ဆင်းရဲဒုက္ခကို အစွမ်းကုန်သိရင် တဏှာကုန်တာပဲ
နာတဲ့သဘောရယ် မှတ်တဲ့သဘောရယ်၊
ဒီနှစ်ခုပဲ ဉာဏ်ထဲရှင်းအောင်ယူကြ
နာတာက အကြောင်း၊ မှတ်တာက အကျိုး။

ဒုက္ခမှလွတ်ချင်ရင် ဒုက္ခကိုမြင်အောင်ကြည့်
ဝေဒနာကိုတည့်တည့်ရှုတာဟာ မြန်မြန်ဆန်ဆန်တရားရတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာကို စူးထွင်ပစ်သလို ရှုမှတ်ရမယ်
သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့မြင်အောင်ရှုမှတ်ရမယ်
ဥပက္ခာဝေဒနာကို အနိစ္စလို့မြင်အောင်ရှုမှတ်ရမယ်။

ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာတွေက ဒုက္ခသစ္စာ
ဖြစ်တဲ့အတိုင်းမှတ်နေတာက မဂ္ဂသစ္စာ။
အပါယ်လေးပါးမကျအောင်လို့ ဒုက္ခသစ္စာကိုသိဖို့ရာ
ဝေဒနာကအများဆုံးသိနိုင်တယ်။

ဝေဒနာ၊သတိ ဆိုတာ နာရင်နာတယ်လို့ မှတ်တာ
သတိတွေအားကောင်းလာတော့ ဝေဒနာသမာဓိဖြစ်လာတယ်
ဝေဒနာနဲ့သမာဓိ ဘောင်ချိန်လိုက်လို့ရှိရင် ပညာပေါ်လာတယ်။

ဝေဒနာနဲ့ သမာဓိနဲ့ ယှဉ်လာတဲ့အခါမှာ နောက်ကျတော့
မှတ်စိတ်ကနေဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးသွားတယ်။

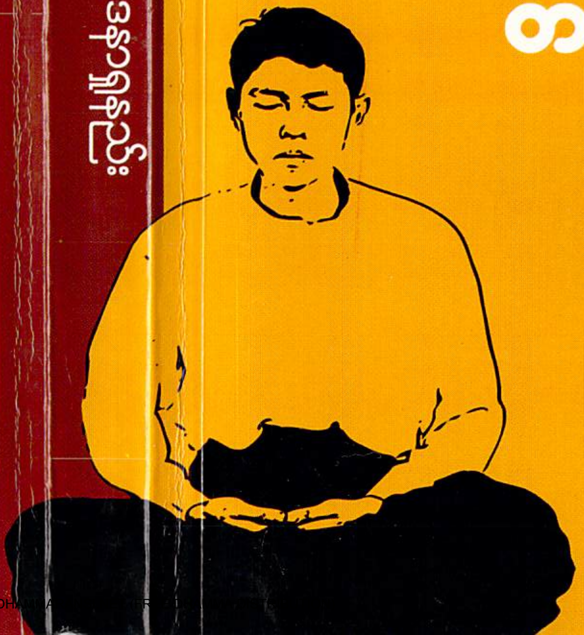
ဒုက္ခဝေဒနာကို ကျော်လွန်အောင် မမှတ်နိုင်လို့ရှိရင်
ရွှေလျှောက် တရားတွေရဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။

ဝေဒနာရှုနည်း ● မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်
အရှင်ဇာနေယျ

ဟောကြားအပ်သော

# ဝေဒနာရှုနည်း
# တရားတော်



စင်္ကာပူနှင့်မလေးရှားနိုင်ငံ သာသနာပြုခရီးစဉ်
(၁၂)ရက် ဝိပဿနာတရားစခမ်းပွဲများတွင်
ဟောကြားအပ်သော တရားတော်များမှ
ကောက်နုတ်ရေးသားထုတ်ဝေသည်။

စင်ကာပူနိုင်ငံ ဓမ္မသဘင်တွင် ဆရာတော်တရားဟောကြားစဉ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စင်ကာပူဓမ္မသဘင်မှတရားနာပရိတ်သတ်များ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

[illegible] တိုက်ကြီးမြို့

လိမ္မော်ခြံကျေးရွာ

မြစိမ်းတောင်ကျောင်းတိုက်

ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

# အရှင်ဇာနေယျ

ဟောကြားအပ်သော

# ဝေဒနာရှုနည်း

သာသနာနှစ် (၂၅၅၄)၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် (၁၃၇၂)ခုနှစ်၊ နတ်တော်လ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၆၀၀၆၄၆၁၂၁၀

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၆၀၀၆၇၈၁၂၁၀

**ထုတ်ဝေခြင်း**

၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်

အုပ်ရေ – ၂၀၀၀၊ တန်ဖိုး – ၁၅၀၀ ကျပ်

**ထုတ်ဝေသူ**

ဦးကျော်ဆန်း (မြ–၀၉၃၂၀) ရဲအောင်စာပေ

အမှတ်(၂)၊ ချွန်း (၁)လမ်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်။

**အတွင်းနှင့် မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ**

ဒေါ်အေးအေးကြူ (မြ–၀၅၆၄၄) မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် (၂၂)၊ သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်။

**စီစဉ်သူ**

ဒေါ်စုစုကို– ၄၉၊ အောင်လှရိပ်သာလမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။

Email: WWW. MYASEINTAUNG.NET

၂၉၄.၃

အရှင်ဇာနေယျ

ဝေဒနာရှုနည်း တရားတော် / အရှင်ဇာနေယျ။ – ရန်ကုန်

ရဲအောင်စာပေ၊ ၂၀၁၀။

၃၀၅ – စာ၊ ၁၃.၅ × ၁၉ စင်တီ။

(၁) ဝေဒနာရှုနည်း တရားတော်

ဆရာတော်ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်းအတွက် ရိုက်ကူးလှူဒါန်းသူ ဦးသန်းလွင် အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။


WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

## အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏

-----------------------------------

-----------------------------------

-----------------------------------သို့

-----------------------------------

-----------------------------------

-----------------------------------၏

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# အမှာစာ

ကျေးဇူးတော်ရှင် မြစိမ်းတောင် ဆရာတော်ဘုရားသည် တပည့်ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အား သတိပဋ္ဌာန် တရားအစစ်ဖြစ်သော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားကို မှန်မှန်ကန်ကန် နှင့် မြန်မြန်ဆန်ဆန်ရရှိစေရန် ကောင်းမြတ်သော စေတနာအမှန် ဖြင့် ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ဝိပဿနာတရားတော်များကို အင်တိုက် အားတိုက်ဟောပြောပို့ချနေသော ဆရာတော်တစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာတော်ဘုရားသည် ဝိပဿနာကို အခြေခံဖြစ်သော သိမှတ်ဖွယ်ရာ တရားတော်များကို တရားခွေပေါင်း မြောက်မြားစွာ ဟောကြားထားပြီး တရားစာအုပ်များလည်း ရေးသားချီးမြှင့်တော် မူခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာတော်ဘုရား ဟောကြားခဲ့သော တရားတော်များသည် လမ်းမှန်, အကျင့်မှန်များဖြစ်ပြီး ဆရာတော် ဘုရား ဟောကြားတော်မူသောကျင့်နည်းများကို ယုံကြည်သော

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သဒ္ဓါတရားအရင်းခံပြီး၊ ထက်သန်သော ဝီရိယဖြင့် ကြိုးစားကျင့်ကြံ အားထုတ်မည်ဆိုပါက ဝိပဿနာချမ်းသာကို လက်တွေ့ရရှိ ခံစားနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤတရားစာအုပ်သည် ဝိပဿနာတရားကို နည်းမှန်၊ လမ်းမှန်ဖြင့် အမှန်တကယ်အားထုတ်လိုသော ယောဂီပရိသတ်တို့အတွက် အဓိကရည်ရွယ်ပြီး ရေးသားထုတ်ဝေရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ၏ အသံတော်ဖြင့် ဟောကြားထားသော တရားခွေများမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ရေးကူးပူဇော်သောတရားတော်စာစဉ်ဖြစ်ပြီး၊ အမှားအယွင်းများပါရှိပါက ရေးသားကူးယူသူ ကျွန်တော်၏ တာဝန်သာဖြစ်ပြီး၊ ကျွန်တော်၏ အမှားသာ ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံလိုပါတယ်။

## ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံတရားတော်ကို ရေးသားရခြင်း

ဝိပဿနာတရားကို အမှန်တကယ် ကြိုးစားအားထုတ်လိုသော ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် နာကျဉ်ကိုက်ခဲသောဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားကြရသူများပါသည်။ ထိုသို့ဒုက္ခဝေဒနာကို ပြင်းထန်စွာ ခံစားရသူများ၏ စိတ်ထဲတွင် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကောင်းတယ်ပြောလို့ လာပြီး အားထုတ်ကြပါတယ်။ တရားရှုမှတ်ရာမှာ အလွန်နှိပ်စက်တဲ့ ဝေဒနာဆိုးတွေနဲ့ချည်း နေ့တိုင်း တွေ့နေရပါလားဆိုပြီး တရားအပေါ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သံသယဝင်သူများရှိသလို အချို့ယောဂီများမှာ ဝေဒနာဆိုးများကို မကျော်လွှားနိုင်သေးမီ ရိပ်သာမှ အိမ်ပြန်သွားပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ရိပ်သာဝင် တရားအားထုတ်ဖို့ တိုက်တွန်း၍ မရတော့လောက်အောင် ဒုက္ခဝေဒနာကို ကြောက်သွားသူများလည်း တွေ့ဖူးပါသည်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် တရားအားထုတ်နေစဉ် ပြင်းထန်သော ဒုက္ခဝေဒနာဆိုးတို့ နှိပ်စက်ခြင်းကို ခံခဲ့ရဖူးပါသည်။ ထိုစဉ်အခါတုန်းက တရားတော်အပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပြ ဆရာတော်များအပေါ်တွင် လည်းကောင်း သံသယစိတ် ဝင်ခဲ့ဖူးသည်ကို ရိုးသားစွာ ဝန်ခံလိုပါသည်။

ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၏ အကျိုးကို ရည်ရွယ်၍ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်ရာတွင် အမှန်တကယ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ကိုယ်တွေ့တရားတစ်ခုကို တင်ပြလိုပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပြ ဆရာတော်က ပြောပါတယ်။ နာကျဉ်ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ရတာဟာ ဝေဒနာနဲ့ သမာဓိနဲ့ထိုးသတ်တဲ့ လက်ဝှေ့ပွဲလိုပါပဲတဲ့။ ဝေဒနာက အားသာနေရင် သမာဓိက အရှုံးပေးရသလို သမာဓိကအားသာရင် ဝေဒနာကအရှုံးပေးသွားရတယ်။ သမာဓိက ဝေဒနာထက် အားကြီးသွားရင် နာတာကို ရှာလို့တောင် မရတော့ဘူးလို့ ဟောပြောညွှန်ပြပါတယ်။

(ဃ)

ထိုစဉ်အချိန်အခါက ကျွန်တော် လက်တွေ့ခံစားနေရသော ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်သည့် အလွန်နှိပ်စက်သော နာကျဉ်ကိုက်ခဲမှုမှာ အတုံးလိုက်၊ အခဲလိုက် သပ်လျှိုထားသလိုမျိုး အတောင့်လိုက်ကြီး ဖြစ်ပေါ်နေပြီး ခြေထောက်ကြီးတစ်ခုလုံး ပေါက်ကွဲသွားတော့မလို အကြောများ ပြတ်ထွက်သွားတော့မလောက် ဆင်းရဲပင်ပန်းစွာ ခံစားနေရသောကြောင့် ဆရာတော်ပြောသလို သမာဓိအားကောင်း လာရင် နာတာကို ရှာလို့တောင်မတွေ့ရတော့ဘူးဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါ့ မလားလို့ ကိုယ်တွေ့ခံစားနေရသော နာကျဉ်မှုဝေဒနာနှင့်နှိုင်းယှဉ်၍ ဆရာတော်၏စကားအပေါ်တွင် သံသယဝင်ခဲ့မိပါတယ်။

နာတယ်၊ နာတယ်လို့ ရှုမှတ်နေရတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိပ်စက်နေတဲ့ အတ္တကိလမထာနုယောဂများ ဖြစ်နေမလား၊ နာတယ်လို့ မှတ်နေရတာ ဝိပဿနာရောဖြစ်ရဲ့လား၊ ရှုမှတ်မှုရော မှန်ရဲ့လားလို့ အမျိုးမျိုးသော သံသယစိတ်တွေ ဝင်ခဲ့မိပါတယ်။

သံသယစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော်လည်း လက်တွေ့ရှုမှတ်ရာ တွင် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပြဆရာတော်များ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း– နာရင် အထိုင်ကိုမပြင်နဲ့၊ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ပါ ဆိုတဲ့အတိုင်း တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုမှတ်ခဲ့ပါတယ်။

ရိပ်သာတွင် နှစ်လနီးပါး၊ နေအိမ်တွင် တစ်နေ့ ငါးနာရီနှင့် ခြောက်လကျော် ဆက်လက်ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ– ဝေဒနာရဲ့ အပျက်ကို မြင်ပြီး ဝေဒနာကိုလွှမ်းမိုးအောင် ရှုမှတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ထိုအခါ နာတာလေးဟာ ပေါ်လာလိုက်၊ မှတ်ချလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်နဲ့ နာတာလေးဟာ– ပေါ်၊ ရှု၊ ပျောက်– သဘောမျိုး ဖြစ်လာပြီး ရိပ်သာတွင် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပြဆရာတော် ပြောခဲ့သော 'နာတာကိုရှာလို့တောင်မတွေ့တော့ဘူး' ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကြုံလာရတော့မှ ဆရာတော်တွေပြောတာ အမှန်တွေပါလားဆိုတာကို အမှန်တကယ်ယုံကြည်ပြီး သံသယ စိတ်တွေ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားရပါတယ်။

ဘုရားရှင် သိစေလိုတဲ့– 'သင်္ခါရဒုက္ခ' ကို မြင်ချင်ရင်–

နာကျဉ်ကိုက်ခဲပြီး ဆင်းရဲတဲ့ သဘောရှိတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ကိုရော၊ ချမ်းသာတဲ့သဘောရှိတဲ့ သုခဝေဒနာကိုရော၊ တင်းတင်းရင်းရင်းရှုမှတ်ပြီး ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုရောက်မှ အနိစ္စ ကို အမှန်တကယ်မြင်တဲ့ ဝေဒနာရဲ့ 'ဖြစ်၊ ပျက်' ကို ရှင်းရှင်း လင်းလင်း သိနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ သူများ ပြောတာတွေကိုလဲ မယုံပါနဲ့၊ မိမိကိုယ်တိုင်လဲ သံသယစိတ် မထားဘဲ–

မြစိမ်းတောင် ဆရာတော်ဘုရား ဟောကြားတော်မူသော ဤ 'ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံတရားတော်' ကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာ လိုက်နာ ကျင့်ကြံပြီး၊ နာကျဉ်ကိုက်ခဲတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

(စ)

"ဝေဒနာဟာ နိဗ္ဗာန်တံခါး ဖွင့်တဲ့သော့"

အစဉ်အတိုင်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဒုက္ခဝေဒနာ, သုခဝေဒနာ, ဥပေက္ခာဝေဒနာတို့ရဲ့ ဖြစ်မှု, ပျက်မှု၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တသဘောကို သိမြင်ရင်း နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုရင်း ...

တပည့်
(ယောဂီတစ်ဦး)

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# မာတိကာ


| စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|
| အခန်း (၁)။ | ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ | (၁–၃၀) |
| | – ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ | ... ၁ |
| | – သိမှ ဝိပဿနာဖြစ်တယ် | ... ၇ |
| | – ဒုက္ခကို မြင်အောင်လို့ရှုတာ | ... ၁၆ |
| | – သည်းခံက နိဗ္ဗာန်ရ | ... ၂၃ |
| အခန်း (၂)။ | ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ ဒုတိယပိုင်း တရားတော် | (၃၁–၇၆) |
| | – ဝေဒနာကိုတွေ့တာ နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်မယ့်သော့ရတာပဲ | ... ၃၁ |
| | – သစ္စဉာဏ်, ကိစ္စဉာဏ်, ကတဉာဏ်, | ... ၃၈ |
| | – ဝိပဿနာလုပ်ငန်းစဉ် | ... ၄၄ |
| | – သတိ, သမာဓိ, ပညာ | ... ၅၂ |
| | – ဖဿကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်တယ် | ... ၆၃ |
| | – ဝိပဿနာဆိုတာ အသေလေ့ကျင့်တာ | ... ၇၂ |
| အခန်း (၃)။ | ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ တတိယပိုင်း တရားတော် | (၇၇–၁၁၆) |
| | – သတိကောင်းတဲ့သူဟာ ဒုက္ခဝေဒနာကိုမကြောက်ဘူး | ... ၇၇ |
| | – ခန္ဓာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် | ... ၈၃ |
| | – စိတ်ရှည်ဖွဲ့သန်၊ သည်းညည်းခံ၊ ပြုရန်သာသနာ | ... ၉၁ |
| | – ဝေဒနာကို သိအောင်ရှုရမယ် | ... ၉၉ |
| | – သတိ, ပညာနဲ့ ရှုတာ | ... ၁၀၃ |
| | – ရင့်ကျက်တဲ့ဉာဏ်ပညာ | ... ၁၁၂ |


WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

| စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|


အခန်း (၄)။ ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ စတုတ္ထပိုင်းတရားတော် (၁၁၇–၁၇၀)

– ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားတဲ့သဘော ... ၁၁၇

– ဣရိယာပုထ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ... ၁၂၃

– တရားရှုမှတ်ခါမှဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ... ၁၃၅

– တရားအားမထုတ်ခင်ကတည်းကဖြစ်နေတဲ့ဒုက္ခဝေဒနာ ၁၃၈

– ကုသိုလ်အစုအပုံကြီး ... ၁၄၈

– ဒုက္ခသစ္စာကိုသိဖို့ရာ ဝေဒနာကအများဆုံးသိနိုင်တယ် ၁၆၀

အခန်း (၅)။ ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံပဥ္စမပိုင်း တရားတော် (၁၇၁–၂၄၀)

– ဝေဒနာရှုမှတ်နည်းများ ... ၁၇၁

– တရားရှုတဲ့သူဟာ ဈေးရောင်းတဲ့သူနဲ့ တူတယ် ... ၁၇၄

– တရားကခေါ်တိုင်းလိုက်ပါ ... ၁၇၆

– ရုပ်နာမ်တွေကို 'ငါ'သွားလုပ်လိုက်လို့ရှိရင်
ဒိဋ္ဌိဖြစ်သွားရော ... ၁၇၉

– ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့သဘောက ဆင်းရဲခံစားမှု ... ၁၈၃

– လောကမှာ အကောင်းဆုံးအလုပ် ... ၁၈၆

– သဘောကိုသိမှ ပညာဖြစ်တယ် ... ၁၉၂

– နည်းနည်း စ,နာလာကတည်းက
မှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ ... ၁၉၉

– မှတ်စိတ်က အရသာရှိနေတယ် ... ၂၀၄

– ဒီတရားအောင်မြင်သွားရင် အပါယ်မကျတော့ဘူး ... ၂၁၀

– ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆူးထွင်ပစ်သလို မှတ်ပါ ... ၂၂၄

– နိပ်စက်တာကိုသိမှ ခန္ဓာကြီးကို ငြီးငွေ့မှာ ... ၂၃၃


WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

| စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
| --- | --- | --- |
| အခန်း (၆)။ | ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံဆဋ္ဌမပိုင်းတရားတော် | (၂၄၁–၃၀၇) |
| | – အနိစ္စလို့မြင်အောင် ရှုမှတ်ရမယ် | ... ၂၄၁ |
| | – မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ဟာ ရှုမှတ်တာအခြေခံပဲ | ... ၂၅၂ |
| | – သတိအားကောင်းစွာနဲ့ ရှုမှတ်ရမယ် | ... ၂၆၄ |
| | – မှတ်လည်း မှတ်ပါ၊ ကြည့်လည်းကြည့်ပါ | ... ၂၇၇ |
| | – နိမိတ်တွေပေါ်လာရင် ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်မှတ်ပစ် | ... ၂၈၂ |
| | – ကိုယ်သာနာတယ် စိတ်မနာစေနဲ့ | ... ၂၈၈ |
| | – သုခဝေဒနာ | ... ၂၉၂ |
| | – ဥပေက္ခာဝေဒနာ | ... ၃၀၄ |


WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ
## မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကိုတာတင်ဂီမြို့တွင် ကျင်းပသည့် ဝိပဿနာ (၉)ရက် တရားစခန်း၌ ဟောကြားသော
# တရားတော်များ

## ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း (၃) ရက်၊ တနင်္လာနေ့ (၁၅–၂–၂၀၁၀)။

**မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကိုတာတင်ဂီမြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ဝိပဿနာ (၉) ရက် တရားစခန်း တတိယမြောက်နေ့၊ နံနက် (၈း၀၀)နာရီတွင် ဟောကြားသော ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံတရားတော်။**

### ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့

တရားအားထုတ်လို့ (၂) ရက်၊ (၃) ရက်လောက်ဆိုရင် ဒုက္ခဝေဒနာ စပေါ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်လို့ ရှုနည်းမှတ်နည်း၊ ဝေဒနာအပေါ်မှာ ထားရမယ့် သဘောထား၊ ဒီဝေဒနာတွေ ရှုမှတ်နေတဲ့ ဝိပဿနာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ဒါလေးတွေကို သိဖို့လိုတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ အများသိအောင် ပြောရရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့။ အဲဒီနိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ကို အဆင့်ဆင့် ခွဲလိုက်ရင် တော့ အများကြီးပဲ။ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ အမိက, က အမှန် တရားကို သိဖို့။**

သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အမှန်တရားကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိရင် ပယ်သင့်ပယ်ထိုက်တဲ့ တရားတွေကိုလည်း ပယ်နိုင်တယ်။ အပြင် ကလည်း ပယ်နိုင်တယ်။ အတွင်းကလည်း ပယ်နိုင်တယ်။ အနုသယကစပြီး ပယ်နိုင်တယ်။ ဆိုက်ရောက်သင့် ဆိုက်ရောက် ထိုက်တဲ့ တရားကိုလည်း ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်တယ်။

**ဒါသစ္စာလေးပါးကိုပြောတာပါပဲ။**

သိသင့်သိထိုက်တဲ့တရားတွေကို သိအောင် တရားနာရတယ်။ တရားရှုမှတ်နေတာဟာ မဂ္ဂင်တွေ ပွားနေကြတာပါပဲ။ ဒါန, သီလတွေအပေါ်မှာ ဉာဏ်ပညာဦးစီးလိုက်ရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲ ပါသွားတာပဲ။

**မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း။**

ဒါနလည်းပါတယ်၊ သီလလည်းပါတယ်၊ ဘုရားရှိခိုးတဲ့ သမထတွေလည်းပါတယ်။ ဉာဏ်ပညာဦးစီးဖို့ အရေးကြီးတာပဲ။ **အနီးကပ်ဆုံးကတော့ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရှုမှတ်နေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကတော့ အနီးကပ်ဆုံးပဲ။ နီးသောအကြောင်း ပေါ့။**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပွားများသင့် ပွားများထိုက်တဲ့တရားတွေကို ပွားများနေလို့ ရှိရင် သိသင့်သိထိုက်တဲ့ တရားတွေကို သိတယ်။

**သိရမယ့်တရားတွေဟာ ဒုက္ခသစ္စာတွေပဲ။**

ခန္ဓာငါးပါး, ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးဟာ ဒုက္ခသစ္စာ။ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ **ဆင်းရဲအမှန်တရား။**

**ဒုက္ခ–ဒုက္ခ၊ ဝိပရိဏာမဒုက္ခ၊ သင်္ခါရဒုက္ခ။**

ဒုက္ခတွေက အမျိုးမျိုးရှိတယ်၊ ဒုက္ခသစ္စာမှာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒုက္ခတွေလည်း ပါတယ်။ သိမ်မွေ့တဲ့ဒုက္ခတွေလည်း ပါတယ်။ ဒုက္ခလို့ မသိရလောက်အောင် သိမ်မွေ့တာတွေလည်း ရှိတယ်။

အဲဒီဆင်းရဲအမှန်တရားကို သိအောင်လို့ တရားတွေနာကြ၊ တရားတွေ အားထုတ်ကြရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဆင်းရဲအမှန်တရားတွေကို သိအောင် အားထုတ်နေကြရသလဲဆိုတော့ ... လောကချမ်းသာဆိုတဲ့ ယာယီချမ်းသာတွေကို ခံစားချင်လို့လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ထာဝရချမ်းသာဆိုတဲ့ ဘယ်တော့မှ မဖောက်မပြန် မပျက်စီးတဲ့၊ မအို, မနာ, မသေတဲ့၊ မပူမဆွေးရတဲ့ ချမ်းသာကို ရဖို့အတွက် အမှန်တရားကို သိအောင် ကြိုးစားနေရတာ။ အမှန်တရားကို သိမှ ပယ်သင့်တာကို ပယ်နိုင်တယ်၊ ရောက်သင့်တာကို ရောက်နိုင်တယ်။

အမှန်တရားတွေထဲမှာ အခုတွေ့နေရတဲ့ ဆင်းရဲခံစားမှုတွေ ပါတယ်။ **စာလိုပြောတော့ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ့။**

**ခန္ဓာငါးပါးလုံး အကုန်ဒုက္ခသစ္စာပဲ။**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခုထင်ထင်ရှားရှားတွေ့နေတာက ဆင်းရဲခံစားမှုတွေ။ နာတာတွေ၊ ကျဉ်တာတွေ၊ တောင့်တာတွေ၊ ယားတာတွေ၊ အော့ချင်အန်ချင်သလိုဖြစ်တာတွေ၊ မူးနောက်နောက်ဖြစ်တာတွေ၊ ယိမ်းယိုင်တာတွေ၊ တဆတ်ဆတ်ဖြစ်တာတွေ အဲဒါတွေဟာ အကုန်လုံး ရုပ်တွေနာမ်တွေပဲ။ ဒါတွေဟာ ဒုက္ခသစ္စာတွေပဲ။ အဲဒီဆင်းရဲခံစားမှုတွေ အခုတွေ့နေရတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ ကြာလေ, သိမ်မွေ့လေ, ချမ်းသာလေ၊ ဒီလိုကြားဖူးတာပေါ့။ ဒါဟာ အလွန်မှန်ပါတယ်။ ဝိပဿနာဟာ ချမ်းသာတယ်ဆိုပေမယ့် လောလောဆယ်မှာ အဆိုးနဲ့ တွေ့နေရတယ်။ အကောင်းမလာခင် အဆိုးရှေ့ကပေါ့။

အခုထိုင်တဲ့အခါမှာ နာတာတွေ၊ ကျဉ်တာတွေ၊ အောင့်တာတွေ၊ မူးသလိုလိုဖြစ်တာတွေ၊ ရောဂါဟောင်းတွေ ပြန်ပေါ်ချင်သလိုလို ဖြစ်တာတွေ၊ ရုပ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အနာဟောင်းတွေကလည်း ပြန်ပေါ်တယ်။ စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ခံစားမှုတွေဖြစ်တဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေ၊ ငိုကြွေးမှုတွေ၊ အဲဒါတွေကလည်း ပေါ်တယ်။

စိတ်ကလေးက နည်းနည်းငြိမ်လာတဲ့ အခါကျတော့ ဟိုတုန်းက မတွေ့တာတွေ အလိုလိုပေါ်လာပြီး အကုန်လုံးဟာ ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုကြီးဖြစ်နေတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်လာတဲ့အခါ ကျတော့ စိတ်ထဲပေါ်တာတွေလည်း ဆင်းရဲတာ များတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆင်းရဲချည်းပဲ မဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက နာကျင်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကိုက်ခဲနေပေမယ့် စိတ်က တဏှာဖြစ်ချင်ဖြစ်နေတယ်။ ဒါ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ မတူဘူးပေါ့လေ။ သူ့စရိုက်နဲ့သူပေါ့။

ရာဂစရိုက်အားကြီးတဲ့ သူကျတော့ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ သူ့ဘာသာသူ သတ်သတ်၊ တဏှာဖြစ်တာ သတ်သတ်ပဲ။ တချို့ ဒေါသစရိုက်အားကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဘယ်သူတွေ ဘာပြောပြော မကျေနပ်စရာတွေချည်း စိတ်ထဲမှာ တွေ့နေတယ်။ မောဟစရိုက်အားကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့လည်း ဘာရယ်ညာရယ်မဟုတ်ဘူး၊ သူများလုပ်သလို လိုက်လုပ်နေရတယ်။ ဘာမှ ကျကျနန မသိဘူး။ အိပ်ချင်တာ များတယ်။ အိပ်ငိုက်တိုင်း မောဟစရိုက်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ညဘက်မှာ တစ်ညလုံး တရားထိုင်ထားတဲ့ ယောဂီတွေကျတော့ နည်းနည်းပါးပါး အိပ်ငိုက်မှာပေါ့။

**ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံမှာ**– ဝိပဿနာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကလေး ပထမဆုံးသိထားမှ ... ဆက်ပြီးတော့ ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်တာကျတော့ အမြင်ရှင်းသွားမယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ အလုပ်ပေးခွေမှာ ပါပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေမှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့စောင့်ကြည့်တာ ဝိပဿနာပဲ။ အဲဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်တန် တရားအမှန်ပဲ။ အဲဒါ မၛ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်လမ်းအကျင့်ပဲ။

ရုပ်တွေ နာမ်တွေမှာ ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သိအောင်စောင့်ရှု၊ အဲဒါ အမှန်တရားသိအောင် လုပ်ခိုင်းတာပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တစ်သံသရာလုံး သိလာတာတွေဟာ အမှန်ကိုနည်းနည်းပဲသိတယ်။ အမှားကိုချည်း သိလာတယ်။

အမှန်တရားက ဘာတွေလဲဆိုတော့– ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောတွေ၊ ခံစားတဲ့သဘောတွေ၊ မှတ်သားတဲ့သဘောတွေ၊ တိုက်တွန်းတဲ့ သဘောတွေ၊ သိတဲ့သဘောတွေ၊ အဲဒါ ခန္ဓာ ငါးပါးကို ပြောတာ။

ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ပေါ့။

အဲဒီလိုခွဲပြီးမသိခဲ့ဘူး၊ ယောကျ်ားတွေပဲ၊ မိန်းမတွေပဲ၊ ဘာလူမျိုးတွေပဲ၊ ဘယ်လိုဘာသာတွေပဲ၊ သူကတော့ချမ်းသာတယ်၊ သူကတော့ ဆင်းရဲတယ်၊ သူကတော့ မိတ်ဆွေပဲ၊ သူကတော့ ရန်သူပဲ၊ အပေါ်ယံလောက်ပဲ သိခဲ့တယ်။ အဲဒါ အမှတ်မှား အသိမှား၊ အယူမှားတွေ။ သမုတိနယ်မှာတော့ သူ့ဟာနဲ့သူ မှန်တာပေါ့လေ၊ ပရမတ္ထနယ်ရောက်တော့ အဲဒါ အမှားတွေ။

ပညတ်နယ်၊ သမုတိနယ်က မရှိအမှန်တရား၊ တကယ့် တကယ် ဉာဏ်နဲ့ရှာရင် မရှိဘူး။ ယောကျ်ားတွေ၊ မိန်းမတွေ ဆိုတာ မရှိအမှန်တရား။ ပရမတ်တရားတွေက ရှိလည်း ရှိတယ်၊ မှန်လည်း မှန်တယ်။ ဒါကြောင့် အရှိအမှန်တရား။

ပရမတ္ထနယ်ကို ဉာဏ်ရောက်သွားရင် မကြာခင် အရိယာ နယ်ကို ဉာဏ်ရောက်သွားမယ်။

ꩮꩮꩮꩮꩮ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## သိမှ ဝိပဿနာဖြစ်တယ်

ဝိပဿနာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က သိမှ ဝိပဿနာဖြစ်တယ်တဲ့။ သမထက တည်အောင်လုပ်တာ၊ ဝိပဿနာက အမှန်အတိုင်း သိအောင်လုပ်တာ။ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို ဆွဲပြီးသိတဲ့ အသိမျိုးမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆွဲပြီးသိတာက အမှန်အတိုင်းမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ တဏှာ၊ ဆန္ဒအရ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို ဆွဲသိတာ။ အဲဒါ သမထနဲ့ဆိုင်တယ်။

ဝိပဿနာက အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ အရှိကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိတာ။ သဘာဝလက္ခဏာ၊ သာမည လက္ခဏာ။ အဲဒါတွေကို လွန်မြောက်တော့မှ သန္တိလက္ခဏာ ပေါ့လေ။

သဘာဝဆိုတာ သူ့သဘောသူဆောင်နေတဲ့ သဘောလေးတွေ။ ရုပ်ကလည်း ရုပ်သဘောဆောင်တယ်၊ နာမ်ကလည်း နာမ်သဘောဆောင်တယ်။ ရုပ်ထဲမှာလည်းပဲ ဓာတ်ကြီးလေးပါး သူ့သဘောသူဆောင်နေတယ်။ နာမ်ထဲမှာလည်း အနည်းဆုံး လေးပါးပေါ့လေ– ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ် သူ့သဘော သူဆောင်နေတယ်။

သူ့သဘောသူဆောင်နေတဲ့ နာနာဓာတုဆိုတဲ့ ဓာတ်အမျိုးမျိုး လေးတွေကို သိအောင်ရှုတာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာရှိနေတဲ့ သဘောလေးတွေကို သိအောင်၊ ကောင်းကောင်း၊ မကောင်းကောင်း၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုတာ။ အမှန်အတိုင်းသိမှ ပယ်သင့်တာကို ပယ်နိုင်မယ်။ ရောက်သင့်တာကို ရောက်မယ်။ အဲဒါကြောင့် သိအောင် ပွားများနေရတယ်။

ရောက်သင့် ရောက်ထိုက်တဲ့နေရာဆိုတာ လူတိုင်းဟာ ဆင်းရဲကင်းပျောက် ချမ်းသာရောက်ချင်ကြတာပဲ။ လမ်းစဉ်တွေ မတူလို့ မရောက်ကြတာ။ လမ်းစဉ်ကမှန်ပြီး ကိုယ်ကမကြိုးစားရင် လည်းပဲ မရောက်ဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာအမည်ခံထားပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးအမကို မလိုက်နာရင်တော့ မရောက်ဘူး။ လိုက်နာမယ်၊ ကြိုးစားမယ် ဆိုရင်တော့ ရောက်မှာ။

ဝိပဿနာဆိုတာ သိအောင်လုပ်တာ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပရမတ္ထ သဘောသဘာဝတွေကို သိအောင်လုပ်တာ။

တကယ်ရှိ တကယ်မှန်နေတာက ဆင်းရဲတဲ့ သဘောပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေမပေါ်အောင် ဖုံးလွှမ်းထားတာတွေက အများကြီးပဲ။ အဆင်းတွေ၊ အသံတွေ၊ အနံ့တွေ၊ အရသာတွေ၊ ထိတွေ့စရာတွေ။ အကုန်လုံးခြုံပြောလိုက်ရင် အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာ ပေါ့ဗျာ။ အဲဒါတွေဖုံးလွှမ်းထားတော့ မသိနိုင်၊ မမြင်နိုင် ဖြစ်နေတယ်။

မသိနိုင် မမြင်နိုင်အောင် ဖုံးလွှမ်းခံထားရတဲ့ ဆင်းရဲ အမှန်တရားကို သိလာအောင်လို့ အဖုံးတွေကိုရှုမှတ်မှုဆိုတဲ့သတိ,

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပညာနဲ့ ခွာရမယ်။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း နည်းနည်း နည်းနည်း သိသွားတယ်။ အခုယောဂီတို့ နည်းနည်းသိစပြုလာပြီ။ နာကျင်ကိုက်ခဲနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ တစ်နာရီပြည့်အောင် မထိုင်နိုင်ဘူး။ တချို့လည်း နာရီဝက်လောက်နဲ့ဖြုတ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဖြုတ်ရတာလဲဆိုတော့ ဆင်းရဲလို့ ဖြုတ်တာ။ ချမ်းသာရင် ဘာဖြစ်လို့ ဖြုတ်ရမှာလဲ၊ မထိုင်နိုင်လောက်အောင်ကို ဆင်းရဲလို့ ဖြုတ်တာမဟုတ်လား။

"မှန်ပါ့ဘုရား"

အဲဒါ အမှန်တရားပဲ။ ဖြုတ်တာကို အပြစ်မတင်ပါဘူး၊ ဆင်းရဲတာကိုး။ ခြေထောက်တွေကို ဆတ်ဆတ် ဆတ်ဆတ်နဲ့ တုန်ပြီးတော့ကို ဆင်းရဲတယ်။ အဲဒီလို နည်းနည်းလေးကြာကြာ မထိုင်နိုင်ဘဲနဲ့ ဟိုလှုပ်လိုက်၊ ဒီလှုပ်လိုက်၊ ဟို ထသွားလိုက်၊ ဒီထသွားလိုက်ဆိုရင် ဆင်းရဲကို သိပါ့မလား။

"မသိနိုင်ပါဘူးဘုရား"

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ထား၊ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ကျွေး၊ ငြိမ်လိုက်ပြီဆိုရင် သူ့သဘောကိုပြလာတာပဲ။ သူ့သဘောက ဘာသဘောဖြစ်မလဲ။

"ဆင်းရဲတဲ့သဘောပါဘုရား"

သူ့သဘောဆိုတာ ငါ၊ သူ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ မဟုတ်ဘူးနော်။ ရုပ်နာမ်ကို ပြောတာ။ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ဆင်းရဲနေတာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နည်းနည်းလေး ထိုင်လိုက်တယ်ဆိုရင် နာကျင်ကိုက်ခဲလာတာပဲ။ အဲဒါ အရှိကို အရှိအတိုင်း ဖော်ပြတာပဲ။

ဥပမာအနေနဲ့ပြောရင် – ကျုပ်မှာ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေရှိပါတယ် ဗျာ၊ ခင်ဗျားက တရားကြာကြာမှ မထိုင်ဘဲ ဘယ်သိမလဲ တဲ့။ ခင်ဗျားသိအောင် ကျုပ်ပြမယ် တဲ့။ ခင်ဗျား မထိုင်နိုင်အောင် နာပစ်လိုက်မယ်တဲ့။ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေကတော့ စကားပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဥပမာပြောတာ။

သူက နာပြတော့ မခံနိုင်လို့ ထသွားတာမဟုတ်လား၊ အဲဒါ ဆင်းရဲလို့။ ထိုင်နေကြတဲ့သူတွေကလည်း ချမ်းသာလို့ ထိုင်နေ ကြတာမဟုတ်ဘူး။ ဆင်းဆင်းရဲရဲနဲ့ ထိုင်နေရတာပဲ။ တချို့ ကျတော့လည်း ဆရာသမားကို ကြောက်တော့ နည်းနည်းပါးပါး ပြင်ပြီး ထိုင်ကြရတာပဲ။

**ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ညှဉ်းဆဲနေတာကိုသိတာဟာ တရား သဘောတွေ့တာပဲ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်လို့ ဆင်းရဲတွေကိုတွေ့တာပဲ။ ဒူးတွေ၊ ပေါင်တွေ၊ ခါးတွေလို့မသတ်မှတ်နဲ့၊ အမြင်လေး မှန်သွား အောင် တော်တော်ဆင်းရဲပါလားလို့သိတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့သဘော တွေဟာ တကယ်မှန်တာပဲလို့ ကိုယ်တိုင်တွေ့နေရတာပဲ။ ဘယ်လို မှကို ဟန်ဆောင်လို့မရအောင် ရှုတ်မဲ့လာတာ။**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခုလို အရိပ်ထဲက ဆိုဖာပေါ်မှာ ထိုင်နေရတာတောင် နာရီဝက်ကျော်လောက် ကြာလာရင် မပြင်ဘဲ မနေနိုင်လောက်အောင် မဆင်းရဲဘူးလား။

"ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား"

မတော်လို့များအချုပ်တွေဘာတွေကျလို့ အမျိုးမျိုးအနှိပ်စက်ခံရပြီဆိုရင် ပိုမဆင်းရဲဘူးလား။ သေခါနီးသူတွေလည်း မချိမဆံ့ဆင်းရဲနေတာတွေ မတွေ့ရဘူးလား။ အဲဒီဆင်းရဲတွေဟာ ဒီခန္ဓာကြီးရရင် တွေ့မှာပဲ။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာဟာ ရထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မနှိပ်စက်ဘူးလား။

"နှိပ်စက်ပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါ စာလိုပြောတော့ 'ပီဠနဋ္ဌော' တဲ့ ... ချမ်းသာမဖက် အမြဲနှိပ်စက်တတ်သော သဘောသည် လည်းကောင်း တဲ့။ ဒုက္ခသစ္စာပဲ။

၉၆ ပါးရောဂါက နှိပ်စက်လိုက်၊ ကိလေသာက နှိပ်စက်လိုက် အနှိပ်စက်ဆုံးကတော့ တဏှာပါပဲ။ အဲဒီအနှိပ်စက်ခံရတဲ့သဘောလေးတွေကို ဉာဏ်ပညာကြီးသူတွေ ခန့်မှန်းလို့ ရတယ်။ ဒီလောက်ကလေး ထိုင်တာတောင် ဆင်းရဲရင် ... သေခါနီးမှာ ဘယ်လောက် ဆင်းရဲလိမ့်မလဲလို့ ...။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲတွေကို မြင်အောင်ကြည့်ကြ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဇာတိဒုက္ခ၊ ဇရာဒုက္ခ၊ ဗျာဓိဒုက္ခ၊ မရဏဒုက္ခ။ အဲဒီဒုက္ခတွေကို မြင်အောင်ကြည့်ကြ။

ဓမ္မစကြာထဲမှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ်။ ဇာတိပိ ဒုက္ခာ၊ ဇရာပိဒုက္ခာ၊ ဗျာဓိပိဒုက္ခော၊ မရဏမ္ပိဒုက္ခံတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာ အထင်အရှားရှိလျက်သားနဲ့ အိုတာ၊ နာတာ ဒုက္ခမဟုတ်ဘူးလို့ ဟောတဲ့သူတွေကလည်းရှိသေးတယ်။ လမ်းမမှားကြစေနဲ့။ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် စားသောက်နေထိုင်ရပေမယ့် အိုတာ၊ နာတာဟာ မဆင်းရဲဘူးလား။

"ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား"

ဘယ်လိုပဲ ထားထား၊ ဘယ်လောက်ပဲ ကျွေးကျွေး၊ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက မညှဉ်းဆဲဘူးလား။

"ညှဉ်းဆဲပါတယ်ဘုရား"

ညှဉ်းဆဲလို့ ဆေးအမျိုးမျိုးသောက်နေရတာ။ ငရဲတို့၊ ပြိတ္တာတို့က မမြင်ရလို့ထား၊ အခုလက်တွေ့ ခန္ဓာကို မှန်းဆကြည့်ပါ။ ပညတ်ဒုက္ခကို နှလုံးသွင်းပါများတဲ့သူဟာ ပရမတ်ဒုက္ခကို ခဏလေးနဲ့သိတယ်။

အိုရအုံးမယ်၊ နာရအုံးမယ်၊ သေရအုံးမယ်လို့ နေ့ညမပြတ် ဆင်ခြင်အပ်၏တဲ့။ အဲဒီလိုဆင်ခြင်ရင် ဒုက္ခတွေ မမြင်ဘူးလား။

"မြင်ပါတယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အိုတဲ့ဒုက္ခ၊ နာတဲ့ဒုက္ခ၊ သေတဲ့ဒုက္ခကို သိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဆင်ခြင်ခိုင်းတာဟာ ဒုက္ခကိုမြင်စေချင်လို့။ လွယ်ရာက နေ ခက်ရာကို သင်ယူရတယ်မဟုတ်လား။ တချို့တချို့နေရာတွေကျတော့ ပရမတ်တွေ၊ ဓာတ်တွေ တန်းပြောလို့မရဘူး။ ပထမပိုင်းမှာ ပညတ်နဲ့ခန္ဓာကိုယ်အကောင်အထည်ကြီးအလိုက် ဆင်းရဲတာကို အရင်ကြည့်ရတယ်။ အကောင်အထည်ကြီးအလိုက် ဆင်းရဲတာကို မမြင်ဘဲနဲ့ အမှုန်အမွှားတောင်မရှိတဲ့ ဓာတ်သဘောတွေကျတော့ မြင်ဖို့လွယ်ပါတော့မလား။

"မြင်ဖို့မလွယ်ပါဘူးဘုရား"

အကောင်အထည်ကြီးအလိုက် ဆင်းရဲတာကို မြင်အောင်နှလုံးသွင်းကြ။ ကိုယ့်အဖေတွေ၊ အမေတွေ၊ အဖိုးတွေ၊ အဖွားတွေကိုကြည့်။ ထိုင်ရတာလည်းဒုက္ခ၊ ထရတာလည်းဒုက္ခ၊ မနည်းထိုင်ရ၊ မနည်းထရတယ်။ ထိုင်ခါနီး ကျွတ်ကျွတ်–ကျွတ်ကျွတ်၊ ထခါနီး ကျွတ်ကျွတ်–ကျွတ်ကျွတ်။ ဘာဖြစ်လို့ ကျွတ်ကျွတ်–ကျွတ်ကျွတ်ဖြစ်ရတာလဲဆိုတော့ ဆင်းရဲလို့ပေါ့။

စားတာသောက်တာကျတော့လည်း သွားတွေကမကောင်း၊ ဘာတွေက မကောင်းနဲ့ အစစအရာရာ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကုသနေရတာ မဆင်းရဲဘူးလား။

"ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒီ အကောင်လိုက် အထည်လိုက် ဆင်းရဲတာကို နှလုံးသွင်းကြ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတော်က တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့်တက်သွားရတယ်။ တစ်ခါတည်းသွားပြီး ခတ်တွေကို သွားဆင်ခြင်လိုက်ရင် နက်ရှိုင်းသွားတော့ မဆင်ခြင်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါခါးလယ်က ပြုတ်သွားရော။

အကောင်အထည်လိုက် ဆင်းရဲတာကို ဆင်ခြင်ကြ။ အဘိုးတွေ အဘွားတွေလို ဒို့လဲဖြစ်အုံးမှာပဲလို့ ဆင်ခြင်ကြ။ အဲဒီ ဆင်းရဲတွေကို မြင်တဲ့အခါကျမှ ခန္ဓာကြီးက တကယ်ဆင်းရဲတာပဲ၊ နှိပ်စက်တာပဲလို့ မြင်မယ်။

ပကတိမျက်စိနဲ့တော့ မြင်တယ်ပေါ့ဗျာ၊ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့တော့ မမြင်ဘူး။ မမြင်တဲ့အခါကျတော့ သူတို့သာ အိုတယ် ကိုယ်က မအိုဘူး။ သူတို့သာနာတယ် ကိုယ်ကမနာတော့ဘူးထင်နေတယ်။ သူတို့သာသေတယ် ကိုယ်ကသေမယ်မထင်ဘူး။ အဲဒီတော့ အို၊ နာ၊ သေ လွတ်မယ့်အလုပ်ကို လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကိုမရှိဘူး။ အို၊ နာ၊ သေရဲ့ဒုက္ခကို ကျကျနနမမြင်ရင် အို၊ နာ၊ သေလွတ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်မယ်လို့ စိတ်ကို မလာဘူး။

ဝိပဿနာအလုပ်ကို တချို့လုပ်ကြတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အို၊ နာ၊ သေ လွတ်ဖို့ အဓိကမဟုတ်ဘူး၊ တချို့ကိုပြောတာနော်။ တချို့က ဒီအရှိန်အဟုန် ယူလိုက်လို့ရှိရင် လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းတွေမှာ အဆင်ပြေမယ် ကြားထားပြီး ... လုပ်ငန်းကိုင်ငန်း တိုးတက်အောင်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လုပ်လိုက်အုံးမှပဲဆိုပြီး လုပ်တယ်။ တကယ် အို၊ နာ၊ သေ လွတ်ချင်တဲ့စိတ်က သိပ်မရှိဘူး။ လောကီလုပ်ငန်း ကြီးပွား တိုးတက်ချင်တဲ့စိတ်တွေကပဲ များနေတယ်။ များသောအားဖြင့် ပြောတာပါ။ လူတိုင်းတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ တကယ် အို၊ နာ လာတဲ့သူကတော့ တကယ်လွတ်ချင်ပါတယ်။ ငယ်ရွယ်သူတွေက အို၊ နာ၊ သေ လွတ်ဖို့ သိပ်မလိုချင်ဘူး။

ဒိဋ္ဌိနဲ့ပတ်သက်ရင် များသောအားဖြင့် ချမ်းသာတဲ့သူတွေမှာ သဿတဒိဋ္ဌိ အများဆုံးရှိတယ်။ ချမ်းသာတဲ့သူတွေက ဘဝထဲမှာ ခိုအောင်းပြီး နေချင်ကြတယ်။ သူတို့က ခံစားချင်တာကိုး။ အမျိုးမျိုး ခံစားချင်တဲ့အခါကျတော့ ဒီခန္ဓာကြီး ချုပ်ငြိမ်း ရုပ်သိမ်း သွားမယ်ဆိုရင် သိပ်သဘောမကျဘူး။ ခန္ဓာတွေနဲ့ပဲ အတူတူ ခံစားချင်တယ်။ အကုသိုလ်လည်း ရှောင်တယ်။ ကုသိုလ်လည်း လုပ်တယ်။ ဒါ့ထက်ပိုပြီး ချမ်းသာအောင်၊ ဒါ့ထက်ပိုပြီး ခံစားရ အောင် လုပ်တယ်။ ဒီဘဝတွေ အကုန်လုံး ချုပ်ငြိမ်းရုပ်သိမ်းရမယ့် နိဗ္ဗာန်ဆိုရင် သိပ်သဘောမကျတော့ဘူး။ ပျင်းခြောက်ခြောက်ကြီး ဖြစ်သွားမယ်ဆိုပြီး မလုပ်ချင်ဘူး။

ဆင်းရဲတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ... ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ အဖြစ်များတယ်။ ဆင်းရဲတော့ စားရမဲ့သောက်ရမဲ့ဖြစ်ပြီး မွေးတစ်နေ့၊ သေတစ်နေ့ ပဲကွာ သေရင်ပြီးတာပဲ။ သူက သေချင်တယ်၊ ပြတ်သွားတာကို လိုချင်တယ်။ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ဖြစ်နေတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပြတ်ချင်တာကဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ။ ဘဝတိုင်း, ဘဝတိုင်းဆက်ပြီး တော့ ခံစားချင်တာက သဿတဒိဋ္ဌိ။

ချမ်းသာတဲ့သူတွေက များသောအားဖြင့် သဿတဒိဋ္ဌိ ဖြစ်တယ်။ ဆင်းရဲတဲ့သူတွေက ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ နှစ်ဦးစလုံးဟာ ဒုက္ခကို မမြင်တဲ့သူချည်းပဲ။ သူတို့မြင်တာက အပေါ်ယံ ဒုက္ခပဲ ရှိတာပဲ။ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ဒုက္ခကို ကျကျနန မမြင်ဘူး။

သဿတဒိဋ္ဌိသမားတွေကျတော့ အကောင်အထည်လိုက် ဒုက္ခကိုတောင် မမြင်တော့ဘူး။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်စားသောက် နေရတာကိုး။

꩜꩜꩜꩜꩜

## ဒုက္ခကို မြင်အောင်လို့ရှုတာ

အမှန် ဆိုချင်တာက ... ဝိပဿနာဆိုတာ ဒုက္ခတွေကို မြင်အောင်လို့ရှုတာ။ အနိစ္စလည်းပါတယ်၊ ဒုက္ခလည်းပါတယ်၊ အနတ္တလည်းပါတယ်၊ အသုဘတွေလည်း ပါတယ်။

အမှန်ကို အမှန်အတိုင်းသိအောင်၊ အမှန်အတိုင်းဆိုတာ ဒုက္ခတွေကို သိအောင် ကြိုးစားလုပ်ရတဲ့အလုပ်။ အဲဒါဝိပဿနာပဲ။

တချို့က သမထထူထောင်ပြီးမှ ကြည့်တယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့နည်းက သမထရော၊ ဝိပဿနာရော အတွဲလိုက် ထူထောင်ပြီးတော့ ကြည့်တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခုသူတော်ကောင်းတို့ အားထုတ်နေတဲ့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးနည်းက ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်း သမထရော၊ ဝိပဿနာရော အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ပါသွားတယ်။

မှတ်တာက သတိ, သမာဓိဖြစ်စေတယ်။

အသိလေးတွေက တဖြည်းဖြည်း နောက်ကလိုက်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီ အသိကလေးတွေက သဘောတွေပါလား၊ သဘောတွေက ပေါ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတာပါလားလို့ မြင်လာမယ်။

သဘောတွေဆိုတာ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေကိုပြောတာ။

ပေါ်လာတာပဲဆိုတာ ဖြစ်တာကိုပြောတာ။ ပျောက်သွားတာပဲဆိုတာက ပျက်တာကို ပြောတာ။

အကြောင်းတွေ၊ အကျိုးတွေ၊ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းတွေကို သိအောင်လုပ်နေတာဟာ ဝိပဿနာ။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ၊ အကြောင်းတွေ၊ အကျိုးတွေ၊ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းတွေ ဆိုတာကို စကားတစ်လုံးတည်း ပြောလိုက်ရင် ဒုက္ခသစ္စာပဲ။

ဝိပဿနာဆိုတာ အမှန်အတိုင်းသိအောင်လုပ်နေတာ။ ဒုက္ခသစ္စာကို သိအောင်လုပ်နေတာ။

ဒီလို အမှန်အတိုင်းသိတော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေ ကင်းတယ်။ စုတိပြတ်ကြွေသေတဲ့အခါမှာ အပါယ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လေးပါးလည်းလွတ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို တန်းမရောက်သေးရင်လည်း အောက်တန်းစား နောက်တန်းစားဘဝမျိုးမဖြစ်ဘူး။ အထက်တန်း ကျကျဖြစ်တယ်။ နောက်ဆုံးနိဗ္ဗာန်အထိ ရောက်နိုင်တယ်။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေပဲ၊ မမြဲတဲ့သဘောတွေပဲ၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘောတွေပဲ၊ အစိုးမရတဲ့ သဘောတွေပဲလို့ မသိတဲ့အတွက် ကြောင့် ဒေါသတွေ၊ မာန်မာနတွေ၊ ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး ရန်တွေဖြစ်ကြ၊ တိုက်ကြ၊ ခိုက်ကြဖြစ်နေ ကြတာဟာ အမှန်အတိုင်း မမြင်လို့။

အမှန်အတိုင်း မြင်လာလို့ရှိရင် လူမျိုးရေး၊ ဘာသာရေး၊ ခွဲခြားစရာ မလိုဘူး။ အကုန်လုံး ဒုက္ခသည်တွေချည်းပဲ။ အိုမယ့် ဒုက္ခတွေ၊ နာမယ့်ဒုက္ခတွေ၊ သေမယ့်ဒုက္ခတွေ။ ဉာဏ်နဲ့တွေး ကြည့်ရင် ဒုက္ခတွေ မများဘူးလား။ အဲဒီဒုက္ခတွေကို သိရင် အနိုင်ကျင့်ချင်တဲ့စိတ် ရှိပါတော့မလား။ မနာလိုဝန်တိုစိတ်ရော ရှိပါတော့မလား။

ဒုက္ခကို အကုန်အစင် မြင်ထားတဲ့ ရဟန္တာတွေ ဘယ်သူ့ အပေါ်၊ ဘယ်လူမျိုးအပေါ် ဒေါသဖြစ်တယ်ဆိုတာ ရှိပါ့မလား။ အမှန်အတိုင်း မြင်ထားတဲ့ အခါကျတော့ ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ လောဘမစ္ဆရိယလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒေါသတွေ၊ မာန်မာနတွေ ပဋိပက္ခတွေ ဘာမှမဖြစ်တော့ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သူများညှဉ်းဆဲလို့ရှိရင်လည်း သေရင်သေပါစေ၊ သည်းခံနေရုံပဲ။ ရဟန္တာတွေရဲ့စိတ်ဓာတ်က ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘာမှပြန်မလုပ်တော့ဘူး။ အမှန်အတိုင်းကို အစွမ်းကုန်သိသွားတယ်။

အဲဒီလိုအသိမျိုး နည်းနည်းပါးပါးသိရင် နည်းနည်းပါးပါး ခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်။ မမြဲတဲ့ သဘောတွေကို ကျကျနန သိရင် မာန်မာနတွေ လျော့တယ်။ ဒုက္ခကို မြင်လို့ရှိရင် တဏှာတွေ လျော့တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အို၊ နာ၊ သေ ဒုက္ခတွေ ပြည့်နေတယ်။ အဲဒီ အို၊ နာ၊ သေဒုက္ခကို ဉာဏ်နဲ့ သေသေချာချာမြင်ရင် နောက်တစ်ခါ ခန္ဓာကြီးကို လိုချင်ပါဦးမလား။

"မလိုချင်တော့ပါဘူးဘုရား"

အဲဒီဒုက္ခတွေကို မမြင်လို့ ပျော်ပါး မော်ကြွားနေကြတာ မဟုတ်လား။ သူတစ်ပါးဒုက္ခရောက်တာတွေ့ပေမယ့် ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်သလိုဘဲ။ အဲဒီဒုက္ခတွေကို မြင်လို့ရှိရင် လိုချင်တဲ့တဏှာ လျော့တယ်။

**အနိစ္စကို မြင်တုန်းက မာန လျော့တယ်။**
**ဒုက္ခကိုမြင်တော့ တဏှာ လျော့တယ်။**
**အနတ္တကိုမြင်တဲ့အခါကျတော့ ဒိဋ္ဌိတွေ လျော့တယ်။**

ငါ၊ သူ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ အသက်ကောင်၊ ဝိညာဉ်ကောင် လို့ ယူထားတဲ့ အယူမှားတွေ လျော့တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာပါပဲ။

အဲဒီဒုက္ခသစ္စာကို အမှန်အတိုင်း မြင်လာတော့ တဏှာတွေ လျော့တယ်၊ မာနတွေလျော့တယ်၊ ဒိဋ္ဌိတွေလျော့သွားတယ်။ အဲဒါ တွေဟာ ဆင်းရဲကြောင်း တရားတွေပဲ။ ဆင်းရဲကြောင်းတွေ လျော့သွားရင် ဆင်းရဲကျိုးတွေ လာပါတော့မလား။

"မလာနိုင်ပါဘူးဘုရား"

ဆင်းရဲကျိုး ဆိုတာ အခုပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ဆင်းရဲကို ပြောတာ။ အပါယ်လေးပါးတွေ ဘာတွေ အသာထား လိုက်အုံး။ အခုပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ကြီးနေရင် စိတ်ထဲမှာ ပူလောင်ပြီးတော့ မဆင်းရဲဘူးလား။

"ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ လျော့သွားတော့ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယရှိသလောက် ရတာလေးနဲ့တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမယ်ဟော့ ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ပူလောင်မှုတွေ လျော့မသွားဘူးလား။

"လျော့သွားပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းတာပဲ။ သောက၊ ပရိဒေဝတွေဟာ အလွန်အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်ပဲ။ ဘေးရန် အန္တရာယ် အကြီးဆုံးကတော့ အယူမှားပေါ့ဗျာ။

ရွှေတွေ၊ ငွေတွေ ဘယ်လောက်ရှိရှိ၊ တိုက်တွေ၊ ကားတွေ ဘယ်လောက်ရှိရှိ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုတွေ မများဘူးလား။

"များပါတယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒါဒုက္ခတွေ မဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့။

"မှန်ပါဘုရား"

အမှန်တရားကို သိတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီ ပစ္စုပ္ပန် ဘေးရန် အန္တရာယ်တွေ ကင်းသွားတယ်။ အခုတရားသဘောနဲ့ ရှုမှတ်ပွားများလိုက်လို့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေပဲ၊ ဖြစ်ချိန်တန်ဖြစ်၊ ပျက်ချိန်တန် ပျက်တာပဲ၊ အကြောင်းအားလျော်စွာ အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်ပျက်နေတာပဲဆိုတာကို မှန်မှန်ကန်ကန်သိတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ထဲမှာ အေးလို့၊ စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းလို့။ ဖြစ်ချိန်တန်ဖြစ်၊ ပျက်ချိန်တန် ပျက်တာပဲ။ ကိုယ်မပိုင်ဘူး၊ ဘယ်ဟာမှ အစိုးမရဘူး။ သူ့သဘော သူဆောင်နေတာပဲလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ထဲမှာ မငြိမ်းချမ်းဘူးလား သူတော်ကောင်းတို့။

"ငြိမ်းချမ်းသွားပါတယ်ဘုရား"

ပူလောင်တဲ့ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေ ကင်းမသွားဘူးလား။

"ကင်းသွားပါတယ်ဘုရား"

ဝိပဿနာရဲ့အကျိုးတရားတွေ အများကြီးထဲက နည်းနည်းလေးကို ပြောတာ။ ဝိပဿနာဆိုတာ အဓိက ဘာဖြစ်အောင်ရှုတာလဲ။

"သိအောင်ရှုတာပါဘုရား"

သိအောင်လို့၊ အမှန်တရားကို သိအောင်လို့။

အခုနံပါတ်တစ်က – သောကတွေ၊ ပရိဒေဝတွေ အေးသွားတယ်။ ပူလောင်မှုတွေ ငြိမ်းသွားတယ်။

အဲဒီလိုရှုမှတ်တာ အားကောင်းလို့ရှိရင် စုတိပြတ်ကြွေ သေခါနီး အခါကျတော့ ကိုယ်က ရှုမှတ်မှု ကျွမ်းကျင်နေတော့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် ဝိပဿနာကုသိုလ်မရဘူးလား။

"ဝိပဿနာကုသိုလ်ရပါတယ်ဘုရား"

ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း မရဘူးလား သူတော်ကောင်းတို့။

"ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း ရပါတယ်ဘုရား"

မဂ်တွေ၊ ဖိုလ်တွေ မရပါနဲ့အုံး။ အခုဝေဒနာတက်လာတယ်။ နာတယ်, နာတယ် မှတ်ရင်းနဲ့ နာတဲ့သဘောလေးတွေ ပျောက်ပျောက်သွားတာကို ရှုးစိုက်မှတ်ရင်းနဲ့ ဖျတ်ဆို သေသွားတယ် ဆိုပါတော့။ အပါယ်ကျပါ့မလား။

"အပါယ်မကျနိုင်ပါဘူးဘုရား"

ကုသိုလ်လည်းရတယ်၊ ဉာဏ်လည်းရတယ်လေ။ ကုသိုလ်ရော ဉာဏ်ရော နှစ်မျိုးစလုံးက သုဂတိဘဝကို ပို့တော့မှာပေါ့။ အပါယ်လေးပါးကို ဆွဲချတောင် မကျဘူး။

ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်လေးခုကို ပြောနေတာနော်။

လောလောဆယ် ပူလောင်မှု ဘေးအန္တရာယ် ကင်းသွားပြီနော်။ သေတဲ့အခါမှာ အပါယ်မကျနိုင်ဘူး။ အခုအနစ်နာခံပြီး ကြိုးစားပြီး ရှုနေတဲ့ ဝိပဿနာရဲ့ အကျိုးတွေကိုပြောတာ။

ꩤꩤꩤꩤꩤ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## သည်းခံက နိဗ္ဗာန်ရ

နာကျင်ကိုက်ခဲတာကို သည်းခံပြီး မှတ်ကြ။ သည်းခံက နိဗ္ဗာန်ရ ဆိုတဲ့အတိုင်း သည်းခံကြ။ နိဗ္ဗာန်မရောက်သေးတာ အသာထား၊ သုဂတိတော့ သေချာပေါက်ရောက်တယ်။ တော်ရုံတန်ရုံမပြင်နဲ့၊ တော်ရုံတန်ရုံထမသွားနဲ့။ ဘယ်လိုမှမတတ်နိုင်တဲ့အခါကျတော့ပြင်ရင်ပြင်။ ထသွားရင်ထသွားပေါ့ဗျာ။ တတ်နိုင်သလောက်ကတော့ သည်းခံပြီးရှုကြ။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ... ရှုနည်း၊ မှတ်နည်း ကျွမ်းကျင်ဖို့လိုတယ်။ ပေါ်သမျှဟာ အရှုခံတွေချည်းပဲ။ နာတာလဲ အရှုခံပဲ၊ ပူတာလဲ အရှုခံပဲ၊ ဆင်းရဲတာလဲ အရှုခံပဲ။ အကုန်လုံး အရှုခံချည်းပဲ။

လောဘပေါ်လဲ အရှုခံပဲ၊ ဒေါသပေါ်လဲ အရှုခံပဲ။ ပေါ်လာတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသတွေက ကိုယ့်ကို အပါယ်ချမလို့ ပေါ်လာတာ။ ကိုယ်က ရှုတတ်မှတ်တတ်တော့ အပါယ်မရောက်တော့ဘူး။ နတ်ပြည်ရောက်တယ်။ အဲဒါဘယ်သူ့ကျေးဇူးပါလိမ့်။

"ဝိပဿနာရဲ့ကျေးဇူးပါဘုရား"

ဝိပဿနာကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့တယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောတာကို ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ရှင်းအောင်ပြန်ဟောတယ်။ အဆင့်ဆင့် ကျေးဇူးရှင်တွေချည်းပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘေရန်အန္တရာယ်ကင်းချင်လို့ အမျိုးမျိုး ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ကြတယ်၊ စာရွက်တွေ ချိတ်ထားကြတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒါသရဲပဲ တားလို့ရမယ်၊ အထဲထဲက သောက၊ ပရိဒေဝကို တားလို့ရပါ့မလား။

"တားလို့မရပါဘုရား"

ကိုယ်ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာနဲ့ ကိုယ် အမျိုးမျိုးဆောင်ထားတာတွေ ရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာကလည်း ပရိတ်တွေ ရွတ်ကြ၊ ပဋ္ဌာန်းတွေရွတ်ကြ၊ အမျိုးမျိုးရွတ်ကြတယ်။ ပဋ္ဌာန်းပဲ ရွတ်ရွတ်၊ ပိဋကတ်သုံးပုံ အကုန်လုံးပဲ ရွတ်ရွတ်၊ အပြင်က သရဲဘေးရန်အန္တရာယ်တွေပဲ တားလို့ရမယ်။ ရင်ထဲက သောက၊ ပရိဒေဝကို တားလို့မရဘူး။

အခုဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်တဲ့အခါ အမှန်တရားတွေ သိလာတော့ သောက၊ ပရိဒေဝတွေကို အကုန်လုံးတားနိုင်တယ်။ မပူဆွေး မငိုကြွေးရတော့ဘူး။

ဟိုးအဝေးကြီးနိုင်ငံတွေမှာ ကိုယ်နဲ့လဲမသိဘူး၊ ဆွေမျိုးလဲ မတော်ဖူးတဲ့သူတွေ သေကြတယ်တဲ့ ဆိုရင် သူတော်ကောင်းတို့ မျက်ရည်ကျအုံးမှာလား။

"မကျပါဘူးဘုရား"

ကိုယ့်ဆွေမျိုး သေတုန်းကတော့ ဘာဖြစ်သလဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

"မျက်ရည်ကျပါတယ်ဘုရား"

ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တာတော့ မျက်ရည်မကျဘူး။ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ တရားတွေပဲလို့ တရားအသိတောင် ဖြစ်သေးတယ်။ ကိုယ့်ဆွေမျိုးတွေကျတော့လဲ အဲဒီလိုပဲ ဖြစ်ရမှာ။ အားလုံးဟာ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ တရားတွေပဲမဟုတ်လား။ တရားသဘော တွေကို စဉ်းစားကြည့်။

ကိုယ့်ဆွေမျိုးတွေ ဘာတွေကျတော့ မသေဘူး ထား ... နည်းနည်းကလေး နေမကောင်းတာနဲ့ တော်တော်ပူလောင်သွား တယ် မဟုတ်လား။ အဲဒါ ငါ့သား၊ ငါ့သမီးဆိုတဲ့ သိမ်းပိုက်မှု ကြောင့်ပဲ။

ငါလို့၊ သူလို့ထင်တာက ဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ။ ငါ, သူ ထင်တဲ့ အခါကျတော့ ငါ့သားပဲ၊ ငါ့သမီးပဲ၊ ငါ့အဖေပဲ၊ ငါ့အမေပဲဆိုတဲ့ အတ္တကြောင့် အတ္တနိယဖြစ်တာ။

အတ္တဆိုတာ–သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပြောတာ။

အတ္တနိယဆိုတာ–တဏှာကိုပြောတာ။

ငါ၊ သူ ရှိတဲ့အခါကျတော့ ငါ့သားပဲ၊ ငါ့သမီးပဲ၊ ငါ့အဖေပဲ၊ ငါ့အမေပဲ၊ ဒါငါ့ဆွေမျိုး အရင်းခေါက်ခေါက်ပဲ ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ ပူလောင်မှုတွေ မလာဘူးလား။

"ပူလောင်လာပါတယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒါ ဒိဋ္ဌိမပြုတ်လို့။ ဒိဋ္ဌိမပြုတ်တော့ တဏှာကလဲ ပိုကြီးလာတယ်။ ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ ရုပ်နာမ်တွေ၊ သင်္ခါရတွေပဲ ဆိုတော့ ဒိဋ္ဌိက တဒင်္ဂ၊ တဒင်္ဂ ပြုတ်မသွားဘူးလား။

"ပြုတ်သွားပါတယ်ဘုရား"

ဆက်ပြီး ရှုမှတ်ပါများလို့ရှိရင် ခပ်ကြာကြာပြုတ်တယ်။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရလို့ရှိရင် အပြီးတိုင်ပြုတ်သွားတယ်။

သောက,ပရိဒေဝကတော့ သောတာပန်မှာအထိုက်အလျောက်တော့ ဖြစ်ပါသေးတယ်။ အပါယ်ကျလောက်အောင် အကြီးအကျယ်တော့ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်အားကောင်းနေတုန်းမှာ ဆွေမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆွေမျိုးမဟုတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် အားလုံးရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတွေပဲ ဆိုတဲ့ အမြင်နဲ့ ပြင်ပတရားတွေလိုဖြစ်သွားတယ်။

ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်တာတွေနဲ့ပတ်သက်လို့တော့ ဝတ္တရားရှိတာကို လုပ်ပေးရမှာပဲ။ စိတ်ထဲတော့ ဒါတွေဟာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတရားတွေဆိုတာကို ကျကျနနသိတယ်။

မိဘတွေကို ပြစ်မှားခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ မကျွေးမမွေးခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အစွန်းရောက်သွားမှာလဲ စိုးရသေးတယ်။ ဒါနနယ်၊ သီလနယ်၊ သမထနယ်၊ သမုတိသစ္စာနယ်မှာ သားသမီးဝတ္တရားအရ မိဘတွေကို ပြုစု၊ ကျွေးမွေး၊ လုပ်ကျွေးရမှာပဲ။ အဲဒီနယ်လောက်ကလေးနဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် မရဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပရမတ္ထနယ်ကို ထပ်ပြီး သိရအုံးမယ်။

ဆွေမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစိမ်းပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေဟာ ဘာတွေ ပါလိမ့်။

“ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတွေပါဘုရား”

ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတရားတွေပဲလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိထားပါ။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိထားလို့ရှိရင် သောက၊ ပရိဒေဝတွေ အကြီးအကျယ် မလာတော့ဘူး။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ သူ့နောက် က လက္ခဏာသုံးပါး လိုက်လာပြီ။

အနိစ္စရယ်၊ ဒုက္ခရယ်၊ အနတ္တရယ်။

မမြဲတဲ့သဘောပဲ။ မမြဲတဲ့သဘောတွေမို့လို့ မမြဲတာပေါ့။ မမြဲတဲ့ မိဘတွေက မွေးလာလို့ မိမိလဲ မမြဲဘူး။ မိမိတို့ သားသမီး တွေလဲ မမြဲဘူး။ ဘယ်သူမှ မမြဲဘူး။

ဖြစ်စရာ အကြောင်းတွေ ပေါ်လို့ ဖြစ်တယ်။ ပျက်စရာ အကြောင်းတွေရှိလို့ ပျက်တယ်။ ဒါသဘာဝဓမ္မပဲ။ အဲဒီလိုရင်ထဲ မှာ ကျကျနနသဘောပေါက်ဖို့အတွက် ဝိပဿနာတရားအားထုတ် ရတာ။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒါကို သဘော ပေါက်တာပဲ။ သဘောပေါက်တဲ့ အခါကျတော့ ပြုစရာရှိတဲ့ ဝတ္တရားတော့ ပြုပေးတာပဲ။ ပူပန်ဆင်းရဲခြင်းမရှိတော့ဘူး။ အဲဒီ တော့ လောကဓံအကောင်းနဲ့တွေ့တွေ့၊ လောကဓံအဆိုးနဲ့တွေ့တွေ့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ထားတဲ့သူမှာ အမြဲတမ်း ကုသိုလ်တရားတွေ ရနေတယ်။ အကောင်းနဲ့တွေ့တွေ့ အဆိုးနဲ့တွေ့တွေ့ နှလုံးလဲ သွင်းတတ်တယ်။ ရှုလဲ ရှုမှတ်တတ်တယ်။

အသက်ရှင်သမျှကာလပတ်လုံး ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားတွေ သိထားတော့ တဏှာလျော့တယ်၊ မာနလျော့တယ်၊ ဒိဋ္ဌိတွေလျော့တယ်။

တဏှာတွေ၊ မာနတွေ၊ ဒိဋ္ဌိတွေလျော့တော့ တစ်ဖက်မှာ ဒါနတွေ၊ သီလတွေ၊ ဘာဝနာတွေ တိုးလာတယ်။

မမြဲတာကို မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လှူချင်လာတယ်။

ဒါနပြုတဲ့အခါမှာ စိတ်ချမ်းသာ လက်ချမ်းသာ ပြုနိုင်လာတယ်။ မလွဲသာ မရှောင်သာလို့ ပြုရတဲ့သဘောမျိုး မပါဘူး။ သူများပြုလို့ ရောယောင်ပြုရတဲ့သဘောမျိုးမဖြစ်ဘူး။ ကိုယ်ပိုင်တရားဆိုတာ ဒီကုသိုလ်ကံပဲလို့ စိတ်ထဲမှာပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ဖြစ်တယ်။

ဒုက္ခကို မြင်တဲ့အခါကျတော့ သီလစောင့်ရှောက်ချင်တယ်။

ကစ်ခါတည်း နိဗ္ဗာန် တန်းမရောက်လို့ အပါယ်လေးပါးကျသွားရင် မချိမဆံ့တွေ ခံရတော့မှာပဲလို့ သိလာတယ်။ ဒါကြောင့် သီလတွေ စောင့်ရှောက်အုံးမှပဲဆိုပြီး သီလတွေ စောင့်ရှောက်ချင်လာတယ်။

အနတ္တတရားတွေပဲ၊ အစိုးမရဘူးလို့ သိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားအားမထုတ်ဘဲနဲ့ကို မနေနိုင်ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခုတော့ ... တရား အားမထုတ်သေးပါဘူး၊ ကြီးလာမှ အားထုတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒါ အနတ္တကို မသိလို့။ အခုအကောင်း၊ တော်ကြာသေချင်ရင် သေသွားတာ မဟုတ်လား၊ အဲဒါကြောင့် အနတ္တတရားကို သိလာရင် ဘယ်သူတားတား တားလို့မရဘူး။ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာမှာ အဓိက ဘာဝနာကို အချိန်ရသမျှ လုပ်တော့တယ်။

ဒါနဆိုတာ ရှိမှ လှူလို့ရတာ၊ သီလကလည်း ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတွေအပေါ်မှာ ကြည့်ရသေးတယ်။ ဘာဝနာက အချိန်မရွေးတောက်လျှောက်ပွားလို့ရတယ်။ ပျင်းနေရင်တော့ ပွားလို့ မရဘူးပေါ့။ မပျင်းရင်တော့ ပွားလို့ရတယ်။ ဒါကြောင့် အနတ္တကို မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဘာဝနာတွေ တိုးတိုးလာတယ်။

ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာတွေ အားကောင်းလာတော့ စုတိ ပြတ်ကြွေ သေလွန်ခါနီးအခါမှာ အဲဒီကုသိုလ်တွေကလည်း ရှိမယ်။ ရှုမှတ်ထားတဲ့ သတိတွေကလဲ ကျေးဇူးပြုမယ်ဆိုတော့ အပါယ်လေးပါး ကျနိုင်ပါတော့မလား။

"အပါယ်လေးပါး မကျနိုင်ပါဘူးဘုရား"

တောက်လျှောက်ကြိုးစားနေရင်ပြောတာနော်၊ ကိုးရက်စခန်းဝင်ပြီး လွှင့်ပစ်ထားရင်တော့ မပြောတတ်ဘူး။

အဲဒါကြောင့် ဒီကုသိုလ်တွေအများကြီးလုပ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ–

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နံပါတ်တစ်က ပူလောင်မှုဆိုတဲ့ သောကတွေ ငြိမ်းတယ်။

နံပါတ်နှစ်က စုတိပြတ်ကြွေ သေတဲ့အခါ အပါယ် လေးပါးမှ လွတ်မယ်။

နံပါတ်သုံးက ဖြစ်လေရာ ဘဝမှာ အောက်တန်းစား၊ နောက်တန်းစားမဖြစ်ဘူး။

နံပါတ်လေးက နိဗ္ဗာန်ကို မြန်မြန်ရောက်မယ်။

နောင် သူတော်ကောင်းတွေနဲ့တွေ့လို့ တရားအားထုတ်မယ်၊ တရားဆွေးနွေးမယ်ဆိုရင် အတိတ်ကအရှိန်တွေ ပါလာတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မရသွားနိုင်ဘူးလား။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ ဒုတိယပိုင်း
## တရားတော်

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊
တပေါင်းလဆန်း (၃) ရက်၊ တနင်္လာနေ့ (၁၅-၂-၂၀၁၀)။

**မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကိုတာတင်ဂီမြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ဝိပဿနာ (၉) ရက်တရားစခန်းကြီး၏ တတိယမြောက်နေ့၊ နေ့လယ် (၂း၀၀) နာရီတွင် ဟောကြားသော ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ ဒုတိယပိုင်း တရားတော်။**

### ဝေဒနာကိုတွေ့တာ နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်မယ့်သော့ရတာပဲ

ဝေဒနာခံစားနေကြရသူများ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို မသိလို့ရှိရင် ကြောက်သွားတတ်ကြတယ်။ ကြောက်ပြီးတော့ အားမထုတ်ရဲဘဲ ဖြစ်သွားတတ်ကြတယ်။ အားထုတ်ပြန်တော့လည်း ကြောက်ကြောက်လန့်လန့်နဲ့ဖြစ်ပြီး၊ သူများကောင်းတယ်ဆိုလို့သာ အားထုတ်ရတယ်၊ စိတ်ထဲမှာမချမ်းမသာနဲ့ဖြစ်ပြီးတော့ တရားကို တွန့်ဆုတ်၊ တွန့်ဆုတ် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ နောက်ကျတော့ အားမထုတ်ဖြစ်တော့ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထား ပါတယ်။

ဝေဒနာကိုတွေ့တာ နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်မယ့်သော့ရတာပဲ တဲ့။

ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားမှုတွေပေါ့။ အခု လောလောဆယ် တရားအားထုတ်နေသူများ ခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေဖြစ်တဲ့ အဲဒီခံစားမှုတွေကို ရှုမှတ်နေရတာ နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်မယ့်သော့ပဲ။

အခန်းတွေဘာတွေထဲဝင်တဲ့အခါမှာ သော့ပိတ်ထားရင် သော့နဲ့ဖွင့် ဝင်ရတယ် မဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့။

"မှန်ပါဘုရား"

ယောဂီတို့ ... သော့ရတယ်ဆိုတာ ဘာရတာလဲ။

"ဝေဒနာရတာပါဘုရား"

သူတော်ကောင်းတို့ ရှုတ်မဲ့နေတဲ့ဝေဒနာတွေ မရဘူးလား။ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ထဲဝင်ဖို့ တံခါးသော့ရတာပဲ။ အဲဒီတံခါးသော့ရလို့ ဖွင့်လိုက်လို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ပွင့်သွားတာပေါ့။ ဒါဟာ တင်စားပြီးပြောတာပါ။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ 'နိဝါန' ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားက လာပါတယ်။

'နိ' ဆိုတာ 'မရှိ'၊ 'ဝါန' ဆိုတာ 'တဏှာ'။

တဏှာကုန်ရင် နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။

* ဆင်းရဲဒုက္ခကို အစွမ်းကုန်သိရင် တဏှာကုန်တာပဲ *

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒီဆင်းရဲဒုက္ခကို အစွမ်းကုန်သိဖို့– မမြဲတဲ့သဘောတွေ၊ အစိုးမရတဲ့ သဘောတွေ၊ မတင့်တယ်တဲ့ သဘောတွေ၊ အဲဒါတွေက အခြံအရံတွေပေါ့။ **အဓိကသိရမှာက ဆင်းရဲကိုသိရမယ်။**

ဒါပေမဲ့ တော်ရုံတန်ရုံဆင်းရဲကို ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် မရှုချင်ကြဘူး။ တွေ့လည်း မတွေ့ချင်ကြဘူး။

မတွေ့ချင်ပေမယ်လို့ နိဗ္ဗာန်ကို သွားချင်တဲ့သူတော်ကောင်းတွေအနေနဲ့ ဆင်းရဲတဲ့သဘောကို တွေ့ကိုတွေ့ရမယ်။

**တွေ့လည်းတွေ့ရမယ်၊ သိလည်းသိရမယ်၊ ကျော်လည်းကျော်နိုင်ရမယ်။**

ဒါပေမဲ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ နည်းနဲ့တွေ့မှ မဇ္ဈိမပဋိပဒါနည်းမဟုတ်ဘဲ အတ္တကိလမထနည်းဆိုရင် ဆင်းရဲတော့ခံစားတာပဲ။ တုံးခုံ၊ ဇယ်ခတ်၊ မီးလှုံ၊ ရေစိမ်၊ ဆူးပေါ်တက်အိပ်၊ ခွေးလိုကျင့်၊ နွားလိုကျင့်၊ ကိုယ်တုံးလုံးချွတ်ပြီးတော့ကျင့် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးကျင့်နေကြတာပဲ။ သူတို့လည်းပဲ နောက်ထပ်ဒုက္ခတွေ မတွေ့ရအောင်ဆိုပြီး ဒုက္ခတွေ ခံနေကြတယ်။

အဲဒီလိုဒုက္ခခံနေကြတဲ့သူတွေထဲမှာ များသောအားဖြင့် ဝေဒပညာရှင်ကြီးတွေများတယ်။ ဝေဒဆိုတာ ဗေဒင်။ ရှေးရှေးပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဗေဒင်အရမ်းစွဲတယ်။ အခုလဲ စွဲကြတာပါပဲ။ အဲဒီဗေဒင်နည်းနဲ့ ယတြာချေသလိုပေါ့လေ၊ လာမယ့်ဒုက္ခတွေကို တို့အခုအကြီးအကျယ်ခံစားလိုက်လို့ရှိရင် နောင်ဒုက္ခတွေ ပျောက်ရော။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဥပမာ– ဗေဒင်နည်းနဲ့ သွေးထွက်သံယိုကိန်း ရှိတယ်ပော့ ဆိုရင် အပ်ကလေးနဲ့ပေါက်ပြီး သွေးထွက်အောင် လုပ်လိုက်ကြ တယ် မဟုတ်လား။ ကျိန်းကျေအောင်လို့ ယတြာချေလိုက်တဲ့ သဘောပေါ့။

သူတို့လည်း အဲဒီလိုပဲ၊ နောက်ထပ်ဒုက္ခတွေ မလာရတော့ အောင် အတိတ်တုန်းကပါလာတဲ့ ဒုက္ခတွေကို အခုခန္ဓာနဲ့ ခံလိုက် မယ်၊ နောင် ငရဲရောက်စရာ မလိုတော့ဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း အကုသိုလ်တွေ ထပ်မလုပ်တော့ဘူး ဆိုပြီးတော့ အဲဒီလို အတ္တ ကိလမထာနုယောဂ အကျင့်တွေကို မြတ်စွာဘုရား မပွင့်မီ ကတည်းက အရမ်းခေတ်စားခဲ့တယ်။

မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဟိုတုန်းက ဝဋ်ကြွေးရှိလို့၊ ကဿပမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို သူ ခြောက်ရက်နဲ့ ဘုရားဖြစ်ရင် ငါခြောက်နှစ်ကျင့်မယ်ဆိုတဲ့ အဲဒီ ဝစီကံအပြစ်သင့် လို့ အတ္တကိလမထလမ်းကြီးကို ပင်ပင်ပန်းပန်း ဆင်းဆင်းရဲရဲ လိုက်ခဲ့ရတယ်။ ပါရမီတွေ ပြည့်စုံနေလို့ ခြောက်နှစ်ကျော်လို့ ဝဋ်ကြွေးဆပ်ပြီးတဲ့အခါ မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းပေါ် ပြန်ရောက်သွား ခဲ့တယ်။

အဲဒီ အတ္တကိလမထာနုယောဂနည်းတွေလည်း ဒုက္ခအကြီး အကျယ်ခံစားပြီး ဒုက္ခမှလွတ်အောင် လုပ်ကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လမ်းစဉ်ကမှားနေတော့ မရဘူး။ လမ်းစဉ်ကမှားနေလို့ရှိရင် ဗုဒ္ဓဘာသာတွေအနေနဲ့ ဘာကို လှမ်းမြင်ရမလဲဆိုတော့ လမ်းစဉ်မှန်တာ ဘာရှစ်ပါးအကျင့်လဲ။

"မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်ပါဘုရား"

အဲဒါကို လှမ်းမြင်ရမယ်။ လမ်းစဉ်မှားနေတယ်။ အယူမှားနေတယ်ဆိုရင် အဓိက မဂ္ဂင်မရှိလို့။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားကို မကျင့်လို့ရှိရင် အဲဒါ မှားနေတာပဲ။

**မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ။**

ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂအစွန်းလည်းလွတ်တယ်၊ အတ္တကိလမထာနုယောဂအစွန်းလည်း လွတ်တယ်။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှာတဲ့လမ်းစဉ်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲတဲ့ လမ်းစဉ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီနှစ်ခုကြားထဲက။

**ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂလမ်းစဉ်က တဏှာလမ်း၊**
**အတ္တကိလမထာနုယောဂလမ်းစဉ်က ဒေါသလမ်း။**

တဏှာလမ်းမှာလဲ မောဟပါတယ်။ ဒေါသလမ်းမှာလဲ မောဟပါတယ်။

**မဇ္ဈိမပဋိပဒါအလယ်အလတ်လမ်းက သတိ၊ ပညာလမ်း။**

လောဘ၊ ဒေါသတို့မှ ကင်းစင်တဲ့လမ်း၊ လောဘ၊ ဒေါသ မောဟ မပါဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကို အမြစ်ပြတ် တိုက်ဖျက်မယ့်လမ်း၊ သတိ၊ ပညာလမ်း၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်း။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပညာဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ။ သတိဆိုတာ သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါး ထဲက သမ္မာသတိ။ ဒါကြောင့် သတိ၊ ပညာလမ်း။ အလယ် လမ်း။ ကာမဘက်လည်း မရောက်ဘူး၊ ဒေါသဘက်လည်း မရောက်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းတွေဟာ သတိ၊ ပညာလမ်း၊ အလယ်အလတ်လမ်း၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှတ်ခိုင်းတဲ့ လမ်းတွေက သတိပဋ္ဌာန်လမ်း၊ အလယ်အလတ်လမ်း၊ သတိ ပညာလမ်း။

အဲဒီ သတိ၊ ပညာလမ်းမှာလည်း အပေါ်ယံပိုင်းနဲ့အတွင်းပိုင်း ရှိတယ်။ အပေါ်ယံပိုင်းမှာ ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂနဲ့ ခပ်ဆင် ဆင် အပိုင်းတွေလည်း ရှိတယ်။ အတ္တကိလမထာနုယောဂနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင် သဘောတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပေါ်ယံ သဏ္ဌာန်လောက်ပဲ၊ အတွင်းပိုင်းကျတော့ တကယ့်မဇ္ဈိမပဋိပဒါ။

အခု နှစ်ရက်၊ သုံးရက်မှာ ထိုင်လိုက်တယ်ဆိုတာနဲ့ နာကျင် ကိုက်ခဲတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ စ,တွေ့ရတယ်။ ဉာဏ်စဉ်အနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် သမ္မသနဉာဏ်လောက်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာကို တော်တော်လေး တွေ့ကြရတယ်။ အဲဒီမရောက်သေးလည်း ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေ့တာပါပဲ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထားတာရှိတယ်–

“မခံသာ မှန်ပါဘိ သည့်တရား၊

ခံသာလျှင် သံသရာကြော မျောလိမ့်အများ” တဲ့။

မခံသာတဲ့တရားတွေ့တာဟာ မှန်တဲ့တရားတွေ့တာပဲတဲ့။ အဲဒါကြောင့် သူတော်ကောင်းတို့ အခုတွေ့နေတာ မမှန်ဘူးလား။

“မှန်ပါတယ်ဘုရား”

မှန်တဲ့တရားတွေ့တယ်ဆိုတာ သစ္စာတွေ့တာပဲ၊ သစ္စာတွေ့တယ်ဆိုတော့ ဒါဟာနိဗ္ဗာန်ရောက်တော့မှာပဲ။

ဒုက္ခဝေဒနာတွေဟာ မခံသာတဲ့ တရားတွေပဲ၊ တကယ်မှန်ကန်တဲ့တရားတွေပဲ၊ ခန္ဓာမှာ နှိပ်စက်နေတာပါပဲတဲ့။

ဒါပေမဲ့ သူ့ကို သတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်နည်းနဲ့ အားထုတ်ပြီး၊ ဉာဏ်ပညာနဲ့ မကြည့်တဲ့အခါ ခန္ဓာအရှိနဲ့ဉာဏ်အသိကိုက်အောင် အားမထုတ်တဲ့ အခါမှာ ခန္ဓာကြီးက ဒုက္ခရောက်နေပေမယ့် ဒုက္ခမှန်းမသိဘူး။ ဒုက္ခကို သုခလို့ထင်တယ်။ အဲဒါ အဝိဇ္ဇာရဲ့ လက်ချက်တွေပဲ။

ဝင်ငွေလေးတွေကောင်းနေတော့ နေရထိုင်ရ၊ စားရသောက်ရတာ မကောင်းဘူးလား။

“ကောင်းပါတယ်ဘုရား”

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒါ ဒုက္ခကို သုခလို့ထင်တာပဲ။ အဲဒါ အဝိဇ္ဇာရဲ့လက်ချက်ပဲ။ အမှန်မှာတော့ ငယ်ငယ်, ကြီးကြီး အမြဲတမ်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက နှိပ်စက်နေတာပဲ မဟုတ်လား။

"နှိပ်စက်နေပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါဒုက္ခကို အမှန်အတိုင်းသိတာပဲ။ ဒုက္ခဝေဒနာကိုသိတာ အမှန်တရားကို သိတာပါပဲ။ ဘာမှ စိတ်မပျက်ကြနဲ့။ စိတ်ဓာတ်လဲ မကျကြနဲ့။

ဆဆဆဆဆ

## သစ္စဉာဏ်, ကိစ္စဉာဏ်, ကတဉာဏ်

ဒုက္ခဝေဒနာကို တွေ့နေတာ အမှန်တရားတွေ့နေတာပဲ။ သစ္စဉာဏ်ရတာပဲ။ သစ္စာဆိုတာမှန်တာ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ သိတာ။ မှန်ကန်တဲ့တရားသိတာ။ သစ္စဉာဏ်ရပြီးဆက်ရှုရင် ဆက်တက်သွားမှာပဲ။ ကိစ္စဉာဏ်တို့၊ ကတဉာဏ်တို့။ ကိစ္စက သူ့သဘောတွေ သိလာလိမ့်မယ်။

နှိပ်စက်တတ်တဲ့သဘောတရားတွေပဲဆိုပြီး သိလာတယ်။ ဒုက္ခရဲ့သဘောက နှိပ်စက်တဲ့သဘောရှိတာပဲ။ နှိပ်စက်တတ်တာ သူ့အလုပ်၊ သူ့ကိစ္စ၊ အဲဒါကို သွားသိတဲ့ဉာဏ်က ကိစ္စဉာဏ်။

အဲဒီလို မှတ်ရင်းနဲ့ ဉာဏ်က နောက်ဆုံးကျတော့ မှတ်စရာရော၊ မှတ်သိတာရော ဆုံးတဲ့နေရာ ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါ ကတဉာဏ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခုတွေ့နေရတဲ့ မခံသာတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို တွေ့နေတာဟာ မှန်တဲ့အတိုင်း အရှိအမှန်တရားကို တွေ့နေတာ။ အဲဒီအရှိအမှန်တရားကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းမှန် လမ်းမှန်နဲ့ အသုံးချတတ်ရင် နိဗ္ဗာန်အထိ ရောက်တယ်။

အဲဒီအရှိအမှန်တရားကို အသုံးမချတတ်ရင် အပါယ်ရောက်ပြန်ရော။ လမ်းမှားကို အရင်ပြောပြီးမှ လမ်းမှားနဲ့ လမ်းမှန် ချိန်ကြည့်ရမယ်။

ဒိဋ္ဌိတွေအနေနဲ့ အတ္တကိလမထလမ်းစဉ် လိုက်ပြီး ဒုက္ခတွေကို ဖော်ယူပြီး ခံစားနေသလို၊ အခုသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်နဲ့လဲ ဒုက္ခတွေကို ခံစားနေတာပဲ မဟုတ်လား။

တော်ရုံတန်ရုံညောင်း – မပြင်နဲ့၊ ယား – မကုတ်နဲ့၊ တော်ရုံတန်ရုံဆိုတာ လုံးလုံးချည်း မပြင်ရတာမဟုတ်ဘူး။ တော်ရုံတန်ရုံ မပြင်ကြနဲ့ဆိုတော့ တိတ္ထိတွေလည်း အပင်ပန်းခံ လုပ်နေတယ်။ ဒို့လဲ အပင်ပန်းခံပြီး လုပ်နေတယ်။ အပေါ်ယံပိုင်းမှာတော့ ခပ်ဆင်ဆင်တူတယ်။

သူတို့လည်းဒုက္ခတွေသိပြီး ဒုက္ခတွေကလွတ်အောင် လုပ်နေတာပဲ၊ ဒို့လည်း ဒုက္ခတွေသိပြီး ဒုက္ခကလွတ်အောင် လုပ်နေတာပဲ။ အပေါ်ယံအပြင်သဏ္ဍာန်ပိုင်းမှာတူပေမယ့် အတွင်းပိုင်းမှာ အများကြီးကွာခြားတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သူတို့ဒုက္ခခံတယ်ဆိုတာက ရှေ့က ဒုက္ခတွေ ခံလိုက်ရင် နောင်မှာအပါယ်လေးပါးမကျတော့ဘူး။ နောက်လည်းအကုသိုလ်တွေ ထပ်မလုပ်ဘူး။ အခုလည်း အတိတ်က အကုသိုလ်တွေ ကုန်သွားပြီဆိုရင် သေလို့ရှိရင် ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်လိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် မင်းတို့ ဆူးပေါ်မှာတက်ထိုင်ကြ၊ ရေထဲဆင်းစိမ်ကြ၊ ကိုယ်လုံးတီး ချွတ်ပြီးကျင့်ကြ၊ ခွေးလိုကျင့်ကြ၊ နွားလိုကျင့်ကြ၊ အဲဒီလို ဒုက္ခခံလိုက်လို့ရှိရင် ဟိုးအတိတ်က ပါလာတဲ့ အကုသိုလ်ဝဋ်ကြွေးတွေ ကုန်ရော။ နောက်လည်းပဲ ထပ်ပြီး မဖြစ်တော့ဘူး။

အဲဒီတော့ သူတို့ထဲမှာ ဒုက္ခတွေကို ကြိတ်မှိတ်ခံရုံပဲပါတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိတို့၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပတို့၊ သမ္မဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိတို့ ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါရဲ့လား။

"မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မပါပါဘူးဘုရား"

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မပါတော့ ရှေးကပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း မျက်စိမမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ နောက်ကလည်း မျက်စိမမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကန်းရယ်၊ မမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်၊ ရှေ့ကအကန်းက ခေါင်းဆောင်တယ်။ နောက်ကမမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တောင်ဝှေးဆွဲလိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ အကုန်လုံး ချောက်ထဲကျတယ်။

မှန်မှန်ကန်ကန် မမြင်တာ၊ ပညာမျက်စိ မရှိတာကို ကန်းတယ်လို့ပြောတာ။ ရှေ့ကပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း အမှား၊ နောက်ကလည်း

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အမှားနောက်ကလိုက်။ ဒို့သူငါတွေလည်း ဘုရားသာမပွင့်ရင် အဲဒီနောက် ပါမှာပဲ။ ကြီးတဲ့သူတွေက ဒို့မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ဒီလိုလုပ်ရတယ်ဆိုရင် နောက်က ငယ်တဲ့သူတွေကလည်း လိုက်ပြီးလုပ်ရမှာပဲ။ အဲဒီလိုလုပ်ရင် သူတို့လိုပဲ အပါယ်သွားမှာပဲ။ ဒါကြောင့် မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ကျေးဇူးတော်ဟာ အနန္တဆပ်လို့ကို မကုန်နိုင်ဘူး တဲ့။

အဲဒီတော့ အပေါ်ယံပိုင်းမှာ ဒုက္ခခံရတာချင်း တူပေမယ်လို့ သူတို့မှာ သတိ၊ ပညာ မပါဘူး။ ဗေဒင်ယတြာသဘောအရ သည်ဒုက္ခတွေ ခံလိုက်ရင် နောင်ဒုက္ခတွေကြေရော။ ယတြာချေသလိုလေ။ ဒါ သူတော်ကောင်းတို့ ခန့်မှန်းလို့ရအောင် ဥပမာပြောတာနော်။

အဲဒီ ရှေးရှေးဆရာကြီးတွေက ဝေဒကျမ်းတတ် ဆရာကြီးတွေ။ ဗေဒင်တွေ တော်တော်ကျွမ်းကျင်ကြတယ်။ ဆင်းရဲတွေကုန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုပြီး သူတို့ဉာဏ်နဲ့သူတို့ တီထွင်ကြတယ်။ တီထွင်ကြပေမယ့် သူတို့မှာ သဗ္ဗညုတဉာဏ်မှမရှိဘဲ။ အဲဒါသူတို့ကောင်းမယ်ထင်တဲ့ဟာတွေ ရှေ့ကလုပ်။ နောက်ကလဲ လိုက်လုပ်ကြ။

အဲဒီတိတ္ထိတွေမှာကို ယဇ်ပူဇော်တဲ့ဂိုဏ်းရှိတယ်။ တမွဂိုဏ်းရှိတယ်။ သမ္မဏဆိုတာ တမွအကျင့်တွေကျင့်တယ်။ ယဇ်ပူဇော်တဲ့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပုဏ္ဏားတွေက နွားတွေ၊ ကျွဲတွေသတ်၊ သတ်ပြီးယဇ်ပူဇော်တယ်။ အကုန်လုံး တိတ္ထိတွေပဲ။ အခု ဒီအတ္တကိလမထာနုယောဂဆိုတာ သမ္ဘဏာ အကျင့်မျိုးပေါ့။

ကိလေသာကင်းစင်အောင် ကျင့်မယ်ဆိုပြီး ဈာန်တွေ ဘာတွေ ရသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းရှိတယ်။ အစွန်းရောက်အောင်ကျင့်တဲ့ အတ္တကိလမထာနုယောဂကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ဈာန်တွေ ဘာတွေ မပါတော့ဘူး။ သူတို့ကတော့ အပါယ်ပဲ။

အဲဒီလို ပြင်းထန်တဲ့အကျင့်တွေမှာ သတိတွေ၊ ပညာတွေ မပါဘူး၊ ဈာန်သမားတွေကျတော့ သတိပါတယ်။ ပညာမပါဘူး။

သဗ္ဗညုတမြတ်စွာဘုရား မပွင့်သေးခင်က ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ဘယ်သူမှ ဟောမယ့်သူ မရှိဘူး။ အခု သူတော်ကောင်းတို့က ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရိုးနေပြီ။ ဝိပဿနာတရားထွန်းကားတော့ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေက ကြားနေရတယ်။ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ဉာဏ်ထဲ ပေါ်အောင်ကိုလည်း ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ ရှုမှတ်တတ်ရတယ်။

သာသနာပမှာ မြေလျှိုးမိုးပျံပြီးတော့ ရှေ့ကမ္ဘာလေးဆယ်၊ နောက် ကမ္ဘာလေးဆယ် မြင်ရပေမယ့် ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေကို မသိဘူး။ အတိတ်တုန်းက ဘာဖြစ်ခဲ့တယ်။ နောက်ဘာဖြစ်မယ် ဆိုတာကိုတော့ တန်ခိုးအဘိညာဉ်နဲ့သိတယ်။

ဖောက်ပြန်နေတဲ့သဘောတွေ၊ ခံစားနေတဲ့သဘောတွေ၊ မှတ်သားနေတဲ့ သဘောတွေ၊ တိုက်တွန်းနေတဲ့ သဘောတွေ၊

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သိနေတဲ့သဘောတွေ ဒါတွေဟာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေပဲလို့ ဘုရားမပွင့်ခင်က ဘယ်သူမှ မသိဘူး။ ဘုရားဟောမှ သိလို့ ရတယ်။ ဟိုးအရိယာနတ်တွေကတော့ သိကြတာပေါ့။ ရှေးဘုရား တွေ လက်ထက်တော်က အရိယာဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ သိတာပေါ့။ ကျန်တဲ့သူတွေမှာ ဟောမယ့်သူမရှိတော့ ဘယ်သူမှ မသိဘူး။

ခုနကပြောခဲ့တဲ့ တိတ္ထိဆရာကြီးတွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘုရားဆိုပြီးတော့ လမ်းမှားတွေကို သင်ပေးကြတယ်။ အဲဒါတွေ ကို လိုက်လုပ်ကြတယ်။

တချို့ကလည်း ကာမဂုဏ်ကို အဝခံစားလိုက်ရင် နောက် မခံစားချင်တော့ဘူး၊ အဲဒါနိဗ္ဗာန်ပဲ၊ တချို့ဒိဋ္ဌဓမ္မနိဗ္ဗာနဝါဒဆိုပြီး ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်းအိပ်ရတာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ နိဗ္ဗာန် ဆိုတာ ချမ်းသာပဲ။ အခုချမ်းသာတာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ အယူအဆတွေ အမျိုးမျိုး မှားနေကြတယ်။

ကာမဂုဏ်ခံစားကြတာက ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲပြီးတော့ အမျိုးမျိုး ဒုက္ခခံ ကျင့်တာက အတ္တကိလမထာနုယောဂ။

အခု ဒုက္ခဝေဒနာက အဲဒီ အတ္တကိလမထာနုယောဂနဲ့ နည်းနည်း သွားဆင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ် နေတာ အတ္တကိလမထာနုယောဂ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒါ ကွဲရမယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခုကျင့်နေတဲ့ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာကို နာရင်နာတယ်မှတ်၊ ကျဉ်ရင်ကျဉ်တယ်မှတ်၊ ကိုက်ရင်ကိုက်တယ်မှတ်၊ ဒါမှမဟုတ် ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်, တွဲမှတ်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းညည်းခံပြီးတော့ မှတ်ပါ။ ဘယ်လိုမှ မတတ်နိုင်တဲ့အဆုံးကျတော့မှ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးကနေစပြီး ပြင်ချင်တယ်မှတ်။ ပြီးမှအမှတ်ကလေးနဲ့ပြင်ကြ။ အဲဒီလိုသင်ထားတယ် မဟုတ်လား။

အဲဒါ သတိလည်း ပါတယ်၊ ပညာလည်း ပါတယ်။

တိတ္ထိတွေကျင့်သလို အသားလွတ်ကြီး ဆင်းရဲခံနေတာ မဟုတ်ဘူး။ တုံးခုန်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ရေထဲ ဆင်းစိမ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဆူးပေါ်တက်ထိုင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။

အရိပ်ထဲက ဖျာပေါ်မှာထိုင်ရင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို သတိ၊ ပညာနဲ့ ရှုခိုင်းတာ။ သတိ၊ ပညာနဲ့ အမှန်တရားကို သိအောင်လို့ ရှုခိုင်းတာ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အမှန်တရားလေ။ ခန္ဓာအရှိနဲ့ ဉာဏ်အသိနဲ့ ကိုက်အောင်လုပ်တာ ဝိပဿနာမဟုတ်လား။ ဒါက တရားစဉ်။

ဗဓဗဓဗဓဗဓဗဓ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ဝိပဿနာလုပ်ငန်းစဉ်

လုပ်ငန်းစဉ်ကျတော့–

* ပေါ်တိုင်း, ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်နေတာ ဝိပဿနာ။
* ရှေ့အသေကို နောက်အရှင်နဲ့ မြင်အောင်ကြည့်တာ ဝိပဿနာ။
* ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို မြင်အောင်ရှုတာ ဝိပဿနာ။
* ဝိပဿနာဆိုတာ – ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တကို မြင်အောင်ရှုတာပဲ။
* ရှုတယ်, မှတ်တယ် အတူတူပါပဲ။

ခန္ဓာအရှိနဲ့ ဉာဏ်အသိနဲ့ကိုက်အောင်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ခန္ဓာအရှိက ဖောက်ပြန်၊ ပြောင်းလဲ၊ ပျက်စီးနေတာပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံ ပြောင်းလဲတာထင်ရှားတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အစိုးမရတာ ထင်ရှားတယ်။ နောက်ကြာတော့ ဆင်းရဲလာတယ်။

ခန္ဓာအရှိဟာ ဆင်းရဲပဲ၊ ဉာဏ်အသိက အဲဒီဆင်းရဲကို ဆင်းရဲမှန်း သိတာ။ ခန္ဓာအရှိနဲ့ ဉာဏ်အသိနဲ့ကိုက်သွားတယ်။

ခန္ဓာအရှိလို့ ပြောလိုက်ကတည်းက အဲဒီမှာ သိစရာတွေ အများကြီးပဲ။ လူမျိုးတွေ၊ ယောကျ်ားတွေ၊ မိန်းမတွေ ပါရဲ့လား။

"မပါပါဘူးဘုရား"

ခန္ဓာဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ်၊ ရုပ်အစုအဝေး နာမ်အစုအဝေး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ခန္ဓာအရှိနဲ့ ဉာဏ်အသိလို့ ပြောလိုက်တာ စကားလေးက နည်းနည်းလေး၊ ချဲ့လိုက်ရင် အများကြီးပဲ။ ရုပ်ခန္ဓာကတစ်ပါး၊ နာမ်ခန္ဓာကလေးပါး။ ယောက်ျားလဲ မပါဘူး၊ မိန်းမလဲ မပါဘူး။ မြန်မာလဲ မပါဘူး။ တရုတ်လဲ မပါဘူး။ ကုလားလဲ မပါဘူး။ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်၊ သင်္ခါရတရားတွေ။ အဲဒါကို ခန္ဓာ။

အဲဒီခန္ဓာကိုပဲ နည်းနည်းချဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် ရုပ်တရားမှာပဲ– အတွင်းရုပ်တရား, အပြင်ရုပ်တရား၊ အကြမ်း, အနု၊ အယုတ်, အမြတ်၊ အဝေး, အနီး၊ အတိတ်, ပစ္စုပ္ပန်, အနာဂတ်။ အားလုံး ၁၁ မျိုး မရဘူးလား။ အဲဒီ ၁၁ မျိုးသဘောတရားတွေကို ပေါင်းစုပြီးတော့ ခန္ဓာလို့ခေါ်တယ်။ ခန္ဓာဆိုတာ အပေါင်းအစု။

အတိတ်တုန်းကလည်း ရုပ်တွေနာမ်တွေဖြစ်ခဲ့၊ ပျက်ခဲ့တာပဲ။ ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း ရုပ်တွေနာမ်တွေ ဖြစ်ပျက်နေတာပဲ။ အနာဂတ်မှာလည်း ရုပ်တွေနာမ်တွေရရင် အဲဒီရုပ်တွေနာမ်တွေ ဖြစ်ပျက်နေအုံးမှာပဲ။ အတိတ်ရုပ်နာမ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ်၊ အနာဂတ်ရုပ်နာမ်။

အတွင်း, အပြင်၊ အကြမ်း, အနု၊ အယုတ်, အမြတ်၊ အဝေး, အနီး၊ ဒါ အနတ္တလက္ခဏသုတ်မှာ ပါတယ်။

ရုပ်မှာလည်း အဲဒီလို ၁၁ မျိုးရှိတယ်။ ဝေဒနာမှာလည်း ၁၁ မျိုး၊ သညာမှာလည်း ၁၁ မျိုး၊ သင်္ခါရမှာလည်း ၁၁ မျိုး၊ ဝိညာဏ်မှာလည်း ၁၁ မျိုး၊ အဲဒီအပေါင်းအစုကို ခန္ဓာလို့ခေါ်တာ။ တိုတိုပြောရင်တော့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားပေါ့။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခုပေါ်နေတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားကို ရှုရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ခန္ဓာထည့်ပြောရသလဲဆိုတော့–ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ–ဥပါဒါန်တို့၏ အာရုံဖြစ်သော ခန္ဓာ။ ဥပါဒါန်ရဲ့အာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရား, နာမ် တရား။

ထင်ရှားအောင်ပြောရရင်– မြင်ရ, ကြားရ, နံရ, စားရ, ထိတွေ့ရတဲ့ သဘောတရားတွေဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေချည်းပဲ။ အဲဒါတွေကို ပေါ်တိုင်း, ပေါ်တိုင်းရှုမှတ်နေရမယ်။ သိအောင်လို့။

**ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံဟာ အဲဒီရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေပဲ။ အဲဒါကို ဝိပဿနာဘူမိလို့ ခေါ်တယ်။**

အဲဒီရုပ်တရား, နာမ်တရားတွေဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် အစထားပြီး ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ ရှုမှတ်ပါများတော့ အခု လောလော ဆယ် ထင်ရှားတာက နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာတွေ ထင်ရှားတယ် မဟုတ်လား။ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ တွေဟာ ဘယ်သူတွေ နာကျင်ကိုက်ခဲနေတာလဲ။

"ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေပါဘုရား"

ခံစားတာကကော ဘယ်သူလဲ။

"ဝေဒနာက ခံစားတာပါဘုရား"

**ဝေဒနာကခံစားနေတာ။ ငါ, ခံစားတာ မဟုတ်ဘူးနော်။**

အခုလိုတရားရိပ်သာထဲမှာ ငါ, ပျောက်အောင်လုပ်ပေါ့ဗျာ။ အပြင်ကျတော့မှ ပြန်ဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်ပေါ့။ ရိပ်သာထဲမှာတော့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ခဏချုပ်ထားမှ။ ဒါမှ ကိုယ်အားထုတ်တဲ့တရားနဲ့ နာတဲ့တရားနဲ့ ကိုက်သွားမှာ။

**ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ကို စပ်သိရမယ်။**

ပညတ်ဆိုတာ–ခြေထောက်တို့၊ဒူးတို့၊ပေါင်တို့။ ခြေထောက်က နာတယ်၊ ဒူးက နာတယ်လို့ တရားလျှောက်တဲ့အခါ အပြစ်မရှိပါဘူး။ ဒီလိုဖြစ်တဲ့အတိုင်းပြောတာ အပြစ်မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ယောဂီတို့ရင်ထဲမှာ သဘောပေါက်ရမှာက ဒူးခေါင်းတွေ၊ ခြေထောက်တွေလို့ မယူနဲ့နော်။

ဒူးခေါင်းတွေ၊ ခြေထောက်တွေယူရင် ပညတ်နဲ့ ရောသွားမယ်။ အောင့်တာဖြစ်ဖြစ်၊ နာတာဖြစ်ဖြစ် နာတဲ့သဘောရယ်၊ မှတ်တဲ့သဘောရယ်၊ ဒီနှစ်ခုပဲ ဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်ယူကြ။

ခြေထောက်ကြီးက နာတယ်ဆိုပါတော့ ခြေထောက်က နာတယ်၊ ခြေထောက်ကနာတယ် ဒီလိုမှတ်ရမှာလား။

"မမှတ်ရပါဘူးဘုရား"

ဒါဖြင့် ဘယ်လိုမှတ်ရမှာလဲ။

"နာတယ်၊ နာတယ်လို့ မှတ်ရမှာပါဘုရား"

အဲဒါ လမ်းမှားသွားမှာစိုးလို့နော် သူတော်ကောင်းတို့ ...။ ခြေထောက်ကနာတယ်၊ ဒူးခေါင်းကနာတယ်လို့မမှတ်ဘဲနဲ့ နာတဲ့သဘောကို ကွက်ပြီးမှတ်ကြ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နာတယ်, နာတယ်။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်။

နာတဲ့သဘောရယ်, မှတ်တဲ့သဘောရယ်။ နာတဲ့သဘောရယ်, မှတ်တဲ့သဘောရယ်။

တရားနာရင်းနဲ့ ခန္ဓာကို ဉာဏ်စိုက်ကြည့်နော်။

နာတဲ့သဘောရယ်၊ ဘာရယ်လဲ။

"မှတ်တဲ့သဘောရယ်ပါဘုရား"

နာတဲ့သဘောရယ်, မှတ်တဲ့သဘောရယ် ဆိုတော့ နာတဲ့သဘောထဲမှာလည်း ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ မပါဘူး။ မှတ်တဲ့သဘောထဲမှာရော ပါရဲ့လား။

"မပါပါဘူးဘုရား"

အဲဒါဒိဋ္ဌိပြုတ်နေတာ။ ဒိဋ္ဌိလည်းဖြုတ်မယ်။ ဝေဒနာသဘောလည်း ဆက်ပြောမယ်။

နာတယ်, နာတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ငါ, နာတာမဟုတ်ဘူး၊ ဒူးခေါင်းနာတာ မဟုတ်ဘူး။ ခြေထောက်နာတာ မဟုတ်ဘူး။ နာတဲ့သဘောလေးပဲ။ နာတဲ့သဘောလေးကို ခံစားနေတာက ဝေဒနာခံစားနေတာ။

နာတယ်, နာတယ်လို့ မှတ်လိုက်တိုင်း အဲဒီနာတဲ့သဘောလေးရယ်၊ မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ်၊ အတွဲလိုက်, အတွဲလိုက် ဘာဖြစ်သွားမယ်ထင်သလဲ။

"ပျောက်, ပျောက်သွားပါတယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပျောက်,ပျောက်သွားတယ်မဟုတ်လား။ အခုချက်ချင်းကြီး တော့ ပျက်, ပျက်သွားတာမမြင်သေးဘူး ထား။ ခန့်မှန်းခြေပေါ့။

နာတာလေးတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါ နာလိုက်, မှတ်လိုက်၊ နာလိုက်, မှတ်လိုက်နဲ့ အဲဒီလို ကြိုးစားမှတ်နေရုံပဲ ရှိသေးတယ်။ ပျောက်တာကို မမြင်သေးဘူး။

နာတဲ့သဘောလေးရယ်, မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ်၊

နာတဲ့သဘောလေးရယ်, မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ်။

နာတဲ့သဘောလေးက ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒီတော့ မှတ်တဲ့ သဘောလေးက မှတ်လိုက်တယ်။ နာတာနဲ့ မှတ်တာနဲ့ ဘယ်သူ က အကြောင်း, ဘယ်သူက အကျိုးဖြစ်မလဲ။

**"နာတာက အကြောင်း၊ မှတ်တာက အကျိုးပါဘုရား"**

အဲဒါမှန်တာပဲ။ နာတဲ့အကြောင်းရှိလို့ နာတဲ့သဘောကို မှတ်ရတာမဟုတ်လား။ အခုအချိန်မှာ သူတော်ကောင်းတို့ နာရဲ့ လား ...။

"မနာပါဘူးဘုရား"

မနာတော့မှတ်စရာမလိုဘူး။ နာတဲ့သဘော ပေါ်မှမပေါ်တာ။

တရားထိုင်နေတုန်းက နာတဲ့သဘောတွေ ပေါ်တယ်မဟုတ် လား ...။

"ပေါ်ပါတယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နာတဲ့သဘောပေါ်လို့ နာတယ်လို့မှတ်ရတာ။ အကြောင်း၊ အကျိုးတွေ။

ဟိုးအကျယ်ချဲ့ပြီးတော့ စက်ဝိုင်းကြီးနဲ့လည်း သိအောင်လုပ်ရမှာပဲ။ အခုနာတာကို မှတ်ရင်းနဲ့လည်း သိအောင်လုပ်ရမှာပဲ။

**ဒါက ရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ၊**
**အကြောင်းတွေ, အကျိုးတွေ သိသွားပုံ။**

နောက်မို့ဆိုရင်အချို့က– မဟာစည်းနည်းက ဒိဋ္ဌိမဖြုတ်ဘူး၊ အကြောင်း, အကျိုးလည်း မသိဘူး။ စွတ်လုပ်နေတာပဲ။ စွတ်လုပ်နေရင် ဘာရမှာလဲ၊ ပင်ပန်းရုံရှိမှာပေါ့– အချို့က ဒီလို ပြောတတ်တယ်။

သူတို့ကိုယ်တိုင် သေသေချာချာမလုပ်ဖူးဘဲနဲ့ ရမ်းပြောတာ။ ဘယ်သူ့နည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ရမ်းသန်းအပြစ်တင်လို့မရဘူး။ ကိုယ်တိုင် လုပ်ကြည့်ပြီးမှ ဟုတ်တယ်၊ မဟုတ်ဘူးလို့ ဝေဖန်ရမှာ။

အခု နာတဲ့သဘောလေးရယ်, မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ်။ နောက် သတိအားကောင်းလာတဲ့အခါ နာတဲ့သဘောလေးရှိလို့ နာတယ်လို့မှတ်ရတာ။ နာတဲ့သဘောလေးကအကြောင်း၊ မှတ်တဲ့ သဘောလေးက အကျိုးလို့သိလာတယ်။

**နာတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ရုပ်ရော,နာမ်ရောအကုန်ပါတယ်။** အမှန်အတိုင်းအဓိကကို ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ့။ နာတဲ့သဘောက ဆင်းရဲတယ်မဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

"ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား"

ငါလည်းမဟုတ်ဘူး၊ သူလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ယောကျ်ား လည်း မဟုတ်ဘူး၊ မိန်းမလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ဒူးခေါင်းလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ခါးလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ဒုက္ခဝေဒနာ။

ဒုက္ခဝေဒနာက အကြောင်း၊ မှတ်တဲ့သတိ, ပညာက အကျိုး။ နာမ်အကြောင်း, နာမ်အကျိုးပဲ။

အဲဒီနာတဲ့အထဲမှာ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ တေဇော ဆိုတဲ့ ဓာတ်တွေ ဖောက်ပြန်လို့ နာတာဆိုတော့ ရုပ်လည်း မပါ ဘူလား။

"ရုပ်လည်းပါပါတယ်ဘုရား"

## သတိ, သမာဓိ, ပညာ

အရှုခံက ရုပ်နဲ့နာမ်၊ ရှုညဏ်က သတိနဲ့ပညာ။

ရှုညဏ်က သတိဆိုတာ စူးစိုက်တာ။ နာတဲ့အပေါ်ကို စူးစိုက်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ နာတဲ့သဘောလေးသက်သက်ကို သွားသိတယ်။ ခြေထောက်နာတယ်၊ ဒူးနာတယ်၊ ခါးနာတယ် ဒီလို မဟုတ်တော့ဘူး။ နာတဲ့သဘောလေး ပေါ်လာတယ်။ သိတယ်။

အစပထမမှာ နာတဲ့သဘောလေးကို သိတယ်။ နောက် ကျရင် နာတဲ့သဘောလေး ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားတာကို သိတယ်။

နာတဲ့အပေါ်ကို စူးစိုက်တာက – သတိ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**အဲဒီနာတဲ့ သဘောသက်သက်ကလေးကို သိတာက–ပညာ။**

ငါ နာတယ်, ငါ့ဒူးခေါင်းကြီးနာတယ်ဆိုရင် ပညာမပါသေးဘူး။ **ဒါပေမဲ့ အစမှာတော့ ချက်ချင်းကြီး ပညာမပါဘူးပေါ့ဗျာ။ သတိ–သမာဓိ၊ သတိ–သမာဓိ ဒီလိုသွားတာကိုး။**

နောက်ပိုင်း သတိ–သမာဓိတွေ အားကောင်းလာတော့ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ကြည့်လိုက်ရင် နာတဲ့သဘောလေးရယ်, မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ်၊ နာတဲ့သဘောလေးရယ်, မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ်။ နာလာလိုက်, မှတ်ချလိုက်, ပျောက်သွားလိုက်၊ နာလာလိုက်, မှတ်ချလိုက်, ပျောက်သွားလိုက်။ ပျောက်သွားတယ်ဆိုတာ လုံးလုံးကြီး ပျောက်သွားတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ထပ်နာတာပဲ မဟုတ်လား။

ဒါပေမဲ့ ပထမနာတာပျောက်ပြီးမှ နောက်နာတာပေါ်တယ်။ မှတ်အားကောင်းရင် ပြောပါတယ်။

မှတ်အားမကောင်းရင်တော့ တပည့်တော် စထိုင်ကတည်းက နာလိုက်တာ ဖြုတ်တဲ့အထိပဲ။ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။

"ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား"

ဖြုတ်တာတောင် မနည်းဖြုတ်ယူရတယ်။ ဒါကတော့ အပြစ်မရှိပါဘူး။ အခုမှအစရှိသေးတာကိုး။ တစ်နစ်မှာတစ်ကြိမ်ဆိုတော့အစပေါ့ဗျာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နာတဲ့သဘောလေးနဲ့ မှတ်တဲ့သဘောလေးဆိုတဲ့ သဘော သက်သက်ပဲလို့ မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် ဒိဋ္ဌိစင်သွားတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သဘောသက်သက်ကို ရောက် သွားလို့။

သဘောသက်သက်ကို ရောက်သွားရင် ဘာစင်မယ်။

"ဒိဋ္ဌိစင်ပါမယ်ဘုရား"

သက္ကာယဒိဋ္ဌိစင်သွားတယ်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအကြီးကြီးတွေတော့ မစင်ဘူးနော်။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို ပစ်ပယ်တာတို့၊ ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို ပစ်ပယ်တာတို့၊ အဲဒီဒိဋ္ဌိတွေကတော့ မစင်နိုင် ဘူး။ အခုပြောနေတာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ မဂ္ဂင်မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တယ်။

မဂ္ဂင်မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဆိုတာ လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်တော့ ပို့နိုင်ပါတယ် တဲ့။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ထားလို့ရှိရင် ပြောတာပါ။ ဒါပေမဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီဒိဋ္ဌိကို အခုပယ်နေတာ။

ဝိပဿနာဆိုတာ ပညာပြဋ္ဌာန်းတယ်။ ဉာဏ်ပညာရှိတဲ့ သူမှ လုပ်နိုင်တယ်။ ဉာဏ်ပညာဆိုတာ ဘွဲ့ရတာကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းအကျိုးလေးတွေကို သိတဲ့၊ အတိတ်က ပါလာတဲ့ အမြွတ္တဉာဏ်ပညာပေါ့။

အချို့ လေးတန်းတောင်မအောင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူမှုရေးမှာ အကင်းပါးတယ်, သိတယ်။ ဘယ်သူနဲ့ ပေါင်းသင့်တယ်။

ဘယ်သူနဲ့ မပေါင်းသင့်ဘူး။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပြောတာ အတုပဲ၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ပြောတာကအမှန်ပဲ၊ ဒီလူကတော့လူလိမ်ပဲ၊ ဒီလူကတော့ လူမှန်ပဲဆိုတာ လေးတန်းမအောင်ပေမယ့် သိတယ်။ အကင်းပါး တယ်။ အဲဒီလို အတွင်းက မွေးကတည်းက ပါလာတဲ့ပညာ။

ပဋိသန္ဓေကတည်းက ပါလာတဲ့ဉာဏ်ပညာ။ တိဟိတ် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှာ ပါတယ်။

အခုပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီး ဝေဖန်နေကြတယ်။ ဖန်ဆင်းတော်မူတယ်၊ ဘာဖြစ်တယ်၊ ညာဖြစ်တယ်ဆိုတာ တကယ်ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဝေဖန်တယ်။ အကြောင်းအကျိုး မညီညွတ်ရင် လက်မခံဘူး။ ဒါဟာဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒါဟာမဖြစ် နိုင်ဘူး။ ဒါဟာ အကြောင်းအကျိုး ညီညွတ်တယ်။ ဒါဟာ အကြောင်းအကျိုးမညီညွတ်ဘူး။ လောကီပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေက လက်မခံဘူး။

အဲဒီလို အတွင်းက ဉာဏ်ပညာပါလာတဲ့ ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ ဒီဝိပဿနာလုပ်ငန်းမှာ အောင်မြင်နိုင်တယ်။ ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပြောတဲ့အတိုင်းလုပ်လို့ရှိရင် အောင်မြင်မယ်။

အတန်းစာတွေ မတတ်သော်လည်း အတိတ်တုန်းက ဝိပဿနာတွေ လုပ်လာလို့ ဒါ ရုပ်တရားပဲ၊ ဒါ နာမ်တရားပဲ၊ ဒါ အကြောင်းတရားပဲ၊ ဒါ အကျိုးတရားပဲ။ အကြောင်းမကောင်းလို့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အကျိုးမကောင်းတာပဲ၊ အကြောင်းဖြစ်လို့ အကျိုးဖြစ်တာပဲ။ အကြောင်းရပ်လို့ အကျိုးရပ်တာပဲ။ ဒါက သဘောတရားတွေပဲ၊ သဘောတရားတွေက သူ့သဘော သူဆောင်နေကြတာပဲ။ ယောကျ်ား၊ မိန်းမလို့ ပြောနေကြပေမယ့် တကယ့်တကယ်တော့ ဓာတ်သဘောတွေပဲလို့ နည်းနည်းပြောလိုက်တာကို များများသိသွားတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းဟာ ပညာရှိတွေကို အမြဲတမ်း ဖိတ်ခေါ်တယ်။ ပညာရှိလေ မြန်မြန် သဘောပေါက်လေပဲ။ **ပညာရှိတိုင်းတော့ သဘောမပေါက်ဘူး။ နည်းလမ်းမှန်ရမယ်။**

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တချို့ပညာရှိတွေက မဝေဖန်သင့်တဲ့ နေရာမှာသွားပြီး ဝေဖန်တာတွေရှိတယ်။ မဝေဖန်သင့်တဲ့ နေရာဆိုတာက– **ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာကို မှတ်ရတယ်။**

ပြောတာနားမထောင်ဘူး။ ဒါ ဘာကြောင့်လဲ၊ ဒါ ဘယ်လို ဖြစ်တာလဲ၊ ပြီးရင် ဘာဖြစ်အုံးမှာလဲ။ အဲဒီလို ဝေဖန်တာတွေက များနေတဲ့အခါကျတော့ မဝေဖန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တစ်လလောက်နဲ့ တစ်မဂ်, တစ်ဖိုလ် ရချင်ရမယ်၊ အဲဒီဝေဖန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က နှစ်နဲ့ချီ မှတ်တောင်မရဘူး။

ဝေဖန်သင့်တဲ့နေရာကျတော့ ဝေဖန်ပါ၊ ကိုယ်တစ်ယောက် တည်း ဝေဖန်လို့မနိုင်ရင် ခေါင်းပေါင်း လေး, ငါး, ဆယ်ခေါင်း လောက် စုပြီးဝေဖန်ပါ။ **အားထုတ်နေတုန်းမှာ ဘာမှမဝေဖန်နဲ့၊ ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာမှတ်။**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဝေဖန်သင့်တဲ့နေရာဆိုတာ သူများတွေ တရားဟောတယ်။ ဥပမာ–ဦးဇင်းတို့ တရားဟောတယ်၊ ဟောတဲ့တရားကို ဝေဖန်ပါ။ သူများပြောတိုင်း ရမ်းယုံစရာမလိုဘူး၊ ဘုရားမှမဟုတ်ဘဲ၊ မှားချင်မှားမှာပဲ။ ဒါဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒါမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ဝေဖန်ပါ။ ဒါက စာနဲ့ညီတယ်၊ ဒါက စာနဲ့မညီဘူး။ ဒါက လက်တွေ့ပါတယ်၊ ဒါက လက်တွေ့မပါဘူး။ ဆရာတော်ကြီးတွေဟောတာက ဘယ်လိုရှိတယ်။ ဒါ ဝေဖန်ရမယ်။

သူတစ်ပါးဟောတဲ့တရားတွေကို ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ဗဟုသုတဖြစ်အောင် ဝေဖန်ရမယ်။ ဒါက ဉာတပရိညာအဆင့်ပဲ ရှိတာပဲ။ တီရဏပရိညာ မပါဘူး။

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့၊ သဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့ စာမတတ်ဘူး။ စာမတတ်ပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်တွေ့ ဟောသွားတဲ့တရားတွေ သွေးထွက်အောင်မှန်တယ်။ ဝေါဟာရတွေတော့ တချို့နေရာမှာ မှားချင်မှားမယ်၊ လုပ်ငန်းစဉ်ကတော့ မမှားဘူး။ စာမတတ်တဲ့အခါကျတော့ ဝေါဟာရတွေမှာတော့ မှားတတ်တယ်။ တကယ့်သဘောတရားကတော့ အမှန်ပဲ။ ဘယ်သူမှ ငြင်းလို့မရဘူး။ တကယ် တွေ့ထားတာကိုး။

အဲဒီတော့ခုနကပြောတဲ့ နာတဲ့သဘောလေးရယ်၊ မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ်ကို ပြောတဲ့အတိုင်း လိုက်နာရင် ပညာဉာဏ်ရှိတဲ့သူက မြန်မြန်ဆန်ဆန်ရတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဝေဖန်သင့်တဲ့နေရာမှာ ဝေဖန်၊ မဝေဖန်သင့်တဲ့ နေရာမှာ မဝေဖန်ပါနဲ့။ တရားနာတဲ့အခါမှာ ဝေဖန်ပြီးတော့နာ။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုလည်း ဉာဏ်နဲ့စိုက်။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ မဝေဖန်ပါနဲ့။

တချို့ နိုင်ငံခြားသားတွေ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရိပ်သာမှာ နှစ်နဲ့ချီ အားထုတ်လို့ရတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံက ရဟန်းတွေ၊ ယောဂီတွေက နှစ်နဲ့ချီ အားထုတ်လို့မရဘူး။ တစ်လခွဲ၊ နှစ်လဆို ပြန်ရတယ်။ ညှော်သည်ကို ဦးစားပေးရတာပေါ့ဗျာ။ နှစ်နဲ့ချီ အားထုတ်ခွင့်ရပေမယ့် သူတို့မှာဝေဖန်မှုတွေများနေတယ်။ စေတနာသဒ္ဓါတရားကတော့ ကောင်းတယ်နော်။ ဒါပေမဲ့ မဝေဖန်သင့်တဲ့ နေရာမှာ ဝေဖန်လို့ရှိရင် ကြာတယ်။

ဝေဖန်သင့်တဲ့အခါ ဝေဖန်၊ မဝေဖန်သင့်တဲ့နေရာမှာ ပြောတဲ့အတိုင်းမှတ်။ ဥပမာ–အာနာပါနဆိုပါတော့။ ဝင်လေထွက်လေ မှတ်ရုံမှတ်။ ဝင်တာလေး သိ၊ ထွက်တာလေး သိ၊ သိအောင်မှတ်။ အဲဒါ အရေးကြီးတာပဲ။

လုပ်ငန်းစဉ်က လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ပိုင်း၊ တရားစဉ်က တရားစဉ်တစ်ပိုင်း။ သူ့နေရာနဲ့သူ သုံးတတ်မှ။ သူ့နေရာနဲ့သူ မသုံးလို့ ရောသွားလို့ရှိရင် ခရီးမရောက်ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခု သူတော်ကောင်းတို့ တရားနာတုန်းမှာ ဝေဖန်ပါ၊ ဉာဏ်ကို အစွမ်းကုန်ထုတ်ပြီးတော့ ဝေဖန်ကြ။

ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ နာတာလေးရယ်, မှတ်တာလေးရယ်၊ နာတာလေးရယ်, မှတ်တာလေးရယ်။ နာတဲ့သဘောကို ဉာဏ်နဲ့မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုပုံစံလေးရှိသလဲ။ လေးထောင့်လေးလား သူတော်ကောင်းတို့။

"မဟုတ်ပါဘူးဘုရား"

အဝိုင်းလေးပေါ့။

"မဟုတ်ပါဘူးဘုရား"

ကဲ ဘယ်လိုရှိသလဲ။

"သဘောလေးပဲ ရှိပါတယ်ဘုရား"

ပုံသဏ္ဌာန်မရှိဘူး၊ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။ အပြောက်, အပြောက်၊ အစက်, အစက်ကလေးတွေလည်း မဟုတ်ဘူး။ ပကတိမျက်စိနဲ့လည်း ကြည့်လို့မရဘူး။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့တော့ ကြည့်လို့ရတယ်။

ပုံသဏ္ဌာန်ကို ကြည့်ရတာမဟုတ်ဘူး။ သူ့သဘောလေးကို သိအောင်ကြည့်ရတာ။ အခုထိုင်လို့ထိနေတဲ့ နေရာကလေးမှာ မာတဲ့သဘောလေးတွေ, တင်းတဲ့သဘောလေးတွေ မရှိဘူးလား ...။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

"ရှိပါတယ်ဘုရား"

လက်နဲ့ကိုင်ပြလို့ ရပါ့မလား။

"ကိုင်ပြလို့ မရပါဘူးဘုရား"

ပုံသဏ္ဍာန်ရော ပြောလို့ရပါ့မလား။

"ပြောလို့ မရပါဘူးဘုရား"

ဒါပေမဲ့ တကယ်မရှိဘူးလား။

"တကယ်ရှိပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါ အရှိအမှန်တရား။ ပကတိမျက်စိနဲ့ကြည့်လို့မရဘူး။ သမာဓိမျက်စိ၊ ဉာဏ်ပညာမျက်စိနဲ့မှ ကြည့်လို့ရတယ်။

ကြည့်လို့ရတယ်ဆိုတာလည်း ဈာန်တွေရပြီးတော့ နိမိတ်တွေကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ပညာမျက်စိရအောင် သမာဓိက အထောက်အပံ့ပေးရတယ်။ စိတ်ကလေး ဘယ်မှမသွားဘဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စိုက်ထား။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ စိတ်ကိုစိုက်ထားတော့ နာတဲ့သဘောလေးရယ်, မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ်ကို တွေ့လာတယ်။ နာတဲ့သဘော သက်သက်ကလေး ရှိတယ်၊ ကိုင်လို့မရဘူး၊ အဲဒီတော့မှ ဝေဒနာ ခတ်ဆိုတာ ဖြစ်တာ။ ဝေဒနာရဲ့ ခံစားတဲ့ သဘောလေး သက်သက်ပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒီခံစားတဲ့ သဘောလေးကို ခံစားတဲ့ သဘောလို့မသိတဲ့ အခါကျတော့ ငါခံစားရတယ်ဆိုပြီး ခံစားတဲ့သဘောကို ငါလုပ် လိုက်တယ်။

စာလိုကျတော့ **ဝေဒနာ အတ္တတော သမနုပဿတိ။** ဝေဒနာကို ငါလုပ်လို့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်သွားတယ်။ ဝေဒနာခံစား တာကို ငါခံစားရတယ်လုပ်လိုက်တော့ နောက်က သောကတွေ၊ ပရိဒေဝတွေ၊ ဒုက္ခတွေ လိုက်လာမယ်။ နောက် အကုသိုလ်တွေ လိုက်လာမယ်။ နောက် မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်ကုန်မယ်။

ဝေဒနာဟာ သူလည်းမဟုတ်ဘူး။ ငါလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ယောက်ျားလည်းမဟုတ်ဘူး၊ မိန်းမလည်း မဟုတ်ဘူး။ **ခံစားမှု သက်သက်သဘောလေးကို ဝေဒနာလို့ခေါ်တာ။**

နောက်ပြီးတော့ နာတယ်, နာတယ် မှတ်တဲ့သဘောလေး ရှိတယ် မဟုတ်လား။ **အဲဒီ မှတ်တဲ့သဘောလေးကို ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ကြည့်ပါအုံး။**

ပုံသဏ္ဌာန်ရှိလား။

"ပုံသဏ္ဌာန်မရှိပါဘူးဘုရား"

လက်နဲ့ကိုင်ပြလို့ရသလား။

"ကိုင်ပြလို့ မရပါဘူးဘုရား"

**အဲဒါ သညာစေတ်ပဲ။** သညာတို့၊ သတိတို့၊ ပညာတို့ ပေါ့ဗျာ။ **မှတ်တဲ့အခါမှာ စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်တာက သတိ။** သတိကို ရိုးရိုးအနက်ပေးရင် အောက်မေ့တယ်, အမှတ်ရတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တရားနယ်မှာကျတော့ ... သတိဟာ စူးစိုက်တဲ့သဘော။ မှတ်တဲ့နေရာမှာ စူးစိုက်တဲ့သဘောလေး မပါဘူးလား။

"စူးစိုက်တဲ့သဘော ပါပါတယ်ဘုရား"

စူးစိုက်လိုက်တော့ နာတဲ့သဘောလေးဟာ ပိုပို, ပိုပို နာလာတယ်၊ လျော့လျော့သွားတယ်၊ တော်တော်ကြီးကို ဆင်းရဲတယ်။ မသိရဘူးလား။

"သိရပါတယ်ဘုရား"

**သိတာက ဝိညာဏ်, ပညာ။ ဝိညာဏ်ကလည်း သိတာပဲ၊ နာတဲ့သဘောလေးကိုသိတယ်။ ပညာကျတော့ ဝိညာဏ်ထက်ပိုသိတယ်။**

ရှေ့ကပြောခဲ့ပြီးပြီ။ ကလေးသိ၊ လူကြီးသိ၊ ပညာရှင်အသိဆိုတာ။ **ကလေးသိက သညာသိ၊ လူကြီးသိက ဝိညာဏ်သိ၊ ပညာရှင်အသိက ပညာသိ။**

ပညာက ဝိညာဏ်လိုပဲ သိတယ်ဆိုပေမယ့် သူက အထူးထူးအပြားပြား ခွဲခွဲခြားခြား၊ ခြားခြားနားနား သိတယ်။

နာတဲ့သဘောလေးဟာ ယောကျ်ားလည်းမဟုတ်၊ မိန်းမလည်းမဟုတ်၊ ခေါင်းခါးခြေလက်လည်းမဟုတ်။ **နာတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘောလေးဟာ ခံစားတဲ့သဘောလေးပဲ။**

ခံစားတဲ့သဘောရယ်၊ မှတ်သားတဲ့သဘောရယ်၊ သိတဲ့သဘောရယ်။ ဒါခန္ဓာတွေ သူ့အလုပ်သူလုပ်နေတာနော် သူတော်ကောင်းတို့။ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ သူ့အလုပ် သူလုပ်နေတာ။

## ဖဿကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်တယ်

နာတယ်, နာတယ်လို့မှတ်တဲ့နေရာမှာ– တစ်ချက်နာတယ် မှတ်လိုက်ရင် ခန္ဓာငါးပါးပဲ။

ဒီနာဖို့အတွက် ရုပ်တွေဖောက်ပြန်တာမဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့ ...။

"ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီ ပထဝီ, တေဇော, အာပေါ, ဝါယော ပြဋ္ဌာန်းတဲ့ တရားတွေက ရုပ်တရား။ မြေ, ရေ, လေ, မီး အဲဒါတွေက ရုပ်တရား။ အဲဒီဖောက်ပြန်တဲ့အတွက် ထိတွေ့တာပေါ့။ ဖဿဖြစ်တယ်။

အခုထိုင်တဲ့အခါမှာ ကာယအကြည်ရယ်၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရယ်၊ အဲဒီလိုထိလို့သိတဲ့ ကာယဝိညာဏ်ရယ်၊ သုံးခုပေါ့ဗျာ။

ကာယအကြည်လို့ခေါ်တဲ့ ကာယပသာဒဆိုတာ အခုပြောနေတဲ့ ခေါင်း, ခါး, ခြေ, လက်တွေပေါ့ဗျာ။ ထိုင်နေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ့။ ဟိုက ကြမ်းက ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို နှစ်ခုထိလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ထိမှန်းသိတဲ့ ကာယဝိညာဏ်ဆိုတာ ရှိတယ်။

ဒီက ကာယပသာဒရယ်၊ အောက်က ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရယ်၊ နှစ်ခုထိတော့ ထိမှန်းသိတဲ့ကာယဝိညာဏ်ရယ်၊ ပေါင်းစပ်ပေးတာကို ဖဿလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီဖဿကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဝေဒနာဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ။

"ဖဿကြောင့်ပါဘုရား"

နာတယ်, နာတယ် မှတ်လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီဖဿရော၊ ဝေဒနာရော အကုန်ပါသွားတယ်။

ယောဂီတို့၊ နာတယ်မှတ်လိုက်လို့ရှိရင် ဝေဒနာထင်ရှားရင် ဝေဒနာသဘောလေးကို သိ, သိသွားတယ်။

သတိ, သမာဓိတွေ အားကောင်းလာတော့ နာတဲ့သဘောလေးရယ်, မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ်၊ နာတဲ့သဘောလေးရယ်, မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ်။ **သဘောသက်သက်ကလေးအပေါ် ဉာဏ်ရောက်သွားတာနဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်သွားတာပဲ။**

ငါနာတယ်, သူနာတယ်, ခြေထောက်နာတယ်, ခေါင်းနာတယ် မဟုတ်တော့ဘဲ နာတဲ့သဘောလေး သက်သက်အပေါ် ဉာဏ်ရောက်သွားရင်၊ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို သိသွားလို့ရှိရင် လက်တွေ့မှာ သဘောသက်သက်ကလေး သိသွားလို့ရှိရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပြုတ်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ နာတာနဲ့, မှတ်တာနဲ့၊ နာတာနဲ့, မှတ်တာနဲ့။ နာတဲ့သဘောလေးပေါ်လို့ မှတ်တဲ့သဘောလေးပေါ်ရတယ်။ **နာတဲ့သဘောလေးက အကြောင်း၊ မှတ်တဲ့သဘောလေးက အကျိုး။**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဩော် အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်နေတာပဲ။ အကြောင်း, အကျိုးတွေ သိသွားတယ်။ အခုချက်ချင်းမသိတာ ထား၊ နောက်တော့ သိလာလိမ့်မယ်။ တန်ခိုးရှင်တွေ ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ နာတဲ့သဘောကလေးပေါ်လာလို့ နာတယ်လို့မှတ်တဲ့စိတ်ကလေး ဖြစ်လာတာ။ အဲဒီ နာတဲ့သဘောလေးကလည်း အကြောင်းမဲ့သက်သက် ပေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ ထိုင်နေလို့ပေါ်တာမဟုတ်လား။

"မှန်ပါတယ်ဘုရား"

ကြာကြာထိုင်လို့နာတာ၊ ဖဿကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်တာ။ ကြာကြာထိုင်နေတော့ ဖဿတွေ ခဏခဏ ဖြစ်နေတာ၊ နောက်တော့ ဝေဒနာ ဖြစ်လာတာပေါ့။

အဲဒါ တန်ခိုးရှင်တွေ ဖန်ဆင်းလို့ မဟုတ်ဘူး၊ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တာ။ နာစရာ အကြောင်းတရားရှိလို့ နာတဲ့အကျိုးတရားတွေ ပေါ်လာတာပဲ။ နာတဲ့သဘောကလေးပေါ်လို့ မှတ်သိစိတ်ကလေးဖြစ်တာပဲ၊ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တာပဲ။

အဲဒီလိုသိလို့ရှိရင် အကြောင်းပေါ်မှာ ဉာဏ်ရှင်းတဲ့အတွက် သံသယလို့ဆိုတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာသေသွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ နာတာပါလိမ့်၊ ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်းလို့လား။ လျှောက်တွေးစရာမလိုတော့ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နာစရာအကြောင်းရှိလို့ နာလာတာမဟုတ်လား။

“ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား”

အဲဒီ ပေါ်တဲ့သဘောလေးတွေကို မှတ်ပါများတော့ နာတဲ့ သဘောလေးတွေ ပေါ်လာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်၊ ပေါ်လာ လိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်။

နောက်ပိုင်းမှာ ဉာဏ်တက်လာလို့ရှိရင် နာတာလေးပေါ်လာ လိုက်၊ မှတ်ချလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်၊ နာတာလေး ပေါ်လာ လိုက်၊ မှတ်ချလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်။ အဲဒါကို ချမ်းမြေ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ပေါ်၊ ရှု၊ ပျောက်လို့ မိန့်ဆိုတယ်။

ပထမမှတ်ခါစမှာ မှတ်လိုက်တိုင်း၊ မှတ်လိုက်တိုင်း အဖြစ်ကို မြင်တယ်။ နောက်သမာဓိတွေ အားကောင်းလာတော့ မှတ်လိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်၊ မှတ်လိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်။ ဖြစ်တာ လည်း မြင်မယ်၊ ပျက်တာလည်းမြင်မယ်။ အခုတော့ မမြင်သေး ဘူးပေါ့ဗျာ။ နောက် မြင်လာလိမ့်မယ်။

ပေါ်တာ၊ ပျောက်တာကို မြင်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ပေါ်တာကို မြင်တော့ ဥဒ္ဒေဒိဋ္ဌိစင်တယ်၊ ပျောက်တာကို မြင်တော့ သဿတဒိဋ္ဌိ စင်တယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာဘာဖြစ်လို့ပေါ်လာသလဲဆိုတဲ့ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းက ဖဿ။ ဖဿကြောင့်ဝေဒနာပေါ်လာတယ်။ အနီးကပ်ဆုံးအကြောင်းက ဘာပါလိမ့်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

"ဖဿပါဘုရား"

နောက်ထပ် ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်လာရတဲ့အကြောင်းတွေ ရှိသေးတယ်။ ဣရိယာပုထ်ကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တယ်။ ဣရိယာပုထ်ကြောင့်ဆိုတာ ကြာကြာထိုင်တာတို့၊ ကြာကြာစင်္ကြံလျှောက်တာတို့၊ ကြာကြာမတ်တတ်ရပ်တာတို့၊ ကြာကြာအိပ်တာတို့။

အိပ်တယ်ဆိုတာက ရှုမှတ်နေရင်း အိပ်ပြီး ရှုမှတ်နေရင် ပြောတာပါ။ တခေါခေါနဲ့ အိပ်နေရင်တော့ ပေါ်ချင်မှပေါ်မှာပေါ့။

အဲဒါကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်ရတဲ့အကြောင်းတွေထဲမှာ–

၁။ ဣရိယာပုထ်ကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တယ်။

၂။ တရားရှုမှတ်မှ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တယ်။

၃။ တရားမရှုမှတ်ခင် ဟိုးအစောကြီးကတည်းက ရောဂါဟောင်းတွေကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်တာလည်း ရှိတယ်။

ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားမှုသဘော။

စာလိုပြောရင်– သုခဝေဒနာ, ဒုက္ခဝေဒနာ, ဥပေက္ခာဝေဒနာ။ ဒီဝေဒနာတွေဟာ အမြဲတမ်းဖြစ်ပျက်နေတာပဲ။

မြင်တာ, ကြားတာ, နံတာ, စားတာ။ အကုန်လုံးဝေဒနာတွေပါတာပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတာ ဆင်းရဲခံစားမှု။ သုခဝေဒနာဆိုတာ ချမ်းသာခံစားမှု။ ဥပေက္ခာဝေဒနာဆိုတာ အလယ်အလတ်ခံစားမှု ဆိုတဲ့ ဆင်းရဲလည်းမဟုတ်, ချမ်းသာလည်းမဟုတ်တဲ့ ခံစားမှု။

အခုတွေ့နေတာက ဒုက္ခဝေဒနာကို တွေ့နေတာ။ ဒုက္ခဝေဒနာကို တွေ့ပြီး ရှုမှတ်နေတာဟာ နိဗ္ဗာန်တံခါးကို ဖွင့်တဲ့ သော့ ရတာပဲ။

အခုဒီမှာ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ကြောင်းလေးကို အရင်ပြောမယ်။ ဣရိယာပုထ်ကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တယ်။ အစတုန်းက တရားမထိုင်ခင်တုန်းက နည်းနည်းလေးညောင်းရင် ထလိုက်, ပြင်လိုက်, လမ်းလျှောက်လိုက်, ပြန်ထိုင်လိုက်, တော်တော်ကြာရင် ထပ်ပြင်လိုက်။ အဲဒီလိုဆိုတော့ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တာကို သိပါ့မလား။

"မသိနိုင်ပါဘူးဘုရား"

အလုပ်တွေရှုပ်နေတော့ အလုပ်တွေလုပ်နေရတာနဲ့၊ အလုပ်ထဲမှာ အာရုံရောက်နေတာနဲ့ နည်းနည်းလေး ညောင်းတယ်ဆိုရင်လည်း ပြင်လိုက်တာနဲ့ဆိုတော့ ဒုက္ခမသိရဘူး။

အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာကို 'ခန္ဓာရဲ့အရှိကို ဉာဏ်နဲ့သိအောင်' တော်ရုံတန်ရုံဆို မပြင်ကြနဲ့ ယောဂီတို့။ သည်းညည်းခံကြပါ။

သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ကြပါ ဆိုတော့ ... ပြင်ချင်ပေမယ်လို့ အောင့်အည်းပြီးနေရတော့ ဒုက္ခဝေဒနာ မပေါ်ဘူးလား။

"ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်လာပါတယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်ပြင်ချင်တာပဲ။ ပြင်ချင်ပေမယ်လို့ ကိုယ်က တရားရအောင် ရှုမှတ်အုံးမှပဲဆိုပြီး ရှုမှတ်ရတယ်။ တရားကတော့ ဘယ်လိုသဘောလဲမသိဘူး။ အခုတော့နာကျင်ကိုက်ခဲနေတာပဲ၊ အဲဒါ တရားတွေပဲ သူတော်ကောင်းတို့။ နိဗ္ဗာန်ပို့မယ့် တရားနော်။ အဲဒါကို မသိလို့ သူတော်ကောင်းတို့ မသိသူကျော်သွား၊ သိသူဖော်စားပေါ့။

ဆေးဆရာများလိုပေါ့။ ဆေးကျွမ်းကျင်တဲ့သူအဖို့ မြက်က အစ အားလုံးဆေးဖက်ဝင်နေတာပဲ။ ဗိန္ဒောဆေး ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာကြီးတွေအဖို့ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား အားလုံးအသုံးဝင်တယ်။ တကယ့်ရောဂါဝေဒနာတွေကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။

ဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားတွေ။ အသုံးမချတတ်လို့၊ အသုံးချတတ်လို့ရှိရင် အဲဒါဟာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်အထိ ရစေနိုင်တယ်။

ဘယ်လိုအသုံးချရမလဲဆိုတော့ ပေါ်လာတာကို သည်းခံပြီး သတိ၊ ပညာနဲ့ ရှုမှတ်။ လောလောဆယ်တော့ သတိပေါ့ဗျာ၊ နောက်မှ ပညာ လိုက်လာမယ်။

နာရင် နာတယ်၊ ကိုက်ရင် ကိုက်တယ်၊ ယားရင် ယားတယ်။

ဒါကြီးတွေမှတ်နေတာ ဘာဖြစ်မှာလဲလို့ တချို့က အဲဒီလို ပြောတာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီ နာတယ်, နာတယ်၊ ကိုက်တယ်,

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကိုက်တယ် မှတ်ပါများလို့ရှိရင် .... နောက်ကျတော့ အဆုံးစွန် ပြောရရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရနိုင်တယ်။ အားထုတ်ရတာ အားရှိအောင်လို့ပြောတာ။ စိတ်ချလက်ချသာ အားထုတ်၊ စိတ် ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ အားထုတ်။ ဒီနာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ မှတ်ရင်းနဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရသွားတာတွေ အများ ကြီးပဲ။

တချို့က သောတာပန်ဖြစ်ဖို့အတွက် ခဲခဲယဉ်းယဉ်းလည်း ကျင့်ရတယ်။ ဆင်းဆင်းရဲရဲလည်းကျင့်ရတယ်။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး တွေရှိတယ်။ ဆင်းဆင်းရဲရဲ ကျင့်ရတယ်ဆိုတာ ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့ များများတွေ့တယ်ဆိုတာကို ပြောတာ။

**ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ရှုမှတ်တာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင် တယ်။ စိတ်ချလက်ချနဲ့သေသေချာချာ ယုံယုံကြည်ကြည်ကို မှတ်ကြ။**

ကြာကြာထိုင်, ကြာကြာရပ်တော့ နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါကို သည်းညည်းခံပြီး မှတ်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ သည်းညည်းခံရသလဲဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရှိသဘောတွေကို ငါးမိနစ် သည်းခံမှတ်တဲ့သူက ငါးမိနစ် ပိုသိတယ်။ ဆယ်မိနစ် သည်းခံမှတ်ရင် ဆယ်မိနစ် ပိုသိတယ်။ နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ သည်းညည်းခံနိုင်ရင် အများကြီး ပိုသိတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့အလုပ်ပေးခွေမှာ ပါတယ်။ သည်းညည်းခံ နိဗ္ဗာန်ရောက်။ ဒီနေရာမှာပြောတာ။ သည့်ပြင်နေရာတွေမှာ သည်းညည်းခံပြီး အလုပ်လုပ်ရင် ပိုက်ဆံတော့ ရမှာပေါ့။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တော့ မရဘူး။

အခု ဒီနေရာမှာ တကယ်သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ပါများတော့ ကြာရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တယ်။

နာကျင်ကိုက်ခဲတာကို အခုမှတ်နေတာဟာ တရားစခန်း ဝင်လို့သာ မှတ်ရတယ်။ ဒီလောက် နာကျင်ကိုက်ခဲနေတာကို မမှတ်ချင်တော့ဘဲ ပြန်ပြေးချင်စိတ် မပေါ်ဘူးလား။

"ပြန်ပြေးချင်စိတ်ပေါ်ပါတယ်ဘုရား"

မပြေးကြနဲ့အုံး။ အဲဒီလို နာတဲ့၊ ကျဉ်တဲ့၊ ကိုက်တဲ့၊ ခဲတဲ့ သဘောတွေပေါ်လာလို့ရှိရင် တော်တော်နှိပ်စက်ပါလားလို့ နောက်မှာ သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။

ရောဂါအမျိုးမျိုးနဲ့ ဆေးရုံတက်ရပြီ ဆိုပါတော့ဗျာ။ စုတိပြတ်ကြွေ သေခါနီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ အမျိုးမျိုး ခံစားရတာ တွေ့ဖူးကြတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒီလို မခံစားချင်ဘဲ ထွက်ပြေးမယ်ဆိုရင် ရပါ့မလား။

"ထွက်ပြေးလို့မရပါဘူးဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒီအခါကျတော့ ဘယ်လိုမှ ပြေးလို့မရဘူး။ ဒီခန္ဓာကြီး ရထားတာ အဲဒီအခြေအနေမျိုးဖြစ်ကိုဖြစ်မယ်။ ဗေဒင်တွက်စရာ မလိုဘူး။

ဖြဖြဖြဖြဖြ

## ဝိပဿနာဆိုတာ အသေလေ့ကျင့်တာ

အခုလာတဲ့ဝေဒနာတွေဟာ သေခါနီးလည်း လာမှာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီးက– ဝိပဿနာ တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကို အသာထား လိုက်ပါအုံး၊ အသေလေ့ကျင့်တာ တဲ့။

ဘာလေ့ကျင့်တာပါလိမ့်။

"အသေလေ့ကျင့်တာပါဘုရား"

အခုကတည်းက လေ့ကျင့်ထားကြ သူတော်ကောင်းတို့။ စာမေးပွဲဖြေခါနီးတော့ အပြင်မှာ အစောကြီးစာတွေကျက်ရသလို လေ့ကျင့်ထားရတယ်။ အသေလေ့ကျင့်ထားကြ။

အခု သူတော်ကောင်းတို့ ရှုမှတ်ရင်း နာကျင်ကိုက်ခဲတာ ဆတ်, ဆတ်, ဆတ်, ဆတ်နဲ့ အသားတွေကိုတုန်လို့။ ခြေထောက် တွေမှာ နာကျင်ပူခြစ်နေတာပဲ။ ဘေးလူကတော့ တော်တော်ထိုင် ကောင်းနေတယ် အောက်မေ့တာ။ ယောဂီတို့က ငြိမ်နေတော့ တော်တော့်ကို ပီတိတွေ, ပဿဒ္ဓိတွေ ဖြစ်နေတယ် အောက်မေ့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရှုမှတ်နေတဲ့ယောဂီမှာတော့ ရင်ထဲမှာမီးတောက်နေတယ်။ အဲဒါကို သည်းညည်းခံကြ သူတော်ကောင်းတို့။

အဲဒါနိဗ္ဗာန်ရောက်မယ့်တရား။ အခု သေဖို့အဝေးကြီးကျန်တာတောင် ဒီလောက်ဒုက္ခရောက်တယ်ဆိုရင် သေခါနီး ဒါ့ထက်ပိုဆိုးဖို့ မကျိန်းသေဘူးလား။

"ပိုဆိုးဖို့ ကျိန်းသေပါတယ်ဘုရား"

ဒါကြောင့် ဓမ္မစကြာမှာ မရဏမ္ပိဒုက္ခံ တဲ့။ သေခြင်းတရားဟာဒုက္ခပဲတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဒုက္ခသစ္စာထဲမှာ ထည့်ဟောထားတာ။ ဓမ္မစကြာကို လာဘ်လာဘရဖို့ဆိုပြီး မရွတ်နဲ့နော်။

**ဓမ္မစကြာဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ ဟောထားတာ။**

ဓမ္မစကြာတို့, ဘာသုတ်တို့, ညာသုတ်တို့ကို ခုနေအခါအလုပ်ရဖို့ချည်းပဲ ရွတ်နေတော့တာပဲ။ ဓမ္မစကြာမှာ ဇာတိပိဒုက္ခာ၊ ဇရာပိဒုက္ခာ၊ ဗျာဓိပိဒုက္ခော၊ မရဏမ္ပိဒုက္ခံ။ သေခြင်းတရားဟာဒုက္ခပဲဆိုတာ အခုလောလောဆယ် ခဏသေကြည့်တာပဲ။

ဝေဒနာတွေခံစားနေရတာကို သည်းညည်းခံပြီးရှုမှတ်တော့– **ဒုက္ခဝေဒနာဟာ တကယ်နှိပ်စက်တာပဲ။** အခုနေမှာ စဥ်းစားဝေဖန်ပါ။ တရားထိုင်တုန်းမှာ မဝေဖန်နဲ့နော် ယောဂီတို့။ တရားထိုင်တုန်း ဝေဖန်လို့ရှိရင် စိတ်ကူးယဥ်ကြောမျောသွားလိမ့်မယ်။ စိတ်ကူးတာက အကျင့်ပါနေတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တရားထိုင်တာက အရိပ်ထဲမှာ ထိုင်တာတောင် ဒီလောက် နှိပ်စက်ရင် ဒို့သေခါနီးလို့ ရောဂါကြီးဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုမှ ကုမရ တော့ဘဲ ဆရာဝန်တွေ လက်လွှတ်ရတဲ့အခြေအနေဆိုရင် မသေ မချင်း အကြီးအကျယ် ခံစားရဖို့ မကျိန်းသေဘူးလား။

"ကျိန်းသေပါတယ်ဘုရား"

အခုနေအခါမှာ သွားနိုင်လာနိုင်တုန်းမှာ ဒီဝေဒနာတွေကို ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုမှတ်မထားဘူးဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီအချိန်မှာ ဘေးလူက ဘယ်လောက်ပဲပြောပြော ရှုမှတ်ဖို့ လွယ်ပါ့မလား။

"ရှုမှတ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူးဘုရား"

ရုပ်သဘော, နာမ်သဘောတွေ၊ ခန္ဓာရဲ့သဘောတွေ မသိ တော့-ငါသေရတော့မယ်၊ သားတွေ သမီးတွေနဲ့ ခွဲရတော့မယ်၊ လုပ်ကိုင်ထားတဲ့ အလုပ်အကိုင်တွေနဲ့ အကုန်လုံး ခွဲရတော့မယ်၊ ငါဝယ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ အကုန်လုံးထားခဲ့ရတော့မယ် ဆိုတော့ အဲဒီဒုက္ခရောက်တာကတစ်မျိုး။ ခန္ဓာကိုယ်က ရောဂါဝေဒနာတွေ နှိပ်စက်လို့ ဒုက္ခရောက်တာကတစ်မျိုး၊ ကိုယ်လဲနာ၊ စိတ်လဲနာ။ အကြီးအကျယ်နာတယ်။

၉၆ ပါးရောဂါနှိပ်စက်လို့ နာတာက ကိုယ်နာတာပေါ့။ ဒီရုပ် ခန္ဓာကြီးနာတာပေါ့။ စိတ်ကနေပြီး ဘာမှ တရားတွေနာမထား, လုပ်မထားတဲ့အခါကျတော့ စိတ်မချ, လက်မချတွေအကြီးအကျယ် မဖြစ်ဘူးလား။

"ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်မချ လက်မချတွေ အကြီးအကျယ်ဖြစ်တာက စိတ်နာတာ ...။

သေခါနီးတဲ့အခါမှာ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာက တစ်မျိုး။ ဟိုစိတ်မချ၊ ဒီစိတ်မချဖြစ်ရတာတွေကတစ်မျိုး။ ပူဆွေး, ဝမ်းနည်းပြီးတော့ မချိမဆံ့တွေဖြစ်၊ ကိုယ်လဲနာ, စိတ်လဲနာ ဆိုတော့ မသေခင် မချိမဆံ့ဒုက္ခတွေ မရောက်ဘူးလား။

"ဒုက္ခတွေ ရောက်ပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီလို ဒေါသကြီးနဲ့ခံစားရပြီး သေသွားရင် သေသွားတဲ့သူ ကောင်းရာမွန်ရာ ရောက်ပါ့မလား။

"ကောင်းရာမွန်ရာ မရောက်နိုင်ပါဘူးဘုရား"

ဒေါသနဲ့သေရင် ငရဲပြည်တဲ့။

ဒေါသက နှစ်မျိုးရှိတယ်။

သူများကို ရိုက်ချင်နှက်ချင်တာက တက်ကြွတဲ့ ဒေါသ။ အင်မတန် ခင်တဲ့မင်တဲ့သူတွေနဲ့ ခွဲခွာရတော့မယ်ဆိုတော့ စိတ်ထဲမှာ မခွဲခွာချင်ဘူး၊ ဝမ်းနည်းတယ်။ ဝမ်းနည်းတာက ဆုတ်နစ်တဲ့ ဒေါသ။

'ဒေါသနဲ့သေ ငရဲပြည်' ဆိုတော့ ကျန်တဲ့သူတွေအမျှအတန်း ဝေရင် ကြားပါတော့မလား။

"မကြားနိုင်ပါဘူးဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒယ်အိုးထဲမှာ သွားပြီး မီးလောင်ခံနေရတာ ဘယ်လိုလုပ်ကြားပါ့မလဲ။ မသေခင်မှာလဲ မချိမဆံ့ခံရတယ်နော်။ ကိုယ်လဲနာ၊ စိတ်လဲနာ။ အပါယ်လေးပါးထဲက ငရဲကျသွားတော့ ... အကြီးအကျယ် ထပ်မနာဘူးလား။

"အကြီးအကျယ် ထပ်နာပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီတော့ သူ့မှာ ဒုက္ခပြီး ဒုက္ခ ဆက်သွားတယ်။ အဲဒါဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သည်းညည်းမခံလို့။

"သည်းညည်းခံ နိဗ္ဗာန်ရောက်၊
သည်းညည်းမခံ အပါယ်ရောက်"

သည်းညည်းခံပြီး ယောဂီတို့က မရှုမှတ်ဘဲ ၉ ရက်စခန်းကို ၃ ရက်ထဲနဲ့ ထွက်ပြေးတယ်ဆိုရင် ဘယ်ရောက်မလဲ။

"အပါယ်ရောက်မှာပါဘုရား"

အပါယ်ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုပြောတာနော်။ ရောက်စေချင်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ တချို့ကျတော့လဲ အလုပ်မအားလို့ ပြန်သွားရတဲ့ သူတွေလဲ ရှိတာပေါ့ဗျာ။ လုပ်ခွင့်ရပါလျက်နဲ့ ဝေဒနာကို နာတယ်ဆိုပြီး ပြန်ပြေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုပြောတာ။

ဒါကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်ပါ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ တတိယပိုင်း
# တရားတော်

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊
တပေါင်းလဆန်း (၄) ရက်၊ အင်္ဂါနေ့ (၁၆-၂-၂၀၁၀)။

**မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကိုတာတင်ဂီမြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ဝိပဿနာ (၉)ရက် တရားစခန်းကြီး၏ စတုတ္ထမြောက်နေ့၊ နံနက်ပိုင်း (၈း၀၀)နာရီတွင်ဟောကြားသော ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ တတိယပိုင်း တရားတော်။**

## သတိကောင်းတဲ့သူဟာ ဒုက္ခဝေဒနာကို မကြောက်ဘူး

အသေးစိတ်အမူအရာတွေ အမြဲရှုမှတ်လို့ သတိကောင်းတဲ့သူဟာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို မကြောက်ဘူး။ ရင့်ကျက်တဲ့ယောဂီများဆိုရင် သက်သက်နာအောင် တင်ပျဉ်ခွေချိတ်ပြီး မဟာတင်ပျဉ်ခွေတွေ ဘာတွေ ထိုင်ပစ်ရတယ်။ ဝေဒနာလာအောင်လို့ ...၊ အဲဒီလောက်တောင် ဝေဒနာကို မကြောက်ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘာဖြစ်လို့ မကြောက်သလဲဆိုတော့ တရစပ်ကြီး ရှုမှတ်နေတာကိုး။ လနဲ့နှစ်နဲ့ချီပြီး ရှုမှတ်နေတာ။ အသေးစိတ် အကုန်ရှုမှတ်တာပဲ။ ဖိနပ်ချွတ်တာ, ဖိနပ်စီးတာ အကုန်ရှုမှတ်တာပဲ။

အဲဒီလိုရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ သတိတွေက အားကောင်းနေတယ်။ ဝေဒနာလာတာနဲ့သိတယ်။ သေးသေးကလေးတည်းက စပြီး ရှုမှတ်နေတာပဲ။ ဝေဒနာသေးသေးကလေးတည်းက– ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်ဆိုပြီး ရှုမှတ်နေတာ၊ တဖြည်းဖြည်းတိုးနာလာရင် တိုးမှတ်တယ်။

အဲဒါကို ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေက ဒုက္ခဝေဒနာဟာ အကြီးအကျယ်ဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ သမားရိုးကျပါပဲတဲ့။ **သမာဓိအားကောင်းလို့ ထင်ရှားလာတာ။**

သမာဓိအားကောင်းလို့ စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်လာတော့ နည်းနည်းကလေး နာတာကို အများကြီးနာတယ် အောက်မေ့ရတယ်။ စိတ်က တည်ငြိမ်သွားတာကိုး။ စိတ်မတည်ငြိမ်ခင်တုန်းက စိတ်တွေ ယောက်ယက်ခတ်ပြီးတော့ ဟိုကိစ္စ, ဒီကိစ္စနဲ့ အလုပ်အာရုံတွေ ရှုပ်နေတဲ့အခါကျတော့ တော်ရုံတန်ရုံနာတာ သိတောင်မသိလိုက်ဘူး။ စိတ်တွေက များနေတာကိုး။

အခုလို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဉာဏ်စိုက်ထားတော့ ခြင်လာနားရင်လည်းသိတယ်။ ပုရွက်ဆိတ်ကောင်လေးတွေတက်ရင်လည်း သိတယ်။ ဘေးနားကအသံကလေးတွေလည်း ကြားနေရတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်ကလေးက ငြိမ်နေတော့ အသေးအဖွဲကလေးတွေက အစ ကြားရတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ဟိုနေရာက လှုပ်, လှုပ်၊ လှုပ်, လှုပ်၊ ဒီနေရာက လှုပ်, လှုပ်၊ လှုပ်, လှုပ်နဲ့ စိတ်ကလေးတွေငြိမ်လာတော့ မတွေ့ရဘူးလား။

"တွေ့ရပါတယ်ဘုရား"

နာတာလေးတွေက အကြီးအကျယ်နာတာ မဟုတ်ဘူး။ ယောဂီတို့ နာနေကျလောက် ပုံမှန်ပဲ။ အဲဒါကို စိတ်ထဲမှာ တော်တော်ကြီးကို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် နာနေပြီလို့ ထင်ရတယ်။ ခြေထောက်တွေတောင် ကျိုးတော့မယ်၊ အဲဒီလို အောက်မေ့ရတယ်။ မကျိုးပါဘူး သူတော်ကောင်းတို့။ ဘာမှမပူနဲ့၊ ခြေထောက်ကို ခွင်ကျအောင် ချထိုင်ကြ။ ကိုယ့်ခြေထောက်က အောက်ကို ခွင်ကျအောင် ချလို့မရဘူးဆိုရင် အောက်ကခုထား။

အဲဒီနာတဲ့၊ ကျဉ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို သတိအားကောင်းတဲ့ သူက မကြောက်ဘူး။ အမှတ်တွေ ဆက်နေပါစေ။ သွားတာ, လာတာ, နေတာ, ထိုင်တာ, စားတာ, သောက်တာ၊ အဲဒါ ဆက်အောင်သာ မှတ်ကြ။

နောက်ကျတော့ ဝေဒနာကို မကြောက်တဲ့အပြင် ဝေဒနာ ပေါ်နေမှ မှတ်လို့ ကောင်းတယ်။ ဝေဒနာမရှိရင်တောင် ဟာတာတာကြီးဖြစ်ပြီး စိတ်တွေလွင့်တယ်၊ ယောဂီဟောင်းတွေမှာ ဝေဒနာပေါ်အောင်တောင် တမင်သက်သက် လုပ်ကြရတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

၂ နာရီလောက်ထိုင်လို့ ဝေဒနာမပေါ်ရင် ၃ နာရီလောက် ထိုင်ပစ်ရတယ်။ အဲဒါကြောင့် ယောဂီတို့မှာ ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာကို မကြောက်ကြနဲ့။

ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်တော့မယ်ဆိုရင် စ,ထိုင်ကတည်းက ရှုမှတ်မှု ရှိရတယ်။ ဘာဝေဒနာပဲ ပေါ်ပေါ် သည်းညည်းခံပြီး မှတ်မယ်လို့ နှလုံးသွင်းရတယ်။

အလုပ်တွေဘာတွေ လျှောက်တဲ့အခါမှာ သည်းညည်းခံမယ်လို့ နှလုံးမသွင်းဘူးလား။ အဲဒီလိုပေါ့၊ လောကီနဲ့ယှဉ်ပြောမှ သဘောပေါက်တာ။ အခုဒီမှာလဲပဲ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့အတွက် သည်းညည်းခံရမယ်။ ယောဂီတို့ ငွေရတာထက်ပိုပြီး အဖိုးတန်တယ်နော်။

အဲဒါကြောင့် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့အတွက် သည်းညည်းခံမယ်ပေါ့။ ဘယ်လောက်ပဲနာနာ သည်းညည်းခံမယ်။

**သည်းညည်းခံလိုက်လို့ရှိရင် ဒီဝေဒနာတွေ ကျော်သွားမှာပဲ–**

စိတ်အင်အားပေါ့ဗျာ။ စိတ်စွမ်းအားလို့ခေါ်တာပေါ့။ စိတ်ကိုက ဒီဟာကိုကျော်ရမယ်၊ ဒါကို ငါကောင်းကောင်းမှတ်နိုင်တယ်။ နှလုံးသွင်းမှုကိုပြောတာနော်။ ငါတစ်နာရီအသာကလေးထိုင်နိုင်တယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေးနဲ့ထိုင်ကြည့်စမ်း။ ငါ နှစ်နာရီရတာပေါ့။ ငါ သုံးနာရီ ထိုင်နိုင်တယ်။ စ,ထိုင်ကတည်းက အဲဒီစိတ်ကို နှလုံးသွင်းလိုက်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘယ်လောက်ပဲနာနာ ငါ အတတ်နိုင်ဆုံးသည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်မယ်၊ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိအောင်လို့ အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်မယ်။ ကိုယ် စ,ထိုင်ကတည်းက နှလုံးသွင်းလိုက်။

ဝေဒနာတွေ နည်းနည်းပါးပါးပေါ်လာတဲ့အခါ ကြောက်လန့်ပြီးတော့ ငါ ဝေဒနာကို မှတ်မှ မှတ်နိုင်ပါ့မလား။ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါ့မလား ဆိုတာမျိုး ကြောက်ကြောက်လန့်လန့် မဖြစ်စေနဲ့။ ဘာမှ ကြောက်စရာမလိုဘူး။ ဝေဒနာကို မတတ်နိုင်လို့ ပြင်ရင်လည်း ဘယ်သူမှ အပြစ်မပြောဘူး။

ဒီဝေဒနာပေါ်လာရင် သည်းညည်းခံမယ်၊ ဒီဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိအောင်မှတ်မယ်လို့ အဲဒီစိတ်ကလေး နှလုံးသွင်းလိုက်။ နှလုံးသွင်းလိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီ စိတ်စွမ်းအားကြောင့် တကယ်မှတ်တဲ့အခါ ဝေဒနာကို ကျော်သွားလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ်လို့ တရားသဘောက ဒီဝေဒနာ ချုပ်အောင် ပျောက်အောင်လို့ ရှုတာမဟုတ်ဘူးနော် ... သူတော်ကောင်းတို့။ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိအောင်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် သဒ္ဓမ္မရံသီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ သိကောင်းစရာ ဓမ္မပဒေသာ စာအုပ်တွေထဲမှာ ပါတယ်။ အဲဒီ စာအုပ်တွေ သိပ်ကောင်းတာပဲ။ ဝိပဿနာနဲ့ ပတ်သက်လို့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဆရာတော်ကြီး ဟောထားတာတွေ၊ နိုင်ငံခြားသားတွေ မေးထားတာတွေ။ အင်မတန်မှ အဖိုးတန်တဲ့ စာအုပ်တွေပဲ။

မတတ်နိုင်ရင် ပြင်ရမှာပဲ။ ပြင်တာအပြစ်မရှိပေမယ့် ပြင်တဲ့အခါမှာ မရှုမမှတ်ဘဲ ပြင်ရင်တော့ အပြစ်ရှိတယ်။ ပြင်တဲ့အခါမှာ ပြင်တယ်၊ ပြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းခြင်း ပြုပြင်ရမယ်။ မှတ်ပြီးပြင်ရင်ရတာပဲ ဆိုပြီးတော့လဲ ခဏခဏမပြင်နဲ့အုံး။ ခဏခဏပြင်ခိုင်းတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လိုမှ မတတ်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင် ပြင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ရှုမှတ်ပြီးပြင်ပါ။

ထိုင်တဲ့အခါမှာ ခါးတွေကွေးတာတို့ စောင်းတာတို့ ဖြစ်နေရင်လည်း ရှုမှတ်ပြီးတော့ ပြင်ပေးပါ။ အကယ်၍ ခါးကြီးကုန်းနေလို့ ပြန်မတ်ချင်ရင် မတ်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးကို မတ်ချင်တယ်၊ မတ်ချင်တယ်လို့ မှတ်ပေးပါ။ မတ်ချင်တယ်လို့ မှတ်ပြီးတော့မှ မတ်တယ်၊ မတ်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပြီး ခါးဖြောင့်တဲ့အထိ ပြင်ပေးပါ။

ကွေးတာ၊ ဆန့်တာ၊ ပြင်တာတွေကို မှတ်နေရတာ၊ ခုနေအခါမှာတော့ ... အထင်သေးတာပေါ့လေ။ အဲဒီလို ကွေးရင်း၊ ဆန့်ရင်းနဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရတယ်။ ယောဂီတို့ သေသေချာချာမှတ်ထားပါ။

ဒါကြောင့်မို့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဒါလေးတော့ အရေးမကြီးပါဘူးဆိုတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့တဲ့။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ အသေးအဖွဲကလေးတွေကအစ အရေးကြီး

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပါတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ အာဘော်ကို ချက်ချင်းတော့ သဘောမပေါက်ဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အားထုတ်လို့ နှစ်နဲ့ချီကြာလာပြီး တရားသဘောတွေ တွေ့လာတော့မှ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ စေတနာဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ဘူး။ ဆရာတော်ကြီး ဟောတာ တကယ်မှန်တာပဲ၊ တကယ်ဟုတ်တာပဲ ဆိုပြီး ကျေးဇူးတင်လို့ မဆုံးနိုင်ဘူး။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုမှ ဒီလောက်ကျေးဇူး တင်စရာကောင်းရင် ဘုရားဆို ပြောစရာမကျန်လောက်အောင်ကို ကျေးဇူးတင်ဖို့ကောင်းတယ်။

အဲဒီတော့ မတ်တော့မယ်ဆိုရင် မတ်ချင်စိတ်ကလေးကနေ စ,ပြီး မတ်ချင်တယ်, မတ်ချင်တယ်လို့ မှတ်ပြီးမှ မတ်တယ်, မတ်တယ်လို့ မှတ်ရတယ်။ အကြောင်းအကျိုးဆိုတာ လက်တွေ့ မှာလည်း သိရမယ်။

ၜၜၜၜၜ

## ခန္ဓာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

စက်ဝိုင်းကြီးတွေနဲ့ပြတာ စာပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်။ အဲဒါလဲ ကောင်းတာပဲ။ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒီအကျိုးဖြစ်တယ်။ အဝိဇ္ဇာ, သင်္ခါရကြောင့် ဝိညာဏ်, နာမ်ရုပ်, သဠာယတန, ဖဿ၊ ဝေဒနာဖြစ်တယ်မဟုတ်လား။ ဒါက စာပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်။ ဒါလဲ အရေးကြီးတာပဲ၊ ပြရမယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခုဟာက တီရဏပရိညာနဲ့ဆိုင်တယ်။ ခန္ဓာရဲ့ ပဋိစ္စ သမုပ္ပာဒ်။ မတ်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကြောင့် မတ်တဲ့သဘော ကလေးဖြစ်လာတယ်။ မတ်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးက အကြောင်း၊ စာလိုပြောတော့ ပဋိစ္စ။ မတ်တဲ့သဘောကလေးက အကျိုး၊ စာလိုပြောတော့ သမုပ္ပာဒ်။

စာလိုပြောတော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္န။ မြန်မာလို ဆိုရင်တော့ အကြောင်း, အကျိုး။

အကြောင်းလဲပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာပဲ၊ အကျိုးလဲ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာပဲ။

မတ်ချင်တဲ့စိတ်ကလေး ပေါ်ပြီးတော့ မတ်တယ်, မတ်တယ် လို့ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ မတ်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးရယ်,မတ်တယ် လို့ မှတ်တဲ့စိတ်ကလေးရယ်ဟာ ဘာဖြစ်သွားပါလိမ့်။

"ပျောက်, ပျောက်သွားပါတယ်ဘုရား"

ပျောက်သွားတယ် မဟုတ်လား ... သူတော်ကောင်းတို့။ မတ်ချင်တယ်, မတ်ချင်တယ်, မတ်ချင်တယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး တွေဟာ မှတ်လိုက်တိုင်း ပျက်, ပျက် မသွားဘူးလား သူတော် ကောင်းတို့ ...။

"မှတ်လိုက်တိုင်း ပျက်၊ ပျက်သွားပါတယ်ဘုရား"

ဒါဟာ တရားစဉ်နော်။ ပျက်သွားတယ်ဆိုတာ ထည့်ဟောရ ပေမယ့် ယောဂီတို့အနေနဲ့ ချက်ချင်းကြီး ပျက်သွားပြီဆိုပြီး ထည့်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မလုပ်နဲ့အုံး။ ပုံမှန်ကလေးပဲမှတ်အုံး။ **အဲဒီအပျက်သဘောတွေကို ကိုယ်တိုင်တွေ့လာလိမ့်မယ်။**

မတ်ချင်တယ်, မတ်ချင်တယ်, မတ်ချင်တယ်, မတ်ချင်တယ် အဲဒီလိုမှတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ မတ်ချင်တဲ့စိတ်ရော၊ မှတ်တဲ့စိတ်ရော အတွဲလိုက်ပျက်တယ်။ အဲဒီ မတ်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးကြောင့် မတ်တယ်, မတ်တယ်, မတ်တယ်ဆိုပြီး ခါးကလေးက နည်းနည်းချင်း မတ်လာတယ်။

**မတ်ချင်တဲ့စိတ်ကအကြောင်း၊ မတ်တဲ့ရုပ်ကအကျိုး။**

**မတ်တဲ့ရုပ်ကအကြောင်း၊ မတ်တယ်လို့မှတ်တာကအကျိုး။**

**ပထမစဖြစ်တဲ့မတ်ချင်တဲ့စိတ်ကနာမ်တရား၊ မတ်တာက ရုပ်တရား၊ ဒါကြောင့် နာမ်အကြောင်း, ရုပ်အကျိုး။**

ခါးကြီးဆန့်လာလို့ ခါးကြီးကို ရုပ်တရားပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ လှုပ်ရှားတဲ့သဘောကို ပြောတာ။ အဲဒီ လှုပ်ရှားတဲ့သဘောက ရုပ်တရား။ လှုပ်ရှားတာ ဝါယောဆိုပေမယ့် ကျန်တဲ့ ပထဝီ, တေဇော, အာပေါ အကုန်ပါသွားတယ်။ နာမ်အကြောင်း၊ ရုပ်အကျိုး။

မတ်တယ်, မတ်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါကျတော့ မတ်တဲ့ရုပ်က ဆန့်, ဆန့်, ဆန့်, ဆန့်လာတယ်။ အဲဒီမတ်တဲ့ရုပ်သဘောလေးကို မှတ်တဲ့စိတ်က လိုက်ပြီးတော့ သိနေတယ်။ ဒါကြောင့်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မတ်တဲ့ရုပ်က အကြောင်း၊ မှတ်တာကအကျိုး။ ရုပ်အကြောင်း, နာမ်အကျိုး။

အကြောင်းအကျိုးတွေပဲမဟုတ်ဘူးလား သူတော်ကောင်းတို့။

"မှန်ပါတယ်ဘုရား"

အကြောင်းလဲပဲ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပဲ၊ အကျိုးလဲပဲ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပဲ။ အခုချက်ချင်းမသိလဲ နောင်သိလာမှာပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ကြိုးစားကြဖို့ ဆုံးမတော်မူတယ်။ စိတ်ကိုစင်ကြယ်ဖို့အတွက် ဝိပဿနာပိုင်းနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် အသေးစိတ် အမူအရာကလေးတွေကို မှတ်ကြ။ အမှတ်ကို ဆက်စပ်အောင်မှတ်ကြ။

အဲဒီလိုဆက်စပ်အောင်မှတ်နိုင်တဲ့အခါကျတော့ အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲနေတာ သိပ်ထင်ရှားတယ်။

တော်တော်ကြာ မတ်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးဖြစ်လိုက်, မတ်လိုက်၊ တော်တော်ကြာ ပြန်ကွေးကျသွားလိုက်၊ တော်တော်ကြာ ပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လိုက်၊ ပြင်ချင်ရင် တန်းမပြင်နဲ့အုံး သူတော်ကောင်းတို့ ... ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးကို မှတ်လိုက်အုံး။ ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်။ ပြင်ချင်တာ ဘယ်သူပြင်ချင်တာပါလိမ့်။

"စိတ်က ပြင်ချင်တာပါဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်ကပြင်ချင်တာ။ ငါ ပြင်ချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်ကို ငါလုပ်လိုက်ရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်သွားရော။ စိတ်ကပြင်ချင်တော့ အဲဒီပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က မှတ်လိုက်။ နောက်စိတ်က မှတ်လိုက်တော့ ဝိပဿနာဖြစ်သွားတယ်။ ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာကို မှတ်တာ ဝိပဿနာပဲ။

*** ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ ရှုမှတ်တာ ခေါ်ပါဝိပဿနာ။ ***

ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာကို လိုက်ရှုတာ။ တစ်ခုတည်း စိုက်ပြီး ရှုနေတာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုတည်းစိုက်ပြီး ရှုနေတာ များသောအားဖြင့် သမထ ဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်ပညာကြီးမားပြီး အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တရောက်အောင် ယူတတ်ရင်တော့ ဝိပဿနာဖြစ်တာပေါ့။

အာနာပါန–က သမထလဲ လုပ်လို့ရတယ်၊ ဝိပဿနာလဲ လုပ်လို့ရတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်ရှိမှ။ ဉာဏ်မရှိရင် များသောအားဖြင့် သမထ ဖြစ်တာပဲ။

**အခုကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး နည်းက မမှားနိုင်ဘူး။ ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာရှု။**

နာရင်– နာတယ်, နာတယ် မှတ်လိုက်။ အောင့်ရင်– အောင့်တယ်, အောင့်တယ်မှတ်လိုက်။ ယားရင်– ယားတယ်, ယားတယ် မှတ်လိုက်။ စိတ်ထဲမှာဝမ်းသာရင်–ဝမ်းသာတယ်, ဝမ်းသာတယ်

မှတ်လိုက်။ ဝမ်းနည်းရင်– ဝမ်းနည်းတယ်, ဝမ်းနည်းတယ် မှတ်လိုက်။ အင်မတန်ကို အဖိုးတန်တာပဲ။

စာအုပ်ကြီးတွေထဲမှာတော့ ပါဠိလို အမျိုးမျိုးရေးထားတာပေါ့။ မြန်မာလိုပြန်ရင်တော့ ရာဂဖြစ်တဲ့စိတ်ကို ရာဂဖြစ်မှန်းသိ။

ပဇာနာတိ–'သိ' – ရာဂဖြစ်ရင် ရာဂဖြစ်မှန်းသိ။

ရာဂကင်းရင် ရာဂကင်းမှန်းသိ။

သိ–ဆိုတော့ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘူး။

'သိ'– သိရုံလေးတွေပဲဆိုတော့ တချို့က 'ပဇာနာတိ–သိ' လို့ ပြောတာ။ မှတ်ရမယ်လို့ မပြောဘူးတဲ့။ အဲဒါ လက်တွေ့မလုပ်ဘူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေပေါ့ဗျာ။ မှတ်တော့သိတယ်ဗျ။

သူတော်ကောင်းတို့ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် မှတ်တော့ ဖောင်းတဲ့၊ ပိန်တဲ့ သဘောလေးတွေ မသိဘူးလားဗျာ။

"သဘောလေးတွေကို သိပါတယ်ဘုရား"

ပါဠိတော်ကို အဋ္ဌကထာကနေပြီး ထပ်ဖွင့်သလိုပေါ့ဗျာ။

'ပဇာနာတိ–သိ၏'။ ။ပါဠိတော်က ဒီအတိုင်းဖွင့်ထားတာ။ အင်မတန်ဉာဏ်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ သဘောပေါက်တယ်။ သမာဓိရှိတဲ့ ဟိုတုန်းက ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေပေါ့ဗျာ။

အခုဟာက များသောအားဖြင့် ဉာဏ်ကသေးပြီး ကိလေသာတွေက ကြီးမားနေတယ်။ ကြီးမားနေတဲ့အခါကျတော့ စာလောက်ပဲ သိတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးထားတယ်–

**'စာကား မှန်၏။ ဉာဏ်မမိ၊ ထိအောင်သူမသိ' တဲ့။**

စာကတော့မှန်ပါတယ်တဲ့။ ဘုရားဟောတဲ့ပါဠိတော်တွေပဲ။ စာကမှန်ပေမယ့် မိမိတို့ကမလိုက်နိုင်တော့ လုပ်ရမှာက ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘူး။ အလုပ်မလုပ်တတ်ဘူးတဲ့။

အခုလို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့လို၊ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့လို၊ ဒီလိုဆရာတော်ကြီးတွေပေါ်လို့။ မပေါ်ရင် အကုန်လုံးရေစုန်မျောမှာ။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေပေါ်လာတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ညွှန်ပြပေးနိုင်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ– အဲဒီ **'ပဇာနာတိ' ရောက်အောင် မှတ်ခိုင်းတာ။**

**သိအောင်လို့မှတ်ခိုင်းတာ။**

တချို့က မှတ်တယ်ဆိုတာ ပညတ်ကြီးပဲ၊ သညာဆိုတာ ပညတ်ကြီးပဲ။ အဲဒီလိုပြောတာ လက်တွေ့ကျကျနန မလုပ်ဘူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အပေါ်ယံလောက်ပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။

**အဲဒီလို မှတ်ပါများရင် ... နောက်ကျတော့ ပရမတ်ကို သိသွားတယ်။**

**ပထမ ပညတ်သိတယ်၊ နောက်ပရမတ် ပေါက်သွားတယ်။**

ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ– နာရင် နာတယ်၊ ကိုက်ရင် ကိုက်တယ်၊ ဖောင်းရင် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်ရင် ပိန်တယ်၊

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရှုမှတ်ပါများတော့ နံပါတ်တစ်အနေနဲ့ ဘာကောင်းလာမယ် ထင်လဲ။ **သတိ အားကောင်းလာတယ်။**

မယုံရင်မှတ်ကြည့်ပါ။ ဖိနပ်စီးတာ၊ ဖိနပ်ချွတ်တာကအစ အဲဒီလို ပညတ်ကြီးပဲလို့ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လုပ်ကြည့်ပါ။ သတိတွေ အားကောင်းလာတယ်။

**သတိအားကောင်းလာတော့ နောက်က သမာဓိလိုက်လာတယ်။ ခဏိကသမာဓိကလေးတွေ လိုက်လာတယ်။**

ခဏိကသမာဓိ လိုက်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ မိမိကလည်း တရားတွေ နာထားတယ်။ ရုပ်တွေနာမ်တွေပဲ သဘောရောက်အောင်ရှု၊ ဝေါဟာရပေါ်မှာတင်မနေနဲ့၊ ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်ကြီးကို မကြည့်နဲ့။

တရားနာလို့ သိထားတဲ့ အခါကျတော့– ခါးနာတယ်၊ ဒူးနာတယ်မလုပ်နဲ့၊ နာတဲ့သဘောလေးရောက်အောင်မှတ်။ ငါသွားချင်တယ်၊ ငါလာချင်တယ်မလုပ်နဲ့။ သွားချင်တဲ့ သဘောလေး ရောက်အောင်မှတ်။ ထချင်တဲ့သဘောလေး၊ ထိုင်ချင်တဲ့ သဘောလေး သိအောင်ရှုဆိုတော့ ပထမတော့ မရသေးဘူး။ နောက်ကျတော့ ရသွားရော။ သဘောပေါ် ဉာဏ်ရောက်သွားတယ်။

သဘောပေါ်ဉာဏ်ရောက်တယ်ဆိုတာ– ပညာပဲ။ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အမောဟ၊ ဝိဇ္ဇာ– ဘယ်လိုသုံးသုံး။ ဝေါဟာရကွဲယ်ရင် ကွဲယ်သလို သုံးလို့ရတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အသံကြားတဲ့အခါမှာ– ကြားတယ်, ကြားတယ် မှတ်လိုက်တယ်။ ကြားတဲ့သဘောကလေးဟာ ကြားပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒါ ပညာတွေပဲ သူတော်ကောင်းတို့ ...။

"မှန်ပါဘုရား"

ဘာပညာလဲ ဆိုတော့ အဲဒါ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရမယ့် ပညာ။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရမယ့် ဝိပဿနာပညာတွေ။ နောင်ကျရင် ဒါတွေမကြားရတော့ဘူး။ နောက်ပိုင်းကျရင် သမထတွေ လွှမ်းမိုးလိမ့်မယ်။ ဈာန်တွေနဲ့ ဟိုသွားလိုက်၊ ဒီသွားလိုက် လျှောက်လုပ်ကြမယ်။

ဆဆဆဆဆ

## စိတ်ရှည်ဖွဲ့သန်၊ သည်းညည်းခံ၊ ပြုရန်သာသနာ

အခု ဒီမှာ အချိန်တိုတိုနဲ့ သဘောရောက်အောင် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာလေးတွေကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ရှုမှတ်ကြ။ အရေးကြီးတာက စိတ်ရှည်ဖို့လိုတယ်။

'စိတ်ရှည်ဖွဲ့သန်၊ သည်းညည်းခံ၊ ပြုရန်သာသနာ။'

စိတ်ရှည်ပါတဲ့။ ဥပမာ– ခုနတုန်းက ပြောသလို ခါးလေး ကုန်းနေတယ်။ ဆတ်ခနဲ ပြန်မမတ်နဲ့။ ဆတ်ခနဲ ပြန်မတ်လိုက်တော့ စိတ်တိုသလိုဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်တိုလို့ရှိရင် အမှတ်တွေ လွတ်သွားလိမ့်မယ်။ ပြန်မတ်တော့မယ်ဆိုရင်– မတ်ချင်တယ်,

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မတ်ချင်တယ်က စ,မှတ်။ မတ်ချင်တဲ့စိတ်ကို မမှတ်နိုင်တော့ဘူး။ အရမ်းမြန်လွန်းအားကြီးလို့ရှိရင် မတ်တယ်, မတ်တယ်, မတ်တယ်, မတ်တယ်။ အဲဒီလိုကလေးတော့ မှတ်လိုက်အုံး။

ပြီးတဲ့ အခါကျမှ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် မှတ်ရင်လည်း ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်မှတ်။ ထိုင်တယ်, ထိတယ် မှတ်ရင်လည်း– ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ် မှတ်။

ဒီကြားထဲမှာ ဂလုံး၊ ဂလိုင်းနဲ့ ကြားလို့ရှိရင် ဘယ်လို မှတ်မလဲ။

"ကြားတယ်, ကြားတယ် မှတ်ပါမယ်ဘုရား"

အဲ–ကြားတယ်, ကြားတယ်မှတ်။ ပြီးသွားရင် ဘယ်လို ပြန်မှတ်မလဲ။

"ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် မှတ်ပါမယ်ဘုရား"

ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် သို့မဟုတ် ထိုင်တယ်, ထိတယ် ပြန်မှတ်။

အာနာပါနလုပ်ဖူးတဲ့သူကျတော့ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် မမှတ်နဲ့နော်။ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် မှတ်လို့ရှိရင် ဝမ်းဗိုက်ရောက်လိုက်၊ နှာခေါင်းရောက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဘယ်ဟာမှတ်ရမှန်း မသိဘဲ နှာခေါင်းက ထင်ရှားသလို၊ ဝမ်းဗိုက်က ထင်ရှားသလို ဖြစ်နေတတ်တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒီနည်းက ဝမ်းဗိုက်မှာ မှတ်ရမယ်။ ကိုယ်လုပ်ဖူးထားတာက အာနာပါနဆိုတော့ နှာခေါင်းရောက်နေတယ်။ နှာခေါင်းရောက်နေတဲ့အခါကျတော့ ဟိုလိုဒီလို ဖြစ်နေတယ်။

**အာနာပါနသမားများ ထိုင်တယ်, ထိတယ်မှတ်။**

စခန်းပွဲ ပြီးသွားလို့ ကိုယ့်ဘာသာ တစ်ယောက်တည်းနေတော့ လုပ်ပါ။ အာနာပါနလည်း ဘုရားဟောထားတာပဲ။ ဘယ်နည်းမှ မပုတ်ခတ်ဘူး။ ကောင်းတာပဲလုပ်ကြ။

အခုအချိန်မှာ သဘောပေါက်အောင်လို့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းကိုပေးနေပါတယ်။ ဦးဇင်းတို့က အကုန်းလုံးစမ်းသပ်ကြည့်တယ်။ သူတော်ကောင်းတို့လဲ နောက်တော့စမ်းသပ်ကြည့်ပေါ့။

မဟာစည်ပေးထားတဲ့ ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ ရှုမှတ်နည်းက နေရာတကာ အသုံးဝင်တယ်။ အခုအနာဂါမ်ဆရာသက်ကြီးနည်းကို ဂုရုကြီး ဂိုအင်ဂါ ပြနေတယ်။ အဲဒီမှာလည်း သွားသုံးလို့ရတယ်။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းမှာလည်း သုံးလို့ရတယ်။ သဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရား နည်းမှာလည်း သုံးလို့ရတယ်။ **အကုန်နေရာတကာမှာ ဆားပဲ။**

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းကို ကျကျနနသိထားရင် အဲဒါဆားပဲ။ ဆားက နေရာတကာမှာ အသုံးဝင်သလို အကုန်လုံးအသုံးဝင်တယ်။ အဲဒီတော့ ဒီနည်းကို သဘောပေါက်အောင် ပြောတဲ့အတိုင်း ကြိုးစားကြ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နောက်တစ်ခါ အာနာပါနလုပ်လဲ ရတာပဲ။ သမာဓိရတဲ့ အခါကျတော့ ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာမှတ်။ ဝိပဿနာလုပ်ရင်းက တပည့်တော်တို့ ပုတီးစိပ်တာ ဝါသနာပါတယ်ဆိုရင် ပုတီး ခဏ စိပ်လိုက်။ ပြီးတော့ ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ ပြန်မှတ်– ရတာပဲ။

အာနာပါနလုပ်ပြီး ငယ်ထိပ်ကနေ တစ်ကိုယ်လုံးကြည့်ချင် တယ်ဆိုရင်လဲကြည့်၊ ဒါအနာဂါမ်ဆရာသက်ကြီးနည်းနဲ့ကြည့်။ ကြည့်ရင်းကနေ သမာဓိတွေက နောက်ကျတော့ပျက်သွားရော။ အဲဒီအခါကျတော့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးနည်းနဲ့ ကောက်မှတ်လိုက်။ ချက်ချင်းမိလာတာပဲ။

ဦးဇင်းတို့ အဲဒါတွေလျှောက်ဝင်ဖူးတယ်။ အထိုက်အလျောက် လဲလုပ်ဖူးတယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး နည်းက အကုန်အသုံးဝင်တာပဲ။ အတော်ကို အဖိုးတန်တာပဲ။ အကုန်လုံး သုံးလို့ရတယ်။ သမာဓိပျက်သွားလို့ရှိရင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းနဲ့ ပြန်မှတ်လိုက်ရင် အမှတ် ကျွမ်း ကျင်တဲ့ ယောဂီဟာ ခဏကလေးနဲ့ ပညာတွေ ပြန်ဖြစ်တာပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီနည်းနဲ့ ဒီမှာပြနေတုန်းကို သည့်ပြင်ဟာတွေ ခဏလျှော့ထားလိုက်။ အာနာပါနတို့ ဘာတို့ ခဏလေးလျှော့ ထားလိုက်။ ဖျက်ပစ်ရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူး။

ခဏကလေးလျှော့ထားပြီးတော့ ထိုင်တယ်, ထိတယ်ကိုမှတ်၊ ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာကိုမှတ်။ ကျွမ်းကျင်သွားပြီဆိုရင် နောက်ကျတော့ ဘာနဲ့လုပ်လုပ် ရတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒီတော့ စိတ်ရှည်ရှည်ကလေးနဲ့ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးတွေ ပေါ်လာရင် ဘယ်လိုမှတ်ရမလဲ။

"ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ် မှတ်ရပါမယ်ဘုရား"

အဲဒီစိတ်ကို မှတ်လိုက်ရင် ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေး ပျောက်သွားပြန်ရောဗျာ။

ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်လို့ တင်းတင်းရင်းရင်း မှတ်လိုက် သူတော်ကောင်းတို့။ ပြင်ချင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်သူက ပြင်ချင်တာပါလိမ့်။

"စိတ်ကပြင်ချင်တာပါဘုရား"

စိတ်ကပြင်ချင်တယ်။ ယားသလိုလို, ရွသလိုလို, နာသလိုလို, စူးသလိုလို ... ဒါကြီးက ထိုင်ရတာ ခွင်မကျပါဘူး။ ပြင်လိုက်အုံးမှပဲလို့ စိတ်ထဲမှာပြင်ချင်တယ်။ အရမ်းစွတ်ပြီး မပြင်လိုက်နဲ့။ ဆတ်ဆိုပြင်လိုက်လို့ရှိရင် စိတ်သဘောတွေ၊ ရုပ်သဘောတွေ မသိတော့ဘူး။

ဝိပဿနာဆိုတာ– ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ သဘောကို သိအောင်လုပ်တာ။ အရှိနဲ့အသိ ကိုက်အောင်လုပ်တာ။

အရှိက ရုပ်, နာမ်လေ သူတော်ကောင်းတို့။ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ဒီလိုဖြစ်နေပါလား ဆိုတဲ့ သဘောကိုသိရင် အဲဒါ ဝိပဿနာ ဖြစ်တာပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ယောကျ်ား, မိန်းမတွေ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘာတွေပါလိမ့်။

"ရုပ်တွေ, နာမ်တွေပါဘုရား"

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ။ အခုပြင်ချင်တဲ့စိတ်ဆိုတာ နာမ်တရား မဟုတ်လား။ ပြင်ချင်တယ်၊ ပြင်ချင်တယ်၊ ပြင်ချင်တယ်၊ ပြင်ချင်တယ်–မှတ်လိုက်။ မပြင်ချင်တော့ဘူး။

ခြေထောက်က တော်တော်နာနေတဲ့အခါကျတော့ ပထမ တော်တော် ပြင်ချင်နေတာ ...။ မပြင်ရင်ကို မဖြစ်တော့ဘူး။ တော်တော်ကိုနာနေတယ်။ အဲဒီအခါ ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်– တင်းတင်းရင်းရင်း မှတ်ပါ။

ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်လို့ နှစ်ခါလောက်ပဲမှတ်ရင်တော့ ပြင်ချင်မှာပေါ့။ အခုပြောတာက ၁၀ ခါ၊ ၁၅ ခါ၊ အခါ ၂၀၊ အခါ ၃၀ အမှတ်ခိုင်းတာနော် ... သူတော်ကောင်းတို့။

ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကို တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်လိုက်။ တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်လိုက်လို့ရှိရင် ခုနက ဝေဒနာတွေ လျော့သွားရော။ မပြင်ချင်တော့ဘူး။

ယောဂီတို့–စိတ်မပြန့်ဘဲ အရှိနဲ့အသိကိုက်နေတဲ့ယောဂီဟာ တော်ရုံဝေဒနာကို ပြင်မပစ်နဲ့။ အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်လာတာဟာ မိမိကို နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်မယ့်သော့ လာပေးတာနဲ့အတူတူပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခန်းတံခါးကြီးက ပိတ်ထားတယ်။ အဲဒီအခန်းထဲဝင်ချင်နေတာ။ သော့လာပေးတော့ ကျေးဇူးမတင်ဘူးလား။

"ကျေးဇူးတင်ရပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီလိုပဲတဲ့၊ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်လိုချင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝေဒနာကို သက်သက်တောင်မှ လိုချင်နေတယ်။ ဝေဒနာပေါ်လာရင် စိတ်တွေ အပြင်မထွက်တော့ဘဲ မှတ်ရတာကောင်းတယ်။ ရင့်ကျက်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ပြောတာ။

ဒီအတိုင်းကြီး ထိုင်နေပြီး မှတ်ရတာ စိတ်ကလွင့်ချင်တယ်။ ဝေဒနာပေါ်လာတော့မှ- ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်။ ယားရင်လဲ- ထိုင်တယ်, ထိတယ်, ယားတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, ယားတယ်။ မှတ်စိတ်ကလေးက သူ့ဟာနဲ့သူ စီပြီး တန်းသွားတာပဲ။ ဘယ်မှ စိတ်ကူး မယဉ်ဖြစ်တော့ဘူး။ စိတ်ကူးက ခဏခဏယဉ်တယ် မဟုတ်လားသူတော်ကောင်းတို့ ...။

"စိတ်ကူးယဉ်ပါတယ်ဘုရား"

စိတ်ကူးတွေ ခဏခဏယဉ်ဖြစ်တယ်၊ သူက အကျင့်ပါနေတာကိုး။ အိမ်လည်နေကျကာလသား၊ ကာလသမီးဟာ အလကားနေရင်း လည်ချင်နေတာပဲ။ နည်းနည်းအချိန်ရတာနဲ့ လျှောက်လည်တာပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်က အဲဒီထက်ပိုဆိုးတယ်။ စိတ်က ခဏခဏ ဟိုသွား လိုက်, ဒီသွားလိုက်နဲ့အကျင့်ပါနေတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်တာ အကျင့် ပါနေတဲ့အခါကျတော့ မှတ်တာက တစ်ချက်, နှစ်ချက်၊ ထွက်တာ က ၁၀ ချက်, ၁၅ ချက်။ နောက်တစ်ခါပြန်မှတ်တာက တစ်ချက်၊ နှစ်ချက်၊ ထွက်တာက ၁၀ ချက်၊ ၁၅ ချက်။ ဒီလိုမဟုတ်လား။ အဲဒီ စိတ်ထွက်တာနည်းသွားအောင် စိတ်ကိုဝေဒနာနဲ့ပြပေး ထားရတယ်။ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ရတယ်လို့ ပြောတာနော်။

နာတာ, ကျဉ်တာလေးတွေကို ကျေးဇူးတောင် တင်ရသေး တယ်၊ စိတ်မပျက်နဲ့။ နှလုံးမသွင်းတတ်ရင် စိတ်ပျက်သွားတတ် တယ်။ နာတာ, ကျဉ်တာကို ကျော်မှကျော်နိုင်ပါ့မလားလို့ စိတ်ပျက် တတ်တယ်။

စိတ်မပျက်နဲ့ယောဂီတို့၊ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ တွေဟာ ကျေးဇူးရှင်တွေပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီအချိန်မှာ စိတ်မပြန့်တော့ဘူး။ စိတ်ကူးမယဉ်တော့ဘူး။ အရှုခံနဲ့ ရှုဉာဏ် ကိုက်နေပြီ။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်–နဲ့ တစ်နာရီလောက် အသာကလေး မှတ်သွားလို့ ရတယ်။

ဝေဒနာကို ကျော်လွန်ဖို့၊ မကျော်လွန်ဖို့ ဆိုတာ အဓိက မဟုတ်ဘူးနော်။ များသောအားဖြင့် ဝေဒနာချုပ်အောင် ရည်ရွယ် ကြတယ်။ အဲဒီလိုမရည်ရွယ်ပါနဲ့တဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေက ဆိုပါတယ်။

ဆဆဆဆဆ

## ဝေဒနာကို သိအောင်ရှုရမယ်

ဝေဒနာကို ရှုတဲ့အခါမှာ–

၁။ ပျောက်သွားအောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရှုတာရယ်။

၂။ ဝေဒနာကို အပြုတ်တိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကြမ်းကြီးနဲ့ ရှုတာရယ်။

၃။ ဝေဒနာကို သိအောင်ရှုတာရယ် ဆိုပြီးရှိတယ်။

ပထမနည်းနဲ့ ဒုတိယနည်းက ပယ်ရမယ့်နည်း။

ဝေဒနာကို ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့မရှုပါနဲ့။ သူများတွေ ဝေဒနာကျော်သွားတယ်၊ ပျောက်သွားတယ် ဆိုရင် ကိုယ်လဲ ပျောက်ချင်, ချုပ်ချင်တယ်။ အဲဒီစိတ်နဲ့ရှုရင် မှတ်ချက်တိုင်းမှာ ဝေဒနာပျောက်ချင်တဲ့ လောဘပါနေတယ်။

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ပါးအောင်၊ ကုန်အောင် ရှုရတာမဟုတ်လား။ ဒီဝေဒနာပျောက်ချင်တဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ ရှုနေတော့ လောဘဖြစ်မနေဘူးလား။

"လောဘဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါကြောင့် ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ မရှုပါနဲ့တဲ့။ ပယ်ရမယ့် တရားနော်။

တချို့ကျတော့လဲ ဒေါသသမားက ရှိသေးတယ်။ ဒီလောက် တောင် နာတဲ့ဟာကို အပြုတ်တိုက်မယ် ဆိုတဲ့ ဒေါသကြီးနဲ့ပေါ့ဗျာ။ အဲဒီဒေါသကြီးနဲ့လဲ မရှုပါနဲ့တဲ့။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဝိပဿနာရှုတယ်–ဆိုတာ ဒေါသကုန်အောင်၊ ပါးအောင် လုပ်တာမဟုတ်လား။ အဲဒါကြောင့် ဒေါသကြီးနဲ့ရှုရင် ရှုနည်း မှားတယ်။ အပြုတ်တိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကြီးနဲ့မရှုပါနဲ့တဲ့။

ဘယ်လိုနည်းနဲ့ရှုရမလဲဆိုရင်–

ဝေဒနာကိုသိအောင် ရှုရမယ်။

ဝေဒနာကို ကျော်သွားအောင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုလည်း တင်းထားတတ်တယ်။ အံတွေဘာတွေကြိတ်ပြီး တင်းထားတတ် တယ်။ အဲဒီလိုတင်းမထားပါနဲ့။ ထွက်လည်းမပြေးနဲ့။ သင့်တင့် ရုံကလေး သက်သောင့်သက်သာအနေအထားလေး ထားပါတဲ့။

တတ်နိုင်သလောက် မှတ်မယ်။ မတတ်နိုင်ရင် ပြင်မယ်လို့ စိတ်ကိုထား။ တရားထိုင်တာ အထိုင်ပြင်လို့ ဘယ်သူမှ မကဲ့ရဲ့ ဘူး။ ဒဏ်လည်းမပေးဘူး။ ဘယ်သူမှလည်း မမာန်ဘူး။ ကိုယ့် ဘာသာကိုယ် ထိုင်တာ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြင်လို့ရတယ်။

အဲဒီတော့ ယောဂီတို့က စိတ်ကိုအေးအေးထား။ စိတ်တင်း နေရင် ဝေဒနာရဲ့သဘောကို မသိဘူး။ ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ရှုရင်လည်း လောဘပါနေလို့ တော်ရုံနဲ့မပျောက်ဘူး။ အဲဒါ ကြောင့် ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်လည်းမထားနဲ့။ အပြုတ်တိုက်မယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ကြမ်းကြီးလည်း မထားနဲ့။ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိအောင် လုပ်မယ်လို့ စိတ်ကိုထားပါ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**ဝိပဿနာဆိုတာ သိအောင်လုပ်တာ။**

**ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ သဘောကို သိအောင်လုပ်တာ။**

**လှုပ်ရှားနေတာတွေ၊ မာတာတွေ၊ ပျော့တာတွေ၊ ပူတာတွေ၊ အေးတာတွေက ရုပ်တရားတွေ။ အခု ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေက နာမ်တရားတွေ။** အဲဒီ နာမ်တရားဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာတို့ ၊ စိတ်တို့ရဲ့သဘောကို သိအောင် ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုမှတ်နေရတာ။

နာလာတယ်ဆိုရင် ဖြည်းဖြည်း ပုံမှန်သာမှတ်။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်။ နာတာတိုးရင်လည်း တိုးပါစေ – မှတ်ပေး။ ရမှရပါတော့မလားလို့ စိုးရိမ်စိတ်တွေပေါ်လာရင် အဲဒီစိုးရိမ်စိတ်ကိုမှတ်။ အနုစိတ်မှတ်ရမှာနော်။ စိုးရိမ်တယ်, စိုးရိမ်တယ်လို့ မှတ်ပစ်လိုက်။ စိတ်ထဲမှာ ကြောက်ရင်လည်း– ကြောက်တယ်, ကြောက်တယ်မှတ်။ နောက်တစ်ခါပြန်ပြီးတော့ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်လို့ပြန်မှတ်ပေး။ **ဝေဒနာကိုတည့်တည့်ရှုတာဟာ မြန်မြန်ဆန်ဆန်တရားရတယ်။**

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဝေဒနာရှုနည်းသုံးနည်းလဲ ရှိတယ်။

**၁။ ရန်သူကို ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နည်း၊**

**၂။ ချုံခို တိုက်ခိုက်နည်း။**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ၃။ ရန်သူကို ချော့သတ်နည်း။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး အလုပ်ပေးမှာ ပါပါတယ်။

လူငယ်လူရွယ်တွေကတော့– ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နည်းက ကောင်းတယ်။ နှလုံးရောဂါရှိတဲ့ သူတွေဘာတွေဆိုရင် ချုံခိုတိုက်ခိုက်နည်းက ကောင်းတယ်။

ချုံခိုတိုက်ခိုက်နည်းဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို များများမှတ်ပြီး နောက်မှ ဝေဒနာကို ပြန်ရှုတာ။

အင်မတန်အသက်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အကြာကြီးမှတ်ပြီးတော့ နောက်မှ ဝေဒနာကိုရှု။ အဲဒါကတော့ ချော့သတ်တဲ့နည်းပေါ့။

ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်တော့ မြန်မြန်ဆန်ဆန်တရားသဘောတွေ သိတယ်။

ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နည်း– ဆိုတာ ဝေဒနာအပေါ် စိတ်ကို တည့်တည့်ထားပြီးမှတ်တာ။ ဘေးကိုရှောင်လွှဲမချနဲ့၊ နာတဲ့နေရာ တည့်တည့် စိတ်ကိုထား။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်–လို့ စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်။ အသားတွေဆတ်ဆတ်တုန်နေအောင်နာလိမ့်မယ်။ နာပလေ့စေဆက်မှတ်။ အဲဒါတွေဟာ မိမိကို နိဗ္ဗာန်ပို့မယ့် တရားတွေ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒါတွေမသိတဲ့အခါကျတော့ တချို့က ဒါကြီးက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲရာကျတယ်။ ဒါဟာ အတ္တကိလမထာနုယောဂ။ နာတာကြီးကို အောင့်အည်းပြီး မှတ်နေတာ အတ္တကိလမထာနုယောဂ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲပြီး မှတ်နေတာကြီးပဲလို့ တချို့က မေးကြတယ်၊ ပြောကြတယ်။

ꩤꩤꩤꩤꩤ

## သတိ, ပညာနဲ့ရှုတာ

အတ္တကိလမထ မဖြစ်ပါဘူး။ သတိ, ပညာ မပါမှ အတ္တကိလမထဖြစ်တာ။ ယတြာချေသလိုမျိုး သူတို့ကလုပ်တာ။ သူတို့က ဆူးပေါ်တက်ထိုင်တယ်, ဆူးပေါ်အိပ်တယ်, တုံးခုန်တယ်, ရေစိမ်တယ်။ အတိတ်က ပါလာတဲ့ အပါယ်လေးပါးကျမယ့် အကုသိုလ်တွေကို ယတြာချေသလို ရှောင်လွှဲတဲ့ သဘောမျိုး လုပ်တာ။ အခု ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဒုက္ခခံလိုက်လို့ရှိရင် အတိတ်က ပါလာတဲ့ ဝဋ်ကြွေးတွေ ကျေရောဆိုပြီးတော့ အဲဒီယုံကြည်ချက်နဲ့ အပင်ပန်းခံကြတာ။ အဲဒီယုံကြည်ချက်ကို သဒ္ဓါလို့သုံးလို့မရဘူး။ အလွဲအမှားကြီး ယုံကြည်တာမဟုတ်လား။

အလွဲအမှားကြီး ယုံကြည်တာကို မိစ္ဆာဒိမောက္ခလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါ သဒ္ဓါအမှား၊ မဟုတ်တာကို သွားယုံကြည်တာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရတနာသုံးတန် ကံ, ကံရဲ့အကျိုးကိုယုံကြည်တာ၊ ဝိပဿနာကို ဒီလိုရှုရတယ် စသည်ဖြင့် မှန်ကန်တာကို ယုံကြည်တာက သဒ္ဓါ။

အတ္တကိလမထ– ဆိုတာက အတိတ်တုန်းက ပါလာတဲ့ အကုသိုလ်တွေကျေရောဆိုပြီး ဒုက္ခခံတာ၊ အဲဒီလိုဒုက္ခခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်လို့ ယုံကြည်တာ။ ကိုယ့်ထက်ကြီးတဲ့ လူကြီးမိဘတွေကပြောထားလို့ ကျန်တဲ့သူတွေကယုံကြတယ်။ ယုံလို့အပင်ပန်းခံကြတယ်။ သူတို့လဲ သူတို့အလုပ်ကို ယုံကြည်လို့ လုပ်တာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ သူတို့လမ်းကြီးကလွဲနေတော့ သဒ္ဓါလို့ သုံးလို့မရဘူး။ သူတို့အယူကလဲ အယူမှား၊ ကျင့်တာကလဲ အကျင့်မှား။ အဲဒါကို မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားလို့ အခု ဒီမှာ အပင်ပန်းခံပြီး ရှုတယ်ဆိုတာ သတိ, ပညာနဲ့ရှုတာ။

သူတော်ကောင်းတို့ရှုတာ ဘာနဲ့ ရှုတာပါလိမ့်။

“သတိ, ပညာနဲ့ ရှုတာပါဘုရား”

ယတြာချေသလိုလုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာသဘောကို သိတာက–ပညာ။ ခန္ဓာသဘောကိုသိအောင်လို့ ပေါ်သမျှ အပေါ်မှာ စူးစိုက်တာက–သတိ။ သတိနဲ့ပညာပေါင်းပြီးတော့ရှုတာ၊ သတိနဲ့ပညာ အလုပ်လုပ်နေတာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပညာဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ကို ပြောတာ။ သူ့နောက်က သမ္မာသင်္ကပ္ပ ပါတယ်။

ရှုစရာအာရုံပေါ်ကို ရှုစိတ်ကလေး တင်ပို့ပေးတာ–သမ္မာသင်္ကပ္ပ။

ခုနတုန်းက ရှုးစိုက်တာက သမ္မာသတိ။ သမ္မာသတိအားမှာ သမ္မာဝါယာမနဲ့ သမ္မာသမာဓိရှိတယ်။

ကြိုးစားမှုကြောင့် အဆက်မပြတ်စူးစိုက်နိုင်တယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်အပေါ်မှာ စူးစိုက်မှုကြောင့် တဒင်္ဂ, တဒင်္ဂ တည်သွားတာကို သမ္မာသမာဓိ။

အဲဒီတော့ အရှည်ပြောမယ်ဆိုရင်– သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်က သုံးပါး၊ ပညာမဂ္ဂင်က နှစ်ပါး၊ ပေါင်းလိုက်တော့ ငါးပါး။ အဲဒါ ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါး။

ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်း ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါးနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတယ်။ သီလမဂ္ဂင်က ပါတော့ပါတယ်၊ မဂ်ဉာဏ်,ဖိုလ်ဉာဏ် မရသေးရင် သီလမမြဲသေးဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကာရကမဂ္ဂင် ငါးပါးနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အလုပ်လုပ်နေတယ်။ ဝိပဿနာရှုမှတ်နေတာ ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါး။ ပဉ္စင်္ဂိကမဂ်လို့လဲ ခေါ်တယ်။

အဲဒီတော့ မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း သဘောလေးတွေသိသွားတယ်။ နာတာ, ကျဉ်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာကိုမှတ်တော့ ဆင်းရဲတာကို မသိဘူးလား။

"ဆင်းရဲတာကို သိပါတယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒါအမှန်ပဲ၊ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ့်တရားပဲ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ့်တရားဆိုတာ အထူးအဆန်းအောက်မေ့နေကြတယ်။ အဲဒီဒုက္ခကို မြင်ရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ်။

ဒုက္ခမှ လွတ်ချင်ရင် ဒုက္ခကို မြင်အောင်ကြည့်။

ပဋိသန္ဓေနေတာမှ လွတ်ချင်ရင် ပဋိသန္ဓေနေတဲ့ဒုက္ခကို မြင်အောင်ကြည့်။ အိုတဲ့ဒုက္ခမှ လွတ်ချင်ရင် အိုတဲ့ဒုက္ခကို မြင်အောင်ကြည့်။ မြင်အောင်ကြည့်ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ရင်ထဲမှာ ကျကျနနသိအောင် လုပ်။

နာတဲ့ဒုက္ခမှလွတ်ချင်ရင် နာတဲ့ဒုက္ခကိုမြင်အောင်ကြည့်။ သေတဲ့ဒုက္ခမှလွတ်ချင်ရင် သေတဲ့ဒုက္ခကိုမြင်အောင်ကြည့်။ ခန္ဓာဒုက္ခမှ လွတ်ချင်ရင် ခန္ဓာဒုက္ခကို မြင်အောင်ကြည့်။ ခန္ဓာလွတ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်မယ်။

ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ သိရမယ့်တရား။ သိရင်ပယ်နိုင်တယ်။

သမုဒယတွေကို မပယ်နိုင်တာက ဗဟုသုတတွေတော့ ရှိတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒုက္ခကို သေသေချာချာမသိလို့ မပယ်နိုင်တာ။ ဒုက္ခကိုသိရင် ဒီ ၃၁ ဘုံကို မတွယ်တာတော့ဘူး။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း မတွယ်တာတော့ဘူး။

တဏှာနဲ့မတွယ်တာပေမယ့် မေတ္တာနဲ့တော့ ချစ်တယ်။ သာသနာပြုနေတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေဟာ တွယ်တာတပ်မက်မှုနဲ့ လာဘ်လာဘတွေလိုချင်လို့ သာသနာပြုနေတာ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မဟုတ်ဘူး။ သတ္တဝါတွေ အပါယ်လေးပါးမှ လွတ်ပါစေဆိုပြီး မေတ္တာနဲ့ သာသနာပြုနေတာ။

သတ္တဝါတွေအပါယ်လေးပါးကျတော့မှာပဲ၊ လမ်းမှားတွေလဲ အများကြီးပဲ။ လမ်းမှားတွေက လူထဲမှာတင် မဟုတ်ဘူး။ ရဟန်းတွေထဲမှာကို တချို့အမှားတွေ ပြနေတယ်။ အမျိုးမျိုးပေါ်နေကြတာပဲ။

သိပြီးရောဆိုတာက တစ်မျိုး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ တကယ်ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ အခုကောင်းကောင်းစားပြီး ကောင်းကောင်းနေရရင် ဒိဋ္ဌဓမ္မနိဗ္ဗာန်ပဲ။ လမ်းစဉ်တွေကတော့ ရှုပ်နေတာပဲ။ ဒီအထဲမှာ စာတတ်ပေတတ်တွေလည်း ပါတာပဲ။ အဲဒီလိုတွေ လမ်းတွေက မှားနေကြတယ်။ အဲဒီလို လမ်းတွေမှားနေတာတွေကို လိုက်သွားလို့ ရှိရင် သတ္တဝါတွေ အပါယ်ကျတော့မှာပဲဆိုပြီး ကယ်တင်ဖို့အတွက် ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေက မေတ္တာနဲ့ တရားပြနေကြတာ။

သတိ, ပညာနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာသဘောကို သိတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ နှိပ်စက်တဲ့သဘောကိုးလို့ သိလာတယ်။ ဘိတ်ဆုံးကျတော့ အဲဒီမှာသွားစုတာပဲ။

ထိုင်ခါစတုန်းကတော့ ထိုင်ကောင်းသလိုလို, ဘာလိုလိုပေါ့။ လမ်းလျှောက်ရတာလဲ ကောင်းသလိုလိုပေါ့။ သူတော်ကောင်းတို့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တစ်နာရီပြည့်အောင် လျှောက်ကြည့်ပါ။ တစ်နာရီပြည့်အောင် လျှောက်ကြည့်ရင် ဘယ်လိုများနေမလဲ။

"ညောင်းလာပါတယ်ဘုရား"

ညောင်းလာပြီးတော့ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်မလာဘူးလား။

"ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာပါတယ်ဘုရား"

ထိုင်ချင်တယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲလို့ ပြန်ထိုင်ချင်တာ မဟုတ်လား။ ဘိတ်ဆုံးကျတော့ ဆင်းရဲတာပဲ။ လမ်းလျှောက်လဲ ကြာရင် ဆင်းရဲတာပဲ။ ထိုင်လဲ ကြာရင်ဆင်းရဲတာပဲ။ မတ်တတ်ရပ်လဲ ဆင်းရဲတာပဲ။ အိပ်ပြီး ရှုမှတ်နေရင်လဲ ကြာရင် ဆင်းရဲတာပဲ။ ဆင်းရဲတာတွေပဲ တွေ့ရမှာပဲ။

ထမင်းစားရင်လဲ ချက်ပြုတ်တဲ့သူတွေက သေသေချာချာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လုပ်ပေးထားတာပဲ။ သူတော်ကောင်းတို့ မထတန်း တစ်နေကုန် စားနိုင်ပါ့မလား။

"မစားနိုင်ပါဘူးဘုရား"

ကြာတော့ ဆင်းရဲလာတာပဲ မဟုတ်လား။ စားတာလဲ ဆင်းရဲတာပဲ။ ရေသန့်ပုလင်းလေးတွေကို နှစ်ပုလင်း သုံးပုလင်း သောက်နိုင်ပါ့မလား။

"မသောက်နိုင်ပါဘူးဘုရား"

ဆင်းရဲတာပဲမဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့ ... ဆင်းရဲလို့ မသောက်နိုင်တော့တာလေ ...။ အခုပွာယ်က အဲဒီလိုပြောရာ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မရောက်ဘူးလား။ ကြာလာရင် နောက်ကျတော့ ဆင်းရဲလာတာပဲ။ တရားနာတာတောင် တစ်နာရီလောက် ကြာလာရင် ဆင်းရဲလာတာပဲ။ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် နောက်ဆုံးကျတော့ ဆင်းရဲမှာ သွားစုတာပဲ။

**နာတာ, ကျဉ်တာတွေကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့မှတ်တဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကြီးက နှိပ်စက်ပါလားဆိုတာ သိလာတယ်။**

အခု တရားအားထုတ်ခါစမှာ နာတာတွေက သိပ်မသိသာသေးဘူး။ တချို့က ထိုင်ရင်နာမှာပေါ့။ နဂိုဒုက္ခကို အပိုဒုက္ခ ထပ်ရှာတယ်တဲ့။ အဲဒါတွေဟာ သတ္တဝါတွေကို အပါယ်ပို့မယ့် လမ်းစဉ်တွေ။

ဦးဇင်း လက်တွေ့ကြုံဖူးတယ်။ တရားထိုင်နေတုန်းမှာ ဒကာကြီးတစ်ယောက် အနားလာပြီး ကျွတ်, ကျွတ်၊ ကျွတ်, ကျွတ်နဲ့ လုပ်နေတယ်။ အဲဒါနဲ့ဦးဇင်းကမေးမိတယ်။ ဒကာကြီး ကျွတ်, ကျွတ်၊ ကျွတ်, ကျွတ်နဲ့ လုပ်နေတာ ဘာဖြစ်လို့တုံး ဆိုတော့– သနားလို့တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ သနားတာတုံးလို့မေးတော့ ဒီခန္ဓာကြီးက နဂိုဒုက္ခရှိလျက်သားနဲ့ ဦးဇင်းက ထပ်ထိုင်တော့ အပိုဒုက္ခ ထပ်ရှာတာပဲတဲ့။

အပိုဒုက္ခဆိုတာ ဒကာကြီးတို့အိမ်ထောင်ပြုတာ အပိုဒုက္ခဗျ။ ကိလေသာလိုက်စားတာ အပိုဒုက္ခ။ ဒီတရားထိုင်တာ အပိုဒုက္ခ မဟုတ်ဘူးဗျ။ ဒုက္ခက လွတ်အောင်လုပ်နေတာ။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးစုံ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ခန္ဓာရဲ့သဘောကို တကယ်သိတဲ့ အခါကျတော့ ခန္ဓာဟာ တကယ်နှိပ်စက်ပါလားဆိုတာကို မြင်လာတယ်။ အခု သူတော်ကောင်းတို့ သိတာကို ထပ်ကာထပ်ကာ သိအောင်ကြိုးစားကြ။ တရားစခန်းမှာလဲ ကြိုးစား၊ အပြင်ရောက်လဲ ကြိုးစားကြ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ... သူတော်ကောင်းတို့ညဏ်နဲ့ရော၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေဟောကြားတဲ့ တရားတော်တွေနဲ့ရော စဉ်းစားကြည့်– **အင်မတန်ဒုက္ခများတဲ့ သံသရာကြီး။**

လူ့လောကမှာ အလွန်အကျွံနေရလှ နှစ်ပေါင်း ၇၀–၈၀ ပေါ့ဗျာ။ နှစ်ပေါင်း ၇၀–၈၀ လောက်နေပြီး အပါယ်လေးပါး ကျသွားခဲ့ရင် သူတော်ကောင်းတို့ မလွယ်တော့ဘူး။

ဟိုလိပ်ကန်းနဲ့ ထမ်းပိုးဥပမာလို– နှစ်ပေါင်းကုဋေကုဋာချီပြီးတော့ ပြန်တက်ဖို့မလွယ်တော့ဘူး။ လူ့လောကမှာ သုခလေးဟာ ခဏကလေး ခံစားရတယ်။ မပြောပ,လောက်ဘူး။ အပါယ်ရောက်သွားရင် နစ်သထက် နစ်သွားမှာ။

တိရစ္ဆာန်ဘဝရောက်သွားပြီဆိုပါတော့။ တိရစ္ဆာန်တစ်ဘဝလုံးမှာ နိုင်ရာစားပြီးတော့ အသက်ရှင်ရတာမဟုတ်လား။ အဲဒီတော့ အကုသိုလ်တွေမများဘူးလား။ အကုသိုလ်တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထပ်များလာရင် အောက်ကို နစ်သထက်နစ်သွားပြီး နောက်ဆုံး အဝီစိရောက်ဖို့ပဲရှိတယ်။ ပြန်တက်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီအချိန်ကလေးဟာ အတော်ကို အရေးကြီးတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အရေးကြီးတဲ့အချိန်မှာ အဖိုးတန်တဲ့တရားကို ရအောင်ယူပါ။ **အဖိုးတန်တဲ့တရားဟာ သစ္စာတရားပဲ။**

အခုသူတော်ကောင်းတို့ သစ္စာတရားကို အထိုက်အလျောက် သိနေကြတယ်။ **သစ္စာတရားဆိုတာ အမှန်တရားတွေ။** ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ညှဉ်းဆဲတယ်ဆိုတာ မသိဘူးလား။

"ညှဉ်းဆဲတာကို သိပါတယ်ဘုရား"

အခု စ,ပြီးသိနေပြီ၊ ဆက်ကြိုးစားပါ။ ခန္ဓာကြီးက ဘယ်လိုပဲနေနေ၊ ထိုင်နေလဲ ဆင်းရဲတာပဲ၊ သွားလဲဆင်းရဲတာပဲ၊ စားလဲပဲခဏပဲစားနိုင်တယ်၊ ဆက်မစားနိုင်ဘဲ ညှဉ်းဆဲတာပဲ၊ ရေသောက်လဲဆင်းရဲတာပဲ။ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ အိပ်ရာဖျာကပ်ကိုဖြစ်ရအုံးမယ်။

ဟောတဲ့သူရော၊ နာတဲ့သူရော နောက်ဆုံးကျတော့ အိပ်ရာဖျာကပ် ဖြစ်ရမှာပဲ၊ အိပ်ရာဖျာကပ်ဖြစ်ပြီး ဘိတ်ဆုံးကျတော့ သေရအုံးမယ်။ အဲဒါကြောင့် **ခန္ဓာဟာ အမြဲညှဉ်းဆဲနေတာပဲ။**

လူ့လောကမှာ စိုးရိမ်သောက၊ ဗျာပါဒတွေ အများကြီး ညှဉ်းဆဲနေတာပဲ။ အဲဒီဆင်းရဲတွေကို တရားနာတဲ့သူ၊ တရားစာအုပ်ဖတ်တဲ့သူထက် တရားအားထုတ်တဲ့သူက ပိုပြီးသဘောပေါက်တယ်။

ဘာမှ တရားအားမထုတ်ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အပေါ်ယံပဲ။ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာဆိုပြီး ကျက်ထားရင်တော့ သိမယ်။ ရင်ထဲတော့ မရောက်ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က မရွတ်ဖတ်တတ်ဘူး။ မပြော တတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျကျနနသဘောပေါက်တယ်။ တယ်ဟုတ် တာပဲ၊ တယ်မှန်တာပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက တယ်နှိပ်စက်တာပဲ။ တကယ့်ကို အမျိုးမျိုးလှည့်ပတ်နှိပ်စက်နေတာပဲ။

ဒါကြောင့် သူတော်ကောင်းတို့ ... ဒုက္ခသဘောကို သိဖို့ အတွက် အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းခံပြီးရှုမှတ်ပါ။ မပြင်နဲ့။

ဒုက္ခအကြောင်းကို စိတ်ထဲမှာ ကျကျနန သိသွားအောင် သည်းညည်းခံပါ။ နည်းနည်းလေး နာတာနဲ့ ပြောင်းပစ်လိုက်၊ ပြင်ပစ်လိုက်၊ ထ,ပစ်လိုက်ဆိုရင် ဒီဒုက္ခသဘောကို သိပါတော့ မလား။

"ဒုက္ခသဘောကို မသိနိုင်ပါဘူးဘုရား"

ဒုက္ခသဘောကို သိစေချင်လို့ သည်းညည်းခံ နိဗ္ဗာန်ရောက် ဆိုတာ ဒီလိုသိ, သိရင်းကနေ တစ်ခါထိုင် တစ်ခါသိလိုက်၊ နောက် တစ်ခါထိုင်ရင် တစ်ခါထပ်သိလိုက်နဲ့ တဖြည်းဖြည်း အသိကလေး တွေ ရင့်ကျက်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒါစာပေလို နိပကလို့ ခေါ်တယ်။ ဟိုးပဋိသန္ဓေကတည်းကပါလာတဲ့ တိဟိတ်သဘောမျိုး။ ပဋိသန္ဓေ ကတည်းက ပါတဲ့ ပညာ တဲ့။

ꕥꕥꕥꕥꕥ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ရင့်ကျက်တဲ့ ဉာဏ်ပညာ

တရားအားထုတ်ပါများလို့ အနိစ္စတွေကိုလဲသိ, သိလာတယ်။ ဒုက္ခတွေကိုလဲ သိ, သိလာတယ်။ အနတ္တတွေကိုလဲ သိ, သိလာတယ်။ **အဲဒါ နိပက– ရင့်ကျက်တဲ့ ဉာဏ်ပညာ။**

အခုချက်ချင်း မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်မရသေးဘူးပေါ့ဗျာ။ သို့ပေမယ်လို့ နီးသွားပြီ။ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ တစ်လှမ်းချင်း တစ်လှမ်းချင်းနဲ့ ကိုယ်သွားမယ့်နေရာကို နီးမသွားဘူးလား။

"ပိုပြီး နီးသွားပါတယ်ဘုရား"

သူတော်ကောင်းတို့လဲ အခုနီးလာပြီ၊ ကိုယ်သွားမယ့် နိဗ္ဗာန်ကို ပြောပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သည်းညည်းခံပြီးတော့ မှတ်ပါ။

ဒုက္ခဝေဒနာတင်မကဘဲ အသေးစိတ် အမူအရာဖြစ်တဲ့ မျက်နှာသစ်တာတို့, သွားတိုက်တာတို့, ရေသောက်တာတို့ စ,တာတွေကို မှတ်တဲ့အခါမှာ ဘာမှန်းညာမှန်းမသိဘဲ မှတ်ဆိုလို့မှတ်ရတာပဲ ဆိုတာမျိုး မဖြစ်စေနဲ့။ **အဲဒီလို မှတ်တာဟာ သတိကို အားကောင်းစေတယ်။ သတိအားကောင်းတော့ ခဏိကသမာဓိ နောက်ကပါလာတယ်။**

**အဲဒီသတိ, သမာဓိနဲ့တည်ဆောက်ထားတဲ့ ပညာကနေပြီး– ပြောင်း, ပြောင်း၊ ပြောင်း, ပြောင်းသွားတဲ့ သဘောလေးတွေ သိလာလိမ့်မယ်။**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒီလို မတည်ဆောက်ဘဲနဲ့ သတိ, သမာဓိ တစ်ပြားသားမှ မရှိဘဲနဲ့ စာအုပ်တွေ ဘယ်လောက်ဖတ်ဖတ်၊ ပိဋကတ်သုံးပုံကုန်အောင်ပဲ ဖတ်ဖတ်၊ အနိစ္စကို ကျကျနနမမြင်နိုင်ဘူး။

အခုလိုရှုမှတ်နေတဲ့အခါကျတော့ သတိအားကောင်းတယ်၊ ခဏိကသမာဓိတွေနောက်ကပါလာတယ်။ ပါလာတဲ့အခါကျတော့ အာရုံတွေပြောင်း, ပြောင်းသွားတာတွေကို သိလာတဲ့အတွက် **သင်္ခါရအနိစ္စာ– ဘယ်ဟာမှမမြဲပါလားဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိတယ်။** နက်နက်နဲနဲ သဘောပေါက်လာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ရဟန္တာအရှင်သူမြတ်တွေဟာ ဘယ်ဟာမှမတွယ်တာဘူး၊ မမက်မောဘူးဆိုတာကို နားလည်လာတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေဟာ မမြဲတဲ့သဘောကို သိတာကိုး, ဆင်းရဲတဲ့သဘောကို သိတာကိုး, အစိုးမရတဲ့သဘောတွေကို သိတာကိုး။ ဒါကြောင့် ၃၁ ဘုံမှာနေသော်လဲ ၃၁ ဘုံနဲ့မငြိကပ်ဘူး။ ကြာပင်ကြာပန်းများလို ရေထဲမှာ ပေါက်သော်လည်း ရေနဲ့ မငြိကပ်သကဲ့သို့ လူသော်လည်းကောင်း၊ ရဟန်းသော်လည်းကောင်း တရားအားထုတ်ရင် ကိလေသာကင်းစင်နိုင်တာပဲ။

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရမယ့်ပညာက အဓိကအားဖြင့်– အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ။ ဒါကြောင့် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တသဘောကို သိဖို့အတွက် သူတော်ကောင်းတို့ မှတ်နေရတာမဟုတ်လား။

"သဘောသိဖို့အတွက် မှတ်ရပါတယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မှတ်တဲ့သဘောကို ပြောတာနော်။ နောက်မို့လို့ရှိရင် ဒီနည်းက မှတ်ပဲနေရတာပဲ၊ တချို့နည်းတွေက မှတ်စရာမလိုဘူး။ အာနာပါနလုပ်ပြီး ကြည့်နေရုံပဲ၊ သူ့ဟာနဲ့သူကတော့ ဟုတ်မှာပဲ။

ဒီနည်းကို သေသေချာချာလေ့လာကြ။ သုံးချင်တဲ့နေရာမှာ သုံးလို့ရတယ်။ သူတို့လို အာနာပါနလုပ်ပြီး သမာဓိ ထူထောင်တယ်။ နောက် (၄-၅) ရက်နေတော့ ငယ်ထိပ်ကြည့်တယ်။ ကောင်းတာပဲ၊ သူ့ဟာနဲ့သူ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ကျတော့ သမာဓိပြယ်သွားရော။ ပြယ်သွားတဲ့အချိန်မှာ အာနာပါနပြန်လုပ်ချင်လုပ်၊ မလုပ်ရင် သမာဓိမရတော့ဘူး။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းကို သိထားတဲ့သူက အာနာပါနအထူးလုပ်စရာမလိုဘူး။ ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာသာမှတ်လိုက်၊ ခဏလေးနဲ့ သမာဓိပြန်တက်လာတယ်။

သမာဓိပြန်တက်လာလို့ရှိရင် သူများတွေ ၂ ပတ်, ၃ ပတ်နေမှ တွေ့ရတဲ့ ရေတွေဆင်းသလို အောက်ကို ဝေါခနဲ, အပေါ်ကို ဝေါခနဲ တွေ့ရတာမျိုး၊ ကော်ပတ်ရပ်ထဲ ရေထည့်လှုပ်သလို တဖွဲဖွဲ၊ တရိပ်ရိပ် ဖြစ်နေတာမျိုးတွေကို ကိုယ်က သမာဓိရရင် ၁ ပတ် ၂ ပတ်လောက်နဲ့ တွေ့တယ်။

ဘာဖြစ်လို့ တွေ့သလဲဆိုတော့ ခုနကပြောသလို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းနဲ့ ကူလိုက်တော့ သမာဓိပြန်ရပြီး တွေ့တာ။ ဒါကြောင့်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းဟာ ဘယ်နည်းမှာဖြစ်ဖြစ် သုံးလို့ရတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းကို ယုံယုံကြည်ကြည် ရှုမှတ်ကြ၊ မှန်လွန်းအားကြီးလို့။ တကယ်မှန်တဲ့နည်း၊ တကယ်ရမယ့်နည်း။ ဘယ်နေရာမှာ တွဲသုံးသုံး ရတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့ ယောဂီများ ရှုမှတ်ရာမှာ– မှတ်ဆိုလို့မှတ်ရတာပဲ၊ သွားလာလုပ်ကိုင်ရာတွေမှာလဲ ထိန်းပြီးတော့ နှေးနှေးလေး သွားလာလုပ်ကိုင်နေရတာပဲ၊ တစ်မျိုးကြီးပဲလို့ ထင်တတ်တယ်။ အဲဒါ တစ်မျိုးကြီးပဲ မဟုတ်ဘူး။ **နိဗ္ဗာန်ရမယ့်နည်းပဲ။**

ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေ ပြာလောင်ခတ်ပြီး သွားပါ့မလား။

"မသွားပါဘူးဘုရား"

သူတော်ကောင်းတို့ တွေးကြည့်ပါ။ ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေ ဣန္ဒြေရရ သွားတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒါ ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေရဲ့ ပုံစံဖြစ်နေတာ။ နှေးနှေးသွားတာကို အထင်မသေးနဲ့။

မစ္ဆိမပဋိပဒါကျကျ လုပ်ပါ။ အရမ်းကြီးလဲမနှေးနဲ့။ တစ်ယောက်တည်း အားထုတ်တဲ့အခါမှာ နှေးတာ ကောင်းပေမယ့် အများနဲ့အားထုတ်တဲ့အခါ ပုံမှန်ထက် နည်းနည်းလောက် နှေးတာက ပိုကောင်းတယ်။ ပုံမှန်ထက် နည်းနည်းလေး နှေးလိုက်ရင် တော်လောက်ပြီ။ သိပ်နှေးရင် စိတ်ကူးယဉ်တွေဝင်တတ်တယ်။

❀ ❀ ❀ ❀ ❀

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ စတုတ္ထပိုင်း
# တရားတော်

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊
တပေါင်းလဆန်း (၄) ရက်၊ အင်္ဂါနေ့ (၁၆–၂–၂၀၁၀)။

**မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကိုတာတင်ဂီမြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ဝိပဿနာ (၉) ရက်တရားစခန်းကြီး၏ စတုတ္ထနေ့၊ နေ့လယ် (၂း၀၀)နာရီတွင်ဟောကြားသော ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ စတုတ္ထပိုင်း တရားတော်။**

## ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားတဲ့သဘော

ဒုက္ခဝေဒနာရယ်, သုခဝေဒနာရယ်, ဥပေက္ခာဝေဒနာရယ်။

စာပေမှာတော့ သုခဝေဒနာက စ,ရေးတယ်။ သုခဝေဒနာ, ဒုက္ခဝေဒနာ, ဥပေက္ခာဝေဒနာ။

ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားတဲ့သဘော, ခံစားမှု။ စာလိုဆိုရင်တော့ ဝေဒနာစေတသိက်။ သညာက–သညာစေတသိက်၊ သင်္ခါရက– စေတသိက် (၅၀)၊ ဝိညာဏ်က–စိတ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စေတသိက်နဲ့စိတ်က နာမ်တရား– ဝေဒနက္ခန္ဓာ, သညာ–က္ခန္ဓာ, သင်္ခါရက္ခန္ဓာ, ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။ နာမ်ခန္ဓာ ၄ ပါး။

ရုပ်ခန္ဓာက ၁ ပါး– ရူပက္ခန္ဓာ။

လောလောဆယ်တွေ့နေတာကတော့ ဒုက္ခဝေဒနာအတွေ့များတာပဲ။ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ရတာဟာ– ဣရိယာပုထ်ကြောင့်လဲ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တယ်။

တရားစခန်းဝင်မှ တရားရှုမှတ်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ နောက်တစ်ခါ တရားစခန်း မဝင်ခင်ကတည်းက ဖြစ်နေတဲ့ ဝေဒနာ။ အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိတယ်။

ဝေဒနာမှန်သမျှ 'ဖဿ' ကြောင့် ဖြစ်တာ။

အကြောင်းအကျိုးအနေနဲ့ဆိုင်တယ်။ 'ဖဿပစ္စယာဝေဒနာ'။

အာရုံရယ်, ဒွါရရယ်, ဝိညာဏ်ရယ်၊ အဲဒီသုံးခု ပေါင်းဆုံပေးတာကို ဖဿလို့ခေါ်တယ်။

ဒွါရကလည်း ၆ ခု၊ အာရုံကလည်း ၆ ခု၊ တစ်ခုလောက်ကြည့်တာပေါ့။

ဥပမာ– အာရုံကအဆင်း၊ ဒွါရက မျက်စိ။

မျက်စိရယ်, အဆင်းရယ် တိုက်ဆိုင်လိုက်တဲ့ အခါမှာ စက္ခုဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ မြင်သိစိတ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီမျက်စိရယ်, အဆင်းရယ်, မြင်သိစိတ်ရယ် သုံးခုပေါင်းဆုံပေးတာကို 'ဖဿ'

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လို့ခေါ်တယ်။ ဖဿ–ဆိုတာ တွေ့ထိမှု။ အဲဒီ ဖဿကြောင့် ဟိုဘက်မှာ ဝေဒနာဖြစ်တယ်။ သုခ, ဒုက္ခ, ဥပေက္ခာပေါ့။

အခုယောဂီတို့တွေ့တဲ့ဝေဒနာမှာ အဓိကပါတာက–

ဒွါရက– ကာယပသာဒဆိုတဲ့ ဒီရုပ်ခန္ဓာကြီးနဲ့

ဟိုဘက်ကအာရုံက– ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ။

ထိတွေ့စရာကို ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံလို့ခေါ်တယ်။ ထိတွေ့စရာကလဲ ခတ်ကြီးလေးပါးပဲ။

ပညတ်လိုဆိုရင်တော့ ကြမ်းပေါ့။ ဒီကြမ်းဟာလဲ ဓာတ်ကြီးလေးပါးပဲ။ ဒါပေမဲ့ လွန်ကဲတာကတော့ ပထဝီ, တေဇော, ဝါယောက လွန်ကဲတယ်။ အာပေါကတော့ မလွန်ကဲဘူး။ အာပေါပါလို့လဲ ဖွဲ့စည်းထားလို့ရတာ။

အောက်ကကြမ်းပြင်နဲ့ ယောဂီတို့ရဲ့ ခြေထောက်တို့, ဒူးတို့, ပေါင်တို့နဲ့တွေ့တာ။ အဲဒီလို သွားထိလို့ သိတာကို ကာယ–ဝိညာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

ကာယပသာဒရယ်, ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဆိုတဲ့ ကြမ်းပြင်ကြီးရယ်, နောက်တစ်ခါ ကာယဝိညာဏ် ခေါ်တဲ့ ထိသိစိတ်ရယ်, အဲဒီသုံးခု ပေါင်းဆုံပေးတာကို ဖဿလို့ ခေါ်တယ်။

ဖဿ–ဆိုတာ ဆုံပေးတာ, တွေ့ပေးတာ။ အဲဒီဖဿကြောင့် ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ချမ်းသာခံစားမှု, ဆင်းရဲခံစားမှု, အလယ်အလတ်ခံစားမှု။ ဒါအနီးကပ်အကြောင်းကတော့ ဖဿပေါ့။ နည်းနည်းလေး ခပ်ဝေးဝေးကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီဝေဒနာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ ဆိုရင် ခန္ဓာရလို့ပဲ။ **ခန္ဓာရရင် ဝေဒနာပါလာတာပဲ။**

အဲဒီခန္ဓာဘာကြောင့်ရသလဲဆိုရင် အကြောင်းအကျိုးတွေက ဆက်နေတယ်။ အတိတ်တုန်းက အကြောင်းငါးပါး– အဝိဇ္ဇာ, သင်္ခါရ, တဏှာ, ဥပါဒါန်, ကမ္မဘဝ။ နည်းနည်းချုံးပြောမယ် ဆိုရင်– တဏှာ, ဥပါဒါန်, ကံ။ အဲဒီသုံးမျိုးကြောင့်ခန္ဓာရတယ်။ ထပ်ချုံးမယ်ဆိုရင်– **ကမ္မဘဝကြောင့် ဇာတိရတယ်။**

ကံကြောင့် နာမ်ရုပ်၊ နာမ်ရုပ်ကြောင့် ကံ။ အကြောင်းအကျိုး တွေပေါ့။

အတိတ်တုန်းကပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်, အကုသိုလ်ဟူသော ကံ၏ အကြောင်းကြောင့်ခန္ဓာငါးပါး, ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ရကြတယ်။ ခန္ဓာ ငါးပါး, ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးရတော့ ဝေဒနာပါလာတယ်။ ဝေဒနာပါ လာတော့ ခံစားရတာပေါ့။

အခုယောဂီတို့တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ဒုက္ခဝေဒနာလေး တွေ ခံစားရတယ်။ အဲဒီဝေဒနာဟာ ဣရိယာပုထ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ။ တရားရှုမှတ်ခါမှဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ မရှုမှတ်ခင် ကတည်းက ဖြစ်နေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ– သုံးမျိုး။

ရှုနည်းကလဲ သုံးမျိုးရှိသေးတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဣရိယာပုထ်ကြောင့် ဆိုတာက ခပ်ကြာကြာ ထိုင်တဲ့အခါ ကျတော့ နာကျင်ကိုက်ခဲလာတယ်။ ဒါ ဣရိယာပုထ်ကြောင့် ကြာကြာထိုင်လို့ ကြာကြာရပ်လို့ဖြစ်လာတဲ့ဝေဒနာ။ အဲဒီလိုလဲ ကြာကြာထိုင်ပေးရတာပဲ။ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိအောင်။

ဝေဒနာရဲ့သဘောကိုသိအောင်–ဆိုတာ နာမ်ရဲ့သဘော ကို သိအောင်။

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေရဲ့ သဘော။ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေက ဘာသစ္စာလဲဆိုတော့ ဒုက္ခသစ္စာ၊ အဲဒီဒုက္ခသစ္စာသိအောင်လို့။

သိမှ ဝိပဿနာဖြစ်မယ်၊ ဒါမှ ဝိပဿနာအားထုတ်ရကျိုး နပ်မယ်။

စိတ်ကလေးငြိမ်ပြီး ချမ်းသာနေရုံနဲ့မပြီးဘူး။ သမထလုပ်လဲ စိတ်ငြိမ်တာပဲ။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပျော်ချင်တယ်ဆိုရင်လဲ အပြင်မှာ လျှောက်သွားပြီး သီချင်းဆိုနေရင်လဲ အထိုက်အလျောက် စိတ်ပျော် မှာပဲ။ ကိုယ်ကြိုက်တာကိုယ်လုပ်နေရရင် စိတ်ချမ်းသာနေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒုက္ခသစ္စာမသိဘူး။ အဲဒီချမ်းသာတွေဟာ ယာယီချမ်းသာ တွေ၊ နောက် ပြန်ပြီးဆင်းရဲအုံးမယ်။

ဒုက္ခသစ္စာကို သိပြီးတော့မှ ဓမ္မရသနဲ့ ဓမ္မရတိ ဖြစ်မယ်။

ဓမ္မရသ–ဆိုတာ တရားအရသာ။

ဓမ္မရတိ–ဆိုတာ တရားမှာ မွေ့လျော်တာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဓမ္မရသဆိုတဲ့ တရားရဲ့အရသာတွေဟာ ဘာတွေလဲဆိုတော့ လောဘနည်းတဲ့ အရသာ, ဒေါသနည်းတဲ့ အရသာ, မောဟ နည်းတဲ့ အရသာ။

တပ်မက်မှုနည်းသွားတာ အရသာရှိတယ်။ အစုချက်ချင်း မသိလဲ တဖြည်းဖြည်း သိလာမှာပဲ။ မရှုမမှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျတော့ လောဘရှိမှအရသာရှိတယ်အောက်မေ့တာ။ ဒါကတော့ တစ်သံသရာလုံး ဖြစ်လာတာကိုး။

လောဘနည်းသွားတာ အင်မတန်အရသာရှိတယ်။ မလိုချင် လေ, အရသာရှိလေပဲ။ လိုချင်လို့ရှိရင် ပူလောင်နေတယ်။ ဘာမှ မလိုချင်ဘူးဟေ့ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ မလိုချင်လေ, ချမ်းသာ လေပဲ။

သူတော်ကောင်းကြီးတွေ ... ပါရမီဖြည့်တာ အဲဒီ လောဘ နည်းအောင်ကို ပါရမီဖြည့်စဉ်ကတည်းက ကြိုးစားသွားတာ။ အလောဘဇ္ဈာသယလို့ခေါ်တယ်။

**လောဘ, ဒေါသ, မောဟနည်းလို၊**
**တောခိုတဖြာ၊ စိတ်ငြိမ်ရာသက်၊ ဝဋ်မှထွက်၊**
**ခြောက်ချက် လောင်းလျာလိုတော်တည်း။ ။**

လောဘ, ဒေါသ, မောဟနည်းချင်တယ်တဲ့။ ပါရမီသာဖြည့်တာ အမြစ်ပြတ်ဖြတ်လို့မရသေးဘူး။ အမြစ်ပြတ်ဖြတ်လိုက်လို့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားရင် ဘုရားအဖြစ်နဲ့ သူများကို မဟောနိုင်မှာစိုးလို့။ သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်ရဖို့အတွက် ပါရမီဖြည့်နေရတာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လောဘ, ဒေါသ, မောဟရဲ့အပြစ်ကို ပညာပါရမီနဲ့ အကြီးအကျယ် မြင်ထားတာ။ ဒါကြောင့်မို့– လောဘ, ဒေါသ, မောဟ နည်းပါးလိုတယ် တဲ့။

တောခိုတဖြာဆိုတာ– တောထဲမှာ တရားအားထုတ်ချင်တယ် တဲ့။

စိတ်ငြိမ်ရာသက်– ဆိုတာ ဝိဝေကကို မြတ်နိုးတယ်တဲ့။ ကာယဝိဝေက၊ စိတ္တဝိဝေက၊ ဥပဓိဝိဝေက ဖြစ်အောင် တစ်ယောက်တည်း အားထုတ်ချင်တယ်တဲ့။

ဝဋ်မှထွက်ဆိုတာ– မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်ကို လိုလားတယ်တဲ့။

အလောင်းတော်ကြီးတွေရဲ့လိုလားချက်တွေက အခုပြောခဲ့တဲ့ အချက် ၆ ချက်ပဲ။ အဲဒီဆန္ဒ ၆ ချက်နဲ့ ပါရမီဖြည့်ရတယ်။

ꩥꩥꩥꩥꩥ

## ဣရိယာပုထ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ

'ပထမပြောမှာက ဣရိယာပုထ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ'

ဣရိယာပုထ်ကို ကြာကြာထိုင်ပေးရတယ်, ကြာကြာရပ်ပေးရတယ်, ကြာကြာကိုကြိုးစားပေးရတယ်။ မထိုင်ချင်လဲထိုင်, မရပ်ချင်လဲရပ်, မလျှောက်ချင်လဲလျှောက်။

ဒုက္ခသစ္စာကို သိအောင်လို့။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သိသင့်သိထိုက်တဲ့တရားကို သိလေ၊ ပယ်သင့်ပယ်ထိုက်တဲ့ တရားကို ပယ်နိုင်လေ။ သိသင့်သိထိုက်တဲ့တရားကို များများ သိရင်၊ များများပယ်နိုင်တယ်။ အစွမ်းကုန်သိရင် အစွမ်းကုန် ပယ်နိုင်တယ်။

ရဟန္တာ အရှင်မြတ်တွေဟာ ဒုက္ခကို အစွမ်းကုန်သိလို့ လောဘ, ဒေါသ, မောဟကို အကုန်လုံးအစွမ်းကုန်ပယ်နိုင်တယ်။

တို့သူငါတွေကမသိလို့မပယ်နိုင်ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့်သိအောင် အခုကြိုးစားနေကြတာပဲ။ ဟောတဲ့သူရော၊ နာတဲ့သူရောပဲ။

ယောဂီတို့ အခုဘာလုပ်နေတာလဲလို့မေးရင် နိဗ္ဗာန်ရောက် ကြောင်း ဝိပဿနာတရားတွေ အားထုတ်နေတယ်။ တစ်နည်း အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ဒုက္ခသစ္စာသိအောင် လုပ်နေတာ။

ဒုက္ခသစ္စာကို မဂ် ၄ ဆင့်, ဖိုလ် ၄ ဆင့်နဲ့ သိအောင် အခု ကြိုးစားနေတာ။ ဒါကြောင့် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရမယ့် လမ်းကြောင်းပေါ်ကို ရောက်နေကြတယ်။

ကြိုရိယာပုထ်ကြောင့် နာကျဉ်ကိုက်ခဲလာတာကို စိတ်လဲ မညစ်နဲ့၊ စိတ်လဲမပျက်နဲ့၊ ဒီလောက် နာကျဉ်ကိုက်ခဲ ပင်ပန်း ဆင်းရဲနေတာ တရားမှဟုတ်ပါ့မလား၊ လမ်းစဉ်များ မှားနေ ပြီလား။ သံသယမဖြစ်နဲ့၊ လမ်းစဉ်မှန်တယ် သူတော်ကောင်း တို့ ...။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပြောခဲ့သလို တိတ္ထိတွေလို သက်သက်ကြီး ဆူးပေါ်တက်ထိုင်တာတို့၊ ရေစိမ်တာတို့၊ နေလှမ်းတာတို့ ဆိုတာတွေက သူတို့မှာ သတိ, ပညာ မပါဘူး။ သူတို့လုပ်နေတာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိမောဟလို့ ခေါ်တယ်။ ယုံကြည်မှု လွဲပြီးတော့ လုပ်နေကြတာ။ အမှားကို သွားလုပ်နေကြတာ။ တချို့ဗုဒ္ဓဘာသာတွေထဲမှာလဲ ရှိကြတာ ပါပဲ။

တချို့ဆိုရင် သတ္တဝါတွေ လူချွတ်မှကျွတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် သတ်ကြ။ သံသာရမောစက အကျင့်လို့ခေါ်တယ်။ ရှေးကလူကြီးတွေက ပြောပြတာကို နောက်ကလူငယ်တွေက လိုက်လုပ်တယ်။ ဟိုအကောင်လေးတွေကိုသတ်၊ ဒီအကောင်လေးတွေကိုသတ်။ သူတို့ကို ချွတ်လွှတ်ပေးသလို ကိုယ်လဲ သံသရာမှ ကျွတ်လွတ်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အယူမှားကြီး။ အဲဒါကို သွားယုံတာကို မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိမောဟလို့ခေါ်တယ်။

တို့မြန်မာတွေအထဲမှာပဲ ဟိုက မ,မယ်၊ ဒီက မ,မယ် ဆိုတာတွေကို ယုံကြတယ်။ ကိုယ်ကတော့ ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့။ ကိုယ်က ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဉာဏ်၊ ဝီရိယနဲ့လဲ မကြိုးစားဘူး။ အတိတ်က ကံလဲ မပါဘူး။ ဒါန, သီလ, ဘာဝနာ ဘာတစ်ခုမှမလုပ်ဘဲနဲ့ ရမ်းသန်း ယုံနေတာ။ တော်တော်ကြာပဲ မ,တော့မလို၊ တော်တော်ကြာပဲ သူဌေးဖြစ်လာတော့မလို။ အဲဒါတွေလဲ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိမောဟပဲ။ ယုံကြည်မှုတွေ လွဲနေကြတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခုလိုကြ္ကရိယာပုထ်ကို ကြာကြာလေးထိုင်, ကြာကြာလေး စင်္ကြံလျှောက်၊ တရားကြိုးစားအားထုတ်တယ် ဆိုတော့ နားချိန် သိပ်မရှိဘူး။ အဲဒါ ဒုက္ခသစ္စာ သိအောင်လို့၊ တော်ရုံတန်ရုံဆိုရင် မသိနိုင်ဘူး ယောဂီတို့ ...။

တို့အခုအားထုတ်တာက ရိုးတွင်းချဉ်ဆီခိုက်အောင်သိတယ်။ ဒီအသိကို ဘယ်သူမှဖျက်ဆီးလို့မရနိုင်တဲ့ အသိမျိုး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေတာပဲ။ မင်ဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ သိတဲ့အသိ ဆိုရင် ဘယ်သူမှ ဖျက်လို့မရဘူး။ လူမပြောနဲ့ နတ်တောင် ဖျက်လို့ မရဘူး။ အဲဒီအသိမျိုးဖြစ်အောင် ပညာအားကောင်းမှ သမုဒယ တွေကို ပယ်နိုင်တာ။

အဲဒါကြောင့်မို့ ဣရိယာပုထ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ကြိုးစားပြီးတော့ မှတ်ပါ။ ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ–

– ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆူးထွင်ပစ်သလို ရှုမှတ်ရမယ်။
– သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့မြင်အောင် ရှုမှတ်ရမယ်။
– ဥပေက္ခာဝေဒနာကို အနိစ္စလို့မြင်အောင် ရှုမှတ်ရမယ်။

ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့လဲ မရှုပါနဲ့။ အပြတ်တိုက်မယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ကြမ်းကြီးနဲ့လဲ မရှုပါနဲ့။

ဝေဒနာကို ဘယ်လိုရှုရမလဲ သူတော်ကောင်းတို့ ...။

"သိအောင်ရှုရပါမယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့သဘောကိုသိအောင်– သေသေချာချာကို သိအောင် စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေးထားပြီး ရှု။

ဣရိယာပုထ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ဒုက္ခဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တရား အားထုတ်မှ ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အစောကြီး ကတည်းက အနာရောဂါကြောင့်ဖြစ်နေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်ရတယ်။

အနာရောဂါကြီးတွေကြောင့်ဖြစ်နေတဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲနေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကြီးကျတော့ တစ်ခါတလေကျရင် ဥပေက္ခာပြုပြီး တော့ သည့်ပြင်အရာတွေကို မှတ်ရတယ်။ တချို့အနာရောဂါကြီး တွေ တော်တော်ကြီးလို့ တရစပ်ကြီး နာကျင်ကိုက်ခဲနေတယ်ဆိုရင် မှတ်နိုင်တဲ့အခါမှတ်၊ မမှတ်နိုင်တဲ့အခါ သည့်ပြင်အာရုံကို ပြောင်း မှတ်ရတယ်။ သူက တရားအားမထုတ်ခင်ကတည်းက ဖြစ်နေ တာကိုး။ တချို့ ကင်ဆာရောဂါတို့၊ တချို့ အကြောထုံးတာတို့ စသည်ဖြင့်ပေါ့။ အကြောညှပ်တာတို့ပေါ့။ အဲဒါကို မှတ်နိုင် သလောက်မှတ်၊ မမှတ်နိုင်ရင် လွှဲမှတ်။ နောက်ကျတော့ သတိ, သမာဓိတွေ အားကောင်းသွားရင် မှတ်နိုင်သွားမှာပဲ။

ဝဋ်ကြွေးကြောင့် မကျော်လွှန်နိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင်လဲ ရှုမှတ် မှုနဲ့ သေသွားရင် ကောင်းတဲ့နေရာ ရောက်မှာပဲ။ အချည်းနှီး ကတော့ မဖြစ်ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒုက္ခဝေဒနာကိုမြန်မြန်ချုပ်ချင်တယ်၊ မြန်မြန်ကျော်လွန်ချင်တယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာကြီးကို ပျောက်သွားစေချင်တယ်။ အဲဒါလောဘကြီးနဲ့ရှုမှတ်ရာရောက်တယ်။ အဲဒီလိုပျောက်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့မရှုပါနဲ့တဲ့။

နောက်တစ်ခါအပြုတ်တိုက်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကြမ်းကြီးနဲ့လည်းမရှုပါနဲ့တဲ့။ ဒုက္ခဝေဒနာကို သိအောင်ရှုပါ။

**သိအောင်ဆိုတာ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာဟာအပေါ်ယံလေးက နာတာလား၊ အသားထဲက နာတာလား၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီခိုက်အောင်နာတာလား။ စိတ်ကိုအေးအေးထားပြီးတော့ လေးလေးမှန်မှန် သည်းခံပြီးတော့ မှတ်ပါ။ ကြောက်ကြောက်လန့်လန့်နဲ့ မမှတ်နဲ့။ အေးအေးဆေးဆေးထားပြီးတော့အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းညည်းခံပြီးမှတ်မယ်၊ ဘယ်လိုမှမခံနိုင်တဲ့အခါ မှတ်စိတ်ကလေးနဲ့ ပြင်မယ်။ စိတ်ကိုအေးအေးသာထား။**

**နောက်ဆုံးမှာ ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆူးထွင်ပစ်သလို ရှုမှတ်ပါ။**

တရားရသွားတဲ့သူတွေ ဒီကစ,သွားရတာပဲ။ မွေးကတည်းကတန်းပြီးရတာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်မြင့်သွားကြတာ။ ကြိုးစားရင် နောက်ရသွားမှာပဲ။ စိတ်ပူစရာမလိုဘူး။ စိတ်အေးအေးလေးထားပြီး မှန်မှန်မှတ်ပါ။ ကြောက်ပြီးတော့မှတ်လိုက်လို့ရှိရင် မသိတော့ဘူး။ အပေါ်ယံက နာတာလား၊

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အတွင်းက နာတာလား၊ ဟိုရိုးတွင်းချဉ်ဆီခိုက်အောင်နာတာလား ဆိုတာ မသိနိုင်ဘူး။

လေးလေးမှန်မှန်လေး– နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်။ သို့မဟုတ် ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်။ ကိုက်ရင်လည်း– ထိုင်တယ်, ထိတယ်, ကိုက်တယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, ကိုက်တယ်။ အောင့်ရင်လဲ– ထိုင်တယ်, ထိတယ်, အောင့်တယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, အောင့်တယ်။ **လွန်ကဲတာတစ်ခုခုကို မှတ်ပါ။**

မှတ်ရင်း၊ မှတ်ရင်းနဲ့ တိုး, တိုး, တိုး, တိုးပြီး နာလာတတ်တယ်။ ကိုယ်က ဣရိယာပုထ်ကြာကြာထိုင်ထားတာဆိုတော့ နာမှာပဲ။

**ဝေဒနာဟာ နိစ္စတရားမဟုတ်ဘူး၊ မြဲနေတဲ့တရားမဟုတ်ဘူး။ မမြဲတဲ့တရား။**

ဒါကို တရားနာသောအားဖြင့် သိထားရမယ်။ စ,မှတ်ခါစမှာတော့ တောက်လျှောက်နာနေတယ်လို့ ဒီလိုပဲ ထင်တာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သတိ၊ သမာဓိ အားမှမကောင်းသေးတာ။

စ,ထိုင်ကတည်းက နာလိုက်တာ နာရီဝက်လောက်မပျောက်သေးဘူး၊ တစ်နာရီတောင်မပျောက်သေးဘူး။ တော်တော်နာတာပဲ။

အမှန်မှာတော့ အဲဒီကြားထဲမှာ ပျောက်နေတာတွေ အများကြီးပဲ။ မသိတာ ကိုယ်က သတိအားနည်းသေးလို့။ ဝေဒနာ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဆိုတာ တစ်တောင့်ထဲကြီး သံချောင်းကြီးလို အတောင့်လိုက်ကြီး ပေါ်တာမဟုတ်ဘူး။

**ဝေဒနာဟာ မီးလုံးများလိုပေါ့။**

မီးလုံးတွေကို ပကတိမျက်စိနဲ့ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် တစ်ခါတည်း တောက်လျှောက်လင်းနေတယ်လို့ မထင်ရဘူးလား။

"ထင်ရပါတယ်ဘုရား"

ယောဂီတို့က လျှပ်စစ်ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်းပဲ။ တရစပ်ကြီး လင်းတာဟုတ်ရဲ့လား။

"မဟုတ်ပါဘူးဘုရား"

လင်းလိုက်မှိတ်လိုက်နဲ့ ဖြစ်နေပေမယ့် မြန်လွန်းအားကြီးတော့ တောက်လျှောက်လင်းနေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။

**ဝေဒနာဟာ ပန်ကာတွေလည်သလိုပေါ့။**

ပန်ကာတွေလည်နေတဲ့အခါ မွတ်နေတာပဲဆိုပေမယ့် ကြားထဲမှာ ဟာတာတွေ ရှိပါသေးတယ်။ ဒလက်တွေဟာ သူ့ဟာသူ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားမှာ ခြားခြားသွားတာ။ ဒါပေမဲ့ မြန်လွန်းတဲ့ အခါကျတော့ အကြားအလပ်ကို မမြင်ရဘူး။ တစ်ပိန်းထဲချည်း ထင်ရတယ်။

**ဝေဒနာဟာ ညဘက်မှာ မီးတုတ်ကိုင်ပြီးယမ်းနေသလိုပေါ့။**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ခပ်ဝေးဝေးမှာ မီးတုတ်ကိုင်ပြီး ယမ်းလို့ရှိရင် မီးကွင်းကြီး မြင်ရတယ်။ တကယ့်တကယ်တော့ မီးကွင်းကြီးမဟုတ်ပါဘူး။ မီးတုတ်က ဟိုသွားလိုက် သည်သွားလိုက်ဖြစ်နေတာမဟုတ်လား။ မြန်လွန်းတော့ မီးကွင်းကြီးမြင်ရတယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ သူတော်ကောင်းတို့။ ကိုယ်က သတိ၊ သမာဓိ အားမကောင်းသေးတဲ့အခါကျတော့ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ နာနေတယ်။ နာတာမပျောက်ဘူး ဒီလိုထင်ရတယ်။

အမှန်တကယ်တော့မဟုတ်ဘူး။ နာလိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊ နောက်တစ်ခါ ပြန်နာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်။ အဲဒီလိုနာတဲ့ အပေါ်ကို မရှုမှတ်နိုင်တဲ့အခါ မှတ်စိတ်တဖြည်းဖြည်းလျော့သွား ပြီး နာတဲ့စိတ်က တိုး၊ တိုး၊ တိုး၊ တိုးလာတယ်။ အဲဒီတော့ မှတ်စိတ်က ဘယ်လိုမှ မမှတ်နိုင်တော့ဘူး။ နာတဲ့အပေါ်မှာ ဘယ်လိုမှ မရှုမှတ်နိုင်တော့– ငါနာတယ်၊ ငါ့ဒူးခေါင်းကြီး နာတယ်၊ ငါ့ပေါင်ကြီးနာတယ်၊ အဲဒီလိုတွေ ဖြစ်သွားရော။

ဒိဋ္ဌိတွေရော၊ တဏှာတွေရော၊ ဒေါသတွေရော အကုန်ဖြစ် တော့တာပဲ။ ဒါကတော့ မမှတ်တဲ့သူများ ဒီလိုပဲ ဖြစ်နေတာပဲ။ တစ်သံသရာလုံး ဖြစ်လာတာ။

အခုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ ... ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေပဲ။ ငါလဲ မဟုတ်ဘူး၊ သူလဲမဟုတ်ဘူး၊ ခေါင်းခါးခြေလက်တွေလဲ မဟုတ်ဘူး။ သဘောတရားတွေပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**နာတဲ့သဘောရယ်၊ မှတ်တဲ့သဘောရယ်။**

နာစရာရှိရင် နာမှာပဲ။ ကိုက်စရာရှိရင်လဲ ကိုက်မှာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ နာဖို့၊ ကိုက်ဖို့ အမျိုးမျိုး ရောဂါဝေဒနာတွေ နှိပ်စက်ခံဖို့ ဖြစ်လာတာ။

**ဒုက္ခခံဖို့ဖြစ်လာတဲ့ခန္ဓာကြီး။**

ဖြစ်လာတာ အကောင်းဖြစ်လာတာမဟုတ်ဘူး။ မျက်ရည်ကျပြီး ဒုက္ခရောက်ပြီး ခေါင်းထဲဝင်ရအောင် ဖြစ်လာတာ။ မီးရှို့ခံရဖို့, မြေကြီးထဲမြှုပ်ဖို့ဖြစ်လာတာ။ ဒုက္ခရောက်ဖို့ဖြစ်လာတာ။

ဒါပေမဲ့လို့ တရားမလိုက်စားလို့ရှိရင် သေခါမှသာ သေသွားတယ် ဘာမှမသိဘူး။ တရားလိုက်စားတဲ့အခါကျတော့ မသေခင်ကတည်းက နှိပ်စက်နေတာပဲလို့ သိတယ်။

အဲဒီလိုနှိပ်စက်တာတွေမြင်လာရတဲ့အခါကျမှ –**တော်တော်ကို နှိပ်စက်ပါလား၊ ပြောင်း, ပြောင်းနေပါလား၊ မနှိပ်စက်အောင် တားလို့ဆီးလို့လဲ မရဘူး။**

**တချို့က အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်ရှားတယ်၊ တချို့ကဒုက္ခလက္ခဏာ ထင်ရှားတယ်၊ တချို့က အနတ္တလက္ခဏာ ထင်ရှားတယ်၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘူး။**

သမုတိမရဏအနေနဲ့ မသေသေးဘူး။ ခဏိကမရဏတွေကတော့ သေနေတာပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ယောဂီတွေကတော့ အကုန်လုံး မှတ်နေတာပဲ။ သူလဲ–နာတယ်, နာတယ် မှတ်။ ကိုယ်လည်း–နာတယ်, နာတယ် မှတ်။

ဒါပေမဲ့တချို့ကျတော့ ပြောင်း, ပြောင်းနေတဲ့အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်ရှားတယ်။ တချို့ကျတော့ တော်တော့ကို နှိပ်စက်တာပဲ။ မျက်ရည်ကျလောက်အောင် နှိပ်စက်တာပဲလို့ ဒုက္ခလက္ခဏာ ထင်ရှားတယ်။ တချို့ကျတော့လဲ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို မဖြစ်ပါလား၊ အစိုးမရတဲ့သဘောတွေပဲ၊ သူ့သဘောသူဆောင်နေတာပဲလို့ အနတ္တလက္ခဏာ ထင်ရှားတယ်။

မျှားသောအားဖြင့် အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်ရှားတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ အနိစ္စလက္ခဏာထင်ရှားသလဲဆိုတော့ လောဘနည်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ လောဘကုန်တာတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့လေ။ လောဘနည်းတယ်ဆိုတာ လှူတန်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လောဘကို တဒင်္ဂအားဖြင့် ပယ်နိုင်လို့။ ကိုယ်ရှိတဲ့ ပစ္စည်းအပေါ် တွယ်တာတပ်မက်မှုကိုစွန့်လွှတ်နိုင်လို့။ အဲဒီလိုလောဘနည်းတဲ့ အလောဘဟိတ်ပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အနိစ္စလက္ခဏာထင်ရှားတယ်။ လောဘကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ အနိစ္စလက္ခဏာ မထင်ရှားဘူး။

တချို့ကျတော့ အဒေါသ။ သတ္တဝါတွေကို အကျိုးလိုလားတယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရကြပါစေ၊ တရားတွေ နာနိုင်ကြပါစေ၊ တရားတွေရကြပါစေ။ မိမိရတာမရတာထား သူများတွေ တရားရစေချင်တယ်။ သူများတွေ ချမ်းသာစေချင်တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သူများတွေ ကောင်းစားစေချင်တယ်။ သူများတွေ အဆင့်အတန်း မြင့်စေချင်တယ်။ အများအပေါ်မှာ မေတ္တာတရားတွေ တချို့ အင်မတန်ထားတယ်။ ကိုယ်ပင်ပန်းချင်ရင် ပင်ပန်းပါစေ၊ သူများ တွေ ချမ်းသာဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီလို အများအပေါ်မှာ အကျိုး လိုလားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဒေါသနည်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒုက္ခ လက္ခဏာ ထင်ရှားတယ်။

တချို့ကျတော့ ဉာဏ်ပညာကြီးတယ်။ ဓာတ်တွေဆိုတာ ဒီလိုကိုး။ ခန္ဓာဆိုတာ ဒီလိုကိုး။ အာယတနဆိုတာ ဒီလိုကိုး၊ လက္ခဏာဆိုတာဒီလိုကိုး။ ဒီလိုမျိုး လေ့လာစုံစမ်းမှုတွေများ တယ်။ ပညာကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ အသက်ကောင်၊ လိပ်ပြာ ကောင် ရှိမှမရှိဘဲ။ အကောင်အထည်ကြီးဆိုတာ ပညတ်ထား တာပဲ၊ သူ့သဘောသူဆောင်နေတဲ့ သဘောတွေပဲ။ ရုပ်ကလည်း ရုပ်သဘောဆောင်တယ်။ နာမ်ကလည်း နာမ်သဘောဆောင် တယ်။ ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲရှိတာပဲ။ အသက်ကောင် လိပ်ပြာကောင် မရှိဘူး။ အဲဒီသဘောတရားတွေဟာလည်း ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို ဘယ်ဟာမှမဖြစ်ဘူး။ အကြောင်းအားလျော်စွာ အကျိုးတွေ ဖြစ် ပျက်နေတာပဲ။ အဲဒီလိုပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ မောဟနည်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ အနတ္တလက္ခဏာ ထင်ရှားတယ်။

အားထုတ်တာချင်းတူပေမယ်လို့ တရားမြင်တာချင်း မတူ ကြဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒါကြောင့် ဣရိယာပုထ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို လေးလေးနဲ့ မှန်မှန် သည်းခံပြီးတော့ မှတ်ပါ။ ဘယ်လိုမှ မတတ်နိုင်တဲ့အခါ ပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးက စ,မှတ်ပြီး အမှတ်ကလေးနဲ့ ပြင်ပါ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်လောက်ပဲ ပြင်ပါတဲ့။ ခဏ ခဏ မပြင်နဲ့၊ အကျင့်ပါသွားလိမ့်မယ်တဲ့။ နှစ်ကြိမ်ထက်ကျော်လာရင်တော့ ထ,ပြီးတော့ စင်္ကြံလျှောက်တော့တဲ့။

တစ်ထိုင်တည်းမှာ သုံးကြိမ်, လေးကြိမ်, ငါးကြိမ် ပြင်နေရင် မကောင်းတော့ဘူး၊ အဲဒါ အကျင့်ပါသွားတတ်တယ်။ ဒါက ဣရိယာပုထ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ။

## တရားရှုမှတ်ခါမှဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ

### ဒုတိယက တရားရှုမှတ်ခါမှ ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ

တရားမမှတ်ခင်တုန်းကတော့ မဖြစ်ဘူး၊ တရားရှုမှတ်ခါမှ ဖြစ်လာတာ။ အမှန်မှာကတော့ တရားမမှတ်ခင်ကတည်းက ဖြစ်နေတာပဲ။ တရားမရှုမှတ်ခင်တုန်းက အာရုံတွေကပြားနေတော့ မသိဘူး။ တရားမှတ်တဲ့အခါမှာ သမာဓိကလေး ရလာတော့ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာတွေ ပိုပြီးထင်ရှားလာတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တချို့ကျတော့လဲ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဒီတရား လုပ်လို့ရှိရင် ကြဲကြဲဖန်ဖန် ခေါင်းမူးရတာနဲ့ အော့အန်ရတာနဲ့ အမျိုးမျိုးဖြစ်တယ်။

ဘယ်လိုဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ်–ဏ္ဍရိယာပုထ်ကြောင့် ဖြစ်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တရားရှုမှတ်ခါမှ ပေါ်လာတာပဲဖြစ်ဖြစ်– ကိုယ်က လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေနေကျဆိုတော့ တရားရှုမှတ်ခါမှ ဝေဒနာ ဖြစ်တာကို သိတယ်။

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ သွားတာလာတာကအစ လက်ကလေး ပိုက်သွားတာတို့၊ လက်ကလေးနောက်ပစ်သွားတာတို့လိုမျိုး စကြံ သွားတဲ့အခါမှာ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းသွားရတယ်။ ဒါမှ တရား ရှုမှတ်လို့ ပိုကောင်းတယ်။

လမ်းသွားတဲ့အခါ– ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှုကို ရှုမှတ်ပါ။

ခြေထောက် လှုပ်ရှားမှုကို ရှုမှတ်တဲ့အခါ လက်ကြီးက ဘေးချပြီး လွှဲသွားလို့ရှိရင် မှတ်ရတာ သိပ်မကောင်းဘူး။ နောက် ပစ်ရင်ပစ်၊ မပစ်ရင်လက်ကလေးပိုက်။ အဲဒီလိုဆိုရင်လှုပ်ရှားမှုကို ထိထိရောက်ရောက် မှတ်လို့ရတယ်။

တရားရှုမှတ်ခါမှ ပေါ်လာတဲ့ရောဂါဝေဒနာတွေဖြစ်လာရင်– တရားနဲ့မတည့်ဘူးနဲ့တူတယ်၊ တရားမှတ်လို့ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး ဆိုပြီး အားမလျှော့နဲ့။ မတည့်ရင် ပိုကြိုးစားရမယ်။ ဒီတရား အားထုတ်မှ အို, နာ, သေ လွတ်တဲ့နေရာရောက်မှာ။ တရားနဲ့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မတည့်ဘူးဆိုပြီး ကိုယ်ကတော်လိုက်မယ်၊ လျှော့လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီလိုပဲ သံသရာကြီးမှာ ဆက်လည်သွားမှာပဲ။ မျိုးစေ့မှ မရှင်ရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အပင်ပေါက်မှာလဲ။ တစ်ခါတည်းတန်းပြီးတော့ သစ္စာပန်းတွေ မပွင့်နိုင်တာထား မျိုးစေ့ကတော့ ပါအောင်ကို ကြိုးစားရမယ်။

တချို့ဆိုရင် ရိပ်သာမှာ တရားအားထုတ်ရင်း ရောဂါတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ အိမ်လဲပြန်သွားရော စုတိပြတ်ကြွေ သေလွန်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူသေရတာဟာ မြတ်သောသေခြင်းပဲ။ ရှုမှတ်တဲ့ အရှိန်အဟုန်တွေ ပါသွားတယ်။ တကယ်လို့ သူတရားမဝင်လဲ သေမှာပဲ၊ သေဖို့က အချိန်တန်နေပြီ။

တရားဝင်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကုသိုလ်တွေလဲပါသွားတယ်။ ရှုမှတ်တဲ့ ဉာဏ်တွေလဲ ပါသွားတယ်။ ဝေဒနာတွေ ခံစားရတဲ့အခါမှာ ရှုတတ်မှတ်တတ်သွားတယ်။

ဒီအချိန်မှာ ဒီဝေဒနာတွေ ဖြစ်မယ်လို့ အတိတ်ကံကိုက ပါလာတာ။ အဲဒီဝေဒနာ ဖြစ်မယ့်အချိန်မှာ တရားဝင်တာနဲ့ တိုက်ဆိုင်တယ်။ တရားဝင်ခါမှ ဖြစ်တယ်။ ငါနဲ့တရားနဲ့ မတည့် ဘူးလို့ ဖြစ်တတ်တယ်နော်။ မတည့်တာမဟုတ်ဘူး၊ တရားဝင်တာ မိမိကို ကယ်တင်တာ။ တရားဟာ အပါယ်လေးပါးကလည်း လွတ်အောင်ကယ်တင်တယ်။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကလည်း လွတ်အောင် ကယ်တင်တယ်။ တရားမဝင်လဲဘဲ ဘယ်နေရာမှာနေနေ ဖြစ်မှာပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**အိုချိန်တန်အိုမှာပဲ၊ နာချိန်တန်နာမှာပဲ၊ သေချိန်တန်သေမှာပဲ။**

အဲဒီတော့ ... တရားဝင်မှ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်လာရင်လဲ သည်းညည်းခံပြီးတော့ ရှုမှတ်ပေးပါ။ တရားသဘောတွေနာထား တော့ တစ်ချိန်ချိန်ကျရင် ဒီလိုဝေဒနာ တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး ဖြစ်မှာပဲ။ အဲဒီအခါ တရားလေးနဲ့ သေမယ်။ တရားရှုမှတ်တတ်တဲ့ အခါကျတော့ စိတ်ချလက်ချသေလို့ရတယ်။ အပါယ်မကျနိုင်ဘူး။

မရှုတတ်၊ မမှတ်တတ်တဲ့အခါကျတော့ သောက၊ ပရိဒေဝ တွေ ဖြစ်ပြီး သေလို့ရှိရင် အပါယ်ရောက်ဖို့ များတာပဲ။

❀❀❀❀❀

## တရားအားမထုတ်ခင်ကတည်းက ဖြစ်နေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ

တတိယက တရားအားမထုတ်ခင်ကတည်းက ဖြစ်နေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ။

ဝဋ်ကြွေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အနာရောဂါတွေရှိတယ်။ အနာ ရောဂါတွေဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်တယ်။ အတိတ်ကပါလာတဲ့ကံကြောင့်၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ မရှိလို့ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကိုအလိုလိုက်ပြီး မတည့်တာတွေစား၊ မသင့်တာ တွေ သောက်ကြတဲ့အခါကျတော့ ရောဂါတွေ ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ် တယ်။ အဲဒီရောဂါဝေဒနာတွေဟာ တရားအားမထုတ်ခင်ကတည်း က ဖြစ်နေတာ။ တရားအားထုတ်တော့ အဲဒါကြီးက ပေါ်လာတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒီလို ရောဂါဝေဒနာကြီးက အရမ်းပြင်းထန်နေလို့ရှိရင် သူ့ကို အသာခဏလွှဲထားလိုက်၊ ကိုယ်မှတ်နေကျ ပင်တိုင်အာရုံကို တင်းတင်းရင်းရင်း မှတ်ပေးရမယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ တိုက်ခိုက်နည်းထဲက ချုံခိုတိုက်ခိုက်နည်းမှာ ရန်သူက အင်အားကောင်းနေတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က အင်အားနည်းနေတယ်။ အဲဒီတော့ ခဏပုန်းအောင်းနေရတယ်။ ရန်သူအငိုက်မှာ ထွက်တိုက်ရတယ်။ ဒါ ချုံခိုတိုက်ခိုက်တဲ့နည်း။

ဝေဒနာက အရမ်းပြင်းထန်နေတယ်။ ကိုယ်က မရှုမမှတ်နိုင်ဘူး။ သတိ, သမာဓိက အားနည်းနေပြီး ဒီဝေဒနာကို ရင်ဆိုင်မတိုက်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဝေဒနာကိုလွှဲပြီးတော့ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်တို့၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်တို့မှတ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်အရင်က လေ့ကျင့်ခဲ့ဖူးတဲ့ အရဟံ, ဗုဒ္ဓေါတို့ စသည်ဖြင့် ဒါမျိုးတွေရှုပြီးတော့မှ ဝေဒနာ အားနည်းသွားတဲ့အခါ ဝေဒနာကို ပြန်ရှုတာ။ ဒါချုံခိုတိုက်ခိုက်တဲ့နည်း။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ နည်းကတော့ သမထလုပ်ဖို့တော့ မပါဘူး။ သည့်ပြင်ဟာတွေကို ရှုမှတ်ပေါ့လေ။ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်ဖြစ်ဖြစ် မှတ်ပေါ့။

ယောဂီတို့အိမ်မှာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရှုမှတ်တဲ့အခါ တရားရိပ်သာမှာလို အမှတ်ကမဆက်ဘူး။ အမှတ်မဆက်တဲ့အခါ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကျတော့ အဲဒီလို ဝေဒနာဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ်ပျက်ပြီး ထ,ပစ် လိုက်ရင် ရှုံးသွားလိမ့်မယ်။

ရောဂါဝေဒနာဖြစ်လာတယ်၊ ကိုယ်က ဘာမှမတတ်နိုင်တဲ့ အခါ ကိုယ်လုပ်နေကျသမထပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပဲဖြစ်ဖြစ် ထိုင်တယ်, ထိတယ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ကြိုက်တာလုပ်ပေါ့။ ကိုယ် မှတ်နေကျဆိုရင် မှတ်လို့ကောင်းတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ ဒုက္ခဝေဒနာကတော့ဖြစ်နေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ထပြေးရလောက်အောင် မဖြစ်တော့ဘူး။ ကိုယ်ကတစ်ဘက်မှာ အာရုံကမိထားတာကိုး။

ထိုင်တယ်, ထိတယ် မှတ်ရင်လည်း– ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်။

အရဟံ, ဗုဒ္ဓေါမှတ်တဲ့သူကလဲ– အရဟံ, ဗုဒ္ဓေါ၊ အရဟံ, ဗုဒ္ဓေါ၊ အရဟံ, ဗုဒ္ဓေါ၊ အရဟံ, ဗုဒ္ဓေါ။

အဲဒီလို လုပ်နေတဲ့အခါကျတော့ ဝေဒနာက အနိစ္စတရားပဲ၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြာတော့ ပြောင်းလာတာပေါ့။ ဝေဒနာတက် လာတဲ့အခါ မခံနိုင်လို့သာ ဖြုတ်ရတာ၊ ဒီတက်လာတဲ့ဝေဒနာက အမြဲတမ်းကြီးတက်နေတာမဟုတ်ဘူး။ လှိုင်းများလိုပဲ အမြင့်ကြီး တက်ပြီးရင် နောက် ဘာဖြစ်သွားမလဲ။

"ပြန်ကျသွားပါမယ်ဘုရား"

ပြန်ကျသွားတာပါပဲ။ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင်လဲ ကိုယ်တွေ့ ကြုံနေရတာပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲ ဝေဒနာတွေတက်တက် တက်ချင်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သလောက် သေလုမျောပါးဖြစ်အောင် အစွမ်းကုန်တက်ပြီး နောက် ပြန်ကျသွားတာပဲ။ ဝေဒနာဟာ အနိစ္စတရားပဲ။ တော်တော် ကြာကြာ နာလိုက် ပြန်ကျသွားလိုက်၊ မချိမဆံ့ဂိတ်ဆုံးအထိနာပြီး ပြန်ကျသွားတာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ မိမိတို့က သတိအားတွေ, သမာဓိအားတွေ မကောင်း သေးတော့ ဖွဲ့နဲ့ဆက်မရှုနိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ ပြင်ပစ်ရတာတို့ ဖြုတ်ပစ်ရတာတို့ ဖြစ်သွားရော။

အဲဒီလို တရားမရှုမမှတ်ခင်ကတည်းက ဖြစ်နေတဲ့ အနာ ဟောင်းတွေကြောင့် နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာမျိုးကျ တော့ သူ့တည့်တည့်မရှုနိုင်ရင် တစ်ခုခုပြောင်းရှု။ ထမသွားနဲ့၊ ဖြုတ်မပစ်နဲ့။ ပြောင်းရှုပြီးတော့ ဝေဒနာလေး လျော့သွားမှ ဝေဒနာကို တစ်ခါပြန်ရှု၊ အဲဒါ ချုံခိုတိုက်ခိုက်တဲ့နည်းတဲ့။

ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်တဲ့နည်းရှိတယ်၊ ချုံခိုတိုက်ခိုက်တဲ့နည်း ရှိတယ်။ ရန်သူကို ချော့သတ်တဲ့နည်းရှိတယ်။ ရှုမှတ်နည်း သုံးနည်း။ ဒါ ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး နည်းမှာရှိတယ်။

ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နည်းကျတော့ ဒုက္ခဝေဒနာကို တည့်တည့် ရှုမှတ်တဲ့နည်း။ အဲဒါက မြန်မြန်ဆန်ဆန်တရားရနိုင်တယ်။

ရန်သူကိုချော့သတ်တဲ့နည်း ဆိုတာကတော့ အင်မတန်ကို အသက်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘယ်လိုမှ ဝေဒနာကို ရင်မဆိုင်နိုင်တဲ့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုရင်တော့ တစ်ခုခုကို မှတ်နေရတယ်။ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အကြာကြီးမှတ်ပြီးတော့မှ ဝေဒနာကို ပြန်မှတ်။

ဒီရှုနည်းမှတ်နည်းတွေဟာ အဓိကအားဖြင့် မှတ်ဖြစ်အောင် လို့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက နည်းလမ်းတွေ ပေးထားတာ။

ဒီကနေဖြတ်သွားရင် လမ်းကလေးက တိုတိုလေးဆိုပါတော့။

ဥပမာ– ၈ မိုင်လောက်နဲ့ရောက်မယ့်ဟာကို လမ်းကမော့ တက်ကြီးဆိုတော့ မတက်နိုင်ဘူး။ မတက်နိုင်တော့ ဟိုဘက်က ကွေ့ပတ်သွားတော့ ၁၆ မိုင်လောက်ဖြစ်သွားရော။ တောင်ခြေက စ,ပတ်ရင်တော့ မိုင် ၂၀ လောက်ဖြစ်သွားမယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် တက်ဖြစ်အောင်သာတက်၊ နောက်တော့ ရောက်သွားမှာပဲ။

တောင်တက်မတ်စောက်ကြီးအတိုင်း တက်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တော့ မြန်မြန်ရောက်မှာပဲ။ ပင်ပန်းမခံနိုင်ဘူးဆိုရင် တောင်လယ် လောက်ကပတ်ပြီး ဝိုက်တက်လို့ရှိရင် နှစ်ဆလောက်တော့ ပိုဝေး သွားမယ်။ တက်သာတက် ရောက်မှာပဲ။ ဒီလောက်တောင်မှ မတက်နိုင်လောက်အောင် အားကနည်းနေပြီဆိုရင် တောင်ခြေက စ,ပြီး တစ်ပတ်ချင်း တစ်ပတ်ချင်း ကွေ့ပတ်ပြီးတော့တက်။ တောင်လယ်လောက်က ပတ်တက်တဲ့သူက တောင်ကို ၃ ပတ် လောက် ပတ်ရမယ်ဆိုရင်၊ တောင်ခြေကစပြီး ပတ်တက်တဲ့လူက တောင်ကို ၇ ပတ်၊ ၈ ပတ်လောက်ပတ်ရမယ်။ ကြာကြာပိုတက် ရပေမယ့် သူကလည်းရောက်မှာပဲ။ ကြိုးစားသာတက်၊ အကုန် ရောက်မယ့်သူတွေချည်းပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရင်ဆိုင် တိုက်ခိုက်တဲ့နည်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ချုံခိုတိုက်ခိုက်တဲ့ နည်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ချော့သတ်တဲ့နည်းပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုမှမလုပ်ဘူးဆိုရင် ရောက်ပါ့မလား။

"မရောက်နိုင်ပါဘူးဘုရား"

လုပ်တဲ့သူနဲ့ မလုပ်တဲ့သူ ဘယ်သူများပါလိမ့်။

"မလုပ်တဲ့လူ များပါတယ်ဘုရား"

ဒီတော့ … တောင်အောက်မှာပဲ နေကြရမှာပဲ။ တောင်ပေါ် ရောက်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ တချို့ကလဲ နည်းနည်းပါးပါး တက်ပြီး ထွက်သွားကြတယ်မဟုတ်လား။ တောင်ထိပ်ရောက်ဖို့ အများကြီး ကျန်သေးတယ်။ ရှုမှတ်ရင်တော့ ရမှာပါပဲ။

အဲဒီ တရားမရှုမမှတ်ခင်ကတည်းက ဖြစ်နေတဲ့ ကင်ဆာရောဂါတို့ ဘာတို့ဖြစ်နေတာကို အားမငယ်နဲ့။ ကင်ဆာရောဂါပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ် တရားကိုသာရှုမှတ်။ မကြောက်နဲ့၊ အားမငယ်နဲ့၊ အားပေးကြ။ နောက်မို့ဆိုရင် အသားလွတ်ကြီး ကြောက်နေရတယ်။

**တရားရှုမှတ်ရင်း ပျောက်သွားတာလဲရှိတယ်။ တကယ်လို့ မပျောက်ဘူးဆိုရင်လဲ တရားနဲ့သေလို့ရတယ်။**

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူတချို့ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်တော့ သေမယ်ဆိုတာ သိနေပြီ။ အားငယ်နေရော။ အားငယ်တော့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလဲ နှိပ်စက်တယ်။ စိတ်ကလဲ အကုသိုလ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဖြစ်တယ်။ နှစ်ခုပေါင်းစပ်ပြီး နှိပ်စက်လိုက်တော့ သုဂတိရောက် ပါတော့မလား။

"သုဂတိရောက်ဖို့မလွယ်ပါဘူးဘုရား"

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ရောဂါကို ဘယ်လိုမှ ကုမရနိုင်တော့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို တရားရှုမှတ်ခိုင်းပါ၊ တော်ကူးဆရာတော်ရဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်း စာအုပ်တွေ၊ မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာတော်တွေ ရှင်းပြတဲ့ စာအုပ်တွေမှာ ရှိပါတယ်။ ရောဂါတွေ ပျောက်တာတွေ။

ရောဂါပျောက်အောင်လို့တော့ တရားမှတ်တာ မဟုတ်ဘူး နော်။ တော်တော်ကြာ ရည်ရွယ်ချက် လွဲသွားအုံးမယ်။ တရား အားထုတ်တာ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ရောဂါပျောက်အောင်ပေါ့။ အဲဒါ ဆိုရင် ရည်ရွယ်ချက်က မမှန်တော့ဘူး။

တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ဘာရောဂါ **ပျောက်ဖို့လဲဆိုရင်– ကိလေသာရောဂါပျောက်အောင်ပေါ့ လို့ ပြောရင်တော့ မှန်တယ်။**

သမားရိုးကျရောဂါကတော့ ပျောက်ချင်ရင်လဲ ပျောက်မယ်၊ မပျောက်ချင်ရင်လဲ မပျောက်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိလေသာရောဂါ ကတော့ ပျောက်မှာကျိန်းသေပဲ။

လေးဘက်နာ ဖြစ်နေတဲ့ ဒကာကြီးဟာ ဓာတ်ပုံကြီးနဲ့ ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေက အလွန်အကျွံတစ်လပဲခံမယ်လို့ ပြော တယ်။ မတ်တတ်လဲ မရပ်နိုင်ဘူး၊ ထိုင်လဲ မထိုင်နိုင်တော့ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပက်လက်ကြီး။ အဲဒီအချိန်က ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး သက်တော်ထင်ရှားရှိသေးတယ်။ အဲဒီရောဂါဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာပို့ရတယ်။ ရိပ်သာရောက်တဲ့ အခါကျတော့ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးက အဲဒီ ပက်လက်လူမမာကြီးရဲ့ ခေါင်းရင်းကနေ အလုပ်ပေးတရားတွေ ဟောကြားပေးရတယ်။

လူနာက မထနိုင်ဘူး၊ လက်အုပ်တောင်မချီနိုင်ဘူး။ သေမယ့်သေရင် တရားရှုမှတ်ပြီးတော့ သေမယ်ဆိုပြီး နှလုံးသွင်း မှန်သွားတယ်။ အဲဒီလိုရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ၁၅ ရက်လောက်ကြာတော့ နည်းနည်းစ,ပြီး ထိုင်နိုင်လာတယ်။ ဆက်ရှုမှတ်လို့ တစ်လခွဲလောက် ကြာတော့ လူကောင်းတွေလို ထိုင်နိုင်သွားတယ်။ နောက်ကျတော့ အကောင်းပကတိဖြစ်သွားတယ်။ ဆန်အိတ်တွေတောင် ထမ်းလို့ရပြီလို့ပြောပြီး ပြန်သွားတယ်။ ဆက်မှတ်လိုက်ရင်တော့ ပိုကောင်းတာပေါ့။

ဒါကြောင့် ယောဂီတို့လဲ ဝေဒနာတွေ သက်သာလာပြီဆိုရင် ဖြုတ်မပစ်လိုက်ကြနဲ့၊ အိမ်မှာဆက်မှတ်ကြ။ ဒီတရားရှုမှတ်တဲ့ နည်းဟာ ရောဂါတွေ ပျောက်နိုင်တယ်။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့စာအုပ်တွေမှာလဲ ပါတယ်။ ဖနောင့်မှာ အရိုးနုရောဂါဖြစ်နေလို့ မထောက်နိုင်ဘူးတဲ့။ အဲဒီလူကို

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မတ်တတ်ရပ်ပြီး မှတ်ခိုင်းတာ ... နောက်တော့ ခြေထောက် ထောက်နိုင်သွားတယ်။ ရောဂါလဲ ပျောက်သွားတယ်။

မဟာစည်ရဲ့အာဇာနည်ဖြစ်တဲ့ တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကြီး။ တော်ကူးဆရာတော်မှာ ဆင်ရေယုန်ဆိုတဲ့ အနာကြီးတွေ ခြေခုံမှာဖြစ်နေတာရှိတယ်။ နောက်ပြီးတော့ဆရာတော်မှာ တုတ်ဆွဲတဲ့ရောဂါလဲရှိတယ်။ တရားမထိုင်ခင် အစောကြီးကတည်းက ဖြစ်နေတာတွေ။ နောက် လူ့ဘဝတုန်းက လှည်းမောင်းရင်း ငုတ်နဲ့ ခြေထောက်နဲ့ တိုက်မိထားတဲ့ ဒဏ်ရာအနာတွေကလဲ ငန်းတွေ မန်းတွေ လိုက်ပြီးတော့ ခြေထောက်ကြီးက ကိုက်ခဲနေတယ်။ မော်လမြိုင်ကမဟာစည်ရိပ်သာမှာ တရားကြိုးစားရှုမှတ်လိုက်တာ အဲဒါတွေ အကုန်ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီရောဂါတွေ အကုန် ပျောက်သွားတဲ့အပြင်တရားလဲရသွားတယ်။ နောက်ပိုင်း တော်ကူး ရိပ်သာကြီး ဖွင့်ခဲ့တယ်။

အဲဒါကြောင့် ကြိုးစားပြီးတော့ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ကိလေသာ ရောဂါတွေပါးသွားပြီး နောက်ဆုံးပျောက်သွားနိုင်သလို ဒီ ၉၆ ပါး ရောဂါတွေလဲ ပျောက်နိုင်တယ်။ အသိဉာဏ်ပညာ တွေလဲ ထွန်းတောက်လာတယ်။

အစတုန်းက မသိတာတွေ သိလာတယ်။ တရားရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီဟာ တရားမရှုမှတ်တဲ့ သူတွေနဲ့တခြားစီပဲ။ မရှုမမှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ လောကီပညာတွေတော့ တတ်ချင်တတ်မယ်။ တရားစာအုပ်ဖတ်ရင် နားမလည်ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တရားရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီတွေကျတော့ တရားစာအုပ်တွေ ဖတ်ရင် ရေးထားတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေ နားလည်တယ်။ ပါဠိလို မတတ်တာထား၊ ဒုက္ခဆိုတာ ဒီလိုဆိုလိုတာကိုး၊ တဏှာဆိုတာက ဒီလိုဆိုလိုတာကိုး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဒုက္ခလို့ပြောနေတာ ဒီလိုကိုး။ တရားနာတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တရားစာအုပ်ဖတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပိုပြီးတော့သိတယ်။ နည်းနည်းပြောလိုက်ရင် အများကြီး သိသွားတယ်။ ပါဠိလို မရပေမယ်လို့ သရုပ်တွေ မခွဲတတ်ပေမယ်လို့ ဆိုလိုရင်းကို နားလည်သဘောပေါက်တယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ အလုပ်ပေးခွေတွေ၊ အလုပ်ပေးစာအုပ်တွေရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို ဖတ်ဖို့၊ နာဖို့ တိုက်တွန်းပေးပါတယ်။ မှန်ကန်လို့ ဦးဇင်းတို့က တိုက်တွန်းတာ။ မမှန်ကန်ဘဲလွဲနေတဲ့ဟာကြီးဆိုရင် မတိုက်တွန်းရဲဘူး။ သူများကို မှားနေတာကြီး တိုက်တွန်းရင် အကုသိုလ်ရတယ်။ ဒါတွေက တကယ်မှန်လို့ တကယ်လုပ်ရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတကယ်ရတယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်လဲ ရနိုင်တယ်။ ကိုယ်လဲ ဒီနည်းအတိုင်း ကြိုးစားသူများကို တိုက်တွန်းပေး။ ကိုယ့်မိတ်ဆွေအချင်းချင်း၊ ကိုယ့်မိသားစုအချင်းချင်း တကယ့်ကိုပဲ မေတ္တာနဲ့ကူညီစောင့်ရှောက်ရာ ရောက်တယ်။

ဥပမာ– ရောဂါဝေဒနာတွေရလို့ ဘယ်လ သေရတော့မယ်။ ဆေးကုလို့မရတော့ဘူး။ အဲဒီလိုရောဂါဖြစ်တဲ့သူကို ရှုမှတ်ခိုင်းပါ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရောဂါပျောက်ချင်ရင်လဲ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ မပျောက်ရင် တောင် ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ အများကြီးရသွားလိမ့်မယ်။ အပါယ် လေးပါး မကျနိုင်တော့ဘူး။

ꩫꩫꩫꩫꩫ

## ကုသိုလ်အစုအပုံကြီး

ဘာဝနာတရားကို စာပေလို 'ကုသလရာသိ'လို့ခေါ်တယ်။ ကုသိုလ်အစုအပုံကြီးတဲ့။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ခဏခဏ ပွားနေရတာကိုး။ ဒါန ပြုတယ်ဆိုရင် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်၊ လေးကြိမ် အလွန်ဆုံး ဒီလောက်ပဲ ပြုနိုင်မယ်။ ကိုယ့်မှာဒါနပြုဖို့ ဝတ္ထုရှိမှ ပြုလို့ရတာကိုး။

ဘာဝနာက ဝတ္ထုရှိရှိ မရှိရှိ၊ ရွှေတွေငွေတွေ ရှိရှိ မရှိရှိ ပွားနေ လို့ရတယ်။ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်။ ထိုင်တယ်, ထိတယ် ရှုမှတ် ပွားများနေရုံပဲ။ ဝင်လေ, ထွက်လေ ကြိုက်တဲ့သူက ဝင်တယ်, ထွက်တယ်၊ နာရင်–နာတယ်, နာတယ်၊ ကိုက်ရင်– ကိုက်တယ်, ကိုက်တယ်။

ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာလေးတွေကို ယုံယုံကြည်ကြည်, စူးစူး စိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပေးလို့ရှိရင် ... သတိအားကောင်းလာမယ်။ သမာဓိအားကောင်းလာမယ်၊ နောက် ပညာတွေရလာမယ်။

11B

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

၉၆ ပါးရောဂါတွေလဲ ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။ ကိလေသာရောဂါတွေလဲ ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စ,ပြီး ရှုမှတ်ခါစမှာ တန်းပြီးတော့ မပျောက်ဘူး။ အနာနဲ့ဆေး သွားတွေ့တဲ့အခါကျတော့ ကြွသလို ဖြစ်လာတယ်။ အပြင်မှာတုန်းက သိပ်ပြီးတော့ မူးတာနောက်တာ မရှိဘူး။ အခုအားထုတ်တဲ့အခါကျမှ မူးသလိုလို, နောက်သလိုလို, အော့ချင်သလို, အန်ချင်သလို, တစ်ကိုယ်လုံးပဲယားနေသလိုလို, စိတ်ထဲမှာလဲ ဘာကိုအလိုမကျနေသလိုလို, ဘိတ်ဆုံးကျတော့ တရားကို မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ဝေဒနာတွေလဲ အမျိုးမျိုးလာတတ်တယ်။

အဲဒါတွေကို စိတ်ရှည်ဖွဲ့သန် သည်းညည်းခံ ပြုရန်သာသနာဆိုတဲ့အတိုင်း သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ အကြီးအကျယ် အဆောက်အဦတွေ သွားဆောက်နေမှ မဟုတ်ဘူး။ အဇ္ဈတ္တသာသနာအရင်ပြုဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အဇ္ဈတ္တသာသနာပြုနိုင်ရင် ဗဟိဒ္ဓသာသနာက ရေပဲ။ သဲအင်းဂူ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောသွားတာတွေဟုတ်လဲ ဟုတ်တာပဲ။

အဇ္ဈတ္တသာသနာဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ်, မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရအောင် ကြိုးစားတာပဲ။ အဲဒါ သာသနာပြုတာ။

သာသနာဆိုတာ အဆုံးအမ။ ပြုတယ်ဆိုတာ လိုက်နာတာ။

မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့အတိုင်း လိုက်နာပြုကျင့်တာကို သာသနာပြုတယ်လို့ခေါ်တာ။

အလှူခံနေမှ သာသနာပြုတာ မဟုတ်ဘူး။ အလှူခံတာက တော့ ကုသိုလ်ပေါ့လေ။ သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ–ပရိယတ်, ပဋိပတ်, ပဋိဝေဓသာသနာကိုပြုတာ။

သီလသာသနာ, သမာဓိသာသနာ, ပညာသာသနာ။ စာသင်တာ, တရားအားထုတ်တာတွေဟာ သာသနာပြုနေ တာပဲ။

မိမိရဲ့အဇ္ဈတ္တသန္တာန်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေရအောင် လုပ်နေတာဟာ သာသနာပြုနေတာပဲ။

စိတ်ရှည်ရှည်လေးထားပြီး ဇွဲနဲ့ကြိုးစားကြ။ အဲဒီတော့ ဆေးနဲ့အနာနဲ့ သွားတွေ့တဲ့အခါ ကြွလာတတ်တယ်။ ကိုယ့် ဘာသာ အိမ်မှာနေတုန်းကတော့ လန်းလန်းဆန်းဆန်းပဲ။ ဒီကျမှ မလန်းဆန်းဘူး။ ဟိုအရင်ကတည်းက ရောဂါတွေကတော့ ရှိနေ တာပဲ။ အာရုံတွေက များတော့ ခေါင်းမူးတာတို့, အောင့်တာတို့ မသိသာဘူး။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ဉာဏ်စိုက်နေ တော့– သမာဓိရလာလေ, ထင်ရှားလေ၊ သမာဓိရလာလေ, ထင်ရှားလေ။ အပြင်မှာတုန်းကလဲဖြစ်နေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ မသိဘူး။ သမာဓိမှမရှိတာကိုး။ သမာဓိရလာတော့ ထင်ရှားလာတယ်။

ယားတာလေးတွေက ဟိုကယားလိုက်, သည်ကယားလိုက်၊ အောင့်သလိုလိုဖြစ်လိုက်, မူးသလိုလို နောက်သလိုဖြစ်လိုက်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်ထဲမှာ အားမလိုအားမရကြီးဖြစ်သလိုလို။ အဲဒါတွေအကုန်လုံးဟာ အရှုခံတွေကြီးပဲ။

မူးရင်လဲ– မူးတယ်, မူးတယ်မှတ်။ အန်ချင်ရင်လဲ– အန်ချင်တယ်, အန်ချင်တယ်မှတ်။ ကြွားရင်လဲ– ကြွားတယ်, ကြွားတယ်မှတ်။ မြင်ရင်လဲ–မြင်တယ်, မြင်တယ်မှတ်။ နံရင်လဲ–နံတယ်, နံတယ်မှတ်။

အဲဒီအရှုခံတွေအကုန်လုံးဟာ ဝေဒနာတွေချည်းပဲ။ မူးတာ, ယားတာ, စူးတာ, အောင့်တာတွေက ဒုက္ခဝေဒနာတွေပဲ။ နာမည်အနေနဲ့ ဘယ်လိုပဲ ပြောပြော အဲဒါဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေပဲ။ ခံစားမှုတွေပဲ။ အဲဒါတွေကို မှတ်ပေး။

ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာတွေက–ဒုက္ခသစ္စာ။ ဖြစ်တဲ့အတိုင်းမှတ်နေတာက–မဂ္ဂသစ္စာ။ တရားရှုမှတ်တိုင်းမှာ သစ္စာလေးပါးပါသွားတယ်။

ဝေဒနာဆိုတာကလဲ ရုပ်နဲ့ ပေါင်းနေတာပဲ။ ဝေဒနာထင်ရှားလို့ ဝေဒနာလို့ ပြောလိုက်တာ။ ခန္ဓာငါးပါးအကုန်ပါတာပဲ။

ယားတယ်ဆိုလဲ ခန္ဓာငါးပါးပဲ။ အိုက်တယ်ဆိုလဲ ခန္ဓာငါးပါးပဲ။ ဒါပေမဲ့ ထင်ရှားရာကို ဦးတည်ပြီးမှတ်လိုက်တော့–ဝေဒနာထင်ရှားလို့ ဝေဒနာနုပဿနာလို့ခေါ်တာ။ ခန္ဓာငါးပါး အကုန်ပါတာပဲ။ အဲဒီပေါ်ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံတွေဟာ ဒုက္ခသစ္စာတွေချည်းပဲ။

ဒုက္ခသစ္စာ။ ဒုက္ခသစ္စာ။ ဒုက္ခသစ္စာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မစကြာမှာ ဒုက္ခသစ္စာထင်ရှားအောင်လို့ လွယ်ရာကနေ ခက်ရာကို– ဇာတိပိဒုက္ခာ၊ ဇရာပိဒုက္ခာ၊ ဗျာဓိပိ ဒုက္ခော၊ မရဏမ္ပိဒုက္ခံ၊ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော၊ ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော၊ ယမ္ပိစ္ဆံ နလဘတိ၊ တမ္ပိဒုက္ခံ ... အဲဒါပြီးမှ နောက်ပိတ်ဆုံးမှာ သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ ဟောတယ်။

ပဋိသန္ဓေနေရတာ ဒုက္ခ၊ အိုရတာ ဒုက္ခ၊ နာရတာ ဒုက္ခ၊ သေရတာဒုက္ခ။ ထင်ရှားတဲ့ဒုက္ခတွေကို လူတိုင်းသိလွယ်မြင်လွယ်တဲ့ ဒုက္ခတွေကို အရင်ဟောတယ်။

နောက်တစ်ခါ လူတိုင်းသိလွယ်မြင်လွယ်တဲ့ ဒုက္ခတွေဖြစ်တဲ့ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါဒုက္ခော၊ မချစ်မနှစ်သက်တဲ့ သူနဲ့ အတူနေရတာ ဒုက္ခ။ ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်သူနဲ့ ကွေကွင်းရတာဒုက္ခ။ အလိုရှိတာတွေကိုမရတာ ဒုက္ခ။ အဲဒါတွေမထင်ရှားဘူးလား။

"ထင်ရှားပါတယ်ဘုရား"

ထင်ရှားပေမယ့် ဒုက္ခမှန်း သိပ်မသိသာဘူး။ ဒုက္ခလို့မထင်ဘူး။ စိတ်ညစ်စရာလို့ ထင်တယ်။ စိတ်ညစ်လိုက်ရုံနဲ့ဒေါသ ဖြစ်တယ်။ အကုသိုလ်ဖြစ်သွားတယ်။

ခန္ဓာရလို့ဒီဒုက္ခတွေရတာကိုးလို့ မြင်လိုက်ရင် ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ညစ်တယ် ထင်လိုက်ရင် သမုဒယသစ္စာ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒုက္ခရောက်ကြောင်း အကုသိုလ်ဖြစ်သွားတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒါတွေဟာခန္ဓာရလို့ဖြစ်တာပဲ။ ခန္ဓာရရင် ဒီလိုပဲဖြစ်အုံးမှာပဲ။ ခန္ဓာကြီးက ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ တကယ်မှန်တာပဲလို့ မြင်ရမယ်။

ခန္ဓာရလို့အိုရတယ်, နာရတယ်, သေရတယ်, မချစ်မနှစ်သက်တဲ့သူတွေနဲ့ ပေါင်းရတယ်, ချစ်နှစ်သက်တဲ့သူတွေနဲ့ ကွေကွင်းရတယ်ဆိုတော့ ဒုက္ခပေါ့။ အကြမ်းအားဖြင့် အဲဒီဒုက္ခတွေကို မြင်လို့ရှိရင် ခန္ဓာကြီးရဲ့ဒုက္ခကို မြင်လာတယ်။ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို မဖြစ်တာလဲ တကယ့်ကို ဒုက္ခတွေပဲ။ အဲဒီဒုက္ခတွေဟာ မြင်လွယ်တဲ့ ဒုက္ခတွေ။

လူသာမန်တွေ မမြင်နိုင်တဲ့ဒုက္ခတွေကျတော့ အခု သူတော်ကောင်းတို့ ရှုမှတ်နေတဲ့ နာတာတွေ၊ ကျဉ်တာတွေ၊ ကိုက်တာတွေ၊ ခဲတာတွေ၊ ကြွတာတွေ၊ လှမ်းတာတွေ၊ ချတာတွေ၊ ဆွမ်းစားတာတွေလဲ ဒုက္ခမရောက်ဘူးလား။

"ဒုက္ခရောက်ပါတယ်ဘုရား"

တစ်သံသရာလုံးက လွတ်လွတ်လပ်လပ်စားသောက်နေလာခဲ့တာ အခုကျမှ ဒီလိုအမှတ်ကလေးနဲ့ သွားနေရ၊ စားနေရတာလေ။ အဲဒီတော့ သွားရလာရတာ, နေရထိုင်ရတာ, ဝတ်တာစားတာကအစ ဆင်းရဲမှာပဲ။ အဲဒီလိုဆင်းရဲတွေကိုသိလာတဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကြီးက ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို ဘယ်တော့မှမဖြစ်ဘူး။ အကုန်လုံးဟာ ဒုက္ခတွေချည်းပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရှုမှတ်မှုပြုနေရတာ ပထမတော့ကျဉ်းကျပ်တယ်။ နောက်အရှိန်ရလာရင် မရှုမှတ်ဘဲကို မနေနိုင်ဘူး။ ဥပမာ– အင်္ဂလိပ်စာလေ့လာတဲ့သူတွေဟာ အစပိုင်းတော့ မခက်ဘူးလား။

"ခက်ပါတယ်ဘုရား"

အမိပ္ပာယ်တွေ ကျက်ရတာနဲ့၊ သဒ္ဒါတွေ ကျက်ရတာနဲ့၊ အပြော လေ့ကျင့်ရတာနဲ့။ အဲဒီတော့ ခက်ခက်ခဲခဲဖြစ်နေတယ်။ နောက်ပိုင်းအရှိန်ရလာတော့ နေရာတကာမှာအသုံးဝင်လာတယ်။ အဲဒီလိုသင်ထား၊ တတ်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အစပိုင်းမှာ ခက်ခဲပေမယ့် ဒီစာတတ်ထားလို့ရတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ သိလာတော့ သင်ယူလိုက်စားရတာ ဘာမှအခက်အခဲမရှိတော့ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ပျော်သွားရော။ ဒါလောကီဥပမာပေးတာ။

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလဲ အဲဒီလိုပါပဲ။ တရားစ,မှတ်ခါစမှာတော့ သွားရတာ, လာရတာ, နေရတာ, ထိုင်ရတာတွေမှာ ရှုမှတ်နေရတာနဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားလာ လုပ်ကိုင်လို့မရတော့ ခက်ခဲတယ်။ စိတ်ထဲမှာ မလွတ်လပ်ဘူး။ နောက်ပိုင်း သတိ, သမာဓိတွေ အားကောင်းလာတော့ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အနုပိုင်း၊ အရင့်ပိုင်းတွေ ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ ဒီတရားအလုပ်ကို တစ်သက်လုံးကိုလုပ်သွားချင်တယ်။ တရားအလုပ်ကလွဲလို့ သည့်ပြင်အလုပ်ကို မလုပ်ချင်တော့ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒါကြောင့် ဦးဇင်းတို့ တောင်ပုလုဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ရိပ်သာရောက်စဉ်တုန်းက ခပ်ငယ်ငယ် ဆရာဝန်မတွေ အလုပ် ပြန်မလုပ်တော့ဘူး။ ဒီအတိုင်းထားလို့ အလုပ် ပြုတ်ချင်ပြုတ် ပါစေဆိုပြီး တရားပဲ ဆက်အားထုတ်နေတာတွေ တွေ့ဖူးတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ အဲဒီမှာ တော်တော်အားထုတ်ကြတယ်။ တချို့ အင်ဂျင်နီယာတွေလဲ အလုပ်ပြုတ်ချင်ပြုတ်ပါစေ ဆိုပြီးတော့ အားထုတ်နေကြတယ်။

တောင်ပုလု ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရိပ်သာမှာ အခုဒီမှာလို ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးနေတာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ အမျိုးသမီးတွေလဲပဲ ဆွမ်းခံစားရတယ်။ ဗျတ်ကလေးနဲ့ဆွမ်းခံရတယ်။ အဲဒီကလူတွေ ကလဲ ဆွမ်းလောင်းတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဘာသာကို ဆွမ်းခံပြီး စားရတယ်။ ရေနွေးကြမ်းတို့ သစ်သီးတို့လဲ ဘယ်သူမှ လာမကပ် ဘူး။ အရုဏ်ဆွမ်းလဲ ဘယ်တော့မှ မကပ်ဘူး။ ရိပ်သာ စ,ဝင် ကတည်းက ထန်းကုလားထိုင်တစ်လုံးနဲ့ သစ်ပင်တစ်ပင်ပေးတယ်။ ဆွမ်းခံလို့မရရင်တော့ ဆွမ်းငတ်တာပဲ။ ဘယ်သူမှ ကျွေးမယ့်သူ မရှိဘူး။ မနက် ၄ နာရီကတည်းက ဆွမ်းခံထွက်ရတယ်။

ဆိုလိုတာက ဒီတရားအလုပ်ကို လုပ်လာလို့ တရားအရသာ ကို သိလာရင် ရာထူးကြီးကြီးပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင် တရားအလုပ်က မပြန်တော့ဘဲ ဒီတရားအလုပ်ကိုပဲ ဆက်လုပ်ကြတယ်။ ငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ်တွေနဲ့ ကြိုးစားနေကြတာ ... အင်မတန်ကြည်ညိုဖို့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကောင်းတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေဆိုရင် တော်တော့်ကို တရား ရင့်ကျက်တယ်။ နှစ်နဲ့ချီ အားထုတ်နေတော့ သူတို့မှာ တရား သဘောတွေ ပြည့်နေကြတယ်။ တစ်နေ့လုံးမှ ဆွမ်းတစ်ထပ်ပဲ စားရတယ်။

တရားအလုပ်ဆိုတာ အစပိုင်းမှာ ခက်သလိုလို ရှိပေမယ့် နောက်ပိုင်း တရားတွေ သဘောပေါက်လာတဲ့ အခါကျတော့ လောကီအလုပ်တွေ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ မလုပ်ချင် တော့တာလဲဆိုတော့ကာ ဒီရုပ်တွေ, နာမ်တွေက တရစပ်ကြီး ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတော့ အနှစ်သာရမရှိတဲ့ သဘောကို ဉာဏ်ထဲမှာမြင်လာပြီး ငါတို့ဘဝကြီးကို ထမင်းစားလိုက်, ပိုက်ဆံ ရှာလိုက်နဲ့ တမင်သက်သက်ကြီး ကုန်ဆုံးနေရတယ်။ ဘာတရားမှ မရဘဲသေရင် လူ့ဘဝလူဖြစ်ရတာ အချည်းနှီးပဲလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိလာတယ်။ တရားသဘောတွေ့လာရင် လောကီကို အပြစ်မြင် လာတယ်။

ဘုရားဟောခဲ့တဲ့– လူတွေဟာ အမိုက်တွေပဲ၊ အရူးတွေပဲ ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာတယ်။ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ တွေ ခိုင်းတာကို လူတွေက လုပ်နေရတယ်။ လောဘ, ဒေါသ, မောဟတွေက လူတွေကို မသေခင် လျှာထွက်အောင် ခိုင်းပြီး သေတော့ အပါယ်ကို တွန်းချတယ်ဆိုတာ သိလာတယ်။ ယောဂီ တို့ ဘာနားနဲ့ နာရမလဲ။

"ဉာဏ်နားနဲ့ နာရပါမယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တရားသဘောတွေ မြင်လာတဲ့အခါကျတော့ ကိလေသာတွေဟာ ငါတို့ကို လိမ်လည်လှည့်စားပြီး ခိုင်းနေတာပဲလို့ မြင်လာပြီး မင်းတို့ခိုင်းတာ မလုပ်နိုင်ဘူးဟေ့။ ဘုရားခိုင်းတာပဲ လုပ်တော့မယ် ဆိုပြီး တချို့ရာထူးကြီးကြီးတွေ မပြန်တော့ဘဲ ကြိုးစားတော့တာပဲ။ ကြိုးစားတော့ တရားတွေရသွားတာပေါ့။ တရားတွေရသွားတော့ သံသရာမှာ အပါယ်ကျပါတော့မလား။

"အပါယ်မကျနိုင်တော့ပါဘူးဘုရား"

စိတ်အေးသွားရပြီတဲ့၊ ကြိုးစားရကျိုး နပ်တယ်နော်။ အလုပ်ထဲမှာ ဝိပဿနာအလုပ်ဟာ အကျိုးအများဆုံး၊ တန်ဖိုးအရှိဆုံး။ ကျန်တဲ့အလုပ်တွေကတော့ သူ့ဟာနဲ့သူ အထိုက်အလျောက်တော့ ဝင်ငွေတွေရကြပါတယ်။ ကောင်းကြပါတယ်။ သို့သော်လဲပဲ အပါယ်လေးပါး တံခါးမပိတ်ဘူး။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်မရရင် အပါယ်ကို ရောက်သွားနိုင်သေးတယ်။ လူ့နိုင်သလောက်တော့ လူ့တန်းထားတာပေါ့။ စုတိပြတ်ကြွေ သေခါနီးမှာ ဟိုစိတ်မချ၊ သည်စိတ်မချနဲ့ သောကပရိဒေဝတွေ ဖြစ်လို့ရှိရင် ပြုထားတဲ့ ကုသိုလ်တွေ သတိမရဘဲ သေလိုက်လို့ရှိရင် အပါယ်ကျရော။ အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီးပဲ။

တရားသဘော မသိရင် ဘာနဲ့ အလားသဏ္ဌာန် တူသလဲ ဆိုတော့ ... ဟိုတယ်တွေမှာ လှောင်ထားတဲ့ ကြက်တွေလိုဖြစ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နေတယ်။ အဲဒီလိုလျှောင်ထားတဲ့ကြက်တွေ၊ ဝက်တွေကို တော်ကြာ တစ်ကောင်သတ်လိုက်၊ တော်ကြာတစ်ကောင်သတ်လိုက်။ ကျန်တဲ့ အကောင်တွေကလဲပျော်နေတာပဲ။ တွန်လိုက် ခွပ်လိုက်နဲ့ နေကြ တာပဲ။ ဒီလိုဖြစ်နေကြတယ် မဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့ ...။

ပုထုဇဉ်လူသားတွေကလဲ ဒီအတိုင်းပဲ။ တို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တော်ကြာ တစ်ယောက်သေသွားပြန်ပြီ၊ တော်ကြာတစ်ယောက် သေသွားပြန်ပြီ။ ကိုယ့်ဆွေမျိုးတွေထဲမှာကို သေတာကို ခဏခဏ မတွေ့ရဘူးလား။

"တွေ့ရပါတယ်ဘုရား"

သေခါစမှာတော့ သေသွားတဲ့သူကိုကြည့်ပြီး အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တပေါ့။ နောက်တော့ ပြီးသွားတာပါပဲ။ ဘာမှ စိတ်ထဲမှာ မတုန်လှုပ်ဘူး။ အဲဒီတော့ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တကို တကယ်မြင်ရာ ရောက်ပါ့မလား။

"တကယ်မြင်ရာမရောက်ပါဘူးဘုရား"

တကယ်မမြင်ဘူးဆိုတော့ ... ခုနတုန်းက ကြက်ခြံထဲက ကြက်တွေနဲ့မတူဘူးလား။

"တူပါတယ်ဘုရား"

တို့သူငါတွေလဲ ဒီလိုပဲ။ ဗျာဓိတို့, မရဏတို့က တော်ကြာ တစ်ယောက်,-တော်ကြာတစ်ယောက်။ တော်ကြာနှစ်ယောက်,

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သုံးယောက်၊ တော်ကြာတစ်ပြုံလုံး သေနေကြတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒါတွေကို ပညာမျက်စိနဲ့ ကြည့်ကြပါ။ များသောအားဖြင့် ဘယ်ရောက်မယ်ထင်သလဲ။

"အပါယ်လေးပါး ရောက်မှာပါဘုရား"

အပါယ်လေးပါးရောက်ရင် လူပြန်ဖြစ်ဖို့လွယ်ပါ့မလား။

"လူပြန်ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူးဘုရား"

လူပြန်ဖြစ်ဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားပေးထားတဲ့ ဥပမာတစ်ခုရှိတယ်။ လိပ်ကန်းကြီးတစ်ကောင်ဟာ ပင်လယ်ထဲမှာ သွားချင်ရာသွားနေတယ်။ တံပိုးကလဲ အပေါက်တစ်ပေါက်ထဲနဲ့ ပင်လယ်ကြီးထဲမှာ မျောချင်ရာ မျောနေတယ်။ တံပိုးက ရေပေါ်က၊ လိပ်ကန်းကြီးက ရေအောက်က။ တံပိုးကလဲ မျောချင်ရာမျော၊ လိပ်ကန်းကြီးကလဲ သွားချင်ရာသွား။ လိပ်ကန်းကြီးက နှစ်တစ်ရာမှာ တစ်ခါ ရေပေါ်ကို ခေါင်းလေးပေါ်တယ်။ အဲဒီလို နှစ်တစ်ရာမှ တစ်ခါပေါ်တဲ့ လိပ်ကန်းကြီးရဲ့ ခေါင်းနဲ့ မျောချင်ရာမျောနေတဲ့ တံပိုးရဲ့အပေါက်နဲ့ စွပ်မိဖို့လွယ်ပါ့မလား။

"မလွယ်ပါဘူးဘုရား"

မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါကမှ လွယ်သေးတယ်တဲ့။ တံပိုးကလဲ မဆွေးဘူး၊ လိပ်ကလဲ မသေဘူးဆိုရင် စွပ်မိနိုင်သေးတယ်တဲ့။ အပါယ်လေးပါးကျသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူပြန်ဖြစ်ဖို့ အဲဒါထက်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ခက်တယ်တဲ့။ အဲဒီတော့ စဉ်းစားကြည့်ရင် လူပြန်ဖြစ်ဖို့ မလွယ် ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။

ပင်လယ်ကိုထားပါအုံး။ မြစ်ထဲမှာပဲ တံပိုးနဲ့လိပ်နဲ့ လုပ်ကြည့် ပါအုံး။ စွပ်မိဖို့ လွယ်ပါ့မလား သူတော်ကောင်းတို့ ...။

## ဒုက္ခသစ္စာကိုသိဖို့ရာ ဝေဒနာက အများဆုံးသိနိုင်တယ်

အဲဒါကြောင့် အပါယ်လေးပါး မကျအောင်ကို ဒုက္ခသစ္စာ ကို သိဖို့ရာ– 'ဝေဒနာက အများဆုံး သိနိုင်တယ်'။

ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆူးထွင်ပစ်သလို ရှုမှတ်နိုင်ရမယ်။

ဆိုလိုတာက ... ဒုက္ခဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးအောင် မှတ်နိုင် ရမယ်။

နာကျဉ်, ကိုက်ခဲတဲ့ဒုက္ခဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးအောင် မှတ်နိုင်ဖို့ အတွက် ပထမဆုံး ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းညည်းခံမယ်လို့ နှလုံးသွင်းလိုက်ပါ။

ဒုက္ခဝေဒနာကို မခံနိုင်လို့ပြင်ရင် ဘယ်သူမှ မဆူဘူး၊ ဆူမယ် ထင်နေမှာစိုးလို့ပြောတာ။ ဘယ်လိုမှမခံနိုင်ရင် ပြင်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းညည်းခံမယ်ဆိုပြီး သည်းညည်းခံစိတ်ကလေး နှလုံးသွင်းလိုက်။

နာကျဉ်၊ ကိုက်ခဲလာလို့ရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တင်းထား တတ်တယ်။ စိတ်ကလဲ တင်းနေတတ်တယ်။ မတင်းနဲ့ သူတော် ကောင်းတို့။ စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေးလျှော့ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ကိုလဲ အလိုက်သင့် အနေအထားလေးထားပါ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေ နာကျင်၊ ကိုက်ခဲလာတာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ အရှုခံတွေ ထင်ရှားလာတာပဲလို့ နှလုံးသွင်းလိုက်။

နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာတွေ ထင်ရှားလာတာ ဘာရဖို့ အတွက်လဲ။

"မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ရဖို့အတွက်ပါဘုရား"

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ရဖို့အတွက် နှလုံးသွင်းမှုကလေး က အရေးကြီးတယ်နော် ... နှလုံးသွင်း တည့်သွားရင် ပညာ ဖြစ်တယ်။

ယောနိသော မနသိကာရဟာ ဉာဏ်ပညာ ဖြစ်တယ်။ ယောနိသောမနသိကာရကြောင့် ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် နှလုံးသွင်းလေး မှန်အောင် တည့်ပေးလိုက်ပါ။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟောထားတယ်–ဝေဒနာဟာ နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်မယ့်သော့ရတာပဲလို့ နှလုံးသွင်းလိုက်ပါ။

ဒုက္ခဝေဒနာ အရှုခံတွေက ထင်ရှားတယ်။ ရှုမှတ်လိုက်လို့ ရှိရင် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်သည်းခံပြီး တော့ ရှုမှတ်ရင် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်တယ်ဆိုပြီး စိတ်အေး အေးလေးထား မှတ်။

အပေါ်ယံလေးကနာတာလား၊ အသားထဲကနာတာလား၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီခိုက်အောင် နာတာလားဆိုတဲ့ သဘောလေးကို သိအောင်မှတ်ရမယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပျောက်ချင်တဲ့လောဘစိတ်လဲ မပါစေနဲ့၊ အပြုတ်တိုက်မယ် ဆိုတဲ့ ဒေါသစိတ်လဲ မပါစေနဲ့။

ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိအောင်မှတ်မယ်။

သိအောင်ဆိုတာ ဉာဏ်မဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့။

သိတာ-ဉာဏ်, အမောဟ, ဝိဇ္ဇာ။

ဉာဏ်, ပညာနဲ့မှ နိဗ္ဗာန်ကို သွားလို့ရတယ်။

ကားနဲ့လဲ သွားလို့မရဘူး၊ ရထားနဲ့လဲ သွားလို့မရဘူး၊ ကိလေသာတွေကို ပါးအောင်၊ ကုန်အောင်လုပ်တဲ့ ဉာဏ်နဲ့ သွားရတယ်။

ဉာဏ်ပညာရဖို့ဆိုတာ အရှုခံကို ရှုဉာဏ်နဲ့ မှတ်တော့မှ ရတာ။

မှတ်တယ်ဆိုတာ သိအောင်လုပ်တာ။

ဒါကြောင့်နာတာပေါ်လာရင်– နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်လို့ သည်းညည်းခံပြီး ... လေးလေးမှန်မှန် မှတ်ပါ။ ကြောက်ပြီးတော့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပျာလောင်ခတ်ပြီးတော့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အရမ်းမှတ်မပစ်လိုက်နဲ့။

ပုံမှန်လေးမှတ်လိုက်၊ ပုံမှန်ထက် နည်းနည်းလေးတိုးမှတ် လိုက်၊ ပုံမှန်ပြန်မှတ်လိုက်။ စိတ်အေးအေးထားပြီး– နာတယ်, နာတယ် မှတ်။ ဒါမှမဟုတ် ထိုင်တယ်, ထိတယ်နဲ့တွဲပြီး– ထိုင် တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ် မှတ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒီနာကျဥ်ကိုက်ခဲတဲ့ ဆင်းရဲဟာ အပါယ်လေးပါးကျတဲ့ ဆင်းရဲလောက် မဆိုးသေးပါဘူး။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက– ဆင်းရဲကြီးကို ကြောက်ရင်၊ **ဆင်းရဲလေးတွေကို ကြိုးစား၍ သည်းခံပါတဲ့။** ဆိုကြည့်ရအောင်–

ဆင်းရဲကြီးကိုကြောက်ရင် (ဆို) ဆင်းရဲလေးတွေကို (ဆို) ကြိုးစား၍သည်းခံ(ဆို)။ ကြိုးစား၍သည်းခံ (ဆို)။ ။

**ဆင်းရဲကြီးဆိုတာ အပါယ်လေးပါးဆင်းရဲကိုပြောတာ။**

ငရဲ, တိရစ္ဆာန်, ပြိတ္တာ, အသူရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးပါးကျသွားရင် ပြန်တက်ဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။

လူ့ပြည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၅၀ ကို စာတုမဟာရာဇ်နတ်ပြည်မှာ တစ်ရက်။ စာတုမဟာရာဇ်ရဲ့နှစ်ပေါင်း ၅၀၀ ဟာ သိဉ္ဇိုဝ်းငရဲမှာ တစ်ရက်။ လူ့ပြည်က အသက်နဲ့ဆိုရင် နှစ်ပေါင်း ၉ သန်းကြာတယ်။ ဒါကြောင့် လူ့ပြည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၉ သန်းကြာမှ သိဉ္ဇိုဝ်းမှာ တစ်ရက်။ အဲဒီရက်ပေါင်း ၃၀ ကို တစ်လ၊ အဲဒီလပေါင်း ၁၂ လကို တစ်နှစ်။ အဲဒီနှစ်ပေါင်း ၅၀၀ သိဉ္ဇိုဝ်းမှာ ခံရမယ်။ ဒါတောင် အကုသိုလ်ရှိနေသေးရင် ဆက်ခံရအုံးမယ်။

အဲဒီတော့ ... သူတော်ကောင်းတို့ အခုလက်ရှိဘဝမှာ လလောက်, နှစ်လောက် ကြိုးစားပြီး တရားရှုမှတ်လိုက်ရင် ... အဲဒီငရဲက လွတ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလောက်မချိမဆံ့ခံရမယ့် ဆင်းရဲကြီးကို

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒီမှာ တစ်နှစ်လောက်ဆင်းရဲခံလိုက်ရင် လွတ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတော့ အခု ဆင်းရဲကလေးလောက်ကို သည်းခံပြီး မကြိုးစားသင့်ဘူးလား။

"သည်းခံပြီး ကြိုးစားသင့်ပါတယ်ဘုရား"

နှစ်ပေါင်း ၉ သန်းမှ တစ်ရက် ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားဟော ကြားလို့ သိရတာ၊ ဘုရားကျေးဇူးဆိုတာ အဲဒါပဲ။ နောက်ပြီး အဲဒီ နှစ်ပေါင်း ၉ သန်းမှာ သက်သာခွင့်တစ်ချက်မှ မရှိဘူး။

အခု သူတော်ကောင်းတို့ အရဏ်ချိန်မှာဆာလို့ စားချင်တယ် မဟုတ်လား။

"စားချင်ပါတယ်ဘုရား"

နေ့ဆွမ်းလဲဆာတယ်။ ညနေတောင်မှ သီလထိန်းထားလို့။ အဲဒီငရဲကျသွားတော့ စားရပါအုံးမလား။

"မစားရတော့ပါဘူးဘုရား"

ထမင်းဆာရင် မီးတွေဟုန်းဟုန်းတောက်နေတဲ့ သံတုံးကြီး တွေ ပါးစပ်ထဲထည့်တာ။ ရေဆာတယ်လို့ပြောရင် ငရဲထိန်းတွေ က ပါးစပ်ကို ပေါက်တူးကြီးနဲ့ ဆွဲဖြဲပြီး သံရည်ပူတွေ လောင်း ထည့်တယ်တဲ့။ လူ့ပြည်မှာ သူရာမေရယ သောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကို ငရဲမှာ ပါးစပ်ကြီးဖြဲပြီး သံရည်ပူတွေ လောင်းထည့်တယ်တဲ့။ အဲဒါ ငရဲခန်းစာအုပ်တွေမှာ ရှိပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတော်ဟာ ခြောက်ဟောတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ မြှောက်ဟောတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ အမှန်အတိုင်း ပြောတာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒီတော့ မိမိတို့ ဒီမှာ အလွန်အကျွံကြိုးစားရင် တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်ပါပဲ။ နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်ပဲ ထားပါအုံး။ ခံရမယ့် နှစ်ပေါင်း ကုဋေကုဋာ။

နှစ် ၉ သန်းဆိုဟာ ငရဲသက် တစ်ရက်ကို ပြောတာနော် သူတော်ကောင်းတို့ ... ။ အဲဒီ နှစ်ပေါင်း ၉ သန်းဟာ ငရဲကြီး ရှစ်ထပ်ရဲ့ အပေါ်ဆုံးငရဲကိုပြောတာ။ အဲဒီအောက်ကို ၄ ဆစီ တက်သွားတယ်။ အောက်ကို အဝီစိရောက်အောင် တဖြည်းဖြည်း နက်နက်သွားသလို ငရဲသက်တွေကလဲပိုပြီးရှည်သွားတယ်။ အဲဒီမှာ ဓားတွေနဲ့ခုတ်၊ လှံတွေနဲ့ထိုး၊ မီးတွေကလဲ တဟုန်းဟုန်းတောက်နဲ့ ဆိုတော့ သူတော်ကောင်းတို့ အင်မတန် မဆင်းရဲဘူးလား။

"ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား"

ဘုရားရှင်ဟာ အဲဒီဆင်းရဲတွေကို သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်နဲ့ ထင်ထင်ရှားရှားမြင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားဖြစ်အောင် လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း၊ ပါရမီတွေဖြည့်ပြီး အားထုတ်ခဲ့ရတာ သတ္တဝါ တွေကို ဒီဒုက္ခကြီးတွေက လွတ်စေချင်လို့ မဟုတ်လား။

မြတ်စွာဘုရားသာ အဲဒီလိုအားမထုတ်ခဲ့ရင် ခုနေခါမှာ ဒီလို ဆင်းရဲလွတ်ကြောင်း တရားတွေကို ဟောကြားပေးမယ့်သူရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါဆိုရင် သတ္တဝါတွေဟာ အမှားတိတ္ထိဆရာကြီး တွေရဲ့ တရားအမှားတွေကို ယုံပြီး အပါယ်ကျရအုံးမယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အများဆရာကြီးတွေက ကုသိုလ်, အကုသိုလ် မရှိဘူး။ အကုသိုလ်ရှောင်စရာ မလိုဘူး။ ကုသိုလ်လုပ်စရာ မလိုဘူး။ ဇာတ်တော်ကြီးဆယ်ဘွဲ့မှာ နာရဒသုတ်ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီသုတ်ထဲမှာ ပါတယ်။

အရက်သောက်လဲ အပြစ်မရှိဘူး။ သူများ သားမယား ပြစ်မှားလဲ မပြစ်မရှိဘူး။ နေချင်သလိုနေ၊ ပျော်အောင်နေ။ ကမ္ဘာပေါင်း ခြောက်သန်းရှစ်သိန်းကြာလို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်ကို အကုန်ရောက်လိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာပေါင်း ခြောက်သန်းရှစ်သိန်း မပြောနဲ့၊ မနက်ဖြန်တောင် ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ သူ သိနိုင်ရဲ့လား။

"မသိနိုင်ပါဘူးဘုရား"

မသိဘဲနဲ့ပြောတာ၊ ခြောက်သန်းရှစ်သိန်းဆိုတာကို ကျန်တဲ့သူတွေကလဲ ပါးစပ်အဟောင်းသားနဲ့ ယုံတာပဲ။ ဒါ ဒို့သူငါတွေ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်လေ။

အခုကြည့်ပါလား ယုံနေကြတာ။ မင်းကို တဲ့ပေးမယ်ဆိုရင် ယုံတာပဲ မဟုတ်လား။ တဲ့ပေးနိုင်ရင် သူ့ဘာသာသူလုပ်ပါလား၊ ဘာဖြစ်လို့ သူများတွေကို လျှောက်ပေးနေရမှာလဲ။ ကိုယ် သူဌေးဖြစ်အောင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လုပ်ပါလား ...။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ကိုယ့်ဆွေမျိုး အရင်းခေါက်ခေါက်တွေကို ပေးပါလား။ ပြောသမျှ ယုံကြတာပဲ။ ယုံတော့ အကုန်လုံးမှားကုန်တယ်မဟုတ်လား။

"မှားကုန်ပါတယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ထိပေါက်ချင်ရင်လှူပါ။ ကိုယ့်မိဘကို လုပ်ကျွေးပါ။ ဘုရား, တရား, သံဃာတွေကို လှူတန်းပါ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပြုပါ။ အခုလိုသာသနာတွင်းမှာလူဖြစ်ရတာ ယူတတ်ရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ အများကြီးရတယ်။ သံဃာတော်ကို ရည်မှန်းပြီး ပစ္စည်းလေးပါးလှူပါ။ စေတနာပြတ်ပြတ်သားသားနဲ့လှူမယ်ဆိုရင် အဲဒီကုသိုလ်ဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ဘူး။ အဲဒါ ကျိန်းသေပေါက်မယ့် ထီပဲ။

သူတော်ကောင်းတို့မှာရှိနေတဲ့ ကောင်းပြီးသားဉာဏ်တွေကို တရားဘက်ကို လှည့်လိုက်။ နည်းနည်းလောက် လှည့်ရင်ကို တရားမတွေ့နိုင်ဘူးလား။

"တရားတွေ့နိုင်ပါတယ်ဘုရား"

တို့တစ်သံသရာလုံးကလုပ်လာတာ အများလုပ်တဲ့အလုပ်ပဲ လုပ်လာကြတာ။ အများလုပ်တဲ့အလုပ်ဆိုတာ– စီးပွားရှာလိုက်, ကိလေသာခံစားလိုက်, ကုသိုလ်လေး နည်းနည်းကျဉ်းကျဉ်းလုပ်လိုက်၊ ဒါနဲ့တင်ပြီးသွားတာပဲ။ အဲဒါတွေနဲ့တင်ပြီးသွားလို့ အခုထိ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်မရတာ မဟုတ်လား။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရလို့ရှိရင် အပါယ်ကျနိုင်သေးတယ်နော် သူတော်ကောင်းတို့။ ခြောက်ပြောတာလား အမှန်ပြောတာလား။

"အမှန်ပြောတာပါဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လူတင်မဟုတ်ဘူး၊ ရဟန်းသံဃာလဲ အပါယ်ကျနိုင်တာပဲ။ ရဟန်းသံဃာတွေ အပါယ်ကျတဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေ ရှိတာပဲ။ ရဟန်းသံဃာတွေဆိုတာ ဘုရားစကားနားထောင်ပြီး ကြိုးစားနေကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့အမှားအယွင်းရှိရင်ကျသွားတာပဲ။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်မှ မရသေးတာကိုး။

အခုရတဲ့လူ့ဘဝမှာ မသေခင်အထိပဲ အခွင့်အရေးရတာ။ ဒီအခွင့်အရေးလေးကို တကယ်လို့များ တရားရအောင်ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် မကောင်းဘူးလား။

ဒါကိုချက်ချင်းကြီး မဆုံးဖြတ်နိုင်သေးရင်တောင်မှတ်ထားလိုက်ကြပါ။ ငါ ဒီဘဝ ရှေ့ကို ဘာဆက်လုပ်ရင် ကောင်းမလဲ။ အခု အဖြေမပေါ်ဘူး ... ထား၊ အသက် (၈၀) လောက်ဆိုရင် အဖြေပေါ်လိမ့်မယ်။

သူတော်ကောင်းတို့မှာ ပါရမီရှိလို့ အခုလို သာသနာကြီးနဲ့ လာတွေ့ပြီး သာသနာတွင်း တရားတွေနဲ့တွေ့နေရတာ။ သူတော်ကောင်းတို့ထက်သာပြီး အလုပ်ရှုပ်တဲ့ဘုရင်တွေ, အိမ်ရှေ့မင်းသားတွေ, ဝန်ကြီးတွေတောင် ဘုရားလက်ထက်ကရော, ခုအချိန်မှာရော ရဟန်းတွေဖြစ်သွားခဲ့တာ, တရားထူးတွေ့သွားခဲ့တာတွေ မရှိဘူးလား။

“ရှိပါတယ်ဘုရား”

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘယ်လိုမှ မအားဘူးလို့ ထင်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တရားနဲ့ တွေ့တော့ တကယ်ဖြစ်သွားကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ရထားတဲ့ တရားလေးကို ဆက်တိုက်ကြိုးစား၊ အံ့ဩလောက်အောင် ပြောင်းလဲသွားလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ကတော့ ငါဒီဘဝမှာ ဖြစ်မယ်မထင်ပါဘူးလို့ သာမန်တွေးတတ်ကြတယ်။ ဝေယျာဝစ္စလေးလုပ်လိုက်, ကုသိုလ်လေးလုပ်လိုက်, သာခုလေးခေါ်လိုက်ပေါ့။ သံယောဇဉ်တွေနဲ့ဆိုတော့ ဒီလောက်ပဲရမှာပဲ။ အဲဒီလိုမထင်နဲ့သူတော်ကောင်းတို့။ မိမိက တကယ်ကြိုးစားရင်အခြေအနေတွေပေးလာလိမ့်မယ်။ လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကို မပျောက်စေနဲ့ ဆက်သာကြိုးစား။ အခြေခံကို သဘောပေါက်ရင် ရှေ့ဆက် သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။

တရားအားထုတ်ချင်တဲ့သူဟာ 'ငါ တရားအားထုတ်မယ်' ဆိုတဲ့စိတ်ကို မွေးထား'။ အခြေအနေပေးရင်ပေးသလို ကောင်းမှုပြုပြီးတော့ဆုလဲတောင်း၊ စိတ်ကလဲပဲရည်သန်ထား။ ဆန္ဒာဓိပတိ, စိတ္တာဓိပတိ, ဝီရိယာဓိပတိ, ဝီမံသာဓိပတိဆိုတဲ့ အဓိပတိတတ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ရည်ရွယ်ထား။ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

တစ်ခုရှိတာကတော့ အခြေအနေပေးပါလျက်နဲ့နောက်မှဆိုတာမျိုးတော့မဖြစ်စေနဲ့ပေါ့။ အခြေအနေတွေပေးနေပါလျက်နဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် နောက်မဆုတ်ပါနဲ့။

အဲဒါကြောင့် အကြီးအကျယ် ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခကြီးတွေကို ဉာဏ်နဲ့မြင်အောင်ကြည့်ကြ။ ဒီလိုဆင်းရဲကြီးတွေကို မြင်နေရင်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အသေးအဖွဲကိစ္စလေးတွေဖြစ်တဲ့ တရားရှုမှတ်ရာမှာ ပေါ်လာတဲ့ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ ယားတာ၊ အောင့်တာ ဆိုတဲ့ ဆင်းရဲလေးတွေ၊ ညောင်းတာ၊ ညာတာလေးတွေကို သည်းညည်း ခံလို့ရှိရင် နောက်ပိုင်းကျတော့ဆင်းရဲကြီးတွေကနေ လွတ်မြောက် နိုင်တယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ကျိန်းသေရနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ သူတော်ကောင်းတို့ အခုတွေ့နေတဲ့ဒုက္ခ ဝေဒနာလေးတွေကို သည်းညည်းခံပြီး ဘာလုပ်ရမလဲ။

"ရှုမှတ်ရမှာပါဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ ပဉ္စမပိုင်း
# တရားတော်

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊
တပေါင်းလဆန်း (၅) ရက်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ (၁၇-၂-၂၀၁၀)။

**မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကိုတာတင်ဂီမြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ဝိပဿနာ (၉) ရက် တရားစခန်းကြီး၏ ပဉ္စမမြောက်နေ့၊ မနက် (၈း၀၀) နာရီတွင် ဟောကြားသော ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ ပဉ္စမပိုင်း တရားတော်။**

## ဝေဒနာရှုမှတ်နည်းများ

မနေ့တုန်းက ကျေးဇူးတော်ရှင် သဒ္ဓမ္မရံသီဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ နည်းသုံးနည်းနဲ့ ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ နည်းသုံးနည်းကို အကျဉ်းအားဖြင့် ပြောခဲ့ပြီးပြီ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကျေးရွာတော်ရှင် သဒ္ဒမ္မရံသီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဓမ္မပဒေသာစာအုပ်ထဲမှာ ညွှန်ကြားထားတာ ... ဝေဒနာကို ရှုတဲ့အခါမှာ–

၁။ ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်ကြီးနဲ့လည်း မရှုပါနဲ့။

၂။ အပြတ်တိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကြမ်းကြီးနဲ့လည်း မရှုပါနဲ့။

၃။ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိအောင်ရှုမှတ်ပါ။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ နည်းသုံးနည်းက–

**၁။ ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နည်း**

ဝေဒနာကို တည့်တည့်ရှုမှတ်တာကို ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နည်းလို့ ခေါ်တယ်။

**၂။ ချုံခိုတိုက်ခိုက်နည်း**

ဝေဒနာက အရမ်းအားကောင်းနေလို့ မတတ်နိုင်တဲ့အခါမှာ မိမိမှတ်နေကျ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ပြန်မှတ်ပြီးတော့ ဝေဒနာ အားနည်းသွားတဲ့အခါကျမှ ဝေဒနာကို တစ်ဖန်ပြန်တဲ့နည်းကို ချုံခိုတိုက်ခိုက်နည်းလို့ ခေါ်တယ်။

**၃။ ရန်သူကို ချော့သတ်နည်း**

ဝေဒနာကို မရှုမှတ်သေးဘဲ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားအာရုံတစ်ခုခုကို အကြာကြီးရှုမှတ်နေပြီး ဝေဒနာအားနည်း သွားတော့မှ ဝေဒနာကိုရှုတဲ့နည်းကို ရန်သူကိုချော့သတ်နည်းလို့ ခေါ်တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခုဒီမှာ ဝေဒနာသုံးမျိုးဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ, သုခဝေဒနာ, ဥပေက္ခာဝေဒနာတို့ကို သဒ္ဓမ္မရံသီဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ရှုမှတ်ပုံနည်းတွေကို ပြောပါမယ်။

(က) ဒုက္ခဝေဒနာတွေပေါ်လာရင် အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာကို– ဆူးငြောင့်ကို ထွင်ပစ်သလို၊ ပယ်နုတ်ပစ်သလို သဘောမျိုးရောက်အောင် ရှုမှတ်ပါတဲ့။

(ခ) သုခဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာလို့ရှိရင် အဲဒီသုခဝေဒနာကို– ဒုက္ခလို့ ထင်အောင်ရှုပါတဲ့။

(ဂ) ဥပေက္ခာဝေဒနာပေါ်ရင် အဲဒီဥပေက္ခာဝေဒနာကို– အနိစ္စလို့ မြင်အောင်ရှုပါတဲ့။

ဝေဒနာရှုနည်းချည်းပါပဲ။

သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာက–

– ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ရင် ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်မှန်း သိ။

– ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုဖြစ်ရင် ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်တယ်လို့ သိ။

အဲဒါကို ယောဂီများ အလွယ်တကူသဲအောင်လို့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေက အဋ္ဌကထာသဘောမျိုးထပ်ချဲ့ပြီးတော့– မှန်မှန်ကန်ကန်သိပြီးအများလဲပဲ ရှုတတ်အောင် ပြန်ရှင်းပြတာပါပဲ။

သူတော်ကောင်းတို့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ့လာတဲ့အခါ ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးမိန့်သလို–

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

"နိဗ္ဗာန်တံခါး ဖွင့်တဲ့သော့ရပြီ" လို့ သဘောထားပါ။ အားငယ်စရာလဲ မလိုဘူး၊ စိတ်ဓာတ်ကျစရာလဲ မလိုဘူး။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ ဆက်ရှုရမယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာဟာ၊ ဆင်းရဲခံစားမှုဟာ– အရှုခံတရားပဲ။

အဲဒါကို ကြို့ပင်ကောက်ဆရာတော်က အဓိပ္ပာယ် ရှင်းပြပေးထားတယ်။

## တရားရှုတဲ့သူဟာ ဈေးရောင်းတဲ့သူနဲ့ တူတယ်

တရားရှုတဲ့သူဟာ ဈေးရောင်းတဲ့သူနဲ့တူတယ် ... တဲ့။

ဈေးရောင်းတဲ့သူဟာ မိမိရောင်းတဲ့ စားစရာသောက်စရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကုန်ခြောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဈေးထိုင်ရောင်းနေတယ်ဆိုရင် လာဝယ်တဲ့သူတွေက တချို့လဲ နည်းနည်းဝယ်မယ်၊ တချို့လဲ များများဝယ်မယ်။ များများပဲ ဝယ်ဝယ်၊ နည်းနည်းပဲဝယ်ဝယ် ဈေးရောင်းတဲ့သူက ဘာလုပ်ရမလဲ။

"ရောင်းရမှာပါဘုရား"

ရောင်းရမှာပဲတဲ့။ ဝယ်တဲ့သူကိုလဲ ကျေးဇူးတင်ရမှာပဲ။ ကိုယ်ကဈေးရောင်းတဲ့သူဆိုတော့ ဈေးဝယ်သူကို ကျေးဇူးတင်ရမယ်။ အဲဒီလိုပဲတဲ့ ဈေးရောင်းတဲ့သူဟာ–ယောဂီနဲ့တူတယ်။ ဈေးလာဝယ်တဲ့သူက–အရှုခံတွေနဲ့တူတယ်။

ဝေဒနာဖြစ်စေ၊ စိတ်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်ဖြစ်စေ။ ကျုပ် ဒီမှာခံစားနေရပါတယ်တဲ့၊ ကျုပ် နာနေတယ်တဲ့၊ ကျုပ် ကိုက်နေတယ်တဲ့။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒီဝေဒနာကလေးတွေက ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ ဈေးလာဝယ်တဲ့ သူနဲ့ တူတယ်။ အဲဒီလို ဈေးဝယ်သူက လာဝယ်တော့ ဆိုင်ရှင်က ဘာလုပ်ရမလဲ။

"ရောင်းရမှာပါဘုရား"

ဒီလိုပဲတဲ့ အရှုခံက ဖော်ပြလာရင် ယောဂီက ရှုမှတ်ရမှာပဲ။ နည်းနည်းနာတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တော်တော်ကြီးနာတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ နည်းနည်းကိုက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တော်တော်ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ကိုက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်။

ဈေးဝယ်တဲ့သူက နည်းနည်းဝယ်ရင်လဲ ရောင်းရမှာပဲ။ ဈေးရောင်းတဲ့သူက နည်းနည်းသမားလဲ ရောင်းမှာပဲ။ များများ ဝယ်တဲ့သူလဲ ရောင်းမှာပဲ။ ဈေးရောင်းနိုင်သလောက် အမြတ် အစွန်းရတာပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ ယောဂီဟာ နည်းနည်းပါးပါး ဖော်ပြလဲ ရှုမှတ် ရမှာပဲ၊ များများဖော်ပြလဲ မှတ်ရမှာပဲ ...၊ ကိုယ့်ဈေးဆိုင်ကို နည်းနည်းလာဝယ်တဲ့သူနဲ့ များများလာဝယ်တဲ့သူ နှစ်ဦးစလုံးကို ရောင်းရတယ်ဆိုပါတော့၊ ဘယ်သူ့ကိုပိုပြီးကျေးဇူးတင်သလဲ။

"များများလာဝယ်တဲ့သူကို ပိုပြီးကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဘုရား"

များများဝယ်တဲ့သူကို ကျေးဇူးတင်ရမယ်။ ယောဂီတို့မှာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ အခုပေါ်နေတာ များများဝယ်တာပဲမဟုတ်လား။ ယောဂီတို့မှာ တော်တော်ရောင်းကောင်းတာပဲ။ ဈေးဝယ်တဲ့သူက

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တော်တော်များတော့ ... ကိုယ်ကလဲ တော်တော်မှတ်နေရတာပဲ။ ဟိုက နာလိုက်၊ ဒီက ကိုက်လိုက်၊ ဟိုက ယားလိုက်၊ ဟိုက အောင့်လိုက်၊ ဟိုက စူးလိုက်။ တချို့ဆိုရင် တော်တော်ကိုဝယ်တာ ပဲ။ မချိမဆံ့ကို ဝယ်တာပဲ။ အဲဒါကို ယောဂီတို့က ကျေးဇူးတင် ရမယ်။ များများဝယ်လေ ကျေးဇူးပိုတင်ရလေပဲ။ များများရောင်း ရမှ များများအမြတ်အစွန်းရမှာကိုး။

ယောဂီတို့ များများမှတ်တော့ ဝိပဿနာဉာဏ်များများ ရတာပေါ့။ နောက်ဆိုရင် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ရမယ်။

ဒါကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပေါ်လာတာကို ယောဂီတို့က စိတ်ခတ်ကျရမှာလား၊ ကျေးဇူးတင်ရမှာလား။

"ကျေးဇူးတင်ရမှာပါဘုရား"

ကျေးဇူးတင်ပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ များများဝယ်တဲ့သူကို များများရောင်းရမယ်။ အဲဒါကုန်တဲ့အထိ ရောင်းရမှာပဲ။

## တရားကခေါ်တိုင်း လိုက်ပါ

နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာတွေကို အကုန်လုံး ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ လာပေးတာပဲ။

တရားဂုဏ်တော်တွေကို ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါကျတော့ ဒီအတိုင်း ဆိုသွားတာပေါ့လေ။ အဓိပ္ပာယ်ကို ဝိပဿနာရောက်အောင် မသိနိုင်ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော၊ သန္ဒိဋ္ဌိကော၊ အကာလိကော၊ ဧဟိပဿိကော– သူတော်ကောင်းတို့ အကုန်လုံးရကြတယ် မဟုတ်လား။

"ရကြပါတယ်ဘုရား"

ဧဟိပဿိကော။

ဧဟိ–လာပါ တဲ့။ ပဿ – ကျုပ်ကိုရှုပါ တဲ့။

နာတဲ့သဘောလေးက ယောဂီတို့ကိုခေါ်တယ်။ မှတ်စိတ်ကို ခေါ်တယ်။

ဧဟိ– လာပါ တဲ့။ ပဿ– ကျုပ်နာနေတယ် ရှုပါ တဲ့၊ မှတ်ပါတဲ့။

ဒီလိုပဲခေါ်နေတာပဲ။ ဟိုနေရာက ဧဟိ၊ ဒီနေရာက ဧဟိ။ မခေါ်ဘူးလား သူတော်ကောင်းတို့ ...။

"ခေါ်ပါတယ်ဘုရား"

**အဲဒီလို တရားကခေါ်တိုင်း လိုက်မယ်ဆိုရင် ယောဂီတို့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ်။**

တရားကခေါ်တာကို လိုက်ပါ တဲ့ ...။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ဖောင်းလိုက်, ပိန်လိုက်နဲ့။ ဖောင်းတဲ့သဘောကလဲ ခေါ်တယ်၊ ပိန်တဲ့သဘောကလဲ ခေါ်တယ်၊ ထိုင်တဲ့သဘောကလဲ ခေါ်တယ်၊ ထိတဲ့သဘောကလဲ ခေါ်တယ်၊ နာတဲ့သဘောကလဲ ခေါ်တယ်၊ ကိုက်တဲ့သဘောကလဲ ခေါ်တယ်။ ဒါ တရားသဘောတွေပဲ။ တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါးထဲမှာ ပါတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပေါ်ပသသီကော– လာပါ၊ ရှုပါ ဟူသောစကားကို ဆိုထိုက်၏ တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတော်တွေဟာ မှန်လွန်းအားကြီးလို့။

ဝိပဿနာနည်းနဲ့ပြောတဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းတရားတွေက ခေါ်ပါတယ်တဲ့။ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ ဝမ်းသာတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ အမျိုးမျိုးသော အရှုခံတရားတွေက ယောဂီတို့ရဲ့မှတ်စိတ်ကို၊ သတိ, ပညာကို ခေါ်နေတာပဲ။ လာပါ၊ ကျုပ်ကိုရှုပါ တဲ့။

စိတ်ကလည်း တစ်ခါတစ်ခါ ခေါ်တယ်။ နည်းနည်းပြန့်ချင်သလို ဖြစ်တယ်။ ကျုပ်ကိုရှုပါ။ ယောဂီတို့ကို မခေါ်ဘူးလား။

"ခေါ်ပါတယ်ဘုရား"

တစ်ခါတလေ ထိုင်ကောင်းတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာတယ်။ ထိုင်မကောင်းတဲ့အခါကျတော့လဲ စိတ်ပျက်ပြီး ဝမ်းနည်းတာပဲ။ အဲဒီ ဝမ်းသာတာလဲ ယောဂီတို့အတွက် အရှုခံပဲ။ စိတ်ပျက်တာလဲ အရှုခံပဲ။ အကုန်လုံးကို မှတ်ရမှာပဲ။

ရှုမှတ်နေရင်း တော်တော်ကောင်းလာလို့ စိတ်ထဲမှာ သဘောကျရင် သဘောကျတယ်, သဘောကျတယ်လို့ ရှုမှတ်ပေးရမယ်။ ဝမ်းသာရင် ဝမ်းသာတယ်– ဆက်မှတ်နေရမှာပဲ။

ရှုရမှတ်ရတာ အဆင်မပြေဘူး။ ထိုင်တာလဲအဆင်မပြေဘူး။ လမ်းသွားတာလဲ အဆင်မပြေဘူး။ တချို့ကျတော့ အဆင်မပြေ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တာတွေချည်း ဖြစ်နေတယ်။ အဆင်မပြေလို့ စိတ်ထဲမှာ စိတ်ညစ်ရင်–စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ထဲမှာ ပြန်ချင်ရင်လဲ–ပြန်ချင်တယ်၊ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျရင်လဲ – အလိုမကျဘူး။ ပေါ်တဲ့အတိုင်း ဘာလုပ်ရမလဲ။

"ရှုမှတ်ရပါမယ်ဘုရား"

မှတ်တော့ စိတ်သဘောလေးတွေကို သိတာပေါ့။ မမှတ်လို့ ရှိရင် စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာရင်– ငါဝမ်းသာတယ်။ သဘောမကျတာကိုလဲ – ငါသဘောမကျဘူး။ အဲဒီစိတ်ရဲ့ နောက်ကနေပြီး 'ငါ'က လိုက်တယ်။ စိတ်ကို 'ငါ' လုပ်ပစ်လိုက်တယ်။ ဝေဒနာကို 'ငါ' လုပ်ပစ်လိုက်တယ်။

ꩾꩾꩾꩾꩾ

## ရုပ်နာမ်တွေကို "ငါ" သွားလုပ်လိုက်လို့ရှိရင် ဒိဋ္ဌိဖြစ်သွားရော

အဲဒီလို ရုပ်တို့ နာမ်တို့ကို 'ငါ' လုပ်ပစ်လိုက်တော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြစ်မသွားဘူးလား။

"ဒိဋ္ဌိဖြစ်သွားပါတယ်ဘုရား"

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ– သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပြုတ်အောင် လုပ်တာ။

နောက်တစ်ဆင့်–တဏှာပြုတ်အောင်၊ အဝိဇ္ဇာပြုတ်အောင်။

ဒီလိုကြိုးစားနေကြရတာ။ အဲဒါ ဉာတပရိညာလဲ လိုတယ်။ တရားနာဖို့လဲ လိုတယ်။ တရားနာမှု အင်အားနည်းလို့ရှိရင်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သဒ္ဒါနဲ့တော့ မှတ်နေတာပဲ။ ငါ သိပ်နာတာပဲ၊ ငါ ဝမ်းနည်းတယ်၊ ငါ့စိတ်တွေဘယ်လိုမှန်းမသိဘူး။ များသောအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာတွေဟာ စိတ်ကို 'ငါ' လို့ ယူတာများတယ်။

ရုပ်နဲ့နာမ်မှာ– ရုပ်ကြီးကတော့ ပုပ်ပွပျက်စီးသွားတာပဲ၊ ဒီစိတ်လေးက အတ္တကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်လေးက မသေဘူး။ နောက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲ ပြောင်းသွားတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ များသောအားဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ သဿတဒိဋ္ဌိများတယ်။ တရားရှုမှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလဲ ပထမကတော့ ရုပ်တွေနာမ်တွေ ကြားနာနေရတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ မှတ်ကောင်းတဲ့ သဘောလေး ဖြစ်လာရင် ဝမ်းသာသလို ဖြစ်လာရင် အဲဒါကို မမှတ်တော့ဘဲ ငါသိပ်ကောင်းတာပဲ၊ ချမ်းသာတာကလေးကို 'ငါ'လုပ်ပစ်လိုက်တယ်။ ချမ်းသာတာလေးဆိုတာ သုခဝေဒနာမဟုတ်လား။ သုခဝေဒနာကို 'ငါ'လုပ်လိုက်တော့ ဘာဖြစ်သွားပါလိမ့်။

"သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်သွားပါတယ်ဘုရား"

သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်သွားတယ်။ သက္ကာယဆိုတာ–ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေကို ပြောတာ။ အဲဒါကို 'ငါ'သွားလုပ်လိုက်လို့ရှိရင် ဒိဋ္ဌိ ဖြစ်သွားရော။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ယောဂီချင်း ပြောဆိုကြတဲ့အခါမှာ မင်းတို့ ရှုမှတ်သာ ရှုမှတ်တယ်၊ ဒိဋ္ဌိလဲ မစင်ဘူး။ ဆွေးနွေးတဲ့အခါမှာ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒီလိုအပြစ်တင်ခံရတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ပေါ်တိုင်း, ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်ပါဆိုတာ ဒိဋ္ဌိမကပ်အောင်လို့ ရှုမှတ်ခိုင်းတာ။ ဝမ်းသာတာလဲ ရှုမှတ်ရမှာပဲ။ ဝမ်းသာတာ– ငါဝမ်းသာတာလား၊ သုခဝေဒနာလား။

"သုခဝေဒနာပါဘုရား"

အဲ ... သုခဝေဒနာ။ စာလို တိတိကျကျပြောရင်တော့ ... သောမနဿဝေဒနာ။

ကိုယ်မှာချမ်းသာတာက – သုခဝေဒနာ။

စိတ်မှာ ချမ်းသာတာက – သောမနဿဝေဒနာ။

ကိုယ်မှာ ဆင်းရဲတာက – ဒုက္ခဝေဒနာ။

စိတ်မှာ ဆင်းရဲတာက – ဒေါမနဿဝေဒနာ။

အများသိအောင်ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ဒါစိတ်ပဲ၊ စိတ်ကဖြစ်နေတာပဲ။ ဝမ်းသာတဲ့စိတ်ဖြစ်လိုက်၊ ဝမ်းနည်းတဲ့စိတ်ဖြစ်လိုက်။

ဝေဒနာလဲ စိတ်နဲ့တွဲတာပဲ။ သတိလဲ စိတ်နဲ့တွဲတာပဲ။ သမာဓိလဲ စိတ်နဲ့တွဲတာပဲ။ စိတ်မပါတဲ့ဟာ မရှိဘူး။

သတိတို့၊ ပညာတို့၊ ဝေဒနာတို့၊ သညာတို့။

ဒါတွေဟာ စေတသိက်တွေ။ စိတ်နဲ့တွဲဖြစ်တာချည်းပဲ။ အများသိအောင်ပြောရမယ်ဆိုရင်– ဝမ်းသာတဲ့စိတ်၊ ဝမ်းနည်းတဲ့စိတ်တွေပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီစိတ်ကို 'ငါ' သွားလုပ်တယ်။

ငါဝမ်းသာတယ်၊ ငါဝမ်းနည်းတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒုက္ခဝေဒနာတွေကျတော့ များသောအားဖြင့် စိတ်ညစ်တာနဲ့ တွဲတယ်။ စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။ စိတ်ကို စိတ်လို မြင်ဖို့ လိုတယ်။

**ရုပ်ကို ရုပ်လိုမြင်မှ၊ နာမ်ကို နာမ်လိုမြင်မှ။ နာမ်မှာက စိတ်နာမ်ရယ်၊ စေတသိက်နာမ်ရယ်။**

စိတ်ညစ်တယ်ဆိုရင်– နာမ်က စိတ်ညစ်တာပဲ။ ယောဂီ စိတ်ညစ်တာ ဟုတ်ရဲ့လား။

"မဟုတ်ပါဘူးဘုရား"

အိပ်ချင်တယ်တဲ့၊ ယောဂီအိပ်ချင်တာဟုတ်ရဲ့လား။

"မဟုတ်ပါဘူးဘုရား"

ဘယ်သူအိပ်ချင်တာလဲဆိုတော့– စိတ်က အိပ်ချင်တာ။ ဒီလိုမြင်မှ ယောဂီတို့ ဒိဋ္ဌိပြုတ်မှာနော်။ စိတ်က အမျိုးမျိုးဖြစ်နေတာ။ ဝမ်းသာတာလဲ စိတ်ပဲ၊ ဝမ်းနည်းတာလဲ စိတ်ပဲ။

အခုဒုက္ခဝေဒနာတွေ တွေ့တော့ စိတ်ထဲမှာ ညစ်လာတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲလာတယ်။ စိတ်ဓာတ်တွေကျလာတယ်၊ အိမ်ပြန်ချင်သလို ဖြစ်လာတယ်။

꧁꧂꧁꧂꧁

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့သဘောက ဆင်းရဲခံစားမှု

ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့သဘောကိုပြောတာ၊ ဆင်းရဲခံစားမှု

အဲဒီဆင်းရဲခံစားမှုကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးက– ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်တဲ့နည်းနဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို တည့်တည့်ရှုမှတ်လို့ရှိရင် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဝိပဿနာဉာဏ်, မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရတယ်တဲ့။

ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့သူများ၊ နှလုံးရောဂါရှိတဲ့သူများ ကျတော့ တည့်တည့်မရှုမှတ်နိုင်လို့ရှိရင်– ချုံခိုတိုက်ခိုက်တဲ့ နည်းနဲ့ ရှုမှတ်ပါတဲ့။

ချုံခိုတိုက်ခိုက်နည်းဆိုတာ သည့်ပြင်တစ်ခုခုကို မှတ်လိုက်၊ ကိုယ်မှတ်နေကျ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်ကို မှတ်လိုက်။ အမျိုးမျိုးပြောင်းမှတ်။ အဲဒီလိုမှတ်ပြီးလို့ ဝေဒနာ နည်းနည်းလျော့လာတဲ့အခါကျမှ နာကျဉ်၊ ကိုက်ခဲတဲ့ဒုက္ခဝေဒနာ ကို ပြန်မှတ်။ ဖောင်းတာ, ပိန်တာတစ်လှည့်၊ နာကျဉ်ကိုက်ခဲတာ တစ်လှည့် အမျိုးမျိုးပြောင်းမှတ်။ ဒါက ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့ သူများ။

အသက်အရွယ်ကြီးပြီးတော့ ဘယ်လိုမှ ဒုက္ခဝေဒနာကို မခံ နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ပက်လက်ကုလားထိုင်နဲ့ထိုင်မှတ်နေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် များ၊ အိပ်ရာထဲ လှဲမှတ်နေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ ပင်တိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အကြာကြီးမှတ်ပြီးတော့မှ နောက်မှ ဝေဒနာကိုမှတ်။ အဲဒါက ရန်သူကိုချော့သတ်တဲ့နည်း။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ယောဂီတို့ကျတော့ ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်တဲ့နည်းနဲ့ပဲ ကောင်းပါတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို တည့်တည့်သာမှတ်။ အဲဒီလို ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်တဲ့နည်းနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုတော့ ဆူးတွေငြောင့်တွေစူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီဆူးကို ထွင်ပြီးမှ လမ်းသွားရတာအဆင်ပြေတယ်။ ဆူးတွေ ငြောင့်တွေကို ပယ်နုတ်ပစ်သလိုသဘောမျိုး ရှုမှတ်ပါတဲ့။

ဥပမာအနေနဲ့ တောတွေတောင်တွေမှာ ခရီးသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ချိတ်တို့၊ အပ်တို့၊ ဇာဂနာတို့ ပါမသွားဘူး၊ တောထဲသွားရင်းနဲ့ ဆူးစူးတယ်။ ဆူးစူးတဲ့အခါကျတော့ နောက်ဆူးတစ်ဆူး ရှာရတယ်။ ဝင်သွားတဲ့ဆူးကိုထွင်ဖို့ နောက်ဆူးတစ်ဆူးနဲ့ ခြေထောက်ထဲ ဝင်သွားတဲ့ဆူးကို ကော်ပြီးနုတ်တယ်။ ပထမဆူးကလဲ ဟိုးအထဲ နက်နေတယ်။ အဲဒါကိုထွင်ရင်း၊ ထွင်ရင်းနဲ့ ဒုတိယဆူးကလဲ အဆွေးဆိုတော့ ထပ်ပြီးတော့ စူးပြီး နစ်ကျန်ခဲ့ရော။ အဲဒီတော့ ဆူးနှစ်ချောင်း အစူးခံရတယ်။ ပထမလဲ နာတယ်၊ ဒုတိယလဲ တစ်ခါ ထပ်နာတယ်။ အဲဒီလိုသဘောမျိုးဖြစ်နေရင် ဒီဆူးတွေကို ထွင်မပစ်ဘဲ လမ်းသွားလို့ ကောင်းပါ့မလား။

"လမ်းသွားလို့မကောင်းပါဘူးဘုရား"

အဲဒီလိုပဲတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်လာတဲ့ယောဂီဟာ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ သဘောသဘာဝဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုတွေဖြစ်တဲ့ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာတွေကိုကြောက်တာနဲ့ ဒါကြီး ဘယ်လိုမှ မမှတ်နိုင်တော့ပါဘူးဆိုပြီး သည့်ပြင်ဟာကို ပြောင်းမှတ်တယ်။

သည့်ပြင်အာရုံတွေဖြစ်တဲ့ အာနာပါနတို့, ဖောင်းတာ, ပိန်တာတို့၊ ထိုင်တာ, ထိတာတို့ ပြောင်းမှတ်တဲ့အခါမှာ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တဲ့ နာကျဉ်ကိုက်ခဲတာက အရမ်းထင်ရှားနေတော့ ကျန်တာတွေကို ပြောင်းရှုသော်လဲ စိတ်က အဲဒီနာတဲ့နေရာပဲ ခဏခဏမရောက် ဖူးလား။

"စိတ်က နာတဲ့နေရာပဲ ရောက်နေပါတယ်ဘုရား"

ခုန ဆူးမထွင်ဘဲနဲ့ လမ်းသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆူးက စူးနေတော့ ... ရှေ့ကိုတော့သွားချင်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ နင်းလိုက်တိုင်း ဆူးက စူးဝင်ပြီး ပိုနာသွားတယ်။ နင်းလိုက်တိုင်း နင့်ခနဲ, နင့်ခနဲ စူးသွားတော့ ဆက်ပြီးခရီးမသွားနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ မိမိက ဒုက္ခဝေဒနာကို ကြောက်တာနဲ့ ဝေဒနာကို ရှောင်ကွင်းပြီးတော့ ဟိုဟာမှတ်, သည်ဟာမှတ် လျှောက်မှတ်နေတဲ့အခါ စိတ်က အဲဒီကို မရောက်ဘူး။ နာတာ, ကျဉ်တာဆီပဲ စိတ်ကရောက်နေတယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်က ဟိုရောက်လိုက်, သည်ရောက်လိုက် ဖြစ်နေတယ်။ မိမိက သည်ပြင်ဟာပြောင်းမှတ်လိုက်၊ ထင်ရှားပေါ်နေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာဆီ စိတ်က ရောက်လိုက် ...။ စိတ်ရဲ့သဘောက ထင်ရှားတဲ့နေရာကို ရောက်တယ်။

စိတ်ကထင်ရှားတဲ့နေရာကိုရောက်လိုက်၊ မိမိက တခြားလွှဲမှတ်လိုက်၊ စိတ်က ထင်ရှားတဲ့နေရာ ပြန်ရောက်လိုက် ဆိုတော့ ဒီလိုနဲ့ လွန်ဆွဲနေတော့ သမာဓိရပါ့မလား။

"သမာဓိမရနိုင်ပါဘူးဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သမာဓိမရနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ဒီဆူးကို ထွင်ပြီးတော့မှ သွားရင် ကောင်းကောင်းမသွားနိုင်ဘူးလား။

"ကောင်းကောင်းသွားနိုင်ပါတယ်ဘုရား"

ဒါကြောင့် ဘယ်လောက်ပဲနာပါစေ၊ ပထမစူးနေတဲ့ ဆူးတွေကို အောင့်အည်းသည်းခံပြီး ဆူးတွေကုန်သွားတဲ့အထိ ထွင်ပစ်ရမယ်။

ပေါ်လာတဲ့ဒုက္ခဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးအောင် ရှုမှတ်နိုင်ရမယ်။

လွှမ်းမိုးအောင်ဆိုတာ ဘယ်လိုသဘောထားရမလဲဆိုတော့– သည်းညည်းခံမယ်ဆိုတဲ့စိတ် ထားရမယ်။

စ,ထိုင်ကတည်းက သည်းညည်းခံရှုမှတ်မယ်ဆိုပြီး စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေးထားပါ။ ဒီအလုပ်ဟာ စီးပွားရေးအလုပ်လဲ မဟုတ်ဘူး၊ အစိုးရအလုပ်လဲ မဟုတ်ဘူး၊ နာလို့ ပြင်ရင်လဲ ဘယ်သူမှ ဘာမှမပြောဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကို တရားရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရတာ။ စိတ်ကိုအေးအေးထား၊ စိတ် ချမ်းချမ်း သာသာလေး ထား။

ဆဆဆဆဆ

## လောကမှာ အကောင်းဆုံးအလုပ်

လောကမှာ ... ဝိပဿနာအလုပ် လုပ်ရတဲ့ သူလောက် ကံကောင်းတာမရှိဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီးတော့ ဒါနတွေပြုကြတယ်။ ဝေယျာဝစ္စတွေလုပ်ကြတယ်။ ယောဂီတို့ ကုသိုလ်တွေ ခဏ,ခဏ ပြုနေတာ ဘယ်အတွက်ပါလိမ့်။

"မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်အတွက်ပါဘုရား"

အခု ယောဂီတို့ အဝေးကြီးကနေ အပင်ပန်းခံပြီး တရားလာအားထုတ်နေတာ ဘယ်အတွက်ပါလိမ့်။

"မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်အတွက်ပါဘုရား"

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်အတွက်ဆိုတော့– မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်ရကြောင်းအလုပ်တွေ လုပ်ဖို့လိုတယ်။

အခုသူတော်ကောင်းတို့တစ်တွေ အမျိုးမျိုးပြုခဲ့တဲ့ ကံတွေကြောင့် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်ရကြောင်းကို လုပ်ဖြစ်အောင် အခြေအနေတွေပေးနေပြီ။ ကံက တွန်းပေးလိုက်တယ်။

လူလဲလာဖြစ်တယ်၊ သာသနာတွင်းနဲ့လဲကြုံတယ်၊ သာသနာတွင်း တရားတွေလဲနာရတယ်၊ အားထုတ်ခွင့်လဲရတယ်၊ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ လက်တစ်ကမ်းပဲ ကျန်တော့တယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဆုတောင်းပေမယ်လို့ ... ဒီအလုပ်လုပ်မှ ရတာမဟုတ်လား။

ဒီအလုပ် လုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ရခါနီးလို့ ...။ အဲဒါကြောင့် ကုသိုလ်ရှင်တွေထဲမှာ ဒီဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ခွင့်ရတဲ့သူဟာ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကံအကောင်းဆုံးပဲ။ အခုလို ကံကောင်းလို့ အားထုတ်ခွင့်ရတာကို ဆက်ပြီးအားထုတ်သွားလို့ရှိရင် ဘယ်တော့မှ အပါယ်မကျတော့ ဘူး ...။

ကျန်တဲ့ ကုသိုလ်ရှင်တွေဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ကုသိုလ်တွေ များများ၊ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်မရသေးရင် စိတ်မချရသေးဘူး။ လူ့ပြည်, နတ်ပြည်စတဲ့သုဂတိဘုံတွေကို တက်ချင်တက်သွားမယ်။ စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေ အကြီးအကျယ်ခံစားပြီးနောက် အရှိန်အဟုန် တွေ ကုန်ရင် ပြန်ကျနိုင်တယ်။

ဝိပဿနာ အားထုတ်ခွင့်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လောကမှာ ကံ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဘုန်းကံကြီးမားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကံကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။

ဘုန်းကံကြီးမားမြင့်မြတ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သာသနာ ကို ဘုန်းကံကြီးမားတဲ့သူများသာလျှင် ကြည်ညိုခွင့် မှီခိုခွင့် ရတယ်။

အခု သူတော်ကောင်းတို့မှာ– ကြည်ညိုခွင့်လဲ ရတယ်။ ကြည်ညိုခွင့်ဆိုတာ ယောဂီတို့ အမြဲတမ်းကြည်ညိုရှိခိုးနေတာပဲ။ မှီခိုခွင့်ဆိုတာ–တရားနာခွင့်ရတယ်၊ တရားအားထုတ်ခွင့်ရတယ်။ တရားနှလုံးသွင်းခွင့်ရတယ်။ တရားကိုနားလည်သဘောပေါက်ခွင့် ရတယ်။ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်တရားတွေ အားထုတ်ခွင့်ရတယ်။ ဒါဟာ မှီခိုခွင့်ရတာပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တချို့ကြည်ညိုခွင့်ပဲ ရတယ်။ အဝေးကြီးကနေ လှမ်းပြီး ကြည်ညိုတာပဲ ရှိတယ်။ တကယ်မလုပ်နိုင်ဘူး။ ယောဂီတို့မှာ တကယ်အားထုတ်နိုင်တယ်ဆိုတော့– ကြည်ညိုခွင့်လဲ ရတယ်။ မှီခိုခွင့်လဲ ရတယ်။

ဘုန်းကံကြီးမားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့သာသနာကို ဘုန်းကံကြီးမားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များသာလျှင် ကြည်ညိုခွင့်၊ မှီခိုခွင့်ရတယ်။ တရားအားထုတ်ခွင့်ရတဲ့သူဟာ ကံအကောင်းဆုံး၊ ဘုန်းကံအကြီးမားဆုံးဆိုတာ မမှန်ဘူးလား သူတော်ကောင်းတို့။

အဲဒီတော့ ... အားထုတ်တဲ့အခါ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ အားထုတ်ရမယ်။ မထိုင်ခင်ကတည်းက နာတော့မှာပဲဆိုပြီး စိတ်ပျက်နေရမှာလား။

"စိတ်ပျက်မနေရပါဘူးဘုရား"

စိတ်မပျက်နဲ့။ ဒီဝေဒနာတွေဟာ နိဗ္ဗာန်ပို့မယ့် တရားတွေ မဟုတ်လား။ သူတော်ကောင်းတို့ကို ဒုက္ခဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးနိုင်အောင် စိတ်ကို အခြေခံကစပြီး ပြင်ပေးနေတာနော်။ ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အဓိကလုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်နဲ့ လုပ်တာ မဟုတ်လား။

ဝိပဿနာဆိုတာ စိတ်အလုပ်၊ ရှုမှတ်တာက သတိပြဋ္ဌာန်းတယ်။

ဝိပဿနာကို တစ်ခုလုံးခြုံပြောရင်– ပညာပြဋ္ဌာန်းတယ်။ လုပ်တာက စိတ်အလုပ်။ ရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ သတိပြဋ္ဌာန်းတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အကုန်လုံး ခြုံပြောရင် ပညာပြဋ္ဌာန်းတယ်။ သုံးမျိုးရှိတယ် သူတော်ကောင်းတို့ ...။

အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ဘာအလုပ်ပါလိမ့်။

"စိတ်အလုပ်ပါဘုရား"

ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ဘာပြဋ္ဌာန်းပါလိမ့်။

"သတိပြဋ္ဌာန်းပါတယ်ဘုရား"

သတိပြဋ္ဌာန်းတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ ရှုမှတ်ရုံတစ်မျိုးတည်းနဲ့ ပြီးတာမဟုတ်ဘူး၊ တရားလဲ နာရသေးတယ်မဟုတ်လား။ တရားနာတာရော၊ တရားရှုမှတ်တာရော အကုန်လုံးကို ခြုံပြောရင် ဘာပြဋ္ဌာန်းသလဲ။

"ပညာပြဋ္ဌာန်းပါတယ်ဘုရား"

ပညာပြဋ္ဌာန်းတယ်။ ဝိပဿနာအလုပ်ဟာ အဖိုးတန်ဆုံးအလုပ်၊ အကျိုးရှိဆုံးအလုပ်၊ အကောင်းဆုံးအလုပ်၊ အမြတ်ဆုံးအလုပ်၊ လောကမှာ အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးချတဲ့အလုပ်။ သာသနာတွင်းမှာသာ လုပ်ခွင့်ရတယ်။ သာသနာတွင်းမှာလဲ လူတိုင်းလုပ်ခွင့်မရဘူး။

သမ္မာဒိဋ္ဌိအယူရှိအုံးမှ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိအယူရှိတိုင်းလဲ လုပ်ခွင့်မရဘူး။ သဒ္ဓါနဲ့ပညာ အားကောင်းမှ။ နောက်မှ, နောက်မှသမားတွေက မလုပ်ဖြစ်ဘူး။ အဲဒါယောဂီတို့က ဘုန်းကံကြီးလို့၊ ကံကောင်းလို့ လုပ်ခွင့်ရတာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒီတော့ ... ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို တွေ့နေတာဟာ ခုနက ဈေးသည်လိုပဲ၊ ဝယ်တဲ့သူတွေများနေတာ၊ ဝမ်းဖြောက်ဝမ်းသာနဲ့ ရောင်းရမယ်။ ကိုယ့်ဆိုင်မှာ ဈေးဝယ်တဲ့သူတွေ များလို့ရှိရင် စိတ်ညစ်ရမှာလား။

"စိတ်မညစ်ရပါဘူးဘုရား"

ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ ရောင်းရမှာ မဟုတ်လား။ အဲဒီလိုပဲ သူတော်ကောင်းတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ရှုစရာ, မှတ်စရာတွေ အမျိုးမျိုးမပြဘူးလား။

"အမျိုးမျိုးပြနေပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ မှတ်ရမှာ။ အခုလို အခြေခံကတည်းက နှလုံးသွင်း မှန်ရမယ်။ စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေး ထား၊ ချမ်းချမ်းသာသာ ထားရတယ်။

**စိတ်ကိုအေးအေးဆေးဆေးထားမှ ပေါ်လာတဲ့သဘောကို သေသေချာချာမှတ်နိုင်တယ်။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာထားမှ မြန်မြန်ဆန်ဆန် သမာဓိရတယ်။**

အဲဒါတွေက အရေးကြီးတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## သဘောကိုသိမှ ပညာဖြစ်တယ်

**သဘောကိုသိမှ– ပညာဖြစ်တယ်။**

**စိတ်ကို ချမ်းချမ်းသာသာထားမှ– သမာဓိဖြစ်တယ်။**

အဲဒီသမာဓိနဲ့ ဒီက တရားရှုမှတ်လို့ရလာတဲ့ တီရဏပရိညာနဲ့ပေါင်းလိုက်ရင် ဟိုဘက်က ပဋိဝေခေါ်တဲ့မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရတယ်။

စ,ရှုမှတ်ကတည်းက စိတ်ကို ချမ်းချမ်းသာသာ ထားရတယ်။ အင်မတန် ဘုန်းကံကြီးမားလို့သာ ဒီလို တရားအလုပ်ကို လုပ်ဖြစ်တာ။ မလွယ်သာမရှောင်သာလို့ လုပ်ရတဲ့အလုပ်မဟုတ်ဘူး။ သမားရိုးကျအလုပ်လဲ မဟုတ်ဘူး။ လူသာမန်တွေ မလုပ်နိုင်ဘူး။ အလောင်းတော်ကြီးတွေ၊ ရဟန္တာလောင်းတွေ၊ ဘုရားလောင်းတွေ၊ သူတော်ကောင်းကြီးတွေလုပ်တဲ့အလုပ်။ စိတ်ဓာတ်ညံ့တဲ့သူတွေ မလုပ်နိုင်ဘူး။

အဲဒီတော့ ယောဂီတို့မှာ သူတော်ကောင်းတွေအလုပ်ကို လုပ်ရတယ်။ နိဗ္ဗာန်သွားမယ့်အလုပ်ကြီး လုပ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ ပထမထားရမယ်။ စိတ်လဲချမ်းသာရမယ်။ စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေးလဲ ထားရမယ်။

အခု သွားတာလာတာလေးတွေကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ... စိတ်အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ မသွားရဘူးလား။ သူတော်ကောင်းတို့ အလုပ်ခွင်ဝင်တဲ့အခါ ဒီလိုသွားလို့မရဘူး။ မသွားခင်ကတည်းက

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရောက်ချင်နေတယ်။ ဒါကတော့ လောကီအလုပ်ကိုး ...။ မြန်မြန်ဆန်ဆန်လုပ်ရမှာပေါ့။ အခုတော့ စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေးထားလို့ရတယ်။ စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေးထားတော့ ပေါ်လာတဲ့ သဘောကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတယ်။

ပေါ်လာတဲ့သဘောဟာ အကုန်ဒုက္ခသစ္စာချည်းပဲ။ ရုပ်ပဲပေါ်ပေါ်၊ နာမ်ပဲပေါ်ပေါ်၊ သူ့မှာပေါ်စရာဒါပဲရှိတယ်မဟုတ်လား။ ရုပ်ပဲပေါ်ပေါ်၊ နာမ်ပဲပေါ်ပေါ် ဒါဟာ ဒုက္ခသစ္စာတွေမဟုတ်လား။

ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်သဘောကို သိရင်လဲ ဒုက္ခသစ္စာသိရာရောက်တယ်။

နာကျဉ်ကိုက်ခဲနေတဲ့ဝေဒနာမှ မဟုတ်ဘူးနော် သူတော်ကောင်းတို့ ...။ လှုပ်ရှားတဲ့သဘောလေးတွေ, မာတဲ့သဘောလေးတွေ, ပျော့တဲ့သဘောလေးတွေ။ သူတော်ကောင်းတို့ရှုမှတ်နေတုန်း မပေါ်ဘူးလား။

"ပေါ်ပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါရုပ်တရားတွေပဲ။ သစ္စာနဲ့ပြောတော့ ဒုက္ခသစ္စာတွေပဲ။

ဒုက္ခသစ္စာကိုသိနေတယ်ဆိုတာ– နိဗ္ဗာန်ကို သွားနေတာနော် ...။

နာကျဉ်ကိုက်ခဲတာကို သိနေတာလဲ ဒုက္ခသစ္စာကို သိနေတာပဲ။ မနာမကျဉ်, မကိုက်မခဲဘဲနဲ့ သိနေတာလဲ ဒုက္ခသစ္စာကို သိနေတာပဲ။ အကုန်လုံး ဒုက္ခသစ္စာတွေချည်းပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မြင်တာလဲဒုက္ခသစ္စာပဲ၊ ကြားတာလဲဒုက္ခသစ္စာပဲ၊ နံတာ, စားတာ, ထိတာ, သိတာ အကုန်လုံး ဒုက္ခသစ္စာတွေပဲ။

ဒွါရခြောက်ပါးမှာ အာရုံခြောက်ပါးနဲ့ တိုက်ဆိုင်လို့ ပေါ်လာ သမျှ ဘာသစ္စာ။

"ဒုက္ခသစ္စာပါဘုရား"

အဲဒီဒုက္ခသစ္စာကို သိအောင်ပွားများနေတာက– မဂ္ဂသစ္စာ။

လောဘ, ဒေါသ, မောဟတွေက အပါယ်မှာခံရတဲ့– သမုဒယသစ္စာ။

ဒုက္ခသစ္စာကို သိနေတဲ့အချိန်မှာ လောဘ, ဒေါသတွေ တဒင်္ဂ, တဒင်္ဂ ငြိမ်းအေးသွားတယ်။ ဒါကို တရားအားထုတ်တဲ့ နေရာမှာတော့– တဒင်္ဂနိရောဓလို့ဆိုတယ်။

စာပေမှာတော့– နိရောဓသစ္စာဆိုတာ ဟိုး အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ကိုမှ နိရောဓသစ္စာလို့ခေါ်တာ၊ စာပေက အရမ်းကျယ် တာပဲ။ တချို့ဟာတွေမှာ စာပေနဲ့သဘောတရားနဲ့ နည်းနည်း လိုတာလေးတွေရှိတယ်။ သဘောကိုရောက်အောင်ယူပေါ့။

အဲဒီတော့ ရှုမှတ်တိုင်း, ရှုမှတ်တိုင်း လောဘ, ဒေါသ, မောဟ ငြိမ်းတဲ့ သဘောကလေးဟာ နိရောဓသစ္စာ၊ တဒင်္ဂ, တဒင်္ဂ ငြိမ်းသွားတာပေါ့။ တကယ့်နိရောဓသစ္စာအစစ်ကတော့ ဟိုး နိဗ္ဗာန်ကို ပြောတာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အပါယ်မှာခံရတဲ့လောဘ, ဒေါသ, မောဟတွေက ဘာသစ္စာ။

"သမုဒယသစ္စာပါဘုရား"

ပေါ်, ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကျတော့ ဘာသစ္စာ။

"ဒုက္ခသစ္စာပါဘုရား"

ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ သတိ, ပညာက ဘာသစ္စာ။

"မဂ္ဂသစ္စာပါဘုရား"

သစ္စာလေးပါး အလုပ်လုပ်နေတာပဲ။ သစ္စာသိမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်မဟုတ်လား။ သူတော်ကောင်းတို့ အခုရှုမှတ်နေတာ သစ္စာသိရာ မရောက်ဖူးလား။

"သစ္စာသိရာရောက်ပါတယ်ဘုရား"

သစ္စာတွေအကုန်ပါသွားတာ။ ပေါ်,ပေါ်လာတာတွေဟာ သစ္စာတွေချည်းပဲ။ နာတာပေါ်ပေါ်, ကျဉ်တာပေါ်ပေါ်, စူးတာပေါ်ပေါ်, အောင့်တာပေါ်ပေါ်, ဝမ်းသာတာပဲပေါ်ပေါ်, ဝမ်းနည်းတာပဲပေါ်ပေါ်, စိတ်ညစ်တာပဲပေါ်ပေါ်။ စိတ်ညစ်တာလဲ ရှုမှတ်လိုက်လို့ရှိရင်သစ္စာထဲဝင်သွားတာပဲ။ မရှုမှတ်ဘဲနဲ့ စိတ်ညစ်တာနဲ့ ထသွားလို့ရှိရင် သစ္စာထဲ ရောက်ပါ့မလား။

သမုဒယသစ္စာဖြစ်သွားတယ်။ သမုဒယသစ္စာဆိုတာ ဆင်းရဲကြောင်း သူတော်ကောင်းတို့ ...။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်ညစ်တာကို မှတ်လိုက်တော့– စိတ်ညစ်တဲ့သဘောလေးက ဒုက္ခသစ္စာ၊ မှတ်လိုက်တာက မဂ္ဂသစ္စာ၊ စိတ်ညစ်တဲ့သဘောလေး တဒင်္ဂ၊ တဒင်္ဂချုပ်ငြိမ်းသွားတာက နိရောဓသစ္စာ။ လောဘ, ဒေါသ, မောဟထဲပါတဲ့ စိတ်ညစ်တာက သမုဒယသစ္စာ။

ပေါ်လာတာကို ရှုမှတ်လိုက်ရင် သစ္စာဆိုက်တာပဲ။

ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်လို့ရှိရင် အစမှာကတည်းက စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေးထား။ စိတ်ကို အဲဒီလိုမထားနိုင်လို့ရှိရင် မှတ်မှ မှတ်နိုင်ပါ့မလား၊ တစ်နာရီမှ ပြည့်ပါ့မလား၊ ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလား လို့ စထိုင်ကတည်းက စိတ်က ကြောင့်ကြနေတတ်တယ်။

ငါတော့ ... နာရီဝက်တောင် ရမယ်မထင်ပါဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ၁၅ မိနစ်ဆို ဖြုတ်ရတာပဲ။ စထိုင်ကတည်းက စိတ်က နာရီများ နှိုးစက်ပေးထားသလို ဖြစ်နေတယ်။ ငါ့မှာ နာရီဝက်တောင်မှ ရပါ့မလားဆိုရင် နာရီဝက်တောင် မရတော့ဘူး။ ၂ နာရီရ,ရမယ်။ ၃ နာရီ ရ,ရမယ်။ စိတ်ကို ဒီလိုထားရမှာနော်။

ငါ ၃ နာရီလောက် အသာလေး ထိုင်နိုင်တယ်လို့ စိတ်ကို ထားရင် ၂ နာရီလောက်တော့ အသာလေးထိုင်နိုင်တယ်။ စိတ် စွမ်းအားလေ သူတော်ကောင်းတို့ ...။ စိတ်က ဖြစ်ရမယ်ဆိုရင် များသောအားဖြင့် ဖြစ်တာပဲ။

ယောဂီတို့ စ,ထိုင်ကတည်းက ဒုက္ခဝေဒနာကို တွေ့ရင် စိတ်ကိုအေးအေးဆေးဆေးထားပါ၊ ဘာမှပူပန်မနေနဲ့၊ ရရ, မရရ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မရလဲဘာမှမဖြစ်ဘူး။ စိတ်စွမ်းအား တင်ထား။ သူများတွေတောင် ရသေးတာ။ သူများလဲလူပဲ၊ ကိုယ်လဲလူပဲ။

နောက်ပြီးတော့ ... စိတ်ကို ချမ်းချမ်းသာသာထားဖို့လဲ လိုတယ်။

ဘုန်းကံကြီးမားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့သာသနာကို ဘုန်းကံကြီးမားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသာ မှီခိုခွင့်ရတယ်။ ဝိပဿနာအလုပ်လုပ်ခွင့်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လောကမှာ ကံအကောင်းဆုံးပဲ။ မိမိဟာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရသင့်ရထိုက်လို့ အားထုတ်ခွင့်ရတယ်။ အဲဒီလိုတွေးရင် မကောင်းဘူးလား။

"ကောင်းပါတယ်ဘုရား"

စိတ်အလုပ်တွေကို ယောဂီတို့ ပြင်ဆင်တတ်ရမယ်နော်။ မှတ်ရုံသက်သက်နဲ့မရဘူး။ မှတ်တာက အများကြီးအလေ့အကျင့်ယူရတယ်။ စိတ်ကိုက ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်၊ သူများတွေ ဖြစ်ရင် မိမိလဲ ဖြစ်ရမယ်ဆိုရင်ကို မှန်းသလောက် မဖြစ်တောင်မှ အထိုက်အလျောက် ဖြစ်သွားတယ်။

စ,ပြီး မှန်းကတည်းက ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလားဆိုရင် တကယ်လုပ်တော့ မဖြစ်တော့ဘူး။ တချို့က တရားရိပ်သာ သွားတော့မယ်ဆိုရင် အစကတည်းက ကြောက်လန့်နေတယ်။ တရားစစ်မှာကို ကြောက်တာလဲရှိတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တချို့ တရားရိပ်သာတွေဆိုရင် ၃ ရက်လောက်ရရင် တရား စစ်ဆေးကြည့်တယ်။ တရားမတက်ဘူးဆိုရင် ပြန်ခိုင်းတယ်။ ၃ ရက်ဆိုတာ နည်းတာမှမဟုတ်ဘဲ။ ၃ ရက် အားထုတ်တာတောင် တရားမတက်ဘူးဆိုတော့ ဒီယောဂီဟာ မမှတ်တဲ့ယောဂီပဲ။ တရား မတက်တာက စိတ်ကူးယဉ်နေလို့ဖြစ်မယ်။

အင်မတန်ကံကောင်းလို့သာ အားထုတ်ခွင့်ရတာပဲ၊ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန် ရသင့်ရထိုက်လို့ အားထုတ်ခွင့် ရတာပဲလို့ စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေး ချမ်းချမ်းသာသာ ထားရမယ်။

စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေးထားရင် ပေါ်လာတဲ့သဘော အာရုံတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိနိုင်တယ်။ စိတ်ကို ချမ်းချမ်းသာသာ ထားရင် မြန်မြန်ဆန်ဆန် သမာဓိရနိုင်တယ်။ ဒါဟာ တရားရှုမှတ် ခြင်းရဲ့ အထောက်အကူပဲနော်။

သဘောလဲသိမယ်၊ သမာဓိလဲရမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ အကြီးအကျယ် အထောက်အကူ မရ ဘူးလား။

## သမာဓိရမှ ဝိပဿနာဉာဏ်က တက်သွားတာ။

သမာဓိမရရင် ဉာဏ်မတက်ဘူး။ ရှေ့လျှောက်မှတ်စရာတွေ သိစရာတွေ အများကြီးရှိသေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့်အခြေခံကတည်း က စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေးထားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားရတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လမ်းလျှောက်တာလဲ အေးအေးဆေးဆေးပဲ၊ ထိုင်တာလဲ အေးအေးဆေးဆေးပဲ။ အဲဒီလို စိတ်ကို ချမ်းချမ်းသာသာအေးအေးဆေးဆေး ထားပြီး တရားရှုမှတ်လို့ရှိရင် ဒုက္ခဝေဒနာကို မကြောက်တော့ဘူး။

ဆဆဆဆဆ

## နည်းနည်း စ,နာလာကတည်းက မှတ်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ

ဒုက္ခဝေဒနာတွေပေါ်လာလို့ရှိရင်လဲ ရှုမှတ်နည်းက ရှိသေးတယ်။ စိတ်လဲ ထားတတ်ရမယ်၊ နည်းလဲ ရှိတယ်။

နည်းကဘယ်လိုလဲဆိုတော့–ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် မှတ်နေတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ထိုင်တယ်, ထိတယ် မှတ်နေတယ်။ မှတ်ရင်းနဲ့ နည်းနည်းလေး နာလာတယ်ဆိုပါတော့။ နာတယ်ဆိုတာက ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ် မှတ်နေရင်းက နေ ဝုန်းဒိုင်းဆိုပြီး ချက်ချင်းအကြီးအကျယ်နာတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ပထမဆုံး နည်းနည်းလေးနာလာတယ်။ အဲဒီလို ခပ်မှိန်မှိန်လေးနဲ့ နည်းနည်းလေး စ,နာလာတဲ့အချိန်မှာ နာတာကို မမှတ်ဘဲ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်ကိုပဲ မှတ်နေလို့ ရသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုနည်းနည်း စ,နာလာကတည်းက မှတ်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။

နည်းနည်းကလေးကစပြီး မှတ်သွားလို့ရှိရင်– နောက်များလာတော့လဲ မှတ်နိုင်သွားရော။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒီ နာတာကလေးက နည်းနည်းကလေးပဲ ဆိုပြီး ကိုယ်က မှတ်တစ်ချက်, စိတ်ကူးတစ်ချက်၊ မှတ်တစ်ချက်, စိတ်ကူးတစ်ချက်နဲ့ ရှုမှတ်နေရင် မှတ်လိုက်, စိတ်ကူးလိုက်ဆိုတော့ နာတာက တိုး, တိုး, တိုး, တိုးပြီး နာလာတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာက တိုး, တိုးပြီးတော့လာတယ်၊ မိမိစိတ်က မငြိမ်သေးဘူး။ စိတ်က ယောက်ယက်ခတ်နေတယ်။ တော်တော်ကြီးနာလာတော့မှ မမှတ်မဖြစ်တော့ဘူး၊ နာနေပြီ။ အဲဒီတော့မှ မှတ်လိုက်လို့ရှိရင် သိပ်မခံနိုင်တော့ဘူး။ သူက နာတာကို အခုမှသွားတွေ့တာကိုး။

ဥပမာ– မီးကလေးနည်းနည်းတောက်လာတယ်၊ နည်းနည်းကလေး စဖြစ်ခါစမှာ ငြိမ်းလိုက်ရင် ငြိမ်းသွားတယ်မဟုတ်လား။ စဖြစ်ကတည်းက မငြိမ်းမိဘဲ အကြီးအကျယ်လောင်လာမှ ငြိမ်းမယ်ဆိုရင် လွယ်ပါ့တော့မလား။

"မလွယ်တော့ပါဘူးဘုရား"

အဲဒီဥပမာလိုပဲ နည်းနည်းနာခါစမှာ မမှတ်ဘူး။ မှတ်ရတာကလဲ စ,စချင်းဆိုတော့– ဥပေက္ခာဝေဒနာလိုမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ဥပေက္ခာဝေဒနာ ထင်ရှားတာကတော့ ... သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ရောက်မှ ထင်ရှားတာ။

သို့သော် စ,မှတ်မှတ်ချင်း– ချမ်းသာတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ဆင်းရဲတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုမဟုတ်လားသူတော်ကောင်းတို့ ...။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စ,ထိုင်ခါစမှာ– ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိတွေလဲ မဖြစ်သေးဘူး၊ နာကျဉ်ကိုက်ခဲတာလဲ မရှိသေးဘူး။ မှတ်ရတာ သမားရိုးကျလောက်ပဲ၊ အလယ်အလတ်ပေါ့။ အဲဒီလို ဥပေက္ခာဝေဒနာလိုမျိုး ဆိုတော့ များသောအားဖြင့် ပျံ့လွင့်တတ်တယ်။ စိတ်ကူးတွေ ထွက်တတ်တယ်။

မှတ်တော့မှတ်နေတာပဲ။ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်။ နှစ်ချက်သုံးချက်လောက် မှတ်လိုက်, လွင့်သွားလိုက်၊ နှစ်ချက်သုံးချက်လောက်မှတ်လိုက် လွင့်သွားလိုက်။ စူးစူးစိုက်စိုက် မမှတ်ဘဲ ကိုယ်ကထိုင်ငိုင်နေတော့ ရှုမှတ်မှုပေါ့သွားတတ်တယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာကလေးက ကျုပ်လာပြီဆိုပြီး နည်းနည်းကလေး ပြောနေတယ်။ အဲဒါကို မကြည့်ဘဲ အကြီးအကျယ် နာလာမှ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကြောက်လန့်သွားတတ်တယ်။ မနိုင်တော့ဘူး ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် နည်းနည်းကလေးစ,နာကတည်းက တွဲမှတ်သွား။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်။ ယားရင်လဲ– ထိုင်တယ်, ထိတယ်, ယားတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, ယားတယ်။ ကိုက်ရင်လည်း– ထိုင်တယ်, ထိတယ်, ကိုက်တယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, ကိုက်တယ်။ နောက်တစ်ခု ပေါ်လာလဲ ဆက်မှတ်သွား။ တွဲ, တွဲ၊ တွဲ, တွဲ မှတ်သွား။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဆက်မှတ်သွားလို့ရှိရင် ခဏ, ခဏ သူ့ဆီရောက်တယ်။ သူက နည်းနည်းတိုးတယ်၊ တိုးလာတာကိုသိတယ်။ အသိဉာဏ် ပညာပါ တိုးလာတယ်။

နည်းနည်းနာလာလိုက်၊ မှတ်ရင်း, မှတ်ရင်းနဲ့ တိုးပြီးပိုနာလာလိုက်။ မှတ်ရင်း, မှတ်ရင်းနဲ့ ပိုနာလာလိုက်။ ပြောင်းပြောင်း သွားတာတွေ မထင်ရှားဘူးလား။

"ပြောင်းသွားတာတွေ ထင်ရှားပါတယ်ဘုရား"

နှိပ်စက်တဲ့သဘောတွေလဲ တိုး၊ တိုးလာတာ မထင်ရှား ဘူးလား။

"တိုးလာတာထင်ရှားပါတယ်"

**အနိစ္စရော၊ ဒုက္ခရော တွဲမြင်လာတယ်။**

ဒါပေမယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ မညစ်ဘူး။ တိုးသာ နာလာတာ ကိုယ်က မှတ်လို့ရနေတယ်။

ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်- ရှုမှတ်တဲ့နည်းကို အလေ့အကျင့်များများ လုပ်ရတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့- အာနာပါနနဲ့ ယှဉ်ပြောပြပါမယ်။ တချို့ အာနာပါနတွေ များများလုပ်ဖူးတဲ့သူလဲ ပါချင်ပါမှာပေါ့။ အာနာပါန များများလုပ်တော့ အာနာပါနစျာန်သဘောမျိုးတွေ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရတယ်နော်။ ပထမစျာန်၊ ဒုတိယစျာန်ကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အာနာပါနရှုတဲ့အပေါ်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရတယ်။ ရှူးရှဲ့ ရှူးရှဲ့ ရှူးရှဲ့ ရှူးရှဲနဲ့ အာနာပါန ရှုပါများလို့ရှိရင် အဲဒီအပေါ်မှာရတယ်။

သမထလဲ ဒီအတိုင်းပဲ။ အရဟံ, ဗုဒ္ဓေါ၊ အရဟံ, ဗုဒ္ဓေါ၊ အရဟံ, ဗုဒ္ဓေါ– ပုတီးစိပ်ပါများလို့ရှိရင် ပုတီးက သူ့အလိုလို သွားနေတယ်။ စိပ်လို့ ကောင်းနေတယ်။ အားထုတ်တဲ့အထဲမှာ ဈာန်သဘောကလေးတွေနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်ပုံကလေးကိုပြောတာ။ အဲဒီလိုဖြစ်တာ အလေ့အကျင့်လုပ်ပါများလို့ဖြစ်တာမဟုတ်လား။ အဲဒီလိုပဲ သူတော်ကောင်းတို့၊ အာနာပါနမှ, ပုတီးမှ မဟုတ်ဘူး။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်ကို ယုံယုံကြည်ကြည်မှတ်ကြည့်။

ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်– ခပ်များများ မှတ်ကြည့်။

မှတ်ပါများလို့ရှိရင်– ထိုင်တယ်, ထိတယ်–ကို မိမိဆိုစရာ မလိုတော့ဘူး။ သူ့ဘာသာသူ ဆိုပေးနေသလိုပဲ။ ထိုင်တယ်, ထိတယ် ဆိုတာကို အသံတွေက အများကြီး ဝိုင်းဆိုပေးသလို ဖြစ်လာတယ်။ အသံတွေက ပိုကျယ်လာသလို၊ တိုးသွားသလို။ ဒါ အလေ့အကျင့်လုပ်ပါများရင် ပေါ်လာတဲ့စိတ်သဘောတွေ။

တစ်ခါတရံ မိမိနှစ်သက်တဲ့ သီချင်းလေးတွေ စိတ်ထဲမှာ ကြားလာတာမျိုးတွေ မရှိဘူးလား။ ဟိုတုန်းကကြားဖူးတဲ့ သီချင်းလေးတွေကို ဆိုပေးနေသလို ကြားရတတ်တယ်။ တကယ်တော့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သီချင်းဖွင့်နေတာမဟုတ်ဘူးနော်။ သူ့အလိုလို စိတ်ထဲမှာလာထင်တယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် အလေ့အကျင့်များခဲ့လို့။ ဟိုတုန်းက အလေ့အကျင့်တွေများခဲ့တဲ့အခါကျတော့ အခုဒီမှာ လာထင်တယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ ထိုင်တယ်, ထိတယ်ကို လနဲ့ နှစ်နဲ့ချီပြီး ရှုမှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ထိုင်တယ်, ထိတယ်ဟာ သူ့ဟာသူ ဆိုပေးနေသလို ဖြစ်လာတယ်။

ကားမောင်းကျွမ်းကျင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လမ်းကောင်းကောင်းမှာ ကားကောင်းကောင်းနဲ့ မောင်းသွားရသလို အထူးကြောင့်ကြစိုက်နေစရာ မလိုဘူး။ လက်ကိုင်လေး ထိန်းပြီး အသာလေး လိုက်သွားရုံပဲမဟုတ်လား။ ဥပမာအနေနဲ့ ပြောတာနော်။

ꩰꩰꩰꩰꩰ

## မှတ်စိတ်က အရသာရှိနေတယ်

အဲဒီတော့ စိတ်က ရှုတတ်၊ မှတ်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းနေတော့ ဒီနာတာကိုလဲမှတ်တယ်၊ မှတ်စိတ်ကလဲ အရသာရှိနေတယ်။

**ဓမ္မရသကို ပြောတာနော် ...။**

နာတာက နာတာပဲ၊ အရသာရှိတာက အရသာရှိတာပဲ။ နာတာကတော့ နာနေတယ်၊ ဒါပေမဲ့ မှတ်လို့ ကောင်းနေတယ်။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကဲ–သူတော်ကောင်းတို့၊ အဲဒီသဘောမျိုးကို စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ရမယ်ထင်သလဲ။

များများမှတ်ရင်ရမယ်။

ရနိုင်တယ်၊ မလုပ်ရင်တော့ မရဘူး။ စာကျက်တော့ စာရတယ် မဟုတ်လား၊ မကျက်ရင် ရပ့ါမလား။

"မကျက်ရင် မရပါဘူးဘုရား"

အဲဒီလိုပဲ၊ တရားမှာလဲ လုပ်ရင်ရတယ် သူတော်ကောင်းတို့။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ လုပ်။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ် ...၊ စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေးထားပြီး မှတ်။

ဦးဇင်းတို့ သံဃာတော်တွေမှာ ဒီအလုပ်ပဲ ရှိတာကိုး။ တရားအားထုတ်တဲ့ သံဃာတော်များကို ပြောတာ။ စာပေကြိုးစားတဲ့ သံဃာတော်များကတော့ ကျက်ရတာပေ့ါ။

အသက်ကြီးမှသံဃာဖြစ်လို့ ပဋိပတ္တိကြိုးစားတဲ့သံဃာများကျတော့ စိတ်ကိုဓောက်ချပြီး ဒီအလုပ်ပဲလုပ်။ နေ့ရော, ညရော ဒီအလုပ်ပဲ ရှိတယ်။ ဒီအလုပ်ပဲ ရှိတဲ့အခါကျတော့ စာကျက်တဲ့သူများ စာကို ဒေါက်, ဒေါက်, ဒေါက်, ဒေါက်နဲ့ရသလို တရားရှုမှတ်တဲ့ သံဃာတော်များကျတော့လဲ တရားရှုမှတ်ရတာ တစ်ခါတည်းကို ခွင်ကျနေတယ်။ ဘယ်နေရာမှာပဲမှတ်မှတ်၊ ဘယ်လိုပဲနေနေ၊ မတ်တတ်ရပ်ပြီးပဲ မှတ်မှတ်၊ ထိုင်ပြီးတော့ပဲ မှတ်မှတ်၊

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လမ်းလျှောက်ပြီးပဲမှတ်မှတ်၊ အိပ်ပြီးတော့ပဲမှတ်မှတ် တစ်ခါတည်း ရှုမှတ်စိတ်က သံစဉ်များလို သွားနေတယ်။ တိန်, တိန်၊ တိန်, တိန်၊ တိန်, တိန်၊ တိန်, တိန်နဲ့ သွားသလို သွားနေတယ်။

**တရားအရသာရလာရင် ဒုက္ခဝေဒနာကို မကြောက်ဘူး။**

သူတော်ကောင်းတို့အနေနဲ့ အခုဆိုရင်တော့ ဒီလောက်ကြီး နာကျဉ်နေတာ ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလား၊ ဘယ်လိုလုပ်ကျော်နိုင်ပါ့မလဲ။ ဝိပဿနာဆိုတာ အင်မတန်ကောင်းတယ်ဆိုလို့ လာလိုက်တာ ခက်ပြီဆိုတာမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ငါးပါးကို မှောက်တာပဲလို့ ထင်တတ်တယ်။

**မကြောက်နဲ့ သူတော်ကောင်းတို့ ...။**

**အလေ့အကျင့်ရအောင်သာ လုပ်။**

ပြန်သွားရင်လဲ ကြိုးစားကြ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ပါများတော့ နာတာကိုလဲ သိတယ်၊ ဘယ်လောက်အထိ နာသလဲ ဆိုတော့ ခြေထောက်တွေဟာ နာလွန်းလို့ ဆတ်, ဆတ်၊ ဆတ်, ဆတ်နဲ့ကို တုန်လာတယ်။ ငါးအရှင်လတ်လတ်ကို ထုလိုက်တဲ့အခါ ဆတ်, ဆတ်၊ ဆတ်, ဆတ်နဲ့ မတုန်ဘူးလား။

"တုန်ပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီလိုပဲ၊ ခြေထောက်တွေက ဆတ်, ဆတ်၊ ဆတ်, ဆတ်၊ လက်တွေက ဆတ်, ဆတ်၊ ဆတ်, ဆတ်နဲ့ နာလွန်းအားကြီးလို့။ သူ့မှာတုန်နေတာ။ ဒါပေမယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ အရသာရှိနေတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒါဟာ သူတော်ကောင်းတို့ကို တရားရအောင် လမ်းကြောင်းပေးတာနော် ... ကြောက်မှာစိုးလို့။ မကြောက်နဲ့၊ တရားအားထုတ်ရင်ရတယ်။

ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်။

ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ် ...

အဲဒီမှတ်စိတ်ဟာ တန်းပြီးသွားနေတဲ့အခါကျတော့ တရားမှတ်ရတာဟာ အရှိန်ရလာတယ်။ တရားက အရှိန်ရလာတော့ ခုနက စိတ်အေးအေးထားတာနဲ့၊ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာထားတာက အထောက်အကူရလာတယ်။ ရုပ်ကြီးကတော့ တော်တော့်ကို နာနေတာပဲ၊ မချိမဆံ့နာနေတာပဲ။ နာပေမယ်လို့ မှတ်လို့ကောင်းနေတယ်။ ကားစီးတဲ့အခါ ဆိုဖာခုံပေါ်မှာထိုင်ပြီးတော့ ငြိမ့်–ငြိမ့်, ငြိမ့်–ငြိမ့်နဲ့ အရသာရှိနေသလိုမျိုး ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီကားစီးလို့ ငြိမ့်တဲ့အရသာထက် ကောင်းတယ်။ ကားစီးတာကမှ ကြောက်ရသေးတယ်၊ တရားထိုင်တာက ဝမ်းသာပြီးနေရတယ်။

ခုချိန်သေသွားရင်တောင် ကောင်းသောသေခြင်းနဲ့ သေရတယ်။ နောက်ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့နေရာ ရောက်ရမယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်ထဲမှာကို ချမ်းသာနေတာပဲ၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ငြိမ့်–ငြိမ့်, ငြိမ့်–ငြိမ့်နဲ့၊ ဆိုဖာမပါဘဲထိုင်လဲ ငြိမ့်ပဲ့–ငြိမ့်ပဲ့ဖြစ်နေတယ်။ အနေကထိုင် ပါးပါးလေးနဲ့ ထိုင်နေလဲ ကောင်းနေတာပဲ။

တစ်ဘက်က မှတ်လို့ကောင်းတာကသတ်သတ်၊ တစ်ဘက်က နာတာက သတ်သတ်ဖြစ်နေတယ်။

တစ်ခုစီ ကွဲနေတယ်၊ မတူဘူးနော် သူတော်ကောင်းတို့ ...။ ဒါက မှတ်အားကောင်းအောင် ယောဂီတို့ကိုပြောနေတာ။ တကယ်မှတ်ရင် ဒီလိုဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဘာမှမကြောက်နဲ့။

အဲဒီလိုနာတာလေးကို သေးသေးလေးကစ,ပြီး မှတ်နိုင်အောင် စိတ်ကို ဖောက်ချပြီးထားရတယ်။ စိတ်ကို ပျာယီးပျာယာမှတ်တာနဲ့ ဖောက်ချမှတ်တာမတူဘူး။ ဖောက်ချမှတ်တာမြန်မြန်ရတယ်။

ဒါကြောင့် ဦးဇင်းတို့ တရားပွဲအစကတည်းက– ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ရှုမှတ်နည်းတွေဟာ ကျိန်းသေ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ယုံယုံကြည်ကြည် ဖောက်ချပြီးမှတ်ပါလို့ မပြောခဲ့ဘူးလား။

"ပြောခဲ့ပါတယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒါ တရားရစေချင်လို့ပြောတာ၊ တချို့က မဟာစည်နည်းနဲ့ တစ်လလောက် ထိုင်လိုက်၊ နောက်တစ်ခါ တခြားနည်းတွေနဲ့ သွားထိုင်လိုက်နဲ့ လုပ်တာတွေလဲ ရှိတယ်။

**နောက်ကျတော့ ယောင်ပြီးတော့ ဘာမှမဖြစ်တော့ဘူး။**

နောက်ဆုံး ဘယ်ဟာကို ပိုကြိုက်သလဲဆိုတော့ ဘာမှမလုပ်ရတဲ့နည်းကို ပိုကြိုက်သွားတာပေါ့။ ဘိတ်ဆုံးကျတော့ တရားနာတာနဲ့ သောတာပန်ဖြစ်တယ် ဆိုတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကိုချည်းလိုက်ရှာကြတော့တာပေါ့။ တချို့ကျတော့လဲ အသိလေးကပ်ထားရင် ပြီးတာပါပဲ။ ဒီလောက်ကြီး ထိုင်နေစရာမလိုပါဘူး။ အပိုဒုက္ခရှာမနေပါနဲ့ဆိုတော့ ကိုယ်ကလဲ နဂိုက မလုပ်ချင်တာနဲ့ အတော်ဖြစ်သွားတာပေါ့ ...။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီနည်းကို ဖောက်ချပြီးတော့ ကြိုးစားပါ။ ဦးဇင်းတို့က အကုန်လုံးကို ရစေချင်ပါတယ်။ လွဲနေကြတာတွေ အများကြီးပဲ။ သူတော်ကောင်းတို့ အခုလို နည်းမှန် လမ်းမှန်ကို ရသွားလို့ရှိရင် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဆက်ပြီး သာသနာပြုလို့ ရတယ်။

ꩨꩨꩨꩨꩨ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ဒီတရားအောင်မြင်သွားရင် အပါယ်မကျတော့ဘူး

တစ်သံသရာလုံးက လုပ်လာတဲ့ အကုသိုလ်တွေဟာ ဒီတရားအောင်မြင်သွားရင် အပါယ်မကျတော့ဘူး။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထားတာတွေ ရှိတယ်။ ဟောကွက်ကျတော့ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထားတဲ့ တရားတွေဟာ အင်မတန်မှကို ဗဟုသုတရတယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောတာတွေလဲ ကောင်းတာပဲ။ အဲဒီတော့ ဘယ်ဟာပဲနာနာ ကိုယ့်အတွက် တရားဖြစ်ဖို့အရေးကြီးတယ် မဟုတ်လား။

ဂိုဏ်းလဲမစွဲနဲ့၊ ဆရာလဲမစွဲနဲ့၊ ဆရာတော်ကြီးတွေဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ ကျေးဇူးရှင်တွေချည်းပဲ။ အကုန်လုံးကို ရှိသေရမယ်။ ရှိခိုးရမယ်။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုလဲ ရှိခိုးရမယ်။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုလဲ ရှိခိုးရမယ်။ အကုန်လုံး ကျေးဇူးရှင်တွေချည်းပဲ။

အဝိဇ္ဇာကဖုံးထားတော့ အတိတ်တုန်းက ဒို့အပါယ်လေးပါး ကျခဲ့တာတွေကို အကုန်လုံး မေ့နေတယ်။ သူတော်ကောင်းတို့ စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ ကျန်ခဲ့တဲ့ဘဝက ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိပါ့မလား။

"မသိနိုင်ပါဘူးဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မသိဘူး။ သိများသိရင် ယောဂီတို့ ဒီလိုမနေဘူး။ အတိတ်တုန်းက များသောအားဖြင့် အပါယ်လေးပါးရောက်ခဲ့တာ များတယ် တဲ့။

**မေ့လျော့ပေါ့ဆတဲ့ သူတွေရဲ့ အမြဲတမ်း နေအိမ်ဟာ အပါယ်လေးပါးပဲ။**

ဒို့သူငါတွေမေ့နေတာများတယ်။ အခုလိုတရားရိပ်သာဝင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူတော်ကောင်းတွေ၊ အင်မတန်ကြိုးစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။ ကိုယ့်ဆွေတွေမျိုးတွေမှာ ကြည့်စမ်းပါအုံး၊ မေ့နေတာတွေ မများဘူးလား။

"မေ့နေတာက များပါတယ်ဘုရား"

တချို့ဆိုရင် တရားရိပ်သာနားမှာ အိမ်ဆောက်ထားတယ်။ ရိပ်သာကျတော့တစ်ခါမှမဝင်ဘူး။ အဲဒါ ဘယ်လောက်မေ့လျော့ပေါ့ဆနေကြသလဲဆိုတာကို ပြောတာ။ မေ့လျော့ပေါ့ဆသူတွေရဲ့ အမြဲတမ်းနေအိမ်ဟာ ဘယ်နေရာပါလိမ့် သူတော်ကောင်းတို့။

"အပါယ်လေးပါးပါဘုရား"

အပါယ်လေးပါးပဲ။ ဒို့သူငါတွေလဲ ဒီအတိုင်းနေခဲ့ရတာပဲ။ အခုဒီမှာ နွားတွေ သတ်နေတယ်။ ဆိတ်တွေ သတ်နေတယ်။ လည်လှီးသတ်နေတယ်။ သူတော်ကောင်းတို့ အဲဒီနေရာမှာ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်စမ်းပါ၊ မဆင်းရဲဘူးလား။

"ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သတ်တဲ့ဖြတ်တဲ့သူတွေကို သွားပြီး အပြစ်ပြောဖို့မဟုတ်ဘူး။ ဆင်းရဲကိုမြင်အောင်ကြည့်ဖို့ပြောတာနော်။ သတ်တဲ့ဖြတ်တဲ့သူတွေလဲပြန်ခံရအုံးမှာပဲ။ ဘာမှမပူနဲ့။ ခံရမှာကတော့ကျိန်းသေပဲ။ အပြန်အလှန် ဒီလိုဖြစ်နေတော့ ကိုယ့် သူသတ်လိုက်၊ သူ့ ကိုယ်သတ်လိုက်နဲ့ ဒီလည်ပင်းကကျတဲ့သွေးတွေဟာ သမုဒ္ဒရာလေးစင်းမကဘူး။ အဲဒါတွေကို ဒို့သေသေချာချာ သိမယ်ဆိုရင် ဒီလိုအေးအေးချမ်းချမ်း သွားနဲ့ မယားနဲ့ နေနိုင်ပါ့မလား။

"မနေနိုင်ပါဘူးဘုရား"

မနေနိုင်ဘူး၊ တရားကို လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်တော့မယ်။ အဲဒါတွေကို မမြင်အောင် အဝိဇ္ဇာက ဖုံးထားတယ်။ အဝိဇ္ဇာက အတိတ်တုန်းက လည်ချောင်းသွေးတွေ ကျခဲ့တာတွေ၊ မျက်ရည်ကျခဲ့တာတွေကို ဖုံးထားတယ်။

အတိတ်ကိုထားပါအုံး၊ အခု သူတော်ကောင်းတို့ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းလုပ်တာတွေမှာ မျက်ရည်တွေဘာတွေ မကျဘူးလား။

"ကျရပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါလေးတွေကို နည်းနည်းပါးပါးပြန်သတိရပါ။ ဘယ်လောက်ဒုက္ခရောက်တယ်ဆိုတာ။ အခုဒုက္ခတွေဟာ ဘယ်လောက်မှ မပြောပသေးဘူး။ သူများတွေမှာ အရိုက်အနှက်ခံရတာတွေ၊ နှိပ်စက်ခံရတာတွေ၊ ရောင်းစား ခံရတာတွေတောင် ရှိတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒီလိုဒုက္ခတွေဟာ အသချေ်ာအနန္တ ခံခဲ့ကြရတယ်။ အဲဒီဒုက္ခတွေကို အကုန်လုံး မမြင်အောင် ဖုံးထားတာ ဘယ်သူပါလိမ့်။

"အဝိဇ္ဇာပါဘုရား"

အဝိဇ္ဇာက ဖုံးထားတော့ ဘယ်ဒုက္ခမှ မမြင်ရဘူး။ သူက ဘာကိုပြသလဲဆိုတော့ ... ချမ်းသာတာကို ပြတယ်။ ဟိုတုန်းက ဒုက္ခရောက်ခဲ့တာတွေကို ဖုံးထားတယ်။ သူများတွေ လုပ်ကိုင်စားသောက်လို့ တိုက်တွေ၊ ကားတွေနဲ့ ချမ်းသာနေတာတွေကို ပြပြီး မင်းလဲ သူများလို လုပ်ပါလား၊ မင်းလုပ်တာ နည်းသေးတယ်ဆိုပြီး အတင်းတိုက်တွန်းတယ်။

အဝိဇ္ဇာက အတိတ်ကိုလဲ ဖုံးထားတယ်၊ အနာဂတ်မှာ ဒုက္ခရောက်မှာကိုလဲ ဖုံးထားတယ်။

အနာဂတ်မှာ ဒုက္ခရောက်ဖို့ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရသေးရင် အနာဂတ်မှာ အပါယ်လေးပါး မကျနိုင်ဘူးလား။

"အပါယ်လေးပါး ကျနိုင်ပါတယ်ဘုရား"

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်မရဘဲ အပါယ်လေးပါး ကျဖို့ဟာကို အဝိဇ္ဇာက ဖုံးထားတယ်။ မင်းဒီလောက်အဆင့်အတန်းမြင့်နေတာ ဒါ့ထက်ပိုပြီးလဲ အဆင့်အတန်းတွေ မြင့်အုံးမှာပဲ။ အဲဒီလိုမျိုး သူက အဟောကောင်းတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထားတာ– အဝိဇ္ဇာဟာ ဘုရားထက် ပိုအဟောကောင်းတယ်တဲ့။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မြတ်စွာဘုရားဟောလို့ကျွတ်တာက ၂၄ သင်္ချေ၊ ကုဋေ ၆၀၊ ဗိုလ်ခြေတစ်သိန်း မဟုတ်လား။ အခုကျန်ခဲ့တဲ့သူတွေက ၂၄ သင်္ချေ က,ရဲ့လား။

"မကပါဘူးဘုရား"

အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာက ဘယ်သူ့ထက်ပိုပြီး အဟောကောင်း ပါလိမ့်။

"မြတ်စွာဘုရားထက်ပိုပြီး အဟောကောင်းပါတယ်ဘုရား"

မြတ်စွာဘုရားထက် ပိုအဟောကောင်းတယ်။ ဒို့သူငါတွေ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာရဲ့တရားကိုနာရလို့ အခုဒုက္ခရောက်နေတာမဟုတ် လား။ သူတော်ကောင်းတို့ရင်ထဲနှလုံးထဲက အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာကို ပြောနေတာနော်။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာဟောတာကို နားထောင်မိလို့ အခုထက်ထိ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်မရတာ မဟုတ်လား ...။

အဝိဇ္ဇာက အတိတ်တုန်းက ဒုက္ခတွေကို ဖုံးထားတယ်။ အခု မြတ်စွာဘုရားပွင့်လို့ တရားတော်မှာဟောထားတာတွေကိုသိပ်ပြီး တော့ နားထဲမဝင်ဘူး။ အခုဖြစ်တာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဟိုးတုန်းက ဟာတွေက ပြီးခဲ့ပြီ။

အခုဖြစ်တာကိုပဲစဉ်းစားကြည့်ပါအုံး သူတော်ကောင်းတို့ ... ကိုးလလွယ်၊ ဆယ်လဖွားပြီး မိခင်ရဲ့ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ နေခဲ့ရတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီဒုက္ခတွေ မှတ်မိသေးရဲ့လား။

"မမှတ်မိပါဘူးဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒုက္ခရောက်တာ မကျိန်းသေဘူးလား။

"ဒုက္ခရောက်တာ ကျိန်းသေပါတယ်ဘုရား"

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်နေရတာပဲ။ မိခင်လဲ ဒုက္ခရောက်၊ အထဲက ကလေးလဲ ဒုက္ခရောက်နေတာတွေကို။ ကျင်ကြီးအိမ်ကို ဖင်ခုထိုင်ပြီးတော့ ခွေးအန်ဖတ်နဲ့တူတဲ့အစာသစ်အိမ်ကို ခေါင်းပေါ်မှာ ရွက်ပြီးတော့ မျောက်အိုကလေးလို ကုပ်ကုပ်ကလေးနေရတယ် မဟုတ်လား။ အင်မတန်မဆင်းရဲဘူးလား သူတော်ကောင်းတို့ ...။

"ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီဆင်းရဲကိုမမြင်အောင် အဝိဇ္ဇာကဖုံးထားတယ်။ နောက်ပြီးနောင် လာမယ့် အနာဂတ်ဆင်းရဲကိုလဲ ဖုံးထားတယ်။ တရားသဘောတွေကို မေ့မေ့လျော့လျော့နဲ့ သူလို ငါလို ပျော်လိုက်ပါးလိုက်နဲ့ နေသွားရင် အပါယ်ကျရအုံးမယ်။ အဲဒါကို အဝိဇ္ဇာက ဖုံးထားတော့ လုံးလုံးကိုမမြင်ဘူး။ ချမ်းသာတာတွေပဲ မြင်တယ်။ သူများချမ်းသာတာကိုမြင်ပြီး သွားအားကျနေကြတာပဲ။ ဖျတ်ခနဲသေရင် အပါယ်ကျရမှာကို အကုန်မေ့နေတယ်။ အဲဒါ ဘယ်သူ့သတ္တိပါလိမ့်။

"အဝိဇ္ဇာရဲ့သတ္တိပါဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဝိဇ္ဇာရဲ့သတ္တိက အတိတ်တုန်းကဒုက္ခကိုလဲ ဖုံးထားတယ်။ နောင် လာမယ့် အနာဂတ် အပါယ်ကျမယ့်ဘေးတွေကိုလဲ ဖုံးထား တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတာ အဲဒါတွေကိုမြင်ရမှာနော်။ ငါတို့ဘုရား မြတ်တယ်ဆိုပြီး ဘုရားချင်းပြိုင်စရာမလိုဘူး။ တရားကို သဘော ပေါက်ဖို့လိုတယ်။ တရားကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိရမယ်။

တရားဟာ သဘာဝတရား၊ အမှန်တရား၊ ဘယ်သူမှငြင်းလို့ မရဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှ သိရမယ်လို့မဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာကိုမှ ဟောတာမဟုတ်ဘူး။ အကုန်လုံးနဲ့ ဆိုင်တယ်။ သတ္တဝါတိုင်းနဲ့ ဆိုင်တဲ့တရား။

အတိတ်တုန်းကလဲဒုက္ခရောက်ခဲ့တယ်။ နောင်လဲဒုက္ခရောက် အုံးမယ်။ အဝိဇ္ဇာက အဲဒါကို မမြင်အောင် ဖုံးထားတယ်။ တဏှာ က အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေကို လုပ်ဖြစ်အောင် အတင်း ခိုင်းတယ်။

**အဝိဇ္ဇာက ဒုက္ခတွေကို ဖုံးထားတယ်၊ တဏှာက အာရုံ ငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားကိစ္စတွေကို ခိုင်းတယ်။**

အဲဒီတော့ ဒုက္ခကို မမြင်တော့ တဏှာခိုင်းတာကို သဘော ကျတယ်။ တဏှာခိုင်းတာကို သဘောကျတော့ ပျော်ပျော်ပါးပါး လုပ်တော့တာပဲ။ အဝိဇ္ဇာက ဒုက္ခတွေကို ဖုံးထားတော့ တဏှာက ခြယ်လှယ်ပြီးတော့ အစွမ်းကုန်ခိုင်းတော့တာပဲ။ မနက်မိုးလင်းက နေ မိုးချုပ်အထိ ခိုင်းတာပဲ။ နောက်ဆိုရင် ညပါခိုင်းလိမ့်အုံးမယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒီလိုအမျိုးမျိုးခိုင်းတာကို အဲဒီအလုပ်နဲ့ပဲ သာယာနေတာ မများဘူးလား။

"သာယာနေတာ များပါတယ်ဘုရား"

သာယာနေတာက တဏှာကြောင့်လဲ သာယာတယ်။ အဝိဇ္ဇာကြောင့် ဒုက္ခကို မသိတော့လဲ မကြောက်ဘူး၊ သာယာတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုက ဒုက္ခပေးတဲ့တရားတွေနော် ... သူတော်ကောင်းတို့။

သတ္တဝါတွေ အပါယ်လေးပါးကျအောင် လုပ်တာ သူပဲ။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှာ ကျင်လည်ရအောင် လုပ်တာလဲ သူပဲ။ ကုသိုလ်တော့ နည်းနည်းပါးပါးလုပ်ခွင့်ပေးပါတယ်။ ကုသိုလ်ကို သွားတားလိုက်လို့ရှိရင် သူ့ကို ပြန်တော်လှန်မှာစိုးလို့။ ကုသိုလ်တွေလုပ်၊ ဝိပဿနာတော့မလုပ်နဲ့၊ ဝိပဿနာလုပ်ရင် သူတို့လက်အောက်က လွတ်သွားတော့မယ်လေ။

ဝိပဿနာလုပ်တော့မှ သိလာတယ်။ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာတွေက တကယ့်လူဆိုးတွေပဲ။ ငါတို့တစ်တွေ အရင်တုန်းကတော့ အကုသိုလ်ကံကပဲ ဒုက္ခပေးတယ်လို့ ထင်တာ၊ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာက အကုသိုလ်ကံတွေကို သူတို့လုပ်ခိုင်းတာမဟုတ်လား။

ကံကို အုပ်ချုပ်ထားတာ– အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာ

ဝိပဿနာတရား မလိုက်စားဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကံအမိ၊ ကံအဖနဲ့တင် လမ်းဆုံးနေတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကံအမိ, ကံအဖက အဓိကမဟုတ်ဘူး။ ကံကိုအဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာက အုပ်ချုပ်ထားတာ။ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာတွေအားကြီးလို့ အကုသိုလ်ကံတွေဖြစ်တာ မဟုတ်လား။ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာတွေ ပါးသွားလို့ရှိရင် အကုသိုလ်တရားတွေတင်မကဘူး၊ ကုသိုလ်ရော အကုသိုလ်ကိုပါ ပယ်နိုင်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်, အရဟတ္တဖိုလ်အထိတောင်ရတယ်။

အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာရဲ့ လက်ချက်ကိုမြင်မှ ...။

အတိတ်တုန်းက သာသနာပ,မှာ ကံအမိ၊ ကံအဖနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်ခဲ့တယ်။ ကံစီမံရာပေါ့ကွာဆိုရင် အပါယ်သွားတာများတာပဲ၊ ကံက မကောင်းတဲ့ကံတွေက များတယ်မဟုတ်လား။ မကောင်းတဲ့ကံကများတော့ ကံစီမံလိုက်ပြီဆိုရင် ... ဘယ်စီမံဖို့ များသလဲ သူတော်ကောင်းတို့ ...။

"အပါယ်သွားဖို့ စီမံမှာပါဘုရား"

အပါယ်ကို စီမံတယ်၊ အပါယ်သွားရတာ များတယ်။

အခု သူတော်ကောင်းတို့ လုပ်နေတာ ... ဉာဏ်အမိ, ဉာဏ်အဖ။

ဉာဏ်နဲ့ အခုသွားနေတာ– နိဗ္ဗာန်ကို။

အခုသူတော်ကောင်းတို့ ရှုတတ်မှတ်တတ်နေပြီ။ အခုနေထိုင်ပြီး ရှုမှတ်နေတုန်း ဟိုတုန်းက ပြုခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံဖြစ်တဲ့ အရက်သောက်တာတွေ ပေါ်လာပြီဆိုပါတော့ ... ပေါ်တတ်တယ် နော် သူတော်ကောင်းတို့။ အရက်ပုလင်းတွေရော၊ ဖန်ခွက်တွေရော

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပေါ်လာပြီဆိုပါတော့။ ယောဂီတို့ ဝိပဿနာသာ မရှုမှတ်တတ်ဘူးဆိုရင် အဲဒီအချိန်မှာသေရင် ဘယ်ရောက်မလဲ။

"အပါယ်ကို ရောက်မှာပါဘုရား"

အပါယ်လေးပါး ကျိန်းသေပဲ။ အခုယောဂီတို့ အဲဒီလိုတွေ မြင်ရင် ဘယ်လိုမှတ်မလဲ။

"မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ မှတ်ပါမယ်ဘုရား"

မြင်တယ်၊ မြင်တယ်မှတ်။ ခုနကပေါ်လာတာအပါယ်ချမလို့ ပေါ်လာတာနော်။ ယောဂီတို့ကမှတ်ချလိုက်တော့ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်မသွားဘူးလား။

"ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား"

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်သွားတော့ အဲဒီဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့သေရင် အပါယ်ကျပါ့မလား။

"အပါယ်မကျနိုင်ပါဘူးဘုရား"

အပါယ်မကျဘူး၊ သုဂတိရောက်မယ်။ မှတ်ရင်ရတာပဲဆိုပြီး အရက်တွေ စွတ်မသောက်နဲ့အုံးနော်။ အစွန်းရောက်မှာစိုးရသေးတယ်။ ဟိုတုန်းက မှားခဲ့တာကို ပြောနေတာ။ ဟိုတုန်းက မှားခဲ့တာက မှားခဲ့ပြီးပြီ။ ပေါ်လာရင် မှတ်ပစ်လိုက်။ အခုထပ်မမှားစေနဲ့။ ဒါကိုပြောတာ။

ငါတို့မှတ်ရင်ရတာပဲဆိုပြီး သတ်လည်းသတ်၊ အရက်လည်းသောက်၊ မတရားလဲလုပ်မှာပဲဆိုတာမျိုးတော့ လုပ်လို့မရဘူးနော်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မှတ်တတ်တိုင်း မှတ်နိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ အခု သူတော်ကောင်းတို့ ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားကြည့်ပါလား။ မှတ်တတ်နေတာပဲမဟုတ်လား။ မြင်ရင် မြင်တယ်မှတ်။ ကြားရင် ကြားတယ်မှတ်။ နာရင် နာတယ် မှတ်။ မှတ်တတ်တယ်မဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့ ...။

"မှတ်တတ်ပါတယ်ဘုရား"

ကဲ နာတိုင်း မှတ်နိုင်ရဲ့လား။

"နာတိုင်း မမှတ်နိုင်ပါဘူးဘုရား"

အဲဒါကြောင့် မဖျိုမပဋိပဒါကျအောင် မှျမှျတတ ယူကြပါ။ မှတ်တတ်တာပဲဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်အားမကိုးနဲ့။ အဲဒီ မှတ်တတ်တာကို အလေ့အကျင့်လုပ်အုံးမှရမယ်။

အခု နာတာကို မှတ်လို့ရှိရင် ကျော်ပါတယ်လို့ ကျော်ဖူးတဲ့ သူတွေက ပြောတယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးရဲ့ အလုပ်ပေးထဲမှာလဲ ပါတာပဲ။ နာတာကို မှတ်လို့ ရှိရင် နောက် ကျော်သွားမယ်။ မိမိတို့လဲ မှတ်တတ်နေတာပဲ။ လူတိုင်းကျော်ရဲ့လား။

"မကျော်ပါဘူးဘုရား"

အလေ့အကျင့်နည်းသေးရင် မကျော်သေးဘူး။ မှတ်တဲ့ နည်းတော့ သိတာပဲ။ မကျော်သေးဘူး။

ယောဂီတို့ အခုတရားအားထုတ်နေတဲ့အခါမှာ ဆွမ်းစားရင် အမှတ်နဲ့စားရမယ်။ မှတ်ပြီးစားလို့ရှိရင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရတယ်။ မှတ်လဲ မှတ်တတ်တာပဲ။ ယူရင် ယူတယ်, ယူတယ်၊ ထည့်ရင် ထည့်တယ်, ထည့်တယ်၊ ဝါးရင် ဝါးတယ်, ဝါးတယ်။ မမှတ်တတ်ဘူးလားဗျာ။

"မှတ်တတ်ပါတယ်ဘုရား"

မှတ်တိုင်း မှတ်လို့ ရရဲ့လား။

"မှတ်တိုင်း မရပါဘူးဘုရား"

အခုနေ ထိုင်ပြောရင်တော့ မှတ်တတ်တာပေါ့။ တကယ်စားတဲ့ အခါကျတော့ လွတ်ကုန်တာများတယ်။

နေးနေးလေးမှတ်ပေမယ်လို့ နေးတိုင်း အမှတ်ပါတာမဟုတ်ဘူး။ မှတ်တတ်တိုင်းလဲ မမှတ်နိုင်ဘူး။ မှတ်တဲ့နည်း သိပေမယ်လို့ ကျကျနန မမှတ်တတ်ဘူး။

အဲဒါ ဘာကိုပြောချင်တာလဲဆိုတော့ အရက်ပုလင်းတွေ၊ ဖန်ခွက်တွေမြင်လို့ မှတ်လိုက်ရင် ရတာပဲဆိုပြီး ပေါ့သွားမှာစိုးလို့ သေသေချာချာပြောနေရတာ။ မြင်ရင် မြင်တယ်၊ မြင်တယ် မှတ်ရမယ် ဆိုပေမယ့် ကိုယ့်အနေနဲ့ တကယ်အလေ့အကျင့်မရှိလို့ မှတ်အားနည်းရင်မမှတ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီလိုမမှတ်နိုင်တော့မှ ငါတော့ ခက်ပြီ၊ ငါတော့မှားပြီဆိုရင် ဘယ်ရောက်မလဲ။

"အပါယ်ရောက်မှာပါဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အကြီးအကျယ် လှူဒါန်းထားရတာတွေ နှမြောဖို့ မကောင်းဘူးလား။ နတ်ပြည်သွားရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပေမယ့် ဒယ်အိုးထဲသွားရတာမျိုး မဖြစ်ဖို့ လိုတယ်နော်။ ဒါကြောင့် မှတ်တတ်ရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ မှတ်အားလဲ လိုတယ်။

အဝိဇ္ဇာကဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဒုက္ခတွေကိုလဲ ဖုံးထားတယ်။ နောင်အနာဂတ်ဖြစ်မယ့် ဒုက္ခတွေကိုလဲ ဖုံးထားတယ်။ တဏှာက အာရုံငါးပါး၊ ကာမဂုဏ်တရားတွေနဲ့ မအားအောင် ခိုင်းထားတယ်။ ဖုံးတဲ့သူကလဲ ဖုံးထားတယ်။ ခိုင်းတဲ့သူကလဲ ခိုင်းထားတယ်ဆိုတော့ တရားအလုပ်လုပ်ဖို့ လွယ်ပါအုံးမလား။

"တရားအလုပ်လုပ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူးဘုရား"

အာရုံငါးပါး၊ ကာမဂုဏ်တရားတွေကလဲ နောက်နေ့ဘာလုပ်ရမယ်။ ခွင့်ကလဲ စေ့တော့မယ်။ ခွင့်စေ့ရင် ဘာတွေလုပ်ရမယ်နဲ့ဆိုတော့ နောက်ထပ်တရားဝင်ဖို့ လွယ်ပါ့မလား။ တဏှာက ခိုင်းတာလေ။

ဝိပဿနာယောဂီဆိုတာ အမှန်မြင်ရမှာ။ တဏှာက မအားမလပ်အောင် ဇယ်ဆက်အောင်ကိုခိုင်းတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကလဲလုပ်ရတာပဲ။ ကြီးတော့လဲလုပ်ရတာပဲ။ အလုပ်တွေက မများဘူးလား။ တဏှာခိုင်းသရွေ့ဟာ သံသရာလည်ပတ်မယ့် အလုပ်ကြီးပဲ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ့်ဟာ ပါရဲ့လား။

"မပါပါဘူးဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မျက်ရည်ကျရမယ့် အလုပ်၊ လည်ချောင်းသွေး ကျရမယ့် အလုပ်၊ ရှိက်ကြီးတငင် ငိုရမယ့်အလုပ်၊ ထမင်းမစားနိုင်၊ ဟင်း မစားနိုင်နဲ့ စိတ်ညစ်ပြီးတော့ သေချင်စိတ်ပေါက်အောင် လုပ်မယ့် အလုပ်။ တဏှာခိုင်းတာ ဒီအလုပ်တွေပဲ မဟုတ်လား သူတော် ကောင်းတို့ ...။

သံသရာထဲမှာ အို၊ နာ၊ သေ ဒုက္ခတွေ ဆက်မယ့်အလုပ်။ ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်ရမှာနော်။ အဲဒီလို ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်တာတောင်မှ တရားအားထုတ်တာကို တော်ရုံတန်ရုံ မလုပ် နိုင်ဘူး။

အဲဒီလို အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာရဲ့အားဟာ အင်မတန်မှ အင်အား ကောင်းတယ်။ လူတွေရဲ့ အကြိုက်၊ တဏှာကလဲ အကြိုက်။ တဏှာက စွဲအောင်လုပ်ထားပြီး အဝိဇ္ဇာက ဖုံးထားတယ်။ သူများ တွေ ဒုက္ခရောက်ပေမယ့် မင်းမရောက်နိုင်ပါဘူး။ မင်းသေရင် နတ်ပြည်ရောက်မှာဆိုတာမျိုးနဲ့ တဏှာကမြှောက်ပေးထားတယ်။ အဲဒီတော့ ... ပေါ့ဆပြီး ကိုယ်တကယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေကို မေ့သွားရော။

အဲဒီလို အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာပါးသွားအောင်လို့ ရှုနည်းမှတ်နည်းက နည်းနည်းကလေး စ,နာလာကတည်းက တွဲမှတ်သွား။

ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာ တယ်။ တွဲမှတ်သွား။ မှတ်တဲ့အခါ မပျင်းမရိုမှတ်။ စိတ်ကို

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဓောက်ချပြီး ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့မှတ်။ ယုံကြည်မှုဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ဒီအလုပ်ဟာ အပါယ်လေးပါးက လွတ်နိုင်တဲ့ အလုပ်လို့ နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်ထား။

စာအုပ်ကြီးတွေထဲမှာတော့ ရေးထားတာပဲ။ ဒီလိုမှတ်ရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကြီးတွေဖတ်ပြီး ပေါ့သွားရော။ ဒါကြောင့် တရားဟောဆရာလိုတယ်လို့ပြောတာ။ စာကတော့ ပါဠိတော်တွေထဲမှာ အကုန်ရှိတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ စာကြည့်ပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့ နေရာကျတော့ ပေါ့တတ်တယ်။

ဒီအလုပ်ဟာ တကယ်လုပ်ရင် တကယ်ရနိုင်တယ်လို့ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ထားရမယ်။ ပြီးတော့လောဘလဲမကြီးနဲ့။ သူများထက် ထူးချင်တာတို့၊ တရားထူး တရားမြတ်တွေ ချက်ချင်းကြီး ရချင်တာတို့၊ အဲဒီလို စိတ်မျိုးတွေလဲ မဖြစ်စေနဲ့။ ပုံမှန်လေး မှတ်သွား။

ဆဆဆဆဆ

## ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆူးထွင်ပစ်သလို မှတ်ပါ

ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်။ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်။ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ နာတယ်။ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ နာတယ်။ ပုံမှန်လေး မှတ်သွား။

မှတ်ခါစမှာတော့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေက နိုင်သွားမှာပဲ။ အထိုင်ပြင်ရမှာပဲ။ အထိုင်ဖြုတ်ရမှာပဲ။ မှတ်ခါစမှာ ဘာမှအပြစ်မရှိပါဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒါပေမဲ့ဖွဲ့မလျှော့နဲ့။ ဒီတစ်ခါဖြုတ်ရင်ဖြုတ်ရပါစေ။ နောက်တစ်ခါ ဆက်ထိုင်၊ နောက်တစ်ခါ ဆက်ထိုင်၊ နောက်တစ်ခါ ဆက်ထိုင်။

ဆက်ထိုင်တဲ့အခါကျတော့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆူးထွင်ပစ်သလို ဆိုတာက– ဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်လာတာကို အစကလေးကတည်းက ဆက်မှတ်သွား၊ စပြီး နာလာကတည်းက မှတ်သွား။ အဲဒီလို မှတ်တဲ့အခါ နာတာက နာတာသက်သက်ပဲ။ မှတ်တဲ့စိတ်က မှတ်အားကောင်းလာတယ်။ မှတ်အားကောင်းလာပေမယ့်–

– အစမှာတော့ နာတာက လွှမ်းမိုးတယ်။
– နောက်ကျတော့ နာတာနဲ့မှတ်တာနဲ့ တန်းတူဖြစ်လာတယ်။ (နာလဲ နာတယ်၊ မှတ်လဲ မှတ်နိုင်တယ်)။
– ကြိုးစားတဲ့ ယောဂီများကျတော့ နာတာနဲ့မှတ်တာနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ မှတ်စိတ်က လွှမ်းမိုးသွားတယ်။

(နာတာပေါ်လာလိုက်၊ မှတ်ချလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်။ နာတဲ့သဘောလေး– ပေါ်၊ ရှု၊ ပျောက်–ကို တွေ့လာတယ်။)

လှိုင်းကြီးလှေအောက်ဆိုသလိုပဲ– နာတာကတော့ နာတာပဲ၊ မှတ်တာက လွှမ်းမိုးသွားတယ်။ တိုးလာတာလဲ သိတယ်။ လျော့သွားတာလဲ သိတယ်။ အဲဒါကိုပဲ တက်လိုက်၊ ကျလိုက်၊ တက်လိုက်၊ ကျလိုက်နဲ့ မှတ်နေ။

တရားမှတ်ရင်းနဲ့ စိတ်ပျက်လာလို့ရှိရင် အရင်က နာခဲ့တဲ့ တရားတွေကို ပြန်ပြီး အမှတ်ရလိုက်။ တရားနာတာတွေဟာ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒီနေရာမှာ အသုံးဝင်တယ်။ တရားမှတ်တယ်ဆိုတာ အပါယ် လေးပါးက လွတ်အောင်လုပ်နေတာ။ ဒီဆင်းရဲကလေးက ဘာမှ မပြောပလောက်ဘူး၊ အပါယ်လေးပါးကျသွားလို့ရှိရင် နှစ်ပေါင်း ကုဋေကုဋ္ဌာခံရမယ့် ဒုက္ခကြီးတွေက မနည်းဘူး။ ဒီလို နှစ်ပေါင်း များစွာ ခံပြီးတော့လဲ လူပြန်ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဆက်ပြီးတော့ ဟိုးအဝီစိအထိ ရောက်အုံးမယ်။ ပြန်ကို မတက်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအချိန်ဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ တော်ရုံ တန်ရုံနာလဲ မပြင်ဘူးဟေ့၊ ဒီလိုစိတ်မျိုး ထားရမယ်။

လူ့လောကမှာ စီးပွားရှာရင်းနဲ့ ခြေပြတ်၊ လက်ပြတ်ဖြစ်ပြီး ဒုက္ခခံရတာတွေ မရှိဘူးလား။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန် အတွက် ဒုက္ခခံရတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ တချို့ရေတွေ၊ လှိုင်းတွေ ထဲမှာ နစ်သေတာတွေရော မရှိဘူးလား။ တချို့လဲ လေယာဉ် ပျက်ကျလို့ သေရတာတွေ မရှိဘူးလား။ ဒုက္ခတွေက အမျိုးမျိုးပဲ။

စားဝတ်နေရေးအတွက်တောင် ငါ အသေခံပြီး လုပ်ရဲသေး တာ ... တစ်သံသရာလုံး ကောင်းစားရေးအတွက် ဘာဖြစ်လို့ ငါ အသေမခံရဲရမှာလဲ။ အသေခံပြီး တရားရအောင် အားထုတ် မယ်။ ဒီလိုစိတ်မျိုးရှိရတယ် နော်။

ဆင်းရဲကြီးကိုကြောက်ရင် ဆင်းရဲလေးတွေကို ကြိုးစား ပြီး သည်းခံ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒီလောက် ဒုက္ခဝေဒနာကလေးဟာ မပြောပလောက်ဘူး။ ဟိုမှာ မီးတွေအလောင်ခံနေရတဲ့ ငရဲရောက်သွားရင် ပြီးပါရောဆိုပြီးတော့ စိတ်အားတင်းပြီးဆက်မှတ်။ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ နာတယ်လို့မှတ်ရင်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်း မှတ်စိတ်က လွှမ်းမိုးသွားတယ်။

မှတ်စိတ် လွှမ်းမိုးသွားနိုင်အောင် ခုနကပြောခဲ့တဲ့ စိတ်အေးအေး ထားတာတို့၊ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ ထားတာတို့၊ နာတာပေါ်ခါစကတည်းက မှတ်တာတို့။ ဒါတင်မကသေးဘူး လိုသေးတယ်။

ဘာလိုသေးသလဲဆိုတော့ အခုယောဂီတို့ တရားအထိုင်ဖြုတ်တဲ့အခါမှာ အသေးစိတ်အမှုအရာတွေဖြစ်တဲ့ လမ်းသွားတာလဲ မှတ်ပါ။ ထမင်းစားတာလဲ မှတ်ပါ။ သွားတိုက်တာ၊ မျက်နှာသစ်တာ၊ ရေချိုးတာ၊ အပေါ့အလေးသွားတာက အစ အကုန်လုံးမှတ်ပါ။ ဆရာတော်ကြီးတွေ သင်မပေးဘူးလား။

"သင်ပေးပါတယ်ဘုရား"

**အဲဒါ ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့ ရင်ဆိုင်တဲ့အခါမှာ အများကြီး အထောက်အကူရတယ်။**

တချို့က သွားတာလာတာပဲ၊ သွားပစ်လိုက်ရုံပေါ့ ဘာဖြစ်လို့ မှတ်ရမှာလဲလို့ ပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘောထားကြတာလဲ ရှိတယ်။ အဲ–မမှတ်နဲ့ပေါ့။ ဒုက္ခဝေဒနာကျတော့ သူမနိုင်တော့ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သွားတာ, လာတာ, နေတာ, ထိုင်တာ အကုန်လုံးမှတ်တဲ့ သူဟာ ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့ကြုံတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီသတိတွေက လာပြီး အထောက်အပံ့ပေးတယ်။

**ပဋ္ဌာန်းလိုပြောရင်– ပုရေဇာတပစ္စည်းခေါ်တယ်။**

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းကဖြစ်ထားနှင့်တဲ့ သတိတွေ၊ ပညာတွေက နေပြီးတော့ အခုဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ သူတို့က လာပြီး အထောက်အပံ့ပေးတယ်။

အဲဒီလိုအထောက်အပံ့ပေးတော့ သတိအားကောင်းလာပြီး သမာဓိတွေ ခဏကလေးနဲ့ရတယ်။ သတိ၊ သမာဓိ အားကောင်း လာတော့ ... နာတာက နာတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ နာတဲ့သဘောလေး တွေကို သိတယ်။

အပေါ်ယံကနာတယ်၊ အသားထဲကနာတယ်၊ အကြောထဲက နာတယ်၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီရောက်အောင် နာတယ်။

**နာတဲ့သဘောလေးဟာ – တော်တော် နှိပ်စက်ပါလား။**

ပထမတော့ အပေါ်ယံနှိပ်စက်တာ၊ နောက်ကျတော့ တော် တော် နှိပ်စက်တာပဲ။ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီခိုက်အောင် နှိပ်စက်တာပဲ။

ဒါကြောင့် သေခြင်းတရားဟာ ဒုက္ခလို့ ဘုရားဟောတာပဲ။ နာခြင်းတရားဟာ ဒုက္ခလို့ဘုရားဟောတာပဲ။ တကယ်နာလာလို့ ရှိရင် ဒီလိုကို နှိပ်စက်ခံရပြီး ဒုက္ခရောက်မှာပါလား။ ဒို့ဒီလို သေခဲ့ ရတာတွေလဲ ထပ်နေပြီ။ အဲဒီမှာ တရားသဘောတွေအများကြီး ဝင်လာတယ်။ အဲဒါမှတ်ပစ်နော် သူတော်ကောင်းတို့ ...။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အများကြီးစိတ်ကူးရှည်သွားရင်လဲ ရှုမှတ်တာတွေလျော့သွားအုံးမယ်။ နည်းနည်းပါးပါး စိတ်ကူးဝင်တာနဲ့ မှတ်ပစ်။ နာရင်– နာတယ်, နာတယ်။ စိတ်ကူးရင်–စိတ်ကူးတယ်, စိတ်ကူးတယ်လို့ မှတ်ပစ်။ အဲဒီနေရာမှာ စိတ်ကူးတာက အာရုံငါးပါး၊ ကာမဂုဏ်တရားတွေကို စိတ်ကူးတာမဟုတ်ဘူး။ တရားသဘောတွေကို ဆင်ခြင်တာ။ သိပ်မဆင်ခြင်နဲ့၊ မစ္ဆိမပဋိပဒါ မျှမျှတတထားပါ။

အရမ်းဆင်ခြင်လို့ရှိရင် စိတ်ကူးယဉ်တဲ့ဘက် ရောက်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဝေဒနာကပျောက်သွားရော၊ ပျောက်သွားတော့ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို မသိတော့ဘူး။ ဒါက ဝေဒနာကို မရှုမမှတ်လို့ ဝေဒနာပျောက်သွားတာ။ ဝေဒနာကျော်တာ မဟုတ်ဘူး။

ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ဝေဒနာက ဟိုးဂိတ်ဆုံးအထိ အကြီးအကျယ်တက်ပြီးတော့မှ ပြန်ကျသွားတာ။ အဲဒီတော့မှ ဝေဒနာရဲ့သဘောကိုသိသွားပြီး ဝေဒနာကို မကြောက်တော့ဘူး။

အဲဒီတော့ ဝေဒနာဘယ်လောက်တက်မလဲဆိုတာကို သိနေတယ်။ ဝေဒနာဟာ အမြင့်ဆုံးအထိ တက်လာပြီး ဟိုးဘိတ်ဆုံးမှာ ပြင်ရတော့မလောက်အောင်ကို အသားတွေ တဆတ်ဆတ်တုန်အောင်အထိ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီတော့မှ မှတ်ရင်းနဲ့က နေပြီး တချို့ဆို ဖြုန်းခနဲ အကုန်ပျောက်သွားတယ်။ တချို့ဆိုရင်လဲ တဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့ကျပြီး ပျောက်သွားတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ခတ်လှေကားများကျသလို လျှောခနဲကျတယ်။ တချို့ကျ တော့ စုပြီး နာတဲ့နေရာလေးက ခွမ်းခနဲကွဲသွားတယ်။ အသံတွေ ဘာတွေတော့ မကြားရပါဘူး။ သဘောပြောတာပါ။ အဲဒီလို ပေါက်ကွဲသွားသလိုမျိုးနဲ့ ဝေဒနာဟာ တစ်ခါတည်း ပျောက်သွား တယ်။

အာနာပါနသမားများဆိုရင် သိပ်သိသာတာပဲ။ ကျေးဇူး တော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးနည်းနဲ့လဲ သိသာပါတယ်။ အာနာပါနသမားများကျတော့ သမာဓိလွန်လို့ရှိရင် ဝေဒနာကို ထိုးခွဲပစ်တာ။

အာနာပါနနဲ့ထိုးခွဲပစ်ရင် ဝေဒနာဟာ ကွဲပြီးတော့ ပျောက် သွားရော။ အဲဒီလို သမထများသွားရင်လဲ ဝေဒနာသဘောကို ကျကျနနမသိတော့ဘူး။

အဲဒီလို ဝေဒနာဟာ အစွမ်းကုန်အထိတက်ပြီးတော့ တချို့ဆို ဖျတ်ခနဲ ပျောက်သွားတတ်တယ်။ တချို့ဆိုရင် တဖြည်းဖြည်းလေး လျှောကျပြီး ပျောက်သွားတတ်တယ်။

*** အဲဒီလို ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိပြီးတော့မှ ဝေဒနာကျော်တယ်။ ***

ဝေဒနာကျော်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဝေဒနာချုပ်တယ်ဆိုရင် တချို့က သိပ်သဘောမကျတတ်ကြဘူး။ ဝေဒနာချုပ်တယ်ဆိုတာ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒုက္ခဝေဒနာ ချုပ်တာကို ပြောတာနော်။ ဝေဒနာအကုန်လုံး ချုပ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာရှိနေတာပဲ၊ ဘယ်ချုပ်အုံးမလဲ။ ဝေဒနာရှိနေမှာပဲ။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်လဲ မဟုတ်သေးဘူး။

*** ဒုက္ခဝေဒနာချုပ်သွားတော့–**
**သုခဝေဒနာ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ***

ဒီနေရာမှာ ဝေဒနာပြောင်းသွားတယ်ဆိုရင် ပိုမှန်တယ်။

**ဒုက္ခဝေဒနာကနေပြီးတော့ သုခဝေဒနာကိုပြောင်းသွားတာ။**

ဒုက္ခဝေဒနာက အစွမ်းကုန်တက်ပြီးတော့ အဲဒါလေး ဖျတ်ဆို လဲ ပျောက်သွားရော၊ တစ်ကိုယ်လုံး ချမ်းသာပြီး, အေးချမ်းပြီး အောက်ကကြမ်းပြင်နဲ့မထိသလို တစ်ခါတည်း ပေါ့ပေါ့လေး လို ဖြစ်နေတယ်။

ခုနတုန်းက ပင်ပင်ပန်းပန်းမှတ်ခဲ့ရတာတွေက ခုနေအခါမှာ အနားယူသလို ဖြစ်နေတယ်။ အနားယူသလိုဖြစ်ပြီး မမှတ် တော့ဘူး။ အဲဒီလိုမမှတ်ဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်း မှိန်းနေတတ်တယ်။

အဲဒီလို မမှတ်ဘဲနေလို့ရှိရင် နောက်တော့ သုခဝေဒနာ မှာ တဏှာကပ်သွားရော။

ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ဒေါသကပ်တယ်။

သုခဝေဒနာမှာ လောဘကပ်တတ်တယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်သွားတဲ့အခါ အမှတ်ကို မလျှော့ပါနဲ့၊ ဆက် မှတ်ပါ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ချမ်းသာရင်– ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်။ ကောင်းရင်– ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်။ ဝမ်းသာရင်–ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်။ အဲဒီလို ဆက်မှတ်ပေး။ အမှတ်တွေကို များများ ဆက်မှတ်ပေးရင်းနဲ့မှ–

**သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့ထင်အောင် ရှုရမယ်။**

ပထမတုန်းက နာတာကို အမှတ်တွေလွှမ်းမိုးသွားတုန်းက ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆူးထွင်ပစ်သလို မှတ်နိုင်ခဲ့တယ်။

နာကျဉ်ကိုက်ခဲနေတာ ဆူးသဘောမျိုးစူးနေတာနဲ့မတူဘူး လား သူတော်ကောင်းတို့ ...။

"ဆူးစူးနေတာနဲ့တူပါတယ်ဘုရား"

အမှတ်ကလွှမ်းမိုးသွားတော့ အဲဒီ နာတာ၊ ကျဉ်တာတွေ အစွမ်းကုန်တက်ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာမဟုတ်လား။ အဲဒါ ဆူးထွင်ပစ်သလိုပေါ့။

ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရား ဥပမာပေးထားတာ သိပ်ကောင်း တာပဲ။ ခြေဖဝါးမှာ ဆူးက တော်တော်နက်နက်ဝင်သွားတယ် ဆိုပါတော့။ ဆူးက အထဲနက်ဝင်နေတော့ ဆွဲနုတ်လို့မရဘူး။ အနာပေါက်ကိုချဲ့ပြီးနောက်ထပ် အပ်တွေဘာတွေနဲ့ ထိုးကော် ရတယ်မဟုတ်လား။ ဒီဆူးထွက်ဖို့အတွက် အနာခံရတယ်လေ။ အနာခံပြီးမှ ဆူးကို ထုတ်လို့ရတယ်မဟုတ်လား။

**ဒုက္ခဝေဒနာ ချုပ်ငြိမ်းဖို့အတွက် – ဒုက္ခဝေဒနာကို သက်သက်သာသာကလေး ပြင်ပစ်ရုံနဲ့မရဘူး။**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တချို့က ညောင်းပြင်၊ ယားကုတ် လုပ်တာတွေရှိတယ်လေ။ ညောင်းရင်ပြင်လိုက်ပေါ့ကွာ။ ရှုမှတ်နေရင်ပြီးတာပဲ။ အသိကလေး ကပ်ထားရင်ပြီးတာပဲ။ တချို့ပြောလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဒီဒုက္ခဝေဒနာရဲ့သဘောကို ကျကျနနသိပါ့မလား။

"မသိနိုင်ပါဘူးဘုရား"

မသိတော့ဘူး။ စာထဲမှာတော့ ရေးထားတာပေါ့၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခသစ္စာ။ စာကတော့ ကလေးတောင်ဖတ်တတ်တယ်။

ဆဆဆဆဆ

## နှိပ်စက်တာကိုသိမှ ခန္ဓာကြီးကို ငြီးငွေ့မှာ

ဒီဒုက္ခဝေဒနာကို လက်တွေ့ ကိုယ်တိုင် ခံစားပြီး သိဖို့ လိုတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာဟာ ဘယ်လောက်အထိ အစွမ်းကုန်အောင် တက်မလဲ။ ဒုက္ခဝေဒနာဟာ တယ်နှိပ်စက်ပါလား။ နှိပ်စက်တာကို သိမှ ခန္ဓာကြီးကို ငြီးငွေ့မှာ မဟုတ်လား။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အစစအရာရာ စားကောင်း၊ သောက်ကောင်းနဲ့ အဆင်ပြေနေတယ်ဆိုရင် ဒီ မုန်းတာတွေ၊ ငြီးငွေ့တာတွေ လာပါ့မလား။

"မလာနိုင်ပါဘူးဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မလာတဲ့အပြင် နောက်တစ်ခါတောင် ထပ်လိုချင်အုံးမယ်။ ခန္ဓာကို ထပ်ရချင်သေးတယ်။ လူဖြစ်ချင်တာ၊ နတ်ဖြစ်ချင်တာ၊ အမျိုးမျိုးဖြစ်ချင်တာ ကောင်းတယ်ထင်လို့ လိုချင်တာမဟုတ်လား။

အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာကို ကျော်လွှန်ဖို့ရာမှာ ဝင်သွားတဲ့ ဆူးကို အပေါက်ချဲ့တာတို့၊ အပ်နဲ့ထိုး ကလော်တာတို့လုပ်ရတော့ ပိုနာတယ်။ အဲဒီလိုအနာခံပြီး နောက်မှာ ဆူးကလေးပေါ်လာမှ ဆွဲနုတ်ရတယ် မဟုတ်လား။

ဒုက္ခဝေဒနာကို ကျော်လွှန်ဖို့ဆိုတာ ဒုက္ခနဲ့ရင်းနှီးရတယ်။

နည်းနည်းတော့အနာခံရတာပဲ၊ သည်းညည်းခံပြီးဆက်ရှုမှတ်သွား။ နာပါစေ, ဘယ်လောက်ပဲ ပင်ပန်းပင်ပန်း၊ ချွေးတွေဘာတွေပြန်ပြီးထွက်လာပါစေ ဆက်ရှုမှတ်သွား။ သည်းညည်းခံပြီး အနာခံလိုက်မှ နောက်ကျတော့ မှတ်စိတ်က လွှမ်းမိုးသွားရော။

- ပထမဝေဒနာက အမြဲတမ်း လွှမ်းမိုးနေတယ်။
- နောက်ကျတော့ ဝေဒနာနဲ့မှတ်စိတ်က တန်းတူလိုက်လာတယ်။
- နောက်ဆုံးကျတော့ မှတ်စိတ်က လွှမ်းမိုးသွားရော။

အမှတ်က လွှမ်းမိုးသွားလို့ရှိရင် ဝေဒနာ တဖြည်းဖြည်း လျော့ချင်လျော့တယ်။ တချို့ကတော့လဲ ဖြုန်းခနဲဆို ပျောက်သွားရော။ ဒုက္ခဝေဒနာပျောက်သွားတော့ သုခဝေဒနာရောက်လာတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး ဒုက္ခဝေဒနာထပ်တက်လာမှာ ကြောက်ပါတော့မလား။

"မကြောက်တော့ပါဘူးဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မကြောက်တော့ဘူး။ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ အစွမ်းကုန်ကို ခံစားဖူးသွားတော့ ဒုက္ခဝေဒနာဘယ်လောက်တက်တက် ဒီလောက်အပြင်မပိုဘူးလို့သိလာတယ်။ အဲဒီလောက်တော့ ငါခံနိုင်တယ်၊ ငါမှတ်နိုင်တယ်၊ ငါရှုနိုင်တယ်။ ဒါပြောတဲ့အနေနဲ့ ငါထည့်ပြောရတာ။ ဒုက္ခဝေဒနာကိုကျော်လွန်သွားလို့ ဘာမှကြောက်စရာမလိုတော့ဘူး။ ဒုက္ခဝေဒနာချုပ်တာနဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရတာမဟုတ်ဘူးနော်။

ဒါ ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုမှတ်နေတဲ့သဘော။ ဒုက္ခဝေဒနာသဘောတွေကို သိလာပြီးတော့ သုခဝေဒနာကို ပြောင်းသွားတယ်။ သုခဝေဒနာကို ပြောင်းသွားတဲ့အခါကျတော့ စိတ်က လျှော့သွားတတ်တယ်။ ချမ်းသာသွားတာကိုး။

သုခဝေဒနာကိုမရှုမမှတ်ဘဲနဲ့ ပေါ့သွားတတ်တယ်။ ဆက်ပြီးရှုမှတ်ပါ။ အဲဒီသုခဝေဒနာကြောင့် သတ္တဝါတွေ ဒုက္ခရောက်နေတာမဟုတ်လား။ သုခဝေဒနာက ဒုက္ခဝေဒနာထက်ဆိုးတယ်နော်သူတော်ကောင်းတို့ ...။

**ဒုက္ခဝေဒနာထက် သုခဝေဒနာက ပိုပြီးပြင်းထန်တယ်။**
**သုခဝေဒနာထက် ဥပေက္ခာဝေဒနာက ပိုပြင်းထန်တယ်။**

စားကောင်းသောက်ကောင်းနဲ့ နေကြထိုင်ကြ၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ခင်ကြမင်ကြနဲ့ ဒီသမုဒယကို မပယ်နိုင်လို့ ဒုက္ခရောက်ကြတာမဟုတ်လား။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခု တရားဟော တရားနာ ဒို့သူငါတွေအကုန်လုံး ရဟန္တာတွေ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဒီအလုပ်တွေ လုပ်စရာလိုပါ့မလား။ အမြဲတမ်း လွတ်လပ်နေတော့ ဘာလုပ်စရာလိုတော့မှာလဲ။ ဒီသမုဒယသစ္စာကြောင့် လုပ်နေရတာမဟုတ်လား။ **အဲဒါ ဒီ သုခဝေဒနာကနေ များသောအားဖြင့် တဏှာကူးတာပဲ။** အဲဒီ တဏှာမကူးအောင်လို့ သုခဝေဒနာကို တင်းတင်းရင်းရင်း ဆက်ပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။

သုခဝေဒနာကို ဆက်တိုက်ရှုမှတ်။ ချမ်းသာရင်– ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်။ ကောင်းရင်–ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်လို့ ဆက်ရှုမှတ်နေရတယ်။ အဲဒီလို ဆက်မှတ်တဲ့အခါကျတော့ အမှတ်ကလေးတွေက မှတ်တိုင်း၊ မှတ်တိုင်း သုခဝေဒနာမှာ– ကောင်းတာလဲ ထင်ရှားတယ်။ မှတ်တာလဲ ထင်ရှားတယ်။ တရစပ်ကြီး ဝီရိယနဲ့ တွန်းမှတ်နေတော့ ... ကောင်းတာရော, မှတ်တာရော၊ ကောင်းတာရော, မှတ်တာရော တရစပ်ကြီး ပျက်နေတယ်လို့ မြင်လာတယ်။

အဲဒီအပျက်တွေကို မြင်ရတာဟာ တဖြည်းဖြည်း သုခဝေဒနာကို အပျက်တွေက နှိပ်စက်သလိုဖြစ်လာတယ်။ ကောင်းလိုက်, မှတ်လိုက်၊ ကောင်းလိုက်, မှတ်လိုက်နဲ့ နောက် တရစပ်ကြီး ပျက်နေတော့ အဲဒီပျက်တဲ့သဘောဟာ နှိပ်စက်တာမဟုတ်လား။

**ဖြစ်တဲ့သဘောလဲ နှိပ်စက်တာပဲ။**

**ပျက်တဲ့သဘောလဲ နှိပ်စက်တာပဲ။**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သူတော်ကောင်းတို့ အခု စားကောင်းတယ်တဲ့။ စားခါစ,က တော့ နှိပ်စက်တယ်မထင်ဘူး။ စားကောင်းရင်းကနေ နောက်ကျ တော့ မစားနိုင်တော့ဘူး။ မစားနိုင်တဲ့အခါကျတော့ ဆင်းရဲသွား တယ် မဟုတ်လား။ ဆက်စားလို့ ရပါ့အုံးမလား။

"ဆက်စားလို့မရတော့ပါဘူးဘုရား"

ဒါကြောင့် သုခဝေဒနာလဲ ဘိတ်ဆုံးကျတော့ ဆင်းရဲ တာပဲ။

ကောင်းနေတုန်းကတော့ သုခဝေဒနာပေါ့။ နောက်ဆုံးကျ တော့ ဆင်းရဲသွားတာပဲ။ ဆာတော့လဲ ဆင်းရဲတာပဲ။ ပြည့်အင့် တော့လဲ ဆင်းရဲတာပဲ။ ဆာတယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာတာ။ ပြည့်အင့် သွားတော့ပျက်သွားပြီ။ ဆာတာကလေးပျက်သွားပြီမဟုတ်လား။ ဖြစ်တာလဲ နှိပ်စက်တာပဲ၊ ပျက်သွားတာလဲ နှိပ်စက်တာပဲ။

အဲဒါရှုမှတ်တော့မှ သဘောပေါက်မှာနော် သူတော်ကောင်း တို့ ...။ တရားနာရုံ၊ စာအုပ်ဖတ်ရုံနဲ့က,တော့ သဘောပေါက် သလိုနဲ့ တကယ်မပေါက်ဘူး။ ရှုမှတ်ပါ များတော့မှ ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်။ ပေါ်လာလိုက်, မှတ်ချလိုက်, ပျောက်သွားလိုက်။

ပျောက်သွားတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ပေါ်လာတဲ့ ချမ်းသာတာ ကလေးရော၊ မှတ်စိတ်ရော အတွဲလိုက် ပျောက်သွားတာ။

ဒုက္ခဝေဒနာ ကျော်သွားပြီနော် သူတော်ကောင်းတို့။ ဒုက္ခ ဝေဒနာ ကျော်သွားတော့ ချမ်းသာတာလေး ပေါ်မလာဘူးလား။

"ချမ်းသာတာပေါ်လာပါတယ်ဘုရား"

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒါ ချမ်းသာတာကို- ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်းရင်- ကောင်းတယ်, ကောင်းတယ်၊ ပေါ့ရင်-ပေါ့တယ်, ပေါ့တယ်၊ စိတ်ထဲမှာဝမ်းသာရင်- ဝမ်းသာတယ်, ဝမ်းသာတယ်။ အဲဒါလေးတွေကို မှတ်ရင်း, မှတ်ရင်းနဲ့ သူလဲပဲ ဒီဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးအောင် မှတ်ရမှာပဲ။

ဒုက္ခဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးဖို့ကတော့ ... အားစိုက်မှတ်တာ များတယ်။ သုခဝေဒနာကျတော့ လျှော့သွားတာ များတယ်။

**သုခဝေဒနာကို ဆင်းရဲလို့ မြင်ဖို့မလွယ်ဘူး။**

သူက ချမ်းသာကို ခံစားချင်တာကိုး။ သိရင်ပြီးတာပဲ ဆိုပြီး အသာကလေး မှိန်းနေတတ်တယ်။ မှိန်းနေပြီးတော့ ဒီသုခဝေဒနာ လုံးလုံးကြီးပျက်သွားတော့မှ ဒုက္ခလို့ ထင်တယ်။ ပျက်သွားတော့ ပင်ရင်းအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားတာပေါ့။

**ချမ်းသာနေတုန်းမှာကို ဆင်းရဲလို့ မြင်အောင် ရှုရမယ်။**

အဲဒီတော့ တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်ဖို့မလိုဘူးလား။ တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်လို့ရှိရင် ဘယ်လောက်ပဲချမ်းသာ, ချမ်းသာ၊ ချမ်းသာတာဟာ ဆင်းရဲပဲ။ **ထမင်းစားတဲ့ အခါမှာ မှတ်နိုင်းတာ- ထမင်းစားခြင်းရဲ့ဒုက္ခကို မြင်အောင်မှတ်နိုင်းတာ။** သမားရိုးကျ လူတွေကတော့ ဆာတုန်းစားရတာ ကောင်းတယ် ဆိုပြီး တဏှာနဲ့စားကြတာများတယ် မဟုတ်လား။

တဏှာနဲ့ ထမင်းစားရင်း စိတ်ကူးလဲ ယဉ်လိုက်သေးတယ်။ ပြောစရာဆိုစရာ လူရှိရင်လဲ- စကားပြောလိုက်, စားလိုက်၊ စကား

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပြောလိုက်၊ စားလိုက်ဆိုတော့ ထမင်းလဲစားတယ်၊ လောဘလဲ စားတယ်။ များသောအားဖြင့် အဲဒီလိုပဲ ဖြစ်ကြတယ်။

ဝိပဿနာကျတော့ သာမန်လူတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်လေ။ **သာမန်လူတွေက သံသရာထဲ အစုန်သွားတာ မဟုတ်လား၊ လောဘနဲ့သွားတာ။ ဝိပဿနာသမားကျတော့ ဆန်တက်ရမှာ၊ အလောဘဖြစ်ရမယ်။ လောဘနည်းပြီး လောဘကုန်တဲ့ဘက် သွားရမှာ။**

ထမင်းစားတာလဲ ဒုက္ခပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုရား၊ ရဟန္တာ တွေဟာ ဘာဟင်းနဲ့စားစား တပ်မက်ပါအုံးမလား။

"မတပ်မက်ပါဘူးဘုရား"

မိမိဉာဏ်မမီလို့ရှိရင် ရဟန္တာကို လှမ်းကြည့်ပေါ့။ ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေကို လူတွေက အကောင်းတွေလှူကြတာပဲ။ အခုရှိနေတဲ့ ရဟန်းသံဃာတွေကိုတောင်မှ မွန်မွန်မြတ်မြတ် အကောင်းတွေ လှူကြတယ် မဟုတ်လား။ တကယ့်အာသဝေါတရား ကင်းစင်တဲ့ ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေဆိုရင် ဒါ့ထက် အသချေ်အနန္တ ကောင်းတာ တွေကို လှူကြမှာပေါ့။ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေ မက်မောပါ့မလား။

"မမက်မောပါဘူးဘုရား"

မမက်မောဘူးဆိုတာ– ဒုက္ခကိုသိလို့ မမက်မောတာ။ အဲဒီ လမ်းစဉ်အတိုင်း၊ အဲဒီလို ဒုက္ခကို မြင်အောင် မှတ်ခိုင်းတာ။

ဘာပဲစားစား မှတ်ပြီးစားတဲ့အခါကျတော့ ယူရတာ၊ ငင်ရတာ၊ ခွံ့ရတာ၊ ဝါးရတာ၊ စားရသောက်ရတာတွေဟာ တာဝန်ကြီး တစ်ရပ် ထမ်းဆောင်နေရတာကို မြင်လာတယ်။ ဟိုဟာလဲမှတ်ရ၊ ဒီဟာလဲမှတ်ရ၊ ပထမတော့ ပင်ပန်းခံရတယ်။ တရားရသွားလို့ရှိရင် ဒီလိုမှတ်ရတာတွေဟာ သိပ်မပင်ပန်းတော့ဘူး။

အဲဒီတော့ ဒုက္ခတွေချည်းပဲ။ ထိုင်လို့ကောင်းတာလဲ ဒုက္ခပဲ၊ စားလို့ကောင်းတာလဲ ဒုက္ခပဲ။ အစစအရာရာ အကုန်ဒုက္ခတွေချည်းပဲလို့ မြင်လာတော့ လောဘတွေ နည်း၊ နည်း၊ နည်း၊ နည်းသွားတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ ဆဋ္ဌမပိုင်း
# တရားတော်

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း (၅) ရက်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ (၁၇-၂-၂၀၁၀)။

**မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကိုတာတင်ဂီမြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ဝိပဿနာ (၉) ရက်တရားစခန်းပွဲကြီး၏ ပဋ္ဌမမြောက်နေ့၊ နေ့လယ် (၂း၀၀)နာရီတွင်ဟောကြားသော ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ ဆဋ္ဌမပိုင်း တရားတော်။**

## အနိစ္စလို့ မြင်အောင်ရှုမှတ်ရမယ်

**တရားအားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီများအဖို့-**
**ရှုနည်း၊ မှတ်နည်းက အရေးကြီးတယ်။**

ပထမဒုက္ခဝေဒနာတွေဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ ဆူးကို ထွင်ပစ်သကဲ့သို့, ဆူးကို ပယ်နုတ်ပစ်သကဲ့သို့ ရှုမှတ်နိုင်ရမယ် တဲ့။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေ ကျော်လွန်သွားတော့ သုခဝေဒနာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီသုခဝေဒနာကျတော့– ဒုက္ခလို့ မြင်အောင် ရှုမှတ်ရမယ်။

နောက်တစ်ခါ ဒုက္ခလဲ မဟုတ်, သုခလဲ မဟုတ်၊ အလယ် အလတ်ဖြစ်တဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာကျတော့ အနိစ္စလို့ မြင်အောင် ရှုမှတ်ရမယ်။

တရားအားထုတ်လို့ သဘောပေါက်လာလေ, ဘုရားကို ကြည်ညိုလေပဲ။ ဘုရားရဲ့ညွှန်ကြားချက်တွေက သိပ်ကောင်း တာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဟိုတုန်းက ဦးဇင်းတို့ တရားသွားဝင်တုန်းက ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး တရားဟောရင်းနဲ့ ဆရာ တော်ကြီးက သိပ်ကောင်းတာပဲ, သိပ်ကောင်းတာပဲနဲ့ ပြောလေ့ ရှိတယ်။ တရားဟောရင်းနဲ့ ပြောတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကိုယ့်မှာ ဉာဏ်က တစ်ပြားသားမှမရှိဘဲ ဆရာတော်ဘုရားကြီးပြောနေတာ ဘာကောင်းတာလဲ မသိဘူး။ သူ့ဘာသာဟောပြီးတော့– သိပ် ကောင်းတာပဲ၊ သိပ်ကောင်းတာပဲဆိုတော့ သဘောမပေါက်ဘူး။ ဆရာတော်ကြီးပြောတာ ဇာတ်လမ်းကောင်းတာကို ပြောတာပဲလို့ ထင်မိတာ။ ဆရာတော်ကြီးတွေက ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် စွယ်စုံ ကျွမ်းကျင်တော့ ပိုပြီး သဘောပေါက်တာပေါ့။ ကိုယ်လိုသူလို အနည်းအကျဉ်းလောက်သိတဲ့သူတောင် သဘောပေါက်လာတော့ ဘုရားကို အရမ်းကြည်ညိုလာတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဟောတဲ့တရားတွေက အစဉ်လဲပဲ မှန်နေတာပဲ။ လွယ်ရာကနေ တဖြည်းဖြည်း ခက်ရာကိုတက်သွားတယ်။ နောက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားအဖြေကို မကြည့်ဘဲနဲ့ မေးတဲ့အမေးတင် ဖြတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်၊ အဖြေကို အစအနတောင်ရှာလို့မရဘူး။ မြတ်စွာဘုရား ဖြေထားတာကို ကြည့်လိုက်မှ လွယ်လွယ်ကလေးဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားဟာ ဉာဏ်တော်အနန္တဆိုတာ ဟုတ်တာပဲလို့ သဘောပေါက်လာတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သုခဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ်။ အဲဒီဝေဒနာတွေကို အကုန်လုံး သိမ်းကျုံးပြောမယ်ဆိုရင်– အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ မြင်အောင်ရှုနိုင်ရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရတယ်။

သုတ္တန်တွေမှာဟောထားတာရှိပါတယ်။ မျက်စိကိုဖြစ်စေ၊ အဆင်းကိုဖြစ်စေ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ သိသောသူ၊ မြင်သောသူ၊ သိအောင်၊ မြင်အောင်လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အဝိဇ္ဇာကို ပယ်နိုင်တယ်၊ ဒိဋ္ဌိကို ပယ်နိုင်တယ်။ အာသဝေါတရားကို ကင်းစင်စေနိုင်တယ်။

အဓိက–ကတော့ ပရမတ္ထဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို သိတဲ့ဉာဏ်ပေါ့လေ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို ချဲ့ပြောရင်– အနိစ္စတစ်မျိုးကို လေးမျိုးလောက်ခွဲလို့ရတယ်– အနိစ္စတရား, အနိစ္စလက္ခဏာ, အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်, အနိစ္စာနုပဿီ။

အနိစ္စာနုပဿီဆိုတာ အနိစ္စကိုမြင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုပြောတာ။ အဲဒါကတော့ သိပ်မဆိုင်ဘူးပဲ ထားလိုက်တော့။

အနိစ္စတရားရယ်, အနိစ္စလက္ခဏာရယ်, အနိစ္စာနုပဿနာ ဉာဏ်ရယ်ကို သိဖို့တော့ လိုတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက အဲဒါ တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရေးထားတဲ့ လင်္ကာတွေရှိတယ်–

* အနိစ္စတရားကိုလည်း သိရမယ်၊

* အနိစ္စလက္ခဏာကိုလည်း သိရမယ်၊

* အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်ကိုလည်း သိရမယ်။

၁။ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာက အနိစ္စတရား။

၂။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွားတာက အနိစ္စ လက္ခဏာ။

၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍ မမြဲဟု သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေထဲမှာပါတဲ့ အခုပြောနေတဲ့ဝေဒနာပေါ့လေ။

ရုပ်တွေ,နာမ်တွေရဲ့အနိစ္စအချက်,ဒုက္ခအချက်,အနတ္တအချက် တွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိရင် ဆိုတာ ... အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်ကို ပြောတာ။

အနိစ္စတရားနဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာက အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ရအောင် ထောက်ပံ့တာပဲ ရှိတယ်။

ဥပမာဆိုပါတော့– ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်, နာမ် ခန္ဓာက အနိစ္စတရား၊ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေဟာ အနိစ္စတရားလဲ ပြောလို့ရတယ်။ ဒုက္ခတရားလဲ ပြောလို့ရတယ်။ အနတ္တတရားလဲ ပြောလို့ရတယ်။ တရားဆိုတာ သဘောပါပဲ။ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော၊ အစိုးမရတဲ့သဘော။

ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားတာက အနိစ္စလက္ခဏာ။ လက္ခဏာဆိုတာ အမှတ်အသားပေါ့။ အခုဖြစ်လိုက်တယ်, အခုပျောက်သွားတယ်။ ဒါ ဉာဏ်မဟုတ်သေးဘူး သူတော်ကောင်းတို့။ အနိစ္စရဲ့အမှတ်အသား– ခုပေါ်တယ်၊ ခုပျောက်သွားတယ်။

အခု အသံလေးကြားလိုက်တယ်။ အခုပျက်သွားတယ်။ အခု ခြေလှမ်းလေး လှမ်းလိုက်တယ်၊ အခုပျက်သွားတယ်။ အခုစိတ်ထဲမှာ တွေးစရာလေးပေါ်လာတယ်၊ အခုပျက်သွားတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာ။ ဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားတဲ့ အမှတ်အသားလေးဟာ အနိစ္စလက္ခဏာလို့ခေါ်တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အနိစ္စတရားကိုလဲ သိရမယ်။ အနိစ္စတရားဆိုတာ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေပဲ။

ယောဂီတို့ အခုပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ တွေ့နေတဲ့ သဘောတရားလေးတွေဟာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေပဲ။ ချဲ့ပြောမယ်ဆိုရင်– မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ သိတိုင်း မြင်ရတာတွေ၊ ကြားရတာတွေ၊ နံရတာတွေ၊ စားရတာတွေ၊ ထိရတာတွေ၊ သိရတာတွေ အကုန်လုံးဟာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေပဲ။

မြင်ရတာတွေဆိုတော့ ယောဂီတို့မြင်လိုက်တယ်။ အမျိုးသားမြင်တယ်၊ အမျိုးသမီးမြင်တယ်၊ ပြောတာတော့ ဒီလိုပြောရမှာကိုး။ တကယ်မြင်တာက အဆင်းကိုမြင်တာ။ ဖြူ၊ နီ၊ ကြောင်၊ ကျား ဆိုတဲ့ အဆင်းကိုမြင်တာ။ ဘယ်သူမြင်တာလဲဆိုတော့– မြင်သိစိတ်က မြင်တာ။ ငါ မြင်တာမဟုတ်ဘူး၊ သူ မြင်တာမဟုတ်ဘူး။ မြင်သိစိတ်က နာမ်တရား၊ အဆင်းက ရုပ်တရား၊ မျက်စိအကြည်က ရုပ်တရား။

မြင်သိစိတ်လို့ ပြောလိုက်ရင်– သူနဲ့ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်စေတသိက်တွေပါလာတယ်။ ဒါပေမဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီတွေအနေနဲ့ ဒီသုံးခုလောက်သိရင်တော်ပါပြီ။ မျက်စိအကြည်ရယ်၊ အဆင်းရယ်၊ မြင်သိစိတ်ရယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒီလိုမြင်လိုက်ပြီဟော့, ကြားလိုက်ပြီဟော့ ဆိုကတည်းက ဒီသုံးခုပေါ့။ အာရုံရယ်, ဒွါရရယ်, ဝိညာဏ်ရယ်။

ဒီသုံးခု ပေါင်းဆုံပေးတာကို ဖဿလို့ခေါ်တယ်။

မျက်စိမှာ ပေါင်းဆုံပေးတယ်ဆိုရင် စက္ခုသမ္ဖဿ။

ဖဿနောက်က ဝေဒနာလိုက်တယ်။

စက္ခုဝိညာဏ်, ဖဿ, ဝေဒနာ။ အဲဒါ နာမ်တရားတွေချည်းပဲ။ အဲဒါကို ရှုမှတ်ရင်ရှုမှတ်၊ မရှုမှတ်ရင် ဟိုဘက်မှာ– တဏှာတို့၊ ဒေါသတို့ ဖြစ်အုံးမယ်။

အဲဒီရုပ်တွေ, နာမ်တွေဟာ– အနိစ္စတရား၊ ဒုက္ခတရား၊ အနတ္တတရား။ ဒါလောက်တော့ သိထားဖို့လိုတယ် သူတော်ကောင်းတို့ ...။

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေက ဘာတရားတွေပါလိမ့်။

"အနိစ္စတရား၊ ဒုက္ခတရား၊ အနတ္တတရားတွေပါဘုရား"

အနိစ္စတရား, ဒုက္ခတရား, အနတ္တတရားလို့ ဉာတပရိညာအနေနဲ့ သိထားရမယ်။ အဲဒါ တရားရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ အသုံးဝင်လာလိမ့်မယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီတို့အနေနဲ့ နောက်ထပ်သိရမှာက ယောက်ျားတွေ၊ မိန်းမတွေ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်တရား, နာမ်တရားတွေပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဝိပဿနာနယ်မှာ, ပရမတ္ထနယ်မှာ အဲဒီလို သိထားရမယ်။ အမျိုးသား, အမျိုးသမီး ဆိုတာကို ပြောဆိုဆက်ဆံတာကတော့ သူ့ဟာသူ ဆက်ဆံရတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရင်ထဲမှာ သကဗ္ဗာနအနေနဲ့ ကျကျနနသဘောပေါက်ရမယ်။ ဟောတဲ့သူရော၊ နာတဲ့သူရော၊ ချက်တဲ့ပြုတ်တဲ့သူတွေရော၊ ၃၁ ဘုံမှာ အကုန်လုံး ရုပ်တွေ, နာမ်တွေချည်းပဲ။

သစ်ပင်တောတောင်တွေကတော့ ရုပ်တရားပေါ့။ ဒီသတ္တဝါတွေက ရုပ်ရော, နာမ်ရောရှိတယ်။ ဟိုဗြဟ္မာတွေကျတော့ ရုပ်သက်သက်ရှိတာလဲ ရှိတယ်။ နာမ်သက်သက် ရှိတာလဲ ရှိတယ်။ ရုပ်ရော, နာမ်ရော နှစ်မျိုးစလုံးရှိတာလဲ ရှိတယ်။

အခုလူတွေမှာကတော့ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေရှိတယ်။ လူ, နတ်, ဗြဟ္မာလို့ ပညတ်အနေနဲ့ပြောပေမယ့် တကယ်ရှိတာက ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ။ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို ခုနကသုံးခုပြောခဲ့တာ ဘာတရားတွေပါလိမ့်။

"အနိစ္စတရား၊ ဒုက္ခတရား၊ အနတ္တတရားတွေပါဘုရား"

မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုးမရတဲ့သဘော။ တရားဆိုတာ သဘောကိုပြောတာ။

အနိစ္စတရား, ဒုက္ခတရား, အနတ္တတရားဆိုတာဟာ တရားရှုရှု, မရှုရှု သဘာဝတရားအနေနဲ့ သူ့ဘာသာသူ သတ်မှတ်ထားတာ။ သူ့သဘော သူဆောင်နေတာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခု အနိစ္စလက္ခဏာကို အရင်သွားရအောင်–

အခုပေါ်တယ်၊ အခုပျောက်သွားတယ်။ ပေါ်ပြီးပျောက်သွားတယ်။ ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားလိုက်၊ ကြားပြီး ပျက်သွားလိုက်၊ နံပြီး ပျက်သွားလိုက်၊ စားပြီး ပျက်သွားလိုက်၊ ထိပြီး ပျက်သွားလိုက်။ အဲဒီလိုပေါ်ပြီးပျောက်သွားတာဟာ အနိစ္စလက္ခဏာ။

– ဖြစ်၊ ပျက်နေတဲ့ ရုပ်၊ နာမ် ခန္ဓာက– အနိစ္စတရား။

– ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ကွယ်ပျောက်သွားတာက–အနိစ္စလက္ခဏာ။

အခု ဉာဏ်ကိုသွားတော့မယ်–

– * ရှုမှတ်ဆဲမှာ၊ ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍ မမြဲဟု သိတာက– အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။*

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး စပ်ဆိုထားတာ။ အရိယာဝါသတရားတော်ထဲမှာ ပါ,ပါတယ်။ အဲဒါတွေကို သိရမယ်။

အခု ဝေဒနာသုံးပါး– ဒုက္ခဝေဒနာရယ်, သုခဝေဒနာရယ်, ဥပေက္ခာဝေဒနာရယ်။

ဝေဒနာကိုတွေ့တာ ... နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်တဲ့သော့ ရတာ။ ဒါပေမဲ့ သော့လဲ ဖွင့်တတ်အုံးမှ။ သော့မဖွင့်ကတတ်ရင်လဲ တံခါးက ပွင့်မှာမဟုတ်ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခုဒုက္ခဝေဒနာတွေကို တွေ့နေတော့ ဒို့မနက်က ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ ဒုက္ခဝေဒနာကိုတွေ့ရင် ဘယ်လိုမှတ်ရမှာလဲ။

"လွှမ်းမိုးအောင် မှတ်ရမှာပါဘုရား"

လွှမ်းမိုးနိုင်အောင် မှတ်ရမယ်။ ဆူးထွင်ပစ်သလို ... ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။

"ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား"

ဆူးထွင်တဲ့နေရာမှာ နည်းနည်းအနာတော့ခံရတယ်။ အသာလေး ဆွဲနုတ်လို့မရဘူး။ ဆူးကအထဲထဲ နက်ဝင်နေတယ်။ ဆူးဝင်နေတဲ့နေရာမှာ အပေါက်တွေဘာတွေချဲ့ရတယ်။ ဓားနဲ့ခွဲဖို့လိုရင်လဲ ခွဲရတယ်။ အပ်တွေ၊ ချိတ်တွေနဲ့ထိုးဆွပြီးမှ ဆူးရဲ့အစကလေးပေါ်လာမှ ဆွဲနုတ်လို့ရတယ်မဟုတ်လား။ အနာခံရသေးတယ်ဆိုတဲ့ သဘောကို ပြောတာ။

ဒီးဆူး စူးနေလို့ရှိရင် ရှေ့ဆက်လမ်းသွားလို့မရတော့ဘူး။

ဒီဒုက္ခဝေဒနာကို ကျော်လွန်အောင် မမှတ်နိုင်လို့ရှိရင် ရှေ့လျှောက် တရားတွေရဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။

ဒီဒုက္ခဝေဒနာကို ကျော်လွန်အောင်ကို ရှုမှတ်နိုင်ရမယ်။

စ,စချင်းတော့ သိအောင်ပဲ အရင်ကြိုးစားရမယ်။ သိဖို့၊ သိဖို့။ ကျော်တာ မကျော်တာထား၊ သိဖို့။ နောက် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာမယ်။ သိရုံနဲ့မပြီးဘူး၊ ဒီဝေဒနာကို ကျော်လွန်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကျော်လွန်အောင်ဆိုတာ မှတ်စိတ်ကနေပြီးတော့ ဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးသွားရမယ်။

အဲဒီလိုလွှမ်းမိုးဖို့အတွက် စိတ်ရှည်၊ ဖွဲသန်၊ သည်းညည်းခံရမယ်။ စိတ်ကိုအေးအေးထားပြီး ပုံမှန်လေး မှတ်သွား။ နာ, ကျဉ်, ကိုက်, ခဲလာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ပုံမှန်လေး မှတ်သွား။ အဲဒီမှာ နှလုံးသွင်းဖို့ လိုတယ်။

ရုပ်တရား, နာမ်တရားတွေဟာ အနိစ္စတရား, ဒုက္ခတရား, အနတ္တတရား။ ဒီနေရာမှာ အနိစ္စကိုပဲ ယူလိုက်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူက ဆင်းရဲတာကို ပြနေပြီလေ။ ဆင်းရဲတာကို ပြနေတော့ ဒုက္ခကို ထပ်ပြီး နှလုံးသွင်းစရာမလိုတော့ဘူး။ ဒုက္ခက အရှုခံဖြစ်နေပြီ။ နာကျဉ်နေတာ ဆင်းရဲနေတာမဟုတ်လား။

ဆင်းရဲက ထင်ရှားနေတော့ ဒီဆင်းရဲကို မှတ်စိတ်က လွှမ်းမိုးအောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။ မှတ်စိတ်က လွှမ်းမိုးအောင် ဘာကို နှလုံးသွင်းရမလဲဆိုတော့ အနိစ္စကို နှလုံးသွင်းရမယ်။

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ, ဝေဒနာတွေဟာ ဘယ်ဟာမှ မမြဲဘူး။ ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားမှာပဲ၊ ပျက်သွားမှာပဲ၊ ကုန်သွားမှာပဲ။ ပါးစပ်က ဆိုနေဖို့မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်းရမယ်။ ဒီဝေဒနာဟာ မကြာပါဘူး၊ ခဏကြာရင်ပျောက်သွားမှာပါ, ပျက်သွားမှာပါဆိုရင် သိပ်မပင်ပန်းတော့ဘူး။ နှလုံးသွင်းတာလဲ အရေးကြီးတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ယောနိသောမနသိကာရဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းတတ်ရမယ်။ ရှုလဲ ရှုမှတ်တတ်ရမယ်။ နှလုံးသွင်းမှုကျွမ်းကျင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကုသိုလ်တွေ အများကြီးဖြစ်တယ်။

ဆဆဆဆဆ

## မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဟာ ရှုမှတ်တာအခြေခံပဲ

ရှုမှတ်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ကုသိုလ်တင် မကဘူး၊ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ပါရတယ်။ ဒီနှစ်ခုကအပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုတယ်။ နှလုံးသွင်းတာနဲ့ ရှုမှတ်တာနဲ့။

အလုံးစုံသောကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေဟာ နှလုံးသွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်တယ်။ နှလုံးသွင်းမှန်ရင် ကုသိုလ်ရတယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ဟာ ရှုမှတ်တာ အခြေခံပဲ။ ရှုမှတ်မှု ကျွမ်းကျင်ပြီး ကျွမ်းကျင်တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရတယ်။

ကုသိုလ်ရယ်, ဉာဏ်ပညာရယ် နှစ်မျိုးရှိတယ်–

– နှလုံးသွင်းမှန်ရင် ကုသိုလ် ရမယ်။

– ရှုမှတ်တတ်ရင် ဉာဏ်ပညာ ရမယ်။

ဗဟုသုတအနေနဲ့ပြောရရင်– သံသရာမှာ အားကိုးစရာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

သံသရာမှာ ကျင်လည်ရတဲ့အခါ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ မဆင်းရဲ ရအောင်၊ အထက်တန်းကျကျ, မျက်နှာပန်းလှလှနဲ့ နေရအောင်၊

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**အပါယ်လေးပါး မကျအောင်– သံသရာမှာ အားကိုးရာဟာ ကုသိုလ်တရား။**

သံသရာမှာ အားကိုးစရာက ဘာပါလိမ့် သူတော်ကောင်းတို့။

"ကုသိုလ်တရားပါဘုရား"

ဒါပေမဲ့လို့ စုတိပြတ်ကြွေသေခါနီးမှာ သတိကောင်းမှ၊ သတိမကောင်းလို့ရှိရင် ကုသိုလ်တွေ လုပ်ထားပေမယ့် အပါယ် အရင်ကျသွားနိုင်တယ်။ အပါယ်က ဦးသွားတာကိုး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ **စုတိပြတ်ကြွေ သေခါနီးမှာ အားကိုးစရာသည်– သမ္မာသတိ။**

စုတိပြတ်ကြွေသေခါနီးမှာ အားကိုးစရာဘာပါလိမ့် သူတော်ကောင်းတို့။

"သမ္မာသတိပါဘုရား"

ဒါကြောင့်မို့– **သတိရယ်၊ ကုသိုလ်ရယ်။**

သတိအားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စုတိပြတ်ကြွေသေခါနီးတဲ့အခါမှာ သတိနဲ့ရှုမှတ်နိုင်တယ်။ နှလုံးသွင်းနိုင်တယ်။ ကျကျနန လုပ်နိုင်တယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပါယ်လေးပါး မကျဘူး။ သုဂတိကို ရောက်တယ်။

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်မရနဲ့အုံး။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရသေးတဲ့ ပုထုဇဉ်ပဲ၊ သားမယားနဲ့ပဲနေနေ။ သတိကို အခုကတည်းက အလေ့အကျင့်လုပ်ထားရင် အပါယ်မကျနိုင်ဘူး။ သုဂတိကို ရောက်နိုင်တယ်။ သုဂတိရောက်ပြီး ဆက်ကြိုးစားရင် မဂ်ဉာဏ်၊

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဖိုလ်ဉာဏ်ရမယ်။ မကြိုးစားဘဲ မေ့မေ့လျော့လျော့ နေရင်တော့ ပြန်ကျချင် ကျမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဒီဘဝမှာတော့ သတိနဲ့နေရင် အပါယ်မကျနိုင်ဘူး။

ကုသိုလ်ကို သတိရ သေမယ်။ ဒါမှမဟုတ် သမထပွား သေမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဝိပဿနာပွားပြီး သေမယ်။

**ကုသိုလ်ရယ်၊ သမထရယ်၊ ဝိပဿနာရယ် အားလုံးရဲ့ အခြေခံဟာ–သတိပဲ။**

အဲဒီလို စုတိပြတ်ကြွေ သေခါနီးမှာ အများကြီးလှူဒါန်းခဲ့တာတွေကို သတိရ သေရင် အပါယ်မကျဘူး။ ယောဂီတို့ အခုလို ဘုရားရှိခိုးခဲ့တာတွေ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံဃာဂုဏ်တော်တွေ အမြဲတစေ နှလုံးသွင်းခဲ့တာတွေ၊ မေတ္တာပို့တာတွေကို သတိရပြီး သေရင် အပါယ်မကျဘူး။

အခုရှုမှတ်နေသလို နာရင်–နာတယ်၊ ကိုက်ရင်–ကိုက်တယ်၊ အိပ်ရင်–အိပ်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် စသည်အားဖြင့် ရှုမှတ်ပြီးသေရင် အပါယ်မကျဘူး။

**သေခါနီးမှာ အားကိုးစရာ–သမ္မာသတိ။**

**သံသရာမှာ အားကိုးစရာ–ကုသိုလ်ကောင်းမှု။**

ကုသိုလ်ကောင်းမှုက သံသရာမှာ ကျိန်းသေ ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးမယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ချက်ချင်းမပေးနိုင်ဘူး။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေဟာ အဓိကအားဖြင့် သုဂတိဘုံဘဝရောက်မှ ဖွံ့ဖွံ့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဖြိုးဖြိုး အကျိုးပေးတယ်။ ဒုဂ္ဂတိရောက်သွားရင် တော်ရုံတန်ရုံ အကျိုးမပေးနိုင်ဘူး။

တိရစ္ဆာန်ဘဝ ရောက်သွားရင် ကုသိုလ်အကျိုးပေးကြောင့် တခြားတိရစ္ဆာန်ထက်စာရင် ဒါနပါတဲ့တိရစ္ဆာန်က ကောင်းကောင်း မွန်မွန် စားရသောက်ရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တိရစ္ဆာန်ဘဝ ရောက်သွားရင် ကောင်းပါ့မလား။

အဲဒီတော့ သတိရော၊ ကုသိုလ်ရော အရေးကြီးတယ်။ အခု သူတော်ကောင်းတို့ ဝိပဿနာရှုမှတ်နေတာဟာ သတိလဲပါတယ်၊ ကုသိုလ်လဲပါတယ်။ တရားရှုမှတ်တာ ကုသိုလ်လဲရတယ်၊ သတိ တွေလဲ အားမကောင်းဘူးလား။

"သတိတွေအားကောင်းပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါ မိမိတို့ရဲ့ အားကိုးရာပဲ။ သတိရယ်၊ ကုသိုလ်ရယ်ဟာ သဒ္ဓမ္မဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်းတရား တဲ့။ သူတော်ကောင်းတရား ကို အခုကျင့်ကြံအားထုတ်နေတာ ဓမ္မံသရဏံဂစ္ဆာမိ။

ဗုဒ္ဓံသရဏံဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံသရဏံဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံသရဏံဂစ္ဆာမိ။ အဓိပ္ပာယ်ကို ကောင်းကောင်းမသိရင် ပေါ့သလို ဖြစ်နေမယ်။ အခုသူတော်ကောင်းတို့ အားထုတ်နေတာ ဓမ္မံသရဏံဂစ္ဆာမိပဲ။

သရဏဂုဏ်သုံးပါးမှာ–ဓမ္မံသရဏံဂစ္ဆာမိဟာ အဓိကပဲ။

တရားကိုကျင့်သုံးရင် ဘုရားကိုလဲ ပူဇော်ရာရောက်တယ်၊ ကိုးကွယ်ရာရောက်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လဲ သံဃာ ဖြစ်နေတယ်။ သံဃာပူဇော်သလိုလဲ ဖြစ်တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ယောဂီတို့က ဝိနည်းသံဃာမဟုတ်ဘူးပေါ့၊ ဝိနည်းဘိက္ခု မဟုတ်ဘူးပေါ့။ သုတ္တန်ဘိက္ခုအနေနဲ့ဖြစ်နေတယ်။

သံသရာဘေးကို ကြောက်ပြီးတော့ ကြိုးစားနေတဲ့သူဟာ သုတ္တန်ဘိက္ခုပဲ။ ဘိက္ခုကိုအနက်ဖွင့်တဲ့အခါမှာ–သံသရာကို ဘေးလို ရှုမြင်တဲ့သူဟာ ဘိက္ခုပဲတဲ့၊ ရဟန်းပဲတဲ့။

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေကို မတွယ်တာ မကပ်ငြိတဲ့သူကိုလဲ ဘိက္ခုလို့ခေါ်တယ်။ ရုပ်တွေနာမ်တွေပျက်စီးတဲ့အခါ မစိုးရိမ် မပင်ပန်းတဲ့သူကို ဘိက္ခုလို့ခေါ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေပေါ့။

အဲဒါ သူတော်ကောင်းတို့ လူဝတ်နဲ့ ကြိုးစားနေရင်လဲ အဲဒီ ဘိက္ခုထဲမှာ ပါတယ်။ ဓမ္မသရဏံဂစ္ဆာမိ လုပ်လိုက်တော့ မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ရာလဲရောက်တယ်၊ ကိုးကွယ်ရာလဲ ရောက် တယ်။ သံဃာထဲမှာလဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပါဝင်သွားတယ်။ ဘိက္ခု ဖြစ်နေတယ်။ သံဃာတွေကိုလဲ ပူဇော်ရာရောက်တယ်။ အဲဒါ ကြောင့် ဓမ္မသရဏံဂစ္ဆာမိဟာ အရေးမကြီးဘူးလား။

"ဓမ္မသရဏံဂစ္ဆာမိဟာ အရေးကြီးပါတယ်ဘုရား"

တရားတော်ကို အားကိုးရာဟူ၍ ဂစ္ဆာမိ– ဆည်းကပ် ပါ၏။ ဆည်းကပ်တယ်ဆိုတာ လက်အုပ်ကလေးချီပြီး ရှိခိုး ရုံနဲ့ မရဘူး။ ကျင့်သုံးမှ၊ အခုသူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်သုံးနေ တာဟာ ဓမ္မသရဏံဂစ္ဆာမိ ဆိုတဲ့ တရားတော်ကို ဆည်းကပ် နေတာပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စုတိပြတ်ကြွေသေခါနီးမှာ– သတိ။ သံသရာမှာ အားကိုးရာဟာ– ကုသိုလ်။

ကုသိုလ်ကတော့ များသောအားဖြင့်လုပ်ကြတယ်၊ သတိအားကောင်းဖို့ကျတော့ မေ့နေတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန် များများအားထုတ်ရင် မကောင်းဘူးလား။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တာဟာ ရိပ်သာမှာတင် အားထုတ်ပြီး၊ တင်းတိမ် မနေကြနဲ့၊ အိမ်မှာလဲ ကြိုးစားကြ။ သတိဟာ အရမ်းအရေးကြီးတယ်။

မလ္လိကာမိဖုရားကြီးဟာ အလှူကြီး လှူထားတယ်။ အဲဒါ သတိလွတ်တာနဲ့ အဝီစိမှာ ခုနစ်ရက် ကျသွားတယ်။ ဦးတိဿဆိုတဲ့ ရဟန်းကြီး သီလတွေစင်စင်ကြယ်ကြယ်နဲ့ ကြိုးစားနေတာ အဲဒါ သတိလွတ်သွားတာနဲ့ သင်္ကန်းမှာ သန်းဖြစ်ရတယ်။ သတိအရေးမကြီးဘူးလား သူတော်ကောင်းတို့။

"သတိအရေးကြီးပါတယ်ဘုရား"

သတိကလေးတစ်ချက်လွတ်တာနဲ့ ဒုဂ္ဂတိမှာ သွားဖြစ်ရသေးတယ်။ တိဿရဟန်းကြီးဟာ ကုသိုလ်တွေအင်မတန် အားကောင်းတဲ့အပြင် မြတ်စွာဘုရားကလဲ ဝင်ရောက်ဖြေရှင်းပေးလို့ ခုနစ်ရက်ကြာတဲ့အခါမှာ သန်းဘဝကနေ သေပြီးတော့ တုသိတာနတ်ပြည် ရောက်တယ်။ မလ္လိကာမိဖုရားကြီးလဲ ကုသိုလ်တွေ အများကြီး

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပါတော့ အဝီစိမှာ ခုနစ်ရက်ခံပြီးတော့ နောက် နတ်ပြည်ရောက်သွားတယ်။ အဲဒါ ကုသိုလ်တွေအများကြီးပါတဲ့သူ မို့လို့ပေါ့။ ကုသိုလ်နည်းနည်းပါးပါးလောက်ပဲ ပါတဲ့သူဆိုရင် ဆက်ခံရမှာ။

အခုပြောနေတာက နှလုံးသွင်းမှုနဲ့ ရှုမှတ်မှု။ ရှုမှတ်မှုဆိုတာ သတိပေါ့လေ။ နှလုံးသွင်းလဲ ကျွမ်းကျင်ရမယ်။ ယောနိသောမနသိကာရ ဖြစ်ရမယ်။ ဟိုးကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပြန်ပြီး နှလုံးသွင်းတာက တစ်မျိုး၊ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ရှုမှတ်မှုကို နှလုံးသွင်းတာက တစ်မျိုး၊ နှလုံးသွင်းပုံချင်းမတူဘူး။

ဥပမာအနေနဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ နှလုံးသွင်းပုံကိုပြောရရင် အခုအချိန်မှာ မြန်မာနိုင်ငံထက်စာရင် နိုင်ငံခြားမှာ နေထိုင်စားသောက်ရတာ များသောအားဖြင့် တော်တော်လေး ချမ်းသာကြတာပဲ။ ချမ်းသာတယ်ဆိုပေမယ့် နှလုံးမသွင်းတတ်လို့ရှိရင် ကိုယ့်ထက်သာတာတွေ့ရင် မနာလိုဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ပြီး သူများတွေကို ပျက်စီးစေချင်တတ်တယ်။ အဲဒါ နှလုံးသွင်းမတတ်လို့။

နှလုံးသွင်းတတ်လို့ရှိရင် သူ့မှာအတိတ်က ကုသိုလ်ကံတွေကလဲ ကောင်းပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာလဲ ဉာဏ်နဲ့ဝီရိယကြောင့် ကြီးပွားချမ်းသာတာပဲ။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်စားပြီး ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နေရတာပဲ။ ဒို့လဲပဲ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ သူ့လိုကောင်းကောင်း

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မွန်မွန်နေရအောင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ များများလုပ်မှပဲလို့ နှလုံးသွင်းလိုက်ရင် ကုသိုလ်တွေအများကြီး မဖြစ်ဖူးလား။

"ကုသိုလ်တွေဖြစ်ပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါ ယောနိသောမနသိကာရ နှလုံးသွင်း မှန်သွားတာ။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ လောကဓံဆိုးတွေနဲ့ ကြုံရတာရော မရှိဘူးလား။ ကိုယ်ကတော့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နေတာပဲ။ အဲဒီကြားထဲကကိုပဲ အမျိုးမျိုး စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ကြုံရတတ်တယ်။ အဲဒီလိုကြုံရတဲ့အခါမှာ ယောနိသောမနသိကာရဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အခုကောင်းတာတွေ လုပ်နေလျက်သားနဲ့ မကောင်းတာတွေ တွေ့နေရတယ်ဆိုတော့ အတိတ်တုန်းက ဘာပါခဲ့လို့လဲ။

"အကုသိုလ်ပါခဲ့လို့ပါဘုရား"

အကုသိုလ်ပါခဲ့လို့ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းမှန်ရမယ်။ သူများကို သွားပြီးအပြစ်မတင်နဲ့၊ သူများသွားအပြစ်တင်ရင် အကုသိုလ်ဖြစ်သွားရော။ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေဟာ တစ်ခုခုဖြစ်လာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်တတ်တယ်။ ကိုယ့်အပြစ်ကို ရှာတယ်။ သူများကို အပြစ်မတင်ဘူး။

ငါစိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ထားပါလျက်နဲ့၊ သူများအပေါ်မှာ ကူညီပါလျက်နဲ့ ငါ့ကျတော့ မကောင်းတာတွေ အပြောခံရတယ်၊ မကောင်းတာတွေ အစွပ်အစွဲခံရတယ်၊ စီးပွားရေးပျက်တာမျိုး စတဲ့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မကောင်းတာတွေ ကြုံရတတ်တယ်။ ဩော် ... ဒါဟာ အတိတ်တုန်းက ငါဟာအကုသိုလ်ပါခဲ့လို့ပဲ။ အဲဒီတော့ ဘယ်သူမပြု မိမိမှုပဲ။ ဒါဟာ သူများအပြစ်လား ကိုယ့်အပြစ်လား။

"ကိုယ့်အပြစ်ပါဘုရား"

ကိုယ့်အပြစ်ပဲ၊ သူများတွေသွားအပြစ်မတင်နဲ့။ ကိုယ့်အပြစ်ပဲလို့ သိတဲ့အခါကျတော့ နောင်လာလတ္တံ့ဘဝတွေမှာ အခုလို ဘေးဆိုး၊ အန္တရာယ်ဆိုးတွေနဲ့ မတွေ့ရအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

"ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ရပါမယ်ဘုရား"

ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ အများကြီးလုပ်ရမယ်။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရအောင် ကြိုးစားရမယ်။ နှလုံးသွင်း မှန်သွားတော့ ဘေးရန်အန္တရာယ်အဆိုးတွေနဲ့ တွေ့လဲ ကုသိုလ်ဘက်လှည့်သွားတာပဲ။ နောင်ဒီလို မကောင်းတာတွေ မတွေ့ရအောင် အကုသိုလ် မလုပ်မိအောင် နေတတ်လာတယ်။ အကုသိုလ်တွေကို ရှောင်မယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ကြိုးစားမယ်။

အဲဒါ ယောနိသောမနသိကာရပဲ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အားလုံးဟာ ယောနိသော မနသိကာရ အခြေခံတယ်။ ဒါက သံသရာမှာ ကြီးပွားချမ်းသာဖို့အတွက်။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရဖို့အတွက်ကျတော့ ယောနိသော မနသိကာရ,က ပိုပြီးအဆင့်မြင့်သွားပြီ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခု ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ဒီဒုက္ခတွေဟာ အရမ်းနှိပ်စက်တာပဲ၊ အလွန်အင်မတန်ဆင်းရဲတာပဲ။ နာကျဉ်ကိုက်ခဲနေတာကို ဆင်းရဲပြီး စိတ်တွေညစ်, စိတ်တွေဆိုးနေကြမယ်ဆိုရင် ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ပဋိဃာနုသယကိန်းတတ်တယ်။ ပဋိဃာ–နုသယဆိုတာ ဒေါသကို ပြောတာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမကျေနပ်တာတို့၊ စိတ်ဆင်းရဲတာတို့ဖြစ်နေရင် စိတ်ဆိုးတာတို့၊ စိတ်ညစ်တာတို့ထပ်ပြီးမဖြစ်နိုင်ဘူးလား။ အဲဒီလို စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်တာကို စာလို ပဋိဃာနုသယလို့ ခေါ်တယ်။

ဒေါသသတ္တိကိန်းသွားတယ်တဲ့။ ရင်ထဲမှာ ဒေါသအနုစားလေးတွေ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီဒုက္ခဝေဒနာကို နှလုံးမသွင်းတတ်လို့ရှိရင် ဒေါသဖြစ်သွားတယ်။

ငါ့မှာ ဖြစ်မှဖြစ်ရလေခြင်းဆိုပြီး ဝမ်းနည်းတာကတစ်မျိုး၊ အားငယ်တာက တစ်မျိုး၊ စိတ်အလိုမကျ ဖြစ်တာက တစ်မျိုး။ အဲဒီတော့ ဒေါသဖြစ်ပြီး ... တရားဆက်မမှတ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီလောက်တောင်ဖြစ်ရတာ တော်ပြီကွာဆိုပြီး ဖြုတ်ပစ်လိုက်ရော။ အထိုင်ပြင်ပစ်လိုက်ရော။ အဲဒီတော့ဉာဏ်လဲ မဖြစ်ဘူး။ ဒေါသလဲ ကိန်းတယ်။ နှလုံးသွင်းမှားတာကို ပြောတာနော်။

နှလုံးသွင်း မှန်ရမယ်။ ဆရာသမားတွေက ပြောနေကြတယ်။ သည်းညည်းခံမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ်။ စိတ်ရှည်ဖွဲ့သန် သည်းညည်းခံ ပြုရန်သာသနာတဲ့။ တရားထူး တရားမြတ်ရဖို့

သည်းညည်းခံရမယ်။ သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။ ဆင်းရဲကြီးကို ကြောက်ရင် ဆင်းရဲလေးတွေကို ကြိုးစားပြီး သည်းခံ။

အပါယ်လေးပါးကျသွားရင် အကြီးအကျယ် ဆင်းရဲတော့မှာပဲ။ အခုခံစားရတဲ့ဆင်းရဲက ဘာမှမပြောပလောက်ဘူး။ ဒါကို သည်းခံပြီး မှတ်သွားလို့ရှိရင် တရားတွေအစဉ်အတိုင်းတက်သွားပြီး မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တယ်။ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းတတ်ရမယ်။ နှလုံးသွင်းမှန်ဖို့ ပြောတာနော်။

ဒါကဒီတရားဆက်မှတ်နိုင်အောင်နှလုံးသွင်းတာ။ အဲဒါထက်ထပ်ပြီး တစ်ခါအဆင့်မြင့်ပြီး နှလုံးသွင်းရအုံးမယ်။ သည်းညည်းလဲ ခံရမယ့်အပြင် ဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေကို လွှမ်းမိုးဖို့ အနိစ္စကို နှလုံးသွင်းရမယ်။

ဖြစ်နေတာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေဖြစ်နေတာမဟုတ်လား။ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်နေတာကို ဒုက္ခပဲ ထပ်ပြီးနှလုံးသွင်းလို့ရှိရင် သိပ်ပြီး သည်းခံနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မရင့်မှ မရင့်ကျက်သေးတာကိုး။ ရင့်ကျက်သွားရင်တော့ ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းသွင်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ မရင့်ကျက်သေးတဲ့အခါမှာ ဒီဒုက္ခဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးဖို့အတွက် အနိစ္စကို နှလုံးသွင်းရမယ်။ ရှုမှတ်တာ မရောက်သေးဘူးနော်။

အနိစ္စပဲ ပျက်သွားမှာပေါ့။ ဝေဒနာဆိုတာ အနိစ္စတရားပဲ၊ ဒီဝေဒနာတွေ ဘယ်လောက်ပေါ်ပေါ်ပျောက်သွားမှာပါ။ ဒီလို နှလုံးသွင်းမှုဟာ သတိကို အထောက်အပံ့ပေးတယ်။ ပျက်သွားမှာပဲ, ပျောက်သွားမှာပဲ။ မကြာပါဘူး၊ ခဏလောက် နာတာပါ၊

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သူများတွေတောင် မှတ်နိုင်သေးတာပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ မမှတ်နိုင်ရမှာလဲ။ နာတယ်ဆိုတာ တစ်တောင့်တည်းချည်းမဟုတ်ဘူး။ ခဏ၊ ခဏ ပျက်နေတာပဲ။ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းလိုက်လို့ရှိရင် ဆက်မှတ်နိုင်တဲ့ အားကောင်းသွားတယ်။

နောက်တစ်ဆင့်က ဒီအနိစ္စတွေကိုမြင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

ဒါက ဉာတပရိညာနဲ့ဆိုင်တယ်။ တရားနာတာနဲ့ဆိုင်တယ်။ အနိစ္စကို ဘာဖြစ်လို့မမြင်သလဲဆိုတော့ အနိစ္စကို နှလုံးမသွင်းရင်လဲ မမြင်ဘူး။

ဥပမာဆိုပါတော့– မိမိမျက်နှာကို မှန်ထဲမှာမကြည့်လို့ရှိရင် ဆံပင်ဖြူနေတာတွေ၊ မျက်ခုံးမွေးဖြူနေတာတွေကို တွေ့ပါ့မလား။

"မတွေ့နိုင်ပါဘူးဘုရား"

မှန်ကြည့်တော့မှ သိလာတယ်။ နှလုံးသွင်းတာကို ပြောတာနော်။ အနိစ္စကို နှလုံးမသွင်းရင် အနိစ္စကို တော်ရုံတန်ရုံမမြင်ဘူး။ အနိစ္စကို နှလုံးသွင်းလိုက်တော့မှ ဘယ်ဟာမှ မမြဲပါလားလို့ အနိစ္စကို ခပ်ရေးရေးမြင်လာတယ်။ သေသေချာချာမြင်သေးတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ သူက နှလုံးသွင်းတာပဲ ရှိသေးတာကိုး။ ရှုမှတ်တာ မပါသေးဘူးလေ။ အနိစ္စကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ အနိစ္စကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ဖို့အတွက် မှတ်အားကောင်းရမယ်။

ꩩꩩꩩꩩꩩ

## သတိအားကောင်းစွာနဲ့ ရှုမှတ်ရမယ်

မှတ်အားကောင်းဖို့ဆိုရင် ဝေဒနာပေါ်လာရင် ဝေဒနာ, သတိ၊ ဝေဒနာ, သတိ ဒီလိုအရင်သွားရမယ်။

ဝေဒနာသတိဆိုတာ နာရင် နာတယ်လို့မှတ်တာ။

နာရင်–နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်လို့မှတ်ရင် ဝေဒနာရယ်, သတိရယ် တွဲမသွားဘူးလား။

ဝေဒနာ, သတိ၊ ဝေဒနာ, သတိ၊ ဝေဒနာ, သတိ မှတ်သွား။ ဝေဒနာတက်လာလိုက်, မှတ်ချလိုက်။ ဝေဒနာတက်လာလိုက်, မှတ်ချလိုက်။

ဝေဒနာ – သတိ, သတိ, သတိ, သတိ, သတိ။

သတိတွေအားကောင်းလာတော့ ဝေဒနာသမာဓိဖြစ်လာတယ်။

(ဝေဒနာ, သတိ) ကနေ နောက်တော့ (ဝေဒနာ, သမာဓိ)။

ဝေဒနာ, သမာဓိဆိုတာ သတိတွေဟာ ဝေဒနာကလွဲလို့ သည့်ပြင်ကို သိပ်မသွားတော့ဘူး။

အခုနေမှာတော့ ဝေဒနာမှတ်လိုက်, စိတ်ကဟိုရောက်လိုက်, သည်ရောက်လိုက်နဲ့ဆိုတော့ ဝေဒနာတွေပေါ်တာ, ပျောက်တာကို ကျကျနနမမြင်ဘူး။ နှိပ်စက်တဲ့အခြင်းအရာ၊ အာကာရပဲ စိတ်ထဲမှာ ထင်ရှားနေတယ်။ ဒီနှိပ်စက်တဲ့ ဝေဒနာရဲ့ သဘောလေးက (ပေါ်လိုက်, ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်လိုက်, ပျောက်လိုက်) ကို မတွေ့နိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒါ ဝေဒနာကို အေးအေးဆေးဆေးမမှတ်တော့ ကြောက်တဲ့ အတွက်ကြောင့်လဲ မမြင်ဘူး။ အနိစ္စကို နှလုံးမသွင်းလို့လဲ မမြင် ဘူး။ ဝေဒနာဟာအနိစ္စပဲ၊ ဘယ်ဟာမှမမြဲဘူးလို့ နှလုံးသွင်းရမယ်။

ဘယ်ဟာမှ မမြဲဘူး၊ ဘယ်ဟာမှမမြဲဘူးလို့ ဒီလိုအော်နေ၊ ရွတ်နေဖို့ မဟုတ်ဘူးနော်။ စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်းဖို့ မမြဲဘူး ဆိုတာကို နှလုံးသွင်းရမယ်။

**နှလုံးသွင်းပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့ အခါကျတော့ ... သတိ အားကောင်းစွာနဲ့ ရှုမှတ်ရမယ်။**

ဝေဒနာ၊ သတိ၊ ဝေဒနာ၊ သတိ၊ ဝေဒနာ သတိ၊ ဝေဒနာ၊ သတိ။ နာရင်– နာတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်။ ဒီလိုရှု မှတ်နေရာက နောက်ကျတော့ ဝေဒနာသမာဓိ ဖြစ်လာတယ်။ ဝေဒနာအပေါ်မှာ စိတ်တည်နေတယ်။ သည်းညည်းခံ မှတ်နေရ တယ်နော် သူတော်ကောင်းတို့ ...။

**သည်းညည်းခံပြီး ... နာတဲ့အပေါ် တည့်တည့်မှတ်။** နာတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်။ ဝေဒနာ၊ သမာဓိ ဖြစ်လာ တော့ ဝေဒနာရယ်၊ သမာဓိရယ် နှစ်မျိုးနော် သူတော်ကောင်းတို့။

**နာ၊ နာ နေတာက ဝေဒနာ။ ဝေဒနာပေါ်မှာတည်နေတာ သမာဓိ။ အဲဒီ ဝေဒနာနဲ့သမာဓိကို ဘောင်ချိန်နိုင်လို့ရှိရင် သန္တတိအစဉ်တွေ မြင်လာတယ်။**

ဝေဒနာတစ်ကျပ်သား၊ သမာဓိတစ်ကျပ်သား။ ဒါကို ဦးဇင်း ဘယ်ကရလာသလဲဆိုတော့ ... သဲအင်းဂူဆရာတော်ရဲ့ ရိပ်သာ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဝင်တုန်းက ရလာတာ။ သဲအင်းဂူမှာ အနည်းဆုံး နှစ်နာရီထိုင်ရတယ်။ ၂ နာရီ၊ ၃ နာရီ၊ ၄ နာရီ ထိုင်ရတယ်။ ထိုင်တဲ့အခါကျတော့ ... ဝေဒနာ ၁ ကျပ်သား၊ သမာဓိ ၁ ကျပ်သား။ ဝေဒနာ ၂ ကျပ်သား၊ သမာဓိ ၂ ကျပ်သား။ ဝေဒနာ ၃ ကျပ်သား၊ သမာဓိ ၃ ကျပ်သား။ အဲဒီလိုဆိုရင်မပြင်ဘဲနဲ့ ၃ နာရီ၊ ၄ နာရီ ဆက်သွားလို့ ရတယ်။

အထိုင်ပြင်ရတယ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်လို့ ပြင်ရသလဲဆိုတော့ ဝေဒနာနဲ့ သမာဓိမှာ ဝေဒနာက အားကောင်းနေတော့ သမာဓိကျသွားတယ်။ အဲဒီလိုသမာဓိကျသွားတော့ ဘယ်လိုမှ ထိုင်မနေနိုင်တော့ဘူး၊ အထိုင်ပြင်ရတယ်။

ဝေဒနာနဲ့ သမာဓိနဲ့ ညီသွားလို့ရှိရင် သမာဓိမှာ အရသာရှိတယ်။

ဝေဒနာက သူ့ဘာသာသူ နာတာပဲ၊ သမာဓိက မှတ်လိုက်တိုင်း စိတ်ထဲမှာ အရသာရှိတယ်။ တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်သဘောလေးဟာ ကေဂ္ဂတာ။

သမာဓိဆိုရင် နောက်က ဘာလာသလဲဆိုတော့ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ လာတယ်။

ပီတိ အကြီးအကျယ်မဖြစ်နဲ့အုံး။ ပီတိအသေးစား ပါမောဇ္ဇလောက်ပဲ ထားအုံး။ ဝမ်းသာတဲ့ပီတိသေးသေးလေးဟာ ဝေဒနာကို ခံရည်ရှိတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဝေဒနာ တဖြည်းဖြည်းတိုးလာသလို သမာဓိကလဲ တိုးလာတယ်။ ဝေဒနာ ၂ ကျပ်သား၊ သမာဓိ ၂ ကျပ်သား။ ဝေဒနာ ၃ ကျပ်သား၊ သမာဓိ ၃ ကျပ်သား။ သမာဓိတိုးလာတော့ ဝေဒနာရဲ့ ဒဏ်ကို သမာဓိက ခံနိုင်တယ်။

**နာတာက သတ်သတ်၊ မှတ်တာက သတ်သတ်။**

**နာတာက တစ်ယောက်၊ မှတ်နေတာက တစ်ယောက်။**

သတ်သတ်စီလိုဖြစ်နေတယ်။ ရင့်ကျက်လာရင် ပြောတာ။ ချက်ချင်းမဖြစ်သေးလဲ နောက်ဖြစ်လိမ့်မယ်။

တစ်ယောက်က ဟိုမှာလူးလိမ့်ပြီး နာနေတယ်။ တစ်ယောက်က သည်မှာ မတ်တတ်ရပ်ပြီး မှတ်နေရသလိုမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ဘေးနားက ထိုင်ကြည့်ပြီး မှတ်နေရသလို။ နာတဲ့သူက တစ်ယောက်၊ မှတ်နေတဲ့သူက တစ်ယောက်။

ဝေဒနာနဲ့ သမာဓိနဲ့ ညီပြီးနောက်၊ ဝေဒနာကို သမာဓိက လွှမ်းမိုးနိုင်အောင် ဘာလိုသလဲဆိုတော့ သတိ၊ ဝီရိယလိုတယ်။

သတိဆိုတာ ရှုမှတ်တာ။

တရစပ်ကြီးကို တောက်လျှောက်ရှုမှတ်နေရတယ်။ သတိကျ မသွားအောင် ဝီရိယက တွန်းပေးရတယ်။

သတိကို ဝီရိယကနေ မှတ်ပေး၊ မှတ်ပေး၊ မှတ်ပေး ဆိုပြီး တွန်းပေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ သတိ၊ ဝီရိယရဲ့နောက်ကနေ သမာဓိ လိုက်လာတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါးမှာ– သမ္မာဝါယာမ, သမ္မာသတိ, သမ္မာသမာဓိ သုံးမျိုးမဟုတ်လား။ သူတို့အလုပ်လုပ်နေတာပဲ။** ဝီရိယက ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး သတိက စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်ပေးတဲ့ အခါကျတော့ ဝေဒနာအပေါ်မှာ စိတ်က ဘယ်မှမသွားတော့ဘူး။

နာတာရယ်, မှတ်တာရယ်၊ နာတာရယ်, မှတ်တာရယ်။

အနိစ္စ, ဒုက္ခတွေ ထားလိုက်အုံး၊ မရောက်သေးဘူး။ အဲဒီလို နာတာရယ်, မှတ်တာရယ်၊ နာတာရယ်, မှတ်တာရယ် ဆိုတော့ စိတ်ကလေးက နာတဲ့အပေါ်မှာပဲ ရှိတယ်။ ဘယ်မှမသွားတော့ဘူး။ အစတုန်းကတော့ မှတ်တဲ့စိတ်ကလေးက ဟိုပြေးလိုက်, သည်ပြေးလိုက်၊ ဟိုရောက်လိုက်, သည်ရောက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတာက နေပြီး နောက်ပိုင်းကျတော့ စိတ်က အပြင်ကို ဘယ်မှ မရောက်တော့ဘူး။ ဝေဒနာအပေါ်မှာပဲ ရှိတယ်။

**မှတ်စိတ်က ဝေဒနာအပေါ်မှာပဲ ရှိလာတဲ့အခါကျတော့ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို ပိုပြီးသိလာတယ်။**

ဝေဒနာရဲ့သဘောဆိုတာ ဥပမာပြောရရင် အနိစ္စကိုမမြင်တာ သန္တတိအစဉ်ဖုံးနေလို့၊ သန္တတိဆိုတာ– အစဉ်အတန်းကြီးကို ပြောတာ။

ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်မှာက ရုပ်, နာမ်တွေရဲ့ သဘောတွေက အရမ်းမြန်တော့ အစဉ်အတန်းကြီးလို ဖြစ်နေတယ်။ မီးချောင်းဟာ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တဖြောင့်တည်းလင်းနေတယ်လို့ ထင်ရတဲ့အကြောင်းကို ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ တဖြောင့်တည်း လင်းနေတာဟုတ်ရဲ့လား။

"မဟုတ်ပါဘူးဘုရား"

အလင်းရောင်လေးတွေဟာ ... မှိတ်တုတ်, မှိတ်တုတ်နဲ့ ဆက်တိုက်လင်းနေတာကို မြန်လွန်းအားကြီးတော့ တဖြောင့်တည်း လင်းနေသလို ထင်ရတယ်။

ပုရွက်ဆိတ်တန်း၊ ခြတန်းကို ခပ်လှမ်းလှမ်းကကြည့်လိုက်ရင် အတန်းလိုက်ကြီးလို့ ထင်ရတယ်။ နည်းနည်းလောက် ရှေ့တိုးပြီး ကြည့်ရင်လဲ အတန်းလိုက်ကြီးပဲလို့ ထင်ရသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အနားကပ်ပြီး သေသေချာချာ သွားကြည့်တဲ့အခါကျတော့ အတန်းလိုက်ကြီးလား၊ တစ်ကောင်ချင်းစီလား။

"တစ်ကောင်ချင်းစီပါဘုရား"

အနီးကပ်ကြည့်မှ တကယ့်အခြင်းအရာတွေကို တိတိကျကျ အမှန်အတိုင်းသိရတယ်။ ဒီဝေဒနာကို သမာဓိမကောင်းခင်တုန်းက ခပ်လှမ်းလှမ်းကကြည့်ရင် တဖြောင့်တည်းချည်း နာနေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ၁၅ မိနစ်, နာရီဝက်, တစ်နာရီ စသည်ဖြင့် နာတာက လုံးလုံးမပျောက်ဘူး။ ခြတန်း၊ ပုရွက်ဆိတ်တန်းကို ခပ်လှမ်းလှမ်းက ကြည့်ရသလိုပဲ မဟုတ်လား။ တဖြည်းဖြည်း သမာဓိကောင်းလာတော့ ခြတန်း၊ ပုရွက်ဆိတ်တန်းနဲ့ နီးလာလို့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တစ်ကောင်ချင်းစီမြင်ရသလို နာတဲ့ဝေဒနာဟာလဲ အတန်းလိုက်ကြီး နာနေတာမဟုတ်ဘဲ တစ်နာပြီးတစ်နာ ပေါ်နေတာကို သိလာရတယ်။

အစတုန်းက ငါ့ခြေထောက်ကြီး နာတယ်ထင်တာ၊ အမှန်မှာတော့ ငါ့ခြေထောက်ဆိုတာ ရှိမှ မရှိဘဲ။ ငါလဲ မရှိဘူး၊ ခြေထောက်လဲမရှိဘူး။ ဘာသဘောလေးတွေပဲ ရှိပါလိမ့်သူတော်ကောင်းတို့။

"ရုပ်နာမ်သဘောတွေပဲ ရှိပါတယ်ဘုရား"

ခပ်လှမ်းလှမ်းလေးနေတယ်ဆိုတာ သမာဓိမရခင်တုန်းကကို ပြောတာ။ ဒီနာတဲ့သဘောလေးတွေဟာ သမာဓိမရခင်တုန်းက တဖြောင့်တည်း နာတယ်။ သမာဓိရလာတဲ့ အခါကျတော့ နာလိုက်, မှတ်လိုက်၊ နာတာရယ်, မှတ်တာရယ်၊ နာတာရယ်, မှတ်တာရယ်။ အတွဲလိုက်–အတွဲလိုက်။ တစ်ခုချင်း–တစ်ခုချင်း ပြတ်ကျသွားတယ်။

တဖြောင့်တည်း နာတာမဟုတ်ဘူး။ နာလိုက်, ပျောက်လိုက် နောက်တစ်ခါ နာလိုက်, ပျောက်လိုက်။ ဒီလိုမဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့ ...။

ဝေဒနာအပေါ်မှာ တည်ကြည်တဲ့သမာဓိက ခုနကပြောခဲ့သလို ဝေဒနာ ၁ ကျပ်သား, သမာဓိ ၁ ကျပ်သား၊ ဝေဒနာ ၂ ကျပ်သား, သမာဓိ ၂ ကျပ်သား။ အဲဒီလို သမာဓိအားကောင်းအောင် အစောကြီးကတည်းက တရားနာထားဖို့လိုတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**ဝေဒနာဟာ နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်မယ့်သော့။**

ဒါ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထားတာ။ အဲဒါ အင်မတန်ကောင်းတယ်။ အမှတ်တမဲ့ဆိုရင်တော့ သိပ်မသိသာဘူး။ လက်တွေ့မှာ သိပ်အသုံးဝင်တာပဲ။

ဝေဒနာရှုမှတ်တာ– နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တယ်လို့ စိတ်ကို တုံးတုံးချပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။

အဲဒါကြောင့် ဝေဒနာပေါ်လာတာဟာ နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်ဖို့ သော့ရတာပဲ။ ဝေဒနာကိုရှုမှတ်ရာမှာ စိတ်ကိုအေးအေးဆေးဆေး ထားပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။ ပထမဆုံးစတွေ့တာ ဒုက္ခဝေဒနာ။

ယောဂီတို့ … ဝေဒနာဟာ ဒုက္ခရယ်, သုခရယ်, ဥပေက္ခာရယ်။ တဖြည်းဖြည်းသိမ်မွေ့သွားတယ်။ သိမ်မွေ့သွားလဲပဲ မကြောက်နဲ့။

ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းညည်းခံပြီး နိုင်အောင် မှတ်နိုင်ရင် သုခဝေဒနာနဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာကို နောက် နိုင်အောင်မှတ်နိုင် သွားရော …။

ဥပမာ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ သောတာပန်ဖြစ်အောင်ကြိုးစား။ သကဒါဂါမ်, အနာဂါမ်, ရဟန္တာအတွက် ကြောက်စရာမလိုဘူး။ နောက်ဖြစ်မှာပဲ။ အလွန်အကျွံ ခုနစ်ဘဝဆိုရင် ဖြစ်ကိုဖြစ်တယ်။ သောတာပန်ဖြစ်ဖို့ နံပါတ်တစ် အရေးကြီးတယ်။

အဲဒီလိုပဲ– သုခဝေဒနာက တော်တော်ခက်တယ်။ သတ္တဝါ တွေကို နှိပ်စက်နေတာ ဒီသုခဝေဒနာပဲ။ ဥပေက္ခာကလဲ မှတ်ရ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တော်တော်ခက်တာပဲ။ မကြောက်ပါနဲ့၊ ဘာမှကြောက်စရာမလိုဘူး။ မြတ်စွာဘုရား နည်းလမ်းပေးထားတာ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်အောင်လို့။ ဒီနည်းလမ်းတွေကို ပြောနိုင်အောင်လို့ ဘယ်လောက်တောင် ပါရမီဖြည့်ခဲ့ရသလဲ။

"လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းပါဘုရား"

လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း အသက်အသေခံပြီးတော့ ကျင့်ခဲ့ရတယ်။ ဒီနည်းတွေကို သိတဲ့သူက ပြောလိုက်ရင် သိပ်မခက်ဘူး။ မသိလို့ ခက်နေတာ။ ပြောတဲ့သူက အမှန်ကိုသိလို့ ပြောပေမယ့် ယုံကြည်မှ အကျိုးရှိတယ်။

ဥပမာ– စက်ကိရိယာတစ်ခုကို မသိတဲ့သူက ဒီစက်တွေကို လုပ်တတ်ပါ့မလား။ ဘယ်ခလုတ် နှိပ်ရမှန်းတောင် မသိဘူး။ နှိပ်ရင်လဲ မှားကုန်မှာပဲ။ သိတဲ့သူကျတော့ မလွယ်ဘူးလားဗျာ။

"သိတဲ့သူကျတော့ လွယ်ပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီစက်ကိရိယာသိတဲ့သူလိုပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက နည်းလမ်းသိတဲ့အခါကျတော့ ပြောတဲ့အတိုင်း ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်ကြ။ ဒုက္ခဝေဒနာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိသွားပြီ၊ ဒုက္ခဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးအောင် မှတ်နိုင်သွားပြီဆိုရင် နောက်ပိုင်းဆက်ကြိုးစားရင် လွယ်သွားပြီ။ ၁၀ တန်းအောင်သွားရင် ဘွဲ့ရဖို့ ဆက်ကြိုးစားရင် လွယ်သလိုပေါ့။

အဲဒါကြောင့် ... အစပိုင်းက အရေးကြီးတယ်။ အစပိုင်းကို မစနိုင်တာ ခက်နေတာမဟုတ်လား။ အစပိုင်းလေး စ,လိုက်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပြန်ပြေးလိုက်။ ဒုက္ခဝေဒနာမကျော်သေးဘူး၊ ပြန်ပြေးလိုက်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို မကျော်နိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းညည်းခံ မှတ်နိုင်မှ။

သဲအင်းဂူဆရာတော်ကလဲ အားရပါးရ ပြောထားတယ်။ ဆရာတော်ကြီးရဲ့တရားက နားထဲမှာ တစ်သက်လုံး စွဲနေတယ်။ အင်မတန် ဝမ်းသာဖို့ကောင်းတယ်။ တရားထိုင်ရင် မပြင်နဲ့၊ မပြောင်းနဲ့။ တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ပြင်ဖို့မဟုတ်ဘူး၊ မပြင်နဲ့။ ယောဂီတို့ သဒ္ဓါတင်ထား။ သဒ္ဓါတင်ထားဆိုတာ ယုံယုံ ကြည်ကြည်နဲ့ အားထုတ်ဖို့ပြောတာ။

ဒီတရားအားထုတ်တာ နိဗ္ဗာန်သွားနေတာ။ သဒ္ဓါတင်ထား။ မပြင်နဲ့၊ မလှုပ်နဲ့၊ မကုတ်နဲ့။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဒီလို နည်းပေးတယ်။ သူတော်ကောင်းတို့ကို တရားရအောင်ပြောတာ။ ဆရာတော်ကြီးပြောထားသလို ရိပ်သာမှာ တရားအားထုတ်တဲ့ အခါကျတော့ ... ဘေးက ဦးဇင်း ၃ ပါး၊ ၄ ပါးလောက်ကလဲ ညှပ်ပြီးပို့တာ။ သည့်ပြင် သီလရှင်တွေကလဲ ပို့သေးတယ်။

ဘေးက အဲဒီလိုလုပ်နေတော့ နည်းနည်းတော့စိတ်ဆိုးသလို ဖြစ်တာပေါ့။ မောလိုက်တာမှ လူက သေတော့မယ်။ သူက တောက်လျှောက်ရှုနေရတာကိုး။ ရှုတာလေး နည်းနည်းလျော့ သွားရင် ဦးဇင်းတွေကလဲ အရှင်ဘုရား ရှုထား၊ ရှုထား၊ မလှုပ်နဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လှုပ်တာလဲ၊ အဲဒီလို ခပ်ကြမ်းကြမ်းပို့တယ်။ ဟိုတုန်း ကတော့ သိပ်မသိဘူး၊ ကြာလေ ကျေးဇူးတင်လေပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သီလရှင်တွေက နောက်မှာထိုင်ရတယ်၊ ဦးဇင်းတို့က ရှေ့မှာ ထိုင်ရတယ်။ အရှင်ဘုရားတို့ ဝါကြီးပြီးတော့ အလကားပဲလို့ ဆရာတော်ကကြိမ်းတယ်၊ အဲဒါကုပ်ပြီးတော့ နေရတာပဲ။ အမှန် တကယ်လဲ သီလရှင်တွေက ဦးဇင်းတို့ထက်သာတယ်။ သူတို့က တရစပ်ကြီး ရှုပြီး၊ တရစပ်ကြီး ထိုင်နိုင်တယ်။ ဦးဇင်းတို့က တစ်ခါတရံလောက်သွားရတာကိုး။ ဦးဇင်းတို့က ဝါတော့ကြီးတာ ပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ သူတို့နဲ့ယှဉ်လိုက်ရင်တော့ ... နောက်ကကြီးပဲ။ ဒီသီလရှင်တွေက ၃ နာရီ၊ ၄ နာရီလောက်ကို ငြိမ်ပြီးအားထုတ် နိုင်တယ်။

ရှုနေရတာကိုက အရမ်းမောတာပဲ။ သဒ္ဓါတင်ထားဆိုတော့ ပထမ ၁၅ ရက်လောက်တော့ မောတာပေါ့။ နောက်ကျတော့ ရှုတဲ့အလေ့အကျင့်ကလေးရလာတော့ အရမ်းကျေးဇူးတင်တယ်။ ရှုနေရတာကိုက စိတ်ထဲမှာချမ်းသာနေတယ်။ ရှူးရှဲ, ရှူးရှဲ၊ ရှူးရှဲ, ရှူးရှဲနဲ့ တိုင်ပင်ကလေး ဆိုပေးနေသလို အသာကလေး သွားနေ တယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ သမာဓိကလေး ရလာတယ်။

ဝေဒနာ ၁ ကျပ်သား, သမာဓိ ၁ ကျပ်သား, ဝေဒနာ ၂ ကျပ်သား, သမာဓိ ၂ ကျပ်သား။ အဲဒီလို ကြာကြာထိုင်ရတဲ့ ရိပ်သာတွေမှာကျတော့စိတ်မကူးရဲတော့ဘူး။ အနားမှာစောင့်တဲ့ လူကလဲ ရှိတယ်လေ။ အနည်းဆုံး ၂ နာရီထိုင်ရတာ။ ၂ နာရီ အတွင်းမှာ အထိုင်ဖြုတ်လို့မရဘူး။ ခဏခဏဖြုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြန်လွှတ်တာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သီလရှင်လေးတွေက ၄ နာရီ၊ ၅ နာရီလောက် ထိုင်နိုင်နေတော့ ဦးဇင်းတို့မှာ ၂ နာရီမှ မထိုင်နိုင်ရင် အရှက်ကွဲမှာစိုးတော့ ကြိုးစားရတာပေါ့။ အဲဒီတော့ စရှူကတည်းကိုက နှာသီးဝမှာ သေသေချာချာသိအောင်စိုက်ပြီး မှတ်နေရတယ်။ သမာဓိရလာရင် မကြောက်တော့ဘူး။ သမာဓိရလာရင် ၄ နာရီလဲ မကြောက်ဘူး။ ၅ နာရီလဲ မကြောက်ဘူး။ သမာဓိမရရင်တော့ ၁ နာရီတောင် မတတ်နိုင်ဘူး။

သဲအင်းဂူမှာပို့ချတာက ဝေဒနာ ၁ ကျပ်သား၊ သမာဓိ ၁ ကျပ်သား။ ဝေဒနာ ၂ ကျပ်သား၊ သမာဓိ ၂ ကျပ်သား။ ဝေဒနာ ၁ ပိဿာ၊ သမာဓိ ၁ ပိဿာ။ အဲဒီလို ဝေဒနာနဲ့သမာဓိ ဘောင်ချိန်လိုက်လို့ရှိရင် ပညာပေါ်လာတယ်။ ချိန်တတ်ရင်ပေါ့ သူတော်ကောင်းတို့ ...။

တချို့ကျတော့ ကြောက်ပြီး သမာဓိတွေချည်းသက်သက်ယူတယ်။ သမာဓိအရှိန်နဲ့ ဝေဒနာကို စိုက်ပြီး ထိုးကြည့်လိုက်ရင် ဝေဒနာပျောက်သွားရော။ အဲဒါကျတော့ဝေဒနာရဲ့သဘောမသိဘူးပေါ့။ တချို့အဲဒီလိုဖြစ်နေတယ်။

အမှန်မှာက ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်လာရင် အဲဒီသမာဓိကို အရှိန်ယူပြီးတော့ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို ရှုရမယ်။ ဒီက ရှုရင်းနဲ့ ရှုရမယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး နည်းကျတော့ မှတ်ရင်းနဲ့ ရှုရမယ်။ မှတ်တာက ခုနက ရှုသလိုပဲ သမာဓိရတယ်။

တချို့က ဒီမှတ်တာကြီးဟာ သညာကြီးပါကွာ မှတ်မနေပါနဲ့၊ ဒီအတိုင်းသိရင် ရတာပဲလို့ဆိုတယ်။ အဲဒါ သေသေချာချာ မလုပ်ဘူးလို့ ပြောတာ။ ဒီ သမာဓိနဲ့ အတွဲလိုက် သွားရတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ သမာဓိပါမှ။

ပထမဈာန်, ဒုတိယဈာန် ရမှလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ခဏိကသမာဓိကတော့ ပါကိုပါရမယ်။ သမာဓိမပါဘဲနဲ့ ရကို မရဘူး။

သမာဓိမပါဘဲနဲ့ သိတယ်ဆိုတာ စိတ်ကူးယဉ်အသိပဲ ရမယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်တော့ မဖြစ်ဘူး။

စိတ်ကူးယဉ်အသိက စာအုပ်ကြီးတွေဖတ်လိုက်ရင်သိတာပဲ။ ရုပ် ၂၈ ပါးတို့၊ နာမ် ၅၃ ပါးတို့။ သင်္ဂြိုဟ် ၉ ပိုင်းစလုံး လျှောက်ဖတ်ရင် ရတာပေါ့။ အဘိဓမ္မာသင်တန်းတက်ရင်လဲ အများကြီး သိတာပဲ။ အဲဒါကို စာသိလို့ခေါ်တယ်။

ကိုယ်သိက သမာဓိ ပါကိုပါရမယ်။

သမာဓိလဲ ပါရမယ်၊ ဘောင်လဲ ချိန်တတ်ရမယ်။ မျှမျှတတ ဖြစ်ရမယ်။ သမာဓိလဲ ရအောင်လုပ်၊ ပညာလဲ ရအောင်လုပ်။ သမာဓိနဲ့ပညာကို ဒီလိုဘောင်ချိန်သွားရမယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သမာဓိကြီးပဲတအားယူပြီးတော့ ဝေဒနာကို စိုက်ကြည့်လိုက်ရင်လဲ ပျက်သွားပြန်ရော။ သမာဓိနဲ့ပညာနဲ့ ဘောင်ချိန်သွားမှ ဝိပဿနာဖြစ်မှာ။

သမာဓိအရမ်းလွန်သွားရင် သမာဓိကိုပြန်လျှော့၊ ဝီရိယကို တိုးပေး။ ဝီရိယလွန်သွားလို့ သမာဓိကျသွားရင် ဝီရိယကိုလျှော့ပြီး သမာဓိကို ပြန်တိုးပေး။

ဝီရိယနဲ့ သမာဓိ၊ သဒ္ဓါနဲ့ပညာကို ညှိသွားရမယ်။

အခု ဒီမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ဝေဒနာနဲ့ သမာဓိနဲ့။ နောက်ကျတော့ အဲဒီသမာဓိနေရာမှာ ပညာဖြစ်လာရမယ်။ သမာဓိသက်သက်မဟုတ်ဘူး။ ပညာဖြစ်လာရမယ်။ ဘယ်လို ပညာလဲဆိုတော့ မှတ်ရင်းနဲ့ကြည့်ရမယ်။

## မှတ်လဲ မှတ်ပါ၊ ကြည့်လဲ ကြည့်ပါ

မှတ်လဲမှတ်ပါ၊ ကြည့်လဲကြည့်ပါ။

ကြည့်လဲကြည့်ပါ–ဆိုတာ သိအောင်လုပ်တာ။

ပကတိမျက်စိနဲ့ကြည့်တာမဟုတ်ဘူး။ စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်ပြီးတော့ သိလာတာကို ပြောတာ။

ဥပမာ– နာတယ်ဆိုပါတော့ ... သူတော်ကောင်းတို့။ နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်လို့မှတ်တယ်။ ခုနတုန်းက

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒီနာတာကို နှလုံးသွင်းဖို့ ပြောထားတယ်။ ဘယ်လို နှလုံးသွင်း ရမလဲဆိုတော့ ဒီနာတာဟာမမြဲဘူးလို့နှလုံးသွင်းရမယ်၊ မမြဲဘူး။ ပျောက်, ပျောက်၊ ပျက်, ပျက် သွားတယ်။

အဲဒီနှလုံးသွင်းတာနဲ့ အခု ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ကြည့်တာနဲ့ သွားတူတယ်။

နာတယ်, နာတယ် မှတ်လိုက်။ နာတာနဲ့, မှတ်တာလေးတွေ အတွဲလိုက် ပျောက်, ပျောက် သွားတာ၊ ပျက်, ပျက် သွားတာကို နှလုံးသွင်းတတ်ရမယ်။ သက်သက်ကြီးပျောက်သွားပြီ၊ ပျက်သွား ပြီ၊ ဒီလို ဆိုနေဖို့ မဟုတ်ဘူးနော်။

ဆိုတော့ မဆိုရဘူး၊ မြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။ နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်။ ဒါဟာ တစ်ခုချင်း မဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့ ...။ နာတယ်လို့ မှတ်ပြီးမှ နောက်တစ်ခါ နာတယ်လို့ မှတ်ရတာမဟုတ်လား။ ပြီးတော့မှ နောက်တစ်ခါ ထပ်ပြီး နာတယ်လို့ နာတာကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု မှတ်နေရတာ မဟုတ်လား။ အေးအေးဆေးဆေးလေးမှတ်သွား၊ လောပြီးမမှတ် နဲ့။ လောပြီးမှတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီကုန်တာ, ပျောက် တာကို မမြင်တော့ဘူး။

ခပ်သွက်သွက် မှတ်ရမှာက ဘယ်နေရာရောက်မှ မှတ်ရမလဲ ဆိုရင် သုခဝေဒနာရောက်မှ ခပ်သွက်သွက်မှတ်ရမယ်။ ဒုက္ခ ဝေဒနာမှာ ကြောက်လန့်ပြီးတော့ ခပ်မြန်မြန် မှတ်လိုက်လို့ရှိရင် ပစ္စုပ္ပန်မတည့်တော့ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နာတာနဲ့ မှတ်တာနဲ့ တည့်သွားရမယ်။

ပေါ်လာတဲ့အရှခံအာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်နဲ့ အံကိုက်ကျရမယ်။

ဒါမှ ခြေထောက်နာတာမဟုတ်ဘူး၊ ပေါင်နာတာမဟုတ်ဘူး၊ ခါးနာတာ မဟုတ်ဘူး။ နာတဲ့သဘောလေး။

သဘောရောက်အောင်သွားရမယ် မဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့ ...။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်ရင် သဘောသိတယ်။

အဲဒီပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ပေါ်နေတဲ့ သဘောလေးတွေ ပျောက်သွားတာကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် အနိစ္စလက္ခဏာ မြင်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မှတ်လဲမှတ်၊ ကြည့်လဲကြည့်။

အဲဒီလို မှတ်နိုင်၊ ကြည့်နိုင်အောင် နှလုံးသွင်းတတ်ရမယ်။ တရားနာပြီးတော့ ဒါတွေဟာ ဘယ်ဟာမှမမြဲဘူး၊ ပျောက်သွားမှာပဲ၊ ခဏနေရင် ပျက်သွားမှာပဲ၊ မမြဲဘူး။ ဝေဒနာဟာ အနိစ္စတရားပဲ။ နှလုံးသွင်းတတ်ရမယ်၊ ဝီရိယနဲ့လဲ ကြိုးစားမှတ်ရမယ်။

ဝေဒနာဟာ အနိစ္စပေါ့ကွာ၊ မမြဲပါဘူးဆိုတာ လူတိုင်း ပြောတတ်တာပေါ့။ တရားအထိုင်လေ့ကျင့်မှုနည်းလို့ရှိရင် ပြောတာပဲရှိမယ်၊ တကယ်မတတ်နိုင်ဘူး။ ပြောတဲ့အခါကျတော့ ဝေဒနာ အနိစ္စပါပဲကွာ– ဆိုပြီး တကယ်ထိုင်တဲ့အခါကျတော့ တစ်နာရီတောင် မပြည့်တော့ဘူး။ တကယ့်အနိစ္စကို မြင်အောင်မရောက်နိုင်တော့ဘူး။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ သူတော်ကောင်းတို့အနေနဲ့ မှတ်လဲမှတ်ရမယ်၊ ကြည့်လဲကြည့်ရမယ်။

ဝေဒနာနဲ့သမာဓိနဲ့ ညီအောင် ဝေဒနာကိုကြည့်နိုင်ရမယ်။

ပထမတော့ ဝေဒနာကို ကျကျနန မကြည့်နိုင်သေးဘူး။ ပျက်သွားတာ, ပျောက်သွားတာကို မကြည့်နိုင်သေးဘူး။ ပထမအစမှာ နာတာကို ခပ်များများမှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်။

ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်။

အဲဒီလို စ,မှတ်နေရမယ်။ အရှိန်ရလာတဲ့ အခါကျတော့ သတိ, သမာဓိတွေ အားကောင်းလာတယ်။ ဒီအတိုင်းချည်း မှတ်မနေနဲ့၊ မှတ်ရင်းနဲ့ နာတဲ့သဘောကလေးကို ကြည့်ပေး။

ဘယ်လိုကြည့်ရမလဲ ဆိုတော့ ... အခုသူတော်ကောင်းတို့ ထိုင်နေတာနာမှာပဲ။ အဲဒီနာတဲ့နေရာလေးကို ကြည့်ကြည့်စမ်း၊ သူတော်ကောင်းတို့။ ဘယ်လိုလေးများ နာမယ်ထင်သလဲ။

ပူနွေးနွေးကလေးနာတာ မရှိဘူးလား။

စူးပြီးနာတာ မရှိဘူးလား။

လှုပ်–လှုပ်, လှုပ်–လှုပ် နာတာမရှိဘူးလား။

တင်း–တင်း, တင်း–တင်း နာတာမရှိဘူးလား။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တောင့်ပြီးနာတာလဲ မရှိဘူးလား။
အောင့်ပြီးနာတာလဲ မရှိဘူးလား။
ခဲပြီးနာတာလဲ မရှိဘူးလား။

အဲဒါတွေကို သိရမှာသူတော်ကောင်းတို့။ နာတယ်ဆိုပြီး ဒီအတိုင်းချည်း ဆိုနေလို့မရဘူး။

ဘယ်လိုနာသလဲ၊ အပေါ်ယံက နာတာလား၊ အတွင်းက နာတာလား၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီခိုက်အောင် တော်တော်ကြီးကို နာတာလား။ ယောဂီတို့ ဘယ်လိုနာတာလဲ။

"တော်တော်နာပါတယ်ဘုရား"

ယောဂီတို့ သေသေချာချာမကြည့်ဘဲနဲ့ တော်တော်နာတယ် မလုပ်နဲ့။ တော်တော်နာတယ်ဆိုတာ ၃ နာရီ ၄ နာရီလောက် ထိုင်မှ တော်တော်နာတာ။ ၁ နာရီထဲထိုင်ပြီး တော်တော်နာတယ် မလုပ်ကြနဲ့။ အပေါ်ယံနာတာရှိမယ်။ အလယ်အလတ်နာတာ ရှိမယ်။ အဲဒီနာတဲ့အခြင်းအရာကလေးကိုလဲ သိရမယ်။

ပူနာတာလား, တောင့်နာတာလား, တင်းနာတာလား, စူးနာတာလား, အောင့်နာတာလား ဆိုတဲ့ နာတဲ့နေရာလေးမှာ ပေါ်နေတဲ့ နာတဲ့သဘောလေးကို ကြည့်ရမယ်။

ဒီနာတဲ့နေရာပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရွ–ရွ, ရွ–ရွ, မွ–မွ, မွ–မွ ကလေးတွေလဲ အများကြီးရှိတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## နိမိတ်တွေပေါ်လာရင် ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်မှတ်ပစ်

ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အင်မတန် စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတယ်။ သိပ္ပံနည်းဆိုင်ရာ စိတ်ဝင်စားစရာက တစ်မျိုး၊ အခုပြောတာက တရားသဘောနဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာကိုပြောတာ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်ဆိုပေမယ့် နိမိတ်တွေပေါ်လာရင် ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် မှတ်ပစ်။ အဲဒီနိမိတ်တွေ သွားပြီး စိတ်ဝင်စားပြန်ရင်လဲ လမ်းလွဲပြန်ရော။

တကယ်ရှုမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ နိမိတ်တွေလာတတ်တယ်။

ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်။ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ် အမှတ်ကလေးက ဆက်လာပြီး ထိုင်လို့ကောင်းလာတော့ အဲဒီနေရာမှာငြိမ်သွားပြီဆိုရင် အဲဒီနာတဲ့နေရာလေးက စိမ်းစိမ်းကလေး၊ ဝါဝါကလေး တဖြည်းဖြည်းလင်းလာလိုက်၊ မှိန်သွားလိုက်၊ ပန်းသီးကလေးလို ဖြစ်လာလိုက်၊ ငှက်ပျောသီးကလေးလိုဖြစ်လာလိုက်၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ မတူဘူးပေါ့ဗျာ။ သမာဓိရလာရင် ဖြစ်တတ်တယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် အဲဒါတွေကို မသာယာရဘူး။ ဒီတရားစခန်းပွဲ ပြီးသွားလို့ အိမ်မှာ ဆက်ပြီးရှုမှတ်ကြတဲ့အခါ မမှားရအောင် သတိပေးနေတာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နိမိတ်တွေဖြစ်လာရင် အဲဒါကို ဂရုမစိုက်နဲ့။

အဲဒါတွေကို သာယာတတ်တယ်။ ဘာလေးတွေပါလိမ့် မလဲလို့ထင်ပြီး ကြည့်လို့ကောင်းနေတာကိုး။ ကြည့်ကောင်းတော့ သာယာသွားရော။ တစ်ခါတလေ နတ်သမီးကလေးတွေ ထွက်ချင် ထွက်လာတယ်၊ ဇော်ဂျီကလေးတွေ ထွက်ချင်ထွက်လာတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ မတူဘူးပေါ့ဗျာ။ တချို့ဘာမှ မမြင်တာလဲရှိတယ်။ တချို့တွေကျတော့ အမျိုးမျိုးမြင်တယ်။ အဲဒါလေးတွေ လျှောက်ကြည့်နေတော့ မှတ်တာကို သတိရ ပါ့မလား။

"မှတ်နေတာတွေကို သတိမရနိုင်တော့ပါဘူးဘုရား"

ဝေဒနာရော သိပါတော့မလား။

"ဝေဒနာတွေကိုလဲ မသိနိုင်တော့ပါဘူးဘုရား"

ဖြစ်တတ်တဲ့သဘောကိုပြောတာ။ လူတွေဟာ များသော အားဖြင့် ပုတီးစိပ်တာများတယ်မဟုတ်လား။ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်း တိုးတက်အောင်လို့ ပုတီးစိပ်ကြတာများတယ်။ သူဌေးဖြစ်အောင် လို့လဲ ပုတီးစိပ်ကြတာပဲ။ အဲဒီလိုတွေ လုပ်ထားခဲ့ကြတဲ့အခါကျ တော့ တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ပုတီးစိပ်ထားတဲ့ သမထတွေက အကူပေးပြီး နိမိတ်မျိုးစုံမြင်ရတယ်။

နိမိတ်တွေမြင်လာရင် မြင်တယ်, မြင်တယ်လို့မှတ်ပါ။ မြင်တယ်, မြင်တယ်မှတ်လို့ နိမိတ်တွေပျောက်မသွားလို့ရှိရင်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**အဲဒီနိမိတ်တွေကို ဂရုမစိုက်နဲ့တော့ ...၊ နာတဲ့သဘောကိုပဲ ဂရုစိုက်မှတ်တော့။**

ဒါမှမဟုတ် အထိုင်ပြင်တာတို့၊ နေရာရွှေ့တာတို့ လုပ်ပြီး ပြန်မှတ်ပါ။ နိမိတ်တွေကို ဖျောက်ပစ်။ မပျောက်လို့ရှိရင်လဲ သူ့ကို ဂရုမစိုက်နဲ့တော့။ ဂရုစိုက်နေရင် မပျောက်တော့ဘူး။ ဘာလေးတွေပါလိမ့်ဆိုပြီး လိုက်ဂရုစိုက်နေလို့ရှိရင် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေါ်နေရော။

ဝိပဿနာသင်တန်းတက်ထားလို့ရှိရင် ရှုတတ်မှတ်တတ်ရမယ်နော်။ တန်းပြီး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်မရတာထား၊ ဝိပဿနာသင်တန်းတက်ထားလို့ရှိရင် ဝိပဿနာကို ရှုတတ် မှတ်တတ်ရမယ်။ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ လမ်းမမှားစေရဘူး။ ပေါ်လာတာမှန်သမျှကို ဘာလုပ်ပစ်ရမလဲ။

"ရှုမှတ်ပစ်ရပါမယ်ဘုရား"

နိမိတ်တွေပေါ်လာတာဟာ အတွင်းဝေဒနာပဲ။

အဲဒီအတွင်းဝေဒနာတွေကို ဂရုစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ပစ်။ နိမိတ်တွေ မပေါ်ရဘူးလို့ ပြောလို့ရပါ့မလား။

"ပြောလို့မရပါဘူးဘုရား"

တချို့က ဒါတွေဟာပညတ်ကြီးတွေပါကွာ၊ အရောင်အလင်းတွေ ပေါ်လာတာ၊ အရိုးစုကြီးတွေပေါ်လာတာဟာ ဝိပဿနာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဒါဟာ ပညတ်တွေပဲလို့ ပြောတတ်တယ်နော်။ အဲဒါ မသိလို့ပြောတာ။ ဝိပဿနာရှုရင်လဲ အဲဒါတွေပေါ်တတ်တာပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေရဲ့ စာအုပ်တွေမှာလဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်တွေထဲမှာကြည့်ပေါ့။ ဝိပဿနာရှုရင်လဲ အရိုးစု စ,တာတွေ ပေါ်တာပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ်အစပိုင်းဖြစ်တဲ့ သမ္မသန ဉာဏ်မှာလဲ ပေါ်တာပဲ။ ဟိုးအထက်ပိုင်းဉာဏ်မှာလဲ ပေါ်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်စဉ်တွေကိုတော့ ကြိုမဖတ်နဲ့ သူတော်ကောင်းတို့။

ဉာဏ်စဉ်တွေ ကြိုမှတ်ထားလို့ရှိရင် ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် ဉာဏ်တိုင်းနေတာနဲ့ အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး။ နောက်ပြီး အလကားနေရင်း ချုပ်ချင်နေရော၊ ကိုယ်ကဖြင့် ဘာမှမရသေးဘူး ချုပ်ပစ်လိုက်ရော။ အဲဒီလိုဖြစ်တတ်တယ်။ နဂိုကလဲ ကိုယ်က အမြှောက်ကြိုက်နဲ့ သူများတွေကလဲ မြှောက်ပေးတာနဲ့ ဆိုတော့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်မရဘဲနဲ့ ရသလို ဖြစ်သွားရင် အင်မတန် နစ်နာတယ်နော်။

အဲဒါကြောင့် ဉာဏ်စဉ်တွေကို ကြိုမဖတ်နဲ့။ နိမိတ်တွေက အမျိုးမျိုးပေါ်တတ်တယ်။ ဝိပဿနာရှုရင်လဲ ပေါ်တာပဲ။ နေဝန်း လဝန်းတွေလဲ ပေါ်တာပဲ။ ပီတိဆိုရင် အင်မတန်ထူးခြားတယ်။ ဥဗ္ဗေဂါပီတိတို့လိုမျိုးမှာ ထူးခြားတယ်။ ပါဠိတွေလာပြောတာနဲ့ အင်းတွေ၊ စမတွေမြင်ရတာနဲ့၊ ဒါတွေဟာ တရားသဘောတွေပဲ။ ဝိပဿနာရှုလဲ ပေါ်တာပဲ။ အဲဒါတွေအကုန်လုံး မှတ်ပစ်ရမယ်။ တချို့အတိတ်စိတ်ကျသလို၊ ကချင်သလို၊ ခုန်ချင်သလိုဖြစ်တတ် တယ်။ အဲဒါတွေလဲ ရှုမှတ်ပစ်ရတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အတင်းအဓမ္မလဲ အောင့်မထားရဘူး။ ပီတိကြောင့် ငိုချင်တဲ့ စိတ်တွေပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလိုတွေပေါ်လာရင် ငိုချင်တယ်, ငိုချင်တယ်လို့ မှတ်ပစ်လိုက်။ ဘယ်လိုမှ မှတ်လို့မရဘူး ဆိုရင် ငိုရင်းနဲ့ နောက်ကမှတ်ပေးရတယ်။ ငိုတာကို အားပေးတာ မဟုတ်ဘူးနော် သူတော်ကောင်းတို့ ...။

တချို့ကျတော့ အမှတ်မပါဘဲ ငိုလို့ရှိရင် စိတ်ကူးယဉ်တွေ ပါကုန်ရော။ စိတ်ကူးယဉ်တွေပါကုန်တော့ အဲဒါတရားမဟုတ် တော့ဘူး။ တချို့ကျတော့ ရယ်ချင်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရယ်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးကို ရယ်ချင်တယ်, ရယ်ချင်တယ်လို့ မှတ်။ မှတ်လို့မရရင် နည်းနည်းထိန်းပြီးရယ်ရင်းနဲ့ နောက်က အမှတ်လိုက်ပေး။ နောက်ကနေ ရယ်တယ်, ရယ်တယ် မှတ်ပေး။ လုပ်ပြီးတော့ မရယ်ရဘူး။ လုပ်ပြီးတော့မငိုရဘူး။ ရယ်တဲ့, ငိုတဲ့ လူတွေကို မကဲ့ရဲ့ရဘူး။ မှားတတ်တယ်နော် သူတော်ကောင်းတို့။

တချို့က လုပ်ပြီးတော့ သက်သက်ရယ်တာမဟုတ်ဘူး။ လုပ်ပြီးတော့ သက်သက်ငိုတာမဟုတ်ဘူး။ တရားကြောင့်ဖြစ်တာ ဦးဇင်းတွေတောင် တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ ငိုတာတွေရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့် နောက်ကမှတ်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ ငိုချင်, ရယ်ချင် တာကိုမမှတ်ဘဲနဲ့ စိတ်လွှတ်ပြီး ငိုလို့, ရယ်လို့ရှိရင် မှားသွား တတ်တယ်။ အဲဒီလိုမျိုးကျတော့ ငိုလို့၊ ရယ်လို့ကို တော်တော်နဲ့ မပြီးတော့ဘူး။ အဲဒါ အမှတ်မပါလို့ ဖြစ်တာ။ အမှတ်ပါရင် ခဏပါပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သူ့ဟာသူ ပီတိကြောင့်ဖြစ်လာတာတွေရှိတယ်။ ပီတိကြောင့် ငိုချင်သလို, ရယ်ချင်သလိုတွေဖြစ်တတ်တယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မကဲ့ရဲ့ရဘူး၊ အားလဲမပေးရဘူး။ သူများထက်ထူးမှ တရားထူး တရားမြတ်ရတယ်ဆိုပြီးတော့ ... အဲဒီလို ယုံကြည်ချက်တွေဟာ မှားတတ်တယ်နော်။

အတင်းထအော်တာတို့၊ ဂူးဝါးလုပ်တာတို့၊ ပစ်လှဲချတာတို့။ ဒီလိုသူများထက်ထူးမှ တရားထူးတယ်လို့ကြားဖူးထားတာတွေလဲ ရှိတာကိုး။ အဲဒါမျိုးတွေထိအောင် မလုပ်ရဘူး။ ယောဂီဆိုတာ တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ အင်မတန်ရိုးသားရတယ်။ ရိုးရိုး သားသား၊ ကြိုးကြိုးစားစား ဒီလိုဖြစ်ရမယ်။

တရားလျှောက်တဲ့အခါမှာလဲ ကိုယ်သိတာပဲ လျှောက်၊ မသိတာမလျှောက်နဲ့ တချို့က ကိုယ်တိုင်မသိဘဲ ကြားဖူးတာတွေ လျှောက်တတ်တယ်။ တချို့ကျတော့လဲသိလျက်သားနဲ့ တပည့်တော် ဘာမှမမြင်ဘူးဘုရားလို့ လျှောက်တာမျိုးလဲ ရှိတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးရှိတယ်။

တချို့ကျတော့ ဘာမှမဖြစ်သေးဘဲ ချုပ်ချင်တဲ့သူတွေက တစ်မျိုး။

ꩳꩳꩳꩳꩳ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ကိုယ်သာနာတယ် စိတ်မနာစေနဲ့

ဒုက္ခဝေဒနာကို မှတ်တဲ့နေရာမှာ သမာဓိရအောင်– သတိ၊ ဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားကြ။

ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆူးထွင်ပစ်သလို မှတ်နိုင်အောင်ကြိုးစားကြ။ ဆူးစူးနေတဲ့အနာကို ဆူးထွင်တဲ့အခါမှာ ပထမစူးနေတဲ့ ဆူးကို ချိတ်တွေ ဘာတွေနဲ့အနာခံပြီးထွင်ပစ်လိုက်လို့ ပထမဆူး ပျောက်သွားသလို၊ ဒုက္ခဝေဒနာကို သမာဓိရအောင် သတိ၊ ဝီရိယနဲ့ ဆက်တိုက်မှတ်။ သည်းညည်းလည်းခံ၊ မှတ်လဲမှတ်။

သည်းညည်းခံ နိဗ္ဗာန်ရောက် တဲ့။

ဒီနေရာမှာ သည်းညည်းခံလိုက်ရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တယ်။ အပါယ်လေးပါးကျသွားရင် သည့်ထက်မက မချိမဆံ့ဒုက္ခရောက်မယ်။ သည်းညည်းခံပြီးတော့ရှုမှတ်။ တစ်ခါတည်းနဲ့ မနိုင်ရင် နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ပြန်မှတ်။ ချက်ချင်းကြီးတော့ ဘယ်နိုင်အုံးမလဲ။ ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့အခါ ပြင်ရတာပေါ့။ အားမလျှော့နဲ့။ အဲဒီလို ၃၊ ၄၊ ၅ ရက်လောက် ဆက်တိုက်မှတ်လိုက်လို့ရှိရင် နောက်ကျတော့ ဝေဒနာနဲ့ သမာဓိနဲ့ တွဲလာတယ်။

သမာဓိအားကောင်းတဲ့အခါကျတော့ ဝေဒနာ ၁ ကျပ်သား၊ သမာဓိ ၁ ကျပ်သား၊ ဝေဒနာ ၂ ကျပ်သား၊ သမာဓိ ၂ ကျပ်သား၊ ယှဉ်ပြီးတော့လာတယ်။ ယှဉ်လာတဲ့အခါကျတော့ ဝေဒနာနဲ့ မှတ်စိတ်က သတ်သတ်စီ ဖြစ်လာတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေ ရေးပေးထားတာကတော့– ရုပ်, နာမ်ကို ငါလို့ထင်ရင် ကိုယ်ရော, စိတ်ရော နာတယ်တဲ့။ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေက သတ်သတ်ပဲ၊ ငါနဲ့မဆိုင်ဘူးလို့ ... ရုပ်, နာမ် ကွဲတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပဲနာတယ်၊ စိတ်မနာဘူးတဲ့။ အဲဒါ ဆိုရင် ဆက်ပြီး ရှုမှတ်နိုင်တယ်။

ကိုယ်သာနာတယ်၊ စိတ်မနာစေနဲ့ တဲ့။

ဝေဒနာနဲ့ သမာဓိနဲ့ ယှဉ်လာတဲ့အခါမှာ နောက်ကျတော့ မှတ်စိတ်ကနေ ဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးသွားတယ်။

ဘယ်လိုကြောင့် လွှမ်းမိုးလာသလဲဆိုတော့ ခုနကပြောသလို ပညာပါလာတယ်။ သမာဓိ၊ ပညာ၊ မှတ်စိတ်။

ပထမတုန်းက  သတိ, သမာဓိ။

နောက်ကျတော့ သတိ, သမာဓိ, ပညာ။

ပညာလိုက်တာတယ်။ ပညာကဘာလဲဆိုတော့ ဝေဒနာတွေ  ပျောက်, ပျောက်၊ ပျက်, ပျက်သွားတာ။

ဝေဒနာဖြစ်တဲ့ နာတဲ့သဘောလေးရယ်၊ မှတ်တဲ့သဘောလေးရယ်၊ အတွဲလိုက်ပျောက်,ပျောက်၊ ပျက်,ပျက်သွားတယ်။

နာတာလေး ပေါ်လာလိုက်၊ မှတ်ချလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်။

နောက်တစ်ခါ နာတာလေး ပေါ်လာလိုက်, မှတ်ချလိုက်, ပျက်သွားလိုက်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပေါ်လာလိုက်, မှတ်ချလိုက်နဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ပျောက်တာ, ပျက်တာတွေက များလာတယ်။

အဓိကအားဖြင့်တော့ ဘင်္ဂညာဏ်ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပိုထင်ရှားတယ်။

ပျောက်တာ, ပျက်တာတွေ များလာတော့ ... နာတာ၊ ကျဉ်တာဟာ အဓိကမဟုတ်တော့ဘူး။

ပျောက်တာ၊ ပျက်တာကို မြင်နေတာက အဓိကဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ မှတ်လိုက်တိုင်း, မှတ်လိုက်တိုင်း ဝေဒနာကလေးတွေက ပေါ်လိုက်, ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်လိုက်, ပျောက်လိုက်နဲ့ ပျောက်, ပျောက်၊ ပျက်, ပျက်သွားတာတွေကို မြင်တဲ့အခါကျတော့ ပေါ်တာ, ပျောက်တာတွေဟာ ညာဏ်ထဲမှာ ထင်ရှားနေတယ်။ နာတာက သိပ်မထင်ရှားတော့ဘူး။ နောက်ရှုတဲ့, မှတ်တဲ့စိတ်က အရှိန်အဟုန် အရမ်းကောင်းတယ်။

နည်းနည်းပါးပါးကလေးကစ,ပြီး ရှုလာတဲ့အခါကျတော့ အရှိန် အရမ်းကောင်းလာပြီး သူ့ဘယ်လောက်နာနာ၊ ဒီမှတ်စိတ်က လျော့မသွားဘူး။ တောက်လျှောက်လိုက်မှတ်နေတာပဲ။ ပိုနာလေ ပိုမှတ်လေပဲ။

ဝေဒနာ တဖြည်းဖြည်း တက်တက်သွားသလောက် မှတ်စိတ်ကလဲ လိုက်ပြီးတက်သွားတယ်။ အဆုံးစွန်နာပြီးတဲ့ အခါကျတော့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဖြောက်ဆို ပျောက်ရင်လဲ ပျောက်တယ်၊ သို့မဟုတ် ဖြည်းဖြည်း လေး လျှော့ပြီး ပြန်ကျသွားတယ်။ ဝေဒနာကို မှတ်စိတ်က လွှမ်းမိုး သွားတယ်။ အဲဒါဟာ ဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးအောင် ရှုတာ။

ဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်လာတဲ့အခါ ဆူးထွင်သလို မှတ်ရမယ် ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာ။

ပထမဆူးစူးနေတုန်းက နာတယ်၊ နည်းနည်းထပ်အနာခံပြီး ဆူးထွင်ပစ်လိုက်တော့မှ လမ်းသွားလို့ရတယ်။ ဝေဒနာကို လွှမ်းမိုး အောင် မှတ်နိုင်တဲ့အခါကျတော့ ... ဆက်ရှုမှတ်သွားလို့ရပြီ။ နာတာကို မကြောက်တော့ဘူး။

နောက်ထပ်ဝေဒနာတွေ ဘယ်လောက်တက်တက် မကြောက် တော့ဘူး။ နာတဲ့ဝေဒနာဟာ ဒီလောက်ပဲသွားမယ်ဆိုတာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိနေတယ်။ ဝေဒနာတက်ချင်သလောက် တက်ပါ စေ။ မင်းကိုမကြောက်တော့ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးဖြစ်လာတယ်။

တရားထိုင်ပါများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နာမှာမကြောက်တော့ဘူး။ သူ့ရဲ့ဂိတ်ဆုံးကို သိထားတာကိုး။ မချိမဆံ့ နာပြီးတော့ ပြန်ကျ သွားတာပဲ။ ဝေဒနာဟာ မဆုံးနိုင်အောင် ဆက်တက်နေတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ခဏတက်ပြီး ဆုံးတော့ ပြန်ကျသွားတာပဲ။

ꧫꧫꧫꧫꧫ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## သုခဝေဒနာ

အဲဒီလို ဒုက္ခဝေဒနာအစွမ်းပြပြီးတော့ သုခဝေဒနာရောက်လာတယ်။

ပထမ ဒေါသကိန်းတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုနိုင်တော့ ... သူ့ထက် ပိုအားကောင်းတဲ့ သုခဝေဒနာ ရောက်လာတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာကို ကျော်လွန်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ တစ်ကိုယ်လုံး ပေါ့ပါးချမ်းသာပြီး စိတ်တွေကြည်ပြီးတော့ ခုနက နာကျဉ်ကိုက်ခဲတာတွေ တစ်စမှမရှိတော့ဘူး။ စိတ်ကို ချမ်းသာပြီး ကြည်လင်အေးချမ်းသွားတာပဲ။ မွ, မွ၊ ရွ, ရွလေးနဲ့ ဝွမ်းလေးလိုပဲ။

အဲဒီလိုကြည်လင်ပြီး ထိုင်လို့ကောင်းနေတဲ့အခါ ဘာဖြစ်တတ်သလဲဆိုတော့ အဲဒီသုခဝေဒနာမှာ ရာဂါနုသယကိန်းတတ်တယ်။ အဲဒါယောဂီရဲ့ရန်သူတွေနော်။ ဒေါသကလဲ ရန်သူပဲ၊ လောဘကလဲ ရန်သူပဲ။ နောက်မောဟကျန်သေးတယ်။ အခုဒီမှာ ရာဂရောက်လာတယ်။

ကိုယ်က ဒုက္ခဝေဒနာကိုနိုင်သွားတော့ အမှတ်က ဆက်မမှတ်တော့ဘဲ ပေါ့ပြီး ရပ်နေတတ်တယ်။

ပေါ့သွားတော့ အမှတ်က ကျဲသွားတယ်၊ အမှတ်ကျဲပြီးတော့ သုခဝေဒနာတွေက လွှမ်းမိုးလာတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို နိုင်သွားပေမယ့် သုခဝေဒနာ လွှမ်းမိုးလာတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရေကန်ထဲမှာ လှေစီးနေသလို ငြိမ့်–ငြိမ့်၊ ငြိမ့်–ငြိမ့်လေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ လမ်းကောင်းကောင်းမှာ ကားကောင်းကောင်း လေးကို စီးသွားသလို ငြိမ့်–ငြိမ့်၊ ငြိမ့်–ငြိမ့်နဲ့ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါ လေးတွေကို သာယာမှုန်းမသိသာယာနေတယ်။ သူတော်ကောင်းတို့ အတွေ့အထိလေးတွေကောင်းရင် သာယာတာမရှိဘူးလား။

"သာယာတာရှိပါတယ်ဘုရား"

အကြီးအကျယ်ပုံပျက်ပန်းပျက်မသာယာသော်လဲ စိတ်ထဲမှာ သာယာတယ်။ အဲဒီနည်းနည်းသာယာတာက,နေပြီး များများ သာယာတာဖြစ်လာတယ်။ များများသာယာတာက,နေ အကြီး အကျယ် စွဲလမ်းတာ ဖြစ်မသွားဘူးလား။

"စွဲလမ်းသွားပါတယ်ဘုရား"

အဲဒါနဲ့ပဲ သံသရာလည်တာပဲ၊ အဲဒီလို ဖြစ်မှာစိုးလို့ သုခ ဝေဒနာဘက် ရောက်သွားရင် မလျှော့ပါနဲ့၊ ဆက်မှတ်ပါ။ ဒုက္ခ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်တာထက် ပိုကြိုးစားရတယ်။ သုခဝေဒနာက ပိုပြင်းထန်တယ်။

အမှတ်တမဲ့ဆိုရင် ဒုက္ခက ပိုပြင်းထန်တယ်အောက်မေ့ရတာ၊ ဒုက္ခက မပြင်းထန်ဘူး၊ ခဏပဲ။ အပေါ်ဆုံး, အမြင့်ဆုံးကို တက်ပြီး ပြန်ကျသွားတာ။

သုခဝေဒနာက တော်တော်နဲ့မပျောက်နိုင်ဘူး၊ သုခဝေဒနာ က ပိုဆိုးတာ။ သုခက လှည့်စားတာပဲ။ ဒီလောဘဟာ ပြုံးပြုံး၊ ပြုံးပြုံးနဲ့ မိတ်ဆွေယောင် ဆောင်တဲ့ရန်သူ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒေါသကတော့ ရန်သူမှန်းသိသာတယ်။ ရန်သူမှန်းသိသာတော့ ခုခံရလွယ်တယ်၊ ရှောင်ပြေးရင်လဲ ရတယ်။

ခုနကပြောသလို လောဘက ပြုံး–ပြုံး၊ ပြုံး–ပြုံးနဲ့ မိတ်ဆွေလို လာတာ။ အနုကြမ်းစီးသလိုပေါ့၊ အိမ်ထဲဝင် မိတ်ဖွဲ့ပြီးမှ အနုကြမ်းစီးသွားတာ မဟုတ်လား။ မိတ်ဆွေယောင်ဆောင်တဲ့ သူက ပိုကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်။

သုခဝေဒနာက ချမ်းသာနေတဲ့အခါကျတော့ မပင်ပန်းဘူး။ အဲဒါလေးကို မေ့ပြီး လိုက်သွားရော။ မေ့လိုက်သွားတော့ အဲဒီ တဏှာကဏှာတဏှာကစ,တာ။ သူကအကြမ်းစားကြီး ဝုန်းဒိုင်းဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ တဏှာအနုစားလေးကမှ အကြမ်းစားဖြစ်ရတာ။

ခင်ရာမင်ရာကနေ နောက်ကျတော့ အရမ်းခင်မင်တဲ့စိတ်ဖြစ်လာသလိုပဲ၊ တဏှာအသေးလေးကနေ တဖြည်းဖြည်းကြီးလာတယ်။ အဲဒါကို မမှတ်ချင်တော့ဘဲ သာယာပြီး ပါသွားရော၊ မျောသွားရော။ မျောသွားတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီအထိ အတွေ့ကလေးတွေက တဏှာဖြစ်တော့တာပဲ။ အဲဒီ သုခဝေဒနာမှာ ဖြုတ်ပစ်ရတာ များတာပဲ။ မဖြုတ်လဲ တဏှာဖြစ်သွားရော။ ရှေ့ကို တရားမတက်တော့ဘူး။

သုခဝေဒနာကို ဘယ်လိုမှတ်ရမလဲဆိုတော့ ... ဒုက္ခလို့ မြင်အောင် မှတ်ရမယ်။

ခုနက ဒုက္ခဝေဒနာတုန်းက အနိစ္စကို နှလုံးသွင်းခဲ့တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့နည်းလမ်းတွေဟာ သိပ်အဖိုးတန်တာပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## သုခဝေဒနာဖြစ်လာရင် ဒုက္ခလို့ နှလုံးသွင်းပါ။

အခုလို နေထိုင်စားသောက်နေရတာတွေကို ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရမလဲ။

"ဒုက္ခလို့ နှလုံးသွင်းရမှာပါဘုရား"

မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ နံတာ၊ စားတာတွေမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ဝတ်စရာ ကောင်းနေနေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ စားစရာကောင်းနေနေ ဘယ်လောက်ပဲ အလုပ်အကိုင်တွေ ကောင်းနေနေ၊ ဒါတွေဟာ ဒုက္ခတွေပဲလို့ သိနေရမယ်။ အကုန်လုံး ဒုက္ခသည်တွေပဲ။ ဒုက္ခကို သေသေချာချာတော့ မမြင်သေးဘူး။ မြင်ဖို့အတွက် အခုကတည်းက နှလုံးသွင်းထားရမယ်။

ဒုက္ခတွေပဲလို့ နှလုံးသွင်းရမယ်။ ဒီဒုက္ခလက္ခဏာကို ဣရိယာပုထ်က ဖုံးတယ်။ အနိစ္စလက္ခဏာကို သန္တတိအစဉ်က ဖုံးတယ်။

ဣရိယာပုထ်က ဖုံးထားတော့ သာယာတဲ့အခါမှာ မှိန်းပြီးတော့ အိပ်သွားတတ်တယ်။ ကျကျနန ဆက်မထိုင်တော့ဘဲ စိတ်ကူးယဉ်ဘက်ပါသွားတာတို့၊ တဏှာဘက်ပါသွားတာတို့ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းနေကောင်းနေ၊ အဲဒါကို မဖြုတ်ဘဲ ဆက်ထိုင်။ သုခဝေဒနာဟာလဲ အမြဲတမ်းကြီး သာယာနေတာမဟုတ်ဘူး။ တော်တော်လေးကြာတော့ ကျသွားတာပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သုခဝေဒနာဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း တော်တော်လေး ကြာတော့ ကျသွားရော။ ကျလဲကျသွားရော ဖြုတ်လိုက်မယ်ဆို ရင် ဒုက္ခလို့ ထင်ရှားပါတော့မလား။

"ဒုက္ခမထင်ရှားတော့ပါဘူးဘုရား"

ဒုက္ခတုန်းက ကိုယ်ကမလုပ်ရဘဲနဲ့ ထင်ရှားတာ။ အခုဟာက လုပ်ကိုယူရမှာ။ ကိုယ်က ပေါ့ပါးပြီးတော့ တရားမှတ်ရတာ တော်တော်မှတ်လို့ ကောင်းတာပဲဆိုပြီး တော်လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီ သုခကို မက်မောသွားရော။ နောက်ထပ် ထိုင်ရင်လဲ ဒီလိုပဲထပ် ဖြစ်ချင်နေတယ်။ ထိုင်တိုင်းမှာ ဒီလိုဖြစ်ချင်နေတော့တာပဲ။ ထပ် မဖြစ်လာလို့ရှိရင် စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ ဒုက္ခလို့မြင်ရမှာ။

သုခဝေဒနာလေးကျသွားလို့ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားရင် မထ,နဲ့၊ မဖြုတ်နဲ့။ အဲဒါကိုဆက်ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာချမ်းသာ ဘိတ်ဆုံးကျတော့ ဆင်းရဲတာကိုးလို့သိလာမယ်။ ဒုက္ခမြင်လာမယ်။

ဒါက ဣရိယာပုထ်နဲ့ ဖော်လိုက်တာ။

ရှုမှတ်မှုနဲ့ ဖော်တာကျတော့ ...

အပျက်ကိုမြင်အောင် ဆက်တိုက်ရှုမှတ်။ သုခဝေဒနာ ကျတော့ ခပ်သွက်သွက် မှတ်ရတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒုက္ခဝေဒနာမှာက အေးအေးဆေးဆေးမှတ်သွား၊ ပုံမှန်လေးမှတ်သွား၊ သည်းခံပြီးမှတ်သွား။ **သုခဝေဒနာမှာ သည်းညည်းခံစရာမလိုဘူး၊ ချမ်းသာနေတာကို။**

ဘယ်လိုမှတ်ရမလဲဆိုတော့ ဝီရိယအပြည့်နဲ့ ချမ်းသာနေတာကလေးကို ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်လို့ ချမ်းသာတဲ့ သဘောကလေးတွေရဲ့ အပျက်တွေတောက်လျှောက်မြင်တဲ့အထိ ဆက်တိုက်ရှုမှတ်နေရမယ်။ ကြာရိုးကြာစွယ်ကို ဓားနဲ့ပိုင်းဖြတ်နေသလို အပျက်တွေကို မြင်အောင်မှတ်ရမယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာတုန်းကလဲ အပျက်မြင်အောင်မှတ်ရတာပဲ။ အခုသုခဝေဒနာမှာ အပျက်က နှိပ်စက်တဲ့သဘော မြင်အောင် မှတ်ရမယ်။

ခုနတုန်းက ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ဆင်းရဲတဲ့သဘောကို အပျက်ကလွှမ်းမိုးအောင်မှတ်ရမယ်။ သမာဓိရယ်၊ ပညာရယ်နဲ့ အဲဒီဒုက္ခကိုအမှတ်က လွှမ်းမိုးအောင် မှတ်ရတာ။ အမှတ်က အားကောင်းလာတော့ သမာဓိရလာတယ်။ သမာဓိရလာတော့ တရားအရသာတွေ့လာတယ်။ တရားအရသာတွေ့လာတော့ သူဘယ်လောက်ပဲဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲ ဂိတ်ဆုံးအထိ မှတ်သွားလို့ရတယ်။ သမာဓိ၊ ပညာနဲ့ မှတ်ရမယ်။

**ဒုက္ခဝေဒနာတုန်းက အနိစ္စကို မြင်အောင်ရှုရတယ်။**
**သုခဝေဒနာမှာတော့ ဆင်းရဲကို မြင်အောင်ရှုရမယ်။**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘာကို ဆင်းရဲလို့ မြင်အောင်ရှုရမလဲဆိုတော့ ပျက်ပျက်သွားတဲ့သဘောတွေကို ဆင်းရဲလို့ မြင်အောင်ရှုရမယ်။

ချမ်းသာတာကို တော်ရုံတန်ရုံ မမှတ်ချင်ဘူး၊ ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်၊ အဲဒါကို တွန်းမှတ်ပါ။ ကောင်းရင်လဲ ကောင်းတယ်, ကောင်းတယ်, ကောင်းတယ်, ကောင်းတယ်၊ ဝမ်းသာရင်လဲ ဝမ်းသာတယ်, ဝမ်းသာတယ်, ဝမ်းသာတယ်, ဝမ်းသာတယ်။ တစ်ခါတည်း ဆက်တိုက်မှတ်သွားတော့မှ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း တောက်ခနဲ၊ တောက်ခနဲ ပြတ်–ပြတ်, ပြတ်–ပြတ်, ပြတ်–ပြတ်, ပြတ်–ပြတ်သွားတာ တွေ့ပြီး ချမ်းသာတာလဲ ဘိတ်ဆုံးနှိပ်စက်နေတာကိုးလို့ သိလာတယ်။

ထမင်းဆာဆာနဲ့ စားတော့ မကောင်းဘူးလား။

"စားလို့ကောင်းပါတယ်ဘုရား"

ကောင်းတယ်မဟုတ်လား၊ အဲဒီကောင်းတာကို မရှုမှတ်ဘဲနေလို့ရှိရင် ကောင်းတာပဲရှိမှာပဲ။ ဆင်းရဲကိုတွေ့ပါ့မလား။

"ဆင်းရဲကို မတွေ့ပါဘူးဘုရား"

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဆွမ်းစားရင်လဲ မှတ်ပေးလို့ပြောတာ။ ဆွမ်းစားတဲ့ ဒုက္ခကို မြင်အောင်လို့။ ဝါးတဲ့အခါ ဝါးတယ်, ဝါးတယ်, ဝါးတယ်, ဝါးတယ်လို့ မှတ်ပေး။ ဒီဝါးတာမပြီးသေးခင် နောက်တစ်လုတ်စားဖို့ ထပ်မပြင်နဲ့အုံး။ ဝါးတာမပြီးသေးခင် ပြင်နေရင် ဝါးတာကို ကောင်းကောင်းမမှတ်နိုင်တော့ဘူး။ နောက်တစ်ခါ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ထပ်စားလိုက်တယ်ဆိုတော့ ... ဝါးတဲ့ဒုက္ခကို မမြင်တော့ဘူး။ ဘိတ်ဆုံးမစားနိုင်တော့မှ ဆင်းရဲကိုမြင်တယ်။ အဲဒီတော့မှမြင်တော့ ကျော်သွားပြီ။

**ကောင်းတာတွေကို စားနေရင်းနဲ့ ဆင်းရဲမြင်ရမယ်။**
**ဆင်းရဲဆိုတာ အပျက်ပါပဲ။**

ဝါးတယ်, ဝါးတယ်, ဝါးတယ်, ဝါးတယ်လို့ မှတ်နေတဲ့အခါ ပထမတော့ကောင်းသလိုလိုပဲ၊ တဖြည်းဖြည်းအရသာတွေပေါ့သွားရော။ မှတ်ပါများလာလို့ရှိရင် အရသာ ဘာမှကျကျနနမတွေ့တော့ဘူး။ ဝါးရင်း ဝါးရင်းနဲ့ ဘာမှအရသာမရှိတဲ့ သစ်ဥ သစ်ဖုတွေကို ဝါးနေရသလို ဖြစ်လာတယ်။ အရသာမရှိတဲ့ သစ်ဥသစ်ဖုတွေ ဆိုတော့ ဝါးတာနဲ့ အာညောင်းတာပဲရှိမယ်၊ အရသာရှိပါ့မလား။

"အရသာမရှိပါဘူးဘုရား"

အဲဒီသဘောမျိုးဖြစ်လာတယ်။ စားတယ်ဆိုတာ အရသာကို သာယာတာ မဟုတ်လား။ **အရသာကို သာယာတယ်ဆိုတာ တဏှာပဲ သူတော်ကောင်းတို့။**

အဲဒီတဏှာကို ဒုက္ခလို့မြင်အောင်လို့ ဆွမ်းစားရင်လဲ ရှုမှတ်ပါ၊ ရေသောက်ရင်လဲပဲ ရှုမှတ်ပါ။ သွားရင်းလာရင်းလဲ ရှုမှတ်ပါလို့ ပြောရတာ။

သွားလာတာလဲ သာယာတာပဲ သူတော်ကောင်းတို့။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုကြည့်ပြီးတော့လဲသာယာတယ်။ အညောင်းအညာပြေသွားရင်လဲ စိတ်ထဲမှာသဘောကျတယ်။ အဲဒါသာယာတာချည်းပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒါကို ရှုမှတ်တဲ့အခါကျမှ တရစပ်ကြီး ပျက်နေတဲ့ အပျက်တွေကို မြင်လာတယ်။ အကြီးအကျယ်မမြင်တာထား။ အဲဒီသေးသေးကလေးကစ,မြင်ရတယ်။ သာယာတာလဲ သေးသေး ဖွဲဖွဲကလေး စ,သာယာပြီး နောက် အကြီးအကျယ်သာယာတာ။

ဒုက္ခမြင်တာလဲ အကြီးကြီးကစ,မမြင်တောင် သေးသေးလေး ကနေ စ,ပြီးပျက်သွား, ပျက်သွားတာကို တွေ့တော့ အပျက်တွေကို နှလုံးသွင်းထားပြီး နှိပ်စက်နေတာပဲလို့ သဘောပေါက်လာတယ်။

လမ်းသွားရင်းနဲ့ အခုလို ရှုမှတ်ပြီးသွားတဲ့အခါကျတော့ ဆင်းရဲတာပဲ။ အပြင်မှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားရတာနဲ့မတူ ဘူး။ အခုလို ရှုမှတ်နေရတော့ ဆင်းရဲတယ်တဲ့။ တချို့ဆိုရင် အခုလို သွားရလာရ၊ နေရထိုင်ရတာကို စိတ်မရှည်ဘူး။ မြန်မြန် စားလိုက်တော့ မြန်မြန်ပြီးသွားတာပေါ့။ ကိုယ့်ထမင်းကိုယ်စား တာပဲ၊ ဘာကိုဂရုစိုက်နေရအုံးမှာလဲဆိုရင် ဒုက္ခကိုတွေ့ပါ့မလား။

"ဒုက္ခကို မတွေ့နိုင်ပါဘူးဘုရား"

ဒုက္ခကိုတွေ့အောင်လို့ အဲဒါတွေအားလုံးကို မှတ်ခိုင်းတာ။ သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့ မြင်အောင်ရှုမှတ်ရမယ်။ သုခဝေဒနာရဲ့ အပျက်ကို မြင်အောင် ခပ်သွက်သွက်ကလေး မှတ်ရမယ်။ သုခ ဝေဒနာက စိတ်ကို အရမ်းဆွဲဆောင်တာကိုး။ စိတ်ကိုဆွဲဆောင် သွားတဲ့အခါကျတော့ မှိန်းပြီးတော့ ပါသွားတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒါကြောင့် မှတ်ပေးရမယ်။

ကောင်းရင်– ကောင်းတယ်, ကောင်းတယ်, ကောင်းတယ်။

ချမ်းသာရင်– ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်,ချမ်းသာတယ်။

သဘောကျရင်– သဘောကျတယ်, သဘောကျတယ်,
သဘောကျတယ်။

ပေါ်လာတာကို ဆက်တိုက် ရှုမှတ်ပေးနေရတယ်။ အဲဒီလို မှတ်နေရတာကိုက မဆင်းရဲဘူးလား။

"မှတ်နေရတာကိုက ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား"

ဆင်းရဲတော့ မမှတ်ချင်တော့ဘူး။ မမှတ်ချင်လဲ မှတ်ပေးပါ။ ဒါမှ ဆင်းရဲသိမှာ။ မမှတ်ဘဲနဲ့ မှိန်းနေလိုက်ရင် အဲဒီဆင်းရဲကို သိပါတော့မလား။

"ဆင်းရဲကို မသိနိုင်ပါဘူးဘုရား"

မှိန်းပြီးနေတော့ ခန္ဓာကိုယ်က ဆင်းရဲမှုမပြတာ။ ချမ်းသာ နေတယ်မဟုတ်လား။ ဒုက္ခဝေဒနာကို လွန်မြောက်သွားပြီးတဲ့ အခါ ခန္ဓာကိုယ်က ဆင်းရဲမပြဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်က နုနုရွရွလေး နဲ့ ပွမ်းလေးလိုပေါ့ပြီး ထိုင်ကောင်းနေတယ်။ ကြမ်းနဲ့မထိဘူး အောက်မေ့ရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ပေါ့ပါးနေတော့ အဲဒီအချိန် မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဆင်းရဲလို့ မပြဘူး။

ဆင်းရဲလို့မြင်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့–

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မှတ်စိတ်ကို ဆင်းရဲလို့ မြင်အောင် ရှုရတယ်။

တရစပ်မှတ်ပေးတဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီလို မှတ်နေတဲ့ မှတ်စိတ်ဟာ ဆင်းရဲလာတယ်။ အဲဒီတော့ မှတ်စိတ်ကို တရစပ်ကြီး နှိပ်စက်နေပါလားလို့ သိလာတယ်။ သူ့ကိုမြင်ဖို့အတွက် ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆင်းရဲမြင်ဖို့ထက် ပိုကြာတယ်။ သုခဝေဒနာကို အဲဒီလို မှတ်လိုက်လို့ရှိရင် သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခဝေဒနာလို့မြင်လာတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးအောင် မှတ်ပါ။

ဆူးထွင်သလို မှတ်ပါ။

ဆူးထွင်သလိုဆိုတာ ဒုက္ခဝေဒနာကို အနစ်နာခံပြီးတော့ စိတ်ရှည် ခွဲသန် သည်းညည်းခံမှတ်ရင် ဒုက္ခဝေဒနာကို မှတ်စိတ်က လွှမ်းမိုးသွားပြီး ဆူးထွင်ပစ်လိုက်သလို ဆက်မှတ်လို့ကောင်းသွားတယ်။

ဆူးထွင်ပစ်သလိုမှတ်ပါ ဆိုတာ အပျက်ကို မြင်အောင် မှတ်ခိုင်းတာ။

သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့မြင်အောင်မှတ်ပါ။

ဒုက္ခဝေဒနာတုန်းက လေးလေးမှန်မှန် မှတ်ရတယ်။ သုခဝေဒနာကျတော့ ခပ်သွက်သွက်မှတ်ရမယ်။ အပျက်ကိုမြင်အောင် မှတ်ခိုင်းတာ။ တရစပ်ကြီး အဖြစ်ကလဲ နှိပ်စက်၊ အပျက်ကလဲ နှိပ်စက်။ သူ့ကျတော့အပျက်ချည်းသက်သက် မှတ်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ နှိပ်စက်တဲ့သဘောကိုမြင်အောင် မှတ်ခိုင်းတာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒုက္ခဝေဒနာက ပျက်သွားတဲ့သဘောကို မြင်အောင် မှတ်ခိုင်းတာ။

သုခဝေဒနာက နှိပ်စက်တဲ့သဘောကို မြင်အောင် မှတ်ရမှာ။

ဖြစ်တာလဲ နှိပ်စက်တာပဲ၊ ပျက်သွားတာလဲ နှိပ်စက်တာပဲ။ ချမ်းသာတာလဲ နှိပ်စက်တာပဲ၊ ချမ်းသာတာလေးကုန်သွားတော့လဲ နှိပ်စက်တာပဲ။ စားကောင်းတာလဲ နှိပ်စက်တာပဲ၊ စားကောင်းတယ် ဆိုပေမယ့် ဝါးနေရတာနှိပ်စက်တာပဲ။ ဘာမှမဝါးဘဲနဲ့ မျိုချလို့ ရပါ့မလား။

"မဝါးဘဲမျိုချလို့မရပါဘူးဘုရား"

ရေသောက်ရင်လဲ ရေအိုးရှိတဲ့နေရာကိုသွားရတယ်၊ ခပ်ရတယ်၊ ပါးစပ်ထဲ လောင်းထည့်ရတယ်၊ ပြန်ချရတယ်။ သေသေချာချာမှတ်လို့ရှိရင် မှတ်စရာတွေ မများဘူးလား။

"မှတ်စရာတွေများပါတယ်ဘုရား"

အဲဒီလို အများကြီးမှတ်နေရတာ နှိပ်စက်တာပဲ။ သူတော်ကောင်းတို့တစ်တွေ အခုနေအခါမှာ အလုပ်တွေကောင်းပြီး လစာတွေ အများကြီးရနေပေမယ့် တရားအနေနဲ့ကြည့်ရင် နှိပ်စက်ခံနေရတာပဲ။ နေ့ရော၊ ညရော မချိမဆံ့လုပ်နေရတာ နှိပ်စက်တာပဲ။ အဲဒီနှိပ်စက်တာ ထင်ရှားအောင် မှတ်ခိုင်းတာ။

ဆဆဆဆဆ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ဥပေက္ခာဝေဒနာ

သုခဝေဒနာပြီးလို့ ဥပေက္ခာဝေဒနာကျတော့ သိမ်မွေ့သွားပြီ။

**ဥပေက္ခာဝေဒနာကျတော့ အနိစ္စလို့မြင်အောင် ရှုပါ။**

စ,ထိုင်ခါစမှာ ဥပေက္ခာဝေဒနာဖြစ်တတ်တယ်။ ထိုင်ခါစဆို တော့ ချမ်းသာတာလဲမဟုတ်ဘူး၊ ဆင်းရဲတာလဲမဟုတ်ဘူး။ ဒီလို ဥပေက္ခာသဘောမျိုးဖြစ်နေတယ်။

ဝေဒနာတွေလဲမတက်သေးဘူး။ ချမ်းလဲမချမ်းသာသေးဘူး။ အဲဒီလို အချိန်အခါမှာ အနိစ္စလို့ မြင်အောင်မှတ်ပါ။ အမှတ်ကို မလျော့စေနဲ့၊ တောက်လျှောက်ရှုမှတ်ပေးရမယ်။

နာတာကျဉ်တာလဲ မပေါ်သေးဘူး၊ ချမ်းသာတာလဲ မပေါ် သေးဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ ဖောင်းတာ, ပိန်တာ, ထိုင်တာ, ထိတာ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းမပေါ်ဘူးလား။

"ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းပေါ်ပါတယ်ဘုရား"

ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုမထင်ရှားလဲမှတ်ပေး။ ဥပေက္ခာဝေဒနာ ကို အနိစ္စလို့ မြင်အောင် ပြောတာနော်။ ဥပေက္ခာဝေဒနာဟာ **စ,ထိုင်ခါစမှာလဲ ဖြစ်တယ်။ တကယ်ထင်ရှားတာကတော့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ရောက်တော့ ပိုထင်ရှားတယ်။**

အဲဒီဥပေက္ခာဝေဒနာမှာ ထိုင်သာထိုင်နေရတယ်။ ဘာမှ မထင်ရှားဘူး။ ဖောင်းတာ, ပိန်တာလဲ မထင်ရှားဘူး။ ထိုင်တာ,

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ထိတာလဲ မထင်ရှားဘူး။ ထိုင်တော့ ထိုင်နေတာပဲ နာကျင်နေတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ဒီအတိုင်း ငူငူကြီးထိုင်နေရသလိုပဲ။ တစ်ခါတလေ အဲဒီလိုဖြစ်တာမရှိဘူးလား။ အဲဒါ ဥပေက္ခာဝေဒနာပဲ။

**ဥပေက္ခာဝေဒနာကို နိုင်အောင်မမှတ်နိုင်ရင် မောဟကလွှမ်းမိုးသွားရော။ အဝိဇ္ဇာနုသယကိန်းတတ်တယ်။**

ဒုက္ခဝေဒနာတုန်းက မမှတ်နိုင်ရင် ပဋိဃာနုသယကိန်းတယ်။

သုခဝေဒနာတုန်းက မမှတ်နိုင်ရင် ရာဂါနုသယကိန်းတယ်။

ဥပေက္ခာဝေဒနာမှာ မမှတ်နိုင်ရင် အဝိဇ္ဇာနုသယကိန်းတယ်။ **အဝိဇ္ဇာနုသယဆိုတာ မောဟကိုပြောတာ။**

အဲဒီလို မောဟမဖြစ်အောင်လို့ တရားစောင့်တဲ့သူတွေက ဘေးက သတိပေးရတယ်။ ဘာမှ မှတ်စရာမရှိရင် ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် မှတ်လို့ မရဘူးလား။

အဲဒီလို ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ကို ဆက်တိုက်မှတ်ပေးရတယ်။ တရားအလုပ် လုပ်တယ်ဆိုတာ ရိုးရိုးလုပ်နေလို့မရဘူး၊ ပိုကြိုးစားရတယ်။ အမှတ်တမဲ့ဆိုရင် မသိတဲ့သူတွေက တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ သက်သာတာပဲ၊ အလုပ်မလုပ်ချင်လို့ တရားအားထုတ်တာလို့ ထင်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုပြောတာဟာ တရားအလုပ်မလုပ်ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဘာမှ ကျကျနနမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပြောတာ။

တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တကယ်တရားရချင်တယ်ဆိုရင် ရိုးရိုးအလုပ်လုပ်တဲ့ သူတွေထက် ပိုပင်ပန်းတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရိုးရိုးအလုပ်လုပ်တဲ့သူက အလုပ်လုပ်လို့ပြီးရင် သီချင်းဆိုနေလဲ ရတယ်။ တခြားလုပ်ချင်တာတွေ လုပ်နေလို့လဲ ရတယ်။ ယောဂီတို့က အဲဒီလိုလုပ်လို့ ရပါ့မလား။

"အဲဒီလိုလုပ်လို့ မရပါဘူးဘုရား"

ယောဂီတို့မှာ အမှတ်နဲ့ထမင်းစားရတာတောင် တော်တော်ပင်ပန်းနေပြီ။ တကယ်လိုက်နာတဲ့သူကိုပြောတာပါ။ မလိုက်နာတဲ့ သူကတော့ မပင်ပန်းဘူးပေါ့။ လိုက်နာတဲ့သူက ပင်ပန်းတယ် ဆိုပေမယ့် ပင်ပန်းရကျိုးနပ်လိမ့်မယ် သူတော်ကောင်းတို့ ...။

ပင်ပန်းရကျိုးနပ်တဲ့အခါကျတော့ နောက်ပြန်တွေးကြည့်ရင် ဝမ်းသာတယ်။ ငါ တရားရှုမှတ်ခဲ့တာ မမြဲတဲ့သဘောလေးတွေ ဖြစ်တယ်။ ဆင်းရဲတဲ့သဘောလေးတွေ မြင်တယ်၊ အစိုးမရတဲ့ သဘောလေးတွေမြင်တယ်။ မြင်လာလိမ့်မယ် သူတော်ကောင်းတို့။

ဥပေက္ခာဝေဒနာကို အနိစ္စမြင်အောင်လို့ ဆိုရင် ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ထင်ရှားသည်ဖြစ်စေ၊ မထင်ရှားသည်ဖြစ်စေ မှတ်ပေးနေရတယ်။ အမှတ်ကိုမလျှော့စေရဘူး။ မပျောက်စေရဘူး၊ သူကနာကျဉ်ကိုက်ခဲတာမဟုတ်ဘူး၊ အဓိက,က အဲဒီနေရာမှာ စေတနာထက်ထက်သန်သန်မှတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

နာကျဉ်ကိုက်ခဲနေတုန်းက အထူးတိုက်တွန်းစရာ မလိုဘူး။ မမှတ်နိုင်ရင် ဖြုတ်ရတော့မှာကိုး။ ဒါကြောင့် တိုက်တွန်းစရာ မလိုဘူး၊ မှတ်ကိုမှတ်နေရတယ်။ အခု ဒီဥပေက္ခာဝေဒနာက ဖြုတ်စရာမလိုဘူး၊ ထိုင်လဲထိုင်နိုင်တယ်၊ မှတ်လို့သာ မရတာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒုက္ခဖြစ်လိုက်၊ သုခဖြစ်လိုက်၊ ဥပေက္ခာဖြစ်လိုက်နဲ့ လှည့်ဖြစ်နေတာ။ ဘယ်ဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်တတ်ရင် နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်တဲ့ သော့ရတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ဆက်မှတ်နေရမယ်။ ထိုင်တယ်,ထိတယ်ဒီလိုဆက်မှတ်နေရတယ်။ မထင်ရှားရင်လဲ မှတ်နေရမှာပဲ။ နောက် ကြာတော့ ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။ ထင်ရှားလာတဲ့အခါကျတော့ ခုနပြောတဲ့ မောဟ အနုသယ မကိန်းနိုင်တော့ဘူး။

အလောဘစေတ်ခံရှိသူက– အနိစ္စကိုမြင်လိမ့်မယ်။

အဒေါသ စေတ်ခံရှိသူက– ဒုက္ခကိုမြင်လိမ့်မယ်။

အမောဟစေတ်ခံရှိတဲ့သူက– ဗုဒ္ဓိစရိုက်လို့ခေါ်တဲ့ ဉာဏ် ပညာပါလို့ရှိရင် အနတ္တလက္ခဏာ ထင်ရှားတယ်။

အနိစ္စလက္ခဏာပဲ ထင်ရှား, ထင်ရှား၊ ဒုက္ခလက္ခဏာပဲ ထင်ရှား, ထင်ရှား၊ အနတ္တလက္ခဏာပဲ ထင်ရှား, ထင်ရှား၊ အဲဒီ လက္ခဏာသုံးပါး တစ်ခုမြင်ရင် အကုန်မြင်တယ်။

ဉာဏ်ရင့်ကျက်သွားလို့ရှိရင် ဒုက္ခသစ္စာကိုသိပြီး ခန္ဓာကြီးကို ငြီးငွေ့တယ်။ သံသရာကြီးကို ငြီးငွေ့တယ်။

ဣန္ဒြေတွေညီပြီးတော့၊ ဣန္ဒြေတွေစုံပြီးတော့၊ ဣန္ဒြေတွေ ထက်သန်လာတဲ့အခါမှာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ရောက် သွားနိုင်တယ်။

အဲဒါဝေဒနာသုံးပါးနဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရပုံပါပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ
## ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်စာအုပ်များ
## ရရှိနိုင်သော နေရာဌာနများ

(၁) ဦးတူး
အမှတ် ၂၀၊ စောမဟာလမ်း
မိုလ်ချို (၂) ရပ်ကွက်၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။
ဖုန်း ၀၁-၅၅၄၉၀၀

(၂) ဦးမျိုးအောင်
၁၂၅၊ တတိယထပ်
၁၈ လမ်း၊ လသာမြို့နယ်။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၈၇၁၉

(၃) ဦးခင်မောင်ငွေ
၆၁၊ အိမ်ကြီးလမ်း
ရေကျော်၊ ပုဇွန်တောင်
ဖုန်း ၀၁-၂၉၈၁၆၇

(၄) ဦးသန့်ဇော်ဦး
မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်
၂၂၊ သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်
ဖုန်း- ၀၁-၇၃၀၆၅၅၂၇
၀၉-၅၁၂၄၈၈၇

Email: WWW. MYASEINTAUNG.NET

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)