http://www.dhammadownload.com

ပညာဘူမိတက္ကသိုလ်
ပညာဘူမိဝိသိဋ္ဌမဟာဝိဇ္ဇာလယ
University of Wisdom Land

သုတဓမ္မဒီပလိုမာ

(Diploma in Sutadhamma)

Level (၁) အတွက် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များ

- ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
- မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
- စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
- မေတ္တာသုတ် အနှစ်ချုပ်
- သမထနှင့် ဝိပဿနာ

June - 2022

Level (၁) အတွက် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များ

http://www.dhammadownload.com

သုတဓမ္မဒီပလိုမာ

(Diploma in Sutadhamma)

Level (၁) အတွက် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များ

- ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
- မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
- စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
- မေတ္တာသုတ် အနှစ်ချုပ်
- သမထနှင့် ဝိပဿနာ

http://www.dhammadownload.com

ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း

၁၃၆၉–ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလဆန်း(၁၁)ရက်နေ့၊ ရန်ကုန်မြို့၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ မွေစေတီလမ်း၊ ယုဇနစီးပွားရေးတာဝါ၊ အခန်း–၇၀၅(က)၌ဟောသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း ဘဝတစ်ခုခုကို ရ,ထားကြတယ်။ ရ,ထားကြတဲ့ဘဝမှာ ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာတရားတွေက အမျိုးစုံအောင် ရှိနေကြတယ်။ ဘာသာတရား ဟောပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေများသလို ယုံကြည်ချက်တွေက များလည်းများ၊ အမျိုးလည်း စုံတယ်။ ဥပမာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ မြေပုံကြီးတစ်ချပ်မှာ လမ်းဆုံတွေ အများကြီး ပါနေတာမျိုးနဲ့တူတယ်။ မရောက်ဘူးတဲ့ဒေသ ခရီးသွားရင်း လမ်းဆုံရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လမ်းကလျှောက်ရမယ်ဆိုတာကို ရွေးချယ်ဖို့ တော်တော်ခဲယဉ်းတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်ကိုကြည့်ပါဦး၊ ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာတရားတွေက အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ ဘာသာတရား တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ယုံကြည်ချက်တွေ၊ ဟောပြောချက်တွေ ကွဲပြားခြားနားနေတယ်။ အမှန်တရားလို့ပြောတဲ့အရာတောင်မှ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆန့်ကျင်နေတာတွေ့ရတယ်။ ဘာသာတစ်ခုက အမှန်လို့ပြောတဲ့အရာဟာ အခြားဘာသာတစ်ခုမှာ အမှားဖြစ်နေပြန်တယ်။

အမှားနဲ့အမှန် ရွေးချယ်ဖို့ရန် စံမရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ရွေးချယ်တတ်ဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအခြေ

http://www.dhammadownload.com

အနေမျိုးမှာ **ဘဝခရီးကို ဘယ်လမ်းက လျှောက်ရမလဲ** ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ရွေးချယ်ဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာတောင်မှပဲ အရွေးခက်နေတာတွေ ရှိနေတာပဲ။

ဥပမာ- မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးမျိုး၊ ရိပ်သာအမျိုးမျိုး ရှိနေတယ်။ ရှိနေတဲ့အထဲမှာ တချို့ရိပ်သာက ရှုရမယ်လို့ ဟောတဲ့ အရာကို တချို့ရိပ်သာက မရှုရဘူးလို့ ဟောတာမျိုးတွေရှိတယ်။ တဖန် မရှုရဘူးလို့ ဟောတဲ့အရာကို ရှုရမယ်လို့ ဟောတာ မျိုးတွေလည်းရှိတယ်။ အဲဒီလို မတူညီတဲ့ ဟောပြောချက်ကို စာပေကျမ်းဂန် မကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘယ်ဟာကအမှန်၊ ဘယ်ဟာကအမှားဆိုတာ ခွဲခြားသိဖို့ အလွန် ခက်ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အမှားအမှန်ရွေးချယ်ဖို့ခက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အတွက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက လျှောက်လှမ်းစရာ လမ်းကြောင်း တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပေးတော်မူခဲ့တယ်။ ဘဝခရီးသွားတဲ့အခါ ဘုရားရွေးပေးတဲ့လမ်းက လျှောက်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ အမှန်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွေဝေစရာတွေ တွေ့လာလို့ရှိရင် မှန်ကန်တဲ့လမ်းကို ဘယ်လိုရွေးမလဲဆိုတာကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက **ကေသမုတ္တိသုတ်** မှာ ဟောထားခဲ့တယ်။ (အဲဒီသုတ်ကို **ကာလာမသုတ်** လို့လည်းခေါ်တယ်။)

ဒီကနေ့ **ကာလာမသုတ်** ကို ခြုံငုံအနှစ်ထုတ်ပြီးတော့ ကာလာမသုတ်မှာ ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ရွေးချယ်ရမယ့် လမ်းဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို ရှင်းလင်းဟောကြားမှာ ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းကြတဲ့အခါမှာ ရဲဝံ့ပြတ်သားစွာ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးနိုင်ဖို့ပါ။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ထိုကဲ့သို့ ရွေးဖို့ရန်အတွက် နည်းလမ်းညွှန်ပြ ဟောထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ကာလာမသုတ် ဟောရာဒေသ

ဒီသုတ်ကိုဟောတဲ့ နေရာဒေသဟာ ယခု အိန္ဒိယနိုင်ငံက **ကောသလ**တိုင်းထဲမှာ အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ နိဂုံးရွာကြီးတစ်ရွာပဲ။ အဲဒီရွာကြီးကို ကေသမုတ္တိရွာလို့ ခေါ်တယ်။ ကေသမုတ္တိရွာကြီးက တောအုပ်ကြီးတစ်ခုရဲ့ အဝင်ဝမှာရှိတယ်။ တောစခန်းကို ဖြတ်သန်းလိုသူတိုင်း ကေသမုတ္တိရွာမှာ တည်းခိုစခန်းချပြီးမှ တောအုပ်ကြီးကို ဖြတ်သန်းကြရတယ်။

တောအုပ်ကြီးကို ဖြတ်သန်းပြီး ရောက်လာခဲ့ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာလည်း ကေသမုတ္တိ နိဂုံးရွာမှာ ခေတ္တခဏ စခန်းချရပ်နားကြရတယ်။ ကေသမုတ္တိရွာကြီးဟာ ခရီးသွားတွေ စခန်းချရာ တည်းခိုရာဌာနကြီးတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ကေသမုတ္တိ ရွာစခန်းမှာ စီးပွားရေး ခရီးသွားများသာမက ဘာသာရေး ခရီးသွားပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရောက်လာလေ့ရှိကြတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောက်လာတဲ့အခါ ကေသမုတ္တိရွာမှာ ဘာသာတရား ဟောပြောပွဲတွေ လုပ်သွားလေ့ရှိတယ်။

ဘာသာတရားဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ သူ့အယူဝါဒကို ရှေ့တန်းတင် အကောင်းပြောပြီး တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အယူဝါဒကို ပုတ်ခတ်ပြစ်တင်ပြီး ဟောပြောလေ့ရှိတယ်။ သူ့ဝါဒက ကောင်းကြောင်း၊ မှန်ကန်ကြောင်း၊ တခြားဝါဒတွေ မကောင်း

http://www.dhammadownload.com

ကြောင်း၊ မမှန်ကြောင်း ဟောပြောလေ့ရှိကြတယ်။ မိမိဝါဒကို အကောင်းပြောပြီး တခြားဝါဒတွေကို ပြစ်တင်ရှုံ့ချ ပြောဟော ကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကြွလာတဲ့အခါ ကေသမုတ္တိရွာက ကာလာမ မျိုးနွယ် လူမျိုးစုတွေဟာ ဘုရားထံ လာရောက်ကြတယ်။ ထိုခေတ်က ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ ဂုဏ်သတင်းအင်မတန်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်။ ဘုရားကြွလာပြီဆိုရင် လူအများစု လာရောက်ဖူးမြော် ဆည်းကပ်လေ့ရှိကြတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကေသမုတ္တိရွာက ကာလာမလူမျိုးတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားကို လာရောက်ဆည်းကပ် ပြီး သူတို့ရဲ့ **ရင်ထဲကသံသယစကားတွေ** ကို လျှောက်ထား ကြတယ်။

ထိုစဉ်က ကာလာမလူမျိုးတွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ ဟုတ်သေးဟန်မတူဘူး။ သို့သော် နာမည်ကျော်ကြားတဲ့ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တစ်ဦး လာတယ်ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရား ကို လာရောက်ပြီးတွေ့ကြတဲ့သဘောပဲ။ အဲဒီလိုတွေ့တဲ့အချိန်မှာ ကာလာမလူမျိုးတွေက မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်ထားကြတယ်။

ရင်ထဲက သံသယစကား

"အရှင်ဘုရား, ဘာသာရေးဂိုဏ်းအသီးသီးက ဘာသာရေး ဆရာတွေဟာ ဒီဒေသကို ရောက်လာကြပါတယ်။ ရောက်လာတဲ့ အခါ သူတို့ရဲ့ဘာသာတရား၊ သူတို့ရဲ့ အယူဝါဒကောင်းကြောင်း ဟောပြောကြပါတယ်။ တခြား အယူဝါဒတွေကိုတော့ ပြစ်တင် ရှုံ့ချကြတယ်။ အဲဒီတော့ တပည့်တော်တို့မှာ ဘယ်ဟာက

http://www.dhammadownload.com

မှန်တယ်၊ ဘယ်ဟာက မမှန်ဘူးဆိုတာ သိဖို့ ခက်နေပါတယ် ဘုရား"။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာလည်း ဒီလိုအခြေအနေပဲလေ။ လောကမှာ ဘာသာတရားတွေက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူကြဘူး။ မတူတဲ့ ဘာသာတရားတွေ ရှိနေတဲ့အထဲမှာ ဟိုဘာသာ ကိုးကွယ်ရနိုး၊ ဒီဘာသာ ကိုးကွယ်ရနိုး မဝေခွဲနိုင်ကြဘူး။ ဟိုဘာသာက ကောင်းနိုးနိုး၊ ဒီဘာသာက ကောင်းနိုးနိုး ဘယ်ဘာသာကို ရွေးချယ်ကိုးကွယ်ရမှန်း၊ ဘယ်ဘာသာရဲ့ အဆုံးအမကို လိုက်နာရမှန်းမသိအောင် တချို့လူတွေမှာ အခက်ကြုံနေကြတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ဒီကနေ့ခေတ်မှာ **ဘာသာမဲ့** ဆိုသူတွေ ပေါ်လာတာပေ့ါ။

ကေသမုတ္တိရွာက လူတွေကလည်း အဲဒီလိုအခက်ကြုံနေလို့ မြတ်စွာဘုရားနဲ့တွေ့တဲ့အခါ လျှောက်ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "အေး၊ ဟုတ်တာပေ့ါ၊ အမှန်တရားဆိုပြီး အမျိုးမျိုးပြောနေကြတယ်ဆိုတော့ ဘယ်ဟာမှန်သလဲ၊ ဘယ်ဟာမှားသလဲ ဆိုတာ သံသယဖြစ်စရာကြီးပေ့ါ" တဲ့။

ဘုရားက မ,တယ်

တလောက ဘုန်းကြီးထံ ဒကာတစ်ယောက် ရောက်လာတယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဘာသာရေးအတွေးအမြင်ကို သူက လျှောက်တယ်။ တချို့ဘာသာတရားက လိုက်နာဖို့ အင်မတန်ခက်တယ်။ တချို့ဘာသာက လိုက်နာဖို့လွယ်တယ်ပေ့ါ။ လူဆိုတာ အများစုကတော့ အလွယ်ကြိုက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓဘာသာက ကံ,ကံ၏အကျိုးကို အခြေခံထားပြီး ဟောတယ်။ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံဆိုတာရှိတယ်။ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်ခံရတယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတဲ့အကျိုး ခံရတယ်။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတဲ့အကျိုး စံစားရတယ်။ ကိုယ်လုပ်ကိုယ်ခံပဲ၊ ကိုယ်လုပ်မှကိုယ်ရတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားက မ,တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ကယ်တင်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။

တချို့ဘာသာက အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ဘုရားကမ,တယ်၊ ကယ်တင်တယ်။ လုပ်ချင်တာလုပ်၊ ဘုရားရှေ့ဒူးထောက်ပြီးတော့ ဖြောင့်ဆို ဝန်ခံချက် (confession) လုပ်လိုက်၊ တောင်းပန်လိုက်တာနဲ့ ဘုရားက ခွင့်လွှတ်တယ်။ အပြစ်တွေ အကုန်ပြေပျောက်သွားတယ်။ မတောင်းပန်ရင်တော့ ဘုရားက ဒဏ်ခတ်တယ်။

အဲဒီတော့ တချို့လူတွေက ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုတွေးမိကြတုန်းဆို ဗုဒ္ဓဘာသာက ကိုးသာကိုးကွယ်ရတယ်၊ ဘုရားက မ,လည်း မ,မဘူး၊ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်ခံရမယ်ဆိုရင် ကိုးကွယ်ရတာ အလကားပဲပေါ့၊ မ,တဲ့ဘုရား ကိုးကွယ်ရတာ ပိုမကောင်းဘူးလားဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ ဝင်လာကြတယ် ဘုရား တဲ့။

အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘုန်းကြီးက ပြောလိုက်တယ်၊ "အေး-တကယ်ဟုတ်ရင်တော့ မ,တဲ့ဘုရား ကိုးကွယ်ရတာ ပိုကောင်းတာပေါ့။ မ,မဘဲနဲ့ မ,တယ်ထင်ပြီး ကိုးကွယ်ရင်တော့ ဒါ လူဖြစ်ရှုံးတာပဲ။ ဘုရားက မ,မယ်ထင်ပြီး ဘုရားအားကိုးနဲ့ လုပ်ချင်ရာလုပ်၊ အချိန်ကျလို့ (confession) လုပ်လိုက်၊ ရှိတဲ့အပြစ်တွေ

http://www.dhammadownload.com

အားလုံး ပျောက်တယ်ဆိုတာ သိပ်လွယ်တာပေါ့။ သူတို့ပြောတဲ့ အတိုင်း တကယ်ဖြစ်သလား၊ မဖြစ်ဘူးလား အလေးအနက် စဉ်းစားဖို့တော့လိုတယ်။ ပြောတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ရင်တော့လည်း အားကိုးစရာ အလွန်ကောင်းတယ်။ မဖြစ်ရင်တော့ ကိုယ်ကျိုး နည်းပါလေရော”

ဘုန်းကြီးက ဥပမာတစ်ခုပြောပြတယ်။ လူတစ်ဦး ပြစ်မှု တစ်ခုကို ကျူးလွန်မိတယ် ဆိုပါစို့။ ကျူးလွန်မိတဲ့အခါ ဥပဒေအရ အရေးယူခံရတယ်။ အဲဒီလို အရေးယူခံရတဲ့အခါမှာ ဘုရားထံ သွားပြီး ဒီအပြစ်ကခွင့်လွှတ်ပါဆိုပြီး (confession) လုပ်လို့ ဘုရားကလည်းလက်ခံလို့ လက်တွေ့မှာ အပြစ်ကလွတ်သွားတာ ရှိသလားဆိုတာ စဉ်းစားရမယ်၊ တကယ်တော့ မရှိဘူးနော်။

ဒီလို လက်တွေ့အားဖြင့် မရနိုင်တာကို ရနိုင်တယ်ထင်ပြီး ပြစ်မှုကျူးလွန်ရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ကိုယ်ကျိုးမနည်းပေဘူးလား။ အေး-လုပ်ချင်တာလုပ်မယ်၊ တရားရုံးကျတော့ ငါ ဖြောင့်ချက် ပေးလိုက်မယ်။ ဖြောင့်ချက်ပေးလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပြစ်မှုတွေ အားလုံး ကွင်းလုံးကျွတ်လွတ်စေ ဆိုတာမျိုး ရနိုင်သလား။ လူ လုပ်တဲ့ ဥပဒေတောင် မရဘူးဆိုရင် သဘာဝတရားရဲ့ဥပဒေမှာ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

လက်တွေ့ဘာတစ်ခုမှမရှိဘဲ အပြောသက်သက်သာဖြစ်ပါ လျက် လူတွေ လက်ခံယုံကြည်နေကြတဲ့အရာတွေ လောကမှာ အများကြီးရှိတယ်။ တကယ့်လက်တွေ့မှာ ဖြစ်မလာဘူး။ အဲဒီ တော့ ကိုယ်မဟုတ်တာလုပ်ရင် ကိုယ်ခံရမယ်၊ ကိုယ်ကြိုးစားရင် ကိုယ်စံရမယ်ဆိုတာက လက်တွေ့ပြနိုင်တယ်၊ အများကြီးရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လက်တွေ့ကျတယ်

အရာရာဟာ ကိုယ့်အပေါ်မှာမူတည်တယ်ဆိုတာ မှန်တယ်။ လက်တွေ့ကျတယ်။ ဒီအချက်က အလွန်ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။ ကျောင်းတက်နေတဲ့ကလေးတွေကြည့်၊ ကိုယ်စာကျက်ရင် ကိုယ်ရတာပဲလေ။ ကိုယ်လုပ်မှကိုယ်ရတာ။ ကိုယ်စားရင် ကိုယ်ဝတာလိုပဲပေါ့။ သူများစားတာကို ထိုင်ကြည့်နေရုံနဲ့ ကိုယ်မဝဘူး မဟုတ်လား။ တကယ့်လက်တွေ့က ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရမှာပေါ့။

ဗုဒ္ဓတရားတော်ဟာ တကယ့်ကို လက်တွေ့(practical) ကျတယ်။ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်ခံရတယ်ဆိုတာကလည်း တကယ့်လက်တွေ့မှာဟုတ်တယ်၊ ကိုယ်ကြိုးစားရင် ကိုယ်ဖြစ်တာပဲ။ မကြိုးစားရင် မဖြစ်ဘူး။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ IQ ဘယ်လောက်မြင့်မြင့် မကြိုးစားဘူးဆိုရင် ဘာမှဖြစ်မလာဘူး။ ကြိုးစားပြီဆိုရင် လုံ့လဝီရိယအကျိုး ခံစားရမယ်။

အဲဒီကြားထဲမှာ ဘုရားသခင်က မ,တယ်ဆိုတာ ယုံတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ဘုရားအားကိုးတာဆိုတော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားစရာ ဘာမှမလိုဘူး။ ဘာလုပ်သင့်တယ်၊ ဘာမလုပ်သင့်ဘူး (what should be done, what should not be done) ဆိုတာလည်း ခွဲခြားသိစရာ မလိုဘူး။ လုပ်သင့် မလုပ်သင့် စဉ်းစားနေစရာမလိုဘူး။ လုပ်ချင်တာလုပ်။ လူရဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးဆိုတာလည်း ဘာမှတန်ဖိုးမရှိဘူး။ လူရဲ့ လုံ့လဝီရိယဆိုတာလည်း ဘာမှတန်ဖိုးမရှိဘူး။ အဲဒါတွေကို အသိအမှတ်

http://www.dhammadownload.com

မပြုတဲ့သဘောဖြစ်သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် အရာရာဟာ ဘုရားသခင်အလိုတော်ကျ ဖြစ်ရတာမို့ပဲ။ အဲဒီတော့ လက်တွေ့မှာ ဒါတွေအကုန်ဖြစ်နိုင်သလား။

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ပဲ စဉ်းစားကြည့်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက လက်တွေ့လုပ်လို့ရတဲ့ တရားကို ဟောတာ။ စိတ်ကူးယဉ်ပြီးတော့ မျှော်မှန်းရရုံသက်သက်မဟုတ်ဘူး။ ဒီကနေ့လုပ်နေတဲ့လုပ်ရပ်သည် မနက်ဖြန်ခါ အကျိုးဖြစ်ဖို့။ ဆိုပါစို့ - ဒီလမ်းလျှောက်ရင် ဒီစခန်းရောက်မယ်ဆိုတာ သိထားပြီးသားပဲ။ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ လျှောက်နေရင် ထိုလမ်းကြောင်းအတိုင်း မှန်မှန်သာလျှောက်၊ လျှောက်နေမယ်ဆိုရင် စခန်းကိုမြင်ရသည်ဖြစ်စေ၊ မမြင်ရသည်ဖြစ်စေ လမ်းကြောင်းမှန်ရင် ထိုစခန်းကိုရောက်မှာသေချာတယ်။

ဆိုပါစို့၊ ရွှေတိဂုံဘုရားကိုသွားမယ်၊ ရွှေတိဂုံဘုရားကို ဦးတည်နေတဲ့ လမ်းမကြီးပေါ်မှာသာလျှောက်၊ ရောက်ကိုရောက်သွားမှာပဲ။ အေး-ပြောင်းပြန်တော့ မလျှောက်နဲ့။ မရောက်နိုင်တဲ့လမ်းလည်း မလျှောက်နဲ့။ မရောက်နိုင်တဲ့လမ်း လျှောက်မယ်၊ ပြောင်းပြန်လျှောက်မယ်ဆိုရင်တော့ ရွှေတိဂုံဘုရားရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါတွေက လက်တွေ့ကျတာမို့ ငြင်းပယ်လို့ရတဲ့အရာမဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ကေသမုတ္တိရွာကလူတွေကို လက်တွေ့ကျကျ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်အသုံးချတတ်ဖို့ ဒီသုတ္တန်ကို

http://www.dhammadownload.com

ဟောတာ။ ဒီသုတ္တန်ဟာ လူတိုင်းအတွက် ဘဝခရီးလမ်းညွှန် guideline တစ်ခုပဲ။ Route map လို့ ပြောချင်ပြောနိုင်တယ်။ **ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်း** ဆိုတာကို ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောပြထားတာ။

မြတ်စွာဘုရားက "အေး၊ ဒီလို သံသယဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ငါပြောမယ်"တဲ့။

မာ အနုဿဝေန

၁။ **မာ အနုဿဝေန** = အမှန်တရားကိုရှာတဲ့အခါမှာ တဆင့်ကြားစကားပေါ် အခြေခံပြီး မရှာနဲ့။ ဟိုလူပြောတာ ဒီလူပြောတာဆိုတဲ့ တဆင့်ကြားစကား (hearsay) တွေအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး အမှန်တရားကိုမရှာနဲ့။ တဆင့်ကြားစကားဆိုတာ မှန်တာလည်းရှိတယ်၊ မှားတာလည်းရှိတယ်၊ မသေချာဘူး။

မာ ပရမ္ပရာယ

၂။ **မာ ပရမ္ပရာယ** = အစဉ်အလာ ကျင့်သုံးလာတဲ့အချက်၊ အစဉ်အလာ ယုံကြည်ထားတဲ့အချက်တွေအပေါ် အခြေခံပြီးတော့လည်း အမှန်တရားကိုမရှာနဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် tradition လို့ဆိုတဲ့ အစဉ်အလာ ကျင့်သုံးလာတဲ့၊ လက်ခံလာတဲ့ အချက်ဟာ မှန်တာလည်းရှိတယ်၊ မှားတာလည်းရှိတယ်။ သေချာပေါက် အမှန်လို့ချည်း မပြောနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အစဉ်အလာ ယုံကြည်ချက်နဲ့ အမှားအမှန်ကို မရှာနဲ့။

http://www.dhammadownload.com

မာ ဣတိကိရာယ

၃။ **မာ ဣတိကိရာယ** = တစ်ဦးတစ်ယောက်ကလာပြီး ဒါက ဒီလိုပါလို့ဆိုပြီး တင်ပြချက်ကို အခြေခံပြီးတော့လည်း အမှန်တရားကို ဆုံးဖြတ်လို့မရဘူးတဲ့။ သူပြောတဲ့ report ဟာ မှန်ရင်လည်းမှန်မယ်၊ မှားရင်လည်းမှားမယ်၊ မသေချာဘူး။

မာ ပိဋကသမ္ပဒါနေန

၄။ **မာ ပိဋကသမ္ပဒါနေန** = ကိုယ်သင်ထားတဲ့စာပေကျမ်းဂန်နဲ့ ကိုက်ညီတယ်ဆိုရုံနဲ့လည်း မှန်တယ်လို့မဆုံးဖြတ်နဲ့ဦး။ စာထဲမှာ ဒီအတိုင်းပါတယ်၊ စာအုပ်ထဲမှာ ဒီလိုရေးထားတယ် ဆိုတာနဲ့လည်း အမှန်တရားကို မဆုံးဖြတ်နဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုရင် စာအုပ်ထဲမှာ ရေးထားတာဆိုတိုင်း အမှန်မဟုတ်ဘူး မှားရင်လည်းမှားမယ်၊ မှန်ရင်လည်းမှန်မှာပေါ့။ ပြောလို့မရဘူး။

ကနေ့ခေတ်မှာတောင် English ဘာသာနဲ့ရေးပြီး Buddhism အမည်တပ်ထားတဲ့ စာအုပ်တော်တော်များများဟာ ကိုယ့်အယူဝါဒတွေ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ ရောပြီးရေးထားတာတွေ့ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အာဘော် မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ထင်ရာမြင်ရာတွေကို ဘုရားဟောအဖြစ် ရေးထားတာတွေ ရှိတယ်၊ ခေါင်းစဉ်တပ်တာကတော့ Buddhism ပဲ။

အေး၊ ဒါကြောင့်မို့ စာအုပ်ထဲပါတယ်ဆိုပြီးတော့ အမှန်လို့ မှတ်ယူလို့မရဘူး။ အမှန်တရားကို အဲဒါမျိုးနဲ့ ရှာလို့မရဘူးတဲ့။

(ပိဋက ဆိုတာ ဘုရားဟော ပိဋက ကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ သင်ယူမှတ်သားထားတဲ့ ကျမ်းစာလို့ ဆိုလိုတာ)

http://www.dhammadownload.com

မှာ တက္ကဟေတု

၅။ **မာ တက္ကဟေတု** = လောကမှာ အမှန်တရားကိုရှာတဲ့နည်း တစ်နည်း ရှိသေးတယ်။ logic လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ logic ဆိုတဲ့ နည်းနဲ့ရော အမှန်တရားကို ရှာလို့ရမလားဆိုတော့ ရှာလို့မရဘူး တဲ့။ logic ဆိုတာ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တဲ့နည်း၊ အဲဒီနည်းစနစ်နဲ့ ရှာရင် မှန်တဲ့အခါမှန်တယ်၊ မမှန်တဲ့အခါ မမှန်ဘူး။

ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာ ဥပမာ-"လူဟာ သေမျိုး ဖြစ်တယ်၊ ဦးဘဟာ လူဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဦးဘဟာ သေမျိုး ဖြစ်တယ်။" ဒီအချက်တော့မှန်တယ်၊ အခြားတစ်နည်းမှာ အဖြူရောင်ရှိတဲ့ ငှက်တစ်ကောင်ကိုကြည့်ပြီး "ငှက်ဟာဖြူတယ်၊ ကျီးဟာငှက်ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ကျီးဟာ ဖြူတယ်"လို့ဆိုရင် မမှန်ပြန်ဘူး။ အဲဒီလို logic နည်းနဲ့ ဆင်ခြင်တိုင်းတာလို့လည်း အမှန်တရားဆိုတာ မတွေ့နိုင်ဘူး။

မှာ နယဟေတု

၆။ **မာ နယဟေတု** = ရှာဖွေတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခု အသုံးပြုပြီး တော့လည်း အမှန်တရားကို ရှာလို့မရဘူးတဲ့။ အကျိုးကိုကြည့်ပြီး အကြောင်းကို ဖော်ထုတ်တဲ့နည်း၊ အကြောင်းကိုကြည့်ပြီး အကျိုး ကို ဖော်ထုတ်တဲ့နည်းကို အနုမာန (inference) လို့ခေါ်တယ်။ အနုမာနဆိုတာ မှန်းဆပြီးတော့ကြည့်တာ။ အဲဒီ (inference) ဆိုတဲ့အရာဟာ အမှန်တရားကို ရှာတဲ့အခါမှာ လုံလောက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မပေးနိုင်ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက လောကမှာ အမှန်တရားဆိုပြီး လူတွေလက်ခံနေကြတာဟာ ဒါတွေပေါ်မှာ အခြေပြုနေကြတယ်တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

မာ အာကာရပရိဝိတက္ကေန

၇။ **မာ အာကာရပရိဝိတက္ကေန** = အခြေအနေအရပ်ရပ် သုံးသပ်ဆင်ခြင်တဲ့နည်း၊ အကြောင်းတရား ရှာတဲ့နည်း (reasoning) နဲ့လည်း အမှန်တရားကိုရှာလို့မရဘူးတဲ့။ အဲဒါကလည်း လွဲတဲ့အခါလွဲသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သေချာတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။

မာ ဒိဋ္ဌိနိဇ္ဈာနက္ခန္တိယာ

၈။ **မာ ဒိဋ္ဌိနိဇ္ဈာနက္ခန္တိယာ** = ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ ကိုက်ညီတယ် ဆိုတာနဲ့လည်း အမှန်တရားကို မရှာနဲ့တဲ့။ လူတွေက အမှန်တရားကို ရှာတဲ့အခါမှာ ဘာနဲ့ရှာလေ့ရှိသလဲဆိုရင် ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ ကိုက်ညီမှုကို အခြေပြုတဲ့နည်းနဲ့ ရှာတတ်ကြတယ်။ ကိုယ်က အမျိုးမျိုးတွေးခေါ်ပြီးတော့ ကြိုက်နှစ်သက်လို့ယူထားတဲ့ အယူဝါဒနဲ့ ကိုက်ညီလို့ရှိရင် လက်ခံကြတယ်။ ဒါဟာ ငါကြိုက်တဲ့ အယူဝါဒနဲ့ ကိုက်ညီတယ်၊ ငါထင်တဲ့အတိုင်း ဟုတ်နေပြီ ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်အမြင်လေးနဲ့ မှန်လို့ရှိရင်လည်း အမှန်တရားလို့ လက်ခံကြတယ်။ အဲဒီနည်းဟာလည်းပဲ စိတ်ချရတဲ့အရာတစ်ခု မဟုတ်ဘူး။

မာ ဘဗ္ဗရူပတာယ

၉။ **မာ ဘဗ္ဗရူပတာယ** = မှတ်သားထိုက်တဲ့အရာ ဆိုရုံနဲ့လည်း အမှန်တရားကို မရှာနဲ့။ လူတွေက အမှန်တရားကိုရှာတဲ့အခါမှာ ဒါလေးကတော့ မှတ်ထိုက်တယ်၊ ဟုတ်တယ်၊ ယုတ္တိရှိတယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာလေးနဲ့ အမှန်တရားကို လက်ခံကြတယ်။ ရှေ့ကိုဆက်ပြီး မစဉ်းစားဘူး။ ဒါလည်းပဲ စိတ်ချရတဲ့အကြောင်းတစ်ခု မဟုတ်သေးဘူး။

မာ သမဏော နော ဂရု

၁၀။ **မာ သမဏော နော ဂရု =** ဒို့ကိုးကွယ်တဲ့ဆရာပဲ၊ ဆရာ့စကား လေးစားထိုက်တယ် ဆိုတာနဲ့လည်း အမှန်တရားကို မရှာနဲ့။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကတော့ ဒို့ရဲ့ဆရာကြီးပဲ၊ ဂုရုကြီးပဲ၊ သူပြောတာတွေမှန်ရမယ်လို့ ဒီလိုလည်း မဆုံးဖြတ်လိုက်နဲ့။

အခုပြောခဲ့တဲ့ အချက်(၁၀)ချက်ဟာ အမှန်တရားကို ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါမှာ အားကိုးယုံကြည်လောက်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေ မဟုတ်ဘူး။

လက်တွေ့သိတဲ့ အသိဉာဏ်

ဒါဖြင့် အမှန်နဲ့အမှားကို ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါမှာ အားကိုးယုံကြည်လောက်တဲ့အကြောင်းဆိုတာ ဘာလဲ? ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့သိတဲ့ အသိဉာဏ်ပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တိုင်သိအောင်လုပ်၊ ကိုယ်တိုင်သိတဲ့အချက်ဟာ အသေချာဆုံးပဲ။ အေး၊ ဥပမာ-လောဘဆိုတဲ့ သဘောတရား၊ ဒေါသဆိုတဲ့ သဘောတရား၊ မောဟဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ အပြစ်ရှိတဲ့အရာလား၊ အပြစ်မရှိတဲ့အရာလား။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အပြစ်ရှိတာ မရှိတာ ဘာနဲ့တိုင်းတာမှာလဲ။

http://www.dhammadownload.com

ထင်ရှားတာတစ်ခုပြောမယ်။ ဥပမာ- ကိုယ့်နှလုံးသား ထဲမှာ ဒေါသဆိုတာ ဝင်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်နှလုံး အေးချမ်းမှုတွေ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ အဲဒါဟာ ဒေါသရဲ့ အပြစ်ပဲ။ ပင်ကိုယ်တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်လေး ပျက်စီးသွားပြီး ပူလောင် တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ ဒါ ဒေါသရဲ့ဆိုးကျိုးပဲ။ နောင်ဘဝ ငရဲရောက်တာ မရောက်တာ အသာထား။ ဒေါသဟာ ကောင်း သလား မကောင်းဘူးလားဆိုတာ အခုဘဝမှာပဲ ကြည့်လို့ရတယ်။

ဒေါသဖြစ်လာတဲ့အချိန်မှာ ဒေါသက နှလုံးသားကို ပူလောင်စေတယ်၊ အရာရာကို မကျေမနပ် ဖြစ်လာတယ်။ ရိုင်းစိုင်းတဲ့အတွေးမျိုးတွေ တွေးလာတယ်။ ဒေါသဖြစ်လာလို့ရှိရင် ပြုံးရွှင်တဲ့မျက်နှာ ပျက်စီးသွားတယ်၊ ပြင်းထန်လာလို့ရှိရင် တစ်ကိုယ်လုံး အသားဆတ်ဆတ်တုန်လာတယ်။ ပါးစပ်ကပြောပြီ ဆိုရင်လည်း ကြင်နာတဲ့စကားလုံးတွေ မထွက်ဘူးတဲ့။ မကြားဝံ့ မနာသာ စကားမျိုးတွေပဲ ထွက်လာတယ်။ အဲဒီလိုစကားမျိုးတွေ ပြောရဲလာတယ်။ လုပ်တဲ့အလုပ်တွေကလည်း ကိုယ့်အတွက် နစ်နာမယ့်အလုပ်တွေ၊ သူများအတွက် နစ်နာမယ့်အလုပ်တွေ လုပ်လာတယ်။

ယခုလို လက်တွေ့ကျကျစဉ်းစားပြီးတော့ ကြည့်လိုက်လို့ ရှိရင် ဒေါသရဲ့အပြစ်တွေ၊ ဆိုးကျိုးတွေကို ကိုယ်တိုင်သိနိုင်တယ်။ ဒေါသကြောင့် သူများကိုတစ်ခုခုလုပ်တာ မလုပ်တာ အသာထား၊ ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားထဲ ဒေါသဖြစ်လာတဲ့အချိန်ကစပြီး တည်ငြိမ်မှု တွေ ဆုံးရှုံးသွားတာ သေချာတယ်။ ဒါ လူတိုင်းသိတာပဲ၊ ပျော်ရွှင် နေတာတွေအားလုံး ဆုံးရှုံးသွားပြီ။ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့စိတ်လေး

http://www.dhammadownload.com

ဆုံးရှုံးသွားပြီ၊ နောက်ဆုံးမှာ သွေးတိုးရောဂါရှိရင် သွေးတက် သွားမယ်၊ နှလုံးရောဂါရှိတယ် ဆိုလို့ရှိရင် heart attack ရသွား မယ်။ ဒေါသက ချက်ချင်းဒုက္ခပေးတယ်။ ဒါ ထင်ရှားတဲ့ သာဓက တစ်ရပ်ပဲ။

အဲဒီလို ဒေါသဆိုတာ ကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူးလား ကိုယ်တိုင်သိတာပဲ။ ဒေါသ မကောင်းဘူးဆိုတာ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါကို ဟောလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝတရားဆိုတာ သူ့သဘောသူဆောင်တာ။ ဘုရားက မကောင်းဘူးဟောလို့ မကောင်းတာဖြစ်ရတာ မဟုတ် ဘူး။

"အေး၊ လုပ်ချင်တာတွေလုပ်၊ ငါ့ရှေ့ဝန်ခံလိုက်လို့ရှိရင် အပြစ်တွေအကုန် ပျောက်မယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။" ဖြစ်ပြီးသား အပြစ်တွေ ဘယ်လိုလုပ်ပျောက်မလဲ။ ဒေါသကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေက ဖြစ်ပြီးသွားပြီလေ။

နှလုံးသားထဲမှာ အမုန်းတရားဝင်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အေးငြိမ်းတဲ့စိတ်နှလုံးဟာ ဆုံးရှုံးသွားပြီ၊ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်တွေ ဆုံးရှုံးသွားပြီ။ မပြောသင့်တာတွေ ပြောမိသွားပြီ၊ မလုပ်သင့် တာတွေလုပ်မိသွားပြီ။ ပြင်လို့ရသလား၊ မရတော့ဘူး။ (what have done, cannot be undone) လုပ်ပြီးသား တစ်ခုဟာ မလုပ်ဘူးလို့ ပြောလို့မရတော့ဘူး။ အဲဒီကတည်းက မှားယွင်း ချွတ်ချော်တဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ဒေါသဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာ အပြစ် ရှိသလား၊ မရှိဘူးလား? ဒီနေရာမှာ အပြစ်ဆိုတာဘာတုန်း?။

http://www.dhammadownload.com

မကောင်းအကျိုးတွေပေးတာ အပြစ်ပဲ။ အပြစ်ရှိသလား မရှိဘူးလားဆိုရင် ရှိတာပေါ့။ ပညာရှိတွေက ချီးမွမ်းသလား၊ ကဲ့ရဲ့သလားဆိုရင် ကဲ့ရဲ့တာပေါ့။ ဒေါသကို ဘယ်သူကမှ မချီးမွမ်းဘူး၊ ဘယ်ပညာရှိကမှ ဒေါသဆိုတာကောင်းတယ်၊ စိတ်ဆိုးတာကောင်းတယ်လို့ မပြောဘူး။ ပြောကြမယ်ဆိုရင် "သည်းခံကြ၊ သည်းခံကြ၊ စိတ်မဆိုးကြနဲ့၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်သင့်အောင်နေကြ၊" ဒါပဲပြောမှာ။

လူကြီးသူမတွေက မင်းတို့ရန်ဖြစ်ကြ၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတည့်ကြနဲ့၊ မုန်းကြလို့ ဘယ်သူမှမပြောဘူး။ ထို့အတူပဲ လောဘဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ ကောင်းသလားလို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် အေး၊ လူဆိုတာ လောဘတော့ရှိမှာပဲ၊ ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုနှမြောတာ၊ ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုလိုချင်တာ၊ ကိုယ့်သားမယားအပေါ် ကိုယ်တပ်မက်တာ၊ ကိုယ့်မိသားစုအပေါ် ကိုယ်တွယ်တာ၊ ဒါအပြစ်လားလို့ ပြောကြလိမ့်မယ်။

အပြစ်ဆိုသည်မှာ

အပြစ်ဆိုသည်မှာ မကောင်းကျိုးကို သယ်ဆောင်လာတတ်တဲ့သဘောကို ပြောတာ။ လောဘရှိလို့ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို နှမြောတာ၊ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို တွယ်တာတာ၊ ကိုယ့်မိသားစုအပေါ် တွယ်တာတာ အပြစ်မရှိဘူးလို့ ထင်သလား၊ အပြစ်ရှိတယ်။ ဘယ်လိုအပြစ်ရှိတုန်းဆိုရင် အဲဒီတွယ်တာမှုက သောကဆိုတဲ့ ဆိုးကျိုးကို ယူလာတတ်တယ်။ ဒါ အနည်းဆုံးအပြစ်ပဲ၊ တွယ်တာ

http://www.dhammadownload.com

တဲ့ နေရာမှန်သမျှ သောကဆိုတာ လာတာပဲ။ သောကဆိုတာ ကောင်းသလားဆိုတော့ မကောင်းဘူး၊ စိတ်ပူစေတယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့သူတွေဆို ပိုဆိုးတယ်။ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် အချိန်တန်လို့ အိမ်ပြန်ရောက်ရင်ရောက်၊ မရောက်ဘူးဆိုရင် တမျှော်မျှော်နဲ့ အိပ်မပျော်ဖြစ်လာတယ်။ အမျိုးမျိုးတွေးတယ်လေ၊ အပြင်ထွက်သွားပြီဆိုရင် ဟဲ့- ဘာများဖြစ်လာမတုန်းတဲ့။

ကားရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ကားမောင်းသမားနဲ့ အပြင်လွှတ်လိုက်ရပြီဆိုရင် ကား အိမ်ပြန်မရောက်မချင်း ဟဲ့-တိုက်များလာမလား၊ မှောက်များလာမလားနဲ့ သောကဖြစ်လာရတယ်၊ မဖြစ်ဘူးလား။

ပစ္စည်းရှိတဲ့သူကလည်း ပစ္စည်းအတွက်ကြောင့်ကြ၊ သားသမီးရှိတဲ့သူကလည်း သားသမီးအတွက်ကြောင့်ကြ။ အဲဒါ လောဘကပေးတဲ့ ပြဿနာတွေပေါ့။ လောဘကပေးတဲ့ problem တွေပဲ။ လောဘမရှိဘူးဆိုရင် ဒါတွေငြိမ်းနေမှာ သေချာတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကဟောထားတယ်၊ **ပိယတော ဇာယတေ သောကော**– တဲ့၊ ဟော-ရှင်းရှင်းလေးပဲ။ "ချစ်ခင်တွယ်တာမှုသည် သောကကို မွေးဖွားပေးတတ်သည်"တဲ့။ လူတွေကတော့ သောကကင်းဝေးနေထိုင်ရေး ဆိုတာကို ကြိုးစားကြတယ်။ သို့သော် ချစ်ခင်တွယ်တာမှုကိုတော့ မလျှော့ဘူး။ ချစ်ခင်တွယ်တာမှုကို မလျှော့ဘဲနဲ့ သောကကို ဘယ်လျှော့လို့ရမှာတုန်း။ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးက ဆက်နေတာကိုး။

http://www.dhammadownload.com

ကဲ၊ ဒီတော့ ကိုယ့်လောဘကိုယ် control လုပ်ရင်လုပ်၊ မလုပ်ရင် ဘာဖြစ်မတုန်းဆိုတော့ ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုလိုချင်တဲ့ လောဘတင်မကဘူး၊ သူများပစ္စည်းကို လိုချင်တဲ့လောဘ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပြဿနာတွေဖြစ်လာမှာပဲ။ ခိုးမှုတွေ၊ ဓားပြတိုက်မှုတွေ၊ ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်မှုတွေဟာ အဲဒီလောဘကြောင့်ဖြစ်ရတာ။ အဲဒီတော့ လောဘရဲ့အပြစ်က ဘယ်လောက်ထင်ရှားလဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ပညာရှိတွေက လောဘကို မကောင်းဘူးလို့ ပြောကြတာ။

မကောင်းတဲ့လောဘကို မထိန်းနိုင်ဘူးဆိုရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သာမန် လူကောင်းတစ်ယောက်ကနေ သူခိုးလို့ သမုတ်ခံရမယ်။ သူခိုးဘဝ ဓားပြဘဝ ရောက်သွားပြီ။ ဘယ်သူက ပေးလိုက်တဲ့ နာမည်လဲဆိုတော့ လောဘကပေးတဲ့ နာမည်ပဲ။ အကယ်၍သာ သူများပစ္စည်းလိုချင်တဲ့ လောဘမျိုး မရှိဘူးဆိုရင် သူသည် သူခိုး၊ ဓားပြအဖြစ် ဘယ်နည်းနဲ့မှ မရောက်နိုင်ဘူး။

ထို့အတူပဲ မောဟဆိုတဲ့ သဘာဝတရားရှိတယ်။ မောဟက ယဉ်ယဉ်ကလေးရယ်။ မောဟဆိုတာ အေး-တွေဝေနေတာ၊ ဘာပြဿနာမှမရှိဘူးလို့ ထင်ရတယ်။ မောဟကမှ ပိုပြဿနာကြီးတာ။ မောဟက လုပ်သင့်တာရယ်၊ မလုပ်သင့်တာရယ် မသိဘူး။ မသိတော့ ဘာတွေဖြစ်လဲဆိုတော့ မလုပ်သင့်တာတွေလုပ်တယ်၊ လုပ်သင့်တာတွေ မလုပ်ဘူး။ အဲဒီတော့ မလုပ်သင့်တာကိုလုပ်လို့ရှိရင် အပြစ်ဖြစ်သလို လုပ်သင့်တာကို မလုပ်လို့ရှိရင်လည်း အပြစ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီနှစ်ခုဟာ အတူတူပဲ။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်သင့်တာ မလုပ်ရင်

လူတွေကတော့ ထင်ကြတယ်။ "ဟာ-ဒီလူက မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်တာကိုး၊ ဒါကြောင့် ပြဿနာတက်တာပေါ့လို့ ပြောကြတယ်။ မလုပ်သင့်တာကိုလုပ်ရင်သာ အပြစ်ဖြစ်တယ် ထင်နေကြတာ။ လုပ်သင့်တာ မလုပ်ရင်လည်းပဲ အပြစ်ပဲ။ ဆုံးရှုံးနစ်နာတာ အတူတူပဲ။ အဲဒါ ဘယ်သူ့ကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာတုန်းဆိုရင် မောဟကြောင့်ဖြစ်ရတာ။ မလုပ်သင့်တာကိုလုပ်တယ်၊ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဘူး၊ ဒီ့အတွက် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ မြောက်မြားစွာ ဖြစ်လာတယ်။

စဉ်းစားကြည့်

ကဲ-စဉ်းစားကြည့်လိုက်၊ ဟောဒီ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေဟာ ကုသိုလ်လား၊ အကုသိုလ်လား ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ပေးတဲ့သဘောတရား၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ မကောင်းကျိုးကိုပေးတဲ့ သဘောတရား။ မကောင်းကျိုးဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ problem တွေပဲ။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တော့ မတူဘူး။ problem အမျိုးမျိုးတက်စေတယ်။ အဲဒီတော့ အဖြေထုတ်ကြည့်လိုက်ရင် ကောင်းကျိုးပေးတာ မရှိဘူး၊ မကောင်းကျိုးပေးတာသာ ရှိတယ်။

လောဘကလည်း မကောင်းတဲ့အကျိုးကို သယ်ဆောင်တယ်။ ဒေါသကလည်း မကောင်းတဲ့အကျိုးကို သယ်ဆောင်လာတယ်။ မောဟကလည်း မကောင်းတဲ့အကျိုးကို သယ်ဆောင်

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ အပြစ်ရှိသလား၊ မရှိဘူးလားဆိုရင် အပြစ်ရှိတယ်။ ပြဿနာမဖြစ်စေဘူးလားဆိုရင် ဖြစ်စေတဲ့ တရားတွေချည်းပဲ။ ပညာရှိတွေက ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချတဲ့တရားလား၊ ချီးမွမ်းတဲ့တရားလားဆိုရင် ကဲ့ရဲ့တဲ့တရား။ အေး-ဒီတရားမျိုးကို လက်ခံကျင့်သုံးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရသလားဆိုတော့ မရဘူး။ ဒါ လက်တွေ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားလို့ရတဲ့အချက်နဲ့ အဖြေထုတ်တာ။

ဒီနေရာမှာ tradition နဲ့ ဆုံးဖြတ်တာမဟုတ်ဘူး၊ စာပေကျမ်းဂန်နဲ့လည်း ဆုံးဖြတ်တာမဟုတ်ဘူး၊ logic နည်းနဲ့တွေးပြီးပြောတာလည်းမဟုတ်ဘူ၊ လက်တွေ့နည်းနဲ့ပြောတာ။ inference ဆိုတဲ့ **အနုမာန** နည်းနဲ့လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ကြိုက်လို့ပြောတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မှတ်သားထိုက်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကြောင့်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဆရာကြီးရဲ့စကားမို့ ဆိုတာလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်တိုင်သိတဲ့ဉာဏ်နဲ့သာ ဆုံးဖြတ်တာဖြစ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ အမှန်တရားဆိုတာ ခုနကပြောတဲ့ tradition တို့၊ report တို့၊ hearsays တို့ ဆိုတာတွေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ရတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့သိတဲ့ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ရတဲ့အရာဖြစ်တယ်။

ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ရှိနေတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ကောင်းတာရွေးလုပ်ဖို့ သူ့မှာ အင်မတန်မှခက်ခဲတယ်။ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာ ဘာနဲ့ဆုံးဖြတ်

http://www.dhammadownload.com

မလဲ။ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာကို ကြိုက်မကြိုက်နဲ့ ဆုံးဖြတ်လို့ရမလား၊ ကိုယ်ကြိုက်ရင်ကောင်းတယ်၊ ကိုယ်မကြိုက်ရင် မကောင်းဘူး၊ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။

ဓမ္မပဒမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဖွင့်ဆိုရှင်းပြထားတယ်။ မကောင်းမှုဆိုတာ **န တံ ကမ္မံ ကတံ သာဓု၊ ယံ ကတွာ အနုတပ္ပတိ**။

မကောင်းမှုဆိုတာ လုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ စိတ်နှလုံးကို ပူလောင်စေတတ်တဲ့ အရာမျိုး။ အေး- တုန့်ပြန်လာတဲ့အကျိုးကို ခံစားရတဲ့အခါမျိုးမှာ ငိုငိုယိုယိုနဲ့ ကြိတ်ပြီး ခံစားရတာမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်။ အဲဒါဟာ မကောင်းမှုပဲ။

ကောင်းမှုဆိုတာကတော့ ဘယ်လိုဟာမျိုးလဲဆိုရင်

တံ စ ကမ္မံ ကတံ သာဓု၊ ယံ ကတွာ နာနုတပ္ပတိ-

လုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ မှားလိုက်တာလို့ ဘာမှပူပန်စရာ မရှိဘူးတဲ့။

ယဿ ပတီတော သုမနော၊ ဝိပါကံ ပဋိသေဝတိ-

အကျိုးတရား ရလာတဲ့အခါ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားရတဲ့အခါ အဲဒါ ကောင်းမှုပဲ။ ကောင်းမှု နဲ့ မကောင်းမှုကို မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို စံထားပြီး ဟောထားတာ။

အလောဘ

အေး၊ **လောဘ**ရဲ့ ဆန့်ကျက်ဘက်က **အလောဘ**၊ **ဒေါသ**ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က **အဒေါသ**၊ **မောဟ**ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က **အမောဟ**။ **အလောဘ** ဆိုတာ **လောဘ**ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်တယ်။ စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်၊ ပေးကမ်းနိုင်တယ်၊ တွယ်တာမှု မရှိဘူး။ **အလောဘ** ဆိုတဲ့ အတွယ်အတာကင်းတဲ့သဘော ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပူပန်မှု လျော့ကျလာတယ်၊ မတွယ်တာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မပူပန်ဘူး။

ဆိုပါစို့၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကို သိပ်နှမြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ နှမြောတယ် ဆိုတာ ကိုယ့်ပစ္စည်းလေးကို စုံစုံမက်မက်နဲ့ သိပ်တွယ်တာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ထိုပစ္စည်းအပေါ်မှာ အသုံးပြုရုံလောက်နဲ့ ကြေနပ်ပြီး သိပ်မတွယ်တာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဲဒီနှစ်ဦးဟာ ပစ္စည်းကို အကြောင်း ပြုပြီးတော့ စိတ်ဖြစ်တာချင်းတူမတူမေးရင် တွယ်တာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သောကဖြစ်တယ်၊ မတွယ်တာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သောကမဖြစ်ဘူး။ သိပ်တွယ်တာလွန်းလို့ရှိရင် သိပ်သောကဖြစ်တယ်။

မိခင်တွေထဲမှာလည်း သားသမီးတွေအပေါ်မှာသိပ်ချစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အတွယ်အတာသိပ်ကြီးလို့ရှိရင် သောကပိုကြီးတယ်။ တချို့မိဘက မှန်တန်းလောက်ပဲ သားသမီးတွေအပေါ်မှာထား တယ်၊ ထားတဲ့ မိခင်ဖခင်ဟာ သိပ်ပြီး သောကမဖြစ်ဘူးပေါ့။ သူ့ဘာသူနေတတ်ပြီ၊ သူလည်း အရွယ်ရောက်ပြီဆိုပြီး ဖြေသိမ့် နိုင်တယ်။ အေး၊ အလောဘဆိုတဲ့ ဒီသဘောတရား မိမိခန္ဓာမှာ ဖြစ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကောင်းတာတွေကို စဉ်းစားတယ်၊ အများကိုကူညီဖို့ စဉ်းစားလာတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကူညီဖို့ စဉ်းစားလာတယ်။

အဒေါသ

အဒေါသ ဆိုတဲ့တရား ပေါ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မုန်းတီးမှုဆိုတာ မရှိဘူး၊ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့ မေတ္တာဆိုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

သဘောတရား ပေါ်လာတယ်။ အမုန်းတရားကင်းတဲ့ နှလုံးသား ပိုင်ရှင်ဟာ ထာဝရငြိမ်းချမ်းတယ်။ နှလုံးသားထဲမှာ အမုန်းတရား မရှိဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ဟာ အစဉ်ထာဝရ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ အတွက် **ချမ်းသာအိပ်စက်၊ ချမ်းသာလျက်နိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးကင်း၊ စောင့်ခြင်းနတ်များ၊ လူသားလည်းချစ်၊ နတ်လည်းချစ်လျက်** ဆိုတဲ့ အကျိုးတရားတွေရတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ရတုန်းဆိုတော့ သူ့နှလုံးသားက အေးအေး ဆေးဆေးပဲလေ။ အပူအပင် သိပ်မရှိဘူး၊ သူတစ်ပါးအပေါ် မုန်းတာမရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်နှလုံးက အေးချမ်းနေတယ်၊ အေးချမ်းနေတော့ အိပ်စက်တဲ့အခါကျတော့လဲ ချမ်းချမ်းသာသာ နဲ့ အိပ်စက်ရတယ်၊ အိပ်ရာကနိုးတဲ့အခါကျတော့လည်း ချမ်းချမ်း သာသာ အိပ်ရာကနိုးရတယ်။

အမုန်းမရှိဘူး ဆိုတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း မမုန်းဘူးဆိုတော့ သူ့နှလုံးသားဟာ အင်မတန်မှအေးချမ်းတယ်၊ အိပ်မက်ဆိုး ကင်းတယ်၊ အမုန်းတရား ကင်းပြီးတော့ ကြည်လင် အေးမြနေတဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်ဟာ စိတ်ခြောက်ခြားဖွယ်ရာ အိပ်မက်ဆိုးတွေ ဘယ်တော့မှမမက်ဘူး၊ nightmare တွေ မမက်ဘူး။

စောင့်ခြင်းနတ်များ၊ လူသားလည်းချစ်၊ နတ်လည်းချစ်လျက် ဆိုတဲ့အတိုင်း ချစ်မှာပေါ့။ အမုန်းတရားမရှိတဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်ရဲ့ မျက်နှာဟာ အစဉ်ထာဝရ ကြည်တာ။ မုန်းတီးမှုရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်နှာကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ မျက်နှာကြည့်လိုက်တာနဲ့ သိသာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီလိုလူမျိုးကို အရပ်ထဲမှာ ပြောတယ်

http://www.dhammadownload.com

မို့လား၊ "သူ့လုပ်စာ စားနေရတဲ့ အတိုင်းပဲ၊ မျက်နှာထားက ဆိုးလိုက်တာတဲ့" ဟုတ်တယ်မို့လား၊ မျက်နှာတင်းမာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ပတ်ဝန်းကျင်က အလိုအလျောက်မုန်းတယ်။

သူ့ကို ဘာဖြစ်လို့မုန်းလဲဆိုရင် သူ့မျက်နှာက တင်းမာနေတာကိုး၊ သူ့နှလုံးသားကလည်း ကြည်လင်အေးချမ်းမှု မရှိတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြုံးမပြနိုင်ဘူး၊ ပြုံးမပြနိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် ဆက်ဆံရေးတွေကျလာတယ်။ ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် နည်းလာတယ်။ ဒါမျိုးဟာ ဆက်ဆံရေးကိစ္စမှာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်။ အေး၊ ဒီလို **အဒေါသ** ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာ **ဒေါသ**ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါတယ်။

အလောဘ ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာလည်း **လောဘ**ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်၊ **လောဘ**ကို ဖယ်ရှားချင်တယ်ဆိုရင် **အလောဘ**ကို ထူထောင်ရတယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ **ဒေါသ**ဆိုတဲ့ အမုန်းတရားကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း **အဒေါသ** ဆိုတဲ့ မေတ္တာတရား မိမိရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ တည်ဆောက်ရတယ်။ တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့်သာ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်ရင် ဘာလုပ်ရလဲ၊ ရောဂါပျောက်တဲ့ဆေး သောက်ရတာပေါ့။ ဆေးကသာ ရောဂါကို ဖယ်ရှားနိုင်တာပေါ့။ ထို့အတူ သဘာဝတရားတွေမှာလည်း အပြန်အလှန်တွေရှိတယ်။ **လောဘ**ကို ဖယ်ရှားချင်တယ်ဆိုရင် **အလောဘ**ကို တည်ဆောက်ရမယ်။ ဒီတရားနှစ်ခုဟာ အလင်းနဲ့အမှောင်လိုပဲ၊ အတူတူ မဖြစ်ဘူး။ အမှောင်ရှိနေရင် အလင်းမရှိဘူး၊ အလင်းရှိနေရင် အမှောင် ရှိမနေဘူး။ ပြိုင်တူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အမောဟ

အလောဘသည် **လောဘ**ကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ **အဒေါသ** ဆိုတဲ့ မေတ္တာတရားသည် **ဒေါသ**ကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ **အမောဟ** ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ပညာကလည်း **မောဟ**ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။

အစစအရာရာမှာ **အမောဟက မောဟ**ကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်လို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် လုပ်သင့်မလုပ်သင့် ရှင်းရှင်းကြီး မြင်လာပြီ။ မြင်လာသည့်အတွက်ကြောင့် မလုပ်သင့်တာကို သူ ရှောင်မယ်၊ လုပ်သင့်တာကို သူလုပ်မယ်။ လုပ်သင့်တာကို လုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရမယ်၊ မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆိုးကျိုးတွေမဖြစ်ဘူး။ ဒါဟာ **အမောဟ**ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိပဲ။

ဒါကြောင့် **အဒေါသ၊ အလောဘ၊ အမောဟ** ဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ ဆိုးကျိုးကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကုသိုလ်လား၊ ကောင်းကျိုးကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်လားဆိုတာ သိပြီပေါ့။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်လိုက်။ ပညာရှိတွေ ကဲ့ရဲ့တဲ့ တရားလား၊ ချီးမွမ်းတဲ့တရားလားဆိုရင် ပညာရှိတွေချီးမွမ်းတဲ့ တရားပဲ။ လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးလိုက်မယ်ဆိုရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရစေနိုင်မယ်ဆိုတဲ့တရားဆိုတာ သိပြီလေ။

အဲဒီလိုဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ tradition နဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး၊ hearsays ဆိုတဲ့ တဆင့်ကြားစကားနဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး၊ **ဣတိကိရ** ဆိုတဲ့ report နဲ့လည်းမဆိုင်ဘူး၊ **ပိဋကသမ္ပဒါ** ဆိုတဲ့ စာပေကျမ်းဂန်လာတယ်ဆိုတာနဲ့လည်း ဆိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ စာပေမှာပါလို့ ဆိုတာနဲ့လည်းမဆိုင်ဘူး။ logic နည်းနဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်

http://www.dhammadownload.com

တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ **နယ** ဆိုတဲ့ **အနုမာန**နည်းနဲ့ စဉ်းစား ဆင်ခြင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်ပြီးတော့ အကြောင်းပြတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ တကယ့်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိနိုင်တဲ့၊ သိတဲ့ အချက်အလက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိအောင် လုပ်ရမှာ။

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတဲ့နောက် တစ်ခုခု လုပ်ရမှာပါ။ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ မကောင်းဘူးလို့သိရင် စွန့်ပစ်၊ ကောင်းတယ်လို့သိရင် လက်ခံကျင့်သုံး။ ဒါ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ပါပဲ။

ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်းကို မြတ်စွာဘုရားက **ကာလာမ** အမျိုးသားတွေအား လမ်းညွှန်ချက်ပေးနေတာ။ အမှန်တရားကို ရှာတဲ့အခါမှာ hearsays ဆိုတဲ့ တဆင့်ကြားစကားနဲ့လည်း မရှာနဲ့၊ tradition ဆိုတာနဲ့လည်း မရှာနဲ့၊ စာပေကျမ်းဂန်နဲ့လည်း မရှာနဲ့၊ ဆရာ့စကားဆိုပြီးတော့လည်း လက်ခံမထားနဲ့၊ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ အမှန်တရားကိုရှာပါတဲ့။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားခဲ့တာ၊ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ရှာလို့ရှိရင် အဖြေထွက်လာလိမ့်မယ်။

အဖြေထွက်တာကိုကြည့်ပြီး မကောင်းဘူးလို့ အဖြေထွက်ရင် ချက်ချင်းစွန့်လွှတ်ရမယ်။ လောကလူတွေက အဲဒီလို မဟုတ်ဘူးလေ၊ မကောင်းမှန်းတော့ သိသားပဲ၊ ဒါကလေးက တို့ရဲ့ tradition ပဲ၊ အစဉ်အလာယုံကြည်ချက်ပဲဆိုပြီး မစွန့်နိုင်ကြဘူး။ ဒါကတော့ စာထဲပါတာ၊ ဒါလေးကတော့ ယုတ္တိရှိသားပဲ၊ ကြောင်းကျိုးညီညွတ်သားပဲဆိုပြီးတော့ လက်ခံထားကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားက အမှန်တရားရှာတယ်ဆိုတာ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ဒါ မကောင်းဘူးလို့ သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စွန့်လိုက်ပါတဲ့။ အေး၊ ကောင်းတယ်လို့ သိလို့ရှိရင်လည်းပဲ လက်ခံကျင့်သုံးလိုက်ပါတဲ့။ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမနေပါနဲ့။ လူတွေကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ မကောင်းမှန်းတော့ သိတယ်၊ ကျင့်သုံးဖို့ကျတော့ လက်တွန့်နေတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်က အမှန်တရားကို ရှာလို့တွေ့လာပြီ၊ မှားမှန်း သိရင် ချက်ချင်းစွန့်ပါ။ မှန်တယ်ဆိုရင်လည်း လိုက်နာပြီး ကျင့်သုံးပါတဲ့။ ဒါ လူတစ်ယောက်အတွက်၊ ကိုယ့်တစ်ဦးတည်း အတွက် လုံလောက်နေပြီ။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားက **ကာလာမ သုတ်** မှာ ဆက်ဟောသေးတယ်။

ဆက်ဆံရေး

လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းနေတာမဟုတ်ဘူး။ အနည်းဆုံးတော့ မိသားစုနဲ့နေတာ။ society ရှိတယ်၊ ကိုယ့်မိသားစု ရှိသလို ပတ်ဝန်းကျင်က ဆွေမျိုးသားချင်းတွေရှိတယ်၊ မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟတွေရှိတယ်။ လူဆိုတာ အပေါင်းအသင်းနဲ့နေတာ။ ရပ်ကွက်ထဲမှာ အပေါင်းအသင်းနဲ့ နေတဲ့အခါကျတော့ ဘယ်လို နေရမလဲဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ်မှာ ဆက်ပြီးဟောတယ်။

အကောင်းဆုံးနေနည်း

အပေါင်းအသင်းနဲ့နေလို့ရှိရင် ဘယ်လိုနေရမလဲ? လူတွေ ကြားမှာနေရင် အမှန်းတရားကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး society mem-

http://www.dhammadownload.com

ber တွေရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားပါ။ အများကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုတဲ့စိတ် မွေးပါတဲ့။ အဲဒါကို **မေတ္တာ** လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ **မေတ္တာတရား**နဲ့ society မှာနေပါလို့ ဟောထားတယ်။

မေတ္တာ

အဲဒီလို **မေတ္တာတရား** နဲ့ နေတဲ့အခါ တစ်ခါတစ်ရံ ဒုက္ခရောက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ တွေ့လာတတ်တယ်။ အဲဒီလို တွေ့လာတဲ့အခါမှာ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အဲဒီဒုက္ခမှ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ဝိုင်းဝန်းကူညီဖြေရှင်းပေးပါ။ အဲဒါဟာ **ကရုဏာ** (compassion)။ ဒ့ါအပြင် society မှာ တချို့ကျတော့ အောင်မြင်ကြီးပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတတ်တယ်။ အဲဒီလို အောင်မြင်ကြီးပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ် ကျတော့ ဝမ်းမြောက်လိုက်ပါတဲ့။ အဲဒါဟာ **မုဒိတာ** (appreciative joy) ပဲ။ လိုလိုလားလား ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ခြင်းပါ။ အဲဒီလို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာမဖြစ်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ jelousy တွေဖြစ်မယ်။ မနာလိုဝန်တိုမှု **ဣဿာ** တွေဖြစ်တယ်။

မေတ္တာမထားနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် အမုန်းတရားတွေ ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ ရောက်လာမယ်၊ ရောက်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အကြင်နာတရားဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ ကြီးပွားလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ တွေ့ရင်လည်းပဲ ဝမ်းသာမှုဆိုတာ မဖြစ်ဘူး။ မဖြစ်ရင် စည်းလုံးညီညွတ်ရေးဆိုတာ ဘယ်လိုမှမရနိုင်ဘူး။

ဒီကနေ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ **မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ** ဒီတရားတွေ မပွားများဘဲ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကို ရှာနေရင်

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်တော့မှ မတွေ့နိုင်ဘူး။ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကို မပြောနဲ့ မိသားစုငြိမ်းချမ်းရေးကိုတောင် မတွေ့နိုင်ဘူး။ ဒီတရားမပါဘဲနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး မရနိုင်ဘူး။ ဒီတရား ပါမှသာလျှင် ငြိမ်းချမ်းရေးအစစ်ကို ရနိုင်တယ်။

ဥပေက္ခာ

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပထမဆုံး ငြိမ်းချမ်းအောင်လုပ်ရမယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ငြိမ်းချမ်းဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်က ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အကျိုးကိုလိုလားတဲ့ မေတ္တာထားပါ။ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကူညီပါ။ **ကရုဏာ** ထားပါ။ ချမ်းသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လိုလိုလားလား ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပါ၊ **မုဒိတာ** ပွားပါ။ ဘဝမှာချမ်းသာတာလည်း သူ့ကံနဲ့သူပဲ၊ ဆင်းရဲတာလည်း သူ့ကံနဲ့သူပဲ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကင်းကင်းနဲ့ အေးအေးချမ်းချမ်း နေချင်တယ်ဆိုရင်တော့ **ဥပေက္ခာ** ပွားပါ။

ဥပေက္ခာ ရဲ့ သဘောတရားကို မြန်မာလူမျိုးတွေက အဓိပ္ပာယ်ကောက်လွဲနေတယ်။ မခေါ်မပြော၊ ဂရုမစိုက်ဘဲ နေတာကို **ဥပေက္ခာ**လို့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်မှာ **ဥပေက္ခာ**က **မေတ္တာ**ထက်လည်း သာတယ်၊ **ကရုဏာ**ထက်လည်း သာတယ်၊ **မုဒိတာ**ထက်လည်း သာတယ်။

ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ သဘောတရားက လူဆိုတာ သူ့ကံနဲ့သူ ဖြစ်တာ၊ အဆဲခံရရင်လည်း ငါ့ဆဲရမလားလို့ စိတ်မဆိုးနဲ့။ **ဥပေက္ခာ** သမားသည် လာရောက်ချီးမွမ်းပြီး အကူအညီပေးရင် လည်း ဩော်၊ ဒီကောင်ကတော်တယ်၊ ငါ့ကို ချီးမွမ်းဖော်ရတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ငါ့ကို ကူညီဖော်ရတယ် ဆိုပြီးတော့လည်း ဝမ်းမသာဘူး။ ဆိုလိုတာက စိတ်ဓာတ်အလွန်တည်ငြိမ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အနေအထား မျိုးကို **ဥပေက္ခာ** လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်အလွန်တည်ငြိမ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်ပြီး လူကိုလျစ်လျူမရှုဘူး၊ လူ့ရဲ့အပြုအမူ ကိုသာ လျစ်လျူရှုပြီး လုပ်သင့်တာလုပ်တယ်။

ဆိုပါစို့၊ လူတစ်ယောက် အကူအညီလိုနေတယ်၊ ဒုက္ခ ရောက်နေတယ်။ သို့သော် သူက ဆဲပြီးတော့ခိုင်းတယ်။ စိတ်မဆိုး ဘူး၊ လုပ်ပေးတယ်။ တစ်ယောက်က ချော့ပြီးတော့ခိုင်းတယ်၊ ဝမ်းမသာဘူး၊ လုပ်ပေးတယ်။ အဲဒါ **ဥပေက္ခာ**။ ဝမ်းသာတယ်တို့၊ စိတ်ဆိုးတယ်တို့ဆိုတာက စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရှိတာကိုပြတယ်။ တည်ငြိမ်မှုမရှိတဲ့သဘောကို ပြနေတာ။

ဥပေက္ခာမှာ တည်ငြိမ်မှုမရှိဘူးဆိုတာ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဥပေက္ခာကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်တဲ့အခါမှာ (equanimity) လို့ ပြန်တာ။ (mental calmness) စိတ်ကတည်ငြိမ်နေတာ၊ စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်နေတာ။ အခု မြန်မာတွေက ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ကောက်လဲ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဥပေက္ခာဆိုတာ အေး၊ ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့သူ ဒီကောင် မခေါ်မပြောဘဲနေလိုက်တယ်၊ ဥပေက္ခာပြုထားတယ်၊ မခေါ်မပြောဘူး။ အဲဒါ ဥပေက္ခာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ဥပေက္ခာကတစ်မျိုး၊ ဒီ မှန်မြတ်တဲ့ **ဥပေက္ခာ** မဟုတ်ဘူး။

မှန်မြတ်တဲ့ **ဥပေက္ခာ** ဆိုတာ တစ်ဖက်သားလုပ်တာကို ဂရုစိုက်မနေဘူး။ လုပ်သင့်တာလုပ်တယ်၊ ဒါမှ တကယ့် ဥပေက္ခာ။ ဆဲလည်းဂရုမစိုက်ဘူး၊ လုပ်သင့်တာလုပ်တယ်။ ချီးမွမ်းရင်လည်း

http://www.dhammadownload.com

ဂရုမစိုက်ဘူး၊ လုပ်သင့်တာလုပ်မယ်၊ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ပေးတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကတော့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားတယ်။ ဒါမှ တကယ့် **ဥပေက္ခာ**ပါ။

ဆိုလိုတာက **ဥပေက္ခာ**သည် လူပုဂ္ဂိုလ်ကို လျစ်လျူရှုတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ပုဂ္ဂိုလ်လုပ်တဲ့ အပြုအမူကို လျစ်လျူရှုတာ။ သူ ပြောချင်တာတွေ ပြောပါစေ၊ ဂရုမစိုက်ဘူး၊ ငါလုပ်သင့်တာ ငါ လုပ်သွားမယ်။ အဲဒါမှ ဥပေက္ခာ။

ကြည့်လေ၊ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က-

ဝဓကေ ဒေဝဒတ္တေ စ၊ စောရေ အင်္ဂုလိမာလကေ။

ဓနပါလေ ရာဟုလေ စ၊ သဗ္ဗတ္ထ သမကော မုနိ။

မြတ်စွာဘုရားကိုသတ်ဖို့ကြိုးစားတဲ့ **ဒေဝဒတ်**၊ နောက်က ဓားကြီးနဲ့ခုတ်မလို့လိုက်တဲ့ **အင်္ဂုလိမာလ**၊ ထိုးသတ်မလို့လာတဲ့ **နာဠာဂီရိဆင်ကြီး**၊ **ရာဟုလာ** သားတော်။ အဲဒီ လေးယောက် အပေါ်မှာ စိတ်ဓာတ်တူညီအောင်ထားနိုင်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားသာကြည့်။

ဘုန်းကြီးတို့တွေ ထားနိုင်မှာလား။ တစ်ညီတည်းကို စိတ်ထားနိုင်တာ။ အဲဒါ **ဥပေက္ခာ**ပေါ့။ ခွဲခြားမမြင်တော့ဘူး။ သတ်ဖို့ ဓားထမ်းပြီးတော့လိုက်တဲ့ လူသတ်သမားနဲ့ သားတော်ရာဟုလာ ခွဲခြားမမြင်ဘူး၊ အတူတူပဲ၊ စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ်နေတာ။ ဘာဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရား စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်တုန်းဆိုတော့ ဘုရားမှာ **လောဘ ဒေါသ မောဟ** မှ မရှိတာ။ ဘက်လိုက်တယ် ဆိုတာ **လောဘ** တို့ **ဒေါသ** တို့ **မောဟ** တို့ရှိမှ ဘက်လိုက်တာ။

http://www.dhammadownload.com

လောဘရှိရင်ဘက်လိုက်ပြီ **ဆန္ဒာဂတိ**၊ ဒေါသဆိုရင်လည်း ဘက်လိုက်ပြီ **ဒေါသာဂတိ**၊ အမှန်မသိရင်လည်းပဲ ဘက်လိုက်ပြီ **မောဟာဂတိ**၊ ကြောက်လို့ ဘက်လိုက်တယ် **ဘယာဂတိ**၊ ဟော **အဂတိ ၄-ပါး** ဆိုသည်မှာ **လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ** မကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ **လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ** ကြောင့် စိတ်ခါတ် ယိမ်းယိုင်မှုကိုဆိုတာ။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ တည်ငြိမ်နေတယ်။ equanimity အမြဲတမ်း တည့်မတ်တည်ငြိမ်နေတယ်။ ဟိုဘက်ဒီဘက် လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်မှု မရှိဘူး။ တည့်မတ်တည်ငြိမ်သွားတာ။ အဲဒီလိုဖြစ်အောင် **မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ** ဆိုတဲ့တရားတွေ ပွားများပြီးတဲ့အခါ အဆင့် မြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ **ဥပေက္ခာ** တရားကိုပွားရတယ်။ အဲဒီလို **ဥပေက္ခာ** တရားကိုပွားလိုက်တဲ့အခါ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တကယ့်စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ်တဲ့ သူတော်စင်ဖြစ်သွားပြီ၊ အလွန်မြင့်မြတ်သွားပြီ။

ကြည့်လေ၊ မေတ္တာဆိုတဲ့ နှလုံးသားက နည်းနည်း စိတ် လှုပ်ရှားမှုရှိတယ်၊ မငြိမ်ဘူး။ သူက သတ္တဝါတွေရဲ့အကျိုးစီးပွားကို လိုလားပြီး သတ္တဝါတွေချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့ လှုပ်ရှားမှုလေး တွေရှိတယ်။ **ကရုဏာ** ကလည်း သနားတဲ့စိတ်ဆိုတော့ စိတ် လှုပ်ရှားမှုလေးတစ်ခုပဲ။ **မုဒိတာ** ဆိုတာကလည်း ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာတာဆိုတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလေးတစ်ခု။ ငြိမ်တာမဟုတ် ဘူး၊ လှုပ်ရှားမှုလေးတွေနဲ့ သွားနေတာ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု (emotion) တွေ ရှိတယ်။ **ဥပေက္ခာ**ကျတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုတာ လုံးဝမရှိတော့ဘူး၊ ငြိမ်နေပြီ။ အဲဒီလို ငြိမ်နေတာက ပိုပြီးတော့ အဆင့်အတန်းမြင့်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

society မှာ နေတဲ့အခါ အဲဒီလို **မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပေက္ခာ** နဲ့နေပါ။ မြတ်စွာဘုရားက ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်းတစ်ခုကို ဟောတာ။ ဒါ ဘယ်တရား ဘယ်ဘာသာလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ လူတိုင်းလူတိုင်း ကျင့်သုံးနိုင်မယ့်တရားတွေချည်းပဲနော်။

ကဲ၊ နောက်တစ်ခု မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့အထဲမှာ ခုနက အမှန်တရားကို ရှာဖွေနည်းပေးတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ရှာ၊ ရှာလို့ အဖြေတွေ့ရင် မကောင်းဘူးလို့အဖြေတွေ့ရင် **ပယ်**၊ ကောင်းတယ်လို့အဖြေတွေ့ရင် **ကျင့်သုံး**။ society မှာ နေတဲ့အခါ **မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပေက္ခာ** နဲ့နေလို့ ဟောတာ။

သေချာတဲ့လမ်း

ဒါပေမယ့် မဖြေရှင်းနိုင်သေးတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုက ကျန်နေသေးတယ်။ ဘာကျန်နေတုန်းဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ စဉ်းစားကြည့်။ နောက်ဘဝဆိုတာ ရှိသလား၊ နောက်ဘဝမှာ တို့ဖြစ်ဦးမှာလား၊ တကယ် လက်တွေ့ပြနိုင်ပါ့မလား။ သိပ္ပံပညာနဲ့လည်း လက်တွေ့ပြနိုင်ပါ့မလား။ တချို့က မရှိဘူးဟောတယ်၊ တချို့က ရှိတယ်ဟောတယ်။ ဘာသာတရားတွေမှာလည်း တချို့ဘာသာက နောက်ဘဝရှိတယ်၊ တချို့ဘာသာက နောက်ဘဝ မရှိဘူး။ ကဲ- ရှိတယ် မရှိဘူး ကိုယ်လည်းမဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး၊ ဘာလုပ်မလဲ။

ဒါ့အပြင် တချို့ဘာသာကပြောတယ်၊ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ အကုသိုလ်တွေက ကိုယ်ခံရမယ်လို့ဟောတယ်။ အေး၊ တချို့ ဘာသာက ကိုယ်ခံစရာမလိုဘူး၊ ထာဝရဘုရားရှေ့ ဒူးထောက်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

တော့ ဝန်ခံလိုက်လို့ရှိရင် အကုသိုလ်တွေက ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ အဲဒီလို ကွဲလွဲချက်တွေရှိနေပြီးတဲ့နောက် မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ခုနက **လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ** နဲ့ ပတ်သက်လို့ တွေးတောဆင်ခြင်သုံးသပ်လို့ရတဲ့ အဖြေမျိုး ရနိုင်ပါတော့မလား၊ မရနိုင်ဘူးနော်။

တမလွန်ဘဝ၊ နောက်ဘဝကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ အဖြေရှာမလဲ၊ နောက်ဘဝ ဖြစ်ဦးမှာလား၊ မဖြစ်ဘူးလား။ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ အကုသိုလ်တွေရဲ့အကျိုးကို ခံရဦးမှာလား၊ မခံရဘူးလား။ အကုသိုလ်တွေက အကျိုးပေးသလား၊ မပေးဘူးလား ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် အဖြေမထုတ်နိုင်ဘူးတဲ့။ အဲဒီလို အဖြေမထုတ်နိုင်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက သေချာတာလုပ် ဆိုပြီးတော့မှာတယ်။ အဖြေမထုတ်နိုင်တဲ့ဟာကျတော့ **သေချာတဲ့လမ်း**ကိုရွေးတဲ့။ ဘယ်လိုရွေးမတုန်းတဲ့။

ကောင်းပြီ၊ ငါ ဒီဘဝမှာ လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် နေလိုက်မယ်။ လူတော်လူကောင်းဆိုတဲ့စံနဲ့ကိုက်အောင် နေလိုက်မယ်။ လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် နေလိုက်လို့ရှိရင် နောင်ဘဝရှိတယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ အိုကေပဲ၊ နောက်ဘဝမှာ ငါဟာ ကောင်းတဲ့ဘဝရောက်မယ်။ နောက်ဘဝမရှိဘူး ဆိုရင်လည်းပဲ အိုကေပဲ၊ ဒီဘဝမှာ ငါဟာ လူတော်လူကောင်းဖြစ်တယ်။ ကဲ-နှစ်ဖက်စလုံး မကောင်းဘူးလား။ ဒီဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်းဖြင့် နောင်ဘဝရှိရင်လည်း ကောင်းတဲ့ဘဝရောက်ဖို့ သေချာတယ်။ နောင်ဘဝ မရှိဘူးဆိုလည်း ဒီဘဝ ငါလူကောင်းပဲ၊ ဟော- နှစ်ဖက်ကောင်းတဲ့လမ်းကိုရွေး။

http://www.dhammadownload.com

ကဲ၊ အကုသိုလ်တွေကို တချို့က အကျိုးပေးတယ်လို့ ပြောတယ်၊ တချို့ကလည်း အကုသိုလ်တွေ အကျိုးမပေးဘူး လို့လည်း ပြောတယ်။ ဘယ်ဟာကမှန်သလဲ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ် နိုင်ရမယ်။ မဆုံးဖြတ်နိုင်လို့ရှိရင် သေချာတာလုပ်။ အကုသိုလ် မလုပ်ဘဲနေလိုက်ပေါ့၊ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။

ဥပမာအားဖြင့် သူများအသက် သတ်လို့ရှိရင် ငရဲကြီးတယ်၊ တစ်ယောက်က မကြီးဘူးပြောတယ် ဆိုပါစို့။ ကဲ-မသတ်ဘဲ နေလိုက်ပေါ့။ မသတ်ဘဲ နေလိုက်သောအားဖြင့် ကိုယ့်အတွက် ဒီဘဝမှာလည်း ချမ်းချမ်းသာသာနေရတယ်၊ အကုသိုလ်က အကျိုးပေးတယ်ဆိုရင်လည်းပဲ ကိုယ်က မသတ်သည့်အတွက် ကြောင့် အကျိုးပေးစရာမရှိဘူး။

အေး၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိပါဘူးလို့ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အယူဝါဒအရလည်း ပင်ကိုယ်က အကုသိုလ်မရှိတာရယ်၊ ကိုယ်က မလုပ်တာရယ် ဘယ်ဘက်ကကြည့်ကြည့် ကိုယ့်မှာ အကုသိုလ် ဆိုတာ မရှိဘူး။ နှစ်ဖက်နှစ်လမ်း ကောင်းသွားပြီ၊ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။

အကုသိုလ်က အကျိုးပေးတယ်ဆိုရင်လည်းပဲ ကိုယ်က မလုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် အကျိုးပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။ အေး၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်ပြောတဲ့အတိုင်း အကုသိုလ်က အကျိုးမပေးပါဘူး၊ အကုသိုလ်ဆိုတာမရှိပါဘူး ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ အကုသိုလ် မရှိဘူး ဆိုရင် ပိုဟန်ကျတာပေါ့။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လုပ်လည်းမလုပ်ဘူး၊ မရှိလည်း မရှိဘူးဆိုတော့ နှစ်ဖက်နှစ်ဝ မကောင်းဘူးလား။

http://www.dhammadownload.com

ကာလာမသုတ် မှာ မြတ်စွာဘုရားက **ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်း** ကို ဟောထားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ငါ့တရားကောင်းတယ်လို့ မဟောဘူး။ ဘဝခရီး လျှောက်တဲ့အခါ မှာ သံသယဖြစ်စရာတွေကြုံလို့ရှိရင် သေချာတဲ့လမ်း ရွေးချယ်ပြီး လျှောက်လို့ ဟောထားတယ်။ အဲဒီတော့ ဘဝမှာ ဘာမှ စနိုးစနောင့် ဖြစ်နေစရာလည်း မလိုဘူး။ အခု မြတ်စွာဘုရား ခင်းပေးထားတဲ့ ဩဝါဒလမ်းကြောင်းအတိုင်း လျှောက်လို့ရှိရင် အေး၊ ငါလုပ်တာ ငရဲကြီးသလား၊ ငရဲမကြီးဘူးလား။ ဒါဟာ လုပ်ကောင်းသလား၊ မလုပ်ကောင်းဘူးလား မေးစရာ ဘာမှ မလိုတော့ဘူး၊ အပြစ်ရှိတယ်ဆိုရင် မလုပ်ကောင်းဘူး၊ မလုပ်ရဘူး။

ကြည့်လေ၊ **လောဘ ဒေါသ မောဟ** ဆိုရင် မကောင်းဘူး၊ **အလောဘ အဒေါသ အမောဟ** ဆိုရင် ကောင်းတယ်။ လုပ်ကောင်း မလုပ်ကောင်းက အဲလိုရှိနေပြီးသား။ သဘာဝ အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားဟောတာ၊ သဘာဝကိုဟောတာ။ မီး ဆိုတာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ တုန်းကလည်း ပူတာပဲ၊ ဒီကနေ့ လည်း ပူတာပဲ။ နောင်လည်းပူဦးမှာပဲ။ ဘယ်သူကိုင်ကိုင် မီး ကတော့ လောင်မှာပဲ၊ ပူမှာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဓမ္မ ဆိုတာ သဘာဝတရား (the law of nature) ဖြစ်တယ်၊ ဘယ်သူမှ ပြောင်းလဲပစ်လို့မရဘူး။

သဘာဝတရားကို မြတ်စွာဘုရားက တွေ့တာ(discover)၊ ဖန်ဆင်းတာမဟုတ်ဘူး။ သဘာဝတရားကိုသိမြင်တာ၊ တွေ့ရှိ တာသာဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မိမိရဲ့တွေ့ရှိချက်တွေကို

http://www.dhammadownload.com

လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ ကာလာမသုတ်မှာ ဟောတော်မူထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ **ကာလာမသုတ္တန်** ကိုပဲ မြန်မာလိုရှင်းလင်းပြီးတော့ **ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်း** လို့ အမည်ပေးပြီးတော့ဟောတာ ဤတွင်ပဲ ပြီးဆုံးပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရား ရွေးချယ်ပေးတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်ပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ ငြိမ်းချမ်းသာယာတဲ့ အအေးချမ်း ဆုံးဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ မျက်မှောက်ပြုနိုင် ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁ ❁ ❁

http://www.dhammadownload.com

မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာ နှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

၂၀၀၇-ခုနှစ်တွင် မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားမှ အသံလွှင့်ရန် ITBMU ဘာဝနာခန်းမ၌ ဟောကြားသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လူ့လောကမှာပေါ်ထွန်းလာခဲ့တာဟာ အများသတ္တဝါတွေရဲ့ **'ဟိတသုခ'** အလို့ငှာ ပေါ်ထွန်းလာခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ **'ဟိတ'** ဆိုတာ အခြေအနေကောင်းတွေကို ခေါ်ပါတယ်။ **'ဟိတ'** ဆိုတဲ့ အခြေအနေကောင်းတွေရှိမှသာလျှင် **'သုခ'** လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ဘဝမှာအဆင်ပြေမှု၊ ဘဝသံသရာက လွတ်မြောက်မှု၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ကျော်လွှားနိုင်မှုဆိုတဲ့ အကျိုးတရားတွေကို ရနိုင်မှာပါ။

'ဟိတ' ဆိုတာ အကြောင်းတရား၊ **'သုခ'** ဆိုတာ အကျိုးတရား၊ အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးတရား နှစ်မျိုးစုံ ဖြစ်ပေါ်စေမှသာလျှင် တည်မြဲတဲ့ ချမ်းသာသုခဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အခြေအနေကောင်းတွေ မရှိဘဲနှင့် ချမ်းသာသုခ ရရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာပွင့်ပေါ်လာတာနှင့် ပတ်သက်ပြီး **'အတ္ထာယ ဟိတာယ သုခါယ ဒေဝမနုဿာနံ'** လို့ ဟောတာပါ။

မြတ်စွာဘုရားဟာ သတ္တဝါတွေရဲ့အကျိုးအတွက်၊ သတ္တဝါတွေရဲ့ အခြေအနေကောင်းတွေ ရရှိဖို့အတွက်၊ သတ္တဝါတွေကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာရေးအတွက် ပွင့်လာတယ်။ ပွင့်လာပြီးဟောကြားတဲ့တရားတွေက အခြေအနေကောင်းတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး **'သုခ'** ဆိုတဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဒေသနာတော်တွေဟာ လူ့ဘဝရရှိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အခြေအနေကောင်းတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီးမှ ချမ်းသာသုခကို ရရှိစေတဲ့တရားမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ (၃၈)ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်ဆိုတဲ့နေရာမှာ **"မင်္ဂလာ** ဆိုတာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာနဲ့ အရာရာမှာ အောင်မြင်မှုကို ဆိုတာပါ။" ဘယ်ကိစ္စမှာမဆို အရှုံးမရှိဘဲနဲ့ အရာရာအောင်မြင်နိုင်တာကို ပြောတာ။

'မင်္ဂလသုတ်' မှာ **'သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ၊ သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ'** အရှုံးမရှိ၊ အရာရာမှာအောင်မြင်တယ်၊ ချမ်းသာသုခ ရနိုင်တယ်လို့ ဟောတာပါ။ ဒါ မင်္ဂလာရဲ့ အကျိုးကို ဖော်ပြတာပါ။ ထိုကဲ့သို့ အရာရာအောင်မြင်ဖို့နှင့် အရာရာချမ်းသာဖို့ဆိုတာ (၃၈)မျိုးသော အခြေအနေကောင်းတွေကို ရရှိမှသာဖြစ်ပါတယ်။

လူမိုက်တွေနဲ့ မပေါင်းခြင်း၊ ပညာရှိနဲ့ပေါင်းခြင်းဆိုတာ အခြေအနေကောင်းကို ဖန်တီးပေးခြင်း ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို လူမိုက်နဲ့မပေါင်းဘဲ ပညာရှိနှင့် ပေါင်းခြင်းလို့ဆိုတဲ့ အခြေအနေကောင်းမရှိဘူးဆိုရင် ချမ်းသာသုခဆိုတဲ့ မင်္ဂလာကို မရနိုင်ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားဒေသနာတွေဟာ သံသရာဝဋ်က လွတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုရဖို့ဆိုတာချည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သံသရာကျင်လည်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်းပဲ အရာရာ အဆင်ပြေလို့ အခြေအနေကောင်းတွေရရှိပြီး ချမ်းသာသုခရဖို့ တစ်ဘဝကနေ တစ်ဘဝ သံသရာလည်တဲ့အခါမှာလည်း ဆင်းရဲဒုက္ခနည်းနိုင်သမျှနည်းပြီး ချမ်းချမ်းသာသာရှိဖို့ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက တစ်ပိုင်းပါ။

http://www.dhammadownload.com

နောက်ဆုံး သံသရာဝဋ်ကနေလွတ်ပြီး "အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း" လို့ဆိုတဲ့ ဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လုံးဝလွတ်မြောက်တဲ့၊ ထာဝရငြိမ်းချမ်းတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်ကို ရရှိချင်တယ်ဆိုလည်း မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်မှာ **'နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ'** ကိုလည်း ရောက်ရှိစေတဲ့နည်းလမ်းတွေကို ဖော်ပြထားတယ်။

ဒီကနေ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်အများစုက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောထားတဲ့ **'ပိဋကတ်သုံးသွယ်၊ နိကာယ်ငါးဖြာ၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်'** ဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေဟာ လောကုတ္တရာတရားတွေ ဖြစ်တယ်၊ ဘုန်းကြီးစာတွေဖြစ်တယ်၊ တို့နဲ့မဆိုင်ဘူး ဒီလိုထင်ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေဟာ လောကုတ္တရာကိုဦးတည်တာ မှန်သော်လည်း လောကမှာ နေရေး၊ ထိုင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ နိုင်ငံရေးဆိုတာ အဆင်တပြေရှိဖို့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး မြတ်စွာဘုရား ဟောထားခဲ့တာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ ပိဋကတ်တရားတော်တွေဟာ နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း တရားချည်း မဟုတ်ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်မရောက်ခင်စပ်ကြား သံသရာလည်တဲ့အချိန်မှာ စီးပွားဘယ်လိုရှာရမယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ သက်သာအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်ရမယ်၊ အရာရာ အောင်မြင်အောင် ဘယ်လိုကျင့်သုံးရမယ်ဆိုတာ အခြေခံကစပြီးတော့ ရှင်းပြထားတာ ပိဋကတ်ထဲမှာ မြောက်မြားစွာရှိပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက **'အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်' 'အနုသုတ္တန်'** မှာ ဟောထားတာက "လောကမှာ လူရယ်လို့ဖြစ်လာလို့ရှိရင် အသိ

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်မျက်စိ(၂)မျိုးရှိရမယ်တဲ့။ စီးပွားရှာတတ်တဲ့ မျက်စိလည်း ရှိရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပတ်သက်ပြီး အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုး ခွဲခြားသိတတ်တဲ့ **'ဓမ္မမျက်စိ'**လည်း ရှိရမယ်"။ လောကလူသားတွေဟာ မျက်စိနှစ်လုံးရှိမှပြည့်စုံသလိုပဲ လူ့ဘဝ ရလာလို့ရှိရင်လည်း ဒီပညာမျက်စိနှစ်မျိုးရှိရမယ်။ လူဖြစ်လာရင် စီးပွားရှာတတ်ရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် ကျင့်သုံး တတ်ရမယ်။ ဒါမှ ပြည့်စုံတဲ့လူသား (ideal person)လို့ အကောင်း ဆုံး လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရား လမ်းညွှန် ထားတာပါ။

စီးပွားရေးမျက်စိ ဆိုတာ မရသေးတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ ရအောင်၊ ရပြီးသား စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကို တိုးပွားအောင်လုပ်တဲ့ နည်းပညာတွေ တတ်ကျွမ်းတာကိုပြောတာ။ ထိုသို့ တတ်ကျွမ်းမှ သာလျှင် လောကမှာ မပင်မပန်း ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ဖက်ကလည်း စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက် ရုံတင် မဖြစ်ဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့၊ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားဖို့ ဆိုတဲ့ဘက်ကလည်း အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ စီးပွား တစ်ခုတည်းသာရှာတတ်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပတ်သက်တဲ့အသိ မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ မျက်စိတစ်လုံးကွယ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့တူတယ်။

စီးပွားရှာတတ်သော်လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားဘက်က အသိဉာဏ်မရှိဘူးဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ ရတဲ့နည်းနဲ့ စီးပွါးရှာသူ ဖြစ်တတ်တယ်။ ပိုက်ဆံရပြီးရောဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားကင်းမဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ သူ ရတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာလည်း ကြာရှည်ခံတဲ့စည်းစိမ်ဥစ္စာမဖြစ်ပါဘူး။ တစ်ခဏတာမျှ စီးပွားရေးအောင်မြင်သော်လည်း မကြာခင် ထို စီးပွားရေးဟာ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့် တရားနှင့် ထိန်းမထားလို့ရှိရင် စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်မှုဟာ ထိုပုဂ္ဂိုလ် အတွက် အန္တရာယ်ကြီးဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက အသိပညာ(၂)မျိုးရအောင် လုပ်ရမယ်။ အသိပညာဟာ အခြေအနေကောင်းပါပဲ။ မြတ်စွာ ဘုရားက အခြေအနေကောင်းတွေကို ဟောပေးတာ။ အေး- ဒီဘဝမှာ ချမ်းသာသုခရဖို့ စီးပွားရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြည့်စုံရမည့် အချက်အလက်တွေကို မြတ်စွာဘုရားကဟောတာ။

လူ့လောကဟာ ဒီဘဝပြည့်စုံရုံနှင့်မပြီးသေးဘူး။ လူတွေမှာ ဘဝသံသရာဆိုတာ ရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့် ဒီဘဝကောင်းရုံ နဲ့ မပြီးသေးဘူး၊ နောင်ဘဝအတွက် အနာဂတ်ရေး ဆိုတာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ပြင်ဆင်သင့်တယ်။ ဒါကြောင့် နောင်ဘဝ ကောင်းဖို့အတွက်ကိုလည်းပဲ ခုနေက ကြိုကြိုတင်တင် ပြင်ပြင် ဆင်ဆင်ဆိုတာ ရှိရပါတယ်။

စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်တောင်မှပဲ အခုခေတ်မှာ အနာဂတ် မျှော်မှန်းချက်တွေနဲ့ စီမံကိန်းကြီးတွေချပြီးတော့ ဆောင်ရွက်ကြရ တာ မဟုတ်လား။ ထို့အတူပါပဲ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝမှာ ဒီဘဝတစ်ခုတည်း အောင်မြင်လို့ မဖြစ်ပါဘူး။ နောင်ဘဝအတွက်ကိုလည်း မျှော်လင့် ချက်နှင့် စီမံကိန်းတွေထားဖို့ လိုအပ်ပါသေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီဃဇာဏုသုတ္တ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်တော်ကာလတုန်းက ကောလိယတိုင်း၊ **'ကက္ကရပတ္တ'** မြို့ မြတ်စွာဘုရား ရောက်ရှိနေတဲ့ အချိန်ပိုင်းလေးမှာ အဲဒီ **'ကက္ကရပတ္တ'** မြို့သားတွေဟာ **'ဒီဃဇာဏု'** ဆိုတဲ့ အမျိုးသား ဦးဆောင်ပြီးတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာထံ ဝင်ရောက် ချဉ်းကပ်ကြတယ်။ သူတို့က မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ်။ "အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ဟာ ဒီဘဝမှာလဲ ချမ်းချမ်းသာသာ၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် မိသားစုနဲ့ သိုင်းသိုင်းဝိုင်းဝိုင်း နေချင်ပါတယ်။ နောင်ဘဝမှာလည်း ကောင်းရာဘုံဘဝကို ရောက်ချင်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းကောင်းတွေများရှိပါသလား" တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက "ရှိတယ်၊ ဒီဘဝအတွက် **'ဟိတသုခ'** အခြေအနေကောင်းတွေနဲ့ ချမ်းသာသုခကို ရစေနိုင်တဲ့ အချက်လေးမျိုးရှိတယ်။ နောင်ဘဝအတွက်လည်းပဲ အခြေအနေကောင်းတွေပေးပြီးတော့ ချမ်းသာသုခကိုရစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားလေးမျိုးရှိတယ်"။

ဒိဋ္ဌဓမ္မဟိတ

အဲဒီသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။ ဒီဘဝအတွက် **'ဟိတသုခ'** အခြေအနေကောင်းနဲ့ ချမ်းသာကို ရစေတတ်တဲ့ အချက်ကတော့ -

နံပါတ်(၁) **'ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ'** – ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ကိုင်ရမယ်။ အဲဒီ **'ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ'** တက်တက်ကြွကြွ၊ ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်တယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတဲ့နေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ထပ်ပြီးတော့ ရှင်းထားတယ်။ ကြီးစားတိုင်းရသလားဆိုတော့ ကြီးစားတိုင်းမရနိုင်ဘူး။ ကြီးစားတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ထဲမှာ ဘာတွေပါတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် **'ဒက္ခ'** လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုရှိရမယ်၊ **'အနလသ'** ဇွဲကောင်းမှုရှိရမယ်၊ **'ဥပါယဝီမံသာ'** နည်းပညာရှိရမယ်။

ကြိုးစားမှုရှိရုံ တစ်ခုတည်းနှင့်တော့ မရဘူး။ ကြိုးစားမှုဆိုတဲ့ထဲမှာ အရေးကြီးတဲ့အချက်(၃)ချက်ပါတယ်။ အရေးကြီးတဲ့အချက်(၃)ချက်က လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု၊ ကြိုးတော့ကြိုးစားတယ် လုပ်ငန်းမကျွမ်းကျင်ဘူး မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။ ကြိုးတော့ ကြိုးစားတယ် ဇွဲမကောင်းဘူး မအောင်မြင်ဘူး။ ကြိုးတော့ ကြိုးစားတယ် နည်းပညာနိမ့်ကျနေတယ်၊ စီမံခန့်ခွဲနိုင်တဲ့စွမ်းအားတွေ မရှိဘူး၊ မအောင်မြင်နိုင်ဘူးတဲ့။

ဒါ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင့်ငါးရာကျော်က မြတ်စွာဘုရားက စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အောင်မြင်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုပေးထားတာပါ။ ဒါက မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ပိဋကတ်တော်တွေထဲမှာပါတဲ့ တရားပါ။ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု၊ ဇွဲကောင်းမှု၊ နည်းပညာ အဲဒီ(၃)ရပ်ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုတာရှိရမယ်တဲ့။ ကိုယ်တိုင်လုပ်တတ်တယ်၊ စီမံခန့်ခွဲတတ်တယ်။

နောက်တစ်ချက်က **'အာရက္ခသမ္ပဒါ'** - ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု ရှိရမယ်။ လောကမှာ စီးပွားဥစ္စာတွေနဲ့ ငွေကြေးဓန မြောက်မြားစွာရလာတယ်။ ကုန်ပစ္စည်းတွေ မြောက်မြားစွာ ထုတ်နိုင်တယ်။ သို့သော် မထိန်းသိမ်းတတ်ဘူးဆိုရင် အလေအလွင့်တွေ များပြီးတော့ စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်သင့်သလောက်

http://www.dhammadownload.com

မတိုးတက်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ထိန်းသိမ်းဖို့ နည်းပညာ တတ်ရတယ်။

အလုပ်လုပ်ပြီး ရလာတဲ့ပစ္စည်းကို ရေကြောင့် မပျက်စီးအောင်၊ မီးကြောင့် မပျက်စီးအောင်၊ ပစ္စည်းကို ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ ရန်သူမျိုးငါးပါးထဲက တစ်ခုခုကြောင့်မှ မပျက်စီးရအောင်၊ အလေအလွင့် မရှိရအောင် သေချာစောင့်ရှောက်မှုဆိုတဲ့ **'အာရက္ခသမ္ပဒါ'** တရားရှိဖို့ လိုသေးတယ်။ ဒါလည်း ဒုတိယအချက်အနေနဲ့ အခုလက်ရှိဘဝမှာ စီးပွားတိုးတက်ဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။ ဒါလည်း အင်မတန်လိုအပ်တဲ့ အကြောင်းတရား တစ်ခုပါ။

နောက်တစ်ခုကတော့ **'ကလျာဏမိတ္တတာ'** မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမယ်။ စီးပွားရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အသိပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ စွန့်လွှတ်နိုင်မှုရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဲဒီလို မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေလည်း အင်မတန်မှ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်ကြည့်၊ စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတိုင်းဟာ ဒီအခြေအနေကောင်းတွေရှိနေတယ်။ ခုနက ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကြောင့် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရလာနိုင်တယ်။ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းတွေရှိတတ်လို့ စုမိဆောင်းမိ ရှိလာတယ်။ သို့သော် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းမရှိဘူးဆိုရင် ထိုပစ္စည်းတွေဟာ သဲထဲမှာရေသွန်သလို အသုံးအဖြုန်းနဲ့ တစ်ခါတည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဟော၊ နောက်ဆုံး စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တကယ့်ကို အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ **'သမဇီဝိတာ'** ရလာတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဝင်ငွေထွက်ငွေနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် စာရင်းဇယား ခိုင်ခိုင်မာမာထားပြီး ဝင်ငွေနှင့်ထွက်ငွေ အမြဲတမ်း မျှမျှတတဖြစ်နေဖို့ အရေးကြီးတယ်။ **'သမဇီဝိတာ'** ဆိုတဲ့သဘော က ဝင်ငွေနှင့်ထွက်ငွေ အမြဲတမ်းညီပြီးတော့ သုံးစွဲတဲ့ပညာပဲ။ ဝင်ငွေတွေက များပြီးတော့ သုံးငွေနည်းနေလို့မဖြစ်ဘူး၊ သုံးငွေ တွေက များပြီးတော့ ဝင်ငွေတွေကနည်းနေလို့လည်း မဖြစ်ဘူး။ ထိုနှစ်ခု ဝင်ငွေနဲ့ထွက်ငွေ မျှမျှတတ သုံးတတ်ဖို့တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ခေတ် စီးပွားရေးပညာရပ်တွေမှာ ဒါ အဓိကထားကြတာ။ ဝင်ငွေထွက်ငွေ ညီပြီးတော့ ဆောင်ရွက်ကြရတာ။ ဘတ်ဂျက် စာရင်းတွေ ဘာတွေ ရှင်းတယ်ဆိုတာ ဒီ **'သမဇီဝိတာ'** ကို ပြောတာပါ။ ဝင်ငွေက ဘယ်လောက်ရှိနေတယ်၊ ထွက်ငွေက ဘယ်လောက်ရှိတယ်၊ လိုငွေက ဘယ်လောက်ပြနေတယ်၊ ပိုငွေက ဘယ်လောက်ပြနေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင့်ငါးရာ ကတည်းက ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊ အလေအလွင့်မရှိအောင် ထိန်းသိမ်းမှု၊ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိမှု၊ ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှမျှတတသုံးစွဲမှုဆိုတဲ့ ဒီအချက်ကြီး (၄)ချက်ကို ဟောခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီ စည်းကမ်းအတိုင်း ဆောင်ရွက် ကြမယ်ဆိုလို့ရှိရင် စီးပွားရေးက တိုးတက်လာမှာပဲ။ အများကြီး မတိုးတက်တောင် ပျက်စီးမသွားနိုင်ဘူး။ ဒါ ဒီဘဝမှာအခြေအနေ ကောင်းပြီး ချမ်းသာသုခကို ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ အချက်လေးချက်ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

သမ္မာရာယဟိတ

တမလွန်ဘဝအတွက်ဆိုတာ ဒီဘဝမှာ လုပ်နေတဲ့ အရာတွေပါ။ တမလွန်ဘဝအတွက် ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ အရည်အသွေးကတော့ အခြားမဟုတ်ဘူး။ ဓမ္မနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အသိဉာဏ်။ အခုနက ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိတဲ့ မျက်စိ ရှိရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်-

နံပါတ်(၁) ယုံကြည်ချက်ရှိရမယ်။ ယုံကြည်ချက်ဆိုတာ ဘာသာတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ မှန်စွာသိတဲ့ အသိဉာဏ်ကို လက်ခံလို့ မြတ်စွာဘုရား သွန်သင်ဆုံးမသမျှကို လေးစားလိုက်နာမှု၊ ယုံကြည်မှုရှိရမယ်။ နံပါတ်(၂) ယုံကြည်မှု ရှိသလို ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းရမယ်။ နံပါတ်(၃) စွန့်လွှတ်နိုင်မှု ရှိရမယ်။ လူဟာ မိမိရလာတဲ့ အခွင့်အရေးကို တစ်ယောက်တည်း မသုံးဘဲ၊ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မခံစားဘဲ မိမိပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မျှဝေခံစားတတ်ရမယ်။ ဒါကို **'စာဂသမ္ပဒါ'** လို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ်ရလာတဲ့ ဘယ်အခွင့်အရေးကိုမှ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း သိမ်းပိုက်ထားတာမျိုးမရှိဘဲ အားလုံး လောကလူသားတွေနှင့် မျှဝေခံစားတတ်တဲ့ **'စာဂသမ္ပဒါ'** မျိုး ရှိရမယ်။

နောက် နံပါတ်(၄)က **'ပညာသမ္ပဒါ'**၊ အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားသိတာကအစ လောကမှာရှိတဲ့ သဘာဝတရားတွေဟာ ဘယ်ဟာမှမမြဲဘူးဆိုတာကို သိရှိနားလည်ထားတဲ့ပညာမျိုး ရှိရမယ်။

အကျဉ်းချုပ်ပြောရလို့ရှိရင် **'သဒ္ဓါသမ္ပဒါ'** ယုံကြည်မှု ရှိရမယ်။ **'သီလသမ္ပဒါ'** ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပြည့်စုံရမယ်။ **'စာဂသမ္ပဒါ'** မျှဝေခံစားဖို့ ကိုယ့်ရဲ့ပိုင်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်းကို စွန့်လွှတ်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

အများကို မျှဝေခံစားနိုင်ဖို့ စွန့်ကြဲတတ်မှုရှိရမယ်။ **'ပညာသမ္ပဒါ'** အသိပညာရှိရမယ်လို့ဟောသည့် အကြောင်းတရား(၄)ပါးဟာ **'ဟိတ'** ကောင်းသော ချမ်းသာတွေကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အခြေအနေကောင်းတွေလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ အခြေအနေကောင်း (၄)မျိုးရှိနေလို့ရှိရင် **'သုခ'** လို့ဆိုတဲ့ အရာရာမှာ အဆင်ပြေမှု၊ ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာမှာပါ။

ဟိတသုခ

'ဟိတ' မရှိဘဲ **'သုခ'** ဆိုတာကိုမရနိုင်ပါဘူး။ **'ဟိတ'** မရှိဘဲ **'သုခ'** ဆိုတာ မတည်မြဲပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီစကားလုံးနှစ်ခုကို အမြဲတွဲပြီးတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတော်တွေမှာ **'ဟိတာယ သုခါယ'** လို့ ဖော်ပြထားတယ်။ အခြေအနေကောင်းတွေရှိရမယ်။ အခြေအနေကောင်းတွေ ရှိမှ ထို အခြေအနေကောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ချမ်းသာသုခကို ရရှိနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

'ပိဋကတ်သုံးသွယ် နိကာယ်ငါးဖြာ ဓမ္မက္ခန္ဓာ' ထဲမှာ လူ့ဘဝ ရရှိလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့်အချက် အများအပြား ဖော်ပြထားတာ တွေ့ရလို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေအနေနဲ့ ဗုဒ္ဓဟောတဲ့ တရားအတိုင်း လိုက်နာပြီး စီးပွားရေးကို ဆောင်ရွက်ကြမယ်ဆိုရင် စီးပွားရေးလည်း တိုးတက်နိုင်ပါတယ်။ လူမှုရေး ဆောင်ရွက်ကြမယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်း လူမှုရေးဘက်က တိုးတက်ကြမယ်။ တော်တော်များများက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်ပေမယ့်လို့ ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့တရားနှင့် ပတ်သက်ပြီး **'အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ'** စသဖြင့် ဟောတယ်။ သံသရာက ငြီးငွေ့ဖို့ရာဟောတယ်၊ သစ္စာလေးပါးထဲမှာ ဆိုလို့

http://www.dhammadownload.com

ရှိရင် **'ဒုက္ခ'၊ 'ဒုက္ခ သမုဒယ'** ဆင်းရဲမှုကို ဦးတည်ဟောတယ် ဆိုပြီးတော့ တချို့က အထင်မြင်လွဲတယ်။ pessimism 'အဆိုးမြင်ဝါဒ' လို့ အထင်မြင်လွဲကြတာရှိတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး၊ သံသရာဝဋ်မှ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် တွယ်တာမှုကို ပယ်ဖို့ရာက ဒီနည်းလမ်းပဲရှိပါတယ်။

သံသရာထဲမှာ အဆင်တပြေနေဖို့ရာအတွက် မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့တရားတွေ မြောက်များစွာရှိတယ်။ လူမှုရေးနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်လည်း မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ **'သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်'** မှာ အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား ဆက်ဆံရေး၊ မိသားစုအတွင်းဆက်ဆံရေး၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး ဆိုတာတွေ ဟောထားတယ်။

စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်တွေဟာ ကြီးပွားတိုးတက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ကြီးပွားတိုးတက်နေတဲ့ နိုင်ငံတွေ၊ ကြီးပွားတိုးတက်နေတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားကို မသိသော်လည်း မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ သူတို့မှာ **'ဥဋ္ဌာန–သမ္ပဒါ'** ရှိတယ်၊ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်တယ်၊ နည်းပညာ ကောင်းတယ်၊ ကြိုးစားတယ်၊ ဟောဒီ အချက်အလက်တွေဟာ ငြင်းလို့မရတဲ့ အချက်အလက်တွေပဲ။ သူတို့မှာ **'အာရက္ခသမ္ပဒါ'** ရှိတယ်။ အလေအလွင့်မရှိအောင် ထိန်းတတ်သိမ်းတတ်တယ်။ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းရှိတယ်။ စီးပွားရေးအကြံပေးမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အကျင့်ကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ်။ **'သမဇီဝိတာ'** လို့ဆိုတဲ့ ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတအောင်သုံးတယ်။ ဒီအချက်အလက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံလို့ စီးပွားရေးတိုးတက်တာပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့အတိုင်းသာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြမယ် ဆိုရင် လောကမှာ စီးပွားရေးဘက်ကလည်း တိုးတက်နိုင်ပါတယ်။ လူမှုရေးဘက်ကလည်း ပြဿနာတွေ နည်းနိုင်သမျှနည်းပြီးတော့ အဆင်တပြေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေ၊ အခြေအနေကောင်းတွေ၊ အကြောင်းတရားတွေကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ်။

'အပရိဟာနိယ' တရားမှာ မပြတ်စည်းဝေးပါ၊ ညီညီညွတ်ညွတ် စည်းဝေးပါ၊ ညီညီညွတ်ညွတ် စည်းဝေးပြီး ဆုံးဖြတ်ပါ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း တစ်ညီထဲ အကောင်အထည်ဖော်ပါ ဆိုတာကို အခြေခံထားတာပါ။

'ဓမ္မပဒ' မှာ ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားက -

နဟိ ဝေရေန ဝေရာနိ၊ သမ္မန္တီဓ ကုဒါစနံ၊

အဝေရေန စ သမ္မန္တိ၊ ဧသ ဓမ္မော သနန္တနော။

"ငြိမ်းချမ်းတဲ့နည်းဟာ မေတ္တာတရားသာ ဖြစ်တယ်လို့ ဟောထားတာဖြစ်ပါတယ်"။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောထားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကမ္ဘာကြီးဟာလည်း ငြိမ်းချမ်းသွားမှာပါ။ စီးပွားရေးတိုးတက်မှုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ကမ္ဘာကြီး ငြိမ်းချမ်းအောင်လဲ ဗုဒ္ဓတရားတော်က ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်တယ်။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးအားလုံး အဆင်တပြေဖြစ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခု ဖန်တီးနိုင်ဖို့အတွက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောထားတဲ့ တရားဒေသနာတော်တွေ ရှိပါတယ်။

ဘုရားတရားတော်တွေဟာ လောကုတ္တရာတရားတွေပဲ၊ ဒီနဲ့မဆိုင်ဘူးလို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒီလို စီးပွားရေးဘက်မှာ ဘုရား

http://www.dhammadownload.com

တရားတော်အတိုင်း အသုံးချရမယ်ဆိုတာ အသိနည်းကြပါတယ်။ တချို့က မသိရုံတင်မကဘူး ဒီ ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားတော်တွေ အတိုင်း လုပ်လို့ရှိရင် စီးပွားရေး မတိုးတက်နိုင်ဘူးလို့တောင် ထင်တာရှိတယ်။

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်က ဘုန်းကြီးတို့ဆီမှာ ကိုရီးယား ဘိက္ခုနီ တစ်ဦး ပါရဂူဘွဲ့ Ph.D Thesis လာလုပ်သွားတာ ရှိပါတယ်။ သူနဲ့ စကားစပ်မိလို့ပြောတော့ သူတို့ ကိုရီးယားမှာတဲ့၊ လူငယ် တော်တော်များများမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်လို့ရှိရင် တိုင်းပြည် မကြီးပွား နိုင်ဘူးလို့ အမြင်ရှိကြတယ်တဲ့။

အဲဒီအမြင်က ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို မသိလို့။ သူတို့က ဘာကို ကြည့်တုန်းလို့ဆိုလို့ရှိရင် သူ့အသက်ကို မသတ်ရဘူး၊ သူ့ဥစ္စာ မခိုးရဘူး စသဖြင့် ငါးပါးသီလမှာ မလုပ်ရဘူး၊ ရှောင်ရမယ် ဆိုတာတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ လောကကြီးမှာ ဒါတွေရှောင်နေလို့ စီးပွားရေးလုပ်လို့ မဖြစ်ဘူးလို့ ဒီလိုယူဆကြတာရှိပါတယ်။

အမှန်မှာ စီးပွားရေးဖြစ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မလုပ်ရဘူးလို့ပြောတဲ့ဟာက **'ဝါရိတ္တ'**၊ လုပ်ရမယ်လို့ပြောတာက **'စာရိတ္တ'**၊ **'ဝါရိတ္တသီလ'** နှင့် **'စာရိတ္တ သီလ'** နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ မလုပ်ရဘူးလို့ ဆိုတာတွေသာ ရှေ့တန်း တင်ပြီးတော့ လုပ်ရမယ်ဆိုတာတွေကြတော့ မေ့ထားကြတယ်။

လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာကို အခုနဟာကြည့်။ **'ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ'** လုံ့လဝီရိယ ရှိရမယ်။ **'အာရက္ခသမ္ပဒါ'** ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု နှင့် ပြည့်စုံရမယ်။ **'ကလျာဏမိတ္တတာ'** မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း တွေရှိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ **'သမဇီဝိတာ'** ဝင်ငွေထွက်ငွေ

http://www.dhammadownload.com

မျှတအောင် သုံးစွဲတတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဒီအခြေအနေကောင်းတွေ လုပ်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် မေ့ထားကြတယ်။

အဲဒါကြောင့် ယနေ့ကမ္ဘာမှာ တစ်ချို့က ဗုဒ္ဓတရားတော် အပေါ် အထင်အမြင် လွဲမှားနေတာတွေ ရှိတယ်ဆိုတာ သိရတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာလဲ ဗုဒ္ဓဘာသာအများစုက လောကုတ္တရာစာတွေ၊ ဘုန်းကြီးစာတွေ၊ လောကီကိစ္စနှင့် မဆိုင်ဘူးလို့ ဒီလိုယူဆမှုတွေ ရှိနေတယ်။ တကယ်က အဲဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားတော်တွေမှာ နှစ်ပိုင်းရှိတယ်။ တစ်ပိုင်းက သံသရာမှာ အခြေအနေကောင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပြီးတော့ ချမ်းချမ်းသာသာ ဘဝတစ်ခု ဖြတ်သန်းနေထိုင်သွားဖို့ တစ်ဘဝကနေ နောက်တစ်ဘဝ သံသရာလည်တဲ့ အခါမှာလည်း ချမ်းချမ်းသာသာဖြစ်ဖို့ အခြေအနေကောင်းတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး မည်သည့်ဘာသာတရားမှာမှမပါတဲ့ လုံးဝ ဒုက္ခတွေချုပ်ငြိမ်းရာ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ အသိပညာတစ်ရပ်ကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ အဲဒီတရားက ဘာလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် "ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တရားပဲ။"

တစ်ချို့က လူ့လောကမှာ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဘဝအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဆိုတာရှိကြတယ်။ မိမိဘဝကို တွယ်တာတယ်။ မိမိဘဝကို တွယ်တာသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို တွယ်တာတယ်။ အဲဒီ အတွယ်အတာတွေက ဘာကိုဖြစ်စေသလဲဆိုရင် (Worry) လို့ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်မှု'သောက'

http://www.dhammadownload.com

တွေကို ဖြစ်စေတယ်။ အတွယ်အတာရှိတဲ့နေရာမှာ စိုးရိမ်မှုဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ အတွယ်မရှိရင် စိုးရိမ်မှုမရှိပါဘူး။ ကိုယ် မပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုအပေါ်မှာ မည်သူ့မှ **'သောက'** မဖြစ်ပါဘူး။ ကိုယ်ပိုင်တဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုပေါ်မှာသာ **'သောက'**ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်နှင့် မသိတဲ့ လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ **'သောက'** မဖြစ်ပါဘူး၊ ကိုယ်နှင့်သိတဲ့ လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာသာ **'သောက'** ဖြစ်ဖို့ပါ။ **'သောက'** လို့ဆိုတဲ့ (Worry) ဟာ တွယ်တာမှုပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။

အဲဒီလို **'သောက'**ရှိနေသေးသမျှ မည်သူမှ စိတ်ချမ်းသာမှု အပြည့်အဝ မရနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှု အပြည့်အဝ ရချင်လို့ရှိရင် **'သောက'**လို့ဆိုတဲ့ တရားကို ဖယ်ရှားပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွယ်အတာကို မဖယ်ရှားဘဲနဲ့ **'သောက'** ကို ဖယ်ရှားဖို့ဆိုတာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ တွယ်တာမှုကို ဖယ်ရှားမှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဖြင့် တွယ်တာမှုကိုဖယ်ရှားဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုလို့ရှိရင် သဘာဝတရားတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ ပြတ်ပြတ်သားသားမြင်တဲ့ **'သမ္မာဒိဋ္ဌိ'** Right Understanding အသိဉာဏ် ရှိရမယ်။ အဲဒီ ထူးခြားတဲ့အသိဉာဏ်ဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ခေါ်တာပါ။ မှန်ကန်တဲ့အမြင် ရှိရမယ်။

သဘာဝတရားတွေကို အမှန်အတိုင်းမြင်တာ **'သမ္မာဒဿန'**၊ မှန်ကန်တဲ့အတိုင်း မြင်ရမယ်။ ဆိုပါစို့၊ အဘိဓမ္မာ သဘာဝတရားတွေက ဒါကိုရှင်းပြတာ၊ ဒါ သံသရာဝဋ်က လွတ်ဖို့အတွက် လမ်းကြောင်းပဲ။ ငါရယ် သူရယ်ဆိုတာ တကယ် ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ရင် မရှိဘူး။ ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်မျိုးသာ ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အကြမ်းဖျင်းပြောမယ်ဆိုရင် လူမှာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် ရှိတယ်၊ စိတ်ရှိတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုပေါင်းစပ်ပြီး လှုပ်ရှား ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုစလုံးဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကြောင်းကို အခြေခံပြီးဖြစ်ရတာ။ ရုပ်တရားဟာ ရှစ်ခုအစုဖြစ်သလို နာမ်တရားဟာလည်း တစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘူး၊ အနည်းဆုံး ရှစ်မျိုး စုပေါင်းပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အရာဖြစ်တယ်။

ရုပ်နဲ့နာမ် ဒီနှစ်ခုဟာ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်လို့ လူတွေမှာ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပေါ်တာ၊ ယောက်ျားသဏ္ဌာန်၊ မိန်းမသဏ္ဌာန်၊ သတ္တဝါသဏ္ဌာန် ဒီလို ထင်မြင်နေရတယ်။ ထင်မြင်နေရသည့်အတွက် ငါလို့ထင်တယ်၊ သူလို့ထင်တယ်၊ ယောက်ျားလို့ထင်တယ်၊ မိန်းမလို့ထင်တယ်။ ဟောဒီ အထင်အမြင်တွေဟာ အသိဉာဏ်နှင့် ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် တကယ်ထင်တဲ့အတိုင်း မဟုတ်ပါဘူး။

ရုပ်တရားဟာ ရုပ်တရားသက်သက် ဖြစ်တယ်။ 'ငါ' လို့ ပြောစရာ မရှိဘူး။ နာမ်တရားဟာ နာမ်တရားသက်သက်မျှ ဖြစ်တယ်၊ ငါလို့ ပြောစရာမရှိဘူး။ ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်ခုခွဲထားလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် လှုပ်ရှားမှု၊ ပြောဆိုမှု ဒါတွေဟာ အကုန်လုံး ရပ်သွားမှာဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ခွဲခြားသိမြင်တဲ့ဉာဏ်ကို **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** (Analytical Knowledge of Mind and Matter) လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ အသိဉာဏ်ကို အဘိဓမ္မာလေ့လာခြင်းဖြင့် ရနိုင်တယ်။ ထို့မှတဆင့် လက်တွေ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်လည်း ရနိုင်တယ်၊ လူဆိုတာ အခေါ်အဝေါ်

http://www.dhammadownload.com

ပညတ် (Concept) အယူအဆတစ်ရပ်သာ ဖြစ်တယ်။ အသေးစိတ် တစ်ခုစီ ခွဲခြားကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လူဆိုတာ မရှိဘူး၊ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား သက်သက်မျှသာ ရှိတယ်။ ဒီလိုမြင်ခြင်းကို **'သမ္မာဒဿန'** မှန်ကန်တဲ့အမြင်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

'နာမရူပါနံ ယာထာဝဒဿနံ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ နာမ' နာမ်ရုပ်တွေကို သူ့အရှိအတိုင်းမြင်တာဟာ **'ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ'** မှန်ကန်တဲ့ ဖြူစင်တဲ့ အမြင်ကို ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဖြူစင်တဲ့အမြင်၊ မှန်ကန်တဲ့အမြင်ကို အခြေခံပြီး ဒီရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို သိမြင်တဲ့ **'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်'** ဖြစ်လာမယ်။ **'နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်'** နှင့် **'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်'** နှစ်ခု အခြေခံပြီး ဆက်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်သွားနိုင်မယ်ဆိုရင် **'သင်္ခါရတရား'** တွေရဲ့ မတည်မြဲတဲ့၊ အားကိုးစရာမရှိတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေကို မြင်လာလို့ရှိရင် တွယ်တာမှုဟာ လျော့ကျလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တွယ်တာမှုတွေ လျော့ကျလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သောကလည်း လျော့ကျလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သောက လျော့ကျတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ချမ်းသာခြင်း ငြိမ်းချမ်းတဲ့ သဘာဝလေးဟာ ပြန်ပြီးပေါ်လာမှာပါ။

အဲတော့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ် ဒုတိယပိုင်းမှာ ဟောတဲ့ သံသရာဝဋ်က လွတ်မြောက်ရာလမ်းကို ရှင်းပြတယ်၊ **'မဇ္ဈိမပဋိပဒါ'** လို့ခေါ်တဲ့ (Right Understanding) နဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်ခြင်းပဲ။ ထိုမှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်ခြင်းဆိုတဲ့ အခြေအနေကိုရအောင် မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတတ်ခြင်းဆိုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

'သမ္မာသင်္ကပ္ပ'(Right thought)၊ **'သမ္မာဝါယာမ'** မှန်မှန်ကန်ကန် နည်းလမ်းတကျ စနစ်တကျ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း (Right effort)၊ **'သမ္မာသတိ'** လို့ခေါ်တဲ့ အာရုံကို မှန်ကန်စွာ အမှတ်ရခြင်း (Right Mindfulness)၊ အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းဖြင့် စူးစိုက်ခြင်း (Right Concentration) ဒီ မဂ္ဂင်ငါးမျိုး ဦးဆောင်ပြီး လုပ်သွားလို့ရှိရင် မှန်ကန်စွာသိခြင်း (Right Understanding) ဆိုတာ ပေါ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ထို မှန်ကန်စွာသိခြင်း(Right Understanding) ကသာလျှင် သံသရာမှာဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကံကို support လုပ်နေတဲ့ ကိလေသာ ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားတွေ၊ ဒါတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

'ကိလေသာ' ဆိုတဲ့ အဆိုးတရားတွေ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ကောင်းကံ ဆိုးကံ ဆိုတာတွေဟာလည်း အကျိုးပေးနိုင်တော့မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ထိုကံတွေအားလုံး အကျိုးမပေးနိုင်တော့ဘူးဆိုရင် နောက်ဆုံး အကြောင်းတရားတွေ ပြတ်သွားပြီး ဒုက္ခအကုန်လုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ ထာဝရငြိမ်းတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒုတိယ ပိုင်းမှာ ဟောတာပါ။

သံသရာထဲမှာနေရင်း ချမ်းသာသုခကိုရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း၊ နောက်ဆုံးမှာ ထိုချမ်းသာရတယ်ဆိုတောင် 'အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း' ဆိုတဲ့ ဒုက္ခတွေက မလွတ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီ 'အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း' ဆိုတဲ့ ဒုက္ခတွေမှ လွတ်မြောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ **'မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး'** အကျင့်တရားကို ကျင့်သုံးမှသာလျှင် လောကမှာရှိတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပြဿနာမျိုးစုံ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းပြီး ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အားလုံးသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့သည် **“မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ”** အကျိုးပြုနိုင်ပုံ မှတ်သားပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူသည့် တရားတော်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁ ❁ ❁

http://www.dhammadownload.com

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း (၁၀)ရက်၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ(၁၃)ရက်၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မဟာအောင်မြေ မြို့နယ်၊ မဟာအောင်မြေ ရွှေသာလျောင်း ဓမ္မဗိမာန်တော်အတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သော ရတနာလူငယ် ဗုဒ္ဓဒေသနာတော် ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့၏ (၄)နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ် တရားတော်များကို ပူဇော်ခြင်း အထူးဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား၌ ချမ်းမြသာစည်မြို့နယ်၊ (၆၄)လမ်း၊ ဏ-၁/၉၈ နေ မိခင်ကြီး ဒေါ်သောင်းစိန်အား ရည်စူး၍ ဦးညိုဝင်း+ဒေါ်သန်းတင် သားသမီး မြေးမြစ် တစ်စုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း"** အကြောင်း တရားဒေသနာတော်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ အဆုံးအမ ဒေသနာတော်အရ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲထဲမှာ ကျင်လည်နေရခိုက် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ကျင့်သုံးနေထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ထားဖြူစင်ဖို့ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ညစ်နွမ်းနေလို့ရှိရင် အခြေအနေဆိုးတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မယ်။ **"စိတ္တေ သံကိလိဋ္ဌေ ဒုဂ္ဂတိ ပါဋိကင်္ခါ"** လို့ ဟောတော်မူတယ်။ ဒုဂ္ဂတိဆိုတာ အပါယ်ဆင်းရဲဆိုတဲ့ ဘဝဒုဂ္ဂတိ နဲ့ မကောင်းတဲ့ အကျင့်မျိုးကို ဖြစ်စေတက်တဲ့ ပဋိပတ္တိဒုဂ္ဂတိ တို့ကို ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။ စိတ်ညစ်နွမ်းမှုဟာ အပါယ်ငရဲ

http://www.dhammadownload.com

ကို ကျစေနိုင်ပြီး စိတ်ညစ်နွမ်းနေရင် လွဲမှားတဲ့အကျင့်ကို ကျင့်လို့ ဒုက္ခကိုသာ မျှော်လင့်ရတယ်။

"စိတ္တေ အသံကိလိဋ္ဌေ သုဂတိ ပါဋိကင်္ခါ" စိတ်စင်ကြယ်သန့်ရှင်းပြီး မညစ်နွမ်းဘူးဆိုရင် ဘဝသုဂတိနဲ့ ပဋိပတ္တိသုဂတိကြောင့် ချမ်းသာသုခ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ခြုံငုံပြောရမယ်ဆိုရင် **"စိတ်ညစ်နွမ်းရင် ဒုက္ခရောက်တယ်၊ စိတ်ဖြူစင်ရင် ချမ်းသာသုခ ရနိုင်တယ်"** အဲဒီလိုဆိုလိုတာ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ စိတ်ကိုပြုပြင်ဖို့ဟောတဲ့ တရားဖြစ်တယ်။ လောကသားတွေက ရုပ်ကိုသာ အလေးထားပြင်နေကြတာဖြစ်တယ်။ ဆံပင်လှအောင် ပြင်တယ်၊ မျက်နှာလှအောင် ပြင်တယ်၊ အဝတ်အစားတွေ လှအောင်ပြင်တယ်၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်တွေ လှအောင်ပြင်တယ်၊ သို့သော် စိတ်ကိုလှအောင်ပြင်ဖို့ သတိမရကြဘူး။ စိတ်မှမလှရင် ရုပ်လည်းမလှနိုင်ဘူး။

စိတ်ကို အဓိကထားဟောတဲ့ ဒေသနာဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာကို အပေါ်ယံလေ့လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အချို့က ဗုဒ္ဓရဲ့ဟောပြောချက်ဟာ Idealism ဖြစ်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ Idealism ဆိုတာ စိတ်ကိုသာ အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံတဲ့ဝါဒကို ခေါ်တာ။

မြတ်စွာဘုရားက စိတ်သာအရှိတရားလို့ ဟောတာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ကိုပြင်ဆင်ရမယ်လို့သာ ဟောတာ၊ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားရမယ်လို့ ဟောတာ၊ စိတ်ဖြူစင်အောင် လုပ်ရမယ်လို့ ပြောတာ၊ အဲဒီတော့ သူတို့ဖွင့်ဆိုတဲ့ Idealism ဆိုတာနဲ့ တခြားစီပါ။

http://www.dhammadownload.com

Idealism ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ Materialism လို့ခေါ်တယ်၊ ရုပ်ဝါဒပေါ့။ ရုပ်ဝါဒဆိုတာ ရုပ်သာအရှိတရား၊ စိတ်ဆိုတာက ရုပ်ကိုအကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာလို့ ဆိုလိုတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို လေ့လာကြည့် မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရုပ်သာ အရှိတရားမဟုတ်ဘူး။ ရုပ်လည်းရှိတယ် နာမ်လည်း ရှိတယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ စွမ်းရည်သတ္တိဆိုတာ ရလာတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းမှာ "**ရုပ် နိဒ္ဒေသ**" ရုပ်ချည်းသက်သက် ဘာမှ ပါဝါမရှိပါဘူး၊ ရုပ်ချည်းသက်သက် စကားလည်း မပြောနိုင်ဘူး၊ စားလည်းမစားနိုင်ဘူး၊ သွားလည်းမသွားနိုင်ဘူး၊ စွမ်းရည်သတ္တိ မရှိဘူး။ နာမ်နဲ့ပေါင်းစပ်မှ ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှ ရုပ်ဟာ စကားပြောတယ်၊ စားတယ်၊ သွားတယ် စသည်ဖြင့် လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်" လို့ ဖော်ပြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ တရားဒေသနာတော်တွေဟာ **သန္ဒိဋ္ဌိကော** ကိုယ်တိုင်မြင်နိုင်တဲ့ တရားဖြစ်တယ်။ မကြည့်ရင်တော့ မမြင်ဘူးပေါ့။ လောကမှာ "**သတိမမူ ဂူမမြင်**" ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သတိသမ္ပဇည ကို အရင်ထူထောင်ရမယ်၊ သတိ ရှိရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် လေ့လာကြည့်၊ စိတ်ကိုလေ့လာတယ်၊ ရုပ်ကိုလေ့လာတယ်။ အဲဒီ လေ့လာတာ ကိုပဲ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ Meditation ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်တာ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်းရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လေ့လာခြင်းပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို လေ့လာတယ်၊ ကိုယ့်ရုပ်ကို

http://www.dhammadownload.com

လေ့လာတယ်၊ စိတ်အခြေအနေတွေ ဘယ်လိုဖြစ်တယ်၊ ရုပ်အခြေအနေတွေ ဘယ်လိုဖြစ်တယ် သိအောင်လေ့လာတာ။ အဲဒီလိုလေ့လာမှသိတာ၊ မလေ့လာလို့ရှိရင်မသိဘူး၊ လေ့လာလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အခြေအနေကို အမှန်အကန် သိလာနိုင်တယ်။

ရုပ်ကိုသာလျှင် ပါဝါမရှိဘူးလို့ ဆိုတာမဟုတ်ဘူး၊ "**နာမမ္ပိ နိတ္တေဇံ** နာမ်တရားမှာလည်းပဲ သူ့ချည်းသက်သက်ဆို ပါဝါမရှိဘူး"။ ဟုတ်တယ်လေ- နာမ်ချည်းသက်သက် ဘယ်လိုလမ်းလျှောက်မလဲ၊ နာမ်ချည်းသက်သက် လမ်းမလျှောက်နိုင်ဘူး၊ ထမင်းလည်း မစားနိုင်ဘူး၊ စကားလည်း မပြောနိုင်ဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုပေါင်းလိုက်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် နာမ်က စကားပြောချင်တော့ ရုပ်ကပြောပေးရတယ်။ နာမ်က စားချင်တော့ ရုပ်က စားပေးရတယ်၊ နှစ်ခုပေါင်းလိုက်မှ အလုပ်ဖြစ်တယ်လို့ပြောတာ။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဝါဒကို ရုပ်သာ အရှိတရားလို့ဆိုတဲ့ Materialism လို့ ပြောလို့မရဘူး၊ နာမ်သာ အရှိတရားလို့ပြောတဲ့ Idealism လို့လည်း ပြောလို့မရဘူး၊ ပြောသင့်ပြောထိုက်တာက Realism လို့ပဲ ပြောလို့ရမယ်။ Realism ဆိုတာ အမှန်ကိုဖော်ပြတဲ့ဝါဒ၊ တကယ့် လက်တွေ့အရှိကိုသာလျှင် ပြောတယ်၊ အမှန်ကိုသာလျှင် ပြောတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက အမှန်သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြ၊ အမှန်မသိသေးသမျှ သံသရာက မလွတ်ဘူး။ အမှန်မသိရင် အမှားသိနေတယ်၊ အမှားသိနေတာကို အဝိဇ္ဇာ လို့ခေါ်တာပဲ။ အဲဒီအဝိဇ္ဇာရှိနေလို့ရှိရင် သင်္ခါရလို့ဆိုတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို

http://www.dhammadownload.com

တည်ဆောက်ပြုပြင်နိုင်တဲ့ ကံတရားတွေကို လုပ်တယ်။ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ ကိလေသာ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့ ကံ။ ကံနှင့်ကိလေသာ နှစ်ခုပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဝိညာဏလို့ဆိုတဲ့ ဘဝရဲ့အစတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

ဝိညာဏဆိုတာ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောတဲ့စကားသာ ဖြစ်တယ်။ **သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ** သာ မကဘူး၊ အသည်သတ်ပြဟ္မာ့ဘုံမှာကျတော့ **"သင်္ခါရပစ္စယာ ရုပ်(ဇီဝိတနဝက)"** သင်္ခါရဆိုတဲ့ ကံက ရုပ်ကို ဖြစ်စေတယ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။ ရုပ်သာရှိတဲ့ဘုံကျတော့ **"ဝိညာဏံ"** မဟုတ်တော့ဘူး။ အမှန်မသိလို့ရှိရင် ကံတွေ ရှိလာလိမ့်မယ်။ ကောင်းကံ ဆိုးကံဆိုတာတွေ ရှိလာလိမ့်မယ်။ ကံရှိလာလို့ရှိရင် ဘဝတစ်ခုဟာ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အဓိကအချက်။ အဲတော့ အမှန်သိအောင် လုပ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

အမှန်သိအောင် လုပ်တဲ့အခါ ရှေးဦးစွာ စိတ်ဖြူစင်အောင် လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ စိတ်ဟာ ဘာနဲ့ဥပမာတူတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်အိမ်မှာ အသုံးပြုတဲ့ "မှန်" ဆိုတာရှိတယ်၊ ရှေးခေတ်တုန်းကတော့ ကြေးပြားကို ပြောင်ဝင်းနေအောင် ပွတ်ထားလို့ ကြေးမုံလို့ခေါ်တာ။ မှန်ကြေးမုံက မှုန်မှုန်ဝါးဝါး မရှိဘဲ ကြည်ကြည်လင်လင်ဖြစ်လေလေ ရုပ်ပုံက ပီပီပြင်ပြင် ဖြစ်လေလေပဲ။

ကိုယ့်စိတ် အခြေအနေဟာ စင်ကြယ်လေလေ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ရလေလေပဲ။ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ချင်လို့ရှိရင် စိတ်ကိုကြည်ကြည်လင်လင်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားက အလွန် လက်တွေ့ကျတဲ့ တရားဖြစ်တယ်၊ **မဟာအဿပုရသုတ်** ကျင့်စဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြထားတယ်။ ရဟန်းတွေကို ဦးတည်ပေမယ့်လို့ နိဗ္ဗာန် ရောက်အောင် ကျင့်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အဆင့်ဆင့်ကျင့်သုံးကြရမယ်။

လောကမှာ စိတ်ကူးနေရုံသက်သက်နဲ့ ဘာမှ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ စိတ်ကူးတဲ့နောက်မှာ လုပ်ဆောင်ချက်ဆိုတာ ရှိရမယ်။ ကြံရွယ်ချက် ရှိရင် လုပ်ဆောင်ချက် ရှိရမှာဖြစ်တယ်၊ လုပ်ဆောင်ချက်မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ကြံရွယ်ချက်ဟာ အထမြောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

နိဗ္ဗာန်ကိုသွားချင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် ပဌမဆုံး ကိုယ့်စိတ်ကို ပြင်ရမှာ။ စိတ်ကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ရမှာ၊ စိတ်မှာ အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် အမှန်ကို မမြင်နိုင်ဘူး။ ကြေးမုံပြင်ဟာ မှုန်ဝါးဝါးဖြစ်နေလို့ရှိရင် မျက်နှာရိပ်ကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ပီပီပြင်ပြင် မမြင်ရလို့ရှိရင် မျက်နှာမှာ ဘာရှိတယ်ဆိုတာ သိနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကလေး ကြည်လင်လာပြီဆိုရင် အသိဉာဏ်ဟာလည်း တောက်ပြောင်လာမှာပဲ၊ ဒါကြောင့် စိတ်ကြည်လင်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ စိတ်ကြည်လင်ဖို့ရာ အတွက် အခြေခံတွေလုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်၊ အခြေခံတွေဆိုတာကို မှတ်ထားဖို့လိုအပ်တယ်။

(၁) ဟိရီဩတ္တပ္ပ

စိတ်ကြည်လင်ဖို့ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် **ဟိရီ ဩတ္တပ္ပ** တရားကို ရှေးဦးစွာ တည်ဆောက်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်စေရမယ်။ ဟိရီ ဆိုတာ မဟုတ်တာလုပ်ရမှာ ရှက်ခြင်း။ မဟုတ်တာ ပြောရမှာ ရှက်တယ်၊ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာမှာကို ရှက်တယ်၊ ရွံတယ်၊ အကုသိုလ်မှန်သမျှ မုန်းတီးတယ်၊ အဲဒါကို ဟိရီ လို့ ခေါ်တာနော်။ အကုသိုလ်ကို ရှက်ဖို့လိုတယ်။

အရပ်ထဲမှာ အရှက်မရှိဘူးဆိုတာ မလုံမခြုံ ဝတ်တာကို အရှက်မရှိဘူးလို့ ပြောချင်ပြောမယ်၊ လူကြားထဲမှာ ဟိုလမ်းပေါ်မှာ ထွက်ပြီးတော့ ရန်ဖြစ်ရဲတာတို့၊ ရပ်ကွက်ထဲမှာ မြင်မကောင်း ရှုမကောင်း နေထိုင်တာ၊ ကြားမကောင်းဖြစ်အောင် ဆဲတာဆိုတာ တို့ အဲဒါမျိုးတွေကို အရှက်မရှိဘူးလို့ ပြောကြတာ။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်တွေ အဖြစ်ခံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ အရှက်မရှိဘူးလို့ပဲ ပြောရမှာ။ ဘာကိုမရှက်တုန်းဆိုရင် အကုသိုလ်ကို မရှက်တာလေ၊ လူကိုတော့ ရှက်ချင်ရှက်မှာ၊ အကုသိုလ်ကို မရှက်တာ။ အဲတော့ လူရှက်တာက တစ်မျိုး၊ အကုသိုလ်ကို ရှက်တာက တစ်မျိုး၊ အဲဒီနှစ်ခု ကွဲကွဲပြားပြား သိဖို့ရယ်၊ အကုသိုလ်ကို ရှက်ဖို့လိုတယ်။ အကုသိုလ်ကို ရှက်တာ၊ စက်ဆုတ်တာကို **ဟိရီ** လို့ခေါ်တယ်။

ဩတ္တပ္ပ ဆိုတာကျတော့ အကုသိုလ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လန့်တယ် ကြောက်တယ်။ လန့်တယ် ကြောက်တယ်ဆိုတာ အကုသိုလ်ကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်လာမှာကို ကြောက်တာ။ အကုသိုလ် မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ရှိရင် ခံရမယ့် အကျိုးဆက်တွေကိုလည်း ကြောက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ ထင်ရှားအောင် ဥပမာနဲ့ ပြောထားတယ်။ သံတုံးကြီးတစ်တုံး ဆိုပါစို့၊ တစ်ဖက် မီးဖုတ်ထားလို့ ရဲနေတယ်၊ ဟိုတစ်ဖက်က မစင်အညစ်အကြေးတွေ လူးနေတယ်၊ မစင်အညစ်အကြေးတွေလူးတဲ့ ဘက်ကိုလည်း မကိုင်ဘူး၊ ဘာပြုလို့တုန်း ရွံလို့။ မီးထိထားလို့ ရဲနေတဲ့ဘက်ကိုလည်း မကိုင်ရဲဘူး၊ ဘာလို့တုန်း၊ ပူမှာလောင်မှာ ကြောက်လို့။ မကိုင်တာချင်းတော့ အတူတူပဲပေါ့။

အဲတော့ အကုသိုလ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရွံလို့မလုပ်တာရယ်၊ ကြောက်လို့မလုပ်တာရယ် မလုပ်တာချင်း အတူတူပဲပေါ့၊ ရည်ရွယ်ချက်က ရွံလို့မလုပ်တာက တစ်ခု၊ ကြောက်လို့ မလုပ်တာကတစ်ခု၊ အဲဒီနှစ်ခုကို မိမိရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ ရှေးဦးစွာတည်ဆောက်ရမယ်။

လောကမှာ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ မရှိရင် ကိုယ်ကျင့်သီလ မပြည့်စုံနိုင်ဘူး၊ သီလရဲ့ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းတရားဟာ ဟိရီ ဩတ္တပ္ပပဲ။ "**ဟိရီဩတ္တပ္ပပဒဋ္ဌာနံ** ဟိရီဩတ္တပ္ပဟာ သီလရဲ့ အနီးကပ်အကြောင်းတရား ဖြစ်တယ်"လို့ ဆိုတယ်။ အကုသိုလ်ကို လုပ်ရမှာ မရှက်ဘူး၊ အကုသိုလ်ကို မကြောက်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လိုမှ သီလ မလုံဘူး။

ဟိရီဩတ္တပ္ပဖြစ်မှ သီလလုံတယ်၊ သီလခိုင်မြဲတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရှေးဦးစွာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အခြေခံအားဖြင့် စိတ်ကို ဖြူစင်ဖို့အတွက် ဟိရီဩတ္တပ္ပကို အရင်တည်ဆောက်ပါလို့ ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောတာ။

http://www.dhammadownload.com

(၂) ကာယသမာစာရ

ထို့နောက် **ပရိသုဒ္ဓကာယသမာစာရ=** ကိုယ်နဲ့ပြုလုပ်ရမယ့် အကျင့်တွေ စင်ကြယ်အောင်လုပ်၊ ကာယကံအမှု စင်ကြယ်စေရမယ်။

ကာယကံအမှုကို ဘယ်လို စင်ကြယ်စေရမှာတုန်းဆိုရင် သူများအသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်တယ်၊ ရှောင်ရုံတင်မကဘူး၊ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ သနားတယ်၊ သူများဥစ္စာခိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ရှောင်ကြဉ်ရုံတင်မကဘူး သူများပစ္စည်းဆိုလို့ရှိရင် လုံးဝ မလိုချင်ဘူး၊ ပေးတာကမ်းတာမှတစ်ပါး သူများပစ္စည်းနဲ့ ကင်းအောင်နေတယ်။ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ** မှ ရှောင်တယ်၊ ရှောင်ရုံတင်မကဘူး စိတ်နဲ့တောင် မပြစ်မှားအောင် ဂရုစိုက်တယ်၊ ကာယဒုစရိုက် ရှောင်ပြီး ကာယသုစရိုက် ဖြစ်ပွါးစေခြင်းဖြင့် ကာယကံမှု စင်ကြယ်တာ။

(၃) ဝစီသမာစာရ

ထို့နောက် **ပရိသုဒ္ဓဝစီသမာစာရ=** နှုတ်က ပြောတဲ့ ဝစီကံမှုလည်း စင်ကြယ်အောင်လုပ်၊ လိမ်မပြောဘူး မှန်တာပဲ ပြောတယ်၊ မတည့်အောင် သွေးခွဲစကားမပြောဘူး၊ ညီညွတ်စေ့စပ်အောင်သာပြောတယ်၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာ ရိုင်းပြတဲ့စကားကို မပြောဘူး၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး နားခံသာအောင် ပြောတယ်၊ ကြင်နာတဲ့စကားများကိုပဲ ပြောတယ်၊ အကျိုးမဲ့စကားတွေကို မပြောဘူး၊ အကျိုးရှိတဲ့ စကားမျိုးကိုသာ ပြောတယ်၊ ဒါဟာ နှုတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဝစီကံအမှု စင်ကြယ်ပြီလို့ပြောတာ။

http://www.dhammadownload.com

(၄) မနောသမာစာရ

နောက်တစ်ခုက **ပရိသုဒ္ဓမနောသမာစာရ=** စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စင်ကြယ်အောင်လုပ်၊ သူများပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်လိုတဲ့လောဘနဲ့ ဘယ်တော့မှမတွေးဘူး၊ တစ်ဖက်သားကို ပျက်စီးစေလိုတဲ့ ဒေါသနဲ့ တွေးတဲ့အတွေးမျိုး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်စေရဘူး၊ ကံ၏အကျိုးကို ငြင်းပယ်တဲ့ နတ္ထိကဝါဒ၊ ကံကိုငြင်းပယ်တဲ့ အကိရိယဝါဒ၊ လက်ခံကျင့်သုံးတဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မရှိစေရဘူး။ မှန်ကန်တဲ့အမြင်တစ်ခု ရှိပြီဆိုရင် မနောကံအမှု စိတ်စင်ကြယ်တယ်လို့ပြောတာ။

(၅) ပရိသုဒ္ဓါဇီဝ

နောက်တစ်ခုကတော့ **ပရိသုဒ္ဓအာဇီ=** အသက်မွေးမှု စင်ကြယ်စေရမယ်။ လောကမှာ လူဖြစ်လာပြီဆိုရင် စားဝတ်နေရေးဆိုတာ ပြည့်စုံအောင်လုပ်ရတယ်၊ ဒါ မှန်တယ်၊ မလုပ်လို့ မရဘူး လုပ်မှာပဲ၊ ဘုန်းကြီးတွေရဲ့ စားဝတ်နေရေးက ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး၊ ဒါဟာ စားဝတ်နေရေး။ လူတွေရဲ့ စားဝတ်နေရေးက စားစရာရယ်၊ ဝတ်စရာရယ်၊ နေစရာရယ်၊ မကျန်းမာရင် ဆေးဝါး ဒါပဲလေ။ ဘုန်းကြီးဖြစ်ဖြစ် လူဖြစ်ဖြစ် ပစ္စည်းလေးပါးပဲ။ သို့သော် အခေါ်အဝေါ်လေး ကွဲတယ်။ ထို ပစ္စည်းလေးပါးကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပုံ အကြောင်းတရား ကွဲတယ်။

လူမှာလည်း စားစရာရှိရမယ်၊ ဝတ်စရာရှိရမယ်၊ နေစရာရှိရမယ်၊ မကျန်းမာရင် ဆေးဝါးရှိရမယ်၊ ဘုန်းကြီးတွေလည်း ဒါပဲ၊ ပစ္စည်းလေးပါး။ အဲဒါရဖို့ရာအတွက် မတရားတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ရှာပြီး အသက်မွေးရင် ဒါ မိစ္ဆာအာဇီဝ လို့ ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်း ရှာဖွေတယ်၊ ဓမ္မလမ်းကြောင်း အတိုင်းရအောင် ကြိုးစားတယ်ဆိုရင် သမ္မာအာဇီဝ။ အဲဒီလို အသက်မွေးမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စင်ကြယ်ရမယ်။

(၆) ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ

နောက်တစ်ခု **ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ=** မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် လို့ခေါ်တဲ့ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ဖို့လိုတယ်။ ဣန္ဒြေထိန်းတယ်ဆိုတာ ကြည့်ချင်တာ မကြည့်ရဘူး၊ နားထောင်ချင်တာ မထောင်ရဘူး၊ ဒီလို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဣန္ဒြေထိန်းတယ် ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်က မျက်စိက ကြည့်စရာကြည့်ပြီးတော့ လောဘ ဒေါသ မဖြစ်စေနဲ့။

မထိန်းဘူးဆိုရင် မျက်စိက နှစ်သက်စရာမြင်လာရင် လောဘဖြစ်တယ်၊ မုန်းတီးစရာမြင်လို့ရှိရင် ဒေါသဖြစ်တယ်၊ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့လို့ရှိရင် မောဟဖြစ်တယ်၊ လောဘဖြစ်လိုက် ဒေါသဖြစ်လိုက် မောဟဖြစ်လိုက်၊ နားကကြားလိုက်ရင်လည်း လောဘဖြစ်လိုက် ဒေါသဖြစ်လိုက် မောဟဖြစ်လိုက်၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရရင်လည်း လောဘဖြစ်လိုက် ဒေါသဖြစ်လိုက် မောဟ ဖြစ်လိုက်၊ လျှာနဲ့လည်း အရသာပေါ်ရင် လောဘဖြစ်လိုက် ဒေါသဖြစ်လိုက် မောဟဖြစ်လိုက်။

စိတ်ထဲက ကြံတွေးရင်လည်း လောဘဖြစ်လိုက် ဒေါသ ဖြစ်လိုက် မောဟဖြစ်လိုက်၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဣန္ဒြေခြောက်ပါး တံခါးခြောက်ပေါက်ကနေပြီး အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်အောင် သတိဆိုတာနဲ့ ဆို့ပိတ်ပြီး အသိပညာနဲ့ ဖယ်ရှား ပစ်နေရင် ဒါ ဣန္ဒြေကိုလုံအောင်လုပ်တယ်လို့ ပြောတာ။

http://www.dhammadownload.com

(၇) ဘောဇနေ မတ္တညုူ

နောက်တစ်ခုက **ဘောဇနေ မတ္တညုူတာ=** အစာအာဟာရ စားတဲ့အခါမှာ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ စားဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ဆိုလိုတာကတော့ ကြိုက်လို့စားတာလား၊ စားသင့်လို့ စားတာလား ဒီနှစ်ခုရှိမယ်။ ဘာအတွက်စားတာလဲ၊ ရည်ရွယ်ချက် မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်ဖို့လိုတယ်၊ ကြိုက်လို့စားတာဆိုရင် မမှန်ဘူး ဟုတ်ရဲ့လား၊ စားသင့်လို့စားတာ၊ အစာအဟာရ မစားလို့ရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတည်တံ့မှာမဟုတ်ဘူး၊ အလုပ်လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ **သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရ ဋ္ဌိတိကာ** ဆိုတဲ့အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့ဖို့၊ အသက်ရှည်ဖို့၊ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေကို သိပြီးတော့စားတာ "**မတ္တညုူ**"လို့ခေါ်တယ်။

စားတဲ့အခါမှာလည်း အတိုင်းအတာနဲ့ စားတယ်၊ အတိုင်းအတာတစ်ခု သိပြီးတော့ စားရမယ်။ ဒါတွေက စိတ်စင်ကြယ်မှု၊ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားတော့မယ်ဆိုရင် အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်ချက်တွေ ဖြစ်တယ်။

(၈) ဇာဂရိယာ’ နုယောဂ

နောက်တစ်ခုက **ဇာဂရိယာ’ နုယောဂ=** နိုးနိုးကြားကြား ကြိုးစားရမယ်၊ မှေ့မှေ့လျော့လျော့ မနေရဘူး၊ လုပ်ချင်တဲ့အခါလုပ်၊ မလုပ်ချင်တဲ့အခါနေ မဟုတ်ဘဲ နိုးနိုးကြားကြား ကြိုးစားတာ။ နိုးနိုးကြားကြား ကြိုးစားတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားရမယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကိလေသာတွေမှန်သမျှ သို့မဟုတ် အကုသိုလ်မှန်သမျှတွေ အညစ်အကြေးတွေချည်းပဲ။ သို့သော် အင်မတန်မှအရေးကြီးတဲ့ အညစ်အကြေး (၅)မျိုးပေါ့။ နီဝရဏတရား(၅)ပါးလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ အညစ်အကြေးက စိတ်ပူပန်ဆင်းရဲစေတတ်ပြီး ပညာဉာဏ်တွေကို အားပျော့သွားစေတယ်။ အကုသိုလ်ဆိုရင်လည်း ပညာကို အားပျော့စေတာပဲ၊ အသိဉာဏ်တွေကို မှုန်ဝါးအားပျော့သွားစေနိုင်တယ်။ အားပျော့တယ်ဆိုတာ အသိဉာဏ်မှုန်ဝါးသွားစေတာ။ မှုန်ဝါးသွားတဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ ဘယ်လိုမှန်မှန်ကန်ကန်မြင်နိုင်မလဲ၊ မမြင်နိုင်ဘူး၊ သဘာဝကို မမြင်နိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အသိဉာဏ်ကို မှုန်ဝါးအားပျော့သွားစေနိုင်တဲ့ ဒီစိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။

အဘိဇ္ဈာ (ကာမစ္ဆန္ဒ)ကို ဖယ်ရှားခြင်း

စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေဟာ ဘာတွေလဲဆိုရင် နီဝရဏတရား (၅)ပါးပဲ။ နီဝရဏတရား(၅)ပါးက (၁) **ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ** **ကာမ** ဆိုတာ လိုချင်စရာအာရုံတွေကို **ဆန္ဒ**က လိုချင်တာ၊ လိုချင်စရာအာရုံတွေကို လိုချင်နေတဲ့ တဏှာလောဘသည် ကာမစ္ဆန္ဒ။ သို့သော် ဒီသုတ္တန်မှာတော့ မြတ်စွာဘုရားက **ကာမစ္ဆန္ဒ** ဆိုတဲ့ အသုံးကိုမသုံးဘဲ အဘိဇ္ဈာဆိုတဲ့အသုံးနဲ့ ဟောထားတယ်။ "**အဘိဇ္ဈံ လောကေ ပဟာယ=** လောကပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အဘိဇ္ဈာကို ဖယ်ရှားရမယ်၊" ဒါ စိတ်အညစ်အကြေးတစ်ခုကို သုတ်သင်တာ။

http://www.dhammadownload.com

ဒါဖြင့် လောကဆိုတာ ဘာကိုပြောတာတုန်းဆိုရင် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးကိုပြောတာ။ တဏှာဒိဋ္ဌိနဲ့ စွဲလန်းနေတဲ့ ခန္ဓာ(၅)ပါး။ တဏှာဒိဋ္ဌိနဲ့ စွဲလန်းပြီး တဏှာဒိဋ္ဌိရဲ့ အာရုံဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာ(၅)ပါး။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ (၅)ပါးလို့ ခေါ်တယ်။ ခန္ဓာကို အာရုံပြုပြီး တဏှာက 'ငါ့ဟာ' ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဖြစ်ပေါ်စေ တယ်။ ဒိဋ္ဌိက 'ငါ'လို့ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတွေကို ဖြစ်ပေါ် စေတယ်၊ တဏှာဒိဋ္ဌိနဲ့ စွဲလန်းပြီး သိမ်းပိုက်တဲ့ခန္ဓာမျိုးကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ခေါ်တယ်။ ဒါ အဓိက ကတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာပဲနော်။ အာရုံအနေနဲ့ သိမ်းပိုက်နိုင်လို့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။

အာရုံအနေနဲ့ကျတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာတင် မဟုတ်ဘူး၊ သူများခန္ဓာကို တွယ်တာလည်း ဖြစ်တာပဲလေ၊ နောက်ဆုံးမှာ တွယ်တာမှုက ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ခန္ဓာတောင် သွားတွယ်တာတာ ရှိသေးတယ်လေ။ သောရေယျ သူဌေးသားက အင်မတန် ချောမော သပ္ပါယ်လှတဲ့ ရှင်ကစ္စာယနကို ငါ့ဇနီးဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲလို့ သွားတွေးသေးတာပဲ၊ ဒါ ရဟန္တာရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို သွားပြီးတော့ တွယ်တာတဲ့ သဘောပဲပေ့ါ။ အင်မတန် ချောမော လှပတဲ့ ဥပ္ပလဝဏ္ဏာထေရီကို သူ့ရဲ့ မောင်နှမဝမ်းကွဲတော်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က တွယ်တာစိတ်နဲ့ အခွင့်အရေးချောင်းနေတာ၊ ထေရီမက ရဟန္တာမကြီးပဲလေ၊ ရဟန္တာမရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်းပဲ ပုထုဇဉ်ရဲ့ တဏှာဒိဋ္ဌိက တွယ်တာပဲ၊ အဲဒီလို အာရုံနဲ့တွယ်တဲ့ ခန္ဓာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကျတော့ တဏှာအမြင်နဲ့လည်း ငါ့ဟာလို့ မြင်တယ်၊ ဒိဋ္ဌိအမြင်နဲ့လည်း ငါလို့မြင်တယ်၊ အဲဒီ အမြင်တွေနဲ့ သိမ်းပိုက်မှတ်ယူထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ လို့ ဒီလို ဆိုတာ၊ အာရုံအားဖြင့်မဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာမှာ တဏှာ remain ဖြစ်နေတာ၊ အနုသယဓာတ်အနေနဲ့ ကိန်းနေတာကို ပြောတာ၊ ခန္ဓာမှာ တဏှာဒိဋ္ဌိတွေ ကိန်းနေတာ။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ လူတွေကြည့်လေ **"ဧတံ မမ"** ဒါငါ့ဟာ ပဲတဲ့နော်၊ **"ဧတံ မမ"** ဆိုတာ တဏှာနဲ့ကြည့်တာ၊ **"ဧသော မေ အတ္တာ"** ငါ့ရဲ့အတ္တပဲ၊ ဒိဋ္ဌိနဲ့ကြည့်တာ၊ အဲဒီ တဏှာဒိဋ္ဌိရဲ့ ပေါက်ဖွားရာခန္ဓာကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ ဒီလိုပြောတာ။

အာရုံပြုတာကတော့ ဘုရားရဲ့ရုပ်ကိုလည်းပဲ အာရုံ ပြုနိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရူပကာယတော်ဟာ အင်မတန်မှ ကြည်ညိုစရာကောင်းတာ၊ ရှင်ဝက္ကလိ ကြည့်ပါလား၊ ဘုရားရဲ့ ရုပ်အဆင်းကို ကြည့်ပြီး မခွဲနိုင် မခွာရက် ချောလိုက်တာ လှလိုက် တာဆိုပြီး စွဲလန်းနေတာ၊ ဘုရားကိုကြည့်နေရရင် ကျေနပ်နေတာ။

အဲဒီလို ကျေနပ်နေလို့ မြတ်စွာဘုရားက **"ကိံ တေ ဝက္ကလိ ဣမိနာ ပူတိကာယေန ဒိဋ္ဌေန=** ဝက္ကလိ ဤခန္ဓာ အကောင်ပုပ်ကြီး ကြည့်နေလို့ ဘာအကျိုးရှိမှာလဲ၊ **ယော ဓမ္မံ ပဿတိ၊ သော မံ ပဿတိ** ဓမ္မမြင်မှ ငါ့မြင်မှပေါ့။" ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းကို တင်ပေးတာ။

အဲတော့ ဘုရားရဲ့ ရုပ်အဆင်းပေါ်မှာလည်း တဏှာနဲ့ တွယ်တာမှုဆိုတာ ဖြစ်တာပဲ၊ အဲတော့ ရဟန္တာရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က အာရုံအားဖြင့်တော့ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ သို့သော် ဘုရားရဲ့သန္တာန်မှာ

http://www.dhammadownload.com

ဥပါဒါန်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဥပါဒါန် မရှိဘူး၊ မရှိတော့ တဏှာဒိဋ္ဌိဥပါဒါန် လွတ်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လို့ ဒီလိုပြောလို့ရတယ်။

"**အဘိဇ္ဈံ လောကေ ပဟာယ=** လောကဆိုတဲ့ ဥပါဒါန-က္ခန္ဓာမှာ တွယ်တာနေသလဲကြည့်လေ၊ ကိလေသာ ဆိုတာ တွယ်တာတဲ့အပေါ်မှာ ဖြစ်တာ၊ မတွယ်တာဘူးဆိုရင် သူ့ဟာသူ ငြိမ်းနေတာပဲ၊ သူ့ဟာသူ ငြိမ်းတဲ့သဘော၊ အခုဟာက သူ့ဟာသူ ငြိမ်းတာမဟုတ်ဘူး၊ ရှိနေတာကို နောက်ထပ်မဖြစ်အောင် ငြိမ်းသတ်ရမယ်လို့ ပြောတာ။ မလောင်သေးတဲ့မီးကို သွားငြိမ်းဖို့ လိုသလား မလိုဘူးလား၊ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ လောင်မှမလောင် တာ ဘာသွားငြိမ်းမှာလဲ၊ မလောင်သေးတဲ့မီးကို ငြိမ်းစရာမှ မလိုတာ၊ အဲတော့ လောင်မယ့်အရာကိုတော့ ငြိမ်းရလိမ့်မယ် လေ။

သူ့ဟာသူငြိမ်းသွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူက လောင်မယ်၊ လောင်မယ့် အခြေအနေရှိရင် မလောင်အောင် လုပ်ရမယ်၊ ဒီလို ဆိုလိုတာပေ့ါ၊ လောင်မယ့်အခြေအနေရှိနေတာကို မလောင် အောင်လုပ်ရမယ်၊ အဲဒါ ကိုယ်က သူ့ဟာသူ လောင်စာမရှိလို့ မလောင်တာ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ လောင်မယ့်အခြေအနေ ရှိနေလို့ရှိရင် လောင်မယ့်အခြေအနေတွေကို ဖျက်စီးပစ်နိုင် အောင် ကြိုးစားရမယ်။

ဒါကြောင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဆိုတဲ့ လောကအပေါ်မှာ အဘိဇ္ဈာဆိုတဲ့ တဏှာကို ဖယ်ရှားရမယ်။ အဘိဇ္ဈာဆိုတာ မျက်စိနဲ့အာရုံတစ်ခုခု မြင်လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီအာရုံပေါ်မှာ တွေးမနေဘူးလား၊ ကိုယ်ကြိုက်တာလေးဆိုရင် "အမလေး

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းလိုက်တာ လှလိုက်တာ လိုချင်လိုက်တာ”နဲ့ အဲဒီအပေါ်မှာ တွေးနေတာလေ၊ တွေးရုံတင်မကဘူး နှုတ်ကပါထုတ်ပြီးပြောတာ၊ လှလိုက်တာ လိုချင်လိုက်တာ၊ နောက်ဆုံးတော့ ရအောင်ကြိုးစားတာပဲ။ အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ တဏှာမျိုးကို ဒီနေရာမှာ အဘိဇ္ဈာလို့ ပြောတာ။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာလည်း **“ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ”** လို့ တဏှာကို အဘိဇ္ဈာလို့ ဟောတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ အဘိဇ္ဈာဟာ ကာမစ္ဆန္ဒကိုပြောတာ (မနောကံထဲမှာပါတဲ့ အဘိဇ္ဈာကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။)

အာရုံတစ်ခု မြင်လိုက်ရင် အဲဒီအာရုံကို လိုချင်တဲ့ လောဘအတွေးကို မဖြစ်စေနဲ့၊ ဒါကိုဖယ်ရှားပစ်၊ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်လို့ရှိရင် အာရုံကို မြင်ပေမယ့်လို့ လောဘအတွေး မလာတော့ဘူး။

လူတစ်ယောက် သဘောကောင်းနေတာ ပတ်ဝန်းကျင်က ကောင်းလို့ သဘောကောင်းတာမျိုးကို မဆိုလိုဘူး၊ အဆိုးကြားထဲက အကောင်းဖြစ်ရမယ်၊ လောဘဖြစ်စရာ ကောင်းပေမယ့် လောဘမဖြစ်အောင် ဖယ်ရှားရမယ်။ **“အဘိဇ္ဈံ လောကေ ပဟာယ”** ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ဆိုတဲ့ လောကမှာ တဏှာလောဘကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်၊ အဲဒီလို ဖယ်ရှားပစ်ခြင်းဖြင့် **“ဝိဂတာဘိဇ္ဈေန စေတသာ ဝိဟရတိ** အာရုံတွေပေါ်မှာ တွယ်တာမှုကင်းတဲ့စိတ်နဲ့ နေရမယ်၊” ဒါ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားခြင်းပဲနော်။

ဒါဖြင့် ဖယ်ရှားရမယ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုလုပ် ဖယ်ရှားမလဲ၊ ဖယ်ရှားတဲ့နည်းလမ်းကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ်၊ သတ္တဝါအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုကို **အသုဘ ဘာဝနာ** နဲ့ ဖယ်ရှားရမယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ဒါ ဖယ်ရှားတဲ့နည်းစနစ် တစ်ခုပဲ။ ကာမစ္ဆန္ဒ ဆိုတဲ့ နီဝရဏကို ဖယ်ရှားချင်လို့ရှိရင် လောဘမဖြစ်အောင် ဆန့်ကျင်ဘက် အာရုံ တစ်ခုခုကို ယူရမယ်၊ လှတယ်ထင်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်က လောဘ ဖြစ်ရင် မလှတာကို တွေးရမယ်လို့ဆိုလိုတာ။

"သုဘာနုပဿီ ဝိဟရန္တံ၊

ဣန္ဒြိယေသု အသံဝုတံ"။

"လှတယ်လို့ ရှုနေမယ်၊ ဣန္ဒြေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု မပြုဘူးဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတဲ့ လောဘတွေ လွှမ်းမိုးမှာပဲ။ လောဘတွေ မလွှမ်းရအောင်

"အသုဘာနုပဿီ ဝိဟရန္တံ၊

ဣန္ဒြိယေသု သုသံဝုတံ"။

"ဣန္ဒြေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီး မလှပဘူးဆိုတာကို မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်"လို့ ဒီလိုပြောတာ။

ကိုယ့်ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ မတင့်တယ်တာ တွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရမယ်၊ အဲဒီ အသုဘ နိမိတ်ဟာ အဘိဇ္ဈာလောဘကို တားနိုင်တယ်။ သို့မဟုတ် အသုဘဘာဝနာ ကို ကြိုးစားအားထုတ်တာ အဘိဇ္ဈာကို တားနိုင်တယ်။ ဣန္ဒြေတွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တယ်၊ အစာအာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ အတိုင်းအတာတစ်ခုကို သိတယ်၊ အဘိဇ္ဈာဆိုတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒလောဘတွေ မပေါ်လာအောင် ဟောပြောပြသပေး မယ့် ကလျာဏမိတ္တဆိုတာ ရှိတယ်။ နောက်ပြီး အဲဒီ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ ကင်းရာကင်းကြောင်း သင့်လျော်တဲ့ တရားစကားကို နာယူမှတ်သားတယ်ဆိုတာလည်း လိုအပ်တယ်။ အဋ္ဌကထာမှာ ပြထားတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒ ပယ်ဖို့ တရား(၆)မျိုး ကြိုးစားရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၁) အသုဘ နိမိတ်ကို မှတ်ယူရမယ်။
(၂) အသုဘဘာဝနာကို ပွားရမယ်။
(၃) ဣန္ဒြေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်။
(၄) အစာအာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ အတိုင်းအတာကို သိရမယ်။
(၅) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမယ်။
(၆) သင့်လျော်လျောက်ပတ်တဲ့ တရားစကားကို နာကြားရမယ်လို့ ဆိုတယ်။

အဲဒီ(၆)ခု ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ (သို့မဟုတ်) အဘိဇ္ဈာကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။

ဗျာပါဒကို ဖယ်ရှားခြင်း

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် **ဗျာပါဒ**။ လူတွေက ကောင်းတာနဲ့တွေ့ရင် လောဘဖြစ်တယ်၊ မကောင်းတာနဲ့ တွေ့ရင် ဒေါသဖြစ်တယ်၊ အဲဒီဒေါသဆိုတာလည်း စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးပဲ၊ အဲဒီဒေါသကိုလည်း ဖယ်ရှားရမယ်။ ကြည်လင် အေးမြတဲ့စိတ်၊ ခွင့်လွှတ်သည်းခံပြီး အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့ စိတ်နဲ့ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

ဗျာပါဒ ဆိုတဲ့ဒေါသကို ဖယ်ရှားဖို့ရာအတွက် ဘာလိုအပ် တုန်းဆိုရင် မေတ္တာရဲ့အာရုံနိမိတ် လိုအပ်တယ်၊ မေတ္တာရဲ့ အာရုံနိမိတ်ဆိုတာ မေတ္တာထားလို့လွယ်တဲ့ ကိုယ်နဲ့ခင်မင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ မေတ္တာပွားရမယ်၊ မေတ္တာတည်ဆောက်တယ် ဆိုတာ မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ သွားတည်ဆောက်လို့မရဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးပါ၊ ကိုယ်နဲ့ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုလည်း လိင်တူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးရမယ်၊ လိင်ကွဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရွေးလို့ရှိရင် စိတ်ထားပြောင်းသွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ **သဘာဂ ဝိသဘာဂ** ကိုခွဲခြားသိရမယ်။ **သဘာဂ**ဆိုတာ ယောက်ျား ယောက်ျားချင်း၊ အမျိုးသမီး အမျိုးသမီးချင်း အဲဒီလိုတူရမယ်။ တူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ မေတ္တာကို တည်ဆောက်ပြီး မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်ရမယ်။ **ဝိသဘာဂ** ဆိုတာ လိင်မတူသူ။

(၁) မေတ္တာနိမိတ် အာရုံယူ။

(၂) မေတ္တာ ဘာဝနာပွား။

(၃) ဒေါသဖြစ်ရင် ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား၊ ဒါမှ အမုန်းမပွားမှာ၊ "ငါ မုန်းနေလို့ရော ဘာဖြစ်မှာလဲ၊ သူ့ကံနဲ့သူလာတာ" လို့ တွေးလိုက်ရင် အမုန်းတရားကို လျှော့ချနိုင်မှာပေါ့။ လူဆိုတာ ကိုယ့်ကံနှင့်ကိုယ်လာကြတာဆိုတာကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရမယ်။

နောက်တစ်ခုက မေတ္တာရဲ့ သဘာဝကို အကျိုးကျေးဇူးလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်၊ ဒေါသရဲ့အပြစ်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်၊ အဲဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်းဖြင့်လည်း ဗျာပါဒ ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက သင့်လျော်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်တဲ့ တရားစကားမျိုး ကြားနာရမယ်၊ ဒါဟာ ဗျာပါဒ သို့မဟုတ် ဒေါသလို့ခေါ်တဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားပစ်ခြင်းပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ထိနမိဒ္ဓကို ဖယ်ရှားခြင်း

နောက်တစ်ခု **ထိန မိဒ္ဓ၊ ထိန မိဒ္ဓ** က ဘယ်လိုအခါမှာ လာတတ်တုန်းဆိုရင် တရားနာတဲ့အခါ တရားအားထုတ်တဲ့ အခါမှာ လာတတ်တယ်၊ ရုပ်ရှင်ကားကြည့်ရင် ဘယ်တော့မှ မလာဘူး၊ မိုးချုပ်လည်းမလာဘူး၊ ဘောလုံးပွဲကြည့်လည်း မလာဘူး၊ အဲတော့ **ထိန မိဒ္ဓ** ဖြစ်တဲ့အချိန်က တရားနာတဲ့အချိန် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့အချိန်ပဲ ဖြစ်တယ်။ **ထိန မိဒ္ဓ** လည်း စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့ ဟောထားတဲ့ တရားတစ်ပုဒ်ရှိတယ်။ **"ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်းနဲ့ အိပ်ငိုက်ခြင်း"** အိပ်ငိုက်ဖျောက်တဲ့နည်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံဟောထားတာ ရှိတယ်၊ **ထိန မိဒ္ဓ** ဆိုတာကို ဖယ်ရှား ပစ်ရမယ်၊ အိပ်ချင် ထိုင်းမှိုင်း စိတ်ဓာတ်တွေ ကျနေတယ်ဆိုရင် အသိဉာဏ်လည်း လျော့ကျသွားတာပဲ။ ကြေးမုံပြင်ကြီးဟာ မှုန်ဝါးသလိုပဲ အိပ်ချင်လာပြီဆိုရင် ပီပီပြင်ပြင် မမြင်နိုင်တော့ ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပီပီပြင်ပြင် မြင်နိုင်ဖို့ရာအတွက် **ထိန မိဒ္ဓ** ကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။

ထိန မိဒ္ဓ ကို ဖယ်ရှားတဲ့အခါမှာ ဘာနဲ့ ဖယ်ရှားရမလဲ? အလင်းရောင်ကို တည်ဆောက်ရမယ်။ စိတ်ရဲ့အလင်းရောင် ဆိုတာ အာလောက ကသိုဏ်းတို့ အလင်းရောင်တို့ ကြည့်ရမယ်။ အမှောင်ထဲမှာနေရင် အိပ်ချင်တယ်၊ ကြောက်တတ်တဲ့လူ ဆိုရင်လည်း ကြောက်တယ်၊ အဲတော့ အလင်းရောင်ရှိရင် လူက အကြောက်ပြေတယ်၊ စိတ်မှာ လင်းရှင်းနေအောင် **အာလောက–သညာ** ဆိုတာကို ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ တည်ဆောက်ထားရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို တည်ဆောက်တဲ့အခါမှာ အထောက်အကူပြုဖို့ သတိနဲ့ သမ္ပဇဉ် နှစ်ခုလိုတယ်။ အမြဲတမ်း သတိထားတတ်ရမယ်၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်၊ ဒါဆိုလို့ရှိရင် **ထိန မိဒ္ဓ** ကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်၊ ဟိုတွေးဒီတွေး တွေးရင်လည်း မအိပ်ချင်တတ်ဘူး၊ လူတွေက ပြောကြတယ်၊ ညက အတွေးလွန်သွားလို့ အိပ်လို့မရဘူး။

ဒါက **ထိန မိဒ္ဓ**တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဖယ်ရှားတဲ့ နည်းစနစ်ကို ပေးထားတာ၊ (၁) ဗိုက်တင်းအောင်စားတာ **ထိန မိဒ္ဓ** ကို ဖိတ်ခေါ်နေသလို ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗိုက်တင်းအောင် မစားနဲ့၊ အလွန်အကျွံကြီးမစားနဲ့၊ အစာပြေရုံလောက်တင်စား။

(၂) ဣရိယာပုထ်ကို ပြောင်းပြောင်းပေး၊ တစ်ဆက်ထည်း ထိုင်နေရင်လည်း အိပ်ချင်တယ်၊ လှဲအိပ်နေရင်လည်း အိပ်ချင်တယ်၊ ထိုင်လိုက် ထလိုက် သွားလိုက် လုပ်ပေးပါ၊ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ထိုင်ချည်းမနေရဘူး၊ စင်္ကြန်လည်း လျှောက်ရတယ်၊ ဣရိယာပုထ်ကို ပြောင်းပြောင်းပေးရတယ်။

(၃) အလင်းရောင်ကို နှလုံးသွင်းပေး။

(၄) အိမ်ထဲအခန်းထဲမှာ မနေနဲ့၊ အပြင်ထွက်နေ၊ အဆောက်အဦးထဲမှာ မနေနဲ့၊ အပြင်ထွက်နေ၊ အပြင်ထွက်နေရင် အတော်နဲ့ မအိပ်ချင်ဘူး။

(၅) မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းနဲ့ပေါင်းပါ။

(၆) **သပ္ပါယကထာ** ထိနမိဒ္ဓကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ တရားစကားကို နာယူပါ၊ အဲဒါမှ **ထိန မိဒ္ဓ** ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ ကို ဖယ်ရှားခြင်း

ဟော၊ နောက်တစ်ခုက **ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ**။ **ဥဒ္ဓစ္စ** ဆိုတာ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စိတ်ကိုစုစည်းလို့ မရခြင်း၊ စိတ်တွေ လွင့်ပျံ့နေခြင်း၊ **ကုက္ကုစ္စ** ဆိုတာ တွေးပြီးတော့ စိတ်ပူခြင်း။ စိတ်မကောင်း ဖြစ်ခြင်း၊ အဲဒီနှစ်ခုလုံးဟာ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖျက်ဆီးပစ်တတ်တယ်၊ စိတ်မငြိမ်းချမ်းဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ စိတ် ငြိမ်းချမ်းဖို့ လုပ်ရမယ်။

(၁) ဗဟုသုတရှာမှီးရမယ်၊ ဟုတ်တယ်၊ စာဖတ်နေရင် လည်း စိတ်ငြိမ်တယ်၊ သိချင်တာတွေ ရှာဖွေစူးစမ်းနေရမယ်၊ ဗဟုသုတရှာရမယ်။

(၂) မေးခွန်းလေးတွေမေး၊ စဉ်းစားတဲ့အခါ မေးစရာတွေ ထွက်တယ်၊ မေးတတ်တဲ့ အလေ့အထ ရှိရမယ်။

(၃) ဆုံးမတဲ့ အချက်အလက်တွေ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာအောင် လုပ်ရမယ်။

(၄) ကိုယ့်ထက် အသက်အရွယ်ကြီးပြီး လေးစားလောက် တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဆည်းကပ်ရမယ်။

အသက်ကြီးသူတွေဆိုတာ စကားပြောချင်ကြတယ်၊ အသက်ကြီးသူတွေဆီသွား၊ သူတို့ပြောတာ နားထောင်၊ အသက် အရွယ်ကြီးလာလို့ရှိရင် စကားပြောဘက် လိုက်ရှာကြတယ်၊ သူမှာ ဗဟုသုတတွေ ပြောမကုန်အောင် ရှိတယ်၊ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဆည်းကပ်လို့ရှိရင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရတယ်။

(၅) ကလျာဏမိတ္တ ရှိရမယ်။

(၆) သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ တရားစကား နာရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိစိကိစ္ဆာ ကို ဖယ်ရှားခြင်း

နောက်ဆုံး စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးက **ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ** ဆိုတာ ကုသိုလ်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သို့လော သို့လော တွေးတောခြင်း၊ သံသယဖြစ်ခြင်း၊ အမှားအမှန်ကို မသိခြင်း၊ အဲဒါကြောင့် ဝိစိကိစ္ဆာကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

ဝိစိကိစ္ဆာကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် ဗဟုသုတ ဆည်းပူးရမယ်၊ ဗဟုသုတရှိရင် သံသယဆိုတာ ပယ်ဖျောက်နိုင်တယ်၊ ဗဟုသုတ မရှိရင် သံသယမကင်းနိုင်ဘူး၊ နောက်တစ်ခုက **ပရိပုစ္ဆကတာ** မေးမြန်းတတ်ရမယ်၊ မေးခွန်းမေးတယ်ဆိုတာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် မမေးတတ်ဘူး၊ "အမေး နွားကျောင်းသား" ဆိုပေမယ့် နွားကျောင်းသားက သူ့ နွားကျောင်းနေတာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး မေးတတ်မလဲ၊ အမေး နွားကျောင်းသား၊ အဖြေ ဘုရားလောင်းတဲ့ ဆိုတာ စကားအနေနဲ့သာ ပြောတာ။

အဲတော့ မေးခွန်းထုတ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းက နည်းတဲ့ အရည်အချင်း မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီစကားပုံ ဆိုလိုတာ ကတော့ မေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က လွယ်တယ်၊ ဖြေရတာက ခက်တယ်၊ ဘုရားလောင်းလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှ ဖြေနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောချင်တာနဲ့ တူပါတယ်။ သို့သော် မေးတတ်ဖို့ကိုမလွယ်ဘူး၊ အဆင့်မရှိတဲ့ မေးခွန်းတော့ မေးလို့ရတာပေါ့၊ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းက အဆင့်မြင့်တဲ့ မေးခွန်းမျိုးကို မေးတတ်ဖို့ခက်တယ်။

စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု ရှိရမယ်။ အရာရာဟာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရမယ်၊ ဆုံးဖြတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိရမယ်၊ ဒါ သေချာတယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်မှု အလေ့အကျင့်

http://www.dhammadownload.com

ရှိရမယ်။ နောက် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမယ်၊ သင့်လျော်လျောက်ပတ်တဲ့ တရားစကားမျိုးကို နာရမယ်။

စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ဒီနည်းစနစ်တွေကို စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာ အပြည့်အစုံပေးထားတယ်၊ **အဘိဇ္ဈာ၊ ဗျာပါဒ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ** ဆိုတဲ့ ဒီ နီဝရဏတရားတွေကို ဘာ့ကြောင့် ဖယ်ရှားပစ်ရသလဲဆိုရင် နီဝရဏဆိုတာ **စေတသော ဥပက္ကိလေသ** စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်တယ်၊ စိတ်ကို ပူပန်စေတတ်တယ်၊ စိတ်ကိုနှိပ်စက်တတ်တယ်၊ **ပညာယ ဒုဗ္ဗလီကရဏာ** အသိပညာကို အားပျော့မှေးမှိန်သွားစေတယ်၊ ဒါကြောင့် ဖယ်ရှားရမယ်တဲ့။

ကာမစ္ဆန္ဒ က ကြွေးနဲ့တူ

မြတ်စွာဘုရားက နီဝရဏတရားတွေကို ဥပမာနဲ့ ဟောထားတယ်၊ ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏဟာ ကြွေးနဲ့တူတယ်၊ လောကမှာ သူများဆီကကြွေးတွေယူထားပြီး လူတစ်ယောက်ရဲ့ အနေအထားကိုကြည့်၊ ကြွေးမပေးနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကြွေးရှင်တွေ ကျေနပ်လောက်အောင် လုပ်ပေးရတယ်၊ ကြွေးရှင်တွေ ရှေ့ကျလို့ရှိရင် သူဟာ ဟို ပြားပြားဝပ်နေရတယ်။

ကာမစ္ဆန္ဒ ဆိုတာ ကြွေးနဲ့တူတယ်တဲ့၊ ကြွေးတင်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်သည် ဒီကြွေးရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး စိတ်မအေးရဘူး၊ လုပ်ငန်းအောင်မြင်လို့ ကြွေးတွေလည်း ကုန်အောင်ဆပ်နိုင်ပြီ၊ သူများကြွေးတွေ မရှိတော့ဘူးဆိုတော့မှ လက်မထောင်နိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတဲ့ နီဝရဏတရားကို စိတ်ထဲကနေ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်၊ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်လို့ရှိရင် ကြွေးကင်းသွားတဲ့လူရဲ့ ဝမ်းသာမှုမျိုးကို ခံစားရမယ်၊ ကြွေးကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဝမ်းသာမှုမျိုးကို အဲဒီကျမှရမယ်၊ ကာမစ္ဆန္ဒ ရှိနေရင် ကြွေးတင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လိုပဲ အရာရာမှာ အရှုံးပေးနေရတယ်။

ဗျာပါဒက ရောဂါ

ဗျာပါဒဆိုတာ ရောဂါနဲ့တူတယ်၊ ရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ထမင်းလည်းစားလို့ မကောင်းဘူး၊ စိတ်ထဲမှာလည်း မပျော်ဘူး၊ ရောဂါရှိနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်ဟာမှ အရသာမရှိတော့ဘူး၊ စိတ်ဆိုးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ။ နေမကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ထမင်းမစားချင်သလိုပဲ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း အစာမစားချင်ဘူး စားရင်လည်း မမြိန်ဘူး၊ အဲဒါကြောင့် ဗျာပါဒဆိုတာ စိတ်ကို ဖောက်ပြားသွားစေတတ်လို့ ရောဂါနဲ့တူတယ်။

အေး- ရောဂါပျောက်လို့ ကျန်းမာလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ထမင်းလည်းစားချင်တယ်၊ စားရတဲ့အခါမှာလည်း အရသာရှိတယ်၊ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ တရားကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်လို့ရှိရင် ကျန်းမာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုမျိုးကို ရရှိမှာဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဗျာပါဒ ဆိုတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

http://www.dhammadownload.com

ထိန မိဒ္ဓ က အချုပ်ထောင်

နောက်တစ်ခု ထိန မိဒ္ဓ ကိုယ်စိတ် ထိုင်းမှိုင်းခြင်း ထိန မိဒ္ဓသည် ထောင်ကြီးနဲ့တူတယ်၊ ထောင်ကျနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာနော် ဘာပွဲလမ်းသဘင်ရှိရှိ သူ ပါဝင်ခွင့် မရသလို အိပ်ချင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားအရသာ ဓမ္မပီတိ မှ လွတ်သွားနိုင်တယ်။

ဆိုလိုတာက ထိနမိဒ္ဓ ဆိုတာတွေ လွှမ်းမိုးနေမယ်ဆိုရင် ဘာမှသိလိုက်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ လူဟာ အိပ်မောကျနေတဲ့ အခါမှာ ကောင်းတာဆိုရင်လည်း မသိလိုက်ဘူး၊ သံသရာကြီးထဲမှာ အိပ်မောကျနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ သစ္စာတရားနာခွင့်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ထိနမိဒ္ဓကို ထောင်နဲ့နှိုင်းယှဉ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ၊ ထောင်ထဲရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လောက်ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ပွဲသဘင်တွေဖြစ်ဖြစ် သူခံစားခွင့်မရဘူး၊ အေး- ထောင်က ထွက်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ပျော်စရာတွေအားလုံး သူ ခံစားရပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရတယ်၊ ထိနမိဒ္ဓကို ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်စရာတွေ ကြုံလာမယ်။

ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ က ကျွန်ဘဝ

နောက်တစ်ခုက **ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊** ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ ဟာ ကျွန်ဘဝနဲ့တူတယ်၊ စိတ်လေနေခြင်း၊ သံသယဝင်နေခြင်းကြောင့် စိတ်ပူပန်နေရတာ ကျွန်ဘဝနဲ့တူတယ်၊ ကျွန်ဘဝဆိုတာ ဘာမှ မလွတ်လပ်ဘူး၊ အရှင်သခင်တွေ ခိုင်းတာပဲ လုပ်ရတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမပိုင်ဘူး၊ မပိုင်တဲ့ဘဝမှာဆိုရင် ဘာမှ ဆုံးဖြတ်ခွင့် မရှိဘူး၊ အဲဒီလိုပဲ **ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ** တွေ လွှမ်းမိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ဟာ ဘာ တရားရဲ့အရသာမှ ခံစားရမှာ မဟုတ်ဘူး။ မလွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ဖြစ်နေတယ်၊ လွင့်ပျံ့ပြီးတော့နေတဲ့ အာရုံရဲ့ အရသာ မခံစားလိုက်ရဘူး၊ စိတ်ရဲ့ပူပန်မှုတွေ ကုက္ကုစ္စတွေ ဖြစ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ကျွန်တစ်ယောက်ဟာ လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးနေသလို ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း ဘာမှမလုပ်နိုင်ဘူး။ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ လွှမ်းမိုးနေတဲ့စိတ်ဟာလည်း ဆုံးရှုံးမှုနဲ့ ကြုံနေရတယ်။

ကျွန်ဘဝက လွတ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုင်လာပြီဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ကိုယ့်ဟာကို ရွေးချယ်လာပြီးတော့ ကောင်းနိုး ရာရာလေး သိရှိလာတယ်၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရတယ်၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ရင်လည်း အဲဒီလို ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ရမယ်။

ဝိစိကိစ္ဆာ က ကန္တာရခရီး

နောက်တစ်ခု **ဝိစိကိစ္ဆာ** သံသယပွါးခြင်း။ ဝိစိကိစ္ဆာ ဟာ ကန္တာရခရီးကြီးနဲ့ တူတယ်၊ ကန္တာရခရီးကြီးဆိုတာ အင်မတန်မှ အန္တရာယ်များတယ်၊ လူဆိုးတွေ ဓားပြတွေ ရှိနေတယ်။ အဲဒီခရီး သွားရတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ အန္တရာယ်ကြီးတာ၊ ကိုယ့်ထဲမှာ ပါလာတဲ့ ရတနာတွေကို အလုခံရမှာ ကြောက်တယ်၊ အလုခံရမှာ ကြောက်တော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ကို စဉ်းစားကြည့်စမ်း၊ အမြဲတမ်း သံသယနဲ့ ဘယ်နားမှာများ တွေ့မတုန်း၊ ဘယ်နားမှာများ တွေ့မတုန်း စိတ် စနောင့်စနင်း ဖြစ်နေမှာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဝိစိကိစ္ဆာ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်လို့ရှိရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုထဲမှာ စိတ်ဟာ အေးချမ်းသွားတာပေါ့။ ဝိစိကိစ္ဆာရှိနေရင် စိတ်ဟာ မအေးချမ်းဘူး၊ သံသယတွေ လွှမ်းမိုးနေတယ်၊ ဒါကြောင့် ဝိစိကိစ္ဆာကို ဥစ္စာပစ္စည်းတွေနဲ့ ကန္တာရခရီးဆိုးကြီးကို သွားနေရခြင်းနဲ့ အလားတူတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

အဲတော့ ကြွေးနဲ့တူတဲ့ **ကာမစ္ဆန္ဒ**၊ ရောဂါနဲ့တူတဲ့ **ဗျာပါဒ**၊ ထောင်နဲ့တူတဲ့ **ထိနမိဒ္ဓ**၊ ကျွန်ဘဝနဲ့တူတဲ့ **ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ**၊ ကန္တာရခရီးကြီးကို သွားရတာနဲ့တူတဲ့ **ဝိစိကိစ္ဆာ**။ အဲဒီ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါတွေကို မဖယ်ရှားဘဲ နိဗ္ဗာန်ကိုရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် လောကမှာ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူးနော်၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလမ်းကနေသွားတာချည်းပဲ။

ဒါဖြင့် ဝိသာခါဟာ ခုနစ်နှစ်သမီးအရွယ် တရားနာရုံနဲ့ သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာရော ဒါတွေ မဖယ်ရှားဘဲနဲ့ ဖြစ်သွားတာလားဆို ဘယ်ဟုတ်မှာလဲ၊ ဒါတွေ ဖယ်ရှားသွားတာ၊ ဒါတွေမဖယ်ရှားဘဲနဲ့ သစ္စာလေးပါး မမြင်နိုင်ဘူး၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း မမြင်နိုင်ဘူး၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်ဖို့ရာ သစ္စာလေးပါးမြင်ရမယ်၊ ဒါတွေကို မဖယ်ရှားနိုင်ဘဲနဲ့ ကြည်ကြည်လင်လင် ပီပီပြင်ပြင် မြင်ဖို့ဆိုတာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားရမှာ ဖြစ်တယ်၊ နီဝရဏတရားတွေ ဦးတည်ပြီးတော့ ဟောကြားတဲ့ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်းဆိုတဲ့ ဒီတရားကို နာပြီးတဲ့အခါမှာ တို့ရဲ့သန္တာန်မှာ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ

http://www.dhammadownload.com

ရှိနေသလား၊ ရှိနေလို့ရှိရင် တို့တတွေ ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်တယ်၊ ဖယ်ရှားတဲ့နည်းစနစ်တွေကို မှတ်သားပြီးတော့ လုံးဝ မဖယ်နိုင်သေးရင်လည်း အားပျော့သွားအောင်၊ တဖြည်းဖြည်း ချင်း ပါးသွားအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျ ပြီးတော့ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁ ❁ ❁

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာသုတ် အနှစ်ချုပ်

မှတ်တမ်း

၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၀ ရက်နေ့၊ စင်ကာပူနိုင်ငံ Satipatthana Meditation Center ကျောင်း၌ ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော **"မေတ္တာသုတ် အနှစ်ချုပ်"** တရားဒေသနာတော်။

ပရိတ်ကြီး ၁၁-သုတ်ထဲမှာ မေတ္တာသုတ်ဆိုတာ ပါရှိတယ်။ အားလုံး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မြန်မာလူမျိုးတွေ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရွတ်ဖတ်နေကြတယ်။ သို့သော် ထို ရွတ်ဖတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မေတ္တာသုတ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိချင်မှသိမယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ တခြားတရားကို မဟောဘဲ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ မေတ္တာသုတ်ကို အနှစ်ချုပ်ပြီး ဟောဖို့ ဒီတရားကို ရွေးလိုက်တာပါ။

မေတ္တာသုတ်မှာ-

ယဿာ နုဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒဿေန္တိ ဘီသနံ။
ယဉှိစေဝါ နုယုဉ္ဇန္တော၊ ရတ္တိန္ဒိဝ မတန္ဒိတော။
သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊ ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။
ဧဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

ဆိုတဲ့စကားက မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့စကား မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီမေတ္တာသုတ်ကို ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်ချင်လာအောင် မေတ္တာသုတ်ရဲ့အကျိုးကို ဖော်ပြပြီး တိုက်တွန်း ပြောကြားတဲ့စကားသာဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တသုတ်ဆိုတာ ရွတ်ဖတ်ရုံသက်သက် မဟုတ်ဘူး။ များသောအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ပရိတ်တရားတော်ကို ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ နာယူခြင်းဖြင့် လုံလောက်ပြီလို့ ယူဆနေကြတယ်။ မေတ္တသုတ်ကို လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် ရွတ်ဖတ်ရမယ်ဆိုတာတောင် မပါဘူး။ အန္တရာယ်ကင်းဖို့အတွက် မေတ္တသုတ် မရွတ်ရဘူးလားဆိုရင် ရွတ်ရပါတယ်။ မနာရဘူးလား ဆိုရင် နာရပါတယ်။ ဘယ်တရားဖြစ်ဖြစ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တဲ့ အကျိုး ရှိတာပေါ့။ နာယူရင် နာယူတဲ့အကျိုးဆိုတာ ရှိတာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက ပရိတ်တရားတော်တွေကို ဟောတဲ့ အခါမှာ "မေတ္တာ" နဲ့ "သစ္စာ" ဒီနှစ်ခုကို အဓိကထားဟောတယ်။ အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်တဲ့အခါမှာ မေတ္တာကိုအသုံးပြုပြီး ကာကွယ်တဲ့နည်းစနစ်၊ သစ္စာကို အသုံးပြုပြီး ကာကွယ်တဲ့ နည်းစနစ်၊ ဟောဒီ နည်းစနစ်နှစ်ခုကို သုံးပြီး ပရိတ်တရားတော်ကို ဟောထားတာ။ ဒါကိုလည်း သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုအပ် တယ်ပေါ့နော်။

မေတ္တာလို့ဆိုတဲ့တရားဟာ ရွတ်ဖတ်ရမယ့်တရား မဟုတ်ဘူး၊ ပွားများရမယ့်တရားဖြစ်တယ်။ မေတ္တာဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ။ တချို့က ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မှ ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ယူဆနေကြ တယ်။ မေတ္တာပို့နေတာလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲပေါ့။ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း မှာပါတယ်။ ဒါကြောင့် မေတ္တသုတ်နဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ရွတ်ရုံသက်သက် မဟုတ်ဘူး။ နာရမှာသက်သက် မဟုတ်ဘူး။ မေတ္တသုတ်ကို နေ့စဉ်ရွတ်ဖတ်လို့ရှိရင် အန္တရာယ်တွေကင်းတယ်။ နာရင် အန္တရာယ်တွေကင်းတယ်လို့ ဒီမေတ္တသုတ်ထဲမှာ ပြဆို

http://www.dhammadownload.com

ထားတဲ့ စကားတစ်လုံးမှ မပါဘူး။ သို့သော် အများက အဲဒီအတိုင်းပဲ ယုံကြည်နေကြတယ်။ မိုးကုတ် ဆရာတော်ကြီး ပြောတဲ့စကားနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုလို့ရှိရင် "တို့လူတွေက သောက်ဆေးကို လိမ်းဆေးလုပ်နေကြတယ်" ပေါ့။ သောက်ရမှာကို မသောက်ဘဲ လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနေလို့ရှိရင် အကျိုးသက်ရောက်မှု အားနည်းမှာပေါ့။ သောက်ရမယ့်ဆေးက သောက်ကိုသောက်မှ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်မှာပေါ့။ ဒါ့ကြောင့် မေတ္တာဆိုတာ ဘာဝနာတရားဖြစ်လို့ ပွားများကြရမယ်။

မေတ္တာ သုံးမျိုး

မေတ္တာဟာ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာလို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။ ကာယကံမေတ္တာ ဆိုတာ လမ်းသွားရင်း လမ်းပေါ်မှာရှိနေတဲ့ အမှိုက်သရိုက်၊ ဆူးညှောင့်ခလုတ် ဖယ်ရှားပြီး ဒီလမ်းပေါ် သွားတဲ့လူတွေ ခလုတ်မတိုက်မိ ကြပါစေနဲ့။ ဆူးမဆူးကြပါစေနဲ့ဆိုပြီး ဖယ်ရှားပေးသွားတဲ့ မေတ္တာကို ကာယကံမေတ္တာလို့ခေါ်တယ်။

အများ ဒုက္ခမရောက်စေချင်ဘူး၊ အများ ချမ်းသာစေချင်တယ်။ ဆိုပါစို့၊ အများသွားလာတဲ့နေရာမှာ တံမြက်စည်းလှဲပေးတယ်။ ကျောင်းတွေ၊ ကန်တွေ လာတဲ့အခါမှာ တံမြက်စည်းလှဲပေးတယ်။ ဒါ ကာယကံမေတ္တာလို့ ခေါ်တယ်။ မေတ္တာကို ကိုယ်အမူနဲ့ ပြတယ်။

မေတ္တာကိုနှုတ်နဲ့ပြတာလည်းရှိတယ်။ နှုတ်နဲ့ပြတယ်ဆိုတာ "သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ" လို့ ဒီလို

http://www.dhammadownload.com

နှုတ်က မေတ္တာပို့ရွတ်နေတာလဲ ဝစီကံမေတ္တာလို့ ပြောလို့ ရပါတယ်။ ပိုပြီးတော့ထိရောက်တဲ့ ဝစီကံမေတ္တာက တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး စကားပြောတဲ့အခါ တကယ့်မေတ္တာ စိတ်ထားနဲ့ ကောင်းတဲ့စကားကို ပြောတယ်။ မကောင်းတဲ့စကား မပြောဘူး။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အတင်းမပြောဘူး။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရစေတတ်တဲ့ အပြောမျိုးတွေကို ပြောပေးတယ်။ အကြံကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းတွေပေးတယ်။ ဒါ ဝစီကံမေတ္တာလို့ ခေါ်တယ်။

မနောကံမေတ္တာဆိုတာကျတော့ ဘာဝနာအလုပ်အနေနဲ့ ပွားများအားထုတ်တာ။

ဒီသုတ္တန်မှာ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားတော့မယ်ဆိုရင် မေတ္တာဘာဝနာပွားမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်လို အရည်အသွေးတွေ ရှိရမယ်ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ရှေးဦးစွာ ဟောထားတယ်။ အဲဒါကို နောက်ပိုင်းကျမှ ရှင်းပြမယ်။

"ယဿာ နုဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒဿေန္တိ ဘီသနံ" အစရှိတဲ့ နောက်ဆရာများရေးထားတဲ့ အဖွင့်ဂါထာ နှစ်ပုဒ်က တော့ မေတ္တာရဲ့အကျိုးကို ဖော်ပြတဲ့စကားတွေပေါ့။

"မေတ္တာသုတ်ရဲ့အစွမ်းတန်ခိုးကြောင့် (သို့) မေတ္တာရဲ့အစွမ်း တန်ခိုးကြောင့် နတ်တွေကပဲဖြစ်စေ၊ ဘီလူးတွေကပဲဖြစ်စေ၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကပဲဖြစ်စေ ကြောက်စရာလန့်စရာတွေကို မပြဝံ့ ကြဘူးတဲ့၊ မခြောက်လှန့်ကြဘူး"လို့ ဒီလိုပြောတာ။

"ယဉှိစေဝါ နုယုဉ္ဇန္တော၊ ရတ္တိန္ဒိဝ မတန္ဒိတော" ဆိုတာ အဲဒီမေတ္တာဘာဝနာလုပ်ငန်းကို စဉ်ဆက်မပြတ် ကြိုးပမ်းအား ထုတ်မယ်ဆိုရင် **"သုခံ သုပတိ"** ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

"သုတွော စ၊ ပါပံ ကိဥ္စိ န ပဿတိ" အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်မှာလည်း အိပ်မက်ဆိုးတွေ မမက်ဘူး။

"ချမ်းသာအိပ်စက်၊ ချမ်းသာလျက်နိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးကင်း၊ စောင့်ခြင်းနတ်များ၊ လူသားလည်းချစ်၊ နတ်လည်းချစ်လျက်၊ လက်နက်ဆိပ်မီး၊ ပြီးသည့်တစ်ဖြာ၊ မျက်နှာရွှင်ကြည်၊ တည်ကြည်နှလုံး၊ သေဆုံးမတွေ၊ သေလျှင်ပြဟ္မာ၊ ဖြစ်တတ်စွာတည်း၊ မေတ္တာအကျိုး ဆယ့်တစ်မျိုး" ဆိုတဲ့ အကျိုးတရားတွေကိုဖော်ပြပြီး အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မှာ မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာသုတ်တစ်သုတ် ဟောထားတာရှိတယ်။ အကျိုးပြ မေတ္တာသုတ်ပေါ့။

အဲဒီ အကျိုးပြ မေတ္တာသုတ်ကယူပြီးတော့ **"သုခံ သုပတိ သုတွော စ၊ ပါပံ ကိဥ္စိ န ပဿတိ"** အိပ်နေတဲ့အခါမှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ရတယ်။ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်းပဲ အိပ်မက်ဆိုးတွေမမက်ဘူး စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရနိုင်တဲ့ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားပါလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒီ မေတ္တာဘာဝနာပွားနည်းကို ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားတယ်။

မေတ္တာသုတ်ကိုရွတ်ဖတ်တဲ့အခါမှာ အဓိပ္ပာယ်နားလည်ပြီး ရွတ်ဖတ်ရမယ်။ အဲဒီအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့လိုတယ်။ တစ်ချို့ ရွတ်ဖတ်တယ်ဆိုတာ ရလို့ရွတ်နေကြတာလေ။ စိတ်ထဲ နှလုံးထဲမှာ မေတ္တာဓာတ်မကိန်းဘူး၊ ကိန်းဖို့က အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။

ဒါ့ကြောင့် မေတ္တာဘာဝနာ လုပ်ငန်းကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ရှိအပ်တဲ့အရည်အချင်းတွေကို ဘုရားက ရှေးဦးစွာဟောတယ်။

http://www.dhammadownload.com

"ကရဏီယ'မတ္ထကုသလေန၊

ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ"

"ငြိမ်းချမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ဂုဏ်တွေကို အာရုံပြုပြီး သို့မဟုတ် ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနဲ့နေချင်ပြီဆိုရင် ထိုနေနည်းကားကို သိလို့ လိမ္မာရေးခြားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အလုပ်တစ်ခုလုပ်ပါတဲ့။ ဒါကို **"ကရဏီယံ"** လို့ပြောတာ။

ဘာလုပ်ရမှာလဲဆိုရင် သီလနဲ့ ပြည့်စုံအောင်လုပ်ပါ။ သမာဓိနဲ့ ပြည့်စုံအောင်လုပ်ပါ။ ပညာနဲ့ ပြည့်စုံအောင်လုပ်ပါ။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝမှာ နေချင်လို့ရှိရင် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ ပြည့်စုံအောင်လုပ်ပါလို့ အဖွင့်စကားမှာပြောတာ။

"ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ" ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ညွှန်းတာဖြစ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ဘဝမှာ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေချင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် **"ကရဏီယံ"** လုပ်ပါတဲ့။ လုပ်တယ်ဆိုတာလည်း သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မလုပ်နိုင်ဘူး။ **"အတ္ထ-ကုသလ"** ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးစီးပွားကို လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကသာ လုပ်နိုင်တယ်။ တချို့က ကိုယ့်ကျိုး ကိုယ့်စီးပွားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လိမ္မာကျွမ်းကျင်မှုမရှိဘူး။ မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကိုယ့်အကျိုးလို့ထင်ပြီး အကျိုးမဲ့တွေကို လုပ်နေကြတာလေ။ ဥပမာ-အရက်သေစာ သောက်စားတယ်ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရက်သောက်တာ သူ့အကျိုးလို့ထင်တယ်။ သို့သော် အကျိုးဆုတ်ယုတ်တဲ့ အလုပ်တွေလုပ်နေတာပါ။ လုပ်တိုင်းဟာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရတာမဟုတ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

နီတိကျမ်းဆရာတွေက ပြောထားတာရှိတယ်။ "တွင်းတူး တဲ့သူဟာ တဖြည်းဖြည်း နိမ့်ကျသွားတယ်။ တံတိုင်းစီတဲ့သူက တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာတယ်" ဒါက ဥပမာနဲ့ပြောပြတာ။ တွင်းတူးတဲ့သူက တွင်းနက်လေ လူကလည်း အောက်ရောက် သွားလေပဲ။ တချို့လုပ်ငန်းက တွင်းတူးတဲ့လုပ်ငန်းမျိုးလို ဖြစ်နေ တယ်။ အဲဒါမျိုးကျတော့ "**အတ္တကာသလ**" လိမ္မာကျွမ်းကျင်သူလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကနေ ကိုယ့်ပြန်ပြီးတော့ ဒုက္ခ ပေးတယ်။ အောက်တန်းကျစေတယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ လောကမှာ အများကြီးရှိပါတယ်။ အုတ်တံတိုင်းစီတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျတော့ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာတယ်။ အုတ်တွေ မြင့်တက် လာလေ လူကလည်း မြင့်တက်လာလေ။ အဲဒီ ဥပမာလိုပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နိမ့်ကျအောင်မလုပ်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင့်အောင်လုပ်နိုင်မှ "**အတ္တကာသလ**" ဖြစ်တယ်။

ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ

အေး- ဒါ့ကြောင့်မို့ ဘဝမှာ အကျိုးရှိရှိနဲ့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေချင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေကို လုပ်ပါ။ အဲဒီလို လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ လိုအပ် သလဲ။ မေတ္တာဘာဝနာနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေကို မြတ်စွာဘုရားဟောတယ်။

"သက္ကော ဥဇူစ သုဟုဇူ စ၊
သုဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနီ"

http://www.dhammadownload.com

"သက္ကော" စွမ်းနိုင်သူ ဖြစ်ရမယ်တဲ့။ စွမ်းနိုင်သူ ဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်နိုင်သူဆိုတာ ကျန်းမာသူကို ပြောတာနော်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းရမယ်။ ပဓာနိယင်္ဂတရား ၅-ပါး မြတ်စွာဘုရားက ဟောတဲ့ထဲမယ် စွမ်းနိုင်သူဆိုတာ (၁) ကိုယ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်း ပေါ်မှာ ယုံကြည်ချက်ရှိသူ၊ (၂) ကျန်းမာသူ ဖြစ်ရမယ်။

အဲဒီနှစ်ခုထဲမှာ **"သက္ကော"** စွမ်းနိုင်သူဆိုတာ ယုံကြည်ချက် ရှိသူဟာလည်း စွမ်းနိုင်သူပဲ။ ယုံကြည်ချက်ရှိသူဟာ အလုပ်တစ်ခု အောင်မြင်အောင် လုပ်မှာပဲ။ သူက ယုံကြည်ချက်ရှိတာကိုး။ နောက်ပြီး ကျန်းမာသူ၊ (၃) ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု လုံ့လဝီရိယရှိသူ၊ (၄) ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စဉ်းစားဆင်ခြင် နိုင်တဲ့ အသိပညာရှိသူ၊ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို စွမ်းနိုင်သူလို့ ပြောရမယ်။

ဒီ အရည်အချင်းတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိရဲ့လား စိစစ်၊ မရှိ သေးရင် ရှိအောင်လုပ်ရမယ်။ အရည်အချင်းဆိုတာ တချို့က လေ့ကျင့်ပေးရတယ်။ လေ့ကျင့်မပေးရင် မရဘူး။ Physical exercise တောင်မှ လေ့ကျင့်ရတာလေ။ ဥပမာမယ် လမ်းလျှောက် တာလည်း လေ့ကျင့်တာပဲ။ ဘောလုံးကန်တာလည်း လေ့ကျင့် တာပဲ။ ကျန်တဲ့ အားကစားတွေလည်း လေ့ကျင့်ရတာပဲ။ မလေ့ကျင့်ရင်တော့ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ထို့အတူပဲ စိတ်ဓာတ်ကို လည်း အာရုံနဲ့တွဲကပ်ပြီး လေ့ကျင့်ပေးရတာ။ လေ့ကျင့်ပေးလို့ ရှိရင် ပထမခက်ပေမယ့် နောက်ကျတော့လွယ်သွားတယ်။ အေး-ဒါကြောင့်မို့ **"သက္ကော"** စွမ်းနိုင်သူ ဖြစ်ရမယ်တဲ့။ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားတော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် စွမ်းနိုင်သူပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခုက **"ဥဇုစ"** ဖြောင့်မတ်သူ ဖြစ်ရမယ်။ ဖြောင့်မတ်သူဆိုတာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလဲ။ မြန်မာစကားမှာ လူရိုးလို့ပြောလို့ရှိရင် **"လူအ"**လို့ အဓိပ္ပာယ်ရောက်ရောက် သွားတတ်တယ်။ **"ဥဇု"** ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူဆိုတာ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲခြင်း မရှိသူ၊ Cunning မဖြစ်သူ။ ပဓာနိယင်္ဂတရားထဲမှာ **"အသဌော အမာယာဝီ"** တဲ့။ **"သဌ"** ဆိုတာ ကောက်ကျစ်တာ။ ကောက်ကျစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်မရှိတဲ့ဂုဏ်ကို ထုတ်ဖော်တယ်။ မရှိဘဲနဲ့ အရှိလုပ်ပြီးတော့ ပြောတယ်။ ဝါကြွားပြီးတော့ ပြောတာ၊ သူများကိုယ့်ကို အထင်ကြီးအောင် မရှိတာကို အရှိလုပ်တယ်။ ကိုယ့်မှာ ပိုက်ဆံမချမ်းသာတာကို ချမ်းသာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဂိုက်ဖမ်းတယ်ပေါ့နော်။ အပြောအဆိုမျိုး လုပ်တယ်ပေါ့။ ပညာမရှိဘဲနဲ့ ပညာရှိတဲ့ဂိုက်မျိုး၊ သီလမရှိဘဲနဲ့ သီလရှိတဲ့ပုံစံမျိုး ချိုးတယ်။ အဲဒါမျိုးဟာ အရှိကို အရှိအတိုင်း မပြသည့်အတွက် ကြောင့် လိမ်လည်မှု ဖြစ်တယ်။ ဒါကို **"သာဌေယျ"** လို့ခေါ်တယ်။ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲတယ်။

နောက်တစ်ခုက **"မာယာ"** တဲ့။ မာယာဆိုတာ ကိုယ့်ရှိတဲ့ အပြစ်ကိုဖုံးတာ။ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့အပြစ်ကို လူမသိစေချင်လို့ ဖုံးကွယ်တယ်၊ ဟန်ဆောင်တယ်၊ အဲဒါမျိုး မရှိစေရဘူးတဲ့။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်၊ ကိုယ်မှားတာ လုပ်မိရင်လည်း လုပ်မိတာပဲ။ ဖြောင့်မတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်။ ဒါကို ပြောတာ **"ဥဇု"** ရိုးသားဖြောင့်မတ် ရမယ်တဲ့။

တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မရိုးသားဘူး ဆိုရင် သမာဓိ မရဘဲနဲ့ သမာဓိ ရပါတယ်လို့ report လုပ်ချင်လုပ်မှာကိုး။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ ဆရာက ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သူ့အခြေအနေမှန်ကို သိမလဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းစစ်တဲ့အခါမှာ သမာဓိမရဘဲနဲ့ ရတယ်လို့ ထင်အောင် ပြောတာကို မရိုးသားဘူးပြောတာ။ အေး- ဒါ့ကြောင့် **"ဥဇူ"** ဖြောင့်မတ်ရမယ်တဲ့။

"သုဟုဇူ" သိပ်ကိုဖြောင့်မတ်ရမယ်။ **"ဥဇူ"** ဖြောင့်မတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်အမူအရာလည်းပဲ ဖြောင့်စင်းတယ်။ နှုတ်အမူအရာလည်းပဲ ဖြောင့်စင်းတယ်။ **"သုဟုဇူ"** ကတော့ စိတ်ဓာတ်ပါ ဖြောင့်မတ်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ အဲဒီတော့ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် သုံးပါးလုံးမှာ ရိုးသားတယ်၊ ဖြောင့်မတ်တယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ရမယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် လောကမှာ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်မှု မရှိဘူးလို့ဆိုရင် မေတ္တာပျက်တတ်တယ်လေ။ အဲဒါ ကိုယ်တိုင်က ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ မေတ္တာဓာတ်တည်ဆောက်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန် ခဲယဉ်းတယ်။ သူများအပေါ် မေတ္တာထားဖို့လည်း ခဲယဉ်းတယ်။ ကျန်တဲ့သူက လည်း သူ့အပေါ် မေတ္တာရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလူကမရိုးသားဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ် မေတ္တာရောက်မလဲ၊ မရောက်နိုင်ဘူးနော်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက အရေးကြီးတဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေကို ပြောတာ။ **"ဥဇူ"**ဖြောင့်မတ်ပါစေ။ **"သုဟုဇူ"** သိပ်ကို ဖြောင့်မတ်ပါစေလို့ ဒီလိုပြောတယ်။

"သုဝစ" အကြံပေးတဲ့အခါ၊ ပြောဆိုဆုံးမတဲ့အခါ ပြောလို့ဆိုလို့လွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ရမယ်။ သာသနာတော်မှာနေကြတဲ့ ရဟန်းတော်တွေထဲမှာဖြစ်စေ၊ မိသားစုထဲမှာဖြစ်စေ ကိုယ့်ထက်

http://www.dhammadownload.com

ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဆုံးမလို့ရှိရင် ခေါင်းမမာရဘူးပေါ့။ တချို့ကျတော့ ခေါင်းမာတယ်။ သူများပြောလို့မရဘူး။ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့လူမျိုးက ရှိသေးတာ။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကျတော့ မေတ္တာပျက်ရော။ အို- ဒီလူက ပြောမရပါဘူး။ ဒီလူက ခေါင်းမာတယ်ဆိုပြီး ပြောမယ့်သူကလည်း တစ်ခါနှစ်ခါ ပြောပြီး နောက်ထပ် မပြောတော့ဘူး၊ ပစ်ထားလိုက်တော့တာ။ ဒါကြောင့်မို့ **"သုဝစ"** အကြံပေးတဲ့အခါ၊ ပြောဆိုဆုံးမတဲ့အခါမှာ လက်ခံလွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၊ ပြောလို့ဆိုလို့လွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ရမယ်တဲ့။

ပြောလို့ဆိုလို့ ကောင်းတဲ့သူဆိုရင် ပိုချစ်ကြတယ်ပေါ့။ မိတ်ဆွေတွေကလည်းပဲ အေး- ဒီလူကပြောလို့ရှိရင် နားထောင်တယ်ဆိုပြီး ပိုချစ်ကြတယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ချစ်ခင်မှု မရနိုင်ဘူး၊ ပြောမကောင်းဘူးဆိုပြီး မေတ္တာပျက်ပြီပေါ့။ ဒါ့ကြောင့် မေတ္တာတရားတည်ဆောက်ဖို့အတွက် ပြောလို့ဆိုလို့ လွယ်ကူမှုဆိုတာ ရှိရမယ်တဲ့။

အကြံဉာဏ်ပေးတဲ့အခါ ထိုအကြံဉာဏ်အတိုင်း ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားဖို့တော့ လိုတာပေါ့။ စဉ်းစားပြီးတော့ လက်ခံသင့်တာလက်ခံ၊ လက်မခံသင့်တာပယ်။ ဒီလို **"သုဝစ"** ဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံရမယ်တဲ့။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ပြောဆိုဆုံးမတဲ့အခါမှာ ပြန်ပြီးရန်တွေ့မယ်ဆိုရင် နှစ်ဦးနှစ်ဝ မေတ္တာပျက်သွားနိုင်တယ်။ မေတ္တာ ခန်းခြောက်သွားနိုင်တာပေါ့။

"မုဒု" ဆိုတာ နူးညံ့သိမ်မွေ့မှုကိုပြောတာ။ နူးညံ့ရမယ်။ သိမ်မွေ့ရမယ်။ ပြောဆိုဆက်ဆံရာမှာ သိမ်မွေ့ရမယ်၊ ယဉ်ကျေး

http://www.dhammadownload.com

ရမယ်ပေါ့။ polite ဖြစ်ဖို့ လိုတယ်ပေါ့။ impolite ဆိုရင် လူမုန်းတယ်လေ။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း မယဉ်ကျေးဘူးဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်က မုန်းတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်မှ မေတ္တာနှလုံးသား တည်ဆောက်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် နူးညံ့သိမ်မွေ့ရမယ်။

"အနတိမာနီ" မမောက်မာလွန်းရဘူးတဲ့။ လွန်ကဲတဲ့ မာန် မာနမရှိရဘူး။ ဒီနေရာမှာ မာနမရှိရဘူးလို့ ဘုရားကမဟောဘဲ အလွန်မောက်မာတဲ့မာန မရှိရဘူးလို့ဟောတာဟာ အဓိပ္ပာယ် ရှိတယ်ပေါ့။ မာနဆိုတာ ထားသင့်တဲ့မာန၊ မထားသင့်တဲ့မာန နှစ်မျိုးရှိတယ်။ မာနဆိုတာကတော့ အကုသိုလ်ချည်းပဲ၊ ကိုယ့် အရည်အချင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးအထင်ကို မာန လို့ ခေါ်တယ်။

ထားသင့်တဲ့မာနဆိုတာ ပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး "သူတောင်တတ်သေးတာပဲ၊ ငါလည်း တတ်အောင်လုပ်ရမယ်" ဒီမာနမျိုး ထားရမယ်။ စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်ရင် "သူတောင် အောင်မြင်သေးတာပဲ၊ ငါလည်း အောင်မြင်အောင်လုပ်မယ်"၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး "သူတောင်မှပဲ ဒီလို ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် ဖြစ်သေးတယ်၊ ငါလည်း ဘာလို့ ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် မဖြစ်ရမှာလဲ"၊ "သူတို့တောင် ရဟန္တာ ဖြစ်သေးတာ။ ငါလည်း ဖြစ်ရမယ်" ဆိုတဲ့ မာနမျိုးနော်။ အဲဒီ မာနမျိုးကတော့ ထားသင့်တဲ့မာနမျိုး။

မြတ်စွာဘုရားအလောင်း သုမေဓာရသေ့ဟာ မာနထားလို့ ဘုရားဖြစ်တာ၊ မာနမရှိရင် ဘုရားမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘာ့ကြောင့် ဒီစကားပြောရတုန်း ဆိုရင် ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားနဲ့ တွေ့တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အချိန်မှာ သူ့ရဲ့ပညာအရည်အချင်းက အလွန်မြင့်တယ်။ ဈာန် အဘိညာဉ်တွေ ရထားတဲ့ ရသေ့တစ်ဦးဖြစ်တယ်။ ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားထံ တပည့်ခံပြီး တရားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် ရဟန္တာဖြစ်သွားမှာ။ ဒါပေမယ့် "ငါလိုစွမ်းရည်သတ္တိရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်က ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းသိရုံနဲ့ ကျေနပ်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ငါကိုယ်တိုင်ဘုရားဖြစ်ပြီး သတ္တဝါတွေကို ကယ်တင်ဦးမယ်။ အမှန်တရားကို ငါကိုယ်တိုင် ဟောဦးမယ်။ ငါ သူများဟောထားတဲ့ တရားကိုနာပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတဲ့ အဖြစ်မျိုး၊ ကိုယ်လွတ်ရုန်းသွားတာမျိုး ငါမလုပ်နိုင်ဘူး" တဲ့။ ဒါ မာနပဲပေါ့။ အဲဒီ မာနကြောင့် ဘုရားဖြစ်တာ။

သို့သော် စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ ဘုရားလောင်းတွေ ဘုရားဖြစ်တာ ကရုဏာကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ဆိုတယ်။ ကရုဏာ ပါတော့ပါမှာပေါ့။ ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တွေ့တဲ့အချိန်မှာ ငါလည်း ဘုရားဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့မာနက အဓိကပဲ။ အဲဒီ မာနကြောင့် ဘုရားဖြစ်တာလို့ ပြောနိုင်တယ်။

သိပ်မောက်မာတဲ့ မာနဆိုတာ လူကြီးတွေကို အရိုအသေ မပေးနိုင်ဘူးနော်၊ ငါက အသာဆုံးပဲ၊ ငါ့ထက်တတ်တဲ့သူ မရှိဘူး ဆိုတဲ့ မောက်မာတဲ့မာန၊ ပညာနဲ့ဖြစ်စေ၊ စီးပွားနဲ့ဖြစ်စေ၊ အလှနဲ့ ဖြစ်စေ၊ ဂုဏ်သတင်းနဲ့ဖြစ်စေ၊ အဲဒါမျိုးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မမောက်မာရဘူးတဲ့။ မောက်မာလို့ရှိရင် ပတ်ဝန်းကျင်က သူ့ကို မုန်းတယ်။ မုန်းတော့ မေတ္တာတည်ဆောက်ဖို့မဖြစ်ဘူးတဲ့။ အဲဒါ ကြောင့်မို့ **"အနတိမာနီ"** မာနမကြီးလွန်းရဘူး။

http://www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခုက **"သန္တုဋ္ဌိကော"** တဲ့။ **"သန္တုဋ္ဌိက"** ဆိုတာ ရှိတာလေးနဲ့ ကျေနပ်မှု။ ရှိတာလေးနဲ့ ကျေနပ်တယ် ဆိုတာ တချို့က အဓိပ္ပာယ်အကောက်လွဲတယ်။ အေး- လခ တစ်ထောင်ရရင် ဒါလေးနဲ့ပဲ ကျေနပ်ရမယ်လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ် ကောက်တယ်။ အဲဒီလိုဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ **"သန္တုဋ္ဌိက"** ဆိုတာ ဇီဇာမကြောင်ရဘူးလို့ပြောတာ။ တစ်ချို့က ဇီဇာ ကြောင်တယ်လေ။ အချိုကြိုက်မလားထင်လို့ အချိုချက်ပေးရင် မဟုတ်ပြန်ဘူး။ အချဉ်ကြိုက်မလားဆိုလဲ မဟုတ်ပြန်ဘူး၊ ကိုယ့် ရှိတာနဲ့ မကျေနပ်ဘူး။ ကိုယ့်ရှိတာနဲ့ မကျေနပ်တော့ သူများဟာ လိုချင်လာတယ်။ အဲဒါ အန္တရာယ်ကြီးတစ်ခုပဲ။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရှိတာလေးနဲ့ကျေနပ်ရမယ်။ ကိုယ့်ရှိတာ လေးနဲ့ မကျေနပ်ဘူး။ သူများဟာသွားပြီး တစ်ခုခုလုပ်မိရင် ပြဿနာပေါ့။ အဲဒါကြောင့် **"သန္တုဋ္ဌိက"** ရောင့်ရဲဖို့လိုတယ်။ contentment ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ သို့သော် တိုးတက်အောင် မလုပ်ရဘူးလို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ တိုးတက်အောင်လုပ်တာက တခြား၊ ဇီဇာကြောင်တာက တခြား။ ဇီဇာကြောင်လို့ရှိရင် ကြည့်လေ။ ချက်ကျွေးတဲ့သူကလည်း မေတ္တာ မရှိဘူး။ ဒီဟင်း ချက်ထားပြန် မကြိုက်ဘူး။ ဟိုဟင်း ချက်ထားပြန် မကြိုက်ဘူး ဆိုရင် မီးဖိုချောင်မှာ ရန်ဖြစ်တော့မှာပေါ့။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး မေတ္တာ ထားလို့ရမလဲ၊ မရဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ရှိတာလေးနဲ့ ကျေနပ်ရမယ် လို့ ဆိုလိုတယ်နော်။ **"သန္တုဋ္ဌိက"** ရှိတာနဲ့ကျေနပ်တယ် (သို့) ကိုယ့်ဟာနဲ့ ကျေနပ်တယ်။ အဲဒီ အရည်အချင်းဟာလည်း အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

"သုဘာရော စ" မွေးမြူလွယ်ရမယ်တဲ့။ ခုနက **"သန္တုဿက"** ရှိရင် မွေးမြူလွယ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်လည်း မွေးမြူလွယ်ရမယ်။ သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကိုကူညီစောင့်ရှောက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ကျေနပ်နှစ်သက်မှုရှိရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မွေးမြူလွယ်တယ်ဆိုတာ ဘာနဲ့စားရစားရ ကျေနပ်တယ်။ ရှိတာလေးနဲ့ ကျေနပ်တယ်။ အဲဒါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မွေးမြူလွယ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

တချို့ကျတော့ အမွေးအမြူ ခက်တယ်။ ကိုယ့်ဟာကို တစ်ယောက်တည်း ရန်ဖြစ်နေတဲ့သူက ရှိသေးတယ်။ မကျေနပ်ဘူးလေ။ ဘယ်တော့မှ စိတ်တိုင်းမကျဘူး။ တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ဟာကိုယ် စိတ်တိုင်းမကျတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ကိုယ်ဟာကိုယ်လည်း စိတ်တိုင်းမကျဘူး။ သူများလုပ်တာလည်း စိတ်တိုင်းမကျဘူးဆိုလို့ရှိရင် မေတ္တာဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ **"သုဘရ"** မွေးမြူလွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်သင့်တယ်။ ဖြစ်ရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတာ။

"အပ္ပကိစ္စ" မေတ္တာဘာဝနာ ပွားတော့မယ် ဆိုလို့ရှိရင် အပိုကိစ္စတွေ သိပ်မလုပ်နဲ့တဲ့။ ကိစ္စနည်းပါးရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ မေတ္တာဘာဝနာပွားဖို့ အချိန်များများ ပေးနိုင်ဖို့အတွက် အလုပ်ကိစ္စနည်းပါးရမယ်။ လူ့လောကမှာ လုပ်ရမယ့်ကိစ္စတွေ ကတော့ အများကြီး ရှိကြတာပေါ့။ သို့သော် အဲဒီထဲကနေ အချိန်ယူရမယ်။ တချို့က အပိုအလုပ်တွေ အများကြီး လုပ်ကြတယ်လေ။ အပိုအလုပ် မလုပ်ဘဲနဲ့ မလုပ်မဖြစ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်မျိုးကိုသာလုပ်ပြီး ကျန်တဲ့အချိန်မှာ မေတ္တာဘာဝနာပွားများဖို့ လိုအပ်တယ်။ လုပ်ရမယ့်ကိစ္စကို ရပ်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခုက **"သလ္လဟုကဝုတ္တိ"** ဆိုတာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အသက်မွေးတယ်။ ဆိုလိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က simple life မှာ နေတာထိုင်တာ၊ ကိန်းကြီးခန်းကြီးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ သူက အလုပ်ကိစ္စတွေ ပိုများတာပေါ့။ နေတာလည်း ကိန်းကြီးခန်းကြီးနဲ့ နေတတ်တယ်။ စားတဲ့အခါမှာလည်း ကိန်းကြီးခန်းကြီးနဲ့ အပိုတွေ ဇာခဲ့တယ်ပေါ့နော်။ အဲဒါမျိုးမဟုတ်ဘဲနဲ့ simple life မှာ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားတဲ့။ တချို့ကျ ပိုက်ဆံချမ်းသာပေမယ့် simple life မှာ တစ်သက်လုံး နေသွားတာတွေရှိတယ်။

နောက်တစ်ခု ပြည့်စုံရမည့်အချက်က **"သန္တိန္ဒြိယ"** ဣန္ဒြေ ငြိမ်သက်ရမယ်။ ဣန္ဒြေငြိမ်သက်တယ်ဆိုတာ တောင်ကြည့် မြောက်ကြည့် မကြည့်ရဘူးလို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ ဣန္ဒြေ ဆိုတာ ဘာတွေတုန်းလို့ မေးလို့ရှိရင် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်။ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ မျက်စိနဲ့ကြည့်ပြီးတော့ လောဘ ဖြစ်ရင်၊ ဒေါသဖြစ်ရင် ဒါ မငြိမ်သက်ဘူးခေါ်တယ်။ ဣန္ဒြေ မငြိမ်သက်ဘူး။ ဟိုကြည့်ဒီကြည့်ကြည့်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး နော်။ မျက်စိက မြင်တဲ့အခါမှာ လောဘဖြစ်ရင်၊ ဒေါသဖြစ်ရင် ဣန္ဒြေ မငြိမ်သက်ဘူး။ နား နားထောင်ပြီးတော့ နှာခေါင်းက အနံ့၊ လျှာကအရသာ၊ အဲဒါတွေကြည့်ပြီး လောဘဖြစ်ရင်၊ ဒေါသဖြစ်ရင် ဣန္ဒြေမငြိမ်သက်ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ။

မြင်ပြီးတော့ စိတ်ဆိုးတယ်၊ လိုချင်တယ်။ နားက ကြားပြီး တော့ စိတ်ဆိုးတယ်၊ လိုချင်တယ်။ နှာခေါင်းက အနံ့ရပြီးတော့ စိတ်ဆိုးတယ်၊ လိုချင်တယ်။ လျှာက ထိပြီး စိတ်ဆိုးတယ်၊ လိုချင် တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့ပြီး စိတ်ဆိုးတယ်၊ လိုချင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကူးစိတ်သန်းမှာ ဒေါသဖြစ်တယ်။ လောဘဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဒါ ဣန္ဒြေငြိမ်သက်မှုမရှိဘူး။ ထိုက်သင့်သလောက် ဣန္ဒြေငြိမ်သက်မှုရှိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဣန္ဒြေကို စောင့်ထိန်းတယ် ဆိုတာလည်း အဲဒါကိုပြောတာပဲ။

"နိပကော" ဆိုတာ အသိပညာ ရင့်ကျက်လာအောင် ကြိုးစားရမယ်တဲ့။ ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ရင် အသိပညာ ရင့်ကျက်လာအောင် ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ ဒါဖြင့် ပညာဆိုတာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရနိုင်တုန်းဆိုရင် တရားနာခြင်းဖြင့်လည်း ပညာရတယ်၊ တရားဓမ္မကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်းဖြင့်လည်း ပညာရတယ်၊ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးခြင်း ဘာဝနာဖြင့်လည်း ပညာရတယ်။

"သုတမယပညာ" တရားနာတယ်၊ စာအုပ်တွေဖတ်တယ်၊ အဲဒီကနေ ပညာရတယ်။ **"စိန္တာမယပညာ"** တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြံစည်တွေးတောမှုရှိတယ်။ **"စိန္တာမယပညာ"** ဆိုတာ သူတစ်ပါး ဆီက ဘာမှမကြားဘူးဘဲနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့စဉ်းစားတာ။ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ဘုရားလောင်းတွေသာ ဒီ **"စိန္တာမယပညာ"** ဆိုတာရှိတယ်။ လောကီဘက်မှာတော့ တစ်ခြားသူတွေ မှာလည်း ရှိကောင်းရှိနိုင်မယ်ပေါ့။ **"ဘာဝနာမယ"** ဆိုတာ ဒီလို ကြားနာပြီးတဲ့အခါမှာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးတာ။ အဲဒီလိုအဆင့်ဆင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှ ဒီ **"နိပက"** ဆိုတဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ ပညာမျိုး ရနိုင်တယ်။

ဒီ မေတ္တသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာမပွားခင် ဒါတွေလိုအပ်တယ်တဲ့။ ဒီလိုအရည်အချင်းတွေကို ကိုယ့်သန္တာန် မှာ ဖြစ်အောင်လုပ်ပါတဲ့။ အဲဒါတွေလုပ်မှ ကိုယ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်း

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခုဟာ အောင်မြင်နိုင်တယ်၊ ဟုတ်တာပေါ့။ လောကီအလုပ်ပဲ ကြည့်ကြည့်လေ။ အရည်အချင်းရှိအောင် အရင်သင်ရတာပဲ။ သင်ပြီးတော့မှ အလုပ်တစ်ခုလုပ်တာ၊ မသင်ဘဲနဲ့ လုပ်လို့ရှိရင် ဘာမှအောင်မြင်မှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။

နောက်တစ်ခု မလုပ်ရမယ့် အချက်တွေကို ပြောတာ။ တရားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် လူတွေက တစ်ခါတလေ အပြစ်မကင်းတာလေးတွေ လုပ်တတ်တယ်။ **အပဂဗ္ဘော** = စိတ်နေစိတ်ထား အပြောအဆို အနေအထိုင် ရိုင်းပြမှုမရှိစေရဘူး၊ **ပဂဗ္ဘ** ဆိုတာ စိတ်နေစိတ်ထား အပြောအဆို အပြုအမူ ရိုင်းပြတာ၊ မေတ္တာတည်ဆောက်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်နေစိတ်ထား အပြောအဆို ယဉ်ကျေးရမယ်၊ အပြုအမူ ယဉ်ကျေးရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ကုလေသွနနုဂိဒ္ဓေါ= ရဟန်းများအဖို့ မိမိကြည်ညို ကိုးကွယ်သည့် မိသားစုအပေါ် ခင်မင်မှု သံယောဇဉ်မကြီးလွန်းရဘူး၊ သူပူ ကိုယ်ဆွေး (သဟသောကီ) သူပြုံး ကိုယ်ပျော် (သဟနန္ဒီ) မဖြစ်ရဘူး၊ ကိုယ်ပေါင်း စိတ်ခွါ ကုသိုလ်ရရေးကိုသာ အရေးထား ဆက်ဆံရမယ်၊ မေတ္တာဘောင်ကို ကျော်ပြီး တွယ်တာမှု သံယောဇဉ်နွံထဲ မနစ်စေရဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်၊ **"ရာဂေါ မေတ္တာယ ဝဉ္စေတိ**- ရာဂသည် မေတ္တာဟန်ဆောင်ကာ လူ့စိတ်ကို လှည့်စားတတ်သည်၊" မေတ္တာရဲ့ အနီးကပ်သူက တဏှာရာဂ ဖြစ်သည်ကို သတိကြီးစွာထားရမယ်။

"နစ ခုဒ္ဒံ မာစရေ ကိဉ္စိ၊

ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျုံ"

http://www.dhammadownload.com

သူများတွေက အပြစ်တင်စရာ မေးငေါ့စရာ အပြုအမူလေးတွေ၊ အပြစ်ပြောစရာလေးတွေ မလုပ်ပါနဲ့။ ဒီအသေးအဖွဲလေးက စပြီး မလုပ်ပါနဲ့လို့ပြောတာ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို သူများအပြစ်တင်စရာတွေ လုပ်မယ်၊ အမူမဲ့အမှတ်မဲ့နေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘေးက ကိုယ့်အပေါ်မှာ ဘယ်လိုလုပ် မေတ္တာရောက်မလဲ။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း သူများအပေါ် မေတ္တာရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မေတ္တာဆိုတာ သူ့မေတ္တာ၊ ကိုယ့်မေတ္တာ အပြန်အလှန်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒါကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ထည့်ပြီးသတိပေးထားတယ်။ "ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေ စွပ်စွဲဖွယ်ရာဖြစ်တဲ့ မှားယွင်းတဲ့ လုပ်ရပ်ကလေးတွေကို ရှောင်ပါ"။ မလုပ်ပါနဲ့။

ဒီအတိုင်းအတာထိအောင် လိုက်နာရမယ့် အချက်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက ရှေးဦးစွာထုတ်ဖော်ပြီး ဟောထားတယ်။

မေတ္တာပွါးပုံ

အဲဒီနောက် မေတ္တာပွားပုံကို ဆက်ပြီးဟောတယ်။

"သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောန္တု၊

သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ"

"သဗ္ဗသတ္တာ" ဆိုတာ သတ္တဝါအားလုံးကို မေတ္တာပို့ရတယ်၊ သတ္တဝါတွေမှာ ခြွင်းချက်မရှိဘူး။ တချို့က သတ္တဝါတွေကို ခြွင်းချက် ထားတတ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ မတည့်တဲ့သူ မေတ္တာပို့တဲ့ထဲမှာ မပါဘူး။ အဲဒါမျိုး မဖြစ်စေရဘူး။

"သဗ္ဗသတ္တာ– သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ **သုခိနော**– ကိုယ်ချမ်းသာမှု စိတ်ချမ်းသာမှုတွေနဲ့ ပြည့်စုံကြပါစေ။" ကိုယ်ကြိုက်တဲ့စကားလုံးတွေ အသုံးပြုပြီး သတ္တဝါမှန်သမျှ ချမ်းသာကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

"**ခေမိနော–** သတ္တဝါမှန်သမျှ ဘေးကင်းကြပါစေ။"

သုခိတတ္တာ– စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ပြည့်စုံကြပါစေ"လို့ မေတ္တာပို့ပါတဲ့။

မေတ္တာပို့ပုံ သုံးမျိုးကို ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားကပြတယ်။

အဲဒီ မေတ္တာစိတ်ဓာတ် အမြဲမပြတ် ဖြစ်နေအောင် လုပ်နေတာကို ဘာဝနာလို့ပြောတာ။ တစ်ခါတည်းဖြစ်ရုံ မဟုတ်ဘူး။ ပထမ တစ်စက္ကန့်ဖြစ်တယ်။ နောက်ထပ် ဒုတိယ စက္ကန့်၊ နောက်ထပ် တတိယစက္ကန့်၊ စက္ကန့်ပေါင်းမြောက်များစွာ ကြာအောင် ဖြစ်ပွားစေတာကို ဘာဝနာလို့ခေါ်တယ်။ ဒီစိတ်ကလေးချည်းပဲ ထပ်တလဲလဲ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားပါတဲ့။

မေတ္တာပို့စရာ သတ္တဝါအာရုံနဲ့ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပြီးတော့ "အားလုံးသတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ" သို့မဟုတ် "ဘေးကင်းကြပါစေ" ပွားရမယ်။ မေတ္တာအာရုံကို တဖြည်းဖြည်း တိုးချဲ့သွားလို့ရတယ်။ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အရင်ပို့မယ်။ နောက်ပြီးရင် ကျန်တဲ့ မြင်ရတဲ့သတ္တဝါတွေရော၊ မမြင်ရတဲ့ သတ္တဝါတွေရော အကုန်လုံး သတ္တဝါမှန်သမျှ မေတ္တာပို့ရမယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့။

"ယေ ကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ၊
တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝ နဝသေသာ။
ဒီဃာ ဝါ ယေ ဝ မဟန္တာ၊
မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။"

http://www.dhammadownload.com

ဒါက သတ္တဝါ အမျိုးအစားအလိုက် မေတ္တာပို့ပုံကို ပြောတာ။ ခုနတုန်းက သတ္တဝါမှန်သမျှ အားလုံးကိုခြုံငုံပြီး မေတ္တာပို့တာ။

ကမ္ဘာလောကမှာရှိကြတဲ့ လူတွေတင်မကဘူး၊ တိရစ္ဆာန် သန်းပေါင်းများစွာကိုလည်း အာရုံပြုတယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါ မှန်သမျှ အကုန်လုံး ကုန်းပေါ်မှာရှိတာဖြစ်စေ၊ ရေထဲမှာရှိတာ ဖြစ်စေ၊ ကောင်းကင်မှာ ရှိတာဖြစ်စေ၊ သက်ရှိသတ္တဝါ မှန်သမျှ ချမ်းသာကြပါစေ။

"**ယေ ကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ** လောကကြီးမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေကို အမျိုးအစားအလိုက် နှစ်ပိုင်း၊ ခွဲလိုက်တယ်။ (၁) **တသ** ဆိုတာ ကြောက်တတ်၊ လန့်တတ်တဲ့သတ္တဝါတွေ၊ ဒါတွေက **ပုထုဇဉ်၊ သေက္ခ** ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒေါသမကင်းသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်ညွှန်းတယ်။ ထိတ်လန့်တတ်တယ်၊ ကြောက်တတ်တယ်။ (၂) **ထာဝရ** ဆိုတာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မြဲသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ **တသ** နဲ့ **ထာဝရ** ဒီလိုခွဲတယ်။ "ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့တဲ့ သတ္တဝါတွေလည်း ချမ်းသာကြပါစေ။ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှု ကင်းသွားတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ထာဝရသတ္တဝါတွေလည်း ချမ်းသာကြပါစေ"။

ဒီနေရာမှာ interpretation တစ်မျိုးရှိသေးတယ်။ **တသ** နဲ့ **ထာဝရ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဗုဒ္ဓဘာသာကသာ သုံးတာ မဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓနဲ့ခေတ်ပြိုင် တစ်ခြား ဘာသာတွေမှာလည်း သုံးတယ်။ သူတို့အလို "**တသ**" ဆိုတာ သက်ရှိသတ္တဝါတွေကို ပြောတာ၊ "**ထာဝရ**" ကျတော့ သက်မဲ့တွေကိုပြောတာတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးတို့ သီဟိုဠ်မှာ M.A တန်း လုပ်တုန်းက ဆရာကြီး တစ်ယောက်က မေတ္တာသုတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး Lecture ပေးတယ်။ သူက **"တသ"** ဆိုတာ သက်ရှိသတ္တဝါတွဲ၊ **"ထာဝရ"** ကျတော့ တောတောင် သစ်ပင်တွေလို့ ပြောတယ်။

သက်မဲ့ကို ဘယ်လိုလုပ် မေတ္တာပို့မလဲ။ သစ်ပင်ကို ဘယ်လို လုပ် မေတ္တာပို့မလဲနော်။ အဲဒီ အမိပ္ပာယ်က ဂျိန်းဝါဒကလာတဲ့ အမိပ္ပာယ် ဖြစ်တယ်။ "ဂျိန်းဝါဒ" ဆိုတာ ဒီနေ့ထိအောင် အိန္ဒိယမှာရှိတယ်။ အဲဒီ ဂျိန်းဝါဒမှာ သစ်ပင်၊ တောတောင်တွေ အကုန်လုံး အသက်ရှိတယ်လို့ယူဆတယ်၊ အဲဒီ ဂျိန်းဘာသာအရ interpretation လုပ်တာ။ အဲဒါ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ မဆီလျော်တဲ့ ဘာသာပြန်ဆိုချက်ဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ဆီလျော်တဲ့ ဘာသာပြန်ဆိုချက်က **တသ–** ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့တဲ့ သတ္တဝါ၊ ကိလေသာ အာသဝေါ မကင်း သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။ **ထာဝရ–** ကိလေသာ အာသဝေါကင်းပြီး တည်ငြိမ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။ ဒီလို ဘာသာပြန်ရမယ်။

နောက်တစ်ခုက သတ္တဝါတွေကို သုံးမျိုး ခွဲလိုက်တယ်။ (၁) **ဒီဃ** ကိုယ်ကာယ ရှည်လျားတဲ့သတ္တဝါ။ (၂) **မဇ္ဈိမ** အလယ် အလတ် သတ္တဝါ။ (၃) **ရဿ** တိုတဲ့ သတ္တဝါ။

အလျားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ တိုတဲ့သတ္တဝါဖြစ်စေ၊ ရှည်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်စေ၊ မရှည် မတို သတ္တဝါပဲဖြစ်စေပေါ့။ ရှည်လျားတဲ့ သတ္တဝါဆိုတာ မြွေလို အလျားရှည်တဲ့ သတ္တဝါမျိုးပေါ့နော်။ လူထဲကဆို အရပ်ရှည်တဲ့လူရော၊ အရပ်ပုတဲ့သူရော၊ အလယ် အလတ်သမားရော၊ "ရှည်လျားတဲ့သတ္တဝါပဲ ဖြစ်စေ၊ ပုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

သတ္တဝါပဲဖြစ်စေ၊ အလယ်အလတ်ဖြစ်တဲ့ သတ္တဝါပဲဖြစ်စေ ချမ်းသာကြပါစေ”လို့ မေတ္တာပို့ရတယ်။

နောက် **“အဏုကထူလာ”** သတ္တဝါတွေမှာ တချို့ သတ္တဝါလေးတွေက ပုရွက်ဆိတ်တို့၊ ကမြင်းနီတို့ဆိုတာ သေးသေးလေး၊ မှုန်မှုန်လေးတွေ၊ ဆင်လိုအကောင်တွေကျတော့ အကြီးကြီးတွေ၊ “ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတဲ့ သတ္တဝါတွေလည်း ချမ်းသာကြပါစေ။ သေးတဲ့၊ မသေးမကြီး အလတ်တန်းစား သတ္တဝါတွေလည်း ချမ်းသာကြပါစေ” ဆိုပြီးတော့ သတ္တဝါတွေကို သုံးမျိုးခွဲပြီး မေတ္တာပို့ရတယ်။

နောက်တစ်ခု

“ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေ ဝ အဒိဋ္ဌာ၊

ယေ ဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ”

မြင်ရတဲ့သတ္တဝါ၊ ကိုယ့်မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့ သတ္တဝါတွေ ရှိသလို မမြင်ရတဲ့သတ္တဝါတွေ အများကြီး ရှိတယ်ပေါ့။ တိပိဋကဆရာတော်ကြီးက ဒီမေတ္တာပို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရေးထားတာ ရှိပါတယ်။ “မြင်အပ်-မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ” ကိုယ်မြင်ရတဲ့ သတ္တဝါပဲဖြစ်စေ၊ မမြင်ရတဲ့ သတ္တဝါပဲဖြစ်စေ၊ မည်သည့်သတ္တဝါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချမ်းသာသုခရကြပါစေလို့ မေတ္တာပွားပါတဲ့။

အဝေးနေတဲ့ သတ္တဝါဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်အနီးအနားမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါဖြစ်စေ မေတ္တာပို့ရမယ်။ “အဝေးနေ၊ အနီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ” လို့ မေတ္တာပို့ပုံကို ပြောတာ။

http://www.dhammadownload.com

"ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသီ ဝါ၊
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ"

ဘူတ ဆိုတဲ့သတ္တဝါနဲ့ **သမ္ဘဝေသီ** ဆိုတဲ့ သတ္တဝါနှစ်မျိုး ခွဲထားတယ်။ **ဘူတ** ဆိုတာ grown up ခန္ဓာကိုယ် ပီပီပြင်ပြင် အရွယ်အစား ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖြစ်ပြီးသားသတ္တဝါနဲ့ မိခင်ဝမ်းတွင်း စတင်နေတုန်း အင်္ဂါခြေလက် မစုံသေးဘူးဆိုတဲ့ အချိန်မှာဖြစ်တဲ့ သတ္တဝါက **သမ္ဘဝေသီ** ပေါ့။

နောက်အဓိပ္ပာယ်တစ်ခုက **သမ္ဘဝေသီ** ဆိုတာ သန္ဓေ တည်နေတဲ့ သတ္တဝါ၊ ဥပမာ- ကြက် အကောင်မပေါက်သေးဘူး၊ ဥထဲမှာ ရှိနေသေးတုန်းဆိုရင် **သမ္ဘဝေသီ** အဆင့်ပေါ့။ ကြက် ကောင်လေး ဖြစ်လာပြီဆိုရင် **ဘူတ** ပေါ့နော်။ အဲသလို သတ္တဝါ အားလုံးကို ခြုံမိငုံမိအောင် **ဘူတ** နဲ့ **သမ္ဘဝေသီ** လို့ ဒီလို ၂-မျိုး ခွဲတယ်။

နောက်တစ်နည်းအားဖြင့် **ဘူတ** ဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပြီးသား သတ္တဝါ၊ **သမ္ဘဝေသီ** ဆိုတာ ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ရှာကြံနေတဲ့ သတ္တဝါ၊ သံသရာထဲမှာ နောက်ဖြစ်ကြဦးမှာ။

ဘူတ ဖြစ်ပြီးသားဆိုတာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို **ဘူတ** လို့ ပြောလို့ရတယ်။ **သမ္ဘဝေသီ** ဆိုတာ ပုထုဇဉ်သတ္တဝါ၊ သူ့ကို နောင်ဖြစ်ဦးမှာမို့ ဘဝဟာ အဆုံးမသတ်သေးဘူးလို့ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်မျိုးနဲ့လည်း မှတ်ကြတယ်။ "**ဘူတ** ရော **သမ္ဘဝေသီ** ပါ သတ္တဝါတွေချမ်းသာကြပါစေ"လို့ မေတ္တာပို့ရမယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ စကားလုံးလေးတစ်ခုပဲသုံးပြီးတော့ မေတ္တာပွားနိုင်တယ်။ စာထဲမှာ နည်းအမျိုးမျိုး မြတ်စွာဘုရားက ဟောပြောတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာဘာဝနာပွားတာဟာ သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ ပွားဖို့ပဲ။ ဘယ်သတ္တဝါတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ပွားလို့ရတယ်လို့ ပြောတာ။ ပြီးတော့ ချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့ စကားလုံးအပြင် -

လောကလူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လိမ်ညာနေကြတာတွေ ရှိတယ်လေ။ ဒီလူက လိမ်ညာတတ်တယ်၊ လှည့်စားတတ်တယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုဖြင့် ညာသွားပြန်ပြီ၊ လိမ်သွားပြန်ပြီ။ ဒါမျိုးတွေ ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုဖြစ်လို့ရှိရင် အလိမ်ခံရတဲ့လူက စိတ်ဆင်းရဲ ကျန်ရစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် မေတ္တာဘာဝနာ ပွားတဲ့အခါမှာ

န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မလှည့်စားကြပါစေနဲ့၊ အချင်းချင်း ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ရိုးသားကြပါစေ။ ဒီလိုလည်း မေတ္တာပို့ဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။

နာတိမညေထ ကတ္ထစိ န ကဥ္စိ

ဘယ်သူ့ကို ဘာအတွက်နဲ့မှ အထင်အမြင်မသေးကြပါစေနဲ့၊

လူတွေက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အထင်မြင်သေးတတ်တယ်လေ။ ပညာနိမ့်ကျလို့ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေး နိမ့်ကျလို့ဖြစ်စေ၊ အလုပ်အကိုင် နိမ့်ကျလို့ဖြစ်စေ၊ နိမ့်ကျမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အထင်သေးမှုတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဘာကိစ္စနဲ့မှ ဘယ်သူ့ကိုမှ အထင်အမြင်သေးမှု မဖြစ်ကြပါစေနဲ့။ အထင်အမြင်သေးခြင်းသည် ခံရတဲ့သူအတွက် အခံရခက်တယ်၊ မေတ္တာပျက်တယ်၊ ဘယ်လိုမှ မေတ္တာမထားနိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အထင်အမြင်သေးသူ look down လုပ်တဲ့လူကလည်း မေတ္တာမရှိလို့ အထင်သေးတာ၊ look down လုပ်တာပဲ။ အထင်အမြင်သေးခြင်းဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဝ မေတ္တာပျက်စရာ အကြောင်းဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒါမျိုးတွေ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အထင်သေးတာမျိုး ဘယ် အကြောင်းကြောင့်မှ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ပညာရေးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့် အကြောင်းကိစ္စကြောင့်မှ လူတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အထင်အမြင်သေးတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ မေတ္တာပို့ရမယ်။

"ဗျာရောသနာ ပဋိဃသညာ၊
နာညမညဿ ဒုက္ခ မိစ္ဆေယျ"

ဗျာရောသနာ ဆိုတာ စော်ကားတာ။ **ပဋိဃသညာ** ဆိုတာ မုန်းတီးတာ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မစော်ကားကြပါစေနဲ့၊ မမုန်းတီး ကြပါစေနဲ့။

နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ တစ်ဦးတစ်ဦး ဒုက္ခဖြစ်မှုကိုမှ မလိုလားကြပါစေနဲ့။

လောကမှာ လူတစ်ယောက် ဒုက္ခဖြစ်တာကို ကျေနပ်တဲ့ လူက ရှိသေးတာကိုး။ ဒီလူ ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်လိုက်မယ် ဆိုတဲ့လူတွေက ရှိသေးတယ်။ လူတစ်ယောက်ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်လိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေရှိတယ်။ အင်မတန်မှ ယုတ်ညံ့တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီစိတ်ဓာတ်မျိုးတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် မြတ်စွာဘုရားက သင်ပေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အေး- မုန်းတီးလို့ပဲဖြစ်စေ၊ ဘာ့ကြောင့်ပဲဖြစ်စေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဒုက္ခဖြစ်အောင် မလုပ်ကြပါစေနဲ့၊ တစ်ယောက်ရဲ့ ဆင်းရဲမှုကို တစ်ယောက်က မလိုလားမိကြပါစေနဲ့ လို့ သတ္တဝါတွေပေါ်မှာ မေတ္တာထားရမှာနော်။

အခုခေတ်မှာ အကြမ်းဖက်ဝါဒ terrorism ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ အကြမ်းဖက်ဝါဒဆိုတာ လူတွေ ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်တဲ့ ဝါဒပဲလေ။ ဘယ်သူသေသေဆိုပြီး လုပ်ကြတာတွေ၊ အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းတယ်၊ အဲဒါ မေတ္တာ ခန်းခြောက်လာတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောနေတာ။

ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာတာသာ လူတွေကသိကြတာ။ မေတ္တာ ခန်းလာတာ သိပ်မသိကြဘူးနော်။ သတိမထားကြဘူး။ လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ မေတ္တာတွေဟာ ခန်းခြောက်လာလို့ ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ပူနွေးလာတာကို သတိထားဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ ဗဟိဒ္ဓလောက ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးနေတာကို ဆွေးနွေးဖြေရှင်းဖို့ လုပ်နေကြတယ်။ ရင်ထဲကပူနေတာတော့ ဘယ်သူမှ မဆွေးနွေးဘူး။ ရင်ထဲပူနွေးတာက ပိုဆိုးတယ်။ အေးချမ်းအောင် လုပ်ရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီလို မေတ္တာစိတ်ဓာတ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်စေရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတယ်။ မေတ္တာသုတ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က အင်မတန်မှကောင်းတယ်။ ရွတ်တဲ့အခါမှာ ဒီ အဓိပ္ပာယ်လေးတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ရွတ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးမှု ပြုရမယ်။ ပထမ သိအောင်လုပ်တယ်၊ နောက် ကျင့်သုံးရမယ်ပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာရဲ့သဘာဝကို လူတွေ နားလည်အောင် ဟောပြန်တယ်။

"မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တံ၊

မာယုသာ ဧကပုတ္တ မနုရက္ခေ၊

ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု၊

မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။"

မေတ္တာစိတ်ရဲ့သဘောကို နားလည်အောင် ဘုရားက ဆက်ပြီးဟောတယ်။ "သားသမီးတစ်ယောက်တည်းထွန်းကားတဲ့ မိခင်ဟာ ထိုသားသမီးကို အသက်ပေးပြီး စောင့်ရှောက်သလို သူသေချင် သေပါစေတဲ့၊ ငါ့သားသမီး မသေပါစေနဲ့ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး မွေးတယ်ပေါ့။ အဲဒါကို အသက်ပေးပြီးတော့ စောင့်ရှောက်တယ်လို့ ပြောတာနော်။ အဲဒီလို ကလေးအပေါ်ထားတဲ့ မိခင်ရဲ့မေတ္တာဟာ ဘယ်လောက် ကြီးမားသလဲ။ အဲဒီမိခင်ရဲ့မေတ္တာလိုပဲ သတ္တဝါအပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ"။ "**မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ**" အတိုင်းအတာအကန့်အသတ်မရှိတဲ့ မေတ္တာမျိုးကို သတ္တဝါတွေအားလုံးပေါ်မှာ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါတဲ့။ "**ဘာဝယေ**" ဆိုတာ ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ၊ တိုးပွားလာအောင်လုပ်ပါလို့ ပြောတာ။

"မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိံ

မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ"

တစ်လောကလုံးအပေါ်မှာ အဲဒီမိခင်စိတ်ဓာတ် မေတ္တာမျိုး ထားနိုင်အောင်

http://www.dhammadownload.com

"ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊
အသမ္ဗာဓံ အဝေရ မသပတ္တံ"

အရပ်မျက်နှာနဲ့ ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် အထက်အရပ်မှာပဲ ရှိရှိ၊ အောက်အရပ်မှာပဲရှိရှိ၊ အထက်အောက်ကြားမှာပဲရှိရှိ (**ဥဒ္ဓ** ဆိုတာ အထက်၊ **အဓော** ဆိုတာ အောက်၊ **တိရိယ** ဆိုတာ အလယ်) ဘယ်နေရာမှာပဲရှိရှိ လောကမှာရှိသမျှ သတ္တဝါတွေ အားလုံး ချမ်းသာကြပါစေလို့ မေတ္တာပွားရမယ်။

အသမ္ဗာဓံ– ကျဉ်းမြောင်းတဲ့စိတ် မထားရဘူး။ မေတ္တာ စိတ်ဟာ အလွန်ကျယ်ပြန့်တဲ့စိတ်၊ ဒီတစ်ဦးအပေါ် မေတ္တာထား တယ်၊ တစ်ခြားတစ်ဦးအပေါ်တော့ မထားဘူးဆိုတဲ့ ကျဉ်းမြောင်း တဲ့စိတ် မရှိဘူး၊ အားလုံးပေါ်မှာ တညီတည်း မေတ္တာထားနိုင် ရမယ်။ **အဝေရ–** ရန်မရှိဘူး။ မေတ္တာမှာ ရန်မရှိဘူး။ အေး- ဒီနေရာမှာ ဒီအချက်ကလေးက အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ လောကမှာ လူတိုင်းဟာ ဘေးကင်းချင်ကြတယ်၊ ရန်ကင်းချင်ကြ တယ်၊ ဒါဖြင့်ရင် ရန်ဆိုတာ ဘယ်ဟာ ခေါ်တာတုန်းလို့ဆိုရင် လူတွေက ရန်ဆိုတာပုဂ္ဂိုလ်လို့ပဲထင်နေကြတာ။ အပြင်ကလာတဲ့ ရန်သူကိုပဲ ရန်သူလို့ထင်တာ။ သို့သော် အဲဒီ အပြင်ကလာတဲ့ သူက ကိုယ်ဆီရောက်ချင်မှ ရောက်တယ်နော်။ ကိုယ့်ဆီ တကယ်လို့ရောက်ဦး၊ အန္တရာယ်ပေးဦး၊ ဒီတစ်ဘဝတင်ပဲ အန္တရာယ်ပေးလို့ရတယ်။

သို့သော် ကြောက်စရာကောင်းတာက မိမိရဲ့ရင်ထဲ နှလုံး ထဲမှာရှိတဲ့ အမုန်းတရားဆိုတဲ့ ဒေါသရန်က ပိုကြောက်စရာ ကောင်းတယ်။ အပြင်ရန်က ကိုယ့်ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်

http://www.dhammadownload.com

ကွဲအောင် မလုပ်နိုင်ဘူး။ အတွင်းထဲမှာဖြစ်တဲ့ အမုန်းရန်က လုပ်နိုင်တယ်။ မုန်းတီးမှု ဒေါသကျတော့ လူတွေက ရန်သူလို့ မသိကြဘူး။ မိတ်ဆွေထင်ပြီး ရင်ထဲမှာ သိမ်းပိုက်ထားကြတယ် ပေါ့။

တချို့က ဒေါသကို ချီးတောင်ချီးမွမ်းလိုက်သေးတယ် နော်။ "ငါက စိတ်တိုတယ်၊ ငါ့စိတ်က မရဘူး" ချီးမွမ်းစကား တောင် ပြောလိုက်ချင်သေးတယ်။ ဒေါသက တကယ့်ရန်သူအစစ်၊ **"အဝေရ"** ရန်သူမရှိဘူးဆိုတာ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ အမုန်းဆိုတဲ့ရန်သူ မရှိအောင် လုပ်ရမယ်။

ကဲ-ဒါဖြင့် ဒီလို ရန်ကင်းသွားအောင် မေတ္တာဓာတ် ပွားရ မှာက ဘယ်အချိန်ပွားရမှာတုန်း။ ဘယ်အခါမှာ လုပ်ရမှာတုန်း ဆိုတာကြည့်-

"တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နော ဝါ၊

သယာနော ယာဝတာဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ။

"တိဋ္ဌံ" မတ်တတ်ရပ်နေတုန်းလည်း ပွားလို့ရတယ်။ **"စရံ"** လမ်းလျှောက်နေတုန်းလည်း ပွားပါ။ **"နိသိန္နော"** ထိုင်နေတဲ့အချိန်မှာလည်း မေတ္တာစိတ်နဲ့ထိုင်နေပါ။ **"သယာနော"** ညောင်းလို့ လှဲအိပ်နေပြီး အိပ်ချင်စိတ်မရှိသေးဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ လည်းပဲ မေတ္တာပွားပါဆိုတော့ ဣရိယာပုထ် လေးပါးစလုံး "လျှောင်း ထိုင် ရပ် သွား လေးပါးဣရိယာ" ဘယ်ခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာစိတ်လေး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေအောင်လုပ်ပါလို့ ပြောတာနော်။

http://www.dhammadownload.com

"တေ သတ္တိ အဝိဇ္ဇေယျ" အဲဒီ မေတ္တာသတိလေးကို ထားပါ။ သတ္တဝါတွေချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့ ဒီသတိလေးဟာ ထမင်းချက်ရင်းလည်း ထားရမှာ။ လုပ်ငန်းလုပ်ရင်းလည်း ထားရမှာပဲ။ ဟော- အားလုံးသတ္တဝါ ချမ်းသာပါစေဆိုတဲ့ သတိလေးနဲ့ အမြဲတမ်းနေပါလို့ အဲဒီလိုနေတာကိုပဲ **"ဗြဟ္မဝိဟာရ"** မြတ်သော နေထိုင်ခြင်းလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီမေတ္တာနဲ့ နေထိုင်ခြင်းဟာ အလွန်ကောင်းတဲ့ မြင့်မြတ်သောနေထိုင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ **"ဗြဟ္မမေတံ ဝိဟာရ မိဓမာဟု"** ဒီသာသနာမှာ အမြတ်ဆုံးနေခြင်းတစ်ခုပဲလို့ ဟောတာ။

ဒီအထိ မေတ္တာဘာဝနာပွားလို့ပြီးသွားပြီ။ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်အချိန်ပွားရမယ်ဆိုတာ ပွားပုံပွားနည်းတွေရော ပြည့်ပြည့်စုံစုံဟောတာ။ မအိပ်ချင်သေးသမျှ မေတ္တာပွားနေပါတဲ့။ တချို့က မေတ္တာပို့လေးရွတ်ပြီးရင် အိပ်လိုက်ကြတယ်၊ ပြီးရော။ တွေးတဲ့အခါ လျှောက်တွေးချင်တွေးမယ်။ အမုန်းတရားတွေလည်း ဝင်ချင်ဝင်လာမယ်နော်။ **"သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု"** လို့ မေတ္တာလေးပို့ပြီးတော့အိပ်ရင် လုံလောက်ပြီ ထင်ကြတယ်နော်။ တကယ်တမ်းက မေတ္တာစိတ်ဆိုတာ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်နေအောင် လုပ်နေရမယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်တာပဲ။ ဒါလည်း ထွက်လေဝင်လေ မှတ်နေသလိုပဲ။ မေတ္တာစိတ်ကလေး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မပြတ်ဖြစ်နေအောင်လုပ်ပါလို့ ဒီလိုပြောတာ။ အဲဒါမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်မှာ။

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားလို့ရှိရင် ဈာန်အထိရနိုင်တယ်။ မေတ္တာကို ဈာန်ရအောင်ပွားတဲ့အခါ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းပေါ်မှာ

http://www.dhammadownload.com

အာရုံစိုက်ပြီးပွားရမယ်။ ပြီးတော့မှ မေတ္တာအာရုံကိုတိုးချဲ့ရတာ။ ဈာန်ရအောင်ပွားနည်းကတစ်ခု၊ ကုသိုလ်ရရုံပွားနည်းကတစ်ခု၊

ဈာန်ရအောင်ပွားနည်းက ယောကျ်ားဆိုရင် ယောကျ်ားချင်း၊ အမျိုးသမီးဆိုရင် အမျိုးသမီးချင်း အာရုံကို ရွေးရတယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့ ကျား,ကျားချင်း၊ မ,မချင်း မေတ္တာပွားရလဲဆိုရင် မေတ္တာနဲ့ အနီးဆုံးရန်သူက တဏှာဖြစ်တယ်။ ယောကျ်ားက အမျိုးသမီးကို အာရုံစိုက် မေတ္တာပို့ရင်၊ အမျိုးသမီးက ယောကျ်ားကို အာရုံစိုက်မေတ္တာပို့ရင် စိတ်ပြောင်းသွားတတ်တယ်။ လိင်မတူတစ်ဦးတည်း ဩဒိသအနေနဲ့ မပို့ရဘူး။ ခြုံငုံပြီးတော့ ပို့လို့ရတယ်ပေါ့။

တစ်ဦးတည်း အာရုံစိုက်ပြီးတော့ ပို့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အမျိုးသမီးကလည်း အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေ၊ အမျိုးသားကလည်း အမျိုးသားမိတ်ဆွေ ဓာတ်ပုံလေး ကြည့်၍ဖြစ်စေ၊ သူ့မျက်နှာကို စိတ်ထဲမှာ ပုံဖော်၍ဖြစ်စေ ချမ်းသာပါစေဆိုတဲ့စိတ်ကို (၁)နာရီဖြစ်အောင်၊ (၂)နာရီဖြစ်အောင် (၃)နာရီဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီကနေ သမာဓိတွေရမယ်၊ ဈာန်ရမယ်။

နောက်ဆုံး ကိုယ့်မေတ္တာဟာ ဘယ်လောက်ထိအောင် အပိုင်းခြားတွေ ပျက်သွားသလဲဆိုတာ စမ်းသပ်ကြည့်ရမယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်ရယ်၊ မိမိချစ်ခင်တဲ့ မိတ်ဆွေရယ်၊ ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့ ရန်သူရယ်၊ မုန်းသူလည်းမဟုတ်၊ ချစ်သူလည်းမဟုတ်တဲ့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်၊ ၄-ဦးခွဲလိုက်၊ အဲလို ၄-ဦး ခွဲလိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီ ၄-မျိုးဟာ အပိုင်းအခြား ပျက်သွားရမယ်။ ကိုယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ဦးစားပေးတာမရှိစေရဘူး။ ကိုယ့်မိတ်ဆွေမို့ ကိုယ်နဲ့

http://www.dhammadownload.com

မသိတဲ့သူမို့ ကိုယ့်ရန်သူမို့ ဆိုတာမျိုး မရှိစေရဘူး။ ဒီ ၄-ဦးဟာ တစ်ဦးတည်းလို ဖြစ်သွားရင် ဒါ မေတ္တာဟာ အလွန်ခိုင်မာတဲ့ မေတ္တာတစ်ခု ဖြစ်သွားပြီ ပြောတာ။

ဆိုပါစို့- မိမိအပါအဝင် လူ ၄-ယောက်ကို တစ်ယောက်ကို ပေးပါ။ သတ်ပြီးတော့ ယဇ်ပူဇော်မယ်ဆိုရင် အေး- မင်းတို့ ၃-ယောက်နေခဲ့၊ ငါလိုက်သွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာပျက်တာပဲနော်၊ ကျန်တဲ့လူအပေါ်မှာ မေတ္တာပိုနေတယ်။ ကိုယ့်အပေါ် မေတ္တာပျက်တာ။ အဲလိုမဟုတ်ဘဲ ငါနဲ့မတည့်တဲ့ကောင် ထည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း ရန်သူ့အပေါ်မှာ မေတ္တာပျက်ပြန်ပြီ။ အေး- ကျန်တဲ့လူတွေ မသွားနဲ့ ငါ့မိတ်ဆွေ လိုက်သွားဆိုရင်လည်း မိတ်ဆွေအပေါ်မှာ မေတ္တာပျက်တာပဲ။ အေး- ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးမှုမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ထည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း မေတ္တာပျက်တာပဲ။ အေး- ထည့်စရာလူကို ရှာမတွေ့ဘူး။ ဒီ ၄-ယောက်ဟာ တစ်ယောက်တည်းလိုပဲ သူ့အဖို့မှာ ခွဲခြားမှု မရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဒါ အင်မတန်မှ ကြီးမားတဲ့ မေတ္တာထု သူ့ရင်ထဲမှာ တည်ဆောက်ပြီး ဖြစ်သွားပြီပေါ့။

ဝိပဿနာကူးပုံ

ကဲ- ဒါဖြင့် မေတ္တာဘာဝနာပွားပြီး မေတ္တာအခြေခံ ရသွားပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ဒီမေတ္တာကိုအခြေခံပြီးတော့ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို သွားကြမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောလို့ ရှိရင် ရဟန္တာအဆင့်ထိအောင် ဟောလေ့ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းပြီ။ မေတ္တာဘာဝနာပွားတာဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်တစ်ခုပဲ။ အဲဒီ သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုမှ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို သွားတော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အာရုံပြောင်းရမယ်။ မေတ္တာဘာဝနာပွားတာက သတ္တဝါပေါ်မှာ ပွားတာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မှာ ပွားတာ၊ အဲတော့ ဝိပဿနာကျတော့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါနဲ့ အလုပ်လုပ်လို့ မရပြန်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ရှိတယ်လို့ ယူဆလို့ရှိရင် မှားယွင်းတဲ့ အမြင်တစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်ပေါ့။ **သတ္တဒိဋ္ဌိ** လို့ ခေါ်တယ်။ မေတ္တာဘာဝနာပွားတဲ့အခါ သတ္တဝါပညတ်ကို အာရုံပြုရတာဖြစ်လို့ သတ္တဝါရှိတယ်ဆိုတဲ့အတွေး ဝင်လာတတ်တယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့်မို့ အဲဒီအတွေးကို ဖျောက်ရမယ်တဲ့။ ဖျောက်တယ်ဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်မျိုးသာရှိတယ်ဆိုတဲ့အသိကို ရအောင်လုပ်တာပဲ။

ငါ မေတ္တာပို့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုတည်းပဲရှိတယ်။ ပို့နေတဲ့ ငါကလည်း ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုပဲရှိတယ်ဆိုတော့ **"ဒိဋ္ဌိဥ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ"** မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတစ်ခုကို မရောက်ပါစေနဲ့လို့ **သတ္တဒိဋ္ဌိ** ကို ပယ်ခွာလိုက်ပါ။ သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး။ အဲဒါ မပယ်ဘဲနဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ကျင့်လို့မရဘူးတဲ့။ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံသည် ရုပ်နှင့်နာမ်ပဲ ဖြစ်တယ်၊ သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ **"ဒိဋ္ဌိဥ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ"** သတ္တဒိဋ္ဌိကို ပယ်ရှားလိုက်ပါဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို တွေ့အောင်ကြည့်ပါ။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရား၊ သူတစ်ပါး သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရား တွေ့အောင်လုပ်၊ အဲသလိုလုပ်မယ်ဆိုရင်

http://www.dhammadownload.com

အရေးကြီးတာ ဘာလဲဆိုရင် **“သီလဝါ”** ကိုယ်ကျင့်သီလရှိရမယ်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုတာ ဘာဖြစ်လို့ လိုအပ်တာတုန်းလို့မေးရင် သမာဓိဖြစ်ဖို့အတွက် ကိုယ်ကျင့်သီလ လိုအပ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံပြီးလို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်သီလကို အကြောင်းပြုပြီး စိတ်က ကြည်နူးတယ်၊ ကြည်နူးမှုကို အကြောင်းပြုပြီး ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာမှုကို အကြောင်းပြုပြီး ပီတိ ဖြစ်တယ်၊ ပီတိကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ **ပဿဒ္ဓိ** ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းရင် သုခဆိုတဲ့ ချမ်းသာမှုဆိုတာဖြစ်လာတယ်။ ချမ်းသာမှု ဖြစ်လာလို့ရှိရင် သမာဓိဆိုတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုဟာ လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ရလာတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရလိုက်တာနဲ့ ယထာဘူတဉာဏဒဿန မှန်မှန်ကန်ကန်သိတယ် ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ဝင်လာတယ်။ သီလ မစင်ကြယ်ဘူးဆိုရင် အဲဒါတွေ ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ **သီလဝါ သီလ** ရှိပါစေတဲ့။

နောက်တစ်ခုက **“ဒဿနေန သမ္ပန္နော”** သီလရှိပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုက်လို့ရှိရင် ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး နိဗ္ဗာန်မြင်တာကို **ဒဿန** လို့ခေါ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့အဖြစ်အပျက်ကို မြင်ပြီးတဲ့နောက် သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်လိုက်တယ်။ **“ဒဿနေန သမ္ပန္နော”** အဲဒီအမြင်နဲ့ ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ သောတာပန် ဖြစ်သွားတာကို မြတ်စွာဘုရားကဟောတာနော်။ **“ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ”** ဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပုံကို ဟောတယ်။ **“ဒဿနေန သမ္ပန္နော”** ဖြင့် သောတာပန်ဖြစ်ပုံကို ဟောတယ်။ **“ကာမေသု ဝိနေယျ ဂေဓံ”** ကာမဂုဏ်အာရုံတွေမှာ တပ်မက်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

တဏှာကို ဖယ်ရှားပါဆိုတာက အနာဂါမ်ဖြစ်သွားတာကို ပြော တာတဲ့။ အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ကာမဂုဏ် အာရုံတွေပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့၊ တွယ်တာတဲ့တဏှာ ကင်းသွားပြီ။

"န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဘသေယျ ပုနရေတိ"

အဲသလို ကာမဂုဏ်အာရုံတွေပေါ်မှာ တပ်မက်မှု ကင်းသွားပြီး နောက် ဝိပဿနာအရှိန် မြှင့်လိုက်လို့ရှိရင် ဘဝ တစ်ခုမှာ နောက်ထပ် ဘယ်တော့မှ မိခင်ဝမ်းထဲ ရောက်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်တော့မှ ပြန်လည်မွေးဖွားမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ မိခင်ဝမ်း ဘယ်တော့မှ ပြန်မဝင်ရတော့ဘူး။ ရဟန္တာဖြစ်တာကို ပြောတာ။

အဲဒီတော့ မေတ္တာကိုအခြေခံပြီးတော့ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် ကို ကျင့်လိုက်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကို ပြော တာနော်။ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားပြီးတော့ မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ကိုပဲ နာမ်တရားအဖြစ်ရှုမယ်၊ ထို နာမ်တရားရဲ့တည်ရာ နှလုံးသား ဟဒယဝတ္ထုကိုလည်း ရုပ်တရားအဖြစ်ဖြင့် ရှုလိုက်မယ်။ အဲလို ရှုလိုက်လို့ရှိရင် ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်ပြီး သောတာပန်ဖြစ်မယ်။ ထပ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်မြှင့်လို့ရှိရင် သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် ဖြစ်မယ်။ အနာဂါမ်ဖြစ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကာမဂုဏ် အာရုံတွေပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတဏှာ ကင်းသွားမယ်။ အဲဒီကနေ အဆင့်မြှင့်ပြီး ကျင့်လိုက်တဲ့အခါ ကိလေသာအာသဝေါတွေ ကုန်လို့ နောင်ဘဝ ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်းဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီကျတော့မှ အပြီးသတ်တယ်ပေါ့။ မေတ္တာသုတ်ဟာ အဲဒီနေရာ မှာပဲ နိဂုံးချုပ်တာနော်။

http://www.dhammadownload.com

အေး- ဒါ့ကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ် အပေါင်းတို့သည် မေတ္တာအခြေခံတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ထိအောင် ဆိုက်ရောက်နိုင်တဲ့ ဟောဒီ မေတ္တာသုတ်ရဲ့အနှစ်သာရကို နာယူ ပြီးတဲ့အခါမှာ ဒီမေတ္တာသုတ်အရ တကယ်ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ပြီးတော့ ပွားများကြရမှာဖြစ်တယ်။ မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားများခြင်း၊ ထိုမေတ္တာကို အခြေခံသော ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်စီ ကိုယ်ငှ မျက်မှောက်ပြုနိုင် ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

http://www.dhammadownload.com

သမထနှင့် ဝိပဿနာ

၁၃၇၀ ပြည့်နှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် ၆ ရက်နေ့၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊
တာမွေမြို့နယ်၊ ဖျားရည်ကုန်းရပ်ကွက်၊ ၁၄၈ လမ်း၊
အောင်မွှာရုံဝေယျာဝစ္စဆွမ်းလောင်းအသင်း၌ဟောသည်။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ကမ္ဘာအနှံ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စိတ်ဝင်စားနေကြတဲ့ အလုပ်တစ်ခုက ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်း အလုပ်ပဲဖြစ်တယ်။ လူအများစိတ်ဝင်စားကြတဲ့အတွက် နိုင်ငံတကာမှာ meditation center ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနတွေ ရိပ်သာတွေ များစွာပေါ်ပေါက်လျက်ရှိတယ်။ လူတွေဟာ ဘာသာမရွေး ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနတွေ သွားရောက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ကြတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရာ၌ ရည်ရွယ်ချက် အမျိုးမျိုး ရှိကြတယ်။ တချို့က စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် လျော့ချပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရရန် ရည်ရွယ်ချက်ထားကြတယ်။ တချို့က သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်ကင်းရန် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် ရည်သန်ကြတာဖြစ်တယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ၂ မျိုး

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ "ဘာဝနာလုပ်ငန်းရဲ့ ဦးတည်ရာအာရုံ သို့မဟုတ် ဘာဝနာလုပ်ငန်းစဉ်"လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမထနဲ့ဝိပဿနာလို့ ၂-မျိုးရှိတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူတိုင်း ဒီ ၂-မျိုးကို ကွဲကွဲပြားပြား သိထားဖို့လိုတယ်။ သို့မှသာ မိမိတို့အားထုတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမထလား ဝိပဿနာလားဆိုတာ ခွဲခြားသိနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သမထ ဆိုတာ

သမထဆိုတာ ဘာလဲ? သမထဆိုတာ **ကာမစ္ဆန္ဒ** စတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ တရားလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ သမာဓိတရားကို သမထလို့ ခေါ်တာဖြစ်တယ်။

လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် လှုပ်ရှားယောက်ယက်ခတ်မှုတွေ ဖြစ်တယ်။ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အာရုံနဲ့တွေ့လို့ လောဘဖြစ်ရင်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားတာပဲ၊ ယောက်ယက်ခတ်တာပဲ။ ဒေါသဖြစ်ရင်လည်း ယောက်ယက်ခတ်တာပဲ။ မောဟ ဖြစ်ရင်လည်း တွေဝေပြီး ယောက်ယက်ခတ်တာပဲ၊ ဒီလို စိတ်ယောက်ယက်ခတ်မှုမျိုးတွေကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျင့်ကို သမထလို့ခေါ်တယ်။

ဒ့ါအပြင် အဆိုပါ သမထအကျင့်ဖြင့်ရရှိလာတဲ့ သမာဓိစွမ်းအားဟာလည်း ယောက်ယက်ခတ်တဲ့ စိတ်အခြေအနေများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်အတွက် တကယ့် သမထဖြစ်တယ်။ ဒ့ါကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်နဲ့ သမာဓိ ၂-မျိုးလုံးကိုပင် သမထလို့ ခေါ်ရမှာဖြစ်တယ်။ စာပေကျမ်းဂန်များမှာ '**ပစ္စနီကဓမ္မေ သမေတီတိ သမထော**' လို့ ဖွင့်ဆိုကြတယ်။ "ဆန့်ကျင်ဘက်တရားများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့တရားကို သမထ" လို့ ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာဆိုတာ

ဝိပဿနာဆိုတာ ဘာလဲ? ဝိပဿနာဆိုတာ ထူးခြားတဲ့ ဉာဏ်အမြင်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ **'ဝိ'** အထူးထူး အပြားပြားသော အခြင်းအရာအားဖြင့်၊ **'ပဿနာ'** ရှုမြင်တတ်သောဉာဏ်ကို ဝိပဿနာဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဝိပဿနာ ဆိုတာ ထူးခြားစွာသိမြင်တတ်သောဉာဏ်ကို ခေါ်တာဖြစ်တယ်။

ဘယ်လိုထူးခြားစွာမြင်တတ်သလဲဆိုရင် သာမန်အားဖြင့် လူတွေက ဘဝကိုချမ်းသာတယ်၊ ကိုယ်ပိုင်တယ်လို့ မြင်ကြတယ်။ အဲဒီအမြင်တွေနဲ့မတူဘဲ ဘဝဆိုတာ မမြဲဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်၊ ကိုယ် မပိုင်ဘူးလို့ မြင်တယ်၊ အဲဒီလိုမြင်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးကို ဝိပဿနာ လို့ခေါ်တယ်။

စာပေကျမ်းဂန်များမှာ **'အနိစ္စာဒိဝသေန ဝိဝိဓေဟိ အာကာရေဟိ ဓမ္မေ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ'**လို့ ဖွင့်ဆိုကြတယ်။ "အနိစ္စစသည်နှင့်ဆက်စပ်ပြီး အမျိုးမျိုးသော အခြင်းအရာတွေနဲ့ ဓမ္မတို့ကို ရှုမြင်တတ်သောဉာဏ်သည် ဝိပဿနာမည်၏"ဟု ဆိုလို တယ်။

ကျင့်ရမယ့်တရား

ဒီ သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ၂-မျိုးလုံးဟာ ဖြစ်ပွားစေရမယ့် **'ဘာဝေတဗ္ဗ'** တရား၊ ကျင့်ရမယ့်တရားဖြစ်တယ်။ မငြိမ်မသက် ယောက်ယက်ခတ်နေတဲ့ စိတ်ကလေး ငြိမ်သက်သွားအောင် သမထကို ကျင့်ရမယ်။ စိတ်ကလေး မငြိမ်သက်ရင်ဖြစ်စေ၊ ထူးခြားတဲ့အမြင်မရှိရင်ဖြစ်စေ နိဗ္ဗာန်ကိုမရောက်နိုင်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်

http://www.dhammadownload.com

ကို ရောက်နိုင်အောင် စိတ်ကလေးငြိမ်သက်ပြီး ထူးခြားတဲ့ဉာဏ်အမြင်ရရှိရန် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုလည်း ကျင့်ရမှာဖြစ်တယ်။ သို့သော် သမထနဲ့ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ၂-ခုဟာ စိတ်ရဲ့ဦးတည်ရာအာရုံချင်း မတူကြဘူး။

သမထ အာရုံ

သမထရဲ့အာရုံက အများအားဖြင့် ပညတ်ဖြစ်တယ်။ ပညတ်ဆိုတာ လူအများစုကသတ်မှတ်ပြီး အရှိအနေနဲ့ လက်ခံထားတဲ့အရာသာဖြစ်တယ်။ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့အရာမဟုတ်ဘူး။ ဥပမာ လူတွေက ဒါအဖြူလို့ သတ်မှတ်လျှင် အဖြူပဲ၊ အနီလို့ သတ်မှတ်လျှင် အနီ၊ အဝါလို့ သတ်မှတ်လျှင် အဝါဖြစ်တယ်။ ဒါတွေဟာ အထင်အမြင် အယူအဆမျှသာဖြစ်တယ်။

ဒီလို အထင်အမြင်မျှသာဖြစ်တဲ့ ပညတ်အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကိုစုစည်းပြီး တည်ငြိမ်အောင်လုပ်တာဖြစ်တယ်။ သမထကျင့်စဉ်ဟာ အများအားဖြင့် ပညတ်အာရုံတွေမှာ အခြေပြုတာဖြစ်သော်လည်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိတို့လို စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် (ဓာတ်ကြီး ၄-ပါး ခွဲခြားခြင်း) တို့လို သဘာဝအာရုံ၊ ပရမတ်အာရုံပေါ်မှာ အခြေပြုတာမျိုးလည်း ရှိသေးတယ်။

သမထကျင့်စဉ်နဲ့ရရှိလာတဲ့သမာဓိဟာ ဥပစာရသမာဓိ (ဈာန်ရခါနီးအဆင့်) နဲ့ အပ္ပနာသမာဓိ(ဈာန်ရပြီးအဆင့်) လို့ ၂-မျိုးရှိတယ်၊ အပ္ပနာသမာဓိတိုင်အောင် ရစေနိုင်တဲ့ ပညတ်အာရုံပေါင်း ၂၈-မျိုး ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကသိုဏ်းပညတ်

သမထကျင့်စဉ်ကိုကျင့်မယ်ဆိုရင် ပညတ်အာရုံတစ်ခုခုမှာ အခြေပြုရတယ်။ မြေ ရေ လေ မီးဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးနဲ့စပ်တဲ့ ပညတ်ပေါ်မှာ အခြေပြုလို့ရတယ်။ ညို ရွှေ နီ ဖြူ ဆိုတဲ့ အရောင်ပညတ်မှာလည်း အခြေပြုလို့ရတယ်။ အာကာသလို့ ခေါ်တဲ့ လေဟာပြင် (space) ပေါ်မှာလည်း အခြေပြုလို့ရတယ်။ ဒီအာရုံတွေကို ကသိုဏ်းလို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ကသိုဏ်းအာရုံတွေမှာလည်း အခြေပြုပြီး သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်လို့ရတယ်။

အာနာပါန ပညတ်

သို့မဟုတ် သမထကျင့်တဲ့အခါ ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ အာနာပါန ပညတ်ကို အာရုံပြုလို့ရတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ၂၄-နာရီ စဉ်ဆက်မပြတ် အသက်ရှူနေကြတယ်။ ဒီလို ရှူထုတ် ရှူသွင်းနေတဲ့လေကိုပဲ အခြေပြုပြီး သမာဓိ ဖြစ်ပွားအောင် ကြိုးစားရတယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော်

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုပွားပြီး သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်လို့ မရဘူးလားမေးရင် ရပါတယ်လို့ ဖြေရမှာပါ။ သို့သော် ဘုရားဂုဏ်တော်မှာ အခြေပြုပြီးရတဲ့ သမာဓိက အပ္ပနာ သမာဓိအထိ မရောက်ဘူး။ ဘာကြောင့် မရောက်သလဲဆိုရင် ဘုရားဂုဏ်တော်က အလွန်လေးနက်တယ်၊ ပရမတ္ထအာရုံ ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုအခြေပြုတဲ့ သမာဓိဟာ ဈာန်အဆင့်အထိ မရောက်ဘူးလို့ပြောတာ။

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားဂုဏ်တော်ကို သမထကျင့်စဉ်အရ ကျင့်မယ်ဆိုရင် ဂုဏ်တော်ရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ရမယ်။ ဥပမာ **'အရဟံ'** ဆိုရင် ကိလေသာခပ်သိမ်းကို ဖယ်ရှားပြီးသော မြတ်စွာဘုရားလို့ အာရုံပြုရမယ်။ ပိုပြီးအဓိပ္ပာယ်ထင်ရှားအောင် နှိုင်းယှဉ်ပြီး စဉ်းစားရမယ်။ ဩော်- ငါ့မှာ လောဘဆိုတာရှိတယ်၊ ဒေါသဆိုတာလည်း ရှိတယ်၊ မောဟဆိုတာလည်းရှိတယ်၊ မာနဆိုတာလည်းရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားမှာ လောဘဆိုတာလည်းမရှိဘူး၊ ဒေါသဆိုတာလည်းမရှိဘူး၊ မောဟဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ မာနဆိုတာလည်းမရှိဘူး၊ ကိလေသာမှန်သမျှ လုံးဝကင်းစင်နေပါကလားလို့ ဒီလိုယှဉ်ကြည့်ပြီး နှလုံးသွင်းရင် **အရဟံ** ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ ပိုပြီးပေါ်လွင်ထင်ရှားလာနိုင်တယ်။ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ ဘုရားဂုဏ်တော်ထဲ နစ်ဝင်နေရမယ်၊ ဒါမှသာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်မယ်။

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဂုဏ်တော်ကိုရွတ်ပြီး ပုတီးလုံးချနေလို့ ပုတီးအပေါ် စိတ်ရောက်နေပြီး ဘုရားဂုဏ်တော်အပေါ် စိတ်မရောက်ဘူးဆိုရင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိလို့ ပြောလို့ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဘုရားရဲ့ တကယ့်ဂုဏ်အရည်အသွေးတွေပေါ် အာရုံရောက်မှ ဝမ်းမြောက်မှု **ပါမောဇ္ဇ၊** ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု **ပီတိ**ဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

သမထ ကျင့်နည်း

သမထကျင့်စဉ်ကို စနစ်တကျ ကျင့်ချင်တယ်ဆိုရင် ကသိုဏ်းကို အာရုံပြုမှာလား၊ ထွက်လေဝင်လေကို အာရုံပြု

http://www.dhammadownload.com

မှာလား တစ်ခုခုကိုရွေးရတယ်။ သမထပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ပထမဆုံး ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြူစင်အောင် သီလဆောက်တည်သင့်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ စိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံထဲထားဖို့ ကြိုးစားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အတိတ်ကအာရုံပုံရိပ် အနှောင့်အယှက်တွေ ဝင်လာတတ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဆောက်တည်ပြီး၊ ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဆင်ခြင်ပြီး ဝမ်းမြောက်မှု၊ စိတ်ကြည်နူးမှုကို ဖြစ်စေရမယ်။

သီလံ အဝိပ္ပဋိသာရာယ = သီလ ဆိုတာ စိတ်နှလုံး ရွှင်ကြည်မှုကို ဖြစ်စေရန်အတွက်ဖြစ်တယ်။ စိတ်နှလုံးရွှင်ကြည်မှ **ပါမောဇ္ဇ** ဆိုတဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဝမ်းမြောက်မှုဖြစ်မှ နှစ်သက်ကြည်နူးမှု **ပီတိ** ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ပီတိဖြစ်မှ ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းချမ်းမှု **ပဿဒ္ဓိ** ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပဿဒ္ဓိဖြစ်မှ ကိုယ်ချမ်းသာမှု စိတ်ချမ်းသာမှု **သုခ** ဖြစ်နိုင်တယ်။ သုခဖြစ်မှ စိတ်တည်ငြိမ်မှု **သမာဓိ** ဖြစ်နိုင်တယ်။ သမာဓိဖြစ်မှ **ယထာဘူတဉာဏဒဿန** ခေါ်တဲ့ အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ဉာဏ် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလကို ရှေးဦးစွာ စင်ကြယ်အောင် ဆောက်တည်ရခြင်းဖြစ်တယ်။

လူဝတ်ကြောင်ဖြစ်လျှင် ငါးပါးသီလကို ထပ်မံဆောက်တည်ရမယ်၊ ပြီးရင် ကိုယ့်သီလကို ဆင်ခြင်လိုက်၊ အခုအချိန်မှစပြီး ဘယ်သတ္တဝါကိုမှ ငါမသတ်ဘူး၊ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ဒီသီလနဲ့ ငါပြည့်စုံနေတယ်လို့ စဉ်းစားလိုက် စိတ်ကြည်နူးမှုရလာနိုင်တယ်။ သူတစ်ပါးဉစ္စာကိုငါမခိုးဘူး၊

http://www.dhammadownload.com

ငှါမှာ ဒီသီလလည်း စင်ကြယ်တယ်။ သူတစ်ပါးသားမယားအပေါ် မပြစ်မှားဘူး၊ လိမ်လည်လှည့်ဖြား မုသားစကားကိုလည်း ငါ မပြောဘူး၊ မှန်တာကိုသာပြောတယ်၊ သေရည်သေရက် ဘီယာက အစ ငါမသောက်ဘူး ရှောင်တယ်၊ ဒီလို ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်သီလကိုယ်တွေးလိုက်ရင် စိတ်ထဲကြည်နူးမှု တွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

အဲဒီလို ကြည်နူးတဲ့စိတ်ကလေးကို သမထအာရုံပေါ် တင်ပေးလိုက်ရင် သမာဓိမြန်မြန်ရလာနိုင်တယ်။ အဲဒီလို မဟုတ် ဘဲနဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလ မစင်ကြယ်ဘဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့ ကြိုးစားရင် ကိုယ်ကျင့်သီလပျက်ပြားမှုကို အခြေခံပြီး ပေါ်လာ တတ်တဲ့ အတိတ်ကပုံရိပ်ကြီးတွေ တိုးဝင်လာလို့ စိတ်တွေဟာ ဂဏာမငြိမ် ဖြစ်တတ်တယ်။ စိတ်ဂဏာမငြိမ်ခြင်းဆိုတဲ့ **ဥဒ္ဓစ္စ** တရားလွှမ်းမိုးထားလို့ရှိရင် သမာဓိတရား ဘယ်လိုမှမရနိုင်ဘူး။

ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **'သီလံ အဝိပ္ပဋိသာရာယ'** ကိုယ်ကျင့်သီလဟာ စိတ်နှလုံးကြည်သာဖို့အတွက် လုပ်ရတယ် တဲ့။ စိတ်နှလုံးကြည်သာဖို့ဆိုတာ သိပ်အရေးကြီးတယ်ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက သမထကျင့်စဉ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ဖြစ်ဖြစ် ကျင့်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ်မှာ ရပ်တည် နိုင်အောင် ကြိုးစားပါတဲ့။ ရဟန်းတော်တွေဆိုရင် ၂၂၇-ခုသော သိက္ခာပုဒ်တွေကို ပြန်ပြီး မှားမှားယွင်းယွင်း ကျူးလွန်ဖောက်ဖျက် မိတဲ့ သိက္ခာပုဒ်တွေမရှိစေရဘဲ ကိုယ်ကျင့်သီလ ဖြူစင်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ပြီးမှ ကိုယ်ကျင့်သီလကို အာရုံပြုပြီး စိတ် ကြည်နူးမှု ဖြစ်တော့မှ အဲဒီကြည်နူးမှုကိုအခြေခံပြီး သမထအာရုံ တစ်ခုကို သယ်သွားရမယ်တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့် ရှေးဦးစွာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေ မလုပ်ဘဲ ချက်ချင်း ကောက်ခါငင်ခါ ကမ္ဘဌာန်းထိုင်လိုက်မယ်ဆိုရင် အောင်မြင်မှုရဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူးပေါ့။ ဒီပြင်ဟာမပြောနှင့် ထမင်းချက်ရင်အောင် ပြင်ရတယ်မဟုတ်လား။ သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့ မျိုးစေ့လေးချရင်တောင် စိုက်ပျိုးမယ့်နေရာကို ပြင်ဆင်ရတယ်၊ မြေသန့်ရှင်းမှု လုပ်ရတယ်။ ရှေးဦးစွာ လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေ လုပ်ကိုလုပ်ရတယ်။

အခုလည်းပဲ တရားအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်လက်သန့်စင်တာကမှအစ ကိုယ်ကျင့်တရားသန့်ရှင်းတာအထိ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သန့်ရှင်းရေးတွေ အားလုံးလုပ်ပြီးတဲ့နောက် ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီး စိတ်ကလေးက ကြည်နူးလာတဲ့အခါမှ အလုပ်ကိုစတင်ရမယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကြားထဲက အနှောင့်အယှက်တွေပေါ်လာလို့ရှိရင် ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘုရားကို စွန့်လှူထားပါတဲ့။ ဒါက အဋ္ဌကထာဆရာတွေရဲ့ အကြံပေးစကားပဲ။

အန္တရာယ်တစ်ခုခု ကြုံလာတဲ့အခါ လူကကြောက်တတ်တယ်။ ကြောက်လာတဲ့အခါ ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းတစ်ခုဟာ မအောင်မမြင်ဖြစ်လာတယ်၊ မစွန့်စားရဲဘူး။ အဲဒီလိုမဖြစ်အောင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဘုရားလှူလိုက်တယ်။ လှူထားသည့်အတွက်ကြောင့် တစ်စုံတစ်ခု အန္တရာယ်ရှိလည်း ငါ့ခန္ဓာ ဘုရားလှူထားတာပဲလို့ တွေးလို့ရတယ်။ ရဲတင်းတဲ့စိတ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ရတယ်။ စိတ်ဆိုတာ ဒီလိုတွေးရင် တစ်မျိုးဖြစ်တယ်၊ ဟိုလိုတွေးရင်တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ မှန်ကန်တဲ့အတွေးတွေတွေးပြီးတော့ စိတ်အားတွေ ပြန်ဖြည့်ပေးရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

နောက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ဖို့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုက ဘာလဲ? တစ်ခါတစ်ရံ နှုတ်မစောင့်စည်းဘဲ သူတော်ကောင်းတွေကို ပြစ်မှားမိတာမျိုး၊ စွပ်စွဲမိတာမျိုး ဖြစ်တတ်သေးတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးဖြစ်ခဲ့ရင် ဒါက အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တတ်တယ်တဲ့။ အကယ်၍များ သူတော်ကောင်းတွေကိုစွပ်စွဲမိရင် ဝန်ချပါတယ်၊ ကန်တော့ပါတယ်ပေါ့။ စိတ်ထဲက ဒီလိုကန်တော့ ဝန်ချခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်နေတာတွေ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ စဉ်းစားလိုက်ရင် လုပ်သင့်တာတွေ ငါ လုပ်ထားပြီးပြီဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ဘက်စုံက ဘယ်ဟာပဲတွေးတွေး ကြည်နူးမှုတွေ ရတယ်။ သံသယဖြစ်စရာ၊ ကြောက်စရာ၊ စိတ်တင်းကျပ်စရာတွေမဖြစ်ဘူး။ အဲဒီလို စိတ်နဲ့တင်းကျပ်မှုတွေကို ဖြေလျှော့နိုင်စေရန်အတွက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေကို လုပ်ရမယ်တဲ့။

အာနာပါန ဆိုတဲ့ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ၂၄-နာရီ နှာခေါင်းက အသက်ရှူနေတာဖြစ်တယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေဟာ ရှားပါးပစ္စည်း မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းကိုယ်ပိုင်အနေနဲ့ ရှိနေကြတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်ပိုင်ရှိနေတဲ့အာရုံမှာ အခြေပြုပြီး သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်လို့ရတယ်။

အဲဒီ အာနာပါနဆိုတဲ့ ကျင့်စဉ်ဟာ သမထနည်းအရ ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် ပထမစျာန်ကိုလည်း ရနိုင်တယ်။ ဒုတိယစျာန်၊ တတိယစျာန်၊ စတုတ္ထစျာန် ကိုလည်း ရစေနိုင်တယ်။ ဆိုလိုတာက စျာန်အားလုံးကို ရနိုင်တယ်ပြောတာ။

ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားအလောင်း တောထွက်ပြီး ၆-နှစ် ပတ်လုံး မမှန်ကန်တဲ့လမ်းစဉ်လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ပင်ပန်းခံပြီး

http://www.dhammadownload.com

ကျင့်ခဲ့တာ။ အဲဒီကျင့်နေတဲ့အကျင့်တွေကမှားနေလို့ ဘာအကျိုးမှ မဖြစ်ထွန်းဘူး။ နောက်ဆုံး မှန်ကန်တဲ့လမ်းကိုရွေးပြီး ကျင့်တော့မှ အောင်မြင်လာတယ်။ ဘာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သလဲဆိုရင် “အာနာပါန” ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တယ်။

ဘုရားဖြစ်ဖို့ ကျင့်တဲ့အကျင့်ဟာ ‘ထွက်လေဝင်လေ’ ပဲ။ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ အကျင့်ဟာလည်း ထွက်လေဝင်လေပဲ။ စျာန်တရားတွေ မဂ်တရားတွေရချင်လည်း ထွက်လေဝင်လေပဲ။ ထွက်လေဝင်လေရဲ့တန်ဖိုးဟာ ဘယ်လောက်ကြီးသလဲဆိုရင် လူတွေမှာ အသက်ရှင်ဖို့အတွက် နေ့စဉ်ဒီလေကို ရှူလိုက် ထုတ်လိုက် ရှူလိုက် ထုတ်လိုက် လုပ်နေကြတာ မဟုတ်လား။ အဲဒီ “လေ”ကို အသုံးမချဘူးဆိုရင် အလဟဿကုန်မသွားပေဘူးလား။

လောကလူတွေထဲမှာ ဗာလဆိုတဲ့လူတွေရှိတယ်၊ အသက်ရှူရုံတင်ရှူတတ်တယ်တဲ့။ အသက်ရှူတဲ့လေပေါ်မှာ အသုံးချပြီး ဘာပညာမှမရသူကို ဗာလလို့ခေါ်တယ်တဲ့။ ဗာလရဲ့ အဓိပ္ပာယ် တစ်ခု ဖွင့်ထားတာ။ လူတွေတင် မကဘူး၊ အသက်ရှူတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေမှန်သမျှ ဒီလိုပဲ နှာခေါင်းက ရှူလိုက်ထုတ်လိုက် ရှူလိုက် ထုတ်လိုက်နဲ့ ဒီလေလေးက အသက်ရှင်ဖို့ပဲ အသုံးကျတယ်၊ ဘာအတွက်မှ အသုံးမကျဘူး။

အေး- သူတော်ကောင်းတွေကတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ၂၄-နာရီ စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်ပြီး အသက်ရှင်နေဖို့ အသုံးဝင်နေတဲ့ ဒီလေလေးကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုအဖြစ် အသုံးချလိုက်မယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ပါရမီကလည်းရှိမယ်၊ ကြိုးလည်း ကြိုးစားမယ်၊

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဆန္ဒတွေကလည်း လုံလောက်တယ်ဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဈာန်တွေ မဂ်ဖိုလ်တွေရပြီး နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ဒီ ထွက်လေဝင်လေပေါ် မှာ အခြေပြုပြီး ဈာန်ရသွားတယ်။ ထိုဈာန်တရားတွေကို ဝိပဿနာအာရုံအဖြစ်ပြောင်းလဲပြီး ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် အောင်မြင်ပေါက်မြောက်သွားပြီး မဂ်လေးပါး အဆင့်ဆင့်ကူးပြီး နောက်ဆုံး ဘုရားအဖြစ် ရောက်သွားတယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ပဲ ဒီအာရုံနဲ့သွားတာ။

အေး- ဒ့ါကြောင့် သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်တော့မယ်ဆိုရင် ထွက်လေဝင်လေကို ဘယ်လိုအသုံးချသလဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဣရိယာပုထ်တစ်ခုကို ရွေးရတယ်။ ဣရိယာပုထ်ရွေးမယ်ဆိုရင် ဘာရွေးမလဲ။ လမ်းလျှောက်နေမယ်ဆိုရင် လှုပ်ရှားနေသည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်က လမ်းကိုကြည့်ရတာတစ်မျိုး၊ ထွက်လေဝင်လေကို ရှုရတာတစ်မျိုးမို့ ဒီလိုဆိုရင် စိတ်ဟာ အလုပ်များတယ်။ အလုပ်တွေ မပိုဘူးလား။ မကြည့်ရင်လည်း ခလုတ်တိုက်ဦးမယ်၊ အဲဒီနည်းက မသင့်တော်ဘူး။ လမ်းလျှောက်ပြီးလည်း အားမထုတ်နဲ့။

မတ်တပ်ရပ်ပြီး အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး လဲမသွားအောင် ထိန်းထားရဦးမယ်။ အလုပ်တစ်ခုပိုတယ်။ အိပ်ပြီး အားထုတ်မယ်ဆိုရင်လည်း လုံ့လ ဝီရိယကလျော့ပြီး မကြာခင်အိပ်ပျော်သွားမှာ။ အဲဒါကတော့ ဇိမ်ခံလွန်းအားကြီးတယ်။ လှဲလျောင်းနေတဲ့ ဣရိယာပုထ်လည်း မကောင်းဘူး၊ လမ်းလျှောက်နေတဲ့ ဣရိယာပုထ်လည်း မကောင်းဘူး။ ရပ်နေရင်

http://www.dhammadownload.com

လည်း မကောင်းဘူး။ အကောင်းဆုံးက မတ်မတ်ကလေး ထိုင်နေတဲ့ ဣရိယာပုထ်က ငြိမ်သက်တယ်တဲ့။

အဲဒါကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို မြတ်စွာဘုရားက **'ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ'**-တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ပါတဲ့။ **'ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ'**-ခါးအထက်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆန့်ဆန့်ထား၊ တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ လှုပ်ရှားမှုနည်းပြီးတော့ ငြိမ်သက်မှုပိုလာတယ်။ အိပ်နေတာလိုလည်း ဇိမ်ခံလွန်းနေတာမဟုတ်ဘူး။ လမ်းလျှောက်တာတို့၊ မတ်တပ်ရပ်တာတို့လိုလည်း ထိန်းစရာမလိုဘူး။

ဒါ့ကြောင့် အမျိုးသားတွေဆို တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်၊ အမျိုးသမီးတွေဆို ထက်ဝက်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပြီး ခါးအထက်ကိုယ်ကို ဆန့်ဆန့်လေးထားတဲ့။ ဘာကြောင့် ဆန့်ဆန့်ကလေးထားခိုင်းသလဲဆိုရင် ကျောမှာ အရိုးအဆစ်ကလေးတွေ ၁၈ ခု လောက်ရှိတယ်။ အဲဒီအရိုးလေးတွေကို မတ်မတ်ကလေးထားရမယ်။ ဒီလိုမထားဘဲ ခါးလေးကုန်းထိုင်မယ်ဆိုရင် အရိုးအဆစ်တွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဖိနေသည့်အတွက်ကြောင့် ကြာလာတဲ့အခါ ခါးကိုက်တဲ့ရောဂါ၊ ခါးညောင်းတဲ့ရောဂါ၊ ခါးအောင့်တဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရော ခေါင်းရော မတ်မတ်ကလေးထားလို့ပြောတာ။ စာပေက တရားထိုင်နည်းတွေ သေချာသင်ပေးတယ်။ **ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ**—တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်၊ **ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ**- ခါးအထက်ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်ကလေးထားတဲ့။ **ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ**— အာရုံဘက် စိတ်ကိုလွှတ်လိုက်။

http://www.dhammadownload.com

အာရုံဘက် စိတ်ကိုဦးတည်ထား။ ဘယ်ကိုဦးတည်ပြီး သတိထားရမလဲဆိုရင် နှာခေါင်းကထွက်နေတဲ့ လေကလေးထိတဲ့နေရာကို သတိထားရတယ်။ နှုတ်ခမ်းတိုတဲ့လူကတော့ နှာခေါင်းဖျားမှာ ထိတယ်။ နှုတ်ခမ်းရှည်တဲ့သူကျတော့ နှုတ်ခမ်းထိပ်ဖျားမှာ လေကထိတယ်။ ဆိုလိုတာက ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်နှာခေါင်းမှာ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ လေထိတဲ့နေရာ၊ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါ လေထိတဲ့နေရာ။ အဲဒီ ထိတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကိုထားပါလို့ ပြောတာ။

သမထကျင့်စဉ်အရ အာနာပါန ကျင့်တော့မယ်ဆိုရင် 'လေ' ကို မှန်မှန်လေးနဲ့ ဖြည်းဖြည်းရှူ။ အေး- တချို့ကျတော့ သမာဓိမရနိုင်လို့ သမာဓိရအောင်ဆိုပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန်ရှူတဲ့ နည်းလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီနည်းက စာလာပေလာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ကြိုက်တဲ့သူတွေက လုပ်နေကြတာ။ ရှုးရှဲရှုးရှဲလုပ်တဲ့နည်းက ကြာလို့ရှိရင် မောသွားတတ်တယ်။ ပင်ကိုယ်ရှူနေကျ အနေအထားနဲ့ မှန်မှန်လေးရှူလိုက်ပါတဲ့။ စိတ်တွေဘာတွေ ဖြေလျှော့ထားလိုက်။ Tension လုပ်မထားနဲ့။

အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကိုလွှတ်ထားပြီး ငြိမ်နေအောင် စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တင်းကျပ်နေတာမရှိစေဘဲနဲ့ အားလုံးအကြောတွေ ဖြေလျှော့ထားပြီး နှာသီးဝ လေထိတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကို ငြိမ်သွားအောင်ထားပါတဲ့။ လေကို အာရုံပြုရင်းကနေ စိတ်ကလေး ငြိမ်လာတယ်။ ထွက်လေဝင်လေကို ရှုမှတ်နေတာကို ပရိကမ္မနိမိတ် (sign of preliminary) တဲ့။ ပရိကမ္မနိမိတ်ဆိုတာ ပြင်ဆင်ပေးနေတဲ့ အာရုံနိမိတ်လို့ပြောတာ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီ အာရုံနိမိတ် အတော်လေးကြာလာလို့ စိတ်ထဲမှာ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး ဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ်ကမှတ်ယူနိုင်တဲ့ အနေအထားရောက်ရင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ နောက်ဆုံး ကျတော့ ဒီထွက်လေဝင်လေလေးဟာ ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းပြီး ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်လာတယ်။ သူကပြောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကပြောင်းတာ။ လေကို ရှူနေရင်း ဒီထွက်လေဝင်လေ ဟာ "မီးခိုးတန်းကလေး ထွက်လာသလို" မြင်လာတယ်။

တချို့ကျတော့ ပုလဲလုံးကလေးတွေ ထွက်လာသလိုမြင်ရ တယ်။ တချို့ကျတော့ ဒီနှာခေါင်းဝ နှာသီးဖျားမှာ ဘောလုံး ကလေး လည်နေသလို မြင်တာမျိုးလည်းရှိတယ်။ အမျိုးစုံပေါ့။ မီးခိုးတန်းကြီးလိုလည်း မြင်လာတယ်။ အာရုံအလင်းတန်းကြီး နှစ်ခု ထွက်နေတယ်လို့လည်း မြင်လာတယ်။ ဒါ လူတစ်ယောက် နှင့်တစ်ယောက် အမှတ်သညာချင်း မတူလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံနိမိတ်က တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူဘူးတဲ့။

အဲဒီ အာရုံနိမိတ်ပေါ်လာရင် ပေါ်လာတဲ့ အာရုံနိမိတ် ပေါ်မှာ ဆက်ပြီး အလုပ်လုပ်ရမယ်။ ဒါကို ပဋိဘာဂနိမိတ် ရတယ်ခေါ်တယ်။ အဲဒီ နိမိတ်ပေါ်မှာ ရှုမှတ်ပွားများပြီး သမာဓိ စွမ်းအားတွေ မြင့်မြင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ နီဝရဏ တရားတွေငြိမ်းလာတယ်။

ကာမစ္ဆန္ဒ လို့ဆိုတဲ့ ပျော်စရာရွှင်စရာတွေပေါ်မှာ ပျော်ရွှင် ချင်တဲ့ လောဘနည်းလာတယ်။ အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ မုန်းတီး ဆန့်ကျင်တဲ့သဘောထားတွေ ပျောက်သွားတယ်။ စိတ်မငြိမ် မသက်ဖြစ်မှု စိတ်ပူပန်မှု ပျောက်သွားတယ်။ အာရုံနဲ့ဆက်ပြီးတော့

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဟာ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိအောင် စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ကျသွားမှုမရှိတော့ဘူး။ ရှုမှတ်နေတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါ့မလားဆိုတဲ့ သံသယတွေ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါကို နီဝရဏတရားငါးပါး ကင်းသွားတယ်လို့ပြောတာ။

ဘယ်အရာက ကင်းအောင်လုပ်တာလဲဆိုရင် သမာဓိ စွမ်းအားက လုပ်လိုက်တာ။ စိတ်စိတ်ချင်း ဖယ်ရှားနေတာ။ စိတ်ထဲမှာ ခုနကပြောတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ မလာတော့ဘူး။ နီဝရဏတရားငါးပါး လုံးဝပျောက်ကင်းသွားတယ်။ ခုနက နိမိတ်အလင်းတန်း သို့မဟုတ် မီးခိုးတန်းလေးနှစ်ခုပေါ်တယ်။ နောက် ဘာတွေဆက်ဖြစ်နေလဲဆိုရင် ဒီအာရုံနိမိတ်ပေါ်မှာ စိတ်ကူးနေတာတွေ ပေါ်လာတယ်။

စိတ်ကူးတယ်ဆိုတာ စိတ်က အာရုံပေါ်ကူးနေတာကို ခေါ်တာ။ ဆိုလိုတာက စိတ်နှင့်အာရုံမပြတ်ထိနေတာ။ ပေါင်းကူးပေးနေတဲ့သဘောကို စိတ်ကူးတယ်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါကို စာပေလိုပြောရင် 'ဝိတက်' လို့ခေါ်တယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ကလေးကို အာရုံပေါ်တွန်းပို့နေတာ။ အဲဒီသဘောလေးဟာ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာတယ်။ သူ့ရဲ့စွမ်းဆောင်ချက်တွေက ကောင်းလာတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်ကလေးအပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က စဉ်ဆက်မပြတ်စိတ်ကူးနေတဲ့ ဒီ ဝိတက်သဘောတွေ ပေါ်လာတယ်။

နောက်တစ်ခုက အဲဒီအာရုံနှင့် စိတ်ကလေးကို ချည်နှောင်ထားသလို အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက ရစ်ဝဲပြီးနေတဲ့ **'ဝိစာရ'** ဆိုတဲ့သဘော ပေါ်လာတယ်။ **ကြံစည်တယ်** လို့ မြန်မာလို ပြောကြတယ်။ ကြံစည်တယ်ဆိုတာ ဒီအာရုံအနီးကလေးမှာ

http://www.dhammadownload.com

ရစ်ဝဲနေတယ်။ စိတ်ကလေးက အာရုံနဲ့ကွာမသွားဘူး။ အမြဲတမ်း တွဲနေတာဖြစ်တယ်။ ဒါ **'ဝိစာရ'** ရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ။

နောက် ဘာဖြစ်လာသလဲဆိုရင် အဲဒီအာရုံကလေးပေါ်မှာ ခုနက မီးခိုးတန်း အလင်းတန်းကလေးပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက နှစ်ခြိုက်နေတယ်ပေါ့။ ဒါကို **'ပီတိ'** လို့ ခေါ်တယ်။ ကျေနပ်နေတယ်။ နှစ်ခြိုက်နေတဲ့အခါ ဘာတွေဖြစ်လာသလဲဆိုရင် ကိုယ်ရောစိတ်ရော ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်နေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ညောင်းတာညာတာ ကိုက်တာခဲတာတွေ မရှိဘူး ပျောက်သွားတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း ပူပန်တာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။ စိတ်ကလေး ချမ်းမြေ့လာတယ်။ ဒါကို **'သုခ'**လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေအောင် ဘယ်အရာက စွမ်းဆောင်ပေးသလဲဆိုရင် နောက်ပိုင်းက **သမာဓိ** ဆိုတဲ့ စွမ်းအားက အာရုံပေါ် စိတ်တွေစုသွားအောင် ထိန်းထားတယ်။

အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်ကူးနေတာက **'ဝိတက်'**၊ ကြံစည်နေတာက **'ဝိစာရ'**၊ နှစ်ခြိုက်နေတာက **'ပီတိ'**၊ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းသွားတာက **'သုခ'**၊ တည်ငြိမ်နေတာက **'ဧကဂ္ဂတာ'** အဲဒီတရားတွေကို ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီအင်္ဂါငါးပါးသည် တညီတည်း စွမ်းရည်သတ္တိ ပြည့်ပြည့်နှင့် ဒီအာရုံပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်နေပြီဆိုရင် ဒါ **ပထမဈာန်** ရတယ်လို့ခေါ်တယ်။ အာရုံတစ်ခုပေါ် စူးစိုက်ပြီးတော့ ရှိနေတယ်။

ပထမဈာန်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ **ဝိဝိစ္စေဝ ကာမေဟိ**– ကာမ အာရုံတွေမှ ကင်းကွာလွတ်လပ် သွားတယ်။ မျက်စိကကြည့်ပြီး ပျော်စရာအာရုံ နားက နားထောင်ပြီး ပျော်စရာအာရုံ နှာခေါင်း

http://www.dhammadownload.com

က အနံ့ရလို့ ပျော်စရာအာရုံ၊ လျှာကလျက်ပြီး ပျော်စရာအာရုံ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့ပြီး ပျော်စရာအာရုံဆိုတဲ့ ဒီ ကာမအာရုံတွေမှ လွတ်မြောက်တယ်။ ဒီပေါ်မှာ လုံးဝစိတ်မရောက်တော့ဘူး။ မျက်စိကကြည့်ပြီး နားကကြားပြီး ပျော်တဲ့အပျော်မျိုး မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီ ကာမအာရုံတွေ လုံးဝကင်းဆိတ်သွားတယ်။

ဒီ 'ကာမ' ဆိုတဲ့ ပျော်စရာအာရုံတွေပေါ်မှာ ပျော်ချင်နေတဲ့ လောဘ ကင်းသွားမှ ဈာန်ဆိုတာရနိုင်တယ်။ ဒါ မကင်းသေးရင် မရသေးဘူးတဲ့။ ဥပမာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် ဟိုဘက်ကမ်း ရောက်ချင်တဲ့သူဟာ ဒီဘက်ကမ်းကို စွန့်ကိုစွန့်ရတယ်။ ဒီဘက်ကမ်းကို မစွန့်ခွာဘဲ ဟိုဘက်ကမ်း ရောက်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဒါ့ကြောင့်မို့ စာပေမှာ **ဝိဝိစ္စေဝ ကာမေဟိ**– ကာမတွေကို လုံးဝစွန့်လွှတ်ပြီးသား ဖြစ်ရမယ်တဲ့။

ဝိဝိစ္စ အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ– ကျန်တဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ ငြိမ်သွားပြီလို့ ဆိုလိုတာ။ ဘာတွေ မဖြစ်သလဲဆိုရင် ဒေါသတွေ မဖြစ်ဘူး။ မာန်မာနတွေ မဖြစ်ဘူး။ ဣဿာတွေ မဖြစ်ဘူး။ မစ္ဆရိယတွေ မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ တစ်ခုမှမဖြစ်တော့ဘူး။

အဲဒီလို မဖြစ်တော့အခါ **ဝိဝေကဇံ**– ကာမဂုဏ်အာရုံတွေမှ လွတ်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **ပီတိသုခံ**– နှစ်ခြိုက်ခြင်းနှင့် ချမ်းသာခြင်းဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝလေးနှစ်ခု လက်တွေ့ခံစားရတယ်။ ဒါကို '**ဝိဝေကဇံပီတိသုခ**' လို့ခေါ်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက ကင်းကွာလွတ်လပ်သွားခြင်းကြောင့် ချမ်းမြေ့ကြည်နူးရတဲ့ ကြည်နူးမှုပဲ။

http://www.dhammadownload.com

လောကလူတွေရဲ့ကြည်နူးမှုက ဘာနဲ့ကြည်နူးတာလဲဆိုရင် ကိုယ်မြင်ချင်တဲ့ အာရုံလေးကိုကြည့်ပြီး ကြည်နူးကြတာ။ နားက ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ သီချင်းလေး နားထောင်ပြီးကြည်နူးကြတယ်။ နှာခေါင်းက ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အမွှေးနံ့သာလေးရှူပြီး ကြည်နူးကြတယ်။ လျှာက ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အစာလေးစားပြီး ကြည်နူးကြတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ကိုယ်ထိတွေ့ချင်တာလေး ထိတွေ့ပြီး ကြည်နူးကြတယ်။ ဒါကို ကာမကြည်နူးမှုလို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ ကြည်နူးမှုနဲ့မတူတဲ့ ကာမအာရုံတွေကို ကျော်လွှားသွားပြီး ဒါတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီးတဲ့နောက် အလင်းတန်းလေးသို့မဟုတ် မီးခိုးတန်းလေးလို့ဆိုတဲ့ နိမိတ်အာရုံလေးနဲ့ ကြည်နူးနေတဲ့ ကြည်နူးမှုမျိုးတဲ့။ ပထမစျာန်အဆင့်ကို အဲဒီလို ရသွားတယ်။

"စျာန်"ဆိုတာ

တချို့က စျာန်ရတာနဲ့ စျာန်ပျံတယ်လို့ထင်ကြတယ်။ စျာန်ပျံတယ်ဆိုတာ စျာန်ကပျံတာမဟုတ်ဘူး။ 'စျာန်' ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုးရတယ်။ လောင်ကျွမ်းတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က တစ်ခု၊ အာရုံပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီး ကပ်ပြီးရှုနေတယ်ဆိုတာက တစ်ခု၊ အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုးရတယ်။ ပထမစျာန်ရလာပြီ ဆိုတာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးဖြစ်တဲ့ နီဝရဏတရားတွေကို လောင်ပစ်လိုက်တာ၊ မရှိတော့ဘူး။ မီးက တစ်စုံတစ်ခုကို လောင်ပစ်လိုက်သလိုပေါ့။ ဥပမာအားဖြင့် စက္ကူကိုမီးရှို့လိုက်ရင် စက္ကူကိုလောင်ပစ်လိုက်တာမျိုးကိုပြောတာ။ ဒီ သဘာဝတရား

http://www.dhammadownload.com

တွေက ကာမတဏှာတွေကို လောင်ပစ်လိုက်တယ်ဆိုတာ ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တာ။

နောက်တစ်ခုက နိမိတ်အာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက စူးစိုက်ပြီးတော့ကြည့်နေတာ ရှုနေတာကို "ဈာန်"လို့ခေါ်တာတဲ့။ အဲဒီဈာန်ဆိုတာ ဘာနဲ့ဖွဲ့စည်းထားသလဲဆိုရင် ခုနကပြောတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကူးနေတာရယ်၊ ကြံစည်နေတာရယ်၊ နှစ်ခြိုက်နေတာရယ်၊ ချမ်းမြေ့နေတာရယ်၊ တည်ငြိမ်နေတာရယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့စွမ်းအားငါးမျိုးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ အဲဒီ သဘာဝငါးခု အစုကို ဈာန်လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီနောက် ဒုတိယဈာန်ကျတော့ ဘာကို ကျော်လွှားလိုက်သလဲဆိုရင် ဝိတက်ဆိုတာကို ကျော်လွှားလိုက်တယ်။ စိတ်ကူးနေစရာ မလိုတော့ဘူး။ သမာဓိစွမ်းအားကို မြှင့်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ကူးနေတာ ကြံစည်နေတာ မပါတော့ဘဲ နှစ်ခြိုက်နေတာ၊ ချမ်းမြေ့နေတာ၊ တည်ငြိမ်နေတာ၊ ဒီသုံးမျိုးနဲ့ နေတာကို **'ဒုတိယဈာန်'** လို့ ခေါ်တယ်။

တစ်ခါ အဲဒီထဲက နှစ်ခြိုက်နေသည့်သဘောသည် စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုသဘော ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အပြစ်မြင်လာလို့ နှစ်ခြိုက်မှုကို ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းမြေ့နေတာရယ်၊ တည်ငြိမ်နေတာရယ် ဒီ ၂-ခုထဲနဲ့ ရှုနေတယ်။ အဲဒါကို **"တတိယဈာန်"** လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီကနေတစ်ခါ ကိုယ်ရောစိတ်ရော သိမ့်သိမ့်သိမ့်သိမ့်နှင့် ချမ်းမြေ့နေတဲ့သဘာဝကို မလိုချင်ဘူး။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားမှုတွေ ဘာမှမလိုချင်လို့ သုခကို ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့အခါ ဘာမှ လှုပ်ရှားမှု

http://www.dhammadownload.com

မရှိဘဲ တည်ငြိမ်နေတဲ့ ဥပက္ခာနှင့် သမာဓိစွမ်းအား ဒီ ၂-ခု တည်းနဲ့ ရှုနေတာကို **"စတုတ္ထဈာန်"** လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ စတုတ္ထဈာန်ရောက်သွားရင် လူ့ရဲ့စိတ်စွမ်းအားသည် အဆင့်အမြင့်ကို ရောက်သွားပြီ။ အဲဒီအမြင့်ရောက်ရင် အဘိညာဉ်တန်ခိုးတွေ၊ ဈာန်ပျံတာတွေ စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။ ဒီအဆင့်ရောက်မှ ဒါတွေ လုပ်လို့ရတယ်။ ဒီလိုအဆင့်မျိုး ဆိုတာလည်း လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရောက်တာ မဟုတ်ဘူး။ စွမ်းရည်သတ္တိတွေမြင့်အောင် အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် လုပ်ဖို့လိုတယ်။ အဲလို ကြိုးစားလိုက်ရင် ဟောဒီဈာန်ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ အဘိညာဉ်အထိ ပေါက်မြောက်သွားရင် မြေလျှိုးမိုးပျံတာ, တန်ခိုးအမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းတာ လုပ်နိုင်သွားတယ်၊ စွမ်းနိုင်သွားတယ်။

သို့သော် အဲဒီလိုဖန်ဆင်းတဲ့အခါမှာ သဘာဝကိုဆန့်ကျင် ပြီး ဖန်ဆင်းလို့ မရဘူး။ သဘာဝအတိုင်း ဖန်ဆင်းရတယ်။ ဆိုပါစို့ ရေပေါ်လမ်းလျှောက်ချင်ရင် ရေကို မာကြောသွားအောင် ဖန်ဆင်းရမယ်။ ပြီးတော့မှ လမ်းလျှောက်လို့ရတယ်။ နို့မဟုတ်ဘူး ဆိုရင် ရေပေါ် ဒီအတိုင်းလမ်းလျှောက်ရင် မြုပ်သွားမှာပေါ့။ ဒါသဘာဝပဲ၊

မြေလျှိုးချင်တယ်ဆိုရင် လျှိုးမယ့်နေရာကို ဟာလာ ဟင်းလင်း ဖြစ်သွားအောင်၊ တွင်းကြီးလိုဖြစ်အောင် စိတ်နဲ့ ဖန်ဆင်းရမယ်၊ ပြီးမှ အဲဒီလဟာပြင်ထဲ ဝင်သွားတာမျိုး ဖြစ်ရမယ်။ ကောင်းကင်ကို လမ်းလျှောက်သွားချင်တယ် ဆိုရင်လည်း သွားချင်တဲ့ နေရာလမ်းကြောင်းကို ဖန်ဆင်းရမယ်။ ပြီးမှ

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလမ်းပေါ်မှာ လျှောက်ရမယ်။ သဘာဝကိုဆန့်ကျင်ပြီးတော့ လုပ်လို့မရဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ super normal power လို့သာ ခေါ်ရတယ်၊ super natural power မဟုတ်ဘူး။ nature ကို ကျော်လို့မရဘူးလို့ဆိုလိုတယ်။ တန်ခိုးရှင် ဖန်ဆင်းတယ် ဆိုပေမယ့် သဘာဝအတိုင်း လုပ်ရတာ။

သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုဟာ ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် အောင်မြင်သွားပြီဆိုရင် အခုလို အဆင့်တွေတက်လာတယ်။ ဟောဒီ သမထကျင့်စဉ်နဲ့ စိတ်ကိုငြိမ်နေအောင် လုပ်ထားပြီး တစ်နေကုန် နေလို့ရတယ်။ နှစ်ရက်နေလို့ရတယ်။ သုံးရက်နေလို့ ရတယ်။ ဒီ စိတ်စွမ်းအားတွေနဲ့ ရုပ်ကိုဖြည့်တင်းထားသည့် အတွက်ကြောင့် ရုပ်မှာ နာတာကျင်တာ မရှိဘူး။ ကိုက်တာခဲတာ ဆိုတာမရှိဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာကြီးကပေါ့ပြီး အကုန်လုံး ငြိမ်းချမ်းနေ တယ်။

ချမ်းသာဖို့စွာ နေဖို့

ဒါ့ကြောင့် ဘုရား ရဟန္တာတွေဟာ ဈာန်ဝင်စားတယ် ဆိုတာ **ဒိဋ္ဌဓမ္မ သုခ ဝိဟာရ** မျက်မှောက်ဘဝမှာ ချမ်းသာဖို့စွာ နေဖို့အတွက် ဈာန်ဝင်စားကြတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါမျိုးကိုမှ အစစ် အမှန် သမထကျင့်စဉ်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ သမထကျင့်စဉ်မျိုးကို အပြစ်မပြောရဘူး။ ဘုရားသာသနာနှင့်ကြုံနေစဉ်မှာ သမထကို မကျင့်ရဘူးလို့ မပြောရဘူး။ ဘုရားကိုယ်တိုင်လည်းကျင့်တယ်။ ရဟန္တာတွေလည်း ကျင့်တယ်။ အကြိမ်ကြိမ်ပဲ ဈာန်ဝင်စားကြ တယ်။ သမထကျင့်စဉ်ဆိုတာ ကျင့်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကဲ- သမထကျင့်စဉ်ရဲ့လမ်းဆုံးက ဘာလဲ? သူ့ရဲ့ လမ်းဆုံးကတော့ အဘိညာဉ်ပဲ။ ဒီဘဝမှာ ခံစားရတဲ့လမ်းဆုံးက အဘိညာဉ်ပဲ။ နောက်ဘဝကျတော့ ဘယ်ရောက်သလဲဆိုရင် ဈာန်မလျှောဘူးဆိုရင် ဗြဟ္မာပြည်ရောက်တယ်။ ပထမဈာန်ရရင် ပထမဈာန် ဗြဟ္မာဘုံရောက်မယ်။ ဒုတိယဈာန်ရရင် ဒုတိယဈာန် ဗြဟ္မာဘုံ ရောက်မယ်။ တတိယဈာန် စတုတ္ထဈာန်ရရင် တတိယဈာန် ဗြဟ္မာဘုံ၊ စတုတ္ထဈာန် ဗြဟ္မာဘုံရောက်မယ်။ သူ့အဆင့်အတိုင်းသွားမယ်။ ဒါက သူ့ရဲ့ အဆင့်အမြင့်ဆုံးလမ်း။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်

သမထကျင့်စဉ် အောင်မြင်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က မဂ်၊ ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရချင်ပါတယ်ဆိုရင် technique ပြောင်းရမယ်။ ရှေ့ကပြောခဲ့တဲ့ မီးခိုးတန်း အလင်းတန်း အာရုံနိမိတ်ပေါ်မှာ ဆက်ပြီးမနေဘဲနဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ပြောင်းရမယ်။ ဈာန်မှ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ပြောင်းချင်ရင် ဘယ်လိုပြောင်းရမလဲ။

ပထမ အာရုံနိမိတ်ပေါ်မှာ ဈာန်ဝင်စားလိုက်တယ်။ ဈာန်ဝင်စားပြီး ဈာန်ကနေ ပြန်ထလိုက်တဲ့အခါ (ပြန်ထတယ်ဆိုတာ ဈာန်ဝင်စားနေခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်တာပါ။) စိတ်အခြေအနေတွေ ဆက်လက်ပြီး ဖြစ်နေတယ်။ ဈာန်အာရုံက နောက်ဆုတ်လိုက်ပေမယ့်လို့ စိတ်အခြေအနေတွေ ဆက်ဖြစ်နေတယ်။

ဥပမာ- လူတစ်ယောက် စိတ်ဆိုးပြီးသွားပြီဆိုရင် အဲဒီစိတ်ဆိုးတာကို ပြန်ပြီးတွေးလို့မရဘူးလား၊ ရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ ပြန်စဉ်းစားလို့ရတယ်။ အဲဒါမျိုး

http://www.dhammadownload.com

လိုပဲ ဈာန်ဝင်စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့စိတ်က ဈာန်မှ ပြန်ထလိုက်တဲ့အခါ ဖြစ်ပြီးဈာန်စိတ်တွေကို အာရုံအဖြစ်အသုံးချပြီး ဝိပဿနာရှုရတယ်။ ဝိပဿနာကျတော့ ခုနက အလင်းတန်းလိုမျိုး ပညတ်ကို မရှုဘဲ အလင်းတန်းကို အာရုံပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ ကြံစည်တာတွေ၊ စိတ်ကူးတာတွေ၊ စိတ်ကြည်နူးတာတွေ၊ ချမ်းမြေ့တာတွေဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါတွေကို ပြန်ပြီးရှုလိုက်တယ်။

သဘာဝလက္ခဏာ

ရှုတယ်ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာကိုသွားတဲ့အခါ အဆင့် ၂-ဆင့်ရှိတယ်။ နံပါတ်(၁)က သဘာဝလက္ခဏာ (individual characteristic) လို့ခေါ်တယ်။ အာရုံတရားရဲ့ nature ကို ရှုရမယ်လို့ပြောတာ။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုရင် ကြံစည်တယ်ဆိုတဲ့ "ဝိတက်' ရဲ့ သဘာဝကိုကြည့်လျှင် ဝိတက်ဆိုတာ စိတ်ကလေးကို အာရုံပေါ်သို့ ပို့ပေးနေတဲ့ တရားပါလားဆိုတဲ့ ဝိတက်ရဲ့ nature သဘာဝလက္ခဏာကို သိရတယ်။

ဝိစာရကို ကြည့်လိုက်ရင် အာရုံကလေးနှင့် စိတ်ကို ချည်နှောင်ထားတာပါလား၊ တွဲထားပါလားဆိုတဲ့ ဝိစာရရဲ့ သဘာဝကိုတွေ့မယ်။ ပီတိကိုကြည့်ရင် အာရုံပေါ်မှာ နှစ်ခြိုက်နေတဲ့ သဘောပါလားဆိုတဲ့ ပီတိရဲ့ သဘာဝကိုတွေ့မယ်။ သုခကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ချမ်းမြေ့မှု၊ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ သဘောပါလားလို့ သုခရဲ့သဘောကို တွေ့လိမ့်မယ်။ သမာဓိကို ကြည့်လိုက်ရင် အာရုံနှင့်စိတ်ပေါ်မှာ ငြိမ်နေအောင်လုပ်တဲ့ သဘောပါလားလို့ သမာဓိရဲ့သဘောကို တွေ့ရမယ်။ ဒါတွေကို အာရုံတရားတို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာလို့ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပြောင်းတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီ အစစ်အမှန်ဖြစ်တဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေကို သိရမယ်။ ဥပမာ အားဖြင့် စိတ်ဆိုးပြီးတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ဒြော်-ဒေါသဆိုတာ စိတ်ကိုယောက်ယက်ခတ်ပြီး စိတ်ကိုပူစေတတ်တဲ့သဘောပါ လား၊ တည်ငြိမ်နေတဲ့စိတ်ကို ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့သဘောပါလားလို့ မတွေ့နိုင်ဘူးလား။

'ဒုဿတိတိ ဒေါသော' ဒေါသဟာ တည်ငြိမ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အနေအထားလေးတစ်ခုကို ဖျက်ဆီးတတ်တယ်တဲ့။ စိတ်ဆိုး တယ် ဆိုကတည်းက တည်ငြိမ်နေတဲ့ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ သဘာဝ လေးတစ်ခု ပျက်သွားတာလေ။ အဲဒီလို ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ သဘောကို သိတာ ဒေါသရဲ့သဘာဝကို သိတာပဲ။ လောဘ ဆိုရင်လည်း အာရုံပေါ်မှာ တွယ်ကပ်နေတဲ့ သဘောပါလားလို့ လောဘရဲ့သဘောကို ဒီလိုမြင်တယ်။ အဲဒီလို သဘာဝလေးတွေ မှာလည်း ကိုယ်ပိုင်သဘာဝတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်ပိုင်သဘာဝ တွေကို 'သဘာဝလက္ခဏာ' လို့ခေါ်တယ်။

သာမညလက္ခဏာ

နံပါတ် ၂-က သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုရင်း သာမည လက္ခဏာ လို့ခေါ်တဲ့ အများဆိုင်တဲ့ လက္ခဏာကို တိုးချဲ့မြင်လာ တယ်။ သာမညလက္ခဏာဆိုတာ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော၊ စိုးမပိုင်တဲ့သဘော။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘာဝ တွေကို သာမညလက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်။ (universal charac-teristic) ဒီလို universal characteristic ကို မြင်လာပြီဆိုရင် 'ဝိပဿနာ' ဖြစ်ပြီ။ ထူးထူးခြားခြား မြင်လာတယ်လို့ပြောတာ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို သမထကျင့်စဉ်ကနေ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ပြောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အခုလိုပဲပြောင်းတယ်။ အဲဒီကနေဆက်ပြီး ဘာတွေတွေ့သလဲဆိုရင် ဒီသဘာဝတရားလေးတွေဟာ ဘယ်မှာမှီပြီး ဖြစ်တာလဲလို့ စဉ်းစားလိုက်ရင် စိတ်ရဲ့ဖြစ်ပေါ်ရာဖြစ်တဲ့ နှလုံးသားကိုမှီပြီးဖြစ်တာပါလားလို့ မှီရာရုပ်တရားကအစ ရုပ်တရားတွေကို စဉ်ဆက်မပြတ် မြင်လာတတ်တယ်။ စိတ်ရောရုပ်ရော ဒီနှစ်ခုစလုံး မြင်လာတယ်။ ပြီးတော့ စိတ်နဲ့ရုပ် မတူညီတဲ့ သဘောထားလေးတွေ မြင်လာတယ်။ မြင်လာပြီး စိတ်ရောရုပ်ရော ဒီနှစ်ခုစလုံးဟာ ထာဝရတည်မြဲနေတဲ့အရာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက် ပျောက်သွားတယ်။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ပေါ်လိုက်တယ်။ ပေါ်ပြီးရင် ပျောက်သွားတယ်။

ပျောက်တယ်ဆိုတာ နောက်ထပ်ပေါ်မလာဘဲပျောက်တာ၊ နောက်ထပ်ဖြစ်တာက နောက်ထပ် အကြောင်းတစ်ခုကြောင့်ဖြစ်တာ။ အဲဒီလို စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတဲ့ သဘောတွေကို မြင်လာတာ **အနိစ္စ**။ အဲဒီ ဖြစ်ပျက်မှုကြီးဟာ စိတ်ပျက်စရာကောင်းလောက်အောင် ဖြစ်နေတာ **ဒုက္ခ**။ အဲဒီအပေါ်မှာ ကိုယ်က ဘာမှချုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းမရှိတာက **အနတ္တ** တဲ့။ ဒီသဘောတွေ မြင်လာတာကို ဝိပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်က ပထမဆုံး ရုပ်နဲ့နာမ်ခွဲခြားသိတာ '**နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** (ခွဲခြားပြီး သိမြင်တဲ့ဉာဏ်)'၊ အဲဒီနောက် ထိုရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း အကြောင်းတရားကိုပါ တွဲဖက်ပြီးသိတာ '**ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**'၊ ထို့နောက်

http://www.dhammadownload.com

ထိုရုပ်နာမ်တို့ရဲ့မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခသဘော (ဒီနေရာမှာ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ ပိုက်ဆံမရှိလို့ ဆင်းရဲတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာကိုက စိတ်ပျက်စရာကြီး လို့ ပြောတာနော်။) ဖြစ်ပျက်မှုတွေရဲ့ နှိပ်စက်မှုကို ခံနေရတဲ့ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတာက **ဒုက္ခ**၊ အဲဒီလို ဖြစ်ပြီးပျက်နေတာကို ရပ်တန့်ပစ်လို့မရဘဲ ကိုယ်မပိုင်တာက **'အနတ္တ'** လို့ဆိုတဲ့ ဒီ ဖြစ်မှု ပျက်မှုသဘောတွေကို အထပ်ထပ် သုံးသပ်သိမြင်တာ **(သမ္မသနဉာဏ)**၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုသဘောတွေကို ရှင်းရှင်းကြီးမြင်လာ တယ် **(ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ)**၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အပျက်ကိုသာ မြင်လာတဲ့အခါ **(ဘင်္ဂဉာဏ)**၊ ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတယ် **(ဘယဉာဏ)**၊ ငြီးငွေ့လာတယ် **(နိဗ္ဗိဒါဉာဏ)**။ ဒီလိုမြင်လာတော့ စွန့်လွှတ်ချင်လာတယ် **(မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ)**။ ထို့နောက် လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ထွက်ပေါက်ရှာလာတယ် **(ပဋိသင်္ခါဉာဏ)**။ ဒီလို ထွက်ပေါက်ရှာလာတော့ သင်္ခါရသဘာဝတရားတွေ အပေါ် မှာ စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ပြန်ရလာတယ် **(သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ)**။ ဝိပဿနာမှာ အဆင့်မြင့်တဲ့ဉာဏ် **'သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်'** လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီအဆင့်ကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရောက်သွားတယ်။

သမထနှင့်ဝိပဿနာမှာ ဝိပဿနာက ဘယ်ထိအောင် သွားသလဲဆိုရင် မဂ်၊ ဖိုလ်ထိအောင်သွားတယ်။ အဲဒီမှတစ်ဆင့် နိဗ္ဗာန်၊ ဒါ ဝိပဿနာရဲ့လမ်းကြောင်း။ သမထလမ်းကြောင်းရဲ့ လမ်းဆုံးက အဘိညာဉ်၊ သေရင် ဗြဟ္မာဘုံ။

http://www.dhammadownload.com

ယာန ၂-မျိုး

သမထကျင့်ပြီးတော့ ဝိပဿနာကိုကူးတဲ့လမ်း ရှိတယ်တဲ့။ သမထကို မကျင့်ဘဲ ဝိပဿနာတိုက်ရိုက်သွားတဲ့ နည်းလမ်းလည်းရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ 'ယာန' နှစ်မျိုးဆိုပြီး ပြထားတယ်။ ယာနဆိုတာ vehicle စီးစရာ ယာဉ်ကလေး။ သမထ ယာဉ်ကိုပဲ စီးမလား သို့မဟုတ် ဝိပဿနာယာဉ်ကိုပဲစီးမလား၊ ဘယ်ယာဉ်နဲ့ပဲ သွားသွားပေါ့။ သမထကိုအရင်ကျင့်ပြီးမှ ဝိပဿနာကျင့်တဲ့နည်း ရှိတယ်။ ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက်ကျင့်တဲ့နည်း ရှိတယ်တဲ့။

ဒီနည်းနှစ်နည်းစလုံးက မှန်ကန်တဲ့နည်းတွေချည်းပဲ။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ လမ်းကြောင်းက သွားလို့ရတယ်။ ဥပမာ ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးကိုဖူးချင်ရင် တောင်ဘက်မုခ်က တက်မလား၊ အနောက်မုခ်က တက်မလား၊ အရှေ့မုခ်၊ မြောက်ဘက်မုခ်က တက်မလား ဘုရားရောက်တာချည်းပဲ။ ဒီအတိုင်းပဲ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့လမ်းနဲ့သွား၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ယာဉ်ကို စီးသွားလို့ရတယ်။

သမထကျင့်စဉ်ဆိုတာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ပြီးမှ ဉာဏ်ကို ထူထောင်တာ သဘာဝတရားများရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောကိုမြင်အောင် လေ့ကျင့်တာကို ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ခေါ်တာ။ အေး- ဒီနှစ်ခုစလုံးကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက '**ဒွေမေ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ ဝိဇ္ဇာဘာဂိယာ**' မဂ်ဉာဏ်ကို ဆိုက်ထိသွားစေနိုင်တဲ့ တရားနှစ်မျိုးလို့ ဟောတော်မူတာ။ ဝိဇ္ဇာဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်ကို ပြောတာ။ ကိလေသာတွေကို ကုန်သွားအောင် ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးကိုခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီ ကိလေသာတွေ ကုန်သွားစေတတ်တဲ့ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်မျိုးကို ပေါက်မြောက်သွားစေတတ်တဲ့ အကျင့် ၂-မျိုးက ဘာလဲဆိုရင် "သမထနှင့် ဝိပဿနာ"တဲ့။ သမထကျင့်ရင် အာရုံတွေအပေါ်မှာ မက်မောတဲ့ တဏှာလောဘကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။

ဝိပဿနာကျင့်ရင် အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ သဘာဝကို သိတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ရတယ်။ မမြဲတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ မပိုင်တဲ့ သဘောလေးတွေ ထင်ထင်ရှားရှား သိလာတယ်။ ကိုယ်တိုင်တွေ့ သိရှိလာတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ရလာတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဟာ အသိပညာ တိုးတက်စေတယ်တဲ့။ အသိပညာတိုးတက်လာတော့ ဘာဖြစ်သလဲဆိုရင် 'အဝိဇ္ဇာ' ဆိုတဲ့ အမှန်မသိတဲ့အမှောင်ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အကျိုးရတယ်။

ဆိုလိုတာက သမထကျင့်စဉ်က 'ရာဂ' ကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ အဲဒီ ရာဂက ဒုက္ခပေးနေတာလေ။ အဲဒီရာဂဆိုတာ နှစ်သက်စရာအာရုံလေးတွေ့ရင် စိတ်ကို အရောင်အမြဲတမ်းဆိုးနေတာ။ ဒါမျိုးတစ်ခါမြင်ပြီးရင် နောက်ထပ်တွေ့ချင်တယ်။ နောက်ထပ်လိုချင်အောင် စွဲမက်အောင် သူက အရောင်ခြယ်ပေးလိုက်တာ။ အဲဒီတော့ သမထကျင့်စဉ်ကျင့်လိုက်လို့ရှိရင် အာရုံပေါ်မှာအရောင်ဆိုးပေးတဲ့ ရာဂ၊ စွဲမက်သွားတယ်ဆိုတဲ့ ရာဂ မလာဘူး။ မလာသည့်အတွက်ကြောင့် နောက်ထပ်ဖြစ်စရာမရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ သမထကျင့်စဉ် ကျင့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်တွေတည်ငြိမ်လာတယ်။ သမာဓိစွမ်းအားတွေတက်လာတယ်။ စိတ်တွေ တိုးတက်လာတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့

http://www.dhammadownload.com

တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ ပျော့ညံ့တဲ့သဘောတရားကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်တဲ့။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ကျင့်တဲ့အခါ အသိပညာတွေ တိုးတက်လာတယ်။ အသိပညာဆိုတာ အမှန်တရားကို နားလည်တာ။ သဘာဝကိုသိတာ။ သဘာဝကိုသိဖို့ဆိုတာ အလွန်ခဲယဉ်းတယ်။ အာရုံရဲ့ သဘာဝအမှန်ကိုသိတဲ့ အသိပညာ တိုးတက်လာတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် အမှန်ကိုမသိတဲ့ မောဟဆိုတဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။

ရာဂက စိတ်ကိုညစ်နွမ်းအောင်လုပ်ထားမယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်ဟာ လွတ်မြောက်မှုကို မရနိုင်ဘူး။ တွယ်တာမှုက ဆုပ်ကိုင်ထားသည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒီစိတ်က အကျဉ်းမိနေတယ်။ ထွက်ပေါက်မရှိဘူး။ တဏှာရာဂရဲ့ ဆို့ပိတ်ထားမှုဘောင်ကို ကျော်ပြီးထွက်မသွားနိုင်ဘူး။

လောကကြီးတစ်ခုလုံးကိုခြုံကြည့်။ သတ္တဝါတွေအားလုံး ရာဂရဲ့သားကောင်တွေချည်းပဲ။ အားလုံး ရာဂရဲ့ ကျေးကျွန်တွေချည်းပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို freedom လို့ ပြောနေပေမယ့်လို့ ဘယ်သူက ချုပ်ကိုင်စိုးမိုးထားလဲဆိုရင် ရာဂက ချုပ်ကိုင်စိုးမိုးထားတာပဲ။ သူ့အလိုကျပဲဖြစ်နေရတယ်၊ အတွယ်အတာရှိရာစိတ်က သွားမနေဘူးလား။ မတော်လှန်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ရာဂရဲ့ချုပ်ကိုင်မှုအောက်မှာ နေရရင် မလွတ်လပ်ဘူးတဲ့။ ဒါတစ်ခုပေါ့။ ဒါကြောင့် သမထကျင့်စဉ်နဲ့ ရာဂကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။

အဝိဇ္ဇာက လွှမ်းမိုးထားရင် ပညာရဲ့ စွမ်းဆောင်ချက်တွေ မပေါ်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာက ပညာကို

http://www.dhammadownload.com

အားနည်းအောင် လုပ်ထားတယ်။ အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပညာရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ထက်မြက်လာတယ်။ ဒီကျင့်စဉ် ၂-ခုကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောထားတယ်။

အေး-ဒါကြောင့် အာနာပါနကနေ သမထကျင့်စဉ်ကို တိုက်ရိုက်ကျင့်မယ်ဆိုရင် 'အာရုံနိမိတ်' ပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ အာနာပါနကနေ သမထ မသွားတော့ဘဲ ဝိပဿနာ တိုက်ရိုက်သွားချင်ပါတယ်ဆိုရင် မရဘူးလားဆိုတော့ရတယ်။ အဲဒါကျတော့ အလုပ်လုပ်ပုံချင်း ကွာသွားတယ်။

အာနာပါနအာရုံနှင့် ဝိပဿနာ

ပထမ ထွက်လေ ဝင်လေလေးကို အသုံးချပြီး ဝိပဿနာ အလုပ် လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် အာရုံပြုရမှာက လေ တစ်ခုတည်း မကဘူး။ ရှူလိုက်တဲ့ လေရယ်၊ ထိုလေ ထိသွားတဲ့ နှာသီးဖျားက ကာယပသာဒရုပ်ရယ်၊ ထိတဲ့အခါ ထိမှန်းသိလိုက်တဲ့ စိတ်ရယ်၊ သုံးခုနော်။ ထွက်လေ ဝင်လေရယ်၊ ထွက်လေ ဝင်လေထိတဲ့ နေရာရယ်၊ ထိမှန်းသိလိုက်တာရယ်။ အဲဒီသုံးခုကို အာရုံပြုပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါက ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းကို တိုက်ရိုက် သွားတာဖြစ်တယ်။

ကိုယ်တိုင် စမ်းကြည့်။ ရှူလိုက်ရင် ရှူလိုက်တဲ့ လေက ထိသွားတယ်။ ရှူလိုက်တဲ့လေကို 'ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်' လို့ ခေါ်တယ်။ (စာပေအသုံးနဲ့ မခေါ်တတ်ချင် နေပါစေ။) ဒီ ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗက ရုပ်တစ်ခု၊ အဲဒီ ရုပ်က တိုးထိသွားတဲ့နေရာက 'ကာယပသာဒရုပ်' တစ်ခု၊ ဒီရုပ်နှစ်ခု ပေါင်းဆုံလိုက်တဲ့အခါ 'ထိသိစိတ်' ပေါ်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဥပမာ- မျက်စိက မြင်တာကိုကြည့်၊ မျက်စိရယ်၊ အဆင်းအာရုံရယ် ဒီနှစ်ခုဆုံလိုက်တဲ့အခါ "မြင်သိစိတ်" မပေါ်လာဘူးလား။ အသံက နားကိုလာတိုက်တဲ့အခါ "ကြားသိစိတ်" မပေါ်လာဘူးလား။ အနံ့က နှာခေါင်းလာထိလိုက်တဲ့အခါ "နံ့သိစိတ်" မပေါ်ဘူးလား၊ အရသာက လျှာပေါ်မှာ ရောက်လာတဲ့အခါ "လျက်သိစိတ်" မပေါ်လာဘူးလား။ အာရုံက ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ လာထိတဲ့အခါ "ထိသိစိတ်" ပေါ့။ ဟော- "လေ"က ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ လေထိတဲ့နေရာက ကာယပသာဒ၊ အဲဒီနှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်လို့ ပေါ်လာတာက "ကာယဝိညာဉ်စိတ်" တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ပါဠိလိုဟောတော့လည်း ဒီအတိုင်းဟောတာပါ။ **ကာယံ စ ပဋိစ္စ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ကာယဝိညာဏံ**– ကာယပသာဒရုပ်ကလေးရယ် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရယ် ဒီနှစ်ခုကိုမှီပြီး ထိသိစိတ်ကလေး ပေါ်တာ။ အာနာပါနအာရုံနဲ့ ဝိပဿနာ တိုက်ရိုက်လုပ်ချင်ပြီဆိုလျှင် လေက ထိုလေထိတဲ့ ကာယပသာဒရုပ်၊ အဲဒီရုပ်နှစ်ခု ပေါင်းဆုံလိုက်တဲ့အခါကျမှ ထိသိစိတ် နာမ်တရား ပေါ်လာတယ်လို့ သတိထား။ အဲဒီလို သတိထားရင် ကိုယ့်စိတ်မှာ လေက သဘာဝတစ်ခု။ လေကလေး ထိတဲ့နေရာက သဘာဝတစ်ခု၊ အဲဒီ သဘာဝ ၂-ခုသည် အာရုံကိုသိခြင်းသဘော မရှိဘူး။ အဲဒီနှစ်ခု ပေါင်းဆုံမိတဲ့အခါ ပေါ်လာတာက နာမ်တရား၊ နာမ်တရားသည် အာရုံကို သိတတ်တဲ့သဘော ရှိတယ်။

ဂက်စ်မီးခြစ် ဥပမာကြည့်ရအောင်။ ဂက်စ်မီးခြစ် ခြစ်ကြည့်ရင် ဘယ်နှစ်ခုလဲ၊ လူရဲ့လက်ကလေးနဲ့ ဖိခြစ်တာရယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ဂက်စ်ရယ်၊ ဘီးလုံးရယ်၊ လက်ရယ် ဟုတ်ရဲ့လား။ အနည်းဆုံး ၃ ခု၊ ဘီးလုံးပေါ် လက်တင်ပြီး ဖိခြစ်လိုက်တယ်။ တွက်ကြည့် ဘီးလုံးကတစ်ခု၊ လက်ကတစ်ခု၊ ဂက်စ်ကတစ်ခု၊ ဒီသုံးခုဆုံတော့ ဘာပေါ်လာလဲဆိုရင် 'မီးတောက်ကလေး' ပေါ်လာတယ်။ ဒါ တစ်ခုစီပဲ မဟုတ်လား။ အဲဒီသဘောပဲ စိတ်က မီးတောက် ပေါ်သလို ပေါ်လာတာ။

အဲဒီတော့ ဒီစိတ်က သူ့ဟာသူဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒီ မီးတောက်ကလေးရော သူ့ဟာသူရှိနေတာ ဟုတ်ရဲ့လား။ ခုနက ဂက်စ်ရယ် လက်ရယ် ဘီးလုံးရယ် ဒီသုံးခုပေါင်းဆုံလိုက်တဲ့အခါ ပေါ်လာတာ။

ကဲ-ဒီ့ထက် ထင်ရှားတဲ့ ဥပမာတစ်ခုကိုပြောမယ်။ စောင်း တီးတယ်ဆိုပါစို့။ စောင်းကြိုးပေါ် လက်တင်ပြီး တီးလိုက်တယ်။ စောင်းကြိုးရယ်၊ လက်ရယ်၊ တီးလိုက်တာရယ်၊ ထွက်ပေါ် လာတဲ့အသံရယ်၊ ဘယ်နှစ်ခုလဲ၊ လေးခု၊ ဒီနေရာမှာ အကြောင်း လေးခု ပေါင်းဆုံမှုကြောင့် အသံဆိုတဲ့အကျိုး ဖြစ်လာတယ် ဆိုတာ မထင်ရှားဘူးလား။ အဲဒါကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိပြီဆိုရင် ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အသံကလေးနဲ့ အခု အသိစိတ်ပေါ်လာတာ လေးဟာ တူတူပဲတဲ့။

အဲဒီတော့ 'လေ' က ရုပ်တရား၊ ထို 'လေ' ထိတဲ့ "ကာယပသာဒ" က ရုပ်တရား၊ ထိုရုပ်တရားနှစ်ခု ထိခတ် ခြင်းကြောင့် "အသိစိတ်" ပေါ်လာတာ၊ ဒါက "နာမ်"တရားတဲ့။ အသိဉာဏ်နဲ့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သြော် ဒီမိနစ်ပိုင်းကလေး၊ ဒီစက္ကန့်ပိုင်းကလေးမှာ ရုပ်နဲ့နာမ် ဒီနှစ်ခုပဲ ရှိတာပါလားလို့

http://www.dhammadownload.com

မြင်လာတယ်။ အဲဒီလိုမြင်လာရင် "နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်" ရုပ်နဲ့နာမ် ခွဲခြားသိနိုင်သွားတယ်လို့ ပြောတာ။ နောက်တစ်ဆင့် တက်ပြီး စဉ်းစားတဲ့အခါ အသိဉာဏ်က တိုးတိုးလာတယ်။

လေကလေးနဲ့ နှာသီးဖျားမထိခင်က အသိစိတ်မပေါ်ဘူး။ ထိမှ အသိစိတ်ကလေး ပေါ်တယ်ဆိုတော့ 'လေ'ရယ် နှာသီးဖျားက ကာယပသာဒရယ် ဒီနှစ်ခုက အကြောင်းတရား။ သူတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိစိတ်က အကျိုးတရား။

ခုနကလို စောင်းကြိုးနဲ့ လက်နဲ့ တီးခတ်လိုက်လို့ ပေါ်တဲ့ အသံမှာ အသံကအကျိုးတရား၊ စောင်းကြိုးရယ်၊ တီးခတ်တဲ့ လက်ရယ်က အကြောင်းတရားတဲ့။ ဟော- အကြောင်း အကျိုး သိလာပြီ၊ ဒါကို "ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်"လို့ ခေါ်တယ်။ အခြေခံ ပထမနာမ်ရုပ်ကွဲသွားပြီ။ ရုပ်နာမ်ရဲ့အကြောင်းတရားကို သိလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒီဉာဏ်နှစ်ခုဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ အခြေခံ ၂-ခု ပဲတဲ့။

ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ကွဲပြားစွာသိတာ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**၊ ထိုရုပ်နာမ်နှစ်ခုရဲ့ ဆိုင်ရာအကြောင်းကိုသိတာ "**ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ-ဉာဏ်**"။ အဲဒီဉာဏ်နှစ်ခု ရထားပြီဆိုရင် နိဗ္ဗာန်လမ်းပေါ်ရောက်ပြီး ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ အဲဒီဉာဏ်နှစ်ခုရအောင်ကြိုးစား၊ ဒီဉာဏ်နှစ်ခု ရပြီဆိုရင် "စူဠသောတာပန်" သောတာပန် အငယ်စားဖြစ်ပြီတဲ့။

သောတာပန်အငယ်စားလို့ ဘာလို့ခေါ်သလဲဆိုရင် ရုပ်နဲ့ နာမ် ကွဲသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့အတွေး မရှိ တော့ဘူး။ အမြင်မှန်သွားပြီ။ အကြောင်းကို မြင်သည့်အတွက်

http://www.dhammadownload.com

ကြောင့် အကြောင်းအကျိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သံသယကင်းသွား တယ်။ သောတာပန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ 'အမြင်မှန်တာနဲ့ သံသယ ကင်းတာ'ပဲ။ အမြင်မှန်ခြင်းနဲ့ သံသယကင်းခြင်းဟာ သောတာပန် ရဲ့ အရည်အသွေးပဲ။ ဒါ့ကြောင့် စူဠသောတာပန်လို့ ဒီလို ပြောတာ။

ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံတဲ့အခါမှာ အဲဒီအဆင့်လေး အနည်းဆုံးရအောင် ကြိုးစား။ အဲဒီက တစ်ဆင့်တက်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေအဆင့်ဆင့်နဲ့ နောက်ဆုံး သင်္ခါရတွေအပေါ်မှာ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့ရာကနေ သင်္ခါရတွေ အပေါ်မှာ တည်ငြိမ်နေတဲ့စိတ်နဲ့ ရှုမှတ်နိုင်တဲ့ **'သင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏ်'** အဆင့် ရောက်သွားတယ်။ ဒီဉာဏ်ဟာ ဝိပဿနာမှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးပဲ။

အဲဒီ **'သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်'** ရင့်သန်သွားပြီဆိုရင် မကြာမီ သင်္ခါရအာရုံတွေအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မှာပါတဲ့။ 'လမ်းဆုံးရင် ရွာရောက်တယ်' လို့ ပြောကြတယ်မဟုတ်လား။ အေး- ဝိပဿနာကျင့်စဉ်မှာလဲ သင်္ခါရအာရုံ ဆုံးသွားရင် နိဗ္ဗာန်တွေ့မှာပဲ။ အဲဒီထိအောင် လိုက်ရမယ်တဲ့။

သမထကျင့်စဉ်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ဒီကျင့်စဉ်နှစ်ခုစလုံး ဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ သာသနာမှာ လိုအပ်တဲ့ ကျင့်စဉ်နှစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ကျင့်စဉ်နှစ်မျိုးစလုံးကို မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ဖို့လိုတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ နဲ့ ကြုံတွေ့ခိုက် ကိုယ့်အိမ်မှာလည်းကျင့်နိုင်တယ်။ ဘယ်နေရာမှာ ဖြစ်ဖြစ် ကျင့်နိုင်တယ်။ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် ကျင့်နိုင်တယ်။ လူဝတ်နဲ့

http://www.dhammadownload.com

လည်း ကျင့်နိုင်တယ်။ ဘုန်းကြီးဝတ်နဲ့လည်း ကျင့်နိုင်တယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ ကိုယ်ကျင့်ရင် ကျင့်သလောက် အကျိုးကို ဖြစ်ထွန်းစေတယ်။ နောင်ဘဝအတွက် မျှော်လင့်နေစရာမလိုဘူး။ ဒီဘဝ ကျင့်ရင် ဒီဘဝမှာ အကျိုးခံစားရမှာပဲ။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားအလျောက် အကျိုးတရား ရလာမယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောတဲ့ **'သန္ဒိဋ္ဌိကော အကာလိကော'** ဆိုတဲ့အတိုင်း ဒီကနေ့လုပ် ဒီကနေ့ အကျိုးကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ ရလာမှာပဲ။

အေး- ဒါကြောင့်မို့ သမထကျင့်စဉ်သည် နီဝရဏတရား၊ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ ငြိမ်းအေးစေတယ်။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်သည် ထူးခြားတဲ့အမြင်တွေနဲ့ သဘာဝတရားကို မြင်သိစေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ပွင့်ပေါ်လာတဲ့အခါ ဘုရားဟောထားတဲ့ ဒီအသိဉာဏ်နှစ်ခုစလုံး ရအောင် သာသနာနဲ့ကြုံခိုက် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီယုံကြည်ပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁ ❁ ❁

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

Address : ပညာဘူမိတက္ကသိုလ်
ပညာဘူမိဝိသိဋ္ဌမဟာဝိဇ္ဇာလယ ၊ UNIVERSITY OF WISDOM LAND ၊
ရန်ကုန်–မန္တလေးအမြန်လမ်း၊ (၇) မိုင် (၆) ဖာလုံ၊
လှည်းကူးမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မြန်မာနိုင်ငံ။

Email : enquiries@universitywisdomland.edu.mm

Tel : + 959 7889 55566

Web : www.universitywisdomland.edu.mm