မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်

# အရှင်ဇာဂရနေယျ

(လိမ္မော်ခြံ-တိုက်ကြီး)

# စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ

Design : Pann Zan

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် / အရှင်ဇာဂရနေယျ    စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်

# အရှင်စာရနေယျ

(လိမ္မော်ခြံ-တိုက်ကြီး)

# စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် / အရှင်စာရနေယျ   စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ

# အပ္ပမာဒေါ အမတံ ပဒံ

ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့၌ မမေ့မလျော့ခြင်းသည်
သေခြင်းကင်းရာနိဗ္ဗာန်၏ အကြောင်းဖြစ်သည်။


အပ္ပမာဒ
စာစဉ်

အမှတ်(၁၈၉)၊ ရွှေဝါထွန်း(၂)လမ်း၊ (၃၃)ရပ်ကွက်
ဒဂုံမြို့သစ်(မြောက်ပိုင်း)၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း-၅၈၄၇၃၈


WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# စိတ်ကို ဆုံးမ ချမ်းသာရ

စာမူခွင့်ပြုချက် – ၃၂၀၆၀၉၀၉၀၉
အဖုံးခွင့်ပြုချက် – ၃၂၀၅၇၅၁၀၀၉

■

**ပုံနှိပ်ခြင်း**

ပထမအကြိမ် – ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊
အုပ်ရေ – ၁၀၀၀

■

**အဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်**

ရွှေနိုင်ငံပုံနှိပ်တိုက်၊ ဦးမောင်မောင်လှ (မြဲ – ၀၅၇၄၅)
အမှတ်–၉၀(စီ)၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

■

**ထုတ်ဝေသူ**

ဦးမြသန်းစံ(မြဲ–၀၃၈၈၂)၊ အပ္ပမာဒစာစဉ်
အမှတ်(၁၈၉)၊ ရွှေဝါထွန်း(၂) လမ်း၊ (၃၃) ရပ်ကွက်၊
ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း – ၅၈၄၇၃၈

■

**မျက်နှာဖုံးပန်းချီ**

ပန်းဈာန်

■

**စီစဉ်ဖြန့်ချိသူ**

ဒေါ်သိင်္ဂီမိုး

■

**တစ်ပြည်လုံး ဖြန့်ချိရေး**

အပ္ပမာဒဓမ္မရသစာပေတိုက်

■

**တန်ဖိုး (၁၂၀၀) ကျပ်**

"ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ် ကတ်တလောက်အညွှန်း" (CIP)

ဈာနေယျ၊ အရှင်၊ မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် ၂၀၃
စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ/မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်အရှင်ဈာနေယျ။
- ရန်ကုန်။
အပ္ပမာဒ စာပေ၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်။
၂၁၅ - စာ/ ၁၃. ၃၄ × ၂၀. ၉၆ စင်တီ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အပ္ပမာဒစာစဉ်

# မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်
## အရှင်ဇာနေယျ
## လိမ္မော်ခြံ၊ တိုက်ကြီး

# စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ

အပ္ပမာဒဓမ္မရသစာပေတိုက်
အမှတ် (၁၈၉) ရွှေဝါထွန်း(၂) လမ်း၊ (၃၃)ရပ်ကွက်
ဒဂုံမြို့သစ်(မြောက်ပိုင်း)၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း – ၅၈၄၇၃၈

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးရာဟူ၍
ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို အားကိုးရာဟူ၍
ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို
အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏

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

---------------------------------------- ၏

အမှတ်တရဒါန

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# မာတိကာ

ꩻꩻ


| | | |
|---|---|---|
| ✱ | ဗဟိုဝန်ဆောင်ဆရာတော်ကြီး၏အမှာစာ | |
| ✱ | နိဒါန်းစကား | |
| ၁။ | စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ တရားတော် | ၂ |
| ■ | အဝိဇ္ဇာက မျက်စိလည်တာနဲ့တူတယ် | ၉ |
| ■ | အယူအဆတွေ မှားနေကြတယ် | ၁၈ |
| ■ | ကာမတပ်မှာ တိုက်ပွဲကျကုန်ပြီ | ၂၅ |
| ■ | အပြောဝိပဿနာတွေ များလာပြီ | ၃၃ |
| ■ | နလုံးသွင်းမှန်ဖို့အလေ့အကျင့်လိုတယ် | ၄၀ |
| ■ | သံဝေဂဉာဏ်ဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ကြ | ၄၇ |
| ■ | မိမိနဲ့ကိုက်ညီမယ့်နည်းကို ရွေးချယ်ပါ | ၅၈ |
| ■ | စရိုက်နဲ့ အကျင့် | ၆၆ |
| ■ | လောဘစရိုက်ကို ဆုံးမနည်း | ၇၂ |
| ■ | ဒေါသစရိုက်ကို ဆုံးမနည်း | ၇၆ |
| ■ | မောဟစရိုက်ကို ဆုံးမနည်း | ၇၈ |
| ■ | ပညာစရိုက်ကို ဆုံးမနည်း | ၈၉ |


WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

| | | |
|---|---|---|
| ■ | စိတ္တဟတ္ထမထေရ် | ၁၀၂ |
| ■ | ကိလေသာက အ ရက်ခွဲမလို့ စောင့်နေတာ | ၁၀၆ |
| ■ | ကြည့်တတ်တော့ ဘာဝနာ | ၁၁၁ |
| ■ | မေဃိယမထေရ် | ၁၁၉ |
| ■ | ပညာတ်ပေါ်တင်နေလျှင် တရားမရနိုင် | ၁၂၆ |
| ■ | စိတ်သဘောကို သိဖို့ | ၁၃၄ |
| ■ | မြားဖြောင့်တဲ့ဥပမာလို ကျင့်ရတယ် | ၁၄၀ |
| ■ | ဝိပဿနာဉာဏ်ထင်အောင် ရှု | ၁၅၀ |

| | | |
|---|---|---|
| ၂။ | ဝေဒနာမှ ပညာသို့ တရားတော် | ၁၅၈ |
| ■ | သဘောစန္ဒာ သိကြပါ | ၁၆၁ |
| ■ | ကာရိယာပုထ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ | ၁၆၈ |
| ■ | စကြံလျှောက်ကာ ရှုမှတ်ပါ | ၁၇၅ |
| ■ | တရားရှုမှတ်စဉ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ | ၁၈၁ |
| ■ | တရားမရှုမှတ်မီကတည်းကရှိနေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ | ၁၉၀ |
| ■ | စက္ခုပါလ မထေရ် | ၁၉၄ |
| ■ | ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆူးထွင်သလို ရှု | ၂၀၂ |
| ■ | သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့မြင်အောင် ရှု | ၂၀၇ |
| ■ | ဥပေက္ခာဝေဒနာကို အနိစ္စလို့ထင်အောင် ရှု | ၂၁၂ |

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# ဗဟိုဝန်ဆောင်ဆရာတော်ကြီး၏အမှာစာ

လူတိုင်းချမ်းသာချင်ကြသည်။ ကိုယ်လည်းချမ်းသာချင်သည်။ စိတ်လည်းချမ်းသာချင်သည်။ ထို့ကြောင့်နည်းမျိုးစုံဖြင့်ချမ်းသာအောင် ကြိုးစားကြသည်။

တချို့က စည်းစိမ်ဥစ္စာများတိုးပွားအောင်ကြိုးစားသည်။ တချို့က ရာထူးအာဏာကြီးမားအောင် ကြိုးစားသည်။ တချို့က ဘွဲ့ထူး ဂုဏ်ထူးတွေအများကြီးရအောင် ကြိုးစားသည်။ တချို့က ထင်ပေါ်ကျော်ကြားအောင် ကြိုးစားကြသည်။ သို့သော်-

အသိမှားမှုကြောင့် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာရေးအလုပ်များကို သာလုပ်နေကြသဖြင့် **'ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန်'** ကိုမရဘဲ၊ လူတိုင်းပင် ကိုယ်ဆင်းရဲများနှင့်လည်း ကြုံရသည်။ စိတ်ဆင်းရဲ များနှင့်လည်း ဆုံရသည်။ နောက်ဆုံး အို နာ သေ ဆင်းရဲဒုက္ခများ နှင့်ကြုံကာ ဘဝတစ်ခုကို အဆုံးသတ်ကြရသည်။

ထိုသို့ ဘဝတစ်ခုအဆုံးသတ်ရုံနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းက အဆုံးသတ်သွားပြီလား။ အဆုံးမသတ်သေးပါ။ ကိလေသာများရှိ နေသေးသရွေ့ ဘဝအသစ်များဖြစ်ကာ ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးနှင့် ကြုံရပေဦးမည်။ ဆုံရပေဦးမည်။

အမှန်တကယ် ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်လိုလျှင် 'ချမ်းသာစစ်ချမ်းသာမှန်'ကိုရရှိလိုလျှင် ကိလေသာများနည်းသွား စေရန်၊ ပါးသွားစေရန်၊ ကုန်သွားစေရန် **'မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရား'** ကို ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်ရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟော ကြားတော်မူခဲ့သည်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ထိုသို့အားထုတ်ရာတွင် **'ဆရာကောင်း မိတ်ဆွေကောင်း'** ကိုမှီခိုခွင့်မရလျှင် ပင်ပန်းသလောက်ခရီးမရောက်နိုင်။ အသိမှန် အကျင့်မှန်ဖို့ပင် မလွယ်လှပါ။ အလွယ်ကြိုက် သက်သာလိုက်ပြီး မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ဖြတ်လမ်းမှသွားလိုသူများ သတိပြုသင့်သည်။

ဤစာအုပ်တွင် မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်သည် ဒါယကာ ဒါယိကာမများ**'အသိမှန်၊ အကျင့်မှန်'**စေရန် လက်တွေ့ကျင့်စဉ်များကို အရှင်းဆုံး အလွယ်ဆုံး ဟောကြားတော်မူထားသည်။

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်ပါရက်သားနှင့် အယူအဆမှားပြီး ရေလိုက်လွဲနေလျှင် တန်ဖိုးရှိသည့်ဘဝတစ်ခု အချီးနှီးကုန်သွားမည့်အရေးကို ခဏ ခဏ မီးမောင်းထိုးဟောကြားတော်မူထားသည်။

**'စိတ်ကိုဆုံးမချမ်းသာရ'** တရားတော်သည် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ဦးစားပေးထားသော်လည်း သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ ကိလေသာသဘောကိုသိနိုင်သလို စိတ်အကြောင်းကိုလည်း သေသေချာချာသိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

'သံဝေဂဉာဏ်'အားကောင်းစေရန်နှင့် စိတ်ဆုံးမနည်းများကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးတတ်စေရန် မှတ်မိအောင်အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ဖတ်ဖို့လိုမည့် အလုပ်ပေးတရားကောင်းတစ်ပုဒ်ဖြစ်ပေသည်။

### "ဝေဒနာမှ ပညာသို့တရားတော်"

ယောဂီအများစုမှာ ဝေဒနာကိုစနစ်တကျ မရှုမှတ်တတ်ကြပါ။ တချို့ ယောဂီက ဝေဒနာရှုရမှာကို ကြောက်၍ပင်နေတတ်သည်။ တချို့က ဝေဒနာရှုသည့်အခါ ဝိပဿနာမဖြစ်ဘဲ သမထများဖြစ်နေတတ်သည်။ အချိန်ကုန်လူပန်းပြီး ဘာဉာဏ်မှဖြစ်မလာ။ ဝိပဿနာလုပ်ရင်း သမထဖြစ်နေမှန်း မိမိကိုယ်တိုင်မသိကြပေ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဆရာကောင်း မိတ်ဆွေကောင်းနှင့်သာ မကြုံခဲ့လျှင် နှစ်ပေါင်းများစွာ လမ်းလွဲ၍နေတတ်သည်။ ကြိုးစားအားထုတ်ပါလျက်နှင့် ခရီးမရောက်သည်မှာ နှစ်နာလွန်းလှသည်။

ထို့ကြောင့် ယောဂီများဝေဒနာကိုမကြောက်ဘဲ စနစ်တကျ ရှုမှတ်တတ်စေရန် မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် ဟောကြားတော်မူထားသည့် **'ဝေဒနာမှပညာသို့'** တရားတော်သည် ယောဂီများ အတွက် အလွန်အကျိုးများမှာ သေချာပေသည်။

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် ဟောကြားတော်မူသော အလုပ်ပေးတရားတော်များသည် ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုအမှူးထား၍ အခြားအခြားသော ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားများကို အဆီအနှစ်ထုတ်ကာ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်များနှင့် ထင်ဟပ်ဟောကြားတော်မူထားခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ယောဂီများအတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင်အကျိုးများလှပေသည်။

သတိပေးလိုသည်မှာ တကယ်အောင်မြင်သွားသည့် ဆရာတော်ကြီးများ၏နည်းကို စိတ်ချယုံကြည်ပါ။ 'ဝီရိယ' စိုက်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်ပါ။ **'အသိမှန် အကျင့်မှန်** 'များကို လက်ဆင့်ကမ်းဖြန့်ဝေပြီး၊ သာသနာတော်ကြီး တည်တံ့ပြန့်ပွားအောင်လည်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြပါဟု အကြံပြုတိုက်တွန်းအပ်ပါသတည်း။။

**ဘဒ္ဒန္တဝိပုလ**

**အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ**

**နိုင်ငံတော်သံဃာ့ဗဟိုဝန်ဆောင်**

၃၇၁ ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့် (ဓမ္မစကြာနေ့)
၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ၊ (၆)ရက်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# မြစိမ်းတောင်ဓမ္မစာပေဖြန့်ပွားရေးအဖွဲ့၏
# နိဒါန်းစကား

အမှာစာရေးသားချီးမြှင့်ပေးတော်မူသော ဗဟိုဝန်ဆောင် ဆရာတော်ကြီး **ဘဒ္ဒန္တဝိပုလ**နှင့် စာမူကြမ်းများကိုစီစစ်ပေးသော ရန်ကုန်မြို့ မေတ္တာဂုဏ်ရည်သာသနာ့ရိပ်သာနာယက **ဘဒ္ဒန္တဝိဇယ** ဆရာတော်တို့အားလည်းကောင်း၊

ကုသိုလ်ယူထုတ်ဝေဖြန့်ချိပေးသော အပ္ပမာဒဓမ္မရသစာပေတိုက်မှ **ဦးမြသန်းစံနှင့်ဒေါ်သီဂီမိုး** တို့အားလည်းကောင်း အထူးကျေးဇူးဥပကာယတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

အသံသွင်းတိပ်ခွေများမှတစ်ဆင့် စာသားအဖြစ်ကူးပြောင်းသည့်အခါ တရားသဘောကိုပို၍နားလည်စေရန် အနည်းအကျဉ်းဖြည့်စွက်ပေးထားသောနေရာများ၊ ပြောစကားအနေဖြင့် နားထောင်၍ကောင်းသော်လည်း ဖတ်ရာတွင်အဆင်မပြေသည့်စကားများကိုရှေ့နောက်ပြောင်းထားသောနေရာများ အနည်းအကျဉ်းရှိရုံမှတစ်ပါးမူရင်းဟောစဉ်အတိုင်းဖြစ်သောကြောင့် –

ဤတရားတော်ကိုဖတ်ရှုသူများသည် တရားပွဲတွင် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ပါဝင်နာကြားနေရသကဲ့သို့ ခံစားနိုင်ကြပြီးလျှင် **'အသိမှန်အကျင့်မှန်'** များရရှိ တိုးပွားစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်ကျမ်းပြုပုံစံမဟုတ်ဘဲ ဟောစဉ်များဖြစ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဆက်စပ်မှုရှိသော အလုပ်ပေးတရားများကို တူရာတူရာပေါင်းစုနိုင်ရန် တိပ်ခွေ(၁၀)ခွေကို စာသားအဖြစ်ကူးပြောင်းသည့်အခါအချိန်လုရသည့်အတွက်ကြောင့်လည်းကောင်း ချွတ်ချော်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အားနည်းချက်များ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ ချွတ်ချော်အားနည်းချက်များ တစ်စုံတစ်ရာတွေ့ရှိခဲ့ပါလျှင် အရှင်ကုမာရ (B.A.) နှင့် မြစိမ်းတောင်ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့၏တာဝန်သာဖြစ်ပါကြောင်း ဝန်ခံအသိပေးအပ်ပါသည်။

အကြံပြုလိုသည်မှာ ယောဂီအသစ်များသည် ပထမထုတ်ဝေသော **'လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာကိုရှာဖွေခြင်း'**စာအုပ်ကိုပါ ဖတ်ရှုသင့်ပါသည်။ အလုပ်ပေးတရားများ ဆက်စပ်မှုရှိသဖြင့် တရားသဘောကို ပို၍နားလည်သဘောပေါက်စေပါလိမ့်မည်။

ဤစာအုပ်ကို ရန်ကုန်မြို့မှ ဦးခင်ရွှေ+ဒေါ်လှစိုးကြည် မိသားစု၊ နယူးယောက်မြို့မှ ကိုစည်သူဝင်း+မအေးလေး မိသားစုတို့က မ,တည်လှူဒါန်းထားသော **'မြစိမ်းတောင်ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး ထာဝရအလှူတော်ငွေ'** ဖြင့်ထုတ်ဝေပါသည်။

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် ဟောကြားတော်မူသည့် **'သောတာပန်ဆိုတာ ဒီလိုပါ'** တရားတော်ကိုလည်း 'တတိယမြောက်စာအုပ်'အဖြစ် ဆက်လက်ထုတ်ဝေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

တရားအလှူ ပညာပါရမီအလှူ တိုက်ရိုက်သာသနာပြုအလှူအဖြစ် ပါဝင်လှူဒါန်းလိုပါက –

**မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)ဝိပဿနာကျောင်း**
**တိုက်ကြီးမြို့ (ဖုန်း ၀၅၅–၂၀၃၄၁) နှင့်**
**ဦးတူး (ဖုန်း ၀၁–၅၅၄၉၀၀) ရန်ကုန်မြို့ သို့**
ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

**မြစိမ်းတောင်ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့**



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# တရားအဖွင့်

ရတနာသုံးပါး၊ ဆရာအား၊ ဝပ်တွားရှိခိုးပါ၏ဘုရား။

အားလုံးသတ္တဝါ၊ ဘေးရန်ကွာ၊ ကျန်းမာချမ်းသာကြစေသား။

သူတော်ကောင်းမာတ်၊တရားမြတ်၊လွှမ်းပတ်ကမ္ဘာတည်စေသား။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ
# တရားတော်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ၁။ စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ တရားတော်...

တရားပိုင်ရှင်ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားနှင့်တကွ ရတနာသုံးပါး ဆရာသမားများအား ရှိခိုးပြီးတဲ့နောက် သစ္စာဆိုပြီး၊ မေတ္တာပို့ကြရအောင်၊ ပရိသတ်အားလုံးလည်း လက်အုပ်ချီပြီး၊ အာရုံ ပြုထားကြပါ။

**ဇီရန္တိ ဝေ ရာဇရထာ သုစိတ္တာ၊**
**အထော သရီရမ္ပိ ဇရံ ဥပေတိ။**
**သတဉ္စ ဓမ္မော န ဇရံ ဥပေတိ၊**
**သန္တော ဟဝေ သဗ္ဘိ ပဝေဒယန္တိ။**
**ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။**

**သုစိတ္တာ**–အလွန်တရာဆန်းကြယ်စွာပြုလုပ်အပ်ကုန်သော **ရာဇရထာ**– မင်းစီးရထားတို့သည်၊ **ဝေ**–စင်စစ်အားဖြင့်၊ **ဇီရန္တိ**– ဆွေးမြည့်ယိုယွင်းပျက်စီးတတ်ကြလေကုန်၏။

**အထော**–ထိုမှတစ်ပါး၊ **သရီရမ္ပိ**–သူသူငါငါတို့၏ ခန္ဓာ ငါးပါးတို့သည်လည်း၊ **ဇရံ**–ဆွေးမြည့်ယိုယွင်း အိုမင်းခြင်းသို့ **ဥပေတိ**–ကပ်ရောက်ရပါပေ၏။

**သတံ**–သူတော်ကောင်းတို့၏၊ **ဓမ္မောစ** –သူတော်ကောင်း



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တရားသည်ကား၊ ဇရုံ–ဆွေးမြည့်ယိုယွင်းအိုမင်းခြင်းသို့၊နှ ဥပေတိ– ဘယ်သောအခါမှ မကပ်ရောက်ပါချေ။

**တသ္မာ**–ထို့ကြောင့်၊ **သန္တော**–ဘုရားအစများလှသောင်း သောင်းပညာရှိ သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့သည်၊

**သဗ္ဘိ**–သူတော်ကောင်းတရားကို၊**သဗ္ဘိ**–ဝိပဿနာတရား၊ မဂ်တရား၊ဖိုလ်တရား၊နိဗ္ဗာန်တရားတည်းဟူသော၊ သူတော်ကောင်း တရားတို့ကို၊ **ဟဝေ**–စင်စစ်မသွေ၊ **ပဝေဒယန္တိ**– နှစ်လိုအားရ ချီးမွမ်းတော်မူကြလေကုန်၏။

**ဧတေန သစ္စေန**–ဤသို့ဟုတ်မှန်ဖေါ်ထုတ်ပြန်၍ ဟုတ်မှန် သောသစ္စာစကားကြောင့်၊တရားချစ်ခင်စိတ်ကောင်းဝင်ကြကုန်သော ပရိသတ်အပေါင်းတို့နှင့်တကွ၊ လူအရပ်ရပ် နတ်အဖြာဖြာ ဗြဟ္မာ မကြွင်း အလုံးစုံကုန်သောသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်၊

**သုဝတ္ထိ ဟောတု**–ဘေးရန်ခပ်သိမ်းတို့မှ ကင်းဝေးကြကုန် သည်၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့မှ ကင်းဝေး ကြကုန်သည်၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

မညှိုးမမှိန် တန်ခိုးရှိန်၍၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ငိုကြွေးခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးကြကုန်သည်၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ယနေ့ကစ နိဗ္ဗာန်ရသည့်ဘဝတိုင်အောင်၊ ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် သူတော်ကောင်းတရားတွေကို၊ ဆထက်ထမ်းပိုး ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု – သာဓု – သာဓုပါဘုရား။

သစ္စာဆိုမေတ္တာပို့ပြီးတဲ့နောက် **'စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ'** လို့ အမည်ပေးထားတဲ့တရားတော်ကို ဟောကြ၊ နာကြ၊ ကြည်ညို ကြရအောင်။

**စိတ်ကို** ဘာဖြစ်လို့ဆုံးမရသလဲဆိုတော့ စိတ်ဆိုတာ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မကောင်းမှုမှာ မွေ့လျော်တယ်။

**'ပါပသ္မိံ ရမတိ မနော'**

စိတ်ဟာ မကောင်းတဲ့အာရုံ ကာမဂုဏ်မှာ ပျော်တယ်။ မကောင်းမှုအကုသိုလ်ဒုစရိုက်တွေနဲ့ ပျော်တယ်။ မကောင်းမှု လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာတွေနဲ့ ပျော်တယ်။

အဲဒီလို မကောင်းမှုမှာပျော်တတ်တဲ့စိတ်ကို မဆုံးမဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်းပဲပစ်ထားလို့ရှိရင် အဲဒါအသက်ရှည်သမျှကာလပတ်လုံး အကုသိုလ်တွေနဲ့ပဲ အသက်ရှည်နေမှာပဲ။ အဲဒါအနေဆိုးပေါ့။ အနေဆိုးနဲ့နေရင် အသေဆိုးနဲ့ကြုံမှာပဲ။

အဲဒီလို အသက်ရှည်နေသမျှ အသက်ရှင်နေသမျှ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်နဲ့မနေရအောင် အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တွေ ကိလေသာတွေမှ နည်းအောင်၊ ပါးအောင်၊ ကုန်အောင်၊ ချုပ်အောင်၊ မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ကိုဆုံးမကြ။ ယဉ်ကျေးတဲ့စိတ်ဟာ လူ နတ် နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ဆောင်လိမ့်မယ်လို့ ဟောကြားတော်မူတယ်။ စိတ်ကို ဆုံးမနိုင်ဖို့အတွက် –

**စိတ်သဘောကိုလည်း သိရမယ်။**

**ကိလေသာသဘောကိုလည်း သိရမယ်။**

**စိတ်ကို ဆုံးမတဲ့နည်းတွေကိုလည်း သိရမယ်။**

**တကယ်လည်း လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမယ်။** ဒါမှ လူ နတ် နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သောချမ်းသာကို ရနိုင်မှာ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ များသောအားဖြင့်ကတော့ ကမ္မဿ ကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်ကို သိကြပါတယ်။ အကုသိုလ်ကြောင့် ဆိုးကျိုး တွေပေးတယ်။ ဒုက္ခတွေရောက်နေတာ ကံမကောင်းလို့ပဲ။ ငါ တော် တော်ကံဆိုးတာပဲ။ ဟိုတုန်းက ကံခေခဲ့လို့ ကံမကောင်းခဲ့လို့ဘဲ၊ ကံနယ်ကတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ကကောင်းကျိုးပေးတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အကုသိုလ်က ဆိုးကျိုးပေးတာ။ မှန်ပါတယ်။

အဲဒီအကုသိုလ်ဖြစ်ရတာဟာ စိတ်ကြောင့်အကုသိုလ် ဖြစ်ရတာ။ စိတ်ကိုမထိန်းနိုင်လို့ စိတ်ကိုမဆုံးမနိုင်လို့။ စိတ်ကို သတိပညာနဲ့မထိန်းတော့ များသောအားဖြင့် မကောင်းတဲ့စိတ်တွေပဲ အဖြစ်များတယ်။ လောဘတွေဖြစ်၊ ဒေါသတွေဖြစ်၊ မောဟတွေဖြစ်နဲ့ ကုသိုလ်လုပ်တာတောင်မှပဲ လောဘ ဒေါသများတယ်။

ဥပမာ–ဒါနပြုတယ်ဆိုပါတော့။ ဒါနပြုတဲ့နေရာမှာလဲ သတိပညာနဲ့မှ စိတ်ကိုမထိန်းသိမ်းဘူး။ မစောင့်ရှောက်ဘူးဆိုရင် အဲဒီဒါနအပေါ်မှာ ဒိဋ္ဌိတွေ တဏှာတွေအုပ်ချုပ်တယ်။ ငါကောင်းစားရေးအတွက် ဦးတည်သွားတော့ အဲဒီဒါနဟာ ပါရမီမြောက်တဲ့ဒါန၊ မြင့်မြတ်တဲ့ဒါန မဖြစ်တော့ဘူး။ အမှန်က –

**'ဒိဋ္ဌိ၊ တဏှာ'ကို ပယ်ပြီးတော့**
**'သတိ၊ ပညာ' ဦးစီးတဲ့၊ 'သဒ္ဓါ၊ ပညာ' ဦးစီးတဲ့**
**ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာမျိုးဖြစ်ရမယ်။**

သတိပညာတွေ ဦးစီးလိုက်လို့ရှိရင် ဘုံဘဝမတောင့်တတော့ဘူး။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အတွက်ပဲရည်ရွယ်တယ်။ ဘုံဘဝမတောင့်တလည်း သူ့ဘာသာသူ ကောင်းတဲ့ဘုံဘဝရောက်မှာပဲ။ အဲဒီလို မွန်မြတ်တဲ့ ဒါန သီလ ဘာဝနာ ဘာဖြစ်လို့ဖြစ်သွားလဲဆိုတော့ စိတ်ကိုဆုံးမလို့။

ဥပမာ–တရားဟောတယ်။ တရားနာတယ်။ ဒါကုသိုလ်တွေပါပဲ။ တရားနာဖို့အတွက် မုတ်တဲ့ခွေတွေလုပ်တာလဲ ကုသိုလ်ပဲ။ အဲဒီကုသိုလ်တွေမှာလဲပဲ အညံ့ အလတ် အမြတ်ရှိတယ်။

**ပစ္စုပ္ပန်မှာ အများအကျိုးကို ဦးတည်ရမယ်။**
**သံသရာမှာ ဗောဓိဉာဏ်အတွက် ဖြစ်စေရမယ်။**
**ဒါမှ ပါရမီမြောက်တဲ့ အမြတ်စားကုသိုလ်ဖြစ်မှာ။**



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကရုဏာရော ပညာရောပါရမယ်။ ပကာသနကို ထည့်ကို မတွက်နဲ့။ ဘယ်သူသိသိ မသိသိ။ ဘုံဘဝကိုလည်း မတောင့်တနဲ့။ ဘုံဘဝတောင့်တသည်ဖြစ်စေ၊ မတောင့်တသည်ဖြစ်စေ ရဟန္တာ မဖြစ်သေးရင်ရမှာပဲ။ ထွက်ပြေးလဲမလွတ်ဘူး။ မိမိတို့ရည်ရွယ်ရမှာက မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အတွက်။ ဟောတဲ့သူလည်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နိဗ္ဗာန်အတွက်ပဲ။

တတ်နိုင်ရင် သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော်အတွက်ဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးပဲ။ အဲဒီလောက်မသွားနိုင်လို့ရှိရင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အတွက် ရည်ရွယ်ရမယ်။ ဘုံဘဝတွေကောင်းဖို့ ချမ်းသာဖို့ ဆုတောင်းမနေနဲ့။

လူမြင်ရင် ချစ်ခင်ပါစေ၊ အသံကြားသနားပါစေလည်း ဆု မတောင်းနဲ့။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အတွက် ပြတ်ပြတ်သားသား ရည်ရွယ်ထားရမယ်။ ဒါနပြုလည်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန် အတွက်။ တကယ့်ကို နှစ်နှစ်ကာကာပေါ့လေ။

အခုခေတ်မှာ ပြောဆိုနေကြတဲ့ ခေတ်ပေါ်စကားနဲ့ပြောရရင် စိတ်ကို အပေါ်ယံပိုင်း အတွင်းပိုင်းလို့ ယူတာရှိတယ်။ စိတ်ကိုပဲ သိစိတ် မသိစိတ်လို့ယူတာတွေလဲရှိတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ နှစ်နှစ် ကာကာပေါ့လေ။ သူများတိုင်ပေးလို့

'နိဗ္ဗာနသသပစ္စယောဟောတု'

'ဘဝတိုတိုနဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရပါလို၏'လို့ အပေါ်ယံလေး လျှံပြီး ဆိုမနေနဲ့။ အပေါ်ယံပိုင်းဟာ သိပ်ပြီးတော့အနှစ်သာရမရှိဘူး။ ဟိုး အတွင်းပိုင်းပေါ့။ ဂမ္ဘီရဆိုတာ နက်နက်နဲနဲ တကယ့်ကိုလှိုက်လှိုက် လှဲလှဲရည်ရွယ်ထားရမယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကို ဉာဏ်အမြော် အမြင် ကြီးမားတဲ့သူကမြင်တယ်။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကလွတ်မြောက်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဖို့ဆိုတာ အပေါ်ယံလေးလှျံပြီး –

လူကြားကောင်းရုံလောက်နဲ့ မရဘူး။

ရင်ထဲကလှိုက်လှိုက်လှဲလှဲကို သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကို

ငြီးငွေ့မှ၊ စက်ဆုတ်မှ၊ ရွံရှာမှ၊ မုန်းမှ

ဒါတင်မပြီးသေးပါဘူး။

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရအောင် ဆက်လုပ်မှ။

လုပ်ငန်းကလည်းပဲ မိမိတို့ ဘာလုပ်မလဲ၊ ရည်ရွယ်ချက်ကိုက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ရည်ရွယ်ရမယ်။ နက်နဲတဲ့တရားတွေကို၊ လောကကြီးရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို၊ လူသာမန် နတ်သာမန်တွေ မသိနိုင်တဲ့ သဘောတွေကို တကယ်ကိုပဲ သိချင်မြင်ချင်တဲ့စိတ်မွေးရမယ်။

(၃၁) ဘုံကို သတ္တာဝါအကောင်အထည်တွေနဲ့ မြင်ဖို့မဟုတ်ဘူး။အမြင်အကြားကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားသိစေချင်တဲ့ ဥပေယျဓမ္မဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာ။ တကယ်ကို သိထိုက်တဲ့တရား။ ပိုင်းခြားသိရမယ့်တရား။ ရုပ်တွေ နာမ်တွေ သဘောတရားတွေကို တကယ်ကိုပဲ သိချင်တဲ့စိတ် မွေးရမယ်။ အပေါ်ယံလေးဆိုနေရုံနဲ့ တော့မရဘူး။

ဩော် ဒီသဘောတွေဟာ သာမန်ဉာဏ်နဲ့ မသိနိုင်ဘူး။ တကယ့်ကိုပဲ ရင်ထဲက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ သိချင်တဲ့စိတ်မွေးမှ၊ သိအောင်လည်း ကြိုးစားမှသိမယ်။

**သိသင့် သိထိုက်တဲ့ တရားသိမှ ပယ်သင့် ပယ်ထိုက်တဲ့ တရားကို ပယ်နိုင်မယ်။**

❐



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပါရမီမြောက်တဲ့
အမြတ်စားကုသိုလ်ဖြစ်အောင် –
ပစ္စုပ္ပန်မှာ 'အများအကျိုး' ကိုဦးတည်ရမယ်။
သံသရာမှာ 'ဗောဓိဉာဏ်' အတွက်ဖြစ်စေရမယ်။
'ကရုဏာ' ရော၊ 'ပညာ' ရောပါရမယ်။

'ငါ' ကောင်းစားရေးအတွက်
ဦးတည်တာမျိုးမဖြစ်ရဘူး။
'ဒိဋ္ဌိ၊ တဏှာ' ကိုပယ်ပြီးတော့
'သတိ၊ ပညာ' ဦးစီးတဲ့
'သဒ္ဓါ၊ ပညာ' ဦးစီးတဲ့
ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာမျိုးဖြစ်ရမယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## အဝိဇ္ဇာက မျက်စိလည်တာနဲ့ တူတယ်

အဲဒီလိုသိသင့်သိထိုက်တဲ့တရားကိုသိဖို့အတွက် စိတ်ကို ဆုံးမရတယ်။ ရုပ်နဲ့သိလို့မရဘူး။ စိတ်နဲ့သိရမှာ အဲဒီစိတ်မှာ ဘာတွေက ဖုံးလွှမ်းထားလဲ။ ကိလေသာတွေက ဖုံးလွှမ်းထားတယ်။ ကိလေသာတွေက ဘယ်လိုဖုံးလွှမ်းထားလဲဆိုတော့ နှမ်းစေ့ကို မြင့်မိုရ်တောင်နဲ့ ဖုံးလွှမ်းထားသလိုပဲ။

ပကတိစိတ်ကို ကိလေသာတွေက ဖုံးလွှမ်းထားတယ်။ အမှန်တရားကို သိခွင့်မရဘူး။ သိတာနဲ့အမှားချည်းပဲ။ အာရုံပေါ်မှာလည်းပဲ ဖုံးလွှမ်းတယ်။ အာရုံဆိုတာ အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ ထိတွေ့စရာ ကြံတွေးစရာပေါ့။ အဲဒီအာရုံတွေအပေါ်မှာလည်းပဲ အဝိဇ္ဇာတဏှာ ကိလေသာတွေက ဖုံးလွှမ်းထားတယ်။

အဲဒါကို ဘာနဲ့ ဥပမာပေးထားသလဲဆိုတော့ ဘီလူးက သိကြားမင်း အယောင်ဆောင်ထားတယ်။ သိကြားမင်းအယောင်ဆောင်ထားတဲ့အခါ သိကြားမင်းပဲ အောက်မေ့ရတယ်။ တကယ့်တကယ်တော့ သူက ဘီလူး။ အခုအပြင်လောကမှာ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ ထိတွေ့စရာတွေက လိုချင်စရာတွေချည်းပဲ။ တကယ်မြင်ရ တကယ်ကြားရတာက ပရမတ္ထ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တရားတွေ။ ရုပ်တွေနာမ်တွေ။

အဆင်းကိုမြင်ရတယ်။ အသံကို ကြားရတယ်။ သို့သော်လဲ အဆင်းကို အဆင်းလို့မမြင်ရအောင် ပုံသဏ္ဌာန်တွေက ဖုံးထား တယ်။ ယောကျ်ားတွေပဲ မိန်းမတွေပဲ တရုတ်တွေပဲ ရှမ်းတွေပဲ ကုလားတွေပဲ ဗမာတွေပဲ။ သိစရာအာရုံတွေအပေါ်မှာလည်းပဲ ဖုံး လွှမ်းထားတယ်။ ဝိပလ္လာသ သဘောတွေပေါ့။ အသိစိတ်မှာလည်း ဖုံးလွှမ်းထားတယ်။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မှန်မှန်ကန်ကန်ကို သိခွင့်မရဘူး။

အသိစိတ်အပေါ်မှာလည်း အဝိဇ္ဇာတဏှာက ဖုံးထားတယ်။ ဘယ်လိုဥပမာပေးလဲဆိုတော့ ဟိုးအထက်ဘက်မှာ မြင်းတွေကို အစာ ကျွေးတဲ့အခါ မျက်မှန်စိမ်းတပ်ပြီး ကျွေးတယ်။ မြက်ခြောက်တွေ ကောက်ရိုးခြောက်တွေကို မစားမှာစိုးလို့ မျက်မှန်စိမ်းတပ်ကျွေးတော့ အစိမ်းတွေဆိုပြီး စားကြတယ်။ အဲဒီလိုပဲ

အဝိဇ္ဇာ တဏှာ မျက်မှန်စိမ်းကြီးတပ်ထားတဲ့အခါကျတော့ အခုတွေ့ရကြုံရတဲ့ အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အကုန်လုံး အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အသုဘတွေချည်းပဲ။ ဒါပေမယ့်

အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အသုဘ လို့မထင်ဘူး။

နိစ္စ သုခ အတ္တ သုဘ လို့ထင်တယ်။

သူသူငါငါ ဦးပဥ္စင်းတို့ဟောတဲ့သူလည်း အတူတူပဲ။ မြဲတယ် လို့ထင်တယ်။ ချမ်းသာတယ်လို့ထင်တယ်။ အစိုးရတယ်၊ ငါကောင် သူကောင်လို့ထင်တယ်။ တင့်တယ်တယ်၊ လှပတယ်၊ အသက်(၇၀) ဆိုပေမယ့် အရွယ်တင်တယ်တဲ့။ အင်မတန်ချောတာပဲ။ ဒီလိုပဲ ထင်တာ။

တကယ့်တကယ်တော့ ဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေ၊ မမြဲတဲ့ သဘောတွေ၊ အစိုးမရတဲ့သဘောတွေ၊ ငါကောင် သူကောင်မဟုတ် တဲ့သဘောတွေ အသုဘတွေပါ။ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်တွေ ချွေး သွေး



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပြည့် သလိပ်တွေကို အရေပြားပါးပါးလေးနဲ့ ထုတ်ထားတာ မဟုတ်လားသူတော်ကောင်းတို့။

အဝိဇ္ဇာတဏှာဟာ အာရုံအပေါ်မှာလည်း ဖုံးလွှမ်းတယ်။ အာရမ္မဏိကဆိုတဲ့ စိတ်အပေါ်မှာလည်း ဖုံးလွှမ်းတယ်။ ဘယ်တုန်းက ဖုံးလွှမ်းလဲ။ ဟို အနမတဂ္ဂသံသရာကစပြီး ခုချိန်ထိဖုံးလွှမ်းတာ။ ခုချိန်ထိလည်း အဲဒီအဖုံးတွေကို ခွာချင်တဲ့စိတ်မရှိဘူး။ များသောအား ဖြင့်မခွာချင်ဘူး။ ဒီထဲမှာကိုပဲ အင်မတန်ပျော်နေတာပဲ။ ဟိုတုန်းကလည်း ပျော်တယ်။ အခုလည်း ပျော်တယ်။

အလုပ်အကိုင်တွေက မကောင်းဘူး။ ရှားပါးတယ်။ ဘာဖြစ်တယ် ညာဖြစ်တယ်။ ညည်းညူတာခဏပဲ။ ညည်းညူတာက နည်းနည်း။ ဝမ်းမြောက်ဝပ်းသာဖြစ်ပြီး သားနဲ့ သမီးနဲ့ ဇနီးနဲ့ ခင်ပွန်းနဲ့ နိဗ္ဗာန်များရောက်နေသလား အောက်မေ့ရတယ်။

ပျော်နေကြတာပဲ။ မစင်ထဲမှာ'လောက်'ပျော်သလိုပဲ။

တစ်သံသရာလုံးမှာ သူ့သူငါငါ အဲဒီလိုပဲ ရောက်ရာဘဝ ရရာအာရုံနဲ့ ပျော်ခဲ့ကြတာ။ ပျော်မှာပေါ့။ အဝိဇ္ဇာက ဖုံးထားတာ။ အဝိဇ္ဇာက အမှန်တရားတွေကိုမသိအောင်၊ သိမဲ့သိတော့ အမှားသိအောင်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်မှာပါပါတယ်။

ရုပ်မှန်းလည်းမသိ နာမ်မှန်းလည်းမသိ၊
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အသုဘမှန်းလည်းမသိ၊
အဲဒီလိုမသိတာဟာ အပဋိပတ္တိအဝိဇ္ဇာ။

ဟာ–လုံးလုံးကြီး မသိတာမဟုတ်ဘူး။ သိတော့ သိသေးတယ်။ ပြောင်းပြန်သိတယ်။

ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို ယောကျ်ားပဲ၊ မိန်းမပဲလို့သိတယ်။
အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘကို



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ သုဘလို့ထင်တယ်။

ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ မိစ္ဆာပဋိပတ္တိ အဝိဇ္ဇာ။

အဝိဇ္ဇာသတ္တိကိုပြောနေတာနော် မျက်စိလည်မသွားနဲ့ဦး။ အမှန်ကိုကျတော့ မမြင်အောင်လို့ဖုံးထားတယ်။ အမှားကျတော့ ထုတ်ဖော်ပေးတယ်။

ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်းမသိအောင်ဖုံးထားတယ်။

ဒုက္ခရောက်ကြောင်း သမုဒယကို

သမုဒယမှန်းမသိအောင် ဖုံးထားတယ်။ ဝိပဿနာအလုပ် မလုပ်ဘဲနဲ့ ဒီပြင့်အလုပ်တွေပဲလုပ်နေတာ ဒုက္ခရောက်ကြောင်းတွေ လုပ်နေတာမဟုတ်ဘူးလား။

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား'

ရုပ်တွေ နာမ်တွေ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့နိရောဓကိုလည်း နိရောဓမှန်း မသိအောင်ဖုံးထားတယ်။ ခုခေတ်မှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရတဲ့သူ တွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း နိဗ္ဗာန်မှန်းမသိအောင် ဖုံးထားတယ်။

တရားတွေနာ၊ တရားတွေအားထုတ်နေတာ

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ

လုံးဝမသိအောင် ဖုံးထားတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ ပြောရုံ ဆိုရုံပဲ အောက်မေ့နေတာ။ နောက်တစ်ခါသူက ဖုံးရုံတင်မဟုတ်ဘူး။ ဖော်သေးတယ်။ သူကပြောင်းပြန်ဖော်တယ်။ ဒုက္ခရောက်အောင် ဒုက္ခကို သုခလို့ဖော်တယ်။ ယခု ရ'ထားတဲ့ခန္ဓာကြီးက ဒုက္ခသစ္စာ မဟုတ်လား။ ဒါပေမယ့် သူတော်ကောင်းတို့ ကိုယ့်ခန္ဓာကြီးနဲ့ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ စားသောက်နေရတာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သဘောကျ နေတာတွေမရှိဘူးလား။

'ရှိပါတယ်ဘုရား'



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သဘောကျလို့ တစ်နေ့ကို မှန်အခါတစ်ရာလောက်ကြည့်နေတာပေါ့ဗျာ။ အဲဒါ သဘောကျလို့ကြည့်တာပဲ။ ဒုက္ခသစ္စာကို သုခသစ္စာလို့ထင်တယ်။ အဝိဇ္ဇာရဲ့လက်ချက်က ဘယ်လောက်ဆိုးဝါးသလဲဆိုတာ။ ဒုက္ခကိုဖုံးပြီးတော့ သုခလို့ထင်အောင်လုပ်တယ်။ နောက်တစ်ခါ ဒုက္ခရောက်ကြောင်းသမုဒယကိုဖုံးပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း မဂ္ဂလို့ထင်အောင်လုပ်တယ်။

သြော်–လူဆိုတာ ဒီလိုပဲလုပ်ရကိုင်ရတာပေါ့။ လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်း ဘုရားသွား ကျောင်းတက်ရင်းနဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရသွားတာပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သဘောတူညီချင်းဆိုတော့ အားပေးကြတယ်။ သူကလည်း လည်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ကိုယ်ကလည်း လည်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ သူကလည်း နိဗ္ဗာန်ကိုမလိုချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကိုယ်ကလည်း နိဗ္ဗာန်ကို ရှောင်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ သဘောတူညီချင်း သွားတွေ့ကြတာ။

'သြော်– ဒီလိုပဲ ကျုပ်တို့လည်း ဘုရားသွားကျောင်းတက်လုပ်နေတာပဲ။ ဒီကံမြင့်မှာ တရားနာတာ ထပ်နေပြီ။ ဒီလောက်ဆိုတော်ရောပေါ့'

'ဟုတ်တာပေါ့။ ဒီလောက်ကြီးလုပ်နေတာပဲ။ ဒီလောက်ဆိုရင် ထူးခြားနေပါပြီ'

လည်ချင်တဲ့သူချင်းသွားတွေ့တော့ အဆင်ချောမသွားဘူးလား။

'ချောသွားပါတယ်ဘုရား'

လုပ်ရမှာက ပြတ်ပြတ်သားသား လနဲ့နှစ်နဲ့ချီပြီး လုပ်ရမှာ။ နာရီလေးနဲ့ဘယ်ရမလဲ၊ နာရီလေးနဲ့သာရရင် တရားနာတဲ့သူတွေ အကုန်လုံး မဂ်တွေ ဖိုလ်တွေ ရ,ကုန်မှာပေါ့။

**မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်ကတောင်မှပဲ**



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**တရားနာပြီး ရ,တဲ့သူတွေရှိသလို**
**ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်မှ ရ,တာတွေလဲရှိတယ်။**

အခုက နာတော့နာကြတာပဲ။ နာပြီးတော့မလုပ်ကြဘူး။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ ဒုက္ခရောက်ကြောင်းသမုဒယကို ဖုံးထားတာ မဟုတ်လား။

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား'

သမုဒယကိုဖုံးပြီးတော့ မဂ္ဂလို့လုပ်ထားတာပဲ။ သံယောဇဉ်တွေပွားများတဲ့အလုပ်ကို နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အောက်မေ့နေတာ။ သံယောဇဉ်တွေကများတော့ ဟိုဟာလုပ် ဒီဟာလုပ်၊ လုပ်ငန်းတွေ ချဲ့နဲ့၊ အမှန်က လုပ်ငန်းတွေကိုလျှော့ပြီး ဝိပဿနာလုပ်ဖို့ အချိန်များများပေးရမှာမဟုတ်လား။

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား'

သူတော်ကောင်းတို့ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့အတွက် ပြောနေတာနော်။ စီးပွားရေးလူမှုရေးကတော့ သူ့ကဏ္ဍနဲ့သူပေါ့ဗျာ။ ခုပြောတာကတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အတွက်ပြောတာ။ ဒီအလုပ်တွေက မဆုံးနိုင်တဲ့အလုပ်တွေဗျ။ ရောင်းရေးဝယ်ရေးပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘာအလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ချင်တာသာလုပ်၊ ဆုံးပါ့မလား။ အဲဒါ တွေကမဆုံးဘူး။ နောက်ကျတော့ လူကဆုံးသွားတာပဲ။

ကဲ-အနားယူလိုက်ပါတော့။ အလုပ်ထဲကို ခင်ဗျားမလာပါနဲ့တော့။ ဒီနေ့ကစပြီး ခင်ဗျားကို ထုတ်ပယ်လိုက်ပါပြီ။ သေတဲ့အခါမှာ ပြန်တမ်းစာတွေ ဖတ်ကြတယ်မဟုတ်လား။ လာရှုပ်မှာစိုးလို့။ အဲဒီဖတ်တဲ့ကြားထဲက လာရှုပ်ကြတာပဲ။

စွဲနေတာကိုးဗျ။ စွဲနေတော့ ဒါ ငါ့နေရာပဲ ငါ့ရုံးပဲ ငါ့အလုပ်ပဲ။တစ်ခါတလေများ ဝုန်းဒိုင်းနဲ့ ဝင်ထိုင်ပစ်လိုက်တာတွေလဲ ရှိသေးတာကိုး။ ဒါတွေက တွေ့နေရတာ။ ပေတာဘဝနဲ့ပတ်သက်လို့ အခု



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဆောင်းပါးတွေ အများကြီးပေါ်နေပါတယ်။ တကယ့်အတွေ့အကြုံ တွေ။ ဘယ်ရပ်ကွက်မှာ ဘာတွေ့နေရတယ်ဆိုတာ အစွဲအလမ်း တွေမဟုတ်လား။

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား'

အဲဒါ အလုပ်ကတော့မဆုံးပါဘူး။ လူကဆုံးသွားတာ တောင် အလုပ်ကဆက်လုပ်တုန်းပဲ။ အဲဒီမှာ နှင်တဲ့သူကနှင်။သူကလာလုပ်။ နောက်ကျတော့ ကမ္ဘာဝါတွေဘာတွေဖတ်ရ။ ရှုပ် ယှက်ကိုခတ်နေတာ။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ သမုဒယ ဆင်းရဲကြောင်းကို ချမ်းသာကြောင်း ထင်နေတာ။

သူတော်ကောင်းတို့ ဝိပဿနာအလုပ်ကလွဲလို့ ဟိုလုပ် ဒီလုပ် လုပ်နေတာ သမုဒယမဟုတ်ဘူးလား။ လောဘ ဒေါသ မောဟ တွေနဲ့ လုပ်နေရတာ ဆင်းရဲကြောင်းပေါ့ဗျာ။ သမ္မာအာဇီဝတွေ ဘာတွေ ခဏဖယ်ထားလိုက်ဦး။ လောကနီတိကတော့ သူ့နေရာ နဲ့သူ ဟုတ်ပါတယ်တဲ့။ အခုဆိုလိုတာက ဝိပဿနာကိုအားထုတ်ပြီး တော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို မြန်မြန်လိုချင်တဲ့ သူတော်ကောင်း များအတွက် ပြောတာနော်။

ဟာ တပည့်တော်တို့က နေ့နေ့ပဲဆိုရင်တော့ ကိုယ်ကြိုက် တာကိုယ်လုပ်။ ဝိပဿနာအလုပ်ကလွဲလို့ ဟိုအလုပ် ဒီအလုပ် လျှောက်လုပ်နေရတယ်ဟော့။ ဘုရားအလောင်းဆိုရင်တော့ ပါရမီ ဖြည့်ပေါ့လေ။ ဘုရားလောင်းလည်းမဟုတ် ဘာလောင်းမှလည်း မဟုတ် အသားလွတ်ကို ပျော်ပါးနေတယ်ဆိုရင်တော့ ဆင်းရဲကြောင်း ကို ချမ်းသာကြောင်းလို့ အထင်လွဲရာမရောက်ဘူးလား။

'ရောက်ပါတယ်ဘုရား'

အဲဒါ အဝိဇ္ဇာရဲ့သတ္တိပဲ သူတော်ကောင်းတို့။ ချာလပတ် လည်အောင်ကို လှည့်ပစ်တာပဲ။ အဲဒါ 'တောမှောက်'သလိုပေါ့ဗျာ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဦးပဥ္စင်းတို့ ဟိုဘက်တောတွေမှာဆိုရင်

တောကနက်တော့ တစ်ခါတလေ 'တောမှောက်' တယ်။ 'တောမှောက်' တဲ့အခါ အရှေ့ကို အနောက်လို့ထင်တယ်။ အနောက်ကို တောင်လို့ထင်တယ်။ တောင်ဘက်ကို မြောက်ဘက်လို့ ထင်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတာ။

ရန်ကုန်မြို့မှာလဲ ဒီအတိုင်းပေါ့။ လမ်းမသိရင် မျက်စိလည်သွားတာပဲ။ 'တောမှောက်' သလိုပဲမဟုတ်လား။ ဘယ်ကားစီးလို့ စီးရမှန်းမသိတော့ဘူး။ မျက်စိလည်သွားတော့ ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ဆင်းရဲကြောင်းကို တစ်ခါတစ်ရံ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားပြီးတော့ ငါတော်တော်လုပ်နိုင်တယ်လို့ ကြွားတောင်ကြွားလိုက်သေးတယ်။

လုပ်လိုက်တာ တစ်ခါတည်းနဲ့ ပထမအရွယ်ရော ဒုတိယအရွယ်ရော တတိယအရွယ်တောင် ကုန်တော့မယ်။ နည်းနည်းပဲ ကျန်တော့တယ် သူတော်ကောင်းတို့။

သွားနိုင်လာနိုင် ဝ'တုတ်နေပေမယ့် စိတ်ချရတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဝ'တုတ်နေတဲ့သူတွေ ဆေးရုံတွေမှာ ရုတ်တရက် သေနေတာတွေမရှိဘူးလား။ ဒါဖြင့် သွားနိုင် လာနိုင် ဝ'တုတ်နေတယ်ဆိုပြီးတော့ အေးဆေးနေလို့ရမှာမလား။

'မရပါဘူးဘုရား'

နောက်ပိတ်ဆုံးအချိန် နေကတော်တော်စောင်းနေပြီ။ အခုဆိုရင်တော့ ဝင်တောင်ဝင်သွားပြီပေါ့ဗျာ။ နေက တော်တော်စောင်းနေတာတောင်မှ ဒီမှာ -

'မင်းတို့လူငယ်တွေထက် ငါက သန်မာသေးတယ်' ဆိုပြီး ကြွားနေတယ်။ လုပ်ရမယ့်အလုပ်က -

ကိုယ့်လွတ်မြောက်ရေးအလုပ်ကိုလုပ်ရမှာ။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လွတ်မြောက်ရေးအလုပ်ကိုမလုပ်ဘဲနဲ့ သားရေးသမီးရေး စီးပွားရေးကိုပဲ ကြွားဝါပြီးတော့ လုပ်နေသေးတယ်။ အဲဒါ အဝိဇ္ဇာရဲ့ သတ္တိကိုပြောနေတာနော် သူတော်ကောင်းတို့။

အဝိဇ္ဇာရဲ့သတ္တိက ဆင်းရဲကြောင်းကို ချမ်းသာကြောင်းလို့ ဖော်ထုတ်တယ်။ အမှန်တွေကို ဖုံးထားတယ်။ အမှားကို အမှန်လို့ ထင်အောင် ဖော်ထုတ်တယ်။ ဒုက္ခကို သူက သုခလို့ထင်တယ်။

အခု ရ'ထားတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို စားလို့ကောင်း သောက်လို့ ကောင်း တော်တော်နဲ့ 'ငါမသေနိုင်သေးပါဘူး' ဒီလိုထင်တာ။ ကျန်းမာရေးအရ ဘယ်လိုပဲကောင်းတယ်ပြောပြော၊ ဒုက္ခပဲ မဟုတ် လား။

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား'

❒



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## အယူအဆတွေ မှားနေကြတယ်

ခန္ဓာကိုယ်က အမြဲတမ်းဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ ပျက်စီးနေတာ။ လုပ်နေတဲ့အလုပ်တွေကလည်း အများအားဖြင့် သမုဒယတွေ မများဘူးလား။ အဲဒီသမုဒယတွေများတာကို နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အောက်မေ့နေတယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတာ သမုဒယလုပ်နေတာ။

ကိုယ်လုပ်နေတာ အကုသိုလ်ကများများ။ကုသိုလ်ကနည်းနည်းပါးပါး။ ညဘက်ဆို ဩကာသ ဩကာသ ဘာညာလုပ်လိုက်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံပေါ့။ တစ်နာရီပြည့်အောင်မထိုင်နိုင်ပါဘူး။ နာရီဝက်လောက်နဲ့ အိပ်ငိုက်ပြီး ထိုးလဲသွားတာ။ တစ်ချိန်နှစ်ချိန်တောင်မချိမဆံ့ထိုင်နေရတာ။

အဲဒါတောင်မှပဲ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ် အောက်မေ့နေတာ။ကိုယ်လုပ်ထားတာ သမုဒယတွေကများ။ တစ်နေ့(၂၄)နာရီမှာနာရီ(၂၀)လောက်က ဒုက္ခရောက်ကြောင်းတွေပဲလုပ်နေတာ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းမဂ္ဂသစ္စာကို တစ်နာရီ နှစ်နာရီ လောက်တောင်မှပဲ မနည်းလုပ်နေရတယ်။ အဲဒီကြားထဲလည်း တရားတွေက အမျိုးမျိုးပေါ်နေတယ်။

တစ်နေ့တစ်ချိန်နှစ်ချိန်ထိုင်လည်းပဲ နိဗ္ဗာန်ရောက်ပါတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တချို့ဆရာကြီးတွေကလည်း အဲဒီလိုပြောတာကိုးဗျ။ ဦးပဥ္စင်းတို့ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ် မဆိုလိုပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ တရားသဘောပြောတာနော်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့မိန့်တာက 'မင်းတို့ တောက်လျှောက်မှတ်ကြ။ ဒါလေးကတော့ အရေးမကြီးပါဘူးမလုပ်နဲ့။ အဲဒါလေးကလည်း အရေးကြီးပါတယ်'

သဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီးလည်း တောက်လျှောက် အသုဘနှလုံးသွင်းဖို့ဟောသွားတာပဲ။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးတရားခွေလည်း နာကြည့်ပါဗျာ။ တောက်လျှောက်အားထုတ်ဖို့တွေ မမိန့်ကြဘူးလား။

'မိန့်ကြပါတယ်ဘုရား'

အဲဒါတကယ် ရ'ထားတဲ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေ။ အဲဒါ ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင် ရ'ထားတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေရဲ့စကားကျတော့ နားမထောင်ဘူး။ ဒီပြင့်ဟာတွေ တကယ်မရတဲ့ဟာတွေရဲ့စကားကိုတော့ လျှောက်နားထောင်တယ်။ တရားဆိုတာ –

ကြိုးစားပါမှတန်ကာလောက်ကျတာဗျာ။

ကိလေသာဆိုတာ အင်မတန် အရှိန်အဟုန်ကောင်းတာ။ အရှိန်အဟုန်ကောင်းတဲ့ ကိလေသာကို ကိုယ်က တစ်နေ့မှ တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်လောက်ထိုင် တော်ရောပေါ့တဲ့။ သူဘာသာသူ မထိုင်နိုင်လို့ မလုပ်နိုင်တာထားပေါ့။ လုပ်နိုင်တဲ့သူက တစ်နေ့လုံးလုပ်ရမှာဗျ။ သာသနာတော်ကြီး ထားခဲ့တယ်ဆိုတာ –

ကိလေသာကို တိုက်ခိုက်ဖို့ထားခဲ့တာ။

ဆွမ်းလေး သင်္ကန်းလေးကပ်ပြီးတော့



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နတ်ပြည်ကို ဆုတောင်းဖို့ထားခဲ့တာမဟုတ်ဘူး။

သာသနာ့ဘောင်ဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲပဲ ဓုတင်တွေဆောင်ပြီး တအားကြိုးစားဖို့ အခွင့်အရေးရအောင် ဆွမ်းခံစား။ ဆွမ်းခံစားတော့ အလုပ်နည်းသွားတာပေါ့ဗျာ။ စိုက်ဦးပျိုးဦးမွေးမြူဦးဆို ဘယ်နဲ့လုပ်မလဲ အလုပ်တွေရှုပ်ကုန်မှာ။

ရောင်းဦး ဝယ်ဦးလုပ်ဦး အင်မတန်အလုပ်ရှုပ်တာပဲ။ ကားမောင်းတဲ့သူကလည်း မောင်းဦး ပြင်ဦး အလုပ်ရှုပ်တာပဲ။ အဲဒါတွေလုပ်နေရတော့ ဝိပဿနာလုပ်ဖို့အချိန်က နည်းမသွားဘူးလား။ အဲဒီလို အချိန်နည်းမှာစိုးလို့ မြတ်စွာဘုရားက သပိတ်တစ်လုံး သင်္ကန်းသုံးထည်နဲ့ ဆွမ်းခံစားပြီးတော့ အားထုတ်နိုင်းတာ။

တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်များများရအောင်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့တဲ့ဟာကို တစ်ချိန် နှစ်ချိန်ထိုင်ပြီးရောတဲ့။ ငါးပါးမှောက်ကော အဲဒါ။ သေသေချာချာမှတ်ထား။ တစ်ချိန်နှစ်ချိန်ထိုင်ပြီးရောဆိုရင် ငါးပါးမှောက်ပြီလို့သာမှတ်တော့။ အဲဒါ ကုသိုလ်မရဘူးလို့ ဦးပဥ္စင်းတို့ မပြောပါဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မုန်းလို့လည်းမဟုတ်ပါဘူး။

ရသင့်ရထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မရမှာစိုးလို့
အယူမှားသွားမှာစိုးလို့။

ဗုဒ္ဓဘာသာကနေ ဒီပြင်ဘာသာပြောင်းသွားမှ အယူမှားတယ်အောက်မေ့နေတာ။ ဗုဒ္ဓဘာသာထဲမှာကို မှားနေတာအများကြီးပဲ။ အုန်းသီးတွေ ငှက်ပျောသီးတွေနဲ့ ဒန့်ဒန့်ဒန့်လုပ်နေတာတွေမရှိဘူးလား။ အဲဒါ အမှားတွေပေါ့ဗျာ။

ဒန့်ဒန့်ဒန့်နဲ့ လုပ်ကြပါဦး ကိုင်ကြပါဦး အဖေကြီးတွေ အမေကြီးတွေ မ'ကြပါဦးဆိုတာ အယူမှားနေတာပေါ့ဗျာ။ ဒါန သီလ ဘာဝနာကျတော့ သေသေချာချာမလုပ်ဘဲနဲ့ အရုပ်ပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်ကို သရဏံဂစ္ဆာမိတွေ လုပ်နေကြတယ်။ 'ဗုဒ္ဓံသရဏံ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဂစ္ဆာမိ' မကာတော့ဘူး။ အရုပ်ပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်ကို သရဏံ ဂစ္ဆာမိ လုပ်နေတာတွေမများဘူးလား။

'များပါတယ်ဘုရား'

ကိုယ်လုပ်ရမဲ့အလုပ် ဒါန သီလ သမထ ဝိပဿနာကို ကြိုးစားရမှာ။ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်မှ ရသင့်ရထိုက်တဲ့တရားတွေ ရကြမှာ။အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာထဲမှာကိုပဲ အယူမှားနေတာတွေ ရှိသေးတယ်။

'တစ်နေ့ တစ်ချိန် နှစ်ချိန်ထိုင်၊ ပြီးရော' ဆိုတော့ –

အဲဒါ သေတာပဲ။ လုပ်ချင်ပါရက်သားနဲ့ တချို့အယူအဆတွေမှားပြီးတော့ မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီလောက်ဆိုရပါပြီဆိုပြီး လုပ်ပစ်လိုက်တယ်။ သူတော်ကောင်းတို့ တရားဆိုတာ လက်တွေ့လုပ်ဖူးတဲ့သူတွေ သိတာပဲ။ တစ်နေ့လုံးလုပ်တာတောင်မှ ချက်ချင်း တရားတက်ရဲ့လား။

'မတက်ပါဘူးဘုရား'

(၁၀)ရက်(၁၅)ရက်၊ရက်(၂၀)တစ်လ ဒီလိုတောက်လျှောက် လုပ်နေတာ။ ဆွမ်းစားတဲ့အချိန်မှာတောင်မှ ပြင်ဆင်ပေးတာ။ လက်ဆေးစားရုံပဲ။ရိပ်သာတွေမှာ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး တည်ထောင်ထားတဲ့ရိပ်သာတွေမှာ လက်ဆေး စားရုံပဲ။ လက်ဆေးစားပြီးတော့ တရားနာလိုက် တရားအားထုတ် လိုက်နဲ့ (၇)ရက်(၈)ရက်တောင်မှပဲ တချို့သမာဓိရရဲ့လား။

'မရပါဘူးဘုရား'

ဒါဖြင့် တစ်နေ့ တစ်ချိန်နှစ်ချိန်ထိုင် ရတယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တော့ မရဘူး။ ကုသိုလ်လောက်တော့ရတာပေါ့ဗျာ။ ကုသိုလ်မရဘူးလို့ မပြောပါဘူး။ ကုသိုလ်ကတော့ ဘုရားရှိခိုးလည်း ကုသိုလ်ရတာကိုးဗျ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခုပြောတာက မင်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရစေချင်လို့ပြောတာ။ အဲဒါ ပေါ့ပေါ့ဆဆမလုပ်ကြနဲ့။

တချို့ကျတော့လည်း စတုတ္ထဈာန်ရမှ ဝိပဿနာအားထုတ် လို့ ရတယ်လို့ဆိုပြန်တယ်။ စတုတ္ထဈာန်မရရင် ဝိပဿနာအားထုတ်လို့ မရဘူးလို့ထင်နေဦးမယ်။ စတုတ္ထဈာန်မရဘဲ

ခဏိကသမာဓိနဲ့ ဝိပဿနာအားထုတ်လို့ မင်တွေ ဖိုလ်တွေ ရသွားတာအများကြီးရှိတယ်။

အစွန်းမရောက်ဖို့လိုတယ်။ မင်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်ပါ ရက်သားနဲ့ အယူအဆတွေ မှားနေမှာစိုးလို့ပြောနေတာ။

တကယ်ရထားတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေရဲ့အခွေကို နာ ပါ။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့၊ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး တို့၊ သဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့၊ မိုးကုတ်ဆရာတော် ဘုရား ကြီးတို့၊ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့၊ ချမ်းမြေ့ဆရာတော် ဘုရားကြီးတို့ရဲ့ အလုပ်ပေးတရားတွေကိုနာပါ။

နာပြီးတော့ အဲဒီအလုပ်ပေးတွေက ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း တရစပ်(၂၄)နာရီကို အိပ်တဲ့အချိန်ကလွဲလို့ ကျန်တဲ့အချိန်မှာ ရှုမှတ် ပွားများနေရမယ်။ အဲဒီလိုရှုမှတ်ပွားများတာတောင်မှပဲ ကိလေသာ တွေက အင်မတန်အားကောင်းတဲ့အခါကျတော့ ကိလေသာတိုက် ခိုက်မှုအောက်မှာ ကျသွားတာတွေအများကြီးပဲ။ သူသူငါငါ ဟော တဲ့သူလဲပါတာပဲ။ အကုန်လုံးကျတာ။

အနမတဂ္ဂသံသရာကစပြီး သူတို့ချည်းပဲလွှမ်းမိုးလာတော့ သူတို့ချည်းပဲအနိုင်ရတာ။ စိတ်ကိုနိုင်းချင်တိုင်းနိုင်းတာ။ ပကတိ စိတ်က သူတို့ရဲ့ကျွန်ဖြစ်နေတယ်။ သူတို့နိုင်းတာလုပ်နေရတာ။

အဝိဇ္ဇာနိုင်းတာလုပ်ရတယ်။ တဏှာနိုင်းတာလုပ်ရတယ်။ သူသူငါငါတွေကြည့်ပါလား။ ဘုရားနိုင်းတာကိုမလုပ်ဘူး။ ကိလေသာ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နိုင်းတာပဲလုပ်နေကြတာ။ အဲဒါစစ်ပွဲက မတိုက်ခင်ကတည်းက တောက်လျှောက်ရှိနေတယ်။ ဟိုးအနမတဂ္ဂသံသရာကတည်းက အဝိဇ္ဇာတဏှာက ငယ်နိုင်ဖြစ်နေတာ။ နည်းနည်းမှကို မတွန်းလှန်နိုင်ဘူး။

အဲဒီလောက်နိုင်နေတဲ့ အဝိဇ္ဇာ တဏှာကိုများဗျာ ပေါ့ပေါ့ ဆဆ လေးလုပ်နေတယ်။ တချို့များ သင်တန်းလေးတက်ပြီး သောတာပန်ဖြစ်သလိုလိုနဲ့။

တချို့ကျတော့လည်း တရားအားထုတ်တာ-(၇)ရက်လောက် (၁၅)ရက်လောက်ကလေးနဲ့ သောတာပန်ဖြစ်နေသလိုလို သူတို့ကိုသူတို့ ထင်တဲ့သူက ရှိသေးတယ်။ မဖြစ်ဘူး။

အပါယ်တံခါးတွေက ဟောင်းလောင်းပွင့်နေတယ်မှတ်ထား။

ကိလေသာက သူတို့ကို တိုက်ခိုက်မယ်ကြံလို့ရှိရင် အစပိုင်းမှာထဲက တစ်ခါတည်း ထိုးစစ်ဆင်ပစ်လိုက်တာ။ တစ်ခါတည်း ရှုံးကုန်ရော၊ ဘာတွေနဲ့ထိုးစစ်ဆင်သလဲဆိုတော့ မာရ်နတ်ရဲ့တပ်မကြီးဆယ်တပ်ရှိတယ်။ စိတ်ကို ညှစ်ညူးအောင် စိတ်ကိုမသန့်ရှင်းအောင် ကိလေသာတွေနဲ့ ထိုးမွှမ်းပြီးတော့ အမှန်တရားမသိအောင် သူတို့က အင်မတန်အားကောင်းတဲ့တပ်ကြီးတွေနဲ့ တိုက်ပစ်တာ။

ဥပမာ-သူတော်ကောင်းတို့က ဥပုသ်လေးဘာလေးစောင့်ပြီးတရားလေးဘာလေးအားထုတ်မယ်ဆိုရင် ပထမဦးဆုံး ကာမတပ်ကို လွှတ်လိုက်တယ်။ ကာမတပ်ဆိုတာ ကာမဂုဏ်တွေပေါ့။ ပစ္စည်းတွေ ရာထူးတွေ ဂုဏ်သိန်တွေ အကျော်ဇောတွေ မက်မောစရာတွေပေါ့ဗျာ။

❒



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မင်္ဂဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်ပါရက်သားနဲ့
အယူအဆတွေ မှားနေမှာစိုးလို့ပြောနေတာ။
တချို့ကျတော့ တရားအားထုတ်တာ–
(၇)ရက်လောက် (၁၅)ရက်လောက်ကလေးနဲ့
သောတာပန်ဖြစ်နေသလိုလို သူတို့ကို သူတို့
ထင်တဲ့သူကရှိသေးတယ်။ မဖြစ်ဘူး။
အပါယ်တံခါးတွေက ဟောင်းလောင်းပွင့်နေတယ်။
တချို့ကျတော့လည်း စတုတ္ထစျာန်ရမှ
ဝိပဿနာအားထုတ်လို့ရတယ်လို့ ဆိုပြန်တယ်။
စတုတ္ထစျာန်မရရင် ဝိပဿနာအားထုတ်လို့
မရဘူးလို့ ထင်နေဦးမယ်။ စတုတ္ထစျာန်မရဘဲ
ခဏိကသမာဓိနဲ့ ဝိပဿနာအားထုတ်လို့
မင်္ဂတွေ ဖိုလ်တွေ ရသွားတာအများကြီးရှိတယ်။
အစွန်းမရောက်ဖို့လိုတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ကာမတပ်မှာ တိုက်ပွဲကျကုန်ပြီ

မက်မောစရာတွေရယ်။ မက်မောတဲ့စိတ်ရယ်။ ဝတ္ထုကာမနဲ့ ကိလေသာကာမ။ မက်မောစရာတွေကတော့ ဝတ္ထုကာမပေါ့။ မက်မောစရာတွေကို သွားပြီးတော့ မက်မောတွယ်တာတာက ကိလေသာကာမပေါ့။ မက်မောစရာ ပစ္စည်းတွေ ရွှေတွေ ငွေတွေ စီးပွားရေးတွေ သက်မဲ့တွေ သက်ရှိတွေ အမျိုးသား အမျိုးသမီး ပေါ့ဗျာ။ ရာထူးတို့ ဂုဏ်သိန်တို့ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေကို မက်မောတာပဲ။

ရာထူးတွေဘွဲ့တွေအကုန်လုံးပေါ့။ အစစအရာရာမက်မောကြတာပဲ။များသောအားဖြင့်ပေါ့လေ။ မမက်မောတဲ့သူတော်ကောင်းကြီးတွေလဲအများကြီးရှိပါတယ်။ ရွှေငွေကျောက်သံပတ္တမြားပစ္စည်းတွေနဲ့ ယောကျ်ား မိန်းမ အာရုံငါးပါးကာမဂုဏ်တရားတွေကို မက်မောတဲ့အခါကျတော့ –

ဝိပဿနာအလုပ်ကိုမလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ပထမတပ်မှာကတည်းက ကျမသွားဘူးလား။ ကာမတပ်မှာကတည်းက တစ်ခါတည်း ရင်ဘတ်တည့်တည့်ကို ထိတာပဲ။ ရင်ဘတ်တည့်တည့်ကို သေချာချိန်ပြီးပစ်တာ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒါနဲ့ကိုပဲ နလန်မထူနိုင်တော့ဘူးတဲ့။ ထပြီးတော့ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားအတွက် အချိန်တွေ ပေးနေရတယ်။ ဒါကို ပြောတာ သူတော်ကောင်းတို့။ အာရုံငါးပါးကာမဂုဏ်တရား ခံစားတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကပြန်ပြီး လုပ်ကျွေးရမှာကိုးဗျ။ လုပ်ကျွေးရတယ်ဆိုတော့ အချိန်ပေးရတာပဲ။

ဘဝတစ်ခုလုံး စီးပွားရေးအတွက် အချိန်ပေးလိုက်တော့ ဘဝသုံးပုံနှစ်ပုံက စီးပွားရေးနဲ့ အချိန်ကုန်သွားတယ်။ တစ်နေ့တာလုံးကြည့်ပါလား။ စီးပွားရေးလုပ်ရတာနဲ့ပဲ ညဘက်ကလေးပဲ အားတာမဟုတ်လား။အဲဒီတော့ ကာမတပ်မှာတင် ကျသွားတာတွေ မများဘူးလား။ ကာမတပ်မှာကျတာတွေ အများကြီးပဲ။

ကျပြီးတဲ့သူတွေလဲ ကျပြီးနေပြီ။ ကျလတ့်တွေလဲ အများကြီးပဲ။ကိလေသာတွေက ရန်သူလိုပေါ့ဗျာ။ ရိပ်သာဝင်မယ်။ တရားသွားနာမယ်။ တရားစခန်းဝင်မယ်ဆိုရင် သူတို့က တားထားတယ်။

'မင်းအလုပ်တွေရှိသေးတယ်။ ဟိုမှာ မင်းမရှိရင်မဖြစ်ဘူး။
အိမ်မှာမင်းမရှိတော့ အကုန်လုံးပျက်စီးကုန်လိမ့်မယ်။
အကုန်လုံး ဟာ ကုန်လိမ့်မယ်'

အဲဒါ သူအပြောကောင်းတာနဲ့ပဲ ဥပုသ်တောင် မစောင့်ဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒါ ကာမတပ်မှာကျသွားတာ။ တကယ်လို့ ပြောမရဆိုမရ ဟာ ငါကတော့ မလုပ်ရင်မဖြစ်ဘူး။ အသက်ကြီးလာလို့ သေရင်အပါယ်ကျလိမ့်မယ်ဆိုပြီး ကျောင်းရောက်သွားတယ်ဆိုပါတော့။ ကျောင်းရောက်တော့ သူကနေခဲ့တာမဟုတ်ဘူး။ လိုက်လာတယ်။ ကိလေသာကိုပြောနေတာနော်။

စိတ်ကိုဆုံးမ,မလို့ တရားတွေနာမလို့ တရားတွေအားထုတ်မလို့ ကျောင်းသွားတယ်။ခုနက ကိလေသာက နေတာမဟုတ်ဘူး။ လိုက်လာတာ။ အကောင်အထည်နဲ့ လိုက်တာမဟုတ်ဘူး။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တင်စားပြောတာနော်။ တရားတွေနာ ကျောင်းရောက်တဲ့အခါကျ တော့ တရားဆိုတာ –

ကိုယ့်အိုးကိုယ့်အိမ်မှာလဲ အားထုတ်လို့ရတာပဲ။
ကျန်းမာရေးက သိတ်ကောင်းတာမဟုတ်ဘူး။
နည်းနည်းပါးပါးလုပ်။ (၇)ရက်လောက်ဆို တော်ရောပေါ့။

(၇)ရက်ဆို တော်တော်များနေပြီ ပြန်တော့။ကျောင်းရောက် ပြန်လဲ အိမ်ပြန်ဖို့ချည်း အတင်းနှင်ထုတ်နေတယ်။ ကာမတပ်ကို ပြောနေတာနော်။

ရိပ်သာတွေ ဘာတွေ ဝင်လိုက်တယ်။ တချို့လဲပဲ ဒုလ္လဘ တွေ ဘာတွေ ဝတ်လိုက်တယ်ပေါ့လေ။ ရည်ရွယ်ချက်က ကြီးမား စွာနဲ့ ငါတော့ သာသနာ့ဘောင် ဝင်တော့မယ်။ အားထုတ်တော့ မယ်။ သူက အသာလေးနောက်က လိုက်သွားတယ်။ ချက်ချင်း ကြီးတော့ ပြောလို့မရသေးဘူး။ အသာလွှတ်ထားတယ်။

အဲ–နည်းနည်းလေးလဲ ပင်ပန်းတဲ့အခါပေါ့လေ။ ကိုယ်စား ချင်တာလေးတွေ မစားရတဲ့အခါ နည်းနည်းပင်ပန်းလာတဲ့အခါ အိမ်ပြန်သတိရတဲ့အခါ၊ အဲဒီအကွက်ကို သူကချောင်းနေတာ။ တစ်ခါတည်း သူကဝင်ပြီး တရားဟောတော့တာပဲ။

မင်းအိမ်ပြန်ဦးမှပေါ့။ မင်းတစ်ယောက်ထဲဆို စိမ်းစိမ်း ကားကားနဲ့။ မင်းသူများသားသမီးယူထားပြီး ပစ်ထားလို့ ဖြစ်ပါ့မ လား။ မင်းဒီလိုပဲ စိမ်းစိမ်းကားကားဆို သူများပစ်ထားရင် မင်းလဲ ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အဟောက အင်မတန်မကောင်းဘူးလား။ ဒီကာမ ကဘုရားထက်တောင်အဟောကောင်းသေးတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ အဟောကောင်းသလဲ။ ဘုရားတစ်ဆူပွင့်ရင် (၂၄ )သင်္ချေကုဋေ(၈၀)ဗိုလ်ခြေတစ်သိန်းပဲကျွတ်သွားတာ။ ဒီ ကာမ ဂုဏ်ဟောတာက အခု ဟောတဲ့သူရော နာတဲ့သူရော (၂၄)သင်္ချေ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

က,ရဲ့လား။သူကကျကျနနဟောတတ်တယ်။ ချောက်လဲဟောတတ်တယ်။ ချော့လဲဟောတတ်တယ်။

အဲဒါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပညာရှင်ကြီးလို့ သဘောထားပြီး ဟုတ်တာပဲလေ။ အိမ်မှာလုပ်လဲရတာပဲ။ ပါရမီဖြည့်ဖက်အနေနဲ့ ငါတစ်ယောက်တည်း မဖြစ်ပါဘူးလေ။ အများအကျိုးဆောင်ဦးမှ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ခံစားချင်လို့ ပြန်တာကို ကြံဖန်ပြီး ပလီပလာ လျှောက်ပြော။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စီးပွားရေး မစွန့်နိုင်လို့ ပြန်တာ။ များသောအားဖြင့် အဲဒါ ကာမတပ်ရဲ့လက်ချက် မိသွားတယ်။

လူတွေဟာများသောအားဖြင့် စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ ရှိကြတယ်။ အများအကျိုးလဲဆောင်ချင်တယ်။ သာသနာ့အကျိုးလဲ ဆောင်ချင်တယ်။ များသောအားဖြင့် ပင်ကိုယ်စိတ်ဟာ အင်မတန် ကောင်းတယ်တဲ့။ အဲဒီကာမတပ်က ဝင်ပြီးတိုက်ခိုက်ပစ်လိုက်တာ နဲ့ပဲ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ အကုန်ပျက်ကုန်တယ်။

တော်ရုံ တန်ရုံကုသိုလ်လုပ်မဲ့ဟာ နောက်မှဖြစ်သွားတယ်။ ဟာ ဘယ်အချိန်လုပ်လုပ်ရပါတယ်ကွာ။ နောက်မှ၊ အခုဒီမှာ ဝါကျွတ်သွားပြီ။ ဝါကျွတ်တော့သင်္ကြန်တွင်းကျမှ။

သင်္ကြန်တွင်းရောက်တော့ ဝါဆိုမှ။

ဟာ–ငါက လုပ်ရင်အပြတ်။ ငါမလုပ်သေးဘူး။ အဲဒီလို ကြိမ်းဝါးရတာနဲ့ပဲ ဆံပင်ဖြူပြီး တောင်ဝှေးကိုင် ဒေါက်ဒေါက်ဒေါက် နဲ့ ဘာမှမလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါ ကာမတပ်မဟုတ်လား။

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား'

အဲဒီတော့ ငယ်တဲ့ရွယ်တဲ့သူကိုလဲ နှောင့်ယှက်တယ်။ ကြီးတဲ့သူမှ မဟုတ်ဘူးနော်။ ငယ်ရွယ်တဲ့သူကျတော့လဲ ဟိုမှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်လေးတွေနဲ့ ယောဂီမလေးတွေ အများကြီးရှိကြ တာပဲ။အဲဒါ တရားမရအောင် ထွက်'ထွက်၊ ဒီလောက်ဆိုတော်ရော



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပေါ့။ ဒီလိုလုပ်နေတာမဟုတ်လား။ တစ်လခွဲဆို ဉာဏ်စဉ်နာပြီးပြီ။ တော်ရောပေါ့။ ဉာဏ်စဉ်နာပြီးတာနဲ့ ဘာဆိုင်လို့လဲ။

**ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီး**
**'ဖလသမာပတ်'ဝင်စားနိုင်မှ စိတ်ချရတာ။**

အဲဒါမဟုတ်ဘူး။ တစ်လခွဲ ဉာဏ်စဉ်နာပြီး ဉာဏ်စဉ်နာတဲ့ စာအုပ်လေးရရင်ကိုပဲ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရတယ် အောက်မေ့နေတာ။ အဲဒါ အချိန်စေ့လို့ပေးတာတွေအများကြီးပဲ။ အဲဒါမသိဘဲနဲ့။ တချို့ဆို တစ်လခွဲတောင် မဟုတ်ပါဘူးဗျာ။ အခု ဖြတ်လမ်းတွေ ဖြစ်နေတယ်။

(၇)ရက်တဲ့ (၁၅)ရက်တဲ့ အဲဒီလိုဖြစ်နေကြတယ်။ သူတော်ကောင်းတို့။ ကိလေသာတိုက်ပွဲကို ပေါ့ပေါ့ဆဆ တိုက်လို့မရဘူးနော်။ ဘယ်သူရတယ်။ ဘယ်သူမရဘူး။ ဒါတော့ ဘယ်သိမလဲ။ ဒါ ဘုရားမှသိတာ။ များသောအားဖြင့်ကတော့ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်ရင်မနည်းတိုက်ခိုက်မှ တန်ကာလောက်ကျတာ။

သူတော်ကောင်းတို့ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို အသာထားပါဦး။ အင်မတန်ခက်ခဲနက်နဲလို့။ ဒါနပွဲလေးတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။ ဒါနပွဲလေး အခုတရားပွဲကျင်းပတယ်ဆိုရင် အလှူခံဖလားနဲ့ ဂေါက် ဂေါက် ဂေါက် ဂေါက်လုပ်ပြီး အလှူခံရတယ် မဟုတ်လား။ ဘာဖြစ်လို့ လုပ်ရတာလဲ။ အဲဒါ သူ့ဟာသူ စေတနာရှိရင်လာထည့်။ အဲဒါဆိုရတယ်မဟုတ်လား။ လာမထည့်လို့ ဂေါက်ဂေါက် ဂေါက်ဂေါက် လုပ်ရတာပေါ့ဗျ။ အဲဒါ ဒါနတောင်မှ မလွယ်ဘူးဆိုတာမထင်ရှားဘူးလား။

**'ထင်ရှားပါတယ်ဘုရား'**

ဒါနပွဲလေးဖြစ်ဖို့တောင်မှ အခုဒီမှာ ကထိန်ပွဲတွေ အလှူခံနေတာတွေ အများကြီးပဲ။ ထည့်တဲ့သူနဲ့ မထည့်တဲ့သူ မထည့်တဲ့



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သူကများတယ်။ ဒါနပွဲမှာတောင်ရှုံးတယ်။ အဲဒီအလှူပွဲတွေကျ တော့မထည့်ဘူးတဲ့။နှစ်လုံး သုံးလုံးထိုးပစ်တာတွေ အရက်သောက် ပစ်တာကျတော့မများဘူးလား။

'များပါတယ်ဘုရား'

လောင်းကစားတို့ အရက်တို့ ကိလေသာလုပ်ငန်းတွေကျ တော့ဖြုန်းပစ်တယ်။ ဒါနကုသိုလ်ဆိုတာ ကိုယ့်နောက်ကိုတစ်သက် လုံးပါမှာ။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာကျေးဇူးရှင်တွေဗျ။ နှလုံးမသွင်း တတ်တဲ့အခါကျတော့ ဟာ တယ်ရှုပ်တာပဲ။ ဟိုနေရာလဲ အလှူခံ ဒီနေရာလဲအလှူခံ ရှုပ်ယှက်ကိုခတ်နေတာပဲ။

လမ်းကို ကောင်းကောင်းသွားလို့မရဘူး။ နှလုံးမှ မသွင်း တတ်တာကိုး။ နှလုံးသွင်းတတ်ရင် အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကျေးဇူး ရှင်တွေ။ ကိုယ့်ကို ရွှေအိုးပေးနေတာ သူတော်ကောင်းတို့။ ငါးကျပ် တစ်ဆယ်ထည့်တာကို မထည့်နဲ့လို့တားရဲ့လား။

'မတားပါဘူးဘုရား'

ငါးကျပ်လဲထည့် လို့ရတယ်။ တစ်ကျပ်လဲထည့်လို့ရတာပဲ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်နှမြောပြီးတော့ ကပ်စေးနဲပြီးမထည့်တာမဟုတ် လား။ အဲဒါတကယ်လို့ ကားအမြန်မောင်းသွားရလို့ မထည့်ရင် ထားပါတော့ဗျာ။

ပါရဲ့သားနဲ့ မထည့်တာ။ ကိလေသာအလုပ်တွေကျတော့ ဟိုဟာဝယ် ဒီဟာဝယ် သိန်းနဲ့ချီပြီးတော့ဝယ်ပစ်တယ်။ အလှူပွဲ ကျတော့ မထည့်ဘူး။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ကိလေသာတိုက်ပွဲမှာ ဒါနလေးတောင် အောင်မြင်ဖို့မလွယ်ဘူးဆိုတာမထင်ရှားဘူးလား။

'ထင်ရှားပါတယ်ဘုရား'

ကဲ–သီလလည်း ကြည့်ပါဦးသူတော်ကောင်းတို့။ ငါးပါးသီလ က ပေးတော့လည်း ယူလိုက်တာပေါ့ဗျာ။ သို့သော်လည်း ငါးပါးသီလ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မြို့တဲ့ သူကအင်မတန်ရှားတယ်။ နှစ်ပါးလောက်တောင်မှ ကျိန်တွယ်ပြီး စောင့်ရတာ။ အဲဒါ အခုချိန်မှာ အာဇာနည်ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။ သူများ သားမယားမပြစ်မှားဖို့ အရက်မသောက်ဖို့ ကျန်တာတွေကတော့ မတတ်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုလုပ်ပစ်တာမဟုတ်လား။

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား'

အမှန်က ငါးပါးသီလဆိုတာ ကျိန်တွယ်စရာမလိုပါဘူး။ ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့မြဲရမှာမဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့။ ကျန်တဲ့ သူတွေကလဲပျက်နေတယ်။ စောင့်တဲ့သူကလဲ နှစ်ပါးသီလတောင်မှ အင်မတန်ကိုပဲ ဖြစ်ညှစ်စောင့်နေရတယ်ဆိုတော့ သီလတိုက်ပွဲမှာ လဲ ရှုံးတာမများဘူးလား။

'များပါတယ်ဘုရား'

ဒါနစစ်ပွဲမှာလဲရှုံးတယ်။ သီလစစ်ပွဲမှာလဲရှုံးတယ်။ သမထ ကျတော့ပိုမရှုံးဘူးလားဗျာ။ သမထအခုပိုရှုံးတာပေါ့။ သမထစစ်စစ် မဟုတ်တော့ဘူး။ ခွတ်လိုလို နတ်လိုလို ဖြစ်နေတာ။ ပုတီးကတစ် ပတ်မပြည့်သေးဘူး။ ဟိုပြောဒီပြောနဲ့ အရှုးလိုလျှောက်ပြောနေတာ ဆိုတော့ အဲဒီသမထကအောင်ပါတော့မလား။

'မအောင်ပါဘူးဘုရား'

ပုတီးက တစ်ပတ်နှစ်ပတ်ပဲ စိပ်ရသေးတယ်။ နံပါတ် ကြည့်နေပြီ။ ပုတီးစိပ်တာ ကိုးရက်မပြည့်သေးဘူး။ စိပ်တဲ့နားလေး ကပ်ပြောတာပဲ။ အဲဒါလဲယုံတာပဲ။ လောဘသမားကိုဗျ။ ခရမ်းသီး ဆိုလဲမှတ်သွားတာပဲ။ သဘောကျတယ်လေ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ခါတ်ချင်းကတူနေတာကိုး။ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား'

ဟိုကပြောတဲ့လူကလဲ စွတ်ပြောတာပဲ။ ပါးစပ်ထဲရှိတာ ဦးတည့်ရာလျှောက်ပြောတာ။ ဒီကလဲ လောဘရှူးရှူးနေတော့ မှတ်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တာပဲ။ အဲဒီတော့ နှစ်ယောက်စလုံး ချောက်ထဲကျဖို့ပေါ့ဗျာ။

ကထိန်ပွဲတွေဘာတွေဆိုတာ တစ်နှစ်မှတစ်ခါ အင်မတန်ကြုံခဲတဲ့ပွဲ။ ငါးကျပ် တစ်ဆယ်စီပဲ ထည့်ပါဦးဗျာ။ ဘယ်သူထည့်ထည့် ကထိန်ဒကာထဲမှာ ကိုယ်မပါဘူးလား။

'ပါပါတယ်ဘုရား'

အဲဒီဒါနမျိုးကို မလုပ်ချင်ကြဘူး။ ဒါနစစ်ပွဲမှာလည်း ရှုံးတယ်။ သီလစစ်ပွဲမှာလည်း ရှုံးတယ်။ သမထစစ်ပွဲမှာလည်း ရှုံးတယ်။ ဝိပဿနာကျတော့ ပိုမရှုံးဘူးလားဗျာ။

'ရှုံးပါတယ်ဘုရား'

□

အပ္ပမာဒစာစဉ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## အပြောဝိပဿနာတွေ များလာပြီ

ခုခေတ်ခုခါမှာ အပါယ်တံခါးပိတ်တဲ့အဆင့်ရောက်ဖို့ဆိုတာ လနဲ့နှစ်နဲ့ချီပြီး အားထုတ်ရတာဗျ။ အဲဒါကိုပဲ စူဠသောတာပန် အပါယ်မကျတော့ဘူးတဲ့။ စူဠသောတာပန်က စူဠသောတာပန်စိတ်နဲ့သေရင်တော့ အပါယ်မကျဘူးပေါ့။

စူဠသောတာပန်ဖြစ်တာ ဟိုးမနှစ်တုန်းက ဖြစ်ထားတာ။ ဒီနှစ်မှာ ကိလေသာတွေက ဖွက်ပေါက်နေတယ်။ အဲဒီဖွက်ပေါက်နေတဲ့စိတ်ကြီးနဲ့သေလို့ရှိရင် အပါယ်ကျဖို့က မကျိန်းသေဘူးလား။

'ကျိန်းသေပါတယ်ဘုရား'

ဓမ္မပဒထဲမှာရှိတာပဲ။ တရားအားထုတ်တဲ့ ဦးတိဿ ကြည့်ပါလား။ ညတုန်းက ခြောက် ငါ့နှမလေး လှူထားတဲ့သင်္ကန်း မနက်ကျရင်ရုံမယ်၊ မနက်ကျရင် ရုံမယ်နဲ့ စိတ်ကူးရင်း ဖြုန်းကနဲ ပျံလွန်တော်မူတော့ အဲဒီသင်္ကန်းမှာ 'သန်း'သွားဖြစ်ရတာမဟုတ်လား။ အဲဒါ တရားတွေအားထုတ်ထားတာပဲဗျ။

ရဟန်းတရားတွေကို နှစ်ပေါင်းသောင်းနဲ့ချီပြီး အားထုတ်ထားတာတောင်မှ စိတ်ကလေးတစ်ချက်မှားလိုက်တာနဲ့ 'သန်း'ဖြစ်ရသေးတာဆိုတော့၊ ကိုယ်က ကိလေသာတွေ နေ့တိုင်းခံစားနေ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တာ မှားဖို့ရာမများဘူးလား။

'များပါတယ်ဘုရား'

ပေါ့မှာစိုးလို့ သူတော်ကောင်းတို့နော်။ ယောဂီတွေကအမျိုးမျိုးတွေ့ခဲ့ဘူးတယ်။ ဝိပဿနာကို 'တရားနာရုံနဲ့ရတယ်' တချို့က ထင်နေကြတယ်။ ဝိပဿနာကို ဆင်ခြင်နေတယ်။ တရားနာထားတာတွေအများကြီး။ အခွေပေါင်း တစ်သိန်းလောက်နာထားတော့ အကုန်လုံး နားလည်နေတယ်။

စဟောလိုက်ကတည်းက ဘာဇာတ်ထုတ်ဟောမယ်ဆိုတာ အကုန်သိနေတဲ့ ဒကာမကြီးတွေနဲ့တွေ့ဘူးတယ်။ အရှင်ဘုရား စလိုက်ကတည်းက ဘာဟောမယ်ဆိုတာသိတယ်တဲ့။ သူက သင်တန်းတွေတက်ထားတာ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော်ပြီဆိုပဲ။ စာအုပ်တွေလည်း ဖတ်ထားတော့ ဒါ ဘာဟောတော့မယ်။

ကိသာဂေါတမီ ဟောတော့မယ်။ နန္ဒိယဟောတော့မယ်။ သူက ဇာတ်လမ်းတွေ အကုန်ရထားတာကိုး။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေရဲ့ တရားခွေတွေကိုလည်းနာထားတော့ အကုန်လုံးသိနေတယ်။ အေး ... အဲဒါ–

တရားတွေနာထားပြီးတော့ ကိစ္စပြီးတယ်လို့ထင်နေတာ။

တရားနာတာ 'ဓမ္မဿဝနကုသိုလ်' ပဲဗျ။ အဲဒါ

သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်အဆင့်ပဲရှိသေးတယ်။

ကိုယ်တိုင်ရှုမှတ်ပွားများမှ ကိုယ်တွေ့သိမှ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တာ။ အဲဒါမျိုးတွေ အယူအဆတွေမှားတတ်တယ် သူတော်ကောင်းတို့။ ဝိပဿနာဟာ အမြဲတမ်းလေ့လာနေမှ အမြဲတမ်းကို ရှုမှတ်ပွားများနေမှ။

မလွဲသာ မရှောင်သာတဲ့အလုပ်တွေ ဘယ်လိုမှ လွှဲမရတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်နေရသော်လည်းပဲ စိတ်ဟာ အမြဲတမ်းဝိပဿနာ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်ကိုဖြစ်နေရမယ်။ ဝိပဿနာတရားပွားရဦးမယ်။ ရှုရဦးမယ်။

သမထသမားတွေလိုပေါ့။ သမထသမားတွေ အဓိဋ္ဌာန်ယူထားတယ်။ တစ်နေ့ တစ်ဆယ့်ရှစ်ပတ်။ တချို့ နှစ်ဆယ့်ခုနစ်ပတ် ယူထားတာတွေရှိတယ်မဟုတ်လား။ ယူထားတဲ့အခါကျတော့ ထမင်းစားရင်းတောင် စိပ်ရင်စိပ်နေရတာ။ မပြည့်မှာစိုးလို့။ ကုသိုလ်ရတာပဲ ကောင်းပါတယ်။ မစိပ်တဲ့သူထက်စာရင် အင်မတန် မကောင်းဘူးလား။

'ကောင်းပါတယ်ဘုရား'

ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်။ အလကားနေ တီဗွီ ဗွီဒီယိုကြည့်နေတဲ့သူနဲ့စာရင် အင်မတန်တော်တာပေါ့ဗျာ။ တီဗွီ ဗွီဒီယိုကြည့်နေတာက အလကားနေရင်း လောဘတွေဖြစ်နေတာမဟုတ်လား။

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား'

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ထက်စာရင် အင်မတန်တော်တယ်။ ဒါပေမယ့်သူက သမထပဲရှိသေးတယ်နော်။ အဲဒီလို သမထသမားတွေကြိုးစားသလို ဝိပဿနာသမားတွေလည်း ကြိုးစားဖို့မလိုဘူးလား။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့နည်းနဲ့ပေါ့ဗျာ။ ဦးပဥ္စင်းတို့ ဘယ်နည်းကမှန်တယ် မှားတယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့နည်းနဲ့ ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ ဒါကိုပြောတာ။

ဒါပေမဲ့ 'သိရုံလေးပဲ သတိလေးကပ်ထား' ပြီးရောဆိုတာမျိုးတော့မလုပ်နဲ့နော်။ ကိုယ်က ကိလေသာတွေက ထူလဗျစ်။သမာဓိက မရှိဘဲနဲ့ အသိလေးကပ်ထားဟော့ဆိုရင်တော့ အပြောပဲရမယ်။ တကယ်မရဘူး။ အပြောဝိပဿနာသမားတွေများလာပြီနော် သူတော်ကောင်းတို့။ အပြောဆိုတော့ သမထလည်းမဖြစ် ဝိပဿနာလည်း မဖြစ် ကြားချောင်ဖြစ်နေတယ်။ နောက်ပိုင်းကျရင် ဘယ်လိုဖြစ်လာ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မလဲဆိုတော့-

• ဝိပဿနာကို သမထလွှမ်းမိုးလာလိမ့်မယ်။

ဘယ်နည်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ 'ကြိုးစားဖို့' ဆရာတော်ကြီးတွေ မိန့်ကြားတယ်မဟုတ်လား။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်း၊ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်း၊ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်း၊ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်း အကုန်လုံးက ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့မှာကြားတယ်။ ပင်ရင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေက မင်းတို့ -

**'စားဝတ်နေရေးအလုပ်တွေကို ဦးစားမပေးနဲ့၊**
**ဝိပဿနာအလုပ်ကို အရင်ဦးစားပေးပြီးလုပ်ကြ၊'**

ဒီလိုဟောတာ။ ထမင်းစားရေသောက်ကအစ အကုန်လုံးရှုမှတ်ကြ။ မပေါ့ကြနဲ့။ တကယ်အောင်မြင်သွားတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေက အလုပ်ကိုဦးစားပေးတယ်။ ဘယ်တော့မှမလျှော့ဘူး။ နောက်ပိုင်းကျမှ တပည့်တွေက လျှော့လာတာ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးဆိုရင်လည်းပဲ အလုပ်ပေးစာအုပ်ထဲမှာရေးထားပါတယ်။ အရှင်ဘုရားတို့ -

**'သာရေး နာရေးလေး လိုက်နေရုံနဲ့ မပြီးဘူးနော်။**
**မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရအောင် ကြိုးစားကြ၊'**

ဒီလိုမှာကြားထားတာရှိတယ်မဟုတ်လား။ တကယ် အောင်မြင်သွားတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေက **သတိရဲ့တန်ဖိုး၊ အချိန်ရဲ့တန်ဖိုးကို** ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတယ်။ စာအုပ်ထဲကဖတ်ပြီးသိတဲ့ အသိမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တွေ့ကိုသိထားတာ။ သတိဟာ အင်မတန်အဖိုးတန်ပါလား။ အင်မတန်အံ့ဩဖို့ကောင်းပါလား။

ပုဂ္ဂလဗျာပါဒသတိကနေ ဓမ္မဗျာပါဒသတိအားကောင်းလာပြီဆိုရင် ထင်ထင်ရှားရှားကိုမြင်တယ်။ ရှုစရာအာရုံတွေထင်ထင်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရှားရှား။ အသိဉာဏ်တွေကလည်း တစ်ခါတည်း တဖွားဖွားကို ပေါ်ထွက်လာတာ။ သတိရဲ့တန်ဖိုးကို အလုပ်လုပ်တဲ့သူမှ သိတယ်။

အချိန်ရဲ့တန်ဖိုးကိုလည်း အလုပ်လုပ်တဲ့သူမှ သိတယ်။ အဲဒါကြောင့်မလို့ လမ်းတွေမလွဲရအောင် စိတ်ကိုဆုံးမတဲ့အခါမှာ တကယ်ရထားတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေရဲ့ခွေကို နာပြီးတော့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေဆုံးမတဲ့ အလုပ်ပေးတရားတော်အတိုင်း အဲဒါ မပြတ်မလပ် ကြိုးစားရမယ်။ ကြိုးစားမယ်လို့လည်း စိတ်က ရည်ရွယ်ထားရမယ်။

ဟာ-မိမိတို့ ဘယ်အလုပ်လုပ်နေတာပဲ။ ညာအလုပ်လုပ်နေတာပဲ။ ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မအားမလပ်တဲ့ကြားထဲက ဖြုန်းဒိုင်းနဲ့ သေဖို့ကြုံလာပါပြီတဲ့ သေမင်းကိုပြောကြည့်ပါလား။ မအားသေးလို့ပါဗျာ။ ခဏနေပါဦး။ ကျုပ် ဒီမှာ အရောင်းအဝယ်လေးက နည်းနည်းမြတ်နေလို့ ဘာလေးတွေကလည်း မပြီးသေးလို့ ခဏနေပါဦးဆို ရပ့်မလား။

'မရပါဘူးဘုရား'

ပြောလို့မရဘူးဆိုရင် ကိုယ့်မှာ တရားကမဦးခင် အသေကဦးသွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်အပါယ်လေးပါးကျသွားတဲ့အခါကျတော့ ကျန်တဲ့မိသားစုတွေက သိပါတော့မလား။ မသိတော့ဘူး။ နတ်ပြည်ရောက်သွားတယ်အောက်မေ့နေမှာ။ ရောက်တာကဒယ်အိုးထဲရောက်သွားတာ။

ကျန်တဲ့သူတွေကတော့ ဩော်-တော်တော်လုပ်သွားတာပဲ။ တရားခွေတွေ ဘာတွေဖွင့်ပြီး နာသွားတာပဲ။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီး နတ်ပြည်လောက်ရောက်တယ် အောက်မေ့နေတာ။ တလွဲတွေဖြစ်ကုန်မယ်။

စိတ်ကို ဆုံးမ,မလို့ စိတ်အကြောင်းကိုပြောနေတာနော် သူတော်ကောင်းတို့။ စိတ်ဟာ မကောင်းမှုမှာမွေ့လျော်တတ်တယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မကောင်းတဲ့နေရာမှာ အင်မတန်မွေ့လျော်တယ်။

မကောင်းတဲ့နေရာ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဖြစ်ရမဲ့နေရာမှာဆို တစ်နေ့လုံးဖြစ်နေတာ ပျော်နေတာပဲ။ ပင်ပန်းရမှန်းမသိဘူး။ စီးပွားရေးတွေ ဘာတွေ လုပ်တယ်ဆိုတာ လောဘဖြစ်နေတာ မဟုတ်လား။

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား'

တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ဒေါသဖြစ်နေတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တိုက်ခိုက်ကြမယ်။ ရန်ဖြစ်ကြမယ်။ ဒေါသဖြစ်နေတာပဲ။ လနဲ့နှစ်နဲ့ချီပြီးတောင်ကြာတယ်။

□



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ခုခေတ်ခုခါမှာ –

အပါယ်တံခါးပိတ်တဲ့အဆင့်ရောက်ဖို့ဆိုတာ
လနဲ့ နှစ်နဲ့ချီပြီး အားထုတ်ရတာဗျ။ ပြောကြသေးတယ်။
စူဠသောတာပန် အပါယ်မကျတော့ဘူးတဲ့။
စူဠသောတာပန်စိတ်နဲ့သေရင်တော့ အပါယ်မကျဘူးပေါ့။
စူဠသောတာပန်ဖြစ်တာ ဟိုးမနှစ်တုန်းကဖြစ်ထားတာ။
ဒီနှစ်မှာ ကိလေသာတွေက ဗွက်ပေါက်နေတယ်။
အဲဒီဗွက်ပေါက်နေတဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ သေလို့ရှိရင်တော့
အပါယ်ကျမှာ ကျိန်းသေပဲ။ ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## နှလုံးသွင်းမှန်ဖို့ အလေ့အကျင့်လိုတယ်

အဲဒီလို လောဘဒေါသမောဟတွေ သောင်းကျန်းတဲ့ ဒီစိတ်ကို ယောနိသောမနသိကာရဖြစ်ဖို့ဆိုတာ တော်ရုံတန်ရုံလွယ်ပါ့မလား။ မလွယ်ဘူး။ အင်မတန်ကို တရားလိုက်စားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ နှလုံးသွင်းမှန်နိုင်တာ။

ယောနိသောမနသိကာရဆိုတာ –

ရုပ်တွေ နာမ်တွေပဲ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ တရားတွေပဲလို့ နှလုံးသွင်းနိုင်တာကိုပြောတာ။ သမထဘက်ကဆိုလည်း –

ဘုရားဂုဏ် တရားဂုဏ် သံဃာဂုဏ်ပေါ့ဗျာ။ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းမှန်ကန်ဖို့ဆိုတာ အလေ့အကျင့်အများကြီးလုပ်ထားမှ မှန်ကန်တယ်သူတော်ကောင်းတို့။

အလေ့အကျင့်အများကြီးလုပ်မထားလို့ရှိရင်တော့ ဒီက အာရုံနဲ့ စိတ်နဲ့ တိုက်ဆိုင်တဲ့အခါမှာ များသောအားဖြင့် နှလုံးသွင်းမှားကုန်ကြတယ်။ သတိပညာနဲ့ ဝိပဿနာအားထုတ်မှုက နည်းထားတော့ စိတ်ကမကောင်းဘူး။

အာရုံကောင်းပြီး စိတ်မကောင်းလို့ရှိရင် လောဘအဖြစ်များပြီ။ လောဘဖြစ်ချင်းရဲ့အကြောင်းကိုပြောနေတာနော်။ လောဘ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဆိုတာကောင်းကင်က ကျလာတာမဟုတ်ဘူး။ အလိုလိုဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်လာတာ။

အာရုံတွေကောင်းတယ်ဆိုတာ အဆင်းတွေကလည်း ကြည့်ချင်စရာ လှလှပပ။ အသံတွေကလည်း နားထောင်ချင်စရာ သာသာယာယာ။ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ကောင်းကောင်းတွေကို ဆိုလိုတာ။ အာရုံကောင်းတာတွေကို စိတ်က'သတိ၊ပညာ' တစ်ပြားသားမှမပါတဲ့အခါကျတော့ အကုန်လုံးလောဘဖြစ်တာပဲ။ သက်မဲ့အပေါ်လည်း လောဘဖြစ်တာပဲ။ သက်ရှိအပေါ်လည်း လောဘဖြစ်တာပဲ။ အဲဒီလောဘတွေက ဖြစ်ပြီး ပြီးသွားတာမဟုတ်ဘူး။

ကံသတ္တိအနေနဲ့ကိန်းသွားတာ။ သူတော်ကောင်းတို့ အခုတရားနာတယ်။ တရားနာတာ တော်ကြာကျတော့ဖြုတ်မှာပဲ။ ပြီးသွားပေမယ့် ကံသတ္တိတွေမကျန်ခဲ့ဘူးလား။

'ကျန်ခဲ့ပါတယ်ဘုရား'

ဒါနပြုတဲ့အခါမှာလည်း ဒါနသတ္တိလေးကျန်ခဲ့တယ်လေ။ကံသတ္တိပေါ့ဗျာ။ အကောင်အထည်တော့မဟုတ်ဘူး။ ကံသတ္တိက လိုက်ပြီးကျေးဇူးပြုမှာမဟုတ်လား။ အဲဒီလိုပဲတဲ့။ ကုသိုလ်လုပ်တာက နည်းနည်း။ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဖြစ်တာကမများဘူးလား။

'များပါတယ်ဘုရား'

နောက်တစ်ခါ အာရုံကမကောင်းဘူး။ စိတ်ကလည်း မကောင်းဘူး။ အာရုံကမကောင်းဘူးဆိုတာ ကိုယ်သဘောမကျတာတွေနဲ့ တွေ့ရကြုံရတယ်။ ဒေါသဖြစ်ရတယ်။ ကိုယ်သဘောမကျတဲ့ဟာတွေ မြင်ရ ကြားရတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ကလည်းပဲ နှလုံးသွင်းက မှားနေတယ်။

ဝိပဿနာတရားတွေဆိုတာက ခြောက်ကပ်နေတာမဟုတ်လား။ ငါတို့က ဇာတ်လမ်းလေးများနာရမလား အောက်မေ့တယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘာတွေလျှောက်ပြောနေမှန်းမသိဘူးဆိုပြီး ဒေါသဖြစ်တယ်။ ဒေါသဖြစ်လည်း သည်းညည်းခံပေါ့ဗျာ။ အဲဒီလိုအာရုံကမကောင်းဘူး။ စိတ်ကလည်း မကောင်းဘူးဆိုရင် ဒေါသဖြစ်ဖို့များတယ်။

လောဘဖြစ်လိုက်၊ ဒေါသဖြစ်လိုက်ဆိုတော့ အကုသိုလ်တွေ စုဆောင်းသလိုဖြစ်နေတာပေါ့ဗျာ။ အကုသိုလ်တွေ စုဆောင်းနေတော့ ဒီစိတ်ကြီးက ကောင်းပါတော့မလား။

'မကောင်းပါဘူးဘုရား'

မကောင်းတဲ့စိတ်ဆိုတော့ အားနည်းတဲ့စိတ်လို့ခေါ်တယ်။ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ များနေတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်လိုဥပမာပေးထားလဲဆိုတော့ ပိန်ခြောက်နေတဲ့သစ်ပင်လေးလိုပဲ။

တချို့သစ်ပင်လေးတွေ တောင်ကမ်းပါးယံမှာ ပိန်ပိန်ခြောက်ခြောက်လေးတွေ သူကြည့်ရင် လဲတော့မယ့်ပုံစံ၊ အခုတော့ မလဲသေးဘူး။ တောင်ကမ်းပါးယံမှာ ကပ်ပေါက်နေတာလေးတွေ ရှိတယ်မဟုတ်လား။ လေတိုက်လိုက်တော့ ပြုန်းဆိုပြုတ်မကျဘူးလား။ အဲဒီလိုပဲ ဝိပဿနာမပွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့စိတ်ဟာ ပိန်ခြောက်နေတယ်။ လူက ဘယ်လောက်ပဲဝဝ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား'

သူက သဒ္ဓါအားတွေ ပညာအားတွေ မရှိဘူးမဟုတ်လား။ သဒ္ဓါအားတွေ ပညာအားတွေ မရှိတဲ့အခါကျတော့ သူ့မှာ ပိန်ခြောက်နေတယ်။ ပိန်ခြောက်နေတော့ လောကဓံနဲ့ ကြုံလည်းကြုံရော၊ ဗုန်းဆို ပစ်ကျကုန်ရော။ ပစ်ကျသွားတယ်ဆိုတာ အကုသိုလ်တွေများတယ်။ ဒါကိုပြောတာ။ အဲဒီတော့–

အာရုံကကောင်းတယ်
စိတ်က မကောင်းဘူးဆိုရင် လောဘဖြစ်တယ်။
အာရုံလည်း မကောင်းဘူး



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်ကလည်း မကောင်းဘူးဆိုရင် ဒေါသဖြစ်တယ်။

မောဟဖြစ်ကြောင်းတွေ ပြောဦးမယ်။ အတိတ်တုန်းက မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ မှီဝဲခဲ့တယ်။ ဒီနေ့ ကြာသပတေးနေ့လား။ အင်းမနေ့တုန်းကပေါ့ဗျာ။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့က အရက်သေစာတွေ သောက်ခဲ့တယ် မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ သုံးခဲ့တယ်ဆိုပါတော့။ ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်းပဲ မသိရင် နားလည်အောင်မေးတာတို့ သဘောတရားတွေသိအောင် နာတာတို့ ထိုင်တာတို့ မှတ်တာတို့ ဖတ်တာတို့ လေ့လာတာတို့ စုံစမ်းတာတို့ မရှိဘူး။

တရားကို စိတ်မဝင်စားဘူး။ တရားက စိတ်ဝင်စားတဲ့သူနဲ့ မဝင်စားတဲ့သူ ဘယ်ဟာများမလဲ။ မဝင်စားတဲ့သူက များတယ်။ ကိုးရီးယားဇာတ်လမ်းမှ စိတ်ဝင်စားတာ။ တီဗွီမှာ ည(၇)နာရီ (၈)နာရီ ပြတဲ့ဇာတ်လမ်းမှ စိတ်ဝင်စားကြတာ။ အဲဒီဇာတ်လမ်းဆိုရင်တော့ အင်မတန်စိတ်ဝင်စားတယ်။

အဲဒီတော့ အတိတ်တုန်းက မူးယစ်ဆေးဝါးတွေသုံးခဲ့တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း မေးမြန်းစုံစမ်းလေ့လာမှုမရှိတာရယ်ဆိုတော့ မောဟတွေ မများဘူးလား။ လောဘဖြစ်လိုက် ဒေါသဖြစ်လိုက် မောဟဖြစ်လိုက်။

သူတော်ကောင်းတို့ စိတ်ဆုံးမနည်းဆိုတာ စိတ်ရဲ့အကြောင်းကိုသိမှ စိတ်ဆုံးမလို့ရမှာ။ နို့မို့ဆိုလို့ရှိရင် ငါးပါးသီလမြဲတယ်။ ငါတို့တရားတွေ အထိုက်အလျောက်နာတယ်။ ဝိပဿနာတရားတွေ အားထုတ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူတော်ကောင်းထင်သွားမယ်နော်။

သူတော်ကောင်းဖြစ်တဲ့အချိန်နဲ့ မဖြစ်တဲ့အချိန် မဖြစ်တာက များတယ်။ လောဘ ဒေါသ မောဟဖြစ်နေတဲ့အချိန် သူတော်ကောင်းဖြစ်ပါ့မလား။ စိတ်ကိုပြောနေတာနော်။

စိတ်သဘောကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဟောတဲ့သူရော နာတဲ့



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သူရော လောဘ ဒေါသ မောဟဖြစ်တာ မများဘူးလား။ အဲဒါ သူ တော်ကောင်း ဘယ်ဟုတ်မလဲဗျ။ အဲဒါ မသူတော်ပေါ့။

မသူတော်ဖြစ်နေတာကိုမသိဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူတော် ကောင်းထင်နေမှာစိုးလို့။ အဲဒီတော့ ကိုယ် မသူတော်မှန်းသိမှ ဒီစိတ် ကိုဆုံးမချင်မှာ။ ငါ ကုသိုလ်တွေအများကြီးလုပ်ထားတာပဲ၊ နတ်ပြည် လောက်က အသာလေး။ ဒီလိုထင်နေကြတာ။

ကဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေက ဒီမှာအများကြီးပြုထားတော့ နတ်ပြည်ရောက်တယ်ဆိုပါတော့၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ကျကျနနပါမသွား လို့ရှိရင် နတ်ပြည်ရောက်တဲ့အခါ လောဘ ဒေါသ မောဟ ပိုမဖြစ် နိုင်ဘူးလား။ ဦးပဥ္စင်းပြောတိုင်း ခေါင်းညိတ်စရာမလိုဘူး။ သေချာ စဉ်းစားကြည့်။

အခုဒီမှာ မချိမဆံ့ပင်ပန်းနေတာတောင်မှ လောဘတွေက အကြီးအကျယ်ဖြစ်တယ်။ ထမင်းတစ်လုပ်စားဖို့ သေလုနီးပါးလုပ် လိုက်ရတာဗျာ။ စားဝတ်နေရေးအတွက် အမျိုးမျိုးဆင်းရဲဒုက္ခခံပြီး လုပ်နေရတာတောင် ဒီလောဘကခဏခဏဖြစ်တယ်ဆိုရင်–

ဟိုနတ်ပြည်ကျတော့ နတ်သမီးတွေကလည်း အင်မတန် ချောမောလှပ။ ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်စရာလည်းမရှိ။ ခံစားရုံသက်သက် ပဲဆိုတော့ လောဘတွေ ပိုမဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

'ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဘုရား'

နတ်သက်က သုံးကုဋေခြောက်သန်းဆိုပါတော့ဗျာ။ သုံးကုဋေ ခြောက်သန်းလုံးလုံး ဘာတွေဖြစ်နေမလဲ။ လောဘတွေဖြစ်နေမှာ သူတော်ကောင်းတို့ လောဘတွေ အကြီးအကျယ်ဖြစ်နေမှာ။

နတ်ပြည်ကို လှမ်းမှန်းမနေနဲ့နော်။ နတ်ပြည်မှန်းရင်တော့ မြင့်ပြီးပြန်ကျလိမ့်မယ်။ အဲဒါ အဲဒီလောဘတွေ အကြီးအကျယ်ဖြစ်ပြီး လောဘနဲ့ပဲသေမှာနော်။ နတ်ပြည်မှာ တရားကဟောတော့ ဟောတာ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပဲ။ ကိုယ်က ဝိပဿနာမျိုးစေ့ပါမသွားရင် မနာချင်ဘူး သူတော်ကောင်းတို့။

ဉာဏ်မပါတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နတ်စည်းစိမ်များ သွားခံစားမယ်ဆိုရင် ဘေးမှာလည်း နတ်သမီးက ငါးရာတစ်ထောင်နဲ့ မချိမဆံ့ လောဘ ဒေါသတွေ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကျရင်တော့ ကျောက်တုန်းကြီးကန်ချလိုက်သလို ဖြစ်မှာပေါ့ဗျာ။ ဗုန်းဆို သွားရော။ အဲဒါ ကံမြင့်ဓမ္မာရုံနားမှာနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အင်မတန်ကံကောင်းတယ်နော်။ ကံမြင့်ဆိုတဲ့အတိုင်း မြင့်သွားမှာ၊ အဲဒါ ပြုတ်မကျအောင်လုပ်။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရအောင်လုပ်ကြ။ မြင့်သွားပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မရရင်တော့ ဗုန်းဆိုပြုတ်ကျလိမ့်မယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အထက်ဘဝဂ်ရောက်တာတောင်မှ ပြန်ကျနိုင်တယ်မဟုတ်လား။

ကံမြင့်ရုံနဲ့မပြီးဘူး။ ကံချုပ်အောင်လည်း ကြိုးစားရမယ်။ ကံချုပ်မှ ဘဝချုပ်မှာ။ မြင့်ရုံနဲ့ဆို ပြန်ကျနိုင်သေးတယ်။ အကုသိုလ်ကံတွေ အကုန်လုံးချုပ်သွားအောင် ကြိုးစားရမှာနော်။

လောဘ ဒေါသ မောဟတွေနဲ့ ထုံမွှမ်းထားတဲ့ ဒီစိတ်ကြီးဟာ သတိ၊ ပညာ သမထ ဝိပဿနာနဲ့မှ မဆုံးမလို့ရှိရင် အပါယ်ရောက်ဖို့ကတော့ မများဘူးလား။ အဲဒါကြောင့်မလို့ ဒီစိတ်ကို ဆုံးမကြပါတဲ့ မြတ်စွာဘုရားက။

❒



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ယောနိသောမနသိကာရဆိုတာ –
ရုပ်တွေ နာမ်တွေပဲ၊
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ တရားတွေပဲလို့
နှလုံးသွင်းနိုင်တာကိုပြောတာ။
သမထဘက်ကဆိုလည်း –
ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာဂုဏ်ပေါ့များ။
နှလုံးသွင်းမှန်ကန်ဖို့ဆိုတာ
အလေ့အကျင့်အများကြီး လုပ်ထားရတယ်။
အလေ့အကျင့်အများကြီး လုပ်မထားလို့ရှိရင်တော့
ကောင်းတဲ့အာရုံတွေနဲ့တွေ့တဲ့အခါ လောဘဖြစ်မယ်။
မကောင်းတဲ့အာရုံတွေနဲ့တွေ့တဲ့အခါ ဒေါသဖြစ်မယ်။
အဲဒီလောဘတွေ ဒေါသတွေက
ဖြစ်ပြီး ပြီးသွားတာမဟုတ်ဘူး။
ကံသတ္တိအနေနဲ့ ကိန်းသွားတာ။ အဲဒီကံသတ္တိက
အရိပ်လိုလိုက်ပြီး ကျေးဇူးပြုမှာ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## သံဝေဂဉာဏ်ဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ကြ

စိတ်ကိုဆုံးမဖို့ ဝိပဿနာအားထုတ်မဲ့ယောဂီက ပထမဦးဆုံး သံဝေဂရဖို့တွေးတတ်ပါစေ။ ရှုမှတ်တာကို မရောက်သေးဘူးနော်။ သံဝေဂဝတ္ထု ရှစ်မျိုးရှိတယ်။

ဇာတိဒုက္ခ ဇရာဒုက္ခ ဗျာဓိဒုက္ခ မရဏဒုက္ခ လေးမျိုး၊

အတိတ်ဒုက္ခ အနာဂတ်ဒုက္ခ ပစ္စုပ္ပန်ဒုက္ခ အပါယ်ဒုက္ခ လေးမျိုး၊ ပေါင်းလိုက်တော့ ရှစ်မျိုး။ အဲဒီဒုက္ခရှစ်မျိုးကိုလည်း ဉာဏ်နဲ့ ထပ်ကာထပ်ကာ ဆင်ခြင်ရမယ်။

ပဋိသန္ဓေနေတဲ့ဒုက္ခတွေ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် နေခဲ့ရတာပဲ။ သို့သော်လည်းပဲ ကိုယ်ကမွေးဖွားခဲ့ပြီးပြီဆိုတော့ မသိဘူးဆိုပါတော့ဗျာ။ ကိုယ့်သားသမီးတွေ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပဋိသန္ဓေနေရတဲ့ဒုက္ခတွေ အင်မတန်မကြီးကျယ်ဘူးလား။ သေတော့မလို သေတော့မလို ဖြစ်နေတာမဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့လို့လည်းပဲ ပျော်နေတာပါပဲ။

ကြောက်လည်းမကြောက်ဘူး။ ကိုယ့်ရှေ့မှာ ဒုက္ခတွေရောက်နေတာဗျာ အမျိုးမျိုးပဲ။ ကြောက်ဖို့မကောင်းဘူးလား။ ပဋိသန္ဓေနေရတဲ့အလုပ်ကတော့ တော်ပြီတန်ပြီ၊ ဒီလိုလုပ်ပစ်ရမှာမဟုတ်လား။ ဒီဒုက္ခကလွတ်သွားအောင် တစ်ခါတည်း တရားအားထုတ်လိုက်ရင်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မကောင်းဘူးလား။ ပဋိသန္ဓေနေတဲ့ ဒုက္ခပြီးတော့–

အိုတဲ့ဒုက္ခ။ အခုတရားနာနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအကုန် အအို ချည်းပဲမဟုတ်လား။ အပျို လူပျိုတွေလည်းပါတယ်ဘုရားမလုပ်နဲ့။ အိုတယ်ဆိုတာ အသက်ကြီးရင်အိုတာပဲနော်။ အိမ်ထောင်မကျသေး လို့ မအိုဘူးမအောက်မေ့နဲ့။

အိမ်ထောင်မကျသေးတဲ့ အပျို လူပျိုတွေလည်း အိုတာပဲ။ အိုတယ်ဆိုတာ ရင့်ကျက်လာတာလေ သူတော်ကောင်းတို့။ အိုတဲ့ ဒုက္ခတွေ တွေ့နေတာပဲ။ မျက်စိရှေ့တင် တွေ့ပေမယ်လို့ ရန်ကုန်မြို့ မှာ နေတဲ့သူတွေက အိုတယ်လို့မထင်ရဘူး။ အဝတ်အစားကလည်း ကောင်းတယ်။ အပြင်အဆင်ခြယ်သတာကလည်း ကောင်းတယ်ဆို တော့ ငယ်ငယ်လေးလို့ထင်ရတယ်။ သို့သော်လည်းပဲ အမှန်ကတော့ အိုနေပြီ။ အထဲမှာ အနှစ်သာရမရှိတော့ဘူး။ အပေါ်ယံပဲရှိတော့တယ်။

အလှူခံတဲ့အရုပ်ကြီးတွေ တွေ့တယ်မဟုတ်လား။ ဖိုးဝရုပ် ကြီးတွေလေ။ အပြင်က အဝတ်တွေ ဘာတွေဝတ်ထားလို့ လှနေပေမဲ့ အထဲထဲမှာ ဘာမှမရှိဘူးနော်။ အဲဒီလိုပဲ ပြင်ဆင်ခြယ်သထားသော် လည်းပဲ အထဲထဲမှာ ဘာအနှစ်သာရမှမရှိဘူး။ (၉၆)ပါးရောဂါ ဝေဒနာတွေပဲရှိတယ်။ အဲဒီတော့ အိုတဲ့ဒုက္ခတွေနဲ့လည်း တွေ့ရတယ်။

နာတဲ့ဒုက္ခတွေ ဆေးရုံတွေမှာ ခဏခဏမတွေ့ရဘူးလား။ ဦးပဥ္စင်းတို့လည်း ဆေးရုံတက်ရတာပဲ။ ဆေးရုံတွေမှာ အမျိုးမျိုးပဲ။ အသည်းရောဂါ နှလုံးရောဂါ ကျောက်ကပ်ရောဂါ ကင်ဆာရောဂါ ရောဂါသည်အမျိုးမျိုး တွေ့နေရတယ်။

ဆေးရုံတွေမှာတက်ပြီး အော်ကြဟစ်ကြ၊ တစ်ခါတလေ နာကြကျင်ကြ၊ ဆေးထိုးတယ်ဆိုလည်း နာတာပဲ။ ဆေးထိုးတာ တစ်ခါတလေများ အကြောတွေရှာပြီး လေးငါးခြောက်ချက်ထိုးတာ မနာဘူးလား။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

'နာပါတယ်ဘုရား'

နာတုန်းကတော့ ဒုက္ခဒုက္ခပေါ့ဗျာ။ ပြီးသွားတဲ့အခါကျတော့ မေ့သွားတာပဲ။ ခန္ဓာရလို့ ဒီဒုက္ခတွေ တွေ့ရတာမဟုတ်လား။ အေး ဒီခန္ဓာ ချုပ်ငြိမ်းရုပ်သိမ်းရင် မကောင်းဘူးလား။ အဲဒီစိတ်မျိုး ဖြစ်ရမှာ နော်သူတော်ကောင်းတို့။ အဲဒီစိတ်မျိုးမဖြစ်ဘူးတဲ့။ သူများနာတာ နာတာပဲ။ ပြီးတော့လည်းပြီးသွားတာပဲ။ ဒီလိုပဲနေလိုက်တာ။

ကဲ သူသေတွေလည်း မတွေ့ရဘူးလား။ အကျဉ်းချုပ်ပဲပြော ရအောင်။ ကိုယ့်ဘိုးဘွားဆွေမျိုးတွေလည်း သေကုန်ကျပြီမဟုတ်လား။ ဩော် ... သူတို့လည်းပဲ ဟိုတုန်းက ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ သွားလာ နေကြတာ အခုတော့ ရောဂါနှိပ်စက်ပြီးသေရတယ်။ မျက်စိနဲ့ တွေ့မြင် နေရတာပဲ။ တွေ့ပေမဲ့လို့ မကြောက်ဘူးနော် သူတော်ကောင်းတို့။ တွေ့တော့တွေ့နေတယ်။ ကြောက်တဲ့သူက အင်မတန်မရှားဘူးလား။

'ရှားပါတယ်ဘုရား'

မကြောက်ဘူးတဲ့။ သူ့ဟာသူသေတာပဲ။ သူ့သေနေ့စေ့လို့ သေတာပဲ။ သေပေါ့ကွာ။ အေးတာပဲ။ ကြည့်စမ်း ကိုယ့်ဘက်ကိုယ် လှည့်မတွေးဘူး။ သူသေသလို –

'ကိုယ်လည်း တစ်နေ့သေရမယ်'ဆိုတာ မကျိန်းသေဘူး လား။ သံဝေဂမဖြစ်တာပြောပါတယ် သူတော်ကောင်းတို့။ သူတို့လိုပဲ တို့လည်း သေရမယ်။

**အသေမဦးခင် ဉာဏ်ဦးရမယ်။**

**တရားဦးရမယ်။ ကုသိုလ်တွေဦးရမယ်။** အဲဒီလို –

သံဝေဂဉာဏ်တွေရအောင် ဆင်ခြင်ရမယ်။ သံဝေဂဆိုတာ ကြောက်တဲ့ဉာဏ်ပေါ့ဗျာ။ သရဲကြောက်တာမဟုတ်ဘူး။ သူက အပါယ်လေးပါးကိုကျမှာကြောက်တာ။ အို နာ သေ သံသရာလည် ရမှာကြောက်တာ။ အပါယ်လေးပါးကိုကျမှာကြောက်တာက ဩတပ္ပ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သံဝေဂဉာဏ်။ သံသရာလည်မှာကိုကြောက်တာက ဉာဏသံဝေဂ ဉာဏ်။

အဲဒီသံဝေဂဉာဏ်တွေရအောင် ဆင်ခြင်ရမယ်။ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် သူတော်ကောင်းတို့ ဆင်ခြင်တတ် ရမယ်နော်။ အားထုတ်နေတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာဆင်ခြင်ဖို့ မဟုတ်ဘူးနော်။ မှားသွားဦးမယ်။ ဒါက အစောကြီးထဲက ဆင်ခြင် ရမှာ။ ဉာတပရိညာ။

ဩော် ... အိုရဦးမှာပါလား။ နာရဦးမှာပါလား။ သေရဦးမှာ ပါလား။ နောက်တစ်ခါ –

**အတိတ်တုန်းကဖြစ်ခဲ့တဲ့ဒုက္ခတွေကိုလည်း** လှမ်းပြီး ဆင် ခြင်ရမယ်။ တရားတွေ နာထားတာပဲဗျာ။ ဗဟုသုတတွေရှိတာပဲ။ အတိတ်တုန်းကလည်း တို့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်ခဲ့တာပဲ မဟုတ်လား။ ဒုက္ခသစ္စာတရားတွေ။

ဟိုတုန်းကလည်း မွေးလိုက် အိုလိုက် နာလိုက် သေလိုက် မွေးလိုက် အိုလိုက် နာလိုက် သေလိုက် ဘယ်နှခါများသေခဲ့လဲ။ မရေမတွက်နိုင်အောင်ကို သေခဲ့ရတယ်။ အခုရှိနေတဲ့ တောတွေ တောင်တွေ မြို့တွေ ရွာတွေဟာ မသေဘူးတဲ့နေရာဆိုတာမရှိဘူး။ အကုန်လုံး သေဖူးတဲ့နေရာချည်းပဲ။ လူအဖြစ်နဲ့သေရ။ တိရစ္ဆာန် အဖြစ်နဲ့သေရ မျိုးစုံပဲသေရတာ။

အဲဒီတော့ အဲဒါတွေကို ဉာဏ်ပညာနဲ့ စဉ်းစားကြည့်စမ်း သူတော်ကောင်းတို့။ ဩော် ... တို့အတိတ်တုန်းက အဖန်ဖန် အထပ် ထပ်သေခဲ့တာ။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာကို မပယ်သတ်နိုင်သေးရင် ထပ် သေဦးမှာပဲ။ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ကြိုးစားမှပဲ။ အဲဒီစိတ်မျိုး မဖြစ်သင့် ဘူးလား။ ကဲ–အတိတ်ဒုက္ခပြီးတော့ **အနာဂတ်ဒုက္ခကို** နည်းနည်း ဆင်ခြင်ကြည့်ရအောင်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နောင်လာလတ္တံ့အနာဂတ်မှာ တို့သူငါတွေ ဘာများဖြစ်ဦး မလဲ။ နည်းနည်းဆင်ခြင်ကြည့်စမ်းပါဦး သူတော်ကောင်းတို့။ ရဟန္တာ မဖြစ်သေးရင် ခန္ဓာရဦးမယ်။ ဒီထဲမှာ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့သူပါပြီလား။ ရဟန္တာမဖြစ်သေးရင် ခန္ဓာဖြစ်။

ခန္ဓာဖြစ်ရင် အိုသေပဲမဟုတ်လား။ လာပယ့်အနာဂတ်မှာ လည်း တစ်မဂ် တစ်ဖိုလ်မှ မရသေးရင် အသေချေ အနန္တ သေရ ဦးမယ်။

တွေးကြည့်ပါ သူတော်ကောင်းတို့။ အင်မတန်ကြောက်စရာ မကောင်းဘူးလား။ အခုကတော့ ဘာပဲတွေးသလဲဆိုတော့ ဘယ်လ လောက် သူဌေးများဖြစ်မလဲ။ လပိုင်းနဲ့ ထိုးတာတွေလည်းရှိတာကိုး ဗျ။ ရက်ပိုင်းနဲ့ ထိုးတာလည်းရှိတယ်။ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။ အဲဒါပဲ တွေးနေတယ်။ ရှေ့လျှောက် ဒုက္ခရောက်မှာကိုမတွေးဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက ဒုက္ခရောက်မှာကို တွေးရမယ်လို့ဟော ထားတာနော်။ သံဝေဂဉာဏ်ဆိုတာ ဝိပဿနာရဲ့အခြေခံပဲ။ သံဝေဂ မရှိဘဲ ဝိပဿနာအားထုတ်ရင် လွဲတတ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လွဲတတ် လဲဆိုတော့ ဝိပဿနာအားထုတ်လို့ သမာဓိလေးတွေရလာတော့ ဓာတ်လိုလို နတ်လိုလို ဘာလိုလို ညာလိုလို လမ်းတွေလွဲသွားတတ် တယ်နော်။

သံဝေဂရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ ဟာ ... မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရမှ ဒီဒုက္ခတွေကငြိမ်းမှာ။ အကြားအမြင်အတွက်လည်း မဟုတ်ဘူး။ သိဒ္ဓိ မဟိဒ္ဓိအတွက်လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဆရာကြီးဖြစ်ဖို့အတွက်လည်း မဟုတ်ဘူး။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရဖို့အတွက်။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မှမရရင် နောက်ကိုမဆုတ်ဘူး။ ဒီလို ဦးတည်သွားရမှာမဟုတ်လား။

သံဝေဂဉာဏ်မရှိလို့ရှိရင် သမာဓိလေး နည်းနည်းပါးပါး ရလာလို့ရှိရင် ဟိုလူကမြှောက် ဒီလူကမြှောက်နဲ့။ အဲဒါမြှောက်ပြီး



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လွဲသွားတတ်တယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လွဲတတ်တာ များတယ်နော်။

အဲဒါကြောင့်မလို့ သံဝေဂဉာဏ်ဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်သင့်တဲ့အချိန်မှာ ဆင်ခြင်ပါ။ ဟိုတုန်းက ငိုခဲ့ရတဲ့မျက်ရည်တွေကလည်း သမုဒ္ဒရာလေးစင်းမကတော့ဘူး။ အဲ ... အခုတရားအားမထုတ်ဘူး။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မရသေးဘူးဆိုရင်လည်း နောင် ငိုရလတ္တံ့မျက်ရည်တွေဟာ သမုဒ္ဒရာလေးစင်းမက များဦးမယ်။ သေချာတွေးကြည့်ပါ သူတော်ကောင်းတို့။ စေ့စေ့တွေးမှ ရေးရေးပေါ်တာနော်။

သားကြောင့်ငိုရ၊ သမီးကြောင့်ငိုရ၊ ဇနီးကြောင့်ငိုရ၊ ခင်ပွန်းသည်ကြောင့်ငိုရ၊ အလုပ်အကိုင်ကြောင့်ငိုရ၊ စီးပွားရေးကြောင့်ငိုရ အမျိုးမျိုးဒုက္ခတွေ မများဘူးလားဗျာ။

'များပါတယ်ဘုရား'

အဲဒါ ခန္ဓာရလို့မဟုတ်လား။ ဘယ်သူ့အပြစ်မှ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အပြစ်ပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာချုပ်ငြိမ်း ရုပ်သိမ်းအောင် လုပ်မှမလုပ်တာကိုး။ တို့ဝိပဿနာတရားအနေနဲ့ပြောရင် အဝိဇ္ဇာတဏှာရဲ့အပြစ်ပေါ့ဗျာ။ ကံနယ်ကပြောရင်–

'ဘယ်သူမပြု မိမိမှု' မိမိကြောင့်ပေါ့ဗျာ။ ဉာဏ်နယ်ကပြောရင်၊ မိမိတို့ သူတစ်ပါးတို့ မရှိဘူးလေ။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာကြောင့်ပေါ့။

အဝိဇ္ဇာ တဏှာကို မပယ်နိုင်သေးရင် ထပ်ပြီးတော့ငိုရဦးမယ်နော်။ ငိုလို့ဆုံးနိုင်ပါဦးမလားဗျာ။ အဲဒီတော့ လာမယ့်အနာဂတ်ဒုက္ခကိုလည်း လှမ်းမျှော်မြင်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်ပါသူတော်ကောင်းတို့။ စိတ်ကို ဆုံးမနေတာနော်။ နောက်တစ်ခါ –

ပစ္စုပ္ပန်ဒုက္ခကိုလည်း မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ တပည့်တော်တို့ စားနိုင်သောက်နိုင်တာပဲ။ စားနိုင်သောက်နိုင်ဖို့အတွက် အလုပ်လုပ်နေရတာ ရှာဖွေရတာ ပရိယေသနဒုက္ခပေါ့။ သမ္မာအာဇီဝ လုပ်


WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တာပဲ အကုသိုလ်မှမဖြစ်ဘဲ ဆင်ခြေပေးဦးမယ်။ အကုသိုလ် မဖြစ်ပေမယ့် ဝိပဿနာမလုပ် မဖြစ်ဘူးဗျ။

သူတော်ကောင်းတို့ ထမင်းစားသောက်ဖို့အတွက် သားအတွက် သမီးအတွက် ဇနီးအတွက် တစ်နေကုန်လုပ်နေရတယ် မဟုတ်လား။ တစ်နေကုန်လုပ်နေရတော့ ဝိပဿနာလုပ်ဖို့အချိန် ကျန်သေးရဲ့လား။

'မကျန်တော့ပါဘူးဘုရား'

မကျန်တာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံတာနဲ့ အတူတူပဲ။ ဝိပဿနာမလုပ်တော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မရဘူး။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်မရတော့ ခန္ဓာရဦးမယ်လေ။ ခန္ဓာရတယ်ဆို မသေရဘူးလားဗျာ။ ဝိပဿနာအလုပ်ကိုမလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံတာနဲ့အတူတူပဲ။ ခန္ဓာရအောင် သူလုပ်နေတာကိုးဗျ။

မလွှဲသာမရှောင်သာလို့ လွှန်ကျုံထားတော့ ထမင်းစားဖို့အတွက် မနက်တုန်းကလည်း အလုပ်ဆင်းတယ်။ နေ့ခင်းလည်း အလုပ်ဆင်းတယ်။ ညဘက်လည်း အလုပ်ဆင်းတယ်။ အောက်ဆိုက် လုပ်လိုက်ရတာတွေလည်း မချိမဆံ့ပဲ။ အားတဲ့အချိန်ကျတော့ ကိုးရိုးယားဇာတ်လမ်းကြည့်နေတယ်ဆိုတော့ အချိန်က ဘာမှမကျန်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘာမှမကျန်တဲ့သူတွေသွားတဲ့လမ်း သွားပေါ့ဗျာ။ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။ အများသွားတဲ့လမ်းဖြစ်တဲ့ အပါယ်လေးပါးကိုသွားပေါ့။ ဘုရားသွားတဲ့လမ်း မလိုက်နဲ့ပေါ့ဗျာ။

ပစ္စုပ္ပန်ဒုက္ခ ပရိယေသနဒုက္ခကို ပြောနေတာနော်။ အခုကြုံနေရတဲ့အခက်အခဲတွေ မီးမလာဘူး၊ ရေမလာဘူး။ အဲဒါတွေက တရားတွေပဲ။ အဲဒါ အရှုခံတွေမဟုတ်လား။

ဟာ ... ဘာဖြစ်လို့ အဲဒါတွေ တွေ့ရတာလဲ။ ခန္ဓာရလို့ တွေ့ရတာလေ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားရင် မီးမလာတာတို့ ရေမလာတာ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တို့ လိုပါဦးမလား။ မလိုဘူး မလိုဘူး။ ကုန်စျေးနှုန်းတက်တာတွေ ဘာတွေမလိုပါဘူး။ တက်ချင်တက် မတက်ချင်နေ နိဗ္ဗာန်ရောက်သွား ရင် အေးရော။ အဲဒါ သူများကိုအပြစ်တင်ဖို့ လက်ညှိုးထိုးမနေနဲ့။

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့အထိ ဝိပဿနာမလုပ် လို့ အခုလိုဒုက္ခမျိုးစုံကြုံတွေ့နေရတာ။ ဒီလိုကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးမရ မယ်။ ဝိပဿနာအလုပ်ဆို ကြံဖန်ပြီးတော့ ပလီပလာနဲ့ရှောင်ကြ တယ်လေ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟောတာ သိပ်ကောင်းတာပဲ။

**'ခင်ဗျားတို့က အပြောကအင်မတန်ကောင်းတယ်။**
**တရားရှောင်တဲ့နေရာမှာ တေဒင်ပေးလို့ရှိရင်**
**ခင်ဗျားတို့ အကုန်လုံးရနိုင်တယ်'**

မှန်လိုက်တာဗျာ။တန်ခိုးအရာတေဒင်၊ ပညာအရာ တေဒင် တော့မဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာတရားကို ရှောင်တဲ့နေရာမှာတေဒင် ရမှာ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့-

ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့သူက ကျန်းမာရေးနဲ့ရှောင်တယ်။ အလုပ်များတဲ့သူက အလုပ်ကလေးပြပြီးရှောင်တယ်။ ပျော်ချင်ပါးချင် တဲ့သူက အလုပ်ကမအားသေးဘူး၊ ကလေးတွေကလည်း အရွယ် မရောက်သေး လူခွဲကလည်းမရှိ၊ ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ရှောင်တာ တွေက မများဘူးလား သူတော်ကောင်းတို့။

'များပါတယ်ဘုရား'

နောက်တစ်ခါ-**အပါယ်လေးပါးဒုက္ခ**ကိုလည်း ဆင်ခြင်ရ မယ်။ အပါယ်လေးပါးကလည်း အဝေးကြီးမဟုတ်ပါဘူးဗျာ။ သူတော် ကောင်းတို့ အခု နေ့တိုင်း ကြက်သား ဝက်သားစားနေတာ မဟုတ် လား။ ကြက်သား ဝက်သားက မိုးပေါ်ကကျလာတာမဟုတ်ဘူး။ ကြက်တွေ ဝက်တွေကိုသတ်လို့ စားရတာမဟုတ်လား။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဲဒါ ကြက်တွေ ဝက်တွေကို သနားတဲ့သူများရှိရဲ့လား။ သနားစရာလေးတွေပေါ့။ ကြက်ကလေးတွေများ လည်ပင်လှီးလိုက်တာ။ အင်မတန်သနားစရာလေးတွေ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းကြပါစေဆိုတဲ့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ပျားရှိရဲ့လား။ မသနားဘူး။ များသောအားဖြင့် စားကြတာပဲ မဟုတ်လား။ သနားတဲ့သူ အနည်းအကျဉ်းတော့ ရှိမှာပေါ့။ များသောအားပြင့်တော့ စားသောက်နေကြတာပဲ။

နွားတွေလည်းသတ် ဝက်တွေလည်းသတ်။ အကုန်လုံးကို သတ်နေတာပဲမဟုတ်လား။ သူတို့နေရာကို ဝင်ကြည့်စမ်းပါ သူတော်ကောင်းတို့။ အင်မတန် မဆင်းရဲဘူးလား။ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် အနိုင်ကျင့်ခံရတာလည်း ရှိသေးတယ်။ လူကလည်း အနိုင်ကျင့်သေးတယ်။ စားတော့လည်း မဝရေစာစားရတယ်ဆိုတော့ဗျာ။ ဒုက္ခမများဘူးလား။

'များပါတယ်ဘုရား'

အဲဒါ တို့ရဲ့ဆွေမျိုးတွေပဲ ကြီးတော်တွေ အဒေါ်တွေ ဦးလေးတွေပေါ့ပျာ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ သူတို့ ဝိပဿနာမလုပ်လို့ အဲဒီဘဝရောက်သွားတာမဟုတ်လား။ ဘဝပေါင်းအသင်္ချေအနန္တမှာ ဆွေမျိုးပတော်ဘူးတဲ့သူ တစ်ယောက်မှမရှိဘူးနော်။ အကုန်ဆွေမျိုးတွေချည်းပဲ။ ဆွေမျိုးအရင်းခေါက်ခေါက်တွေချည်းပဲ။ ဘာတရားမှ မလိုက်စားဘဲနဲ့ မေ့မေ့လျော့လျော့နဲ့နေလို့ ဖြစ်သွားကြတာ။ အဲဒီ တိရစ္ဆာန်တွေလိုပဲ ကိုယ်လည်း မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆနေရင် အဲဒီလို ဘဝမျိုးရောက်ဖို့ မကျိန်းသေဘူးလား။

သဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထားတာ အင်မတန်ကောင်းတယ်။ တို့သူငါတွေ ကြက်သားတွေ ဝက်သားတွေ စားထားတာအများကြီးပဲ။ ဝိပဿနာမလုပ်ရင် ကိုယ်ကပြန်ပြီး အစားခံရဦးမယ်။ အခုအလှည့်က ကိုယ်က စားတဲ့အလှည့်။ စားနိုင်သောက်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နိုင်ပေါ့ဗျာ။ ပါးစပ်ကြီးက ပါတာကိုး။ ကြက်သားတွေစား ဝက်သား တွေစား အခုနေစားထား။

ဝိပဿနာမလုပ်လို့ကတော့ ကြက်တွေ ဝက်တွေဖြစ်ပြီး ပြန် အစားခံဦး။ အဲဒါ တစ်ကြော့ပြန်ပြီးတော့ ဝဋ်လည်ဖို့မကျိန်းသေဘူး လား။ ဝိပဿနာမလုပ်ရင်လေ သူတော်ကောင်းတို့။

အဲဒီလိုများ ဉာဏ်နဲ့ဆင်ခြင်ပြီးတော့ အပါယ်လေးပါးဘေး ကြောက်ရမယ်။ ငရဲပြည်ဆို အင်မတန်ကြောက်စရာပေါ့ဗျာ။ မီးတွေ လောင်နေတာပဲ။ မီးလောင်တာကတစ်မျိုး၊ ခွေးနက်ကြီးတွေကလည်း ကိုက်နဲ့ ဘယ်လောက်များဆင်းရဲလိုက်မလဲ။

အဲဒီတော့ အဲဒါတွေကို ဆင်ခြင်ပြီးတွေးတောလိုက်လို့ရှိရင် ဝိပဿနာအားထုတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ မပေါ်ဘူးလား။ အေး ... အဲဒါ ကြောင့်မလို့ သံဝေဂဉာဏ်တွေရအောင် ကြိုးစားပွားများအားထုတ် ဖို့ မြတ်စွာဘုရားကဆုံးမတာ။ မြတ်စွာဘုရားက အတုမရှိတဲ့ဆရာ။ ဆရာထဲမှာ အတုမရှိဘူး။ ဘယ်ဆရာမှ တုလို့မရဘူး။ သတ္တဝါတွေ ကို ယဉ်ကျေးအောင်ဆုံးမတဲ့နေရာမှာ အခြေခံကစပြီး ပိုင်ပိုင်နိုင် နိုင် ဆုံးမထားတာ။

ဆင်ခြင်သင့်တဲ့အပိုင်းမှာ ဆင်ခြင်ရတယ်။ လှမ်းပြီးတော့ ဟိုးအပေါ်ကို တန်းမတက်နဲ့။ တန်းတက်တဲ့အခါ အောက်ခြေတွေ က လွတ်ကုန်ရော။ အောက်ခြေကလွတ်တဲ့အခါကျတော့ အခြေခံ မခိုင်ဘဲ အပေါ်ရောက်တော့ ဗုန်းဆို ပြုတ်ကျတာပေါ့ဗျာ။ သံဝေဂ ဉာဏ်က ရှိမှမရှိတာ။

သံဝေဂဉာဏ်မရှိတော့ ငါတို့ ဝိပဿနာလုပ်နေတာပဲဆိုပြီး အရက်သောက်ချင်သောက်တာ။ ဝိပဿနာယောဂီတဲ့။ ချဲလျှောက် ထိုးနေတာ။ ကိုယ့်အညီုရောင်တောင်မှ အားမနာဘူး။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ ဘယ်တခြားစီပဲ။ ဝိပဿနာယောဂီဆိုပြီး ခတ်တွေ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နတ်တွေနဲ့ ဒန့်ဒန့်ဒန့်ဒန့် လုပ်နေတာတွေလည်း မရှိဘူးလား။ အဲဒါ အတုအယောင်တွေပေါ့ဗျာ။ သံဝေဂဉာဏ် တကယ်ရလို့ရှိရင် အဲဒါ တွေကိုရှောင်တယ်။

ဒါတွေဟာ လုပ်စရာမလိုဘူးပေါ့။ ငါတို့ ပဋိသန္ဓေနေရတဲ့ ဒုက္ခ၊ အိုရတဲ့ဒုက္ခ၊ နာရတဲ့ဒုက္ခ၊ သေရတဲ့ဒုက္ခ၊ ဒီဒုက္ခတွေက လွတ် အောင် ကုသိုလ်တွေလုပ်မယ်။ ဝိပဿနာတရားတွေ အားထုတ်မယ်။ အတိတ်တုန်းကလည်း အများကြီး ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရပြီပေါ့။ မျက်ရည် ပင်လယ်ဝေခဲ့ရပြီ။ အနာဂတ်မှာလည်းပဲ ငါတို့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မရရင် မျက်ရည်ပင်လယ်ဝေရဦးမယ်။ မကျိန်းသေဘူးလား။

'ကျိန်းသေပါတယ်ဘုရား'

အဲဒီလိုဆင်ခြင်လိုက်ရင် ဝိပဿနာအားထုတ်ချင်တဲ့ စိတ် တွေ မပေါ်ဘူးလားဗျာ။ အဲဒီဆန္ဒပြင်းထန်မှ ဝိပဿနာအားထုတ် တာကို ထိရောက်တာ သူတော်ကောင်းတို့။

❑



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## မိမိနဲ့ ကိုက်ညီမယ့်နည်းကို ရွေးချယ်ပါ

သံဝေဂဉာဏ်တွေရပြီဟော့ ဆိုတဲ့အခါကျတော့ နည်းတွေကို လေ့လာစုံစမ်းရမယ်။ နည်းတွေ လေ့လာစုံစမ်းပြီးတဲ့အခါကျတော့ မိမိခန္ဓာနဲ့ ကိုက်ညီမဲ့နည်းကိုအားထုတ်၊ မိမိခန္ဓာနဲ့ကိုက်ညီတဲ့နည်း ဆိုပြီး အသိလေးကပ်ထားပြီးရော မလုပ်နဲ့နော်။ အဲဒီနည်းကတော့ အကိုက်ညီဆုံးပဲဖြစ်မှာ။ အေးအေးဆေးဆေး နေရတာကိုး။ အေးအေး ဆေးဆေးနေပြီး မှိန်းနေရင်တော့ ဘာမှရမှာမဟုတ်ဘူး။ 'ရှူးရှဲ ရှူးရှဲ'နဲ့ ကိုယ်က ပြင်းပြင်းထန်ထန်ရှူမှ တရားရမှာလား။ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် ကြည့်ပေါ့။

ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်မှရရင် ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်၊ သူများ တွေက ဟာ–ဒါကြီးက အရမ်းကြမ်းတာပဲ။ ကြမ်းကြမ်း။ ကိုယ့် ကိလေသာကိုက ကြမ်းတာကိုးဗျ။ ကိလေသာကကြမ်းတော့ ခပ်ကြမ်း ကြမ်းလုပ်ရတာပဲ။ အဲဒီတော့ ခပ်ကြမ်းကြမ်းသမားက ခပ်ကြမ်းကြမ်း နည်းနဲ့လုပ်၊ နုနုသမားက နုနုနည်းနဲ့လုပ်။

ကိုယ့်ခန္ဓာနဲ့ကိုက်တဲ့နည်းကို အားထုတ်။ ဟိုနည်းမကောင်း ဘူး။ ဒီနည်းမကောင်းဘူးနဲ့ သူများကိုပုတ်ခတ်စရာမလိုဘူးနော်။ အကုန်လုံးဟာ ကြိုးစားရင်ရတာပဲ။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ မှိန်းနေတဲ့နည်း



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘာမှလဲမမှတ်ဘဲနဲ့ မှိန်းနေတာကတော့ ဘာမှမရဘူး။

အနာဂါမ်ဆရာသက်ကြီးနည်းနဲ့ကြိုက်ရင် အနာဂါမ်ဆရာသက်ကြီးနည်းနဲ့အားထုတ်၊ စွန်းလွန်းနည်းနဲ့ကြိုက်ရင် စွန်းလွန်းနည်းနဲ့အားထုတ်၊ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်း ကြိုက်ရင် ဝေဘူနည်း၊ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်း ကြိုက်က်ရင် မိုးကုတ်နည်း၊ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းကြိုက်ရင် မဟာစည်နည်းနဲ့ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် သူတော်ကောင်းတို့–

**လိုချင်သလောက် မရနိုင်ပေမယ့်**

**လုပ်သလောက် ရနိုင်တယ်။**

အဲဒါကြောင့်မလို့ ရတဲ့အချိန်လေးကို တရားအားထုတ်ရမယ်။ စိတ်ကိုဆုံးမတဲ့နည်းတွေပြောနေတာနော် သူတော်ကောင်းတို့။ ရတဲ့အချိန်လေးမှာ ပုတီးစိပ်မယ်။ တရားထိုင်မယ်ဆို မကောင်းဘူးလား။ နည်းနည်းလေးရတဲ့အချိန်ကလေးကို ဒီပြင်ဟာတွေနဲ့ ဖြုန်းပစ်လိုက်ရင် အင်မတန် နှမြောဖို့မကောင်းဘူးလား။

အေး ... အင်မတန် နှမြောဖို့ကောင်းတယ်။ နှမြောတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က လျှူဖို့တန်းဖို့ကျတော့ သွားနှမြောနေတယ်။ လှူဖို့တန်းဖို့က နှမြောစရာမလိုဘူး။ လှူရတန်းရမှာနော်။

အချိန်ကို နှမြောရမှာ အလကားသက်သက် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေ လျှောက်သွားတဲ့အချိန်ဟာ အင်မတန် နှမြောဖို့ကောင်းတယ်။ ကုန်သွားတဲ့အချိန်ကို ရွှေနဲ့ ငွေနဲ့ ပြန်ပြီးဝယ်လို့ရပါ့မလား။

အဲ–တစ်နာရီဆို တစ်နာရီ အားထုတ်ရမယ်။ ခဏခဏ အားထုတ်မှ တန်ကာလောက်ကျတာ သူတော်ကောင်းတို့။ ခဏခဏ တရားအားထုတ်တော့မှ ဩော် ... ဒီနည်းက ဟုတ်တယ်ဟေ့ ငါနဲ့ ကိုက်တယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒီနည်းက ငါနဲ့ မကိုက်ဘူး။ အားထုတ်ပါများမှ သိမှာမဟုတ်လား။ အဲဒီတော့ ကိုယ်က ဘာမှအားမထုတ်တဲ့အခါကျတော့ သူများပြောတာ ခေါင်းညိတ်နေရတယ်။

'အသိလေးကပ်ထား'ဆိုတော့ ဟုတ်တုတ်တုတ်။ ဘာမှမဟုတ်ဘူး။ ဘာမှမဟုတ်ဘဲနဲ့ အမလေး ပြီးနေသလိုပဲ။ အသိလေးကပ်ထားဟော့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အင်မတန်ရင့်ကျက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကျနေတာပဲ။

သမထလည်းမဖြစ်၊ ဝိပဿနာလည်းမဖြစ် ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ သမထဆိုလည်း တံမြက်စည်းလှည်းလည်း 'အရဟံ အရဟံ'နဲ့၊ ပန်းကန်ဆေးလည်း 'အရဟံ အရဟံ' နဲ့ လုပ်စရာရှိတာ လုပ်ကိုင်ပေါ့ဗျာ။ သမထကုသိုလ်မရဘူးလား။

'ရပါတယ်ဘုရား'

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုရင်လည်း သွားရင်'သွားတယ် သွားတယ်' မှတ်၊ ကိုင်ရင်လည်း 'ကိုင်တယ် ကိုင်တယ်' ဒီလိုရှုမှတ်ရတာမဟုတ်လား။ ဝိပဿနာပဲမှတ်မှတ် သမထပဲမှတ်မှတ်၊ အခုဟာက ကိုယ်က သမာဓိက တစ်ပြားသားမှမရှိဘဲ လျှောက်ကပ်ထားတာယ်ဆိုတော့ ကပ်လို့လည်းမရဘဲနဲ့ အဲဒါသမထလည်းမဖြစ် ဝိပဿနာလည်း မဖြစ်။ သမထလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကမှ အကျိုးများသွားဦးမယ်။

သမထလုပ်တာ 'အရဟံ အရဟံ'ပွားနေရင် စီးပွားလာဘ်လာဘ တက်တယ်။ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းတယ်။ အနှောင့်အယှက်တွေ နှောင့်ယှက်လို့မရဘူး။ သူ့ဟာနဲ့သူ အကျိုးများတယ်နော်၊ သူတော်ကောင်းတို့။

ကိုယ်က သမထအထင်သေးတော့ သမထလည်းမလုပ်ဘူး။ ပုတီးလည်းမစိပ်ဘူး။ ကြားချောင်ဖြစ်နေတယ်။ ကြားနေရေးဝါဒ ဖြစ်နေတယ်။ ကြားနေရေးဝါဒဆို ဘာမှမရဘူး။ အဲဒါ ဘာလို့လဲ သူက



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အသိလေးကပ်ထား။ သမာဓိရှိရင်ကပ်လို့ရပါတယ်။ ဟိုမှာ

အနာဂါမ်ဆရာသက်ကြီးနည်းက လေးရက်ခွဲလောက် သမထလုပ်ပြီး သမာဓိထူထောင်ရတယ်။ သမာဓိထူထောင်ထားရင်ရတယ် သူတော်ကောင်းတို့။ သတိကို –

ငယ်ထိပ်ကပ်ထားလည်းရတယ်။ နှာသီးဖျားကပ်ထားလည်းရတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး လျှောက်ကြည့်လည်း ရတယ်။ သူက သမာဓိထူထောင်ထားတာကိုး ဗျ။ အဲဒီနည်းက မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်တယ်။ နည်းမှန်လမ်းမှန် အဲဒါ။

သမာဓိက တစ်ပြားသားမှမရှိဘဲနဲ့ သတိကပ်ထားလုပ်နေတယ်။ ဘာမှကပ်ထားလို့မရဘူး။ ကိုယ်ကပ်လို့ရ မသကာရ တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ် အလွန်အကျွံပဲ။ တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ်ဟာ အခုခေတ် တစ်ကျပ်နှစ်ကျပ်လိုပဲ။ ဘာမှသုံးလို့မရဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ခဏလေး ဘုရားသိသလို၊ တရားသိသလို၊ အဲဒါလေးကို သွားတင်းတိမ်မနေနဲ့ ဘာမှသုံးလို့မရသေးဘူး။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ မချိမဆံ့အားထုတ်ရတာ တစ်နာရီ နှစ်နာရီ သမာဓိရအောင် ကြိုးစားရတာ။ တစ်ခါတလေ သုံးနာရီ ငါးနာရီ ဆက်တိုက်ထိုင်ပစ်ရတာ။ သေချင်သေပါစေဟဲ့ ဆိုပြီးတော့ ဒီလိုဇွတ်ထိုင်ပစ်ရတာ ဒီလိုလုပ်ရတာ။

အဲဒီလိုမဟုတ်ပဲနဲ့ အမလေး ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်လောက်လေးနဲ့ သိသလိုလို မှုန်မှုန်မွှားမွှားအသိနဲ့များ တစ်ခါတည်း တရားရနေတယ်များ အောက်မေ့နေတာ။ အဲဒါကြောင့်မလို့ သမထဆိုလည်း သမထပွားပါ။ ဦးပဥ္စင်းတို့ အားပေးတယ်။ 'အရဟံ အရဟံ'နဲ့ စိတ်ထဲကဆိုပြီးအာ လုပ်လုပ်။ 'ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ'နဲ့ အလုပ်လုပ်။

သူတော်ကောင်းတို့ ဥပမာ ကားမောင်းတယ်။ 'အရဟံ အရဟံ'နဲ့မောင်း။ ဘေးရန်အန္တရာယ်လည်း ကင်းမယ်။ သူများလည်း



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပြုစားလို့မရဘူး။ ကဲ–မကောင်းဘူးလား။ ဒါဟာ သူတော်ကောင်းတို့ လောကီစီးပွားကို မက်မောဖို့ပြောတာမဟုတ်ဘူး။

ကြားချောင်ဖြစ်ပြီးတော့ ဘာမှမရမှာစိုးလို့ပြောတာ။ သမထလည်း မဖြစ် ဝိပဿနာလည်းမဖြစ် လောကီကောင်းကျိုးချမ်းသာလည်းမရ။ လောကုတ္တရာလည်းမရ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအထင်ကြီးပြီး ကြားချောင်ဖြစ်နေမှာစိုးလို့ ပြောနေတာနော်။

အဲဒါကြောင့်မလို့ 'ဒ ရဟံ'ဆိုလည်း အရဟံပွား၊ 'ဗုဒ္ဓေါ'ဆိုလည်း ဗုဒ္ဓေါပွားနေ။ စီးပွားလာဘ်လာဘလည်း တက်တယ်။ ကုသိုလ်လည်း ရတယ်။ ဒီပြင် လောကီနဲ့ပတ်သက်တဲ့ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ အများကြီးရတယ်နော်။

ပုတီးစိပ်တာ အထင်မသေးနဲ့။ ပုတီးစိပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အကျိုးတွေအများကြီးရတယ်။ ကိုယ်က ဝိပဿနာလုပ်တော့မယ်ဆို တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုမှတ်ရတယ်။

ပုတီးစိပ်ပြီးသွားပြီ၊ သမထလုပ်ပြီးသွားပြီဆိုရင် တစ်ခါတည်း ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာကို ဉာဏ်စိုက်ပြီးရှုမှတ်၊ 'ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်ပဲ' ဖြစ်ဖြစ်၊ 'ဝင်လေ ထွက်လေ'ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ကြိုက်တာမှတ်ပေါ့ဗျာ။

ကိုယ်ကြိုက်တဲ့နည်းနဲ့ ရှုမှတ်၊ အဲဒီလို တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုမှတ်ရင် ဝိပဿနာဖြစ်တယ်။ တင်းတင်းရင်းရင်းမဟုတ်ဘဲနဲ့ အသိလေးကပ်ထားဆို မဖြစ်ဘူးနော်သူတော်ကောင်းတို့။ သမထလည်း မဖြစ် ဝိပဿနာလည်းမဖြစ် အသားလွတ်လွဲကုန်မှာစိုးလို့ ပြောတာ။

ဝိပဿနာဆိုတာ မှိန်းပြီးတော့ ဘိန်းစားလိုနေလို့မရဘူး။ အဲဒါ မှိန်းပြီးဘိန်းစားလိုနေတာက စိတ်ကူးယဉ်နေတာ။ ဘာဉာဏ်မှမရဘူး။ အဲဒါ ဝိပဿနာဆိုတာ ရှိသမျှအားအကုန်သုံးရတာ။

တူထုသလို လုပ်ရတာနော်။ ပန်းပဲတွေမှာ ခေါးလုပ်တယ်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဆိုပါတော့။ သံချောင်းကိုမီးဖုတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းလေးနဲ့ထုရင် ရပါ့မလား။ ဒုန်းဒုန်းနဲ့ထုရတာပဟုတ်လား သူတော်ကောင်းတို့။

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား'

အဲဒီလိုပဲ ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ကာယိကဝီရိယ၊ စေတသိကဝီရိယ အကုန်သုံးရတာ။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေ အမြဲတမ်းတိုက်တွန်းပေးနေတယ်။ အကုန်လုံး ဟိုမှာ–

'စင်္ကြံလျှောက်ကြ။ မအိပ်နဲ့ တစ်ရက်
လေးနာရီလောက်အိပ်တော်ပြီ။ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ
ထိုင်မှတ်နဲ့ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်ကို တရစပ်မှတ်။
အထွေထွေအသေးစိတ်အမူအရာတွေလည်း
သတိထားမှတ်ကြ။
အမှတ်ဆက်မှ ကိလေသာကြားမခိုမှာ' အဲဒီလို
ဆုံးမဩဝါဒတွေအမျိုးမျိုးပေးနေတာ။

ကာယိကဝီရိယ စေတသိကဝီရိယနဲ့ တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုမှတ်စေချင်လို့ပေးနေတာ။ ဘယ် အသိလေးကပ်ထား။ မှိန်းနေတယ်ဆိုတော့ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး အိပ်မက်မက်ကုန်လိမ့်မယ်။ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတွေများသောက်ပြီး မှိန်းနေရင်တော့ ပြီးရော။ အဲဒါ အလကားနေရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို တရားရတယ်အောက်မေ့နေတာ။

အဲဒါမျိုးတွေက ယောဂီတွေမှာတွေ့လို့ ပြောနေတာ။ရမ်းသမ်းပြောနေတာမဟုတ်ဘူး။ ယောဂီက မျိုးစုံတွေ့ရတယ်။ အမယ်လေး ငြိမ်သက်နေတာပဲ။ တရားများရနေသလား အောက်မေ့တယ်။ ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ ဆေးစွဲနေတာ။ အဲဒါမျိုးတွေလည်း တွေ့ရတယ်။ အားထုတ်နေတာများ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကိစ္စပြီးနေသလိုပဲ။

ဒါတွေဟာ ပြီးပြီးသားတွေပဲ။ သူတို့ပြောလိုက်လို့ရှိရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်တို့ ဘာတို့ ဒါတွေဟာ ပြီးပြီးသားတွေပဲ။ သြော်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တော်တော်တရားကောင်းတဲ့ယောဂီပဲ ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ သေချာ စုံစမ်းလိုက်တော့မှ ဆေးသောက်ပြီး မှိန်းနေတာကိုး။ အဲဒါမျိုးတွေ ရှိတယ် ယောဂီတို့။ အဲဒါကြောင့်မလို့ တရားဆိုတာ မှိန်းနေရတာ မဟုတ်ဘူးဗျ။

မှတ်လည်း မှတ်ရမယ်။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ကြည့်လည်း ကြည့်ရမယ်။ ကြည့်ရုံတင်ကြည့်လို့မရဘူး မှတ်ရမယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းဆိုတာ သမထနဲ့ ဝိပဿနာ အတွဲလိုက်သွားတာ။ ယုဂနဒ္ဓနည်း။

တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်ရတယ်။ တချို့က မှတ်ရုံပဲမှတ်တယ်။ မကြည့်ပြန်ဘူး။ မှတ် ပြီးတာပဲတဲ့။ ကြည့်စရာမလိုဘူးတဲ့။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေ ဆုံးမထားတာ 'ဖြစ်တိုင်းရုပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ဟာန် ကောန်ရှုရမည်'ဆိုတာ ဣန္ဒြေထက်ကြောင်းကိုးပါးထဲမှာပါတယ် မဟုတ်လား။

ကောန်ရှုရမည်ဆိုတာ အဲဒါကြည့်ခိုင်းတာ။ ကြည့်ခိုင်းတယ်ဆိုတာက သဘောသိအောင် စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ခိုင်းတာ။

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် အော်နေရုံနဲ့မရဘူး။ အပေါ်ယံလေး အော်နေရုံနဲ့ မရဘူး။ အဲဒါကြောင့်မလို့ မှတ်လည်းမှတ် ကြည့်လည်း ကြည့်ဆိုတာက –

မှတ်တဲ့အတိုင်း အာရုံနဲ့မှတ်စိတ် အံကိုက်ကျအောင် စူးစူး စိုက်စိုက်မှတ်ရတာ။ ကြည့်တယ်ဆိုတာ စူးစိုက်တဲ့သဘောပြောတာ။ ကြည့်တယ်ဆိုတာ သိအောင်လို့။ အာရုံသဘောကိုသိအောင်လို့။ အဆိုလေးဆိုနေရုံဆို သမထဖြစ်သွားမှာပေါ့ဗျ။

'အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ၊ အရဟံဗုဒ္ဓေါ'ဆိုတာ သမထမဟုတ်လား။ အဲဒီလိုပဲ 'ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်' အံကိုက်ကျအောင်မမှတ်ဘဲနဲ့ ဖွတ်ဆိုနေရင် သမထဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

အပွားအစာစဉ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

'ထိုင်တယ် ထိတယ်'လည်း ဆိုနေရုံနဲ့မရဘူး။ ထိုင်တဲ့အခါမှာ တောင့်တဲ့သဘောလေး၊ ထိတဲ့နေရာမှာ မာနေတာ ပျော့နေတာ ရှိတယ်။ အဲဒါကိုသိအောင် ကြည့်ရမှာ။ အဲဒီလို သံဝေဂဉာဏ်တွေ အားကောင်းတဲ့အခါကျတော့ ဂရုစိုက်မှတ်ချင်တဲ့စိတ်ကပေါ်တယ်။ သံဝေဂဉာဏ်မရှိလို့ရှိရင် ဂရုမစိုက်ချင်ဘူး။ ဝတ်ကျေတန်းကျေဆို ပြီးရောအောက်မေ့တာ။

စိတ်ကိုဆုံးမတဲ့နည်း မှန်ကန်ဖို့အတွက် မိမိရဲ့စိတ်သဘောကို သိထားဖို့လိုတယ်။ စိတ်သဘောကိုသိရင် စိတ်ကိုဆုံးမဖို့ နည်းလမ်းတွေက နောက်ကနေ အလိုလိုပါလာတယ်။ စိတ်အကြောင်းကို မသိလို့ရှိရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်မသိလို့ရှိရင် ဆုံးမရခက်တယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## စရိုက်နဲ့အကျင့်

စိတ်ကို စရိုက်ခြောက်ပါးနဲ့ ကြည့်ကြည့်ရအောင်။ လောဘစရိုက်၊ ဒေါသစရိုက်၊ မောဟစရိုက်၊ ဝိတက်စရိုက်၊ နောက် သဒ္ဓါစရိုက်၊ ဗုဒ္ဓိစရိုက်၊ စရိုက်ခြောက်ပါး။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ဝိတက် ဒီလေးမျိုးကမကောင်းဘူး။

သဒ္ဓါနဲ့ ဗုဒ္ဓိကတော့ကောင်းတယ်။

စရိုက်ဆိုတာက အဖြစ်များတဲ့သဘောပေါ့။

**လောဘစရိုက်** ရာဂစရိုက် အတူတူပါပဲ။ လောဘအဖြစ်များတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်အကဲခတ်ကြည့်၊ လောဘကတော့ လူတိုင်းရှိတာပဲ။ ပုထုဇဉ်က လောဘအပြည့်ရှိတယ်။

လောဘရှိတဲ့သူက အင်မတန်လှချင်တယ်။ သူက သန့်သန့်ရှင်းရှင်း လှလှပပမှ။ တရားမှတ်တာက ဒီအတိုင်းပါပဲ။ လမ်းသွားရင် သူက ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး။ တရားမှတ်သွားလို့ နှေးတာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့အကျင့်ကိုက ဖွဖွလေးသွားတယ်။

မြေကြီးပြိုသွားမှာစိုးလို့ထင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကဲခတ်ဖို့ပြောတာနော်။ သူများအကဲခတ်ဖို့မဟုတ်ဘူး။ တချို့က စရိုက်ကိုက လှလှပပ သေသေသပ်သပ်လေးမှ ဖြစ်ကတတ်ဆန်းဆိုမရဘူး။ ဩော်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လောဘစရိုက်ရှိတာကိုး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိရမယ်။ စိတ်နဲ့တွဲတော့ လောဘစိတ်။

**ဒေါသစရိုက်**ကျတော့ ရှုပ်ပွနေတာပဲ။ ရှင်းလို့ကိုမရဘူး။ ရှင်းလည်းခဏပဲ။ သူက ရှုပ်ရှုပ်ပွေပွေ ပေပေကျံကျံ ညစ်ညစ်ပတ်ပတ်ပဲနေတတ်တယ်။ သွားလို့ရှိရင် သူက အရင်ရောက်ချင်တယ်။ 'ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်'ကို မနည်းကို မှတ်နေရတယ်။ တစ်ခါတည်းကို ရောက်ချင်နေတာ။

ဒေါသစရိုက်သမားကတော့ ဖြစ်ကတတ်ဆန်းလုပ်ရမှ ကျေနပ်တယ်။ ဖြစ်ကတတ်ဆန်း ရှုပ်ပွနေမှ တော်ရုံတန်ရုံဟာကို ခြေထောက်နဲ့ ပိတ်ကန်လိုက်တယ်။ မသိမ်းတော့ဘူး။ သူက မလုပ်ခင်ကတည်းက ပြီးချင်နေတာ။

စားသောက်ရင်လည်း မြန်မြန်ပဲ။ သူများတွေ ဘာမှမစားရသေးဘူး။ သူကပြီးသွားပြီ။ မှတ်တာလည်း မြန်တယ်နဲ့တူပါတယ်။ သူများတွေက မှတ်စားတုန်းရှိသေးတယ်။ သူက ပြီးနေပြီ။ ဒေါသစရိုက်သမားက မြန်မြန်ဆန်ဆန်။

စကားပြောလည်း မြန်မြန်ဆန်ဆန်။ သူနေတဲ့နေရာကို သွားကြည့်။ ရှုပ်ပွနေတာပဲ။ ရှုပ်ပွနေမှ သူက စိတ်ချမ်းသာတယ်။ သန့်ရှင်းနေရင် သူက စိတ်မချမ်းသာဘူး။

**မောဟစရိုက်**သမားကတော့ အမှတ်တမဲ့ဆိုရင် တရားသမားလိုပဲ ငူငိုင်ငေါင်နေတာ။ ဘာမှမှတ်တာမဟုတ်ဘူး။ မောဟသမားက လမ်းသွားတာကအစ ခြေထောက်တောင် မ,မနိုင်တော့ဘူး။ တရွတ်တိုက်ဆွဲသွားတယ်။ များသောအားဖြင့်ပြောတာပါ။

မောဟသမားက ပြောလည်းဘာမှမသိဘူး။ ပြောနေတာကို ပြုံးပြုံးနဲ့နားထောင်နေတာပဲ။ သူ့ကြည့်လိုက်ရင် နားလည်သလိုနဲ့ နားတော့နားထောင်နေတာပဲ။ ဘာသိလဲမေးကြည့်တော့ ဘာမှ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မသိဘူး။

**ဝိတက်စရိုက်**။ ဝိတက်ဆိုတာ ကြံစည်တာ။ ကာမဝိတက်တွေကြံစည်တာများတာပါပဲ။ များသောအားဖြင့် ဟိုသွားရဦးမယ်။ ဒီသွားရဦးမယ်။ စီးပွားရေးတွေ လူမှုရေးတွေ မျိုးစုံပေါ့ဗျာ။ ကြံစည်နေတာ။ ဝိတက်သမားက ဘယ်တော့မှမငိုက်ဘူး။ တော်ရုံ တန်ရုံလည်း မအိပ်ဘူး။ ည ဆယ်နာရီ ဆယ့်တစ်နာရီလည်း မအိပ်ဘူး။ ကြံစည်နေတာ။

ဝိတက်သမားက တရားတွေဘာတွေထိုင်ရင် မတ်နေတာပဲ။ ဘယ်တော့မှ ယိမ်းတာတို့ ယိုင်တာတို့ မရှိဘူး။ မတ်နေတာပဲ။ မှတ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ ကြံနေတာ ရက်ကလည်းနီးလာပြီ။ ပြန်ရတော့မယ်။ စသည်အားဖြင့်ပေါ့လေ။ ဟိုသွားရတော့မလို ဒီသွားရတော့မလို။ ဩော် ကြံစည်ချက်တွေက မများဘူးလား။ အဲဒီလိုလျှောက်ကြံနေရင်လည်းပဲ တရားက မတက်တော့ဘူးတဲ့။

**သဒ္ဓါစရိုက်**။ သဒ္ဓါစရိုက်ကျတော့ လှူချင်တယ် တန်းချင်တယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှိသေတယ်။ ကြည်ညိုတယ်။ သူ့မျက်စိထဲမှာ ဘုရားတွေ ဘာတွေ ကြွလာပြီဆိုလို့ရှိရင် လက်အုပ်ကလေးချီပြီးတော့နေတာ။ အဲဒီတော့ ဟိုဟာရှိခိုးချင် ဒီဟာရှိခိုးချင် အသက်အရွယ်ကြီးတယ်ဆိုရင်လည်း ရှိခိုးချင်၊ ဘုရား တရား သံဃာ အသံကြားလိုက်ရရင် ကြည်ညိုနေတာပဲ။ သူ့မှာ အကုန်လုံးလျှောက်ကြည်ညိုနေတာ။

လှူချင်တာတွေကလည်း အရမ်းများ စိတ်ကူးနဲ့တောင် လှူပစ်လိုက်ဦးမယ်။ အကုန်လုံး တိုက်ကျောင်းတွေချည်းပဲ ဖြစ်သွားအောင် လျှောက်ဆောက်နေတာ။ တစ်နာရီ နှစ်နာရီ သုံးနာရီ။ အဲဒီလို လှူတန်းနေတာနဲ့ပဲ တရားက မှတ်လို့ရပါတော့မလား။ အဲဒီ သဒ္ဓါစရိုက်။ နောက်တစ်ခုက–



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**ဗုဒ္ဓိစရိုက်**။ ဗုဒ္ဓိစရိုက်ဆိုတာ ပညာစရိုက်ပါပဲ။ ကြားတယ် ကြားတယ်ဆိုတာ ကြားသိစိတ်ကကြားတာ။ ကြားသိစိတ် တစ်ခု တည်းမရဘူး။ နားကလည်း ကောင်းဦးမှ။ ကြားမှာလည်း လေရှိဦးမှ။ နှလုံးသွင်းကလည်း ရှိဦးမှ။ ဒါက စေတသိက်တွေပဲ။ ဒါကတော့ ရုပ်တွေပဲဟာ ဒါ ဘူတရုပ်ထဲမှာပါတယ် စသည်အားဖြင့် ကိုယ်ရ ထားတဲ့ဗဟုသုတတွေကို လျှောက်ဆင်ခြင်နေရော အဲဒီလိုဆို ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် မိပါတော့မလား။

'မမိပါဘူးဘုရား'

ပညာစရိုက်ကလည်း အဲဒီလိုလျှောက်ဆင်ခြင်တာက များ နေတယ်။ အကုသိုလ်စိတ်(၁၂)ပါးထဲမှာ ဘာတွေ ဘာတွေပဲ ဟာ– ကုသိုလ်စိတ်(၈)ပါးထဲမှာ ဘာပါတာပဲ။ စသည်အားဖြင့် ကိုယ် ရထားတဲ့ ဗဟုသုတနဲ့ လျှောက်ဆင်ခြင်နေတော့ ဆင်ခြင်တာနဲ့ပဲ အချိန်ကကုန်သွားတယ်။ အဲဒါမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ပညာစရိုက် ပညာဉာဏ်အားကြီးတယ်ပေါ့လေ။ ပညာရှိ တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က နည်းနည်းပြောလိုက်ရင် အများကြီးသိတယ်။ စိတ်သ ဘောပေါက်နေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ စိတ်သဘောပေါက်ပါလိမ့် အဲဒီလို ဗုဒ္ဓိစရိုက်သမားက ဆင်ခြင်တယ်။ ခုနကပြောတဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဝိတက် သဒ္ဓါ စရိုက်သမားတွေကတော့ မဆင်ခြင်ဘူး။ စိတ်သဘောပေါက် ဘာဖြစ်လဲ၊ ပေါက်တာ နားထောင်လိုက်ရုံပေါ့။

ဗုဒ္ဓိစရိုက်သမားက အဲဒီလိုမပေါက်ဘူး။ ဘာကြောင့်ပေါက် တာလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ပေါက်တာလဲ။ ဘယ်လိုအကျိုးရှိနိုင်မလဲ။ ပေါက်တာ ဒါလိုသေးတယ်။ ဒါကတော့ ပေါက်တာပဲ။ ဒါကတော့ နည်းနည်းလို သေးတယ် စသည်အားဖြင့် တရားပေါက်တာဖြစ်ဖြစ် စာအုပ်ဖတ်တာ ဖြစ်ဖြစ် ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဝေဖန်ဆန်းစစ်ရမှ သူ့ဝါသနာက မဝေဖန် မဆန်းစစ်ဘဲ မနေနိုင်ဘူး။ ဒေါသစရိုက်နဲ့ ပညာစရိုက်နဲ့



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပေါင်းတတ်တယ်။ ဒေါသစရိုက်နဲ့ ပညာစရိုက်နဲ့ တွဲတတ်တယ်။

ပညာ နည်းနည်းပါးပါးရှိလာတယ်။ ပညာကိုလိုက်စားလာတယ်ဆိုလို့ရှိရင် သိပ်ပြီးသန့်သန့်ရှင်းရှင်းကို မနေချင်တော့ဘူး။ အသိဉာဏ်ထက်မြက်ဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်တွေ အချိုးကျကျ မကျကျ။ သူများကြည့်မကောင်းလည်း ဂရုမစိုက်ဘူး။ သူဂရုစိုက်တာ အသိဉာဏ်ပညာတိုးဖို့ပဲ။

တချို့ ပညာရှင်ကြီးတွေ ကြည့်ပါလား။ ခေါင်းကြီးတွေ စုတ်ဖွားကြီးတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ ဘာမှမပြင်ဆင်တော့ဘူး။ သူလုပ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုထဲကိုပဲ အာရုံစိုက်တော့တယ်။ စက်မှုလက်မှုဆိုလည်း စက်မှုလက်မှုပေါ့။ ဆေးဆိုလည်းဆေးပေါ့ များသောအားဖြင့် လုပ်ငန်းတစ်ခုအောင်မြင်ဖို့ပဲ ကျန်တာတွေ ဂရုမစိုက်နိုင်ဘူး။

အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒေါသနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ဖြစ်တတ်တယ်။ ခွဲရခက်တယ်။ ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ကောင်းပါတယ်။ ပညာကြောင့် အပါယ်လေးပါးမှ လွတ်နိုင်တယ်။ ပညာကြောင့် နိဗ္ဗာန်ထိ ရောက်နိုင်တယ်။

ပညာကိုဘာနဲ့တွဲရမလဲဆိုတော့ သဒ္ဓါနဲ့တွဲရမယ်။ ပညာစရိုက်ဟာ သဒ္ဓါနဲ့တွဲမှ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုမှမတွဲလို့ရှိရင် အစွန်းရောက်သွားနိုင်တယ်။

**ပညာလွန်ရင် သဒ္ဓါနဲ့ထိန်း။ သဒ္ဓါလွန်ရင် ပညာနဲ့ထိန်း။**

အဲဒီပညာဖြစ်ဖို့အတွက် သညာကနေ ပညာဖြစ်ဖို့အတွက် သဒ္ဓါပါမှ။ သဒ္ဓါကလည်း တကယ့်သဒ္ဓါစစ် သဒ္ဓါမှန်ဖြစ်ဖို့ ပညာပါဖို့လိုတယ်။ နို့မို့ဆို မိစ္ဆာ ဒိမောက္ခ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

ပညာပါမှ သဒ္ဓါစစ် သဒ္ဓါမှန် ဖြစ်တယ်။ ပညာစရိုက်က ဝေဖန်ဆန်းစစ်တာများတယ်။ မိမိစိတ်ကိုအကဲခတ်။ ဝေဖန်ဆန်းစစ်တာတွေများနေရင် ပညာစရိုက်ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိဖို့။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လောဘကတော့ လူတိုင်းရှိတာပဲ။ အထိုက်အလျောက် သူများထက် ငါပိုပြီးများနေသလား။ သူများတွေက တစ်ခါတစ်ရံ လောဘဖြစ်တယ်။ လောဘစရိုက်သမားက တစ်နေ့လုံးဖြစ်နေတာ။ (၂၄)နာရီမှာ အိပ်တဲ့အချိန်လောက်ပဲကျန်မယ်။ ဒါတောင် တစ်ခါ တစ်ရံ အိပ်မက်ထဲအထိ လောဘသွားဖြစ်နေတာ။ သူက လောဘ မဖြစ်ဘဲကို မနေနိုင်ဘူး။

အကုန်လုံးကို အစားအသောက်ကအစ လောဘဖြစ်နေ တာပဲ။ သက်ရှိအပေါ်မှာလည်း တပ်မက်တယ်။ သက်မဲ့အပေါ်မှာ လည်း အကုန်လုံးတပ်မက်တယ်။ လောဘစရိုက်သမားက စိတ်က အမြဲတမ်းလောဘဖြစ်နေတာ။ ကိုယ့်မှာ လောဘစရိုက်ရှိမှန်းသိနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အနာသိရင်ဆေးရှိရမယ်။

စိတ်ဆုံးမတဲ့နည်း ရောက်နေပြီနော်။
သူ့စရိုက်နဲ့သူ့ကမ္မဋ္ဌာန်းအံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ဖို့လိုတယ်။

❐



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## လောဘစရိုက်ကို ဆုံးမနည်း

စိတ်သဘောနဲ့ စိတ်ဆုံးမတဲ့နည်းနဲ့က ယှဉ်နေတာ။ စိတ်သဘောသိတော့ စိတ်ကိုဆုံးမတဲ့နည်းက မှန်ကန်တယ်။ ဥပမာကိုယ်က လောဘစရိုက်ရှိတယ်ဆိုပါတော့။

လောဘက ခုဖြစ်လိုက်၊ တော်ကြာဖြစ်လိုက် ခဏခဏဖြစ်နေတာ။ လောဘဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သာယာစရာတွေ တွေးနေမယ်။ ကာမဂုဏ်တွေပဲ တွေးနေမယ်။ ကာမဝိတက်တွေပဲတွေးနေမယ်။ အလိုလိုက်မှ ဖြစ်နေရတဲ့ကြားထဲ –

ကိုယ်က ကာမဝိတက်တွေလျှောက်တွေး၊ စီးပွားရေးတွေ၊ ခင်စရာတွေ၊ မင်စရာတွေ လျှောက်တွေးနေမယ်။ ကြည့်တာတွေနားထောင်တာတွေကလည်း ကာမဂုဏ်တွေပဲလျှောက်ကြည့်နေမယ်။ နားထောင်နေမယ်ဆိုရင် ကိလေသာရောဂါဟာ ကုလို့ပျောက်ပါတော့မလား။

'မပျောက်ပါဘူးဘုရား'

အနာရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အနာကြီးက အထဲထဲမှာ အမြစ်တွေတွယ်ပြီး ရောင်ကိုင်းနေမယ်။ ရောင်ကိုင်းနေတဲ့ အနာရှိတဲ့ သူကရေတ်သီးညှော်ကို အေးအေးဆေးဆေးရှူနေလို့၊ ပြည်တွေ တည်နေတဲ့



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အနာသမားက ဘဲဥတွေ၊ ဝက်သားတွေကိုစားနေရင် အဲဒီအနာ ပျောက်ပါတော့မလား။

'မပျောက်ပါဘူးဘုရား'

အနာရှိတဲ့ဟာကို သူက ရှောင်သင့်တာကို မရှောင်ဘူး။ စားရမှာက ဆေးစားရမှာ၊ ဆေးလိမ်းရမှာ။ ဥပမာပြောတာ။ သတိပဋ္ဌာန်ဆေးတွေ စားရမယ်။ အိုနာသေ ဆင်ခြင်မှုဆေးတွေလိမ်းရမယ်။ ဒီလိုလုပ်ရမှာ။

အဲဒါကို ကာမဝိတက်ဖြစ်စရာဇာတ်လမ်းတွေ ကြည့်မယ်။ သာယာစရာတွေမျိုးစုံတွေးမယ်။ အာရုံငါးပါးကာမဂုဏ်တွေထဲပဲ စိတ်ကစဉ်းစားနေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကိလေသာက မလျော့တဲ့အပြင် တိုးလာဖို့ပဲရှိတယ်။

ရာဂစရိုက်သမားက မေတ္တာသိပ်ပို့လို့မရဘူး။ တစ်ယောက်ထဲပို့လို့မရဘူး။ မေတ္တာပို့ရင်းနဲ့ တဏှာဘက် ကူးကူးသွားတတ်တယ်။ မေတ္တာမပို့နဲ့လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ သို့သော်လည်း လောဘစိတ်တွေများနေလို့ရှိရင် လျှော့ပို့ပါ။

တဏှာက မေတ္တာရောင်ဆောင်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရာဂစရိုက်သမားက ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့–

**သေခြင်းတရားကိုဆင်ခြင်ရမယ်။ အသုဘပွားရမယ်၊**

**အပါယ်လေးပါးကို ဆင်ခြင်ရမယ်။ စိတ်ဆုံးမတဲ့နည်း။**

ဒါ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာဖြစ်တတ်တဲ့စိတ်ပဲ။ မိမိကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့စိတ်ကို သဘောပေါက်ရင် ကျန်တဲ့သူတွေလဲပဲ ဒီအတိုင်းပဲ။

**ဉာဏ်နဲ့ပြီး လောဘကြီးတဲ့သူဆိုရင်–**

**ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ဦးစားပေးရှုရတယ်။**

အဲဒီထဲမှာ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းတွေပါတယ်။ အဲဒီ အသုဘတွေကို ပွားချင်သည်ဖြစ်စေ မပွားချင်သည်ဖြစ်စေ ပွားပေးရမယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရောဂါကုသလိုပေါ့။ ဆေးထိုးချင်သည်ဖြစ်စေ၊ မထိုးချင်သည်ဖြစ်စေ ထိုးသင့်ရင်ထိုးရမှာပဲ။ ဒီဆေးခါးကြီး မသောက်ချင်ဘူး။ မသောက်ချင်လည်း ဒါသောက်မှပျောက်မှာဆိုရင် မသောက်ဘဲနေလို့မရဘူး။ မသောက်ချင်လည်း သောက်ရမှာ။ ဘယ်ဆေးထိုးခံချင်မလဲ နာတာပဲ။ မရဘူး။ ဆေးထိုးမခံချင်လည်း ဆေးထိုးရမှာဘဲ။ ဒါမှပျောက်မှာ။ ဥပမာပြောတာ။

အဲဒီလိုပဲ ကိုယ့်မှာ လောဘစိတ်တွေက အင်မတန်များနေတယ်ဆိုရင် အသုဘကြီး ပုပ်ပွနေတာကို မျက်လုံးတွေပြူးထွက်နေတာ၊ လျှာကြီးတွေ တစ်တောင်လောက်ထွက်ပြီး လောက်တွေကျနေတာကို မကြိုက်လည်းဆင်ခြင် ကြိုက်လည်းဆင်ခြင်ပဲ။ ဒီအနာရောဂါကို ဒီဆေးနဲ့ကုမှပျောက်မှာ။

နောက်သေခြင်းတရားကိုဆင်ခြင်။ ငါသေရင် အခေါင်းထဲထည့်တော့မယ်။ တချို့ဆိုရင်လည်းပဲ မီးရှို့မယ်၊ မီးရှို့ခံရမယ့်သူနဲ့မြေမြှုပ်ခံရသူမယ့်သူ ဒါပဲကွာတယ်။ အဲဒါတွေ အထိုက်အလျောက်ဆင်ခြင်ရမယ်။ အမြစ်တော့မပြတ်ဘူးပေါ့။ နည်းနည်းပါးပါး သက်သာအောင်ဆင်ခြင်ရမယ်။

သေခြင်းတရားရယ် အသေအသုဘ အရှင်အသုဘ နုပ်ချွဲသလိပ် ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် ဒါတွေဆင်ခြင်ပေးရမယ်။ နည်းနည်းချင်းပေါ့။ ချက်ချင်းကြီးတော့မရဘူး။ ရသလောက်တော့ ဆင်ခြင်ကြည့်ရတယ်။ နောက် ဒီလောဘကြောင့်ဖြစ်မဲ့-

အပါယ်လေးပါးဘေးတွေရန်တွေ အန္တရာယ်တွေ ဆင်ခြင်ရမယ်။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်ပါများလို့ရှိရင် လောဘ လျော့လျော့သွားတယ်။ ဒါအနာနဲ့ဆေးနဲ့ တည့်အောင်ပေးဖို့နည်းလမ်းပဲ။

**လောဘကြီးပေမယ့် ဉာဏ်ထက်တဲ့သူကျတော့ ဝေဒနာနုပဿနာကို ဦးစားပေးရှုရတယ်။**



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရာဂဆိုတာ သုခဝေဒနာကိုသာယာတပ်မက်တာ မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သူများတစ်နာရီထိုင်ပြီးလို့ ဖြုတ်ရင် ရာဂစရိုက်သမားက မဖြုတ်နဲ့။ တစ်နာရီခွဲလောက်ဖြစ်အောင်ဆက် ထိုင်။ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သည်းညည်းခံမှတ်။

ဒါမှသုခဝေဒနာဆိုတာ ခဏလေးပဲ။

တည်မြဲမှုမရှိဘဲ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်သွားတဲ့အတွက် ဒုက္ခပါလားဆိုတာသဘောပေါက်သွားပြီး အလိုလိုလောဘတွေလျော့သွားလိမ့်မယ်။ သတိထားရမှာက –

သူ့စရိုက်နဲ့ သူ့ကမ္မဋ္ဌာန်းက ဦးစားပေးသာ ရှုခိုင်းတာနော်။ ကျန်တာတွေ ရှုစရာမလိုဘူးလို့ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး ထင်ရှားရာ ရှုရမှာပဲ။ စရိုက်ခြောက်ပါးလုံးအတွက် သတိပေးထားတာ။ မှားတတ်တယ်။

□



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# ဒေါသစရိုက်ကို ဆုံးမနည်း

ဒေါသစရိုက်သမားက အလကားနေ ဒေါသဖြစ်နေတာ။ နည်းနည်းလေးမှကို အထိမခံချင်ဘူး။ ဒေါသနဲ့စာရင် လောဘ ကမှတော်သေးတယ်။ တော်သေးတယ်ဆိုတာ လောဘကိုအားပေး တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဖြင့် ဒေါသမဖြစ်နဲ့ လောဘပဲဖြစ် ဒီလို ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ လောဘနဲ့ဒေါသကို နှိုင်းယှဉ်ပြတာ။ လောဘနဲ့သေလို့ ပြိတ္တာဖြစ်တဲ့အခါ ဒီက အမျှအတန်းပေးဝေလို့ သာဓုခေါ်နိုင်ရင် နတ်သားနတ်သမီးချက်ချင်းဖြစ်သွားမှာ။

ဒေါသနဲ့သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တိုက်ရိုက်ဒယ်အိုးထဲကျရော။ ဒယ် အိုးထဲကျတဲ့သူက ဒီကအမျှဝေတာကို ကြားပါ့မလား။ အဲဒီတော့ ဒေါသက ပိုပြီးတော့တောင် ကြောက်ဖို့ကောင်းသေးတယ်။ အတွင်း ရန်သူပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ သူသူငါငါ ဒေါသဖြစ်နေလို့ရှိရင် ဩော်- ဒေါသဟာ ငရဲကို တိုက်ရိုက်ပို့နိုင်တဲ့တရားပဲလို့ ဒေါသရဲ့အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပါ။ ဖြစ်တော့ဖြစ်မှာပေါ့။

ပုထုဇဉ်ကတော့ မဖြစ်ဘဲမနေဘူး။ ထိန်းသိမ်းလိုက်လို့ရှိရင် ဆယ်ခါဖြစ်မယ့်ဟာက ငါးခါလောက်ပဲဖြစ်မယ်။ ငါးခါဖြစ်မယ့်အရာ မှာ သုံးခါလောက်ဖြစ်မယ်။ သုံးခါဖြစ်မယ့်အရာမှာ တစ်ခါလောက်ပဲ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဖြစ်မယ်။ အဲဒီတော့ နည်းမသွားဘူးလား။ ဒေါသနည်းအောင်လည်းပဲ ဒေါသအပြစ်ကိုဆင်ခြင်ရတယ်။

**မချစ်ရန်ပွား၊ အပြစ်များ၍**
**သေခါတွေဝေ၊ ရောက်လေငရဲရွာ**
**ဤငါးဖြာ၊ ဒေါသအပြစ်တည်း။**

ဒေါသကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်သူမှမချစ်ဘူး။ အကုန်လုံးက ကြောက်နေတယ်။ ဒေါသကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် လာပြီဟေ့ဆိုရင် မုန်တိုင်းတိုက်လာသလို လေဆင်နှာမောင်းတိုက်လာသလိုပဲ။ အကုန်လုံးကြောက်လန့်ပြီး ထွက်ပြေးရော။

မချစ်ရန်ပွားတဲ့ ရန်လည်းမများဘူးလား။ အပြစ်များ၊ ဒေါသကြောင့်ရမဲ့အပြစ်ကလည်း အင်မတန်များတာလဲ။ သေခါတွေဝေရောက်လေငရဲရွာ ဤငါးဖြာဒေါသအပြစ်တည်း။

ဒေါသအပြစ်က တော်တော်ဆိုးတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒေါသအပြစ်တွေကို ဆင်ခြင်ပြီး သည်းညည်းခံတဲ့အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ပေးရတယ်။ 'မေတ္တာပို့လျှင် ဒေါသစင် ကိုယ်တွင်ချမ်းသာရ' တဲ့။ ဒါကြောင့် မေတ္တာအကျိုးကိုဆင်ခြင်၊ မေတ္တာပို့တဲ့အလေ့အကျင့်ကိုလည်း များများလုပ်ပေးရမယ်။ နောက်တစ်ခုက–

ဒေါသဟာ မေတ္တာရောင်ဆောင်တတ်တာကိုလည်းသတိထားရမယ်။ စိတ်မြန်တဲ့သူက မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ ထိုင်တာ၊ ထိတာ၊ စားတာ အကုန်လိုက်မှတ်ရတယ်။ အမှတ်စိပ်စိပ် ခပ်မြန်မြန်မှတ်ရတယ်။

❐



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## မောဟာစရိုက်ကို ဆုံးမနည်း

နောက်တစ်ခါ မောဟာစရိုက်။ မောဟာနဲ့သေရင် တိရစ္ဆာန် ပြည်ရောက်မယ်။ မောဟာဆိုတာတွေဝေငေးမောနေတာ။ ငြိမ်တော့ ငြိမ်နေတာပဲ။ တွေဝေပြီးတော့ ဘာမှမမှတ်ဘူး။ တရားနာရင်လည်း ဘာမှမသိဘူး။ ဘာဟောလို့ဟောမှန်းကို တစ်လုံးမှမသိဘူး။ တွေဝေ နေတာ။

တရားထိုင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ ထိုင်ငိုက်နေတာဘာမှမသိဘူး။ မိမိမှာ မသိတာကများနေတယ်။ တရားမှတ်တာလည်း ဘာမှမသိ၊ ဘာပြောပြောမသိဘူး။ ဒါဆို မောဟာစရိုက်ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိရ မယ်။ မောဟာသမားက ဘာမှမလုပ်ချင်ဘူး။ အလကားနေ အိပ်ချင် နေတာ။ အဲဒါမျိုးကျတော့ –

**ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ဦးစားပေးရှုရတယ်။**

'ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်' 'ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်' ခပ်ကျဲကျဲမှတ်။ ဒီထက်ပိုပြီး မှတ်ခိုင်းလို့မရဘူး။ မောဟာစရိုက်သမား က –

အလင်းရောင်ကို များများကြည့်။

လေ့လာစူးစမ်းရမယ်။ မသိရင်ထပ်မေး၊ မသိရင်လေ့လာ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်ကိုထက်ထက်သန်သန်နဲ့ ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ရမယ်။ သိအောင်လုပ်မယ်ဆိုပြီး ဆန္ဒကိုက ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်ရမယ်။

ဆန္ဒ စိတ္တ ဝီရိယ ဝီမံသ အဓိပတိလေးပါးထဲက ဆန္ဒကို အဲဒီလိုမှ ထက်ထက်သန်သန်မရှိရင် ပဋိသန္ဓေကတည်းက ဉာဏ်ပညာကလည်း နည်းလာတယ်။ ကြိုးစားမှုလည်း မရှိဘူးဆိုရင်တော့ ဒီဘဝက အချီးနှီးပဲ။ ဘာမှသိမသွားရရှာဘူး။

သူတော်ကောင်းတွေနဲ့ နေရသော်လည်းပဲ ဝက်သားဟင်းအိုးကိုမွှေတဲ့ယောင်းမလို ဖြစ်နေတယ်။ ဝက်သားဟင်းရဲ့အရသာကို ယောင်းမက သိပါ့မလား။

'မသိပါဘူးဘုရား'

ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က လျှာနဲ့တူတယ်။ နည်းနည်းလေးမြည်းလိုက်ရင် ချိုတယ်ချဉ်တယ်၊ ငန်တယ်၊ ပေါ့တယ်သိတယ်။ ယောက်မကတော့ ကော့ကလန်ပဲ။ ဝက်သားပဲမွှေမွှေ၊ ကြက်သားပဲမွှေမွှေ သူက ယောက်မဆိုတော့ ဘာမှမသိဘူး။

မောဟာသမားက အဲဒီအတိုင်းပဲ။ သူတော်ကောင်းတရားတွေ နက်နက်နဲနဲတရားတွေ ဘယ်လောက်ပဲနာရ နာရ၊ နက်နက်နဲနဲစကားတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ကြားရ ကြားရ သူကတော့ ဘာမှမသိဘူး။ သူသိတာကတော့ -

ဒါလေးလုပ်ဆို လုပ်မယ်။ ဟိုဟာလေး လုပ်ဆိုလုပ်မယ်ဒါပဲ။ မင်္ဂဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရကြောင်းအလုပ်တွေကို နေ့တိုင်းပြောနေတယ်။ တစ်နေ့တည်းမဟုတ်ဘူး။ သဘောမပေါက်ဘူး။ တာဝန်ကျေလေး လုပ်နေရသလိုဖြစ်နေတယ်။

တာဝန်ကျေလေး တရားထိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ တာဝန်ကျေလေးတရားနာတာမဟုတ်ဘူး။ မင်္ဂဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရကြောင်းကို နေ့တိုင်းပြောနေတာ။ နတ်ပြည်လောက်လေး ရောက်ကြောင်းပြော



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နေတာမဟုတ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းပြောနေတာ။

အဲဒါကို တစ်လုံးမှနားမဝင်ဘူး။ သိလည်းမသိဘူး။ ဘာလုပ်ရမှန်းကို မသိဘူး။ ကိုယ်လျှောက်ရမယ့်လမ်းကို ဘယ်လိုလျှောက်ရမယ်ဆိုတာကိုလဲ မောဟာသမားက မသိဘူး။

ပညာရှိတဲ့သူက သိတယ်။ ဒီတရားတွေဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတာပဲ။ တစ်သက်လုံးလုပ်သင့်တယ်။ လုပ်နိုင်တာမလုပ်နိုင်တာထား။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတယ်။ သံသယတစ်စက်မှမရှိဘူး။ လူဖြစ်လာတာ ဒီအလုပ်လုပ်ဖို့ လူဖြစ်လာတာ။

စီးပွားရှာဖို့ လူဖြစ်လာတာမဟုတ်ဘူး။ ကာမဂုဏ်ခံစားဖို့ လူဖြစ်လာတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ အလကားအလုပ်တွေ။ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ လူဖြစ်လာတာ။ အဲဒါကို ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မြင်တယ်။

ပညာမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သူများလုပ်ရင် လုပ်တယ်။ သူများပြီးရင် ပြီးလိုက်တယ်။ ဘာသိလဲဆိုရင် ဘာမှမသိဘူး။ အဲဒါ မောဟစရိုက်။ အဲဒီလိုမောဟမဖြစ်စေနဲ့။ ယောဂီတို့ အထူးသတိထားပါ။ ဝိပဿနာဆိုတာ ပညာပြဒ္ဒါန်းတယ်။ မောဟအားကြီးလို့ရှိရင် ပိုကြိုးစား။ အရင်တုန်းကမသိတော့ မကြိုးစားခဲ့လို့ တို့ အဝိဇ္ဇာတဏှာကြောင့် တစ်သံသရာလုံး ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရတာ။

အခုချိန်မှာ သာသနာထွန်းကားတဲ့အချိန် နောက်ပိုင်းသာသနာလျော့သွားမှာ။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသာသနာဟာ အဆင့် (၅)ဆင့်နဲ့ တဖြည်းဖြည်း မှေးမှိန်ပြီးပျောက်သွားမှာ။ ပထမဆုံး ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ –

ရဟန္တာတွေ ပျောက်ကွယ်သွားမယ်။
ဒုတိယအဆင့် မဂ်ဖိုလ်ကွယ်မယ်။
နောက် အကျင့်ကွယ်မယ်။ ပရိယတ္တိကွယ်မယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နောက်ဆုံး သံဃာကွယ်လိမ့်မယ်။

အကုန်လုံး ပျောက်ပျက်ထွက်သွားမှာ။ တစ်စမှကျန်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ နောက်မှ အရိမေတ္တေယျမြတ်စွာဘုရား သာသနာလာမှာ။ နောက်ဘုရားတစ်ဆူမပွင့်ခင် ကြားကာလမှာ သာသနာပဖြစ်ဦးမယ်။

အဲဒီကျမှလူဖြစ်ရင် သေရော။ ဘာမှကို နားမလည်တော့ဘူး။ အခုနေချိန်မှာ ပေါ့ပေါ့ဆဆနဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို မလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒါနလေးပြုလိုက်၊ သီလလေးစောင့်လိုက်၊ ပြုံးပြုံး ပြုံးပြုံးနဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ကိုရှောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကောသလမင်းကြီး အိပ်မက် (၁၆)ချက်နဲ့ တိုးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီကျတော့မှ ချောချောလှလှလေး သွားဖြစ်ရင်တော့ ပြီးပါလေရော။ အင်မတန်မနာဘူးလား သူတော်ကောင်းတို့။

'နာပါတယ်ဘုရား'

ခုချိန်မှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရအောင် ကြိုးစားကြ၊ ခုချိန်မှာပေါ့ပေါ့ဆဆနေရင် အဲဒါဒုက္ခများလိမ့်မယ်။ မျက်ရည်ပင်လယ်ဝေရလိမ့်မယ်။ အခုဒုက္ခရောက်တာ ဘာမှမပြောပလောက်ဘူး။ စကားကြီးစကားကျယ်တွေ လျှောက်ပြောမနေနဲ့။ အဲဒီခေတ်ဆိုးတဲ့ အခါရောက်မှ သေရော၊ ဘာမှကိုလုပ်လို့မရတော့ဘူး။

လူ့ပြည်မှာလည်း ဒုက္ခရောက်ဦးမယ်။ သေရင်လည်း အပါယ်သွားဦးမယ်။ များသောအားဖြင့် အပါယ်ကျမှာပဲ။ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့အချိန်။ အဲဒါကြောင့်မလို့ သူတော်ကောင်းတွေက ဒီခဏလေးကို မလွန်ပါစေနဲ့လို့။ တရားဟောရင် ထည့်ထည့်ဟောတယ်။ ကြားရပါများတော့ ရိုးနေတာပေါ့ဗျာ။

ဩော် သူ ပါဠိရလို့ ရွတ်တာပဲ။ ပေါ့ပေါ့ဆဆ ဒီလိုပဲ အောက်မေ့တာ။ ပါဠိရလို့ရွတ်တာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ မြတ်စွာဘုရား



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဟောတဲ့တရား။ ရှေ့လျှောက် ဒုက္ခရောက်မှာစိုးလို့ မှာသွားတာ။ အခုဒီခဏလေးကို မသေခင်ခဏလေးကို မကျော်လွှန်ပါစေနဲ့တဲ့။ ဘာတရားမှမရဘဲနဲ့ မသေပါစေနဲ့။ ဒါပြောတာ။ ဒီခဏလေးကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မရဘဲသေရင် ပူဆွေးရလိမ့်မယ်။

သူတော်ကောင်းတို့ နည်းနည်းလေး စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ လူဖြစ်တယ်။ စားဝတ်နေရေး အင်မတန်ဆင်းရဲနေတယ်ဆိုရင် လူဖြစ်ရတာ စိတ်ချမ်းသာပါ့မလား။ ကိုယ့်ကို သူများတွေက ဝိုင်း အနိုင်ကျင့်တယ်။ တောက်လျှောက်အနိုင်ကျင့်ခံနေရတယ်ဆိုရင် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပါ့မလား။

'မနပ်ပါဘူးဘုရား'

ကိုယ်မနှစ်သက်တဲ့ အလုပ်တွေကို မလုပ်ချင်ဘဲနဲ့လုပ်ပေး နေရတယ်။ နိုင်တဲ့သူက ခိုင်းတာကိုး။ သာသနာပမှာ ရိုက်လဲရိုက် နိုင်တယ်။ သတ်လဲသတ်နိုင်တယ်။ လူကိုအလိုရှိသလို လုပ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်မလုပ်ချင်လည်း လုပ်ရမှာပဲ။

လူစစ်စစ်ဖြစ်ပါလျက်နဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်လိုဖြစ်မှာ အဲဒီ အချိန်ကျမှ လူဖြစ်ရင် အင်မတန် မနာဘူးလား။ ခုချိန်မှာ အထူး ကြိုးစားရမယ်။ မောဟာသမားက ဘာမှမသိဘူး။ သူများခိုင်းမှလုပ် တတ်တယ်။ မလွဲသာ မရှောင်သာလို့လုပ်နေရတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်မှန်းမသိဘူး။ ဒီလိုပဲ သူများလုပ်တဲ့အချိန်လုပ်၊ သူများထတဲ့ အချိန်ထ။ မောဟာသမားတွေက ကောသလမင်းကြီးအိမ်မက် (၁၆) ချက်နဲ့ သွားတိုးမှာပဲ။

ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က လွတ်မယ်။ ပညာရှိတော့သိတယ်။ တရားနာရတော့ ရှေ့လျှောက်ဒုက္ခရောက်တော့မှာပဲ။ သာသနာပ ရင် အနိုင်ကျင့်ခံရတော့မှာပဲ။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတယ်။ အားနာပါးနာ သိတဲ့အသိမဟုတ်ဘူး။ ဘုန်းကြီးဟောလို့ တင်ပါ့ဆိုပြီး ခေါင်းညိတ်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရတာမဟုတ်ဘူး။

ပညာရှိတဲ့သူက သေသေချာချာ သိတယ်။ တို့ဒီအချိန်က အရေးကြီးတဲ့အချိန်ပဲ။ ကာမဂုဏ်တွေ ခဏရှောင်ထားမှ။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရအောင် ကြိုးစားမှပဲ ဉာဏ်အမြင်ဟာ တစ်ခါတည်း ရှင်းနေတယ်။ ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို တစ်ခါတည်း အကွက်ကျကျ သိတယ်။ သံသရာရဲ့အကြောင်းကိုမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့သွားရော။ အဲဒါ တစ်သံသရာလုံး ဆင်းရဲမှာပဲ။

ခုချိန်မှာ ကုသိုလ်များများရအောင် လုပ်ရမယ်။ ဉာဏ်ပညာ များများ ထက်မြက်အောင်ကြိုးစားရမယ်။ ဒီလိုမှ မလုပ်ရင် သံသရာ ကြီးထဲမှာ မြုပ်တော့မှာပဲ။ ဒီပြင့် ကုသိုလ်ကြောင့် သူများနဲ့ ရော ယောင်ပြီး ပြုတဲ့ကုသိုလ်ကြောင့်လဲ အနိုပ်စက်ခံရတော့မှာပဲ။ အထက် က မနေရဘူး။ အောက်က အနိုပ်စက်ခံရမှာ။ အဲဒါ။

အဲဒီလိုသိနေတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်သွားမဲ့လမ်းကို ကျကျ နန ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမမြင်နိုင်ဘူးလား။ ဝိပဿနာလမ်းက သွားရ မယ်။ ကိုယ်သွားတဲ့လမ်းတောင် ကိုယ်မသိဘူးဆိုတော့ တရားနာ ရကျိုးကိုမနပ်ဘူး။ ကုသိုလ်ပဲရမယ်။ ဉာဏ်မရဘူး ဖြစ်သွားလိမ့် မယ်။ လူဖြစ်လာတာ အဲဒီအလုပ်ကို အဓိကလုပ်ဖို့ ကျန်တာတွေက သူ့ဟာသူပါသွားတာ။

ဝိပဿနာဉာဏ်ရမှ အဲဒီမောဟကို တိုက်ခိုက်နိုင်တာ။ ဘာ လုပ်ရမလဲဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ သူများတွေ မြှောက်တိုင်း မြှောက် စရာမလိုဘူး။ မြှောက်ပါလိမ့်မယ်။ မင်းငယ်သေးတယ်။ နေပါဦး။ ဒီကိစ္စလေးပြီးမှ လုပ်ပါလား။ တချို့ကလည်း မိဘတွေရှိပါသေးတယ်။ လောကီအလုပ်လေး အောင်မြင်ပြီးမှ လုပ်ပါလား။

အဲဒါနဲ့ပဲ အသက်က(၆၀)ကျော်လိမ့်မယ်။ ဟိုလူကမြှောက် ဒီလူကပင့်။ သူများမြှောက်တာကို ကိုယ်က အဟုတ်အောက်မေ့



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နေတာ။ ကိုယ့်ပညာနဲ့ကိုယ် ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်လည်း မသေနိုင်ဘူးလား။ ကဲ အဲဒီမြောက်တဲ့သူက သေတော့လာကယ်နိုင်ပါ့မလား။

'မကယ်နိုင်ပါဘူးဘုရား'

အဲဒါ ပညာရှိတဲ့သူက သိတာပဲ။ ဘယ်သူမြှောက်မြှောက် မြှောက်စရာမလိုဘူး။ အခုတရားအားထုတ်လို့ ဒုက္ခရောက်တာ ဘာမှ မပြောပလောက်ဘူး။ ဒါလေးကို အကြီးအကျယ် အောက်မေ့နေတာ။ ဒုက္ခရောက်ချင်လို့ ဉာဏ်မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။

ဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ခုဘဝမှာ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားတယ်။ မသေခင်လေးတင် ကြိုးစားလို့ရတာ၊ အိပ်ရာဖျာကပ်ဖြစ်လို့ရှိရင် လုပ်လို့မရတော့ဘူး။ လေဖြတ်သွားရင်လုပ်လို့မရတော့ဘူး။ ခုချိန်မှာ ဒါနလည်းပြုနိုင်သေးတယ်။ စွမ်းနိုင်တယ်။ သီလလည်း ဆောက်တည်နိုင်တယ်။ ဘာဝနာလည်း ကြိုးစားပွားနိုင်တယ်။ မသေခင်မှာ တစ်ခါတည်းကို အားကုန်ကြိုးစားရမယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲ အဝိဇ္ဇာတဏှာက အလကားနေတာ မဟုတ်ဘူး။ နောက်က လိုက်နှောင့်ယှက်နေတာ။ ဝိပဿနာတရားတွေကို စိတ်ဝင်စားလို့လုပ်နေတာပဲ။ ကဲ အဝိဇ္ဇာ တဏှာတွေကလည်း မလာဘူးလား။ လာလို့ ယောဂီတို့ ကျကျနန အားမထုတ်နိုင်တာပေါ့ဗျ။ ဦးပဥ္စင်းတို့လည်း အပါအဝင်ပါပဲ။ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထားတာကိုကြည့် –

'ဒကာကြီး သေမှာတော့သိတယ်မဟုတ်လား'

'သိပါတယ်ဘုရား' ဒါဖြင့်

'ဒကာကြီး အိပ်ပျော်ပါဦးမလား'

'အိပ်ပျော်တာပါပဲဘုရား'

'ဒါဆိုဒကာကြီး သေမှာတကယ်မသိလို့နေမှာပါဗျာ။ သေမှာ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အဟုတ်သိရင် အိပ်ပျော်မှာမဟုတ်ဘူးဗျာ့'

တို့သူငါတွေကတော့ အဝိဇ္ဇာအားကြီးတော့ မအိပ်ဘဲနဲ့ ကြိုးစားရကောင်းမှန်းမသိဘူး။ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးက မကျိန်းဘဲနဲ့ ကြိုးစားတာ။ မကျိန်းဘဲနဲ့ ကြိုးစားလို့တရားတွေရတော့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ဟောနိုင်တယ်လေ။ တရားမရတဲ့သူဟောတာနဲ့ မတူဘူး။ တခြားစီပဲ။ ဦးပဥ္စင်းတို့ ဟောတာက စာကျက်ဟောတာ။

ကိုယ့်မှာ ကိလေသာရောဂါတွေက အောတိုက်လို့။ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့ဟောတာကြည့်ပါ့လား။

ဘုရားလက်ထက်တုန်းကရတဲ့တရားတွေ အခုအကုန် ရနိုင်တယ်တဲ့။ ဘယ်ကျမ်းက စာမျက်နှာနံပါတ်ဘယ်လောက် ဒါတွေမပါပါဘူး။ သူကိုယ်တိုင်ရလို့ ဟောထားတာ။

အဲဒါ အဘိညာဉ်တွေ၊ တန်ခိုးတွေ လုပ်ရင်ရတယ်။ ဘုရားလက်ထက်တုန်းကရတဲ့ ဈာန်တွေ ဘာတွေရနိုင်တယ်။ လုပ်ရင်ရတယ်။ သူကိုယ်တိုင်လုပ်လာတာကိုး။ အဲဒီတော့ ဟောရတာ စီးစီးပိုင်ပိုင်ရှိတယ်။ အရသာရှိတယ်။ ပါဠိပါပါ မပါပါ ပိုင်နေတာကိုး။

မရ'ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ လန့်နေရတယ်။ တော်ကြာ ဂျွမ်းပြန်သွားမှာစိုးလို့။ ဒါက မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောတာပါဗျာ။ ထည့်ပြောရသေးတယ်။ ဒါ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောတာပါဗျာ။ ထည့်ပြောရတယ်။ ကြောက်ကြောက်လန့်လန့်နဲ့။ အသုံးမကျတာပေါ့ဗျာ။

အဲဒီတော့ ယောဂီတို့ အခုချိန်ဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။ ခုချိန်မှာကျကျနနလုပ်မထားလို့ သေမင်းကဦးသွားပြီဆိုရင် သာသနာက ရှေ့လျှောက်ဆုတ်ယုတ်မှာ၊ လူလိမ္မာနဲ့ လူမိုက်၊ လူမိုက်တွေပေါမယ်။ အဲဒီအချိန်ကျမှ ကိုယ်ကလူဖြစ်မယ်ဆိုရင် အပါယ်ပြန်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကျဖို့မကျိန်းသေဘူးလား။ အဲဒီတော့ ဒုက္ခတွေကမများဘူးလား။

'များပါတယ်ဘုရား'

အဲဒီအသေခံ့အနန္တ ဒုက္ခတွေရောက်မဲ့အစား အခု မသေခင်အချိန်လေးမှာ ဘယ်လောက်ပဲဒုက္ခရောက်ရောက် စားစရာမရှိလို့ပဲ မျက်ရည်ကျရကျရ၊ ကိလေသာသောင်းကျန်းလို့ပဲ မျက်ရည်ကျရကျရ။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ပဲကျရကျရ။ တရားကို အထူးကြိုးစားရမယ်။ မောဟနဲ့ ပညာကို တွဲပြောနေတာနော်။ အဲဒီလိုမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက မောဟပေါ့ဗျာ။

တချို့က ရှေ့လျှောက် ဒုက္ခရောက်မှာကိုမသိဘူး။ တကယ့်အဖိုးတန်တဲ့အလုပ်တွေကို ပေါ့ပေါ့ဆဆပဲ အောက်မေ့နေတာ။ တစ်သံသရာလုံး ကောင်းကျိုးချမ်းသာမယ့်အလုပ် ဝိပဿနာအလုပ်ကို ဝတ်ကျေတန်းကျေလုပ်နေတာ။

ဘာမှ အနှစ်သာရမရှိတဲ့ ကာမဂုဏ်အလုပ်တွေကျတော့ တကယ့်ကို မက်မောပြီး အရမ်းစွဲလန်းတာပဲ။ တစ်သံသရာလုံး အဲဒီလိုဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဟိုတုန်းကလုပ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ဒဏ်ကို အခု အကြီးအကျယ်မခံရဘူးလား။

'ခံရပါတယ်ဘုရား'

ဟိုတုန်းက တို့လုပ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ဒဏ်ဟာ အခုကြည့်ပါလား။ ကျန်းမာရေးကမကောင်းဘူး။ ဟိုတုန်းက အကုသိုလ်ဒဏ်တွေကြောင့် အခုဒီမှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ကို ရောဂါတွေအနှိပ်စက်ခံရတယ်။ ကဲ-ဉာဏ်ပညာပိုင်းလည်း ကြည့်ပါဦး။ ဉာဏ်ပညာပိုင်းလည်း အထပ်ထပ်အခါခါ နာတာတောင်မှပဲ မရှင်းဘူး။ အထပ်ထပ်အခါခါ အားထုတ်တာတောင်မှပဲ ခုထက်ထိ တစ်မဂ် တစ်ဖိုလ်ကိုမရသေးဘူး။

တစ်မဂ် တစ်ဖိုလ်ကို ဟိုးဘုရားလက်ထက်ကဆို ခဏလေး



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရတာ။ အခုဟောတဲ့သူရော နာတဲ့သူရော အားထုတ်လိုက်ရတာ သေလုရော။ အဲဒီကြားထဲကကိုတစ်ခါတည်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မရတဲ့အပြင်စိတ်က အပြင်လောကကိုပဲ ရောက်ချင်နေတယ်။ ဉာဏ်ကိုပြောနေတာနော် ယောဂီတို့။

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို အဆင့်ဆင့်တက်သွားရမယ်။ သောတာပန်ပြီး သကဒါဂါမ်၊ သကဒါဂါမ်ပြီး အနာဂါမ်၊ အနာဂါမ်ပြီးရဟန္တာ၊ ဒီလိုကိုဖြစ်ရမှာ အဆင့်ဆင့်မတက်ဘူး။ အဆင့်ဆင့်ကျတယ်။ အပြင်လောကကို နည်းနည်းပါးပါး သွားချင်သေးတယ်။ ဒါဖြင့် မဂ်အဆင့်ဆင့်တက်မှာလား လျှော့မှာလား။

'လျှော့မှာပါဘုရား'

နောက်ပိတ်ဆုံး ဘယ်အထိလျှော့မလဲဆိုလို့ရှိရင် ခဏအပြင်ထွက်လိုက်ပါဦးမယ်လေ။ နောက် ဘယ်အချိန်ပြန်ဝင်ဝင် ရတာပဲ။ အပြင်လောက နည်းနည်းပါးပါး စမ်းသပ်ကြည့်ဦးမယ်။ စမ်းသပ်ကြည့်ပါဗျာ။ နောက် တော်တော်နဲ့မရောက်ဘူးသာမှတ်ထား။ ပြန်ရောက်လာရင်လည်း ဂယောင်ချောက်ချားနဲ့ ရောက်လာလိမ့်မယ်။ ဘာမှမသိတော့ဘူး။

တတ်သင့်တတ်ထိုက်တာတွေကို ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သင်ထားရတယ်။ ဘာမှမလေ့လာဘဲ ကြီးမှဖြစ်တော့ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ အမိုရှိမှ အမှီမရှိ ကြီးမှဖြစ်ရင် အနှိမ်ခံရတယ်။ ဘယ်သူ နှိမ်နှိမ် မနှိမ်နှိမ် ကိုယ့်ဟာကိုယ် မနေတတ်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ ရောဂါကနှိပ်စက်လို့လည်း စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။

အဆင့်ဆင့်မမြင့်တဲ့အပြင် ကိုယ့်ရဲ့မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ကို ပြန်ချပစ်ချင်တယ်။ စိတ်ကဖြစ်တတ်တဲ့သဘော ပြောနေတာနော်။ ငါ သောတာပန်ဖြစ်ပြီ။ သကဒါဂါမ်ဖြစ်တော့မယ်။ အနာဂါမ် ဖြစ်တော့မယ်။ ဒီလိုကို အဆင့်ဆင့်တက်ရမယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ သံသရာလည်မဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အားကျပြီးတော့ အပြင်လောကကိုပဲ စိတ်ကရောက်နေတယ်။ မောဟကို ပြောနေတာနော် ယောဂီတို့။

❐



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# ပညာစရိုက်ကို ဆုံးမနည်း

ပညာစရိုက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အတွင်းရောက်နေရင်လည်း တစ်ဆင့်နဲ့ တစ်ဆင့်မြင့်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ အခြေအနေအချိန်အခါအရ သာသနာတွင်းမရောက်သော်လည်းပဲ အပြင်လောကမှာနေသော်လည်းပဲ သူက သာသနာစိတ်ရှိတယ်။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အတွင်းမဝင်နိုင်သေးသော်လည်းဘဲ ဉာဏ်ပညာတွေ တစ်ဆင့်နဲ့ တစ်ဆင့် တိုးတက်ဖို့ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။

သူများပြောလို့ အားနာပါးနာနဲ့လုပ်ကြည့်ပါဦးမယ်။ ကြိုးစားကြည့်ပါဦးမယ်လေဆိုတာ ယောင်တောင်ပေါင်တောင် ဆုံးဖြတ်ချက်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါ တကယ်စိတ်ပါတာမှမဟုတ်ဘဲ။ ကြိုးစားကြည့်ပါဦးမယ်လေဆိုရင် ဖြစ်ကိုမဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒါမှတ်ထား။

ဒီဘဝမှာ အရိယာဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်။

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုရအောင် ကြိုးစားမယ်။

ဒီလိုစိတ်မျိုးထားရမယ်။ ကြိုးစားကြည့်တာပေါ့။ ရရင်လည်း ရပေါ့။ ဒါမျိုးဆို မရဖို့ကများပါတယ်။

ငါ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်အောင်ကို ကြိုးစားမယ်။ စိတ်ကိုက ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကို ဆုံးဖြတ်ထားတာ။ ဗုဒ္ဓစရိုက်ကိုပြောနေတာနော်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကိုယ်လုပ်ရမဲ့အလုပ်ကို တစ်ခါတည်း ရှင်းနေအောင်မြင်တယ်။

အဲဒါမျိုးမရှင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဘယ်နေရာလေးမှာ ယတြာလေး သွားချေလိုက်ပါဦးလား။ ဘယ်နေရာမှာ ဘာလေးသွားလုပ်ပါဦးလား။ သူများပြောတာနဲ့ ယုံနေတယ်။ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ကောင်းစားမှာ။ အဲဒါပဲ ငေးငေါင်ပြီး ပွဲကရာ ကျီးမော့။ ကိုယ်လုပ်ရမဲ့အလုပ်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ထားရမယ်။

ပုထုဇဉ်ကနေ အရိယာဖြစ်ရမယ်။ နောက် ရဟန္တာဖြစ်ရမယ်။ သေသွားပါစေ။ ဒီအလုပ်မလျှော့ဘူး။ ဒီစိတ်မျိုးထားရမယ်။ ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီစိတ်မျိုးထားတယ်။

သာသနာပမယ်။ သာသနာပရင်လူမိုက်များမယ်။ လူမိုက်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှကောင်းတာမလုပ်ဘူး။ မတရားလုပ်ဖို့လောက်စဉ်းစားနေတာ ဘယ်လိုလုပ် မတရားလုပ်ရပါ့မလဲ။ သူ့မှာ မတရားလုပ်ရမှ ထမင်းစားကောင်းတာ။ မတရားမလုပ်ရရင် မကောင်းဘူး။

လူမိုက်ဆိုတဲ့အမျိုးက သူများကို ကောက်ကျစ်စဉ်းလည်းရမှ သူများကိုအနိုင်ကျင့်ရမှ ကြုံတာနဲ့ အနိုင်ကျင့်မှာပဲ။

ခွန်အားရှိရင် ခွန်အားနဲ့အနိုင်ကျင့်မှာပဲ။

ငွေအားရှိရင် ငွေအားနဲ့အနိုင်ကျင့်မှာပဲ။

အားသာတာနဲ့ အနိုင်ကျင့်မှာ။ လူမိုက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ဆိုတာကောင်းတာမှမဟုတ့်ဘဲ။ တိရစ္ဆာန်စိတ်ပဲ။ နောက်ပိုင်းကျရင် အဲဒါမျိုးတွေများမှာ။ အဲဒီအခါကျတော့ မချိမဆံ့ဒုက္ခရောက်မှာဗျာ။ ငိုလို့ကို မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။

ဒါတွေကိုမြင်ထားတဲ့ ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်က ဝိပဿနာအလုပ်ကို မသေခင်မှာ အထူးကြိုးစားရမယ်ပေါ့။ ဒီအလုပ်ဟာ အဓိကအလုပ်။ စားဝတ်နေရေးကိုချည်း ဦးစားပေးရမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို ဉာဏ်ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဗုဒ္ဓစရိုက်လို့ ခန့်မှန်းလို့မရဘူးလား။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

‘ရပါတယ်ဘုရား’

ဗုဒ္ဓစရိုက်သမားကျတော့ နက်နဲတဲ့တရားတွေကို လေ့လာရမယ်။ မြင်တာ ကြားတာ နံတာ စားတာကို သေသေချာချာမှတ်။ မလွတ်အောင်မှတ်။

**ဉာဏ်ထက်ပြီး လောဘနည်းတဲ့သူဆိုရင် ဓမ္မာနုပဿနာကို ဦးစားပေးရှုရတယ်။ ဉာဏ်ထက်ပေမဲ့ လောဘကြီးတဲ့သူဆိုရင်တော့ ဝေဒနာနုပဿနာကို ဦးစားပေးရှုရတယ်။**

ဗုဒ္ဓစရိုက်သမားက မှတ်လည်းမှတ် ကြည့်လည်းကြည့်။ ကွေးတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပေါ်တဲ့သဘောကို သိအောင်ကို လုပ်ရမယ်။ ဒါမှလည်း သူ့စရိုက်နဲ့အလုပ်ကိုက်တာ။ ကိုယ်က ဉာဏ်ပညာ ကြီးကျယ်နေတယ်။ ကိုယ်မှတ်တာကို မစူးစိုက်ဘူးဆိုရင် လျှောက်ဆင်ခြင်နေရော။ ဗုဒ္ဓစရိုက်က အရမ်းဆင်ခြင်တာ။ ဆင်ခြင်တော့ အမှတ်တွေလွတ်ကုန်ရော။

ကိုယ်က ဉာဏ်ပညာကို စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုလို့ရှိရင် မှတ်တဲ့အခါမှာ ဉာဏ်ပညာပါအောင်မှတ်။ တရားမထိုင်တဲ့အခါ ဆင်ခြင်။ အဲဒါတစ်ကဏ္ဍ။ တရားမှတ်နေပြီဆိုလို့ရှိရင်–

ဒါက ပထဝီပဲ၊ တေဇောပဲ၊ ဒါက အာပေါပဲ။ ဒါက ဝါယောပဲ။ ဒါက ဝေဒနာပဲ။ ဒါက သညာပဲ လုပ်မနေနဲ့။ အဲဒါတွေက တရားဟောဖို့ ထည့်ဟောရတာ။

**ပေါ်လာတဲ့သဘောလေးကို သိအောင်သာမှတ်။**

သိအောင်ဆိုတာ ဉာဏ်ပဲ။

ကွေးတာလေးကို အစကနေ အဆုံးထိရောက်အောင် ‘ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်’မှတ်။ စိတ်လေးက ထပ်ခနဲ ထပ်ခနဲ ပျက်ပျက်သွားတာ။ မှတ်ရင်းနဲ့ကို ဂရုစိုက်ထားတဲ့သူက သိတယ်။ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူက သိတယ်။ ဒါ ဉာဏ်အလုပ်တွေ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဆိုတာတော့ လူတိုင်းဆိုနေတာပဲ။ ပါးစပ်ကရွတ်ဆိုတိုင်း အပျက်သိတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဉာဏ်ကို အဲဒီနေရာမှာ သုံးရမှာ။ တိရဏပရိညာမှာသုံးရမှာ။ ဆင်ခြင်တာက ဉာတပရိညာ။ လုပ်ပြီ ဟော့ဆိုရင် တိရဏပရိညာ။

ဗုဒ္ဓိစရိုက်သမားက တစ်ချက်တည်းနဲ့အားမရဘူး။ ယူဇနာ ငါးရာရှည်တဲ့ အာနန္ဒာငါးကြီးတွေဆိုရင် ဒီချောင်းလေးတွေထဲမှာ ဘယ်လိုလုပ်နေလို့ရမလဲ။ သူတို့ကိုယ်ကြီးတွေက အကြီးကြီးတွေ သမုဒ္ဒရာထဲကျမှ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေလို့ရတယ်။ အဲဒီလိုပဲ။

ဉာဏ်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်ချက်တည်းနဲ့မရဘူး။
ကြွတယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်' အဲဒီလို
ပိုပြီးတော့စိပ်စိပ်မှတ်ရမယ်။ ခုန
မောဟာသမားတွေက စိပ်စိပ်မှတ်လို့မရဘူး။
စိပ်စိပ်မှတ်ရင် အိပ်ပျော်သွားလိမ့်မယ်။

ဉာဏ်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က 'ကြွတယ်'ဆို သူများ တစ်ချက် လောက် မှတ်တာကို ကိုယ်က(၁၀)ချက်လောက် မှတ်ရတယ်။ ခပ်များ များမှတ်တော့ အပျက်ကို ခပ်များများမြင်တယ်။

ပြာတာ ပြာတာသွားတာနဲ့မတူဘူး။ ပြာတာ ပြာတာသွား တာက အပျက်ကိုမြင်တယ်လို့ထင်ပေမယ့် ကျကျနနမမြင်ဘူး။ သေ သေချာချာမှတ်တော့မှ တစ်ကြွမှာကိုပျက်နေတာ နည်းတာမှ မဟုတ် ဘဲ။

ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ အသေးစိတ်ကလေး တွေကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ဉာဏ်ပညာကို ပစ္စုပ္ပန်မှာ အသုံး ချရမှာ။ ဆရာသမားတွေက ဒီလိုညွှန်ကြားတာ။

တချို့နိုင်ငံခြားသားတွေက ဘာဖြစ်လို့ မ'တာလဲ။ ဘယ် နေရာကို ကြည့်ရမှာလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ကြည့်တာလဲ။ အမလေး-



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အမျိုးမျိုးမေးနေတာ။ မပြီးနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါတွေကို ဆန်းစစ်နေတာနဲ့ပဲ အလုပ်လုပ်တာ ပစ္စုပ္ပန်မတည့်တော့ဘူး။

ဆန်းစစ်သင့်တဲ့နေရာမှာ ဆန်းစစ်ရတယ်။ ရှုမှတ်နေတုန်းမှာ လျှောက်ဆန်းစစ်နေတော့ အဲဒါ စိတ်ကူးယဉ်ကုန်ရော။ ဘာဝနာမယဉာဏ်တွေမဟုတ်တော့ဘူး။ စိန္တာမယဉာဏ်တွေဖြစ်ကုန်ရော။

ကိုယ်က တကယ်လို့ ဉာဏ်ပညာကြီးတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ခပ်စိပ်စိပ်လေး မှတ်ပေးရတယ်။ ကြွတယ် ဆယ်ချက်လောက်မှတ်၊ မတယ် သုံးချက်လောက်မှတ်၊ လှမ်းတာ ဆယ်ချက်လောက်မှတ်၊ ချတာကို လေးငါးချက်လောက်မှတ်၊ ထိတယ်ကို လေးငါးချက်လောက်မှတ်။

နောက်တစ်ခါ လှမ်းချင်တာကို ချင်ဆိုတဲ့စိတ်ကလေးတွေ ပါမှတ်ပေး၊ ဉာဏ်ပညာကို တိရဏပရိညာမှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာသုံးရတယ်။ မမြဲတာမြင်လာတာ အဲဒါအဓိက။

သဘောတရားတွေရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာမြင်လာရင်
ဒုက္ခ အနတ္တ အလိုလိုပါသွားတယ်။

တစ်ခုကို မြင်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို မြင်တဲ့နေရာမှာ တချို့က အနိစ္စ ဒုက္ခကိုတော့မြင်တယ်။ အနတ္တကိုတော့ မမြင်ဘူးလို့ပြောတတ်တယ်။ အမှတ်တမဲ့ဆိုတော့ ဩော်ဟုတ်မှာပဲလို့ထင်မှာ သခါရမှ မပါဘဲ။

သဘောတရားတွေရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခကို မြင်ဖို့ခက်သလို အနတ္တလည်းခက်တာပဲ။ ပညတ်တွေရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခကတော့ အမြင်များတာပေါ့။ အိုနေပြီ နာနေပြီ။ ဟာ-ဘယ်သူကတော့ သေသွားပြန်ပြီတဲ့။ ဩော် အနိစ္စ အနိစ္စ။ အဲဒါ ပညတ်အနိစ္စ။

**ပညတ်အနိစ္စသိရုံနဲ့ အနတ္တဉာဏ်မပိုင်သေးဘူး။**

**ပညတ်ဒုက္ခသိရုံနဲ့လည်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရနိုင်သေး**



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘူး။

ပညတ်အနိစ္စ ပညတ်ဒုက္ခကတော့ မြင်လွယ်တာပေါ့။ အခု ပြောတာ ပရမတ်အနိစ္စကိုပြောတာ။

စိတ်သဘောလေးတွေ ရုပ်သဘောလေးတွေ လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောလေးတွေ ပူတဲ့သဘောလေးတွေ ရွေ့တဲ့သဘောလေးတွေ အဲဒီသဘောတရားလေးတွေရဲ့ အနိစ္စကိုသိဖို့ဆိုတာ အနတ္တလိုပဲ ခက်တာပဲ။

အနတ္တ။ အတ္တမဟုတ် ငါကောင် ယောက်ျားကောင် မိန်းမကောင်မဟုတ်ဘူး။ သဘောတရားလေးတွေပဲ။ အဲဒီသဘောတရားလေးတွေရဲ့ ပြောင်းပြောင်းသွားတာကို သိဖို့လဲခက်တာပဲ။

ပြောတာကတော့ ရတာပေါ့။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ။ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက် ဒါကတော့ လူတိုင်းပြောတတ်တာပဲ။ ပြောတတ်ရုံနဲ့ တကယ်ရတာမဟုတ်ဘူး။ တကယ်ရင်ထဲရောက်ဖို့ဆိုလို့ရှိရင် မိမိရဲ့ ဉာဏ်စွမ်းအားမှန်သမျှကို အကုန်သုံးရတယ်။ ဘယ်နေရာမှာလဲ။ သုံးတတ်ဦးမှ။

လျှောက်ဆင်ခြင်တဲ့နေရာမှာ သုံးခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။ ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ အသုံးချရမယ်။ လျှောက်ဆင်ခြင်ပြီး အကုန်လုံးက ဖြစ်တာမှန်သမျှ ပျက်သွားတာပါပဲ။ အဲဒါ ကိုယ်တွေ့တာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ စာအုပ်ထဲရေးထားတာ။

အခုဟာ ကြွတဲ့အခိုက်မှာ တစ်ခါတည်း မိသွားအောင်ကို မှတ်ရတာ။ 'ကြွတယ် ကြွတယ်' 'မချင်တယ် မချင်တယ်' နောက် 'မ,တယ်၊ မ,တယ်' ပထမဦးဆုံး ချင်မထည့်ပါနဲ့ဦး။ ရိုးရိုးပဲမှတ်ဦး။ နောက်ကျတော့မှ 'ချင်စိတ်'ကလေးတွေကို မှတ်နိုင်ရင် နိုင်သလို မှတ်။ မနိုင်ရင်လည်း အကြမ်းလောက်ပဲမှတ်။

အဲဒီလိုမှတ်တော့မှ ဩော် တရစပ်ကြီး ပြောင်းနေပါလား



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဆိုတာ ဘယ်စာအုပ်မှမဖတ်ဘဲ သိတယ်။ မပြောင်းဘဲကို မနေဘူး။ တောက်လျှောက်ပြောင်းနေတာ မှတ်နေရင်းနဲ့သိတယ်။

တောင်ပုလုဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့ မှတ်နည်းပေးတာ ပထမ မမှတ်တတ်ဘူး။ ထိုင်မှတ်တဲ့အခါ–

**'မြင်ကြားထိုင်ထိသိ' 'မြင်ကြားထိုင်ထိသိ'** ဒါမှမဟုတ်

**'ကြားထိုင်ထိသိ' 'ကြားထိုင်ထိသိ'** ဒီလိုမှတ်ရတယ်။

လမ်းသွားတယ်။ ဆွမ်းခံကြွတဲ့အခါမှာ–

**'မြင်ကြားသွားထိ' 'မြင်ကြားသွားထိ'** မှတ်ရတယ်။

ဒီမှာတုန်းက မှတ်သွားတာက 'ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်' ဟာ အမှတ်တွေက များလှချည်လား။ မမှတ်တတ်ဘူး။ နောက်ကြာလာတော့မှ မှတ်တတ်သွားတာ။

သမာဓိရင့်ကျက်အားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မှတ်အားကို တိုးပေးရတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘူးပေါ့။ ဒါက နှစ်နဲ့ချီပြီး အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ပြောတာနော်။ ဉာဏ်က ရင့်ကျက်နေတဲ့ အခါကျတော့ –

မှတ်စိတ်က လှစ်လှစ် လှစ်လှစ်နဲ့နေတာ။ သမာဓိ အားကောင်းတဲ့အခါပေါ့ဗျာ။ သမာဓိမရှိတဲ့အခါကျတော့လည်း 'ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်' တစ်ကပြန်စပေါ့။ သမာဓိအရှိန်လေးရလာတဲ့အခါ ကျတော့ စိတ်က မြန်ရင် မြန်သလို မှတ်ပေးရတယ်။

အခုမှ စ'ဝင်ခါစကျတော့ အမှတ်ခပ်ကြဲကြဲပေးရတယ်။ ခပ်စိပ်စိပ်ပေးလို့မရဘူး။ ပေးရင်ထွက်ပြေးသွားလိမ့်မယ်။ မဟာစည်နည်းက အရမ်းပြင်းတာပဲ။ မနိုင်မှ မနိုင်သေးတာကိုး။ အေးအေးဆေးဆေးတရားလေးနာ ဟိုလှုပ်ဒီလှုပ် လှုပ်နေချင်တာ။

သဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းဆို –

မလှုပ်နဲ့။ နှာရည်တွေထွက်ကျလည်း မသုတ်နဲ့။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပါးစပ်ထဲကျ ဝင်သွားပါစေ၊ စားလိုက်။
အဲဒီလိုလုပ်နိုင်းတာ။ ခြင်တွေကလည်း အကြီးကြီးတွေ။
ကိုက်တာပဲ။ မကုတ်ရဲဘူး။
မကုတ်နဲ့လို့ စည်းကမ်းလုပ်ထားတာကိုး။

အဲဒီတော့မှ ခြင်ကိုက်တာ ဓားနဲ့ခုတ်သလို နာတာကိုး။ ခြင်ကိုက်တာသိရက်နဲ့ အသားလွတ်ခံနေရတာ။ သဒ္ဓါတင်ထား တင်ထားဆိုပြီး ကြိုးစားရတာ။ တစ်နာရီမရှိဘူး။ နှစ်နာရီ သုံးနာရီ ဆက်ထိုင်ရတာ။

မိမိရဲ့သဒ္ဓါကို အစွမ်းကုန်အသုံးချပါ။ ဝီရိယတွေ သတိတွေ သမာဓိတွေ ပညာတွေကို ဒီရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ အစွမ်းကုန် အသုံးချပါ။ ရင့်သီးတယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ ဒီစိတ်ကို မကောင်းတဲ့နေရာမှာ ကျတော့ အင်မတန်အသုံးချတယ်။ စိတ်ပါလက်ပါ အင်မတန်ဖြစ်တယ်။

ကောင်းတဲ့နေရာကျတော့ စိတ်မပါဘူး။ တရားနာရင် စိတ်မပါဘူး။ တရားအားထုတ်ရင် စိတ်မပါဘူး။ တရားအားထုတ်ရင် ဟိုယိမ်းလိုက် ဒီယိုင်လိုက် များသောအားဖြင့် ငိုက်နေတာပဲ။ တချို့ တခေါခေါနဲ့ အသံတွေတောင် ကြားနေရတယ်။

တချို့ကျတော့လည်း နဖူးနဲ့ ကြမ်းနဲ့သွားရိုက်နေတယ်။ ဒါ အပြစ်မတင်ပါဘူး။ သဘာဝပဲ။ မိမိတို့လည်း အစတုန်းက ဒီအတိုင်း ပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီစိတ်ဟာ မကောင်းတဲ့နေရာကျရင် သူ့ရဲ့ကောင်းပဲ။ အင်မတန်ထက်သန်တယ်။ မကောင်းတဲ့နေရာမှာ ဆိုရင် သေသွားပါစေ။

ကောင်းတဲ့နေရာမှာကျတော့ ဖြည်းဖြည်းပေါ့။ ကျန်းမာရေး တွေဘာတွေ ထိခိုက်ကုန်ဦးမယ်။ ညှာတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို အိပ်ရေး ပျက်ကုန်မယ်။ စားဝတ်နေရေးတွေ အိမ်ထောင်ရေးတွေ လုပ်တုန်းက



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

(၁၀)နာရီ(၁၁)နာရီထိ လုပ်ကြကိုင်ကြနဲ့။ တစ်ခါတလေ မိုးလင်းသွားတာပဲ။ အဲဒါကျတော့ စိတ်က ပျော်နေတာပဲ။ သားနဲ့ သမီးနဲ့ ဇနီးနဲ့ ခင်ပွန်းနဲ့ ပျော်နေတာ။

မင်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရရေးကျတော့ အိပ်ရေးပျက်သွားမယ်။ ဖျားကုန်မယ်။ နာကုန်မယ်။ အဲဒါနဲ့ပဲ နေ့ခင်းလည်းမထိုင်ဘူး။ ညလည်း မထိုင်ဘူး။ အချိန်တွေကုန်သွားတယ်။

မိမိတို့ရဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာကို တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အစွမ်းကုန်အသုံးချပါ။ အဲဒီလို အစွမ်းကုန်အသုံးချမှ ဒီသံသရာခရီးခဲကြီးက လွန်မြောက်နိုင်မှာနော်။ တစ်သံသရာလုံး မောဟအားကြီးခဲ့လို့ ဂဂ်ဝါလု သဲစုမက ဘုရားတွေနဲ့လွဲခဲ့ရတာ။

ကိုယ့်မှာ ဉာဏ်ပညာရှိလို့ရှိရင် အသေးစိတ် အမူရာတွေကိုပါမှတ်။ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပညာပါအောင် သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်။ ပညာပါအောင်ဆိုတာ ရုပ်တွေ နာမ်တွေ ဓာတ်တွေ ပရမတ်တွေကို လျှောက်ဆင်ခြင်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။

**'ဖြစ်တိုင်းရုပ်နာမ် ချုပ်ပျက်ဟန် ကောန်ရှုရမည်'**ဆိုတာ ပျက်ပျက်သွားတာကိုသိအောင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မိအောင်မှတ်ရမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မိတော့ ပထမ'အဖြစ်'မြင်မယ်။

နောက် 'အပျက်'မြင်မယ်။ အဲဒါ ပညာပဲ။

ပညာကို အဲဒီနေရာမှာသုံးရမယ်။

'ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်' ပါးစပ်ကဆိုနေရုံနဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဖောင်းတုန်းဖောင်းခိုက်မှာ မိအောင်မှတ်။ ပိန်တုန်းပိန်ခိုက်မှာ မိအောင်မှတ်။ 'ထိုင်တယ် ထိတယ်' ထိတဲ့နေရာမှာ ပူတာ မာတာ လှုပ်တာကို မိအောင်မှတ်။ အဲဒီလို မိအောင်မှတ်ရင် နောက် ပြောင်းပြောင်းသွားတာ သိပါလိမ့်မယ်။ ပြောင်းပြောင်းသွားတာဟာ မမြဲခြင်းအနိစ္စပဲ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**အနိစ္စကိုသိလို့ရှိရင် ဒုက္ခတို့အနတ္တတို့ နောက်ကသိလာလိမ့်မယ်။**

စိတ်သဘောကို စရိုက်ခြောက်ပါးနဲ့ ကြည့်တာ။ လောဘစရိုက်လား။ လောဘစရိုက်ဆို အသုဘများများပွားရမယ်။ မရဏာနုဿတိများများပွားရမယ်။ နောက်ကျတော့ဝိပဿနာပြန်ကူး။ ဒေါသစရိုက်လား။ ဒေါသစရိုက်ဆို ဒေါသရဲ့အပြစ်တွေကို ဆင်ခြင်ရမယ်။ မေတ္တာများများပွားရမယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်တော့ ဝိပဿနာပြန်ကူး။

**မောဟစရိုက်**။ မောဟစရိုက်ဆို ကာယာနုပဿနာ ခပ်တိုတိုမှတ်ရမယ်။ သူက အသေးစိတ်မှတ်လို့မရဘူး။ အိပ်ငိုက်တာနည်းသွားအောင် အလင်းရောင်ကိုကြည့်ပေး။ တရားဟောပြောတဲ့အခါမှာ ဂရုတစိုက်နားထောင်။ ငေးငေးငိုင်ငိုင်မနေနဲ့။ မောဟစရိုက်ရှိရတဲ့ကြားထဲ ငေးမောနေရင် ဘာမှမသိတော့ဘူး။ မောဟသမားက ကာယာနုပဿနာကို ဦးစားပေးရှုမှတ်ရတယ်။ ခပ်ကြဲကြဲ မှတ်ပေးရတယ်။

**ဝိတက်စရိုက်**။ ကိုယ်ကစိတ်ကူးတာများနေလား။ စိတ်ကူးတာများနေရင် အဲဒီ စိတ်ကူးတာကို 'စိတ်ကူးတယ် စိတ်ကူးတယ်' မှတ်။ ကာယာနုပဿနာအနေနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင်–

အာနာပါနလုပ်ပေးရတယ်။ 'ဝင်လေ ထွက်လေ' မှတ်ပေးရတယ်။ အဲဒါတောင်မှပဲ စိတ်ကူးတယ်ဗျာ။ ဝိတက်သမားက 'ရှူးရှဲ ရှူးရှဲ 'လုပ်နေရင်းက တစ်ခါတလေ ထရယ်ရင်ရယ်နေတာ။ ဩော် – ဘာဖြစ်တာပါလိမ့်။

စိတ်ကူးယဉ်ပြီးရယ်တာတဲ့။ ကဲ – အံ့ဩဖို့ မကောင်းဘူးလား။ 'ရှူးရှဲ ရှူးရှဲ' ဒီလောက်လုပ်နေတာတောင်မှပဲ စိတ်ကူးယဉ်သေးတယ်။ စိတ်ကအင်မတန်မြန်တယ်နော်။

ဝိတက်စရိုက်က အထူးသတိထားရတယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တယ် တစ်ချက်နှစ်ချက်ပဲ မှတ်ရသေးတယ် စိတ်ကူးနေပြန်ပြီ။ 'ထိုင်တယ် ထိတယ်' တစ်ချက်နှစ်ချက်မှတ် စိတ်ကူးနေပြန်ပြီ။ အဲဒီလို စိတ်ကူးနေရင် တရားရပါ့မလား။

'မရပါဘူးဘုရား'

**စိတ်ကူးရင် 'စိတ်ကူးတယ် စိတ်ကူးတယ်'လို့မှတ်။ အဲဒါအရေးကြီးတယ်။ ယောဂီရဲ့အနီးကပ်ရန်သူက စိတ်ကူးပဲ။ ကိုယ့်ရန်သူကို ကိုယ်သိထားရမယ်။**

ဝိပဿနာသမားကို ဘီလူးတွေ ဘာတွေက ဘယ်သူမှ လာမနှောင့်ယှက်ဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ ရှိုးတိုးရိပ်တိပ် အသံလေး ဘာလေးပေး ဒီလောက်ပဲ။ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း မတရား ဘယ်သူမှမနှောင့်ယှက်ဘူး။ သာသနာစောင့်နတ်တွေရှိတယ်။

သာသနာစောင့်နတ်တွေမတတ်နိုင်တာ စိတ်ကူးပဲ။ သိကြားမင်းလည်း မတတ်နိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စိတ်ကူးနေတာ ဘယ်လိုလုပ်နတ်ကတားမလဲ။ ဟိုစိတ်ကူး ဒီစိတ်ကူး။ စိတ်ကူးတာဟာ လေထဲတိုက်အိမ်ဆောက်နေတာ။ လေထဲ တိုက်အိမ်ဆောက်လို့ရပါ့မလား။

'မရပါဘူးဘုရား'

စိတ်ကူးသမားလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ။ ကုသိုလ်လည်းမရ။ ဉာဏ်လည်းမရ။ နောက်ဘာရမလဲ။ ကိလေသာပဲရမယ်။ စိတ်ကူးရင်းနဲ့ ဒေါသဖြစ်၊ စိတ်ကူးရင်းနဲ့ သောကဖြစ်၊ ဝမ်းနည်းစရာတွေ လျှောက် စိတ်ကူးပြီး မျက်ရည်လေးစမ်းစမ်းနဲ့။ ပီတိဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။

စိတ်ကူးသမားက တော်ကြာဝမ်းနည်းစရာတွေးလိုက်၊ တော်ကြာဝမ်းသာစရာတွေးလိုက်၊ တချို့ဆို တိုးတိုးတောင်မဟုတ်ဘူး အော်ကျယ် အော်ကျယ် ရယ်တယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အံ့သြစရာမကုန်နိုင်ဖွယ် ရယ်မောနေတာ။ ဘာများဖြစ်နေတာလဲ။ ဘယ်သူနဲ့များ စကားပြောနေတာပါလဲ၊ ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ တစ်ယောက်တည်းကို အော်ကျယ် အော်ကျယ် ရယ်တယ်တဲ့။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေလည်း ရှိသေးတယ်။

**သဒ္ဓါစရိုက်။** သဒ္ဓါကို ဘာနဲ့တွဲရမလဲဆိုတော့ ပညာနဲ့တွဲရမယ်။ သဒ္ဓါစရိုက်ဟာ ပညာနဲ့တွဲမှ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုမှ မတွဲလို့ရှိရင် အစွန်းရောက်သွားနိုင်တယ်။ သဒ္ဓါတရားကောင်းတဲ့သူတွေက ရာဂဘက်ကိုရောက်သွားတတ်တယ်။ ပညာနဲ့မထိန်းရင် –

**'သဒ္ဓါလွန်တော့ တဏှာကျွံ'ရော။**

သဒ္ဓါက တကယ့်သဒ္ဓါစစ် သဒ္ဓါမှန်ဖြစ်ဖို့ ပညာပါဖို့လိုတယ်။ သဒ္ဓါစရိုက် ဗုဒ္ဓိစရိုက်ကတော့ ကောင်းတယ်။ ကိုယ့်စိတ်မှာ လောဘဒေါသ မောဟဖြစ်နေရင် သူနဲ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အနာရှိရင်ဆေးရှိတယ်။ သဒ္ဓါစရိုက်ဆို လောဘနဲ့ သွားပူးတတ်တယ်။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိတွေ ဘာတွေ ပွားပေးရတယ်။ နောက် သမာဓိရလာတော့ ဝိပဿနာပြန်ကူး။ ဒါ စိတ်ကိုဆုံးမတဲ့နည်းတွေနော်။

ဗုဒ္ဓိစရိုက်သမားက နက်နက်နဲနဲကိုဆင်ခြင်။ ဓာတ်တွေကိုဆင်ခြင်၊ ဓာတ်(၁၈)ပါးတို့ဘာတို့ဆင်ခြင်။ ကိုယ်အားရသွားပြီ သမာဓိရသွားပြီဆိုရင် ဝိပဿနာပြန်ကူး။ ရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာတော့ ဆင်ခြင်တာကိုလျှော့ပြီး အသေးစိတ်ရှုမှတ်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ။

**ဒိဋ္ဌိများတဲ့သူကျတော့ စိတ္တာနုပဿနာကို ဦးစားပေးရှုရတယ်။** ဒိဋ္ဌိများတဲ့သူမှန်းခွဲခြားသိဖို့ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးမိန့်ကြားထားတာ သိပ်ကောင်းတာပဲ။

'ပိုက်ဆံများများမရလည်း ရှိပါစေဗျာ။ ကိုယ့်သားကိုယ့်သမီးနဲ့ မခွဲရဖို့အရေးကြီးတယ်' ဆိုတဲ့သူမျိုးဟာ ဒိဋ္ဌိအားကြီးတဲ့သူပဲ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နောက်တစ်မျိုးက–

'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ အထိမခံနိုင်ဘူးဟေ့ ရှိတာကုန်ရင် ကုန်ပါစေ'ဆိုတဲ့သူမျိုးလည်း ဒိဋ္ဌိများတဲ့သူပဲ။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက စိတ္တာနုပဿနာကို ဦးစားပေးရှုရတယ်။ ဒိဋ္ဌိဆိုတာ စိတ်မှာဖြစ်တာ လေ။ ဒါကြောင့်စိတ်ကို ဦးစားပေးရှုခိုင်းတာ။

စိတ်ကိုဆုံးမတဲ့နေရာမှာ သတိထားဖို့က မိမိတို့မှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ ပါရမီပါသော်လည်းပဲ အချိန်အခါရောက်တဲ့အထိကို စောင့်ရသေးတယ်။ လနဲ့ နှစ်နဲ့ မချိမဆံ့ဖွဲ့နဲ့စောင့်ရတယ်။ ကိလေ သာကို အထင်မသေးဖို့ကိုလည်း သာဓကတစ်ခုပြောဦးမယ်။

❒



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## စိတ္တဟတ္ထမထေရ်

မြတ်စွာဘုရား သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းမှာသီတင်းသုံးစဉ်အချိန်အခါတုန်းက–

လယ်သမားတစ်ယောက် နွားတွေပျောက်လို့ လိုက်ရှာတာတွေ့တဲ့အချိန်မှာ မွန်းလွဲနေပြီ။ မနက်စာကမစားရသေးဘူး။ လူကပင်ပန်းဗိုက်ကဆာတော့ တောထဲမှနေတဲ့ သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေထံသွားပြီး ဆွမ်းကျန်ဟင်းကျန်လေး တောင်းစားတာပေါ့။ ဆွမ်းတွေ ဟင်းတွေက ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာတွေဆိုတော့

'အလှူများရှိလို့လားဘုရား' မေးတာပေါ့။

'မရှိဘူးဒကာကြီး၊ ဦးပဉ္စင်းတို့ဆွမ်းခံလို့ရတာတွေပါ' ဆိုတော့ ဆင်းရဲသားလယ်သမားက စဉ်းစားတယ်။

ငါရဲ့ဘဝက အင်မတန်ပင်ပန်းတယ်။ တစ်ခါမှလည်းကောင်းကောင်းမွန်မွန် မစားရဘူး။ သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေကတော့ကြည့်စမ်းပါဦး။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် သုံးဆောင်နေရတယ်။ ငါလည်း ရဟန်းဝတ်ရင်နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဒီလိုကောင်းကောင်းမွန်မွန်သုံးဆောင်နေရမှာပဲ။ ဒီလိုထင်တယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒါ တဏှာရဲ့ လှည့်စားချက်ပါပဲ။ ကောင်းကောင်းဝတ် ရရင် ကောင်းကောင်းစားရရင် ကောင်းကောင်းနေရရင် ချမ်းသာမယ်လို့ ထင်တာ။ ချမ်းသာမယ်ထင်လို့လည်း အဲဒီ ကောင်းကောင်း ဝတ်ရအောင်၊ ကောင်းကောင်းစားရအောင်၊ ကောင်းကောင်းနေရအောင် တစ်သက်လုံးကြိုးစားနေရတာ။

တဏှာရဲ့လှည့်စားချက်ကို အလူးအလဲခံနေရတာ။ တဏှာရဲ့ဆွဲဆောင်ချက်ကို တစ်ချက်ခေါင်းညိတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်သက်လုံး လုပ်ပေတော့။ မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။

အခုဆင်းရဲသားလယ်သမားဟာလည်းပဲ အဲဒီလိုထင်လို့ ရဟန်းဝတ်တယ်။ စာလည်းသင်တာမဟုတ်ဘူး။ တရားလည်း အားမထုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ့ရဲ့စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းက ဒီကျောင်းက သံဃာတော်တွေဟာ ငါ့ရဲ့ကျေးဇူးရှင်တွေပဲဆိုပြီး ဝေယျာဝစ္စကို လုပ်ပေးတယ်။

ဝေယျာဝစ္စလုပ်ပေးတာကိုက သူ့အတွက် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ အားကြီးတဲ့အထောက်အပံ့ဖြစ်သွားတယ်။ ဝေယျာဝစ္စလည်း မလုပ်ဘူး။ စာလည်းမကျက်ဘူး။ တရားလည်း အားမထုတ်ဘူးဆိုရင် ကောင်းပါ့မလား။

'မကောင်းပါဘူးဘုရား'

အခုသူက သာသနာထဲဝင်တာ စာကျက်ဖို့လည်း မဟုတ်ဘူး။ တရားအားထုတ်ဖို့လည်း မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီနှစ်မျိုးလုံးကိုသူက ကျကျနန မလုပ်ချင်ဘူး။ အဲ–ကျေးဇူးတင်တဲ့အနေနဲ့ ဝေယျာဝစ္စကို မညည်းမညူ လုပ်တယ်။ ဝေယျာဝစ္စအလုပ်က သီလအကျင့်ထဲမှာ ပါသွားတယ်။ ဒါကြောင့် သီလကိုပဲ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်တယ် ဆိုပါတော့။ သို့သော်လည်း တဏှာလှည့်စားထားလို့ ကောင်းကောင်း စားရတော့ ကောင်းမယ်ထင်တာ။ ဘယ်ကောင်းမလဲ။ နောက်ကျ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မိန်းမသတိရတော့ လူပြန်ထွက်။

အိမ်မှာ အလုပ်ပင်ပန်းပြီးကောင်းကောင်းမစားရတော့ ပြန်ဝတ်တယ်။ မိန်းမသတိရတော့ ပြန်ထွက်တယ်။ နောက်တစ်ခါ ပြန်ဝတ်တယ်။ ခြောက်ခါဝတ်တယ်။ ခြောက်ခါထွက်တယ်။ အဲဒီလို ချည်းပဲလုပ်နေတော့သူ့ကို ရဟန်းတော်တွေက'စိတ္တဟတ္ထမထေရ်' လို့ခေါ်ကြတယ်။ စိတ်အလိုလိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ခေါ်တာ။

အားလုံးသတိထားဖို့က ကိလေသာတွေဟာ သတ္တဝါတွေ ကိုအင်မတန်ညှင်းဆဲတယ်။ စိတ်ဟာမကောင်းတဲ့ဘက်မှာပဲပျော် တယ်။ ယူတတ်ရင်အဲဒီလိုမရဘူးလား။

အခု ဒီစိတ္တဟတ္ထမထေရ် သာသနာ့ဘောင်မှာလဲ ကြာ ကြာမနေနိုင်ဘူး။ လူ့လောကမှာလဲ ကြာကြာမနေနိုင်ဘူး။ အဲဒီလို ဖြစ်နေတာဟာ နတ်တွေ သိကြားတွေက ညှင်းဆဲတာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ရင်ထဲကကိလေသာက ညှင်းဆဲတာ။

အေး–ဦးပဥ္စင်းတို့ သူတော်ကောင်းတို့လဲ သူ့လိုပဲ သူတော် ကောင်းအလုပ်လေးလုပ်လိုက် ပစ်ထားလိုက်။ သင်္ကန်းမဝတ်သော် လဲပဲ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်၊ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်လေးပေါ်တော့ ရှစ်ပါးသီလလေးစောင့်လိုက်၊ သမထလေးလုပ်လိုက်၊ ဘာဝနာ လေးပွါးလိုက် တော်ကြာပစ်ထားလိုက်။ ကောက်လုပ်လိုက်၊ တော်ကြာပစ်ထားလိုက်။ ကျကျနနမဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရတဲ့အထိ နောက်မဆုတ်ဘဲလုပ်တဲ့သူ အင်မတန်ရှားတယ်။

အမှတ်တမဲ့ဆိုရင် စိတ္တဟတ္ထမထေရ်လိုပဲ ကဲ့ရဲ့စရာလို့ ထင်ရတယ်။ ကိုယ်လဲအတူတူပဲ။ သူတော်ကောင်း အလုပ်လေး လုပ်လိုက်၊ တော်ကြာပစ်ထားလိုက်၊ စိတ်ပါတော့ သွားလုပ်လိုက် တော်ကြာပစ်ထားလိုက်၊ ပစ်ထားတာကများနေတယ်။ အားထုတ် တာက တစ်နှစ်မှတစ်ခါလောက်။ သကြန်ကျပြီဆိုတော့မှ မချိမဆံ့



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပြေးလာတာ။ ကျန်တဲ့အချိန်ဆို ပစ်ထားတာပဲ။

စိတ္တဟတ္ထမထေရ်က ကြိုးစားသေးတယ်ဗျာ။ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ထိအောင် ကြိုးစားသွားတယ်။ သူက စံနမူနာပြသွားတာ။

လက်သည်ရှာလိုက်တဲ့အခါကျတော့ အဝိဇ္ဇာ ကိလေသာ။ ကိလေသာလှည့်စားလို့ သူ့ခမျာ သာသနာ့ဘောင်မှာလည်းကောင်းကောင်းနေလို့မရဘူး။ လူ့ဘောင်မှာလည်း ကောင်းကောင်းနေလို့မရဘူး။ ထွက်လိုက် ဝင်လိုက် ထွက်လိုက်ဝင်လိုက်ဖြစ်နေတာ။

ဒါ ရဟန္တာဖြစ်မယ့်နောက်ဆုံးဘဝ။ ပဋိသန္ဓေဒါလေးပါးနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတောင် ဒီလိုလှည့်စားသေးရင် ရဟန္တာဖြစ်ဖို့မပါတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် လှည့်စားတာခံရဖို့ကျိန်းသေပဲ။

အဲဒီတော့ ကိလေသာကိုအထင်သေးပြီးတော့ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့လုပ်လို့ရပါ့မလား။ အဲဒါကိုသိစေချင်တာပဲ။ ဇာတ်လမ်းကသာဓကအနေနဲ့ ပြထားတာ။ ဝိပဿနာအားထုတ်တာကို ငါတို့ကောင်းကောင်းပြောပြနိုင်တယ်ဟေ့။ ငါတို့ အားထုတ်တတ်တယ်။ ပီတိပဿဒ္ဓိတွေလည်း ရခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီလောက်လေးနဲ့ ကိလေသာကို တိုက်လို့ရပါ့မလား။

'မရပါဘူးဘုရား'

ကိလေသာကို အထင်သေးမှာစိုးလို့ ထည့်ပြောတာနော်။ တချို့ရဟန်းသံဃာတော်တွေ စေတနာသဒ္ဓါတရားနဲ့ တစ်သက်လုံးဝတ်မယ်။ အဲဒီလိုရည်ရွယ်ရင်းနဲ့ ရှုံးသွားတာတွေလည်း မရှိဘူးလား။ အဲဒါ ဘယ်သူ့မှ အပြစ်မမြင်ပါနဲ့။ အဝိဇ္ဇာတဏှာရဲ့ လက်ချက်ပဲ။

□



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ကိလေသာက အရှက်ခွဲမလို့ စောင့်နေတာ

ကိလေသာကို အထင်သေးလို့မရဘူး။ ရန်သူကို အထင်မသေးပါနဲ့။ ရန်သူကိုအထင်သေးရင်တော့ရှုံးမှာပဲ။

ငါတို့က စခန်းပွဲဘယ်နှစ်ခါဝင်ပြီးပြီ။ တရားဘယ်နှစ်ခွေနာပြီးပြီ။ ကိလေသာလောက်ကတော့ နိုင်ပါတယ်ဆိုပြီးလျှော့တွက်လို့ရပါ့မလား။ လျှော့တွက်ရင် မဟာအမှားပဲ။ အဲဒါဆိုရင်တော့ ကိလေသာကနိုင်တော့မယ်။ပစ္ဆိမဘဝ ဒါနောက်ဆုံးဘဝ၊ပဋိသန္ဓိဒါလေးပါးနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်မဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတောင်လှည့်စားပစ်တာ။ သူတော်ကောင်းအလုပ်ကို ကျကျနနမလုပ်နိုင်ဘူး။

ကိလေသာတွေက အခွင့်အရေးမရသေးလို့ ငြိမ်နေတာ။ ကိလေသာတွေက ကျားလိုပဲ။ ကျားက ချုံထဲမှာ ငြိမ်နေတာ။ သားကောင် သူ့နားမရောက်သေးလို့ငြိမ်နေတာ။ သမင်တွေ ဒရယ်တွေ သူ့နားဖြတ်သွားပြီဆို ထအုပ်လိုက်တာပဲ။ မလွတ်တော့ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ။ လောဘတွေ ဒေါသတွေ မောဟတွေက အခွင့်အရေးမရသေးလို့ သူတော်ကောင်းကြီးကျနေတာ။ ဆရာကြီး ဦးရွှေအောင်က တကယ်ရေးတတ်တယ်။ သူ့စာတွေက တော်တော်ကောင်းတယ်။ လောဘဟာ ကိုယ်လိုချင်သလောက် မရသေးလို့၊



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘာအဝတ်ပဲ ဝတ်ထားဝတ်ထား။ လူတိုင်းတော့ မဆိုလိုဘူးပေါ့ဗျာ။

ပုထုဇဉ်တွေကတော့ လိုသလောက်မရသေးလို့ မိမိရဲ့ သီလ သမာဓိ ပညာမပျက်စီးအောင် တည်တံ့အောင် ခဏထိန်း ထားတာ။ လိုသလောက်သာရလို့ကတော့ အဲဒီလောဘဟာ ချက်ချင်းကို မိမိရဲ့ **သီလသမာဓိပညာကိုဖျက်ဆီးပစ်တယ်။ လောကအလယ်မှာ အရှက်မကွဲ ကွဲအောင် ခွဲဖြစ်တယ်။**

သက်ရှိဖြစ်စေ သက်မဲ့ဖြစ်စေ ကိုယ်လိုချင်သလောက်မရ သေးလို့ သီလ သမာဓိ ပညာကို ဆက်ကျင့်နိုင်တာ။ ကိုယ်လိုချင် သလောက်သာရလို့ကတော့ ချက်ချင်းထွက်ပစ်မှာ။ သီလ သမာဓိ ပညာ နောက်မှ ဆက်ကျင့်မယ်ပေါ့။ ဒီလိုဖြစ်သွားတာ။

လိုချင်သလောက်မရနိုင်ဘူး။ သူ့အဆင့်အတန်းနဲ့သူ သူ့ အရည်အချင်းနဲ့သူပဲ ရမှာပေါ့။ ကိုယ့်မှာ ဘာအရည်အချင်းမှမရှိဘဲ လျှောက်လိုချင်နေလို့ရပ့ါလား။ မရလို့လည်း သီလ သမာဓိ ပညာကို ထိန်းတာ။ လူပဲဖြစ်ဖြစ် ရဟန်းပဲဖြစ်ဖြစ်။ သီလရှင်ပဲဖြစ်ဖြစ်။အတူ တူပဲ။ ဒေါသကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

**စိတ်ဆိုးလောက်အောင် မတွေ့သေးလို့ငြိမ်နေတာ။ စိတ်ဆိုးစရာကြုံလာပြီဆို မျက်စိမျက်နှာပျက်ပြီးတော့ တစ်ခါ တည်း ဘီလူးဖြစ်သွားတာ။ သီလ သမာဓိ ပညာကို ဖျက်ဆီး ပစ်လိုက်တာ။ လောကအလယ်မှာ အရှက်ကွဲအောင် ခွဲပစ်လိုက် တာ။**

လောဘကလည်း အရှက်ခွဲဖို့စောင့်နေတယ်။ ဝိပဿနာ ယောဂီဆိုတာ ကိုယ့်ရန်သူကိုမြင်ရမယ်။ ရန်သူတွေဆိုတာ ဘေးက ပယောဂတွေ၊ နတ်တွေ၊ ဒါကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။

မိမိရင်ထဲက လောဘ ဒေါသကချောင်းနေတာ။ ကျားများ သားကောင်ကို ငြိမ်ပြီးချောင်းသလို၊ ကြောင်များ ကြွက်ကို ငြိမ်ပြီး



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ချောင်းသလို၊ ရင်ထဲက လောဘ ဒေါသကလည်း ငြိမ်နေတာ အလကားငြိမ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ လောကအလယ်မှာ အရှက်ကွဲအောင် —

အသက်ဘယ်လောက်ပဲ ကြီးကြီး၊
ဆံပင်တွေပဲဖြူဖြူ၊ အရှက်ခွဲဖို့စောင့်နေတာ။
ဝတ်ထားတာကတော့ သူတော်ကောင်းအဝတ်ကြီး
ဒေါသကလည်း အရှက်ခွဲ၊ လောဘကလည်း အရှက်ခွဲ
မောဟကလည်း အရှက်ခွဲ။
အသက်အရွယ်ကိုလည်း မထောက်ဘူး။
မိမိရဲ့သိက္ခာကိုလည်း မထောက်ဘူး။

လောဘဖြစ်စရာရှိ ဖြစ်တော့တာပဲ။ ဖြစ်မှာပဲ။ သူက လောဘရဲ့အကြောင်းကို လေ့လာမထားလို့ အထိုက်အလျောက် သူတော်ကောင်းအလုပ်ကလေး လုပ်နေလို့ရှိရင် တကယ့်သူတော်ကောင်းအစစ်ကြီးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထင်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရမ်းအထင်ကြီးလို့မရဘူး။ အရမ်း အထင်ကြီးရင် မှားတာပဲ။ ကိုယ်က သာမန်လူပဲရှိသေးတယ်။

လောဘဖြစ်စရာ ကျကျနနမတွေ့သေးလို့ ကိုယ်လိုချင်သလောက်မရသေးလို့ သူတော်ကောင်းအလုပ်ကို လုပ်တာ။ ကိုယ်လိုချင်သလောက်ရရင် သူတော်ကောင်းအလုပ်ကို ဖျက်ပစ်တာ။

ဒေါသကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ စိတ်ဆိုးခွင့်မကြုံသေးလို့ သူတော်ကောင်းအလုပ်ကို လုပ်တာ။ စိတ်ဆိုးခွင့်ကြုံလာရင် စိတ်ဆိုးတာပဲ။

မောဟကလဲ ဒီအတိုင်းပဲ။ တွေဝေလောက်တဲ့အခြေအနေ မပေးသေးလို့ တွေဝေလောက်တဲ့အခြေအနေပေးရင် တွေဝေတာပဲ။ သူတော်ကောင်းအလုပ်က စ,လုံးရေစ,ပဲရှိသေးတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မိမိကိုယ်မိမိ အထင်သေးလို့လည်းမရဘူး။ ဆက်ကြိုးစားရမယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေပေါ်ပေါ် နိုင်အောင်မှတ်ပစ်ရမယ်။ စိတ်ရှည်ရှည်ထားရမယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်လည်းမသေးနဲ့။ အခုပြောတာ အထင်မကြီးဖို့။

အဲဒီလို မဇ္ဈိမပဋိပဒါလည်း မျှယူရမယ်။ အထင်သေးရင်လည်း မှားတယ်။ အထင်ကြီးရင်လည်း မှားတာပဲ။ ကိလေသာကိုပေါ့ပေါ့ဆဆ လေးတွက်ပြီး သတိပဋ္ဌာန်ကို ပေါ့ပေါ့ဆဆလုပ်ရင်လည်းအမှားပဲ။

ရဟန္တာဖြစ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတောင် အရှက်ခွဲပစ်တာ။ တော်ကြာဝတ် တော်ကြာထွက် သူ့ကို ဘယ်သူမှ မလေးစားတော့ဘူး။

'ဩော်–မင်းရဲ့ခေါင်းကတော့ ခေါင်းသွေးကျောက်ဖြစ်နေပြီ' ဘယ်သူမှ မလေးစားဘူး။ သူ့ဇနီးကလည်း မလေးစားဘူး။ သူ့ဇနီးရဲ့အမေ၊ သူ့ယောက္ခမက စိတ်ပူလို့ သူ့သမီးကိုလာပြောတယ်။

'နင့်ယောက်ျားတော့ ရဟန်းဝတ်ဖို့သွားပြန်ပြီ။ ဒီတစ်ခါတော့ ပြန်မလာတော့ဘူးနဲ့တူတယ်'

'ပူမနေပါနဲ့အမေရယ် မကြာဘူးပြန်လာမှာပါ'တဲ့။ သမီးကအမေကို ပြန်ပြောတာကြည့်စမ်း–

ခေတ်သိဖြစ်နေတော့ သူရဟန်းဝတ်တာကို ဘယ်သူမှအထင်မကြီးဘူး။ တစ်ခါတည်း ရယ်စရာကိုဖြစ်နေတာ။ အဲဒီလိုရဟန္တာဖြစ်မဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတောင်မှပဲ ရှက်ကွဲအောင် ကိလေသာတွေကနှိပ်စက်တယ်။ မိမိတို့လည်းပဲ သတိမထားရင် အရှက်ကွဲဖို့ မကျိန်းသေဘူးလား။

'ကျိန်းသေပါတယ်ဘုရား'

အဲဒါကို သိစေချင်ပါတယ် သူတော်ကောင်းတို့။ ငါတို့ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်နဲ့ လုပ်နေတာပဲဆိုပြီးမပေါ့ပါနဲ့။ ဟောတဲ့သူရော



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နာတဲ့သူရော ဦးပဥ္စင်းတို့လည်း အတူတူပဲ။ ပေါ့တာနဲ့ အရှက်ကွဲမှာပဲ။ လောဘကလည်း အရှက်ခွဲဖို့ စောင့်နေတယ်။ ကိုယ့်နောက်မှာ ရန်သူကြီးသုံးယောက် အမြဲတမ်းရှိနေတယ်။

အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက သတိပေးထားတာမမေ့ကြနဲ့။ မင်းတို့ကို မသေခင်မှာ အရှက်ခွဲမယ့် ကိလေသာတွေရှိတယ်။ သေရင်လည်း မင်းတို့ကို အပါယ်ဆွဲချမယ့် ကိလေသာတွေ ရှိတယ်။ ဒါကို မမေ့ကြနဲ့။ ဉာဏ်ပညာနဲ့ အဲဒီထိယူလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားကို ကျေးဇူးဆပ်လို့ ကုန်ပါဦးမလား။

'မကုန်ပါဘူးဘုရား'

'အပ္ပမာဒေနသမ္ပာဒေထ'အဓိပ္ပာယ်ကို နက်နက်နဲနဲသိလေ မြတ်စွာဘုရားကို ကျေးဇူးတင်လေ။ နက်နက်နဲနဲမသိတဲ့သူကတော့ ဩဝါဒ် 'အပ္ပမာဒ' မမေ့ကြနဲ့။ ဒီလောက်ပဲထင်တာ။ ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ မမေ့ကြနဲ့ဆိုတာ ပေါ့ပေါ့လျှံလျှံလေးပေးထားတာမဟုတ်ဘူး။

❐



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ကြည့်တတ်တော့ဘာဝနာ

ကိလေသာတွေကြောင့် စိတ္တဟတ္ထမထေရ်လို ရဟန္တာဖြစ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်ဖြစ်နေတာ ခြောက်ခါဝင် ခြောက်ခါထွက်ပြီးသွားပြီ။ တစ်နေ့မှာတော့ လယ်ထွန်က မောမောပန်းပန်းနဲ့ပြန်အလာ အိမ်ထဲဝင်တော့ သူ့အမျိုးသမီးက ပစ်စလက်ခတ်အိပ်နေတယ်။

ပါးစပ်ကလည်း ဟ'နေပြီး သွားရည်တွေကကျလို့။ ဆံပင်တွေကလည်း ဖရိုဖရဲ။ ကြည့်ရတာ သေနေတဲ့အပုပ်ကောင်ကြီးလိုပဲ။ ကိုယ်လေးလက်ဝန်နဲ့ဆိုတော့ ပုပ်ပွနေတယ်လို့ထင်ရတယ်။

ဒါ နှိမ်ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်ပြောတာပါ။ လူတွေဟာ အိပ်မပျော်ခင်က ဖီးလိမ်းပြင်ဆင်ထားတော့ တင့်တယ် တယ်လို့ထင်ရတယ်။ အိပ်ပျော်နေတဲ့အခါကျတော့ ပါးစပ်ကြီးက ဟ ပြီးတော့ သွားရည်တွေကလည်း ထွက်ကျ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်းပဲ ဖရိုဖရဲဖြစ်နေတယ်ဆိုတော့ သေချာစဉ်းစားကြည့်၊ သေလို့လွှင့်ပစ်ထားတဲ့အလောင်းကောင်ကြီးနဲ့ မတူဘူးလား။

'တူပါတယ်ဘုရား'

'ဪ် – ဖူးရောင်ပုပ်ပွနေတဲ့မသာကြီးက အိမ်ထဲရောက်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နေတာကို။ ဒီအကောင်ပုပ်မအသုဘကို ချောမောလှပတယ်ထင်ပြီး မခွဲနိုင်မခွါရက်တပ်မက်ခဲ့လို့ ငါ ခဏ ခဏ လူထွက်နေရတယ်'

စိတ္တဟတ္ထလောင်းလျာ လယ်သမားရဲ့စိတ်ထဲမှာ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းလာမိတယ်။ ဩော် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အသုဘပဲ။ အသုဘ ဆိုတာ အမျိုးသမီးမှမဟုတ်ဘူးနော်။ ခန္ဓာဆိုတာ ယောကျ်ားရော မိန်းမရော အကုန်လုံးအတူတူပဲ။

သေတယ်ဆို ဗိုက်ကစပုပ်တာ။ ဩော် ငါလည်းပဲသေရင် အလောင်းကောင်ကြီးဖြစ်ဦးမှာပဲ။ စိတ်ထဲမှာ အသုဘသညာ ရသွား တယ်။ ဒါ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်သေးတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ဆင် ခြင်ရင်းနဲ့ လောဘ ဒေါသတွေ နည်းလာတာ။

အသုဘကို သုဘလို့ထင်လို့တပ်မက်တယ်။ မချိုမဆိမ့်ကို တပ် မက်တယ်။ အသုဘကို အသုဘလို့ထင်တော့ တပ်မက်စိတ် တွေ လျော့လာတယ်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အသုဘထင်လာ။ သူများ ခန္ဓာကိုလည်း အသုဘထင်လာတယ်။

တကယ်တမ်း အသုဘဆင်ခြင်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးတွေဆိုရင် အင်မတန်ချီးကျူးစရာ။ တစ်လောကလုံး အသုဘချည်းပဲ။ သဲအင်းဂူ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ခွေထဲမှာ နာရတယ်။

စိတ်ထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကျောက်ဆင်းတုကြီးကို လှမ်း ကြည့်လိုက်တယ်။ ကျောက်ဆင်းတုကြီးက တစ်ခါတည်း မျက်လုံး ကြီးတွေထွက်ကျပြီး ပုပ်ပွလာတာ။ စိတ်ရဲ့တန်ခိုးက အင်မတန်ဆန်း ကြယ်တယ်။ သမားရိုးကျ ဘာသမာဓိမှမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အကုန် လုံး တပ်မက်စရာချည်းပဲ။

သူ့နေရာနဲ့သူ သူ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့သူ တပ်မက်ကြတယ်။

'လင်းတ'ကလည်း 'ခွေးသေကောင်ပုပ်'ကို သူ့အတွက် အင်မတန်တပ်မက်စရာပဲ။ သူ့အတွက် အင်မတန်လှတာပဲ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အင်မတန် ကောင်းတာပဲ။

အဲဒီလိုပဲ လူတွေဟာလည်း သူနဲ့ သူနဲ့ ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တွေကို တပ်မက်နေတာပဲ။ ဒါ လောဘရဲ့ခြယ်လှယ်မှုတွေ နှိပ်စက်မှုတွေ။

စိတ္တဟတ္ထလောင်းလျာ လယ်သမားဟာ သူ့ဇနီးကို အသုဘ လို့လည်းထင်လိုက်ရော တပ်မက်မှုလျော့သွားတယ်။ တပ်မက်မှုတွေ လျော့သွားတော့ ဒုက္ခတွေထင်လာတယ်။ ရဟန်းဝတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်လာပြန်တယ်။ အသုဘရယ်၊ ဒုက္ခရယ်။ဒုက္ခ လက္ခဏာထဲမှာ အသုဘလည်းပါတာပဲ။

ဩော် အင်မတန် ဆင်းရဲတဲ့သဘောပဲ။ အင်မတန် နှိပ်စက် တဲ့သဘောပဲ။ ဒုက္ခကိုမြင်တော့ အနိစ္စလည်း မြင်လာတယ်။ အနတ္တ လည်း မြင်လာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အနှစ်သာရရှိတယ်။ နိုင်မာ တယ်လို့ထင်နေတာ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အလကားပဲ။ ဘာမှ အနှစ် သာရ မရှိဘူး။ နိုင်မာမှုလည်း မရှိဘူး။

သေတယ်ဆိုတာ မမြဲလို့သေတာပဲ။ အနိစ္စတွေ ဒုက္ခတွေ အနတ္တတွေကို ဆင်ခြင်ပြီး သက်န်းလေးယူလာတယ်။ သူက သက်န်း လေးကို အိမ်မှာ သိမ်းသိမ်းထားတာကိုး။ သိမ်းထားတဲ့ သက်န်းလေး ယူပြီးတော့ လမ်းသွားရင်း–

အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ဆင်ခြင်လိုက် ရှုမှတ်လိုက်။ ရှုမှတ် ရှုမှတ်သွားတော့ ခုနတုန်းကပြောခဲ့တဲ့ အရေအတွက်ကနေ အရည် အချင်းဖြစ်ဖို့အတွက် ဆီလျော်တဲ့ သပ္ပါယ၊ အာရမ္မဏပစ္စည်းကနေ ကျေးဇူးပြုလိုက်တယ်။ အာရုံအားဖြင့်ပေါ့။

သူ့အမျိုးသမီးအိပ်နေတဲ့ပုံစံက သူ့အတွက် အင်မတန် ကြီး စွာသော အထောက်အပံ့ရတယ်။ အဲဒီတော့ အသုဘသညာပွားပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခတွေ မြင်လာတယ်။ မြင်တုန်းကတော့ ပညတ်ပဲ။ ပွားများ တဲ့အခါကျတော့ ပရမတ်ပေါ်ရောက်သွားတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပညတ်ကို အာရုံယူတယ်။ ပွားများတော့ ပရမတ်ထင်လာတယ်။ မမြဲတာတွေ မြင်လာတယ်။ အဲဒီမမြဲတာတွေက နှိပ်စက်လို့ ဆင်းရဲတာတွေ မြင်လာတယ်။ သက်နီးမဝင်ရသေးဘူး။ လမ်းသွားရင်းနဲ့ အဲဒီဉာဏ်ပညာတွေ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်တောင် မြန်မြန်ဆန်ဆန်ဖြစ်နေရသလဲ။ ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်။

သူဝတ်တိုင်း ဝတ်တိုင်း ဝေယျာဝစ္စတွေ ပြုလုပ်ခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ တကယ့်ကိုပဲ စေတနာသန့်သန့်နဲ့လုပ်တဲ့ ကုသိုလ်ဟာ ဘယ်တော့မှ အချည်းအနှီးမဖြစ်ပါဘူး။ စိတ္တဟတ္တအလောင်းအလျာ လယ်သမားဟာ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတွေ သိပြီး လုပ်တယ်လို့ စာပေမှာမပါပါဘူး။ ဉာဏ်ပညာမပါသော်လည်း ဝေယျာဝစ္စကို စေတနာထက်ထက်သန်သန်နဲ့ ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။

သို့သော်လည်း သူ့မှာ ပါရမီပါလာတယ်။ အင်မတန်ထင်ရှားတယ်။ သက်နီးဝင်ချင်တယ်။ အားထုတ်တယ်။ ဣန္ဒြေတွေမရင့်ကျက်သေးလို့ ကိလေသာရဲ့လှည့်စားမှုကိုခံရတယ်။ အဲဒီတော့ သူ လမ်းသွားရင်းနဲ့အားထုတ်တော့ အနိစ္စတွေ ဒုက္ခတွေ အနတ္တတွေ ပိုပြီးထင်ရှားလာတယ်။

သဘောတွေ ထင်လာတယ်။ သဘောဆိုတာ သဘာဝလက္ခဏာ။ အဲဒီသဘောတွေက ပေါ်လိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ ပေါ်လိုက် ပျောက်သွားလိုက်။ လှမ်းတဲ့သဘောလေး ပေါ်လာတယ်။ နင်းချလိုက်တယ်။ ပျောက်သွားတယ်။

ပေါ်တာရယ် ပျောက်တာရယ်ကိုမြင်တာ သင်္ခတလက္ခဏာ။ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် မမြဲတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာတွေ။ အမြဲတမ်း ညှဉ်းဆဲနေတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာတွေ။ ငါကောင် သူကောင် မဟုတ်ဘူး။ သူ့သဘောသူဆောင်နေတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေ ဓာတ်သဘောတွေပဲ။ အနတ္တလက္ခဏာကို လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့ ဉာဏ်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ထဲမှာမြင်လာတယ်။

အဲဒီလို ဆင်ခြင်တဲ့အခါ ဆင်ခြင်တယ်။ ရှုမှတ်တဲ့အပိုင်းက လည်း ရှုမှတ်တယ်။ အဲဒါဟာ ရှေ့ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ နောက်လာမယ့် အရိယာမဂ်ဉာဏ်အတွက် ဆီလျော်တဲ့အကြောင်းတွေဖြစ်သွားတယ်။ လမ်းသွားရင်း ရှုရင်းမှတ်ရင်းကနေ နောက်ဆုံးရှုမှတ်ချက်က နောက်ဆုံးအကြောင်းပေါ့။ အဲဒါကို ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် မှတ်တဲ့သူက လည်း ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ နောက်ဆုံးမှတ်ချက်ဟာ နောက်ဆုံး အကြောင်း ခိပ္ပါဘိညာ။

အမှတ်တွေ မှတ်လာတယ်။ နောက်ပိတ်ဆုံး အာရုံရော မှတ်စိတ်ရောချုပ်မဲ့ နောက်ဆုံးအမှတ်။ ရှုရင်း မှတ်ရင်းနဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေလည်း မြင်တယ်။ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ငြီးငွေ့လာတယ်။ မုန်းလာတယ်။ ရှုရင်း မှတ်ရင်းနဲ့ကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပျောက်သွားတာမဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဒီအတိုင်းရှိတယ်။

အာရုံထဲမှာ ရှုသိနေတဲ့စိတ်ရော အရှုခံအာရုံရော ချုပ်သွားတယ်။ မဂ်ဇောစိတ်က တစ်ကြိမ်။ ဖိုလ်စိတ်က နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် ဖြစ်တယ်။ ဒါလေးက ခဏလေးပါပဲ။ နောက် ပြန်ပြီးထင်ရှားလာတာ။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရရင် ဘဝအသစ်ပြောင်းသွားပြီ။ ပုထုဇဉ်မဟုတ်တော့ဘူး။ အရိယာဖြစ်သွားပြီ။

အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့အတွက် အချိန်စောင့်ရတယ်။ အဲဒီကြားထဲမှာ အရိယာမဖြစ်ခင်ကြားထဲမှာ လောဘဟာ အရှက်ခွဲခဲ့တယ်။ သူ့ကို အရှက်မကွဲ ကွဲအောင်ခွဲခဲ့တယ်။ သူ ရဟန်းဝတ်တာကို ဘယ်သူမှ အထင်မကြီးဘူး။ သူ့မိန်းမကလည်း အထင်မကြီးဘူး။

သို့သော်လည်း စိတ္တဟတ္ထလောင်းလျာ လယ်သမားကတော့ သူ ဒီ(၇)ကြိမ်မြောက် ရဟန်းဝတ်ပြီးရင် ပြန်မထွက်တော့ဘူးလို့ စိတ်ကူးပြီး သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေဆီမှာ သူ့ကို ရဟန်းပြုပေးဖို့



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လျှောက်ထားတယ်။ ပင်ပန်းတဲ့အခါရောက်လာ၊ နောက် ပြန်ထွက်ဦး မယ်ဆိုတာကြိုသိနေတော့ –

'ရဟန်းမပြုပေးတော့ဘူး။ ခဏ ခဏ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်နဲ့ သင့်ခေါင်းဟာ ဓားသွေးကျောက်ဖြစ်နေပြီ။ မရှက်ဘူးလား ပြန်တော့' လို့ ကျောင်းကသံဃာတော်တွေက ပြောပြီလေ။

'အရှင်ဘုရားတို့ တပည့်တော်ကို နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ဒီတစ်ကြိမ်တော့ ရဟန်းပြုပေးပါဘုရား' လို့ တောင်းတောင်းပန်ပန် လျှောက်ထားတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့မှ ဝေယျာဝစ္စ လုပ်ပေးတာတွေကို သနားငဲ့ညှာသောအားဖြင့် ဝတ်ပေးလိုက်တယ်။ သောတာပန်ဖြစ်သွားပြီဆိုတော့ ဆက်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်လိုက်တာ သုံးလေးရက်အတွင်း ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါးနဲ့တကွ ရဟန္တာကြီးဖြစ်သွားတယ်။ ဒါနဲ့

'ဒီတစ်ခါကြာလှချည်လား။ အိမ်ကိုသတိမရတော့ဘူးလား' လို့ ကျောင်းကသံဃာတွေက မေးကြတာပေါ့။

'အရှင်ဘုရားတို့ တပည့်တော် ဟိုတုန်းကတော့ အိမ်သတိရတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်ဘုရား။ အခုတော့ပျောက်သွားပါပြီ။ မရှိတော့ပါဘူး။ ထွက်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်တော့ပါဘူးဘုရား'

ဩော် – ဒီတစ်ခါတော့ ရဟန္တာဖြစ်သွားသလိုလို ဘာလိုလို ပြောနေတော့ ကျောင်းကသံဃာတော်တွေက မယုံဘူး။ မြတ်စွာဘုရားထံခေါ်သွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကတော့ သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ အကုန်သိတာပေါ့။

'ငါ့ရဲ့သားတော်ဟာ ဟိုတုန်းကတော့ စိတ်ကလည်း မတည်တံ့သေး၊ သူတော်ကောင်းတရားတွေကိုလည်း မသိသေးတဲ့အတွက်ကြောင့် အိမ်နဲ့ကျောင်းကို လူးလာခေါက်တုံ့ပြန်နေတာပါ။ ယခုအခါမှာတော့ ငါ့ရဲ့သားတော်ဟာ ကုသိုလ် အကုသိုလ်တွေကို ပယ်ပြီးပြီ' လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်ထားမတည်တံ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သဒ္ဓါတရားမပြည့်ဝတဲ့အတွက် ပညာလည်းမပြည့်ဝနိုင်ဘူး။ စိတ္တဟတ္ထမထေရ်ဟာ သဒ္ဓါတရားပြည့်ဝသွားပြီ။ ဣန္ဒြေတွေလည်း အမြဲတမ်းနိုးကြားသွားပြီ။

စိတ္တဟတ္ထမထေရ်ကိုမြင်ကြတဲ့ ရဟန်းတော်တွေဟာ ကိလေသာတွေရဲ့ နှိပ်စက်မှုပြင်းထန်ပုံကို သံဝေဂယူကြတယ်။

'ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါးနဲ့ ရဟန္တာကြီးဖြစ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတောင် ခဏ ခဏ ဝင်အောင် ထွက်အောင် ကိလေသာတွေက အရှက်ခွဲပါလား။ ကိလေသာတွေက အမြဲတမ်းအရှက်ခွဲဖို့စောင့်နေတယ်။ တို့ပေါ့ပေါ့ဆဆအားထုတ်လို့မရဘူး'

အဲဒီလို သံဝေဂယူကြတယ်။ အပိက အဲဒါပဲ။ အဲဒီရောက်ရပယ်။ ဇာတ်လမ်းဆိုတာကတော့ ဖတ်ကြည့်လိုက်ရင်သိတာပဲ။ လောဘ ဒေါသတွေက အရှက်ခွဲဖို့စောင့်နေတယ်။ ပေါ့ပေါ့ဆဆလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ ငါ ဘယ်နှစ်ကြိမ်အားထုတ်ထားတာပဲ။ ငါ ဘယ်ဉာဏ်ထိရောက်ထားတာပဲ။ ပေါ့ပေါ့ဆဆတော့ မတွက်လိုက်ပါနဲ့။

လောဘဖြစ်စရာနဲ့ကြုံဦးမှာပဲ။ ဒေါသဖြစ်စရာနဲ့ကြုံဦးမှာပဲ။ မောဟဖြစ်စရာနဲ့ကြုံဦးမှာပဲ။ ရဟန္တာဖြစ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတောင် ရဟန္တာမဖြစ်ခင် အရှက်မကွဲကွဲအောင် ခွဲပစ်လိုက်တာပဲ။ သူသူ ငါငါဟာ လောဘ ဒေါသရဲ့ အရှက်ခွဲမှုကို ခံရတတ်တယ်။ အဲဒါ သတိကြီးစွာထားရမယ်။ ဒါက -

ကိလေသာကိုအထင်မသေးဖို့အပိုင်း။ နောက်တစ်ခုပြောချင်တာက စိတ်ကိုဆုံးမတဲ့နေရာမှာ အမှီကောင်းရှိဖို့လိုတယ်။ ဆရာကောင်းလည်းလိုတယ်။ နေရာကောင်းလည်းလိုတယ်။ ဆရာသမားကောင်းကိုမှီခိုပြီးအားထုတ်ပါမှလည်း စိတ်ကို စနစ်တကျဆုံးမတတ်တာ။ သာဓကတစ်ခုပြောဦးမယ်။

❐



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သုဘလို့ထင်လို့ တပ်မက်တာ။
အသုဘလို့ အမှန်မြင်လာရင်
တပ်မက်စိတ်တွေ လျော့သွားတာပဲ။
မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အသုဘထင်လာ
သူများခန္ဓာကိုလည်း အသုဘထင်လာရင်
တပ်မက်မှုတွေ လျော့သွားပြီး
ဒုက္ခတွေထင်လာလိမ့်မယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## မေဃိယမထေရ်

မြတ်စွာဘုရားဝါတော်(၂၀)မပြည့်မီအချိန်တုန်းက မြတ်စွာဘုရားကို ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်အလုပ်အကျွေးပြုတာက အရှင်မေဃိယမထေရ်။ စာလိကာမြို့အနီး စာလိကာတောင်မှာ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ်အခါတုန်းက တိမိကာလမြစ်နားမှာရှိတဲ့ သရက်ဥယျာဉ်ကြီးတစ်ခုကို အရှင်မေဃိယမြင်တယ်ဆိုရင်ပဲ ဒီသရက်ဥယျာဉ်ကြီးထဲမှာ တရားအားထုတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။

အရှင်မေဃိယဟာ အတိတ်ဘဝပေါင်း(၅၀၀) ရှင်ဘုရင်ဘဝနဲ့ ဒီသရက်ဥယျာဉ်ထဲမှာ အခြံအရံပရိသတ်တွေနဲ့ လာရောက်ပျော်ပါးနေထိုင်ခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီသရက်ဥယျာဉ်ကိုမြင်တာနဲ့ နေချင်စိတ်ဖြစ်သွားတာ။

မြတ်စွာဘုရားထံမှာ ခွင့်တောင်းပြီးတာနဲ့ သရက်ဥယျာဉ်ကိုသွားပြီး ကျောက်ဖျာကြီးပေါ်မှာထိုင်။ ရုပ်နာမ်တွေကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရှုတော့မယ်ဆိုပြီးတော့ မျက်စိမှိတ်လိုက်တာနဲ့ အာရုံထဲမှာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်က ရှင်ဘုရင်ကြီးဖြစ်သွားတယ်။ ထီးဖြူတွေနဲ့၊ မောင်းမမိဿံတွေနဲ့၊ မှူးကြီးမတ်ရာတွေနဲ့။ ဒါက ရိုးတိုးရိပ်တိပ် အာရုံထင်တာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါမျိုးကျတော့ထင်ရှားတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မိမိနဲ့ ဘ၀အဆက်ဆက်က ကံတွေစုစည်းထားတဲ့နေရာ ပေါ့။ ဘဝင်းရာဆိုတာ နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ မောင်းမ မိဿံတွေနဲ့ သာယာတော့ ကာမုပါဒါန်တွေ တစ်ခါထပ်ဖြစ်တယ်။ ယောက်ျားပဲ မိန်းမပဲဆိုတော့ ဒိဋ္ဌုပါဒါန်။ ဒိဋ္ဌိတွေရော တဏှာရော အတွဲလိုက်ဖြစ်နေတယ်။ ကာမဝိတက် ဗျာပါဒဝိတက် ဝိဟိံသ ဝိတက်တွေ။

ရာဇဝတ်သားနှစ်ယောက်ကို ဖမ်းလာတယ်။ တစ်ယောက်ကို သတ်ပစ်လိုက်ဆိုတော့ ဗျာပါဒဝိတက်တွေပဲ။ နောက်တစ်ယောက်ကို ထောင်ချပြီး ညှဉ်းဆဲတယ်ဆိုတော့ ဝိဟိံသဝိတက်ပဲ။ မိဖုရားတွေ၊ ကချေသည်တွေကို သာယာတော့ ကာမဝိတက်ပဲ။ မိစ္ဆာဝိတက်သုံးပါး မှားတဲ့ အကြံဉာဏ်သုံးပါး။

အဲဒါ သူ့စိတ်ထဲမှာအမြဲဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်လိုမှဝိပဿနာ ရှုမှတ်လို့မရတော့ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားထံပြန်သွားမှပဲ ဒီအတိုင်းဆိုရင် တော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မရတဲ့အပြင် အပါယ်လေးပါးကျတော့ မှာပဲဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားထံပြန်သွားတယ်။

ဆိုလိုတာက ဘာလဲဆိုတော့ အတိတ် အတိတ်က မိမိတို့ ပြုခဲ့တဲ့ကံအဟောင်းတွေ အင်မတန်အားကြီးလို့ရှိရင် ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။

အဲဒီလို ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်ပေါ်လာလို့ ဒီနေရာနဲ့ မသင့် တော်ဘူးဆိုရင် နေရာလွှဲပြီးတော့ ဒီပြင့်နေရာမှာ ဣန္ဒြေတွေ ရင့်ကျက် အောင် ကြိုးစားပွားများအားထုတ်ရမယ်။ နေရာဌာနမှန်သမျှ မိမိ မဖြစ်ဘူးတဲ့နေရာ တစ်နေရာမှမရှိဘူး။

သို့သော်လည်း တစ်ခါဖြစ်ဖူးတာနဲ့ ထပ်ခါထပ်ခါဖြစ်ဖူးတာ နဲ့တော့မတူဘူး။ ထပ်ခါထပ်ခါဖြစ်ဖူးတော့ အဲဒီနေရာမှာ ဒိဋ္ဌိ တဏှာ က အင်မတန်အားကြီးတယ်။ အဲဒီလိုနေရာမျိုးမှာ သွားအားထုတ်တဲ့



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခါ အတိတ်က ကမ္မသတ္တိတွေက မသိစိတ်အနေနဲ့ဝင်လာတာ။ အဲဒီမသိစိတ်က အင်မတန်ထင်ရှားတဲ့မသိစိတ်ဖြစ်နေတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ပုံသဏ္ဌာန်တွေဖြစ်တယ်။

ရှင်ဘုရင်ဖြစ်ရင်လည်း ရှင်ဘုရင်ရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်၊ စစ်သူကြီးဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း စစ်သူကြီးရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်၊ မုဆိုးဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း မုဆိုးပုံသဏ္ဌာန်၊ ကချေသည်ဆိုလည်း ကချေသည်ပုံသဏ္ဌာန် ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါတွေက ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ မိမိအပြင်ပန်းကလည်း အဲဒီပုံဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါ ဓမ္မသဘာဝပါပဲ။သ မာဓိအထိုက်အလျောက်ရလာရင် ဖြစ်တတ်တယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ မိမိတို့က္လန္ဓြေတွေရင့်ကျက်အောင်စကြံလျှောက်တာတို့ တခြားနည်းတွေကို များများဦးစားပေး ရှုမှတ်ရမယ်။ နို့မို့ဆိုလိုရှိရင် သမာဓိဦးစားပေးလို့ရှိရင် အဲဒါတွေကနေ လွှမ်းမိုးသွားလိမ့်မယ်။

ရှုမှတ်စိတ်ကနိုင်ရင်တော့ အကြောင်းမဟုတ်ဘူး။ ရှုမှတ်စိတ်ကမနိုင်ရင် အတိတ်စိတ်က လွှမ်းမိုးသွားတယ်။ အတိတ်အာရုံတွေက များသောအားဖြင့် ဒိဋ္ဌ တဏှာ မများဘူးလား။ အခုမှ ဝိပဿနာဉာဏ်က အားထုတ်ရတာမဟုတ်လား။

အတိတ်တုန်းကဖြစ်ခဲ့တာ ဘာတွေပဲဖြစ်ခဲ့ ဖြစ်ခဲ့၊ ဈေးသည်ပဲဖြစ်ခဲ့ ဖြစ်ခဲ့၊ ကချေသည်ပဲဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့၊ ရှင်ဘုရင်ပဲ ဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့၊ မုဆိုးပဲဖြစ်ခဲ့ ဖြစ်ခဲ့ အကုန်လုံးက ဒိဋ္ဌ တဏှာတွေပဲ မဟုတ်လား။

ပညတ်အနေနဲ့သာ တံငါတို့ မုဆိုးတို့ ကချေသည်တို့လို့ပြောနေရတာ။ တကယ့်တကယ်ကျတော့ ဒိဋ္ဌ တဏှာစေခိုင်းတာ မှန်သမျှ အကုန်လုံးလိုက်လုပ်နေရတာ ဒိဋ္ဌတဏှာရဲ့ကျွန်ပဲ။

ဒါကြောင့် အဲဒါမျိုးတွေဖြစ်မှာစိုးလို့ မြတ်စွာဘုရားက



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ချစ်သား အဲဒီနေရာကိုမသွားနဲ့လို့ တားသေးတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ချစ်သားမေဃိယ သင်ဟာဒီနေရာမှာ ရှင်ဘုရင် ဘဝငါးရာဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီလိုတွေဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ထုတ်မပြောဘူး။

မိမိတို့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတာတွေဟာ အကြောင်းမဲ့ သက်သက် အလကားသက်သက် ကောင်းကင်ကကျသလို ဖြစ်လာ တာမဟုတ်ဘူး။ အတိတ် အတိတ်က အဲဒီအကြောင်းတွေက မိမိရဲ့ ပကတိဝိပဿနာဉာဏ်တွေမှာ လာပြီးလွှမ်းမိုးသွားတယ်။ အတိတ် အတိတ်က ဉပါဒါန်တွေအားကောင်းတော့ ဝိပဿနာကို စေတနာ သဒ္ဓါတရားနဲ့ ရှုမှတ်သော်လည်း ဝိပဿနာဉာဏ်ကို မမြင်တော့ဘူး။ အတိတ်အာရုံနောက် မျောပါသွားတယ်။

အခု အရှင်မေဃိယက သဒ္ဓါတရားထက်ထက်သန်သန်နဲ့ ကာမဂုဏ်တွေ အကုန်လုံးစွန့်ပြီးတော့ သာသနာ့ဘောင်ဝင်ခဲ့တယ်။ မြတ်စွာဘုရားနောက်မှာ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် လိုက်ပြုလုပ်တယ်။ သဒ္ဓါ တရား အင်မတန်အားကောင်းတယ်။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်လည်း လိုလားတယ်။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် လိုလားလို့လည်းပဲ သက်တော် ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားထံမှာတောင် ခွင့်တောင်းပြီးတော့ တစ်ပါး တည်း သွားအားထုတ်တယ်။ သဒ္ဓါတရားအင်မတန် မကောင်းဘူး လား။

## 'ကောင်းပါတယ်ဘုရား'

မြတ်စွာဘုရားအနားမှာနေရင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်များ ရမလားဆိုပြီး ဝေယျာဝစ္စလုပ်တယ်။ တရားတွေနာတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့တရားတွေက ကောင်းမြတ်တဲ့တရားတွေချည်းပဲ။ ဣန္ဒြေ ရင့်ကျက်တဲ့သူတွေ မြတ်စွာဘုရားတရားနာပြီး ဧသာတာပန် သက ဒါဂါမ် အနာဂါမ် ရဟန္တာတွေ ဖြစ်ကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားနားမှာ တရားလည်းများများနာရမယ်။ တရား



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နာရင်းနဲ့ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ရမယ်။ သူများတွေ တရားနာရင်းနဲ့ အနာဂါမ် ရဟန္တာတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ သူတော့မဖြစ်ဘူး။

အဲဒါကြောင့်မလို့ တရားတွေ ကျကျနနအားထုတ်သော်လည်း ပဲ ကုသိုလ်တွေ မရင့်ကျက်သေးရင်လည်း မရဘူး။ အားမငယ်နဲ့။ ဒီနေရာမှာ သူများတွေ သုံးလနဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ရသွား တယ်။ တချို့ဆို နှစ်လခွဲနဲ့ရသွားတယ်။ တစ်လခွဲနဲ့ ရသွားတယ်။

ငါ့မှာ အားထုတ်နေတာ သုံးလေးနှစ် ဆယ်နှစ်လောက် ရှိ နေပြီ။ မရသေးဘူး။ အားမငယ်ပါနဲ့။ အားငယ်စရာမလိုဘူး။ မဂ် ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ ကျိန်းသေနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။ တရား ဝါသနာပါ နေတဲ့သူက ဘာဖြစ်လို့မရသေးလဲ။ ကုသိုလ်တွေ မရင့်ကျက်သေးလို့။

ဆယ်နှစ်ပြည့်မှသီးမယ့်သစ်ပင်ကို ရေဘယ်လောက်လောင်း လောင်း၊ မြေဩဇာတွေဘယ်လောက်ထည့်ထည့် လေးငါးနှစ်နဲ့ မသီး ဘူး။ ဆယ်နှစ်ပြည့်မှ သီးမှာပဲ။

အဲဒီလိုပဲ မိမိတို့ အတိတ် အတိတ်က ဆုတောင်းမှုတွေ၊ ပါရမီတွေ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ အရှိန်အဟုန်တွေက ဘယ်လိုရှိခဲ့ မှန်းမသိဘူး။ မိမိတို့က ဒီချိန်ဒီခါကျမှ တရားထူးတရားမြတ်ရမယ် ဆိုရင် အချိန်အခါကိုလည်း စောင့်ရသေးတယ်။

ကုသိုလ်တွေရင့်ကျက်ဖို့ဆိုတာ အချိန်အခါ သိပ်စကားပြော တာ။ သုံးလေးနှစ်ကြာမှသီးမယ့်အပင်ကို ရေဘယ်လောက်လောင်း လောင်း သုံးလေးလနဲ့ သီးပါ့မလား။

'မသီးပါဘူးဘုရား'

အဲဒီလိုပဲ အချိန်အခါလိုတယ်။ ပေါ့ဆဖို့ ပြောတာမဟုတ် ဘူးနော်။ အစွန်းလည်း ရောက်သွားဦးမယ်။ တို့ကတော့ အချိန်အခါ လိုသေးတယ်ဟော့ဆိုပြီး အားမထုတ်ဘဲနေရင် ရပါ့မလား။ အဲဒါဆို ဘယ်တော့မှ ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အားထုတ်နေရင်းနဲ့ မရတာကို ပြော



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တာ။

ကြိုးကြိုးစားစားအားထုတ်နေရင်းနဲ့ မရတာကို ငါတို့တော့ ရမှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ပါရမီမရှိဘူးနဲ့ တူပါတယ်။ အပြစ်တွေများ သင့်နေလားမသိဘူး။ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စတွေကလည်း များတတ်တယ်။ ဝိစိကိစ္ဆာတွေလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ပါရမီမရှိဘူး မထင်ပါနဲ့။ ပါရမီရှိပြီးသားချည်းပဲ။ အချိန် လိုနေလို့ ဣန္ဒြေတွေ ရင့်ကျက်ဖို့ ညီမျှဖို့ လိုနေတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ သဒ္ဓါအားကောင်းနေတယ်။ ပညာကကျန်ခဲ့တယ်။ တစ်ခုက အား ကောင်း တစ်ခုကကျန်နေခဲ့တယ်။ အဲဒီနှစ်ခုညီညွတ်မှ ဉာဏ်ထူး ဉာဏ်မြတ်ဆိုတာရတာ။ ဝီရိယအားကောင်းနေတယ်။ သမာဓိကျ တော့ ကျဲသွားပြန်ရော။ ဘာသမာဓိမှ မရှိတော့ဘူး။

သမာဓိက အားကောင်းတယ်။ ဝီရိယက မရှိပြန်ဘူး။ မှိန်းနေ တာကများနေတယ်။ အဲဒီလို တစ်ခုပိုလိုက်၊ တစ်ခုလျော့လိုက်။ အကုန်လုံးရင့်ကျက်မှ။ ရိုးရိုးရင့်ကျက်မှုမဟုတ်ဘူး။ ညီညီမျှမျှ ရင့် ကျက်ရမယ်။ သဒ္ဓါနဲ့ ပညာနဲ့။ ဝီရိယနဲ့ သမာဓိနဲ့။ သတိကလည်း ရိုးရိုးသတိမဟုတ်တော့ဘူး။ သတိမာ။ သတိမာဆိုတာ ဓမ္မဗျာပါဒ ပြဋ္ဌာန်းတဲ့သတိမျိုးဖြစ်ရမယ်။

စ,ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပုဂ္ဂလဗျာပါဒသတိပြဋ္ဌာန်းတယ်။ လုပ်ပြီး တော့ ရှုမှတ်နေရတယ်။ 'ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ထိုင်တယ် ထိတယ်' စိတ်ကူးရင် 'စိတ်ကူးတယ် စိတ်ကူးတယ် 'လုပ်ပြီးတော့ မှတ်တာ တောင်မှ လွတ်လွတ်သွားတာတွေလည်း အများကြီးပဲ။

ဆွမ်းစားတဲ့အခါမှာလည်း အများကြီးပဲမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို လုပ်မှတ်တာတောင်မှ လွတ်လွတ်သွားတာအများကြီးပဲ။ အဲဒါ 'ပုဂ္ဂလ ဗျာပါဒ'လို့ခေါ်တယ်။

**'ဓမ္မဗျာပါဒ'ဆိုတာ ကိုယ်က လုပ်မှတ်နေစရာ မလို**



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**ဘူး။ သခ်ီရုပေက္ခာဉာဏ်မျိုး။ သိပြီးသား သိပြီးသား။နာမည် တပ် မမှတ်သော်လည်းပဲ အဲဒါသတိပါတယ်။**

**အဲဒီဉာဏ်မျိုးမှ သတိမာအစစ်။**

မှိန်းပြီးကြည့်နေတာ သတိအစစ်မဟုတ်ဘူး။ အတု။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးပြီးတော့ မှိန်းပြီးကြည့်နေတာ။ တကယ်လည်း သိတာမဟုတ်ဘူး။

အခုပြောတာက သခ်ီရုပေက္ခာဉာဏ်မျိုးမှာ နာမည်မခေါ်သော်လည်းပဲ သိသိနေတာ။ အဲဒီ သတိမာမျိုးဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမှာ။ နည်းနည်းလေး ဖြစ်လာလိုက် ပြန်ကျသွားလိုက်။ နည်းနည်းလေးကျသွားလိုက်၊ နောက်တစ်ခါ ပြန်တက်လာလိုက်၊

သိပြီးသား သိပြီးသားချည်းဖြစ်သွားတယ်။ အပျက်တွေက မြန်နေတယ်။ ကြောက်တာလည်း မပါဘူး။ တပ်မက်တာလည်း မပါဘူး။ အဲဒီသတိမျိုးလည်း ဖြစ်ရမယ်။

❐



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ပညတ်ပေါ်တင်နေလျှင် တရားမရနိုင်

မေဃိယမထေရ်ဟာ ပါရမီပါပြီးသား၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ သို့သော်လည်း အချိန်ကလိုသေးတော့ အတိတ်က ဥပါဒါန်ကံတွေက ဝိပဿနာဉာဏ်ကို လွှမ်းမိုးသွားတယ်။ ဉာဏ်က ရှေ့ဆက်မတက်နိုင်ဘဲ ပြန်ကျသွားတယ်။

**ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပရမတ်ပေါ်မရောက်ဘဲ ပညတ်ပေါ် တင်နေတော့ ကာမဝိတက်တွေ၊ ဗျာပါဒဝိတက်တွေ၊ ဝိဟိံသ ဝိတက်တွေဖြစ်လာပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ပြန်ကျသွားတယ်။**

အခုလို အာရုံတွေမျိုးစုံပေါ်လာတာဟာ အတိတ်က ဒိဋ္ဌိ တွေ တဏှာတွေ လွှမ်းမိုးလို့ဖြစ်ရတာ။ အဲဒီတော့ အချိန်ယူပြီးတော့ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် အားထုတ်ရင်ရမှာပဲဆိုသော်လည်း ပထမ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အားကောင်းအောင်ကြိုးစားပါ။ နေရာဒေသ ဆိုတာလည်း ရွေးရတယ်။ ပတိရူပဒေသဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ပိုအရေး ကြီးတယ်။ ပကတိအနေနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် ပတိရူပဒေသဝါသဆိုတာ ကျန်းမာရေးအတွက်၊ ပညာရေးအတွက်၊ စီးပွားရေးအတွက် ဒါမျိုး တွေပြည့်စုံတဲ့နေရာမှ။ ရတနာပြတ်သုံးပါးရှိတဲ့နေရာမှ။ ဒါလည်းမှန် ပါတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အနှစ်သာရပိုင်းအနေနဲ့ ဝိပဿနာယောဂီအနေနဲ့ကျတော့ ခုန ဒိဋ္ဌိတဏှာတွေ အရမ်းလွှမ်းမိုး မခံရတဲ့နေရာမှာ အရင်ကြိုးစား ရမယ်။ ဥပမာ ခုမှ သမာဓိက တစ်ပြားသားမှမရှိသေးဘူး။ သချိုင်း ကုန်းမှာ တစ်ယောက်တည်းသွားထိုင်ရင် ကောင်းပါ့မလား။

'မကောင်းပါဘူးဘုရား'

မကျွတ်မလွတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာ များသောအားဖြင့် ဒိဋ္ဌိ တဏှာတွေ လွှမ်းမိုးနေတာ။ အဲဒီပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် မိမိကိုလည်း လာပြီးတော့ အစွဲအလမ်းတွေ ရိုက်ခတ်မှုဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ပတိရူပဒေသဝါသ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။ အစွဲအလမ်းနည်းတဲ့နေရာ၊ ကြိုးစားပွားများအားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေ ကလျာဏမိတ္တတွေရှိတဲ့နေရာတွေမှာ ပွားများအားထုတ်ရမယ်။

**မိမိကရင့်ကျက်သွားပြီ။ အောင်မြင်သွားပြီဆိုရင် ဘယ် သွားသွား ဘာမှမဖြစ်တော့ဘူး။ မိမိက မရင့်ကျက်သေးဘူး ဆိုရင် ဆရာသမားကောင်းနဲ့၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းကို ရှာဖွေ ပြီးတော့ ကြိုးစားပွားများအားထုတ်ရမယ်။**

တကယ်လို့များ အတိတ်အတိတ်က ဥပါဒ်ဒါန်တွေအားကြီး တဲ့နေရာရောက်ခဲ့လို့ ပရမတ်ကို လုံးဝရှုမှတ်မရဘူး။ ပညတ်တွေပဲ ထင်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီနေရာကို အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ရမယ်။

တချို့တချို့ကျတော့ အယူအဆတွေက တစ်မျိုးဖြစ်တတ် တယ်။ ဒီဘုရားကုန်းမှာ ဒီနေရာမှာ အတိတ်အတိတ်က ပဋ္ဌာန်းဆက် တွေရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို လိုက်ပြတဲ့သူတွေများတယ်။ ဝိပဿနာ အနေနဲ့ကတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး အစွဲအလမ်းများတဲ့နေရာကို ရှောင် သင့်တယ်။ အတိတ် အတိတ်က အဆက်ဆက်တွေရှိလို့ ဒီလိုပဲ ပညတ်တွေ အမျိုးမျိုးထင်နေမယ်ဆိုရင် ပရမတ်ကိုရှုဖို့ လွယ်ပါတော့ မလား။ ဦးပဥ္စင်းတို့ ပြောတဲ့အပြောတင်မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင်ရင်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ထဲက ဝေဖန်ဆန်းစစ်လို့ရပါတယ်။

အတိတ်အတိတ်က ဒီနေရာမှာ ဘဝပေါင်းများစွာ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အခုပြောသလို ပဋ္ဌာန်းဆက်တို့ နတ်ဆက်တို့မျိုးစုံပေါ့။ အဲဒါတွေကတော့ ဒိဋ္ဌ တဏှာတွေ ဆက်ကြတာပါပဲ။

ဒိဋ္ဌုပါဒါန် ကာမုပါဒါန်တွေ အားကြီးတဲ့ နေရာမှာဆိုရင် ဒီပြင်နေရာနဲ့ကို မတူဘူး။ ဒီနေရာလေးကို မက်လည်း မက်မောတယ်။ နေချင်တဲ့စိတ်တွေလည်း အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်ဖြစ်တယ်။ တရားအားထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ပညတ်တွေအထင်များတယ်။

ခုနဘုရင်ဖြစ်ခဲ့ဘူးတော့ ဘုရင်ပုံစံကြီးပြန်ပေါ်တယ်။ အမျိုးမျိုးပဲ ဆင်းရဲသားတို့ လယ်သမားတို့ ဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း ဒါတွေ ပြန်ပေါ်မှာပဲ အဲဒီလိုအစွဲအလမ်းတွေများလို့ တရားထိုင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီနေရာမှာ အစွဲအလမ်းတွေပဲများနေတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ရှောင်သင့်တဲ့နေရာပဲ။

စိတ်အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ဒါလေးတွေကိုလည်း သိထားရမယ်။ ငါတို့ကြိုးစားရင်ရမှာပဲဆိုပြီး ကြိုးစားမှုတစ်ခုတည်းနဲ့ မလုံလောက်ဘူး။ သတ္တိရယ် ဗျတ္တိရယ်လိုသေးတယ်။ သတ္တိဆိုတာ တိုက်ရဲ ခိုက်ရဲတာ။ ဗျတ္တိဆိုတာ ကျွမ်းကျင်တာ။ တိုက်ရဲခိုက်ရဲရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘူး။ အစစအရာရာ နည်းပရိယာယ်ကျွမ်းကျင်ဖို့လည်း လိုတယ်။

ကိလေသာနဲ့ တိုက်ခိုက်တဲ့နေရာမှာလည်းပဲ တိုက်ရဲခိုက်ရဲတယ်ဆိုတဲ့သတ္တိနဲ့ မရဘူး။ နည်းပရိယာယ်တွေ ကျွမ်းကျင်ပါမှ၊ မှန်မှန်ကန်ကန်သိပါမှ။ တိတ္တိတွေလည်း ကိလေသာတွေကို တိုက်ခိုက်နေတာပဲ၊ အိမ်ထောင်လည်းမပြုဘူး။ တချို့ဆို သုံးရက် လေးရက်ကြာမှ တစ်ထပ်တည်းစားတယ်။ တချို့ဆို ဆယ်ရက်လောက်ကြာမှ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စားတယ်။ ရေပဲသောက်တယ်။

ကိလေသာတွေကို တိုက်ခိုက်နေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် နည်းလမ်းမမှန်တော့ တိုက်ပွဲကျကြတယ်။ လောဘကို ပါးအောင်လုပ်နိုင်သော်လည်းပဲ တစ်ဖက်က ဒေါသတွေ သောကတွေ အများကြီးဖြစ်ကြတယ်။ ကိလေသာအမြစ်မပြတ်တဲ့အပြင် ထပ်တောင်တိုးတယ်။

ကိလေသာပါးအောင် တဏှာပါးအောင်ဆိုပြီး အဝတ်တောင်မဝတ်ဘူး။ ကိုယ်လုံးတီးချွတ်နေတယ်။ တချို့ဆို ခွေးလိုကျင့်တယ်။ တချို့ကျတော့ နွားလိုကျင့်တယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ လုပ်ငန်းတွေ နည်းလမ်းတွေ မှားနေတဲ့အတွက်ကြောင့် လိုလားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မရတဲ့အပြင် ခွေးလိုကျင့်ရင် ခွေးဖြစ်တာပဲ။

ခွေးအကျင့်နဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရတယ်လို့ ယုံယုံကြည်ကြည်ဖြစ်နေလို့ရှိရင် အပါယ်လေးပါးရောက်တာပဲ။ အဲဒီတော့ ပင်ပင်ပန်းပန်းလည်း ကျင့်ရသေးတယ်။ အပါယ်လေးပါးလည်း ရောက်ရတယ်။ သာသနာပမှာ အဲဒီလိုတွေများတယ်။ သာသနာတွင်းမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

ပင်ပင်ပန်းပန်းကျင့်ပြီးတော့ ခုလိုသိသင့်သိထိုက်တာတွေ သိမထားဘူးဆိုရင် အချိန်တွေကြာသွားနိုင်တယ်။ အချိန်ကြာသွားလို့ရှိရင် နောက်မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ မလုပ်ချင်တော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်မရဘူး။ သံသရာထဲပြန်မလည်နိုင်ဘူးလား။ လည်လို့ရှိရင် နောက်မြုပ်မယ်။ အဲဒီလိုကို ဆက်တိုက်သိရမယ်။

ဓာတ်လမ်းလေးလောက်ဖတ်ရုံနဲ့ သဘောမရောက်ဘူး။ ဓာတ်လမ်းလောက်သိရုံနဲ့ဆိုရင် ဒါ'ကလေးသိ'ပဲ ရှိသေးတယ်။ ဒါဆိုရင် စိတ်ကိုဆုံးမဖို့အတွက် နည်းလမ်းမရဘူး။ အဲဒီဓာတ်လမ်းထဲက အနှစ်ကို ထုတ်ယူရမယ်။

အဲဒီလို ဥပါဒါန်အားကြီးတဲ့နေရာမှာထိုင်လို့ ပညတ်တွေ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ထင်တယ်။ သမားရိုးကျထင်တာမဟုတ်ဘူး။ ထင်ထင်ရှားရှား တကယ့်ကို ဇာတ်လမ်းထဲရောက်သွားပြီလို့ထင်လို့ရှိရင် ဒီနေရာဟာ ရှောင်သင့်တယ်။ တန်ခိုးကြီးဘုရားတွေဖြစ်သော်လည်းပဲ ဘုရားကို ကြည်ညိုပါ။ သို့သော်လည်း ပညတ်တွေအထင်များနေရင် ဒီနေရာကို ရှောင်သင့်တယ်။

နောက်တစ်ခါ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေကို ဆည်းကပ်ရတယ်။ ငါ ရှုနည်း မှတ်နည်းတွေ ကျွမ်းကျင်နေတာပဲ။ စေတနာ သဒ္ဓါတရားလည်း ရှိတာပဲဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးပြီး မလုပ်သင့်ဘူး။

မေဃိယမထေရ်ဟာ မြတ်စွာဘုရားနားမှာ အလုပ်ကျွေးပြုနေတယ်။ နည်းလမ်းတွေလည်း မကြာခဏ ကြားရတယ်။ တရားတွေလည်း အများကြီးနာရတယ်။ တကယ့်ကိုပဲ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်လိုချင်လို့ မြတ်စွာဘုရားထံခွင့်တောင်းပြီး သွားအားထုတ်တယ်။ အတိတ် အတိတ်က ဥပါဒါန်တွေ အားကြီးတဲ့နေရာရောက်တော့ ဘယ်လိုမှ ပရမတ်ပေါ်မရောက်ဘူး။ ပညတ်ပေါ် တင်နေတယ်။

ပညတ်ပေါ် တင်ပြီဆိုရင် ကာမတို့ ဗျာပါဒတို့ ဝိဟိံသတို့ ဒါတွေလာတော့တာပဲ။ ဘယ်လိုမှ ပရမတ်ပေါ်မရောက်ဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် အပါယ်လေးပါးတောင်ကျနိုင်တယ်ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားထံပြန်သွားတယ်။

အဲဒါလည်း အတုယူရမှာ။ မိမိတို့သဒ္ဓါတရားနဲ့ အားထုတ်လို့အခက်အခဲဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ မိမိတို့ထက် သီလ သမာဓိ ပညာ ပိုပြီးတော့ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ လူဖြစ်စေ၊ ရဟန်းဖြစ်စေ၊ အမျိုးသားဖြစ်စေ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ၊ တရားမှာ အမျိုးသား အမျိုးသမီး မရှိပါဘူး။ အသက်ငယ်သည်ဖြစ်စေ အသက်ကြီးသည်ဖြစ်စေ ရှာဖွေ ဆည်းကပ်ပါ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခုလည်း မေဃိယမထေရ်ဟာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား ဆုံးမတဲ့တရားလည်း နာပြီးရော ချက်ချင်းသောတာပန် ဖြစ်သွား တယ်။ ကိလေသာတိုက်ပွဲမှာ အထိုက်အလျောက် အောင်မြင်မသွား ဘူးလား။

'အောင်မြင်သွားပါတယ်ဘုရား'

ဒါဟာ စံနမူနာပဲ။ အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံနေတဲ့အခါမှာ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေကို ရှာဖွေဆည်းကပ်ပါ။ ငါ သဒ္ဓါတရား ရှိတာပဲ။ နည်းလမ်းတွေလည်း သိတာပဲ။ ဒီလိုမလုပ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်မှာ လိုအပ်ချက်လေးတွေရှိတတ်တယ်။

**တရားရသင့် ရထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တရားများများ နာ ရတယ်။ တရားနာရုံနဲ့မပြီးဘူး အားထုတ်ရသေးတယ်။ နောက် ပြီး ဣန္ဒြေတွေ မရင့်ကျက်သေးလို့ရှိရင် ကြိုးစားသော်လည်းပဲ မရသေးဘူး။ ဒါလည်း သိထားရမယ်။**

မပျင်းမရိ ကြိုးစားနေတာပဲ၊ နေ့ရော ညရော ကြိုးစားနေ တယ်။ ဆရာသမားတွေထံလည်း ဆည်းကပ်၊ ဣန္ဒြေတွေက အထိုက် အလျောက်တော့ အားကောင်းနေတယ်။ မညီညွတ်ဘူးဆိုရင်လည်း မရသေးဘူး။ မညီညွတ်တဲ့အချိန်အခါမှာ အရေအတွက်ရအောင် ဆည်းပူးရမယ်။ အရေအတွက်ဆိုတာ တရားဘယ်နှစ်ကြိမ်နာပြီး ပြီလဲ။ တရားစခန်း ဘယ်နှစ်ကြိမ်ဝင်ပြီးပြီ ဘယ်နှစ်လဝင်ပြီးပြီ။ ဘယ်နှစ်နှစ်အားထုတ်ပြီးပြီ။ အရေအတွက်ပဲရှိသေးတယ်။

အဲဒီအရေအတွက်ကိုလည်း အထင်သေးလို့မရဘူး။ အရည် အချင်းဖြစ်ဖို့အတွက် ဦးတည်နေတယ်။ အရေအတွက်နဲ့ အရည် အချင်း ဆက်စပ်နေတဲ့ နောက်ဆုံးအကြောင်းတရား။

အရေအတွက်ကနေ အရည်အချင်းကို ကူးတဲ့နေရာမှာ ဆီလျော်တဲ့သပ္ပါယ။ မြန်မြန်ဆန်ဆန် တရားထူး တရားမြတ်ရမယ့်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အကြောင်းတွေ။ တရားနာတာတို့ အခုမြင်ရတွေ့ရတဲ့အာရုံတို့ အဲဒီလို အကျိုးပေးမယ့် အချိန်အခါပေါ့။ ရှေ့နဲ့နောက်နဲ့ အကျိုးပေးမယ့် နောက်ဆုံးအကြောင်းတရားပေါ့။ စာလို ခိပ္ပါဘိညာလို့ ခေါ်တယ်။ နောက်ဆုံးအကြောင်းတရား။

အကြောင်းအားလျော်စွာ အကျိုးဖြစ်တယ်။ အကြောင်း တရားမပြည့်စုံရင် အကျိုးတရားမဖြစ်ဘူး။ ဝိပဿနာယောဂီတွေမှာ ရှေ့အကြောင်းက မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို လိုချင်တဲ့ မဂ္ဂင်ငါးပါး၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေပေါ့။ နောက်အကြောင်းက အရိယာမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်။

ဒီကြားထဲမှာ ဆီလျော်စေမယ့်အကြောင်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ် ဉာဏ်အတွက် နောက်ဆုံးအကြောင်းက တရားရှုမှတ်ရင်းလည်းဖြစ် တယ်။ ရှေးတုန်းက သူတော်ကောင်းကြီးတွေဆို တရားနာရင်းဖြစ် တယ်။ တရားနာရင်းဖြစ်တယ်ဆိုသော်လည်းပဲ တရားအားထုတ်တာ လည်း ပါသွားတယ်။

ရှေးရှေးတုန်းကလည်း အားထုတ်တယ်။ ခုလည်း အားထုတ် တယ်။ ပါရမီတွေလည်း ရင့်ကျက်နေပြီ။ ဣန္ဒြေတွေလည်း ရင့်ကျက် နေပြီ။ အရေအတွက်ကနေ အရည်အချင်းကိုကူးဖို့အတွက် နောက်ဆုံး အကြောင်း ဖြစ်တော့မယ်။

အခုမေဃိယမထေရ်ဟာ စေတနာသဒ္ဓါတရားနဲ့ အားထုတ် တယ်။ ပညတ်တွေထင်လာတော့ အားထုတ်လို့မရဘူး။ မြတ်စွာ ဘုရားထံ ပြန်သွားတယ်။ မာန်မာနတွေကျသွားတယ်။ ငါလုပ်ချင် တိုင်း မဖြစ်ဘူး။

အစက ငါလုပ်ရင်ဖြစ်ရမယ်၊ ကောင်းတာလုပ်တာပဲ၊ တရား အားထုတ်တာ ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ လူသူကင်းဝေးတဲ့နေရာမှာ အား ထုတ်ရင် ရရမယ်။ ဆန္ဒကတော့ ကောင်းခဲ့ပါတယ်။ သို့သော်လည်း



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒိဋ္ဌိဦးစီးနေတယ်။

ငါလုပ်ရင် ဖြစ်ရမယ်လို့ထင်ပေမယ့် လုပ်တိုင်းမဖြစ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားထံပြန်လာပြီး ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်ပြန်လျှောက်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ –

'ခဏစောင့်ပါဦး' လို့ငါဘုရားမှာသားပဲ။ ရဟန်းဆိုတာ **'စိတ်အလိုကို မလိုက်သင့်ဘူး'** ရဟန်းဆိုပေမယ့် အကုန်လုံးပါပါတယ်။

❒



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## စိတ်သဘောကို သိဖို့လို

စိတ်အလိုကို မလိုက်သင့်ဘူးဆိုတာက လောဘ ဒေါသ မောဟအလိုကို မလိုက်သင့်ဘူး။ ဒါကိုပြောတာ။ ကောင်းကောင်း မွန်မွန် လှလှပပလေးမြင်ရင် စိတ်ကလိုချင်တယ်။ လောဘဖြစ်ရော။ ဥပမာ–လှေခါးထစ်မှာ ခွေးချေးပုံမြင်ကြည့်ပါလား။ ဒေါသဖြစ်ပြီ။

အမှန်တကယ်မြင်တာက အဆင်းကိုမြင်တာ။ အဆင်းဆို တာ ရုပ်တရား၊ မြင်သိစိတ်က နာမ်တရား၊ ရုပ်တွေ နာမ်တွေ ဖြစ်ပျက်နေတာပဲလို့ မထင်ဘူး။ ပရမတ်ပေါ်မရောက်ဘဲ ပညတ်ပေါ် ရောက်သွားတော့ လောဘ ဒေါသတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါ စိတ်က အာရုံနောက်ပါသွားတာပဲ။ တရားနယ်မှာသုံးတဲ့ ဝေါဟာရနဲ့သုံးတော့ မင်း 'စိတ်အလိုလိုက်'တာကိုး၊ ဒီလိုပြောတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ စိတ်အလိုလိုက်တာလဲဆိုတော့ ဣန္ဒြေတွေမရင့် ကျက်လို့။ ဣန္ဒြေတွေရင့်ကျက်အောင် မဂ္ဂင်တွေက အထောက်အပံ့ ပေးတယ်။ မဂ္ဂင်အားကောင်းမှ ဣန္ဒြေတွေအားကောင်းတယ်။ ဣန္ဒြေ တွေအားကောင်းမှလည်း မဂ္ဂင်အားကောင်းတယ်။ အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုတယ်။ မဂ္ဂင်ဆိုတာ ရှုတာ မှတ်တာလေ။

ရှုတာ မှတ်တာ အားနည်းရင် ဣန္ဒြေတွေအားနည်းမယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဣန္ဒြေတွေအားနည်းရင် စိတ်ဟာအာရုံတွေနောက်ပါမယ်။ မေဃိယ မထေရ် အဲဒီလိုဖြစ်နေတာနော်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းဆိုတာ စိတ်အလိုမလိုက်ရဘူးလို့ ဟာနေတာလေ။

မိမိအလိုကို စိတ်ကလိုက်ရမယ်။ မိမိဆိုတာ ဉာဏ်ကိုပြောတာ။ ဉာဏ်ဆိုတာ မဂ္ဂင်ကိုပြောတာ။ မဂ္ဂင်နောက်ကို လိုက်ရမယ်။ ဣန္ဒြေနောက်ကို လိုက်ရမယ်။ အာရုံနောက်ကို မလိုက်ရဘူး။

ဖြစ်ချင်တာရယ် ဖြစ်သင့်တာရယ် နှစ်မျိုးမှာ ဖြစ်ချင်တာကို ဦးစားမပေးရဘူး။ ဖြစ်သင့် ဖြစ်ထိုက်တာကို ဦးစားပေးရမယ်။ ဖြစ်ချင်တာကတော့ ကိလေသာတွေဖြစ်ချင်တာပေါ့ဗျာ။ သာယာစရာရှိရင် သာယာမယ်။ တပ်မက်စရာရှိရင် တပ်မက်မယ်။ ပြစ်မှားစရာရှိရင် ပြစ်မှားမယ်။ စိတ်ရဲ့သဘောက အဲဒီလိုပဲ။

လူတိုင်း လူတိုင်း ဖြစ်သင့်တာက တရားအလုပ်လုပ်ရမှာမဟုတ်လား။ ဖြစ်သင့်တာကို ဖြစ်နိုင်တာက စ'လုပ်ရမယ်။ ဖြစ်သင့်တာက ရဟန္တာပေါ့ဗျာ။ ဖြစ်နိုင်တာက ယောဂီအဆင့်က စ'ရမှာမဟုတ်လား။

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား'

'စိတ်အလိုမလိုက်သင့်ဘူး'ဆိုတာ စိတ်အကြောင်းကိုသိမှလည်း စိတ်ရဲ့လှည့်စားမှုက လွတ်မယ်။ မြတ်စွာဘုရားက စိတ်အကြောင်းကို ဆက်ဟောတယ်။

**စိတ်ဟာ တုန်လှုပ်တတ်တယ်။** တုန်လှုပ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ဟာ အာရုံခြောက်ပါးပေါ်မှာ လျှောက်ပြေးနေတာကိုဆိုလိုတာ။ အဆင်းရောက်လိုက်၊ အသံရောက်လိုက်၊ အနံ့ရောက်လိုက်၊ အရသာရောက်လိုက်၊ အမျိုးမျိုးပြောင်းနေတယ်။

စိတ်သဘောကိုသိမှ စိတ်ကိုထိန်းနိုင်တယ်။ စိတ်ကို အလိုလိုက်ရင်လည်း အမှားပဲ။ ကာမသုခလိကာနုယောဂ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အတင်းအဓမ္မဖိနှိပ်ထားရင်လည်း အမှားပဲ။ အတ္တကိလမထာနုယောဂ။ နှစ်ခုလုံး အမှားတွေချည်းပဲ။

စိတ်အလိုလိုက်လို့ရှိရင်လည်း စိတ်က ရိုင်းသထက်ရိုင်းမှာပဲ။ အကုသိုလ်တွေ ပိုလုပ်မှာပဲ။ ဖိနှိပ်လို့ရှိရင်လည်း စိတ္တဇရောဂါ ဖြစ်နိုင်တယ်။ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ တစ်ခါတလေ ငိုချင်တယ်။ သတိလေးနဲ့ 'ငိုချင်တယ် ငိုချင်တယ်'ရှုမှတ်ပြီးတော့ ငိုလိုက်။ ရယ်ချင်တဲ့သူကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ 'ရယ်ချင်တယ် ရယ်ချင်တယ်'လို့ရှုမှတ်ပြီး သတိလေးနဲ့ရယ်လိုက်။ အာသာပြေရင်ပြီးသွားတာပဲ။

စိတ်ရဲ့သဘောက အာရုံတွေဆီ လျှောက်ပြေးတတ်တယ်။ ဘယ်လောက်ပြေးပြေး ဝီရိယတိုးပြီးတော့မှတ်မယ်ဆိုရင် မရဘူးလား။

'ရပါတယ်ဘုရား'

စိတ်သဘောနဲ့ စိတ်ကိုဆုံးမတဲ့နည်းတွေက အတွဲလိုက်နော် သူတော်ကောင်းတို့။ လောဘဖြစ်တာကိုသိရင် 'သိတယ် သိတယ်' မှတ်။ ဒေါသဖြစ်တာကိုသိရင် 'သိတယ် သိတယ်'မှတ်။ အဲဒီလို သတိကပ်ပါသွားတာဟာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းပဲ။

**စိတ်ဟာ လျှပ်ပေါ်လော်လီတယ်။** အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ ကြာကြာမနေဘူး။ အဆင်းအာရုံပေါ်မှာလည်း ကြာကြာမနေဘူး။ အသံအာရုံပေါ်မှာလည်း ကြာကြာမနေဘူး။ ဟိုအာရုံပြေးလိုက်၊ ဒီအာရုံပြေးလိုက်နဲ့ လျှပ်ပေါ်လော်လီနေတာပဲ။

စိတ်ကပြေးတော့မယ်ဆို မှတ်အားကောင်းတဲ့ယောဂီက သိတယ်။ ပြေးချင်တဲ့စိတ်ကလေးဖြစ်တာကို 'သိတယ်၊ သိတယ်'လို့ မှတ်လိုက်ရင် စိတ်က မပြေးတော့ဘူး။ ကိုယ်ကနိုင်သွားတာပေါ့။ စိတ်အလိုလိုက်ရာ မရောက်တော့ဘူး။ အာရုံတွေနောက် စိတ်လိုက်လို့မရတော့ဘူး။ သတိနဲ့ထိန်းထားတာ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**စိတ်ဟာ စောင့်စည်းဖို့ခဲယဉ်းတယ်။** ကောင်းတဲ့အာရုံမှာ ကြာကြာနေပါဆိုပေမယ့် မနေဘူး။ ထွက်ပြေးတယ်။ ရိုးရိုးသတိ ရိုးရိုးဝီရိယထက် နှစ်ဆတိုးပြီးရှုမှတ်နေရင် စောင့်စည်းလို့မရဘူးလား။

'ရပါတယ်ဘုရား'

ရလို့ပဲ အရိယာတွေဖြစ်ကြတာပေါ့ဗျာ။ စိတ်ကို စိတ်အတိုင်း ထားလို့မရဘူး။ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဆုံးမနေရတာ။ သတိပဋ္ဌာန်အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကြာကြာနေစေဖို့အတွက် သတိ ဝီရိယစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေရမှာ။ နောက်တစ်ချက်က–

**စိတ်ဟာ တားမြစ်ဖို့ခက်တယ်။** ဝိသဘာဂအာရုံတွေဆီ မသွားပါနဲ့ဆိုလည်း သွားနေတာပဲ။ ဝိသဘာဂအာရုံဆိုတာက ဆန့်ကျင်ဘက်အာရုံပေါ့ဗျာ။ ယောက်ျားလေးက မိန်းကလေးအာရုံ၊ မိန်းကလေးက ယောက်ျားလေးအာရုံ၊ ဒါကိုဆိုလိုတာ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မမြင်ရလည်း စိတ်ကသွားနေတာပဲ။ အဲဒါ ဝီရိယစိုက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်မှ တားလို့ရတာ။

စိတ်အကြောင်းတွေကို မြတ်စွာဘုရားက မေဃိယမထေရ်ကို ဟောနေတာနော်။ ဘုရားဟောတာနဲ့ သူ့စိတ်ဖြစ်တာနဲ့ ကိုက်မနေဘူးလား။

'ကိုက်နေပါတယ်ဘုရား'

စိတ်ဟာ တုန်လှုပ်တယ်။ အာရုံတစ်ခုကနေ တစ်ခုကို အမြဲတမ်းပြောင်းနေတယ်။ ဟုတ်တာပဲ။ ငါ့စိတ်တွေက မှူးကြီးမတ်ရာ သေနာပတိတွေနဲ့ မောင်းမမိဿံတွေနဲ့ ဟိုအာရုံရောက်လိုက် ဒီအာရုံရောက်လိုက်၊ သာယာစရာတွေ့လည်း တစ်ခုတည်း မသာယာဘူး။ တစ်ခုသာယာလိုက် နောက်တစ်ခု သွားသာယာလိုက်။ ပြောင်းပြောင်းပြီး သာယာနေတယ်။ တစ်ခုတည်းသာယာလို့မရဘူး။

တပ်မက်တာတောင်မှ တစ်ခုတည်းတပ်မက်လို့မရဘူး။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပြောင်းပြီး တပ်မက်တယ်။ ဒြေ့ ဟုတ်တာပဲ။ လျှပ်ပေါ်လော်လီတယ်။ တစ်နေရာတည်းနေပါဆို မနေဘူး။ ခဏကြာထွက်သွားပြန်ပြီ။ ဟုတ်တာပဲ စိတ်ဟာ လျှပ်ပေါ်လော်လီတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ စိတ်သဘောတွေနဲ့ သူ့ရင်ထဲဖြစ်တာနဲ့ တစ်ထပ်တည်းဖြစ်နေတယ်။ မကောင်းတဲ့အာရုံကို မသွားဖို့တားလည်း မရဘူး။ မသွားနဲ့ဆိုသွားတယ်။ ကောင်းတဲ့အာရုံမှာနေပါဆိုမနေဘူး။ စိတ်ဟာ တားဆီးဖို့လည်း ခက်တယ်။ စောင့်ရှောက်ဖို့လည်းခက်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း အားထုတ်ထားတယ်။ သဒ္ဓါတရားတွေလည်း ရှိထားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောတာနဲ့ တစ်ထပ်တည်းဖြစ်နေတယ်။

□

အပ္ပမာဒစာစဉ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်ကိုအလိုလိုက်ရင်
ရိုင်းသထက်ရိုင်းပြီး
အကုသိုလ်တွေ ပိုလုပ်မှာပဲ။ ဒါကြောင့်
အလိုလိုက်ရင်လည်း အမှား။
ဖိနှိပ်လို့ရှိရင်လည်း
စိတ္တဇရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်
အတင်းအဓမ္မဖိနှိပ်ထားရင်လည်း အမှား။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## မြားဖြောင့်တဲ့ ဥပမာလို ကျင့်ရတယ်

မြတ်စွာဘုရားက ဥပမာလေးထည့်ပြောတယ်။ လေးသမား မြားကိုဖြောင့်သလို ကောက်နေတဲ့စိတ်ကို ဖြောင့်ပေးရတယ်။ မြား ဖြောင့်တဲ့အခါမှာ ပထမဆုံး ကောက်နေတဲ့နေရာကိုရှာရတယ်။ ပြီးရင် ကောက်နေတဲ့နေရာကို မီးနဲ့အပူပေးရတယ်။ အပူပေးပြီးရင် ဖြောင့်ရ တယ်။ ဖြောင့်ပြီးရင် လှည့်ပတ်ကြည့်ရသေးတယ်။ တခြားနေရာမှာ အကောက်ရှိသေးလား။ သုံးလို့ရပြီးလား လှည့်ပတ်ကြည့်ပြီးတော့မှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရတယ်။ ဒီမြားက သုံးလို့ရပြီ။ အဲဒါ ဥပမာပေါ့။ ဥပမေယျက မဂ္ဂင်ငါးပါးကိုပြောတာ။

မြားပစ်တော့မယ်ဆို မြားကကောက်နေရင် သားကောင်ကို မမှန်တော့ဘူး။ အကောက်ကိုရှာရတယ်။ အကောက်ကိုရှာတာ သမ္မာ သတိ။ အာရုံတွေကို မလွတ်တမ်းစောင့်ဖမ်းတာ။ မလွတ်တမ်း စောင့်ဖမ်းတော့မှ သတိအားကောင်းလာတယ်။

အာရုံတွေကို စူးစိုက်လိုက်တော့မှ အာရုံသဘောကို သိ လာတယ်။ နောက်ကျတော့ အာရုံကိုသိတဲ့ စိတ်သဘောကိုလည်း သိလာတယ်။ သတိဟာ ၇နေရာတကာမှာအရေးကြီးတယ်။ သမထ မှာလည်း လိုတယ်။ ဝိပဿနာမှာလည်း လိုတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မှဆိုးက မြွေးအကောက်ကို ရှာရသလို ယောဂီဟာ စိတ်အကောက်ကိုရှာရတယ်။ စိတ်ကို သိအောင်လုပ်ရမယ်။ စိတ်က ဘာစိတ်ဖြစ်နေလဲ လောဘစိတ်ဖြစ်နေလား၊ ဒေါသစိတ်ဖြစ်နေလား ဟိုတွေး ဒီတွေးနဲ့ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ဖြစ်နေလား ပျင်းရိငြီးငွေ့တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေလားဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပါ။ ဒါ သတိရှိမှသိတာ။

မြင်တဲ့အာရုံ၊ ကြားတဲ့အာရုံမှာ စိတ်ဘယ်လိုနေသလဲ။ မြင်ရုံကြားရုံပဲလား။ လောဘ ဒေါသ ဖြစ်သေးလား။ စိတ်က တပ်မက်ရင်လည်း တပ်မက်တယ်။ ပြစ်မှားရင်လည်း ပြစ်မှားတယ်ဆိုတာ သိရင် ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်သွားတာပဲ။ ယောဂီတွေ ဉာဏ်စိုက်ထားပါ။ စိတ်ကိုရှုမှတ်တဲ့နည်း စိတ္တာနုပဿနာကို ပြောနေပါတယ်။

အဲဒီတော့ မြွေးအကောက်ကို ရှာတာက သတိ။ အဲဒါကို ဖြောင့်ဖို့အတွက် မီးကင်ရတယ်။ မီးကင်ပြီးမှ ဖြောင့်လို့ရတာ။ ဒီအတိုင်း မာမာကြီးဖြောင့်လို့မရဘူး။ မီးကင်ဖို့အတွက် မီးဖိုလိုတယ်။

မီးဖိုက ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါးနဲ့ တူတယ်။ ဝိပဿနာယောဂီတွေမှာက ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ၊ ရိုးရိုးပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာကတော့ ရိုးရိုးသီလ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ။

ဝိပဿနာယောဂီတွေက ငါးပါး ရှစ်ပါးနဲ့ မရဘူး။ ငါးပါး ရှစ်ပါးကတော့ သမားရိုးကျလူတွေလည်း စောင့်နေကြတာပဲ။ ညစာ မစားဘူး။ ဒီလောက်နဲ့မရဘူး။ **ဝိပဿနာယောဂီတွေက ဣန္ဒြိယသံဝရသီလကို စောင့်ရှောက်ရမယ်။ မျက်စိ နား နှာခေါင်း လျှာ ကိုယ် စိတ်ကို သတိနဲ့ စောင့်ရှောက်ရမယ်။**

ပါတိမောက္ခသံဝရသီလက သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းတယ်။
ဣန္ဒြိယသံဝရသီလက သတိပြဋ္ဌာန်းတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခုယောဂီတွေစောင့်ထိန်းရမယ့်သီလက ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ။ သတိပြဋ္ဌာန်းတယ်။ သတိအားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှ စောင့်ထိန်းနိုင်တယ်။ ညစာမစားရုံနဲ့ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ မရဘူး။

သူများအသက်မသတ်ရုံနဲ့၊ သူများဥစ္စာမခိုးရုံနဲ့ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ မရဘူး။ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ မစောင့်နိုင်ရင် သတိအားမကောင်းရင် ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မရနိုင်ဘူး။

ယောဂီက ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း စားတိုင်းကို သတိနဲ့ စောင့်ရှောက်ရမယ်။ သီလဆိုသော်လည်း ဘာဝနာပါသွားတယ်။ အဲဒီ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလဆိုတာ မီးဖိုပဲ။

မြားတံကို ပျော့သွားအောင် မီးနဲ့အပူပေးလိုက်တော့မှ ကောက်နေတာကို ဆွဲဖြောင့်လို့ရမှာ။ ကောက်တာကိုတော့သိပြီ မီးအပူမပေးဘဲ ဖြောင့်လို့မရဘူး။ မီးအပူပေးတာက သမ္မာဝါယမ။

လောဘ ဒေါသ မောဟ ဖြစ်နေတာကို သိနေပြီ။ ကိုယ်က အထိုက်အလျောက် တရားတွေနာတယ်။ အားထုတ်ထားတော့ စိတ်ကို ကြည့်တတ်နေပြီ။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားတိုင်း လောဘ ဒေါသ မောဟ ဖြစ်နေတာကိုတော့ သိနေပြီ။

သိပင်သိသော်ငြားလည်း သတိအားကောင်းအောင် မကြိုးစားဘူး။ မရှုမှတ်ဘူးဆိုရင် ဒီလောဘ ဒေါသ ပါးအောင်လုပ်လို့ ရပါ့မလား။

‘မရပါဘူးဘုရား’

ဥပမာဆိုပါတော့ စက်ဘီးတစ်စီး သို့မဟုတ် ကားတစ်စီးနဲ့ စီးပြီးသွားနေတယ်။ ဟိုရှေ့မှာကြည့်လိုက်တော့ ချောက်ကြီးနဲ့။ အဲဒီ ချောက်ကြီးထဲကို တည့်တည့်သွားနေတယ်ဆိုတာသိတော့ သိနေပြီ။ သိနေပေမယ့် ဘရိတ်ကို မိအောင်မဖမ်းနိုင်ဘူး။ ဘရိတ်ပျက်နေတယ်ဆိုရင် မရောက်ချင်တဲ့ ချောက်ကြီးထဲရောက်ဖို့ မကျိန်းသေ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘူးလား။

'ကျိန်းသေပါတယ်ဘုရား'

စိတ်ဟာလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ။ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ဖြစ်နေတာ သိသားပဲ။ သိနေပေမယ့် သတိအားကောင်းအောင် မကြိုးစားရင် ဒါမှမဟုတ် ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ မစောင့်ရှောက်ရင် သတိပဋ္ဌာန်မပွားများရင် ဘရိတ်ပျက်နေတာ ဘရိတ်ပေါက်နေတာ နဲ့အ တူတူပဲ။

အဲဒါသိရက်သားနဲ့ကို ချောက်ထဲထိုးကျသွားမှာ။ အပါယ် လေးပါးချောက်ထဲ ထိုးကျသွားမှာ။ သိတာ သညာသိပဲရှိသေးတာ ကိုး။ ပညာသိမှ မဟုတ်သေးဘဲ။ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ စောင့်ရှောက် ရမယ်။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံ့တိုင်း စားတိုင်း မြင်ကာမတ္တ ကြား ကာမတ္တဖြစ်အောင် သတိနဲ့ ဝီရိယစိုက် ရှုမှတ်ရမယ်။

မြင်ကာမတ္တ ကြားကာမတ္တ မဖြစ်ဘူး။ လောဘ ဒေါသဖြစ် သွားတယ်ဆိုလည်း ဆက်ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒီလောဘ ဒေါသတွေ မဖြစ်နဲ့လို့ပြောလို့ ရ,ပါ့မလား။

'မရပါဘူးဘုရား'

ထိုင်ငိုနေလို့ရော ရ,ပါ့မလား။

'မရပါဘူးဘုရား'

ဆုတောင်းနေလို့ရော ရ,ပါ့မလား။

'မရပါဘူးဘုရား'

ဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားရမယ်။ ရှုမှတ်တဲ့အချိန်ကို ပိုတိုးရမယ်။ အိပ်ချိန်တွေလျှော့ရမယ်။ စကားပြောတဲ့အချိန်တွေ လျှော့ရမယ်။ ဗာဟိရအလုပ်တွေ လျှော့ရမယ်။ စိတ်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ ဆုံးမ လို့မရဘူး။ နည်းသိမှ ဆုံးမလို့ရတာ။

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် တကယ်လိုချင်တဲ့သူက မအိပ်တော့



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘဲကို ကြိုးစားတယ်။ တစ်သံသရာလုံး အိပ်လာတာ။ နိုးလာတော့ လည်း ကာမဂုဏ်တွေအတွက်ပဲလုပ်နေတော့ အကုသိုလ်စိတ်တွေပဲ အဖြစ်များတာ။ အဲဒီလို မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ မဖြစ်စေချင်ရင် လုံ့လ ဝီရိယနဲ့ ပိုပြီးတော့ရှုမှတ်ပါ။

အဲဒါဟာ မီးအပူပေးတာပဲ။ မီးအပူပေးလိုက်တော့ မြားတံ ဟာပျော့သွားတယ်။ ပျော့သွားတော့မှ ဆွဲဖြောင့်ရတယ်။ ဆွဲဖြောင့် တယ်ဆိုတာ သမ္မာသမာဓိကိုပြောတာ။ သမာဓိအားကောင်းအောင် လည်းကြိုးစား။ ရှုစရာအာရုံပေါ် တည့်တည့်မကျပြန်ရင်လည်း ဉာဏ် ဖြစ်ပါ့မလား။

'မဖြစ်ပါဘူးဘုရား'

မြားတံကို မီးအပူပေးတာ သိပ်များသွားရင်လည်း မြားတံက မီးလောင်သွားပြီး သုံးမရတော့ဘူး။ မီးအပူပေးတာကတော့ အတိုင်း အဆမှန်ပါတယ်။ ဖြောင့်တဲ့အခါ အတိုင်းအဆမရှိ အရမ်းဆွဲဖြောင့် ပြန်ရင်လည်း မြားတံ ကျိုးသွားနိုင်တယ်။ အပူပေးတာနဲ့ ဆွဲဖြောင့် တာနဲ့ မျှတညီညွတ်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလိုပဲ–

ဝီရိယလွန်ပြီးတော့ ဟိုလျှောက် ဒီလျှောက်လုပ်နေရင်လည်း မရဘူး။ ဝီရိယနည်းပြီး သမာဓိလွန်နေပြန်ရင်လည်း မရဘူး။ ဝီရိယ နဲ့ သမာဓိကို ညှိပေးရတယ်။

သမ္မာသမာဓိဆိုတာ ဧကဂ္ဂတာဖြစ်သွားပြီ။ ဧကဂ္ဂတာ ဆို တာ ရှုမှတ်စိတ်တစ်ခုတည်းဖြစ်နေတာကို ဆိုလိုတာ။ ထွေရာလေးပါး ကို သိပ်မစဉ်းစားတော့ဘူး။ ထွေရာလေးပါးကို စဉ်းစားတယ်ဆိုတာ အာရုံနောက်ကို စိတ်က တကောက်ကောက်လိုက်နေတာ။ အသံ နောက် ပါသွားပြန်ပြီ။ အဆင်းနောက် ပါသွားပြန်ပြီ။ စိတ်ထဲက စိတ်ကူးနောက် ပါသွားပြန်ပြီ။

'ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်' တစ်ချက် နှစ်ချက် မှတ်လိုက်ပါ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သွားလိုက်။ မှတ်လိုက် ပါသွားလိုက်၊ ပါသွားတာက များနေတာ။ ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့ယောဂီတွေဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိရမယ်။ မရှုမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ မသိပါဘူး။

ဒါနလေးပြုရုံလောက်နဲ့ တင်းတိမ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ကိုယ့်စိတ် အာရုံနောက်ပါနေတယ်ဆိုတာ မသိပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူတော်ကောင်းပဲ အောက်မေ့နေတာ။ ထင်တာက သူတော်ကောင်း။ ဖြစ်နေတာက မကောင်းတဲ့စိတ်တွေချည်း ဖြစ်နေတာ။

လောဘဖြစ်လိုက် ဒေါသဖြစ်လိုက် မောဟဖြစ်လိုက် မနားတမ်းဖြစ်နေတာ။ သမုဒ္ဒရာကြီးထဲကရေတွေဟာ အမြဲတမ်း စီးဆင်းနေသလို လောဘရေတွေ ဒေါသရေတွေ မောဟရေတွေ အမြဲတမ်း စီးဆင်းနေတာ။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟောသလို 'မျက်စိသမုဒ္ဒရာ' ကြည့်လို့ကို မပြည့်နိုင်ဘူး။ ကြည့်လို့ကိုမဝနိုင်ဘူး။ မျက်စိအားနည်းပြီး မျက်မှန်တပ်ကြည့်ရလည်း ကြည့်နေတာပဲ။ မဟုတ်တာတွေဘဲ ကြည့်နေတာ။ ကြည့်လို့ကို မဝနိုင်ဘူး။ သမုဒ္ဒရာကြီးထဲကရေတွေ မကုန်နိုင်သလိုဘဲ ကြည့်ချင်တာတွေကလည်း မကုန်နိုင်ဘူးဖြစ်နေတာ။

ဝိပဿနာယောဂီတွေကျတော့ သဘောပေါက်လာတယ်။ သတိဟာ ရုပ်တွေ နာမ်တွေအပေါ်မှာ မနေဘူး။ ပညတ်တွေအပေါ်မှာပဲ ဟိုသွားလိုက် ဒီသွားလိုက်ဖြစ်နေတာကို သိလည်းသိရော ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ စောင့်ရှောက်လိုက်တယ်။ မီးအပူပေးသလိုမျိုး။

စိတ်ထဲက ရှုမှတ်ပါများတော့ သိမ်မွေ့လာတယ်။ နူးညံ့လာတယ်။ ခုန မြားကို မီးအပူပေးလိုက်တော့ ပျော့သွားသလို ကိလေသာတွေက မနိုင်မာတော့ဘူး။ စိတ်ကလည်း ဆုံးမလို့လွယ်လာတယ်။ တရားအားမထုတ်တဲ့သူတွေကတော့ ဆုံးမလို့ မလွယ်ပါဘူး။ ကောင်းတာပြောလို့ရှိရင် မခံနိုင်ဘူး။ နည်းနည်းလေးမှ အဆုံးအမ မခံနိုင်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘူး။ လောဘ ဒေါသတွေက ရင်ထဲမှာကြွမ်းနေတယ်။

တရားအားထုတ်ပါများလာတဲ့အခါကျတော့ ပါးစပ်က ပြောရုံတင် မဟုတ်ဘူး။ လက်နဲ့ ရိုက်တာတောင်မှ သည်းညည်းခံလာနိုင်တယ်။ စိတ်ထားနူးညံ့လာတယ်။ စိတ်ထားနူးညံ့လာတော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တည်ကြည်မှုသမာဓိတွေ ရလာတယ်။

အတိတ် အတိတ်က ဒါန သီလကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေက အကျိုးပေးချင်သော်လည်းပဲ စိတ်ထားက ကြမ်းတမ်းနေတော့ အကျိုးပေးခွင့်မရဘူး။

စိတ်ထားနူးညံ့တော့ ဝိုင်းပြီး အကျိုးပေးတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုက သမာဓိအတွက် အထောက်အပံ့ပေးတယ်။ စိတ်တည်ကြည်လာတယ်။ ဝိပဿနာဆိုရင်တော့ ခဏိကသမာဓိပေါ့။

ပေါ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံလေးမှာ တဒင်္ဂ တည်တည်သွားတာဟာ ခဏိကသမာဓိ။ အဲဒီလို ကေဂ္ဂတာကျသွားတာဟာ ဖြောင့်သွားတာပဲ။ စိတ်ထားဖြောင့်သွားတာ။ စိတ်က ဝိသုဒ္ဓိသဘောမျိုးလိုဖြစ်သွားတယ်။

မှတ်စိတ်ချည်းပဲ။ အာရုံနောက်ကို စိတ်ကမပါတော့ဘူး။ စိတ်ဆီကို အာရုံကလာတယ်။ ကားစီးသွားတဲ့အခါမှာ ကားလမ်းကြီးက ကားအောက်ကို ပြေးဝင်နေသလို မှတ်စရာအာရုံတွေက မိမိစိတ်ဆီကို ပြေးလာနေတာ။

ရှုသိစိတ်အောက်ကို ရှုစရာအာရုံတွေက မြင်တာ ကြားတာ အာရုံတွေက ပြေးပြေးဝင်လာတယ်။ မှတ်ချလိုက် ပြေးဝင်လာလိုက်၊ မှတ်ချလိုက် ပြေးဝင်လာလိုက်နဲ့ စိတ်အလုပ်ဟာ ရှုမှတ်တဲ့အလုပ်တစ်လုပ်တည်း ဖြစ်သွားတယ်။

ဟိုစဉ်းစား ဒီစဉ်းစား သားသမီးရေး စီးပွားရေး ကိလေသာရေးတွေ ဝေးသွားပြီ။ လုံးလုံးတော့ မပြတ်သေးဘူးပေါ့။ မိနစ်နှစ်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဆယ်၊ နာရီဝက်၊ လေးဆယ့်ငါးမိနစ်တော့ ဝေးသွားပြီ။ ရှုမှတ်စိတ်ချည်းပဲ။ ပထမရှုမှတ် ဒုတိယရှုမှတ် တတိယရှုမှတ် ရှုမှတ်နေတာပဲ။ မြင်ရင်လည်း မြင်တယ်။ ကြားရင်လည်း ကြားတယ်။

'ထိုင်တယ် ထိတယ်' မှတ်နေရင်းက စိတ်ကူးတော့မယ်။ စိတ်ကူးတော့မယ်ဆိုတာနဲ့ သိတယ်။ ရှုစရာအာရုံက ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်နေတယ်။ အင်မတန်ကြည်လင်တဲ့ မှန်ပြင်မှာလာပြီး ပုံသဏ္ဌာန်ထင်သလိုပဲ။

တင်စားပြောတာပါ။ ပုံသဏ္ဌာန်ကြီးပြောတာမဟုတ်ဘူး။ သဘောတွေက အဲဒီလောက်ကြီးထင်နေတယ်။ ရှုသိစိတ်ချည်းပဲ ဖြစ်နေတယ်။ တွေးတောစိတ်တွေ သိပ်မလာတော့ဘူး။

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို လိုလားတဲ့ပညာရှိဟာ အဲဒီလို မိမိစိတ်ကို ဖြောင့်ရတယ်။ အကောက်ကိုရှာတာက သမ္မာသတိ။ မီး အပူပေးတာက သမ္မာဝါယာမနဲ့ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး။ အကောက်ကို ဆွဲဖြောင့်လိုက်တာက သမ္မာသမာဓိ။ ဖြောင့်ရုံနဲ့မပြီးသေးဘူး။

ဒီပြင့်နေရာမှာ အကောက်ရှိသေးသလား။ လှည့်ပတ်ကြည့်ရတယ်။ တင်စားထားတာက မြားတံနဲ့တင်စားတာ။ ဆိုလိုတာက စိတ်ကို ဆိုလိုတာ။ လှည့်ပတ်ကြည့်တာက သမ္မာသင်္ကပ္ပ။ မြင်တာကိုတော့ မှတ်နိုင်တယ်။ ကြားတာကိုရော မှတ်နိုင်ရဲ့လား။

တချို့က မြင်တာကို 'မြင်တယ် မြင်တယ်' မှတ်နိုင်တယ်။ ကြားတာကိုကျတော့ တစ်ချက်နှစ်ချက်မှတ်ပြီး ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ သီချင်းလေးကြားတယ်ဆိုရင် သီချင်းနောက်လိုက်သွားရော။ အဲဒါဆို တစ်နေရာမှာ ကောက်သွားတာ။

အဲဒီလိုဆိုလို့ရှိရင်လည်း သားကောင်ကို မမှန်နိုင်သေးဘူး။ ကိလေသာကို မသတ်နိုင်သေးဘူး။ မြင်တာကို ကိလေသာမဖြစ်ရင် ကြားတာကို ကိလေသာဖြစ်တယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကြွားတာကိုမဖြစ်ရင် နံ့တာမှာ ကိလေသာဖြစ်တယ်။ တချို့က အမွှေးနံ့သာကို သိပ်ကြိုက်တာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အမွှေးနံ့သာလိမ်းရင်လည်း မွှေးနေမှ။ ရေမွှေးဆိုရင်လည်း သင်းပျံ့မွှေးကြိုင်နေအောင် ဆွတ်ထားတာ။

တချို့က အရောင်အဆင်းတွေမလိုပါဘူး။ စားရမှ။ အစားကိလေသာဖြစ်တယ်။ တချို့ကျတော့ အထိအတွေ့မှာ ကိလေသာဖြစ်တယ်။ အဲဒါဟာ ကိုယ့်သတ်မယ့် ရန်သူတွေချည်းပဲ။

အခုလည်း ဒုက္ခရောက်အောင်၊ နောင်လည်း ဒုက္ခရောက်အောင်၊ မျက်ရည်ပင်လယ်ဝေအောင်၊ အရိုးတောင်လိုပုံအောင် အပါယ်လေးပါး ဖောက်ထိုးကျအောင် လုပ်မယ့်တရားတွေ။

အင်မတန်မှ သိမ်မွေ့နူးညံ့တယ်။ ရန်သူမှန်းကိုမသိရဘူး။ မိတ်ဆွေလို့ အောက်မေ့ရတယ်။ ငါ ကံကောင်းလို့ ကောင်းကောင်းစားရတယ်။ ကောင်းကောင်းဝတ်ရတယ်။ ကံပိုင်းဆိုင်ရာတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ကံပိုင်းရယ်၊ ဉာဏ်ပိုင်းရယ် မတူဘူး။

ကံပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် ကောင်းကောင်းစားရတယ်။ ကောင်းကောင်းဝတ်ရတယ်။ ကောင်းကောင်းနေရတယ်။ ကောင်းကောင်းထိတွေ့ရတယ်။ အဲ ... ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျတော့ အဲဒါတွေကို မရှုမှတ်ဘူး။ လွှတ်ထားမယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒါရန်သူတွေ တိုးပွားနေတာပဲ။ ဒုက္ခရောက်ကြောင်းတရားတွေ တောင်လိုပုံနေပြီ။ အခုကတော့ မသေသေးလို့ မရောက်သေးဘူး။ ရောက်ဦးမယ်။ သံသရာထဲမှာလည်ပြီးတော့ အိုပွဲ နာပွဲ သေပွဲ ဆင်နွှဲရဦးမယ်။

အင်မတန်နူးညံ့တဲ့ ရန်သူပဲ။ အဲဒါကို ဝိပဿနာယောဂီကသိတယ်။ ဒါ ရန်သူပဲ။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတယ်။ ကံကောင်းတာကတစ်ပိုင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းလာတဲ့အခါမှာ

ကောင်းကောင်းစားရတဲ့အပေါ်မှာ သာယာတာတို့၊



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကောင်းကောင်းဝတ်ရတဲ့အပေါ်မှာ သာယာတာတို့၊
ကောင်းကောင်းနေရတဲ့အပေါ်မှာ သာယာတာတို့
ဒါရန်သူပဲဆိုတာ သိတယ်။ ကင်းနိုင်တာ မကင်းနိုင်တာ အသာထားဦး။ ရန်သူပဲလို့ သဘောပေါက်လာပြီ။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အမြင်အာရုံမှာ ကိလေသာဖြစ်သေးသလား။ အကြားမှာ ကိလေသာဖြစ်သေးသလား။ အစားမှာ ကိလေသာဖြစ်သေးသလား။ အစပိုင်းမှာ မှတ်လို့ကောင်းတယ်။ နောက်ပိုင်း မှတ်လို့ကောင်းရဲ့လား သိထားရမယ်။

❒



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ဝိပဿနာဉာဏ်ထင်အောင် ရှု

သေသေချာချာ ပြောမယ်ဆိုရင် သမ္မာသင်္ကပ္ပဟာ ရှုမှတ်စိတ်ကလေးကို ရှုမှတ်စရာအာရုံပေါ်မှာတင်ပို့ပေးတာ။ သမ္မာသင်္ကပ္ပကို စာမှာတော့ ဝိတက်ပေါ့။ ဒီနေရာမှာ လျှောက်ကြံစည်နေတာလို့ ပြောလို့မရဘူး။ ဖောင်းတဲ့အာရုံပေါ်၊ ပိန်တဲ့အာရုံပေါ်၊ ထိုင်တဲ့အာရုံပေါ်၊ ထိတဲ့အာရုံပေါ် ရှုမှတ်စိတ်ကလေးကို တင်ပို့ပေးတာ။

ထိုင်တယ် ထိတယ်ဆိုတာ ထိုင်တဲ့ပုံသဏ္ဌာန်ကို မဆိုလိုပါဘူး။ ပုံသဏ္ဌာန်က ပညတ်ပဲရှိသေးတယ်။ ပုံသဏ္ဌာန်ကို မြင်ဖို့ သိဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ထိုင်တဲ့အခါမှာ မာတာ ပျော့တာ ရှိတယ်။ မာတဲ့ သဘော ပျော့တဲ့သဘောအပေါ် ရောက်ရမယ်။

ထိုင်နေတာ လှလှပပလေး။ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်နေတာ တင်းတင်းရင်းရင်း ယောကျ်ားပီပီသသ အဲဒါမဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။

တောင့်တဲ့သဘော မာတဲ့သဘော ပျော့တဲ့သဘော သဘောအပေါ် ရောက်ရမယ်။ အဲဒီသဘောပေါ်ရောက်အောင် ရှုမှတ်စိတ်လေးကို တင်တင်ပို့ပေးတာကို သမ္မာသင်္ကပ္ပလို့ခေါ်တယ်။ ခုန ဥပမာနဲ့ တင်စားပြောတော့ မြားကို အကောက်ရှာတာ မြားက ဖြောင့်သွား



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပြီ။ ဒီမြား သားကောင်ပစ်လို့ရပြီလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရသေးတယ်။

အဲဒီလိုပဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာလည်း အကုန်လုံးကိုရှုမှတ်နိုင်ပြီ ဆိုရင် ရှုမှတ်နိုင်ပြီလို့ အမှန်အတိုင်းသိရမယ်။ ရှုမှတ်စရာအာရုံ အပေါ် ရှုမှတ်စိတ်ရောက်အောင် တင်တင်ပို့ပေးတာ သမ္မာသင်္ကပ္ပ။ ပေါ်လာလိုက် မှတ်ချလိုက်၊ ပေါ်လာလိုက် မှတ်ချလိုက်ဆိုတော့ သတိတွေ အသိတွေ အားကောင်းမလာဘူးလား။

'အားကောင်းလာပါတယ်ဘုရား'

သတိဆိုတာ အကောက်ရှာတာ။ မှတ်စရာအာရုံကို မလွှတ်တမ်းရှာတာ။ မှတ်စရာအာရုံ ပေါ်လာလိုက် တင်ပို့ပေးလိုက် မှတ်ချလိုက်။ မှတ်စရာအာရုံလေးပေါ်လာတာကို သိသွားပြီ။ ယားယံတာလေး ပေါ်လာတယ်။ 'ယားတယ် ယားတယ်'လို့မှတ်လိုက်၊ နာတာလေးပေါ်လာလိုက် 'နာတယ် နာတယ်'လို့ မှတ်လိုက်။

မှတ်စရာအာရုံပေါ်တယ်။ ပေါ်တဲ့အာရုံကို တင်ပို့ပေးတယ်။ တင်ပို့ပေးတဲ့အတိုင်း မှတ်ချလိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မာတာ ပျော့တာ အေးတာ ပူတာ ယားတာ နာတာ။ ကြေဲ- ဒါတွေပဲရှိပါလား။

အသိ စ'လာပြီ သူတော်ကောင်းတို့။ ယောကျ်ား မိန်းမလို့ ပြောနေသော်လည်းပဲ တကယ့်တကယ်ရှိတာက ယားတာ နာတာ ပူတာ အေးတာတွေပဲ ရှိနေပါလား။ အရှိနဲ့အသိ။ ရှိတာတွေကိုပဲ သိနေတာ။ အဲဒါ ဝိပဿနာပဲ။

အဲဒီထဲမှာ ယောကျ်ား မိန်းမ မပါပါဘူး။ ဘာသိလဲ။ ဖောင်းတယ်။ လှုပ်ရှားတယ်။ ပိန်တယ်။ လှုပ်ရှားတယ်။ မာတယ်။ ပျော့တယ်။ ပူတယ်။ အေးတယ်။ သူတော်ကောင်းတို့ဉာဏ်နဲ့ တွေ့မနေရဘူးလား။ အဲဒါ အရှိအမှန်တွေပဲ အရှိအမှန်တရားတွေကို သွားတွေ့နေတာ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် မာတယ် ပျော့တယ်နဲ့ ရှိနေတာ။ ရှုမှတ်တော့ အဲဒီရှိနေတာကို သိဖို့အတွက် ခုန သတိတွေ သက်ပွတွေက ကူညီနေတာ။ သမ္မာသတိက အကောက်ရှာတယ်။

မီးဖိုက ၊ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး။ အဲဒီမီးကို လှည့်ပတ်ကင်တာ မီးအပူပေးတာက သမ္မာဝါယမ။ နူးညံ့သွားအောင်လို့ ဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားပွားများအားထုတ်တဲ့အခါကျတော့ ခုန မြားတံက ပျော့လာတယ်။ စိတ်ထားလေးက နူးညံ့လာတယ်။ စိတ်ထားပျော့လာတာကို ဆွဲဖြောင့်တာက သမ္မာသမာဓိ။ ထပ်ပြီးတော့ အကောက်ရှာတာက သမ္မာသက်ပွ။ မြားတံကို သုံးလို့ရပြီလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာက သမ္မာဒိဋ္ဌိ။ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာ။

စိတ်က ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေတဲ့အခါကျတော့ ယောကျ်ား မိန်းမ မဟုတ်ဘူး။ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောနဲ့ သိတဲ့သဘောပဲ။ ရုပ်တရားတွေနဲ့ နာမ်တရားတွေပဲလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်တော့ ကိလေသာသားကောင်ကို တည့်တည့်မှန်သွားတယ်။ မြားက ဖြောင့်နေတဲ့အခါကျတော့ သားကောင်ကိုသွားထိသလိုပဲ။

အစတုန်းက ယောကျ်ား မိန်းမ ထင်တယ်။ ဒါ ဒိဋ္ဌိကိလေသာ။ ယောကျ်ား မိန်းမ မဟုတ်ဘူး။ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောနဲ့ သိတဲ့သဘောပဲလို့ ကျကျနန ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်တာ သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ။

အဲဒီ သမ္မာဒိဋ္ဌိက နိဗ္ဗာန်ကို သွားမယ့်ဉာဏ်ပဲ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်လို့လည်း ခေါ်တယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်လို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဒါ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားမယ့်ဉာဏ်ပဲ။

ရှုမှတ်ပါများတော့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေရဲ့ **သဘာဝလက္ခဏာ**တွေကို သိသိလာတယ်။ ပူတဲ့သဘောတွေ၊ အေးတဲ့သဘောတွေ၊ ကိုက်တဲ့သဘောတွေ၊ ဝမ်းသာတဲ့သဘောတွေ၊ ဝမ်းနည်းတဲ့သဘောတွေ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမပါဘူး။ သဘောတွေချည်းပဲ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သဘာဝလက္ခဏာသိရုံနဲ့မပြီးသေးဘူး။ဒါ နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်လောက်ပဲရှိသေးတယ်။ နောက်ကျတော့ သဘောတွေပါမက တော့ဘူး။ အဲဒီသဘောတွေမှာရှိတဲ့ **သာမညလက္ခဏာတွေပါ** သိလာတယ်။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ တွေပဲဆိုတာသိသိလာတယ်။

သဘောတွေက အမြဲတမ်း ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတယ်။ တစ်ခုပေါ်လာလိုက် မှတ်ချလိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ နောက်တစ်ခု ပေါ်လာလိုက် မှတ်ချလိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ သြော် – အကုန်လုံး ဟာ ဘယ်ဟာမှမမြဲပါလား။ အကုန်လုံးပြောင်းလဲနေပါလား။ မမြဲခြင်း သဘော အနိစ္စကိုသိလာတယ်။ သခ်တထဲရောက်လာပြီ။

အနိစ္စလက္ခဏာကို ကျကျနနမြင်မှ အနတ္တလက္ခဏာကို မြင်တာ။ အနိစ္စနဲ့ အနတ္တကိုမြင်မှ ဒုက္ခကိုမြင်တယ်။ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲ ဆင်းရဲ ဝိပရိဏာမဒုက္ခနဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲ သင်္ခါရဒုက္ခကို ပြောတာ။ အဲဒီလို ဒုက္ခလက္ခဏာမျိုးကိုမြင်ဖို့ ခဲယဉ်းတယ်။

ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ ဖြစ်နေစဉ်တုန်းကတော့ ဒုက္ခ လက္ခဏာကို မြင်သလိုလိုပဲ။ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲကလည်း လွန်မြောက်သွားရော မေ့သွားကြတယ်။ ဥပမာ –

အသည်းအသန် သေလုမျောပါး မကျန်းမမာဖြစ်နေစဉ်တုန်း ကတော့ ဘုရားတ'နေတယ်။ ငါနေကောင်းသွားရင် တရားကို သေ သေချာချာ ကြိုးစားအားထုတ်တော့မယ်လို့ စိတ်ကူးလေး ဝင်တတ် ကြတယ်။ နေလည်း ပြန်ကောင်းသွားရော တရားအားထုတ်ချင် တဲ့စိတ်က လျော့သွားတယ်။ တချို့ဆို လျော့ရုံတင်မဟုတ်ဘူး။ လုံး လုံးကို မရှိတော့တာ။ အဲဒါ အနိစ္စလက္ခဏာကို သေသေချာချာမသိ လို့ ဒုက္ခလက္ခဏာကို မမြင်တာပေါ့ဗျာ။

ဒုက္ခမမြင်ရင် သုခထင်မှာပဲ။ သုခထင်တော့ ရောက်ရာဘဝ ရရာအာရုံမှာ သာယာပြီး သမုဒယတွေထပ်လုပ်မယ်။ ဒါဆို ဒုက္ခ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တွေ့ထပ်ရောက်ဖို့ မသေချာဘူးလား။

'သေချာပါတယ်ဘုရား'

အဲဒ ါအနိစ္စကိုမသိလို့။ အနိစ္စကို ဘာဖြစ်လို့မသိလဲ။ စိတ်ဟာ အာရုံနောက်ကိုပါသွားလို့၊ ပညတ်ပေါ်မှာ တင်သွားလို့ပဲ။ လှတာလေးမြင်ရင် လိုချင်တယ်။ ကောင်းတဲ့အဆင်းမြင်တော့ လောဘဖြစ်တယ်။ မကောင်းတဲ့အဆင်းမြင်တော့ ဒေါသဖြစ်တယ်။ အဲဒါ စိတ်အလိုလိုက်လို့ဖြစ်တာ။ စိတ်ဟာ အာရုံတွေလှည့်စားသမျှကို ခံနေရတယ်။

အမှန်တကယ်မြင်တာက အဆင်းကိုမြင်တာ။ အဆင်းဆိုတာရုပ်တရား၊ မြင်သိစိတ်လေးက နာမ်တရား။ အဲဒီလို စိတ်ကမထင်ဘူး။ ယောက်ျားပဲ မိန်းမပဲ ဒီလိုဖြစ်သွားတယ်။ ပရမတ်ပေါ်မရောက်ဘဲ ပညတ်ပေါ်ရောက်သွားတော့ လောဘ ဒေါသတွေ ဖြစ်လာရော။ အဲဒါ သားကောင်ကို ထိအောင်မပစ်နိုင်လို့ သားကောင်ကကိုယ့်ကို ပြန်သတ်သွားတာပဲ။

သားကောင်နဲ့တူတဲ့ကိလေသာကို ထိအောင်ပစ်နိုင်ဖို့ စိတ်ဟာ အာရုံနောက်ကို မလိုက်ရဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်အာရုံအပေါ် တည့်တည့်နေအောင်–

သီလမဂ္ဂင်(၃)ပါးကို စောင့်ထိန်းပြီးတော့ ကာရကမဂ္ဂင် (၅)ပါးနဲ့ ရှုမှတ်နေရမယ်။ ဒါဆို စိတ်ဟာ ယဉ်ကျေးလာပြီး ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့လည်း လောဘမဖြစ်တော့ဘူး။ ဆိုးတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့လည်း ဒေါသမဖြစ်တော့ဘူး။ ဘာတွေဖြစ်လဲ။

**ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဝိပဿနာ ဘာဝနာကုသိုလ်တွေဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေဖြစ်တယ်။ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်၊ ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်၊ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်တယ်။** အဲဒီဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်သန်အားကောင်းလာရင်–



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို မြင်ရာကနေ မုန်းလာမယ်။ မုန်းပြီးရင် ရုပ် နာမ် အာရုံတွေရော ရှုသိနေတဲ့ နာမ်တရားတွေရော၊ ရုပ် နာမ် သင်္ခါရတွေ အကုန်လုံးချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်သဘောထဲကိုဝင်ရောက်ပြီး မျက်မှောက်တွေ့သွားမယ်။** အဲဒါဟာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားတာပဲ။

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ် အားကောင်းမှ။ ခုန်ကျော်ပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် တန်းရချင်လို့ မရဘူး။ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်ကနေပြီးတော့ စတုသစ္စသမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရတဲ့အထိ ရောက်အောင်သွားရမယ်။

အဲဒီလို စိတ်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဆုံးမရတဲ့အကြောင်း မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ တရားဒေသနာလည်းဆုံးရော မေဃိယမထေရ်ဟာ သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။

သောတာပန်ဖြစ်သွားတော့ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ ကိလေသာနှစ်ပါးကို အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်လိုက်တဲ့အတွက် အပါယ်ဒုက္ခတွေကလည်း လွတ်မြောက်သွားပြီ။ ဆက်ပြီးတော့ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် 'အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်'ကို ရမှာ။

သူတော်ကောင်းတို့လည်း စိတ်ကို အဲဒီလို စနစ်တကျဆုံးမမယ်ဆိုရင် ချမ်းသာစစ်ချမ်းသာမှန်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မရနိုင်ဘူးလားဗျာ။

'ရနိုင်ပါတယ်ဘုရား'

ရနိုင်တယ်။ ရအောင်လည်း ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းရင်း ဂါထာလေးတစ်ပုဒ်ဆိုပြီး တရားသိမ်းကြရအောင်–

**ဈာယထ ဘိက္ခဝေ၊ မာ ပမာဒတ္ထ၊**



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**မာ ပစ္ဆာ ဝိပ္ပဋိသာရိနော အဟုဝတ္ထ၊**
**အယံ ဝေါ အမှာကံ အနုသာသနီ။**

**ဘိက္ခဝေ** – သံသရာဘေး လာမည့်ရေးကို မျှော်တွေး ကြောက်ငြား အို ချစ်သားတို့၊ **ဈာယထ** – ရှုကြကုန်လော့၊ မှတ်ကြကုန်လော့၊ ပွားများအားထုတ်ကြကုန်လော့။ **မာ ပမာဒတ္ထ**– မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆ မနေကြကုန်နှင့်။

**ပစ္ဆာ**–အခွင့်ကောင်းလွန်ပြီးသော၊ နောင်အခါကာလ၌ **ပစ္ဆာ**–အိပ်ရာညှောင်စောင်း လဲလျောင်းရာဖြင့်၊ သေလွန်ခါနီးသော နောင်အခါကာလ၌၊

**ဝိပ္ပဋိသာရိနော**–ရှေးယခင်အခါက အားမထုတ်ခဲ့ရလေခြင်းဟူ၍၊ ရှေးယခင်အခါက မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ့ရသည်အထိ၊ အားမထုတ်ခဲ့ရလေခြင်းဟူ၍၊ နှလုံးမသာယာခြင်းသည်၊

**မာ အဟုဝတ္ထ**–မဖြစ်ကြပါစေနှင့်၊ **အယံ**–ဤကဲ့သို့၊ သတိပေးရခြင်းသည်၊ **ဝေါ**–သင်သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့အား၊ **အမှာကံ**–အဆူဆူထွဋ်ထား မြတ်ဘုရားတို့၏၊

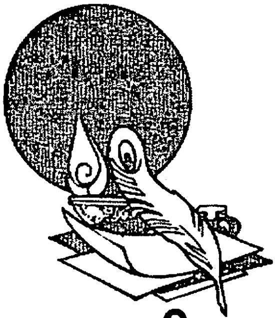
**အနုသာသနီ**–အဆုံးအမဖြစ်ပါပေ၏။ **အနုသာသနီ**– လိုအင်နှုန်းပြ ထုံးအရဖြင့် သုံးကြပါစေ၊ ဆုံးမတော်မူချက်ပါပေတည်း။

သာဓု – သာဓု – သာဓုပါဘုရား။

❐

**အပ္ပမာဒစာစဉ်**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)



# ဝေဒနာမှ ပညာသို့

# တရားတော်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ၂။ ဝေဒနာမှ ပညာသို့ တရားတော်…

သာသနာတော်နှစ်(၂၅၅၂)နှစ်၊ကောဇာသကရာဇ် ၁၃၇၀ ခုနှစ်၊ နယုန်လဆန်း(၁၀)ရက်၊ (၁၃-၆-၂၀၀၈) သောကြာနေ့ နေ့လယ် (၂)နာရီအချိန် မြစိမ်းတောင်တောရ(၁) မဟာဝိသုဒ္ဓိ သိမ်တော်ကြီးတွင် ဟောကြားတော်မူသော-

**'ဝေဒနာမှပညာသို့ တရားတော်'**

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတွေဟာ သာသနာတွင်းမှာမှ ကြားသိခွင့်ရတာ။ သာသနာပမှာ ကြားသိခွင့်မရဘူး။ သာသနာတွင်းမှာလည်း -

**နေရာတိုင်း ကြားသိခွင့်ရတာ မဟုတ်သေးဘူး။ သာသနာထွန်းကားတဲ့အရပ်မှာမှ ကြားသိခွင့်ရတာ။**

ဝိပဿနာတရား သစ္စာတရားတွေကို အခုလို ကြားနာရတယ်၊ ဆည်းပူးခွင့်ရတယ်၊ အားထုတ်ခွင့်ရတယ်ဆိုတာ အင်မတန် အရတော်တာပဲ။ ကြိုးစားပြီးနာယူကြ။ အားထုတ်ကြ။

ဝေဒနာဆိုတာ **ခံစားမှုသဘော။**

ကိုယ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ခံစားမှုကို **ကာယိကဝေဒနာ၊**

စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ခံစားမှုကိုကျတော့ **စေတသိကဝေဒနာ**



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်နဲ့ စိတ်မှာ ဖြစ်တဲ့ဝေဒနာကို (၃)မျိုး ထပ်ခွဲတယ်။

အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အထိအတွေ့

အာရုံကောင်းကောင်းတွေနဲ့တွေ့ပြီး

ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာဖြစ်သွားတာကို **သုခဝေဒနာ၊**

အာရုံဆိုးတွေနဲ့တွေ့ပြီး

ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်သွားတာကို **ဒုက္ခဝေဒနာ၊**

မချမ်းသာမဆင်းရဲ ဝမ်းမနည်းဝမ်းမသာ အလယ်အလတ် နေသာရုံဖြစ်နေတာကိုတော့ **ဥပေက္ခာဝေဒနာ** လို့ခေါ် တယ်။ **အဒုက္ခမသုခ** လို့လည်း ခေါ်တယ်။

သတ္တဝါတွေဟာ လှပတဲ့အဆင်း သာယာတဲ့အသံ နူးညံ့ တဲ့အထိအတွေ့ အနံ့မွှေးမွှေး အရသာကောင်းကောင်း၊ ဒါတွေကို လိုချင်တယ် တပ်မက်တယ်။ ဒါကြောင့် သုခဝေဒနာတွေ ခံစားရ အောင်ရှာဖွေရင်း ဒုက္ခတွေနဲ့ ကြုံကြရတယ်။

ဒီခံစားမှု ဝေဒနာကို အမှန်အတိုင်းမသိကြတဲ့အတွက် ဘဝအသစ်တွေဖြစ်ပြီး အိုရ နာရ သေရ စိုးရိမ်ပူဆွေးရ ငိုကြွေးရနဲ့ ဒုက္ခရောက်နေကြရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီခံစားမှုဝေဒနာကို အမှန် အတိုင်းသိအောင် ရှုမှတ်ဖို့လိုတယ်။ စိတ်နဲ့ဝေဒနာက ဖြစ်အတူ ပျက်အတူ။ ဒါကြောင့် အာရုံတွေရဲ့အရသာကို–

**မျက်စိ**ကလည်း ခံစားတယ်။

**နား**ကလည်း ခံစားတယ်။

**နှာခေါင်း**ကလည်း ခံစားတယ်။

**လျှာ**ကလည် းခံစားတယ်။

**ကိုယ်**ကလည်း ခံစားတယ်။

**စိတ်**ကလည်း ခံစားတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အကျယ်ချဲ့လိုက်မယ်ဆိုရင် ဝေဒနာက(၁၀၈)မျိုးတောင် ရှိတာ။ ဝေဒနာနုပဿနာနဲ့ပတ်သက်လို့ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးနဲ့ သဒ္ဓမ္မရံသီဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့ရဲ့ ဟောကြားချက်ထဲက ထုတ်နှုတ်ပြီး ဟောကြနာကြရအောင်။

ဝေဒနာကို ဘာဖြစ်လို့ရှုမှတ်ရတာလဲ။ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်လို့ရှိရင် ဘယ်လိုအကျိုးတွေရမှာလဲဆိုတာကို ယောဂီတွေ သိထားဖို့လိုမယ်။ ဒါမှ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ချင်မှာ။

**ခံစားစံစား၊ စကားနှစ်ထွေ၊**

**တရားနေမှာ၊ ဝေဒနာခတ်၊**

**ခန္ဓာမှတ်လော့။**

ဝေဒနာဆိုတာ ဆင်းရဲတာလည်း ခံစားတယ်။ ချမ်းသာတာကိုလည်း စံစားတယ်။ 'ခတ်'ဆိုတာ–သူ့သဘော သူဆောင်လို့ **'ခတ်' လို့ ခေါ်တာ။**

ရုပ်ခတ်၊ နာမ်ခတ်လို့လည်း ခေါ်တယ်။

အခံခတ်၊ အတိုက်ခတ်၊ အပွင့်ခတ် ဒီလိုလည်းခေါ်တယ်။

□



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# သဘောခန္ဓာ သိကြပါ

ခန္ဓာဆိုတာကတော့ မှန်ထောင်ကြည့်လို့မြင်ရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါက ပညတ်ခန္ဓာ။

ယခုဆိုလိုတဲ့ခန္ဓာက မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားတိုင်း ထိတိုင်း ကြံတွေးတိုင်း ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေကို ဆိုလိုတာ။ သဘောခန္ဓာ၊ ပရမတ်ခန္ဓာ။ စာထဲကအတိုင်းဆိုရင်တော့ ခန္ဓာဆိုတာ – **အစုအဝေး၊ အပေါင်းအစုလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်**။

အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အတွင်း၊ အပြင်၊ အကြမ်း၊ အနု၊ အယုတ်၊ အမြတ်၊ အဝေး၊ အနီးအားဖြင့် (၁၁)မျိုး ခွဲခြားလို့ရကောင်းတဲ့တရားဟူသမျှကို ခန္ဓာလို့ခေါ်တယ်။

အပေါင်းအစုကို ခန္ဓာခေါ်တော့ ပေါင်းစုလို့မရနိုင်တဲ့တရားကိုတော့ ခန္ဓာလို့မခေါ်ရဘူး။ အဲဒါကလည်း နိဗ္ဗာန်တရားတစ်ပါးတည်းသာရှိတယ်။ အတိတ်နိဗ္ဗာန် အနာဂတ်နိဗ္ဗာန် စသည်ဖြင့် ခွဲလို့မရဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ တစ်ခုတည်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို ခန္ဓာလို့မခေါ်ရဘူး။

စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုပြီး ပရမတ်တရားလေးပါး ရှိတဲ့ထဲက စိတ် စေတသိက် ရုပ် သုံးခုကိုပဲ ခန္ဓာလို့ခေါ်နိုင်တယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်နဲ့ စေတသိက်ကိုပေါင်းပြီး နာမ်တရားလို့ခေါ်တာဆိုတော့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို ခန္ဓာလို့ခေါ်တာ။

**ရုပ်ခန္ဓာ(၁)ပါး၊ နာမ်ခန္ဓာ(၄)ပါး။**

အတိတ်မှာရှိတဲ့ရုပ်၊ အနာဂတ်မှာရှိတဲ့ရုပ်၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာရှိတဲ့ရုပ်၊ ကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ရုပ်၊ ကိုယ်ပမှာရှိတဲ့ရုပ်၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ရုပ်၊ နူးညံ့တဲ့ရုပ်၊ ယုတ်ညံ့တဲ့ရုပ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့ရုပ်၊ အဝေးမှာရှိတဲ့ရုပ်၊ အနီးမှာရှိတဲ့ရုပ် အဲဒီလို (၁၁)မျိုးခွဲခြားလို့ရတဲ့ ရုပ်ဟူသမျှကို ပေါင်းစုပြီး **ရူပက္ခန္ဓာလို့ခေါ်တယ်။**

အလားတူပဲ (၁၁)မျိုး ခွဲခြားလို့ရတဲ့ –

**ဝေဒနာ**ဟူသမျှကိုပေါင်းစုပြီး **ဝေဒနာက္ခန္ဓာ**လို့ခေါ်တယ်။

(၁၁)မျိုးခွဲခြားလို့ရတဲ့ –

**သညာ**ဟူသမျှကိုပေါင်းစုပြီး **သညာက္ခန္ဓာ**လို့ခေါ်တယ်။

(၁၁)မျိုးခွဲခြားလို့ရတဲ့ –

**သင်္ခါရ**ဟူသမျှကိုပေါင်းစုပြီး **သင်္ခါရက္ခန္ဓာ**လို့ခေါ်တယ်။

(၁၁)မျိုးခွဲခြားလို့ရတဲ့ –

**ဝိညာဏ်**ဟူသမျှကိုပေါင်းစုပြီး **ဝိညာဏက္ခန္ဓာ**လို့ခေါ်တယ်။

ယောဂီတွေ ရှုမှတ်ရမှာက တဏှာ ဒိဋ္ဌိနဲ့ စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးကိုရှုမှတ်ရမှာ။ အဲဒီ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးကိုပဲ တိုတိုနဲ့မှတ်ရလွယ်အောင် ခန္ဓာလို့အတိုချုပ်ခေါ်နေတာ။

**ရူပက္ခန္ဓာ**ဆိုတာ **ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့သဘော**ရှိတယ်။

**ဝေဒနာက္ခန္ဓာ**ဆိုတာ **ခံစားတတ်တဲ့သဘော**ရှိတယ်။

**သညာက္ခန္ဓာ**ဆိုတာ **မှတ်သားတတ်တဲ့သဘော**ရှိတယ်။

**သင်္ခါရက္ခန္ဓာ**ဆိုတာ **စေ့ဆော်တိုက်တွန်းတတ်တဲ့သဘော**ရှိတယ်။

**ဝိညာဏက္ခန္ဓာ**ဆိုတာ **သိတတ်တဲ့သဘော**ရှိတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒီလိုလည်းသိထားရမယ်။ နာမ်ခန္ဓာ(၄)ပါးက ဖြစ်အတူ ပျက်အတူ။ ဆိုလိုတာက ဝေဒနာထင်ရှားလို့ ဝေဒနာလို့ပြောလိုက်ရင်–

သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ်(စိတ်)လည်း ပါတာပဲ။ စိတ်ဖြစ်နေသမျှ ဝေဒနာဖြစ်နေမှာပဲ။ ဝေဒနာကို လက်နဲ့ကိုင်ပြလို့မရဘူး။ မျက်စိနဲ့လည်း မမြင်ရဘူး။ ခံစားမှုသဘော စေတသိက်တစ်ခုပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလည်း မဟုတ်ဘူး။ အမှန်က **မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ ကြံတွေးတိုင်း ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်ပြီး ခန္ဓာငါးပါးပျက်တာ ဒါကိုမသိကြဘူး။ ခန္ဓာပေါ်တာကို ခန္ဓာပေါ်မှန်းမသိကြလို့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်တာ။**

ပုထုဇဉ်တွေဟာ ဝေဒနာပေါ်တာကို ဝေဒနာလို့မသိကြဘူး။ အဲဒီဝေဒနာကိုပဲ ငါခံစားရတယ်။ ငါဆင်းရဲတယ်။ ဝေဒနာကို ငါလုပ်ပစ်တော့ ဝေဒနာက သက္ကာယ၊ ငါလို့ထင်တာက ဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်သွားတယ်။

စိတ်အပေါ်မှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်တာများသလို ဝေဒနာအပေါ်မှာလည်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်တာများတယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်ရင် 'အယောနိသောမနသိကာရ' နှလုံးသွင်းမှားတတ်တယ်။

ငါပဲ သူပဲ ယောက်ျားပဲ မိန်းမပဲ နှလုံးသွင်းမှားပြီဆိုရင် အကုသိုလ်တွေဖြစ်တယ်။ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ဖြစ်တယ်။ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေဖြစ်ရင် ဒုစရိုက်တွေဖြစ်လာနိုင်တယ်။

လောဘ ဒေါသ မောဟနဲ့သေရင် အပါယ်လေးပါးပဲ။ မသေသေးလို့ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တွေ လုပ်တယ်ဆိုရင်လည်း သေရင် အပါယ်သွားဖို့ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တွေ စုပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။

ဝေဒနာကိုရှုမှတ်တဲ့ယောဂီက ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားတဲ့သဘောလေးပဲ။ ဝေဒနာဟာ ငါလည်းမဟုတ်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ယောက်ျား မိန်းမလည်း မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး မှန်မှန်ကန်ကန်သိသွား



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တဲ့အတွက် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ တဒင်္ဂ တဒင်္ဂ စင်စင်သွားတယ်။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ စင်တဲ့အချိန်မှာ နှလုံးသွင်းမှန်တဲ့အတွက်ကြောင့် အပါယ်လေးပါးကိုကျစေနိုင်တဲ့ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တွေ မလုပ်တော့ဘူး။ ဒါဆို အပါယ်လေးပါးနဲ့ဝေးပြီး နိဗ္ဗာန်နဲ့နီးလာတာ ပေါ့။ အဲဒါ ဝေဒနာကိုရှုမှတ်တဲ့အတွက် ရလာမယ့်အကျိုးကျေးဇူးပဲ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မဖြစ်ဖို့ဆိုတာ လွယ်မလိုလိုနဲ့ ခက်တယ်နော် ယောဂီတို့။ မခက်လို့ရှိရင်လည်း အကုန်လုံးရဟန္တာတွေချည်း ဖြစ်ကုန်မှာပေါ့။ ဟောတဲ့သူရော၊ နာတဲ့သူတွေရော အကုန်လုံး ရဟန္တာတွေဖြစ်ပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံကုန်မှာ။ ရေကြည်ငါးဖမ်းရသလိုပဲ လွယ်မလိုလိုနဲ့ ခက်တယ်။

ရုပ်ထဲ ရွာထဲက လူတွေတင်မဟုတ်ဘူး။ ယောဂီတွေတောင်မှ ရှုမှတ်တဲ့အချိန်လေးမှာပဲ ရုပ်နဲ့နာမ်။ တကယ့်တကယ်ကျတော့ ရုပ်နာမ်လို့မထင်ဘူး။ ငါပဲ သူပဲ ဒီလိုထင်တယ်။ သူ့သူငါငါ အကုန်လုံးပါပဲ။ နောက်ကနေ အဝိဇ္ဇာတို့ တဏှာတို့က အားပေးနေတာကိုး။

နာတာ ကျင်တာ ကိုက်တာ အောင့်တာ အမျိုးမျိုးပေါ့လေ၊ အဲဒီ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ငါခံစားနေရတာလို့ ဒီလိုထင်တာ။ ငါနဲ့ ဝေဒနာနဲ့ ရောနေတတ်တယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ခံစားမှု သဘောကို စိတ်ကသိနေတာမဟုတ်လား။ ခံစားမှုသဘောလေး ကလည်း နာမ်တရား၊ မှတ်သိစိတ်လေးကလည်း နာမ်တရား။ အဲဒီလို ခွဲခွဲခြားခြားသိလာတာ အမှန်ကိုသိတာ။

မှန်တာက သစ္စာ၊ သိတာက ဉာဏ်၊ သစ္စာဉာဏ်။ အဲဒီက စတာပဲ။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုတာ ဝုန်းဒိုင်းနဲ့ရတာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်တက်ရတာ။ သစ္စဉာဏ်ပြီးတော့ ကိစ္စဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်ပြီးတော့ ကတဉာဏ်။

ယထာဘူတဉာဏ်ကတက်မယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်၊ နောက်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တစ်ဆင့် ဝိရာဂဉာဏ်။ အဆင့်ဆင့်တက်သွားရတယ်။ အဲဒီလို တက်ဖို့အတွက် ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိသင့်သိထိုက်တာတွေ ကိုသိထားရမယ်။

ဝေဒနာဘာ့ကြောင့်ဖြစ်တာလဲ။ ပေါင်းဆုံမှု 'ဖဿ'ကြောင့် ဖြစ်တာ။ အာရုံ ဒွါရ ဝိညာဏ် သုံးခုပေါင်းဆုံပေးတာ 'ဖဿ'

အာရုံဆိုတာ–

အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ ထိတွေ့စရာနဲ့ ကြံတွေးစရာ ဆိုပြီး(၆)ပါး။

ဒွါရဆိုတာက–

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုပြီး(၆)ပါး။

ဝိညာဏ်က–

မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ အရသာသိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ ကြံသိစိတ် (၆)ပါး။

ဒီလောက်တော့ သိထားရမယ်။ အာရုံနဲ့ ဒွါရက သူ့အတွဲနဲ့သူ။ ဥပမာ–မျက်စိရယ် အဆင်းရယ် မြင်သိစိတ်ရယ် သုံးခုကို ပေါင်းဆုံပေးတာ ဖဿ။ ဖဿဖြစ်တာနဲ့ ဝေဒနာပေါ်ပြီ။

ဝေဒနာဖြစ်ရင်ကျန်တဲ့ ရုပ် သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ် အကုန်ပါတာပဲ။ ဖဿဟာ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို အမှီပြု ပြီးဖြစ်ရတာဆိုတော့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေက မမြဲတဲ့အတွက် ဖဿကလည်း မမြဲဘူး။ ဖဿမမြဲတော့ ဝေဒနာလည်း မမြဲဘူး။

**ဖဿချုပ်ရင် ဝေဒနာလည်း ချုပ်တယ်။ ဝေဒနာ ချုပ်အောင် ရှုရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ကိလေသာကို ချုပ်အောင် ရှုရမှာ။**

ဥပမာ–ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ရင် အလိုမကျတဲ့ဒေါသ ဖြစ်လာ မယ်။ အဲဒီဒေါသကို ပယ်နိုင်အောင်ရှုမှတ်ရမှာ။ သုခဝေဒနာဖြစ်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရင်လည်း စွဲလန်းတပ်မက်မှု လောဘဖြစ်မယ်။ အဲဒီ လောဘကို ပယ်နိုင်အောင် ရှုမှတ်ရမှာ။

**ဝေဒနာရဲ့အပြစ်ကို မြင်အောင်ရှုနိုင်မှ ဝေဒနာအပေါ်မှာ စွဲလန်းတာပြတ်မယ်။ ဝေဒနာအပေါ်က ဆန္ဒရာဂတွေကို ခွာနိုင်မယ်။**

ဒါကတော့ အတိုချုပ်ပေါ့။ နည်းနည်းချဲ့ပြောကြရအောင် များသောအားဖြင့် ယောဂီတွေ ပထမဆုံးရင်ဆိုင်တွေ့ရတာ ဒုက္ခဝေဒနာပဲ။ ဒုက္ခဝေဒနာက(၃)မျိုးရှိတယ်။

**၁။ ကြုရိယာပုထ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ၊**

**၂။ တရားရှုမှတ်စဉ်မှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ၊**

**၃။ တရားမရှုမှတ်မီကတည်းကရှိနေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ၊**

ဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ကျော်လွန်သွားအောင် လွှမ်းမိုးသွားအောင် ရှုမှတ်နိုင်မှ ရှေ့ကို တရားတွေ အဆင့်ဆင့်တိုးတက်သွားနိုင်မယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာက ထင်ရှားလို့သာ သူ့ကိုဦးတည်ပြီးပြောနေရတာ။ အမှန်ကတော့ ဝေဒနာအားလုံး ရှုမှတ်ရမယ့် အရှုခံတွေပါပဲ။

❒



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊
စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ ကြံတွေးတိုင်း၊
ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်ပြီး ခန္ဓာငါးပါးပျက်တာ။
ခန္ဓာပေါ်တာကို ခန္ဓာပေါ်မှန်းမသိကြလို့
သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်တာ။
သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်ရင်
နှလုံးသွင်းမှားမယ်။
နှလုံးသွင်းမှားပြီဆိုရင်
အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တွေဖြစ်မှာပဲ။
ဝေဒနာချုပ်အောင် ရှုရမှာမဟုတ်ဘူး။
ဝေဒနာကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ကိလေသာကို
ချုပ်အောင်ရှုရမှာ။
ဝေဒနာရဲ့အပြစ်ကိုမြင်အောင်ရှုနိုင်မှ
ဝေဒနာအပေါ်မှာစွဲလန်းတာပြတ်မယ်။
ဝေဒနာအပေါ်က ဆန္ဒရာဂတွေကို ခွာနိုင်မယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ကြိယာပုတ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ

ထိုင်တာကြာမယ်၊ မတ်တပ်ရပ်တာ ကြာမယ်၊ စင်္ကြံလျှောက်တာ ကြာမယ်၊ လဲလျောင်းတာ ကြာမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်လာမှာ သဘာဝပဲ။

မိမိတို့က ကြိယာပုထ်ကို ပြောင်းပြီးပြုပြင်ပေးနေလို့။ မပြုပြင်ဘဲနေကြည့်ပါလား။ သေတောင်သေသွားနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အမြဲတမ်းနှိပ်စက်နေလို့ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ တကယ်မှန်ပါလားလို့ သိလာလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဒုက္ခသစ္စာကိုသိအောင်ရှုမှတ်ရတာ။

နှိပ်စက်တဲ့သဘောကို သိအောင်လို့ နာတာ ကိုက်တာယားတာအပေါ်ကို တည့်တည့်ထားပြီးရှုမှတ်။ နာရီဝက်ရရ၊ တစ်နာရီရရ ကိုယ်နိုင်သလောက်မှတ်။ ကြိယာပုထ်ကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ဒုက္ခဝေဒနာကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့လွှမ်းမိုးအောင် အတတ်နိုင်ဆုံးသည်းညည်းခံပြီးရှုမှတ်။

မှတ်တဲ့အခါမှာ ကြောက်ကြောက်လန့်လန့်နဲ့ အပေါ်ယံလေးလျှံပြီးမှတ်လို့ရှိရင် ဒုက္ခရဲ့သဘောကို ကျကျနနမသိဘူး။ ကျကျနနသိအောင် –



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စူးစူးစိုက်စိုက် စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်ရတယ်။
အစ အလယ် အဆုံး သိအောင်မှတ်ရတယ်။
ဒါမှ ဒုက္ခရဲ့သဘောကိုသိတာ။

အဲဒီလို ဒုက္ခသဘောကိုသိအောင် ဣရိယာပုထ်ကို တော်ရုံဘန်ရုံ မပြောင်းရဘူး။ ဘယ်လိုမှ မတတ်နိုင်တော့ဘူး၊ မခံမရပ်နိုင်အောင် ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင်တော့ ရှုမှတ်မှုလေးနဲ့ ဣရိယာပုထ်ကို ပြောင်းပေး။

ပြောင်းချင်တဲ့စိတ်ကို စ,မှတ်။ 'ပြောင်းချင်တယ်၊ ပြောင်းချင်တယ်'လို့မှတ်။ ခြေထောက်ရွေ့လျားတာကို 'ရွေ့တယ်၊ ရွေ့တယ်' မှတ်။ ဖြည်းဖြည်းသာသာ ရွေ့ရှားပြီး ခြေလက်ရွေ့ရှားမှု အမူအရာဘိုင်းကို သတိကပ်ပြီးရှုမှတ်ပါ။

ဟာ–ဣရိယာပုထ်ကို မပြောင်းရဘူး။ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ အတတ်နိုင်ဆုံးတော့ မပြောင်းနဲ့ပေါ့။ မတတ်နိုင်တဲ့အခါ ပြောင်းမှတ်ပါ။ အပြစ်မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခဏ ခဏ ပြောင်းခိုင်း ပြင်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူးနော်ယောဂီတို့။

**'ညောင်းပြင်၊ ယားကုပ်' လုပ်နေလို့ကတော့ ဘယ်လိုလုပ် တရားရပါ့မလဲ။ 'ဒုက္ခလက္ခဏာကို ဣရိယာပုထ်က ဖုံးတယ်'တဲ့။ ဣရိယာပုထ်ကို ခဏ ခဏပြင်လို့ရှိရင် ဒုက္ခဝေဒနာ မထင်ရှားတော့ဘူး။ ဒုက္ခမသိဘူးဆိုရင် သမုဒယ မပယ်နိုင်ဘူး။ သမုဒယမပယ်နိုင်ရင် သံသရာလည်မှာပဲ။**

ဒါကြောင့် ခဏခဏမပြင်ဘဲနဲ့ ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ဒုက္ခလက္ခဏာက ထင်ရှားတယ်။ ဒုက္ခလက္ခဏာထင်ရှားတော့ ဒုက္ခသစ္စာကိုများများသိတာပေါ့။ ဒုက္ခသစ္စာကိုများများသိတော့ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်နိုင်တယ်။

စိတ်ထဲမှာ ပယ်ပယ်သွားတာကို အခုနေအချိန်အခါမှာ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တော့ မထင်ရှားသေးဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တကယ်ဆင်းရဲလာတဲ့အခါ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တဖြည်းဖြည်းငြီးငွေ့လာတာ ယောဂီတွေသတိထားမိလိမ့်မယ်။

ဥပမာဆိုပါတော့ အိမ်ထောင်သည်တွေ အိမ်ထောင်ကျစကတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကြည့်လို့မဝ ရှုလို့မဝနဲ့ အင်မတန်ပျော်တာပေါ့။ နောက်တော့ အသက်အရွယ်ကကြီးလာပြီဆိုလို့ရှိရင် သားတွေ သမီးတွေ ဘုစုခရုတွေနဲ့ စီးပွားရေးကကျပ်တည်းလာတဲ့အခါကျတော့ ဒီအိမ်ထောင်သည်ဘဝကို ငြီးငွေ့လာတယ်။ ဟိုတုန်းကလို မပျော်ရွှင်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါက အများစုကိုဆိုလိုတာပေါ့ဗျာ။ မငြီးငွေ့တဲ့သူတွေလည်း ရှိမှာပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ ဒုက္ခသစ္စာ ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ နားကတော့ ကြားနေတာပဲ။ ကိုယ်လည်း သူများကိုပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရင်ထဲမရောက်ဘူး။ ခဏ ခဏပြင်နေတော့ ဒုက္ခသဘောကို ကျကျနနမှမသိတာ။

ကိုယ်က တစ်နာရီထိုင်နိုင်ရဲ့သားနဲ့ တချို့က တစ်နာရီပြည့်အောင်မထိုင်ဘူး။ နာရီဝက်ဆိုထသွား၊ (၄၅)မိနစ်ဆိုထသွားတော့ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိပါတော့မလား။ အဲဒါ ဒုက္ခဝေဒနာကို ဣရိယာပုထ်က ဖုံးသွားတာပဲ။

ထိုင်လို့ကောင်း စားလို့ကောင်း အိပ်လို့ကောင်း ကျန်းမာရေးတွေကောင်း အဆင်ကိုပြေနေတာပဲဆိုတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ငြီးငွေ့တဲ့စိတ်တွေ လာပါတော့မလား။ မလာတော့ဘူး။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဒုက္ခဖြစ်နေတာကိုမှမသိတာ ဘယ်ငြီးငွေ့မလဲ။ ဒါကြောင့် **'ညောင်းပြင် ယားကုပ်'** မလုပ်ပါနဲ့။

တကယ်တရားရသွားတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတွေက ဘယ်တော့မှ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပေါ့ပေါ့ဆဆမလုပ်နိုင်ဘူး။ သဲအင်းဂူဆရာတော်ကြီးတိပ်ခွေနားကြည့်။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးခွေလည်း နာ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကြည့်ပါဗျာ။ (၄၅)မိနစ် 'ရှူးရှဲ ရှူးရှဲ 'လုပ်၊ နောက်(၄၅)မိနစ် ဝေဒနာလိုက်။ သည်းညည်းခံပြီးလိုက်ရတာပဲ။ ဒုက္ခသဘောကို သိအောင်လို့။

သညာလေးနဲ့ **'ကိုယ့်စိတ်ကသိ ပြီးတာပဲ'** မလုပ်နဲ့။

အဲဒါ ဘုရားလက်ထက်ကပုဂ္ဂိုလ်တွေပြီးတာ။

အခုပုဂ္ဂိုလ်တွေ စိတ်ကသိရုံနဲ့ မပြီးဘူး။

တချို့က သညာလေးနဲ့ သိပြီးရောဆိုပြီး ပြင်ပစ်ရော။ သိသလိုလိုနဲ့ မသိတော့ဘူး။ သိချင်ဟန်ဆောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အဆိုးဆုံးပဲ။ မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကမှ ပြောပြရတာတော်သေးတယ်။ သိချင်ဟန်ဆောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ မသိချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဘယ်တော့မှ မသိဘူး။ ဒါကြောင့် သေသေချာချာမှတ်ထားပါ။

**ဣရိယာပုထ်ကို ခဏ ခဏပြင်နေရင်လည်း အမှားပဲ။**

**လုံးဝမပြင်ရဘူး။ ဒီလိုပဲ သေတဲ့အထိမှတ်ဆိုရင်လည်း အမှားပဲ။** ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ တစ်ခါ နှစ်ခါပဲပြင်။ နောက်တစ်ခါဆိုရင် ထပြီးရှုမှတ်တော့။ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်။ ပြင်စရှိရင်အကျင့်ပါပြီး ပြင်ဖို့ချည်းပဲ စိတ်ကူးနေရော။

သမာဓိမရှိသေးတဲ့အခါ ကြာကြာထိုင်ရင်နာတာပဲ။ ဒူးနှစ်ဖက်ကိုတုပ်ပြီး မိန်းမထိုင် ထိုင်တဲ့အမျိုးသမီးယောဂီတွေဆိုရင် ပိုဆိုးတယ်။ ခြေထောက်တစ်ဖက်က အဖိခံထားရတော့ မိနစ် ၂၀-၃၀ လောက်ဆို နာကျင်ကိုက်ခဲနေပြီ။

သည်းခံပြီးရှုမှတ်ပေမယ့် မပျောက်တဲ့အပြင် ပိုပိုနာလာတော့ ယောဂီက တရားထိုင်ရမှာကို ကြောက်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီလိုမဖြစ်ရလေအောင် ဣရိယာပုထ်ကိုပြောင်းပြီး ရှုမှတ်သင့်တဲ့အခါ ပြောင်းပေးရမယ်။ အမျိုးသမီးယောဂီတွေလည်း တင်ပလ္လင်ခွေထိုင် မှတ်လို့ရတယ်နော်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တချို့ယောဂီက စေတနာသဒ္ဓါတရားအားကောင်းတော့ ဘာမှအခင်းမပါဘဲ ထိုင်ချလိုက်ရော။ အောက်ကလည်းအမာ၊ ခြေမျက်စိကလည်းအမာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း အပေါ်က ဖိထိုင်ထားတာဆိုတော့ ကြာရင် အနာဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ပေတေမှတ်ရင်တော့ ရတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကကြည့်ရင် ကောင်းပ့ါ မလား။

## 'မကောင်းပါဘူးဘုရား'

ဖွဲတို့ လုံ့လဝီရိယတို့ဆိုတာ သူ့နေရာနဲ့သူ မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုရတယ်။ တမင်သက်သက်ကြီး သံမံသလင်းပေါ် သွားထိုင်မယ်။ ခဲလုံးတွေနဲ့ မညီမညာနေရာမှာ သွားထိုင်မယ်ဆိုရင် ကြာရင် အနာဖြစ်မှာပဲ။ အဲဒီလိုမထိုင်ရဘူး။ ရောဂါဖြစ်တတ်တယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းမှ ရက်ရှည်လများ တရားမှတ်နိုင်မှာ။

ဉာဏ်နဲ့ဝီရိယကို ယှဉ်သုံးရတယ်။ အောက်က အခင်းလေးနဲ့ ထိုင်ပေးရတယ်။ ဟာ ... တရားအားထုတ်တာပဲ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲရာဘက် ရောက်သွားတတ်တယ်။ အတ္တကိလမထာဖြစ်သွားမယ်။ တိတ္ထိတွေ မတွေ့ဘူးလား။ ဘူးပေါ်တက်ထိုင်တယ်။ ဆူးပေါ်အိပ်တယ်။ နေပူလှမ်းတယ်။ ရေစိမ်တယ်။ လောဘသေအောင်လို့တဲ့။

လောဘက မသေပါဘူး။ နာကျင်ကိုက်ခဲနေလို့ ခဏငုပ်နေတာ။ လောဘနေရာမှာ ဒေါသဝင်လာတယ်။ ကိလေသာသေမယ်ထင်တာ။ ကိလေသာကမသေဘဲ ပိုတောင်ဆိုးသေးတယ်။ အစွန်းရောက်နေတာကိုး။ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အတ္တကိလမထာအကျင့်တွေမှာ ဒုက္ခဝေဒနာကို တမင်သက်သက် ဖန်တီးပြီးတော့လုပ်ကြတယ်။ ဒီလိုဒုက္ခခံလိုက်လို့ရှိရင် အတိတ်က အကုသိုလ်တွေ အကုန်လုံးကြေလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကြတယ်။ ယတြာချေသလိုမျိုးပေါ့ဗျာ။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မှန်တယ် ထင်လို့လည်း အပင်ပန်းခံ၊ အသေခံပြီးလုပ်နေကြတာ။

ဒုက္ခဝေဒနာကို သတိပညာနဲ့ ရှုမှတ်တာမဟုတ်ဘဲ တမင်သက်သက် အနာခံနေကြတာဆိုတော့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူမှားကြီး ဖြစ်သွားတယ်။

ယောဂီတွေကျတော့ ဒုက္ခဝေဒနာကို သဲသဲမဲမဲ ကြိတ်ကြိတ်ခဲခဲ ဖွဲ့နဲ့ရှုမှတ်တဲ့အခါမျိုးမှာ အတ္တကိလမထာအစွန်းနဲ့ အပေါ်ယံအသွင်သဏ္ဍာန်ပိုင်းက ခပ်ဆင်ဆင်တူပေမယ့် အတွင်းအနှစ်သာရပိုင်းကျတော့ အသချေအနန္တ ကွာခြားတယ်။ ဟိုက–

ဒေါသနဲ့ အပါယ်လေးပါးကိုသွားနေတာ။ ဒီက–

သတိပညာနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားနေတာ။ မတူဘူး။

ဥပမာ ရပ်ထဲ ရွာထဲကလူတွေနဲ့ ရိပ်သာကယောဂီတွေနဲ့ ယှဉ်ကြည့်ရင် အပေါ်ယံအမြင်ကတော့ ယောကျ်ား ယောကျ်ားချင်း မိန်းမ မိန်းမချင်း အတူတူပဲ။ ဘာမှထူးခြားတာမဟုတ်ဘူး။ သို့သော်လည်း ရင်ထဲနှလုံးသားထဲက သီလ သမာဓိ ပညာကျတော့ အင်မတန်မကွာခြားဘူးလား။

'ကွာခြားပါတယ်ဘုရား'

သူတို့ရဲ့စိတ်နေစိတ်ထားက လောဘ ဒေါသ မောဟ အားကြီးနေတယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့စိတ်နေစိတ်ထားက သဒ္ဓါတွေ ဝီရိယတွေ သတိတွေ သမာဓိတွေ ပညာတွေ အားကောင်းနေတယ်။ အပြင်သာတူတာ အတွင်းက တခြားစီပဲ။

❐



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒုက္ခဝေဒနာကို
'သတိ၊ ပညာ' နဲ့ ရှုမှတ်တာမဟုတ်ဘဲ
တမင်သက်သက် အနာခံနေကြတာဆိုရင်တော့
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူမှားကြီးဖြစ်သွားမယ်။
'ညောင်းပြင်၊ ယားကုပ်' လုပ်နေရင်လည်း
ဘယ်လိုလုပ် တရားရပ့်မလဲ။
ဒုက္ခလက္ခဏာကို
ဣရိယာပုထ်ကဖုံးတယ်။
ဣရိယာပုထ်ကို ခဏခဏပြင်လို့ရှိရင်
ဒုက္ခဝေဒနာ မထင်ရှားတော့ဘူး။
ဒုက္ခမသိရင် သမုဒယမပယ်နိုင်ဘူး။
သမုဒယမပယ်နိုင်ရင် သံသရာလည်မှာပဲ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## စကြံလျှောက်ကာ ရှုမှတ်ပါ

တချို့ယောဂီက တရားမှတ်တာကို ထိုင်မှတ်တာတစ်ခုတည်းလို့ထင်နေသလားမသိဘူး။ စင်္ကြံလျှောက်ပြီးလည်းမမှတ်ဘူး။ စားသောက်တဲ့အခါမှာလည်း မမှတ်ဘူး။ အသေးစိတ်အမူအရာဆိုမှတ်ရကောင်းမှန်းတောင်မသိဘူး။ ထိုင်ပဲမှတ်နေတယ်။

အထိုင်များတော့ ဣရိယာပထသပ္ပါယမမျှဘဲ ဝေဒနာတွေအရမ်းတက်ရော။ တရားထိုင်ရမှာကို ကြောက်သွားတတ်တယ်။ အရေးကြီးတယ်နော်ယောဂီတို့။ သမာဓိအားမကောင်းခင်မှာ–

**ထိုင်မှတ်တဲ့အချိန်ကို နည်းနည်းလျှော့ပြီး**
**စင်္ကြံလျှောက်မှတ်တဲ့အချိန်ကို တိုးပေးရတယ်။**

သမာဓိအားကောင်းလာပြီဆိုရင်တော့ ထိုင်မှတ်ချိန်များလာတာပါပဲ။ အဲဒီလိုအချိန်ကျတော့ အထိုင်များလည်း ဒုက္ခဝေဒနာက မလာတော့ဘူး။ နေရာတကာ လှေနံဓားထစ် တရားသေမှတ်မထားရဘူး။

စင်္ကြံလျှောက်တာကြာရင်လည်း ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တာပဲ။ သည်းခံပြီးလျှောက်။ အရမ်းကိုပဲ ညောင်းညာကိုက်ခဲလာရင် ထိုင်ပြီးပြန်မှတ်။ မိုးရွာထဲ နေပူထဲ စင်္ကြံမလျှောက်နဲ့။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စနစ်တကျ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်တတ်အောင် နည်းနည်း ပြောဦးမယ်။ စင်္ကြံလျှောက်တာ ဟိုနားလျှောက်လိုက် ဒီနားလျှောက် လိုက်မလျှောက်ရဘူး။

စင်္ကြံလျှောက်မဲ့နေရာကို သတ်သတ်မှတ်မှတ်ရွေးရတယ်။ မြေကြီးပေါ်မှာဆို မြေညီဖို့လိုတယ်။ ချိုင့်တွေ ကမူတွေနဲ့ဆို မှတ်လို့ မကောင်းဘူး။ အရှည်က အနည်းဆုံးပေ(၂၀)လောက်ရှိရင်ပို ကောင်း တယ်။ နေရာရွေးပြီးရင် –

စင်္ကြံလမ်းထိပ်မှာရပ်ပြီး ကိုယ်နေဟန်ထားကိုပြင်၊ လက် နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ရဲ့နောက်မှာဖြစ်စေ၊ ရှေ့မှာဖြစ်စေ အလိုက်သင့် ကိုင်ထား။ ဘေးမှာ တွဲလောင်းချမထားရဘူး။ ရှေ့နောက်လည်း လွှဲမသွားရဘူး။

မျက်စိကို ခြေဖျားရှေ့တည့်တည့် (၅)ပေ (၆)ပေလောက် ပဲမြင်ရအောင် မျက်လွှာချထားရတယ်။ ခေါင်းငိုက်စိုက်ကြီးလည်း မလျှောက်ရဘူး။ ဇက်ကြောတွေတောင့်တင်းတာတို့၊ ခေါင်းမူးတာတို့ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်တဲ့အခါ –

စိတ်ကို ခြေထောက်ဆီအာရုံစိုက်ထား။

ခြေလှမ်းကို အကျယ်ကြီးမလှမ်းရဘူး။

ခြေလှမ်းစိပ်စိပ် လှမ်းရတယ်။ ဖြည်းဖြည်းလှမ်းရတယ်။ စမှတ်ခါစမှာ 'ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်'လို့ စိတ်ထဲက ဆိုပြီးမှတ်ပါ။

စိတ်အဆိုက လိုရင်းမဟုတ်ပေမယ့် သမာဓိရအောင် အကူ အညီ အထောက်အပံ့ဖြစ်တယ်။ ဟိုဟိုဒီဒီ စိတ်မပျံ့အောင်ထိန်း ထားတာ။ စင်္ကြံလမ်းဆုံးရင်

'ရပ်တယ်၊ရပ်တယ်'လို့မှတ်ပြီး ခြေစုံရပ်။ ပြီးမှ

'လှည့်တယ်၊လှည့်တယ်၊လှည့်တယ်'လို့မှတ်ပြီး ဖြည်း



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဖြည်းချင်းလှည့်။ လာရာလမ်းပေါ်မျက်နှာတည့်ရင်
'ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်' လို့ မှတ်ပြီးခြေစုံရပ်။ ပြီးမှ
'ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်' ပြန်မှတ်။
'လှမ်းချင်စိတ်၊ ရပ်ချင်စိတ်' အစရှိတဲ့ 'ချင်စိတ်' လေးတွေကို မှတ်နိုင်ရင်ထည့်မှတ်။

သတိထားရမှာက စင်္ကြံလျှောက်နေတဲ့တစ်ချိန်လုံး ဘေးကိုမကြည့်မိအောင် မျက်စိကိုထိန်းနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ မျက်စိလုံအောင်ဆိုပြီး မျက်စိမှိတ်ပြီးလည်း လျှောက်မနေနဲ့ဦး။ ဟိုတိုက်ဒီတိုက် ဖြစ်ကုန်ဦးမယ်။

စင်္ကြံလျှောက်နေရင်း အမှတ်တွေလွတ်သွားရင် ဆက်မလျှောက်နဲ့ဦး၊ ရပ်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ အမှတ်နဲ့ပြန်လျှောက်။ ဒါလည်း အရေးကြီးတာပဲ။ လိုက်နာနိုင်တဲ့ယောဂီ သိပ်နည်းတယ်။ ဟိုတွေးဒီတွေးနဲ့ အမှတ်လွတ်ပြီး အညောင်းပြေရုံ လျှောက်နေကြတာများတယ်။ စင်္ကြံလျှောက်တာဟာ –

**အညောင်းပြေရုံ လျှောက်တာမဟုတ်ဘူး။**
**သမာဓိရအောင် ပညာရအောင်လျှောက်တာ။**

လမ်းလျှောက်နေတဲ့အချိန်မှာ ရုပ်တရားတွေ နာမ်တရားတွေရဲ့ အကြောင်းအကျိုးကိုသိအောင် ဖြစ်တာ ပျက်တာကို သိအောင် ရှုမှတ်နေတာ။ **မှတ်တာက သမာဓိဖြစ်တယ်။**
**သိအောင် စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်တာက ပညာဖြစ်တယ်။**

စင်္ကြံမှတ်ချိန်က တစ်နာရီဆိုရင်တစ်နာရီပြည့်အောင်မှတ်။ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်တာဟာ အရှုခံအာရုံထင်ရှားလို့ ရှုရတာ လွယ်ကူတဲ့အတွက် သမာဓိလည်း ရလွယ်တယ်။

သမာဓိရလာရင် အမှတ်ကို တိုးတိုးပြီးမှတ်ပေး။ ခြေတစ်လှမ်းကို တစ်ချက်မှတ်ရာကနေ နှစ်ချက်မှတ်နိုင်ရင်–



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**'ကြွတယ် ချတယ်'**မှတ်။ သုံးချက်မှတ်နိုင်ရင် –

**'ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်'**လို့မှတ်။ ဒီထက်ပိုမှတ်နိုင်ရင် အမှတ်ကိုပိုတိုးမှတ်။ ကြွချင်တဲ့စိတ်ကလေးပေါ်လာတယ်။

'ကြွချင်တယ်၊ ကြွချင်တယ်'မှတ်။ ပြီးတော့မှ

'ကြွတယ်၊ ကြွတယ်'မှတ်။ ကြွတယ်ဆိုတာ ခြေဖျားလေးက မလွတ်သေးဘူး။ ဖနောင့်လေးတင်ကြွသေးတာ။ နောက်ပြီးတော့မှ မ'ချင်တဲ့စိတ်ကလေးပေါ်လာတယ်။

'မချင်တယ်၊ မချင်တယ်'မှတ်။ ပြီးတော့မှ

'မတယ်၊ မတယ်၊ မတယ်'

'လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်'

'ချတယ်၊ ချတယ်၊ ချတယ်'

'ထိတယ်၊ ထိတယ်၊ ထိတယ်' ဒီလိုသွားရတာ။

ထိတဲ့အခါမှာလည်း ခြေဖဝါးတစ်ပြင်လုံးနဲ့ထိအောင်ချရတာ။ ခြေဖနောင့်နဲ့ အရင်ထိတာတို့ ခြေဖျားနဲ့အရင်ထိတာတို့ဆို စနစ်မကျသေးဘူး။

'ချင်စိတ်'လေးတွေကို မှတ်နိုင်ရင်ထည့်မှတ်။ မမှတ်နိုင်သေးဘဲနဲ့ လောဘကြီးပြီးတိုးမမှတ်နဲ့။ များတိုင်းကောင်းတာမဟုတ်ဘူး။ အရှုခံအာရုံနဲ့ မှတ်စိတ် အံကျဖြစ်နေမှ သမာဓိဖြစ်တာ။

ထိုင်မှတ်တာ တစ်ခုတည်းအားမကိုးနဲ့။ ထိုင်မှတ်လို့ရတဲ့သမာဓိက ကောက်ရိုးမီးလိုပဲ ကြာရှည်မခံဘူး။ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်လို့ရတဲ့သမာဓိက ကြာရှည်ခံတယ်။ ဖွဲမီးလိုပဲ။

စင်္ကြံသမာဓိကို ထိုင်တဲ့အထိဆက်သွားနိုင်ရင် ထိုင်မှတ်တဲ့အခါ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ သိတ်မပေါ်တော့ဘူး။ သမာဓိအရှိန်ကြောင့် ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ထိုင်မှတ်နိုင်တာပေါ့။

တစ်ခါတလေ ကိုယ်ထိုင်တဲ့နေရာက မိုးယိုနေတယ်၊ နေပူ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နေတယ်ဆိုရင် နေရာပြောင်းထိုင်။ ပေပြီးမထိုင်ရဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဂရုစိုက်ပြီးပြုပြင်ပေးနေတာတောင် ရောဂါတွေက အမျိုးမျိုးဖြစ်နေတာ။ ဒုက္ခဖြစ်အောင်လို့ သက်သက်ကြီး လုပ်နေရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းက မှတ်လည်း မှတ်ရမယ်။ ကြည့်လည်း ကြည့်ရမယ်။ မှတ်တာက သမာဓိဖြစ်တယ်။ ကြည့်တာက ပညာဖြစ်တယ်။ ကြည့်တယ်ဆိုတာ သိအောင်လုပ်တာ။ နာတယ်ဆိုရင် နာတဲ့သဘောလေးကိုသိအောင် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်လိုက်တာ။ လျှောက်ပြီး စဉ်းစားနေတာမဟုတ်ဘူး။ စဉ်းစားနေရင် စိန္တာမယဉာဏ်ဖြစ်သွားရော။

❐



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စင်္ကြံလျှောက်တာဟာ –
အညောင်းပြေရုံလျှောက်တာမဟုတ်ဘူး။
သမာဓိရအောင် ပညာရအောင်လျှောက်တာ။
စင်္ကြံလျှောက်မှတ်လို့ရတဲ့သမာဓိက
ကြာရှည်ခံတယ်။ ဖွဲမီးလိုပဲ။ စင်္ကြံသမာဓိကို
ထိုင်တဲ့အထိဆက်သွားနိုင်ရင် ထိုင်မှတ်တဲ့အခါ
ဒုက္ခဝေဒနာတွေ သိပ်မပေါ်တော့ဘူး။ သမာဓိအရှိန်ကြောင့်
ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ထိုင်မှတ်နိုင်တယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## တရားရှုမှတ်စဉ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ

တရားမရှုမှတ်ခင်တုန်းက မဖြစ်ဘူး။ တရားရှုမှတ်တော့မှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကလည်း ရှိသေးတယ်။ သူများတွေက တရားအားထုတ်ရင် ရွှင်လန်းနေတယ်။ ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။ ငါ့မှာတော့ ခေါင်းတွေကလည်း မူးနောက်မူးနောက်ဖြစ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း လေးလံထိုင်းမှိုင်းပြီး မလှုပ်ချင်သလို မကိုင်ချင်သလို ဖြစ်နေတယ်။ တရားနဲ့မတည့်ဘူးထင်တယ်။ ဒီလိုထင်တတ်တယ်။

တချို့ယောဂီများကျတော့ အောက်မှာလည်း သေသေချာချာခင်းထိုင်တာပဲ။ တရားထိုင်ခြင်ထောင်နဲ့မို့ ခြင်လည်း မကိုက်ဘူး။ ဘေးကလည်း မိုးလုံလေလုံပါပဲ။ ဘာမှအနှောင့်အယှက်လည်းမရှိဘူး။ တရားထိုင်ကာမှ–

ဗိုက်က အောင့်သလိုလို၊ နာသလိုလို မအီမလည်ဖြစ်၊ ပုရွက်ဆိတ်လေးတွေ ကိုက်သလိုလို၊ ပိုးကောင်လေးတွေ တက်သလိုလို ယားယံတာတွေလည်းဖြစ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ နာကျင်ကိုက်ခဲ၊ အမျိုးမျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့ယောဂီဆို တဝေ့ါဝေ့ါနဲ့ အန်တာ။ မကြောက်ပါနဲ့။ တရားရှုမှတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ဝေဒနာတွေပါ။ တရားအားထုတ်လို့ သမ္မာသနညာဏ်ရောက်လာရင် ဒုက္ခဝေဒနာတွေ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဖြစ်တာ သိပ်ထင်ရှားတာပဲ။

အတိတ်ဝဋ်ကြွေးကြောင့်လည်း ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ထင်ရှားတတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ပဲ ထင်ရှားထင်ရှား အဲဒီဝေဒနာတွေကို ကျော်လွန်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ဖွဲ့နဲ့ ရှုမှတ်နိုင်ရင်ကောင်းတယ်။

မကျော်လွန်နိုင်လည်း အပြစ်မရှိပါဘူး။ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားမှတ်ပေါ့။ အဓိကက တရားထိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ဝေဒနာကို တရားနဲ့ပဲဖြေရှင်းနိုင်အောင် တစ်ကြိမ်မနိုင်ရင် နှစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်မနိုင်ရင်သုံးကြိမ် တရားနဲ့ပဲနိုင်အောင်ကြိုးစားရတယ်။ ယောဂီက

ရှုမှတ်တာကို မလျှော့နဲ့။

မှတ်တစ်လှည့် မမှတ်တစ်လှည့်ဆိုရင်တော့ မရဘူး။

စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ဆက်ရှုမှတ်။

တစ်ခါတလေ တရားထိုင်ခါမှပဲ ရောဂါဝေဒနာတွေဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ တရားမထိုင်ခင်တုန်းက မဖြစ်ဘူး။ အိမ်မှာနေတုန်းက ဒေါင်ဒေါင်မြည်ပဲ။ အဲဒီလိုဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတွေက အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်က ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျန်းမာရေးမကောင်းလို့။

တရားရှုထောင့်ကကြည့်မယ်ဆိုရင် မြင့်မြတ်တဲ့တရားတွေဆိုတာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့မရဘူး။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ အနှောင့်အယှက်တွေ အခက်အခဲတွေ အများကြီးပဲရှိတယ်။

သာသနာ့ဘောင်ဝင်ကာမှ၊ ယောဂီအဖြစ်အားထုတ်ကာမှ ကျန်းမာရေးမကောင်းရတာနဲ့၊ လူမှုရေးအဆင်မပြေရတာနဲ့၊ တချို့ဆို သာသနာ့ဘောင်ဝင်ပြီးခါမှ ဘယ်လိုမှမနေနိုင်လို့ ထွက်ရတာတွေရှိတယ်။ အတိတ်ဝဋ်ကြွေးတွေလည်း ပါမှာပေါ့။

တကယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေနဲ့ပဲကြုံကြုံ စိတ်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရှည်ရှည်နဲ့ တရားကိုဆက်ပြီးအားထုတ်ရမှာ။ နေမကောင်းရင်လည်း ဆေးကုပြီး ပြန်အားထုတ်။ အိမ်မှာနေလည်း သေမှာပဲ။ အိမ်မှာ သေတာက ကိလေသာတွေနဲ့သေမှာ။ တရားအားထုတ်ရင်း သေတာက ကိလေသာပါးပြီးသေမှာ။ အရှုံးမပေးရဘူး။ တရားကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့အခက်အခဲတွေအန္တရာယ်တွေကို တရားနဲ့ပဲ ဖြေရှင်းပေး ရတယ်။

လောကီနဲ့ယှဉ်ပြောမယ်ဆိုရင် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေ ဆေး ပစ္စည်းတွေ စက်ပစ္စည်းတွေတီထွင်တဲ့ တီထွင်ရှင်ကြီးတွေဟာ ချက်ချင်းဝုန်းဒိုင်းနဲ့အောင်မြင်သွားတာမဟုတ်ဘူး။ အခက်အခဲ တွေ့လိုက် ထပ်ပြီးတီထွင်လိုက် စမ်းသပ်လိုက်နဲ့ နောက်ဆုံးကျ တော့ အောင်မြင်သွားတာပဲ။

တရားမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ရှောရှောရှူရှူနဲ့အောင်မြင် တာရှားတယ်။ အမျိုးမျိုးစိတ်ဆင်းရဲရတာနဲ့၊ စိတ်ညစ်ရတာနဲ့၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကသဘောမတူတာတို့၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိလေသာ သောင်းကျန်းတာတို့ စုံနေတာပဲ။

ရိပ်သာဝင်တဲ့ ယောဂီမှမဟုတ်ဘူး။ ရဟန်းတော်တွေလည်း ဝါ(၁၀၀)ပဲရရ အခက်အခဲကတော့ အမြဲတမ်းရှိတာပဲ။ တရားကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့အခက်အခဲ၊ ဝေဒနာနဲ့ပြောတော့ တရားကြောင့် ဖြစ်လာ တဲ့ဝေဒနာကို တရားနဲ့ပဲ ဖြေရှင်းရမှာပဲ။ အခက်အခဲတွေဟာ အောင် မြင်ဖို့အတွက် နိမိတ်လို့မှတ်ပါ။

ယောဂီတို့ တစ်ခါတစ်ရံ ရှုမှတ်ရတာကောင်းတယ်။ တစ်ခါ တစ်ရံ ရှုမှတ်ရတာမကောင်းဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့လည်း ပျင်း ခြောက်ခြောက်ကြီး၊ မှတ်တဲ့အာရုံဆီ မှတ်စိတ်ကမရောက်ဘူး။ ဘယ်လိုကြီးဖြစ်နေမှန်းကို မသိဘူး။ ဘယ်လိုမှမဖြစ်ဘူး။ အဲဒါ မှတ်စရာအာရုံတွေချည်းပဲ။

ပေါ်လာတာကို ပေါ်တဲ့အတိုင်း ထင်ရှားရာကိုမှတ်။ ပျင်းလို့ရှိရင်'ပျင်းတယ် ပျင်းတယ်'မှတ်ပါ။ သွားတော့ အိပ်မနေနဲ့။ 'ပျင်းတယ် ပျင်းတယ်၊ အိပ်ချင်တယ် အိပ်ချင်တယ်'ဆိုပြီး သွားအိပ်နေရင် တရားရပါတော့မလား။

'မရပါဘူးဘုရား'

ပျင်းလည်း မှတ်ရမှာပဲ။ ပျော်လည်း မှတ်ရမှာပဲ။

ကောင်းလည်း မှတ်။ မကောင်းလည်း မှတ်။ အိပ်ချင်လည်း မှတ်။ ဝမ်းနည်းရင်လည်း 'ဝမ်းနည်းတယ် ဝမ်းနည်းတယ်'မှတ်၊ ကြောက်ရင်လည်း 'ကြောက်တယ် ကြောက်တယ်'မှတ်၊ မသေမချင်းကိုမှတ်နေရမှာ။ သတိထားဖို့က–

**ဝေဒနာကို ပျော်ချင်တဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ မရှုမှတ်ရဘူး။**
**ပျော်ချင်တဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ရှုမှတ်ရင်**
**လောဘစိတ်နဲ့ ရှုမှတ်ရာရောက်တယ်။**
**တရားအားထုတ်တာ လောဘပါးဖို့။**
**လောဘပွားဖို့မဟုတ်ဘူး။**

ပျောက်တဲ့အထိ အပြုတ်တိုက်ပစ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကြမ်းကြီးနဲ့လည်း မရှုမှတ်ရဘူး။ ရှုမှတ်ရင် ဒေါသစိတ်ကြီးနဲ့ ရှုမှတ်ရာရောက်တယ်။ ဝေဒနာဟာ–

**ပျောက်အောင်ရှုရမယ့်တရားမဟုတ်ဘူး။**
**ခံစားမှုဝေဒနာက္ခန္ဓာရဲ့သဘောကို**
**သဘာဝအတိုင်း သိအောင်ရှုမှတ်ရမှာ။**
**ဝေဒနာဆိုတာနှိပ်စက်တဲ့သဘောပါလား။**
**ဒုက္ခသစ္စာပါလားဆိုတာ သိလာအောင်ရှုမှတ်ရမှာ။**

ယောဂီတို့က စိတ်ရှည်ရှည်လေးထားပြီးတော့ ဇွဲနဲ့ရှုမှတ်ပေးရတယ်။ 'နာတယ် နာတယ်၊ ကျင်တယ် ကျင်တယ်' စသည်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အားဖြင့် လေးငါးချက်လောက်မှတ်လိုက်တဲ့အခါ ပိုနာလာသလား။ လျော့သွားသလားဆိုတာကို သိလာရမယ်။ အဲဒီလိုသိလာမှ ဒုက္ခ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိလာတာ။

ဝေဒနာရဲ့သဘောကိုသိပြီးရင် ဝေဒနာလေးတွေဟာ ပေါ်ပြီး တာနဲ့ ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုတွေ့ သိလာမယ်။ ပေါ်တာကဖြစ်၊ ပျောက်ပျောက်သွားတာက ပျက်ဆိုတာကို သိလာတဲ့အခါ နာကျင် ကိုက်ခဲတာက အဓိက မဟုတ်တော့ဘူး။

**ခံစားမှုသဘောလေးတွေ ဖြစ်နေပျက်နေတာကို သိနေ တာက အဓိကဖြစ်သွားတယ်။**

အဲဒါ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်မှုနဲ့လွှမ်းမိုးကျော်လွန်သွား တယ်လို့ခေါ်တယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးဖို့အတွက် မှတ်နည်းက (၂)နည်းရှိတယ်။

**(၁) သမထနဲ့ လွှမ်းမိုးတဲ့နည်း။**

**(၂) ဝိပဿနာနဲ့ လွှမ်းမိုးတဲ့နည်း။**

တချို့ယောဂီတွေက နာကျင်ကိုက်ခဲ မခံမရပ်ဖြစ်တဲ့အခါ အဲဒီဝေဒနာကို မရှုမှတ်တော့ဘူး။ 'ရှူးရှဲ ရှူးရှဲ'လုပ်ပစ်တယ်။ တချို့က 'အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ၊ အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ'လုပ်ပစ်တယ်။ ကိုယ်လုပ် နေကျသမထလုပ်ပြီး သမာဓိရလာတော့ ဝေဒနာကတဖြည်းဖြည်း မှိန်ပြီးပျောက်သွားတယ်။

အာနာပါနဆို သိပ်သိသာတာပဲ။ အာနာပါနစျာန်နဲ့ ထိုးခွဲ လိုက်ရင် အဲဒီဝေဒနာပျောက်သွားရော။ ဒါပေမယ့် ဝေဒနာရဲ့သဘော ကိုတော့ ကျကျနနမသိဘူး။

**ဝေဒနာကို သမာဓိနဲ့ လွှမ်းမိုးပစ်လိုက်တာ။ အဲဒီလို သမထနဲ့လွှမ်းမိုးတာဟာ ဉာဏ်ပညာမပါဘူး။ သောကမကင်း ဘူး။ နောက်တစ်ခါ ဝေဒနာထပ်တက်မှာကို ကြောက်နေရ**



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**တယ်။**

ဒါကြောင့် ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်နည်းနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီတွေက အဲဒီလိုမရှုကြနဲ့။ ဝိပဿနာနဲ့လွှမ်းမိုးတဲ့နည်းကို ရှုကြ။ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးညွှန်ကြားတဲ့ –

**ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုနည်း (၃)နည်းနဲ့ ရှုမှတ်ကြ။**

**ပထမနည်းက** စစ်ပွဲမှာသူနိုင်ကိုယ်နိုင် ရင်ဆိုင်တိုက်သလို ဝေဒနာကိုမရှောင်ဘဲ အလျှော့မပေးဘဲ တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် အင်နဲ့အားနဲ့ဖိပြီး ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ရှုတဲ့နည်း။

ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေဖြစ်လာရင် ကြောက်လန့်ပြီး အပေါ်ယံလေးတင်လျှံပြီးမမှတ်နဲ့။ အပေါ်ယံရုပ်ရုပ်လေးမှတ်လို့ရှိရင် ဝေဒနာသဘောကို သေသေချာချာမသိဘူး။ ဝေဒနာတက်လာတဲ့အခါမှာ စိတ်ကိုတင်းပြီး အံတွေဘာတွေကြိတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း တောင့်တင်းသွားတတ်တယ်။ စိတ်ကိုလျှော့ထား။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း–

**အကြောတွေလျှော့ထား။ စိတ်က မပူလောင်နဲ့။ မစိုးရိမ်နဲ့။ စိတ်အေးအေးထားပြီး ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်မှာ စိတ်ကို တည့်တည့်ချကြည့်။**

နာကျင်ကိုက်ခဲနေတာဟာ အပေါ်ယံ အရေပြားပေါ်လောက်သာနာတာလား။ အသားထဲကနာတာလား။ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီထိအောင်နာတာလား။ စူးပြီးနာတာလား။ အောင့်ပြီးနာတာလား။ ပူပြီးနာတာလား။ ဘယ်လိုနာတာလဲဆိုတာသိအောင် သေသေချာချာစူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်ရတယ်။

အစ အလယ် အဆုံးသိအောင် စေ့စေ့စပ်စပ်မှတ်ရတယ်။ တစ်နာပြီးတစ်နာ တိုးရင်လည်းတိုးသွားတယ်။ လျော့ရင်လည်း လျော့သွားတယ်ဆိုတာ သိအောင်မှတ်ရတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒီနည်းကတော့ အကြမ်းနည်းဖြစ်လို့ ပင်ပန်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝေဒနာရဲ့သဘောကိုမြန်မြန်သိပြီး ဝေဒနာကိုမြန်မြန်ကျော်လွှန်စေတယ်။ နှလုံးရောဂါရှိတဲ့ယောဂီက ဒီနည်းကိုမသုံးသင့်ဘူး။ ရောဂါထလာတတ်တယ်။

**ဒုတိယနည်း**က ဝေဒနာအလွန်အားကောင်းတဲ့အခါ သုံးသင့်တယ်။ ရန်သူ့တပ်က ကိုယ့်တပ်နဲ့မယှဉ်သာအောင် အလွန်အားကောင်းနေတဲ့အခါမှာ ရင်ဆိုင်မတိုက်ဘဲ ပြောက်ကျားစနစ်သုံးပြီး ချုံခိုတိုက်တာမျိုးပါပဲ။

ဝေဒနာကိုစွမ်းနိုင်သမျှ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုပေမယ့် ဝေဒနာက လျော့မသွားဘဲ တင်းခံနေလို့ နည်းနည်းမောလာရင် –

'ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု'ကို ဖြစ်စေ တခြားရှုလို့ရတဲ့ အာရုံတစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ ပြောင်းရှုရတယ်။

သမာဓိလေးနည်းနည်းရလာလို့ ရှုအားရှိလာတော့ ဝေဒနာကိုတစ်လှည့်ပြန်ရှု။ မခံနိုင်ရင် အရှုခံအာရုံပြောင်းပြီး ပြန်ရှု။ ဒီအတိုင်း ဝေဒနာကို ငြိမ်းတဲ့အထိရှုမှတ်ရတယ်။ အသက်ကြီးပြီးအားနည်းတဲ့သူတွေက ဒီနည်းနဲ့မှတ်ပါ။

**တတိယနည်း**ကတော့ ရန်သူကို ချော့သတ်တဲ့သဘောမျိုးပါပဲ။ ဝေဒနာ ဘယ်လောက်ပြင်းထန် ပြင်းထန် စူးစူးစိုက်စိုက်မရှုဘူး။ ဝေဒနာကို မလွတ်ရုံအပေါ်ယံရှပ်ရှပ်လေးရှုတာ။ ဒီနည်းက လူတော့သက်သာတယ်၊ ဝေဒနာကို သိဖို့နဲ့ လွန်ဖို့ကျတော့ အချိန်ကြာတယ်။

အဲဒီလို ဝေဒနာကို အပေါ်ယံရှပ်ရှပ်လေးရှုနေတာတောင် ဝေဒနာက မပျောက်ဘူး၊ ဘယ်လိုမှနိုင်ဖို့မမြင်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ အလျှော့ပေးလိုက်တော့။

စစ်ပွဲမှာ ရန်သူကိုမနိုင်လို့ နောက်ဆုတ်ရပြီဆိုရင်တောင်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အထိအခိုက်မရှိဘဲ အောင်မြင်စွာဆုတ်ခွာတတ်ဖို့လိုသလို ယောဂီကလည်း ရှုမှတ်မှုလေးနဲ့ ဣရိယာပုထ်ကို ပြင်ရတော့မယ်။

စိတ်ကိုလျှော့ပြီး ပြောင်းချင်တဲ့စိတ်ကို ပထမမှတ်၊ နောက် တစ်ရွေ့ချင်း တစ်ရွေ့ချင်း ခြေထောက်လေးတွေ ပြောင်းတာရွေ့တာမှတ်။ ဣရိယာပုထ်ပြင်ပြီးတဲ့အခါ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်မှတ်ပေါ့။ ဝေဒနာကို အရှုံးပေးလိုက်ရတဲ့အတွက် စိတ်ဓာတ်မကျနဲ့။ သမာဓိအားမကောင်းသေးလို့ အလျှော့ပေးထားတာပါ။

သတိပြုဖို့က ဒုက္ခဝေဒနာကိုရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ 'ရှုလေ ပိုနာလေ ရှုလေ ပိုနာလေ'လို့ထင်ပြီး ဝေဒနာကိုရှုရမှာ ကြောက်ရွံ့တွန့်ဆုတ်နေတတ်တယ်။ အမှန်ကတော့ ဝေဒနာက ရှုလို့ပိုတိုးလာတာမဟုတ်ဘူး။ သမာဓိအရှိန်ကြောင့် ထင်ထင်ရှားရှား ပိုသိလာလို့ ပိုနာလာတယ်လို့ ထင်ရတာ။

ဒါကြောင့် မကြောက်ပါနဲ့။ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဆက်ရှုပါ။ ဝေဒနာရဲ့ သဘာဝအမှန်ကိုသိပြီး မကြာခင်မှာ လျော့သွားပျောက်သွားမှာပါ။ နောက်ကျတော့ ဒုက္ခဝေဒနာကိုတောင် မျှော်နေဦးမယ်။ မှတ်စရာအာရုံ ထင်ရှားလို့။

❐



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဝေဒနာကို ပျော်ချင်တဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ မရှုမှတ်ရဘူး။
ပျော်ချင်တဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ ရှုမှတ်ရင်
လောဘစိတ်နဲ့ ရှုမှတ်ရာရောက်တယ်။
တရားအားထုတ်တာ လောဘပါးဖို့။
လောဘပွားဖို့မဟုတ်ဘူး။
ဝေဒနာကို အပြတ်တိုက်ပစ်မယ်ဆိုတဲ့
ဒေါသစိတ်ကြီးနဲ့လည်း မရှုမှတ်ရဘူး။
တရားအားထုတ်တာ ဒေါသပါးဖို့။
ဒေါသပွားဖို့မဟုတ်ဘူး။
ဝေဒနာကို သမထနဲ့ လွှမ်းမိုးတာဟာ
ဉာဏ်ပညာမပါဘူး။ သောကမကင်းဘူး။
နောက်တစ်ခါ ဝေဒနာထပ်တက်မှာကို
ကြောက်နေရတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# တရားမရှုမှတ်မီကတည်းက ရှိနေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ

နောက်တစ်ခုက အရင်ကတည်းကရှိနေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ။ နာတာရှည်ရောဂါမျိုးပေါ့။ လေနာရောဂါတို့၊ အစာအိမ်ရောဂါတို့၊ လေးဘက်နာရောဂါတို့၊ အသည်းရောဂါတို့၊ နှလုံးရောဂါတို့ မျိုးစုံပေါ့ဗျာ။ (၉၆)ပါးအပြင် ကင်ဆာရောဂါနဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်လို ခေတ်ပေါ်ရောဂါတွေပါ ထပ်တိုးလာသေးတယ်။

ကိုယ့်အကုသိုလ်ကံနဲ့ကိုယ် ဒီရောဂါနဲ့သေဖို့ ဝဋ်ကြွေးက ပါလာတာလေ။

ခန္ဓာရလာတယ်ဆိုတာ အနှိပ်စက်ခံဖို့ရလာတာ။ ဒုက္ခတွေ ခံဖို့ရလာတာ။ ဒီခန္ဓာကြီးက အကောင်းရလာတာမဟုတ်ဘူး။ အလောင်းရလာတာ။ ယခုအချိန်မှာ ဆေးနဲ့တောင်းပန်နေလို့ မသေတာ။ ဆေးရယ်၊ ထမင်းရယ် တောင်းပန်လိုက်ရတာ။

ဦးပဥ္စင်းတို့လည်း အသည်းရောင်ရောဂါဖြစ်ပြီဟော့ဆို ဆေးရုံ သွားပြရတယ်။ ဆေးကုလိုက်တော့မှ မသေပါနဲ့ဦး၊ နောင်နှစ်ခါ တန်ဆောင်မုန်း တရားဟောပါဦးပေါ့။

အစာအိမ်ရောဂါသမားကလည်း ငါသေတော့မယ်တဲ့။ မသေ ပါနဲ့ဦး ဆေးလေးတိုက်ပြီးတောင်းပန်ရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အမျိုးမျိုးနှိပ်စက်နေတာ။ စမ်းသပ်ကြည့်ရင် အကုန်ရောဂါသည် တွေချည်းပဲ။

## ရောဂါလွတ်တဲ့သူ တစ်ယောက်မှမရှိဘူး။

မွေးကတည်းကပါလာတဲ့ရောဂါဆိုလည်း မိဘရဲ့အပြစ် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အပြစ်ပဲ။ ကိုယ့်အကုသိုလ်ကံကြောင့် ဒီမိဘရဲ့ ဗိုက်ထဲ သွားဝင်စားရတာ။ မိဘနဲ့ဘာမှမဆိုင်ဘူး။ မိဘကိုလက် ညှိုးထိုးမနေနဲ့။

ရောဂါရှိလို့ ဝမ်းနည်းနေစရာမလိုဘူး။ အားငယ်စရာလည်း မလိုဘူး။ ဟာ ငါဒီရောဂါကြီးပျောက်မှ ပျောက်ပါ့မလား။ အသက်မှ ရှည်ပါ့မလား စိုးရိမ်မနေနဲ့။ ဘုရား ရဟန္တာတွေတောင် ပရိနိဗ္ဗာန် စံရသေးတာပဲ။ တစ်နေ့ကျရင် အားလုံးသေကြရမှာ။ စောစောသေ တာနဲ့ နောက်ကျမှသေတာ ဒါပဲကွာမယ်။ မသေမှာတော့ မပူနဲ့။ သေမှာပဲ။

ရောဂါဆိုတာ ကုတိုင်းပျောက်တာမဟုတ်ဘူး။ ကုတိုင်းသာ ပျောက်မယ်ဆိုရင် လူမမာတွေတစ်ယောက်မှမသေဘူး။ ကုတဲ့ ဆရာဝန်တွေလည်း သေတာပဲ။

## မသေခင်မှာတရားရှုမှတ်ဖြစ်ဖို့သာအရေးကြီးတာ။

တရားမရှုမှတ်ရဘဲ ကိလေသာစိတ်တွေနဲ့သေလို့ကတော့ လူဖြစ်ရကျိုးမနပ်တော့ဘူး။ လူဖြစ်ရှုံးပြီ။

အရင်ကတည်းက ရောဂါရှိတဲ့ယောဂီတွေ သိထားရမှာက တရားမှတ်ရင် ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပိုထင်ရှားလာတတ်တယ်ဆိုတာ ကိုပဲ။ ခေါင်းကိုက်တတ်တဲ့ယောဂီက ခေါင်းကြီးကွဲထွက်သွားမလား ထင်ရလောက်အောင် ပိုကိုက်မယ်။

ဗိုက်အောင့်တတ်တဲ့ယောဂီက ဗိုက်ကြီးပေါက်ထွက်သွား တော့မယ် ထင်ရလောက်အောင် ပိုအောင့်မယ်။ အကြောတက်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တတ်တဲ့ယောဂီက အကြောတွေပြတ်ထွက်သွားတော့မယ် ထင်ရ လောက်အောင် တောင့်တင်းလာတတ်တယ်။ မကြောက်နဲ့။

**'သည်းညည်းခံ နိဗ္ဗာန်ရောက်'** ဆိုတဲ့စကားကို စိတ်မှာ ထားပြီး၊ သည်းခံနိုင်သမျှ အောင့်အည်းသည်းခံကာ ဆက်လက် ရှုမှတ်ရမယ်။ ပထမဆုံး–

**မခံသာတဲ့သဘော ဆင်းရဲတဲ့သဘောကို ပိုပိုသိလာ မယ်။ ဒါဟာ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာကို ပိုင်းပိုင်း ခြားခြားသိတာပဲ။**

အဲဒီလိုသိရာကနေ ခေါင်းကိုက်မှုနဲ့ ရှုသိစိတ်၊ ဗိုက်အောင့် မှုနဲ့ ရှုသိစိတ်၊ တစ်စုံစီ တစ်စုံစီ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် သိလာလိမ့် မယ်။ ဒါဟာ အရှုခံ နာမ်တရားနဲ့ ရှုသိတဲ့ နာမ်တရားကို ကွဲကွဲပြား ပြားသိလာတာ။

အဲဒီအခါမှာ ကိုက်မှု အောင့်မှုရဲ့တည်ရာ ခေါင်းတို့ ဗိုက်တို့ ကိုမတွေ့ရတော့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ယောကျ်ား မိန်းမလည်း မဟုတ်၊ ခံစားမှုသဘောမျှပဲဆိုတာကို မှန်မှန်ကန်ကန်သိသွားတဲ့ အတွက် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ဝိပဿနာဉာဏ်က တဒင် တဒင် ပယ် သတ်သွားတာပါပဲ။

အဲဒီလိုအခါမှာ ရှုမှတ်လို့ အလွန်အရသာရှိတယ်။ ဘာ ကြောင့်လဲဆိုတော့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါမပါတော့တဲ့အတွက် ကိုက်တာ အောင့်တာကို ငါခံစားနေရတယ်လို့ မထင်တော့ဘဲ ရှုမှတ်လိုက်တိုင်း သိရုံမျှသိရုံမျှ ဖြစ်နေလို့ပဲ။ ဝေဒနာဟာ –

**အမြင့်ဆုံးအခြေအနေအထိတက်သွားပြီးရင် တဖြည်း ဖြည်းနဲ့ ပျောက်သွားတတ်တယ်။ ဒါဟာ ဝေဒနာရဲ့မတည်မြဲတဲ့ သဘော အနိစ္စလက္ခဏာကိုသိတာပဲ။ အနိစ္စကိုမြင်ရင် ဆင်း ရဲတဲ့သဘောဒုက္ခ၊ အလိုအတိုင်းမဖြစ်တဲ့သဘော အနတ္တကို**



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**လည်း သိမယ်။ ဒီလိုသိတာကို ဝေဒနာရဲ့သာမညလက္ခဏာကို သိတာလို့ ခေါ်တယ်။**

အဲဒီလို ရောဂါဝေဒနာကို အောင့်အည်းသည်းခံပြီး ဖွဲလုံ့လနဲ့ ရှုမှတ်ရင် အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သဘာဝလက္ခဏာ၊ သာမညလက္ခဏာတွေကိုသိတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အသိမှန် အမြင်မှန် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေဖြစ်ရုံမက နိဗ္ဗာန်ကိုတောင် ရနိုင် ရောက်နိုင်တယ်။

ရောက်ခဲ့ဖူးတဲ့ သာဓကတစ်ခုကို ဟောပြဦးမယ်။

❒



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# စကျွပါလ မထေရ်

မြတ်စွာဘုရား ဇေတဝန်ကျောင်းတော်မှာ သီတင်းသုံးစဉ် အခါတုန်းက သာဝတ္ထိပြည်မှာ မဟာသုဝဏ္ဏဆိုတဲ့ အင်မတန်ချမ်းသာတဲ့သူဌေးကြီးတစ်ဦး ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ သူဌေးကြီးနဲ့ သူဌေးကတော်ကြီး ကွယ်လွန်သွားတဲ့အခါမှာ 'မဟာပါလ'နဲ့ 'စူဠပါလ' ဆိုတဲ့သားနှစ်ယောက်ကျန်ခဲ့တယ်။ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ အများကြီး အမွေရလိုက်တာပေါ့။

တစ်နေ့မှာတော့ 'မဟာပါလ'ဟာ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်ကိုသွားပြီး မြတ်စွာဘုရားထံမှာ တရားနာတယ်။ တရားနာပြီးတဲ့အခါ သံဝေဂတွေရပြီး ရဟန်းပြုလိုက်တယ်။ ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာထံမှာ ငါးနှစ်တိတိ ဆည်းကပ်ခစားပြီးတော့ ဝိနည်းတွေ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းတွေ သင်ယူတယ်။ ငါးနှစ်ပြည့်တော့ မြတ်စွာဘုရားထံမှာ ခွင့်ပန်ပြီး ယူဇနာ(၁၂၀)ဝေးတဲ့အရပ်ကို ရဟန်း (၆၀)နဲ့ အတူကြွသွားပြီး  တရားအားထုတ်တော်မူတယ်။

မဟာပါလမထေရ်ဟာ မဆုတ်မနစ်သော ဇွဲလုံ့လနဲ့ နေ့ရောညပါ အားထုတ်တယ်။ ထိုင်ပြီးအားထုတ်တယ်။ ရပ်ပြီး အားထုတ်တယ်။ စင်္ကြံလျှောက်ပြီး အားထုတ်တယ်။ ကျောခင်းပြီးမအိပ်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘူး။ ဣရိယာပုထ်သုံးပါးနဲ့ တရစပ်အားထုတ်တော်မူတယ်။

နေ့စဉ်ရက်ဆက် လနဲ့ချီပြီးကြာလာတော့ မျက်စိကမခံနိုင်တော့ဘူး။ မျက်စိရောဂါဖြစ်လာပြီ။ ဆေးဆရာက လျှောင်းအိပ်ပြီး မျက်စဉ်းခပ်ဖို့ညွှန်ကြားပေမယ့် မဟာပါလမထေရ်က နိသဇ္ဇဓုတင်ဆောင်ထားတဲ့အတွက် ကျောမခင်းဘူး။ မျက်စဉ်းကို လျှောင်းအိပ်ပြီး မခပ်တော့ မျက်စိရောဂါက မပျောက်တဲ့ အပြင်ပိုဆိုးသွားတယ်။ ဆေးဆရာက အမျိုးမျိုး တောင်းပန်လျှောက်ထားတယ်။

မဟာပါလမထေရ်ကလည်း ကန်းချင်ကန်း သေချင်သေ ဓုတင်အကျင့်ကို အပျက်မခံဘူး။ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း မလုပ်တော့ ဆေးဆရာက ဆက်မကုပေးတော့ဘူး။ မျက်စိရောဂါဝေဒနာက အခြေအနေဆိုးသွားတယ်။

အိုးပေါက်နှစ်ပေါက်က ရေတွေကျလာသလို မျက်စိနှစ်လုံးကနေ မျက်ရည်တွေ ဒလဟောထွက်ကျလာတယ်။ မျက်စိတွေကန်းလောက်အောင် နာကျင်ကိုက်ခဲနေပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မငဲ့ကွက်ဘူး။ ကန်းချင်ကန်း သေချင်သေ တရားကို နောက်မဆုတ်ဘူး။ ဆက်လက်အားထုတ်တော်မူတယ်။

ရှေ့အမှတ် နောက်အမှတ်၊ ရှေ့သတိ နောက်သတိ၊ ရှေ့သမာဓိ နောက်သမာဓိ ဆက်နေအောင် အားထုတ်လိုက်တဲ့အခါ နီဝရဏတရားတွေ တဖြည်းဖြည်းပါးသွားပြီး ဣန္ဒြေတွေ ရင့်ကျက်လာတယ်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အားကောင်းလာတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာတွေ ထက်သန်လာတယ်။ ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို ထင်ထင်ရှားရှားသိလာတယ်။ ပညာစစ် ပညာမှန်ကြောင့် ထိုးထွင်းပြီးသိလာတာ။ ပညာစစ် ပညာမှန်နဲ့ ပညာအတုက မတူပါဘူး။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**ပညာစစ် ပညာမှန်က တဏှာကိုသတ်နိုင်တဲ့ ပညာ၊ သီလ သမာဓိနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ အသိဉာဏ်ပညာကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။**

တဏှာကိုအားပေးတာ ပညာမဟုတ်ဘူး။ လောကအနေနဲ့ ပညာပြောသော်လည်းပဲ တရားအနေနဲ့ဆို အဲဒါ ဗဟုသုတအဆင့်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ပညာနဲ့ ဗဟုသုတကွာပါတယ်။

ပညာဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင်ပို့နိုင်တယ်။

ဗဟုသုတက အသုံးချတတ်ရင် လူ့ပြည် နတ်ပြည် ဗြဟ္မာပြည် နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်နိုင်ပါတယ်။ အသုံးမချတတ်ရင်လည်း အဝီစိအထိ ရောက်သွားနိုင်တယ်။

မဟာပါလမထေရ်ကတော့ မျက်စိရောဂါက နာကျင်ကိုက်ခဲနေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်မှုနဲ့ လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့အတွက် ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာတွေ ရင့်ကျက်လာတယ်။ ဣန္ဒြေတွေကလည်း ညီမျှလာတယ်။ သဒ္ဓါနဲ့ ပညာ၊ ဝီရိယနဲ့ သမာဓိ ညီသွားတဲ့အချိန် ဖြည့်ဆည်းခဲ့တဲ့ပါရမီကလည်း ပြည့်တဲ့အချိန်ရောက်လာတော့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ သန်းခေါင်ယံအချိန်မှာ မျက်စိနှစ်လုံးကလည်း ပေါက်ထွက်ပြီးကွယ်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး 'စက္ခုပါလ မထေရ်'လို့ အမည်တွင်သွားတယ်။

စက္ခုပါလမထေရ်ဟာ သူကိုယ်တိုင်အောင်မြင်သွားတော့ ကျန်တဲ့ရဟန်း(၆၀)ကို ကျကျနန အနီးကပ်ညွှန်ကြားပေးတယ်။

အဲဒီလို ဆရာကောင်း သမားကောင်းနဲ့အတူနေပြီး တရားအားထုတ်ခွင့်ရတဲ့အတွက် ဝါတွင်းသုံးလအတွင်းမှာ ရဟန်း(၆၀)လည်း အကုန်လုံး ရဟန္တာဖြစ်သွားကြတယ်။

ယောဂီတွေ အတုယူစရာ၊ သတိထားစရာတွေအများကြီးနော်။ အကြောင်းတရားပြည့်စုံမှ အကျိုးတရားပြည့်စုံတာ။ မဂ်ဉာဏ်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုတာ အကျိုးတရား။ အကျိုးတရားကို ဒီအတိုင်းဆု တောင်းနေရုံနဲ့မရဘူး။ ဆုတောင်းကို ပယ်တာမဟုတ်ဘူး။ အကြောင်း တရားပြည့်စုံအောင် လက်တွေ့ကျင့်မှုရမယ် ဒါကိုပြောတာ။

ချမ်းသာဖို့ ဒါနပြုရမယ်။ အသက်ရှည်ဖို့ အနာကင်းဖို့ သီလစောင့်ရမယ်။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ သမထဘာဝနာပွားရမယ်။ မဂ် ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ ဝိပဿနာပွားရမယ်။ သူ့အကြောင်း ပြည့် စုံမှ သူ့အကျိုးရမယ်။ ဒီလိုမဟုတ်လား။

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား'

နောက်ပြီး၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်က ရဟန္တာဖြစ်အောင်ညွှန်ကြား နိုင်သလို၊ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်က အနာဂါမ်ဖြစ်အောင်၊ သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်က သကဒါဂါမ်ဖြစ်အောင်၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း သောတာပန်ဖြစ်အောင် ညွှန်ကြားပေးနိုင်တယ်။

ကိုယ်တိုင်တရားရထားတဲ့သူက ဒီနေရာမှာ ဒီလိုရှုမှတ် ရတယ်။ ဒါကအမှား ဒါကအမှန် ကျကျနနကိုင်ပြသလို ညွှန်ကြား နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် တကယ်ရထားတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတွေ ညွှန် ကြားတဲ့အတိုင်းအားထုတ်။

ရကို ရစေရမယ်။ အာမခံတယ်။

နောက်တစ်ချက်က တစ်ကယ်ရချင်ရင် စိတ်ဓာတ်ကလည်း ခိုင်မာရတယ်။ စိတ်က အဓိပတိဖြစ်ရမယ်။ ဒီဘဝမှာ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရကို ရစေရမယ်။ ဒါမျိုးဖြစ်ရမယ်။ ရချင်လည်းရ၊ မရတော့လည်း ပါရမီဖြစ် ကုသိုလ်ဖြစ်ပေါ့ကွာဆိုတဲ့ လျော့တိလျော့ရဲ စိတ်ဓာတ်မျိုး မထားရဘူး။

နောက်ပြီး ဒီဘဝမှာ ကောင်းတာတွေချည်းလုပ်နေပေမယ့် အတိတ်ကဝဋ်ကြွေးတွေရှိရင်လည်း ဆပ်ရမှာပဲ။ အဲဒီလို ဝဋ်ကြွေးတွေ ခံရတဲ့အခါ စိတ်ပျက်အားငယ်မှုမရှိဘဲ စိတ်ဓာတ်ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဆက်လက်ကြိုးစားဖို့လိုပါတယ်။

သီလပါရမီ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ အစရှိတဲ့ပါရမီ(၁၀)ပါး ဖြည့်ကျင့်တဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့အသက်ကို ငဲ့ကွက်တွယ်တာနေရင်ရော တရားက ရပါဦးမလား။

'မရပါဘူးဘုရား'

ဝီရိယကလည်း အဓိပတိဖြစ်ရမယ်။ သူများနားတဲ့အချိန် ငါမနားဘူး။ သူများအိပ်တဲ့အချိန် ငါမအိပ်ဘူး။ အမှတ်ကို ဆက်နေအောင် အဆက်မပြတ် တရစပ်မှတ်မယ်။ ဒီလိုဝီရိယမျိုး ဖြစ်နေရမယ်။ ဆန္ဒကလည်း အဓိပတိ။ ပညာကလည်း အဓိပတိ ဖြစ်နေရမယ်။ စက္ခုပါလမထေရ်ဟာ မကန်းခင်ကတည်းက အကန်းလိုကျင့်ခဲ့တာ။

**'မျက်စိမကန်း မြင်နိုင်စွမ်းလည်း မျက်ကန်းသောသူ ပမာယူ နည်းတူကျင့်ရမည်'** တဲ့။

မျက်စိမကန်းပေမယ့် အကန်းလိုကျင့်ရတယ်။ မျက်စိက ကြည့်စရာမှန်သမျှကို သတိလက်လွတ် လျှောက်ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် မျက်စိနောက် စိတ်ကပါသွားတဲ့အခါကျတော့ လောဘဖြစ်စရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် လောဘဖြစ်၊ ဒေါသဖြစ်စရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် ဒေါသဖြစ်၊ မောဟဖြစ်စရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် မောဟတွေဖြစ်ဆိုတော့ သမာဓိက ရပါဦးမလား။

'မရနိုင်ပါဘူးဘုရား'

သမာဓိမရရင် ဉာဏ်လည်းမရတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ မျက်စိက အတတ်နိုင်ဆုံး ဘေးကိုမကြည့်ရဘူး။ အဝေးကိုမကြည့်ရဘူး။ ကိုယ်သွားတဲ့လမ်းကို လေးတောင်လောက်ပဲကြည့်ရမယ်။ မလွှဲသာ မရှောင်သာလောက်ဘဲ နည်းနည်းပါးပါးကြည့်ပေါ့။ ကျန်တာကို မကြည့်နဲ့။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အမြဲတမ်းမျက်လွှာချထားရတယ်။ မျက်စိကြီးမှိတ်ထားဖို့ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ မျက်စိမှိတ်ထားရင် အကုန်တိုက်ကုန်လိမ့်မယ်။ နားလည်း ဒီလိုပဲ။

နားမပင်းပေမယ့် နားပင်းတဲ့လူလိုကျင့်ရမယ်။ တချို့ ကိုယ်နေတဲ့အခန်းထဲရောက်တော့ နားကြပ်ကလေးနဲ့ သီချင်းနားထောင်နေတယ်၊ ဘီဘီစီတို့ ဗွီအိုအေတို့ နားထောင်နေတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင်ရော တရားကရပါတော့မလား။

'မရပါဘူးဘုရား'

တရားတော့မရဘူး။ ဒယ်အိုးထဲရောက်မယ့် ကိလေသာပဲရမှာ။ အဲဒီ ကိလေသာရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်က မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရပါ့မလား။

'မရပါဘူးဘုရား'

ပါးစပ်က ပြောတတ် ဟောတတ်သော်လည်းပဲ အ'နေတဲ့သူလို ကျင့်ရတယ်။ မလွှဲသာ မရှောင်သာမှပြော။ အခုလို သူများဆရာလုပ်ပြီး လျှောက်ဟောနေတော့ သမာဓိတွေပျက်ကုန်ရော။ ဝိဿနာလည်း မမှတ်ဖြစ်တော့ဘူး။ အမှန်တကယ်ဆိုရင် တရားပဲမှတ်နေချင်တာ။ မဟောချင်ဘူး။ အသိမှန် အကျင့်မှန်လေးတွေရကြပါစေတော့ဆိုပြီး စေတနာ မေတ္တာနဲ့ ပြောနေရတာ။

တချို့ အစွန်းရောက်သွားတာရှိသေးတယ်။ ဝစီပိတ်ကျင့်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဝစီပိတ်ကျင့်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။ လိုအပ်တာကိုတော့ ပြောပါ။ အအ,လို ခြေဟန်လက်ဟန်နဲ့လုပ်မနေနဲ့။ ရိုးရိုးပဲပြော။ အပိုတွေမပြောနဲ့ ဒါကိုပြောတာ။

နောက်တစ်ခါ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ကျန်းမာသန်စွမ်းနေသော်လည်းပဲ လူမမာလိုကျင့်ရတယ်။ ကျန်းမာတော့ ထိုင်တာလည်းမြန်မြန်၊ ထတော့လည်းမြန်မြန်၊ သွားတော့လည်းမြန်မြန်ဆိုရင်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တရားက မှတ်လို့ရနိုင်ပါဦးတော့မလား။

'မရနိုင်ပါဘူးဘုရား'

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ ခါးနာတဲ့သူလိုကျင့်လို့ ဥပမာပေးထားတယ်။ ခါးနာတဲ့သူက ထိုင်တာ ထတာ ဖြည်းဖြည်းလေးလုပ်ရတယ်မဟုတ်လား။ နာသွားမှာစိုးလို့လေ။ အဲဒီလိုပဲ ယောဂီကလည်း လှုပ်ရှားမှုနဲ့သတိနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျမှတ်နိုင်အောင်၊ ခန္ဓာကိုယ်က နှေးနိုင်သမျှ နှေးပေးရတယ်။ ဖြည်းဖြည်းသက်သာ လှုပ်ရှားရတယ်။

ဒါမှ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်လို့ရမှာပေါ့။ မြန်မြန်ကြီးသွားလာလှုပ်ရှားနေရင် မှတ်လို့ရပါတော့မလား။

'မရပါဘူးဘုရား'

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှတ်နိုင်မှ သမာဓိရ၊ သမာဓိရမှ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာရမယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာတွေကလည်း အားကောင်း။ ပါရမီကလည်းပြည့်။ ဣန္ဒြေတွေကလည်း ညီ။ အဲဒီလိုအကြောင်းတရားတွေပြည့်စုံမှ အကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင် ရောက်နိုင်တာ။ ဆုတောင်းနေရုံနဲ့ပရဘူး။

ဒါကြောင့် အကြောင်းတရားတွေပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ ရောဂါဝေဒနာကို အောင့်အည်းသည်းခံပြီး ဖွဲလုံ့လနဲ့ ရှုမှတ်ရင်းက မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရသွားတဲ့အကြောင်း ပြောနေတာနော် ယောဂီတို့။ ဝေဒနာအကြောင်းပြန်ဆက်ရအောင် –

**ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆူးထွင်သလို ရှုမှတ်ရမယ်။**

**သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့ထင်အောင် ရှုမှတ်ရမယ်။**

**ဥပေက္ခာဝေဒနာကို အနိစ္စလို့ထင်အောင် ရှုမှတ်ရမယ်။**

❐

အပွမှာအစာစဉ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သီလ သမာဓိနဲ့
တည်ဆောက်ထားတဲ့
အသိဉာဏ်ပညာကသာ
တဏှာကို သတ်နိုင်တာ။

တဏှာကို သတ်နိုင်တဲ့ပညာမှ
ပညာစစ် ပညာမှန်။

တဏှာကိုအားပေးတာ ပညာမဟုတ်ဘူး။
သညာအဆင့် ဗဟုသုတအဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆူးထွင်သလို ရှု

ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆူးထွင်သလိုရှုမှတ်ရမယ်ဆိုတာက ဉပမာ–ခြေဖဝါးကို ဆူးစူးတယ်ဆိုပါတော့ နင်းလိုက်တိုင်း နင်းလိုက်တိုင်း 'နင့်ခနဲ၊ နင့်ခနဲ'ဆို လမ်းသွားလို့ကောင်းပါ့မလား။

'မကောင်းပါဘူးဘုရား'

အဲဒါဆို မသွားနဲ့ဦး။ ဝါးနဲ့ ခွဲသင့်ရင်ခွဲ သို့မဟုတ် အပ်နဲ့ အနာပေါက်ကိုချဲ့ပြီးတော့ ဆူးကိုဆွဲထုတ်ရမယ်။ နည်းနည်းတော့ ပိုနာမှာပဲ။ အနာခံမှလည်း ဆူးစူးတဲ့ဒုက္ခဝေဒနာက ပျောက်မှာပေါ့ဗျ။

အဲဒီလိုပဲ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့နေရာကို တည့်တည့်ရှုမှတ်ရင် ဆူးထွင်သလိုပဲ ပိုနာတယ်။ နာပေမယ့် ဝေဒနာရဲ့သဘောကို ပို သိလာတယ်။ ဘယ်လိုသိလာသလဲဆိုတော့ အစတုန်းက နာတာက ငါ့ပေါင်က နာတယ်။ ငါ့ဒူးခေါင်းက နာတယ်။

အမယ်လေး–နာတာက(၁၅)မိနစ်လောက် ကြာတယ်။ နာရီဝက်လောက်ကြာတယ်။ တောက်လျှောက်ကြီး နာနေတာ။ ဖြုတ်တာတောင်မပျောက်ဘူး။ နာလိုက်တာမှ ပေါင်ကြီးကိုတန်းနေတာပဲ။ ခါးကြီးကိုတောင့်နေတာပဲ။ ဒီလိုထင်တယ်။ နာတာကို သည်းညည်းခံပြီး စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ရှုမှတ်တော့ –



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**ဒူးခေါင်းတွေ ပေါင်တွေမရှိတော့ဘူး။ မှတ်တဲ့သဘောရယ်၊ နာတဲ့သဘောရယ်၊ ပိုပိုနာလာတဲ့သဘောရယ်၊ မှတ်တဲ့သဘောရယ် ဒါပဲ ကျန်တော့တယ်။**

နာတာကလည်း 'နာတယ် နာတယ်' မှတ်လိုက်တယ်။ ပျောက်သွားတယ်။ နောက်တစ်ခါ ထပ်နာတယ်၊ မှတ်လိုက်တယ် ပျောက်သွားတယ်။

**တစ်နာပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊**
**နောက် တစ်နာ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊**
**တစ်နာပြီးမှ တစ်နာ၊ ဒီလိုလာတာ။**

အော်တိုမက်တစ်မီးလုံးများလို လင်းလာလိုက် မှိတ်သွားလိုက်၊ လင်းလာလိုက် မှိတ်သွားလိုက်ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီလို

**ပေါ်တာကို သိတာက ဖြစ်တာကိုသိတာ။**
**ပျောက်တာကို သိတာက ပျက်တာကိုသိတာ။**

ဟာ– ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတာပဲလို့ ပါးစပ်ကလေးနဲ့ ပြောရုံနဲ့ မရဘူး။ အဲဒါ ပါးစပ်ဖြစ်ပျက်လို့ခေါ်တယ်။ စာအုပ်ဖတ်ရင် လူတိုင်းပြောတတ်တယ်။

နာတာကိုသည်းညည်းခံပြီး စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ရှုမှတ်လို့ ဝေဒနာရဲ့သဘောတွေကို သိလာတဲ့အခါကျတော့ ဝေဒနာနဲ့ မှတ်စိတ် ဘယ်သူက အားကောင်းတုန်း အားပြိုင်ကြတာပဲ။

မှတ်စိတ်က အားကောင်းရင် ဝေဒနာတွေသေလောက်အောင်နာပါစေ၊ မှတ်စိတ်အောက်ရောက်သွားတာပဲ။ 'တောင်ကြီးဖဝါးအောက်၊ လှိုင်းကြီးလှေအောက်' စကားလိုပေါ့။

တစ်ခါတလေ ဝေဒနာက ပိုအားကောင်းရင်တော့ အသားတွေ ဆိုးဆိုးဆတ်ဆတ်တုန်ပြီး အရှုံးပေးလိုက်ရတဲ့အခါတွေလည်း ရှိမယ်။ သုံးလေးခါရှုံးချင်လည်း ရှုံးမှာပဲ။ ရှုံးရှုံး ဘာဖြစ်လဲ။ သူတော်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကောင်းအလုပ်လုပ်ရတာ–

**လိုချင်သလောက်မရပေမယ့် လုပ်သလောက်တော့ ရမှာပဲ** ဆိုတာ သိထားရမယ်။

ကိုယ်က မနေ့ တစ်နေ့ကမှအားထုတ်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်ချင်နေလို့ ဘယ်ရမလဲ။ တစ်ခါမှ အားမထုတ်တဲ့သူတွေထက်စာရင်တော့ ကိုယ်က ပိုရတာပေါ့ဗျာ။ တချို့ကအားတော့ထုတ်တယ်၊ အပေါ်ယံ နည်းနည်းပါးပါးလေးအားထုတ်ပြီး နားပြန်ပြီ။ သေသေချာချာ ထိထိမိမိ အားမထုတ်တော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်က မရဘူး။ တရားက ကိုယ်လုပ်မှကိုယ်ရတာ။

ဝေယျာဝစ္စအလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စာကျက်တဲ့အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် စီးပွားရှာတဲ့အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်လုပ်မှကိုယ်ရတာ။ မလုပ်ဘဲနဲ့ အချိန်ဖြုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ တရားလည်းမရ၊ ကုသိုလ်လည်းမရ၊ ပညာလည်းမရ၊ ဥစ္စာလည်းမရ၊ ဘာမှမရဘူး။ အလကားနေရင်း ရတာကတော့ ပျင်းတဲ့ရောဂါနဲ့ ကိလေသာပဲရမှာ။

နောက်က ဘာလာမလဲ၊ စိတ်ကူးယဉ်မယ်၊ စိတ်တိုမယ်၊ စိတ်ညစ်မယ်၊ ရုပ်တွေ နာမ်တွေအကြောင်း မေးလိုက်ရင် ဘာမှ မသိဘူး။ ဝေဒနာကို ဘယ်လိုရှုရမယ်ဆိုတာကိုလည်း မသိဘူး။ တရားလည်းမနာ၊ နာပြန်တော့လည်း မမှတ်မိ၊ တရားလည်း သေသေချာချာအားမထုတ်။ အဲဒီလို လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ လွှမ်းမိုးနေပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကျတော့ လိုချင်တယ်။

ဒီကြားထဲ စိတ်ထဲကလည်းဝေဒနာလာသေးတယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်တာက ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ကိုယ်ဆင်းရဲ။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တာက ဒေါမနဿဝေဒနာ စိတ်ဆင်းရဲ။

'ငါ့နှယ် ဖြစ်မှ ဖြစ်ရလေခြင်း၊ ရောဂါက တော်တော်များတာပဲ၊ စိတ်ညစ်လိုက်တာ သေတောင်သေလိုက်ချင်တယ်'



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဟာ– မသေချင်နဲ့ယောဂီ။ စိတ်ရှုးပေါက်ပြီးလည်း လျှောက် မလုပ်နဲ့။ သေလို့ ကိုယ့်မှာ တရားရရင် အကြောင်းမဟုတ်ဘူး။ ဘာမှတရားမရသေးဘဲသေရင် အပါယ်လေးပါး ရောက်သွားလိမ့် မယ်။ ရောဂါများတာဟာ ယောဂီအတွက်ရှုမှတ်ဖို့ အရှုခံတွေ များ တာပဲ။

သေချင်တဲ့စိတ်ကလေးပေါ်လာရင် 'သေချင်တယ် သေချင် တယ်'လို့မှတ်။ ဝမ်းနည်းရင် 'ဝမ်းနည်းတယ် ဝမ်းနည်းတယ်'မှတ်။ စိတ်ညစ်ရင် 'စိတ်ညစ်တယ် စိတ်ညစ်တယ်'မှတ်။ အိမ်ပြန်ပြေး ချင်ရင်လည်း 'ပြန်ချင်တယ် ပြန်ချင်တယ်'မှတ်။

စိတ်ထဲကပေါ်လာတဲ့အတိုင်း စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေလို့ရှိရင် သဘောလေးတွေကို အရင်သိမယ်။ ယောကျ်ား မိန်းမ မဟုတ်ဘူး။ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက် မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိလာလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ရုပ်သဘော နာမ်သဘောအပေါ် ဉာဏ်ရောက်တဲ့ အခါကျတော့ သင်္ခါရဒိဋ္ဌိ တဒင်္ဂ တဒင်္ဂ စင်စင်သွားတယ်။ တဒင်္ဂ တဒင်္ဂ စင်ပါများလို့ရှိရင် ခပ်ကြာကြာစင်လိမ့်မယ်။ နောက်ကျ တော့ အမြစ်ပြတ်စင်လိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုစင်အောင် ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆူးထွင်သလို ရှုမှတ်ရမယ်။

❒



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

# သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့ မြင်အောင် ရှု

**သုခဝေဒနာကို** ဆက်ရအောင်၊ သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့ မြင်အောင်ရှုရမယ်တဲ့။ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာထင်အောင် ရှုရမယ်ဆိုတာ–

**အခံခက်တဲ့သဘောကိုချည်းတွေ့ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာတိုင်း အခံရခက်တာမှမဟုတ်တာ။ ဖြစ်မှု ပျက်မှုက မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ သခိၤရ ဒုက္ခဆင်းရဲကိုသိအောင် ရှုရမှာလို့ ဆိုလိုပါတယ်။**

ဒီနေရာမှာ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထားတဲ့ ဒုက္ခသုံးမျိုးကိုလည်း ယောဂီတွေသိထားဖို့လိုတယ်။ ပထမဒုက္ခက

ဒုက္ခ ဒုက္ခ၊ အများသိသာတဲ့ ဆင်းရဲတွေကိုခေါ်တာ။ အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊ သေခြင်းဆင်းရဲ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရခြင်း ဆင်းရဲ၊ ငိုကြွေးရခြင်းဆင်းရဲ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းဆင်းရဲ၊ ရောဂါ ဝေဒနာခံစားရခြင်းဆင်းရဲ စတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲအားလုံး ကို ဆိုလိုတာ။ နောက်တစ်ခုက–

**ဝိပရိဏာမဒုက္ခ၊** ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ဆင်းရဲတွေ ကိုခေါ်တာ။ အများက ချမ်းသာလိုက်တာ ကောင်းလိုက်တာ ပျော်



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လိုက်တာလို့ အသိအမှတ်ပြုထားတဲ့ သုခဝေဒနာတွေဟာ ကြာရှည် မခံဘဲ ဆင်းရဲအဖြစ်ကိုပြောင်းသွားတတ်လို့ သုခဝေဒနာကို ဝိပရိဏာမဒုက္ခလို့ ခေါ်တယ်။ ဉာဏ်မျက်စိမရှိတဲ့သူတွေအတွက်ကတော့ အသိခက်တဲ့ဒုက္ခတစ်မျိုးပါပဲ။

ဉာဏ်သက်ဝင်ပြီး ဆင်ခြင်တတ်သူများအတွက်တော့ ဒီချမ်းသာပျော်ရွှင်ပြီး အဆင်ပြေနေတာလေးဟာ တို့များ အမြဲတစေ တွေ့နေရတဲ့ဆင်းရဲတွေနဲ့ နှိုင်းစာလိုက်ရင် ဘာမှမပြောပလောက်ဘူး။ မကြာခင် ဒုက္ခတစ်မျိုးမျိုးဝင်နှောက်လိုက်ရင် ခဏချင်းပျောက်ပျက်သွားမှာ။

ဒီချမ်းသာသုခဆိုတာက တစ်မိုးလုံးမည်းမှောင်နေတဲ့ အချိန်မှာ တစ်ချက်ကလေးလက်လိုက်တဲ့ လျှပ်စီးရောင်လိုပါပဲ။ ကြာရှည်မခံပါဘူးလို့ ဆင်ခြင်ရင် သိမြင်နိုင်ပါတယ်။

နောက် တစ်ခုက –

**သင်္ခါရဒုက္ခ၊** ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲကိုဆိုလိုတာ။ သင်္ခါရလို့ ခေါ်တဲ့ ရုပ် နာမ်တွေဟာ ခဏလေးတောင် တည်တံ့ခိုင်မြဲမနေဘဲ ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းပျက်သွားကြလို့ မချမ်းသာဘူး။ ဆင်းရဲတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ် နာမ် သင်္ခါရတွေရဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှု သဘာဝတွေကို သင်္ခါရဒုက္ခလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီသင်္ခါရဒုက္ခဟာ သိမြင်ဖို့အခက်ဆုံးပဲ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ဉာဏ်နဲ့ မသိနိုင်ဘူး။ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့မှသာ သိနိုင်တယ်။ ဒုက္ခအကြောင်းက ဒီလောက်ဆိုတော်မှ သုခဝေဒနာကို ပြန်ဆက်ရအောင်။

အမှန်က သုခဝေဒနာကို ဝိပရိဏာမဒုက္ခအနေနဲ့သာ ထင်ရတယ်။ သူရှိနေတုန်းချမ်းသာပေမယ့် မရှိတော့တဲ့အခါ ဆင်းရဲတယ်။ ဒါကြောင့် ပြောင်းသွားတာကိုသိအောင် ရှုမှတ်နေရမယ်။

စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာမှုဖြစ်လာရင် 'ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာ



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တယ်' 'ပျော်တယ် ပျော်တယ်'လို့ ရှုမှတ်ပြီးသိရမယ်။ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်လောက်မှာ ပီတိတွေ ပဿဒ္ဓိတွေဖြစ်လာတယ်။ သုခဝေဒနာ ဖြစ်လာတာ။

သုခဝေဒနာက ခံစားနေတုန်းတော့ ကောင်းနေတာပဲ။ အမြဲတမ်းကြီးကောင်းနေတာတော့မဟုတ်ဘူး။ ပီတိဖြစ်တာ ခဏ ဖြစ်တာ၊ တစ်သက်လုံးဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ ခဏဖြစ်ပြီး ပြန်ပျက် တာ။ အဲဒီပျက်တာလေးကိုမြင်အောင် သေသေချာချာကြည့်။

ယောဂီတို့ တစ်ခါတစ်ရံ ပူအိုက်တဲ့အခါ ရေချိုးလို့ကောင်း တယ်လေ။ အစချိုးကာစတုန်းကတော့ အေးနေတာပဲ။ ချိုးလို့ကောင်း လိုက်တာ။ 'အေးတယ် အေးတယ်'မှတ်။ ဒါမှမဟုတ် 'ကောင်း တယ် ကောင်းတယ်'မှတ်။ မိမိသုံးနေကျစကားနဲ့မှတ်။ သုခဝေဒနာ ကို သိနေဖို့လိုရင်းပဲ။

တစ်နာရီလောက်ကြာတော့ ဆက်ချိုးလို့ ရသေးရဲ့လား။ ချိုးပါဦး နောက်ထပ် နှစ်နာရီ သုံးနာရီ။ အေးစက်ပြီး ခိုက်ခိုက်တုန် ချမ်းလာတော့ ကောင်းသေးရဲ့လား။ မကောင်းတော့ဘူး။ အစတုန်း ကတော့ ကောင်းတယ်၊ နောက်ကျတော့ မကောင်းဘူးဖြစ်သွား တယ်။

မိသားစုတွေ အတူတူနေရတုန်းက ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ချမ်းသာတယ်။ ဥမကွဲ သိုက်မပျက် နေချင်တယ်။ မခွဲချင်ဘူး။ မခွဲချင်လည်း သေခြင်းတရားကရောက်လာရင် ခွဲရမှာပဲ။ တစ် ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ခွဲခွာရပြီဆိုတော့ မဆင်းရဲဘူးလား။ ဆင်း ရဲတာ ချမ်းသာတာတွေဟာ ဆင်းရဲမှာ အဆုံးသတ်တယ်။

သုခဝေဒနာမှန်သမျှ နောက်ဆုံးကျတော့ ဒုက္ခဝေဒနာမှာ အဆုံးသတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့မြင်အောင် ရှုရမယ်။

အပ္ပမာအစာစဉ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပီတိ ပဿဒ္ဓိတွေဖြစ်လာရင် ခဏာဖြစ်တာပါ၊ မမြဲပါဘူး။ အခုပေါ် အခုပျက်တာပါပဲ။ ပျက်ပျက်သွားတဲ့သဘောကို နှလုံးသွင်းပြီးတော့ မြင်အောင်ကြည့်မယ်ဆိုရင် မမက်မောတော့ဘူး။ အဲဒီ မမက်မောတဲ့တရားက နိဗ္ဗာန်ကိုသွားတဲ့တရားပဲ။

သတ္တဝါတွေဟာ သူ့သူ ငါငါပေါ့လေ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် မက်မောကြတယ်။ စားလို့ကောင်းတယ်ဆိုရင် ထပ်စားချင်တယ်။ ကြည့်လို့ကောင်းရင် ထပ်ကြည့်ချင်တယ်။ ကြားလို့ကောင်းရင် ထပ်ကြားချင်တယ်။ ထိလို့ကောင်းရင်ထပ်ပြီးထိချင်တယ်။ တစ်ဆင့် တစ်ဆင့်တက်သွားပြီး အစွဲအလမ်းအားကြီးသွားတယ်။ ဥပါဒါန် ဖြစ်သွားတာ။

မက်မောမှုကြောင့် အစွဲအလမ်းတွေဖြစ်၊ အစွဲအလမ်းကြောင့် ကံတွေဖြစ်၊ ကံကြောင့် ဇာတိဖြစ်၊ အပါယ်ဇာတိဖြစ်တာကများ။ အဲဒါ မက်မောလို့ အပါယ်ကျတာ။ သတ္တဝါတွေကို အပြစ်တင်တာ မဟုတ်ဘူး။

အမှန်ကို မသိမှုဆိုတဲ့အဝိဇ္ဇာနဲ့ လိုချင်တပ်မက်မှုဆိုတဲ့ တဏှာရဲ့အပြစ်ကိုပြောနေတာ။ ဒါမှ ပရမတ်ရောက်မှာပေါ့။ သတ္တဝါ တွေအပေါ်လောက်ပဲ ဉာဏ်ကရပ်နေရင် ပညတ်အပေါ်မှာ တင်သွားရော။ ပညတ်ဆို ဝိပဿနာမဖြစ်တော့ဘူး။ ယောဂီတွေရဲ့ဉာဏ်က ပရမတ်ပေါ်ရောက်ရမှာ။

သတ္တဝါတွေကို ဒုက္ခပေးနေတာ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာ။ အဲဒီ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာကို ပါးအောင် ကုန်အောင်လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဝေဒနာကိုရ ရှုမှတ်ခိုင်းတာ။ ယောဂီတွေသိရမှာက ဒုက္ခဝေဒနာမှ နှိပ်စက်တာမဟုတ်ဘူး။ သုခဝေဒနာကလည်း နှိပ်စက်တာပဲ။ တကယ်ရှုမှတ်လာလို့ရှိရင် ဝေဒနာသုံးပါးလုံးအကုန် ဒုက္ခသစ္စာ ချည်းပဲ။ အကုန်နှိပ်စက်တာချည်းပဲ။



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဒုက္ခဝေဒနာကတော့ ထင်ရှားတာပေါ့။ သုခဝေဒနာက မထင်ရှားဘူး။ နှိပ်စက်တယ်လို့မထင်ဘဲ ကောင်းတယ်လို့တောင် ထင်သေးတယ်။ ဒါကြောင့် သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့မြင်အောင် ရှုနိုင်းတာ။

ရှုမှတ်တဲ့အခါ သုခဝေဒနာဖြစ်နေရင် ဖြုတ်မပစ်နဲ့။ နှစ်နာရီ သုံးနာရီဆက်ထိုင်။ တရားကခေါ်တဲ့အခါ ဆက်လိုက်ရတယ်။

ဣရိယာပုထ်ကိုမပြောင်းဘဲနဲ့ ဆက်ထိုင်တော့မှ ဩော် ဘယ်မှာချမ်းသာလို့လဲ၊ နောက်ဆုံးကျတော့ မချိမဆံ့နာကျင် ကိုက်ခဲလာပြီး တစ်ခါတည်း သေတော့မလိုကိုဖြစ်လာတာ။ တကယ် ဆင်းရဲတာကို ကိုယ်တွေ့သိသွားတော့ သုခဝေဒနာဟာလည်း ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ နားလည်သွားတယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သုခဝေဒနာကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သဘောမှန်ကိုသိရင် အဲဒီချမ်းသာမှုလေးရဲ့ အစပေါ်လာမှု ဖြစ်မှုကိုလည်း သိမယ်။ ကုန်ဆုံးပျောက်ကွယ်သွားတာကိုလည်း သိမယ်။

ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားလို့ မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာဟာလည်း သူ့အလိုလိုပဲ ထင်ရှားပေါ်လာတယ်။

ပြီးတော့ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှုဟာ မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ ဘာမှအားမကိုးလောက်ဘူး။ ဆင်းရဲပဲဆိုတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာဟာလည်း သူ့အလိုလိုပဲ ထင်ရှားပေါ်လာတယ်။

ကိုယ့်အလိုအတိုင်းမဖြစ်ဘဲ သူ့သဘောအတိုင်းဖြစ်ပျက်နေလို့ အစိုးမရဘူး။ ငါကောင်မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အနတ္တလက္ခဏာလည်း သူ့အလိုလို ထင်ရှားပေါ်လာမယ်။

ဒီလိုထင်ရှားပေါ်လာတဲ့အတွက် ယောဂီဟာ သုခဝေဒနာကို ရှုမိတိုင်းရှုမိတိုင်း ခံစားတတ်တဲ့ငါကောင်မရှိဘူး။ ကောင်းစား ချမ်း



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သာနေတဲ့ ငါကောင်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ အာရုံကောင်းလေးနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး အသစ်အသစ် ဆင့်ကာဆင့်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုအပေါင်းမျှသာရှိတယ်လို့ သေသေချာချာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောပေါက်သွားမယ်။

ခံစားမှုဟူသမျှဟာ သဘောတရားမျှပဲဆိုတာကိုလည်း သိသွားမယ်။ သုခဝေဒနာရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကိုလည်း သိသွားမယ်။ ခံစားမှုဝေဒနာကို ငါကောင်လို့ထင်မြင်တဲ့ အယူမှားကိုလည်း ပယ်ဖျောက်နိုင်မယ်။ ဒါက ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ အမှန်ကိုသိလာတာ။ ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုသွားရအောင်။

□



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

## ဥပေက္ခာဝေဒနာကို အနိစ္စလို့ထင်အောင် ရှု

ဥပေက္ခာဝေဒနာကတော့ မထင်ရှားဘူး။ သိမ်မွေ့တယ်။ ထိုင်ပြီးစမှတ်ခါစမှာ အကြီးအကျယ်ဆင်းရဲတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ချမ်းသာတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒုက္ခဝေဒနာလည်း မဟုတ်၊ သုခဝေဒနာလည်း မဟုတ်တဲ့အချိန် ဥပေက္ခာဝေဒနာပေါ့။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ အများအားဖြင့် မမှတ်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သမာဓိရနေသလိုလို ဘာလိုလိုနဲ့ ဘယ်နေရာလေး ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုပြီး စိတ်ကလိုက်ကြည့်နေရော။ စိတ်ကူးတွေယဉ်၊ သရုပ်တွေခွဲ ကိုယ်သိထားတဲ့ဗဟုသုတတွေနဲ့ လျှောက်ဆင်ခြင်။ ဝိပဿနာကို မဖြစ်တော့ဘူး။

**ဥပေက္ခာဝေဒနာကို အနိစ္စလို့မြင်အောင် တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုမှတ်ရမယ်။**

ပေတုံးပေါ်မှာ မီးဖုတ်ထားတဲ့သံချောင်းကို ခေါ်ဖြစ်အောင် ဒုန်းဒုန်းဒုန်းနဲ့ထုသလို 'ထိုင်တယ် ထိတယ်' 'ထိုင်တယ် ထိတယ်' ဒီလို ရှုမှတ်ပစ်ရတယ်။

အဲဒီလို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ စိတ်အဆိုလေးကိုလည်း တင်ထား။ စိတ်အဆိုလေးက သမာဓိလည်းရတယ်။ ပြောင်းတာကိုလည်း



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သိတယ်။ ဝေဒနာက မထင်ရှားပေမယ့် မှတ်စိတ်ကထင်ရှားတယ်။ မှတ်တာအချိုးကျလာတဲ့အခါကျတော့ စန္ဒရားခလုတ်တွေကို နှိပ်သလို ဖြစ်နေတာ။

မှတ်အားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ထင်ရှားတယ်။ မမှတ်ဘဲနဲ့ မှိန်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ မထင်ရှားဘူးပေါ့။ မှိန်းနေရင်တော့ မပြတာလည်း မသိဘူး။ ဆင်းရဲတာလည်း မသိဘူး။ မှတ်တဲ့သူနဲ့ မမှတ်တဲ့သူနဲ့ ကွာတယ်။ မှတ်တဲ့သူက အားစိုက်ရတယ်။ ရှိတဲ့အား တွေကို အကုန်ထုတ်သုံးရတာ။

ဥပမာ–သူရဲတွေ ဘာတွေ ကြောက်တဲ့အခါ ဂါထာတို့ ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်တို့ ရွတ်သလိုပေါ့။ ကြောက်တော့ ထန်နဲ့မာန်နဲ့ အားစိုက်ရွတ်တာ။ မှိန်းပြီးအသာလေးမရွတ်ဘူးဗျ။ အဲဒီလိုပဲ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာကို တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုမှတ်ရမယ်။

ဥပေက္ခာဝေဒနာကို တမင်ရှာပြီး ရှုနေဖို့မလိုဘူး။ ဒုက္ခဝေဒနာ တွေ၊ သုခဝေဒနာတွေ ပျောက်သွားတဲ့အခါ ပေါ်လာတဲ့ မကောင်း မဆိုး ရိုးရိုးအသိစိတ်တွေကို ရှုမှတ်နေရုံနဲ့ ဒီဥပေက္ခာဝေဒနာကို ရှုသိပြီး ဖြစ်တယ်။

လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေနဲ့စပ်ပြီး မထူးဆန်းတဲ့ ရိုးရိုး အာရုံတွေကို မြင်ရ ကြားရ တွေ့ရ သိရတဲ့အခါတွေမှာ ဝမ်းသာ တယ်လို့လည်း မရှိဘူး။ ဝမ်းနည်းတယ်လို့လည်း မရှိဘူး။ လောဘ လည်းမဖြစ် ဒေါသလည်း မဖြစ် နေသာရုံတော့ရှိနေတယ်။ အဲဒါဟာ လည်း ဥပေက္ခာဝေဒနာပဲ။ ဒါပေမယ့် မောဟဦးစီးတဲ့ဥပေက္ခာဖြစ်လို့ မမှီဝဲရဘူး။

ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီးတော့ပယ်ရမယ်။ မြင်ရင် 'မြင် တယ် မြင်တယ် မြင်တယ်'မှတ်။ ကြားရင် 'ကြားတယ် ကြား တယ် ကြားတယ်' တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်။ ဝေဒနာက မထင်ရှား



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပေမယ့် မှတ်စိတ်ကထင်ရှားတော့ ပြောင်းတာကိုသိတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်လာပြီး သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ကိုရောက်တဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာတက်ကြွခြင်းလည်း မရှိတော့ဘူး။ ဆင်းရဲခြင်းလည်း မရှိတော့ဘူး။ အသိကလေးဟာ ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့ပြီး မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ယဉ်ယဉ်သာသာကလေးနဲ့ ကောင်းနေတာရှိတယ်။ အဲဒါလည်း ဥပေက္ခာဝေဒနာပဲ။

ယောဂီဟာ အဲဒီလိုသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်မျိုးမှာရှိတဲ့ ဥပေက္ခာကိုရောက်အောင်လည်း အားထုတ်ရတယ်။ ရောက်ပြီးရင်လည်း သူ့ကိုလွန်မြောက်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်ရောက်သွားအောင် ဆက်လက်ရှုမှတ်ရတယ်။

ဥပေက္ခာဝေဒနာဖြစ်နေတာကို 'သိတယ် သိတယ်' 'သိတယ် သိတယ်'နဲ့ အဆက်မပြတ်ရှုမှတ်နေရမယ်။

လိုရင်းအတိုချုပ်ကတော့ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုဆိုရင် ချမ်းသာတဲ့ခံစားမှုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နေသာရုံ သာမန်ခံစားမှုပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာသမျှကို အကုန်လုံး စူးစိုက်ပြီးရှုမှတ်နေရမယ်။ ရှုမှတ်မှုက မှန်ကန်ဖို့လည်းလိုတယ်။ ကျွမ်းကျင်ဖို့လည်း လိုတယ်။

အဲဒီလို အဆက်မပြတ်ရှုမှတ်နေရင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်မြင့်လာပြီး ရင့်သန်အားကောင်းလာလိမ့်မယ်။ ခံစားမှုဝေဒနာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် တခြား ရုပ် နာမ်တွေကို ပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်ရင်းသိနေရင်းထဲက–

**အဲဒီရှုနေတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေရော၊ ရှုသိနေတဲ့ နာမ်တရားတွေရော၊ ရုပ် နာမ် သင်္ခါရတွေအကုန်လုံး ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်သဘောထဲကို ဝင်ရောက်ပြီး မျက်မှောက်တွေ့သွား**



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

**ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားတာပါပဲ။**

ယောဂီတွေလည်း အဲဒီရောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ။ ဒါမှ ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန်ကိုရပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းက လွတ်မြောက်ပါလိမ့်မယ်။

ကဲ – ဝေဒနာနဲ့ပက်သက်လို့ ပြောဟောလာခဲ့တာလည်း တော်တော်စုံသွားပြီ။ လင်္ကာလေးဆိုပြီးတရားသိမ်းကြစို့

**ပေါ်တိုင်းမပြတ်၊ ရှုမှတ်နေလျှင်၊**
**ရုပ် နာမ် နှစ်မျိုး၊ ကြောင်းကျိုးသိမြင်၊**
**မမြဲဆင်းရဲ၊ ဉာဏ်ထဲပေါ်လွင်၊**
**အနတ္တ၊ သိရနိဗ္ဗာန်ဝင်။**
သာဓု – သာဓု – သာဓုပါဘုရား။

❒

အပ္ပမာဒစာစဉ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)