http://www.dhammadownload.com

ပညာဘူမိတက္ကသိုလ်

ပညာဘူမိဝိသိဋ္ဌမဟာဝိဇ္ဇာလယ

UNIVERSITY OF WISDOMLAND

ရန်ကုန်–မန္တလေးအမြန်လမ်း၊ (၇)မိုင် (၆)ဖာလုံ၊ လှည်းကူးမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မြန်မာနိုင်ငံ။

Email : enquiries@universitywisdomland.edu.mm

Tel : +959 7889 55566

Web : www.universitywisdomland.edu.mm

http://www.dhammadownload.com

University of Wisdom Land
★ 2020 ★

ပညာဘူမိတက္ကသိုလ်

သုတဓမ္မဒီပလိုမာ

Level (2)

- ဓမ္မ အသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
- စိတ်၏အတွေးများ
- ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
- ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ်
- လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်

Level (2) ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်

http://www.dhammadownload.com

Level(2) ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်

မာတိကာ

၁။	ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်	၁
၂။	စိတ်၏အတွေးများ	၃၁
၃။	ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအစီပွာယ်	၆၅
၄။	ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)	၉၃
၅။	လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်	၁၂၀

http://www.dhammadownload.com

စမ္မာအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

မှတ်တမ်း

၁၉၇၀-ခု၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကျော် ၄-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ကျောင်းကြီးလမ်း၊ မဟာသကျမုနိ ရုပ်ပွားတော် မြတ်ကြီး ဂန္ဓကုဋိတန်ဆောင်းတော်၌ဟောသည်။

လူ့ဘဝရလာသူတိုင်း မိမိတို့ဘဝမှာ အကျိုးရှိအောင် နေတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အကျိုးဆိုတာ **ဒိဋ္ဌဓမ္မိကအတ္ထ-** မျက်မှောက်ဘဝမှာရတဲ့အကျိုးက တစ်မျိုး၊ **သမ္ပရာယိကအတ္ထ-** တမလွန်ဘဝမှာရတဲ့အကျိုးက တစ်မျိုးလို့ စာပေကျမ်းဂန်မှာ အကျိုး ၂-မျိုးကို သတ်မှတ်ထားတာရှိတယ်။

မျက်မှောက်ဘဝအကျိုး ဆိုတာ ဒီဘဝမှာ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရတာလည်း အကျိုးပဲ၊ ရာထူးဂုဏ်သိန် ရတာလည်း အကျိုးပဲ၊ ထူးခြားတဲ့ ဂုဏ်အရည်အသွေးတွေရတာလည်း အကျိုးပဲ၊ ချမ်းချမ်းသာသာနေလို့ရတာလည်း အကျိုးပဲလို့ ပြောရမယ်။

တမလွန်ဘဝအကျိုး ဆိုတာ နောက်နောင်ဘဝများမှာ ရမယ့်အကျိုးဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဒီဘဝမှာတင် အဆုံး သတ်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး၊ တမလွန်ဘဝဆိုတာရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီဘဝအရေးတင် မစဉ်းစားသင့်ဘူး၊ နောင်ဘဝအရေး ဆိုတာ ကိုလည်း စဉ်းစားကြရမယ်။ နောင်ဘဝအတွက် ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ အကြောင်းတရားများ ရှိအောင်လုပ်မှ, ကောင်းတဲ့အကြောင်း တရားတွေ မိမိသန္တာန်မှာရှိမှ နောင်ဘဝမှာ ကောင်းကျိုးတွေ ရနိုင်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

မျက်မှောက်ဘဝမှာရတဲ့အကျိုးနဲ့ တမလွန်ဘဝမှာရမယ့် အကျိုးဆိုတဲ့ ဒီအကျိုးတရား ၂-မျိုးစလုံး ရဖို့ဆိုရင် ဓမ္မအသိနဲ့ နေမှဖြစ်မယ်။ ဓမ္မအသိ ဆိုတဲ့နေရာမှာ **'ဓမ္မ'** ဆိုတာ အမှန် အမှားကို ခွဲခြားသိနိုင်အောင် ဟောပြောထားတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဆုံးမသွန်သင်ချက်ကိုခေါ်တယ်။ အကောင်းအဆိုး ၂-မျိုးကို ပေးတတ်တဲ့ သဘာဝအကြောင်းတွေရဲ့ အကျိုးအကြောင်း, အဆိုးအကောင်းကို သိတာလည်း ဓမ္မကိုသိတယ်လို့ ပြောလို့ ရတယ်။

ဓမ္မအသိဖြင့် ဘဝမှာအကျိုးရှိရှိနေဖို့ အသိဉာဏ်ရှိရမယ်။ ဘဝတစ်ခုရလာတဲ့အခါမှာ နေပုံထိုင်ပုံအမျိုးမျိုးရှိတယ်။ အကျိုး ရှိတဲ့နေနည်းရှိသလို အကျိုးမဲ့စေတတ်တဲ့နေနည်းလည်းရှိတယ်။ အချို့အချို့သောနေနည်းတွေက ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာတော့အကျိုးရှိပြီး တမလွန်ဘဝမှာ အကျိုးမရှိတဲ့ နေနည်းမျိုးဖြစ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန် သံသရာ နှစ်ဖြာလုံး အကျိုးရှိမယ့်နေနည်းမျိုးကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဆုံးမဩဝါဒပေးထားတယ်။

လူတွေမှာ မျက်စိနှစ်လုံး ရှိရသလို အသိဉာဏ်ကလည်းပဲ ၂-မျိုးရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အန္ဓသုတ္တန်မှာ **'ဒွိစက္ခု'** မျက်စိ ၂-လုံးရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အကောင်းဆုံးပုဂ္ဂိုလ်လို့ဟောတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ မျက်စိ ၂-လုံး ရှိကြတယ်ပေါ့။ ထို့အတူပဲ အသိဉာဏ်ကလည်း ၂-ခုရှိရမယ်။ ၂-ခု ရှိရမယ်ဆိုတာ ၂-ဖက် မြင်ရမယ်, တစ်ဖက်တည်း မမြင်ရဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

နှစ်ဖက်မြင်ရမယ် ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားကရှင်းပြတယ်။ လောကမှာ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါ မရသေးတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာ

http://www.dhammadownload.com

တွေကိုရဖို့, ရလာတဲ့စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေတည်မြဲဖို့, တည်မြဲပြီးသား စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေတိုးတက်ဖို့ သိမြင်တတ်တဲ့ အသိဉာဏ်မျက်စိ တစ်လုံး ရှိဖို့လိုတယ်။ ဒါက ဒီဘဝ ကောင်းကျိုးအတွက်ဖြစ်တယ်၊ နောင်ဘဝ ကောင်းကျိုးအတွက်လည်းပဲ ကုသိုလ်, အကုသိုလ်၊ အပြစ်ရှိတယ်, အပြစ်မရှိဘူးဆိုတဲ့ ဓမ္မအရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးသိတဲ့ ဉာဏ်မျက်စိမျိုးကိုလည်း နောက်ထပ်လိုအပ်တယ်တဲ့။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထိန်းညှိနိုင်မှ အကျိုး ခိုင်မြဲမှာ ဖြစ်လို့ပဲ။ လောကအကျိုးချည်းပဲ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် သံသရာအကျိုးက လွတ်သွားမယ်။ ဒါကြောင့် လောကအကျိုး, သံသရာအကျိုး ၂-မျိုးလုံးရဖို့ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုထိန်းညှိပြီး ကြိုးစား ရမယ်။ အသိ ၂-မျိုးနဲ့ ထိန်းမတ်ပေးရမယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် လူတွေမှာ စီးပွား ဥစ္စာတွေ တိုးတက်လာသော်လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားက ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားနေလို့ရှိရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေဟာ လည်း တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စီးပွားရေးဘက်ကလည်း တိုးတက်အောင်လုပ်ရမယ်၊ ကိုယ်ကျင့် တရားဘက်ကလည်း တိုးတက်အောင် လုပ်ရမယ်။ ဒီလိုဆိုလို တာနော်။

နှစ်ဖက်လုံး တိုးတက်ကြီးပွားအောင် ကြံဆောင်သိမြင် နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် ၂-ခုကို ဒီနေရာမှာ မျက်စိ ၂-လုံးလို့ခေါ်တာ။ စီးပွားရေးဖက်လည်း တိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်ရမယ်၊ စီးပွားရေး မျက်စိ ရှိရမယ်၊ ဓမ္မရေးရာတွေကိုလည်း သိမြင်နိုင်တဲ့ မျက်စိ ရှိရမယ်။ ဓမ္မရေးရာမျက်စိဖြင့် စီးပွားရေးတိုးတက်လာမှုကို

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းပြုပြီး အကျင့်စာရိတ္တတွေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ထိန်းညှိရမယ်။

စီးပွားရေးမျက်စိတော့ ရှိပါရဲ့၊ ဓမ္မရေးရာမျက်စိက မရှိဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်တတ်သလဲ။ စီးပွားရေးရဖို့ရော ဘာမဆို လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ဝင်လာတတ်တယ်။ အဲဒါကို ထိန်းထားရမယ်။ အဲဒီလို ထိန်းထားမှုမရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားဖို့ စီးပွားရေးလည်း ကျဆင်းသွားတတ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားရင် ရလာတဲ့စီးပွားဥစ္စာဟာ တည်မြဲမှုမရှိဘူး။

ကြည့်လေ - လောကမှာ တချို့က စီးပွားဥစ္စာတော့ တိုးတက်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကျင့်စာရိတ္တတွေ ယိုယွင်းသွားလို့ စီးပွားဥစ္စာပျက်စီးသွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ Economic progress နဲ့ Spirtual progress ၂-မျိုး ထိန်းညှိထားရမယ်။

ဒီ ၂-ခုကို ထိန်းညှိထားရင် စီးပွားတိုးတက်မှုလည်း ခိုင်မြဲတယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားလည်း ခိုင်မြဲလာမယ်။ စီးပွားနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ထိန်းမယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ စီးပွားကိုပြန်ထိန်းမယ်။ ၂-ဘက် ၂-တန် ရှုမြင်တတ်တဲ့ ပညာမျက်စိရှိရမယ်လို့ အဲဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သံသရာမှာနေတဲ့အခါ ချမ်းသာသုခဆိုတာ ကောင်းတဲ့အကြောင်းတွေ ဆောင်ရွက်နိုင်မှ ရတာကိုး။

ဒါဖြင့် ကောင်းပြီ၊ ဘဝမှာ အကျိုးရှိရှိနေဖို့ဆိုရင် ဘယ်လိုစဉ်းစားရမလဲ၊ မိမိကိုယ်ကို အမြဲသုံးသပ်ဆင်ခြင်ရမယ့် အချက်တစ်ချက်က-

http://www.dhammadownload.com

"ကထံဘူတဿ မေ ရတ္တိဒိဝါ ဝီတိဝတ္တန္တိ– ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ငါ့မှာ နေ့တွေရက်တွေ ကုန်နေသလဲ"

တစ်နေ့တာအချိန် ကုန်သွားတယ်၊ လူ့ဘဝဟာ ရပ်တုံ့နေတာမဟုတ်ဘူး။ လူ့ဘဝရလာတဲ့နေ့ကစပြီး တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက်, တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် ကုန်ဆုံးနေတာ။ ၁-နှစ်သားအရွယ်ကနေ ၁၀-နှစ်သားအရွယ်၊ ၁၀-နှစ်သားအရွယ်ကနေ အနှစ် ၂၀၊ အနှစ် ၂၀ ကနေ ၃၀ ၄၀ ၅၀ ဒီလို ဖြတ်လာခဲ့ကြတာ။ ဒီလို ဖြတ်ကျော်လာခဲ့ရတဲ့နှစ်တွေ, ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့လတွေ, ဖြတ်သန်းလာခဲ့တဲ့ ရက်တွေ, ဖြတ်သန်းလာခဲ့တဲ့ နာရီတွေမှာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ငါ့မှာကုန်ဆုံးခဲ့သလဲ၊ ဒါကို ပြန်စဉ်းစားကြရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားက"**ကထံဘူတဿ မေ ရတ္တိဒိဝါ ဝီတိဝတ္တန္တိ**– ဘယ်လိုနည်း ဘယ်လိုအကြောင်းတွေနဲ့ နေ့တွေ ရက်တွေ ကုန်လာကြသလဲ" ဆိုတာ စဉ်းစား တွေးတောကြည့်ရမယ်တဲ့။ စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် အဖြေက ထွက်လာမှာပါပဲ။ အကျိုးရှိရှိ အချိန်ကုန်တာလား၊ အကျိုးမဲ့အချိန်ကုန်တာလား စဉ်းစားကြည့်ရမယ်၊ လောကစီးပွားအတွက် အချိန်ကုန်တာလား၊ ဓမ္မရေးရာအတွက် အချိန်ကုန်တာလားဆိုတာကို ကိုယ့်ရဲ့အချိန်ကို ဇယားညှိပြီးကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အချိန်ကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အသုံးချခဲ့တယ်ဆိုတာ အဖြေထွက်လာမှာပဲ။

အဲဒီအဖြေထွက်လာတဲ့အခါမှာ ခုနကလို လောကအကျိုး၊ ဓမ္မအကျိုး၊ မျက်မှောက်အကျိုး၊ သံသရာအကျိုး ဒီအကျိုး ၂-မျိုးစလုံး အကျိုးရှိရှိကုန်ဖို့ရာ အရေးကြီးတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခုတည်းလုံးပမ်းပြီးနေမယ်ဆိုရင် သံသရာအကျိုးက လစ်ဟင်းသွားတတ်တယ်။ မကောင်းတဲ့ဘဝ ရောက်သွားလို့ရှိရင် ဒီဘဝမှာချမ်းသာကြွယ်ဝပေမယ့်လို့ နောင်ဘဝမှာ နစ်နာဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ ဒီတော့ ၂-ဘက်စလုံးညှိရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြင် ၂-မျိုးနဲ့ကြည့်ပြီး နေ့ရက်တွေကို ကုန်ဆုံးစေရမယ်။ ဒါ နေပုံနေနည်း တစ်ခုပဲ။

အဲတော့ လောကမှာနေကြတဲ့အခါမှာ အကျိုးရှိအောင်ဘယ်လိုနေမလဲဆိုတာ သိဖို့လိုတယ်။ အကျိုးဆိုတာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဆိုလိုတယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ဆိုတာ အချက် ၄-ချက်လိုအပ်တယ်။ အချက် ၄-ချက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။

(၁) နိယမိတ--ငါ့သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်စိတ်သာ ဖြစ်စေရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားရမယ်။

ကုသိုလ်ဆိုတာ အဆိုးတရားတွေဖယ်ရှားပြီး အကောင်းတရားတွေကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ တရားမျိုးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ '**ကုသလ**-ကုသိုလ်'၊ '**ကု**' ဆိုတာ အဆိုးတရားတွေကို, '**သလ**' ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတဲ့ သဘာဝတရားမျိုးကိုခေါ်တယ်။ အဲဒီ သဘာဝစွမ်းအားတွေဆိုတာ ဘာကိုပြောသလဲဆိုရင် အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ တို့ကိုခေါ်တယ်။

အလောဘဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းကို အများနဲ့ မျှဝေခံစားနိုင်တဲ့ စိတ်ထားဖြစ်တယ်။ လောကမှာ လူဆိုတာ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့နေတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းကို ဆုပ်ကိုင်မထားဘဲမျှဝေခံစား သုံးစွဲနိုင်ရမယ်။ စွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်မျိုးထားနိုင်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဒေါသဆိုတာ အများရဲ့အကျိုးကိုလိုလားတဲ့ မေတ္တာဖြစ်တယ်။ အမောဟဆိုတာ ဘာကိုလုပ်သင့်သလဲ, မလုပ်သင့်ဘူးလဲ ဆိုတာကိုသိတဲ့ အသိမျိုးဖြစ်တယ်။

အဲဒီသဘာဝတရားတွေက အဆိုးတရားတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်တာမို့ ကုသိုလ်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီကုသိုလ်တရားတွေ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်။ "ငါ့သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်စိတ်သာဖြစ်စေရမယ်" လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားရမယ်။ သဒ္ဓါတရားတွေဖြစ်စေရမယ်, သီလတရားတွေ ဖြစ်စေရမယ်, သမာဓိစွမ်းအားတွေ ဖြစ်စေရမယ်, အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးကို ခွဲခြားသိနိုင်တဲ့ အသိပညာစွမ်းအားတွေ ငါ့သန္တာန်မှာဖြစ်စေရမယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ သန္နိဋ္ဌာန်ချထားရမယ်။

ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်၊ အကုသိုလ်မဖြစ်စေရဘူး ဆိုပြီးတော့ determination လုပ်တာ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုပိုင်နိုင်စွာ ချမှတ်ထားရမယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကို ဆောက်တည်ထားလိုက်မယ်ဆိုရင် သတိထားတတ်လာပြီးတော့ စိတ်ဟာကောင်းတဲ့ဘက်ကိုပဲ ဦးတည်လာတယ်။

(၂) ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ဖို့အတွက် **သမုဒါစာရ–** အလေ့အကျင့် လိုအပ်တယ်။ ဆိုပါစို့- မနက်အိပ်ရာထရင် မျက်နှာသစ်မယ်, ဘုရားရှိခိုးမယ်ဆိုတဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်ထားရမယ်။ ဘုရားရှိခိုးလို့ပြီးမှ မနက်စာစားမယ်, ဘုရားမရှိခိုးဘဲနဲ့ နံနက်စာမစားဘူးလို့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုထားရမယ်။ နောက် မေတ္တာပို့မယ်ပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့ အိမ်သူအိမ်သားတွေကနေစပြီးတော့ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေဆိုပြီး မေတ္တာပို့မယ်ပေါ့နော်။ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင် အလေ့အကျင့်ဆိုတာ လုပ်ပေးရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လေ့ကျင့်တယ်ဆိုတာ လုပ်ကြရတာပဲ၊ မနက်စောစောအိပ်ရာထ လမ်းလျှောက်ကြတဲ့သူတွေဟာ မှန်မှန် လမ်းလျှောက်ကြရတာပါပဲ။ ဒါ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာပါပဲ။ ဒီလို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သလိုပဲ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကုသိုလ်တွေရဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ကြရမှာပဲ။ မနက်အချိန်မှာ ငါဘာလုပ်ရမယ်၊ နေ့လယ် အခါမှာ ငါဘာလုပ်ရမယ်ဆိုပြီး လေ့ကျင့်ထားရင် အချိန် အားလျော်စွာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ကြရမှာပဲ။

အိမ်ရှင်မတွေဆိုရင် ဥပမာ- ထမင်းချက်ရင်းလည်း ကုသိုလ်စိတ်တွေဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ထားရမယ်။ "ငါချက်ထား တဲ့ ထမင်းဟင်းတွေစားရင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြပါစေ၊ အားလုံး ချမ်းသာသုခတွေ ပြည့်ဝကြပါစေ" လို့ မေတ္တာထားကြ ရမယ်။ အများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ စိတ်စေတနာ ဖြစ် တယ်။

မေတ္တာ နဲ့ တဏှာက မတူဘူးနော်။ အရပ်ထဲမှာတော့ မေတ္တာ နဲ့ တဏှာကို ရောထွေးပြီးတော့ သုံးတတ်ကြတယ်။ **မေတ္တာဆိုတာ မိတ်ဆွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုခေါ်တယ်**။ ဒါကြောင့်မို့ မေတ္တာဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ **မိတ္တ** ကနေလာတာဖြစ်တယ်။ **"မိတ္တဿ သော မေတ္တာ၊ မိတ္တဿ–** မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၏၊ **သော**- သဘောတရားသည်၊ **မေတ္တာ**–မေတ္တာဖြစ်သည်"။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းအပေါ်ထားသည့် စိတ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီစိတ်မျိုးကို သတ္တဝါတိုင်းရဲ့အပေါ်မှာ ထားနိုင်ရမယ်။ မေတ္တာဆိုတာ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ အမုန်းတရား တွေကိုဖယ်ရှားပြီး အကျိုးလိုလားတဲ့စိတ်မျိုးကိုခေါ်တာဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာပွားမယ်ဆိုရင်လည်း ဘယ်အချိန်မှာမဆို ပွားလို့ရတယ်၊ ဆိုပါစို့-မေတ္တာစိတ်ဆိုတာ မနောကံပဲ၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကာယကံနဲ့ပြုရတဲ့ မေတ္တာမျိုးရှိသလို ဝစီကံနဲ့ပြောရတဲ့ မေတ္တာမျိုးလည်းရှိတယ်။ မနောကံမေတ္တာဆိုတာ စိတ်ထဲကနေ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေဆိုပြီး ပွားများတာဖြစ်တယ်။

ကောင်းတဲ့အကြံဉာဏ်ပေးတာဟာ ဝစီကံမေတ္တာ ဖြစ်တယ်။ လမ်းသွားရင်း ဆူးတွေတွေ့လို့ ဖယ်ရှားပေးမယ်ဆိုရင် ကာယကံမေတ္တာပေါ့။ အိမ်မှာအလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ အိမ်သူအိမ်သားတွေ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့ ကူညီဆောင်ရွက်မယ်၊ ဒါလည်း ကာယကံမေတ္တာ ထားတာပဲလေ။

အဲဒီလို ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာနဲ့ နေထိုင်တဲ့အတွက် အကုသိုလ်မဖြစ်ဘဲ ကုသိုလ်နဲ့နေတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အကျိုးရှိတဲ့ နေနည်းဖြစ်တယ်၊ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ရင်း ကုသိုလ်ရနေတယ်။

ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကိုဖြူစင်အောင်ထားပြီး နေမယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်နဲ့နေတာပါပဲ။ အချိန်အခါ ရွေးစရာမလိုပါဘူး၊ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကို ညစ်မနေစေအောင် ထားတတ်ရမယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်တွေပဲ များများဖြစ်စေရမယ်၊ မေတ္တာစိတ်နဲ့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပြောဆိုဆက်ဆံမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားလိုက်ပါ။

(၃) ပရိယာယာမိတ- အမြဲတမ်းကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကိုပဲ ညွှတ်နေအောင်ထားပေးရမယ်။ ဆိုပါစို့-တစ်ယောက်တည်း အေးဆေးစွာနေမိလျှင် ဘာကိုတွေးသလဲဆိုတာ ပြန်

http://www.dhammadownload.com

ဆန်းစစ်ကြည့်၊ ကိုယ့်စိတ်ဟာ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ညွတ်နေရမယ်။

မကောင်းတဲ့ဘက်ကို ညွတ်နေမိလို့ရှိရင် ကောင်းတဲ့ဘက်ကို သတိထားပြီး ညွတ်မိအောင် ထိန်းသိမ်းလေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို အမြဲတမ်း ဦးလှည့်ပေးရမယ်၊ မေတ္တာပွားဖို့အတွက် ဦးလှည့်ပေးရမယ်၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ လိုလားသူဖြစ်ဖို့အတွက် ဦးလှည့်ပေးရမယ်၊ ကုသိုလ်ရဖို့ ဦးလှည့်ပေးရမယ်၊ ဒါလေ့ကျင့်ပေးရင် ရနိုင်တယ်။

(၄) အာဘုဇိတ-နှလုံးသွင်းတရား၊ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှုက အလွန်အရေးကြီးတယ်။ ဒါကို မြတ်စွာဘုရားက **ယောနိသောမနသိကာရ** လို့ပြောတယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတာ၊ အသိဉာဏ်နဲ့စဉ်းစားတာ၊ နှလုံးသွင်းမှု မှန်ကန်တာ၊ လိမ္မာပါးနပ်စွာ စဉ်းစားတာ၊ ဒါကို **ယောနိသောမနသိကာရ** လို့ခေါ်တယ်။

ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် **ယောနိသောမနသိကာရ** မထားတတ်လို့ရှိရင် ကုသိုလ်လုပ်နေတာတောင်မှ ကုသိုလ်မရဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် စာပေမှာ **"ယေကေစိ ကုသလာဓမ္မာ သဗ္ဗေတေ ယောနိသောမနသိကာရ မူလကာ"** တဲ့၊ "ကုသိုလ်မှန်သမျှ **ယောနိသောမနသိကာရ** ပေါ်မှာ အခြေခံသည်" လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

ဆိုပါစို့ - မိမိသန္တာန်မှာ ဒေါသထွက်နေတဲ့အခါမှာ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း စကားပြောမိတယ်၊ အဲဒီအခါ မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာတွေးကြည့်လိုက်စမ်းပါ "ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းစကားကို မိမိကိုယ်တိုင်တောင်မှ မနှစ်သက်ဘူး၊ သူ့ပြောရင် သူလည်း

http://www.dhammadownload.com

ကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ချိုချိုသာသာ ပြောပြီးတော့ ဖျောင်းဖျမယ်" ဒီလိုတွေးရမယ်။

ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောလိုက်တဲ့ စကားဟာ တစ်ဖက်သားကို နူးညံ့မသွားစေဘူး၊ ကြမ်းတမ်းသွားစေတယ်။ ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ကြမ်းတမ်းသွားမယ်၊ နားထောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းပဲ ကြမ်းတမ်းသွားမယ်။ အဲဒီ ၂-ခုကို **ယောနိသောမနသိကာရ**နဲ့ စဉ်းစားလိုက်ရင် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောတာကို ငါမကြိုက်သလို သူလည်းပဲ ကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ငါ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေကို မပြောဘူး၊ နူးညံ့တဲ့ စကားတွေကိုပြောမယ်၊ အကျိုးရှိအောင်ပြောမယ်လို့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ရမယ်။ ဒါကို **ယောနိသောမနသိကာရ** လို့ခေါ်တယ်။

ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ဖက်ကနေကြည့်ရင် ဒေါသထွက်စရာဖြစ်ပေမဲ့ နောက်တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် ကျေးဇူးတင်စရာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲတော့ ဒေါသဖြစ်မယ့်ဘက်က မစဉ်းစားဘဲ ကျေးဇူးတင်စရာဘက်ကနေစဉ်းစားရမယ်။ အဲဒီလိုစဉ်းစားရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အမုန်းတရားတွေ ကင်းစင်သွားမယ်။

ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ အမုန်းကင်းနေလျှင် စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ ငြိမ်အေးနေမယ်။ ဒါ လက်တွေ့ရတဲ့ အကျိုးတစ်ခုနော်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောပြောထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေဟာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရတဲ့ နေနည်းတွေဖြစ်တယ်။ Way of Life ပေါ့။ ဘဝတစ်ခုဟာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း နေရမယ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောတာ။

ဒါကြောင့် ကုသိုလ်တစ်ခုဖြစ်ဖို့ရာ ဟောဒီအချက် ၄-ချက်နဲ့ ပြည့်စုံရမယ်တဲ့။ မိမိစိတ်ကို အမြဲတမ်း ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်စေ

http://www.dhammadownload.com

ရမယ်လို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချထားလိုက်ပါ။ စိတ်ကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကို အမြဲတမ်းညွှတ်ထားပါ၊ ကုသိုလ်အလုပ်ကို အမြဲတမ်းလေ့ကျင့်ပေးပါ။ နောက်တစ်ခုက **ယောနိသောမနသိကာရ** ထားပါ။ အဲဒီအချက်တွေနဲ့ပြည့်စုံရင် အမြဲတမ်း ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေမယ်။

ကုသိုလ်တွေ များလာခြင်းအားဖြင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရလာမယ်။ ဒီဘဝမှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာရရှိမယ်၊ နောင်ဘဝမှာလည်း ကောင်းတဲ့အကျိုးကို ခံစားရမယ်။ နှစ်ဘဝလုံးအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့တရားဖြစ်လို့ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်များများ လေ့ကျင့်ယူရမယ်။

ယောနိသောမနသိကာရ

အလုပ်တစ်ခုလုပ်တဲ့နေရာမှာ 'ငါချည်းပဲလုပ်နေရတယ်၊ သူကတော့ ဘာမှမလုပ်ဘူး' ဆိုပြီးတော့ ဒီစိတ်မျိုးထားလိုက်ရင်ပဲ အကုသိုလ်ဖြစ်သွားပြီနော်။ 'သြော် - ငါလုပ်ပေးလိုက်တဲ့အတွက် သူတို့လေးတွေ အဆင်ပြေပြေ ဖြစ်သွားရပြီ' ဆိုပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်စိတ်ကလေးရယ်, ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရယ် ရလာမှာပါပဲ။

လျှုတဲ့ တန်းတဲ့အခါမှာလည်း အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကြည့်ပြီးတော့ 'သြော်- လှူရ တန်းရတဲ့အတွက် ငါ့မှာကုသိုလ်တွေ အများကြီးရပါလား' ဆိုပြီးတော့ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်စွာ ထားနိုင်ရမယ်တဲ့။

နှလုံးမသွင်းတတ်ရင် အကုသိုလ်အပြစ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ စိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းစွာထားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

လောဘနည်းအောင် ထားရမယ်၊ အများကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရမယ်။ ကုသိုလ်နဲ့တွဲလာတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်တော့မှ မညစ်နွမ်းဘူး။ လောဘနဲ့တွဲတဲ့စိတ်, ဒေါသနဲ့တွဲလာတဲ့စိတ်ဟာ ညစ်နွမ်းတတ်တယ်။ ဘယ်သူ တရားပျက်ပျက် ကိုယ်မပျက်စေနဲ့။

ဘုရားအလောင်းရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုကြည့်လိုက်ပါ။ ငါးရာ့ ငါးဆယ် ဇာတ်နိပါတ်ထဲမှာ ပုဏ္ဏားတစ်ဦးရှိတယ်။ အဲဒီပုဏ္ဏားဟာ ချောက်ထဲကျသွားတဲ့အတွက် အပေါ်ပြန်မတက်နိုင်ဘဲ ရှိနေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘုရားလောင်းမျောက်မင်းက ဒီပုဏ္ဏားကို ကယ်တင်ပေးတယ်၊ ချောက်ထဲကနေ ကိုယ်တိုင်ကုန်းပိုးပြီး ကယ်တင်ပေးရတာ မောလွန်းအားကြီးတဲ့အတွက် အပေါ် ရောက်တဲ့အခါမှာ ပုဏ္ဏားကြီးပေါင်ကို ခေါင်းအုံးပြီးတော့ ခဏ အိပ်နေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပုဏ္ဏားကြီးက စဉ်းစားလိုက်တယ် 'ငါဟာ ဒီနေ့တော့ ကံမကောင်းလို့ ချောက်ထဲကျသွားတဲ့အတွက် ဘာမှရှာဖွေလုပ်ကိုင်လို့ မရတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် အိမ်အပြန်မှာ ဘာမှ လက်ဆောင်ပါမသွားနိုင်ဖြစ်မယ်၊ ငါ့ရှေ့မှာအိပ်ပျော်နေတဲ့ မျောက်မင်းကိုသတ်ပြီး အိမ်အပြန်လက်ဆောင်အဖြစ် ယူသွားရမယ်' လို့တွေးပြီး မျောက်မင်းရဲ့ဦးခေါင်းကို ခဲနဲ့ ထုသတ်လိုက်ပါတယ်။

ပုဏ္ဏားကြီးဟာ ချောက်ထဲကျလို့ အစာမစားရတာကြာပြီ ဖြစ်လို့ မျောက်မင်းရဲ့ဦးခေါင်းကို ထုလိုက်ရတဲ့အရှိန်က မပြင်းပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဘုရားလောင်း မျောက်မင်းရဲ့ ဦးခေါင်းဟာ ကွဲရုံပဲကွဲပြီးတော့ သွေးတွေ ကျလာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘုရားလောင်းမျောက်မင်းဟာ ပုဏ္ဏားအနီးကနေ အဝေး

http://www.dhammadownload.com

ထွက်ပြေးပြီးတော့ နီးရာအပင်တစ်ပင်ပေါ်ကို တက်ပြေးလိုက်ပါတယ်။

ပုဏ္ဏားဟာ အိမ်ပြန်ဖို့အတွက် လမ်းပျောက်နေတယ်၊ မျောက်မင်းကပဲ အပင်ပေါ်ကနေ သွေးစက်တွေ ကျနေတဲ့ ကြားထဲက လမ်းပြပေးခဲ့တယ်။ ပုဏ္ဏားဟာ မြေပြင်ပေါ်မှာ ကျလာတဲ့ မျောက်မင်းရဲ့သွေးစက်တွေကိုကြည့်ပြီး လမ်းမှန် လျှောက်လို့ အိမ်ပြန်ရောက်သွားခဲ့တယ်။*(မဟာကပိဇာတက-၅၁၆)*

အဲဒါ **ကိုယ့်အပေါ်မှာမကောင်းပေမယ့် ကိုယ်ကကောင်းခဲ့တာဟာ ဘုရားလောင်းရဲ့စိတ်ဓာတ်ပါ၊** အဲဒီလို ဘဝတစ်ခုကို လျှောက်လှမ်းရမယ်၊ အခုလို ဘဝမှာနေတဲ့အခါမှာ စိတ်ဓာတ်ရေးရာမှာ ကောင်းတာကို အတုယူရမယ်။

လူဆိုတာ စီးပွားရေးမျက်စိလည်း ရှိရမယ်၊ ဓမ္မရေးရာ အသိဉာဏ်လည်းရှိရမယ်။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ နေတဲ့အခါမှာ စီးပွားရေးမျက်စိ မရှိလို့လည်း မဖြစ်ဘူး။ တရားသဖြင့်သာ စီးပွားရှာရမယ်၊ ဓမ္မအသိ ရှိတဲ့အတွက်လည်း စီးပွားရှာတဲ့အခါမှာ မကောင်းတာမှန်သမျှ မလုပ်မိအောင် တရားနဲ့ထိန်းသွားနိုင်ရမယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရလာတဲ့ အကျိုးစီးပွားကိုလည်း **ဓမ္မိယလဒ္ဓ**– တရားသဖြင့်ရတဲ့ အကျိုးစီးပွားလို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

အဲဒီ တရားသဖြင့်ရလာတဲ့ အကျိုးစီးပွားနဲ့ ဓမ္မအသိဉာဏ်နဲ့ ၂-ခုပေါင်းပြီး မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ချမ်းသာအောင်နေတယ်၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ချမ်းသာအောင်ထားတယ်၊ မိဘကိုလည်း ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်တယ်၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေကိုလည်း ထောက်ပံ့တယ်၊ မိမိကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာတရား

http://www.dhammadownload.com

ကိုလည်း ထောက်ပံ့တယ်ဆိုတဲ့ အလုပ်တွေလုပ်တာဟာ ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေကိုလုပ်တဲ့ လုပ်နည်းဖြစ်တယ်။

အကျိုးရှိအောင်နေနည်း

နေ့စဉ်ဘဝတစ်ခုမှာ အခြေခံအားဖြင့် အကျိုးရှိအောင် နေဖို့ဆိုတာ အကုသိုလ်နည်းအောင် နေဖို့အတွက်ပဲဖြစ်တယ်။ လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် စီးပွားရှာရမှာပါပဲ၊ စီးပွားရှာတဲ့အခါမှာလည်း တရားမျှတစွာ စိတ်ကောင်းမွေးပြီး ရှာဖွေကြရမှာ။ စိတ်ဖြူစင်အောင်ထားပြီး ဆောင်ရွက်ရမယ်။ ငါ့လုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ အများအတွက်ဖြစ်ပါစေ၊ အများအတွက် ငါ့လုပ်သမျှ အကျိုးဖြစ်ပါစေ။ ဒီလိုစိတ်ထားမျိုးထားပြီးတော့ လုပ်ကိုင်ပေးရမယ်၊ ဒါဟာ ဘဝမှာအကျိုးရှိအောင် နေနည်းတစ်ခုပဲပေါ့။

လောကမှာ နေနည်း ၂-မျိုးကို ပြန်ကြည့်ရင် "ပညာရှိတို့ရဲ့ နေနည်းနဲ့ ပညာမဲ့တို့ရဲ့နေနည်း" ဒီလို ကွဲပြားသွားတယ်နော်။ ပညာမဲ့တို့ရဲ့ နေနည်းကတော့ ဒီဘဝမှာ ကောင်းစားရင်ပြီးရော၊ အကျိုးအကြောင်း၊ အဆိုးအကောင်းကို မသိဘူး၊ စားဖို့သောက်ဖို့ကလွဲပြီး ဘာမှမစဉ်းစားဘူး၊ ဒီဘဝကောင်းဖို့အတွက်ပဲ တွေးတယ်။

အသက်မွေးတဲ့အထဲမှာ ပညာနဲ့ အသက်မွေးတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ပညာနဲ့နေတာက စဉ်းစားပြီးတော့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တာ၊ "ဘယ်လိုများ နေ့တွေ၊ ညတွေ ကုန်သွားသလဲ" စဉ်းစားတာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးပြီးတော့ ပညာနဲ့အသက်ရှင်တာ။ ကောင်းတဲ့နည်းနဲ့ နေ့တွေ ရက်တွေကို ကုန်အောင် အသုံးချပြီး အသက်မွေးသွားတာ။

http://www.dhammadownload.com

မဟာနာမရဲ့ လျှောက်ထားမေးမြန်းချက်

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ညီအစ်ကို ဝမ်းကွဲတော်တဲ့ မဟာနာမဆိုတာ ရှိတယ်။ သာသနာတော်မှာ ဒိဗ္ဗစက္ခုအရာမှာ ဧတဒဂ်ရတဲ့ အရှင်အနုရုဒ္ဓါရဲ့ နောင်တော် အရင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီ မဟာနာမရဲ့ ဓမ္မအဆင့်က သကဒါဂါမ် အဆင့် ဖြစ်တယ်။

သူက မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ် "ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ ဘဝတစ်ခု ရလာတဲ့အခါမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နေတာထိုင်တာ မတူကြဘူး၊ နေနည်းထိုင်နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လူတွေဟာ နေထိုင်ကြပါတယ်၊ တပည့်တော်တို့ဟာ ဘယ်လို နေနည်းမျိုးနဲ့နေရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး အကျိုးရှိရှိနေနည်း ဖြစ်မှာပါလဲ" လို့ မေးလျှောက်ခဲ့တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဘဝမှာ အဆင့်မြင့်စွာ ဘယ်လိုနေရမလဲ ဆိုတာကို ဟောပြောပါတယ်။ အခြေခံအားဖြင့်တော့ ခုနကလိုမျိုး နေရမှာပေါ့နော်။ ဒ့ါထက် အဆင့်မြင့်စွာ နေထိုင်နိုင်အောင်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားတာပါ။

လူတွေဟာ ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးကြောင့် လူ့ဘဝတွေ ရလာကြတယ်။ လူ့ဘဝကို မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လိုသုံးသပ်ပြသလဲဆိုရင် "လူတွေဟာ အတိတ်ဘဝတုန်းက ကုသိုလ်လည်း လုပ်တယ်၊ အကုသိုလ်လည်း လုပ်တယ်၊ ကုသိုလ် အကျိုးပေး အလှည့် ရောက်လာလို့ လူ့ဘဝကို ရလာခဲ့ရတယ်၊ လူ့ဘဝကို ရလာလို့လည်း သုခ၊ ဒုက္ခလို့ဆိုတဲ့ ၂-မျိုး ခံစားရတယ်"

http://www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်တွေက အကျိုးပေးတဲ့အခါမှာ ကောင်းတာတွေ ခံစားရတယ်။ အကုသိုလ်တွေက အကျိုးပေးတဲ့အခါကျတော့ အဆိုးတွေကို ရင်ဆိုင်ရတယ်။ လူ့ဘဝဆိုတာ ကောင်းလိုက် ဆိုးလိုက်နဲ့ တစ်လှည့်စီ ခံစားကြရတာပါပဲ။ အတိတ်ဘဝတွေမှာလည်း အကောင်းနဲ့အဆိုးကို ရောလုပ်လာကြတာကိုး။

အဆိုးတွေချည်းပဲ လုပ်တဲ့အခါ ဘယ်သွားသလဲဆိုရင် ငရဲဘုံကိုသွားတယ်။ ငရဲရောက်နေတဲ့လူတွေကျတော့ ချမ်းသာသုခဆိုတာ လုံးဝမရှိဘူး။ အကုသိုလ်သက်သက် လုပ်လာခဲ့ကြလို့ သူတို့မှာ သုခဆိုတာမရှိဘူး။ အကုသိုလ်ကံက အကျိုးပေးလို့ ငရဲဘုံရောက်သွားကြတဲ့သူတွေဖြစ်တယ်။

ဗြဟ္မာ့ပြည် ရောက်သွားတဲ့သူတွေက ကုသိုလ်ကံအရှိန် သိပ်ကြီးလွန်းလို့ ချမ်းသာသုခအပြည့်ရှိတယ်။ လူ့ဘုံမှာကျတော့ ချမ်းသာသုခသက်သက် မရှိဘူး၊ ဆင်းရဲနဲ့ချမ်းသာ ရောနေတယ်။ လူ့ဘဝရောက်လာတဲ့သူတွေကို ကြည့်လိုက်ရင် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အဆင့်အတန်းကွာခြားကြတယ်နော်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အခြေခံခြင်းက မတူကြဘူး။

တချို့က မွေးလာကတည်းကိုက ကိုယ်အင်္ဂါမစုံဘူး၊ ရုပ်အဆင်းမလှဘူး၊ အသိဉာဏ် မပြည့်စုံဘူး၊ အောက်တန်းကနေ မွေးလာတာရှိတယ်။ စားဖို့နေဖို့ အင်မတန်မှခဲယဉ်းတယ်၊ စားဝတ်နေရေး ဆင်းရဲတယ်၊ ရောဂါထူပြောတယ်။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက တစ်ခု။

နောက်တစ်ခုက လူတစ်ယောက်ဟာ မွေးလာကတည်းက ထိုက်ထိုက်တန်တန် ချမ်းသာတဲ့အိမ်မှာ မွေးတယ်။ ရုပ်ရည်

http://www.dhammadownload.com

အဆင်း ရုပကာယကလည်း အင်မတန် ချောမောလှပတယ်၊ အသိဉာဏ်ကလည်းရှိတယ်။

လူ့ဘဝမှာ ဒီလိုအခြေအနေတွေဟာ အခြေခံက ဖြစ်လာတာ။ လူ့ဘဝရောက်လာပြီးမှ ကြိုးစားတာ၊ မကြိုးစားတာက နောက်တစ်ကဏ္ဍ။ ကြိုးစားလို့ရလာပြီးမှ ဖြစ်လာတဲ့ စီးပွားဥစ္စာက တစ်ကဏ္ဍ။ အဲဒီတော့ အခြေခံဖြစ်တဲ့ အခြေအနေက မတူတာ။

ပုဂ္ဂိုလ်(၄)မျိုး

ဆိုပါစို့ - တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက နိမ့်ကျတဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ ဖြစ်ပြီး လုပ်တော့လည်း နိမ့်ကျတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်တယ်။ ဘာတွေလဲဆိုရင် ဒုစရိုက်အလုပ်တွေကိုလုပ်တာ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက **အမှောင်ထဲကလာပြီး အမှောင်ထဲကို သွားနေတဲ့သူ**လို့ပြောတယ်နော်။ သူနေတာလည်း အမှောင်ထဲမှာ၊ သူလုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေကလည်း အမှောင်ထဲသွားမယ့် အလုပ်တွေ လုပ်နေတယ်နော်။ တဖြည်းဖြည်း မှောင်သွားမယ်။

ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက ကောင်းတာလုပ်ရင်တော့ **အမှောင်ထဲကနေ အလင်းသွားသူ** လို့ ဆိုရမှာပေါ့။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ မွေးလာမယ်၊ ရုပ်ရည် ရုပကာယလည်းရှိမယ်။ အသိဉာဏ်ကလည်း ပြည့်စုံတယ်။ ဒါပေမယ့် သူလုပ်နေတဲ့အလုပ်က ဒုစရိုက်လုပ်ငန်းတွေ လုပ်နေမယ်ဆိုရင် **အလင်းထဲကနေ အမှောင်ထဲသို့သွားတဲ့သူ** လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဒီလိုပြောတယ်။ ဒါလည်း ရှိတယ်လေ။ တချို့

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်ရည်ကလည်း လှပတယ်၊ မိကောင်းဖခင် သား သမီးလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ခိုးဆိုးနေတာတွေ၊ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်တွေနဲ့ မွေ့လျော်နေတာတွေ။ ဒါဟာ အလင်းကနေ အမှောင်ရောက်နေသူတွေဖြစ်တယ်။

အေး-ဒီဘဝမှာ ရုပ်ရည်ရူပကာယလည်းရှိတယ်၊ ပြည့်စုံတဲ့ မိဘတွေကနေ မွေးဖွားလာပြီး ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကိုပဲ လုပ်မယ်ဆိုရင် **အလင်းကလာပြီး အလင်းထဲကိုသွားနေတဲ့သူ**လို့ ဒီလိုခေါ်ရမယ်တဲ့။ အဲဒီတော့ ကိုယ်နေတာဟာ အလင်းထဲမှာ သာနေဖို့၊ အလင်းထဲကိုပဲသွားဖို့ လိုတယ်နော်။

မဟာနာမဘုရင်ကြီးက မြတ်စွာဘုရားကို ဘယ်လိုနေနည်းနဲ့နေရမလဲ ဆိုတာကိုမေးတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက အဆင့်မြင့်တဲ့ နေနည်းနဲ့နေဖို့ အကြံပေးတယ်။ အဲဒီလိုနေဖို့အတွက် လူဆိုတာက အရည်အချင်းက လိုသေးတယ်နော်။ အလုပ်တာဝန်တစ်ခုကို လုပ်ဖို့အတွက် အရည်အချင်းက အရေးမကြီးဘူးလား။ တာဝန်တစ်ခုကို ထမ်းဆောင်တော့မယ်ဆိုရင် ထိုတာဝန်နဲ့ထိုက်တန်တဲ့ အရည်အချင်းက လိုအပ်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ အဆင့်မြင့်မြင့်နေဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေက ဘာလဲ-

(၁) သဒ္ဓါ တဲ့။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ပေါ်မှာ ယုံကြည်ချက်ရှိရမယ်။ ယုံကြည်ချက်မရှိလျှင် မအောင်မြင်ဘူးတဲ့။ ယုံကြည်ချက်ရှိမှ အောင်မြင်မှုရရှိမယ်တဲ့။ အဲဒီယုံကြည်ချက်ကို ခိုင်မာလာအောင်လုပ်ရမယ်တဲ့။ ဘယ်အရာမှ သူ့ဟာသူ ဖြစ်လာတာမဟုတ်ဘူး၊ လေ့ကျင့်ယူရမှာပဲ။ လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးရဖို့ လေ့ကျင့်ယူရမှာဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အားကစားသမားတွေလည်း လေ့ကျင့်ယူရတာပါပဲ။ တောင်တက်သမားတွေဆိုတာလည်း တဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့်ပြီးမှ ရလာတာတွေဖြစ်တယ်။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေလည်း ငယ်ဘဝကတည်းကလေ့ကျင့်ပေးထားရတာပါပဲ။ လေ့ကျင့်တယ်ဆိုတာ ချက်ချင်းကြီးတော့ ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။ ယုံကြည်ချက်ရှိပြီး တဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့်ရတာပါပဲ။ ဒါမှ အောင်မြင်မှုလမ်းစကို လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြမယ်။

(၂) ဝီရိယ–ယုံကြည်ချက်ရှိရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး၊ ခိုင်မာတဲ့ဖွဲ့ **ဝီရိယ**ကလည်း လိုသေးတယ်နော်။ ဝီရိယမရှိရင်တော့ လောကကြီးမှာ အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ဘူး။ အချင်းချင်း ပြိုင်ဆိုင်နေကြတာလည်း ဝီရိယရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဝီရိယကလည်း အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသပါဝင်တဲ့ အချက်ပဲ။ လုံ့လ ဝီရိယရှိမှ အောင်မြင်မှုရဲ့ အထွဋ်အထိပ်ကို ရောက်နိုင်မယ်။

(၃) ကြိုးစားတဲ့အခါမှာလည်း **သတိ**ရှိဖို့ လိုအပ်သေးတယ်၊ အရမ်းကြိုးစားလို့ မရသေးဘူး။ သတိနဲ့ကြိုးစားမှ အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်မယ်။ သတိဆိုတာ Mindfulness ပေါ့။ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ပေါ်မှာ သတိရှိပြီးလုပ်ရမှာ၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဒီကနေ့ လုပ်တယ်၊ မနက်ဖြန်မှာ လုပ်ချင်မှလုပ်မယ်၊ ဒီလိုမရဘူးနော်။ ဇွဲရှိရမယ်၊ **သတိ**ဆိုတာလည်း လိုအပ်တယ်။

(၄) သမာဓိ၊ သမာဓိဆိုတာ စိတ်တည်ငြိမ်တာကို ခေါ်တယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်မတည်ငြိမ်ဘူး၊ ဂနာမငြိမ်ဘူးဆိုရင်လည်း အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုဟာ အလွန်အရေးကြီးတယ်။ တရားအားထုတ်မှ သမာဓိလိုတာ

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်ဘူး၊ ဘာအလုပ်လုပ်လုပ် စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိရှိရမယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိရင် ဘယ်ကိစ္စမှ မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။ သမာဓိဆိုတာ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်နေတာမျိုးကို ခေါ်တယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူး။ စိတ် တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိရှိမှ ကိစ္စတွေအောင်မြင်နိုင်မယ်။

(၅) ပညာ၊ ပညာဆိုတာ လုပ်သင့်တာလား, မလုပ်သင့်ဘူးလား ဒီ ၂-ခုကို ခွဲခြားပြီးသိတယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ပေါ်မှာ ခွဲခြားတတ်ရမယ်၊ ပြောသင့်တာလား, မပြောသင့်တာလား၊ စိတ်ကူးသင့်လား, စိတ်မကူးသင့်ဘူးလား ဒါကိုခွဲခြားပြီး အမြဲဆန်းစစ်ရမယ်။

လုပ်သင့်တာ, မလုပ်သင့်တာကို ခွဲခြားပြီးမသိဘူးဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်မလဲ၊ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဘဲနေရင် အကျိုးမရဘူး၊ မလုပ်သင့်တာလုပ်ရင် အကျိုးပျက်ပြားမယ်။ လောကမှာ လုပ်သင့်တာလည်းရှိတယ်, မလုပ်သင့်တာလည်း ရှိတယ်။

လူတွေ ပြောပြောနေကြတာရှိတယ်။ "ဒီလူ မလုပ်သင့်တာကိုလုပ်လို့ ဒုက္ခရောက်တယ်"လို့ ပြောကြတယ်။ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ရင်လည်း ဒုက္ခရောက်တတ်တယ်နော်။ ဒီတော့ လုပ်သင့်တာကိုလုပ်ရမယ်, မလုပ်သင့်တာကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်နော်။ အဲဒါမှ အကျိုးစီးပွားတွေတိုးတက်လာမယ်။ ပညာကတော့ အဆင့်အဆင့် အကျိုးစီးပွားတွေ မြင့်မားလာစေတယ်နော်။ ပေါင်းလိုက်တော့ ဒီအရည်အသွေး ၅-ရပ်ကို မိမိသန္တာန်မှာ ရှိစေရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မအသိနဲ့နေပါ

ဘယ်လိုနေမလဲ, ဘာနဲ့နေမလဲဆိုရင် '**ဓမ္မအသိနဲ့နေမယ်**'။ ဓမ္မအသိဆိုတာ အင်မတန် ကျယ်ပြန့်တယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက နေစရာအာရုံလေးတွေကိုပေးထားတယ်။ နေစရာအာရုံလေးတွေဆိုတာ အင်မတန်လွယ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓကို ကြည်ညိုကြတဲ့ ဥပါသကာ, ဥပါသိကာမတွေဆိုရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ အရည်အသွေးကို အားလုံးသိနေကြတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး နေလို့ရတယ်။ **အရဟံ, သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ, ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော** စတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကြည်ညိုစရာဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ အသိဉာဏ်နဲ့နားလည်အောင်လေ့လာဖတ်ရှုပြီး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ နေလို့ရတယ်။ အနည်းဆုံး ရုပ်ထုတွေ ပုံတော်တွေကနေစပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်စွမ်းအားတွေ၊ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်တွေကို အာရုံပြုနိုင်အောင် လုပ်ရမယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ နှစ်စဉ် ဂျာမနီကိုသွားတဲ့အခါ ဂျာမန်အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးက လျှောက်တယ်။ သူက အစကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်ဘူး၊ နောက်တော့ သူက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်လာတယ်၊ သူကဘာပြောတုန်းဆိုရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ရုပ်ပွားတော်ကို ဖူးလိုက်ရတဲ့အချိန် သူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အရမ်းကို ကြည်နူးတယ်တဲ့၊ တည်ငြိမ်တဲ့မျက်နှာတော်နဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ထိုင်နေတော်မူပုံဟာ သူ့ရဲ့စိတ်ကို ကြည်လင်အေးချမ်းပြီး ကြည်နူးစေတယ်လို့ ဘုန်းကြီးကို လျှောက်ခဲ့ဖူးတယ်နော်။

http://www.dhammadownload.com

နောက် ဂျာမန်အမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက်က မြတ်စွာဘုရား ရုပ်ပွားတော်ကို(တခြားနိုင်ငံကနေ၀ယ်ထားတာထင်တယ်၊ ပုံစံကတော့ မြန်မာပြည်က ရုပ်ပွားတော်ပုံစံဖြစ်တယ်) သူသွားလေရာ ပင့်ဆောင်သွားတယ်၊ သူ ဘယ်ကိုပဲသွားသွား သူ့ရဲ့ သေတ္တာထဲမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ရုပ်ပွားတော်ကိုထည့်ပြီး ပင့်သွားတယ်။ သူနေတဲ့နေရာမှာ အဲဒီ ရုပ်ပွားတော်ကိုတင်ထားတယ်၊ ရုပ်ပွားတော်ကို ဖူးမြော်နေရင်း သူ့ရဲ့စိတ်တွေဟာ ကြည်နူးနေတယ်၊ အာရုံပြုပြီးတော့ သူနေတယ်၊ ပုံတော်ကနေပြီးတော့ ဂုဏ်တော်ကို သူရောက်လာတယ်။ ပုံတော်ပဲဖူးဖူး၊ ဂုဏ်တော်ပဲ ဖူးဖူးပေါ့၊ ပုံတော်ဆိုတာ ဘဂဝါထဲမှာ ပါတယ်နော်။

အေး- ဒီလို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီး နေတဲ့အခါမှာ လောဘစိတ်တွေဝင်လာသလား, ဒေါသစိတ်တွေ ဝင်လာသလား, တွေဝေနေတဲ့စိတ်တွေ ရှိသေးသလား။ ဒီလို စိတ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူးနော်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ဝင်မလာတဲ့အတွက် အကုသိုလ်တရားတွေ ဝင်မလာတော့ဘူး။ ဒီလို အကုသိုလ်တရားတွေဟာ ငြိမ်နေတဲ့အတွက် စိတ်ငြိမ်တယ်။

အကုသိုလ်တရားတွေ ငြိမ်သွားပြီး အန္တရာယ်မရှိဘူး။ ဒီ အကုသိုလ်တရားတွေ ငြိမ်နေတဲ့အတွက် စိတ်ဟာ အကုသိုလ်တွေအပေါ်မှာ မလှုပ်ရှားတော့ဘူး။ ငြိမ်နေရင် အကုသိုလ်ကာယကံလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ အကုသိုလ်ဝစီကံလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ အကုသိုလ် မနောကံလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

"လောဘပရိယုဋ္ဌိတံ စိတ္တံ န ဟောတိ၊ စိတ်ထဲမှာ လောဘသောင်းကျန်းမှု မဖြစ်တော့ဘူး" တဲ့။ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြုလို့ရှိရင် ဒီလို အကုသိုလ်ကင်းတယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော်တွေထဲမှာ စိတ်က တဖြောင့်တည်း ရှိနေရင် အားလုံးခံစားဖူးပါလိမ့်မယ်၊ ကြည်နူးပြီး ဝမ်းသာပီတိဖြစ်နေမယ်။ ဒါ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်မဖြစ် စဉ်းစားကြည့်။ မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်လုပ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပီတိဆိုတာလေး ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ကိုယ်လည်းငြိမ်းချမ်းမယ်, စိတ်လည်းငြိမ်းချမ်းလာမယ်။

ဒီ process က ဒီတစ်ခုလာရင် နောက်တစ်ခု လာကိုလာရမယ်။ ဆိုပါစို့-လျှပ်စစ်မီးခလုတ်လေးဖွင့်လိုက်လို့ရှိရင် အလင်းက တမင်တကာ ခေါ်စရာလိုဦးမလား၊ အမှောင်ကိုပယ်ပျောက်ဖို့ တမင်လုပ်စရာ လိုဦးမလား၊ မလိုတော့ဘူးနော်။ အလင်း ရောက်လာရင် အမှောင်က သူ့ဟာသူပျောက်သွားလိမ့်မယ်။

အေး- ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုပြီး စိတ်ထဲကြည်နူးလာတဲ့အခါ **ပါမောဇ္ဇ** ဆိုတဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု ဖြစ်လာတယ်။ ဝမ်းမြောက်မှုဖြစ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းတယ်, ကိုယ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းတယ်။ ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းချမ်းတဲ့အခါ သုခဆိုတဲ့ ချမ်းသာမှု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ချမ်းသာတော့ စိတ်တည်ငြိမ်သွားတယ်။ ဒါ အခုချက်ချင်း လက်ငင်းရမယ့်အကျိုးဖြစ်တယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အဲဒီလိုနေမယ်ဆိုရင် စိတ်ကလေးတည်ငြိမ်မှုရလာမယ်၊ စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူးလေ။

လူတွေမှာ သောကဖြစ်စရာတွေ ကြုံရမယ်, ဒေါသဖြစ်စရာတွေ ကြုံရမယ်၊ အမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်တွေမတည်ငြိမ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခါမှာ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကိုအာရုံပြုပြီး နေလိုက်မယ်ဆိုရင် စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်ငြိမ်းအေးလာလိမ့်မယ်။ ဒီနည်းကို မသိတဲ့ သူတွေကျတော့ တခြားနည်းတွေနဲ့ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်လာအောင် လုပ်ကြတယ်။ အိပ်ဆေးတွေသောက်တယ်၊ မူးယစ်ဆေးတွေ သုံးကြတယ်။ နောက်ဆက်တွဲ မကောင်းတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ အများကြီး ခံကြရတော့တာပါပဲ။

တရားဓမ္မမှာ side effect ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဆိုတာ မရှိဘူး၊ တခြား စိတ်ငြိမ်ဆေးတွေကတော့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီးလာမယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင်တော့ ဒုက္ခရောက်မယ်။ တရားဓမ္မနည်းနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားရင်တော့ အဲဒီ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေမရှိဘဲ ထာဝရငြိမ်းချမ်းတဲ့ ငြိမ်းအေးမှုမျိုးရနိုင်တယ်။

ဒါ မြတ်စွာဘုရားက မဟာနာမကို အကြံပေးတာ။ "အရည်အသွေးငါးမျိုးနဲ့ပြည့်စုံပြီးရင် မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုလိုက်၊ အဲဒီအခါမှာ မင်းရဲ့စိတ်ကလေးဟာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်လာမယ်"

နောက်တစ်နည်းက ဗုဒ္ဓဂုဏ်ကို အာရုံမပြုဘူးဆိုရင် ဓမ္မဂုဏ်ကို အာရုံပြုကြည့်လိုက်တဲ့၊ **'သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော'** ဘုရားဟောတဲ့တရားတွေဟာ မှန်ကန်တယ်။ **'သန္ဒိဋ္ဌိကော'** ကိုယ်တိုင်သိမြင်လို့ရတယ်။ **'အကာလိကော'** ခုစိတ်ထဲရောက် ခုချမ်းသာတယ်၊ အခုကျင့်ရင် အခု စိတ်ချမ်းသာမယ်။ **'ဧဟိပဿိကော'** ဘယ်သူ့ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဖိတ်ခေါ်ပြထိုက်တယ်။ **'ဩပနေယျိကော'** တစ်ခဏဖြစ်ဖြစ် ကျင့်လိုက်ရင်၊ စိတ်ထဲမှာ

http://www.dhammadownload.com

နှလုံးသွင်းလိုက်ရင် ရင်ထဲငြိမ်းအေးသွားတယ်။ **'ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ'** ကိုယ်ကျင့်တဲ့အရာကို ပညာရှိတွေကိုယ်တိုင် သိမြင်ခံစားရတယ်။

အဲဒီ တရားဂုဏ်တော်တွေထဲက ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ ဂုဏ်တော်တစ်ခုကို နှလုံးသွင်းပြီးနေလိုက်ရင် လောဘလည်း မဖြစ်တော့ဘူး, ဒေါသလည်းမဖြစ်တော့ဘူး, မောဟလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ စိတ်အေးချမ်းမှုကိုရနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက မဟာနာမကို ဟောပြောပြတယ်။

"ဝိသမဂတာယ ပဇာယ သမပ္ပတ္တော ဝိဟရတိ– မငြိမ်းချမ်းတဲ့ သတ္တဝါတွေထဲမှာ ငါဟာ ငြိမ်းချမ်းအောင်နေနိုင်တယ်" ပိုက်ဆံရှိမှ ချမ်းသာတာ မဟုတ်ဘူးလေ၊ တိုက်ကြီး ကားကြီးနဲ့ နေရုံနဲ့ ချမ်းသာတာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ပူပန်နေရရင် ချမ်းသာတာ ဘယ်ဟုတ်မလဲ။

အေး- ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက လောကမှာ အကျိုးရှိရှိ နေဖို့အတွက် ဘုရား၊ တရား အာရုံကို နှလုံးသွင်းထားပါတဲ့။ ကဲ- တရားကိုလည်း နှလုံးသွင်း အာရုံမပြုဘူးဆိုရင် အရိယာသံဃာတော်တွေရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုလိုက်ပါ။

'သုပ္ပဋိပန္နော' အရိယာသံဃာဟာ မှန်ကန်တဲ့အကျင့်ကို ကျင့်တော်မူတယ်။ **'ဥဇုပ္ပဋိပန္နော'** ဖြောင့်မတ်တဲ့အကျင့်ကို ကျင့်တယ်။ **'ဉာယပ္ပဋိပန္နော'** နည်းမှန်လမ်းမှန် ကျင့်တော်မူတယ်။ **'သာမီစိပ္ပဋိပန္နော'** မှန်မှန်ကန်ကန် ကျင့်တယ်။ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်သည့်အတွက်ကြောင့် **'အာဟုနေယျော'** လှူဒါန်းထိုက်တယ်။ **'ပါဟုနေယျော'** လက်ဆောင်တွေ လက်ခံ

http://www.dhammadownload.com

ထိုက်တယ်။ **'ဒက္ခိဏေယျော'** တမလွန်မှာ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမယ့် အလှူအတန်းတွေ ပြုလုပ်မှုကို လက်ခံထိုက်တယ်။ **'အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ'** လောကကြီးတစ်ခုလုံးရဲ့ ကုသိုလ်စိုက်ပျိုးတဲ့ မြေကွက်ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို အာရုံပြုနေတဲ့အခိုက်မှာ အကုသိုလ်တွေ ဝင်မလာတော့ဘဲ ကုသိုလ်စိတ်တွေနဲ့ ဝမ်းသာကြည်နူးနေရတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကြည်နူးဝမ်းသာမှုတွေ ဆက်ကာဆက်ကာဖြစ်လာပြီး ခုနက စိတ်တည်ငြိမ်မှု ငြိမ်းအေးမှုအထိ နေလို့ရလာတယ်။

ကဲ- အဲဒီလိုမှ နှလုံးသွင်းပြီးမကျင့်နိုင်သေးရင် နောက်ဆုံး ကိုယ့်ရဲ့သီလကိုယ်ကျင့်တရားကိုဆင်ခြင်နိုင်တယ်။ လူဝတ်ကြောင်တွေဆိုရင်တော့ အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလကို လုံခြုံအောင် လုပ်ရမယ်။ ငါးပါးသီလကို **ဝါရိတ္တသီလ** လို့ ခေါ်တယ်။ တစ်ပါးမှ လျော့လို့မရဘူးနော်၊ ငါးပါးသီလပြည့်စုံမှ လူ့ဘဝပြည့်စုံမယ်။

အဲဒါလေးကို နည်းနည်းလောက် ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ လူတစ်ယောက်ဟာ အရင်ဘဝတုန်းက ငါးပါးသီလထဲက လေးပါးလောက်ကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ခဲ့တယ်နော်။ အဲဒီအထဲမှာ **ပါဏာတိပါတကံ** ကို မလုံခြုံခဲ့ဘူးဆိုရင် လူ့ဘဝရောက်လာတဲ့အခါမှာ ချမ်းချမ်းသာသာ ဖြစ်ပေမယ့်လို့ အသက်တိုမယ်။ ဘယ်သူကအသက်တိုတိုနေချင်မလဲနော်၊ **ပါဏာတိပါတကံ** မလုံခြုံခဲ့ရင် လူဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အနာရောဂါများမယ်၊ အသက်တိုမယ်၊ ဒါက အပေါ့ဆုံးအပြစ်နော်။ ငရဲကျတာ မကျတာ အသာထားနော်၊ ငါးပါးသီလရဲ့ အပေါ့ဆုံးအပြစ်က ဒီအထိအောင် ခံရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဒိန္နာဒါနကံ မလုံခြုံခဲ့ရင် ပစ္စည်းတွေဟာ ရှာလို့တော့ ရပါရဲ့၊ ခဏခဏ ပျက်စီးသွားမယ်၊ မီးလောင်တဲ့အထဲ ပါသွားမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းဟာ မကြာခဏပျက်စီးမယ်။

နောက်တစ်ခု **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံ** မလုံရင် လူမုန်းများတယ်၊ သူနဲ့ဘယ်သူမှမတည့်ဘူး၊ သူ့မျက်နှာမြင်တာနဲ့ အလိုလို မုန်းလာတယ်၊ အခြောက်တိုက် မုန်းတာမျိုးပေါ့။ နောက်ပြီးတော့ 'ကျား' မဟုတ် 'မ' မဟုတ် ဖြစ်တတ်တယ်။

မုသာဝါဒကံ မလုံရင် သူ့စကားကို မယုံကြတော့ဘူး။ သူပြောသမျှ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မယုံကြည်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့စကား အရာမရောက်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် 'မုသားဆို ရယ်စရာအနေနဲ့တောင်မပြောဘဲ ရှောင်ကြဉ်သင့်တယ်' လို့ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ ဟောကြားထားတယ်။

သုရာမေရယကံ မလုံခြုံခဲ့သူဟာ ဖြစ်ရာဘဝမှာ ဦးနှောက် မပြည့်ဘူး၊ ကျပ်မပြည့်ဘူး ပြောကြတယ်၊ ရူးနှမ်းနှမ်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် လူတွေရဲ့ အခြေခံသီလဖြစ်တဲ့ ငါးပါးသီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းသင့်တယ်။ ငါးပါးသီလထဲက တစ်ခုမှ လျော့လို့မရဘူး။ လူရယ်လို့ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အသက်ရှည်ရမယ်၊ ကျန်းမာပြီး အနာကင်းရမယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှိရမယ်၊ လူချစ်လူခင်ပေါများရမယ်၊ ဉာဏ်ပညာပြည့်စုံရမယ်၊ သြဇာရှိရမယ်၊ ရူးနှမ်းနှမ်း မဟုတ်ဘဲ အသိဉာဏ်ရှိသူဖြစ်ရမယ်။ ငါးပါးသီလလုံခြုံရင် အဲဒီ အကျိုးတွေရမယ်။ ဒါမှ လူ့ဘဝမှာ ပြည့်စုံသူလို့ ပြောလို့ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ငါးပါးသီလဖောက်ဖျက်ခဲ့ရင် လူ့ဘဝမှာ တစ်ခုခုလိုနေလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့သီလ ကိုယ်ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်ရင် ကျိုးပေါက်တာမရှိဘူး၊ သေစေလိုတဲ့စိတ်နဲ့ ဘယ်သတ္တဝါကိုမှ ငါမသတ်ဘူး၊ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မရိုးသားတဲ့စိတ်နဲ့ လိုချင်မှု မရှိဘူး၊ **မုသာဝါဒ** ကို ရယ်စရာအနေနဲ့တောင် မပြောဘူး၊ **သုရာမေရယကာ** ကို ကျန်းမာရေးအတွက်နဲ့တောင် မဖောက်ဖျက်ဘူး။ သီလကို ပြန်ပြီးဆင်ခြင်ဆန်းစစ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဝမ်းသာတဲ့ ပီတိစိတ် ဖြစ်လာတာပေါ့။

နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်ရဲ့ စွန့်လွှတ်စွန့်ကြဲ ပေးကမ်းမှု ဒါနကိုဆင်ခြင်ပြီး ဝမ်းသာနေရတယ်။ မိသားစုဝင်တွေကို အိမ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်အားဒါနကို အကြောင်းပြုပြီး ခွဲဝေကျွေးမွေးတဲ့ အချိန်မှာ သို့မဟုတ် အလုပ်တာဝန် ခွဲဝေဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ အခါမှာ **မစ္ဆရိယ** မရှိဖို့လိုအပ်တယ်။ **မစ္ဆရိယ**ရှိရင် ဒါကတော့ သူ့ဖို့၊ ဒါကတော့ငါ့ဖို့ ဆိုပြီးတော့ ခွဲဝေလာတတ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေကိုလည်း ခွဲဝေပြီး အားလုံးရဲ့ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးကာ ဝမ်းမြောက်နေကြရမယ်။ အားလုံးက ချစ်ခင်တဲ့ စာဂဂုဏ်ကိုအာရုံပြုရင်း ကြည်နူးဝမ်းမြောက်မှုကတစ်ဆင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရလာတော့တယ်။

နောက်တစ်ခုက **ဒေဝတာနုဿတိ** ပွားများလို့ရတယ်။ **ဒေဝတာနုဿတိ** ဆိုတာ နတ်တွေကို ပူဇော်တာမျိုး၊ သတိရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ နတ်တွေရဲ့ ဂုဏ်အရည်အချင်းဖြစ်တဲ့ သဒ္ဓါ, သီလ, သုတ, စာဂဆိုတဲ့ အရည်အသွေးကောင်းတွေကို အာရုံပြုပြီး ကိုယ့်ရင်ထဲမှာရှိတဲ့အရည်အချင်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

ဝမ်းသာမှုဖြစ်တာ။ နတ်တွေရဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုမျိုးတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲမှာလည်း ရှိနေတာပဲလို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး **ဒေဝတာနုဿတိ** ပွားများခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိ၊ ငြိမ်အေးမှု၊ စိတ်ချမ်းသာပြီး တည်ကြည်လာပါတယ်။

အဲဒီလို ဘဝမှာ နေထိုင်နည်း အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အနက် ဖော်ပြပါ ၆-မျိုးထဲက တစ်ခုခုနဲ့နေရင် ဓမ္မအသိနဲ့နေခြင်းလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောပြတယ်။ ဒါကလည်း သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ငါးမျိုးလုံးလောက်ပြည့်စုံမှသာ အခုလုပ်တဲ့လုပ်ငန်း အောင်မြင်နိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် ၅-မျိုးကို လုံလောက်အောင် ဖြည့်ကျင့်ရင်း မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောပြခဲ့တဲ့ မဟာနာမ သုတ်တော်လာ ဓမ္မအသိဖြင့်နေခြင်းမျိုးနဲ့ ဘဝမှာ နေထိုင်နိုင်ကြပြီး အေးချမ်း တည်ငြိမ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေ ဖြစ်ကြပါစေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

http://www.dhammadownload.com

စိတ်၏အတွေးများ

မှတ်တမ်း

သာသနာတော် ၂၅၅၂ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၀ ပြည့်နှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း (၁၀)ရက်နေ့ မန္တလေး၊ မဟာအောင်မြေ မြို့နယ်၊ ရတနာဈေး ကျောက်ဝိုင်း ရတနာလှူငယ် မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ (၂) နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ပြုလုပ်အပ်သော ဓမ္မပူဇာ ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော **"စိတ်၏အတွေးများ"** တရား ဒေသနာတော်။

"စိတ်၏အတွေးများ" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစီးကိုကြည့်ရင် စိတ်နဲ့ အတွေးဆိုတာ ဆောင်ရွက်မှုချင်းမတူဘူး။ **စိတ်**က တခြား၊ **အတွေး**က တခြားဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ လူအများက စိတ် နဲ့ တွေးတာဟာ အတူတူပဲလို့ မှတ်ထင်ကြတယ်။ သို့သော် အဘိဓမ္မာကျမ်းကို သေချာကြည့်မယ်ဆိုရင် အာရုံကိုသိတတ်တဲ့စိတ်က တစ်မျိုး၊ ထို စိတ်ကို မှီတွယ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတသိက်ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားက တစ်မျိုးလို့ စိတ် နဲ့ စေတသိက် နှစ်မျိုးခွဲခြားပြီး သိနိုင်တယ်။ စိတ်၏အတွေးဆိုတဲ့ စကားလုံးမှာ အတွေးဆိုတာ စေတသိက်တစ်ခုရဲ့နာမည်လို့ မှတ်ရမယ်။

အတွေးကို စိတ်ကဆောင်ရွက်တာမဟုတ်ဘူး။ အတွေးဆိုတဲ့စကားလုံးကို ပါဠိဘာသာဖြင့် အနီးစပ်ဆုံးပြောရင် **"ဝိတက္က"** လို့ ပြောရတယ်။ ညက ဝိတက်တွေများနေလို့ အိပ်မပျော်ဘူးလို့ လူကြီးတွေပြောတာ ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။ ဝိတက်ဆိုတာ အတွေးကိုပြောတာ, မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**လို့ ပါတယ်။ **သင်္ကပ္ပ** ဆိုတာ အတွေးပဲဖြစ်တယ်။ မှန်ကန်စွာ တွေးတောခြင်းကို **သမ္မာသင်္ကပ္ပ** လို့ ဆိုတာဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သဏ်ပွ နဲ့ **ဝိတက္က** ဆိုတာ စကားလုံးချင်း မတူပေမယ့် သဘာဝတရား တစ်ခုတည်းကိုသာ ဖော်ပြတာဖြစ်တယ်။ ဝိတက် (အတွေး)ကိုပဲပြောတာ။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေရဲ့စိတ်မှာ အတွေး တွေရှိတယ်။ စိတ်က တခြား၊ အတွေးကတခြား ဒီလို ခွဲခြားပြီး သိဖို့လိုတယ်။

စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်လုပ်တဲ့အခါမှာ တချို့အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့လိုအပ်တယ်။ တချို့အတွေးတွေကို အားကောင်းလာ အောင် လုပ်ပေးဖို့လိုအပ်တယ်။ သို့သော် စိတ်တိုင်းမှာ အတွေး ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ 'အတွေးမဲ့စိတ်' လို့ပြောရင် လူတွေဟာ ရုတ်တရက် လက်ခံချင်မှလက်ခံမယ်။ စိတ်ဆိုတာ တွေးတတ် တာပေါ့။ မတွေးတဲ့စိတ်မရှိဘူးလို့ ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။

အတွေးမဲ့စိတ်

သို့သော် 'အတွေးမဲ့စိတ်' ဆိုတာ အဘိဓမ္မာမှာရှိတယ်။ စာပေလိုပြောရင် အဝိတက္ကစိတ်။ အဝိတက္ကစိတ်ဆိုတာ အတွေး မပါတဲ့စိတ်။ အဲဒီ အတွေးမပါတဲ့စိတ်ကို ထပ်ပြီးခွဲတဲ့အခါမှာ **'သဘာဝ အဝိတက္က'** ပင်ကိုယ်က အတွေးမပါတဲ့စိတ်နဲ့ **"ဘာဝနာဗလ အဝိတက္က"** ဘာဝနာစွမ်းအားကြောင့် အတွေး မဲ့သွားတဲ့စိတ်လို့ နှစ်မျိုးခွဲရတယ်။ အတွေးမဲ့စိတ် နှစ်မျိုးပေါ့။ စိတ်တိုင်း အတွေးရှိတယ်လို့ မထင်နဲ့။ မတွေးဘဲနဲ့ ငြိမ်နေတဲ့ စိတ်မျိုးကလည်း ရှိသေးတယ်။

အဘိဓမ္မာကျမ်းအရ ပြောမယ်ဆိုရင် တွေးတဲ့စိတ်၊ တွေးတောမှုနဲ့ယှဉ်တွဲပြီးဖြစ်တဲ့စိတ်ဟာ(၅၅)မျိုးရှိတယ်။ အတွေးမဲ့

http://www.dhammadownload.com

စိတ်က (၆၆)မျိုးရှိတယ်။ ဒီနှစ်ခုပေါင်းလိုက်ရင် စိတ်(၁၂၁)ဆိုတဲ့ ဂဏာန်းကို ရမယ်။

အတွေးမဲ့စိတ်ဆိုတာကို အချို့ဘာသာတရားက လက်မခံဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်တော်အခါက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနဲ့ တစ်ခေတ်တည်းပေါ်တဲ့ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တ ဆရာကြီးရှိတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ သူ့ရဲ့ဝါဒကို ဂျိန်းဝါဒလို့ခေါ်တယ်။ အိန္ဒိယမှာ ထွန်းကားနေဆဲ ဘာသာတရားတစ်ခုပဲ။ နာဋပုတ္တကို သူတို့စာပေအရ "ဝဍ္ဎမာန မဟာဝီရ" လို့ ခေါ်တယ်။ ပါဠိစာပေအရ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တ လို့ ခေါ်တယ်။ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တက "အတွေးမဲ့စိတ်" ဆိုတာကို လက်မခံဘူး၊ စိတ်မှန်ရင် အတွေးရှိတယ်လို့ ယူဆတယ်။

တစ်ခါတုန်းက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဥပါသကာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ စိတ္တသူကြွယ်နဲ့ဆုံတယ်။ စိတ္တသူကြွယ်ဟာ တရားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အဟောအပြောကောင်းတယ်၊ ပဋိဘာန်ဉာဏ်ရှိတယ်။ အဲဒီ စိတ္တသူကြွယ်နဲ့ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တတို့ တွေ့တဲ့အခါ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တ ကပြောတယ်။ "ဂေါတမဘုရားက **အဝိတက္က အဝိစာရ သမာဓိ** (အတွေးမပါတဲ့သမာဓိ) ရှိတယ်လို့ဟောတယ်။ အတွေးမဲ့စိတ် ဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။ စိတ်ဆိုတာ အတွေးနဲ့သာဖြစ်တယ်။ ဘယ့်နဲ့လဲ စိတ္တသူကြွယ်၊ ဒကာကော အတွေးမဲ့စိတ်၊ အတွေးမဲ့ သမာဓိ ဆိုတာကို ယုံသလား" လို့ မေးတယ်။ သူမေးလိုက်တဲ့ စကားကို သေချာကြည့်။ ယုံသလားလို့ မေးတာနော်။

အဲဒီအခါ စိတ္တသူကြွယ်က "အတွေးမဲ့စိတ်ရှိတယ်ဆိုတာ သူယုံတာ မဟုတ်ပါဘူး" လို့ ဖြေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တက ခေါင်းလေးမော့ ခါးလေးကော့ပြီး "ဂေါတမရဲ့တပည့်ဖြစ်တဲ့ ဟောဒီ စိတ္တသူကြွယ်တောင်မှ အတွေးမဲ့ စိတ်ဆိုတာ လက်မခံဘူး။ သူ မယုံဘူးလို့ ပြောနေတယ်" လို့ ပရိသတ်ကြားအောင် အသံမြှင့်ပြောလိုက်တယ်။

အဲဒီအခါမှာ စိတ္တသူကြွယ်က ဘာရှင်းပြတုန်းဆိုရင် သူ ကိုယ်တိုင် သမထကျင့်စဉ်တွေကိုကျင့်ပြီး ဒုတိယဈာန်၊ တတိယ ဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်ဆိုတဲ့ ဒီဈာန်တွေကိုရရှိထားလို့ ဒီသမာဓိမျိုးတွေ ကို သူကိုယ်တိုင် အကြိမ်ကြိမ် ရရှိခံစားဖူးတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အတွေးမဲ့ သမာဓိ၊ အတွေးမဲ့စိတ်ဆိုတာ သူကိုယ်တိုင်သိတာ၊ ယုံလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးလို့ပြောတယ်။ "သူ ယုံတာမဟုတ်ဘူး ဆိုတာက သူကိုယ်တိုင်သိတယ်" လို့ပြောတာ။

ကဲ-လောကမှာ လူတွေဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မသိရင် သူများ ပြောတာ လက်ခံရတယ်။ ကိုယ်တိုင်သိတာမဟုတ်ဘူးဆိုရင် စာထဲ မှာပါတယ်၊ ဘယ်သူကပြောတာ၊ ဒါနဲ့ပဲ လက်ခံရတယ်လေ။ ဒီတော့ စိတ္တသူကြွယ်က အတွေးမဲ့ စိတ်၊ အတွေးမဲ့ သမာဓိကို သူကိုယ်တိုင် အကြိမ်ကြိမ်ရရှိဖူးလို့ ကိုယ်တိုင်သိတာ။ ဒါကြောင့် "ယုံတာမဟုတ်ဘူး"လို့ ပြောတာပါဆိုတယ်။

အဲဒီတော့ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တက "ကြည့်ကြစမ်း၊ စိတ္တသူကြွယ် ဟာ အလွန်ကောက်ကျစ်တယ်။ နဂိုတုန်းက မယုံဘူးပြောပြီး အခုကျတော့ သူကိုယ်တိုင်သိတယ်လို့ ပြောပြန်တယ်" လို့ ပြော လိုက်တယ်။

စိတ္တသူကြွယ်က နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တ ကို စိန်ခေါ်တယ်။ Challenge လုပ်တယ်ပေါ့။ ယုံတာနဲ့သိတာ တူမတူ စိတ္တသူကြွယ်

http://www.dhammadownload.com

က မေးတယ်။ အစက နိဂဏ္ဍနာဋ္ဌပုတ္တဟာ သူ့စကားကို စိတ္တ သူကြွယ် လက်ခံတယ်လို့ ထင်သွားတာကိုး။ သူ မျက်စိလည်သွားတာ။

ကဲ- ယုံတာနဲ့သိတာ တူသလား၊ မတူဘူးလား။ မတူဘူး။ ယုံတာဆိုတာ ကိုယ်တိုင်မသိဘဲ သူများပြောတာ လက်ခံရတာ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သိတာကတော့ ယုံတာမဟုတ်ဘူး။ ယုံတဲ့အဆင့်ကို လွန်သွားပြီး ကိုယ်တိုင်သိတာ။

နိဂဏ္ဍနာဋ္ဌပုတ္တ ဘာမှမဖြေရှင်းနိုင်ဘဲ နောက်ဆုံး အရှုံးပေးလိုက်ရတဲ့အကြောင်း သံယုတ်ပါဠိတော်ထဲမှာ ရေးထားတာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် "အတွေးနဲ့စိတ်" ရှိသလို "အတွေးမဲ့စိတ်" လည်း ရှိတယ်ဆိုတာကို မှတ်ထားရမယ်။

တွေးသင့်တာနဲ့ မတွေးသင့်တာ

ဘုန်းကြီးတို့ တွေးသင့်တာရှိသလို မတွေးသင့်တာလည်း ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်၏အတွေးများ ဆိုတာကို လေ့လာဖို့ လိုတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ တွေးဖူးကြတာချည်းပဲ။ မတွေးဖူးတဲ့လူရယ်လို့ မရှိဘူး။

ပင်ကိုယ် အတွေးမဲ့စိတ် (သဘာဝ အဝိတက္က) ဟာ ၁၀-ခု ရှိတယ်။ အဲဒီ ၁၀-ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် မျက်စိကမြင်ပြီး သိတဲ့စိတ်က ၂-မျိုး၊ နားကကြားပြီး သိတဲ့စိတ်က ၂-မျိုး၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရပြီး သိတဲ့စိတ်က ၂-မျိုး၊ လျှာက အရသာတွေ့ပြီး သိတဲ့စိတ်က ၂-မျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကထိပြီး သိတဲ့စိတ်က ၂-မျိုး၊ ၂-မျိုးစီဆိုတော့ ၅-နှစ်လီ ၁၀-ခု။ အဲဒါ အတွေးမဲ့စိတ်တွေပဲ။ အတွေး

http://www.dhammadownload.com

မပါဘူး။ ကျန်တဲ့စိတ်တွေကတော့ သဘာဝအားဖြင့် အတွေးနဲ့ စိတ်တွေချည်းပဲ။ ကဲ- တွေးတိုင်း ကောင်းသလား။

ဒီတရားနာပြီးတဲ့အခါ မကောင်းတဲ့အတွေးကို ဘယ်လို ဖျောက်ရမယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက **'ဝိတက္ကသဏ္ဌာန'** သုတ်မှာ ဟောထားတယ်။ အလွန်မှတ်သားစရာကောင်းပါတယ်။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာ ကိုယ်တော်တိုင်က စိတ်ရဲ့အတွေးများကို အလေးထားပြီး ဟောကြားခဲ့တယ်။ အတွေးဆိုတာဟာ မှန်ကန်စွာတွေးတတ်ရင် မဂ္ဂင် ၈-ပါးအဝင် **သမ္မာသင်္ကပ္ပ** (မှန်ကန်သောအတွေး)ဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်ရကြောင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် မှားမှား ယွင်းယွင်း တွေးတဲ့အတွေးကတော့ အပါယ်ငရဲ ကျစေတတ်တဲ့ အတွေးမျိုးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ မှားယွင်း တဲ့အတွေး ဒီနှစ်ခုကို ခွဲခြားသိဖို့လိုတယ်။

မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ မှားယွင်းတဲ့အတွေး

မှန်ကန်တဲ့အတွေးကို မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ ထူထောင်ပေးပြီး မှားယွင်းတဲ့အတွေးကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ လိုတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ မှားယွင်းတဲ့အတွေးဆိုတာ ဘာလဲ။ မှားယွင်းတဲ့အတွေးဆိုတာ အပြစ်ရှိတဲ့ အတွေး။ ဆင်းရဲတဲ့အကျိုးကို ထုတ်လုပ်တတ်တဲ့ အတွေး။ အဲဒီအတွေးမျိုးကို ဖယ်ရှားရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့အတွေး ဆိုတာ အပြစ်ကင်းတယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးတတ် တယ်။

လူ့စိတ်ထဲမှာ အတွေး(၂)မျိုး ကွဲပြားခြားနားမှုရှိတယ်။ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ ဒါကို သိထားလို့ရှိရင်

http://www.dhammadownload.com

မှားယွင်းတဲ့အတွေး တွေးမှာလား၊ မှန်ကန်တဲ့အတွေး တွေးမှာလား။ မှန်ကန်တဲ့အတွေးကို တွေးရလိမ့်မယ်။

မှန်ကန်တဲ့အတွေးကို မပြောမီ မှားယွင်းတဲ့အတွေးကို အရင်ပြောရမယ်။ မမှားဖို့က အမှန်လုပ်ဖို့ထက် ပိုအရေးကြီးလို့ ဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန်တဲ့အခါမှာ မလိုက်ရမယ့် လမ်းကို အရင်ညွှန်တယ်။ လိုက်ရမယ့်လမ်းကိုနောက်မှညွှန်တယ်။ ဒါဟာ reasonable ဖြစ်တယ်။ သဘာဝကျတယ်။ မလိုက်ရမယ့် လမ်းကို အရင်ညွှန်ဖို့ ပိုပြီးအရေးကြီးတယ်။ မလိုက်ရမယ့်လမ်းကို လိုက်ရင် ဒုက္ခအကြီးအကျယ်ရောက်သွားတတ်တယ်။ လိုက်ရမယ့် လမ်းကို မလိုက်ရင် အဆင်မပြေရုံပဲရှိမယ်။ ခုနလောက် ဒုက္ခ မရောက်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မင်္ဂလသုတ်မှာ ကြည့်လေ။ **အသေဝနာ စ ဗာလာနံ** - မပေါင်းရဘူးဆိုတာကို အရင်ပြောတယ်။ ပြီးတော့မှ ပေါင်းရမယ်ဆိုတာကို နောက်မှပြောတယ်။ မပေါင်းဖို့ရာက ပိုအရေးကြီးတယ်။ ဆိုပါစို့- အစာတစ်ခုက အဆိပ်ရှိနေတယ်၊ အစာတစ်ခုက အဆိပ်မရှိဘူး။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးမပြုဘူး။ အဲဒီနှစ်ခုကို မသိလို့စားမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဘယ်ဟာကို အရင်တားဖို့ လိုအပ်သလဲ။ အဆိပ်ရှိတဲ့အစာကို မစားမိဖို့ ပို အရေးကြီးတယ်။ ခုနက အဆိပ်မရှိတဲ့အစာက အကျိုးမပြုရုံ မပြုမှာ။ ဒုက္ခရောက်မသွားစေနိုင်ဘူး။ အဆိပ်ရှိတဲ့အစာကိုစားမိရင် ချက်ချင်းဒုက္ခရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မလုပ်ရမယ့်ဟာကို အရင်ပြောရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေး

မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတဲ့ နည်းလမ်းအတိုင်း မတွေးရမယ့် အတွေးတွေက ဘာတွေပါလိမ့်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ **'ဆန္ဒပြုသံဟိတ'** လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးတွေ။ လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးတွေမှန်သမျှဟာ ကောင်းတဲ့အတွေး မဖြစ်ဘူး။ လူတွေကတော့ ထင်ကောင်းထင်မယ်။ လူဆိုတာ လောဘတော့ ရှိတာပေါ့။ လောဘနဲ့တွေးရင်လည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနေတယ်လို့ ဒီလို ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ သို့သော် လောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေးဟာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးတာထက် ဆိုးကျိုးပေးတာက ပိုများတယ်။ အဲဒီ လောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေးကို စာပေအရပြောရင် **'ကာမဝိတက်'** လို့ ခေါ်တယ်။

'ကာမဝိတက်' မှာ လိုချင်စရာအာရုံတွေက **ကာမ**၊ ထိုလိုချင်စရာအာရုံတွေကို လိုချင်တဲ့လောဘဆိုတာနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့အတွေးက **'ဝိတက္က'**။ လောကလူတွေမှာတော့ ဒါ တွေးနေကျအတွေးဖြစ်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ပတ်သက်တဲ့အတွေးဆိုတာ လူ့လောကမှာ ရိုးနေတဲ့အတွေးတစ်ခု၊ မျက်စိက လှတာကြည့်ချင်တယ်။ နားက သာယာတဲ့အသံလေးကို နားထောင်ချင်တယ်။ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့လေးကို နမ်းရှုချင်တယ်။ လျှာက အရသာရှိတာလေးကို စားချင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့သာယာတဲ့အရာလေးကို ထိတွေ့ချင်တယ်။ ဟောဒီအတွေးလေးတွေကို ကာမဝိတက်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အတွေးတွေတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဒီအတွေးမျိုးကို အပြစ်ရှိတယ်လို့ပြောတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ အပြစ်ရှိတယ်လို့ပြောတုန်းဆိုရင် ဟောဒီ အတွေးမျိုးတွေးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အနည်းဆုံး အသိဉာဏ် မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ဘူး။ ဒါ အနည်းဆုံးအပြစ်။ အရပ်ပြော ပြောမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်မှာ ဆို့ပိတ်မှု (Block) ဖြစ်သွားတယ်။ အသိဉာဏ်ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ ဒီအတွေးမျိုးတွေရှိနေရင် မှန်ကန်တဲ့အသိဉာဏ် မရနိုင်ဘူး။ **'ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ'** လို့ ခေါ်တယ်။ လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲနေသည့် အတွေး ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကောင်းတဲ့တရားတွေကို မဖြစ်ပေါ်နိုင်အောင် ဆို့ပိတ်ပြီးထားတတ်တယ်။

ဒါတင်မကဘူး။ **'ပညာယ ဒုဗ္ဗလီကရဏော'** အသိပညာတွေကို အားနည်းသွားစေတတ်တယ်။ ဒီအတွေးတွေက ဉာဏ်ပညာကို အားပျော့သွားစေတယ်။ ဒါ အနည်းဆုံးအပြစ်ပဲ။

အသိပညာရဖို့ရာက အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်တဲ့။ အသိပညာ မရနိုင်အောင် ဟောဒီ လောဘက ပိတ်ဆို့တတ်တာမို့ သူ့ကို 'နီဝရဏ'။ အဲဒီလောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေးဟာ အသိဉာဏ်ကို အားပျော့စေတာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ကာမဝိတက်လို့ဆိုတဲ့ လောဘနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့အတွေးသည် မတွေးရမယ့်အတွေးမျိုးဖြစ်တယ်။

ဒီအတွေးကို မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် လောဘ ကြီးထွားလာတဲ့အခါ နောက်ဆုံးမှာ ရာဇဝတ်မှုတွေကျူးလွန်လာသည် အထိ ဖြစ်စေတတ်တယ်။ ကိုယ့်ပစ္စည်းတင်မက သူများပစ္စည်းပါ လိုချင်တယ်ဆိုတာထိအောင် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ လောကမှာ ဒီ လိုချင်တဲ့လောဘဟာ အတွေးကြောင့် ရှင်သန်ထွားကြိုင်းလာတာ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်တယ်။ တွေးလေလေ ပိုလိုချင်လာလေလေပဲ။ စဉ်းစားလေလေ လောဘကအရှိန်တက်လေလေ။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီလိုအတွေးမျိုးသည် **'သာဝဇ္ဇ'** အပြစ်ရှိတယ်။ **'ဒုက္ခဝိပါက'** ဆင်းရဲတဲ့အကျိုးတွေကို ပေးနိုင်တယ်။ ဒုက္ခလို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ ပြဿနာတွေ၊ အခက်အခဲတွေ ကြုံရတာ။ ဒါကို ဆိုလိုတာနော်။ အဲဒါတွေကို ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်တယ်။

လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့အတွေးမျိုးဟာ မတွေးထိုက်တဲ့အတွေးလို့ မှတ်ထားပါ။ ပစ္စည်းလိုချင်မှု၊ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ခင်မင်မှု စသည်ဖြင့် လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အတွေးမှန်သမျှသည် ကောင်းကျိုးချမ်းသာထက် ဆင်းရဲဒုက္ခအကျိုးကိုပေးတယ်။

ဒေါသနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး

နောက် မတွေးသင့်တဲ့အတွေးတစ်ခုက **"ဒေါသူပသံဟိတ-** ဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အတွေး"တဲ့။ ကိုယ့်ဟာကို စဉ်းစားကြည့်။ စိတ်ဆိုးတဲ့အခါ တွေးတဲ့အတွေးနဲ့ စိတ်ကြည်နေတဲ့အခါ တွေးတဲ့အတွေး တူရဲ့လား။ ဒေါသနဲ့တွေးနေတဲ့အတွေးသည် လူ့ရဲ့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို မပေးနိုင်တဲ့အပြင် ကိုယ်မကျေနပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို အမြဲတမ်း ရန်လုပ်ဖို့ပဲတွေးတယ်။ အဲဒီ အတွေးမျိုးဟာ ကောင်းတဲ့အတွေး ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီအတွေးကို **'ဗျာပါဒဝိတက်'** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အာရုံတစ်ခုခုကို တွေးမိတဲ့အခါ မကျေမနပ်ဖြစ်တယ်၊ မကျေမနပ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မကျေနပ်တာက တစ်မျိုး၊ သက်မဲ့ကို မကျေနပ်တာကတစ်မျိုးလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ လူတွေရဲ့

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဟာ အလွန်ဆန်းကြယ်တယ်။ သက်ရှိကို မကျေမနပ် ဖြစ်သလို သက်မဲ့အပေါ်မှာလည်း မကျေမနပ် ဖြစ်တတ်သေးတယ်။ ဒါကြောင့် အာဃာတဝတ္ထု (၉) မျိုးထဲ သက်မဲ့ထည့်လိုက်ရင် ၁၀-မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်တဲ့အတွေး၊ ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့အတွေးက ဘယ်နှစ်မျိုးရှိသလဲ။ သက်ရှိနဲ့ပတ်သက်ပြီး ၉-မျိုးရှိတယ်။ ၉-မျိုးကို အလွယ်မှတ်ဖို့ရာပြောမယ်။

ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ငါ့ရဲ့အကျိုးမဲ့ကို အရင်ကလည်းလုပ်ခဲ့တယ်၊ အခုလည်း လုပ်နေတယ်၊ နောင်လည်းလုပ်ဦးမှာပဲလို့ မကျေမနပ်တွေးမှု သုံးမျိုး။

ငါနဲ့ ခင်မင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ပျက်စီးနစ်နာဆုံးရှုံးမှုကို အရင်ကလည်းလုပ်ခဲ့တယ်၊ အခုလည်းလုပ်နေတယ်၊ နောင်လည်းလုပ်ဦးမှာပဲ။ ဒါက သုံးမျိုး ။

ငါနဲ့ မတည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရအောင် ဒီလူက အရင်ကလည်း ကူညီခဲ့တယ်၊ အခုလည်း ကူညီနေတုန်းပဲ၊ နောက်လည်း ကူညီဦးမှာပဲ။ ဒါက သုံးမျိုး။ ဟော- အားလုံးပေါင်းလိုက်တော့ (၉) မျိုးဖြစ်တယ်။

ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့အတွေးသည် ရန်ညှိုးထားမှုကို အခြေတည်သွားနိုင်တယ်။ လူ့လောကမှာ တော်တော်များများ ပုထုဇဉ်တွေအဖို့ အတွေ့အကြုံရှိကြပြီးသားပဲ။ အဲဒီအတွေးတွေဟာ ဒေါသနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေးတွေဖြစ်တယ်။ ဒါကို အာဃာတဝတ္ထု (၉) မျိုးလို့ ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သက်မဲ့နဲ့ ပတ်သက်တာကို **'အဇ္ဈာနကောပ'** လို့ခေါ် တယ်။ တချို့လူတွေက ခလုတ်တိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီခလုတ်ကို စိတ်ဆိုးတယ်။ နေပူလို့ရှိရင်လည်း နေပူရမလား စိတ်ဆိုးတယ်။ လေတိုက်ရင်လည်း တိုက်ရမလား စိတ်ဆိုးတယ်။ မိုးပူရင်လည်း ပူရမလား စိတ်ဆိုးတယ်။ စိတ်တိုတဲ့လူဟာ မြင်မြင်သမျှ စိတ်တိုနေတာပဲ။ ဒေါသနဲ့ပတ်သက်လာတဲ့အတွေးဟာ သက်မဲ့ပါထည့်ရင် (၁၀)မျိုး ရှိတယ်။

ဒကာကြီးတစ်ယောက် စိတ်တိုပုံလေးကို ပြောပြမယ်။ ရွက်လှေလေးတစ်စင်းနဲ့ ဧရာဝတီမြစ်ရိုးဆန်တက်ရင် လေလာမှ ရွက်လွှင့်လို့ရတာ။ လေငြိမ်နေတဲ့အခါ ရေစီးကသန်လို့ လှေကို လှော်ပြီး မသွားနိုင်ဘူး။ မသွားနိုင်တော့ ဘာလုပ်ရတုန်းဆိုရင် ကုန်းပေါ်တက်ပြီး လှေကိုကြိုးနဲ့ချီ၊ တစ်ဖက်က လူရဲ့ခါးကို ကြိုးနဲ့ချီ၊ လမ်းလျှောက်ရင်း လှေကိုဆွဲပြီး ဆန်တက်ရတယ်။

အဲဒီလို ပင်ပင်ပန်းပန်း ဧရာဝတီမြစ် ကောက်ကောက်ကွေ့ကွေ့ကို ဆန်တက်လာလိုက်တာ တစ်လမ်းလုံး လေမတိုက်ဘဲ ရွာနားရောက်မှ လေကတဖြူးဖြူးနဲ့ တိုက်လာသတဲ့။ မျှော်လိုက်ရတဲ့လေ၊ တစ်လမ်းလုံး ပင်ပင်ပန်းပန်း ကြိုးနဲ့ဆွဲပြီး တက်လာခဲ့ရတာ၊ ရွာနားရောက်တဲ့အခါမှ လေလာတော့ ခုမှ လေတိုက်ရကောင်းလားဆိုပြီး ရွက်ထူကာ ရွာကျော်ပြီးရွက်လွှင့်သွားသတဲ့။ 'ရွာကျော် ရွက်လွှင့်' ဆိုတာ အဲဒါပေါ့နော်။ သူစိတ်တိုပုံကကြည့်၊ ရွာရောက်နေပြီပဲ လှေပေါ်ကဆင်းလိုက်ပေါ့၊ လေကိုစိတ်ဆိုးလို့ ရွက်လွှင့်ပြီး ရွာကျော်တက်သွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါတင်မကဘူး။ ဒကာကြီးတစ်ယောက်က မဏ္ဍပ်ဆင်တယ်။ မဏ္ဍပ်ဆင်တဲ့အခါမှာ တပေါင်းတန်ခူးဆိုတော့ လေကမြူးတတ်တာကို။ အေး- မဏ္ဍပ်ဆိုတာ အရင်တုန်းက စက္ကူလေးတွေနဲ့ကပ်ပြီး လုပ်ရတာ။ လေတိုက်ရင် စက္ကူကလည်း လွယ်လွယ်နဲ့ လွင့်တတ်တာမို့ မဏ္ဍပ်ဆင်နေတဲ့အချိန် ဖိထားလိုက်၊ လေတိုက်တော့ လွင့်သွားလိုက်၊ ဖိထားလိုက် လေတိုက်လိုက် လွင့်သွားလိုက်နဲ့။ ကြာတော့ စိတ်တိုလာပြီး ထိုင်ရာမှထကာ အနီးအနားရှိတဲ့ ဓားမနဲ့ လေကိုခုတ်သတဲ့။ စိတ်တိုပုံကိုပြောတာ။

အဲဒါကို **'အဋ္ဌာနကောပ'** လို့ခေါ်တယ်။ အကြောင်းမဟုတ်တဲ့နေရာ စိတ်တိုတာ။ **'ဗျာပါဒ ဝိတက်'** ဆိုတာ အဲဒါမျိုးတွေကို ဖြစ်စေတတ်တာနော်။ အဲဒီ အတွေးမျိုးဟာလည်း မတွေးသင့်တဲ့ အတွေးပဲ။

ဝိဟိံသာဝိတက်

နောက်တစ်ခုက **ဝိဟိံသာဝိတက်**။ ဝိဟိံသာဝိတက်ဆိုတာ သူတစ်ပါးတွေကို ညှဉ်းဆဲဖို့၊ သတ်ဖြတ်ဖို့၊ အကျိုးမဲ့ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့၊ သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်ဖို့ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေးတာ။ ခုခေတ်စကားနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် အချွန်နဲ့မဖို့ တွေးတာမျိုးပေါ့နော်။ အေး- သူများဒုက္ခရောက်အောင်တွေးတဲ့ အတွေးမျိုးတွေကို 'ဝိဟိံသာဝိတက်' လို့ခေါ်တယ်။

ဒီအတွေးမျိုးဟာလည်း မတွေးသင့်တဲ့ အတွေးပဲတဲ့။ စိတ်ရဲ့အတွေးမှာ ဒီလိုအတွေးမျိုးတွေ မရှိဘူးလား၊ ရှိတယ်။ ဒါက မတွေးထိုက်တဲ့ အတွေးတဲ့။ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုပေးတတ်တဲ့ အတွေး။

http://www.dhammadownload.com

ဒီအတွေးမျိုး တွေးလို့ရှိရင် တွေးသူကိုယ်တိုင်လည်း ဒုက္ခရောက်တယ်။ တွေးသူနဲ့ပတ်သက်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဒုက္ခရောက်တယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့အကြောင်း မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီအတွေးမျိုးကို **'မိစ္ဆာဝိတက်'** လို့ ခေါ်တာပေါ့။

မှန်ကန်တဲ့အတွေး

ဒါဖြင့်ရင် အဲဒီအတွေးမျိုးကို ဖယ်ရှားဖို့ရာအတွက် တွေးသင့်တဲ့အတွေးနဲ့ အစားထိုးပေးရမယ်။ မှောင်နေရင် ဘာနဲ့ အစားထိုးတုန်း။ အလင်းရောင်နဲ့ အစားထိုးရမယ်။ ဟော- အမှောင်ပျောက်ချင်ရင် အလင်းနဲ့အစားထိုး။ အဲဒီလိုပဲ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေကို မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ အစားထိုးပေးရမယ်။

နေက္ခမ္မဝိတက်

ကာမဝိတက်ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က **နေက္ခမ္မဝိတက်**။ နေက္ခမ္မဝိတက်ဆိုတာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ၊ မျက်စိက လှတာပတာကို ကြည့်ဖို့ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ။ နားက သာယာတဲ့အသံကို နားထောင်ဖို့ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ။ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်တာကိုမှ နမ်းရှုလိုတဲ့ အတွေးတွေ၊ လျှာကလည်းပဲ အရသာခံစားလိုတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့လိုတဲ့အတွေးတွေ၊ ဒီအတွေးမျိုးတွေ ဖယ်ရှားပြီး တရားနာသွားမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးကိုပြောတာ။ ဒါနကောင်းမှုပြုမယ်ဆိုတဲ့ အတွေး၊ သီလစောင့်မယ် ဆိုတဲ့ အတွေး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေး။

http://www.dhammadownload.com

လူမှာ အတွေးချင်းမတူဘူးနော်။ ဒီနေ့တော့ ဇာတ်လမ်းကောင်းလို့ ဇာတ်လမ်းပဲကြည့်မယ်။ တရားပွဲမသွားသေးဘူးဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး တွေးတဲ့လူလည်းရှိမယ်။ အေး- ဇာတ်လမ်း ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း မကြည့်တော့ဘူး။ ဒီနေ့ တရားပွဲ သွားနာမယ်ဆိုတဲ့အတွေးမျိုး ရှိတဲ့လူရော မရှိဘူးလား။ ဟော- အတွေးချင်း မတူဘူးနော်။ အဲဒီတော့ တရားသွားနာပြီး တရားနာတဲ့လူက အသိဉာဏ်တွေ ချက်ချင်းရသွားနိုင်တယ်ပေါ့။

ကောင်းပြီ။ မှန်ကန်တဲ့အတွေးဟာ အဲဒီလိုအကျိုးပြုတယ်။ ဒါကြောင့် မှန်ကန်တဲ့အတွေးဟာ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေထဲမှာ ပျော်လိုတဲ့အတွေး မဟုတ်ဘူး။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို မျက်နှာလွှဲပြီးတော့ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီအတွေးမျိုးတွေးလာရင် '**အနဝဇ္ဇ**' အပြစ်ကင်းရုံမက '**သုခဝိပါက**' ချမ်းသာတဲ့အကျိုးတွေကို ဟောဒီ အတွေးက ထုတ်လုပ်ပေးလိမ့်မယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် **နေက္ခမ္မဝိတက်** ဟာ ကောင်းတဲ့အတွေးတစ်ခုဖြစ်တယ်။

နေက္ခမ္မဝိတက်ဟာ 'အလောဘ'ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတယ်။ အလောဘဆိုတာ လောဘရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်။ လောဘကိုဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ သဘာဝတရားဖြစ်တယ်။ အဲဒီ သဘာဝတရား မိမိစိတ်ထဲဝင်လာမယ်ဆိုရင် လှူဖို့ တန်းဖို့တွေ စိတ်ကူးလာတယ်။ ကူညီချင်တဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာတယ်။ မိမိပစ္စည်းကို စွန့်လွှတ်ချင်တယ်။ အများနဲ့ ရှယ်ယာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဝင်လာတယ်။ Generosity လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါက '**နေက္ခမ္မဝိတက်**'။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး

နောက် မှန်ကန်တဲ့ အတွေးတစ်ခုက "**အဗျာပါဒ ဝိတက်**၊ မေတ္တာနဲ့ယှဉ်တဲ့အတွေး"။ မှန်းတီးတဲ့အတွေးမျိုး တွေးလာရင် လူကိုလည်း မုန်းတီးတာပဲ၊ သဘာဝသက်မဲ့တွေအပေါ်မှာလည်း မုန်းတီးတာပဲ။ မုန်းတီးတဲ့အတွေးက 'ဗျာပါဒဝိတက်'။ အမုန်း ကင်းတဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်ရဲ့အတွေးကတော့ "အများ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ"လို့တွေးတယ်။ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူတွေ ကူညီ ချင်တယ်၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ လိုလားတယ်၊ ဒီအတွေးမျိုး ပေါ့။ ဒီလိုတွေးလိုက်တာဟာ အေးချမ်းတယ်။

မေတ္တာနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးကို **'အဗျာပါဒဝိတက်'** လို့ ခေါ်တယ်။ အများသတ္တဝါတွေရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို မျှော်ကိုးပြီး သတ္တဝါအားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ။ စိတ်ကလည်း တွေးတယ်။ နှုတ်ကလည်းပြောတယ်။ လက်ကလည်း လုပ်ကိုင် ပေးတယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ရစေတယ်။

ကောင်းတဲ့အတွေးကိုတွေးသည့်အတွက် ကောင်းတဲ့စကား ပြောလာတယ်။ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တိုင်လည်း အပြစ်ကင်းတယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရတယ်။ သူတစ်ပါးလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရသွားနိုင် တယ်။ ဒါက တွေးသင့်တဲ့အတွေးပဲ။

ကရုဏာနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး

နောက်တစ်ခုက "**အဝိဟိံသာဝိတက်**၊ ကရုဏာနဲ့ တွေးတဲ့ အတွေး"။ ကြင်နာစိတ်နဲ့တွေးတယ်။ သူတစ်ပါးကို ရက်ရက်

http://www.dhammadownload.com

စက်စက်လုပ်ဖို့၊ သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်တာကို ကြည့်ချင်တဲ့ အတွေးမျိုး မဟုတ်ဘူး။ သူတစ်ပါးကို မညှဉ်းဆဲဘူး။ အားလုံး ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်မြောက်ကြပါစေလို့ တွေးတယ်။

ဒုက္ခရောက်နေတဲ့လူကို ဘယ်လိုကယ်ရမလဲ၊ ဘယ်လို အားပေးရမလဲ၊ မဖြစ်သင့်တာဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လို ကူညီရမလဲ၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လိုအားပေးရမလဲ၊ ဘယ်လိုကူညီရမလဲ၊ စားသောက်စရာချို့တဲ့နေတဲ့၊ လိုအပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဘယ်လိုမျှဝေပြီးခံစားရမလဲဆိုတဲ့ ကောင်းတဲ့ အတွေးမျိုးတွေတွေးတယ်။ ဒါ ကရုဏာနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးပဲ။

အဲဒီလိုအတွေးရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဒုက္ခရောက် နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ လိုအပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကူညီဖို့ရာ ဝန်မလေး ဘူး။ လောကမှာ ကူညီတယ်ဆိုတာ အဲဒီ **အဝိဟိံသာဝိတက်** ကြောင့် ကူညီတာ၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကူညီတယ်။ ဆိုကြပါစို့၊ မီးလောင်မှုနဲ့ကြုံလို့ မီးဘေးဒုက္ခသည်တွေကို ကူညီကြတယ်။ ရေမျောလို့ ရေဘေးဒုက္ခသည်တွေကို ကူညီကြတယ်။ လေတိုက် လို့ လေဘေးဒုက္ခသည်တွေကို ကူညီကြတယ်။ ဟော-ဒီအတွေး တွေကြောင့် ကူညီတာနော်။

စိတ်ရဲ့ အတွေးတွေကို ပြန်ပြောမယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့အတွေး များသည် မကောင်းတဲ့အတွေး သို့မဟုတ် မတွေးသင့်တဲ့ အတွေး က (၃) မျိုး၊ ကောင်းတဲ့အတွေး သို့မဟုတ် တွေးသင့်တဲ့အတွေးက (၃)မျိုးရှိတယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့၊ ဒီ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ရှိရင် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့

http://www.dhammadownload.com

လိုတယ်။ ဆက်တွေးနေရင် အပြစ်ရှိပြီး ဆင်းရဲတဲ့အကျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မယ်။ အေး- ဒါကြောင့် မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို ဆက်မတွေးဖို့လိုတယ်။ ကောင်းတဲ့အတွေးမျိုးနဲ့ အစားထိုးရမယ်။

ဝိတက္ကသဏ္ဌာနသုတ်

'ဝိတက္ကသဏ္ဌာန' သုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာရှိတယ်။ အတွေးကိုထိန်းချုပ်တဲ့နည်းစနစ်ကို ပေးထားတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့တော့ ထိန်းချုပ်လို့မရဘူးနော်။ စိတ်ထဲမှာတွေးခဲ့တဲ့အတွေးတွေမှာ ဘယ်ဘက်က အလေ့အကျင့်များနေတုန်းဆို မကောင်းတဲ့ဘက်က များနေတယ်။ မကောင်းတဲ့ဘက်က အလေ့အကျင့်တွေ များနေတဲ့အတွက်ကြောင့် မကောင်းတဲ့အတွေးမှ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရုန်းထွက်ဖို့ဆိုတာ လွယ်တဲ့ကိစ္စတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဤသုတ္တန်မှာ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကနေပြီး ရုန်းထွက်ဖို့ရန်အတွက် နည်းစနစ်(၅)မျိုး ပေးထားတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောတုန်းကတော့ သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးတည်ပြီးဟောထားတာ ဖြစ်လင့်ကစား ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်စေ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ရန်အတွက် ဒီလမ်းစဉ်အတိုင်းသွားရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ဟောဒီလမ်းကြောင်းက လျှောက်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကဲ -ကောင်းပြီ၊ အကြမ်းဖျဉ်း ပြန်ပြောမယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့ အတွေးတွေဟာ လောဘနဲ့တွေးလာတာရှိတယ်။ ဒေါသနဲ့ တွေးလာတာရှိတယ်။ မောဟနဲ့ တွေးလာတာရှိတယ်။ လောဘနဲ့ တွေးတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဒေါသနဲ့တွေးတာလည်း ထင်ရှားတယ်။

မောဟနဲ့တွေးတာကျတော့ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်သင့်တယ်လို့ထင်တယ်။ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်သင့်ဘူးလို့ထင်တယ်။ အဲဒါ မောဟနဲ့တွေးတဲ့အတွေးပဲ။ သူက ပိုအန္တရာယ်မကြီးပေဘူးလား။ အေး- မလုပ်သင့်တာကို လုပ်သင့်တယ်လို့ထင်တယ်။ လုပ်သင့်တာကျတော့ မလုပ်သင့်ဘူးထင်တယ်။ အဲဒီလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေ ဦးဆောင်လာတဲ့ အတွေးမျိုးတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အတွေးတွေတဲ့။

ကောင်းပြီ၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ လောဘနဲ့အတွေးတစ်ခု ပေါ်လာတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒီလောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေးကို ဘယ်လို ထိန်းချုပ်မလဲ။ ဒေါသနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့အတွေး ပေါ်လာရင် ဘယ်လိုထိန်းချုပ်မလဲ။ မောဟလို့ဆိုတဲ့ တွေဝေမှုနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အတွေးပေါ်လာရင် ဘယ်လိုထိန်းချုပ်မလဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ထိန်းချုပ်ပုံ ထိန်းချုပ်နည်း (၅) မျိုး ဟောထားတယ်။

အာရုံပြောင်း ဖြေရှင်းနည်း

ပထမနည်းက မကောင်းတဲ့အတွေး ပေါ်လာပြီဆိုရင် **အာရုံပြောင်းလိုက်ပါ**၊ ဆက်မတွေးနဲ့။ ဒါကို အာရုံပြောင်း ဖြေရှင်းနည်းလို့ ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်လိုပြောင်းရမလဲ။ ဥပမာ-လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ဖြစ်ပြီး ခင်တွယ်လာတယ်ဆိုပါစို့။ လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးပဲ။ မိခင်ကသားသမီးအပေါ်မှာ ချစ်ခင်တယ်၊ တွယ်တာတယ်၊ တစ်ဦးတစ်ဦး ချစ်ကြတယ်၊ ခင်ကြတယ်။ ကိုယ်မွေးတဲ့ ခွေးလေးတစ်ကောင်၊ ကြောင်လေးတစ်ကောင် အပေါ်မှာ ခင်တွယ်တာကအစ သံယောဇဉ်နဲ့ လောဘဖြစ်လာပြီ။ သက်ရှိသတ္တဝါအပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ဖြစ်လာပြီး လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာရင် ဘယ်လိုရုန်းထွက်မလဲ။

နောက်တစ်ခုက ပစ္စည်းပေါ်မှာရော မခင်တွယ်ဘူးလား။ ဒီဗိုင်းလှလှလေးနဲ့ လက်ဝတ်တန်ဆာလေးဆိုရင် မကိုင်ရက်၊ မဝတ်ရက် ဖြစ်လာတယ် မဟုတ်လား။ အဝတ်အစားဆိုရင် ဖက်ရှင်အသစ် ထွင်ထားတာလေးဆိုရင် မဝတ်ရက်၊ မသုံးရက် ဖြစ်လာတယ်။ ပစ္စည်းမှာ လောဘဖြစ်လာတယ်။ တချို့က ပစ္စည်းဥစ္စာပေါ်မှာ သိပ်ပြီးတွယ်တာတယ်။ သူများကိုင်ကြည့်တာတောင် မကြိုက်ဘူး။ ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုသိပ်နှမြောတဲ့လူတွေရှိတယ်။ အဲဒါက သင်္ခါရအပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်လို့ခေါ်တယ်။

ပိုပြီးရှင်းအောင်ပြောမယ်ဆိုရင် **သက်ရှိအပေါ်မှာ တွယ်တာတာနဲ့ သက်မဲ့အပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့အတွေး**။ အဲဒီ အတွေး(၂) မျိုး ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

သက်ရှိအပေါ် တွယ်တာမှု

သက်ရှိအပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့အတွေးကို ဘာနဲ့ဖျောက်မလဲ။ မြတ်စွာဘုရားက အာရုံပြောင်းပြီးပယ်ဖျောက်ဖို့ဟောတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကဲ- အာရုံပြောင်းဆိုတော့ ဘယ်လိုပြောင်းရမလဲ။ ဆိုပါစို့- တစ်ဦး တစ်ယောက်အပေါ်မှာ ချစ်ခင်တွယ်တာတဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာပြီ ဆိုရင် **အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနဲ့ ဖျောက်ရမယ်** ဟုတ်လား။ မြန်မာ ပြည်မှာ အများစုက အသုဘဆိုတာ မသာချတာ အောက်မေ့နေ တာ။ အဲဒီလိုပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဖျောက်တယ်ဆိုတာ ဥပမာ- လူ တစ်ယောက်အပေါ် လှတယ်၊ ချောတယ်လို့ တွယ်တာလာပြီဆိုရင် မလှဘူး၊ မချောဘူး၊ ရွံစရာ ကောင်းတာတွေကို တွေးပါတဲ့။ ဒီအတွေးက တွယ်တာမှုကိုပယ်ဖျောက်နိုင်တယ်။ ဆိုပါစို့- လူ တစ်ယောက်အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ရှိရင် "နေစမ်းပါဦး၊ မင်း တွယ်တာနေတာဟာ ဆံပင်ကို တွယ်တာတာလား၊ မွေးညှင်းကို တွယ်တာတာလား၊ ခြေသည်းလက်သည်းကို တွယ်တာတာလား" (၃၂)ကောဋ္ဌာသနဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်လိုက်၊ လူပုံသဏ္ဌာန် ပျောက်သွားမယ်။ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ အသိဉာဏ်နဲ့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် တွယ်တာစရာ ရှာတွေ့မှာ မဟုတ်ဘူး။ လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ဖြစ်၍ တွယ်တာလာပြီဆိုရင် အဲဒီနည်းနဲ့ဖျောက်ရမယ်။

မဖျောက်နိုင်ရင် သံယောဇဉ်မီးက ပူသထက် ပူလာတတ် တယ်။ လောကမှာ ကာမတဏှာဆိုတဲ့မီးကို အပူဆုံးလို့ပြောတယ်။ အဲဒီမီးက ဘယ်ကိုလောင်တုန်းဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားကို လောင်တာ။ မီးလောင်တာက အပြင်မှာလောင်တာက တစ်ခု နော်။ အတွင်းမီးက မီးသတ်တွေမသိတဲ့မီး။ ရင်ထဲမှာလောင်တဲ့မီး။

http://www.dhammadownload.com

ဒီမီးက နောက်ဆုံး ဘယ်လောက်ထိအောင် အန္တရာယ်ပေးတုန်း ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတဲ့အထိ ဖြစ်စေတယ်။ ဘဝ ပျက်အောင် လောင်ကျွမ်းနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီမီးက မပေါ့ဆနဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက မီးငြိမ်းနည်းတွေ ပေးထားတယ်။

ရှင်ဝင်္ဂီသအကြောင်း

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်အခါကာလတုန်းက ဝင်္ဂီသ ဆိုတဲ့ ရဟန်းတော်လေးတစ်ပါးရှိတယ်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် သာသနာ့ဘောင်ဝင်လာခါစ မြို့ထဲရွာထဲ ဆွမ်းခံသွား။ ဆွမ်းခံ သွားရင်း အမျိုးသမီးတစ်ဦးကိုမြင်တော့ တွယ်တာစိတ်တွေ ပေါ်လာတယ်။ လိုချင်တဲ့လောဘအတွေး တွေးလာမိတယ်။

တွေးလာကတည်းက သူကသတိထားလိုက်တယ်။ "သြော်- ဒီအတွေးက ငါ့ကို ဒုက္ခပေးတော့မှာပဲ" သူ့ရဲ့ဆရာ အရှင်အာနန္ဒ ဆီကို "အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ရဲ့ရင်ထဲမှာ ရာဂမီးတွေ လောင်နေပါပြီ၊ ဘာနဲ့ငြိမ်းရမတုန်း" လို့ မေးလျှောက်တယ်။

အဲဒီလို မီးလောင်တာကို မီးလောင်မှန်းမသိရင် ဒုက္ခ ရောက်မှာနော်။ ရင်ထဲမှာ မီးလောင်နေပြီတဲ့။ ဘာနဲ့ငြိမ်းရမှာ တုန်းဆိုတော့ -

ရှင်အာနန္ဒက ပြောတယ်။ "နေပါဦး၊ မင်းအမှတ်သညာ လွဲမှားနေလို့ ဒီလိုဖြစ်တာပါ။ **'သညာယ ဝိပရိယေသာ၊ စိတ္တံ တေ ပရိဒယှတိ'** မင်းစိတ်ဟာ မီးလောင်ခံနေရတာ၊ မင်းအတွေး မှားနေလို့ ဖြစ်တာ" တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

အတွေးမှားတယ်ဆိုတာ မလှတာကို လှတယ်ထင်တာ။ ဒါ အတွေးမှားတာပေါ့။ မလှဘူး ရွံစရာကောင်းတယ်။ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဘယ်လောက်ရွံစရာကောင်းသလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မညှာမတာကြည့်။ မနက်မိုးလင်းလို့ရှိရင် ဘယ်သွားတုန်း၊ Toilet သွားရတယ်၊ မျက်နှာသစ်ရတယ်။ သွားတိုက်ရတယ်။ အညစ်အကြေးတွေ စွန့်ရတယ်။ သိမ်းထားရတာများ ရှိသေးလား။ ကဲ-ကောင်းတာဆိုလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကထွက်လာပြီး သိမ်းထားစရာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။ သို့သော်လည်း တွယ်တာနေတာပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး သေချာစဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်လာလို့ မွှေးလို့ကြိုင်လို့၊ ဒါလေးကတော့ ပုလင်းလေးနဲ့ ထည့်ပြီး ထားဦးမှပဲ၊ မူးရင်ရှူရအောင်ဆိုတာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။ တိတ်တိတ်ပုန်း စွန့်ပစ်ရတာတွေချည်းပဲ။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ မတင့်တယ်တဲ့အာရုံကိုပြောတာ။

ကြည့်လေ- လူတွေဟာ ထမင်းစားတဲ့အခါ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး စားကြသောက်ကြ၊ လူလယ်ခေါင်မှာ အလှအပပြင်ဆင်ပြီး စားကြတယ်မဟုတ်လား။ စားပြီးဗိုက်ထဲရောက်လို့ နောက်ဆုံး အညစ်အကြေး စွန့်ပစ်တဲ့ အခါ ဘာဖြစ်လို့ အိမ်သာကို တစ်ယောက်တည်းသွားတာလဲ။ တင့်တယ်လို့လား၊ မတင့်တယ်လို့လား။ ဘယ်လောက် ထင်ရှားတုန်း။ ကြည့်- အဲဒါဟာ နောက်ဆုံးအဆင့်ကို ပြောလိုက်တာ။

အစာအာဟာရတစ်ခု ပါးစပ်ထဲမထည့်ခင်အချိန်မှာသာ သန့်ရှင်းတယ်လို့သတ်မှတ်တာ။ ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီးရင် "ရော့ အင့် စားမလား" ဆိုရင် ဘယ်သူစားမတုန်း။ အေး မသိတဲ့ကလေးလေး

http://www.dhammadownload.com

တွေပဲ စားမယ်။ သိရင် ဘယ်သူမှ ထမင်းခွံ့ကျွေးလို့ စားမှာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ ရွံလို့လား၊ မကြိုက်လို့လား။ ရွံစရာကောင်းတယ်ဆိုတာ မထင်ရှားဘူးလား။ 'ပဋိကူလသညာ' ဆိုတာ ရွံစရာကို တွေးခိုင်း တာ။

ကဲ-ဒီ့ထက်ထင်ရှားတာ ကြည့်ပါဦး။ လူတွေရဲ့ပါးစပ်ထဲမှာ တံတွေးတွေရှိတယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာရှိတာ ဘယ်သူမှ မရွံဘူး၊ မျိုချနေကြတာပဲ။ ကိုယ့်တံတွေးကိုယ် ထွေးခံထဲထွေးကြည့်ပြီး ပြန်သောက်မလားဆိုရင် သောက်ပါ့မလား။ ခန္ဓာကိုယ်က လွတ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရွံစရာဖြစ်သွားတယ်။ ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်လေးပဲ ကြည့်လိုက်ပါဦး။ ခေါင်းပေါ်မှာရှိတုန်း အရောင်အမျိုးမျိုး ဆိုးကြတယ်။ အနက်ကနေ ရွှေရောင်လိုချင်တာနဲ့၊ အနက်က အဖြူရောင်လိုချင်တာနဲ့ အရောင်အမျိုးမျိုးဆိုးကြတယ်။

အဲဒီ အရောင်အမျိုးမျိုးဆိုးပြီး တသသလုပ်နေတဲ့ အဲဒီ ဆံပင်မွှေးလေးတစ်ပင် ထမင်းပန်းကန်ထဲမှာတွေ့ကြည့်၊ ဘယ်လိုနေမတုန်း၊ စားမလား၊ ပစ်မလား။ ဆံပင်ကလည်း သူ့နေရာသူနေရင် လှသယောင်တော့ရှိတယ်၊ တခြားနေရာ ရောက်သွားရင် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းထဲ ပါမသွားဘူးလား။ ကဲ-အဲဒီတော့ မတင့်တယ်ဘူးဆိုတာ မထင်ရှားပေဘူးလား။

လက်သည်းလေးကလည်း လက်ပေါ်မှာရှိနေတဲ့အချိန်မှာ အနီဆိုး၊ အညိုဆိုး၊ အမည်းဆိုး၊ အပြာဆိုး အရောင်မျိုးစုံ ဆိုးကြတယ်။ ကဲ-ညှပ်ပစ်လိုက်တဲ့ လက်သည်းတွေကျတော့ သိမ်းထားသေးလား။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်က လွတ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရွံစရာဖြစ်သွားတယ်။ တကယ်တော့ ညှပ်ပစ်လိုက်တဲ့ လက်သည်းနဲ့

http://www.dhammadownload.com

လက်မှာရှိတဲ့လက်သည်းဟာ အတူတူပါပဲ။ သို့သော် လူတွေရဲ့ စိတ်မှာ ကွာခြားသွားပြီ။ အဲဒီသဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား ပေးတာဟာ အာရုံပြောင်းတာပဲဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အဲဒီ အာရုံပြောင်းပြီး သံယောဇဉ်ဖြတ်တဲ့နည်းသည် ထွက်ပေါက် ပဲ။ အတွေးကို ဖယ်ရှားပစ်တဲ့နည်းပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒီနည်းကို ဟောတာ။ **“အညံ နိမိတ္တံ မနသိ ကာတဗ္ဗံ–** အာရုံပြောင်းပြီး ကြည့်လိုက်ပါ” တဲ့။ လှတယ်လို့ထင်နေတဲ့အတွေးကို မလှဘူးလို့ အာရုံပြောင်းပြီး ကြည့်လိုက်ပါတဲ့။ လှတယ်လို့ထင်နေတဲ့ အတွေး ကို မလှဘူးဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ အစားထိုးလိုက်ရင် ခုနက ဖြစ်နေတဲ့ လောဘသည် လုံးဝ နောက်ဆုတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ရင်ထဲကို ပူအောင်လုပ်နေတဲ့ လောဘဟာ ငြိမ်းသွားလိမ့်မယ်။

လောကလူတွေဟာ နေမကောင်းရင်တော့ ဆေးသောက် တယ်။ အခု စိတ်နေမကောင်းတာလည်း ဆေးသောက်ဖို့လိုတယ်။ နိုင်ငံခြားတွေမှာ ဒီလိုဆေးမရှိဘူး။ သူတို့ဆီမှာ ဘာလုပ်တုန်းဆို Psychotherapist နဲ့ Psychiatrist တို့ စိတ်အထူးကုဆရာဝန် တွေပေါ့။ ဆေးမကျွေးဘဲ စိတ်ပြောင်းအောင် ဟိုလိုပြော ဒီလို ပြောနဲ့ ပြေလည်အောင်ပြောတာ Psychotherapy ပဲ။

မြတ်စွာဘုရားတရားတော်က အဲဒီလိုပြောရုံတင် မဟုတ် ဘူး။ လုံးဝကောင်းသွားအောင် ကုစားပေးနိုင်တယ်။ ဒါလဲ Psychotherapy တစ်မျိုးပဲပေါ့။ ဒီ Psychotherapy မျိုး သူတို့ မသိဘူး။ သိလို့ရှိရင် သူတို့အသုံးချမှာသေချာတယ်။ ဒါက Buddhist Psychotherapy ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

မကောင်းတဲ့အတွေးကို ကောင်းတဲ့အတွေးနဲ့ အစားထိုး လိုက်တယ်။ အာရုံပြောင်းပြီး အစားထိုးတယ်။ လောဘဖြစ်နေပြီ ဆိုရင် အဲဒီလောဘ ဖယ်ရှားဖို့အတွက် မိမိလောဘဖြစ်နေတဲ့ အာရုံအစား အခြားအာရုံတစ်ခုခုကို အစားထိုးပြီး စဉ်းစားလိုက် တယ်။

ခုနက ရှင်ဝင်္ဂီသကို ရှင်အာနန္ဒကပြောတယ်။ "မင်း အတွေး မှားနေတာ။ ဒါ့ကြောင့် အတွေးကိုပြင်ပြီး တွေးလိုက်ပါ" တဲ့။ "**အသုဘာယ စိတ္တံ ဘာဝေဟိ၊ မာနာနုသယမုဇ္ဇဟ**– မတင့်တယ် ဘူးဆိုတာတွေးပါ၊ မာနကိုဖယ်ရှားပါ" ရင်ထဲမှာလောင်နေတဲ့ ကာမရာဂမီးလေး ငြိမ်းသွားမယ်၊ ဆက်လောင်လို့ မရတော့ဘူး။ အဲလိုမဟုတ်ရင် ဆက်လောင်နေမှာပဲ။

ဒါက သက်ရှိသတ္တဝါအပေါ်မှာ သံယောဇဉ်နဲ့ အတွေးတွေ တွေးပြီး လောဘတွေ ဖြစ်လာရင် ဒီလိုဖြေရှင်းပါတဲ့။

သက်မဲ့အပေါ် တွယ်တာမှု

ဒါဖြင့် သက်မဲ့သင်္ခါရတွေကော ဥပမာ- လက်ဝတ် လက်စားတို့၊ အဝတ်အစားတို့၊ အိုးအိမ်တို့ စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းတွေအပေါ်မှာ သံယောဇဉ်တွေ သိပ်ကြီး နေတယ်၊ လောဘတွေ သိပ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဘာနဲ့တားမလဲ။ မြတ်စွာဘုရားက "မမြဲဘူး၊ တခဏလေးပဲ သုံးရတာဆိုတဲ့ အတွေး လေးနဲ့ ဖယ်ရှားပစ်ပါ" လို့ဟောတယ်။

ကြည့်လေ- ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ အဝတ်အစားပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဝတ်ထားရင် ဘယ်နှနှစ်ဝတ်ရမှာတုန်း။ ဟောင်းမသွား

http://www.dhammadownload.com

ဘူးလား။ အင်မတန်လှပတဲ့ ပန်းကလေးတွေ တယုတယနဲ့ ပန်းအိုးထဲထိုးစိုက်ထား၊ ခေါင်းပေါ်ပန်ထား၊ ဘယ်လောက်ကြာမှာတုန်း၊ မကြာဘူး။ အဲဒါကို တွေးလိုက်ပါတဲ့။

တွေးလိုက်ရင် ခုနကသူ့ပေါ်မှာတွယ်တာနေတဲ့ သံယောဇဉ်ကြီးဟာ လျှော့ကျသွားမှာ သေချာတယ်။ တွယ်တာစိတ်တွေ၊ နှမြောစိတ်တွေ မရှိတော့ဘူး။ မကြာခင်ပျက်သွားမှာပဲဆိုတာ သိနေပြီ။ **တာဝကာလိက–** အခိုက်အတန့်ကလေးပဲရှိတယ်။ **အနိစ္စ**–မမြဲဘူးဆိုတဲ့ သဘောကို တွေးကြည့်ပါတဲ့။

ဒီပန်းလေးဟာ ထာဝရလှနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ မကြာခင်နွမ်းသွားမယ်။ မနွမ်းခင် ငါအသုံးချမှပဲဆိုတဲ့အတွေးပဲ ရှိရမယ်။ အဲတော့ မကိုင်ရက်၊ မထိရက်၊ မစားရက်၊ မဝတ်ရက် ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သင်္ခါရအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဖြစ်လို့ရှိရင် ဒီနည်းနဲ့ ဖယ်ရှားပစ်ပါတဲ့။ ဒါက လောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေးကို ဖယ်ရှားနည်း။

သက်ရှိအပေါ် မုန်းတီးမှု

တစ်ခါတလေ ဒေါသနဲ့ မုန်းတီးတဲ့အတွေးတွေ တွေးတတ်သေးတယ်။ ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့အခါမှာလည်း မုန်းတာက သက်ရှိအပေါ်မှာ မုန်းတာဖြစ်သလို သက်မဲ့အပေါ်မှာလည်း မုန်းတတ်တယ်တဲ့။ ကဲ-ဒါဖြင့် သက်ရှိအပေါ်မှာ မုန်းတဲ့စိတ်ပေါ်လာရင် ဘာနဲ့ဖြေရှင်းမလဲ။

မြတ်စွာဘုရားက "မေတ္တာပွားလိုက်ပါ" လို့ ဟောတယ်။ သူ့အကျိုးလိုလားတဲ့စိတ်ကို ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

သည်းခံခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ မေတ္တာထားခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ပူလောင်နေတဲ့ ဗျာပါဒမီးကို ငြိမ်းပါလို့ပြောတာ။ သက်ရှိမှာ မေတ္တာထားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

မေတ္တာထားဖို့ဆိုတာကလည်း လွယ်တာတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ အမုန်းစိတ်ဆိုတာ ဖျောက်ဖို့တော်တော်ခက်တယ်။ အမုန်းစိတ် ပြင်းထန်လာပြီဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်တစ်ခုမှာ နည်းပေးထားတယ်။ "မေတ္တာပွားတဲ့၊ မေတ္တာပွားလို့မရရင် ကရုဏာထား။ မရရင် ကံ့,ကံ၏အကျိုးကိုတွေးလိုက်။ သူလည်း သူ့ကံနဲ့သူလာတာ ငါလည်းငါ့ကံနဲ့ငါလာတာ မုန်းနေရော ဘာဖြစ်မှာတုန်း၊ သူကံကောင်းရင် အကျိုးကြီးပွားမှာပဲ။ သူ့ကံနဲ့သူ၊ ငါလည်းငါ့ကံနဲ့ငါလို့ ကံကိုတွေးလိုက်တဲ့။ အဲဒီလိုမှမရရင် ဘာလုပ်ရမတုန်းဆိုတော့ မေ့ပစ်လိုက်"တဲ့။ နောက်ဆုံးက မေ့ပစ်ရမှာပါ။ ဘယ်နည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ပျောက်ဖို့ရာ အဓိကမဟုတ်လား။ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ပူလောင်စေတတ်တဲ့ ဒေါသရဲ့အတွေးတွေကိုလည်း အဲဒီနည်းနဲ့ ဖျောက်ရမယ်။

သက်မဲ့အပေါ် မုန်းတီးမှု

ဒါဖြင့် သက်မဲ့ဥစ္စာတွေပေါ်မှာ မုန်းတီးမှုဆိုတာ လူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ပေါ်လာတတ်သေးတယ်။ ဥပမာ- သစ်ပင်ကြီးက ဒီနားလေးမှာ ရှုပ်နေတယ်။ အရွက်တွေ ခဏခဏ ကြွေကျလို့ တံမြက်စည်း ခဏခဏလှည်းရလို့ အဲဒီသစ်ပင်ကြီးကို မုန်းတယ်။ အဲဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားက **'ဓာတုမနသိကာရ'** တဲ့၊ ဓာတ်သဘောတွေကို တွေးကြည့်လိုက်ပါတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

မင်းမုန်းတာဟာ ပထဝီဓာတ်ကို မုန်းတာလား၊ အာပေါဓာတ်ကိုမုန်းတာလား၊ တေဇောဓာတ်ကို မုန်းတာလား စသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့အမုန်းတည်ရာကို သေသေချာချာ ရှာလိုက်တဲ့အခါကျတော့ အမုန်းတရားသည် တည်ရာမရှိဘဲနဲ့ ပျောက်လွင့်သွားနိုင်ပါတယ်။ လက်တွေ့စမ်းကြည့်ပေါ့နော်။ သက်မဲ့တွေအပေါ်မှာ အမုန်းစိတ်လေးတွေနဲ့ အတွေးဝင်လာလို့ရှိရင် အဲဒီနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းပါတဲ့။

မောဟနဲ့တွေးတဲ့ အတွေး

ဒါဖြင့် မောဟနဲ့ပတ်သက်လာတဲ့အတွေး ပယ်ဖျောက်နည်း အဖြစ် အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက 'နည်းလမ်းငါးသွယ်' ပေးထား တယ်။

နံပါတ် (၁) က ဆရာကောင်း သမားကောင်းထံ ဆည်းကပ်ပြီးတော့ ဗဟုသုတ ဆည်းပူးပါ၊ တရားနာပါ။ မောဟကြီးနေတဲ့ လူဟာ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်သင့်ဘူး၊ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်သင့်တယ် ထင်နေတယ်။ တွေဝေမှုရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုကဲ့သို့ မတွေဝေရအောင် ဆရာကောင်း သမားကောင်းထံ ချဉ်းကပ်ပါ။ ဒါ နံပါတ် (၁)။

ဆရာကောင်း သမားကောင်းထံ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ အဲဒီ ဆရာကောင်း သမားကောင်းထံက ပညာသင်ပါတဲ့။ ဒါ နံပါတ် (၂)။

နံပါတ် (၃) က ကိုယ်သင်ထားတဲ့ အကြောင်းအရာများ ရှင်းလင်းအောင် မေးခွန်းထုတ်၍ အဖြေရှာပါ။

http://www.dhammadownload.com

နံပါတ်(၄)က သင့်လျော်တဲ့အခါ တရားနာပါ။

နံပါတ်(၅) အကြောင်းဟုတ်မဟုတ်သိအောင် ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် လုပ်ပါ။

ဒါကတော့ ပညာတိုးတက်ခြင်း အကြောင်းတွေပဲ။ ပညာတိုးတက်လာမှ မောဟပျောက်မှာ။ မောဟကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်ရင် အသိပညာတွေ တိုးတက်တဲ့နည်းကို လုပ်ရမယ်တဲ့။ အဲဒီနည်းတွေနဲ့ ဖြေရှင်းရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ကဲ-ကောင်းပြီ၊ ဒါက အတွေးမှားနေတာတွေကို အာရုံပြောင်းပြီး ထွက်ပေါက်ရှာတဲ့နည်း။

ဒုတိယနည်းက လောဘနဲ့ တွေးနေမယ်၊ ဒေါသနဲ့ တွေးနေမယ်၊ မောဟနဲ့ တွေးနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်တွေးနေတဲ့အရာရဲ့ **အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပါ** သို့မဟုတ် တွေးနေတဲ့စိတ်ရဲ့အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပါ။

ဥပမာအားဖြင့် လိုချင်တဲ့ကာမနဲ့ပတ်သက်တဲ့အတွေးတွေ တွေးနေမယ်၊ မုန်းတီးတဲ့အတွေးတွေ တွေးနေမယ်၊ လူတစ်ဖက်သားကို ရန်ရှာဖို့ အတွေးတွေ တွေးနေမယ်ဆိုရင် ဩော်- ဒီအတွေးတွေဟာ အပါယ်ငရဲကျနိုင်တဲ့ အတွေးတွေပါလား။ ငါ ဒုက္ခရောက်မယ့် အတွေးတွေပါလား။ ဟိုတစ်ဖက်သားလည်း အကျိုးပျက်စီးသွားနိုင်တဲ့ အတွေးတွေပါလား၊ အင်မတန်မှကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ။ ဒီအတွေးတွေ ငါထပ်တွေးနေရင် ငါဒုက္ခရောက်လိမ့်မယ်။ ဒီလို ဆင်ခြင်လိုက်လို့ရှိရင် ခုနက အတွေးဟာ ထွက်ပေါက်ရသွားလိမ့်မယ်။ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို ဖျောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်ရမှာ၊ ဒါက ဒုတိယနည်း။

http://www.dhammadownload.com

ပထမနည်းက အာရုံပြောင်းတာ။ **ဒုတိယနည်း**က အပြစ်ကိုတွေးတာ၊ ထပ်ပြီးတော့ ကိုယ်တွေးတဲ့အတွေးရဲ့အပြစ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာ။

တတိယနည်း ကို မြတ်စွာဘုရားကပေးတယ်။ တတိယနည်းက **မေ့ပစ်ရမယ်၊** စိတ်ထဲမှာမထားနဲ့ ဆက်မတွေးနဲ့လို့ ဆိုလိုတာ။ ကိုယ်တွေးတဲ့အတွေးတစ်ခုဟာ ဖျောက်လို့မရဘူးဆိုရင် ဆက်မတွေးဘဲ စိတ်ထဲမှာကို ပေါ်မလာအောင် မေ့ပစ်လိုက်။ အဲဒါက တတိယနည်း။

စတုတ္ထနည်းက ဒီအတွေး ဘယ်ကစသလဲဆိုတဲ့ အတွေးရဲ့ အခြေအမြစ်ကို လိုက်ရှာတဲ့နည်းပဲ။ ဥပမာ- လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးတွေ၊ ဒေါသ မောဟ အတွေးတွေ၊ ရန်လိုချင်တဲ့အတွေးတွေ ဘယ်ကစနေတာတုန်းဆိုတဲ့ အတွေးရဲ့ အခြေအမြစ်ကို သိအောင်လိုက်ရမယ်။ ရှာရင်းရှာရင်းနဲ့ ထွက်ပေါက်တွေ့သွားလိမ့်မယ်။ အတွေးဟာ ဖျောက်ပြီးသား ဖြစ်သွားမယ်။ အကြောင်းရှာရင်းနဲ့ပဲ ထိုအတွေးရဲ့ထွက်ပေါက်ကို ရသွားနိုင်တယ်။

နောက်ဆုံး **ပဥ္စမနည်း**ကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက မကောင်းတဲ့အတွေးတွေဟာ သာမန်နဲ့ ဖျောက်လို့မရဘူး။ (၁) အာရုံပြောင်းတဲ့စနစ်နဲ့လည်း မအောင်မြင်ဘူး။ (၂) အပြစ်ကို ဆင်ခြင်တွေးတောတဲ့နည်းနဲ့လည်း မအောင်မြင်ဘူး။ (၃) မေ့လို့လည်း မရဘူး။ (၄) အရင်းအမြစ်ကိုရှာလို့လည်းမရဘူးဆိုရင် စိတ်ကို စိတ်နဲ့ဖိနှိပ်ပြီး မရရအောင် ကြိုးစားပါတဲ့။ နောက်ဆုံးကတော့ ဒါပဲ။ လက်လျှော့မပေးနဲ့တဲ့။ နောက်ဆုံးကျရင် မရရအောင်လုပ်ပါ။ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လောက်ထိအောင် ဟောထားတုန်းဆိုရင်

http://www.dhammadownload.com

"ဒန္တေဘိဒန္တ မာဓာယ စိတ္တေသာ တာလုံ အာဟစ္စ" တဲ့။ အံကြိတ်ပြီးတော့ လုပ်ရမယ်တဲ့။

မကောင်းတဲ့အတွေးတွေးနေရင် အဲဒီအတွေးကို အံကြိတ်ပြီး ဖြေရှင်းရမယ်။ လောကလူတွေက အံတော့ကြိတ်ပါတယ်။ ဘာနဲ့ ကြိတ်တာတုန်း။ မခံချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကြိတ်တာ။ လူတစ်ယောက်ကို မခံချင်ဘူးဆိုရင် အဲဒီမခံချင်တဲ့စိတ်နဲ့ အံကြိတ်တာနော်။

"စိတ္တေသာ တာလုံ အာဟစ္စ" ဆိုတာ လျှာနဲ့အာခေါင်ကို ထောက်၊ "တက်ခေါက်"ပြီး ဒါမျိုး ဖြစ်ကိုမဖြစ်စေရဘူးဆိုပြီး စိတ်ကိုစိတ်နဲ့ဖိနှိပ်ကာ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါတဲ့။ ဒါက **'ဝိတက္က သဏ္ဌာန'** သုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာနော်။

အဲတော့ စိတ်ရဲ့အတွေးတွေထဲက မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ဟောဒီ နည်းစနစ်ငါးမျိုး ပြန်ပြီးတော့ ပြောရအောင်။

(၁) အာရုံပြောင်းပြီးတော့ ဖြေရှင်းတဲ့နည်း၊

(၂) အပြစ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ဖြေရှင်းတဲ့နည်း၊

(၃) မေ့ပစ်တဲ့နည်း၊

(၄) အရင်းအမြစ် ရှာဖွေပြီးတော့ ဖြေဖျောက်တဲ့နည်း၊

(၅) စိတ်နဲ့ဖိနှိပ်ပြီး မရရအောင် ကြိုးစားတဲ့နည်း။ ဟောဒီ (၅)မျိုးပဲ။

အဲဒီ(၅)မျိုးနဲ့လုပ်ရင် စိတ်ရဲ့အတွေးတွေ, မကောင်းတဲ့အတွေးတွေဟာ လုံးဝကင်းသွားပြီးတော့ အတွေးပေါ်မှာ ပိုင်နိုင်မှုစွမ်းရည်တစ်ခု ရလာနိုင်တယ်။ အဲဒီစွမ်းရည်က ကိုယ်တွေးချင်တဲ့အတွေးကိုတွေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်မတွေးချင်တဲ့အတွေးကို ထိန်းချုပ်

http://www.dhammadownload.com

နိုင်တယ်။ ဘယ်လောက်ကောင်းလဲ။ သာမန်အခြေအနေမှာ မတွေးချင်တဲ့အတွေးလည်း တွေးနေရတယ် မဟုတ်လား။ ဒီအတွေး မကောင်းမှန်းသိပေမယ့် တွေးနေမိတယ်။

ဥပမာ- သရဲကြောက်တတ်တဲ့လူက ညအခါ သရဲကြီးလာတယ် တွေးနေမိတာပဲ။ ကြောက်စရာ အတွေးတွေလည်း တွေးနေတာပဲ။ ဘာဖြစ်မှာ ညာဖြစ်မှာ တွေးပြီးတော့ တွေးနေတဲ့အတွေးတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ခြောက်နေတာ။ ကိုယ် မတွေးချင်တာလည်း တွေးနေရတာပဲ။ အချို့များ ကြောက်လွန်းအားကြီးတော့ စောင်ခေါင်းမြီးခြုံအိပ် ချွေးပြန်ရင်း မတွေးချင်တဲ့ အတွေးတွေ တွေးမိပြီး အတွေးရဲ့နှိပ်စက်မှုကို ခံနေရတယ်။

အတွေးကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းအကျိုး

မတွေးချင်တဲ့အတွေးတွေ တွေးနေမိတဲ့အခါ ဒီနည်းစနစ်တွေ ကျင့်သုံးပြီး အတွေးကိုပယ်ဖျောက်နိုင်မယ်ဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အတွေးကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေရပြီး ကိုယ်တွေးချင်တဲ့အတွေးကို တွေးနိုင်မယ်။ ကိုယ်မတွေးချင်တဲ့ အတွေးကို မတွေးဘဲနေလို့ရသွားလိမ့်မယ်တဲ့။ လေ့ကျင့်ပြီး ယူကြည့်ကြ။

အဲဒီလိုရသွားပြီဆိုရင် တွယ်တာမှုတွေအားလုံး ဖယ်ရှားနိုင်လိမ့်မယ်။ သံယောဇဉ်တွေလည်း ကင်းသွားလိမ့်မယ်။ အထင်အမြင်ဆိုတဲ့ မာန်မာနတွေလည်း အားလုံးကျသွားပြီး နောက်ဆုံးမှာ ဒုက္ခဟူသမျှ လုံးဝကင်းလွတ်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာ။ နောက်ဆုံး ဒုက္ခအားလုံးက လွတ်သွားလိမ့်မယ်တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခတွေ ဘယ်ကရနေတာတုန်းဆိုရင် ဟောဒီ အတွေးတွေက ရနေတာ။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လူတွေက တွေးနေကြတာ မဟုတ်လား။ အဲဒီအတွေးတွေကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေတာ။ အဲဒီ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တဏှာကိုလည်းပယ်ရှားနိုင်မယ်။ သံယောဇဉ်တွေကိုလည်း ကင်းအောင်လုပ်နိုင်သွားမယ်။ မာနတွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မယ်တဲ့။ အဲဒီ တဏှာတွေ၊ မာနတွေ၊ သံယောဇဉ်တွေ ကင်းသွားပြီဆိုရင် လူ့လောကမှာကြုံရတဲ့ ဒုက္ခမှန်သမျှ၊ သံသရာထဲမှာကြုံရတဲ့ ဒုက္ခမှန်သမျှ လုံးဝအဆုံးသတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ စိတ်၏ အတွေးများနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ **"ဝိတက္က သဏ္ဌာနသုတ်"** လာ တရားဒေသနာဖြစ်ပါတယ်။

နိဂုံး

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့ အတွေးများ၊ အတွေးမဲ့စိတ်၊ အတွေးနဲ့စိတ် နှစ်ခုအနက် အတွေးနဲ့ စိတ်တွေထဲက ထိုအတွေးတွေကို မှန်ကန်စွာတွေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေကို နည်းလမ်း(၅)သွယ်ဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ အဆုံးသတ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀❀❀

http://www.dhammadownload.com

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပာယ်

မှတ်တမ်း

၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်၊ တန်ခူးလဆန်း(၈)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊
ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ဦးကြွယ်ဟိုးလမ်း၌ဟောသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဘာသာရေးကိစ္စတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဥပုသ်စောင့်ခြင်းဆိုတာရှိတယ်။ ဘာသာရေးကျင့်စဉ်တစ်ခုအနေနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေဟာ ဥပုသ်နေ့ ရောက်လာပြီဆိုရင် ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ ဘာလုပ်တာလဲလို့သိရအောင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ သုတ္တန်တွေကနေ ထုတ်နုတ်ပြီးရှင်းပြမယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ မူရင်းရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တဲ့ ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကျကျနနသိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။

မိရိုးဖလာ မိဘတွေဥပုသ်စောင့်လို့ လိုက်ပြီးစောင့်ရာကနေ ဥပုသ်စောင့်တယ်လို့ သိနေကြသော်လည်း ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ဥပုသ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိဖို့လိုတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာသာမကဘူး၊ အခြားဘာသာတွေမှာလည်း ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာရှိတယ်။ ဒီတော့ သူတို့စောင့်တဲ့ဥပုသ်နဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဥပုသ် တူသလား၊ ထူးသလား။

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရပိုင်းကို ကြည့်ရမယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ အသံတူသော်လည်း အဆံမတူဘူး ဆိုတာလို အနှစ်သာရပိုင်းမှာ ကွာခြားမှုတွေ အများကြီးရှိတတ်တယ်။ တခြားဘာသာ

http://www.dhammadownload.com

တွေမှာလည်း သူတို့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ ရှိမယ်ပေါ့။

ဥပုသ်ရက် သတ်မှတ်ပုံ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ဥပုသ်စောင့်တာ ရှေးအစဉ်အလာ အရ ပြောရမယ်ဆိုရင် လဆန်း ၈-ရက်, လဆုတ် ၈-ရက်, လပြည့်, လကွယ်လို့ တစ်လမှာ လေးသီတင်း သတ်မှတ်ပြီး သီတင်းနေ့ များ၌ ဥပုသ်စောင့်လေ့ရှိကြတယ်။

အဲဒီ တစ်လလေးသီတင်း ဥပုသ်စောင့်ရုံမျှမကဘူး၊ **ပဋိဇာဂရဥပုသ်** ဆိုတာ ရှိသေးတယ်၊ အကြို နဲ့ အပို စောင့်တာ၊ ဆိုပါစို့ - ဥပုသ်နေ့မရောက်ခင်တစ်ရက်က ကြိုပြီးစောင့်တယ်၊ ဥပုသ်ထွက်တစ်ရက် အပိုစောင့်တယ်၊ အကြို အပို နှင့်တကွ ဆိုတော့ လဆန်း ၇-ရက်, လဆန်း ၈-ရက်, လဆန်း ၉-ရက် သုံးရက်။ ထို့အတူပဲ လပြည့်အဖိတ်, လပြည့်နေ့, လပြည့်ကျော် ၁-ရက် သုံးရက်။ လပြည့်ကျော် ၈-ရက်မှာလည်း သုံးရက်၊ လကွယ်နေ့မှာလည်း သုံးရက်ဆိုတော့ တစ်လတစ်လမှာ ၁၂-ရက်စောင့်တာကို **ပဋိဇာဂရ ဥပုသ်**လို့ခေါ်တယ်၊ ရှေးသူတော်စင် တွေက အဲဒီလို ဥပုသ်ကို စောင့်လေ့ရှိကြတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်းပဲ ရှေ့ပိုင်း ခေတ်ကာလတွေမှာ ဝါတွင်းကာလ ၃-လလုံးလုံး ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာမျိုးတွေ လုပ်ကြတယ်၊ ရှေးသူတော်စင်တွေ ဝါတွင်း ၃-လမှာ နေ့စဉ်နှင့် အမျှ သီလဆောက်တည်ပြီး ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပါဠိပါဟာရိယပက္ခဥပုသ် တို့၊ **ပဋိဇာဂရဥပုသ်** တို့၊ ဒီဥပုသ်တွေဟာ သာမန်ရက်မျှသာ မကဘဲနဲ့ တိုးချဲ့ပြီးတော့စောင့်တဲ့ ဥပုသ်တွေဖြစ်တယ်။ ဒါက ရက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မှတ်ရမယ်၊ ရှေးခေတ်က အနည်းဆုံး တစ်လ ၄-သီတင်း ဥပုသ်စောင့်လေ့ရှိကြတယ်။

ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆို ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှ ဥပုသ်စောင့်တာ မဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်အခါကာလမှာ သောတာပန်ဖြစ်တဲ့ ဝိသာခါ ကျောင်းအစ်မကြီးတို့လို သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပဲ ဥပုသ်စောင့်တယ်၊ ဥပုသ်ကိစ္စကို မြတ်မြတ်နိုးနိုးထားပြီး သီတင်းနေ့ဆို ဥပုသ်စောင့်လေ့ရှိကြတယ်။

ဥပုသ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ

ဥပုသ်ဆိုတဲ့စကားလုံးက မြန်မာစကားစစ်စစ်မဟုတ်ဘူး၊ ပါဠိ **ဥပေါသထ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကလာတာ၊ **ဥပေါသထ** ကို ပုဒ်ခွဲလိုက် **ဥပ** နဲ့ **ဝသထ**။ **ဥပ** ဆိုတာ ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်နဲ့ပြည့်စုံပြီး၊ **ဝသထ** ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

ဆိုပါစို့ - ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ပြီးတော့ နေတယ်ဆိုတာ ကျင့်စဉ်တစ်ခု အဓိဋ္ဌာန်ပြီးနေတာပဲ။ ဒီဥပုသ်စောင့်တဲ့အတွင်းမှာ အင်္ဂါရှစ်ပါးထဲမှာပါတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ရှောင်ကြဉ်မယ်၊ မလွန်ကျူးအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မယ်ဆိုတဲ့ မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ စောင့်သုံးတာ၊ "ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်း"လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဥပေါသထ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မြန်မာမှုပြုလိုက်တော့ **ဥပုသ်**ဆိုတဲ့စကားလုံး ဖြစ်လာတယ်။ ဥပုသ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မှန်အောင်ရေးမယ်ဆိုရင် အက္ခရာ ဥ, ပစောက်တစ်ချောင်းငင်ပု နဲ့ သကလေးနောက်က သတ်ပြီး **"ဥပုသ်"**လို့ ရေးရတယ်။

ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေနဲ့နေတာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေကိုဥပုသ်လို့ခေါ်တယ်၊ စောင့်တယ်ဆိုတာ အဲဒီကိုယ်ကျင့်သီလကို မကျိုးမပေါက် မပျောက်မကျားအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာ၊ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

ဒီတော့ နံနက်အချိန်မှာ ရှစ်ပါးသီလကို ခံယူဆောက်တည် လိုက်ကြတယ်၊ ဆောက်တည်တယ်ဆိုတာ ဒီအတိုင်းလိုက်နာ မယ်လို့ ဝန်ခံချက်သတ်မှတ်တာ၊ ဒီကနေ့ ဒီရက်မှာ ဒီအင်္ဂါရှစ်ပါး အတိုင်း၊ ဒီစည်းကမ်းချက်အတိုင်း ငါလိုက်နာမယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် စည်းကမ်းချပြီး ကိုယ်နှုတ်နှလုံးသုံးပါးလုံး စောင့်စည်းတဲ့ သဘောဖြစ်တယ်။

အဓိကအားဖြင့် ကာယကံနှင့် ဝစီကံနှစ်ခုကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုလုပ်ရတုန်းဆိုတော့ ကာယကံမှု ဝစီကံမှုဆိုတာ သာမန်အားဖြင့်နေလိုက်လို့ရှိရင် လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ကျူးလွန်မိတတ်တယ်၊ မကျူးလွန်ရအောင်လို့ စည်းကမ်းချပြီးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ လောဘ တွေ လျော့ကျဖို့ ဒေါသတွေ လျော့ကျဖို့ မောဟတွေ လျော့ကျဖို့၊ ဆိုလိုတာက အကုသိုလ်တွေ လျော့နည်းသွားပြီးတော့ ကုသိုလ်

http://www.dhammadownload.com

ဘက်က တိုးပွားအောင် အကျင့်တရားတစ်ခုကို ဒီနေ့ ဒီရက် ကန့်သတ်ပြီး စောင့်သုံးကြတာ။

အဲဒီလိုစောင့်သုံးတဲ့ ဥပုသ်ရဲ့အကျိုးကလည်း အင်မတန်မှ ကြီးမားတယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် စောင့်သုံးလို့ရှိရင် ရရှိအပ်တဲ့ အကျိုးက အင်မတန်မှကြီးမားတယ်၊ တခြားဘာသာတွေမှာ လည်း သူတို့နည်း သူတို့ဟန်နဲ့ ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ဥပုသ်လို့ဆိုလိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲလို့ ဒီလိုတော့မအောက်မေ့နဲ့။

အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ဥပုသ်စောင့်နည်း

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ဥပုသ်စောင့်မယ် ဆိုရင် ဘယ်လိုစောင့်ရမလဲ။ ဝိသာခါ ကျောင်းအစ်မကြီးဟာ တစ်နေ့သောအခါ ကျောင်းလာပြီး ဥပုသ်စောင့်တယ်၊ ဥပုသ် စောင့်နေတဲ့ ဝိသာခါကို မြတ်စွာဘုရားကမေးတယ်၊ "ဒီကနေ့ ဘာလုပ်သလဲ" လို့ မေးတော့ "အရှင်ဘုရား၊ ဒီကနေ့ ဥပုသ် နေ့မို့ တပည့်တော် ဥပုသ်စောင့်ပါတယ်" လို့ဖြေတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားက ဥပုသ် ၃-မျိုးရှိတဲ့အကြောင်း ရှင်းပြတယ်။

နံပါတ်တစ် ဥပုသ်က နွားကျောင်းသားရဲ့ စိတ်ထားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ပြောရတဲ့ ဥပုသ်စောင့်နည်းတဲ့၊ အဲဒါကို ပါဠိလို **ဂေါပါလကုပေါသထ(ဂေါပါလက+ဥပေါသထ)** လို့ ခေါ်တယ်။ **ဂေါပါလက** ဆိုတာ နွားကျောင်းသား၊ **ဥပေါသထ** ဆိုတာ ဥပုသ်၊ "နွားကျောင်းသား ဥပုသ်"ဆိုတာ နွားကျောင်းသားတွေစောင့်တဲ့ ဥပုသ်ကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ နွားကျောင်းသားရဲ့ စိတ်နေ စိတ်ထားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးပြောရတဲ့ ဥပုသ်မျိုးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဥပုသ်သည်တွေဟာ ဥပုသ်စောင့်ပြီဆိုရင် မှန်ကန်တဲ့ စိတ်ထားရှိဖို့ ကျင့်သုံးတဲ့အခါမှာ နည်းစနစ်ကျနဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုပြီး တော့ မှန်ကန်တဲ့ရည်ရွယ်ချက် မရှိဘူးဆိုရင် ထိုဥပုသ်စောင့်ခြင်း ရဲ့အကျိုးဟာ များစွာရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဝိသာခါကို မြတ်စွာဘုရားရှင်းပြတဲ့ နံပါတ်တစ် ဥပုသ်က နွားကျောင်းသားရဲ့ စိတ်ထားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရမယ့်ဥပုသ်မျိုးတဲ့။

နောက်တစ်ခုက **နိဂဏ္ဌုပေါသထ** လို့ခေါ်တယ်။ **နိဂဏ္ဌ** ဆိုတာ ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်အခါကာလတုန်းက ဘာသာရေး တစ်ခုပေ့ါ။ ဒီကနေ့ အိန္ဒိယပြည်မှာ ဂျိန်းဘာသာလို့ခေါ်တယ်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်တုန်းက ဂျိန်းလို့မခေါ်ဘူး၊ နိဂဏ္ဌ လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ နိဂဏ္ဌရဟန်းတွေက လမ်းညွှန်မှုပြုပြီးတော့ နိဂဏ္ဌ ဒကာဒကာမတွေစောင့်တဲ့ဥပုသ်မျိုး၊ အဲဒီဥပုသ်ကို မြတ်စွာ ဘုရားက ထည့်ပြီးတော့ဟောထားတာ။ ဒါလည်း သတိထားစရာ ပဲ၊ ဒီနေ့ခေတ်မှာလည်းပဲ အခြားဘာသာတွေမှာလည်း ဥပုသ် ဆိုတာ ရှိနေကြတယ်။

နောက်တစ်ခုက **အရိယုပေါသထ** – မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေ စောင့်သုံးတဲ့ဥပုသ်၊ ဒီဥပုသ်က အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ဥပုသ်ဖြစ်ရ မယ်။ ဒီတော့ ဘာသာရေးလုပ်ငန်း တစ်ခုဟာ စနစ်တကျ နည်းလမ်းမှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်တတ်မှ အကျိုးရှိတယ်၊ ဘယ် အရာပဲဖြစ်ဖြစ် မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှ အရာရာမှာအောင်မြင်တယ်၊ အကျိုးရှိတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ရည်မှန်းချက်အတိုင်း ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

နံပါတ်(၁)ဥပုသ်

နွားကျောင်းသားစိတ်ထားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြောရတဲ့ ဥပုသ်စောင့်နည်းဆိုတာ ဘယ်လိုဟာမျိုးတုန်းဆိုရင် အထူးအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ သီတင်းနေ့ အခါကာလမှာ ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်, ကျောင်းကန်ဘုရားသွားပြီး ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်။ အဲဒီလို ဥပုသ်စောင့်တဲ့အခါမှာ မစောင့်ခင်ကတည်းက ဘာတွေ လုပ်ထားလဲ။

တချို့ဥပုသ်သည်တွေရဲ့စိတ်ထားကို ပြောပြမယ်၊ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုရင် နေ့ ၁၂ နာရီကနေ နောက်တစ်နေ့နံနက် အရုဏ်မတက်ခင် မစားရဘူးဆိုတဲ့ အသိကလေး ဝင်မနေဘူးလား၊ **ဝိကာလဘောဇန** – မစားရဘူးဆိုတာလေး သိနေတော့ ဆာမှာကြောက်ကြတယ်၊ ဥပုသ်စောင့်သွားမယ်ဆိုရင် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ၊ ကောင်းနိုးရာရာတွေ ချက်ပြုတ်ပြီး မဆာအောင် ပိုပြီး တော့စားဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြတယ်။

အဲဒီလို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး ကောင်းနိုးရာရာတွေစားပြီး တော့ နောက်တစ်ရက်အတွက် တွေးသေးတယ်။ ဒီနေ့တော့ ကြက်သားဟင်းနဲ့စားပြီး နောက်ရက်မှာ ဝက်သားဟင်းနဲ့စားမယ်၊ ဟိုးနောက်တစ်ရက်ကျတော့ ဘာဟင်းချက်မယ်ဆိုပြီး အစားအသောက်တွေ စိတ်ကူးပြီးစောင့်တဲ့ ဥပုသ်မျိုးတွေလည်းရှိတာပဲ။

ဒီကနေ့ဘာဟင်းနဲ့စားမယ်၊ နက်ဖြန်ခါ ဘာဟင်းနဲ့စားမယ်၊ သန်ဘက်ခါ ဘာဟင်းနဲ့စားမယ်လို့ အစားအသောက်တွေကို စီမံစိတ်ကူးပြီးစောင့်တဲ့ဥပုသ်မျိုးကို **ဂေါပါလကဥပုသ်**လို့ခေါ်တာ။ အစားအသောက်အပေါ် မျှော်တွေးပြီးတော့စောင့်တဲ့ ဥပုသ်ဟာ နွားကျောင်းသားဥပုသ်ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

စားစရာသောက်စရာတွေကိုမျှော်တွေးခြင်းသည် **အဘိဇ္ဈာ**၊ အဘိဇ္ဈာဆိုတာ စားစရာအာရုံပေါ်မှာ ရှေးရှုတွေးနေတဲ့ လောဘတွေ ဖြစ်နေတာကို ပြောတာနော်။ ဒီနေ့ ဒီဟင်းစားပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့်တယ်၊ နောက်ရက်ကျတော့ ဟိုဟင်းစားမယ်၊ ဟိုအစာစားမယ်နဲ့ အစားတွေပေါ်မှာ စိတ်အများကြီး ရောက်ပြီးတော့စောင့်တဲ့ ဥပုသ်တဲ့။

ဥပမာ - နွားကျောင်းသားတွေဟာ နွားတွေကိုကျောင်းပြီး တစ်နေကုန်တဲ့အခါ နွားတွေကိုမောင်းပြီး ခြံထဲထည့်၊ နွားပိုင်ရှင်ကို ပြန်အပ်၊ ပြန်အပ်ပြီး သူတို့ ဘာတွေစိတ်ကူးလဲဆိုတော့ "ဒီကနေ့ ဒီနွားအုပ်ကို ဒီစားကျက်မှာကျောင်းပြီး ဒီနေရာမှာ ရေတိုက်တယ်၊ မနက်ဖြန်ကျရင်တော့ တစ်နေရာ စားကျက်ပြောင်းရမယ်၊ ဒီစားကျက်မဟုတ်တော့ဘူး၊ နောက်ထပ် စားကျက်တစ်နေရာ ပြောင်းပြီးတော့ ဘယ်နေရာမှာ ရေတိုက်မယ်" လို့ စိတ်ကူးကြတယ်။

"နွားကျောင်းသားတွေဟာ ဒီကနေ့ ဒီနေရာမှာ နွားကျောင်းမယ်၊ မနက်ဖြန် ဟိုနေရာမှာကျောင်းမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးနဲ့နေသလို ဥပုသ်သည်ဟာလည်း ဒီကနေ့ ဒီဟင်းနဲ့ စားတယ်၊ နက်ဖြန်ခါကျတော့ ဟိုဟင်းချက်မယ်၊ ဟိုအစားအစာ စားမယ်ဆိုပြီး စားရေးသောက်ရေးသာ ကြံတွေးတော လုံးပမ်းနေပြီးတော့စောင့်တဲ့ ဥပုသ်မျိုးဟာ နွားကျောင်းသား စိတ်သဘောထားနဲ့ တူနေသည့်အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **ဂေါပါလက ဥပေါသထ** လို့ဟောတယ်။ နွားကျောင်းသားရဲ့စိတ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ပြောရမယ့် ဥပုသ်စောင့်ခြင်းမျိုးလို့ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီဥပုသ်စောင့်ခြင်းမျိုးဟာ လောဘနဲ့ အချိန်များများ ကုန်တာမို့ လောဘစိတ်ကိုထိန်းနိုင်တာ မဟုတ်သည့်အတွက် ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **န မဟပ္ဖလော**–အကျိုးများများ မရှိဘူး၊ **န မဟာနိသံသော**– များစွာသော အာနိသင်တွေ ရမှာမဟုတ် ဘူး။ အဲဒီစိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့ ဥပုသ်မစောင့်သင့်ဘူး။

နံပါတ်(၂)ဥပုသ်

နောက်တစ်ခုက နိဂဏ္ဌတွေစောင့်တဲ့ နိဂဏ္ဌဥပုသ် ဖြစ်တယ်။ (ဒါကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ မဆိုင်ဘူး)၊ နိဂဏ္ဌတွေက ဥပုသ်နေ့မှာ သူတို့ ဒကာ ဒကာမတွေကို ဆောက်တည်ခိုင်းတယ်၊ "ရှေ့အရပ်မျက်နှာမှာ ယူဇနာ-၁၀၀ ရဲ့ဟိုဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး" လို့ အဓိဋ္ဌာန်ပါ၊ "တောင်ဘက်ကလည်းပဲ ယူဇနာ-၁၀၀ ရဲ့ ဟိုဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး၊ အနောက် ဘက်ကလည်း ယူဇနာ-၁၀၀ ရဲ့ ဟိုဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး၊ မြောက်ဘက်ကလည်းပဲ ယူဇနာ-၁၀၀ ရဲ့ ဟိုဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး"လို့ ဆောက်တည်ပါ။

ယူဇနာ-၁၀၀ ဆိုတာ တစ်ယူဇနာတင်ပဲ ၈-မိုင် ၁၂-မိုင် ရှိတာ၊ ယူဇနာ-၁၀၀ ဆိုရင် အလွန်ဝေးတာမဟုတ်လား၊ အဲဒီ တော့ ဒီအတွင်းကသတ္တဝါတွေကိုသတ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရတယ်၊ သူတို့ဥပုသ်စောင့်ပုံစောင့်နည်းက နယ်မြေနဲ့ကန့်သတ်ပြီး စောင့်တာ။

"ယူဇနာ-၁၀၀ အပြင်ဘက်က သက်ရှိသတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး၊ **ပါဏာတိပါတ** ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မယ်လို့

http://www.dhammadownload.com

အရှေ့ဘက်က ယူဇနာ-၁၀၀ ဟိုဘက်၊ တောင်ဘက်က ယူဇနာ-၁၀၀ ဟိုဘက်၊ အနောက်ဘက်က ယူဇနာ-၁၀၀ ဟိုဘက်၊ မြောက်ဘက်က ယူဇနာ-၁၀၀ ဟိုဘက်မှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေကို မသတ်ပါဘူး" လို့ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ **ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ** "သူတို့အပေါ်မှာ သတ်ဖြတ်ညှင်းဆဲမှုမလုပ်ပါဘူး၊ ရှောင်ကြဉ်ပါ့မယ်" လို့ဆိုတဲ့ ဥပုသ်။

အဲဒီဥပုသ်ကတော့ တော်တော်လူပါးဝတဲ့ဥပုသ်ပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့ရှိရင် သတ္တဝါသတ်ချင်ရင် ဟိုအဝေးကြီးထိအောင် ဘယ်သူက သွားသတ်နေမတုန်း၊ ဒီတော့ အတွင်းနားက လက်လှမ်းမီတာတွေတော့ သတ်လို့ရတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ရနေပြီ။

ပြီးတော့ ဥပုသ်နေ့မှာ ယခုလို ဆိုခိုင်းသေးတယ်။ "ငါဟာ ဘယ်သူနဲ့မှ မပတ်သက်ဘူး၊ ဘယ်သူ့ဟာမှ မဟုတ်ဘူး၊ တခြားလူဟာလည်း ငါနဲ့မဆိုင်ဘူး၊ ငါ့ရဲ့ဟာ ငါ့ရဲ့ဆွေမျိုး မဟုတ်ဘူး" လို့ နှုတ်ကဆိုပြီး ဆောက်တည်ရတယ်။

"နာဟံ ကွစနိ၊ ကဿစိ ကိဉ္စနတသ္မိ၊ န စ မမ ကွစနိ၊ ကိသ္မိဉ္စိ ကိဉ္စနတတ္ထိ"

"ငါဆိုတာ ဘယ်မှာမှမတွေ့ရဘူး၊ ငါဟာ ဘယ်သူ့ရဲ့မှ ကြောင့်ကြစိုက်ရမယ့်အရာ မဟုတ်ဘူး၊ အခြားလူတစ်ယောက်ဟာလည်း ငါ့ရဲ့ ကြောင့်ကြစိုက်ရမယ့်အရာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှလည်းမတော်ဘူး" ဆိုတဲ့ ဒီအဓိဋ္ဌာန်ချက်ကို ဆိုရတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တဲ့နေ့မှာ နိဂဏ္ဌတွေ ဆောက်တည်ပြီး ဥပုသ်စောင့်တဲ့နည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဒီတော့ သူတို့စောင့်တဲ့ဥပုသ်က ၂-ချက်ရှိတယ်၊ ယူဇနာ-၁၀၀ ရဲ့ ဟိုဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူးလို့ဆိုတော့ တချို့သတ္တဝါတွေကိုတော့ သတ်ခွင့်ရှိတယ်၊ သနားရမယ့်သတ္တဝါရှိတယ်၊ မသနားရမယ့်သတ္တဝါရှိတယ်၊ သတ်လို့ရတဲ့ သတ္တဝါရှိတယ်၊ သတ်လို့မရတဲ့ သတ္တဝါရှိတယ်ပေါ့။

တချို့ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာထားပြီး တချို့သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာမထားရာ မရောက်ပေဘူးလား၊ ရောက်သည့်အတွက်ကြောင့် သူတို့ဟာ သတ္တဝါတချို့အပေါ်မှာ မေတ္တာ ကရုဏာထားတယ်၊ သတ္တဝါတချို့အပေါ်မှာ မေတ္တာ ကရုဏာ မထားဘူးလို့ဆိုကတည်းက မမျှတတဲ့ မေတ္တာစိတ်နဲ့စောင့်တဲ့ ဥပုသ်ဖြစ်နေတယ်။ မမျှတတဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ စောင့်တာဖြစ်နေလို့ မြတ်စွာဘုရားက နိဂဏ္ဌဥပုသ်ဟာ အကျိုးမရှိဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခုက "ငါဟာ ဘယ်သူရဲ့ဆွေမျိုးမှမဟုတ်ဘူး၊ ငါဟာဘယ်သူရဲ့မှ ကြောင့်ကြစိုက်ရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘူး" လို့ ဆိုခိုင်းတယ်၊ "အခြားလူတစ်ယောက်ဟာလည်း ငါနဲ့ ဘာမှ မသက်ဆိုင်ဘူး၊ ငါ့ရဲ့ ဆွေမျိုးမဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေလည်း ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူး" လို့ ကြေညာခိုင်းတယ်။

အဲဒီလိုကြေညာပြီး နောက်တစ်ရက်ကျတော့ သူ့မိသားစုတွေ အားလုံးဟာလည်းပဲ "ငါသည် ဘယ်သူနဲ့မှမပတ်သက်ဘူး" လို့ ပါးစပ်ကသာဆိုတာ သူ့အမေက အမေပဲ၊ အဖေက အဖေပဲ၊ သားသမီးက သားသမီးပဲ မဖြစ်ဘူးလား၊ မိဘတွေကလည်းပဲ ဒါဟာ ငါတို့သားပဲ၊ အဲဒီလိုပဲ မသိဘူးလား။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါဟာ အတင်းလိမ်ခိုင်းရာရောက်တယ်တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားက မုသာဝါဒက ရှောင်ရမယ့်အစား မုသာဝါဒကို ဆိုခိုင်းတာနဲ့ တူနေတယ်တဲ့၊ "ငါဟာ ဘယ်သူနဲ့မှ မပတ်သက်ဘူး၊ ဘယ်သူ့ရဲ့ဆွေမျိုးမှ မဟုတ်ဘူး" ဆိုတာက လိမ်ညာခြင်းဖြစ်နေတယ်တဲ့၊ မုသာဝါဒကို ဆိုခိုင်းရာရောက်တယ်။

နောက်တစ်ရက် ဥပုသ်က ထွက်တဲ့အခါကျတော့ "ငါ့မှာ ငါနဲ့ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်း မရှိဘူးလို့ ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူး" လို့ ကြေညာထားပေမယ့်လို့ မပြောမပြနဲ့ အဲဒီကြေညာထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သူယူသုံးတယ်၊ ယူသုံးတယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်တုန်း၊ **အဒိန္နာဒါန** မဖြစ်ဘူးလား၊ သူ ကြေညာထားတာ "ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူး"လို့ သူကြေညာထားတာ၊ အဲဒီတော့ ကြေညာထားတဲ့ပစ္စည်းကို သူက နောက်တစ်ရက်မှာ ဘယ်သူ့မှမပြောဘဲနဲ့ ယူပြီးတော့သုံးလို့ရှိရင် အဒိန္နာဒါန ဖြစ်တယ်တဲ့၊ မပေးတဲ့ပစ္စည်းကိုသုံးတာ ဖြစ်သောကြောင့် အဒိန္နာဒါနဖြစ်တယ်။

အဒိန္နာဒါန, မုသာဝါဒကိုရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အစား ကျူးလွန်မိရက်သား ဖြစ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် နိဂဏ္ဌာတွေစောင့်တဲ့ ဥပုသ်ဟာ အကျိုးလည်းမရှိဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

ဒီတော့လောကမှာ ဘာသာတရားတွေဟာ ဒီလိုပဲ ဥပုသ်ကို အမျိုးမျိုးစောင့်ကြတယ်၊ ဥပုသ်နေ့ သတ်မှတ်ပုံခြင်းကလည်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူဘူး၊ ဥပုသ်စောင့်တာခြင်းလည်း မတူဘူး။

နံပါတ်(၃)ဥပုသ်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ **အရိယဥပေါသထ** လို့ခေါ်တဲ့ သူတော်စင်တွေ စောင့်သုံးတဲ့ ဥပုသ်ကတော့ အဲဒါမျိုးမဟုတ်ဘူး။ ညစ်နွမ်း

http://www.dhammadownload.com

နေတဲ့စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ကြိုးစားမှုပဲ၊ ဥပုသ်စောင့်ရင်း ညစ်နွမ်း နေတဲ့ စိတ်တွေကို ဖြူစင်အောင် ကြိုးစားမှုပဲ။ ဥပုသ်စောင့်ရင်း ညစ်နွမ်းနေတဲ့စိတ်တွေကို ဖြူစင်အောင်ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်တယ်။

ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်လိုက်တယ်။ **"ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ–** သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါတယ်"

ဥပုသ်သည်က ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရမလဲလို့ဆိုရင် လောက မှာရှိတဲ့ သူတော်စင်တွေ၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာ သူတစ်ပါး အသက်ကိုသတ်ခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ရှောင်ရုံတင် မကဘူး၊ သတ္တဝါတွေကို ရိုက်ပုတ်ညှင်းဆဲကြောင်းဖြစ်တဲ့ တုတ်၊ ဓား စတဲ့လက်နက်တောင် မထားဘူး၊ ပါဏာတိပါတ အမှုကို ရှက်ကြတယ်၊ သတ္တဝါတွေ အပေါ်မှာလည်း သနားတယ်၊ ကရုဏာထားတယ်၊ မေတ္တာ ထားတယ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်ထားက အဲဒီလိုရှိတယ်။

"ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေထားတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး ဒီကနေ့ ငါ ထားရပေပြီ" လို့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်မှု၊ ဝမ်းသာမှု၊ ကြည်နူးမှု တွေ ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းရမယ်လို့ ပြောတယ်နော်၊ ဒါ ဘယ်လောက်အဓိပ္ပာယ်ရှိတုန်း၊ "သူတော်စင် တွေဟာ သူများအသက်ကိုမသတ်ဘူး၊ ဒီကနေ့ သူတော်စင်တွေ လုပ်တဲ့အတိုင်း ငါလိုက်ပြီး ကျင့်သုံးမယ်၊ သူများအသက်ကို မသတ်ဘူး"။

"အဒိန္နာဒါနာ ဝေရာမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ– သူ တစ်ပါးမပေးတဲ့ ပစ္စည်းကို, ပိုင်ရှင်မပေးတဲ့ ပစ္စည်းကို နည်း အမျိုးမျိုးနဲ့ ရယူခြင်းဆိုတာ ငါမလုပ်ဘူး၊ ရှောင်ကြဉ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

လောကမှာရှိတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေဟာလည်းပဲ သူများ ပစ္စည်းကို ဘယ်တော့မှယူလေ့မရှိကြဘူးတဲ့၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျင့်တရားကို ဒီကနေ့ ငါလိုက်နာပြီးတော့ ကျင့်သုံးရတယ်" လို့ စိတ်ထဲမှာ အားတက်သရောဖြစ်လာတယ်၊ ကြည်နူးလာတယ်၊ ဝမ်းသာလာတယ်။

သူတော်ကောင်းရဲ့အကျင့်ကိုအတုယူပြီး ကျင့်သုံးရတယ် ဆိုတာ ဒီအကျင့်ကြောင့် သူတော်ကောင်းဖြစ်တယ်ဆိုတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ဒီအကျင့်ကို ထာဝရမကျင့်နိုင်တောင်မှပဲ ဒီကနေ့တစ်ရက် ကျင့်လိုက်ရတယ်ဆိုတာ "ရဟန္တာကျင့်တဲ့ အဆင့်မျိုးကို ကျင့်ရပြီ" လို့ဆိုပြီးတော့ ဝမ်းသာစရာ မကောင်း ဘူးလား၊ အဲဒီလိုစိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့ တွေးပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့်ရ မယ်တဲ့။

"အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ – ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မမြတ်သော မေထုန်အကျင့် ဆိုတာကို ရာသက်ပန်ရှောင်ကြဉ်ကြတယ်"

ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှောင်ကြဉ်သလို ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ဒီရက်မှာ ရှောင်ကြဉ်လိုက်ရပြီ" လို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာတဲ့စိတ်နဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အတုလိုက်ပြီးတော့ ကျင့်သုံးတယ်။

"မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ – ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ လိမ်ပြောလေ့မရှိဘူး၊ မုသာဝါဒက ရှောင်ကြဉ်ကြတယ်"

ဒီကနေ့ ငါလည်းပဲ မုသာဝါဒကရှောင်ကြဉ်ရပေပြီ၊ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အတုယူပြီးတော့ ကျင့်သုံးရတယ်" လို့ စိတ်ထဲမှာ အားရဝမ်းသာ ဖြစ်ရမယ်၊ စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

"သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ–ရဟန္တာအရှင်မြတ်များသည် ဘယ်တော့မှ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲတာမျိုးမရှိဘူး"

ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကျင့်တဲ့အကျင့်မျိုးကို လိုက်နာပြီးတော့ ကျင့်သုံးရပေပြီ" လို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးရမယ်။ ရဟန္တာဆိုတာ အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အကျင့်မျိုးကို လိုက်ပြီးတော့ ကျင့်ရတယ်ဆိုတာ နည်းတဲ့အဆင့်အတန်းမှ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဟုတ်ကဲ့လား။ ကိုယ်ကျင့်တရားအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြှင့်တင်ပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့်တဲ့အခါ အဲဒီလို စောင့်သုံးရမယ်တဲ့။

"ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ– ရဟန္တာ အရှင်မြတ်များဟာ နံနက်တစ်ကြိမ်သာ ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်တော်မူကြတယ်၊ မွန်းလွဲတဲ့အချိန်မှာ ဘုဉ်းမပေးဘူး၊ ညနေစာလည်း ဘုဉ်းမပေးဘူး၊ ညစာလည်း ဘုဉ်းမပေးဘူး၊ နံနက်ပိုင်းတစ်ချိန်သာ ဘုဉ်းပေးတော်မူကြတယ်"

ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျင့်ကို လိုက်ပြီးတော့ ကျင့်သုံးရတယ်" လို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာရမယ်၊ အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာက ညနေစာ မစားဘူး လို့ဆိုတာက သက်သက်အငတ်ခံတာမဟုတ်ဘူးနော်၊ တကယ့် သူတော်စင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ညစာကိုရှောင်ကြတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ညစာကိုရှောင်သလဲ ဆိုလို့ရှိရင် အဓိပ္ပာယ်က ညစာစားခြင်းအားဖြင့် လူတွေမှာ အစာဝလာတဲ့အခါ အိပ်ချင်ထိုင်းမှိုင်းမှုတွေ ပိုပြီးတော့မများဘူးလား၊ များတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ညအခါမှာ ဗိုက်လေးလေးနဲ့ အိပ်ဖို့ပဲ ကြိုးစားတော့မှာပေါ့။ သူတော်စင် သူတော်မြတ်များဟာ ညအခါဟာ သိပ်တန်ဖိုး ရှိတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ အအိပ်အနေ နည်းအောင်လည်း ညစာကိုမစားဘဲနဲ့ နံနက်စာပဲစားတယ်။

နောက်တစ်ခုက ညစာစားမယ်ဆိုရင် ဝေယျာဝစ္စတွေရော မလုပ်ရဘူးလား၊ ချက်ပြုတ်ရမယ်၊ ထမင်းပွဲပြင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဝေယျာဝစ္စတွေ။ "မချက်ပါဘူး၊ ဆိုင်သွားမယ်" ဆိုလည်း သွားရ သေးတာပဲ။ စားပြီးပြီဆိုတာနဲ့ ဗိုက်လေးသွားပြီလေ၊ ဗိုက်လေး သွားရင် အိပ်ဖို့ပဲစဉ်းစားတော့မှာပဲ၊ တန်ဖိုးရှိပြီးတော့ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်တဲ့ ညချမ်းလေးကို အချိန်ဖြုန်းပစ်ဖို့ပဲ ရှိတယ်တဲ့။ ကာမဂုဏ်အာရုံစိတ်တွေ, လောဘစိတ်တွေနဲ့ အိပ်လိုက်ကြပြီ။ သူတော်စင် သူတော်မြတ်တွေကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။

န တာဝ သုပိတုံ ဟောတိ၊ ရတ္တိ နက္ခတ္တမာလိနီ- ညအခါမှာ ကောင်းကင်ကိုမော့ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် အင်မတန်မှ ကြည်နူးစရာကောင်းတယ်၊ အလွန်လှတဲ့ နက္ခတ်တွေ ဟိုနားက ဝင်းဝင်းလက်လက်၊ ဒီနားက ဝင်းဝင်းလက်လက်နဲ့ အလွန်လှတဲ့ ညအခါကို လူတွေက အိပ်ရင်းဖြတ်ကျော်လိုက်ကြတယ်၊ ညရဲ့ အလှကို လူတွေမသိကြဘူး။

ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ သူတော်စင် သူတော်မြတ်တွေက "ည ဆိုတာ နက္ခတ်ပန်းတွေနဲ့ အဆန်းတကြယ် အလွန်လှပနေလို့ အိပ်ဖို့မဟုတ်ဘူး"။ "**ပဋိဇဂ္ဂိတု မေဝေသာ** – ညဆိုတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီးတော့ အကုသိုလ် တရားတွေကင်းအောင်၊ ကိလေသာတရားတွေက လွတ်မြောက် အောင် ကြိုးစားဖို့ကောင်းတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်"။

http://www.dhammadownload.com

ညအခါဆိုတာ ရာသီဥတုကလည်း အေးချမ်းတယ်၊ နေ့လို မပူဘူး၊ နေ့အခါမှာလို လူသံတွေ ငှက်သံတွေ ဆူညံနေတာ မရှိဘူး၊ ညအခါ တိတ်ဆိတ်တယ်၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက် အေးချမ်းပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်ကြီးတစ်ခုကို အိပ်ပြီးတော့ ဖြုတ်ကျော်ပစ်လိုက်တာတဲ့။

ဒါ့ကြောင့် **ဝိကာလ ဘောဇနာ** ဆိုတာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ညကို တန်ဖိုးရှိအောင် နေနိုင်အောင်လို့ ရည်ရွယ်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပဲနော်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ညအခါမှာ သုံးဆောင်ခြင်း မရှိကြဘူး၊ ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အကျင့်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရပေပြီလို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးပြီး စောင့်တယ်။

နစ္စ၊ ဂီတ ဆိုတာလည်းပဲ ကြည့်လိုက်ဦး၊ **နစ္စ** – ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် က,တယ်၊ သူများကို က,ပြတယ်၊ သူများက,တာကို ကြည့်တယ်၊ ဒါတွေဟာ စဉ်းစားကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် သက်သက်ပျော်ဖို့ပဲမဟုတ်လား၊ ကိုယ်က က,ပြတာလည်းပဲ ကိုယ်က,တာကို သူများတွေ သဘောကျစေချင်တယ်၊ သူများက,တာကို ကြည့်ပြီးတော့လည်း ကိုယ်ကသဘောကျချင်တယ်၊ ဘာတွေဖြစ်တာတုန်းဆိုရင် လောဘတွေပဲ ဖြစ်တာနော်၊ ဂီတဆိုရင်လည်း ကိုယ်က သာသာယာယာ အသံလေးနဲ့ သီချင်းဆိုပြတယ်၊ သို့မဟုတ် သူများဆိုထားတဲ့သီချင်းကို နားထောင်တယ်၊ ဒါလည်းပဲ အာရုံအရသာကိုခံစားတဲ့ လောဘတွေပဲ ဖြစ်တာနော်။

ဝါဒိတ – တူရိယာတွေကို ကိုယ်တိုင်တီးတယ်၊ သို့မဟုတ် သူများတီးတာကို နားထောင်တယ်။ **နစ္စ၊ ဂီတ၊ ဝါဒိတ၊ ဝိသူက ဒဿန**–တရားခမ္မရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်။ တရားခမ္မရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာ "အကုသိုလ်မဖြစ်စေနဲ့" ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ တရားနဲ့ မဆန့်ကျင်ဘူးလား၊ ဆန့်ကျင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် **ဝိသူက ဒဿန** လို့ ပြောတာ။

တချို့ ပွဲကြိုက်သူတွေက ပြောကြသေးတယ်၊ "ကြည့်တတ်ရင် ဘာဝနာ၊ မကြည့်တတ်က တဏှာ" ဆိုပြီးတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ "ဘာဝနာဖြစ်အောင်ကြည့်တယ်" လို့ ကြံဖန်ပြီး ပြောကြတယ်။ သို့သော် ကြည့်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုစိတ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အသိဆုံးပဲ။ သူတော်စင်တွေဟာ လူရဲ့စိတ်ကို တွေဝေမိန်းမောစေတတ်တဲ့အရာတွေကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တဲ့အတိုင်း ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ရှောင်ကြဉ်နိုင်တယ်လို့ တွေးတောဆင်ခြင်ရမယ်။

နောက်တစ်ခုက **"မာလာ ဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ** – ပန်းပန်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလှဆင်တာ သို့မဟုတ် သူများကမြင်လို့ရှိရင်လည်း ကိုယ့်ကို တပ်မက်အောင်လုပ်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း တပ်မက်စေတယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း တပ်မက်စေတယ်၊ နံ့သာတွေ လိမ်းကျံလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း အနံ့အပေါ်မှာ ကြိုက်တယ်၊ သူများက အနံ့ရရင်လည်းပဲ လောဘဖြစ်စေတယ်၊ မိတ်ကပ်တို့ ပေါင်ဒါတို့ လိမ်းတဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သာယာတဲ့ လောဘဖြစ်စေတယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း လောဘဖြစ်စေတယ်ဆိုတော့ ဒါတွေလည်း အကုသိုလ်ဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေချည်းပဲဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သာမန်နေ့စဉ်မှာ မရှောင်နိုင်ပေမယ့်လို့ ဥပုသ်စောင့်တဲ့နေ့မှာ ဒါတွေကိုဖယ်ရှားပစ်လိုက်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ "ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ရာသက်ပန် မိမိကိုယ်ကို လှအောင်ပအောင် တန်ဆာဆင်တာ မလုပ်ဘူး၊ သူတစ်ပါးတွေ တပ်မက်အောင် မလုပ်ဘူး၊ ရှောင်ကြဉ်ကြတယ်။ ပုံမှန်အတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်ကလေး နေတာပဲရှိတယ်၊ တမင်လုပ်တာမျိုး မလုပ်ဘူး၊ လူဆိုတာ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်တော့ နေရတာပေ့ါ၊ ရေမိုးချိုးပြီးတော့ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်နေရမယ်၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်နေတာထက် ပိုသွားပြီဆိုရင် တပ်မက်အောင်လုပ်တာပဲ။

သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်နေရုံ၊ အနံ့အသက်ပျောက်ရုံ လုပ်တာကတော့ လုပ်သင့်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့ရှိရင် လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က မတင့်တယ် ရွံရှာစဖွယ်ဖြစ်တဲ့ အရာကို ပျောက်ရုံမျှ ရေမိုးချိုးတယ်၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်နေတယ်၊ ဒါက ရိုးရာအလုပ်တွေ။ အဲဒီသန့်ပြန့်မှုထက်ပိုပြီးတော့ လှအောင်ပြင်တာကျတော့ လောဘ ပါလာပြီပေ့ါ။ **ဆဝိရာဂ** လို့ခေါ်တဲ့ အရေပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့စိတ်တွေ၊ အဆင်းသဏ္ဌာန်ပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့စိတ်တွေ၊ အလှပြင်တဲ့အပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့စိတ်တွေ၊ အဲဒီစိတ်တွေနဲ့လုပ်တာဖြစ်တော့ လောဘကို တိုးပွားစေတယ်။

မိမိကိုယ်တိုင်လည်း လောဘတွေ တိုးပွားလာတယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်းပဲ လောဘတွေ တိုးပွားစေတယ်ဆိုတော့ ကုသိုလ်တွေ တိုးတာလား၊ အကုသိုလ်တွေ တိုးတာလား၊ အကုသိုလ်တိုးတဲ့အလုပ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့အလုပ်လို့ ဒီလို သတ်မှတ်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် ဉပုသ်စောင့်တဲ့နေ့မှာ အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင်လို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တယ်၊ "ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ယခုကဲ့သို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလှပြင်ခြင်းဆိုတာ လုပ်တော်မမူကြဘူး၊ ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေလို လိုက်နာကျင့်သုံး ရပေပြီလို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းမြောက်ကြည်နူးမှုနဲ့ နေရမယ်" တဲ့။

နောက်တစ်ခုက **ဉစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိ။** **ဉစ္စာသယန** ဆိုတာ နှစ်တောင့်ထွာထက်မြင့်တဲ့ ကိန်းခမ်းကြီးတဲ့ နေရာမှာ အိပ်တာမျိုး၊ **မဟာသယန** ဆိုတာ အင်မတန်ထူးခြားတဲ့ နေရာကြီးတွေမှာ အိပ်တာမျိုးမှရှောင်တယ်။ ဒါက ဇိမ်ခံပြီးတော့ အိပ်တဲ့ အိပ်ရာတွေကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ပြောတာနော်။ ဇိမ်ခံပြီး တော့အိပ်တဲ့ အိပ်ရာတွေမှာ မအိပ်ဘူးတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားဟာ မင်းသားဘဝတုန်းက အဲဒီလို အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့ နေရာတွေ၊ ကောင်းတဲ့ နေရာတွေမှာ နေလာခဲ့ပေမယ့် တောထွက်ပြီး တရားကျင့်တဲ့အခါ သစ်ပင် အောက်မှာ ဒီအတိုင်းထိုင်တာ မဟုတ်လား၊ အိပ်စရာရှိရင်လည်း သစ်ပင်အောက်မှာပဲ ဒီအတိုင်းပဲလေ။

ဘုရားဖြစ်တော်မူတဲ့အခါ **သုဒ္ဓိယ(သောတ္ထိယ)** ဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏားလှူလိုက်တဲ့ မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို ဖြန့်ခင်းပြီးထိုင်တာ။ နွေရာသီ ကဆုန်လမှာ မြက်အခင်းလေးပေါ် ထိုင်လိုက်ရရင် အင်မတန် အေးတယ်။ အဲဒီပေါ်မှာ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပြီးတော့ မြတ်စွာ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ တရားရှုမှတ်ရင်း ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့တာ၊ အဲဒီတော့ ကိန်းခန်းကြီးတဲ့နေရာတွေမှာ မဟုတ် ဘူးတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

"အဲဒီလို ရိုးရိုးလေးနဲ့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်နေသွားတဲ့ အနေအထိုင်မျိုးဟာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်သုံးတဲ့ နေထိုင်မှုမျိုးဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်သုံးသလို လိုက်နာကျင့်သုံးရပေပြီ" လို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးမှုဖြစ်ရမယ်။

အဲဒီလို ရှစ်ပါးသီလကို တစ်ခုစီတစ်ခုစီဆောက်တည်ပြီးတော့ ကျင့်သုံးရင် မှန်ကန်တဲ့အမြင်နဲ့ စောင့်သုံးတဲ့ ဥပုသ်ဟာ အလွန်အကျိုးကျေးဇူးများတဲ့ ဥပုသ်ဖြစ်တယ်။

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းသည် ကာယကံနှင့် ဝစီကံကို ထိန်းခြင်း

ဥပုသ်စောင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေမဖြစ်အောင်လုပ်တာ ဆိုပေမယ့် အဓိကအားဖြင့် ကာယကံမှုနဲ့ ဝစီကံမှု မကျူးလွန်အောင် ထိန်းသိမ်းထားတာဖြစ်တယ်။

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၁)

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ စိတ်ကို ထိန်းနိုင်အောင် ဥပုသ်စောင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာအာရုံနဲ့ နေရမလဲဆိုရင် နံပါတ်(၁) **ဗုဒ္ဓါနုဿတိ** – မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားတဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘယ်သူ့ကိုပြောတာလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရား တဲ့။

ဥပုသ်စောင့်တဲ့ ဥပုသ်သည်တစ်ယောက်ဟာ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို နှလုံးသွင်းပြီး နေရမယ်၊ နှလုံးသွင်းတယ်ဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ သူ့သန္တာန်မှာဖြစ်မယ့် လောဘ ဒေါသ မောဟတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တာ၊ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေ မိမိသန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင် ဆေးကြောပစ်တာ၊ ဘာနဲ့ ဆေးကြောပစ်လဲ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်နဲ့ ဆေးကြောပစ်တယ်။

ခုခေတ်မှာတော့ ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်တယ်ဆိုပြီး စိပ်ကြတယ်၊ ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်တဲ့အခါမှာ ဂုဏ်တော်ပေါ် စိတ်မရောက်ဘဲနဲ့ ပုတီးပတ်အရေအတွက်ပေါ်မှာ စိတ်ရောက်နေလို့ ရှိရင် အနှစ်သာရအားဖြင့်တော့ နည်းနည်းလျော့နည်းမှု ရှိမှာပဲ။ ပုတီးပေါ်စိတ်ရောက်ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ အဓိကကတော့ ဂုဏ်တော်ပေါ် စိတ်ရောက်ရမှာ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကို တစ်ခုစီတစ်ခုစီ မိမိတတ်သိနားလည်သလို ဂုဏ်တော်တွေပေါ်မှာ စိတ်ရောက်ပြီးတော့ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီး ဥပုသ်စောင့်နိုင်ရမယ်။ အဲဒီလို ဥပုသ်စောင့်နိုင်လို့ရှိရင် လူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အညစ်အကြေးတွေကို ဂုဏ်တော်ပေါ် အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် ဆေးကြောသန့်စင်လိုက်တာပဲ။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ ကြည်နူးတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် ဝမ်းသာတယ်၊ ပီတိတွေဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ ပီတိကို ဝိပဿနာရှုလိုက်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ် ရသွားနိုင်သေးတယ်။ အဲဒီလို တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ်ရသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း မြောက်မြားစွာရှိတယ်။ ဒီတော့ ဥပုသ်စောင့်ရင်း မြတ်စွာဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုနေရင် အဲဒီဥပုသ်ကို **မြဟ္မုပေါသထ** လို့ ခေါ်တယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အတူနေပြီးတော့ စောင့်သုံးတဲ့ ဥပုသ်တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၂)

နောက်တစ်ခု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ တရား သို့မဟုတ် တရားရဲ့ဂုဏ်ရည်တွေကို ဆင်ခြင်ရမယ်။ "မြတ်စွာ ဘုရား ဟောတဲ့တရားဟာ တကယ့်မှန်ကန်တဲ့တရားပဲ၊ အမှန် အတိုင်း ဟောတာဖြစ်တယ်"

မှန်မှန်ကန်ကန်ဟောတဲ့တရားဖြစ်လို့ ဘုရားဟောတဲ့ တရားဟာ ကြားနာလိုက်ရုံနဲ့ အပူစင်တယ်၊ ကျင့်လိုက်လို့ ရှိရင် လည်း ချမ်းသာတယ်၊ ကျင့်ပြီးလို့ရှိရင်လည်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ထိအောင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေပေးနိုင်တယ်။

ဓမ္မရဲ့ဂုဏ်ရည်ကို **သွာက္ခာတ, သန္ဒိဋ္ဌိက, အကာလိက** – မိမိတို့ နားလည်သလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်တွေဟာ တရားနဲ့အတူရှိနေသည့် အတွက်ကြောင့် မကောင်းတဲ့စိတ်တွေကို ဆေးကြောပစ်ရာ မရောက်ပေဘူးလား၊ အဲဒီလို ဆေးကြောပစ်လိုက်လို့ စိတ်ဖြူစင် ပြီး ဝမ်းသာကြည်နူးတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ ဝမ်းသာ ကြည်နူးတဲ့စိတ်နဲ့ နေလို့ရှိရင် **ဓမ္မုပေါသထ**– တရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုစောင့်သုံးတဲ့ဥပုသ် ဖြစ်တယ်။

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၃)

ထို့အတူပဲ အရိယာသံဃာတွေရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုရတယ်။ အရိယာသံဃာတွေဆိုတာ **သုပ္ပဋိပန္နော**– မှန်ကန်တဲ့အကျင့်တွေ ကျင့်တယ်။ **ဥဇုပ္ပဋိပန္နော**–ဖြောင့်မှန်စွာကျင့်တယ်၊ **ဉာယပ္ပဋိပန္နော**– နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်တဲ့ အကျင့်မျိုး ကျင့်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com

သာမိစိပ္ပဋိပုန္နော– လျော်ကန်တဲ့အကျင့်တွေ ကျင့်တယ်လို့ ကျင့်နေတဲ့ သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်၊ မဂ္ဂဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုတာ။

"အဲဒီအကျင့်တွေကို အောင်မြင်အောင် ကျင့်ပြီးတဲ့ အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုတယ်။ **အာဟုနေယျ**– အဝေးကယူလာတဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပူဇော်ထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်၊ **ပါဟုနေယျ**– အိမ်မှာ ဧည့်သည်တွေလာရင်ကျွေးဖို့ဆိုပြီးတော့ အဆင်သင့်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေနဲ့ ကျွေးမွေးသင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်တယ်လို့ သံဃာ့ဂုဏ်ကို တစ်ခုစီအာရုံပြုပြီးစောင့်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် **သံဃာပေါ်သထ** လို့ခေါ်တယ်။ သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ ကြည်နူးဝမ်းသာတဲ့စိတ်တွေနဲ့နေတဲ့ ဥပုသ်။

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၄)

ထို့အတူပဲ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဆင်ခြင်တွေးတောပြီးတော့ စောင့်သုံးမယ်ဆိုလို့ရှိရင် **သီလပေါ်သထ**– သီလကို အာရုံပြုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ သီလကိုအာရုံပြုပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြောပစ်တယ်။

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၅)

နောက်တစ်ခုက **ဒေဝတာပေါ်သထ** – နတ်တွေရဲ့ဂုဏ်ကို နှိုင်းယှဉ်စရာပြုပြီး ဆင်ခြင်စောင့်သုံးတဲ့ဥပုသ်၊ ဘယ်လိုဆင်ခြင်တုန်းဆိုရင် "ကောင်းရာသုဂတိ ရောက်သွားကြတဲ့ နတ်တွေဟာ သဒ္ဓါတရားရှိတယ်၊ ဒီ သဒ္ဓါတရားမျိုး ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် သူတို့နတ်ပြည်ရောက်ကြတာ၊ ဒီသဒ္ဓါတရားတွေ ငါ့မှာလည်း ရှိတယ်" လို့ ဒီလိုတွေးတာ။

http://www.dhammadownload.com

"သီလရှိလို့ နတ်ဘဝရောက်သွားကြတာ၊ ငါ့မှာလည်း အဲဒီ သီလတွေ အခုရှိတယ်။ အကြားအမြင် ဗဟုသုတတွေရှိလို့ နတ်ပြည်ရောက်သွားကြတယ်၊ ငါ့မှာလည်းပဲ အဲဒီအကြားအမြင် တွေရှိတယ်။ စွန့်ကြဲမှုတွေရှိသည့်အတွက်ကြောင့် နတ်ပြည်ကို ရောက်သွားကြတယ်၊ ငါ့မှာလည်းပဲ စွန့်ကြဲမှုဆိုတဲ့ ဂုဏ်တွေ ရှိတယ်၊ အသိပညာရှိသည့်အတွက်ကြောင့် နတ်ပြည်ကို ရောက် သွားကြတယ်၊ ငါ့မှာလည်းပဲ အဲဒီ အသိပညာတွေရှိတယ်" လို့ နတ်တွေရဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေကိုစဉ်းစားပြီး ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ဂုဏ်တွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကြည်နူးဝမ်းသာတဲ့စိတ်ကလေးဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို ကြည်နူးဝမ်းသာတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ် ထဲမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြောပစ်တယ်၊ အဲဒါဟာ **ဒေဝတုပေါသထ** လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ဥပုသ်ကို စောင့်သုံး ရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတယ်။

ဥပုသ်စောင့်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး

ဒီလိုစောင့်သုံးလိုက်တဲ့ ဥပုသ်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ ဘယ်လောက်များသလဲဆိုလို့ရှိရင်, ဘုရားက နားလည်အောင် ဘယ်လိုဟောတုန်းဆိုရင် "ကမ္ဘာလောကကြီးအတွင်းမှာရှိတဲ့ အဖိုးတန်ရတနာတွေကို စုလိုက်၊ အဲဒီ အဖိုးတန်ရတနာတွေရဲ့ တန်ဖိုးနဲ့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ စောင့်လိုက်ရတဲ့ အခုလို မွန်မြတ်တဲ့ စည်းစနစ်ကျတဲ့ ဥပုသ်၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ စောင့်လိုက်တဲ့ဥပုသ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရတနာတွေရဲ့တန်ဖိုးဟာ ဥပုသ်တစ်ခါစောင့်ရတဲ့ ကုသိုလ်တန်ဖိုးရဲ့ ၁၆-ပုံပုံ ၁-ပုံတောင် မရှိဘူး"။

http://www.dhammadownload.com

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုပြောရတုန်းလို့ဆိုလို့ရှိရင် ဥပုသ်တစ်ကြိမ် တစ်ခါ စောင့်လိုက်လို့ရှိရင် လူ့စည်းစိမ်မပြောနဲ့ နတ်စည်းစိမ် နတ်ချမ်းသာတွေ ပေးနိုင်တယ်။ နတ်ချမ်းသာတွေဆိုတာ အဲဒီ ရတနာတွေရဲ့တန်ဖိုးထက်ကြီးတယ်၊ ဥပုသ်ကလေး တစ်ခါ စောင့်လိုက်တာနဲ့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူ့ချမ်းသာထက်သာလွန်တဲ့ နတ်ချမ်းသာ၊ လူ့ချမ်းသာဆိုတာ နတ်ချမ်းသာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက် လို့ရှိရင် ဘာမှမပြောပလောက်တော့ဘူး။ ချမ်းသာသုခလို့တောင် မဆိုနိုင်တော့ဘူး။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ စဉ်းစားကြည့်လေ - လူ့ပြည်မှာ အနှစ်-၅၀ မှ စာတုမဟာရာဇ်နတ်ပြည်မှာ ၁-ရက်ပဲ ရှိသေးတာ၊ သက်တမ်းခြင်းအားဖြင့်လည်း ကွာတယ်၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာခြင်း အားဖြင့်လည်း ကွာတယ်။ လူ့ပြည်မှာ အနှစ်-၁၀၀ ဆိုရင် တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ ၁-ရက်ပဲ ရှိသေးတယ်နော်၊ အဲဒီ ရက်တွေနဲ့ တွက်လိုက်တဲ့ အနှစ်-၅၀၀ ဟာ စာတုမဟာရာဇ် နတ်ပြည်ရဲ့ သက်တမ်းတစ်ခုပဲ။ အဲဒီရက်တွေနဲ့ တွက်လိုက်တဲ့ အနှစ်-၁၀၀၀ ဟာ တာဝတိံသာနတ်ပြည်ရဲ့ အသက်ပဲ။

နတ်သက်ဟာ တဖြည်းဖြည်း တစ်ဆတစ်ဆတိုးသွားတာ နည်းတဲ့အသက်တွေမဟုတ်ဘူး၊ ရှည်လျားတယ်၊ ချမ်းသာသုခ ကလည်း အလွန်တရာကြီးမားတယ်ဆိုတော့ လူ့ချမ်းသာနဲ့ နတ်ချမ်းသာ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မနှိုင်းယှဉ်နိုင် လောက်အောင် နတ်ချမ်းသာက သာလွန်နေတယ်။

လူတွေဟာ အသက်-၅၀ လောက်ဆို မအိုဘူးလား၊ ဟိုမှာ တစ်ရက်ပဲ ရှိသေးတယ်လေ၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာ ခံစားရတာချင်း

http://www.dhammadownload.com

ကလည်း တအားကွာတယ်၊ စာတုမဟာရာဇ် နတ်ပြည်မှာ တစ်ရက်ရှိပေမယ့် တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ နေ့ဝက်ပဲ ရှိသေးတယ်၊ အဲဒီလို နတ်ပြည်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု သာလွန်သွားလို့ ဟောဒီ ဥပုသ်စောင့်လို့ရှိရင် အခုပြောတဲ့ နတ်ပြည်အားလုံး ရောက်နိုင်တာ ဖြစ်သောကြောင့် ဥပုသ်စောင့်ရခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ အလွန်ကြီးမားတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

ရဟန္တာဖြစ်ချင်ရင်

"လူ့လောကမှာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လဆန်း ၈-ရက်၊ လဆုတ် ၈-ရက်၊ လပြည့် လကွယ်တွေမှာ ဥပုသ်စောင့်ကြမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ သူ့လို သိကြားဘဝ ရောက်ချင်လို့ရှိရင်တဲ့ ဥပုသ်စောင့်ကြပါ" လို့ သိကြားမင်းကြီးက နတ်သဘင် အစည်းအဝေးတစ်ခုမှာ မိန့်ခွန်းပြောသတဲ့။

အဲဒီလို မိန့်ခွန်းပြောတာကို မြတ်စွာဘုရားက ဘာပြောတုန်းဆို "သိကြားမင်းပြောတဲ့ 'ငါ့လို သိကြားဖြစ်ချင်လို့ရှိရင် ဥပုသ်စောင့်' ဆိုတဲ့စကားဟာ မပြည့်စုံဘူး" တဲ့၊ တကယ်ပြောရမှာက "ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်က ငါ့လို ရဟန္တာဖြစ်ချင်ရင် ဥပုသ်စောင့်" လို့ ပြောရမယ်တဲ့။

နိဂုံး

ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ နည်းတဲ့ကုသိုလ် မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကသာလျှင် "ငါ့လို ရဟန္တာဖြစ်ချင်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဉပုသ်စောင့်ကြပါ” လို့ ပြောနိုင်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိလှတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ရဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုဟာ ပုံပျက်ပန်းပျက် မဖြစ်စေဘဲ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ဉပုသ်ကို စောင့်သုံးနိုင်ဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။

ဉပုသ်လို့ပြောလိုက်တာနဲ့ ဘာသာခြားတွေက သူတို့လည်း ဉပုသ်စောင့်တယ်၊ ဉပုသ်ဟာအတူတူလို့ တချို့က ထင်နေတတ်ကြတယ်။ အနှစ်သာရပိုင်းမှာ အလွန်ကွာခြားတယ်ဆိုတာ အားလုံးသဘောပေါက်နားလည်ပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ **အရိယုပေါသထ** လို့ ခေါ်တဲ့ သူတော်စင် သူတော်မြတ်တို့စောင့်သုံးတဲ့ ဉပုသ်ကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်စောင့်သုံးနိုင်ပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသုတ် အနှစ်ချုပ်
(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တန်ခူးလဆန်း(၄)ရက် ၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ဝါးရုံဆိပ်ရပ်ကွက်လုံးဆိုင်ရာ (၇၄)ကြိမ်မြောက် နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူ ဗုဒ္ဓပူဇနိယပွဲတော်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဒုတိယအကြိမ်မြောက်ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇာ ဓမ္မသဘင်ပွဲဝယ် ဟောကြားအပ်သော**"ဓမ္မသုတ်အနှစ်ချုပ်"(အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း)** တရားဒေသနာတော်။

အန္တရာယ်ဆိုတာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ပေးတတ်တဲ့ အကြောင်းတရားမျိုးကိုခေါ်တယ်။ လူ့လောက ရောက်လာတဲ့ အခါမှာ အန္တရာယ်ဆိုတာရှိတယ်။ ပါဠိစကား **"အန္တရာယ–** ကြားဖြတ်ဝင်လာတဲ့ အဖျက်အဆီး" လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ကြားဖြတ်ဝင်လာတဲ့ အဖျက်အဆီးကြုံနေရင် အန္တရာယ်ကြုံတယ်လို့ လူတွေက ပြောကြတယ်။ အဲဒီ အန္တရာယ်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။ ကာကွယ်တဲ့ နည်းစနစ်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့ဟာ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကစပြီး ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်ဆိုတာ လေ့လာကျက်မှတ်ကြရတယ်။ အန္တရာယ်ကာကွယ်ဖို့ အဓိက ရည်ရွယ်

http://www.dhammadownload.com

ဟောထားတဲ့ သုတ္တန်တွေ စုပေါင်းပြီး ပရိတ်ကြီး(၁၁) သုတ်ကို မြန်မာနိုင်ငံမှာ သင်ရိုးပြုကြတယ်။ ပရိတ်ဆိုတဲ့ စကားက **"ပရိတ္တ"** ဆိုတဲ့ ပါဠိကလာတဲ့စကား ဖြစ်တယ်။ "ကာကွယ်ခြင်း" လို့ ဒီလို အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဘာကို ကာကွယ်တာတုန်းဆိုရင် အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်တယ်။

လူတွေဟာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ အခါမှာ ကြားဖြတ်ပြီးတော့ နှောင့်ယှက်ဝင်ရောက်လာတဲ့ အန္တရာယ်တွေကို မကာကွယ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဘဝအောင်မြင်မှု အတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နိုင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အန္တရာယ်ကင်းအောင် ကြိုးစားကြရတယ်။

အန္တရာယ်ဆိုတာ မြင်ရတဲ့အန္တရာယ်ရှိသလို မမြင်ရတဲ့ အန္တရာယ်လည်းရှိတယ်။ မြင်ရတဲ့အန္တရာယ်ကိုကြည့်ပြီး ရှောင်လို့ ရတယ်။ မမြင်ရတဲ့ အန္တရာယ်ကတော့ မိမိမမြင်နိုင်သည့်အတွက် ရုတ်တရက်ဆုံတွေ့ရတာ ဖြစ်သောကြောင့် မရှောင်လွဲနိုင်ကြဘူး တဲ့။ အန္တရာယ်နဲ့ ကြုံကြရတယ်။ အဲဒါတွေကို ကာကွယ်ဖို့ နည်း စနစ်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

ဒီကနေ့ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ ပရိတ်တရားတော် တွေထဲမှာ အားလုံးကြားဖူးပြီးသားဖြစ်တဲ့ **ခန္ဓပရိတ္တ**– ခန္ဓသုတ် ဆိုတာ ရှိတယ်။ လယ်ယာကိုင်းကျွန်း လုပ်ငန်းတွေနဲ့ အသက် မွေးနေကြတဲ့ တောင်သူလယ်သမား ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ မြွေဆိုးအန္တရာယ်ကို မကြာခဏ ကြုံတွေ့ကြရလို့ မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားမှာ နှစ်စဉ်နဲ့အမျှ မြွေကိုက်ခံကြရတယ်၊ အသက် ဆုံးသွားရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို မြွေ

http://www.dhammadownload.com

အန္တရာယ်နဲ့ကြုံပြီး အသက်ဆုံးကြရတာမျိုးတွေ မဖြစ်အောင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မထဲမှာ ကာကွယ်တဲ့ နည်းစနစ်တွေရှိတယ်။

ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်ထဲမှာပါတဲ့ **'ခန္ဓသုတ်'** ကို ဒီကနေ့ မှတ်သားနာယူပြီး မြွေဆိုးတွေရဲ့အန္တရာယ်၊ အခြား အဆိပ်အတောက်ရှိတဲ့သတ္တဝါတွေရဲ့အန္တရာယ်၊ ဒါတင်မကဘူး လောကမှာကြုံတွေ့ရတဲ့ အန္တရာယ်မျိုးစုံကို ကာကွယ်ဖို့ ပရိတ်တရားကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ကြရတယ်။ ပရိတ်တရားတော်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းနိုင်တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ဒီပရိတ်တရားတော်လာ ကျင့်စဉ်များကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် အဆိပ်အတောက်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်တယ်။ အန္တရာယ်ကင်းပြီး မိမိတို့လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ ဖြောင့်ဖြောင့်ဖြူးဖြူး လုပ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

အဟိရာဇကုလသုတ်

'ခန္ဓသုတ်'လို့ ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်မှာ ပါရှိသော်လည်း **အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်** မှာတော့ **'အဟိရာဇကုလသုတ်'** လို့ခေါ်တယ်။ **'အဟိ '** ဆိုတာ မြွေ၊ **'ရာဇကုလ'** ဆိုတာ မင်းမျိုး၊ မြွေမင်းမျိုးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့သုတ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

၅၅၀ - ဇာတ်မှာ ဒီသုတ္တန်ကို **ခန္ဓဇာတ်** ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိတယ်။ ကျင့်စဉ်ကတော့ အတူတူပါပဲ။ အဆိပ်အတောက်ရှိတဲ့မြွေတွေ ကိုက်လို့ရှိရင် သို့မဟုတ် မြွေတွေ အကိုက်မခံရအောင်, မြွေကိုက်သော်လည်းပဲ အဆိပ်မတက်ရ

http://www.dhammadownload.com

လေအောင် **ခန္ဓသုတ်** ကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရမယ်၊ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် မြွေအန္တရာယ်နဲ့ တခြားအန္တရာယ်တွေကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်တယ်၊ အလွန်အစွမ်းထက်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီသုတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အမွှန်းဂါထာမှ စကြမယ်။

သဗ္ဗာသီဝိသ ဇာတီနံ၊

ဒိဗ္ဗမန္တာဂဒံ ဝိယ။

ယံ နာသေတိ ဝိသံ ဃောရံ၊

သေသဉ္စာပိ ပရိဿယံ။

အာသီဝိသမှာ **'အာသီ'**က **'အာသု'**ဆိုတဲ့ စကားလုံးက လာတာ။ **'အာသု'** ဆိုတာ လျင်လျင်မြန်မြန် တက်လာတတ်တဲ့၊ **'ဝိသ'** အဆိပ်တဲ့။ အဆိပ်တက်တာ အလွန်မြန်လို့ **'အာသီဝိသ'**။ မြွေများ လူကိုကိုက်လိုက်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အဆိပ်က လူတွေရဲ့ သွေးကြောထဲရောက်ပြီး အဆိပ်တက်တာ အလွန်မြန်တယ်။ အဲဒီ အဆိပ်လျင်မြန်တဲ့ မြွေဆိုးတွေကို **'အာသီဝိသ'**လို့ ခေါ်တယ်။

နောက်အဓိပ္ပါယ်တစ်နည်းက **'အာသီ'** ဆိုတာ မြွေစွယ်ကို ပြောတာ။ အဲဒီမြွေစွယ်ထဲမှာ အဆိပ်တွေရှိတယ်။ မြွေရဲ့အစွယ်မှာ အခေါင်းကလေးတွေပါတယ်။ အဲဒီ အခေါင်းကလေးထဲမှာ အဆိပ်တွေပါတယ်။ မြွေကကိုက်လိုက်ပြီဆိုလို့ရှိရင် လူရဲ့သွေးထဲ အဲဒီအဆိပ်တွေ ကျန်ရစ်တယ်။ အဲဒီအဆိပ်ဟာ လျင်လျင်မြန်မြန် တက်လာတတ်လို့ **'အာသီဝိသ'** လျင်သောအဆိပ်ရှိတယ်။ အဆိပ် တက်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် လူတွေဟာ အသက်ရှင်ဖို့ ခက်ခဲသွား

http://www.dhammadownload.com

တာပေါ့။ ဒါဖြင့် အဲဒီမြွေတွေ အကိုက်မခံရအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ဒီသုတ္တန်မှာ ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ပေးထားတယ်။

ဒီသုတ္တန်ကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် **သဗ္ဗာသီဝိသဇာတီနံ–** အဆိပ်ပြင်းထန်တဲ့ မြွေတွေအားလုံးရဲ့ ပြင်းထန်တဲ့အဆိပ်တွေကို၊ **'ဒိဗ္ဗမန္တာဂဒံ ဝိယ–** နတ်တွေအသုံးပြုတဲ့ နတ်မန္တာန်လိုပဲ အလွန်အစွမ်းထက်တယ်တဲ့။ **'အဂဒ'** ဆိုတာ ဆေး၊ နတ်ဆေးကို အသုံးပြုမယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်း အဆိပ်တွေက ချက်ခြင်းပြေပျောက်သွားတယ်။ မန္တာန်ရွတ်ဖတ်လိုက်လို့ရှိရင်လည်း အဆိပ်တွေက ကျသွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နတ်မန္တာန်၊ နတ်ဆေးဝါးနဲ့ အလားတူတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ ပြင်းထန်တဲ့အဆိပ်ကို ချက်ခြင်းဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။

အာဏာခေတ္တမှိ သဗ္ဗတ္ထ၊

သဗ္ဗဒါ သဗ္ဗပါဏိနံ။

အာဏာခေတ် ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ပရိတ်တန်ခိုးတော်တွေ လွှမ်းမိုးတည်တဲ့အရာ၊ အစွမ်းတန်ခိုး ပျံ့နှံ့ရာနယ်ဟာ ဘယ်လောက်ကျယ်သလဲဆိုရင် စကြဝဠာ ကုဋေတစ်သိန်းကျယ်တယ်။ အဲဒီ စကြဝဠာ ကုဋေတစ်သိန်းက ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်မြို့မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ရွာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ဒေသမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်နိုင်ငံမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဟောဒီ ပရိတ်တရားတော်ရဲ့ အစွမ်းတန်ခိုးဟာရှိတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

"အာဏာခေတ် စကြဝဠာကုဋေတစ်သိန်းအတွင်းမှာရှိတဲ့ တိုင်းပြည်တွေ၊ မြို့ရွာတွေ၊ ဒေသတွေ မည်သည့်နေရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မည်သည့်အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဟောဒီ ပရိတ်တရားရဲ့

http://www.dhammadownload.com

အစွမ်းတန်ခိုးကြောင့် မြွေဆိုးတွေ မကိုက်နိုင်ဘူး။ မတော်တဆ ကိုက်မိသွားလို့ရှိရင်လည်း မြွေဆိပ်မတက်ဘူး”လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာနော်။ ဒီသုတ္တန်စကားကို ရွတ်ဖတ်ချင်အောင်လို့ ရှေ့ပိုင်းက အကျိုးကျေးဇူးကို ပြထားတယ်။

သဗ္ဗသောပိ နိဝါရေတိ၊

ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

ဒါ ပရိတ်တရားရဲ့ အကျိုးတွေကို ပြောထားတာနော်။ မြွေဆိုးရဲ့အန္တရာယ်၊ မြွေအဆိပ်ကိုသာ ပယ်နိုင်တာလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ **သေသဉ္စာပိ ပရိဿယံ၊** အခြားသော ဘေးရန်တွေကိုလည်းပဲ ကာကွယ်ပေးတယ်လို့ဆိုတော့ ဒီပရိတ်ဟာ ပရိတ်တရားတော်တွေထဲမှာ အစွမ်းထက်ဆုံးလို့တောင် ဆိုနိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ ဟောဒီ **ခန္ဓသုတ်**ဆိုတဲ့ ပရိတ်တရားဟာ လူတိုင်းကျက်မှတ်ပြီးတော့ လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်တယ်၊ မေတ္တာပွားသင့်တယ်။ ပရိတ်တရားတော် ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

သဗ္ဗသောပိ နိဝါရေတိ– ဘက်စုံအန္တရာယ်တွေကို အကာအကွယ်ပေးတယ်လို့ဆိုတာ။ အဲဒါကြောင့်မို့ ဒီပရိတ်တရားကို သင်ယူပြီး အန္တရာယ်ကင်းဝေးမှုကို အကာအကွယ် ပြုကြရမှာ ဖြစ်တယ်တဲ့။ မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အန္တရာယ်ကင်းချင်တယ်၊ အန္တရာယ်ခပ်သိမ်း၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းဖို့ ဆုတောင်းနေရုံနဲ့မရဘူး၊ လုပ်ဆောင်ရမယ့် ကိစ္စတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကဲ-ဒါဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ ရှင်းရှင်းလေးပဲ။ ကိုယ့်ကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ သတ္တဝါ တွေဟာ ကိုယ်နဲ့ရန်သူဖြစ်နေရင် ကိုယ့်ကို အန္တရာယ်ပေးတာ သဘာဝပဲ။ အဲဒီတော့ အန္တရာယ်ပေးမယ့်သတ္တဝါဟာ ကိုယ်နဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်သွားလို့ရှိရင် ကိုယ့်အတွက် အန္တရာယ်မရှိဘူးပေါ့။ အဆိပ်ပြင်းထန်တဲ့သတ္တဝါတွေနဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။

လောကမှာ အဆိပ်ပြင်းထန်တဲ့ မြွေမျိုး၊ နဂါးမျိုးဟာ လေးမျိုးရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက-

ဝိရူပက္ခေဟိ မေ မေတ္တံ၊

မေတ္တံ ဧရာပထေဟိ မေ။

ဆဗျာပုတ္တေဟိ မေ မေတ္တံ၊

မေတ္တံ ကဏှာဂေါတမကေဟိ မေ။

ကြည့်- ပထမအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ မြွေမျိုး၊ နဂါးမျိုးက **'ဝိရူပက္ခ'** တဲ့။ နောက် ဒုတိယအမျိုးအစားက **'ဧရာပထ'**တဲ့၊ တတိယ အမျိုးအစားက **'ဆဗျာပုတ္တ'** တဲ့။ စတုတ္ထအမျိုးအစားက **'ကဏှာဂေါတမ'**တဲ့။ အဲဒီလို မြွေလေးမျိုးရှိတယ်။ **'ဝိရူပက္ခ'** ဆိုတဲ့ မြွေမျိုး၊ **'ဧရာပထ'** ဆိုတဲ့ မြွေမျိုး၊ **'ဆဗျာပုတ္တ'** ဆိုတဲ့ မြွေမျိုး၊ **'ကဏှာဂေါတမ'** ဆိုတဲ့ မြွေမျိုး၊ ဒီမြွေမျိုးတွေဟာ အလွန်အဆိပ် ပြင်းထန်တဲ့ မြွေမျိုးတွေတဲ့။ မြန်မာပြည်မှာဆိုလို့ရှိရင် မြွေပွေး မြွေဟောက်လိုပေါ့၊ အလွန်အဆိပ်ပြင်းတဲ့မြွေ။

လူတွေက မြွေပွေးကိုက်တယ်ဆိုရင် မြွေပွေးလို့တောင် မပြောရဲဘူး၊ ပိုးထိတယ်လို့ ပြောကြတယ်နော်။ မြွေပွေးတို့၊ မြွေဟောက်တို့ဆိုတာ အလွန်အဆိပ်ပြင်းတယ်တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

လောကမှာ မြွေကလည်း အမျိုးအစား အင်မတန်များတယ်။ တစ်ချို့မြွေက **'ဒဋ္ဌဝိသ'**တဲ့၊ ကိုက်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဆိပ်တက်တဲ့မြွေကတစ်မျိုး၊ **ဒိဋ္ဌဝိသ–** မြင်လိုက်တာနဲ့ အဆိပ်တက်တဲ့မြွေမျိုး။ မကိုက်ရဘူး မြင်လိုက်တာနဲ့ အဆိပ်တက်တယ်။ အဲဒီမြွေက အလွန်ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ အဲဒီမြွေကို သွားကြည့်လိုက်တာနဲ့ လူမှာ အဆိပ်တက်သွားတယ်။ နောက်တစ်ခုက **'ဖုဋ္ဌဝိသ'**တဲ့၊ မြွေကကိုက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ မြွေကိုယ်နဲ့ ထိလိုက်တာနဲ့ အဆိပ်တက်တယ်။ အဲဒီမြွေကလည်း အလွန်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့မြွေ။

အဲဒီမြွေတွေထဲမှာ **'ဒဋ္ဌဝိသ'**ဆိုတဲ့ မြွေကတော့ မြန်မာပြည်မှာ မကြာခဏ တွေ့ကြုံနေကြတာ။ **'ဒိဋ္ဌဝိသ'** မြွေ ဆိုတာတော့ မတွေ့ကြုံဖူးကြဘူး။ **'ဖုဋ္ဌဝိသ'** မြွေဆိုတာလည်း မတွေ့ကြုံဖူးကြဘူး။

သို့သော် ပါဠိစာပေမှာမှတ်တမ်းတစ်ခုရှိတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာ ရဲ့ ညီတော် ရှင်ဥပသေန ဆိုတာရှိတယ်။ ရှင်ဥပသေနက တောင်စောင်းလှိုဏ်ဂူတစ်ခုထဲမှာ ထိုင်ပြီးတော့ သက်နှ်းချုပ်နေတယ်၊ အဲဒီလို ချုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ လှိုဏ်ဂူမျက်နှာကြက်က မြွေကလေးနှစ်ကောင်က တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ဆော့ကစားနေရာက မြွေလေးတစ်ကောင်က ရှင်ဥပသေနရဲ့ ပုခုံးပေါ် ပြုတ်ကျလိုက်တယ်။ ပြုတ်ကျလိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် တစ်ကိုယ်လုံး အဆိပ်တက်သွားတယ်။ အဲဒီ ရှင်ဥပသေနဟာ ရဟန္တာကြီးပဲ။ မြွေကကိုက်တာမဟုတ်ဘူး၊ ပုခုံးပေါ် ဖျတ်ကနဲကျလာပြီး အသားနဲ့ မြွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိလိုက်တာနဲ့ အဆိပ်တွေတက်ပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားရတယ်ဆိုတာ မှတ်တမ်းရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီမြွေမျိုးကတော့ မြန်မာပြည်မှာ မကြားဖူးဘူးပေါ့။ တစ်ချိန်တုန်းက အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာရှိခဲ့တယ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။ အဲဒီမြွေတွေက အလွန်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ မြွေတွေပေါ့။

အဲဒီမြွေတွေအမျိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲက ဘယ်မြွေမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် အဓိကမြွေမျိုးကြီး (၄)မျိုးထဲကမြွေတွေကို အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပွားဖို့လိုတယ်တဲ့။ မေတ္တာပွားတယ်ဆိုတာမိတ်ဖွဲ့တာပဲ။ ဒါကြောင့် **'ဝိရူပက္ခေဟိ မေ မေတ္တံ'** ဆိုတာ **'ဝိရူပက္ခမြွေ'** တွေနဲ့လည်း မိတ်ဆွေဖွဲ့ပါတယ်။ မေတ္တာသက်ဝင်ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်နဲ့ အပြန်အလှန် မေတ္တာထားပြီးတော့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ပါတယ်လို့ ဒီလိုမေတ္တာပို့ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ထို့အတူပဲ **'ဧရာပထ'** ဆိုတဲ့ မြွေမျိုးတွေ၊ **'ဆဗျာပုတ္တ'** ဆိုတဲ့ မြွေမျိုးတွေ၊ **'ကဏှာဂေါတမ'** ဆိုတဲ့ မြွေမျိုးတွေနဲ့လည်း မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်ခြင်းဖြင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့ပါတယ် လို့ မေတ္တာပို့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ လိုအပ်တယ်။

မေတ္တာရဲ့ အစွမ်းတန်ခိုးဟာ အလွန်မှထက်တယ်။ ထိုမြွေတွေ မိမိမြင်သည်ဖြစ်စေ၊ မမြင်သည်ဖြစ်စေ လောကမှာရှိကြတဲ့ အဆိပ်ပြင်းထန်တဲ့မြွေတွေနဲ့ မေတ္တာသက်ဝင်ချစ်ခင်ခြင်းဖြင့် ထိုမြွေတွေနဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်ပါစေ၊ မြွေတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာထားပါတယ်လို့ စိတ်ထဲက အာရုံပြုပြီးတော့ မေတ္တာပို့တယ်၊ နှုတ်ကလည်းပဲ ရွတ်ဆိုရတယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နှုတ်ကလည်း ရွတ်နေမယ်၊ စိတ်ကလည်း တကယ် မေတ္တာပို့နေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီမြွေတွေဟာ သူ့ကို အန္တရာယ်မပေးတော့ဘူးတဲ့။ ဘယ်သတ္တဝါပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုအန္တရာယ်ပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ ပြန်ပြီး အန္တရာယ်ပေးတတ်တယ်။ ကိုယ်က သူတို့အပေါ်မှာ မေတ္တာထားလို့ရှိရင် သတ္တဝါ

http://www.dhammadownload.com

တွေကလည်း ကိုယ့်အပေါ်မှာ ပြန်ပြီးမေတ္တာထားလေ့ရှိတာ ဒါ သဘာဝပါပဲပေါ့။

တစ်ခါတုန်းက သတင်းစာထဲမှာဖတ်လိုက်ရတဲ့ အကြောင်း အရာလေးတစ်ခုရှိတယ်။ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာ ပေါ့။ အိမ်တစ်အိမ်ပေါ်မှာ မြွေဟောက်တစ်ကောင်တွေ့တယ်၊ မြွေဟောက်ကို သူတို့နိုင်ငံက ဘာသာစကားနဲ့ဆိုရင် '**နာဂ**' လို့ ခေါ်တယ်၊ နဂါးပေါ့။ မြွေဟောက်တစ်ကောင်တွေ့တော့ အိမ်ရှင် လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီမြွေဟောက်ကို ခြောက်တဲ့အနေနဲ့ တုတ်နဲ့ ရိုက်လိုက်တယ်။ အဲဒီမြွေဟာ သူ့မျက်စေ့အောက်ကနေ ပျောက်ပြီးသွားတယ်။ မြွေက ဒဏ်ရာရသွားတယ်ပေါ့။ ဒဏ်ရာ ရပြီးတော့ လွတ်သွားတယ်။ အဲဒီလို ဒဏ်ရာရသွားတဲ့မြွေဟာ ဘယ်ရောက်သွားမှန်းမသိဘူး။

နောက်တစ်ရက်ကျတော့ မြွေဟောက်တွေ လေးငါးဆယ် လောက် တန်းစီပြီးတော့ သူ့အိမ်ပေါ်တက်လာကြသတဲ့။ အဲဒါနဲ့ အိမ်ကလူတွေ ထွက်ပြေးကြတယ်။ မနေရဲကြတော့ဘူး။ သဘော ကတော့ မြွေတစ်ကောင်ကို သူတို့ရိုက်လိုက်လို့ ဒီမြွေရဲ့ ဆွေမျိုး သားချင်းတွေက ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို အန္တရာယ်ပြုဖို့ ရောက်လာကြတဲ့ သဘောပဲ။ အဲဒါနဲ့ ထွက်ပြေးကြရတယ်။ ဒီလို သတင်းစာထဲ ပါခဲ့ဖူးတယ်။

အဲဒီနိုင်ငံတွေမှာ မြွေဟောက်ကို '**နာဂ**'လို့ ခေါ်တယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာလည်း မြွေဟောက်ကို '**နာဂ**' လို့ပဲခေါ်တယ်။ မြန်မာ ပြည်မှာကတော့ '**နဂါး**' ဆိုလို့ရှိရင် ပန်းချီဆရာတွေ ရေးခြယ် ထားတဲ့အတိုင်း အမောက်ပါမှ '**နဂါး**' လို့ထင်တယ်။ အမှန်က တော့ မြွေဟာ '**နဂါး**' ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီမြွေမျိုးတွေဟာ မိမိကို အန္တရာယ်ပြုပြီဆိုရင် လူကို ပြန်ပြီးတော့ အန္တရာယ်ပြုတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြန်မာပြည်မှာလည်း အတွေ့အကြုံရှိကြတယ်။ မြွေဥတွေ ဘာတွေများ ယူလာမိလို့ရှိရင် အနံ့ခံပြီး မြွေတွေကလိုက်လာတတ်တယ်တဲ့။

ရဟန်းတော်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက မြွေသား မစားရဘူးလို့ ပညတ်ထားတာရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မြွေသားမစားရသလဲဆိုရင် မြွေသားအနံ့ကို မြွေတွေကသိတယ်။ မြွေသား စားထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် မြွေကအနံ့ရသည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို အန္တရာယ်ပြုတယ်။ မည်သည့်သတ္တဝါပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ကိုအန္တရာယ်ပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ရန်သူလို့ သတ်မှတ်ပြီးတော့ ဒုက္ခပေးတတ်တယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက မိမိကိုယ်တိုင် မေတ္တာထားကြဖို့ မြွေတွေတွေ့ရင် မေတ္တာထားဖို့ အဲဒီလို မေတ္တာထားခြင်းဖြင့် မြွေတွေရဲ့မေတ္တာကိုလည်း မိမိတို့က ပြန်ရရှိမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုဟောတာ။

'ဝိရူပက္ခေဟိ မေ မေတ္တံ' ဒါ ပထမ မေတ္တာပွားရတာ။ **'ဝိရူပက္ခ'** ဆိုတဲ့ မြွေမျိုးတွေနဲ့ ကျွန်ုပ်ရဲ့မေတ္တာစိတ် ဖြစ်ပါစေ၊ ကျွန်ုပ်ရဲ့မေတ္တာ **'ဝိရူပက္ခ'** မြွေမျိုးထံ ရောက်ရှိပါစေလို့ မေတ္တာပို့တာ။ ထို့အတူပဲ **'မေတ္တံ ဧရာပထေဟိ မေ– ဧရာပထ** မြွေမျိုးတွေနဲ့လည်း ကျွန်ုပ်မေတ္တာဖွဲ့ပါတယ်၊ ကျွန်ုပ်မေတ္တာဟာ**'ဧရာပထ'** မြွေမျိုးတွေထံ ရောက်ရှိပါစေ။ **'ဆဗျာ ပုတ္တေဟိ မေ မေတ္တံ– ဆဗျာပုတ္တ** မြွေနဲ့လည်း မေတ္တာနှောင်ကြိုးဖွဲ့ပါတယ်၊ ကျွန်ုပ်မေတ္တာ **'ဆဗျာပုတ္တ'** မြွေမျိုးတွေထံ ရောက်ရှိပါစေ။ **'မေတ္တံ ကဏှာဂေါတမကေဟိ မေ– ကဏှာဂေါတမ** မြွေမျိုးတွေနဲ့လည်း

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာဖွဲ့ပါတယ်၊ မိတ်ဆွေဖွဲ့ပါတယ်၊ ကျွန်ုပ်မေတ္တာ သက်ရောက်ပါစေလို့ မေတ္တာပွားပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလို မေတ္တာပွားခြင်းဖြင့် မြွေတွေရဲ့အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဒီ ပါဠိလေးကို ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ ဒီအတိုင်း စိတ်ကအာရုံစိုက်ပြီး မြွေမှန်သမျှကို မေတ္တာပို့ခြင်းဖြင့် မြွေဆိုးတွေရဲ့ အန္တရာယ် ကင်းရှင်းနိုင်တယ်။ သို့မဟုတ်ရင် နှစ်စဉ်နဲ့အမျှ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လယ်ယာလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မြွေဆိုးအန္တရာယ်နဲ့ အသက်ဆုံးရှုံးရတာအများကြီးပဲ။ ဒါကြောင့် အကာအကွယ်တစ်ခုဆိုတာ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ရှိသင့်တယ်ပေါ့။ ဒါ မြွေတွေကို အဓိကထားပြီးဟောတာ။

နောက်တစ်ခုက လောကမှာ မည်သည့်သတ္တဝါပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိနဲ့ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်နေဖို့ လိုအပ်တယ်။ မေတ္တာခမ်းခြောက်သွားပြီဆိုရင် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အန္တရာယ်ပြုနိုင်တယ်ပေါ့။ အန္တရာယ်ပြုတာနဲ့တစ်ပြိုင်နဲ့ အန္တရာယ်မကင်းဘူးဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သတ္တဝါအမျိုးအစားအလိုက် မေတ္တာပွားဖို့ကို မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ပြီးဟောထားတာရှိတယ်။

'အပါဒကေဟိ မေ မေတ္တံ'၊ ခြေမရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊ ခြေထောက်မပါတဲ့ သတ္တဝါဆိုတာ မြွေကိုပြောတာပဲ။ ခြေထောက်မပါတဲ့ သတ္တဝါတွေ မှန်သမျှ တခြားသတ္တဝါတွေလည်း အတူတူပေါ့။ ရင်နဲ့တွားသွားရတဲ့ သတ္တဝါတွေ ခြေထောက်မပါဘူး။ ခရုတို့ ပက်ကျိတို့လည်း ခြေထောက်မပါဘူး။ အဲဒီလို ခြေထောက်မပါတဲ့ သတ္တဝါတွေနဲ့လည်း ကျွန်ုပ်ရဲ့မေတ္တာ အတူတကွရှိပါစေ၊ သူတို့ပေါ်မှာလည်း မေတ္တာထားရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

'မေတ္တံ ဒွိပါဒကေဟိ မေ'၊ ခြေထောက်နဲ့သတ္တဝါတွေကို ခွဲလိုက်တာ။ ခြေထောက်(၂)ချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေနဲ့လည်းပဲ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်မှုရှိပါစေ။ လူတွေဟာ ခြေနှစ်ချောင်း ရှိတာပေါ့။ အဲဒါ ခြေနှစ်ချောင်းရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်းပဲ မေတ္တာ ပို့ပါတဲ့။ နောက်တစ်ခုက **'စတုပ္ပဒေ ဟိ မေ မေတ္တံ'** ခြေ လေးချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေနဲ့လည်းပဲ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်မှု ရှိပါစေ။ ကျွဲတို့၊ နွားတို့၊ ခွေးတို့ ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါတွေ၊ ခြေနှစ်ချောင်းရှိတာတွေဆိုတာ ကြက်တွေ၊ လူတွေ၊ ငှက်တွေ။

နောက်တစ်ခုက **'မေတ္တံ ဗဟုပ္ပဒေဟိ မေ'**၊ ခြေတွေများစွာ ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေနဲ့လည်းပဲ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်ပါစေလို့။ အခြေအများကြီးရှိတဲ့ သတ္တဝါဆိုတာ ခြေလေးချောင်းထက် ပိုတာကို အများလို့ သတ်မှတ်ရတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ ပိတုန်း ကောင်တို့၊ ဘာတို့ကျတော့ ခြေလေးချောင်းထက် ပိုတယ်ပေါ့။ ခြေခြောက်ချောင်းရှိတာတို့၊ ခြင်တွေမှာ ခြေဘယ်နှစ်ချောင်းရှိလဲ။ ခြင်တွေကလည်း ခြေထောက်လေးချောင်းရှိတာပဲနော်။ အဲတော့ အခြေလေးချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါ၊ အခြေနှစ်ချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊ ခြေထောက်များစွာရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊ ကင်းခြေများတို့ ဆိုလို့ရှိရင် ခြေထောက်တွေ များစွာရှိတယ်။ အဲဒီလို သတ္တဝါတွေကို ခွဲလိုက် တဲ့အခါမှာ ခြေထောက်မပါတဲ့ သတ္တဝါ၊ ခြေထောက်နှစ်ချောင်း ပါတဲ့သတ္တဝါ၊ ခြေထောက်လေးချောင်းပါတဲ့သတ္တဝါ၊ ခြေထောက် များစွာပါတဲ့ သတ္တဝါလို့ ဒီလိုခွဲတယ်။

အဲဒီတော့ မြန်မာစကားပုံထဲမှာ 'ငေါင်း ခြေထောက် တစ်ချောင်း မစားကောင်း' ဆိုရင် ခြေထောက်တစ်ချောင်းနဲ့

http://www.dhammadownload.com

'ဝေါင်း' ဆိုတဲ့ သတ္တဝါရှိတယ်လို့ပြောတာ။ ဒီသုတ္တန်အရဆိုရင် ခြေထောက်တစ်ချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါလို့ ဖော်မပြသည့်အတွက် ခြေထောက်တစ်ချောင်းတည်းနဲ့ သတ္တဝါတော့ ရှိပုံမရဘူးပေါ့။ ခြေထောက်သုံးချောင်းနဲ့ သတ္တဝါလည်း ရှိပုံမရဘူး။ အဲတော့ ရှိနိုင်တာက ခြေထောက်မရှိတဲ့ သတ္တဝါရယ်၊ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါရယ်၊ ခြေထောက်လေးချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါရယ်၊ ခြေထောက်များစွာရှိတဲ့ သတ္တဝါရယ် အဲဒီ သတ္တဝါတွေနဲ့ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်မှုရှိပါစေလို့ မေတ္တာဘာဝနာပွားဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီပရိတ်တရားတော်ကို ဟောထားတယ်။

အဲဒီလို မေတ္တာပွားပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အန္တရာယ်ဟာ ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီလို မေတ္တာပို့ပြီးတဲ့နောက်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒကို ဖော်ထုတ်ပြီးပြတယ်။ **'မာ မံ အပါဒကော ဟိံသိ'** ခြေထောက်မရှိတဲ့ သတ္တဝါကလည်း ငါ့ကိုမညှဉ်းဆဲပါနဲ့။ ကိုယ်ကလည်း သူ့ကိုမညှဉ်းဆဲဘူး။ ကိုယ်က သူ့ကို မညှဉ်းဆဲသည့်အတွက်ကြောင့် သူကလည်း ကိုယ့်ကို မညှဉ်းဆဲပါနဲ့လို့ ရွတ်ဆိုလို့ ရတယ်ပေါ့။ ကိုယ်က ညှဉ်းဆဲနေမှတော့ ဒီလိုပြောလို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ မေတ္တာပို့ဖို့ သဘောတစ်ခုပဲ။

'မာ မံ ဟိံသိ ဒွိပါဒကော' ခြေနှစ်ချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါကလည်း ကျွန်ုပ်ကို မညှဉ်းဆဲပါစေနဲ့။ **'မာ မံ စတုပ္ပဒေါ ဟိံသိ'** ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါကလည်း ကျွန်ုပ်ကို မညှဉ်းဆဲပါစေနဲ့။ **'မာ မံ ဟိံသိ ဗဟုပ္ပဒေါ'** ခြေထောက်တွေများစွာရှိတဲ့ သတ္တဝါကလည်း ကျွန်ုပ်ကို မညှဉ်းဆဲပါစေနဲ့လို့ သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားပုံကို မြတ်စွာဘုရား ဟောတာ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့်မို့ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ အခုလို အာရုံစိုက်ပြီး တော့ မေတ္တာပွားမယ်၊ ဒီ ပရိတ်တရားတော်ကို ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်ပြီး မေတ္တာပွားမယ်ဆိုရင် မြွေဆိုးတွေရဲ့အန္တရာယ်ဟာ ကင်းသွားမှာသေချာတယ်ပေါ့။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဟောဒီ ခန္ဓသုတ်ကိုရွတ်ဖတ်ပြီး မြွေဆိပ်ကို ချပြီးကုသပေးနေတဲ့ ဆရာတွေရှိတယ်။ အဲတော့ ကိုယ်တိုင်က နေ့စဉ်နဲ့မပျက် ပါဠိကို မှန်မှန်ကန်ကန် သင်ကြားပြီး၊ အနက် အဓိပ္ပါယ်သိပြီး ရွတ်ဆိုပွားများ အားထုတ်မယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်တိုင် လည်း အန္တရာယ်ကင်းမှာပဲ။ မြွေဆိပ်တက်လို့ မြွေထိလို့ အန္တရာယ်ကြုံလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုလည်းပဲ အကူအညီပေးနိုင်မှာပဲ ပေါ့။

အဲတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ မေတ္တာ ဘာဝနာပွားပြီး ဟောဒီပရိတ်တရားတော်ကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်နေမယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်တွေ ကင်းလာကြမှာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ လေ့ကျင့် အားထုတ်သင့်တဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

နောက် သတ္တဝါအားလုံးကို မေတ္တာပို့ဖို့ရာ **'သဗ္ဗေ သတ္တာ သဗ္ဗေ ပါဏာ၊ သဗ္ဗေ ဘူတာ စ ကေဝလာ'** တဲ့။ **'သဗ္ဗေသတ္တာ'** သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ **'သဗ္ဗေပါဏာ'** အသက်ရှူတဲ့ သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ **'သဗ္ဗေ ဘူတာ စ ကေဝလာ'** ကိုယ်ထင်ရှားရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ မှန်သမျှ၊ **'သဗ္ဗေ ဘဒြာနိ ပဿန္တု'** တဲ့။ မေတ္တာပို့ပုံလေးတစ်ခု၊ သတ္တဝါတွေအားလုံးဟာ အကောင်းတွေနဲ့ပဲ တွေ့ဆုံကြပါစေလို့ ဒီလိုမေတ္တာပို့ပါ။ ကောင်းတာတွေကိုသာ မြင်တွေ့ကြပါစေ။ **'မာ ကဉ္စိ ပါပမာဂမာ'** ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ၊ ဘယ်သတ္တဝါမှ ဆင်းရဲဒုက္ခ

http://www.dhammadownload.com

အဆိုးတွေနဲ့ မကြုံတွေ့ကြပါစေနဲ့လို့ ဒီလို မေတ္တာပို့ပါလို့ မေတ္တာပို့ပုံလေး ဒီသုတ္တန်မှာ နှစ်မျိုးဟောတယ်။ အားလုံး ကောင်းတာတွေနဲ့သာ တွေ့ကြုံကြပါစေ၊ မကောင်းတာတွေနဲ့ မဆုံဆည်းကြပါစေနဲ့လို့ အဲဒီလို မေတ္တာဘာဝနာ ပွားပါတဲ့။

မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ပွားရမယ့်အရာဖြစ်တယ်။ တစ်ချို့က တပည့်တော်ကို မေတ္တာပို့ပေးပါဘုရားလို့ဆိုပြီးတော့ သူများမေတ္တာကို ခံယူချင်ပါတယ်လို့ လျှောက်ကြတယ်။ တကယ်တော့ မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ပွားရမယ့်အရာသာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်က သူများရဲ့မေတ္တာကို ခံယူချင်တယ်ဆိုတာဟာ ကိုယ်တိုင်လုပ်ရမှာ ပျင်းသလို ဖြစ်နေတယ်ပေါ့။ မေတ္တာအကျိုး(၁၁)မျိုးဆိုတာ ကိုယ်တိုင်မေတ္တာပိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ ရတာ။ သူများမေတ္တာ ခံယူရုံနဲ့ မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုး ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ပွားရတာသာဖြစ်တယ်။

သို့သော် ဒကာ၊ ဒကာမတွေက ဆရာတော်တွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ လျှောက်လေ့ရှိတယ်။ 'တပည့်တော်ကို မေတ္တာပို့ပေးဘုရား' တို့၊ 'အရှင်ဘုရားမေတ္တာခံယူပါတယ်'တို့ အဲဒါကိုယ်တိုင်ပို့ရမှာကို မေ့လျော့ပြီး ပြောတဲ့စကားမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ပွားရမယ်လို့ မှတ်ထားပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မေတ္တာပွားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မေတ္တာပွားမှ အန္တရာယ်ဟာ အပြည့်အဝကင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက် မေတ္တာပွားပြီးတော့ ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပုံလေးတစ်ခု နောက်ဆက်တွဲက ဆက်ဟောထားတယ်။ **'အပ္ပမာဏော ဗုဒ္ဓေါ'** မြတ်စွာဘုရားဟာ အတိုင်း

http://www.dhammadownload.com

အတာ အကန့်အသတ် မရှိအောင် ကြီးမားသော ဂုဏ်တော်၊ ကျေးဇူးတော်တွေနဲ့ ပြည့်စုံပါတယ်။ ဘုရားဆိုတာ ဂုဏ်အရည်အချင်းအားဖြင့် တိုင်းတာကန့်သတ်လို့ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ အတိုင်းအတာကင်းမဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် **'အပ္ပမာဏ'**၊ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေဟာ အတိုင်းအဆမရှိအောင် ကြီးကျယ်များပြားလှတယ်လို့ ဘုရားကို ချီးမွမ်းတာ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုတာ။ ထို့အတူပဲ **'အပ္ပမာဏော ဓမ္မော'** ဓမ္မရဲ့ဂုဏ်တွေဟာလည်းပဲ အတိုင်းအတာအကန့်အသတ်မရှိလောက်အောင် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်လှပါတယ်။ **'အပ္ပမာဏော သံဃော'** အရိယာသံဃာတော်အရှင်မြတ်တို့ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေဟာလည်း အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်မရှိအောင် ကြီးမြတ်လှပါတယ်လို့ ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုတာ။ အဲဒီ ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုတာလည်း အန္တရာယ်ကင်းခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ခုပဲ။ အန္တရာယ်ကင်းစေနိုင်တယ်ပေါ့။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးနှင့်ကျန်တဲ့သတ္တဝါတွေဟာ ဘယ်လောက် ကွာခြားတယ်ဆိုတာ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ပြတာ။ **'ပမာဏဝန္တာနိ သရီသပါနိ'** တွားသွားတတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါတဲ့။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတွေလို အတိုင်းအတာအကန့်အသတ်မရှိတာ မဟုတ်ဘူး။

ဆိုလိုတာက လူတစ်ယောက်ဟာ အဆင့်အတန်းမြင့်တယ်၊ အဆင့်အတန်းနိမ့်တယ်ဆိုတာ ဘယ်အရာက ကန့်သတ်နေတာတုန်းဆိုရင် သူ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်

http://www.dhammadownload.com

တွေက ကန့်သတ်ပေးနေတာ။ ဥပမာ- လောဘကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒေါသကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ မောဟကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ အဲဒီ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟက သူ့ရဲ့ အဆင့်အတန်းကို နှိမ့်ချကန့်သတ်ပေးတာပဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟမရှိဘူးဆိုရင် သူ့ရဲ့အဆင့်အတန်းဟာ မြင့်လာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **'ပမာဏဝဏ္ဏာနိ သရီသပါနိ'** သတ္တဝါတွေဟာ အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေသာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီ သတ္တဝါတွေဟာ ဘာတွေလည်း ဆိုလို့ရှိရင် အဆိပ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ထုတ်ပြတယ်။ **'အဟိ'** မြွေတဲ့၊ **'ဝိစ္ဆိကာ'** ကင်းမြီးကောက်၊ လူတွေနဲ့နီးတဲ့ သတ္တဝါတွေကိုပြောတာ။ **'သတပဒီ'** ကင်းခြေများ၊ **'ဥဏ္ဏနာဘိ'** ပင့်ကူ။ ပင့်ကူဆိုတဲ့ အကောင်တွေကလည်း တစ်ခါတစ်ရံ သိပ်ပြီး အဆိပ်ပြင်းတဲ့ ပင့်ကူတွေရှိတယ်။

တစ်ခါတုန်းက နိုင်ငံခြားဇာတ်ကားတစ်ခု ရိုက်ထားတဲ့ ထဲမယ် ပင့်ကူတစ်ကောင်ပါလာတာ၊ အဲဒီ တောထဲက ပင့်ကူတစ်ကောင် လေယာဉ်ပျံနဲ့ ပါလာပြီးတော့ မြို့ရောက်တော့ ဂိုဒေါင်တစ်ခုထဲရောက်၊ အိမ်တစ်အိမ်ရောက်။ အဲဒီကနေ အဲဒီ ပင့်ကူကိုက်လိုက်လို့သေတဲ့လူတွေနည်းတာမဟုတ်ဘူး။ အကောင်လည်း ရှာမရဘူး။ ပင့်ကူအဆိပ်တက်ပြီးတော့ သေသေ သွားကြတာ။ လူတွေဘာလို့ သေမှန်းမသိဘူး။ တော်တော်နဲ့ ရှာလို့မရဘူး။ အဲဒီပင့်ကူကနေ တစ်ခါ အကောင်တွေ ပွားလာတော့ အများကြီး ဖြစ်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အတော့်ကို အန္တရာယ်တွေများလို့ နောက်ဆုံးကျတော့ အဲဒီ ဂိုဒေါင်တစ်ခုလုံးကို မီးရှို့ပစ်လိုက်မှ ဒီပင့်ကူဇာတ်လမ်းက ရပ်သွားတော့တယ်။ တောထဲက ပင့်ကူအနီကြီးတွေက အင်မတန်မှ အဆိပ်ပြင်းထန်တယ်တဲ့။ ညအခါကျတော့ ရှုရှုရှုရှုနဲ့ လာပြီးတော့ လူပေါ်ကနေဖြတ်သွားပြီး ကိုက်သွားလို့ရှိရင် အဲဒီ လူဟာ သေတော့တာပဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့ ပင့်ကူကောင်ဟာ အဆိပ် ရှိတဲ့သတ္တဝါမို့ မေတ္တာပို့ရတာ။

နောက် **သရဗူ** တက်တူဆိုတဲ့ အကောင်ကလည်း အဆိပ် ရှိတဲ့ တက်တူမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။ **'မူသိကာ'** ကြွက်ကလည်း အဆိပ်အလွန်ပြင်းတယ်လို့ ပြောတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ကြွက် ကိုက်လို့ သေတာတော့ မကြားဖူးဘူး။

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံမှာတော့ အဆိပ်ရှိတဲ့ကြွက်ရှိတယ်၊ နှုတ်သီး ချွန်ချွန်လေး။ အဲဒီကြွက် ကိုက်ထားလို့ရှိရင် သုံးနှစ်လောက်တော့ အဆိပ်က မတက်သေးဘူး၊ သုံးနှစ်ကျော်လာလို့ရှိရင် အဆိပ် တက်တယ်။ အလွန်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အဆိပ်။ လူတွေက တော့ မသိဘူးပေါ့။ ကြွက်က ကိုက်တုန်းက လွန်ခဲ့တဲ့သုံးနှစ် လောက်တုန်းက ကိုက်ထားတာ၊ သေတဲ့အခါကျတော့ ကြွက် ကိုက်ပြီး နောက်သုံးနှစ်ကြာမှ သေတာဆိုတော့ ကြွက်ကိုက်လို့ သေတယ်လို့ မထင်ကြဘူး။ အဲဒီလို အဆိပ်ရှိတဲ့ ကြွက်မျိုးတွေ ဟာလည်း လူ့လောကမှာရှိတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ ကြွက်ကလည်း အန္တရာယ်ရှိတာပဲပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီထဲမှာထည့်ထားတာ။

'ကတာ မေ ရက္ခာ၊ ကတာ မေ ပရိတ္တာ' **'ကတာ မေ ရက္ခာ'** ဆိုတာ အဲဒီ တိရစ္ဆာန်တွေ ဝင်ရောက်ပြီးတော့ မိမိကို

http://www.dhammadownload.com

မနှောင့်ယှက်အောင် အကာအကွယ် လုပ်ထားပါတယ်၊ အစောင့် အရှောက် လုပ်ထားပါတယ်။ **'ကတံ မေ ပရိတ္တံ'** အရံအတား လုပ်ထားပါတယ်။

'ပဋိက္ကမန္တု ဘူတာနိ'၊ အန္တရာယ်ပေးတဲ့ သတ္တဝါတွေ ဝေးဝေးရှောင်ကြပါလို့ ဆန္ဒပြုတာ။ ကိုယ့်ကို အန္တရာယ်ပေးမယ် ဆိုရင် ကိုယ့်အနား မရောက်လာပါစေနဲ့၊ ဝေးဝေးရှောင်နိုင်ကြ ပါစေလို့ ဒီလိုဆန္ဒပြုတာ။ လူ့ရဲ့စိတ်ဆန္ဒကလည်း အလွန်စွမ်းအား ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီလိုဆန္ဒပြုရမယ်။

နောက်ဆုံးကတော့ ဘုရားရှိခိုးလေးနဲ့ နိဂုံးချုပ်တယ်။ **'သော ဟံ နမော ဘဂဝတော'** ဘုရားအဆူဆူကို ရှိခိုးပါတယ်။ ဘုရားကို ရှိခိုးခြင်းနဲ့ ဒီသုတ္တန်ကို အဆုံးသတ်ပြီးတော့ **'နမော သတ္တန္နံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓါနံ'** ဘုရားခုနစ်ဆူတို့အား ရှိခိုးပါတယ်။

ဘုရားခုနစ်ဆူဆိုတာ ဘယ်ဘုရားတွေကို ပြောတာတုန်း ဆိုတော့ **'ဝိပဿီ မြတ်စွာဘုရား'၊ သိခီ မြတ်စွာဘုရား၊ ဝေဿဘူ မြတ်စွာဘုရား၊** အဲဒီဘုရားသုံးဆူရယ်။ ဘဒ္ဒကမ္ဘာမှာပွင့်တဲ့ဘုရား က လေးဆူ၊ **ကကုသန္ဓ မြတ်စွာဘုရား၊ ကောဏာဂမန မြတ်စွာ ဘုရား၊ ကဿပ မြတ်စွာဘုရား၊ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား**လို့ ဒီကမ္ဘာမှာပွင့်တာ လေးဆူရယ်၊ ဒီ့အရင်ကပွင့်တဲ့ ဘုရားသုံးဆူ ရယ် ပေါင်းလိုက်တော့ ခုနစ်ဆူ။ အဲဒီ ဘုရားခုနစ်ဆူကို ရှိခိုး တယ်တဲ့။

စာထဲမှာပါရင် အမြဲတမ်း ဟောဒီ ဘုရားခုနစ်ဆူပဲ ရှိခိုး တယ်။ နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူဆိုတာကျတော့ **ဂေါတမဘုရား** ဗျာဒိတ် ခံခဲ့တာက (၂၄)ဆူ၊ အဲဒီ ဗျာဒိတ်ခံခဲ့တဲ့ (၂၄)ဆူထဲမှာ **ဂေါတမ**

http://www.dhammadownload.com

ဘုရား ကို ထည့်လိုက်တဲ့အခါ (၂၅)ဆူ။ အဲဒီ (၂၅) ဆူထဲမှာ **ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား**နဲ့ တစ်ကမ္ဘာတည်းပွင့်တဲ့ **ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရား** ထက် အရင်ပွင့်သွားတဲ့ ဘုရားသုံးဆူကို ထည့်ပေါင်းလိုက်တယ်။ **သရဏင်္ကရ၊ တဏှင်္ကရ၊ မေဓင်္ကရ** ဆိုတဲ့ ဘုရားသုံးဆူကို ထည့်ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူဆိုပြီး ဒီကနေ့ခေတ် ကိုးကွယ်မှု ပြုနေကြတယ်။ အဓိကကတော့ **ဂေါတမဘုရား** ဗျာဒိတ်ခံခဲ့တဲ့ ဘုရားတွေက နှစ်ကျိပ်လေးဆူပေါ့။ အဲဒီနှစ်ကျိပ်လေးဆူထဲမှာ **ဂေါတမဘုရား** ထည့်တော့ နှစ်ကျိပ်ငါးဆူ၊ **ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား**နဲ့ တစ်ကမ္ဘာတည်းပွင့်တဲ့ ဘုရားသုံးဆူ ထပ်ပေါင်းတော့ နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူ။ အဲဒါကို ကိုးကွယ်မှုပြုနေတာ။

သို့သော် ဒီသုတ္တန်မှာ နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူသော ဘုရားများကို ရှိခိုးမှုမပြုဘဲနဲ့ ဘုရား(၇)ဆူကိုသာ ဘာဖြစ်လို့ရှိခိုးသလဲ။ အားလုံးသိကြလိမ့်မယ်၊ **အာဋာနာဋိယပရိတ်**ထဲမှာလည်းပဲ ဒီဘုရား(၇)ဆူကိုပဲ ရှိခိုးတာမဟုတ်လား။ '**ဝိပဿိဿ စ နမတ္ထု၊ စက္ခုမန္တဿ သိရီမတော**' ကစပြီး **ဝိပဿီ မြတ်စွာဘုရား၊ သိခီမြတ်စွာဘုရား၊ ဝေဿဘူ မြတ်စွာဘုရား၊ ကကုသန္ဓ၊ ကောဏာဂမန၊ ကဿပ၊ ဂေါတမ** ဆိုတဲ့ ဘုရား(၇)ဆူကိုပဲ ရှိခိုးတာ။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းလို့ အကြောင်းရှာလို့ရှိရင် ဒီဘုရား(၇)ဆူရဲ့ သာသနာဟာ ဟောဒီ စကြဝဠာကမ္ဘာကြီးထဲမှာ ရှိနေသေးတယ်တဲ့။ တစ်ခြားဘုရားတွေရဲ့သာသနာ မရှိတော့ဘူး။ ဘယ်လိုရှိတာတုန်းလို့ဆိုရင် **ဝိပဿီ မြတ်စွာဘုရား**ရဲ့ တပည့်ဖြစ်တဲ့ ဗြဟ္မာတွေဟာ ဗြဟ္မာ့ပြည်မှာ ရှိနေသေးတယ်။ ဗြဟ္မာ့ပြည်မှာ **ဝိပဿီ မြတ်စွာဘုရား**ရဲ့ တပည့်တွေ ရှိနေသေးသည့်အတွက်ကြောင့် သူ့သာသနာ ရှိနေသေးတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့်မို့ (၃၁)ဘုံထဲက ဖြဟ္မာ့ပြည်မှာ ထိုဘုရားတွေရဲ့ သာသနာရှိနေသေးသည့်အတွက်ကြောင့် ဒီဘုရား(၇)ဆူကိုပဲ ရှိခိုးတယ်။ ကျန်တဲ့ဘုရားတွေရဲ့ တပည့်ပရိသတ် အဆက်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူးတဲ့။ ဒီတပည့် အကြွင်းအကျန် ရှိသေးတဲ့ဘုရား(၇)ဆူကိုသာ အာရုံပြုပြီးတော့ ရှိခိုးတာပါလို့။

ဒီခန္ဓသုတ် ပရိတ်တရားတော်ဟာ မြွေဆိုးရဲ့ အန္တရာယ်မျှသာမက ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေမှန်သမျှ အကုန်လုံးပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီပရိတ်တရားတော်မှာလာတဲ့အတိုင်း ပရိတ်တရားတော်ကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ခြင်း၊ ဒီလို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တဲ့အခါမှာ အဓိပ္ပါယ်ကိုနားလည်အောင် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပြီး မေတ္တာဘာဝနာကို ကြိုးစားပွားများအားထုတ်မယ်ဆိုရင် မြွေဆိုးအန္တရာယ်သာမက အန္တရာယ်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းနိုင်တယ်ဆိုတာ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့လုပ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

အတွင်းအန္တရာယ်

အဲဒီမှာ ပြင်ပအန္တရာယ်တွေကာကွယ်တာထက် အတွင်းအန္တရာယ်ကိုလည်း သတိထားကြရမှာဖြစ်တယ်။ ပြင်ပအန္တရာယ်ကင်းပြီးတဲ့အခါမှာ အတွင်းအန္တရာယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ **လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဣဿာမစ္ဆရိယ** ဆိုတဲ့ ဒီအကုသိုလ်အန္တရာယ်တွေကလည်းပဲ အင်မတန်မှကြောက်စရာကောင်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပြင်ပကလာတဲ့ အဆိပ်ရှိတဲ့သတ္တဝါကိုက်လို့ သေရရင် တစ်ဘဝပဲ သေရမယ်။ လောဘဆိုတဲ့ အဆိပ်၊ ဒေါသဆိုတဲ့ အဆိပ်၊ မောဟဆိုတဲ့ အဆိပ်၊ မာန်မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ စတဲ့ အကုသိုလ်အဆိပ်တွေ တက်ပြီဆိုရင် တစ်ဘဝတင်မကဘူး တစ်သံသရာလုံး ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်။

ဒေါသအဆိပ်တက်လို့ ဒီဘဝက အဆုံးသတ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်သွားပြီး ဒုက္ခခံကြသလဲဆိုရင် ငရဲသွားပြီး တော့ ဒုက္ခခံကြရတယ်။ လောဘအဆိပ်မိလို့ ဒီဘဝက သေဆုံး သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ယေဘူယျ ဘယ်သွားပြီး ဒုက္ခခံကြရ သလဲဆိုရင် ပြိတ္တာဘဝသွားပြီးဒုက္ခခံကြရတယ်။ မောဟအဆိပ် တက်ပြီးတော့သေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် ဒီဘဝက သေသွားရင် တိရစ္ဆာန်ဘဝရောက်ပြီးတော့ ဒုက္ခခံကြရတယ်။

ဒါကြောင့် လောဘနဲ့သေရင် ပြိတ္တာဖြစ်တယ်။ ဒေါသနဲ့ သေရင် ငရဲကျတယ်။ မောဟနဲ့သေရင် တိရစ္ဆာန်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ အဆိပ်ကမှ ပိုပြီးတော့ ဆိုးရွား တယ်။ ကြောက်စရာပိုကောင်းတယ်လို့ ဒီလိုနှလုံးသွင်းဖို့ လိုအပ် တယ်ပေါ့။ အပြင်အန္တရာယ်တွေကင်းဖို့ကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာဘာဝနာပွားဖို့ နည်းလမ်းညွှန်ပြတယ်။

အတွင်းအန္တရာယ်တွေ ကင်းဖို့ကျတော့ ဘာလုပ်ရမလဲ။ မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ လောဘတွေ ကင်းသွားအောင်၊ ဒေါသတွေ ကင်းသွားအောင်၊ မောဟတွေ ကင်းသွားအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုရင် **မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရား**ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ် ရကြမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်ကြံ

http://www.dhammadownload.com

ကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ အတွင်းအန္တရာယ်တွေကင်းအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်တဲ့။

ကောင်းပြီ၊ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အားထုတ်မလဲလို့ဆိုရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့အခါ ပထမဆုံး ဘာလုပ်ဖို့လိုအပ်သလဲဆိုရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာပါတဲ့အတိုင်း နေ့စဉ်နဲ့ဘဝမှာ **သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ** မှန်တာကိုသာပြောမယ်၊ မှန်တာကိုသာလုပ်မယ်၊ အသက်မွေးမှန်ကန်မှုနဲ့ နေ့စဉ်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုမယ်။ ဒါ ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံတယ်လို့ပြောတာ။ **'သမ္မာဝါစာ'** ဆိုတာ လိမ်မပြောဘူး၊ မှန်တာကိုပဲ ပြောတယ်။ ဂုံးမတိုက်ဘူး၊ ညီညွတ်အောင်သာလုပ်ပေးတယ်၊ မဆဲဘူး၊ ကြင်နာတဲ့စကား၊ ချိုသာတဲ့ စကားကိုသာ ပြောတယ်၊ အကျိုးမဲ့တဲ့စကားကို မပြောဘူး၊ အကျိုးရှိတဲ့စကားကိုပြောတယ်ဆိုရင် ဟော- ဒါ **သမ္မာဝါစာ** ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားဘက်က လုံလောက်တယ်။

'သမ္မာကမ္မန္တ' ဆိုတာ သူများအသက်ကိုမသတ်ဘူး၊ သူများဥစ္စာကို မခိုးဘူး။ သူတစ်ပါး သားမယားကို မစော်ကားဘူး၊ ရှောင်ကြဉ်တယ်။ အဲဒီ ဝစီဒုစရိုက်လေးမျိုး၊ ကာယဒုစရိုက်သုံးမျိုးနဲ့ အသက်မွေးမှုမပြုဘူးဆိုရင် **'သမ္မာအာဇီဝ'** လို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် ရှေးဦးစွာ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ရမယ်။ ဒါတွေအရင်ပြည့်စုံပြီဆိုတဲ့အခါ ဘာလုပ်ရမလဲ။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ "တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့" ဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိရဲ့သန္တာန်မှာပဲ အာရုံစိုက်ဖို့လိုအပ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

လွယ်တာတစ်ခုကို ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် လူတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ (၂၄)နာရီ အသက်ရှူနေကြတယ်။ အဲဒီ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်နေတဲ့ ဒီလေလေးကိုပဲ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ နှာသီးဖျားမှာ စိတ်ကလေးကိုထား၊ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ အချိန်မှာလည်း ထိမှန်းသိရင် သိတယ် ဆိုတာလေးမှတ်ဖို့၊ ရှိုက်ထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း နှာသီးဖျားမှာ လေလေးကထိသွားတယ်၊ ထိသွားတာကိုလည်း ထိမှန်းသိဖို့ အဲဒီနေရာလေးကို အာရုံစိုက်ပြီးတော့ သိနေအောင်ကြိုးစားတာ ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တာပဲ။

စိတ်ကလေးတည်ငြိမ်အောင် ပထမကြိုးစားတယ်။ အဲဒီလိုကြိုးစားနေတဲ့အခါမှာ ဘာတွေဖြစ်တုန်းလို့ဆိုတော့ ထို ထိမှန်းသိအောင် ကြိုးစားနေခြင်းဟာ **'သမ္မာဝါယာမ'** လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီထိတဲ့လေလေးကို စဉ်ဆက်မပြတ် အာရုံစိုက်ပြီးထားတာက **'သမ္မာသတိ'**၊ အဲဒီ အာရုံလေးကိုသာ စိတ်ကလေးငြိမ်နေတာက **'သမ္မာသမာဓိ'** တဲ့။ အဲဒီလို ငြိမ်နေတာကို စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်နေအောင် ဒီအာရုံလေးပေါ်မှာသာတွေးကြံနေတာ **'သမ္မာသင်္ကပ္ပ'**၊ အာရုံရဲ့ သဘာဝလေးကို အမှန်သိသွားတာက **'သမ္မာဒိဋ္ဌိ'** လို့ဆိုတော့ ဟောဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ လောဘကိုလည်း ဖယ်ရှားနိုင်တယ်၊ ဒေါသကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်၊ မောဟကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။

စဉ်းစားကြည့်လေ၊ အသက်ရှူရှိုက်မှုလေးကို အာရုံပြုပြီး လေ့ကျင့်နေတဲ့အချိန်လေးမှာ လောဘဆိုတာလည်း ဖြစ်မလာဘူး၊ ဒေါသဆိုတာလည်း ဖြစ်မလာဘူး။ အသက်ရှူရှိုက်မှု မှန်မှန်ကန်ကန် သိနေတဲ့အတွက်ကြောင့် မောဟဆိုတာလည်းဖြစ်မလာ

http://www.dhammadownload.com

ဘူးတဲ့။ ဩော်-လောဘလည်း မဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသလည်း မဖြစ်ဘူး၊ မောဟလည်း မဖြစ်ဘူးဆိုရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အတွင်းအန္တရာယ်တွေဟာ ကင်းနေတာပေါ့။

နောက်ဆုံးမှာ မိမိရဲ့စွမ်းဆောင်မှုတွေ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ** ဆိုတဲ့ ဒီ သဘာဝတရားတွေရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုက အလွန်ကြီးမားလာပြီ ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်လို့ နောက်ဆုံး မဂ်စိတ်တွေပေါ်မယ်၊ ဖိုလ်စိတ်တွေ ပေါ်လာမယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့အဆင့်ထိအောင်ရောက်သွားတယ်။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲထဲမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် အန္တရာယ်တွေဟာ အားလုံး ကင်းငြိမ်းသွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။

နိဂုံး

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ် အပေါင်းတို့ ပြင်ပကအန္တရာယ်ကင်းဖို့ရာအတွက် မေတ္တာဘာဝနာပွားခြင်း၊ ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်တို့ကို အာရုံပြုခြင်း၊ ခန္ဓသုတ်လာ ကျင့်စဉ်ကိုကျင့်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။ အတွင်းအန္တရာယ်ကင်းဖို့ရာအတွက်ကျတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် အတွင်းအန္တရာယ်တွေကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။

အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ခြင်း ဆိုတဲ့နေရာမှာ အပြင်အန္တရာယ် ကာကွယ်တဲ့နည်းကိုလည်း သိဖို့လိုတယ်။ အတွင်းအန္တရာယ် ကာကွယ်ဖို့ဆိုတဲ့ နည်းကိုလည်း သိဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလို

http://www.dhammadownload.com

သိရှိပြီးတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ဒေသနာတော် အတိုင်း ပြင်ပကအန္တရာယ်တွေကင်းအောင်လည်းပဲ ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ပြင်ပအန္တရာယ်ကင်းရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး၊ အတွင်းမှာရှိတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အန္တရာယ်တွေလည်း ကင်းအောင် တို့တစ်တွေ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားမေ့အတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

http://www.dhammadownload.com

လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တန်ခူးလပြည့်ကျော် (၇)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ မင်္ဂလာဈေး မွှောရုံကြီးအတွင်းဝယ် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပီတိ တရားအလှူတော် (၆)နှစ်ပြည့် အထူးတရားပွဲ၌ ဟောကြားအပ်သော **"လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်"** တရားဒေသနာတော်။

"သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်ရမှာလဲ လို့ဆိုရင် လူတိုင်းကျင့်ရမှာပါ"။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်တွေဟာ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် သတိပဋ္ဌာနဝဂ္ဂမှာလည်း ပါရှိတယ်။ အေး- လူသိများတဲ့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ကြီးကတော့ ဒီဃနိကာယ်မှာလာတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နဲ့ မဇ္ဈိမနိကာယ်မှာလာတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ အဲဒီ(၂)သုတ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ တစ်ဖန် သံယုတ္တနိကာယ်မှာ သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်ဆိုတာ ပါရှိတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်းနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး သုတ်အတိုလေးတွေ ဟောထားတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ် ကျင့်ရမှာလား (သို့မဟုတ်) သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ပြီးမှ ကျင့်ရမှာလားလို့ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်တာတွေရှိတယ်။ အချို့အချို့စာအုပ်တွေမှာ ပုထုဇဉ်တွေ မကျင့်ရဘူးလို့တောင် ရေးထားတာရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ သုတ္တန်တွေကိုကြည့်ရင် သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ လူတိုင်းကျင့်ရမှာ။

http://www.dhammadownload.com

လူတိုင်းကျင့်ရမယ်ဆိုတာဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် သတိပဋ္ဌာန်ကိုမကျင့်ဘဲနဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါအထောက်အထားမရှိဘဲပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ပိဋကတ်စာပေကို သေချာစွာ လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် အထောက်အထားတွေ တွေ့နိုင်တယ်။

နာလန္ဒသုတ်

သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်မှာ "**နာလန္ဒသုတ်**" ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီသုတ်နဲ့ အလားတူ အဓိပ္ပာယ်ပါရှိတဲ့ စကားရပ်တွေ မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်မှာလည်းပါတယ်။ အဲဒီ နာလန္ဒသုတ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်အကျဉ်းချုပ်က ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ်။

"အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်မှာ ဒီလို ယုံကြည်ချက်ရှိပါတယ်။ သမ္ဗောဓိဉာဏ်နဲ့ ပတ်သက်လာရင် မြတ်စွာဘုရားထက်သာလွန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အတိတ်ကလည်း မရှိခဲ့ဘူး၊ အနာဂတ်မှာလည်း ရှိမှာမဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း မရှိဘူး"။

ဒီလိုလျှောက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိတုန်းဆိုလို့ရှိရင် "သာရိပုတ္တရာ၊ သင့်မှာ အတိတ်၊ အနာဂတ် ဘုရားရှင်တွေရဲ့စိတ်ကိုသိနိုင်တဲ့ စေတောပရိယဉာဏ်ရှိလို့ ဒီလိုရဲတင်းတဲ့စကား ပြောတာလား" တဲ့။

စေတောပရိယဉာဏ် မရှိဘဲ ဒီလိုပြောလို့ မရဘူးပေါ့။ စေတောပရိယဉာဏ်ရှိပြီး အတိတ်မှာပွင့်ခဲ့တဲ့ ဘုရားရှင်တွေရဲ့ စိတ်ကိုသိလို့၊ အနာဂတ်မှာ ပွင့်လတ္တံ့ဖြစ်တဲ့ ဘုရားရှင်တွေရဲ့

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကိုသိလို့ ဒီလိုရဲရဲတင်းတင်းတဲ့စကား ပြောတာလား လို့ဆိုတော့ "အရှင်ဘုရား၊ စေတောပရိယဉာဏ်နဲ့ သိနိုင်တဲ့စွမ်းအား တပည့်တော်မှာမရှိပါဘူး၊ သို့သော် တပည့်တော်မှာ **ဓမ္မန္ဓယ** လို့ခေါ်တဲ့ အနုမာနဉာဏ် ရှိပါတယ်။ အဲဒီအသိဉာဏ်နဲ့ တပည့်တော်ဟာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဆုံးဖြတ်ပြီးပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်"

အဲဒီမှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က ဥပမာနဲ့ လျှောက်ထားတယ်။ "နယ်ခြားဒေသက ကင်းမြို့ကို တစ်ဖက် ရန်သူတွေ မဝင်နိုင်အောင် တံခါးပေါက် တစ်ပေါက်တည်း ထားပြီး တံတိုင်းလုံလုံခြုံခြုံ တည်ဆောက်ထားပါတယ်။ အဲဒီမြို့မှာ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိပြီး လိမ္မာပါးနပ်လှတဲ့ တံခါးမှူးကြီးတစ်ဦး ခန့်ထားပါတယ်။ အဲဒီ တံခါးမှူးကြီးက မြို့တံတိုင်းကိုလှည့်ပတ်ပြီး စစ်ဆေးတဲ့အခါ တံခါးပေါက်ကြီးကလွဲလို့ ဘယ်နေရာမှ အပေါက်မရှိဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ ကြောင်ကလေးတစ်ကောင် ထွက်သာလောက်အောင်တောင်မှ အပေါက် မတွေ့ဘူးတဲ့။ တံတိုင်းဟာ အလွန်လုံခြုံစေ့စပ်တယ်။ အဲဒါကိုကြည့်ပြီး သူ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်သလဲဆိုရင် အေး၊ ဒီမြို့ထဲဝင်သမျှ သတ္တဝါ အားလုံးဟာ ဟောဒီတံခါးပေါက်တစ်ခုတည်းက ဝင်ကြတာပဲလို့ ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ အဲဒါလိုပဲ တပည့်တော်မှာ ကြောင်းကျိုး ဆင်ခြင်တဲ့ အနုမာနဉာဏ် ရှိပါတယ်ဘုရား" တဲ့။

ဘယ်လို ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်တာတုန်းဆိုရင် "လောကမှာ ပွင့်တော်မူတဲ့ ဘုရားမှန်သမျှဟာ စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့၊ ပညာကို အားပျော့သွားစေတတ်တဲ့ နီဝရဏတရား(၅)ပါးကို ဖယ်ရှားရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန် အာရုံ(၄)ပါးပေါ်မှာ စိတ်ကို

http://www.dhammadownload.com

တည်ဆောက်ပြီး ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို ပွားများပြီးတော့မှ ဘုရားဖြစ်ကြတာချည်းပါပဲ။ ဘယ်ဘုရားဖြစ်ဖြစ် ဒီလမ်းကပဲ အားလုံးသွားကြပါတယ်"။

အရှင်သာရိပုတ္တရာလျှောက်တဲ့အထဲမှာ သေချာကြည့်မယ်ဆိုရင် သမာဓိစွမ်းအားဖြင့် နီဝရဏတရား(၅)ပါးကို ဖယ်ရှားရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးအပေါ်မှာ စိတ်ကိုအခြေစိုက်ပြီး ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးပွားရမယ်၊ ဒါမှသာလျှင် တရားထူး တရားမြတ်ရ,ရမယ်လို့ အဲဒီသုတ္တန်မှာဟောတာဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သာဓုခေါ်ပြီး "ငါဘုရားအပေါ်မှာ သံသယရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သံသယကင်းသွားအောင် ပရိသတ်(၄)ပါးမှာ ဒီတရားကို မကြာမကြာဟောပေးပါ" လို့ တိုက်တွန်းတယ်။

သို့သော် အဲဒီစကားနဲ့ပတ်သက်ပြီး အနောက်တိုင်းက စာရေးဆရာတစ်ဦးက သူလိုချင်တဲ့အချက်ကိုသာ ဖြတ်ယူပြီး "သဗ္ဗညုတဉာဏ်အရာမှာ ဘုရားနဲ့တူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်တုန်းကမှ မပေါ်ခဲ့ဘူးဆိုတဲ့စကားကိုပြောလို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ အကြိမ်းအမောင်းခံရတယ်" လို့ ရေးထားတယ်။

မမှန်မကန် ရေးထားတာသာဖြစ်တယ်။ မူရင်းစာပေကို မသိဘူးဆိုရင် အဲဒီစာအုပ် ဖတ်လိုက်တာနဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ ဒီစကားပြောမိလို့ ဘုရားရဲ့ အကြိမ်းအမောင်းခံရတယ်လို့ မှတ်ယူသွားကြမှာပဲ။ မဟုတ်ဘူးနော်။ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြစေချင်တဲ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့ မေးတာဖြစ်တယ်။ "မင်းမှာ စေတောပရိယဉာဏ်ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူးဆိုရင် ဒီလိုရဲတင်းတဲ့စကား ဘာကြောင့်ပြောနိုင်

http://www.dhammadownload.com

သလဲ” လို့မေးတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ရှင်းပြတယ်။ **မဇ္ဈိမ** လို့ခေါ်တဲ့ အနုမာနဉာဏ် သူ့မှာရှိပါတယ်လို့ရှင်းပြတော့ မြတ်စွာဘုရားက သာဓုခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို နိဂုံးစကားကို မဖော်ပြဘဲ ရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ ဘုရားရှင်ကို အလွန်အမင်းချီးမွမ်းလို့ အကြိမ်းအမောင်းခံရတယ်ဆိုပြီး ရေးသားတာဟာ မမှန်မကန် ရေးသားချက်ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ Buddhism လို့ ရေးထားတဲ့ စာအုပ်တိုင်းဟာ မှန်ကန်တဲ့စာအုပ်တွေမဟုတ်ဘူး၊ သူတို့ရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေကို ရေးသားထားတာဖြစ်လို့ မူရင်းသုတ္တန်တွေကို ရှာဖွေပြီးဖတ်သင့်တယ်။

အဲဒီသုတ္တန်ကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် “ဘုရားဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ နီဝရဏတရား(၅)ပါးကို ဖယ်ရှားပြီး သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးပေါ်မှာ စိတ်ကိုကောင်းစွာတည်ဆောက်ပြီး ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးပွားမှ ဘုရားဖြစ်တယ်”ဆိုတော့ ဘုရားဖြစ်တဲ့ လမ်းကြောင်းကလည်း ဒီလမ်းကြောင်းသာဖြစ်တယ်။

ဥတ္တိယသုတ်

ဥတ္တိယသုတ်မှာလည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားအား ရှင်အာနန္ဒက လျှောက်ထားတဲ့ စကားတစ်ခုရှိတယ်။ “လောကကြီးက ထွက်မြောက်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ နီဝရဏတရား(၅)ပါးကို ဖယ်ရှားပြီး သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးပေါ်မှာ စိတ်ကိုအခြေစိုက်ကာ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပွားပြီးမှသာ လောကကြီးက လွတ်မြောက်နိုင်တယ်” လို့ ဒီအတိုင်းပဲ တစ်ထပ်တည်း ဆိုထားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားမထုတ်ဘဲနဲ့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရတယ်ဆိုတာ ရှိကိုမရှိဘူး။ အေး၊ တစ်ချို့က ပြောကောင်း ပြောလိမ့်မယ်၊ "ဝိသာခါဟာ (၇)နှစ်သမီးအရွယ်မှာ မြတ်စွာ ဘုရား တရားဟောလိုက်တာနဲ့ သောတာပန်ဖြစ်တာ၊ ဘယ်မှာ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်လိုက်ရတုန်း"လို့။ ကျင့်တာပေါ့၊ ဘယ်အချိန် ကျင့်တာတုန်းဆိုရင် တရားနာတဲ့အချိန်ကျင့်တာပဲ။ တရားကို အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်နေတာဟာ ကျင့်နေတာပဲ။ ဘာဖြစ် လို့တုန်းဆိုတော့ တရားကိုအာရုံစိုက်ပြီးနာနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကို ထိုတရားအာရုံကနေပြီးတော့ တခြားမရောက်စေရင် လောဘလဲ မဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသလဲ မဖြစ်ဘူး၊ မောဟလည်း မဖြစ်ဘူး၊ အသိဉာဏ် တွေဟာ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရှင်းပြတဲ့စကားနောက်လိုက်ပြီး ပွင့်လင်းသွားလို့ သောတာပန်ဖြစ်တာပေါ့။ အဲဒါလည်း သတိ ပဋ္ဌာန်တရား ကျင့်တာပဲဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ခန္ဓာငါးပါး ရှင်းပြတာကို အာရုံစိုက် နေရင် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ်အကြောင်း ရှင်းပြနေ တာကို အာရုံစိုက်နေရင် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာ အကြောင်း ရှင်းပြနေတာကို အာရုံစိုက်ရင် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ အေး၊ အဲဒီအထဲမှာ အာနာပါနတို့ အခြား အကြောင်းတွေကို ရှင်းပြမယ်၊ ကာယနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ ရှင်းပြ နေတာကို အာရုံစိုက်မယ်ဆိုရင် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်တာပေါ့။

နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီးကို ဝင်ရောက်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ နိဗ္ဗာန် ရောက်တဲ့လမ်းမပေါ်ကို လျှောက်လှမ်းချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊

http://www.dhammadownload.com

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်တွေကို ကျင့်ကြတာပဲဖြစ်တယ်။

အေး၊ တချို့စာအုပ်တွေမှာ ရေးတယ်ပေါ့။ "သတိပဋ္ဌာန် တရားဟာ ဒိဋ္ဌိသတ်တရား မဟုတ်ဘူး၊ တဏှာသတ်တရား ဖြစ်တယ်" မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားဟာ ဘယ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ် ဒိဋ္ဌိလည်းသတ်တာပဲ၊ တဏှာလည်းသတ်တာပဲ။ သတ်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ အပြည့်အဝ အကုန်လုံးဖယ်ရှားတာနဲ့ တစ်စိတ် တစ်ဒေသ ဖယ်ရှားတာပဲကွဲတယ်။

ဆိုပါစို့၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒိဋ္ဌိနဲ့ဝိစိကိစ္ဆာကိုသာ ဖယ်တာလားဆိုရင် မဟုတ်ဘူး၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က တဏှာကို လည်း ဖယ်ရှားတယ်၊ ဒေါသကိုလည်း ဖယ်ရှားတယ်၊ မောဟကို လည်း ဖယ်ရှားတယ်။ သို့သော် တဏှာ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကို ဖယ်ရှားတဲ့အခါ အပါယ်ကျစေနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတဲ့ တဏှာ၊ အပါယ်ချနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်တဲ့ဒေါသ၊ အပါယ်ကို ချနိုင်လောက်အောင် စွမ်းအားရှိတဲ့ မောဟကိုသာဖယ်တာ။ အပါယ်မချနိုင်သေးတာတော့ ကျန်သေးတာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရား ရဲ့ တရားတော်တွေဟာ ဘယ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ် ကိလေသာ ပယ်တာချည်းပဲ၊ မပယ်တဲ့တရား မရှိဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မမှန်မကန် ကိုယ့်ရဲ့အာဘော်တွေနဲ့ ရေးသား တဲ့ စာအုပ်မျိုးတွေကိုတော့ မဖတ်သင့်ဘူးပေါ့။ ဖတ်မယ်ဆိုရင် ယုံမှားသံသယ ဇဝေဇဝါဖြစ်ပြီး အမှန်တရားကနေ ဝေးသွား နိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

"ဘုရားအဆူဆူဟာ နီဝရဏတရား(၅)ပါးကို ဖယ်ရှားလို့၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄)ပါးပေါ်မှာ စိတ်ကိုအခြေစိုက်လို့၊ ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါး ပွားပြီးတော့မှ အသိဉာဏ်ထူးတွေကို ရကြတာဖြစ်တယ်"

အဲဒီပါဠိမှာ **"ပဉ္စ နီဝရဏေ ပဟာယ စေတသော ဥပက္ကိလေသေ ပညာယ ဒုဗ္ဗလီကရဏေ"** လို့ဆိုထားတယ်။ **"စေတသော ဥပက္ကိလေသေ-** စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့၊ **ပညာယ ဒုဗ္ဗလီကရဏေ-** ပညာကို အားပျော့သွားအောင် ပြုနိုင်တဲ့၊ **ပဉ္စ နီဝရဏေ ပဟာယ-** နီဝရဏတရား (၅)ပါးကို ဖယ်ရှား၍၊ **စတူသု သတိပဋ္ဌာနေသု သုပ္ပတိဋ္ဌိတစိတ္တာ-** သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးပေါ်မှာ ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် ရပ်တည်တဲ့စိတ်ရှိပြီးတဲ့ အခါမှာ၊ **သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂေ-** ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးတို့ကို၊ **ယထာဘူတံ ဘာဝေတွာ-** မှန်မှန်ကန်ကန် ပွားစေပြီးတော့မှ၊ **အနုတ္တရံ အဘိသမ္ဗောဓိံ အဘိသမ္ဗုဒ္ဓါသု-** ထူးခြားတဲ့ အဘိသမ္ဗောဓိ ဉာဏ်ကြီးကို ထိုးထွင်းပြီးသိတော်မူကြတယ်"တဲ့။

ဘုရားဖြစ်အောင်ကျင့်တာလည်း ဒီတရားပဲ၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်ရတာလည်း ဒီတရားပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ပတ်သက်လာရင် ဘယ်သူတွေ ကျင့်ရမှာလဲဆိုရင် အားလုံးပဲ ကျင့်ရမှာပဲ။ လူတိုင်းကျင့်ရမယ့်တရားဖြစ်တယ်။

သတိပဋ္ဌာနသံယုတ် ပဒေသသုတ်

သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး နောက် သုတ္တန်တစ်ခုကို ပြောမယ်၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ အရှင်အနုရုဒ္ဓါတို့ တရားဆွေးနွေးကြတဲ့အခါ ရှင်သာရိပုတ္တရာက မေးတယ်၊ အရှင်အနုရုဒ္ဓါက ဖြေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရှင်သာရိပုတ္တရာက "ငါ့ရှင် အနုရုဒ္ဓါ၊ သေက္ခ သေက္ခနဲ့ ပြောကြတယ်၊ ဘယ်လိုအတိုင်းအတာနဲ့မှ သေက္ခပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နိုင်သလဲ" လို့မေးတယ်။

အဲဒီမှာ သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ခေါ်တာလဲဆိုရင် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်(၃)ဦးကို သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်လို့ခေါ်တယ်။ ရဟန္တာကျတော့ အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျင့်ရဲ့ အပြီးအဆုံးကိုရောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။

အဲဒီတော့ အရှင်အနုရုဒ္ဓါက ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့အမေးကိုဖြေတယ်။ "သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ပွားပြီးလို့ သူ့ကို သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်လို့ခေါ်ပါတယ်"

ဩော်- သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄)ပါးကို ပွားပြီးပြီ၊ ဒါပေမယ့် အပြည့်အစုံ မပွားရသေးဘူး၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသပဲ ပွားရသေးတယ်။ သူပွားတာက သောတာပန်ဖြစ်ရုံ၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ရုံ၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ရုံပဲ ပွားရသေးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်ပဲ ဖြစ်သေးတယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

"အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘယ်အတိုင်းအတာနဲ့မှ ခေါ်တာတုန်း" မေးတဲ့အခါ သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပွားများပြီးတဲ့အခါ အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဆိုတယ်။ အဲဒီတော့ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့လည်း သတိပဋ္ဌာန်ပွားရတာပဲ၊ သောတာပန် ဖြစ်ဖို့လည်း သတိပဋ္ဌာန်ပွားရတာပဲ။

အေး-တချို့က သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာဟာ ပုထုဇဉ်တွေ မပွားရဘူး၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှသာ ပွားရတယ်လို့ယူဆပြီး ရေးသားကြတယ်။ အဲဒီလိုစာအုပ်မျိုးကိုဖတ်ရင်

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ခေါင်းထဲမှာအမှိုက်သရိုက်တွေ ထည့်လိုက်သလို ဖြစ်သွားမယ်။ ကြာလာရင် ခေါင်းဟာ အမှိုက်ပုံကြီး ဖြစ်နေမယ်။ ရှုတ်ထွေးမှုတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ မူရင်းတရားကိုပဲ သိဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်အတွေးတွေ၊ ကိုယ့်ယူဆချက်တွေနဲ့ရောပြီး ရေးထားတဲ့ စာအုပ်မျိုးဆိုရင် ဘယ်စာအုပ်မှ မဖတ်သင့်ဘူး၊ ဖတ်လို့ရှိရင် မှားမှားယွင်းယွင်းတွေ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်ပေါ့။ တချို့စာအုပ်မှာ ရေးတယ်၊ "သတိပဋ္ဌာန်တရားက ဒိဋ္ဌသတ်တရား မဟုတ်ဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ တဏှာသတ်တရားသာ ဖြစ်တယ်" လို့။ ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ အယူအဆသက်သက်ပဲ။

သာလသုတ်

ကြည့်၊ ဒီထက်သေချာတဲ့ သုတ္တန်တစ်ခုဟာ သတိပဋ္ဌာန သံယုတ်မှာပဲလာတယ်၊ "**သာလသုတ်**"တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က သာလာဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏားရွာမှာနေတဲ့အချိန် ဟောခဲ့တဲ့သုတ် ဖြစ်တယ်။ "သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘယ်သူတွေ ပွားသင့်သလဲ"ဆိုရင် "သာသနာ့ဘောင်ဝင်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားများဖို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော် ပေးရမယ်"တဲ့။

ရှင်ငယ် ရဟန်းတွေဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားရမယ်။ ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပွားရတာတုန်းဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အာရုံကို ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ လေးမျိုးပေးထားတယ်။ ကာယရဲ့ သဘာဝ၊ ဝေဒနာရဲ့ သဘာဝ၊ စိတ်ရဲ့ သဘာဝ၊

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မရဲ့ သဘာဝတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်သိဖို့အတွက်ရာ သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားရမယ်။ ဒါ ပုထုဇဉ်ကို ပွားခိုင်းတာ။

ဒါဖြင့် ပုထုဇဉ်ဘဝ လွန်မြောက်သွားလို့ သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သွားပြီ၊ သောတာပန် ဖြစ်သွားပြီ၊ သကဒါဂါမ် ဖြစ်သွားပြီ၊ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင်ကော မပွားရဘူးလားဆိုတော့ ပွားရမယ်တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက **“သေခါ အပ္ပတ္တမာနသာ အနုတ္တရံ ယောဂက္ခေမံ ပတ္ထယ မာနာ”** ရဟန်းတော်တွေထဲမှာ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်၊ တချို့က သကဒါဂါမ်၊ တချို့က အနာဂါမ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားရမယ်တဲ့။ သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲ ကျင့်ရမယ်တဲ့။ ဘာအတွက် ကျင့်တာတုန်းဆိုတော့ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတရားတွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် ကျင့်ရမယ်။

ခုနတုန်းကစကားနဲ့ မတူဘူး။ ခုနက ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ တို့ကို ယထာဘူတသိအောင် ကျင့်ရမယ်။ အခုဟာက ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် ကျင့်ရမယ်။ ရဟန္တာ မဖြစ်သေးရင် အကုန်လုံး မသိသေးဘူး၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသသာ သိသေးတယ်ပေါ့၊ ဒီအဓိပ္ပာယ်နဲ့ပြောတာ။

ဒါဖြင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရောဆိုတော့ “ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲ ပွားရမှာပဲ”။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကိုသရုပ်ဖော်ထားပုံက **အရဟံ ခီဏာသဝေါ** – အာသဝေါ တရားတွေ ကုန်သွားပြီ၊ **ဝုသိတဗြဟ္မစရိယော** – မဂ္ဂဗြဟ္မစရိယဆိုတဲ့အကျင့်ကို ကျင့်သုံးပြီးပြီ၊ **ကတကရဏီယော** – လုပ်စရာတွေအားလုံး လုပ်ပြီးပြီ၊

http://www.dhammadownload.com

ဩပဟိတဘာရော – ကိလေသာဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကိုလည်း ချပြီးသွားပြီ၊ **အနုပတ္တသဒတ္ထော** – မိမိရဲ့ တကယ့်အကျိုးလို့ ပြောရမယ့် အရဟတ္တဖိုလ်သို့လည်း ရောက်ပြီးသွားပြီ၊ **ပရိက္ခီဏဘဝသံယောဇနော**–ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွယ်အတာတွေ အားလုံးလည်း ကုန်သွားပြီ၊ **သမ္မဒညာ ဝိမုတ္တော**– မှန်မှန်ကန်ကန်သိပြီးတော့ စိတ်ဟာ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားပြီ။ အဲဒီလို ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မျိုးရော ဘာကိုကျင့်ရမှာလည်းဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ကျင့်ပါတဲ့။

"သာသနာ့ဘောင်ဝင်ခါစပုဂ္ဂိုလ်လည်း သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်ရမယ်၊ သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်ရမယ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပြီးရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ပဲကျင့်ရမယ်" ဒီလိုဆိုတာဖြစ်တယ်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘာအတွက် ကျင့်တာတုန်းဆိုရင် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ ဆိုတာတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်မှု မရှိအောင်တဲ့။ ဆိုလိုတာက သတိပဋ္ဌာန်ကိုအာရုံပြုပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်မှ တစ်ဆင့်တက်ကာ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုလို့ရအောင် ကျင့်ခိုင်းတာ။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်လည်းပဲ ဝိပဿနာရှုပြီးတော့မှ ဖလသမာပတ်ဆိုတာ ဝင်စားလို့ရတာကိုး။ နိဗ္ဗာန်နဲ့ တွေ့ချင်ရင် ဒီလမ်းကပဲ ပြန်လျှောက်ရတယ်။

ဆိုပါစို့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အမြဲတမ်းနိဗ္ဗာန်ကိုမြင်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ သာမန်ကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ သာမန်အတွေ့အကြုံတွေပဲ မြင်နေမှာ။ ဘာထူးတုန်းဆိုရင် မြင်တဲ့အခါမှာ လောဘမဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသမဖြစ်ဘူး၊ မောဟမဖြစ်ဘူး၊ သတိရှိတယ်၊ အသိဉာဏ်ရှိတယ်။ ကြားတဲ့အခါမှာ လောဘမဖြစ်ဘူး၊

http://www.dhammadownload.com

ဒေါသမဖြစ်ဘူး၊ မောဟမဖြစ်ဘူး၊ သတိရှိတယ်၊ အသိဉာဏ် ရှိတယ်။ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ မြင်တဲ့အာရုံပေါ်မှာကြည့်ပြီး လောဘလည်းဖြစ်တယ်၊ ဒေါသလည်းဖြစ်တယ်၊ မောဟလည်း ဖြစ်တယ်၊ ကွဲပြားခြားနားမှုက ဒါပဲ။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာလည်း မျက်စိရှိတာပဲ၊ နားရှိတာပဲ။ မျက်စိရှိတော့ မြင်စရာကိုမြင်မယ်၊ နားရှိတော့ ကြားစရာကို ကြားမယ်။ အဲဒီတော့ ကြားတဲ့အခါမှာ နှစ်သက်စရာအာရုံကို ကြားမယ်ဆိုရင် ပုထုဇဉ်တွေမှာ လောဘဖြစ်တယ်၊ ရဟန္တာတွေ ကျတော့ လောဘမဖြစ်ဘူး။ မနှစ်သက်စရာအာရုံတွေ့ရင်လည်း ပုထုဇဉ်တွေမှာ ဒေါသဖြစ်ပေမယ့် ရဟန္တာမှာ ဒေါသမဖြစ်ဘူး။ မသိတဲ့ မောဟဆိုလည်း ရဟန္တာမှာ မဖြစ်ဘူး။ သတိသမ္ပဇဉ ရှိနေတယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ ဒီအာရုံတွေနဲ့ လွတ်သွားအောင်၊ ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ လို့ဆိုတဲ့ အာရုံတွေနဲ့လွတ်သွားအောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန်အခြေစိုက်ပြီး ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်သွားပြီး ဖိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ်ဖြစ်လာအောင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီအခါ ဒီ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ လို့ဆိုတဲ့ အာရုံတွေနဲ့လွတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်နဲ့နေနိုင်တာဖြစ်တယ်။

အဲဒါကိုပြောတာ၊ **ကာယေန ဝိသံယုတ္တာ**-ကာယနဲ့ ယှဉ်တွဲ ပြီးတော့ မနေအောင်၊ ကာယဆိုတဲ့အာရုံနဲ့ တွဲစပ်ပြီးတော့ မနေ အောင်၊ ကွဲကွာသွားအောင်။ **ဝေဒနာယ ဝိသံယုတ္တာ**- ဝေဒနာ ဆိုတဲ့အာရုံနဲ့ တွဲပြီးတော့ မနေအောင်။ **စိတ္တေန ဝိသံယုတ္တာ** - စိတ္တဆိုတဲ့အာရုံနဲ့ တွဲပြီးတော့ မနေအောင်။ **ဓမ္မေန ဝိသံယုတ္တာ**-

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မဆိုတဲ့အာရုံနဲ့ တွဲပြီးတော့ မနေအောင်၊ နိဗ္ဗာန်နဲ့သာ ယှဉ်တွဲနေအောင်ဆိုပြီး သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ကပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်ကိုဖြစ်စေပြီး ဖလသမာပတ် ဝင်စားရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုနေဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန်ပဲကျင့်ပါလို့ "**သာလသုတ္တန်**" မှာ ဒီလိုဟောထားတယ်။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ လူတိုင်းကျင့်ရမှာဖြစ်တယ်၊ အားလုံး ကျင့်ရမယ့်တရား။

သတိပဋ္ဌာနဝဂ္ဂ

အေး၊ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှာ ဒီ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး **သတိပဋ္ဌာနဝဂ္ဂ** ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ သုတ်ပေါင်း(၁၀)သုတ်ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ သတိပဋ္ဌာန်က ဘာအတွက် ကျင့်ရတာတုန်းဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းလင်းပြီးဟောထားတယ်။

သိက္ခာဒုဗ္ဗလျ လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အားပျော့သွားစေတတ်တဲ့ ငါးပါးသီလ ပြစ်မှုတွေကို၊ ဆိုပါစို့ **ပါဏာတိပါတ၊ အဒိန္နာဒါန၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၊ မုသာဝါဒ၊ သုရာမေရယ** ဆိုတဲ့ အဲဒီ ကံငါးပါး ကျူးလွန်ဖောက်ဖျက်မှုတွေမိမိရဲ့သန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင်၊ ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲလို့ မေးခွန်းမေးတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ **သိက္ခာဒုဗ္ဗလျ** လို့ဆိုတဲ့ ငါးပါးသီလပြစ်မှုတွေ ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး ပွားပါတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ ငါးပါးသီလ လုံခြုံဖို့အတွက်လည်း သတိပဋ္ဌာန် ပွားလို့ ပြောတာပါပဲ။ ငါးပါးသီလကို ဖောက်ဖျက်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အကုသိုလ်တရားကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားပါတဲ့။

နောက်တစ်ခုက နီဝရဏတရား(၅)ပါးတဲ့။ နီဝရဏတရား (၅)ပါးဆိုတာ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း **ကာမစ္ဆန္ဒ**– နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေအပေါ်မှာ နှစ်သက်တွယ်တာတတ်တဲ့ တဏှာ၊ **ဗျာပါဒ**– ထိုအာရုံတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့စိတ်၊ မုန်းတီးတဲ့ဒေါသ။ **ထိနမိဒ္ဓ**– ကောင်းတဲ့အပေါ်မှာ ဆုတ်နစ်ပြီးတော့ တွန့်ဆုတ်သွားစေတဲ့ တရား။ **ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ**-စိတ်ရဲ့မငြိမ်းချမ်းမှု၊ ပူလောင်မှု။ **ဝိစိကိစ္ဆာ**-ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ကျင့်စဉ်တွေအပေါ်မှာ သံသယဖြစ်နေမှုစတဲ့ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ၊ ပညာကိုအားပျော့သွားစေတတ်တဲ့ နီဝရဏတရား(၅)ပါး လူတွေသန္တာန်မှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီ နီဝရဏတရား(၅)ပါးကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်လျှင် သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ကျင့်ပါတဲ့။ ဒီသုတ္တန်တွေမှာ ဒီအတိုင်းပဲ ဟောထားတယ်။

အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ တဏှာသတ်လား၊ ဒိဋ္ဌိသတ်လားလို့ မေးစရာမလိုဘူး။ အကုသိုလ်မှန်သမျှ ပယ်တာချည်းပဲ။ အကြွင်းမဲ့ပယ်တာနဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပယ်တာကတော့ ရှိတာပေါ့။ သူ့အဆင့်အလိုက်ပေါ့။ ကြည့်၊ ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတာ လောဘပဲ၊ ဗျာပါဒဆိုတာ ဒေါသပဲ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ ဒီအကုသိုလ်တရားတွေ ဖယ်ရှားဖို့ရာလည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကျင့်ပါတဲ့၊ ဒီလိုပြောတာ။

http://www.dhammadownload.com

စာပေနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့အာဘော် မဟုတ်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ဖတ်မိသွားလို့ရှိရင် ကိုယ့်ခေါင်း ထဲမှာ အမှိုက်သရိုက်တွေရောက်သွားတာနဲ့အတူတူပါပဲ။ ဒီတော့ ဘုရားအာဘော်မိဖို့လိုတယ်။ Interpretation Problem ဆိုတဲ့ ဘာသာပြန်ဆိုမှု၊ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူမှု လွဲမှားတာတွေ အများကြီးရှိသေးတယ်။ အခုဟာက အဓိပ္ပာယ်ကောက် မှားစရာ ကိုမလိုဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက တိုက်ရိုက်ဟောထားတာ။

"နီဝရဏတရား(၅)ပါးကိုဖယ်ရှားဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန် တရား(၄)ပါးကို ပွားပါ"တဲ့။ နီဝရဏတရားတွေထဲမှာ ဘာတွေ ပါတုန်း၊ လောဘ ပါတယ်၊ ဒေါသ ပါတယ်၊ ထိနမိဒ္ဓ ပါတယ်၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကာမဂုဏ်အာရုံ(၅)ပါး အပေါ်မှာ မက်မောတဲ့ တဏှာရာဂကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ သတိပဋ္ဌာန်ကိုပွားပါ။ **"ကာမ"** ဆိုတာဟာ နှစ်သက်စရာအာရုံပဲ။ နှစ်သက်စရာအာရုံ ဆိုတာ မျက်စိကမြင်ရတဲ့ နှစ်သက်စရာအာရုံ၊ နားကကြားရတဲ့ နှစ်သက်စရာ အသံအာရုံ၊ နှာခေါင်းကနမ်းရှူရတဲ့ အနံ့အာရုံ၊ လျှာနဲ့လျက်ရတဲ့ အရသာ၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ထိတွေ့ရတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ အာရုံ၊ ဒီအာရုံတွေဟာ စိတ်ကိုနှောင်ဖွဲ့ထားတတ်သောကြောင့် **"ဂုဏ"**။ ဒီစကားနှစ်ရပ်ပေါင်းပြီးတော့ **ကာမဂုဏ၊ ကာမဂုဏ်** လို့ဆိုတာ။

ဒီ ကာမဂုဏ်မှာ ဂုဏ်က ဂုဏ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့စကားနဲ့ မတူ ဘူး။ ဗမာတွေမှာအဲဒီစကားလုံးရောသွားတတ်တယ်။ ဂုဏ်သရေ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ကတစ်မျိုး၊ ဒီဂုဏ်က အရည်အချင်းတွေကို ပြောတာဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကိုနှောင်ဖွဲ့ထားလို့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ရုန်းမှမထွက်နိုင်တာကိုး။ ဒါကြောင့်မို့ ဟောဒီ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကနေ ရုန်းထွက်ဖို့၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ ဆိုလို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန်ပွားပါတဲ့။

ကဲ၊ နောက်တစ်ခုမြတ်စွာဘုရားကဟောတယ်။ **ဩရမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်ငါးပါး**ကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ပွားပါတဲ့။ ဩရမ္ဘာဂိယသံယောဇဉ်ဆိုတာဟာ ကာမအာရုံတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ကာမဘုံမှာဖြစ်စေတတ်တဲ့ သံယောဇဉ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ဩရမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်ငါးပါးက ဘာတွေလဲဆိုရင် **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ၊ ကာမရာဂ၊ ဗျာပါဒ**။ အဲဒီ (၅)မျိုးပဲ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်ပေါ့။ ခန္ဓာငါးပါးထဲက တစ်ခုခုကို အတ္တ (သို့) အတ္တရဲ့ ပစ္စည်း၊ အတ္တပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာ ဒီလိုမြင်တယ်ပေါ့။ ဒီလို ခန္ဓာနဲ့ စပ်ပြီး မှားယွင်းတဲ့အမြင်ကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိလို့ခေါ်တာ ဖြစ်တယ်။ **သက္ကာယ** ဆိုတာ တကယ်ရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး၊ **ဒိဋ္ဌိ** ဆိုတာ မရှိတဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်၊ မှားယွင်းတဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်၊ ရှိတာက ခန္ဓာငါးပါး၊ မရှိတာက အတ္တနဲ့ အတ္တနိယ။ "ရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး အပေါ်မှာ မရှိတာနဲ့တွေးထင်ပြီး မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ်ကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိ" လို့ခေါ်တာဖြစ်တယ်။

အဲဒီ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဟာ ဒိဋ္ဌိပဲပေါ့။ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ ဒိဋ္ဌိသတ်တရား မဟုတ်ဘူးလို့ပြောရင် မြတ်စွာဘုရားက **ဩရမ္ဘာဂိယ** သံယောဇဉ်ငါးပါးကို ပယ်ချင်လို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်

http://www.dhammadownload.com

ပွားလို့ဆိုတော့ ဒိဋ္ဌိပယ်သတ်ဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်ခိုင်းတာပဲလေ။ အဲဒါကို ဒိဋ္ဌိသတ်တရားမဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလိုပြောလို့ရှိရင် ဒါဟာ ဘုရားရဲ့စကားတော်ကို ပယ်ရာရောက်တာပေါ့။

ဝိစိကိစ္ဆာကို ဖယ်ရှားချင်ရင်လဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲပွားရတာပဲ။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ အကျင့်သိက္ခာ ပဋိပဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယဖြစ်တာဟာ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ အဲဒီ ဝိစိကိစ္ဆာကို ဖယ်ရှားချင်ရင်လည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲပွားပါတဲ့။

နောက်တစ်ခုက **သီလဗ္ဗတပရာမာသ**၊ အလေ့အထနဲ့ ဆောက်တည်ရတဲ့အကျင့်ကို မှားမှားယွင်းယွင်း သုံးသပ်ရှုမြင်ခြင်း။ ဘယ်လို အလေ့အထလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင် နွားတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထ၊ အဲဒီ အလေ့အထကို ဆောက်တည်လိုက်တာ။ နွားတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထကို ဒီနေရာမှာ "သီလ" လို့ ခေါ်တယ်။ ငါးပါးသီလတွေ ဘာတွေ သွားမတွေးနဲ့ဦး။ စကားလုံး တူပေမယ့်လို့ အဓိပ္ပာယ်ကမတူဘူး။ အဲဒီတော့ **သီလဗ္ဗတ-ပရာမာသ**မှာ နွားတစ်ကောင်ရဲ့အလေ့အထ (သို့) ခွေးတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထကို "သီလ" လို့ခေါ်တယ်။

နွားတစ်ကောင် (သို့) ခွေးတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထ "သီလ"ကို လိုက်နာစောင့်ထိန်းဖို့ ဆောက်တည်လိုက်တာက "**ဝတ**"၊ နွားလိုကျင့်မယ်၊ ခွေးလိုကျင့်မယ်။ နွားလိုကျင့်ခြင်း၊ ခွေးလိုကျင့်ခြင်းဖြင့် သံသရာဝဋ်က လွတ်တယ်၊ တရားထူး တရားမြတ်ကို ရနိုင်တယ်လို့ ယူဆတာက "**ပရာမာသ**" မှားမှား ယွင်းယွင်း သုံးသပ်ယူဆမှု၊ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်စာအုပ်တွေမှာ **သီလဗ္ဗတပရာမာသ**ကို rite and ritual လို့ ဘာသာပြန်ကြတယ်။ ဒါဟာ မမှန်တဲ့ ဘာသာပြန်ချက်တွေဖြစ်တယ်။ rite and ritual ဆိုတာ ဘာသာရေး အခမ်းအနားတွေကိုပြောတာ၊ အေး- နိုင်ငံခြားက ရေးတဲ့ စာအုပ်မှန်သမျှ rite and ritual တွေချည်းပဲ ရေးတယ်။ များများယွင်းယွင်းရေးတာ၊ ထေရဝါဒကျမ်းဂန်တွေမှာ ဒီလိုမလာဘူး။

ဒီစကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ပါဠိတော်မှာ ဖွင့်ဆို ရှင်းလင်းထားပြီးသားဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုရှိရဲ့သားနဲ့ ကိုယ်ကြိုက်သလို ကိုယ်ပြန်လို့ရှိရင် ဒါဟာ ဘုရားရဲ့တရားမဟုတ်ဘူးပေ့ါ။ အဓိပ္ပာယ်ကို ကိုယ်လိုချင်သလိုပြောလို့မရဘူးလေ။ ဒီစကားလုံးကို ဘုရားက သုံးတာဆိုတော့ ဘုရားဖွင့်ဆိုချက်အတိုင်းပဲ လိုက်နာရမယ်ပေ့ါ။ "**သီလဗ္ဗတပရာမာသ**" ဆိုတာဟာ ဒိဋ္ဌိပဲ၊ အဲဒီ **သီလဗ္ဗတပရာမာသ** ဆိုတဲ့ အယူမှားမှုကို ပယ်ရှားချင်လို့ရှိရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ကျင့်ပါတဲ့။

အဲဒီမှာ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ** ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ် (၃)ပါးကို သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်က ဖယ်ရှားတယ်။ နောက် (၂)ခုက **ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒ**။ **ကာမရာဂ**ဆိုတာ နှစ်သက်စရာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်နဲ့ မြင်ရပြီးတော့ ထိရပြီး၊ သိရပြီး တွယ်တာစရာ အာရုံတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာမှု၊ နှစ်သက်မှု အဲဒါကို "**ကာမရာဂ**" လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ကာမရာဂကို ဖယ်ရှားဖို့ဆိုရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ကျင့်ပါတဲ့။ ဟော၊ ဒါကျတော့ တဏှာသက်တရား၊ တဏှာကို ဖယ်ရှားဖို့ရာ ကျင့်ခိုင်းတာဖြစ်တယ်။ ကာမရာဂဆိုတာ တဏှာပဲဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အေး၊ တဏှာရှိလာလို့ရှိရင် အလိုကျတာရှိသလို အလိုမကျတာ လိုက်လာတယ်လေ။ လောကလူတွေဟာ ခင်မင်မှုရှိလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မုန်းတီးမှုကလည်း ရှိလာတာပဲ။ ခင်မင်မှုနဲ့ မုန်းတီးမှုက ဆက်စပ်နေတယ်။ ကြိုက်တာနဲ့ မကြိုက်တာက အမြဲတွဲဖက်ပြီးနေတယ်။ ကြိုက်တာရှိရင် မကြိုက်တာလည်း ရှိတတ်တယ်ပေါ့။ အေး- ဒါကြောင့်မို့ ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒက တွဲထားတာ။ ကာမရာဂ မကင်းမချင်း ဗျာပါဒဆိုတာ မကင်းနိုင်ဘူး။ အဲဒီ ဗျာပါဒတရား ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားပါတဲ့။

ဒီစကားတွေကြည့်ရင် သတိပဋ္ဌာန်ဟာ ဒိဋ္ဌိသတ်လား၊ တဏှာသတ်လား၊ ဘာသတ်လား၊ ညာသတ်လားနဲ့ ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီး ပြောစရာမလိုဘူးလေ။ ကိလေသာမှန်သမျှကို ဖယ်ရှားတာချည်းပဲပေါ့။ ဖယ်ရှားတဲ့နေရာမှာတော့ သောတာပတ္တိမဂ်ဆိုရင်တော့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖယ်ရှားမယ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်ကလည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖယ်ရှားမယ်၊ အနာဂါမိမဂ်နဲ့လည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖယ်ရှားမယ်။ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူပဲပေါ့။

ကြည့်၊ **ဩရမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်**လို့ခေါ်တဲ့ ဒီ သံယောဇဉ်တွေ မကင်းသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကာမဘုံမှာ စုန်ချည်ဆန်ချည် ဖြစ်နေမယ်။ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် ဒီ**ဩရမ္ဘာဂိယသံယောဇဉ်**တွေ အကုန်ပြုတ်သွားသည့်အတွက်ကြောင့် ကာမဘုံနဲ့မဆက်စပ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အနာဂါမ်ဖြစ်ရင် သုဒ္ဓါဝါသဘုံ ရောက်တယ်လို့ ပြောတာနော်။

http://www.dhammadownload.com

အေး-ကောင်းပြီ၊ နောက်တစ်ခုက ဂတိ(၅)ပါးတဲ့၊ ဘုန်းကြီးတို့ အခုဘဝ အဆုံးသတ်သွားလို့ရှိရင် သွားရမယ့်လမ်းကြောင်းကြီး (၅)သွယ်ရှိတယ်။ လူတိုင်းအတွက် (၅)သွယ်ရှိတယ်။ အဲဒါကို ဂတိ(၅)ပါးလို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။

လူတိုင်းအတွက် လမ်းကြောင်းကြီး(၅)သွယ်က ဘာတွေလဲ ဆိုလို့ရှိရင် **နိရယဂတိ** တဲ့၊ ငရဲဆိုတဲ့လမ်းကြောင်း ငရဲဘုံ၊ **တိရစ္ဆာနဂတိ**တဲ့ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ **ပေတဂတိ** ပြိတ္တာဘုံ၊ **မနုဿဂတိ** လူ့ဘုံ၊ **ဒေဝဂတိ** နတ်ဘုံ၊ နတ်ဘဝလို့ ဂတိ(၅)ပါး လမ်းကြောင်းကြီး (၅)သွယ်ရှိတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေဟာ ဒီဘဝက အဆုံးသတ်သွားရင် ဟောဒီ လမ်းကြောင်းကြီး(၅)သွယ်ထဲက တစ်လမ်းမဟုတ် တစ်လမ်းတော့ လျှောက်လှမ်းကြရမှာပဲ။

အကုသိုလ်တွေလွန်ကဲလာလို့ရှိရင်တော့ နိရယဂတိကို လျှောက်လှမ်းသွားရမှာပဲ။ သူတို့ရဲ့ Destination ဟာ ငရဲပဲ ဖြစ်မှာပေါ့။ အဲဒီထက် နည်းနည်းသက်သာရင် တိရစ္ဆာန်ဘုံ ဖြစ်မှာပေါ့။ အဲဒီထက် နည်းနည်းသက်သာရင် ပေတဂတိ ဖြစ်မှာပေါ့။ အကုသိုလ်တွေလွတ်ကင်းပြီး ကုသိုလ်အကျိုးပေးဖို့ အလှည့်ကြုံလာလို့ရှိရင် မနုဿဂတိ နဲ့ ဒေဝဂတိပဲပေါ့။ အဲဒီလို လမ်းကြောင်းကြီး(၅)သွယ်ရှိတယ်။ အဲဒီ ဂတိ(၅)ပါး ဖယ်ရှားပြီး ဘယ်ဂတိမှ မရောက်ချင်ဘူးဆိုရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄)ပါး ပွားပါတဲ့။

ဂတိအားလုံးက လွတ်သွားတာဟာ ရဟန္တာပဲဖြစ်တယ်။ ရဟန္တာဖြစ်သွားမှသာ အဲဒီလမ်းကြောင်းကြီး (၅)သွယ် ပိတ်သွားမှာလေ။ သို့မဟုတ်ရင် မပိတ်သေးဘူး။ သောတာပန် ဖြစ်ရင်

http://www.dhammadownload.com

တော့ နိရယဂတိ၊ တိရစ္ဆာနဂတိ၊ ပေတဂတိ တို့ ပိတ်သွားပြီနော်။ အဲဒီလို တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့်ချင်း ပိတ်သွားတာ။ ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဂတိ(၅)မျိုးစလုံး ပိတ်သွားပြီ။ ဒါကြောင့် **ဂတိဝိမုတ္တိ**– ဂတိ(၅)မျိုးကနေ လွတ်မြောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ဂတိငါးပါးကိုဖယ်ရှားပစ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရား ကို ပွားပါလို့ သတိပဋ္ဌာနဝဂ်မှာ တစ်သုတ်ချင်း၊ တစ်သုတ်ချင်း မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာနော်။

နောက်တစ်ခုက **မစ္ဆရိယတရားငါးပါး** တဲ့။ အဲဒီ မစ္ဆရိယ တရားငါးပါးကို ဖယ်ရှားချင်ရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲပွားပါတဲ့။ မစ္ဆရိယဆိုတာ ကိုယ်သာခံစားချင်တာ၊ သူများနဲ့ မျှဝေခံစား လိုစိတ် မရှိဘူး။ **"မာ ဣဒံ အစ္ဆရိယံ အညေသံ ဟောတု"** ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်အတိုင်း ယခုလို အံ့ဩဖွယ်ဟာ ဘယ်သူ့ထံမှ မရောက်ပါစေနဲ့၊ ငါတစ်ယောက်တည်းမှာပဲရှိပါစေ ဆိုတဲ့အတွေး၊ ကိုယ်သာရလိုမှု၊ အောင်မြင်ကျော်ကြားမှုကိုလည်း ကိုယ်သာ ရချင်တယ်။ ကြီးပွားတိုးတက်မှုကိုလည်း ကိုယ်သာရချင်တယ်။ ချမ်းသာသုခ ခံစားမှုကိုလည်း ကိုယ်သာရချင်တယ်ဆိုတာကို မစ္ဆရိယလို့ ခေါ်တယ်နော်။ ကိုယ့်ရဲ့စည်းစိမ်ချမ်းသာကို သိမ်းပိုက် ပြီး တစ်ဖက်သားကို မခံစားစေချင်တဲ့ ယုတ်ညံ့တဲ့စိတ်ထားပဲ။

နေစရာအဆောက်အအုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ငါသာနေမယ်၊ သူများမနေရဘူးဆိုတာ **အာဝါသမစ္ဆရိယ**။ ဘုန်းကြီးတွေဆိုရင် ငါ့ကိုးကွယ်တဲ့ ဒကာ ဒကာမ သူတစ်ပါးကို မကိုးကွယ်စေချင်ဘူး ဆိုတာ **ကုလမစ္ဆရိယ**၊ လူအချင်းချင်းကျတော့ ငါ့သူငယ်ချင်း သူများနဲ့ အပေါင်းအသင်း မလုပ်စေချင်တာက **ကုလမစ္ဆရိယ**။

http://www.dhammadownload.com

အေး- ရလာတဲ့လခပဲဖြစ်စေ၊ အောင်မြင်မှုပဲဖြစ်စေ ရလာတယ်၊ ငါပဲရချင်တယ်၊ သူများကို မရစေချင်ဘူးဆိုတာဟာ **လာဘ–မစ္ဆရိယ**။ ငါသာ လှချင်တယ်, ငါသာ ချီးမွမ်းခံချင်တယ်၊ သူများကို မလှစေချင်ဘူး, ချီးမွမ်းမခံရစေချင်ဘူးဆိုတာ **ဝဏ္ဏမစ္ဆရိယ**။ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်သာသိချင်တယ်၊ သူများမသိစေချင်ဘူးဆိုရင် **ဓမ္မမစ္ဆရိယ** တဲ့။ အဲဒီ မစ္ဆရိယတရားငါးပါးကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်ရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားပါတဲ့။

ထို့အတူပဲ **ဥဒ္ဓမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်၊** အထက်ပိုင်းကို ချည်နှောင်တဲ့ သံယောဇဉ်။ ကာမဘုံကတော့လွတ်သွားပြီ၊ ရူပဘုံ၊ အရူပဘုံလို့ဆိုတဲ့ အထက်ဘုံတွေနဲ့ ချည်နှောင်ထားတဲ့ သံယောဇဉ်မျိုး။ အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲဆိုရင် **ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ၊ မာန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဝိဇ္ဇာ** အဲဒီ(၅)ခု ဖြစ်တယ်။

ရူပရာဂ ဆိုတာ ရူပဈာန် ရူပဘုံပေါ်မှာ တွယ်တာတာ။ **အရူပရာဂ**ဆိုတာ အရူပဗြဟ္မာဘုံ၊ အရူပဈာန်အပေါ်မှာ တွယ်တာတာ။ ဒါဟာလည်း တဏှာပဲလေ။ ကာမရာဂ သူ့မှာမရှိတော့ဘူး၊ မျက်စိကမြင်လို့ နားကကြားလို့ နှစ်သက်တယ်ဆိုတာတွေ မလာတော့ဘူး။ ဈာန်အာရုံအပေါ်မှာ တွယ်တာနေတာ၊ အဲဒီ တွယ်တာမှုတွေကို ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ လို့ခေါ်တယ်။ အထက်ဘုံတွေကို တွယ်တာနေတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တွယ်တာမှုတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်လို့ရှိရင်လည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားပါတဲ့။

မာန ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး တွေးထင်နေတဲ့ အတွေးအထင်ကို မာန လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို အတွေးအထင်လေး ရှင်းပြီးပျောက်သွားအောင် လုပ်ချင်လို့ရှိရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားပါတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဥဒ္ဓစ္စ ဆိုတာ စိတ်မတည်ငြိမ်မှု သမာဓိအားပျော့မှုလေး၊ အဲဒီ ဥဒ္ဓစ္စတရားကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်ရင်လည်း ဒီ သတိပဋ္ဌာန် တရား ပွားပါတဲ့။ **အဝိဇ္ဇာ** အမှန်မသိဘူး၊ သစ္စာ(၄)ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမှန်မသိဘူး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမှန် မသိဘူးဆိုတဲ့ အမှန်မသိဘဲ အမှားကိုသိတတ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားပါလို့ ဆိုတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ ကိလေသာအားလုံးကို သတ်ဖို့ရာ လက်နက်ပဲပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ **"စေတောခိလ"** စိတ်ရဲ့ အန္တောင့် အယှက် ခလုတ်ကန်သင်း။ စိတ်ထဲမှာ ခလုတ်ကန်သင်း ဖြစ်နေ တယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် ဘုရားအပေါ်မှာ သံသယတွေ ဝင်နေ တယ်၊ တရားအပေါ်မှာသံသယတွေဝင်တယ်၊ သံဃာအပေါ်မှာ သံသယတွေဝင်တယ်၊ ကျင့်ရတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားအပေါ်မှာ သံသယတွေဝင်တယ်၊ သီတင်းသုံးဖော် ကျင့်ဖော်ကျင့်ဖက်တွေ အပေါ်မှာ မလိုမုန်းထားစိတ်တွေရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို **စေတောခိလ** လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်ရဲ့ဆူးငြောင့်ခလုတ်ဖြစ်တယ်။

လမ်းပေါ်မှာ ဆူးငြောင့်ခလုတ် ရှိနေမယ်ဆိုရင် ဒီလမ်း ပေါ်မှာ လျှောက်သွားတဲ့လူတိုင်း ခလုတ်တိုက်မယ်၊ ဆူးစူးမယ်။ ဒီသဘာဝတရားတွေ ရှိနေသမျှ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကြီးဟာ ဘယ်တော့မှ ချောမွေ့မှာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ ခလုတ်ကန်သင်းတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ **စေတောခိလ** တွေကို ရှင်းပစ်ချင် လို့ရှိရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားပါလို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခုက **"စေတောဝိနိဗန္ဓ"** တဲ့။ စိတ်ကို ချုပ်နှောင်ထားတတ်တဲ့အရာငါးမျိုးရှိတယ်။ စိတ်ကို ချုပ်နှောင်ထားတယ်ဆိုတာ ဘာတွေကချုပ်နှောင်ထားလည်းဆိုတော့ ခုနက နှစ်သက်စရာ၊ လိုချင်စရာအာရုံတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာမှု မကင်းဘူးဆိုရင် အဲဒါက နှစ်သက်စရာ၊ တွယ်တာစရာ အာရုံတွေရဲ့အပေါ် တွယ်တာမှုက စိတ်ကိုချုပ်နှောင်ထားတတ်တယ်။ ဟုတ်တယ်လေ၊ လူကသာ လွတ်လပ်နေတယ်လို့ ထင်နေတာ၊ စိတ်က မလွတ်လပ်ဘူး။ ဘယ်လောက်ကြီးဝေးနေနေ နှစ်သက်စရာအာရုံတွေနဲ့ စိတ်ကမပြတ်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ကာမတွေအပေါ်မှာ တဏှာရာဂမကင်းမှု၊ တွယ်တာမှုဟာ စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့ထားတတ်တဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ဖို့ ခက်တယ်။ စိတ်ရဲ့အနှောင်အဖွဲ့ နှောင်ကြိုးကြီးတစ်ခုဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက ခန္ဓာကိုယ်မှာ တဏှာရာဂမကင်းဘူး၊ တွယ်တာတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် တွယ်တာမှုဟာ အကြီးဆုံးပဲ။ အဲဒါကလည်း စိတ်ရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ကြီးတစ်ခုဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ **ရူပ** အဆင်းအပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်။ ရူပဆိုတဲ့ ဗဟိဒ္ဓရုပ်မှာ တွယ်တာတယ်။ ဒီမှာ **ကာမေသုအဝီတရာဂ**ထဲ ပါပေမယ့်လို့ **ရူပေ** လို့ မြတ်စွာဘုရားက ထပ်ဟောထားတယ်။ ပိုပြီး တွယ်တာမှုအားကောင်းတဲ့သဘော၊ အဲဒီမှာ တွယ်တာနေလို့ရှိရင်လည်း **"စေတောဝိနိဗန္ဓ"** လို့ ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခုကဘာလဲဆိုရင် လောကလူတွေဟာ ဇိမ်ခံချင်တဲ့ အလေ့အထရှိတယ်။ ဝဝစားမယ်၊ ကောင်းကောင်းအိပ်

http://www.dhammadownload.com

မယ်၊ ဟော- ဝဝစားပြီး ကောင်းကောင်းအိပ်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးဟာလည်းပဲ စိတ်ရဲ့အနှောင်အဖွဲ့ကြီးတစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်လေ။ အဲဒါကို မစွန့်နိုင်လို့ တရားအားမထုတ်နိုင်ကြဘူး၊ ညစာ မစားရဘူး၊ ဥပုသ်စောင့်ရမယ်ဆိုရင် ဗိုက်ဆာတယ်။ တရားကို (၂၄)နာရီထဲက (၄)နာရီပဲအိပ်ပြီး အားထုတ်ရမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မလိုလိုဟုတ်လား။ အဲဒီလို စိတ်ကထင်လာတယ်။ မအိပ်မနေအားထုတ်ဖို့ဆိုတာ စဉ်းစားလို့မရဘူး။ အိပ်တဲ့အရသာကို တပ်မက်ပြီးနေတယ်။ ဝဝစားပြီး ကောင်းကောင်းအိပ်မယ်ဆိုတဲ့အတွေး၊ ဇိမ်ခံလိုတဲ့စိတ်ဟာလည်း စိတ်ရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ ကိုယ်ဆောက်တည်ထားတဲ့ သီလ၊ ကိုယ်ကျင့်နေတဲ့ အကျင့်တွေ၊ ဒီအကျင့်တွေကြောင့် နတ်ပြည်ရောက်ချင်တယ်၊ နတ်မင်းဖြစ်ချင်တယ်၊ နတ်သားဖြစ်ချင်တယ်၊ နတ်သမီးဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ ဖြစ်လိုမှုတွေ၊ ဆန္ဒတွေ ရှိနေတာဟာ တရားထူးတရားမြတ်ရဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ နှောင်ကြိုးကြီးတစ်ခုပဲ၊ သူက ချည်နှောင်ထားတာမို့ အထက်ကို မတက်နိုင်ဘူးလို့ ပြောတာနော်။ အဲဒါကို **စေတောဝိနိဗန္ဓ ငါးပါး**လို့ခေါ်တယ်။ စေတောဝိနိဗန္ဓငါးပါးကိုဖယ်ရှားပစ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဟောဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားပါတဲ့။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် သတိပဋ္ဌာနဝဂ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက သုတ်ပေါင်း(၁၀)သုတ် ဒီလိုဟောထားတာရှိတယ်။ အားလုံးခြုံငုံပြီး ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးဟာ လူတိုင်းကျင့်ရမယ့် သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်း

http://www.dhammadownload.com

သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုမကျင့်ဘဲနဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကိုမရနိုင်ဘူးတဲ့။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကိုရနိုင်တဲ့ ရောက်နိုင်တဲ့ဝင်ပေါက်ဟာ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်တစ်ခုပဲရှိတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ဟောထားတာ။

"ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ" သတ္တဝါတွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကနေ စင်ကြယ် သွားဖို့ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ဟာ တစ်ခုတည်းသောလမ်းပဲတဲ့။ ဒီလမ်းကလွဲပြီး အခြားလမ်းမရှိဘူးတဲ့။ ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်ရ မယ်၊ တခြားလမ်းကသွားလို့မရဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာ ဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်တဲ့။

"သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ" စိတ်ထဲမှာပူလောင် နေတဲ့ သောက၊ သောကကိုမထိန်းနိုင်လို့ ငိုကြွေးတဲ့ ပရိဒေဝ၊ ဒါတွေကို ကျော်လွှားချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား ကိုပဲ ပွားများရမယ်။ ဒီလမ်းကိုပဲလျှောက်လို့ ပြောတာနော်။ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ပဲ ကျင့်ရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

"ဒုက္ခ ဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ" ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့အတွက်လည်း ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်ပါတဲ့။ ဒါဟာ တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်းပဲတဲ့။ အဲဒီ ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခဆိုတာဟာ သူ့ဟာသူ ရှင်းပြီး သားပဲ၊ ရှင်းပြီးသားကို တချို့က အကြောင်းဒုက္ခ၊ အကျိုးဒုက္ခနဲ့ လျှောက်ပြီးရေးတာ ရှိသေးတယ်နော်။ ကာယိကဒုက္ခ ဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာကြည့်၊ ဟော- သွားကိုက်တယ်၊ နားကိုက်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ကာယိကဒုက္ခပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ကာယိကဒုက္ခကြောင့် ထပ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက စေတသိကဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿလို့ ခေါ်တယ်။ ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေကျတော့ ကာယိကဒုက္ခတော့ ရှိတယ်၊ စေတသိကဒုက္ခ မရှိဘူး။ ပုထုဇဉ်တွေကျတော့ ကာယိကဒုက္ခ ဖြစ်ရင် စေတသိကဒုက္ခက လိုက်လာပြီ၊ ဖြစ်ရလေခြင်းတဲ့။ နာရင် မခံနိုင်တော့ ဒေါသဖြစ်တယ်ပေါ့။ စိတ်ညစ်တယ်။ ဟော-ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ကာယိကဒုက္ခကို ရှုနိုင်သွားပြီ၊ ရှုနိုင်သည့်အတွက် ကြောင့် စေတသိကဒုက္ခ မလာတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သလ္လသုတ် မှာ "ပုထုဇဉ်တွေဟာ မြားနှစ်ချက်အစူးခံရမယ်" လို့ပြောတာ။ ကာယိကဒုက္ခအပြင် စေသိကဒုက္ခ ထပ်ပြီးတော့တိုးလာတဲ့အခါ ပိုမဆိုးလာဘူးလား။ သွားကိုက်တာက သူ့ဟာသူကိုက်တာပဲ၊ သွားကိုက်တဲ့အပေါ်မှာ ဖြစ်ရလေခြင်းလို့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက ထပ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီလိုပေါ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် သွား ကိုက်တာက တစ်ခု၊ သွားကိုက်သည့်အပေါ်မှာ ဖြစ်ရလေခြင်းလို့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက ထပ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီလိုပေါ်လာသည့်အတွက် ကြောင့် သွားကိုက်သည့်အပေါ်မှာ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်တဲ့ စိတ် ဆင်းရဲမှုက တစ်ခု၊ အဲဒါ ထပ်တိုးလာတာကို ပြောတာနော်။

အေး-ကောင်းပြီ၊ အဲဒီလို ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခ တွေ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားစေချင်တယ်ဆိုရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပါပဲတဲ့။ ဒီ လမ်းကြောင်းကပဲ လျှောက်ရမှာပါတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဒီနေရာမှာ ဒါက အဆိုးတရားကို ဖယ်ရှားတာလို့ ခေါ်တယ်။ အဆိုးတရားလေးပါးကို အဆိုးလေးမျိုးလို့ခေါ်တာ။ အဆိုးလေးမျိုးဆိုတာ **သောက** နှလုံးသားကို ပူလောင်စေတတ်လို့ အဆိုးပဲ။ **ပရိဒေဝ** ငိုရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် အဆိုးပဲ။ **ကာယိကဒုက္ခ** ကိုယ်ဆင်းရဲမှုအဆိုးပဲ။ **စေတသိကဒုက္ခ**ကလည်းပဲ အဆိုးပဲ။ အဲဒီ အဆိုးတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ရာလည်း သတိပဋ္ဌာန်ပွားရမယ်။ ဟော-ဒါဟာတစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပဲတဲ့။

ဒါဖြင့် ဘာကောင်းကျိုးတွေ သယ်ဆောင်ပေးနိုင်တုန်းဆိုတော့ ခုနကပြောတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ သန့်စင်ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ဆိုတာလည်း ဒီလမ်းကြောင်းပဲဆိုတော့ စိတ်ကို သန့်စင်ပေးနိုင်တယ်လို့ပြောတာ။ သံသရာက ညစ်နွမ်းလာတဲ့ မိမိတို့ရဲ့စိတ်တွေကို ဖြူစင်သွားအောင် ဆေးကြောပေးနိုင်ဖို့ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်းပဲ။

နောက် "**ဉာယဿ အဓိဂမာယ**" တဲ့။ **ဉာယ** ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ အကြောင်းတရား၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရား၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ထုတ်လုပ်တဲ့ အကြောင်းတရားတော့ မရှိဘူး၊ ရောက်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရားတော့ ရှိတယ်။ "**သမ္ပာပကဟေတု**" လို့ခေါ်တယ်။ "**ဇနကဟေတု**" တော့ မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘာနဲ့မှလုပ်ထားတာမဟုတ်ဘူး။

နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်စေနိုင်တဲ့အကြောင်းတရားက ဘာလည်းဆိုရင် ခုပြောတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားပဲ။ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ဒီနေရာမှာ "**ဉာယ**" လို့ပြောတာ။ အဲဒီ **ဉာယ**

http://www.dhammadownload.com

လို့ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကိုရဖို့ ဆိုရင်လည်း အဲဒီ လမ်းကြောင်းကပဲ လျှောက်ပါတဲ့။ ဒီလမ်းကြောင်းပေါ် မလျှောက် ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင်ဘူးလေ။

အေး- ထို့အတူပဲ နိဗ္ဗာန်ကို တကယ်မျက်မှောက်ပြုဖို့၊ မျက်မှောက်ပြုတယ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို တကယ်ဆိုက်ထိပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုတွေ့ကြုံသိရှိရတဲ့ အနေအထားမျိုး၊ နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တွေ့ သိရှိတယ်၊ အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်တိုင်သိရှိတဲ့ **"နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ"** နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်ဆိုတာ တဆင့် ကြား မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်တိုင်သိတာဖြစ်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ ဆိုတာလည်း ဟောဒီကျင့်စဉ်က တစ်ခု တည်းသော လမ်းကြောင်းပဲတဲ့။

သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက မဟာ သတိ ပဋ္ဌာနသုတ်မှာ အကျင့်တစ်ခုထဲက အကျိုး(၇)မျိုးကို ပေးစွမ်း နိုင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ one practice for seven advantages. One practice ကျင့်တာ တစ်ခု တည်း၊ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ ကျင့်စဉ်က တစ်ခုထဲဟာ seven advantages အကျိုး(၇)မျိုးကိုသယ်ဆောင်ပေးတယ်။ တစ်ချက် ခုတ် (၇)ချက်ပြတ်တယ်ပေါ့။ အကျိုး (၇)မျိုး ရနိုင်တယ်လို့ ပြောတာ။

ဒါကြောင့် ဒီသုတ်တွေကို လေ့လာပြီးကြည့်မယ်ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ လူတိုင်းကျင့်ရမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှပဲ သတိ ပဋ္ဌာန်ပဲ ကျင့်ရမယ်။ ဒါကြောင့် **"လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်"**

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်တွေကို ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး ဒီခေါင်းစဉ်လေးနဲ့ ဟောကြားပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အားလုံး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားဓမ္မတွေကို နာယူပြီးတဲ့အခါ အမှန်အတိုင်းသိရှိပြီး သတိပဋ္ဌာန်ဟာ တဏှာသတ်လား၊ ဒိဋ္ဌိသတ်လား။ ပုထုဇဉ်တွေ မကျင့်ရဘူး၊ သောတာပန် ဖြစ်ပြီးမှ ကျင့်ရမယ်၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ပြီးမှကျင့်ရမယ် စသည်ဖြင့် ဟောပြောရေးသားချက်တွေဟာ ဘုရားတရားတော်နဲ့မညီဘူးလို့ ပြောရမယ်။

အေး-ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့အတိုင်း နိဗ္ဗာန် ရောက်ချင်ရင် တစ်ခုတည်းသော ကျင့်ရမယ့်တရားဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားပဲ ဖြစ်တယ်။ နီဝရဏတရား ငါးပါးကို ဖယ်ရှားပြီး သတိပဋ္ဌာန်တရားအပေါ် စိတ်ကိုအခြေစိုက်လို့ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးပွားများခြင်းဖြင့်သာလျှင် နိဗ္ဗာန်ရနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒီလမ်းကလွဲပြီး အခြားလမ်းမရှိဘူးဆိုတာ သိရှိယုံကြည်ပြီး ကိုယ်စီကိုယ်ငှကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု