http://www.dhammadownload.com

ရွှေပါရမီ စာစဉ်(၁)

တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား

အရှင်ဆန္ဒာဓိက
ရွှေပါရမီတောရ

ဒသမအကြိမ်

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားက၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိညာဏ်ထက်၏။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ရွှေပါရမီတောရ

တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား

ရွှေပါရမီစာစဉ်(၁)

http://www.dhammadownload.com

ရွှေပါရမီ ၁၉၉၈ အမှတ်(၁)

စာမူခွင့်ပြုချက်

၃၂၈၁၂၂၈၃၀၉

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်

၃၂၈၁၅၈၀၄၀၉

၂၀၀၉ ခုနှစ် ● ဧပြီလ ● ဒုတိယအကြိမ် ● အုပ်ရေ ၂၀၀၀၀

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ

နေဝင်းအောင်

အတွင်းသရုပ်ဖော်

မောင်မောင်သိုက်

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ

ဦးတိုးဝင်း (၀၂၄၃၁)၊ နေလရောင်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၆၊ ၁၁ လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။

အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ (၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၀–အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း (၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ် (၁၉–အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

ဖြန့်ချိရေး

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ် (၁၉ အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

(☎ ၂၂၆၅၀၀၊ ၂၁၀၄၆၂)

တန်ဖိုး ၈၀၀ ကျပ်

http://www.dhammadownload.com

အရှင်ဆန္ဒာဓိက (ရွှေပါရမီတောရ)

- ၁၉၆ဂ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၉) ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ရေနံချောင်းမြို့ မြစိမ်းရောင် သူဌေးကုန်းရပ်ကွက်၌ ခမည်းတော် ဦးစိန်ဝင်း၊ မယ်တော် ဒေါ်သိန်းသိန်းတို့မှ ဖွားမြင်သည်။
- ၁၉ဂ၄ ခုနှစ်တွင် ဆယ်တန်းစာမေးပွဲကို ရေနံချောင်းမြို့ အထက(၁)မှ ခြောက်ဘာသာ (ဘာသာစုံ) ဂုဏ်ထူးဖြင့် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး ဒုတိယရလျက် အောင်မြင်သည်။ သုံးထပ်ကွမ်းလူရည်ချွန်အဖြစ် ဂတန်း၊ ၉တန်း၊ ၁၀တန်းတို့၌ သုံးနှစ်ဆက်တိုက် ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည်။
- ၁၉ဂ၄ ခုနှစ်၊ ဆယ်တန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်တွင် ပရိယတ္တိစာပေများ လေ့လာဆည်းပူးခဲ့သည်။
- ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ပထမကျော်ဘွဲ့ နှင့် ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ဓမ္မာစရိယဘွဲ့တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ၁၉၉ဂ ခုနှစ်တွင် အသက်(၃၀)ပြည့် ပုလဲရတုမွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား စာအုပ်ကို စတင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ယခုအခါ သထုံမြို့ ကေလာသတောင်၊ ရွှေပါရမီတောရကျောင်း၌ တစ်ပါးတည်း ကေစာရီတောရဆောက်တည်လျက် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်အလုပ် အားထုတ်လျက် ရှိသည်။ ။

http://www.dhammadownload.com

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

ဤစာအုပ်အပါအဝင်
ရွှေပါရမီစာစဉ်အားလုံးကို
ဓမ္မဒါနအလှူရှင်အသီးသီးတို့မှ
တရားအလှူ
ပညာပါရမီအလှူ
တိုက်ရိုက်သာသနာပြုအလှူအဖြစ်
လှူဒါန်းထားသော
ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး ထာဝရအလှူတော်ငွေဖြင့်
ထုတ်ဝေပါသည်။

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။ ■ တစ်ယောက်တည်းနေတစ်စိတ်တည်းထား ၁၁

၂။ ■ လူမရှိဖို့ထက်လူမရောဖို့ကအဓိကပါ ၁၃

၃။ ■ ဘယ်အချိန်မှာဘာစိတ်နဲ့တစ်စိတ်တည်းထားမလဲ ၁၇

၄။ ■ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာဖယောင်းတိုင်မီးငြိမ်းသွားသလိုပါပဲ ၂၀

၅။ ■ လမ်းဆုံးရောက်ချင်ရင်လမ်းအတိုင်းလျှောက်ပါ ၂၃

၆။ ■ တစ်ယောက်တည်းသာဆိုရင် ၂၅

၇။ ■ အများရောရင်စကားပြောမှာပဲ ၂၉

၈။ ■ စကားဓာတ်ဆက်ရင်တရားအမှတ်ပျက်တယ် ၃၁

၉။ ■ ကမ္မဋ္ဌာန်းလူထွက်ဖြစ်မှာစိုးလို့ ၃၅

http://www.dhammadownload.com

၁၀။	■ ဝစီမပိတ်နဲ့၊ လိုရင်းတိုရှင်းပြော	၃၈
၁၁။	■ ဘယ်သူ့မှမချစ်နဲ့၊ ဘယ်သူ့မှမမုန်းနဲ့	၄၃
၁၂။	■ နေရာတိုင်းမှာတရားရနိုင်တယ်	၄၈
၁၃။	■ သမင်ချိုလိုမကျင့်နဲ့၊ ကြွဲချိုလိုကျင့်	၅၃
၁၄။	■ တစ်စိတ်တည်းထားဖို့အဓိက	၅၆
၁၅။	■ တစ်ယောက်တည်းနေပေမယ့်တစ်စိတ်တည်းမထားရင်	၅၉
၁၆။	■ ကြခတ်ဝါးရုံကြီးလိုမကျင့်နဲ့၊ မျှစ်စို့လိုကျင့်	၆၅
၁၇။	■ ထိုင်မှတရားလို့မထင်ပါနဲ့	၇၁
၁၈။	■ တစ်ချိန်တည်းအလုပ်နစ်ခုပြီးအောင်လုပ်ပါ	၇၃
၁၉။	■ အညှာကိုင်ရင်အထာပိုင်ပါတယ်	၇၈
၂၀။	■ ငါလည်းမရှိ၊ ငါ့ဥစ္စာလည်းမရှိ	၈၃
၂၁။	■ ဝေးရာသို့ပြေးခွာလို့ရှောင်ဖယ်	
	■ တစ်ယောက်တည်းနေချင်တယ်	၈၅
၂၂။	■ တစ်ယောက်တည်းနေတာဘုရားချီးမွမ်းတဲ့အလုပ်ပါ	၉၂
၂၃။	■ တစ်ယောက်တည်းနေရတာဒွါရခြောက်ပါးလုံးချမ်းသာတယ်	၉၄

http://www.dhammadownload.com

၂၄။	■ စကားပြောတော့တရားလျော့၊ စကားနည်းမှတရားမြဲ	၉၇
၂၅။	■ တစ်ယောက်ဆိုတရား၊ နှစ်ယောက်ဆိုစကား	
	■ သုံးယောက်ဆိုအလကား	၁၀၀
၂၆။	■ တစ်ယောက်တည်းအိပ်တာအကောင်းဆုံးပါ	၁၀၂
၂၇။	■ တစ်ယောက်တည်းနေတိုင်းအထီးကျန်မဟုတ်	၁၀၅
၂၈။	■ မခေါ်အပိုဖော်မလို	၁၀၈
၂၉။	■ တစ်ကိုယ်တော်ဘဝ၏သုခဥဒါန်း	၁၁၀
၃၀။	■ အားလုံးအတွက်အမောပြေဆေး	၁၁၃
၃၁။	■ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ရင်တောပါပဲ	၁၁၇
၃၂။	■ တောဆိုတာသမထအတွက်တဲ့လား	၁၂၀
၃၃။	■ တောထွက်အားထုတ်မှတရားရမှာလား	၁၂၂
၃၄။	■ မရွေးလေးပါးလက်ကိုင်ထားပါ	၁၂၅
၃၅။	■ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ	၁၃၂
၃၆။	■ အရှင်ဆန္ဒာဓိကနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း	၁၃၅

http://www.dhammadownload.com

ရွှေပါရမီစခန်းဖြင့် ခေမာပြည်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

တရားပွင့်ဂုဏ်တော်ပွား

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို

ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား

"တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား" ဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ဟာ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို လိုလားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် လမ်းညွှန်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို လိုလားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှန်ရင် တစ်ယောက်တည်းနေရပါမယ်။ တစ်စိတ်တည်းထားရပါမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တစ်ယောက်တည်းနေမှ၊ တစ်စိတ်တည်းထားမှ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

အမှန်ကတော့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို လိုလားသူတွေသာ လိုက်နာကျင့်သုံးရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာလိုသူတိုင်း၊ အဆင့်မြင့်မြင့် စိတ်ချမ်းသာလိုသူတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရမှာပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့အလုပ်ဟာ နိဗ္ဗာန်လိုချင်သူတွေသာ လုပ်ရမယ့်အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာလိုသူတိုင်း လုပ်ရမယ့် အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့ အလုပ်ဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်လို့ပါပဲ။ ဝိပဿနာချမ်းသာဟာ လောကီချမ်းသာတွေထဲမှာအဆင့်မြင့်ဆုံးချမ်းသာဖြစ်ပါတယ်။

လောကမှာ ချမ်းသာ(၇)မျိုး ရှိပါတယ်။ လူ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ၊ နတ်ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ၊ ဈာန်ချမ်းသာ၊ ဝိပဿနာချမ်းသာ၊ မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတို့ပါပဲ။

အဲဒီချမ်းသာ(၇)မျိုးထဲမှာ ရှေ့ချမ်းသာ(၄)မျိုးက လောကီချမ်းသာဖြစ်ပြီး နောက်ချမ်းသာ(၃)မျိုးကတော့ လောကုတ္တရာချမ်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက် နတ်ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ၊ နတ်ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက် ဈာန်ချမ်းသာ စသည်အားဖြင့် ရှေ့ရှေ့ချမ်းသာထက် နောက်နောက်ချမ်းသာက ပိုပြီးအဆင့်မြင့်ပါတယ်။

သံသရာမှာ ပျော်လွန်းလို့ လောကုတ္တရာချမ်းသာကို မလိုချင်သေးဘူးဆိုရင် လောကီချမ်းသာတွေထဲမှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာချမ်းသာကိုတော့ အသိဉာဏ်ကြီးမားသူတိုင်း မရရအောင် ယူ သင့်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လူမရှိဖို့ထက်လူမရောဖို့ကအဓိကပါ

စာပေသုံးစကားနဲ့ပြောရရင်တော့ "တစ်ယောက်တည်းနေ"ဆိုတာ "ကာယဝိဝေက" ကိုပြောတာဖြစ်ပြီး "တစ်စိတ်တည်းထား" ဆိုတာ "စိတ္တဝိဝေက" ကိုပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ "နိဗ္ဗာန်" ဆိုတာကတော့ "ဥပဓိဝိဝေက" ကိုပြောတာပါ။

ဝိဝေကတရားက(၃)ပါး ရှိပါတယ်။

(၁) ကာယဝိဝေက၊

(၂) စိတ္တဝိဝေက၊

(၃) ဥပဓိဝိဝေက လို့ (၃)ပါးရှိပါတယ်။

"ဝိဝေက" ဆိုတဲ့စကားလုံးက ကင်းဆိတ်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ထွက်ပါတယ်။ "ကာယဝိဝေက" ဆိုတော့ ကိုယ်ရဲ့ကင်းဆိတ်ခြင်းပါ။

ကိုယ်အနေနဲ့ ဘာတွေကင်းဆိတ်သလဲဆိုရင် အပေါင်းအဖော်ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့မှ ကင်းဆိတ်ပါတယ်။ ဘယ်အပေါင်းအဖော်

http://www.dhammadownload.com

နဲ့မှ မရောနှောဘဲ၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမှ အပေါင်းအဖော်မပြုဘဲ တစ်ယောက်တည်းနေတာကို "ကာယဝိဝေက" လို့ခေါ်ပါတယ်။

"တစ်ယောက်တည်းနေ"ဆိုလို့ တောကြီးမျက်မည်းထဲမှာ တစ်ယောက်တည်းသွားနေပြီး လောကကြီးနဲ့ အဆက်အသွယ်ဖြတ်ထားရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ (အဲဒီလိုနေနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။)

လူဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါင်းအဖော်နဲ့ ကင်းဆိတ်ပြီး တစ်ယောက်တည်းနေလို့ မရပါဘူး။ တောထဲတောင်ထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း ဧကစာရီနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင် သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ နီးစပ်ရာ အပေါင်းအဖော်တွေနဲ့ ပတ်သက်ဆက်စပ်မှု ရှိနေရပါသေးတယ်။ အချိန်တိုင်း တစ်ယောက်တည်းနေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။

"တစ်ယောက်တည်းနေ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အနှစ်သာရက ကိုယ့်ဘေးမှာ လူတွေရှိတာ၊ မရှိတာနဲ့ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘေးမှာ ရှိနေတဲ့ လူတွေနဲ့ ရောနှောတာ၊ မရောနှောတာနဲ့ပဲ သက်ဆိုင်ပါတယ်။

လူမရှိတာကို တစ်ယောက်တည်းနေတာလို့ မရည်ရွယ်ဘဲ လူမရောတာကိုသာ တစ်ယောက်တည်းနေတာလို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ မရှိဖို့ထက် မရောဖို့က အဓိကပါပဲ။

ကိုယ့်ဘေးမှာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေအရေအတွက် ဘယ်လောက်ပဲ အများကြီးရှိနေပါစေ၊ အဲဒီလူတွေနဲ့ ရောနှောခြင်း(၅) မျိုးထဲက ဘယ်ရောနှောခြင်းမျိုးနဲ့မှ မရောနှောဘူးဆိုရင် တစ်ယောက်တည်း နေတယ်လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

ရောနှောခြင်းက (၅)မျိုးရှိပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၁) အမြင်အားဖြင့် ရောနှောခြင်း။

(၂) အကြားအားဖြင့် ရောနှောခြင်း။

(၃) စကားအားဖြင့် ရောနှောခြင်း။

(၄) အသုံးအဆောင်အားဖြင့် ရောနှောခြင်း။

(၅) အထိအတွေ့အားဖြင့် ရောနှောခြင်း တို့ပါပဲ။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကို မျက်စိ မစောင့်စည်းဘဲ ဟိုကြည့် ဒီကြည့် လိုက်ကြည့်နေမယ်၊ ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ထဲက ဟိုလိုသုံးသပ် ဒီလိုသုံးသပ် သုံးသပ်နေမယ်၊ သုံးသပ်ပြီးတော့ ချစ်စရာဆိုရင် ချစ်နေမယ်၊ မုန်းစရာဆိုရင် မုန်းနေမယ်၊ မျက်စိမှိတ်ပြမယ်၊ လျှာထုတ်ပြမယ် စသည်အားဖြင့် ဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ အမြင်အားဖြင့်ရောနှောခြင်းပါပဲ။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေရဲ့ စကားပြောသံ၊ ရယ်မောသံတွေကို အလုပ်တစ်ခုလုပ်ပြီး နားထောင်နေမယ်၊ တူရိယာသံတွေကို နားဆင်နေမယ် စသည်အားဖြင့် ဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ အကြားအားဖြင့် ရောနှောခြင်းပါပဲ။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေနဲ့ ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး စကားပြောဆိုနေမယ်၊ သူမေးတာကိုယ်ဖြေ ကိုယ်မေးတာသူဖြေ လုပ်နေမယ်၊ ဟိုစပ်စု ဒီစပ်စုနဲ့ တီးတိုးတီးတိုး သဖန်းပိုးလုပ်နေမယ်၊ ဟိုလူ့အတင်းပြော ဒီလူ့အတင်းပြောနဲ့ မြိန်ရည်ယှက်ရည်ပြောဆိုနေမယ် စသည်အားဖြင့် ဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ စကားအားဖြင့် ရောနှောခြင်းပါပဲ။

သူ့ပစ္စည်းကိုယ်ယူသုံး၊ ကိုယ့်ပစ္စည်းသူယူသုံးနဲ့ ရှုပ်ရှုပ်ယှက်

http://www.dhammadownload.com

ယှက် ဆက်ဆံနေမယ်၊ သူ့သုခဒုက္ခ ကိုယ်ဝေမျှခံစား၊ ကိုယ့်သုခဒုက္ခ သူဝေမျှခံစားနဲ့ ခံစားချက်တွေဖလှယ် နှလုံးသားချင်းဆက်နွယ်နေကြမယ် စသည်အားဖြင့် ဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ အသုံးအဆောင်အားဖြင့်ရောနှောခြင်းပါပဲ။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လက်ချင်းယှက်လိုက်၊ ပခုံးချင်းဖက်လိုက် လုပ်နေမယ်၊ ခေါင်းချင်းဆိုင်လိုက် ခါးတို့လိုက် လုပ်နေမယ်၊ ရင်ချင်းအပ်လိုက်၊ နမ်းရှုပ်လိုက် လုပ်နေမယ် စသည်အားဖြင့် ဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ အထိအတွေ့အားဖြင့် ရောနှောခြင်းပါပဲ။

အဲဒီရောနှောခြင်းငါးမျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုးနဲ့၊ သို့မဟုတ် တစ်မျိုးထက်များတဲ့ ရောနှောခြင်းတွေနဲ့ ရောနှောနေတဲ့အချိန်ဟာ အပေါင်းအဖော်နဲ့ နေတဲ့အချိန်ပါပဲ။ အဲဒီရောနှောခြင်းငါးမျိုးထဲက ဘယ်ရောနှောခြင်းမျိုးနဲ့မှ မရောနှောတဲ့အချိန်ဟာ တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့ အချိန်ပါပဲ။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေ အရေအတွက်ဘယ်လောက်ပဲများပါစေ၊ လူတွေရာထောင်သောင်းသိန်းချီပြီး ရှိနေပါစေ၊ ရောနှောခြင်းငါးမျိုးနဲ့ မရောနှောတဲ့သူကို တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့သူလို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

"တစ်ယောက်တည်းနေ" ဆိုတဲ့စကားရပ်မှာ လူမရှိဖို့ထက် လူမရောဖို့က အဓိကဆိုတာကို စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်သားကြရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်အချိန်မှာဘာစိတ်နဲ့တစ်စိတ်တည်းထားမလဲ

စိတ္တဝိဝေက ဆိုတော့ စိတ်ရဲ့ကင်းဆိတ်ခြင်းပါ။ စိတ်အနေနဲ့ ဘာတွေကင်းဆိတ်သလဲဆိုရင် ကိလေသာတရား၊ နီဝရဏတရားတွေ ကင်းဆိတ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာတရား၊ နီဝရဏတရားတွေ လုံးဝအဝင်မခံဘဲနဲ့ ဝိပဿနာစိတ်တစ်စိတ်တည်း အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေအောင်ထားတာ၊ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းဖြစ်နေအောင်ထားတာကို စိတ္တဝိဝေကလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကို အဓိကရည်ရွယ်ပြီးဟောတဲ့တရားမို့ "တစ်စိတ်တည်းထား" ဆိုတာ ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းထားတာကို ဆိုလိုတယ်လို့ ပြောရတာပါ။

သမထအလုပ်အားထုတ်နေသူများအတွက်တော့ မိမိအားထုတ်နေတဲ့ သမထစိတ် တစ်စိတ်တည်းထားတာကိုပဲ "တစ်စိတ်တည်း

http://www.dhammadownload.com

ထားတယ်” လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

“တစ်စိတ်တည်းထား” ဆိုတဲ့ စကားစုထဲမှာပါတဲ့ “တစ်စိတ်” ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ဟာ နေရာအလိုက်၊ အချိန်အလိုက်၊ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက်၊ ရည်ရွယ်ချက်အလိုက် အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဒီစိတ်ထားသင့်ရင် အဲဒီစိတ်ဟာ အဲဒီနေရာအတွက် “တစ်စိတ်” ပါပဲ။ ဒီအချိန်မှာ ဒီစိတ်ထားသင့်ရင် အဲဒီစိတ်ဟာ အဲဒီအချိန်အတွက် “တစ်စိတ်” ပါပဲ။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဒီစိတ်ထားသင့်ရင် အဲဒီစိတ်ဟာ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်အတွက် “တစ်စိတ်” ပါပဲ။ ဒီရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ရေးမှာ ဒီစိတ်ထားသင့်ရင် အဲဒီစိတ်ဟာ အဲဒီရည်ရွယ်ချက်အတွက် “တစ်စိတ်” ပါပဲ။

လောကီရေးရာကိစ္စတွေမှာလည်း “တစ်စိတ်တည်းထား” ဆိုတဲ့ စကားကို သူ့နေရာနဲ့သူ အလျဉ်းသင့်သလို သုံးနှုန်းလို့ ရပါတယ်။

ဥပမာ – ကျောင်းစာကိုပဲ စောက်ချပြီး စိတ်ဝင်တစားကြိုးစားနေတာဟာ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းပါပဲ။ ကိုယ်ဝါသနာပါရာအားကစားမှာ ကျွမ်းကျင်ထူးချွန်အောင် အမြဲမပြတ်လေ့ကျင့်နေတာဟာ အားကစားသမားတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းပါပဲ။

တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ အင်မတန်အရာကျယ်ဝန်းပါတယ်။ ပြောလို့ကို မကုန်နိုင်ပါဘူး။ အမျိုးမျိုး အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူလို့ ရပါတယ်။ အရာကျယ်သလောက်လည်း လေးနက်ပြီး အရေးကြီးတာမို့ ဉာဏ်ရှိသလို စဉ်းစားချဲ့ထွင်ပြီး သူ့နေရာနဲ့သူ မှန်မှန်

http://www.dhammadownload.com

ကန့်ကန့် အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူအသုံးချတတ်ရင် မိမိလိုအပ်တဲ့ အကျိုးတရားတွေ ကြီးမားစွာ ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါတယ်။

ဒီတရားက ဝိပဿနာအတွက် အဓိကဟောတဲ့တရားဖြစ်လို့ ဝိပဿနာစိတ်ကိုပဲ "တစ်စိတ်တည်း" လို့ ရည်ညွှန်းထားပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာယောဂီဟာ ဝိပဿနာတစ်ခုတည်းကိုပဲ ပွားများရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါနဲ့ လိုက်လျောညီထွေစွာ သမထဘာဝနာကိုလည်း မပွားမဖြစ် ပွားကြရမှာပါ။

"ဝိပဿနာစိတ်ကို သမထဘာဝနာနဲ့ ချီးမြှောက်ပေးရမယ်" လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူထားတဲ့အတွက် ဝိပဿနာရဲ့ အခြံအရံ၊ ဝိပဿနာရဲ့အဖော်အဖြစ်နဲ့ ရံဖန်ရံခါမှာ သမထဘာဝနာကိုလည်း ပွားများကြရပါမယ်။

ဝိပဿနာရှုတဲ့အချိန် ဝိပဿနာရဲ့အာရုံအပေါ်မှာ ရှုစိတ်တည့်တည့်မတ်မတ် ကျနေရင် တစ်စိတ်တည်းထားရာရောက်သလို သမထရှုနေတဲ့အချိန် သမထရဲ့အာရုံအပေါ်မှာ ရှုစိတ် တည့်တည့်မတ်မတ် ကျနေရင်လည်း တစ်စိတ်တည်း ထားရာရောက်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အချိန်အများဆုံးဖြစ်ရမယ့်စိတ်ကတော့ ဝိပဿနာစိတ်ပါ။ ဝိပဿနာယောဂီအတွက် ဝိပဿနာစိတ်ဖြစ်နေဖို့ဟာ အဓိက အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။

ဒါကိုပဲ ရည်ရွယ်ပြီး ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်း အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေအောင်ထားတာ၊ အချိန်တိုင်းဖြစ်နေအောင်ထားတာကို "တစ်စိတ်တည်းထားတယ်" လို့ ပြောခဲ့တာပါ။

http://www.dhammadownload.com

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာဖယောင်းတိုင်မီးငြိမ်းသွားသလိုပါပဲ

ဥပဓိဝိဝေက ဆိုတော့ ဥပဓိတရားတို့ရဲ့ ကင်းဆိတ်ခြင်းပါ။ ဥပဓိတရားဆိုတာက ဥပ = ကပ်ပြီးတော့၊ ဓိ = ဆောင်ထားတာ။ သတ္တဝါတွေကို သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှာ ကပ်ပြီးတော့ ဆောင်ထားတတ်တဲ့တရားတွေကို ဥပဓိတရားလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီဥပဓိတရားက(၁) ခန္ဓာရယ်(၂) ကိလေသာရယ်(၃) ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံရယ်ဆိုပြီးတော့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ စာပေလိုပြောတော့ (၁)ခန္ဓူပဓိ(၂)ကိလေသုပဓိ(၃)အဘိသင်္ခါရုပဓိလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီဥပဓိတရား သုံးမျိုး ကင်းဆိတ်နေတဲ့သဘောကို နိဗ္ဗာန်လို့ခေါ်ရပါတယ်။

ဥပဓိတရားအပြည့်အစုံကတော့ ကာမဂုဏ်အာရုံကို ရည်ညွှန်းတဲ့ ကာမုပဓိနဲ့တကွ လေးမျိုး ရှိတာပါ။

ဒါပေမဲ့ နိဗ္ဗာန်သဘောကို ဖယောင်းတိုင်မီးငြိမ်းပုံနဲ့ ဥပမာ

http://www.dhammadownload.com

ပေးပြီး ရှင်းပြမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဥပမာခိုင်းနှိုင်းရလွယ်ကူအောင် ကာမ ပဓိကို သူနဲ့လောင်စာသဘောချင်းတူတဲ့ ခန္ဓပဓိထဲ ထည့်သွင်းပြီး ဥပဓိ တရားသုံးမျိုးလို့ သုံးနှုန်းလိုက်ပါတယ်။

ဖယောင်းတိုင်မီးတိုင်လေးတစ်တိုင် မီးငြိမ်းသွားတယ်ဆိုတဲ့နေ ရာမှာ (၁)ကြိုးရယ်(၂)ဖယောင်းသားရယ်(၃)မီးတောက်ရယ် သုံးမျိုး ငြိမ်းသွားတဲ့သဘောကို ဖယောင်းတိုင်မီးလေး ငြိမ်းတယ်လို့ ခေါ်ရတယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ။ ခန္ဓာတည်းဟူသောကြိုး၊ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ် ကံတည်းဟူသော ဖယောင်းသား၊ ကိလေသာတည်းဟူသော မီး တောက် ဒီသုံးမျိုး ငြိမ်းသွားတဲ့သဘောကို နိဗ္ဗာန်လို့ခေါ်ရတယ်။

ဖယောင်းတိုင်မှာပါတဲ့ ကြိုးစနဲ့ အရွယ်တူကြိုးတစ်ချောင်းကို ဖယောင်းသားမပါဘဲ သူ့ချည်းသက်သက်မီးရှို့မယ်ဆိုရင် ခဏလေးနဲ့ ငြိမ်းသွားမယ်။

ကြိုးချည်းသက်သက်မဟုတ်ဘဲနဲ့ အားကဖယောင်းသားတွေ ပံ့ပိုးပေးလိုက်တော့ အဲဒီကြိုးဟာ ကြာရှည်စွာတည်တံ့ပြီး ဖယောင်း သားမကုန်မချင်း မီးရဲ့လောင်မြိုက်မှုကို ခံရတယ်။ ဖယောင်းသား ကုန်မှပဲ ကြိုးလည်းကုန်လို့ မီးငြိမ်းတယ်။

အဲဒီလိုပဲ၊ တရားနာပရိသတ်များရဲ့ခန္ဓာဟာ ကြိုးနဲ့တူတယ်။ မိမိတို့ပြုလုပ်အားထုတ်ထားတဲ့ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံများဟာ ဖ ယောင်းသားနဲ့တူတယ်။ ခန္ဓာမှာစွဲလောင်နေတဲ့ ကိလေသာမီးဟာ ဖယောင်းတိုင်က မီးတောက်ကလေးနဲ့ တူတယ်။

မိမိတို့ရဲ့ခန္ဓာဟာ တစ်ဘဝတစ်ခန္ဓာစာပဲရှိမယ်ဆိုရင်တော့

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဘဝတစ်ခန္ဓာပဲ မီးလောင်ပြီးတော့ ငြိမ်းသွားမယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတွေက ပံ့ပိုးပေးနေဦးမယ်ဆိုရင်တော့..

ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်ကံက ပံ့ပိုးပေးတော့ ကောင်းတဲ့ သုဂတိဘဝကိုရောက်၊ ကောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုရ၊ အဲဒီခန္ဓာမှာ ဆက်ပြီးတော့ မီးလောင်မယ်။ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်ကံက ပံ့ပိုးပေးတော့ မကောင်းတဲ့ ဒုဂ္ဂတိဘဝကိုရောက်၊ မကောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုရ၊ အဲဒီခန္ဓာမှာ ဆက်ပြီးတော့ မီးလောင်မယ်။

အရဟတ္တမဂ်နဲ့ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံတွေကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်လိုက်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့ ခန္ဓာအသစ်ထပ်မဖြစ်တော့တဲ့အတွက် ကိလေသာမီးတောက်တွေလည်း အားလုံးငြိမ်းပြီ။

ဒါ့ကြောင့် ခန္ဓာတည်းဟူသောကြိုး၊ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတည်းဟူသော ဖယောင်းသား၊ ကိလေသာတည်းဟူသော မီးတောက်၊ ဒီသုံးမျိုးငြိမ်းသွားတဲ့သဘောကို နိဗ္ဗာန်လို့ခေါ်တယ်။ ဝိဝေကစကားနဲ့ပြောတော့ ဥပဓိဝိဝေကလို့ ခေါ်တယ်။

ဖယောင်းတိုင်မီးငြိမ်းသွားတဲ့နေရာမှာ
အငြိမ်းဓာတ်အမြဲရှိနေသလို
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာချုပ်သွားတဲ့နိဗ္ဗာန်မှာလည်း
အငြိမ်းဓာတ်အမြဲရှိနေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လမ်းဆုံးရောက်ချင်ရင်လမ်းအတိုင်းလျှောက်ပါ

အဲဒီလိုအားဖြင့် ဝိဝေကတရား သုံးပါးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အကျဉ်းချုပ်မှတ်ပါ။

အဲဒီမှာ တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းဆိုတဲ့ ကာယဝိဝေကက တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းဆိုတဲ့ စိတ္တဝိဝေကကို ကျေးဇူးပြုတယ်။တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းဆိုတဲ့ စိတ္တဝိဝေကကလည်းပဲ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ဉပဓိဝိဝေကကို ကျေးဇူးပြုတယ်။

ဆိုလိုတာကတော့ တစ်ယောက်တည်းနေလေ့ရှိသူရဲ့ သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာစိတ်တစ်စိတ်တည်းဖြစ်ဖို့ လွယ်ကူတယ်။ ဝိပဿနာစိတ်တစ်စိတ်တည်း အမြဲမပြတ်ဖြစ်နေသူမှလည်း ဝိပဿနာစိတ်တွေ ရင့်ကျက် အားရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အဲဒီဝိဝေကတရား သုံးပါးထဲမှာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ဉပဓိဝိဝေက

http://www.dhammadownload.com

ကတော့ တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းဆိုတဲ့ ကာယဝိဝေကနဲ့ တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းဆိုတဲ့ စိတ္တဝိဝေကလမ်းကနေ လျှောက်သွားရင် ရောက်မယ့် လမ်းဆုံးပန်းတိုင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ရဲ့အကြောင်းကို ဒီလောက်ပဲ အကျဉ်းချုပ်ပြောပြီးတော့ တရားနာပရိသတ်များ လျှောက်လှမ်းကြရမယ့် ကာယဝိဝေကနဲ့ စိတ္တဝိဝေကလမ်းရဲ့အကြောင်းကိုပဲ အနည်းငယ် ချဲ့ထွင်ပြီး ပြောကြရအောင်။

အမှန်တကယ်အလုပ်လုပ်ရမှာက၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားပြီး ဖြည့်ကျင့်အားထုတ်ရမှာက ကာယဝိဝေကနဲ့ စိတ္တဝိဝေကပါ။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ
လူတွေဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ
ကိုယ့်တရားအာရုံနဲ့ကိုယ်
တစ်စိတ်တည်းဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်
တစ်ယောက်တည်းနေတာနဲ့
သဘောချင်းအတူတူပါပဲ။
လူလည်းတစ်ယောက်တည်း
စိတ်လည်းတစ်စိတ်တည်း
ဆိုရင်တော့အကောင်းဆုံးပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်တည်းသာဆိုရင်

"ကာယဝိဝေက = တစ်ယောက်တည်းနေ" လို့ ဘာ့ကြောင့် တိုက်တွန်းရသလဲ။

တစ်ယောက်တည်းမနေဘဲ အပေါင်းအဖော်နဲ့နေရင် ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းထားနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ စိတ္တဝိဝေက ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် "တစ်ယောက်တည်းနေ" လို့ တိုက်တွန်းရတာပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ဝိပဿနာစိတ်ကို အပေါင်းအဖော်က ဖျက်ဆီးပစ်မှာစိုးလို့၊ ကိုယ့်ရဲ့ဝိပဿနာအရှိန်အဟုန်လေး အပေါင်းအဖော်ကြောင့် ရပ်တန့် အားနည်းသွားမှာ စိုးလို့ပါပဲ။

မရသေးတဲ့တရားကို ရအောင်အားထုတ်ဖြစ်ဖို့နဲ့ ရပြီးသားတရားကို မဆုတ်ယုတ်အောင် ထိန်းသိမ်းဖြစ်ဖို့ကို တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းက ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ တရားခံတော်ရှိတဲ့သူဟာ တစ်ယောက်တည်းနေခွင့်ရပြီဆိုရင် တရားဘက်ကို အလိုလို စိတ်ညွတ်သွားတတ်ပါ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။

တရားစာတ်ခံသာရှိမယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းဟာ အသက်ကြီးသူ၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူကို မဆိုထားနဲ့၊ အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ ကလေးငယ်ကိုတောင် တရားဘက် စိတ်တိမ်းညွတ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကို ဘုရားလောင်းသိဒ္ဓတ္ထမင်းသားရဲ့ ကလေးဘဝက ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

ဘုရားအလောင်းတော် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား တစ်လသားအရွယ်တုန်းက ခမည်းတော် သုဒ္ဓေါဓနမင်းကြီး လယ်ထွန်မင်္ဂလာကျင်းပနေတဲ့အချိန်မှာ ဘုရားအလောင်းတော်ကို လယ်ထွန်မင်္ဂလာကျင်းပတဲ့နေရာရဲ့ အနီးအနား ဇမ္ဗူသပြေပင်အောင် ကမ္ဗလာတဲနန်းလေးထဲက ကမ္ဗလာအခင်းပေါ်မှာ အစောင့်အရှောက်တွေနဲ့ လုံခြုံစွာ ထားခဲ့ပါတယ်။

လယ်ထွန်မင်္ဂလာပွဲက အင်မတန်ကြီးကျယ်ခမ်းနားစည်ကားလွန်းတော့ အလောင်းတော်မင်းသားကို ခြံရံစောင့်ရှောက်နေကြတဲ့ အထိန်းတော်တွေ၊ အစောင့်အရှောက်တွေက လယ်ထွန်မင်္ဂလာပွဲ ဆင်နွှဲနေတဲ့ မင်းကြီးရဲ့ ကျက်သရေတော်ကို ကြည့်ရှုဖို့ ကမ္ဗလာတဲနန်း(ကမ္ဗလာကန့်လန့်ကာ)ရဲ့အတွင်းကနေ အပြင်ဘက်ကို(အလောင်းတော်မင်းသားလေးကို တစ်ယောက်တည်းထားရစ်ခဲ့ပြီး) ထွက်သွားကြပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ အလောင်းတော်မင်းသားက ဟိုဟိုဒီဒီပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အနီးအနားမှာ လူတစ်ယောက်မှမရှိဘဲကိုယ်တော်မြတ်တစ်ပါးတည်း(တစ်ယောက်တည်း)ရှိနေတာကို သိရတော့ ချက်ချင်း အိပ်နေရာကထပြီး တည်ကြည်ငြိမ်သက်စွာ တင်ပလ္လင်ဖွဲ့

http://www.dhammadownload.com

ခွေထိုင်နေရင်း ဝင်လေထွက်လေကို အာရုံပြုရှုပွားရတဲ့ အာနာပါန သတိဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်တော်မူလိုက်တာ တစ်ခဏချင်းပဲ ရူပါဝစရပထမဈာန်ကို ရတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ဘဝများစွာကမ္ဘာအဆက်ဆက်က အာနာပါနသတိ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို လေ့လာပွားများမှု အထုံအားကြီးလှတဲ့အတွက် ကလေးဘဝမှာတောင် တစ်ခဏချင်းအတွင်းမှာပဲ ရူပါဝစရပထမဈာန်ကို ပေါက်ရောက် ရရှိတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နေသူတွေအတွက် အားတက်စရာပါပဲ။

ဘုရားအလောင်းတော်မင်းသားလေးရဲ့ဘေးမှာသာ အထိန်းတော်တွေ၊ အစောင့်အရှောက်တွေ ရှိနေခဲ့ရင် ခုလိုတရားအားထုတ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခုလိုဈာန်တရားလည်း ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ခုတော့ တစ်ယောက်တည်းနေလိုက်ရတဲ့အတွက် တရားအားထုတ်ဖြစ် (တစ်စိတ်တည်းထားဖြစ်)သွားပါတယ်။ ဈာန်တရားလည်း ရရှိသွားပါတယ်။

ကမ္ဗလာအခင်းပေါ်မှာ ဈာန်ဝင်စားရင်း ဘုရားအလောင်းတော်ငြိမ်သက်စွာတင်ပလ္လင်ဖွဲ့ခွေထိုင်နေတာရယ်၊ နေမွန်းတိမ်းပေမယ့် သပြေပင်အရိပ်မရွေ့လျားဘဲ နဂိုပကတိအတိုင်း ဝိုင်းဝန်းစွာ တည်နေတာရယ်ကိုကြည့်ပြီး ခမည်းတော်သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးက ဘုရားအလောင်းတော်(သားတော်လေး)ကို နှစ်ကြိမ်မြောက်ရှိခိုးခြင်းအဖြစ်နဲ့ နှစ်သက်မြတ်နိုးစွာ ရှိခိုးလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီလိုအားဖြင့် တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းဟာ တရားတောက်ခံရှိပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်ကို တရားဘာဝနာဘက် စိတ်တိမ်းညွတ်အောင်ကျေးဇူး

http://www.dhammadownload.com

ပြုပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်းနေရင် တစ်စိတ်တည်းထားတဲ့အလုပ် (တရားအားထုတ်တဲ့အလုပ်)ကို လုပ်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

■ ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ
အာရုံတစ်ခုတည်းကိုပဲ
စွဲစွဲမြဲမြဲရှုမှတ်နေရတာမဟုတ်ပါဘူး။
ထင်ရှားပေါ်လာသမျှအာရုံတိုင်းကို
ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းရှုမှတ်နေရတာပါ။
ဘယ်အာရုံကိုရှုမှတ်ရှုမှတ်
ရှုမှတ်ဆဲအာရုံအပေါ်မှာ
သတိသမာဓိဉာဏ်တွေ
စူးစိုက်ကျရောက်နေတယ်ဆိုရင်
တစ်စိတ်တည်းထားတာပါပဲ။
အာရုံတစ်ခုတည်းမှာစိတ်ထားမှ
တစ်စိတ်တည်းထားတာမဟုတ်ပါဘူး။

■ ဘယ်ကုသိုလ်အလုပ်ကိုပဲလုပ်လုပ်
လက်ရှိလုပ်နေတဲ့အလုပ်နဲ့
မသက်ဆိုင်တာတွေကို
စဉ်းစားတွေးတောမနေဘူးဆိုရင်
တစ်စိတ်တည်းထားတာပါပဲ။
တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းရဲ့အနှစ်သာရက
စိတ်မှာကိလေသာအပူကင်းစင်ခြင်းပါ။

http://www.dhammadownload.com

အများရောဂါရင်စကားပြောမှာပဲ

တစ်ယောက်တည်းမနေဘဲ အပေါင်းအဖော်နဲ့နေခြင်းရဲ့ အပြစ်တွေ မြောက်များစွာရှိတဲ့အထဲက ဒီကနေ့ တရားနာပရိသတ်များ အတွက် သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ခွင်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့အပြစ်(၃)ခုကိုပဲ ဦးဇင်းတို့ ပြောပြပါမယ်။

(၁) စကားပြောဖြစ်တယ်။

(၂) မိမိရဲ့ အပေါင်းအဖော်က ချစ်စရာဖြစ်နေခဲ့ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိက ချစ်စရာပဲလို့ နှလုံးသွင်းခဲ့မိရင် ချစ်သွားတတ်တယ်။

(၃) မိမိရဲ့အပေါင်းအဖော်က မုန်းစရာဖြစ်နေခဲ့ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိက မုန်းစရာပဲလို့ နှလုံးသွင်းခဲ့မိရင် မုန်းသွား တတ်တယ်။

အဲဒီ အပြစ်သုံးခုထဲမှာ (၁) စကားပြောဖြစ်တယ်ဆိုတာက

http://www.dhammadownload.com

တော့ ရှင်းပါတယ်။

ဘယ်ဘက်လက်မှာ လက်ကောက်တစ်ကွင်း၊ ညာဘက်လက်မှာ လက်ကောက်တစ်ကွင်း၊ လက်တစ်ဖက်ကို လက်ကောက်တစ်ကွင်းစီ စွပ်ပြီးတော့ အဲဒီလက်နှစ်ဖက်ကို လှုပ်ကြည့်ရင် လက်ကောက်တွေ အသံမမြည်ကြပါဘူး။

ဘယ်ဘက်လက်ကလက်ကောက်ကို ညာဘက်လက်ကိုစွပ်၊ ဒါမှမဟုတ် ညာဘက်လက်ကလက်ကောက်ကို ဘယ်ဘက်လက်ကို စွပ်ပြီးတော့ အဲဒီလက်ကောက်နှစ်ကွင်းစွပ်ထားတဲ့လက်ကို လှုပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ လက်ကောက်တွေ အသံမြည်ကြပါပြီ။

လက်ကောက်နှစ်ကွင်းထက် ပိုပြီးများမယ်ဆိုရင်တော့ အသံတွေ ပိုပြီးမြည်ကြပါမယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ။ အပေါင်းအဖော်ဆိုတာ ရှိလာခဲ့ရင်၊ အပေါင်းအဖော်နဲ့ရောနှောခြင်းဆိုတာ ဖြစ်လာခဲ့ရင် စကားပြောဖြစ်သွားပါတယ်။ စကားပြောဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ စကားပြောခြင်းရဲ့ အပြစ်တွေ နောက်က ထက်ကြပ်မကွာ လိုက်လာတော့မှာပါပဲ။

လက်ကောက်နှစ်ကွင်းစွပ်ရင်အသံမြည်တယ်။
လူနှစ်ယောက်ပေါင်းရင်စကားများတယ်။
စကားမများချင်ရင်တစ်ယောက်တည်းနေ။

http://www.dhammadownload.com

စကားဆက်ဆက်ရင်တရားအမှတ်ပျက်တယ်

စကားပြောခြင်းရဲ့ အပြစ်တွေ မြောက်များစွာရှိတဲ့အထဲက လည်းပဲ တရားနာပရိသတ်များအတွက် သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ခွင်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အပြစ်သုံးခုကိုပဲ ဦးဇင်းတို့ ပြောပါမယ်။

(၁) တရားအမှတ်ပျက်တယ်။

(၂) သမာဓိလျော့တယ်။

(၃) သဒ္ဓါတရားကျဆင်းသွားတယ်။

တရားအမှတ်ပျက်တယ်ဆိုတာကတော့ စကားပြောပြီဆိုကတည်းက မိမိရဲ့စိတ်ကို စကားထဲမှာ ပေးလိုက်ရပြီ။ မိမိရဲ့စိတ်ကို စကားထဲမှာ နှစ်မြှုပ်လိုက်ရပြီ။

စကားဆိုတာ အသံတွေနဲ့ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတာဆိုတော့ အသံက နှစ်မျိုးရှိတယ်။

(၁) ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အသံ။

http://www.dhammadownload.com

(၂) စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အသံ ဆိုပြီးတော့ (၂)မျိုး။

ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့အသံဆိုတာကတော့ ဝမ်းဗိုက်ထဲက တစ်ခါ တစ်ရံ မြည်တဲ့အသံတွေ၊ ကားဟွန်းသံတွေ၊ အသံချဲ့စက်သံတွေ၊ အပြင် အပ ရှိရှိသမျှ မိုးသံ၊ လေသံ၊ သစ်ရွက်လှုပ်ခတ်တဲ့အသံ၊ တီးမှုတ်ကြတဲ့ အသံ အစရှိတဲ့အသံတွေဟာ ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အသံတွေဖြစ်တယ်။

စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့အသံဆိုတာကတော့ စကားပြောတဲ့အသံ တွေ၊ ရယ်မောတဲ့အသံတွေ၊ ငိုကြွေးတဲ့အသံတွေ အဲဒီအသံတွေဟာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့အသံတွေ ဖြစ်တယ်။

ဆိုကြပါစို့။ စကားပြောသံ။ စကားတစ်ခုပြောတော့မယ်ဆို ရင် စကားပြောချင်တဲ့စိတ်က အရင်ဖြစ်တယ်။ စကားပြောချင်တဲ့စိတ် မဖြစ်ဘဲ စကားသံဆိုတာ လုံးဝပေါ်ထွက်မလာဘူး။

စကားပြောချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ အဲဒီ စိတ်ကြောင့် ရုပ်တွေဖြစ်တယ်။ အဲဒီရုပ်ကို စိတ္တဇရုပ်လို့ခေါ်တယ်။ စကား ပြောချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်ထဲမှာ ပထဝီဓာတ်ကလေး ပါတယ်။ အဲဒါကို စိတ္တဇပထဝီဓာတ်လို့ခေါ်တယ်။

တစ်ခါ လည်ချောင်း၊ နှုတ်ခမ်း အစရှိတဲ့ အသံဖြစ်ပေါ်ရာဌာန တွေမှာ ကမ္မဇရုပ်တွေရှိတယ်။ အဲဒီကမ္မဇရုပ်တွေထဲမှာလည်းပဲ ပထဝီ ဓာတ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ကမ္မဇပထဝီဓာတ်လို့ ခေါ်တယ်။

စကားပြောချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်မှာပါတဲ့ စိတ္တဇ ပထဝီဓာတ်နဲ့ အသံဖြစ်ပေါ်ရာဌာနများမှာရှိတဲ့ ကမ္မဇရုပ်မှာပါတဲ့ ကမ္မဇ ပထဝီဓာတ်တို့ ပထဝီဓာတ်နှစ်ခု ထိခိုက်ပွတ်တိုက်လိုက်တဲ့အခါမှာ စ

http://www.dhammadownload.com

ကားသံဆိုတာ ပေါ်ထွက်လာတယ်။

ဒါ့ကြောင့် စကားပြောပြီဆိုရင် မိမိရဲ့စိတ်ကို စကားထဲမှာပေးလိုက်ရပါပြီ။

ကိုယ်ပြောတဲ့စကားထဲမှာရော သူတစ်ပါးပြောတဲ့စကားထဲမှာပါ မိမိရဲ့စိတ်ကို နှစ်မြှုပ်လိုက်ရပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မလို့ခေါ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အာရုံလေးမျိုးအပေါ်မှာ မိမိရဲ့စိတ်ဟာ ဝိပဿနာရှုမှတ်မှုနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးတော့ မဖြစ်တော့တဲ့အတွက်ကြောင့် တရားအမှတ်တွေ ပျက်ရပါပြီ။

ပြုသမျှ အပြုအမူတိုင်းကိုလည်း စိတ်ကမသိ၊ ဖြစ်သမျှ စိတ်အခြေအနေတိုင်းကိုလည်း စိတ်ကမသိ၊ ခံစားရသမျှဝေဒနာတိုင်းကိုလည်း စိတ်ကမသိ၊ ကြုံသမျှအာရုံတိုင်းကိုလည်း စိတ်ကမသိ၊ အပြန်အလှန်ပြောနေကြတဲ့စကားတွေထဲမှာပဲ စိတ်ကရောက်နေတော့ တရားအမှတ်ပျက်တော့တာပေါ့။

စကားပြောတာလည်း ရှုမှတ်စရာအာရုံတစ်ခုပါပဲလို့ ဆိုပေမယ့် စကားပြောနေတဲ့အချိန်မှာ ပြောသင့်မပြောသင့် ချင့်ချိန်တဲ့သတိ၊ ဘာအကြောင်းပြောမယ်၊ ဘာအကြောင်းမပြောဘူး၊ ဘယ်စကားလုံးသုံးမယ်၊ ဘယ်စကားလုံးမသုံးဘူး ခွဲခြမ်းရွေးချယ်တဲ့အသိလောက်ပဲဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါတောင်မှ သတိ၊ ပညာအားကြီးတဲ့သူ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ထက်သန်နေတဲ့သူမှာပဲ ဖြစ်နိုင်မှာပါ။ သတိ၊ ပညာအားနည်းတဲ့သူ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နုငယ်သေးတဲ့လူမှာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

စကားပြောနေရင်း ရှုမှတ်တာက စကားမပြောဘဲရှုမှတ်တာလောက် မထိရောက်နိုင်ပါဘူး။ စကားမပြောဘဲနေတဲ့အချိန်မှာ ရှုမှတ်သလို မှတ်သိစိတ်တွေ ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် တစ်ဆက်တည်းမဖြစ်နိုင်တာ သေချာပါတယ်။

- စကားပြောနေသူရဲ့စိတ်ဟာ
  အကြောင်းအရာတွေ၊ အချက်အလက်
  တွေမှာပျံ့လွင့်ပြေးလွှားနေပါတယ်။
  ဒါ့ကြောင့်စကားပြောနေချိန်မှာ
  ရှုမှတ်စိတ်ဟာအရှုခံအာရုံအပေါ်မှာ
  ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းသာ
  ကျရောက်နေတဲ့အတွက်သမာဓိ
  ပျက်ပါတယ်၊ သမာဓိလျော့ပါတယ်။

- စကားပြောနေသူရဲ့စိတ်ဟာ
  နာမည်ပညတ်၊ စကားလုံးပညတ်
  ပုဂ္ဂိုလ်ပညတ်၊ အချိန်ပညတ်စတဲ့
  ပညတ်သဘောတွေကိုပဲ
  ဆက်ကာဆက်ကာအာရုံပြုနေပါတယ်။
  ဒါ့ကြောင့်စကားပြောနေချိန်မှာ
  ပရမတ်အာရုံမထင်ရှားတဲ့အတွက်
  ဝိပဿနာဉာဏ်အားနည်းလျော့ပါးသွားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကမ္မဋ္ဌာန်းလူထွက်ဖြစ်မှာစိုးလို့

တရားအမှတ်တွေပျက်ပြီဆိုတော့ တရားအမှတ်တွေဆက်နေမှ ရနိုင်တဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုလို့ခေါ်တဲ့ သမာဓိလည်း မရတော့ဘူး။ သမာဓိတွေ လျော့ကုန်ပြီ။

သမာဓိဆိုတာ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ စိတ်ကို အကြာကြီးထားနိုင်တာကို ခေါ်ပါတယ်။ ထင်ရှားရာအာရုံတစ်ခုချင်းရဲ့ သဘောသဘာဝအပေါ်မှာ စိတ်ကိုကြာကြာတည်အောင် ကပ်ထားနိုင်မှ သမာဓိရတာပါ။

စကားပြောနေသူရဲ့စိတ်ဟာ အကြောင်းအရာတွေ၊ အချက်အလက်တွေမှာ ပျံ့လွင့်ပြေးလွှားနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် စကားပြောနေချိန်မှာ ရှုမှတ်စိတ်ဟာ အရှုခံအာရုံအပေါ်မှာ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းသာကျရောက်နေတဲ့အတွက် သမာဓိပျက်ပါတယ်။ သမာဓိလျော့ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စကားပြောချိန်မှာ ပျက်သွားတဲ့ သမာဓိဟာ စကားပြောပြီးချိန်ထိ အရှိန်မသေသေးပါဘူး။ စကားပြောပြီးသွားလို့ တရားထိုင်တဲ့အချိန်မှာ စကားပြောစဉ်တုန်းက ပြောခဲ့တဲ့အကြောင်းအရာတွေ၊ အတူပြောခဲ့တဲ့လူတွေရဲ့ ပုံရိပ်တွေ ပြန်မြင်ယောင်နေတတ်ပါတယ်။

ပြောခဲ့တဲ့စကားတွေထဲက စကားစတစ်ခုကို ချဲ့ထွင်ပြီး စဉ်းစားနေတတ်သလို တစ်ခါတစ်ရံမှာ ပြောခဲ့တဲ့စကားတွေနဲ့ လုံးဝမသက်ဆိုင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကိုလည်း ကြံစည်တွေးတောနေတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ပဲ စိတ်ဟာ ပျံ့လွင့်လှုပ်ရှားပြီး မငြိမ်မသက်ဖြစ်ရပါတော့တယ်။ "စိတ်လေလွင့်နေတယ်" လို့ပြောရင် မမှားပါဘူး။

စကားတစ်ဆပြောရင် တရားနှစ်ဆပျက်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ စကားပြောချိန်နဲ့ညီမျှတဲ့ နောက်ထပ်တစ်ချိန်ဟာ စကားပြောချိန်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကို ခံလိုက်ရလို့ပါပဲ။

စကားတစ်နာရီပြောရင် အဲဒီတစ်နာရီမှာလည်း သမာဓိပျက်သလို စကားပြောပြီးပြီးချင်း ဆက်ထိုင်တဲ့တရားချိန် တစ်နာရီမှာလည်း ထပ်ပြီး သမာဓိပျက်ပါတယ်။

စကားတစ်ဆပြောပြီးတိုင်း သမာဓိနှစ်ဆဆုတ်ယုတ်လျော့ပါးသွားတတ်တာကို သတိပြုဆင်ခြင်ပြီး စကားပြောခြင်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး စောင့်ထိန်းစေချင်ပါတယ်။

အမှတ်တွေလည်းပျက်ပြီ၊ သမာဓိတွေလည်းလျော့ပြီဆိုရင် တရားအရသာမပေါ်တော့ပါဘူး။ တရားအရသာဆိုတာက အမှတ်သတိတွေ ဆက်နေမှ၊ သမာဓိတွေ ဆက်နေမှ ပေါ်နိုင်တာပါ။

http://www.dhammadownload.com

တရားအရသာမပေါ် တရားအရသာမခံစားရတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားအားထုတ်ချင်စိတ်တွေ မရှိတော့ဘူး။ တရားအားထုတ်ရမှာပျင်းသွားတယ်။ အဲဒါကို သဒ္ဓါတရား ကျဆင်းသွားတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တချို့ဆို ဘယ်လောက်အထိ သဒ္ဓါတရားကျဆင်းသွားသလဲဆိုရင် ရိပ်သာကထွက်ပြီး အိမ်ပြန်ပြေးတဲ့အထိ ဖြစ်သွားပါတယ်။

အဲဒီလို သတ်မှတ်ရက်မစေ့သေးဘဲ၊ ဒါမှမဟုတ် သတ်မှတ်ရည်ရွယ်ချက် မပြည့်သေးဘဲ ရိပ်သာကနေ အိမ်ပြန်ပြေးတဲ့သူကို "ကမ္မဋ္ဌာန်းလူထွက်" လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ခွင်ကို စွန့်ခွာပြီး ကာမဂုဏ်အလုပ်ခွင်ကို ပြန်ဆင်းသွားလို့ပါ။

အမှတ်သတိတွေလည်း ပျက်ပြီ၊ သမာဓိတွေလည်း လျော့ပြီ၊ သဒ္ဓါတရားတွေလည်း ကျဆင်းသွားပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်မှ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်တော့ပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့် စကားပြောခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ဖို့အတွက် အပေါင်းအဖော်ကိုစွန့်ပြီးတော့ တစ်ယောက်တည်းနေပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဝစီမပိတ်နဲ့ လိုရင်းတိုရှင်းပြော

စကားပြောခြင်းဟာ ဝိပဿနာစိတ်ရဲ့ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တဲ့အတွက် ရှောင်ကြဉ်ရမယ်လို့ဆိုပေမယ့် ဝစီပိတ်ကျင့်တာကိုတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ခွင့်ပြုတော်မမူပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက ရဟန်းတော်တချို့ ဝစီပိတ် ကျင့်ခဲ့ကြဖူးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ကဲ့ရဲ့တော်မူပါတယ်။ "ဝစီပိတ်အကျင့်ဟာ တိတ္ထိအကျင့်၊ လူအ, အကျင့်၊ သားကောင်အကျင့်ဖြစ်တယ်" လို့လည်း မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ "ဝစီပိတ်ကျင့်တဲ့ရဟန်း ဒုက္ကဋ်အာပတ်သင့်တယ်" လို့လည်း ပညတ်တော်မူပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကဲ့ရဲ့တော်မူတာဟာ ပြောသင့်တဲ့စကားရော၊ မပြောသင့်တဲ့စကားရော၊ စကားမှန်သမျှ ဘာမှမပြောလို့ ကဲ့ရဲ့တော်မူတာပါ။ ပြောသင့်ပြောထိုက်တဲ့စကားကို ပြောသင့်ပြောထိုက်တဲ့အချိန်မှာ ပြောသင့်ပြောထိုက်တဲ့အတိုင်းအတာနဲ့ပြောပြီး ဝစီကိုပိတ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိတ်ဆိတ်နေရင်တော့ ကဲ့ရဲ့တော်မမူပါဘူး။

"အချင်းချင်းစုဝေးမိကြတဲ့အခါ တရားစကားပြောရင်ပြော၊ မပြောရင် မြတ်သော ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်း(တရားနှလုံးသွင်းခြင်း)ဖြင့် ဆိတ်ဆိတ်နေ" လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် လမ်းညွှန်မိန့်ကြား ထားပြီးသားပါ။

ရှေးက ဂတပစ္စာဂတဝတ်(ဆွမ်းခံအသွားအပြန်မှာပါ ကမ္မဋ္ဌာန်းပါအောင် ကျင့်တဲ့ကျင့်ဝတ်)ကို ဖြည့်ကျင့်တဲ့ရဟန်းတော်များဟာ မလိုအပ်ဘဲ စကားပြောမိမှာစိုးလို့ ရေငုံပြီးဆွမ်းခံကြွတော်မူကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မေးသင့်မေးထိုက်တဲ့အကြောင်းအရာ၊ မေးသင့်မေးထိုက်တဲ့ တရားစကားကို မေးလာကြရင်တော့ ငုံထားတဲ့ရေကိုထွေးပြီး စကားပြောဆို ဖြေကြားတော်မူကြပါတယ်။ ဖြေပြီးမှ ရေကို ပြန်ငုံရင်း ဆွမ်းခံဆက်ကြွကြပါတယ်။

အပိုစကားမပြောမိအောင် ဝစီပိတ်ဆောက်တည်ထားပေမယ့် မပြောမဖြစ်စကားမျိုးနဲ့ ကြုံလာတဲ့အခါမှာတော့ ဝစီပြန်ဖွင့်ကြတယ် ဆိုတာကို သက်သေသာဓကနဲ့ အလေးအနက် မှတ်သားထားကြရပါ မယ်။

လုံးဝဝစီပိတ်တာမျိုးကို ဘုရားမကြိုက်ပေမယ့် ရိပ်သာတစ်ချို့ရဲ့ ရက်တိုတရားပတ်မှာတော့ "စကားလုံးဝမပြောရ" ဆိုတဲ့ ဝစီပိတ် စည်းကမ်းကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် သတ်မှတ်ပေးထားရပါတယ်။ ဒါက လည်း မသတ်မှတ်ရင် လုံးဝမဖြစ်လို့ပါ။

"လူစုမိရင် တရားစကားပြောတဲ့အလုပ်(သို့မဟုတ်) မြင့်မြတ်

http://www.dhammadownload.com

စွာဆိတ်ဆိတ်နေတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရမယ်” လို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူထားပေမယ့် ရက်တိုတရားပတ်မှာ စတင်အားထုတ်ခါစ ယောဂီတစ်ယောက်အတွက်တော့ တရားစကားပြောတဲ့အလုပ်ဟာ လက်တွေ့အလုပ်ခွင်ကို နှောင့်နှေးစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားစကားပြောခြင်းအားဖြင့် သုတမယဉာဏ်(တစ်ဆင့်ကြားအသိ)နဲ့ စိန္တာမယဉာဏ်(ကြံတွေးအသိ) လောက်ပဲရနိုင်ပါတယ်။ ဘာဝနာမယဉာဏ်(လက်တွေ့အသိ၊ မျက်မှောက်အသိ)တော့ မရနိုင်ပါဘူး။

ရိပ်သာမှာ တရားပတ်လာဝင်တာဟာ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ လက်တွေ့သိဖို့၊ မျက်မှောက်သိဖို့ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘာဝနာမယဉာဏ်ကို ဟန့်တားဆီးကာတတ်တဲ့ တရားစကားပြောခြင်း၊ တရားဆွေးနွေးခြင်းအလုပ်ကို (ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာရဲ့ တရားနာကြားချိန်၊ တရားစစ်ဆေးချိန်မှအပ) ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမယ်။

တရားစကားပြောတာတောင် အလုပ်ခွင်ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် တရားစကားမဟုတ်တဲ့ ပြင်ပရေးရာ လောကီစကားတွေပြောဆိုတာဟာ ဘယ်လောက်တောင် တရားကို အန္တရာယ်ပြုမယ်ဆိုတာ မတွေးဝံ့စရာပါပဲ။

“စကား”ဆိုတဲ့အတိုင်း “စ”မိရင် “ကား”တတ်တာမို့ မဟုတ်မမှန်တာတွေလည်း ပြောမိတော့မှာပါပဲ။ သွေးခွဲကုန်းတိုက်တဲ့စကားတွေ ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေ၊ အကျိုးမရှိ အနှစ်မဲ့တဲ့စကားတွေ၊ အသိမ်အဖျင်း၊ အတင်းအဖျင်းစကားတွေလည်း ပြောမိတော့မှာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလိုသာဆိုရင် ရိပ်သာလာပြီး တရားမရဘဲနဲ့ ဝစီဒုစရိုက် အကုသိုလ်တွေ လာစုသလို ဖြစ်နေတော့မှာပေါ့။ ဝစီဒုစရိုက်ရဲ့ လားရာ ဟာ အပါယ်လေးပါးဖြစ်တဲ့အတွက် ရိပ်သာလာတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်လည်း ပျက်ပြီပေါ့။

ဝစီပိတ်စည်းကမ်းသာ ထုတ်ပြန်မထားရင် တစ်ချို့ယောဂီတွေ က(သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ နည်းပါးတဲ့ တချို့ယောဂီတွေက) ဟိုလူ့စကား လိုက်ပြော၊ ဒီလူ့စကားလိုက်ပြော လုပ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တရားကျဆင်းသလို သူတစ်ပါးကိုလည်း တရားဆုတ်ယုတ်အောင် လုပ် ရာရောက်ပါတယ်။ သူများရမယ့်တရားကို လုယူဖျက်ဆီးရာ ရောက်ပါ တယ်။

အဲဒီလို နှုတ်မစောင့်စည်းသူတွေကြောင့်လဲ ဝစီပိတ်စည်းကမ်း ဆိုတာကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ထုတ်ပြန်ကြရတာပါ။

ဒါ့ကြောင့် ရက်တိုတရားပတ်မှာ တရားအားထုတ်နေသူတွေ အတွက် "ဝစီပိတ်စည်းကမ်း" ဟာ မထုတ်မဖြစ် ထုတ်သင့်တဲ့ သတ်မှတ် ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတောင် ကွယ်ရာမှာ စကားခိုးပြောတဲ့သူတွေ ရှိပါသေးတယ်။ စကားခိုးပြောချင်တဲ့စိတ်ကို ရှုမှတ်ပြီး ထိန်းသိမ်းစောင့် စည်းကြရပါမယ်။ ဒါမှလည်း တရားတိုးတက်မှာပါ။

ဒါပေမယ့် ဂတပစ္စာဂတဝတ် ဖြည့်ကျင့်တဲ့ ရဟန်းတော်များ ရဲ့ ထုံးကို နှလုံးမူပြီး မပြောမဖြစ် အရေးကြီးတဲ့စကားမျိုးကိုတော့ ဝစီ နည်းနည်းလေးဖွင့်ပြီး လိုရင်းတိုရှင်း ပြောခွင့်ပြုစေချင်ပါတယ်။ "လို ရင်းတိုရှင်း" ဆိုတာကို အထူးသတိပြုပြီး အပိုအဆာမစွက်မိဖို့ အရေးကြီး

http://www.dhammadownload.com

ပါတယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းသာ ကိုယ့်အသိနဲ့ကိုယ် နှုတ်စောင့်စည်းမှု ရှိကြမယ်ဆိုရင် ဘယ်ရိပ်သာမှာမှ ဝစီပိတ်စည်းကမ်း ထုတ်ပြန်ဖို့လိုမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ထုတ်ပြန်ကြမှာလည်း မဟုတ်တော့ပါဘူး။

အလိုက်မသိသူတွေ လောကမှာရှိနေသမျှတော့ ဝစီပိတ်ကျင့်စဉ်ဟာလည်း ခေတ်စားနေဦးမှာပါပဲ။

ရဟန်းတော်များကတော့ ဝစီပိတ်အကျင့်ကို လုံးဝမကျင့်ကောင်းပါဘူး။ ဝိနည်းတော်နဲ့ မအပ်စပ်တဲ့အတွက် ရဟန်းတော်များ ဝစီပိတ်အဓိဋ္ဌာန်ဆောက်တည်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမယ်။ မလိုအပ်တဲ့ စကား၊ အရေးမကြီးတဲ့စကားတွေကိုတော့ မပြောဘဲနေနိုင်ပါတယ်။

ဘာစကားမှမပြောတော့ဘူးလို့
ဝစီပိတ်အဓိဋ္ဌာန်
ဆောက်တည်စရာမလိုပါဘူး။
မပြောမဖြစ်တဲ့စကားကို
မပြောမဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ
မပြောမဖြစ်သလောက်တော့
သတိဉာဏ်နှောပြီးပြောရမှာပါပဲ။
မလိုအပ်ရင်တော့မပြောနဲ့ပေါ့။
လုံးဝဝစီပိတ်တဲ့အကျင့်ကိုတော့
မြတ်စွာဘုရားကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်သူ့မှမချစ်နဲ့၊ ဘယ်သူ့မှမမုန်းနဲ့

အပေါင်းအဖော်နဲ့နေခြင်းရဲ့ ဒုတိယအပြစ်က "မိမိရဲ့အပေါင်းအဖော်က ချစ်စရာဖြစ်နေခဲ့ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိကချစ်စရာပဲလို့ နှလုံးသွင်းခဲ့မိရင် ချစ်သွားတတ်တယ်" ဆိုတဲ့အပြစ်ပါပဲ။

"မြင်ပါများရင် ကြင်နာသွားတယ်" ဆိုတဲ့ စကားလိုပါပဲ။ အမြင်၊ အကြား၊ စကား၊ အသုံးအဆောင်၊ အထိအတွေ့ဆိုတဲ့ ရောနှောခြင်းငါးမျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ဒါမှမဟုတ် တစ်မျိုးထက်ပိုတဲ့ ရောနှောခြင်းမျိုးနဲ့ ရောနှောဖန်များလာရင် ချစ်ခြင်းတရားဆိုတာ မွေးဖွားလာတတ်စမြဲပါ။ တချို့ဆို မြင်မြင်ချင်း၊ ကြားကြားချင်းချစ်သွားတတ်တာမျိုးတောင် ရှိပါတယ်။

လူသားတိုင်းရဲ့နှလုံးသားမှာ သံယောဇဉ်ဓာတ်ခံဆိုတာ ရှိပြီးသားပါ။ အဲဒီသံယောဇဉ်ဓာတ်ခံဟာ နွယ်နဲ့သဘောတူပါတယ်။ နီးစပ်ရာကို ရစ်ပတ်တွယ်နှောင်တတ်တာမျိုးပါ။ လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲမှုများလာရင်၊ အထိအတွေ့များလာရင် အဲဒီလူကို သံယောဇဉ်နှယ်က ရစ်ပတ်လိုက်တော့မှာ သေချာပါတယ်။

လူသားတွေရဲ့စိတ်သန္တာန်မှာ ဆားနဲ့တူတဲ့တဏှာဓာတ်က လည်း ကိန်းအောင်းနေပြန်ပါတယ်။ ဆားဟာ အချဉ်သီးနဲ့တွေ့ရင် ချက်ချင်းအရည်ပျော်သလို တဏှာဆိုတဲ့ ဆားဟာလည်း ချစ်စရာအ ပေါင်းအဖော်၊ ဒါမှမဟုတ် ချစ်စရာလို့နှလုံးသွင်းမိတဲ့ အပေါင်းအ ဖော်ဆိုတဲ့ အချဉ်သီးနဲ့တွေ့ရင် ချစ်ခြင်းတရားဆိုတဲ့အရည်တွေ ပျော်ကျရ တော့တာပါပဲ။

ချစ်ခြင်းဆိုတာ ဖြစ်လာခဲ့ရင် စိတ်ဟာ လောဘဆိုတဲ့ အစွန်း တစ်ဖက်ကို ရောက်သွားပါပြီ။

အပေါင်းအဖော်နဲ့နေခြင်းရဲ့ တတိယအပြစ်က "မိမိရဲ့အ ပေါင်းအဖော်က မုန်းစရာဖြစ်နေခဲ့ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိကမုန်းစရာပဲလို့ နှလုံးသွင်းခဲ့မိရင် မုန်းသွားတတ်တယ်" ဆိုတဲ့ အပြစ်ပါပဲ။

"လူအမျိုးမျိုး နတ်အထွေထွေ" ဆိုတဲ့စကားလိုပါပဲ။ လူသား တွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်နေသဘောထားချင်း၊ အကျင့် စရိုက်လက္ခဏာချင်း မတူညီကြပါဘူး။ တူပါတယ်လို့ ဆိုကြသူတွေ တောင် ထပ်တူထပ်မျှတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မတူညီသူတွေရဲ့ ပေါင်းဆုံ ခြင်းဟာ အမုန်းတရားကို လမ်းဖွင့်ပေးနေမှာ သေချာပါတယ်။ ပြဿနာ အမျိုးမျိုးကိုလည်း လက်ယပ်ခေါ်နေမှာ မလွဲပါဘူး။

"အစုရှိရင် အမှုရှိတယ်" ဆိုတဲ့စကားလို အပေါင်းအဖော်နဲ့ ရောနှောနေထိုင်ခြင်း ဆိုတာဖြစ်လာခဲ့ရင် ပြဿနာတစ်ခုမဟုတ်တစ်

http://www.dhammadownload.com

ခုကို အမြဲရင်ဆိုင်နေရမှာပါပဲ။ စိတ်သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်တဲ့သူတွေ အကျင့်စရိုက်ချင်း ကွဲပြားတဲ့သူတွေနဲ့ အတူနေရရင် ပြဿနာပိုများပါတယ်။ ပြဿနာဖြစ်တာနဲ့အမျှ ပြဿနာရဲ့နောက်မှာ အမုန်းတရားက ထက်ကြပ်မကွာ လိုက်ပါလာတော့မှာပါပဲ။

တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားလည်ခွင့်လွှတ်ခြင်းများစွာနဲ့ သိပ်ချစ်ကြတဲ့သူတွေတောင် တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်မှာ ပြဿနာတစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ထဖြစ်ပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မမြင်ချင် မကြားချင်လောက်အောင် မုန်းတီးသွားတတ်ကြပါသေးတယ်။ အစစအရာရာ သတိကြီးစွာထားပြီး အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နေနိုင်ပါမှ၊ သည်းခံခြင်းတရားကို မြဲမြဲလက်ကိုင်ထားပြီး စောင့်ထိန်းနိုင်ပါမှ တန်ကာကျပါတယ်။

အပေါင်းအဖော်နဲ့မွေ့ပျော်မှုများခြင်းဟာ ပြဿနာကို သန္ဓေတည်စေပြီး အမုန်းတရားတွေကို မွေးဖွားရှင်သန်စေနိုင်ပါတယ်။

မုန်းခြင်းဆိုတာဖြစ်လာခဲ့ရင် စိတ်ဟာဒေါသဆိုတဲ့ အစွန်းတစ်ဖက်ကို ရောက်သွားပါပြီ။

ချစ်ခြင်းဖြစ်တော့ လောဘအစွန်း၊ မုန်းခြင်းဖြစ်တော့ ဒေါသအစွန်း၊ ဒီလိုဆို ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်းဖြစ်နေတာဟာ အစွန်းလမ်းနှစ်ဖက်ကလျှောက်နေတာနဲ့ အတူတူပဲပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဓမ္မစကြာဒေသနာတော်မှာ အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ရှောင်ပြီးတော့ အလယ်လမ်းကနေ လျှောက်ရမယ်လို့ ညွှန်ကြားထားပါတယ်။ ကိုယ်က ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်းတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ အစွန်းနှစ်ဖက်

http://www.dhammadownload.com

က လျှောက်နေပြီဆိုရင် အလယ်လမ်းကလျှောက်ရမှ ရောက်နိုင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။

အစွန်းနှစ်ဖက်က လျှောက်နေပြီဆိုမှတော့ အစွန်းနှစ်ဖက်ရဲ့ ဟိုဖက်မှာ ချောက်(ကျောက်)တွေပဲ ရှိတော့တယ်။

ဘာချောက်တွေလဲလို့ မမေးနဲ့။ ငရဲ, တိရစ္ဆာန်, ပြိတ္တာ အသူရကာယ်လို့ခေါ်တဲ့ အပါယ်လေးပါးချောက်၊ ပဋိသန္ဓေ၊ အို၊ နာ၊ သေ လို့ခေါ်တဲ့ ဇာတိ, ဇရာ, ဗျာဓိ, မရဏချောက်၊ အဲဒီချောက်တွေထဲ ကို ကျလိမ့်မယ်။

အဲဒါတွေအသာထား။ လောလောဆယ်ကျမယ့်ချောက်တွေ ကတော့ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသလို့ ခေါ်တဲ့ ချောက်တွေပဲ။ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ် ဆင်းရဲခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာပူပန်ခြင်း လို့ခေါ်တဲ့ ချောက်တွေထဲကိုတော့ ခုလောလောဆယ် ကျမှာသေချာတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်းတွေကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အပေါင်းအ ဖော်နဲ့ရောနှောခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပြီးတော့ တစ်ယောက်တည်းနေပါ။

"ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့လည်း ဘယ်တော့မှ မပေါင်းဖော်ကြနဲ့၊ မုန်းတဲ့ သူတွေနဲ့လည်း ဘယ်တော့မှ မပေါင်းဖော်ကြနဲ့၊ ချစ်တဲ့သူတွေကို မမြင် ရရင် ဆင်းရဲတယ်၊ မုန်းတဲ့သူတွေကို မြင်ရရင် ဆင်းရဲတယ်" လို့ အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်တဲ့ တရားဂါထာတစ်ပုဒ်ကို မြတ်စွာဘုရားရှင် က ခုလို မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

မာ ပိယေဟိ သမာဂဥ္ဆိ၊

http://www.dhammadownload.com

အပ္ပိယေဟိ ကုဒါစနံ။

ပိယာနံ အဒဿနံ ဒုက္ခံ၊

အပ္ပိယာနဉ္စ ဒဿနံ။

ဆိုလိုတာကတော့ “ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း မချစ်နဲ့၊ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း မမုန်းနဲ့” လို့ဆိုလိုပါတယ်။ ချစ်ရတဲ့သူရှိရင် အဲဒီချစ်ရသူတွေနဲ့ ခွဲခွာရတဲ့အခါ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ မုန်းရတဲ့သူရှိရင် အဲဒီမုန်းရတဲ့သူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံရတဲ့အခါ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။

ဘယ်သူ့ကိုမှ မချစ်ရင်တော့ ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂဒုက္ခ(ချစ်သူကွဲဆင်းရဲ) ဆိုတာ လုံးဝမရှိနိုင်တော့သလို ဘယ်သူ့ကိုမှ မမုန်းရင်တော့ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂဒုက္ခ(မုန်းသူတွဲဆင်းရဲ) ဆိုတာလည်း လုံးဝမရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

ချစ်ရတာလည်းဒုက္ခ
မုန်းရတာလည်းဒုက္ခပါပဲ။
ချစ်သူကိုမတွေ့ရရင်
စိတ်ပူလောင်ရသလို
မုန်းသူကိုမြင်ရရင်လည်း
စိတ်ဆင်းရဲရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

:ဥ္ဓဝန္ပြီး ။:ဥ္ဓဝန္ပြီး :လာယယှ၀စွတ်ထာဂွ တ်န္တာဝီးလ ပွဲ၀ွ ဥ္ဒ္ဓာယ၀ွ
ယှ၀ီးထဲဝ၀ွစွ ၂ယှ၀၀ွပှ၈ ဝတ်ဝှ်းဝမ်ိုး ၂ယှ၀စွတ်ထာဂွ ငွ်ဝိဦး
။ကြာလေ့စွ ၂ယှ၀၀ွပှ၈ ဝတ်ဝှ်းဝမ်ိုး ၂ယှ၀စွတ်ထာဂွ
။:ဝီ၀စွ၂၈ယှ၀၀ွပှ၈ :ဥ္ဓိလတ်ဝှ်းဝမ်ိုး ၂ယှ၀ဝထ၈လ ။:ဝီ၀စွ၂၈ ယှ၀၀ွပှ၈
:ဥ္ဓိလတ်ဝှ်းဝမ်ိုး ၂ယှ၀ဝလင္ဓ ။:ဝီ၀စွ၂၈ယှ၀၀ွပှ၈ :ဥ္ဓိလတ်ဝှ်းဝမ်ိုး
၂ယှ၀စွ်နျ ။ကြာလေ့စွ ၂ယှ၀၀ွပှ၈ ဝတ်ဝှ်းဝမ်ိုး ၂ယှ၀စွတ်ထာဂွ
။ကြာလေ့ ယှ၀စွတ်ထာ

ဂွ ဥ္ဓိပ၀ွ်ိလုထပ္ပဲ တ်ပိ၁ ၂ယှ၀၀ွပှ၈ ဦး ။ကြာလေဥ္ဓန္တိ၂ယှ၀တ်၁ယှဟ
ငွ်ဝန္ထီ ၈စွ၂ယှ၀၀ွပှ၈ တ်န္တာဝီးလ၀ွ ။ကြာလေဥ္ဓန္တိ၂ပွဲဝီး ၈န်ယှ၀၀ွပှ၈
ယထလဝ္ဝိ်န္ထီ ဝ်လေဥ္ဓလေ၁:လာ၁ :ထိယှ၀လ္ဂဝတ်:ထဲ
။ုလ္ပိ:န္ဝီ

ယှ၀ွ် ဥ္ဒ္ဓာ၀ိ၀ ငွ် „:ထဲ:ဥ္ဓိလယှ၀စွယ = ယ၀၁ဝ္ဝီ၀ွ „
ကြာလေဥ္ဓန္ပ:ထဲယတ်:ဥ္ဓဝထဲနိ၁

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်နေအောင်၊ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားထားဖို့ လိုအပ်တယ်။

ထိုင်ချိန်နဲ့ စင်္ကြံချိန် ဒီနှစ်ချိန်ပဲ စူးစူးစိုက်စိုက် သေသေချာချာ သတိထား ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင်တော့ မိမိသန္တာန်မှာ အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်း ဝိပဿနာစိတ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ထိုင်ချိန်၊ စင်္ကြံချိန်မှ တစ်ပါးသောအထွေထွေ ပြုဖွယ်ကိစ္စတွေကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေတဲ့အချိန်တွေမှာလည်းပဲ ရှုမှတ်နေမှသာလျှင် မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာစိတ်ကလေး အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း ဖြစ်နေမယ်။

မဂ်စိတ်ဆိုတာက ထိုင်နေတဲ့အချိန်မှာပဲ ဖြစ်မယ်၊ စင်္ကြံချိန်မှာပဲဖြစ်မယ်လို့ အတိအကျသတ်မှတ်ချက် မရှိဘူး။ ထိုင်ချိန်၊ စင်္ကြံချိန်မှ တစ်ပါးသော လျှောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ ဣရိယာပုတ်လေးပါး ပြုလုပ်နေတဲအချိန်တွေမှာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

လက်ခြေတွေကို ကွေးနေ၊ ဆန့်နေတဲ့အချိန်၊ ထမင်းစားနေတဲ့ အချိန်၊ ရေသောက်နေတဲ့အချိန်၊ ရေချိုးနေတဲ့အချိန်၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်နေတဲ့အချိန်၊ အဝတ်အစားလဲလှယ်နေတဲ့အချိန် အစရှိတဲ့အချိန်တွေ မှာလည်းပဲ မဂ်စိတ်က ဖြစ်နိုင်တယ်။

မဂ်စိတ်မဖြစ်နိုင်တဲ့အချိန်ဆိုတာ တစ်ချိန်မှ မရှိဘူး။ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်ကလွဲရင် အချိန်တိုင်းမှာ မဂ်စိတ်ဖြစ်နိုင်တယ်။ နေရာတိုင်း မှာ မဂ်စိတ်ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဣရိယာပုတ်တိုင်းမှာ မဂ်စိတ်ဖြစ်နိုင်တယ်။ အလုပ်တိုင်းမှာ မဂ်စိတ်ဖြစ်နိုင်တယ်။ မဂ်စိတ်ဖြစ်ခွင့်ကို တားမြစ်ထားတဲ့ အချိန်၊ နေရာ၊ ဣရိယာပုတ်၊ အလုပ်ရယ်လို့ ဘာမှ မရှိပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ချိန်တုန်းက ရဟန္တာလို့ နာမည်ကျော်ကြားခဲ့တဲ့ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးရဲ့ ဝေယျာဝစ္စဒကာမကြီးတစ်ယောက် မီးဖိုချောင်ထဲမှာ မဂ်စိတ်ကျခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးအတွက် အရုဏ်ယာဂုဆွမ်းကြိုပြီးချိန်မှာ အရုဏ်မတက်သေးလို့ အရုဏ်တက်ချိန်ကိုစောင့်ရင်းနဲ့ မီးဖိုဘေးမှာ တရားရှုမှတ်နေတုန်း မဂ်စိတ်ကျသွားခဲ့တာပါ။

ဘုရားခန်းထဲမှာမှ၊ ရိပ်သာတစ်ခုရဲ့ တရားထိုင်ခန်းမဆောင်မှာမှ မဂ်စိတ်ကျနိုင်တာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သတိပြုရပါမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်ခွင် ရုံးခန်းထဲမှာလည်း မဂ်စိတ်ကျနိုင်သလို အညစ်အကြေးစွန့်တဲ့ ရေအိမ်ခန်းထဲမှာလည်း မဂ်စိတ်ကျနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဈေးထိုင်ရောင်းတဲ့ ဆိုင်ခန်းထဲမှာလည်း မဂ်စိတ်ကျနိုင်သလို လူအများနဲ့စီးရတဲ့ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာလည်း မဂ်စိတ်ကျနိုင်ပါတယ်။

ခုန ဒကာမကြီးဟာ အရုဏ်တက်ချိန်ကို မှိန်းရင်း၊ နှပ်ရင်း၊ စောင့်နေမယ်ဆိုရင် ခုလိုမဂ်စိတ်ကျပြီး တရားထူးရသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရသမျှအချိန်တိုလေးကို (နည်းနည်း၊ များများ) အကျိုးရှိရှိ အသုံးချတတ်မှုဟာ အပါယ်တံခါးကို အချိန်မရွေး ပိတ်စေပြီး နိဗ္ဗာန်တံခါးကို အချိန်မရွေး ပွင့်စေပါတယ်။

မိမိရဲ့မဂ်စိတ် ဘယ်အချိန်မှာဖြစ်မယ်ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ ကြိုတင်ပြီး အတိအကျသိမထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ထိုင်ချိန်၊ စင်္ကြံချိန်တွေမှာလည်း ရှုမှတ်သလို အထွေထွေပြုဖွယ်ကိစ္စတွေကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေတဲ့အချိန်တွေမှာလည်းပဲ အထွေထွေ အသေးစိတ်အမှတ်ကလေးတွေကို အထူးတန်ဖိုးထားပြီးတော့ လေးလေးစားစား ရှုမှတ်ကြဖို့ လိုအပ်ပါ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။

ဆိုကြပါစို့၊ မိမိရဲ့ မဂ်စိတ်က ရေချိုးနေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်မယ် ဆိုကြပါစို့။ မိမိက ရေချိုးနေတဲ့အချိန်မှာ ရှုမှတ်ပြီး မနေဘူး၊ အမှတ်ကို လွှတ်ထားမယ်၊ တစ်နည်းပြောတော့ ရေချိုးနေတဲ့အချိန်မှာ မိမိရဲ့ သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာစိတ် ဖြစ်မနေဘူးဆိုရင် ဝိပဿနာစိတ်ရဲ့ အခြားမဲ့ မှာပဲ ဖြစ်နိုင်တဲ့ မဂ်စိတ်က မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါဆိုရင် အတုမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကြီးနဲ့ လွဲချော်သွားပြီ။

မြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်တုန်းက "ထေရိကာ" ဆိုတဲ့ အိမ်ရှင်မလေးတစ်ယောက်ဟာ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ဟင်းချက်နေရင်း၊ ဟင်း အိုးမွှေနေရင်းတန်းလန်းနဲ့ ဝိပဿနာအဆင့်ဆင့်၊ မဂ်အဆင့်ဆင့် တစ်ရှိန်ထိုး တက်သွားလိုက်တာ သုံးမဂ်သုံးဖိုလ်ဆိုက်ပြီး အနာဂါမ် အရိယာ ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ချက်ရင်းပြုတ်ရင်း၊ လှုပ် ရှားရင်း တရားရှုမှတ်နေခဲ့လို့သာ၊ ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းဖြစ် အောင် ထားခဲ့လို့သာ ခုလို တရားထူးရသွားခဲ့တာပါ။

ဒါကြောင့် မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ မဂ်စိတ် ဘယ်အချိန်ဖြစ်မယ်ဆို တာ အတိအကျမသိနိုင်တဲ့အတွက်၊ မဂ်စိတ်ဆိုတာကလဲ ဝိပဿနာစိတ် ရဲ့ အခြားမဲ့မှာပဲ ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာစိတ် ကလေး အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်း ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြ ပါလို့ ဦးဇင်းတို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

အဲဒီလို ဝိပဿနာစိတ်ကလေး အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်းဖြစ်နေ အောင် ကြိုးစားမှသာလျှင် ဝိပဿနာစိတ်တွေ ရင့်ကျက်ပြီးတော့ မဂ်

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဖိုလ်စိတ်တွေဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါမယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က ....

စိတ္တံ ရက္ခေထ မေဓာဝီ၊

စိတ္တံ ဂုတ္တံ သုခါဝဟံ ... လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

"အသိ၊ အလိမ္မာ၊ ဉာဏ်ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိရဲ့စိတ်ကို ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ရမယ်၊ ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ထားတဲ့စိတ်ဟာ မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မရရအောင် ရွက်ဆောင်ပေးနိုင်တယ်" လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

တရားထူးတရားမြတ်ဆိုတာ
တင်ပျဉ်ခွေမျက်စိမှိတ်ပြီး
တရားထိုင်နေရင်းနဲ့မှ
ရနိုင်တဲ့အရာမဟုတ်ပါဘူး။
သွားရင်းလာရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း
ချက်ရင်းလျှော်ရင်း၊ စားရင်းစွန့်ရင်း
နဲ့လည်းရနိုင်ပါတယ်။
အချိန်မရွေး နေရာမရွေး
တရားထူးရနိုင်တဲ့အတွက်
အချိန်မရွေး နေရာမရွေး
တရားရှုမှတ်နေဖို့လိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သမင်ချိုလိုမကျင့်နဲ့ ကြံ့ချိုလိုကျင့်

တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းရဲ့သဘော၊ တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းရဲ့ သဘောကို တရားနာပရိသတ်များ နားလည်ကြပြီ။ အဲဒီတော့ တစ်ယောက်တည်းနေ၊ တစ်စိတ်တည်းထားတဲ့နေရာမှာ ဘာကို နမူနာယူရမလဲ ဆိုရင် ကြံ့ချိုကို နမူနာယူကြရမယ်။

ကြံ့ချိုဟာ တစ်ချောင်းတည်းပေါက်တယ်။ အဖော်မပါဘူး။ အဖော်ချိုမရှိဘူး။ အဖော်မပါဘဲ တစ်ချောင်းတည်းပေါက်တဲ့ အဲဒီကြံ့ချိုဟာ ဖြောင့်လည်းဖြောင့်တယ်။

တစ်ချောင်းတည်းလည်းပေါက်တယ်။ ဖြောင့်လည်းဖြောင့်တယ်ဆိုတော့ အဲဒီကြံ့ချိုမှာ ငြိစရာတွယ်စရာမရှိဘူး။ ငြိစရာတွယ်စရာမရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီကြံ့ဟာ တောလမ်းခရီးတစ်ခုသွားပြီဆိုရင် ဘာခြုံဘာနွယ်နဲ့မှ မငြိတဲ့အတွက်ကြောင့် မိမိသွားလိုရာပန်းတိုင်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ လျင်လျင်မြန်မြန် ရောက်ရှိနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သမင်ချိုများကျတော့ တစ်ချောင်းတည်းမဟုတ်ဘူး။ အဖော်လေးနဲ့။ အဖော်ချိုလေး ပါသေးတယ်။ အဖော်နဲ့တွဲပြီးပေါက်တဲ့ အဲဒီချိုတွေက တစ်ခုတစ်ခုမှာလည်းပဲ အခက်တွေ၊ အခွတွေ၊ အကောက်တွေ၊ အကွေးတွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးပြီးနေတဲ့အတွက်ကြောင့် သမင်ချိုမှာ ငြိစရာ၊ တွယ်စရာတွေ သိပ်များတယ်။

ငြိစရာတွယ်စရာတွေများတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီသမင် တောလမ်းခရီးတစ်ခုသွားပြီဆိုရင် တောထဲမှာ ခြုံတွေနွယ်တွေနဲ့ ငြိပြီးတော့ မိမိလိုရာပန်းတိုင်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ၊ လျင်လျင်မြန်မြန် မရောက်နိုင်တော့ဘူး။

ဒါတင်မကဘူး။ အင်အားကြီးမားပြီး ခိုင်မြဲတဲ့ခြုံတွေ၊ နွယ်တွေနဲ့ငြိပြီဆိုရင် အဲဒီငြိနေတဲ့ ခြုံတွေနွယ်တွေကနေ လွတ်အောင် ရုန်းထွက်ရင်းနဲ့ ချိုတွေ ပြတ်ထွက်သွားတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ လွတ်မြောက်အောင်ရုန်းထွက်ရင်းနဲ့ လက်တွေ၊ ခြေတွေ၊ အသွေးအသားတွေ စုတ်ပြတ်ပေါက်ပြဲပြီးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ မုဆိုးထောင်ထားတဲ့ကျော့ကွင်းမှာ မိပြီ၊ ငြိသွားပြီဆိုရင်တော့ မုဆိုးရဲ့လက်တွင်းမှာ အသက်ဆုံးရှုံးရမယ်။

အပေါင်းအဖော်များပြီးတော့ အငြိအတွယ်များနေခြင်းဟာ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့အကြောင်းပဲ။ အပေါင်းအဖော်ကင်းပြီးတော့ အငြိအတွယ်ရှင်းနေခြင်းဟာ ချမ်းသာခြင်းရဲ့ အကြောင်းပဲ။

ဒါ့ကြောင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာရောက်ရှိလိုကြတဲ့ ဒီကနေ့ တရားနာပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ သမင်ချိုလို

http://www.dhammadownload.com

မကျင့်နဲ့။ ကြံ့ချိုလိုကျင့်။

“ဧကော စရေ ခဂ္ဂဝိသာဏကပ္ပေါ” ဆိုတဲ့ ပါဠိအဆုံးအမက “ကြံ့ချိုလို တစ်ယောက်တည်းနေပါ၊ ကြံ့ချိုလို တစ်စိတ်တည်းထားပါ” လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

သက်ရှိသက်မဲ့အာရုံတွေအပေါ်
အငြိအတွယ်အရှုပ်အယှက်များနေတဲ့သူဟာ
သမင်ချိုနဲ့တူတဲ့လူပါပဲ။
သမင်ချိုရဲ့ငြိတွယ်ရှုပ်ယှက်မှုကြောင့်
သမင်ခမျာဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရသလို
အဖော်ခင်တဏှာရဲ့ငြိတွယ်ရှုပ်ယှက်မှုကြောင့်
အဖော်ခင်သူလူသားခမျာမှာလည်း
ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံတွေ့ကြုံခံစားရပါတယ်။
သက်ရှိသက်မဲ့ဘယ်အာရုံအပေါ်မှာမှ
မငြိမတွယ်မရှုပ်မယှက်တဲ့သူကတော့
ကြံ့ချိုနဲ့တူတဲ့လူပါပဲ။
ငြိတွယ်ရှုပ်ယှက်မှုမရှိတဲ့ကြံ့ချိုကြောင့်
ကြံ့မှာချမ်းသာသုခရသလို
အဖော်ခင်တဏှာကင်းရှင်းမှုကြောင့်
အဖော်မခင်သူလူသားမှာလည်း
ချမ်းသာသုခမျိုးစုံတွေ့ကြုံခံစားရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်စိတ်တည်းထားဖို့အဓိက

တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းနဲ့ တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းရဲ့ သဘောကို နားလည်ပြီးတဲ့နောက် တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းနဲ့ တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းမှာ ဘယ်ဟာက ပိုပြီး အဓိကကျသလဲဆိုတာ စိစစ်ကြည့်ရအောင်။

တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းနဲ့ တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းမှာ တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းက ပိုပြီးတော့ အဓိကကျပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မိမိတို့ မျက်မှောက်ပြုမယ့် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာက ရုပ်ခန္ဓာကြီးနဲ့ မျက်မှောက်ပြုလို့ မရဘူး။ စိတ်နဲ့ပဲ မျက်မှောက်ပြုရမှာ ဖြစ်တယ်။ မဂ်စိတ်နဲ့ပဲ မျက်မှောက်ပြုရမှာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်၊ မဂ်စိတ်ရဲ့ ရှေ့နားမှာလဲပဲ ဝိပဿနာစိတ်ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းထားနိုင်ခြင်းဟာ အဓိကကျတယ်။

တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းက အဓိကကျတယ်လို့ ဆိုလိုက်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အတွက် တစ်ယောက်တည်း မနေတော့ဘူး၊ အပေါင်းအဖော်နဲ့ပဲနေတော့မယ်၊ ဒီလိုတော့လည်း မဆုံးဖြတ်လိုက်နဲ့။

ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းက အဓိကကျတယ်လို့ ဆိုထားတဲ့အတွက် အပေါင်းအဖော်နဲ့နေခြင်းကြောင့် မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်း မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒီဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းဖြစ်ဖို့အတွက် မိမိက အပေါင်းအဖော်ကို စွန့်ပြီးတော့ တစ်ယောက်တည်းနေရမယ်။

တစ်ယောက်တည်းပဲနေနေ၊ အပေါင်းအဖော်နဲ့ပဲနေနေ၊ ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းထားနိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ယောက်တည်းနေမယ်ဆိုရင် အပေါင်းအဖော်နဲ့နေခြင်းကြောင့် မရရှိနိုင်တဲ့ ချမ်းသာသုခအမျိုးမျိုးကို ရရှိမယ်။

တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းအားဖြင့် အပေါင်းအဖော်နဲ့နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့်ဆင်းရဲဒုက္ခများ ငြိမ်းအေးခြင်း၊ အနှောင့်အယှက်များ ကင်းရှင်းခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးကိုလည်း ခံစားရမယ်။ ဒါ့ကြောင့် တစ်ယောက်တည်းလည်းနေနိုင်မယ် တစ်စိတ်တည်းလည်း ထားနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးပဲ။

သို့သော်လည်း တစ်ခုချင်းအနေနဲ့ စိစစ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းက ပိုပြီးတော့ အဓိကကျတယ်။ တစ်ယောက်တည်းတော့ နေပါရဲ့၊ တစ်စိတ်တည်း မထားနိုင်ဘူးဆိုရင်လည်းပဲ မိမိ လိုရင်းအကျိုး မပြီးစီးနိုင်ဘူး။

တစ်စိတ်တည်းမထားနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အသွင်သဏ္ဌာန်အရ

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်တည်းနေနေပေမယ့် အနှစ်သာရအားဖြင့် တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ မခေါ်ဆိုနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်အချိန်၊ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာမဆို ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းထားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုတော့ အသွင်သဏ္ဌာန်အရ အပေါင်းအဖော်နဲ့ ရောနှောနေခဲ့ရင်တောင်မှ အနှစ်သာရအားဖြင့်တော့ တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့သူလို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

တစ်စိတ်တည်းထားနိုင်တဲ့သူဟာ တစ်ယောက်တည်းပဲနေနေ၊ အပေါင်းအဖော်နဲ့ပဲနေနေ တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့သူပါပဲ။ အခြေအနေအရ အများနဲ့နေနေရပေမယ့်၊ အပေါင်းအဖော်နဲ့ နေနေရပေမယ့် မိမိက ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းထားနိုင်ပြီဆိုရင်တော့ မိမိလိုအပ်သောအကျိုး ပြီးစီးနိုင်ပါတယ်။

တစ်ယောက်တည်းနေရင်လည်း
တစ်ယောက်တည်းတည့်အောင်နေ၊
အများနဲ့နေရင်လည်း
အများနဲ့တည့်အောင်နေ၊
ကိုယ့်စိတ်မှာကိလေသာဖြစ်နေရင်
ကိုယ်နဲ့ရော၊ အများနဲ့ရောမတည့်တော့ပါဘူး။
ကိုယ့်စိတ်မှာကုသိုလ်တရားဖြစ်နေရင်
ကိုယ်နဲ့ရော၊ အများနဲ့ရောတည့်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်တည်းနေပေမယ့်တစ်စိတ်တည်းမထားရင်

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက ဝေသာလီမြို့နဲ့ မနီးမဝေး တောအုပ်လေးတစ်ခုမှာ ရဟန်းတော်လေးတစ်ပါး တောရဆောက်တည်ပြီးတော့ တစ်ပါးတည်း ကေစာရီ သီတင်းသုံးနေတယ်။

တစ်နေ့ကျတော့၊ တစ်နေ့ဆိုတာ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ညမှာ အဲဒီဝေသာလီမြို့မှာ ပွဲလမ်းသဘင်ကြီးကျင်းပတယ်။ နက္ခတ်သဘင်ပွဲပါ။ ဝေသာလီမြို့မှာ တစ်နှစ်အတွင်း ကျင်းပတဲ့ ပွဲလမ်းသဘင်တွေထဲမှာ အဲဒီနက္ခတ်သဘင်ပွဲဟာ အကြီးကျယ်ဆုံးပွဲပါပဲ။

အဲဒီနက္ခတ်ပွဲသဘင်က တူရိယာမျိုးစုံတီးမှုတ်ကြတဲ့အသံတွေ၊ သီချင်းမျိုးစုံသီဆိုကြတဲ့အသံတွေ၊ လူသူပရိသတ်ရဲ့အားပေးကြွေးကြော်ဟစ်အော်ကြတဲ့အသံတွေကို ထိုတောကျောင်းမှာနေတဲ့ ရဟန်းတော်က ကြားတော့ အဲဒီအသံတွေအပေါ်မှာ သာယာတဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အသံအပေါ်မှာ သာယာတဲ့စိတ်ကို အခြေခံပြီးတော့ အဲဒီ နက္ခတ်ပွဲကြီးထဲမှာ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သွားရောက်ပြီးတော့ သီဆိုဖျော် ဖြေမှုတွေ၊ တီးမှုတ်ဖျော်ဖြေမှုတွေ၊ ကပြဖျော်ဖြေမှုတွေကို ကိုယ်တိုင် သွားပြီး ခံစားချင်စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီကနေ ဆက်ပြီးတော့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့လို့ဆိုတဲ့ အာရုံငါးဖြာ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ခံစားချင်တဲ့ စိတ်တွေ လွှမ်းမိုးပြီးတော့ဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်တာလဲဆိုရင် ထိုရဟန်း တော်ရဲ့ သန္တာန်မှာ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ ဝင်တာ။

ခံစားချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေပေမယ့်လို့ မိမိရဲ့လက်ရှိအခြေအ နေအရ ခံစားခွင့်မရှိ၊ ခံစားလို့မရတော့ စိတ်မကျေနပ်မှုတွေဖြစ်တယ်။ ဒေါသတွေထွက်တယ်၊ ဗျာပါဒနီဝရဏလည်း ဝင်ပြီးတော့ နှိပ်စက်ပြီ။

ထိုရဟန်းတော်ရဲ့နှလုံးသားမှာ ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတဲ့ လှံကတစ် ချောင်း၊ ဗျာပါဒဆိုတဲ့လှံကတစ်ချောင်း၊ ထိုလှံနှစ်ချောင်းစိုက်ဝင်နေတဲ့ အတွက်၊ စိုက်ဝင်တာကလည်း အပေါ်ယံရုပ်ပြီးစိုက်ဝင်တာမဟုတ်ဘဲနဲ့ စူးစူးနစ်နစ် စိုက်ဝင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ထိုလှံချက်များရဲ့ဒဏ်ကို မခံ မရပ်နိုင်တဲ့အတွက် ထိုရဟန်းတော်သည် မျက်ရည်များကျပြီးတော့ အော် ဟစ်ငိုကြွေးတယ်။

ငိုတာမှ ရှိုးရိုးငိုတာမဟုတ်ဘဲ အသုဘများမှာ သေဆုံးသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ မိသားစုများ၊ ဆွေမျိုးများက သေဆုံးသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ပြောပြောပြီး ငိုသလို ထိုရဟန်း တော်သည် တောထဲမှာ တစ်ပါးတည်း မိမိရဲ့ခံစားချက်တွေကို ပါးစပ်က

http://www.dhammadownload.com

နေ အသံထုတ်ပြီးတော့ အော်ဟစ်ငိုကြွေးတယ်။

ကောကာ မယံ အရညေ ဝိဟာရာမ၊

အပဝိဒ္ဓံ ဝနသ္မိံ ဒါရုကံ။

တောဒိသိကာယ ရတ္တိယာ၊

ကောသု နာမမှေဟိ ပါပိယော။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့....

" တောထဲမှာ အသုံးမကျလို့ စွန့်ပစ်ထားတဲ့ ထင်းချောင်းတွေလို မီးဆိုက်ဖို့လည်းသုံးမရ၊ ပရိဘောဂပြုလုပ်ဖို့လည်း သုံးမရလို့ စွန့်ပစ်ထားတဲ့ တောထဲကထင်းချောင်းတွေလို ငါလည်းပဲ တောထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း အဖော်မဲ့စွာ အထီးကျန်နေနေရတယ်။

" သူများတွေပျော်လို့မှ ငါ့မှာ မပျော်နိုင်။ ဒီလိုပျော်စရာကောင်းတဲ့ညမျိုးမှာ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဆိတ်သုဉ်းနေတဲ့ငါ့ဘဝ။ ဩော် လောကကြီးမှာ ငါ့ထက်ကံဆိုးတဲ့သူတော့ ရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမယ်လေး ကံဆိုးလိုက်လေခြင်း" လို့ ထိုရဟန်းတော်တစ်ပါးတည်း တောထဲမှာ ငိုချင်းချတယ်။

ထိုရဟန်းတော်ဟာ သာမန်ရဟန်းတော် မဟုတ်ပါဘူး။ မင်းစည်းစိမ်ကိုစွန့်ပြီး သဒ္ဓါတရားကြီးမားစွာ ရဟန်းပြုလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ထူးပါ။

ဘာ့ကြောင့်ရဟန်းတန်မဲ့နဲ့ ဒီလိုမျက်ရည်တွေ တဖြိုင်ဖြိုင်စီးပြီးတော့ ငိုချင်းချရတဲ့အဖြစ်မျိုးရောက်ရသလဲဆိုရင် ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်း မထားနိုင်လို့ပါပဲ။

နက္ခတ်ပွဲကကြားရတဲ့ တီးမှုတ်သံတွေ၊ သီဆိုသံတွေအပေါ်မှာ

http://www.dhammadownload.com

"ကြားတယ်၊ ကြားတယ်" လို့ ရှုမှတ်နိုင်ခဲ့ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီအသံတွေအပေါ်မှာ သာယာသွားတဲ့စိတ်၊ နှစ်သက်သွားတဲ့စိတ်ကို "သာယာတယ်၊ သာယာတယ်"၊ "နှစ်သက်တယ်၊ နှစ်သက်တယ်" လို့ ရှုမှတ်နိုင်ခဲ့ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ထင်ရှားတဲ့ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ အပြုအမူတစ်ခုခုကို ထင်ရှားတဲ့ အပြုအမူအတိုင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ရှုမှတ်နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် အခုလို ကာမစ္ဆန္ဒနဲ့ ဗျာပါဒခေါ်တဲ့ လုံတွေရဲ့ထိုးစိုက်မှုကို မခံရတဲ့အတွက် အခုလို ငိုကြွေးရခြင်းဆိုတဲ့ အဖြစ်ကို မရောက်နိုင်တော့ဘူး။

တောထဲမှာတစ်ယောက်တည်းတော့နေပါရဲ့။ ထိုရဟန်းတော်ရဲ့ နှလုံးသားမှာ ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ဗျာပါဒခေါ်တဲ့လုံတွေစိုက်ပြီး ဒုက္ခရောက်နေတယ်။

ဒါနဲ့တစ်ညလုံးငိုချင်းချပြီးတော့ မနက်လည်းရောက်ရောတော်ပြီ၊ အိမ်ရာတည်ထောင် လူ့ဘောင်ကို ငါဆင်းတော့မယ်။ လူထွက်တော့မယ်ဆိုပြီးတော့ တစ်ခါတည်း မြတ်စွာဘုရားဆီ သွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဆီရောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က "ချစ်သား၊ တစ်ယောက်တည်းနေပါ၊ တစ်စိတ်တည်းထားပါ၊ တစ်ယောက်တည်းနေခြင်း၊ တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းသည် မိမိအတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းပါပဲ" လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

အဲဒီနောက် "စည်းစိမ်၊ ဆွေမျိုးကိုစွန့်ပယ်ပြီး ရဟန်းပြုရခြင်းဟာလည်း ဆင်းရဲတယ်။ ရဟန်းတရားအားထုတ်ရင်း ရဟန်းဘဝမှာမွေ့လျော်ရခြင်းဟာလည်း ဆင်းရဲတယ်။ ကိစ္စများပြောင် လူတို့ဘောင်မှာ အိမ်ရာတည်ထောင်ပြီးနေရခြင်းဟာလည်း ဆင်းရဲတယ်။ စိတ်သ

http://www.dhammadownload.com

သော၊ အကျင့်သသောမတူသူတွေနဲ့ အတူနေရခြင်းဟာလည်း ဆင်းရဲတယ်။ သံသရာခရီးရှည်ကို သွားရခြင်းဟာလည်း ဆင်းရဲတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သံသရာခရီးရှည်ကို သွားတဲ့သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ ပြောခဲ့ပြီးခဲ့တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခငါးမျိုးတို့ရဲ့ အလွှမ်းမိုးအနှိပ်အစက်ခံရတဲ့သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့" လို့ အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်တဲ့ ဂါထာလေးတစ်ပုဒ်နဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင် တရားဟောတဲ့အတွက်ကြောင့် တရားဒေသနာအဆုံးမှာ ထိုရဟန်းတော်လေးဟာ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒီဝတ္ထုလေးထုတ်ပြရခြင်းမှာ ရည်ရွယ်ချက် နှစ်ခုရှိပါတယ်။

(၁) တစ်ယောက်တည်းတော့နေပါရဲ့၊ ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်း မထားနိုင်ဘူးဆိုရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေဖြစ်ပြီးတော့ မိမိလိုအပ်သောအကျိုးတွေ မပြီးစီးနိုင်ဘူးဆိုတဲ့အချက်။

(၂) တစ်ယောက်တည်းနေ လို့ တိုက်တွန်းထားသော်လည်း မိမိမှာ သဒ္ဓါတရားတွေ ကျဆင်းနေတဲ့အခါ၊ တရားရှုမှတ်ပုံရှုမှတ်နည်းတွေ နည်းမှားလမ်းမှားဖြစ်နေတဲ့အခါမျိုးမှာတော့ မိမိကို သဒ္ဓါတရားတိုးပွားလာအောင် တိုက်တွန်းအားပေးမယ့်၊ မိမိကို တရားအားထုတ်ပုံနည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြစ်အောင် ညွှန်ကြားပေးနိုင်မယ့် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း၊ ဆရာကောင်းသမားကောင်းတည်းဟူသော ကလျာဏမိတ္တဆီကိုတော့ ချဉ်းကပ်ဖို့လိုတယ် ဆိုတဲ့အချက်၊ အဲဒီနှစ်ချက်ကို တရားနာပရိသတ်များ သင်ခန်းစာယူကြဖို့ပါ။

ထိုရဟန်းတော်လေးဟာ တောထဲမှာ တစ်ယောက်တည်းနေပြီးတော့ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲဒဏ်ကို တစ်ယောက်တည်း

http://www.dhammadownload.com

ကြိတ်မှိတ်ခံနေမယ်ဆိုရင်၊ ဒါမှမဟုတ် မြတ်စွာဘုရားဆီကို မသွားတော့တဲ့ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် လူထွက်သွားမယ်ဆိုရင် ခုလို ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

အခုတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်တည်းဟူသော ကလျာဏမိတ္တကို မှီဝဲချဉ်းကပ်လိုက်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးတော့ အတုမရှိသော ချမ်းသာခြင်းကြီးနဲ့ ချမ်းသာသွားခဲ့ပြီ။

တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းဆိုတဲ့ ကာယဝိဝေကဟာ အပေါင်းအဖော်နဲ့ရောနှော၍ နေရခြင်းကိုသာ (ဝါ) အပေါင်းအဖော်နဲ့ရောနှောနေရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံကိုသာ ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်တာပါ။

တစ်စိတ်တည်းထားနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ စိတ္တဝိဝေကကမှ ကိလေသာတွေနဲ့ ရောနှော၍နေရခြင်းကို (ဝါ) ကိလေသာတွေနဲ့ ရောနှောနေရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့်ဆင်းရဲဒုက္ခမှန်သမျှကို ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြခတ်ဝါးရုံကြီးလိုမကျင့်နဲ့ မျှစ်စို့လိုကျင့်

တစ်ခါတုန်းက ဗာရာဏသီပြည့်ရှင် ဘုရင်မင်းကြီးတစ်ပါး နောက်လိုက်နောက်ပါ အခြံအရံအပေါင်းမြောက်မြားစွာနဲ့ ဥယျာဉ်ထဲ ပျော်ပွဲစားထွက်တယ်။ ဥယျာဉ်ထဲဝင်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ ဥယျာဉ်ဝက ကြခတ်ဝါးရုံပင်ကြီးရဲ့အောက်မှာ ပဉ္စကဗုဒ္ဓါနှစ်ပါး သီတင်းသုံးနေတာကို ဖူးတွေ့ရတယ်။

ငြိမ်သက်သောဣန္ဒြေနဲ့ မျက်လွှာလေးတွေ ချပြီးတော့ သီတင်းသုံးနေတဲ့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနှစ်ပါးကို ဖူးတွေ့ရလျှင် ဖူးတွေ့ရချင်းပဲ ဗာရာဏသီမင်းကြီးရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ကြည်ညိုသဒ္ဓါစိတ်တွေဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆင်ပေါ်ကဆင်းပြီးတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနှစ်ပါးဆီကို ချဉ်းကပ်တယ်။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနှစ်ပါးရဲ့ အသွင်အပြင်က မိမိတို့လူဝတ်ကြောင်များရဲ့ အသွင်အပြင်နဲ့မတူတဲ့အတွက်၊ ခါတိုင်းလည်းတစ်ခါမှမမြင်ဘူး

http://www.dhammadownload.com

တဲ့အတွက် အထူးအဆန်းဖြစ်ပြီးတော့ "အရှင်ဘုရားတို့– အရှင်ဘုရားတို့ကဘာတွေလဲ" လို့မေးလိုက်တယ်။

"မင်းကြီး၊ ငါတို့က အသဇ္ဇမာနပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်တယ်"လို့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်နှစ်ပါးက ဖြေကြားတော်မူပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပစ္စေကဗုဒ္ဓါပဲလို့ တိုက်ရိုက်ကြီးမပြောပဲနဲ့ သွယ်ဝိုက်တဲ့အခိပ္ပါယ်နဲ့ အသဇ္ဇမာနလို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

"အသဇ္ဇမာနဆိုတာဘာလဲဘုရား"

"အသဇ္ဇမာနဆိုတာ ငြိကပ်တွယ်တာခြင်းမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုခေါ်တယ်။ သက်ရှိသက်မဲ့ ဘယ်အာရုံအပေါ်မှာမှ ငြိကပ်တွယ်တာခြင်းမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အသဇ္ဇမာနလို့ခေါ်တယ် မင်းကြီး။

မင်းကြီး၊ ဟောဒီ ကြခတ်ဝါးရုံကြီးကိုကြည့်။ ဟောဒီကြခတ်ဝါးရုံကြီးဟာ၊ ဟောဒီကြခတ်ဝါးရုံကြီးမှာရှိတဲ့ ဝါးပင်တွေဟာ တစ်ပင်နဲ့တစ်ပင် အမြစ်ချင်းလည်းယှက်၊ ပင်စည်ချင်းလည်းဆက်၊ တစ်ပင်နဲ့တစ်ပင်အကိုင်း၊ အခက်၊ အတက်၊ အလက်တွေ ရောယှက်ရှုပ်ထွေးပြီးတော့ငြိတွယ်နေကြတယ်။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်က ဓားတစ်ချောင်းနဲ့ အဲဒီကြခတ်ဝါးရုံထဲက ဝါးပင်တစ်ပင်ကို ခုတ်တယ် ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီ ကြခတ်ဝါးရုံအလယ်က ဝါးပင်ဆိုတာအသာထား၊ ဝါးရုံအစွန်အဖျားက ဝါးပင်တစ်ပင်ကို အရင်းကခုတ်လိုက်တယ်။

အရင်းကခုတ်လိုက်တဲ့နေရာမှာ လုံးဝပြတ်သွားပြီ။ လုံးဝပြတ်သွားပေမယ့် အဲဒီဝါးပင်ဟာ သူ့အလိုလိုလည်းပဲ လဲပြီးတော့မလာဘူး။

http://www.dhammadownload.com

လက်နဲ့ဆွဲထုတ်ပြန်တော့လည်းပဲ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ဆွဲထုတ်လို့မရဘူး။ ဘာ့ကြောင်လဲ၊ အဲဒီဝါးပင်မှာရှိတဲ့ အကိုင်း၊ အခက်၊ အတက်၊ အလက်တွေက ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ဝါးပင်တွေရဲ့အပေါ်မှာ ငြိတွယ်ရှုပ်ထွေးနေတဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ။

အဲဒီ အငြိအတွယ်၊ အရှုပ်အထွေး၊ အကိုင်းအခက်၊ အတက်အလက်တွေကို ဓားနဲ့ ခက်ခက်ခဲခဲ ပယ်သတ်ပြီးတော့မှသာလျှင်၊ ခက်ခက်ခဲခဲ ဖြတ်တောက်လိုက်တော့မှသာလျှင် ထိုဝါးပင်ကို အပြင်ဆွဲထုတ်လို့ရတယ်။ ကြခတ်ဝါးရုံအတွင်းက၊ အလယ်ကဝါးပင်ဆိုရင်တော့ မပြောနဲ့တော့။ ဘယ်လိုမှ ဆွဲထုတ်လို့ရမှာမဟုတ်တော့ဘူး။

မင်းကြီး၊ မင်းကြီးရဲ့ ဘဝဟာလည်း ဟောဒီ ကြခတ်ဝါးရုံကြီးလိုဖြစ်နေပြီ။ အတွင်းရှုပ်အပြင်ရှုပ် အရှုပ်နှစ်မျိုးနဲ့ အသင်မင်းကြီး ရှုပ်နေတယ်။

အတွင်းရှုပ်ဆိုတာက လောဘ၊ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတရားတွေကိုပြောတာ။ အပြင်ရှုပ်ဆိုတာက အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေကိုပြောတာ။

မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတရားတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အတွင်းရှုပ်နဲ့ ရှုပ်နေပြီ။

အပြင်ဘက်ကလည်း သုံးဆောင်ခံစားဖို့အတွက် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့လို့ခေါ်တဲ့ အာရုံငါးပါးကာမဂုဏ်တရားတည်းဟူသော သက်ရှိသက်မဲ့အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေကို ရှာဖွေစုဆောင်းထားပြီ၊ ရယူသိမ်းပိုက်ထားပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ

http://www.dhammadownload.com

အပြင်ရှုပ်တွေနဲ့ ရှုပ်နေပြီ။

အသင်မင်းကြီးရဲ့ဘာဝဟာ အတွင်းရှုပ် အပြင်ရှုပ် အရှုပ်နှစ်မျိုးနဲ့ ရှုပ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကနေ လွတ်မြောက်အောင် ရုန်းထွက်ဖို့ခက်တယ်။ အဲဒီလိုရုန်းမထွက်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် စစ်မှန်တဲ့ချမ်းသာသုခကို မင်းကြီးမရနိုင်ဘူး။

တို့များကျတော့ ဟောဒီမျှစ်စို့ကလေးတွေလို၊ မိုးတွင်းဆိုတော့ မျှစ်စို့ကလေးတွေကလည်းပေါက်နေတယ်။

ဟောဒီမျှစ်စို့ကလေးတွေကျတော့ အကိုင်းအခက်၊ အတက်အလက်တွေ မထွက်သေးတဲ့အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်မှာ ငြိတွယ်ရှုပ်ထွေးခြင်း လုံးဝမရှိသေးတဲ့အတွက်ကြောင့် အဖျားကပဲချိုးချိုး၊ အရင်းကပဲချိုးချိုး၊ ချိုးပြီးတဲ့ အဲဒီမျှစ်စို့ကလေးတွေကို အပြင်ရောက်အောင် အလွယ်တကူနဲ့ ဆွဲထုတ်လို့ရတယ်။

ဝါးရုံပင်အစွန်အဖျားက မျှစ်စို့ဆိုတာအသာထားလိုက်ဦး။ ဝါးရုံအလယ်မှာရှိတဲ့ မျှစ်စို့ကိုတောင်မှ ချိုးပြီးလို့ရှိရင် အပြင်ကိုအလွယ်တကူ ဆွဲထုတ်လို့ရတယ်။

တို့များရဲ့ဘာဝဟာလဲ ဟောဒီမျှစ်စို့ကလေးတွေလိုပါပဲ။ အတွင်းရှုပ်လည်း မရှိ၊ အပြင်ရှုပ်လည်း မရှိ၊ အရှုပ်အထွေးတွေ အကုန်လုံး ကင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခကနေ လွတ်မြောက်အောင် ရုန်းထွက်နိုင်ကြတယ်။ ချမ်းသာစစ်၊ ချမ်းသာမှန်ကို တို့များ ရရှိကြတယ်။

ဒါ့ကြောင့် မင်းကြီး၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ပြီးတော့ ချမ်းသာစစ်၊ ချမ်းသာမှန်ကို ရချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ကြခတ်ဝါးရုံ

http://www.dhammadownload.com

ကြီးလို မကျင့်ပါနဲ့။ မျှစ်စို့ကလေးလို ကျင့်ပါ။

ဒီတရားဟောပြီးတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်နှစ်ပါးဟာ ကောင်းကင်ခရီးကနေ ပြန်ကြွသွားတယ်။ အဲဒီမှာ ဗာရာဏသီမင်းကြီးက ကိုယ့်ဘဝကို ပြန်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်တယ်။ သံဝေဂတွေဖြစ်တယ်။ ဪ ငါတို့ရဲ့ဘဝဟာ အတွင်းရှုပ်အပြင်ရှုပ်တွေနဲ့ ရှုပ်ပြီးတော့နေပါလား။ ဘယ်တော့များမှ ဒီအရှုပ်အထွေးက လွတ်မြောက်ပါ့မလဲ။

တရားနာပရိသတ်များလည်းပဲ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ပြန်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်။ တို့ဘဝဟာ ကြခတ်ဝါးရုံကြီးလိုများ ဖြစ်နေသလား။ မျှစ်စို့လေးတွေလိုပဲ ဖြစ်နေသလားဆိုတာ။ ကြခတ်ဝါးရုံကြီးလိုဖြစ်နေပြီဆိုရင်တော့ ဒုက္ခတောက လွတ်မြောက်အောင် ရုန်းထွက်ဖို့ ခက်ပြီ။

ဒီဗာရာဏသီမင်းကြီးကတော့ ဘယ်တော့များမှ ငါလည်း အသဇ္ဇမာနပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါ့မလဲလို့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီးတော့ အဲဒီကြခတ်ဝါးရုံကြီးရဲ့ အောက်မှာပဲ မတ်တတ်ရပ်ရင်းနဲ့ ဝိပဿနာရှုပွားလိုက်တာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။ အရဟတ္တမဂ်နဲ့ အတူ ပစ္စေကဗောဓိဉာဏ်ပါ ယှဉ်တွဲပြီးရတဲ့အတွက် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတစ်ဆူ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဗာရာဏသီမင်းကြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်သွားတာ တစ်ယောက်တည်းနေပြီးအားထုတ်လို့ ဖြစ်သွားတာလားဆိုရင် မဟုတ်ဘူး။ ဗာရာဏသီမင်းကြီးရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မိဖုရားကြီး၊ မိဖုရားငယ်တွေ၊ မောင်းမမိသံတွေ၊ နန်းတွင်းသူ နန်းတွင်းသားတွေ၊ ဝန်ကြီးတွေ၊ မှူးမတ်တွေ၊

http://www.dhammadownload.com

စစ်သည်ဗိုလ်ပါတွေ အခြံအရံပေါင်း မြောက်မြားစွာ ရှိနေကြတယ်။

အများရဲ့အလယ်မှာ၊ အပေါင်းအဖော်ရဲ့အလယ်မှာ နေနေရပေမယ့်လို့ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းဖြစ်အောင်ထားလိုက်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဝိပဿနာစိတ်ရဲ့ အခြားမဲ့မှာ မဂ်စိတ်တွေ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပြီးတော့ အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်ကိုမျက်မှောက်ပြုပြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်သွားတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အများနဲ့ နေပင်နေနေရသော်လည်းပဲ တစ်စိတ်တည်းထားနိုင်တယ်ဆိုရင် မိမိလိုအပ်သောအကျိုးကိစ္စ ပြီးစီးနိုင်တယ်ဆိုတာကို ဒီသာဓကလေးနဲ့ မှတ်သားထားကြရမယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်
ငြိတွယ်ရှုပ်ထွေးနေတဲ့
ကြခတ်ဝါးပင်ဟာ
အပြင်ရောက်ဖို့ခက်ခဲသလို
ကိလေသာအတွင်းအရှုပ်
ကာမဂုဏ်အပြင်အရှုပ်တွေနဲ့
ရှုပ်ထွေးနေတဲ့သူဟာလည်း
သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကနေ
ရုန်းထွက်ဖို့ခက်ခဲလှပါတယ်။
မငြိမရှုပ်တဲ့မျှစ်စို့လိုကျင့်နိုင်မှ
ကိုယ့်ဘဝလွတ်လပ်အေးချမ်းမှာပါ။

http://www.dhammadownload.com

ထိုင်မှတရားလို့မထင်ပါနဲ့

ဗာရာဏသီမင်းကြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်သွားတာ ဘာကြောရိယာပုတ်နဲ့ဖြစ်သွားတာလဲဆိုရင် မတ်တပ်ရပ်လျက်ကြရိယာပုတ်နဲ့ ဖြစ်သွားတာ။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနှစ်ပါး ကောင်းကင်ကကြွသွားတာကို မတ်တတ်ရပ်ဖူးမြော်ရင်းနဲ့ ဝိပဿနာရှုလိုက်လို့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်သွားတာ။

ဒါကိုနမူနာယူပြီးတော့ မိမိတို့ဟာ ထိုင်နေတဲ့အချိန်မှာပဲ ရှုမှတ်မယ်၊ စင်္ကြံချိန်မှာပဲ ရှုမှတ်မယ်လို့ နှလုံးမသွင်းကြဘဲနဲ့ အထွေထွေပြုဖွယ်ကိစ္စတွေကို ဆောင်ရွက်နေတဲ့အချိန်မှာလည်းပဲ အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်ကလေးတွေကို မလွတ်အောင်ရှုမှတ်ပြီးတော့ နေကြရမယ်။ ဒါကအားထုတ်နေဆဲ ယောဂီများအတွက်ပြောတာ။

အိမ်ပြန်ကြမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်တော့ ဘုရားခန်းထဲမှာတစ်ယောက်တည်း အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်ပြီးတော့ ဘုရားထိုင်နိုင်တဲ့အချိန်ကျမှပဲ ငါ ဝိပဿနာရှုတော့မယ်၊ ကျန်တဲ့အိမ်မှုကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်နေ

http://www.dhammadownload.com

တဲ့အချိန်မှာတော့ အသာလေးနေလိုက်ဦးမယ် လို့ ဒီလို နှလုံးမသွင်းကြဘဲနဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာလည်း ဝိပဿနာအလုပ်ကို ထည့်သွင်းသွားစေချင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ပြုဖွယ်ကိစ္စတွေ၊ ပညာရေးကိစ္စ၊ စီးပွားရေးကိစ္စ၊ အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စ၊ လူမှုရေးကိစ္စ၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စ အစရှိတဲ့ အရေးကိစ္စပေါင်း မြောက်မြားစွာကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ အချိန်တွေမှာလည်းပဲ ဆောင်ရွက်နေတဲ့ အခိုက်အခိုက်လေးတွေမှာ မိမိတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာရှုမှတ်မှုကလေးတွေနဲ့ တွဲတွဲပြီးတော့၊ မိမိလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နေတဲ့ အပြုအမူကလေးတွေမှာ ဝိပဿနာအမှတ်သတိကလေးကပ်ပြီးတော့ ပြုလုပ်အားထုတ်ကြရမယ်။

အလေ့အကျင့်လည်းလုပ်ထားမယ်။ သတိလည်းထားမယ်ဆိုရင်တော့ ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် ရှုမှတ်လို့ရပါတယ်။

ထိုင်ရင်းတရားထူးရတဲ့သူက
အရေအတွက်နည်းပါတယ်။
သွားရင်းလာရင်းလုပ်ရင်းကိုင်ရင်း
တရားထူးရတဲ့သူကအများဆုံးပါ။
နတ်ပြဟ္မာတွေတရားထူးရကြတာ
မိုးတိုးမတ်တတ်ရပ်ရင်းနဲ့ပါ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ချိန်တည်းအလုပ်နှစ်ခုပြီးအောင်လုပ်ပါ

ဒီနေရာမှာ အထူးစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီးတော့ အထူးအရသာရှိတဲ့ ရှုမှတ်နည်းတစ်ခုကတော့ ထိခြင်းဆိုတဲ့ သဘောကိုရှုမှတ်တဲ့နည်းပါပဲ။

ထိခြင်းဆိုတဲ့သဘောဟာ တရားနာပရိသတ်များ ဘာအပြုအမူကိုပဲပြုပြု အချိန်တိုင်းအချိန်တိုင်းမှာ၊ အပြုအမူတိုင်း အပြုအမူတိုင်းမှာ၊ လှုပ်ရှားမှုတိုင်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်းမှာ ထင်ရှားရှိနေပါတယ်။ ထိခြင်းသဘောကင်းနေတဲ့အချိန်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ဆိုပါတော့။ ရေချိုးနေတဲ့အချိန်မှာဆိုရင်လည်း ရေခွက်နဲ့လက်နဲ့ထိမယ်။ ရေနဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ထိမယ်။ မျက်နှာသစ်တဲ့အချိန်မှာဆိုရင်လည်း မျက်နှာနဲ့လက်နဲ့ထိမယ်။

သွားတိုက်တယ်ဆိုရင်လည်း သွားတိုက်တံနဲ့ လက်နဲ့ထိမယ်။ အိမ်မှုကိစ္စတွေဆောင်ရွက်တဲ့အခါကျတော့လည်း အဝတ်လျှော်မယ်ဆို

http://www.dhammadownload.com

ရင် လက်နဲ့အဝတ်နဲ့ထိမယ်။ ထမင်းအိုးတည်မယ်ဆိုရင် ထမင်းအိုးနဲ့ လက်နဲ့ထိမယ်။ ယောက်မနဲ့လက်နဲ့ထိမယ်။ ငရုတ်သီးထောင်းပြီဆိုရင်တော့ ငရုတ်ဆုံနဲ့လက်နဲ့ထိမယ်။

ကားမောင်းပြီဆိုပြန်တော့လည်း ကားစတီယာတိုင်နဲ့လက်နဲ့ ထိမယ်။ ထိုင်ခုံနဲ့တင်ပါးနဲ့ထိမယ် စသည်အားဖြင့် ထိခြင်းဆိုတဲ့ သဘောကတော့ ဘာအပြုအမူကိုပဲပြုပြု အမြဲတမ်း ထင်ရှားရှိနေတယ်။

အဲဒီ ထိခြင်းဆိုတဲ့သဘောကလည်းပဲ အနှံ့အပြားရှိနေတာဆိုတော့ ထိခြင်းများးစွာထဲက "ထိတယ်၊ ထိတယ်"လို့ရှုမှတ်လိုက်လို့ရှိရင် မိမိလုပ်နေတဲ့အလုပ်ကိစ္စ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မသွားနိုင်တဲ့ ထိခြင်းသဘောလေးကို အာရုံစူးစိုက်ပြီးတော့ "ထိတယ်၊ ထိတယ်"လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။

ဆိုကြပါစို့။ ငရုတ်သီးထောင်းနေတယ်ပဲဆိုကြပါစို့။ ငရုတ်သီးထောင်းနေတဲ့အချိန်မှာ ညာဘက်လက်ကလည်း ငရုတ်ကျည်ပွေ့နဲ့ထိတယ်။ ဘယ်ဘက်လက်ကလည်း ငရုတ်ဆုံနဲ့ထိတယ်။ တင်ပါးကလည်း ထိုင်နေတဲ့ခုံနဲ့ ထိတယ်။ ခြေထောက်ကလည်း ကြမ်းပြင်နဲ့ထိတယ်။ ထိတဲ့နေရာတွေ အနှံ့အပြားပဲ။

အဲဒီထိခြင်းသဘောတွေ မြောက်မြားစွာရှိတဲ့အထဲက တင်ပါးနဲ့ ထိုင်ခုံထိတဲ့နေရာကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး ထိတယ် ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လို့ရှိရင် ငရုတ်သီးထောင်းချက်တွေလွဲပြီးတော့ တော်ကြာ လက်ကို ငရုတ်ကျည်ပွေ့စာ မိချင်မိသွားနိုင်တယ်နော်။

ဒါ့ကြောင့် ထိခြင်းအများအပြားရှိတဲ့အထဲက ရှုမှတ်ခြင်း

http://www.dhammadownload.com

ကြောင့် မိမိလုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်နိုင်တဲ့ ထိတဲ့သဘောလေး၊ အဲဒီငရုတ်သီးထောင်းတဲ့ကိစ္စမှာ ရှုမှတ်လို့ကောင်းတဲ့အကွက်ကတော့ လက်နဲ့ငရုတ်ကျည်ပွေ့နဲ့ထိတဲ့နေရာလေးကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်တာအကောင်းဆုံးပဲ။

အဲဒီလိုရှုမှတ်ပြီးနေမယ်ဆိုရင် ငရုတ်သီးထောင်းတဲ့အလုပ်ကိစ္စလည်း ဘာမှ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားစရာအကြောင်း မရှိဘူး။

ဒါ့ကြောင့် ငရုတ်ကျည်ပွေ့နဲ့ လက်နဲ့ထိတဲ့ နေရာလေး စိတ်ကပ်ပြီးတော့ "ထိတယ်၊ ထိတယ်" လို့ရှုမှတ်ပြီး ငရုတ်သီးထောင်းမယ်ဆိုရင် ငရုတ်သီးထောင်းတဲ့အလုပ်လည်းပြီး၊ ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့အလုပ်လည်းပြီး၊ တစ်ချိန်တည်း အလုပ်နှစ်ခုပြီးတဲ့အတွက်ကြောင့် သိပ်နေရာကျတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း၊ အပြုအမူတိုင်း အပြုအမူတိုင်းမှာ ထိခြင်းဆိုတဲ့သဘော အမြဲတမ်းရှိနေတဲ့အတွက်ကြောင့် မိမိရှုမှတ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် မိမိလုပ်နေတဲ့အလုပ် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်နိုင်တဲ့ ထိတဲ့နေရာလေးကို အာရုံစူးစိုက်ပြီးတော့ "ထိတယ်၊ ထိတယ်" လို့ ရှုမှတ်တဲ့အလေ့အကျင့်ကို အိမ်မှာနေကြတဲ့ တရားနာပရိသတ်များ လေ့ကျင့်ပြုစု ပျိုးထောင်ကြပါလို့ ဦးဇင်းတို့က တိုက်တွန်းပါတယ်။

ထိတယ်လို့မမှတ်ပေမယ့် ထိခြင်းသဘောကို ရှုမှတ်ရရောက်တဲ့ ရှုမှတ်ခြင်းတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ကိုယ်အမူအရာလှုပ်ရှားပြုမူမှုတွေကို ရှုမှတ်ခြင်းပါပဲ။

သွားရင် 'သွားတယ်'၊ ရပ်ရင်'ရပ်တယ်'၊ ထိုင်ရင်'ထိုင်တယ်'၊

http://www.dhammadownload.com

လျှောင်းရင်'လျှောင်းတယ်'၊ ကွေးရင်'ကွေးတယ်'၊ ဆန့်ရင်'ဆန့်တယ်'၊ ထမင်းလုတ်ယူရင်'ယူတယ်'၊ ထမင်းလုတ်ဝါးရင်'ဝါးတယ်' စသည်အားဖြင့် ကိုယ်အမူအရာလှုပ်ရှားပြုမူမှု မှန်သမျှကို ပြုမူနေတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်နေတာဟာ ထိခြင်းသဘောကို ရှုမှတ်နေတာပါပဲ။

ထိခြင်းသဘောကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မိမိရရ ရှုမှတ်နိုင်ပြီဆိုရင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့သဘောကို မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်တော့တာပါပဲ။

ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ မာတဲ့သဘော၊ ပျော့တဲ့သဘော၊ ကြမ်းတဲ့သဘော၊ ချောတဲ့သဘော၊ လေးတဲ့သဘော၊ ပေါ့တဲ့သဘောတွေကို သိသိသွားတာဟာ ပထဝီဓာတ်ကို သိတာပါပဲ။

ထိတယ်လို့ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ ယိုစီးတဲ့သဘော၊ ဖွဲ့စည်းတဲ့သဘော၊ စိုထိုင်းစေတဲ့သဘော၊ တိုးပွားစေတဲ့သဘော၊ ပွစေတဲ့သဘောတွေကို သိသိသွားတာဟာ အာပေါဓာတ်ကို သိတာပါပဲ။

ထိတယ်လို့ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ ပူတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘော၊ နွေးတဲ့သဘောတွေကို သိသိသွားတာဟာ တေဇောဓာတ်ကို သိတာပါပဲ။

ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ လှုပ်တဲ့သဘော၊ ရွေ့လျားတဲ့သဘော၊ တွန်းကန်တဲ့သဘော၊ တွန်းပို့တဲ့သဘော၊ တောင့်တင်းတဲ့သဘော၊ ငြိမ်ဝပ်ရပ်တည်တဲ့သဘောတွေကို သိသိသွားတာဟာ ဝါယောဓာတ်ကို သိတာပါပဲ။

သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်အားကောင်းသွားလို့ရှိရင်တော့ ထိတယ်

http://www.dhammadownload.com

လို့ ရှုမှတ်တိုင်း၊ ထိတာတစ်ခြား၊ သိတာတစ်ခြား ကွဲပြားသွားပါလိမ့်မယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောကျာ်း၊ မိန်းမ ဆိုတာ မရှိပါလား၊ ထိမှုသဘောနဲ့ သိမှုသဘော၊ ထိမှုအပေါင်းနဲ့ သိမှုအပေါင်းသာ ရှိပါလားလို့ သိသွားပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီထက် ဉာဏ်ရင့်သွားရင်တော့ ထိခြင်းသဘောနဲ့ သိခြင်းသဘောတွေဟာ အဟောင်းပျက်လိုက်၊ အသစ်ဖြစ်လိုက်၊ အဟောင်းပျက်လိုက်၊ အသစ်ဖြစ်လိုက်နဲ့ အဆင့်ဆင့် အပိုင်းပိုင်း ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်ပြီး တရစပ် ပြောင်းလဲနေတာကို သိသွားပါလိမ့်မယ်။

ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့မို့ အနိစ္စ၊ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းတွေရဲ့ နှိပ်စက်မှုတွေကို မပြတ်ခံနေရလို့ ဒုက္ခ၊ မဖြစ်အောင် မပျက်အောင်တားဆီးလို့မရ၊ ကိုယ်စိုးကိုယ်ပိုင် မဟုတ်လို့ အနတ္တ၊ အဲဒီလိုအားဖြင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ လက္ခဏာဉာဏ်သုံးပါး ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။

လက္ခဏာဉာဏ်သုံးပါး ရင့်သန်အားပြည့်လို့ အထွတ်အထိပ်ရောက်သွားတဲ့အခါမှာတော့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားမှာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အညာကိုင်ရင်အထာပိုင်ပါတယ်

ထိခြင်းသဘောတွေအားလုံးရဲ့ မြစ်ဖျားခံရာ ပင်မ ဗဟိုဌာန ချုပ်ကတော့ ဝင်လေထွက်လေပါပဲ။ ဝင်လေကို အာန၊ ထွက်လေကို အပါနလို့ခေါ်တာမို့ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ်ရတဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေဟာ ကိုယ်သတိပြုသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်သတိမပြုသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်သိသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်မသိသည်ဖြစ်စေ အမြဲ ထင်ရှားရှိနေပါတယ်။ အသက်ရှင်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် ဝင်လေထွက်လေ ရပ်ဆိုင်းနေတဲ့အချိန်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်မှာတောင် အဆက်မပြတ်ရှိနေပါတယ်။

အသက်မရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ခုနစ်ဦး ရှိပါတယ်။ အမိဝမ်းမှာ ပဋိသန္ဓေနေသူ၊ ရေနစ်နေသူ၊ မေ့မျောနေသူ၊ သေသူ၊ စတုတ္ထဈာန်ဝင်စားနေသူ၊ ရူပဘဝ အရူပဘဝရောက်နေသူ၊ နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားနေသူ၊ ဒီ

http://www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ် ခုနစ်ဦးကတော့ ဝင်လေထွက်လေ မရှိပါဘူး။ သူတို့ကိုတော့ ခြွင်းချက်အနေနဲ့ ချန်လှပ်ထားလိုက်ပါ။

ဝင်လေပြန်မထွက်တော့တဲ့အချိန်၊ ထွက်လေပြန်မဝင်တော့တဲ့ အချိန်ဟာ သေတဲ့အချိန်ပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အဆက်မပြတ် ရှင်သန်နေမှုမှာ ဝင်လေထွက်လေက အဓိကပဓာနကျပါတယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘဝတစ်ခုရဲ့အသက်ဟာ ဝင်လေထွက်လေဖြစ်လို့ ဝင်လေထွက်လေကို သတိကပ်ရှုမှတ်ရတဲ့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာလဲ ဝိပဿနာယောဂီတိုင်းရဲ့ "အသက်သွေးကြောကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး" ဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရုပ်နာမ်ရဲ့သဘောသဘာဝတွေကို ပိုင်နိုင်သွားရင် ကျန်တဲ့ရုပ်နာမ်အားလုံးရဲ့ သဘောသဘာဝတွေကိုပါ ပိုင်နိုင်သွားတာမို့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို "အညာကိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း" လို့လည်းခေါ်နိုင်ပါတယ်။

အိပ်ချိန်၊ နိုးချိန်၊ အချိန်တိုင်းမှာ ထင်ရှားရှိနေတဲ့အတွက် ရှုမှတ်ရတာလည်း လွယ်ကူ၊ မရပ်မနားလည်း အဆက်မပြတ်ရှုမှတ်နိုင်တာကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး အားထုတ်တာဟာ လူအများစုအတွက် အသင့်တော်ဆုံးပါပဲ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို မသိနားမလည်သူတွေက သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ထင်မှတ်စွပ်စွဲကြပါတယ်။ သူတို့ထင်မှတ်စွပ်စွဲသလို မဟုတ်ပါဘူး။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမထ၊ ဝိပဿနာ စွယ်စုံရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကြီးပါ။ သမထလိုရှုရင် သမထဖြစ်ပြီး၊ ဝိပဿနာလိုရှုရင်

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေ လေကြောင်းနောက်ကိုလိုက်ပြီး ပုံသဏ္ဌာန် နိမိတ်၊ အရိပ်အယောင်တွေကိုရှုနေရင် သမထဖြစ်ပါတယ်။ လေနောက် ကိုမလိုက်ဘဲ နှာသီးဝ လေထိရာ တစ်နေရာတည်းကနေ ထိမှုသဘော၊ လှုပ်ရှားတွန်းကန်မှုသဘောကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံး ပါး ထင်ရှားလာအောင် ရှုနေရင် ဝိပဿနာဖြစ်ပါတယ်။

အာနာပါနသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အာနာပါန ကို ရှုပွားရင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံးကို ရှုပွားပြီးသားဖြစ်တယ်။ သတိပ ဋ္ဌာန်လေးပါးရှုပွားရင် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကိုလည်း ပွားများပြီးသားဖြစ် တယ်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးပွားများရင် အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ဆိုက်ရောက်နိုင်တယ်လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း နဲ့ ရဟန္တာအထိဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

သုတ္တန်တစ်ခုမှာဆိုရင် အာနာပါနရှုပွားတဲ့သူဟာ တစ်ထိုင် တည်းနဲ့တောင် ရဟန္တာအထိဖြစ်နိုင်တယ်လို့ မိန့်ကြားတော်မူထား ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ဖြတ်လမ်း၊ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းတိုလို့ ရှေးသူဟောင်းတွေက မိန့်ဆိုတော်မူကြပါ တယ်။ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးကဆို အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို "သက်ဦး ဆံပိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း" လို့တောင် တခမ်းတနား ချီးမွမ်းဂုဏ်တင်တော်မူခဲ့ပါ တယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တိုင်းရဲ့ လက်

http://www.dhammadownload.com

သုံးကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်တိုင်း၊ ဘုရားရှင်တိုင်းဟာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် ရှုပွားရင်းနဲ့ ဘုရားဖြစ်တော်မူကြပါတယ်။ တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဘုရားဖြစ်တဲ့ ဘုရားရယ်လို့ တစ်ဆူမှ မရှိပါဘူး။ ရှေးကလည်း ဘယ်တုန်းကမှ မရှိခဲ့ပါဘူး။ အခုလည်း လုံးဝမရှိပါဘူး။ နောင်လည်း ဘယ်တော့မှ ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအချက်ကိုက အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ဘယ်လောက်ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တယ်၊ ဘယ်လောက် ထိပ်တန်းအကျဆုံးဖြစ်တယ် ဆိုတာကို ဖော်ပြနေပါတယ်။

ရှုမှတ်နည်းကတော့ နှာသီးဝလေထိတဲ့နေရာမှာ သတိကို(စိတ်ကို)ကပ်ထားပြီး လေဝင်ရင် 'ဝင်တယ်'၊ လေထွက်ရင်'ထွက်တယ်' လို့ ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။ လေဝင်သွားတဲ့အခါမှာ နှာသီးဝကိုထိပြီး ဝင်သွားပါတယ်။ ထိတဲ့နေရာလေးမှာ သတိကို(စိတ်ကို)ကပ်ထားပြီး 'ဝင်တယ်' လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အတွင်းဝင်သွားတဲ့ လေကြောင်းနောက် စိတ်မလိုက်ရပါဘူး။ လိုက်ရင် အတွင်းပျံ့လွင့်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

လေထွက်သွားတဲ့အခါမှာ နှာသီးဝကိုထိပြီး ထွက်သွားပါတယ်။ ထိတဲ့နေရာလေးမှာ သတိကို(စိတ်ကို)ကပ်ထားပြီး 'ထိတယ်'လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အပြင်ထွက်သွားတဲ့ လေကြောင်းနောက် စိတ်မလိုက်ရပါဘူး။ လိုက်ရင် အပြင်ပျံ့လွင့်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

"ဝင်လေဝင်တိုင်းထိ၊ ထိတိုင်းသိ၊ ထွက်လေထွက်တိုင်းထိ၊ ထွက်တိုင်းသိ၊ ဒါဆိုရင် အကုန်လုံးကိစ္စပြီးပါတယ်" ဆိုတဲ့ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ မိန့်ကြားတော်မူချက်ကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်ပြီး အမြဲတမ်း

http://www.dhammadownload.com

တထိတည်းထိနေတာကို တသိတည်းသိနေအောင် ရှုမှတ်ကြရပါမယ်။

ဝင်ထိ၊ ထွက်ထိ ထိသဘောလေးကို နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ တစ်စပ်တည်းရအောင်များ အားထုတ်နိုင်ခဲ့ရင်တော့ သိသိသာသာထူးခြားလာပါလိမ့်မယ်။ ရိပ်သာပြင်ပမှာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအနေနဲ့ အဲဒီလောက်အထိ မစွမ်းနိုင်ရင်တောင် ငါးမိနစ်ရရင် ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်ရရင် ဆယ်မိနစ် တစ်စပ်တည်းရအောင် လုပ်ကြည့်ရင် သိသာလာပါလိမ့်မယ်။

ထူးခြားတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု၊ စိတ်ခတ်ခိုင်မာမှု၊ စိတ်နေစိတ်ထားကြီးကျယ်မြင့်မြတ်မှုများနဲ့အတူ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ လောကီ၊ လောကုတ္တရာကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေကို အံ့သြဖွယ်ရာ ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အခုရှု၊ အခုချမ်းသာ၊ အခုငြိမ်းအေး၊ အမြန်ဆုံးသိသာတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပါ။ထိခြင်းသဘော ရှုမှတ်ရာကနေ ခတ်ကြီးလေးပါးသိပုံ၊ ရုပ်နာမ်ကွဲပုံ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ လက္ခဏာ ဉာဏ်ထင်ပုံတွေကိုတော့ ရှေ့ပိုင်းမှာပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ထိုင်ချိန်မှာသာ အားထုတ်နိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ သွားရင်းလာရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း၊ ပြောရင်းဆိုရင်း၊ စားရင်းသောက်ရင်းလည်း အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းအလုပ်နှစ်ခုပြီးတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပါ။ အချိန်လည်းမကုန်၊ လူလည်းမပန်း၊ ငွေလည်းမထွက်၊ အင်မတန် တွက်ခြေကိုက်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပါ။

ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို အလွယ်တကူရယူနိုင်ပြီး မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို အလွယ်တကူဆိုက်ရောက်စေနိုင်တာဟာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ငါလည်းမရှိ၊ ငါ့ဥစ္စာလည်းမရှိ

အဲဒီလိုအချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်းမှာ ဝိပဿနာစိတ်ကလေးဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်တော့ ဘာအကျိုးရသလဲ။

မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာစိတ်တစ်စိတ်တည်းအချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်းဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ပြီဆိုရင် ပြုလုပ်သမျှ အပြုအမူတိုင်း၊ အပြုအမူတိုင်းမှာ ငါဆိုတဲ့သဘောလေး ကင်းနေတယ်။ ဘာပဲပြုပြု ငါဆိုတဲ့သဘောလေး မပါတော့တဲ့အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာတယ်။

တွေ့ကြုံသမျှ အာရုံတိုင်း၊ အာရုံတိုင်းအပေါ်မှာ ငါ့ဥစ္စာဆိုတဲ့ သဘောလည်း ကင်းနေတယ်။ ဘယ်အာရုံနဲ့ပဲကြုံကြုံ ငါ့ဥစ္စာဆိုတဲ့သဘော ကင်းရှင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာတယ်။

ငါဆိုတဲ့သဘော၊ ငါ့ဥစ္စာဆိုတဲ့သဘော ဒီသဘောနှစ်မျိုး ကင်းရှင်းနေတဲ့အတွက် ဝိပဿနာစိတ်ကလေး ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ အင်မတန်

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်ထက်သန်နေသူရဲ့သန္တာန်မှာ ငါအစွဲနဲ့ ငါ့ဥစ္စာအစွဲတွေ လွတ်မြောက်နေတာနဲ့အမျှ စိတ်ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာခြင်း၊ စိတ်နေစိတ်ထားကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ခြင်း၊ ဘဝကိစ္စအထွေထွေ အဆင်ပြေခြင်း စတဲ့မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ကောင်းကျိုးတရားတွေလဲ အံ့သြဖွယ်ရာ ပြည့်စုံလာနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာစိတ်ကလေး တစ်စိတ်တည်း အမြဲတမ်းဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါ။

ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းထားနိုင်ခြင်းက အဓိကလို့ ဆိုလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းကိုလည်း မစွန့်လွှတ်ဘဲနဲ့ တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းဆိုတဲ့ သဘောကိုလည်း မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါလို့ ဦးဇင်းတို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့သူမှာ
ငါအစွဲ၊ ငါ့ဥစ္စာအစွဲ
တဖြည်းဖြည်းလျော့ပါးလာပါတယ်။
ငါစွဲကင်းလေ၊ စိတ်ချမ်းသာလေ
ငါ့ဥစ္စာအစွဲကင်းလေ
စိတ်ငြိမ်းအေးလေပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဝေးရာသို့ပြေးခွာလို့ရှောင်ဖယ် တစ်ယောက်တည်းနေချင်တယ်

တစ်ယောက်တည်းလည်း နေနိုင်မယ်၊ တစ်စိတ်တည်းလည်း ထားနိုင်မယ် ဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးပဲ။

တစ်ယောက်တည်းလည်းနေ၊ တစ်စိတ်တည်းလည်းထားသွားတဲ့ သာဓကအဖြစ်အပျက်တွေကတော့ ပိဋကတ်တော်မှာ မြောက်များစွာ ရှိပါတယ်။ အထင်ရှားဆုံးတစ်ခုကို အကျဉ်းချုပ်ပြောရရင်တော့ တရားနာပရိသတ်များအားလုံးနီးပါး သိထားဖူးကြတဲ့ ဝနဝါသီ တိဿသာမဏေ လို့ခေါ်တဲ့ ကိုရင်တိဿလေးရဲ့အကြောင်းကိုပဲ ပြောရမှာပါပဲ။

ခုနစ်နှစ်အရွယ် ကိုရင်တိဿလေးဟာ လာဘ်လာဘ အလွန်ပေါများပြီး အင်မတန် ထင်ရှားကျော်ကြားတယ်။ ဘယ်လောက်ထိ လာဘ်လာဘပေါများသလဲဆိုရင် ခုနစ်နှစ်အရွယ် ကိုရင်ဝတ်ပြီးလို့ ပထမဦးဆုံး ဆွမ်းခံထွက်တဲ့နေ့မှာ အဝတ်လိပ်ငါးရာနဲ့ ဆွမ်းဝတ်ငါးရာ

http://www.dhammadownload.com

ရတယ်။ ဒုတိယနေ့မှာ အဝတ်လိပ်ငါးရာနဲ့ ဆွမ်းဝတ်ငါးရာ ရတယ်။ နှစ်ရက်ပေါင်း ဆွမ်းဝတ်တစ်ထောင်ရတယ်။ နေ့စဉ်နေ့စဉ် သံဃာ အပါး တစ်ထောင်အတွက် အဲဒီကိုရင်က ဆွမ်းလှူနိုင်တယ်။

ဆောင်းတွင်းတစ်ည သံဃာတော်များ ချမ်းလွန်းလို့ ကမ္ဗလာ ခြုံထည်မရှိတဲ့အတွက် မီးလှုံနေကြတာမြင်လို့ သံဃာတစ်ထောင်ကို ဦးဆောင်ပြီးတော့ မြို့ထဲ ကမ္ဗလာအလှူခံထွက်လိုက်တာ မြို့ပြင်မှာ ကမ္ဗလာငါးရာ၊ မြို့တွင်းမှာ ကမ္ဗလာငါးရာ၊ ပေါင်း ကမ္ဗလာတစ်ထောင် နေ့ချင်းရတယ်။ အဲဒီလောက် ဘုန်းကံကြီးမားတယ်။

ပေးဘုန်းပေးကံ၊ ကျွေးဘုန်းကျွေးကံ၊ မေးဘုန်းမေးကံ၊ ဆေး ဘုန်းဆေးကံ၊ ရှေးဘုန်းရှေးကံ ဆိုပြီးတော့ ဘုန်းကံအမျိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲမှာ ကိုရင်လေးရဲ့ ဘုန်းကံကတော့ ရှေးဘုန်းရှေးကံပါ။

"ရှေး" ဆိုတဲ့နေရာမှာလဲ သိပ်ဝေးကွာလွန်းလှတဲ့ ရှေးမဟုတ် ပါဘူး။ အရင်ဘဝဆိုတဲ့ ရှေးပါ။ ဒီဘဝမရောက်ခင် အခြားမဲ့ဘဝဆို တဲ့ ရှေးပါ။

ကိုရင်လေးဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ဘဝ(ဒီဘဝနဲ့ အနီးကပ်ဆုံးဘဝ)တုန်း က ရာဇဂြိုလ်မြို့မှာ မဟာသေနဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ ပုဏ္ဏားကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ နဂိုတုန်းက ချမ်းသာကြွယ်ဝခဲ့ပေမယ့် "ပစ္စည်းသင်္ခါရ၊ လူသင်္ခါရ" ဆိုတဲ့ သင်္ခါရသဘောတရားအရ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ တဖြည်း ဖြည်း လျော့ကျပျက်စီးသွားတဲ့အတွက် နောက်ဆုံးမှာ တစ်နေ့စာတစ်နေ့ ရှာစားရတဲ့ အခြေအနေထိရောက်အောင် ဆင်းရဲသွားခဲ့ပါတယ်။

ဆင်းရဲလွန်းတဲ့အတွက် ဆွမ်းလေးတစ်ဇွန်းတောင် မလှူဒါန်း

http://www.dhammadownload.com

နိုင်တော့ပါဘူး။ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကြီး အိမ်ရှေ့ဆွမ်းခံလာရပ်တိုင်း လှူစရာဘာမှမရှိလို့ အတွေ့မခံဝံ့ဘဲ အိမ်ထဲမှာ(ပုဏ္ဏားကွယ်လေးမှာ) ပုန်းအောင်းနေခဲ့ရပါတယ်။ လှူချင်စိတ်ရှိပေမယ့် လှူဖွယ်ဝတ္ထုမရှိတော့ မလှူနိုင်ဘူးပေါ့။

ဒါနကောင်းမှုတစ်ခု အထမြောက်ဖို့ဆိုတာ လှူချင်စိတ်(သဒ္ဓါတရား)ရယ်၊ လှူဖွယ်ဝတ္ထုရယ်၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ရယ်၊ အင်္ဂါသုံးချက်ပြည့်စုံရပါတယ်။ အင်္ဂါတစ်ခုခု ချို့တဲ့နေရင် ဒါနကောင်းမှု ဖြစ်ခွင့်မရှိပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့် သဒ္ဓါတရားရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဒါနကောင်းမှု အချိန်မရွေး ပြုနိုင်ဖို့အတွက်၊ ဒါနကောင်းမှု များများပြုနိုင်ဖို့အတွက် ပစ္စည်းဥစ္စာကို အစွမ်းရှိသမျှ ကြိုးစား ရှာဖွေစုဆောင်းထားသင့်ပါတယ်။ "ဒါနပြုဖို့ ပစ္စည်းရှာတယ်" လို့ နှလုံးသွင်းပြီး စီးပွားရေးလုပ်ရင် စီးပွားရှာနေရင်းနဲ့လည်း ကုသိုလ်ရပါတယ်။

မဟာသေနပုဏ္ဏားကြီးဟာ တစ်နေ့တော့ ဗြာဟ္မဏမန္တာန်ရွတ်ပွဲတစ်ခုမှာ သွားပြီး ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တဲ့အတွက် ဥဏှီပူဇော်ခအနေနဲ့ နို့ထမင်းတစ်ခွက်နဲ့ ဖျင်ပိုင်းတစ်ပိုင်း ရလာခဲ့ပါတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီး ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့အခါမှာ အဲဒီနို့ထမင်းနဲ့ ဖျင်ပိုင်းကို မိမိစားဖို့ ဝတ်ဖို့မထားဘဲ အကုန်လုံး လှူလိုက်ပါတယ်။

မစားရလို့ သေချင်သေပစေ၊ လှူမယ်၊ မဝတ်ရလို့ သေချင်သေပစေ၊ လှူမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးနဲ့ ကိုယ့်အတွက်လုံးဝချန်မထားဘဲ အိတ်သွန်ဖာမှောက် လှူလိုက်တဲ့ အဲဒီလိုအလှူမျိုးကို "နိရဝသေသဒါန =

http://www.dhammadownload.com

အကြွင်းအကျန်မရှိ လှူတဲ့အလှူ၊ အကြွင်းမဲ့အလှူ" လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဆင်းရဲလွန်းလို့ စားစရာဝတ်စရာ မရှိဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်အတွက် လုံးဝမငဲ့ညှာတဲ့ စိတ်စေတနာ သဒ္ဓါတရား ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ အကြွင်းအကျန်မရှိ လှူခဲ့တဲ့အလှူဒါနရဲ့ အကျိုးဆက်ကြောင့် ဒီဘဝမှာ ကိုရင်လေးဟာ ဘုန်းကံကြီးမားနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဘဝမှာလဲ မွေးဖွားပြီးမကြာခင် နာမည်ပေးကင်ပွန်းတပ်တဲ့နေ့က အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကြီးကို သူ့ကိုခင်းသိပ်ထားတဲ့ တစ်သိန်းတန် ကမ္ဗလာ လှူဒါန်းခဲ့ပါတယ်။ ကလေးဘဝမှာ လှူခဲ့တဲ့အလှူက ခုနစ်နှစ်သားအရွယ်မှာ အကျိုးပေးတာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဒါနကောင်းမှုရဲ့အကျိုးဟာ နောင်ဘဝအထိ မဆိုင်းဘူး၊ ဒီဘဝမှာတင် အကျိုးပေးတယ်ဆိုတာကို သိနားလည်နိုင်ပါတယ်။

ဘုန်းကံဆိုတာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပြောတာပါ။ ဘုန်းကံကြီးတယ်ဆိုတာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြီးတယ်(ကုသိုလ်ကောင်းမှုများတယ်) လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုနည်းရင် ဘုန်းကံနည်းမယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများရင် ဘုန်းကံကြီးမယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဘုန်းကံကြီးသူ(ဘုန်းကြီးသူ)ဖြစ်ချင်ရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှု များများပြုပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ကိုရင်လေးရဲ့ ဂုဏ်သတင်းက ကျော်ကြားတော့ သာဝတ္ထိမြို့ထဲကလူတွေက တအုန်းအုန်း၊ တရုန်းရုန်းနဲ့ လာပြီးတော့ ဖူးမြော်ကြတယ်။ ကြည်ညိုကြ၊ ပူဇော်ကြတယ်။

သာဝတ္ထိမြို့သားဆိုတော့ မိဘဆွေမျိုးတွေ၊ သူငယ်ချင်း

http://www.dhammadownload.com

အပေါင်းအသင်းတွေကလည်း အမြဲတမ်း လာပြီးတော့ စကားတွေပြောကြတယ်။ လာသမျှသည့်သည် လက်ခံပြီးတော့ စကားပြောနေရတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုရင်လေးမှာ တရားအားထုတ်ချိန် မရှိတော့ဘူး။

"ဒီအတိုင်းသာဆိုရင် ငါ့မှာ သာသနာတော်မှာ ထောက်တည်ရာ ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒီအပေါင်းအဖော်ကို စွန့်ခွာပြီးတော့ ငါတစ်ယောက်တည်း တောထဲသွား တရားအားထုတ်မှ ဖြစ်တော့မယ်။ တစ်ယောက်တည်းနေပြီး တရားအားထုတ်မှပဲ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တော့မယ်" လို့ ကိုရင်လေးက စဉ်းစားဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ပြီးတော့ ကိုရင်လေးက သာဝတ္ထိမြို့နဲ့ ယူဇနာတစ်ရာ့နှစ်ဆယ်ဝေးတဲ့၊ တစ်ယူဇနာ ရှစ်မိုင်နှုန်းနဲ့ တွက်မယ်ဆိုရင် မိုင်ပေါင်း ကိုးရာခြောက်ဆယ်ကျော်ဝေးတဲ့ တောအုပ်တစ်ခုမှာ တစ်ပါးတည်းသွားပြီးတော့ သီတင်းသုံးတယ်။ ခုနစ်နှစ်အရွယ်ကိုရင်လေး တောထဲမှာ တစ်ယောက်တည်းနေပြီးတော့ တရားအားထုတ်တယ်။

ရွာထဲကိုဆွမ်းခံထွက်တော့ ရွာသူရွာသားတွေကလည်း ကြည်ညိုကြတဲ့အတွက် ဆွမ်းတွေဆက်ကပ်ကြတယ်။ ဆွမ်းတွေဆက်ကပ်ပြီးတဲ့နောက် အနုမောဒနာတရားဟောဖို့ တောင်းပန်ကြတယ်။

ကိုရင်လေးက ရှည်ရှည်ဝေးဝေး မဟောဘူး။ "သုခိတာ ဟောထ၊ ဒုက္ခာ မုစ္စထ" ဒါပဲဟောတယ်။ "ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ" ဒီလောက်ပဲဟောတယ်။

တရားရှည်ရှည်ဝေးဝေးဟောနေမယ်ဆိုရင် ဒီနေ့တစ်မျိုး၊

http://www.dhammadownload.com

နောက်နေ့တစ်မျိုးဟောနေရမယ်။ တစ်နေ့နဲ့တစ်နေ့တရားမထပ်အောင် ဟောဖို့အတွက် ကြံစည်စဉ်းစားနေရတာနဲ့ ဝိပဿနာစိတ်တစ်စိတ်တည်း ထားနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

တရားအလုပ် တကယ်တမ်း အားထုတ်နေသူတစ်ယောက်အတွက် တရားဟောတဲ့အလုပ်ဟာ တရားနာသူအတွက် အပေါင်းလက္ခဏာဖြစ်ပေမယ့် တရားဟောသူအတွက်တော့ အနုတ်လက္ခဏာပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုရင်လေးက စကားပြောခြင်း၊ တရားဟောခြင်းကို လုံးဝရှောင်ပြီး ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းထား တရားအားထုတ်လိုက်တာ အဲဒီဝါတွင်းမှာပဲ ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ်လေးပါးနဲ့တကွ ရဟန္တာ ဖြစ်တော်မူသွားပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် တရားနာပရိသတ်များ တစ်ယောက်တည်းလည်း နေနိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါ။ တစ်စိတ်တည်းလည်း ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါ။ ဝိပဿနာစိတ်တစ်စိတ်တည်း ထားနိုင်ဖို့ကတော့ ပိုပြီး အဓိကကျပါတယ်။

အိမ်မှာနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များအနေနဲ့ အမြဲတမ်းတစ်ယောက်တည်း နေနိုင်ဖို့ဆိုတာကတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။ သို့သော်လည်းပဲ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အချိန်မရရအောင်ယူပြီးတော့ အခြေအနေပေးရင် ပေးသလို၊ အခွင့်အရေးပေးရင်ပေးသလို မိသားစုနဲ့၊ အပေါင်းအဖော်နဲ့ ခွဲခွာပြီးတော့ ဘုရားခန်းထဲမှာ ဒါမှမဟုတ် မိမိရဲ့အိပ်ခန်းထဲမှာ တစ်ယောက်တည်းနေပြီးတော့ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်တဲ့အကျင့်ကိုလည်း ပြုစုပျိုးထောင်ကြပါလို့ ဦးဇင်းတို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်စိတ်တည်းထားနိုင်ခြင်းက အဓိကပဲဆိုပြီးတော့ တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းကို မစွန့်လွှတ်ကြပါနဲ့။ တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းက တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းကို ခိုင်မြဲအောင်၊ အားရှိအောင် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။

ဘုရားအလောင်းတော် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား ကလေးငယ်ဘဝ၊ တစ်လသားအရွယ်တုန်းက ခမည်းတော်သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီး လယ်ထွန်မင်္ဂလာ ကျင်းပနေတဲ့အချိန်မှာ ဇမ္ဗူသပြေပင်အောက် တစ်ယောက်တည်း နေရတဲ့အတွက် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ဖြစ်သွားတဲ့အကြောင်း၊ အဲဒီလို အားထုတ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ရူပါဝစရ ပဌမဈာန် ရသွားတဲ့အကြောင်းကို အမြဲသတိရသင့်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် တစ်ယောက်တည်းလည်း နေနိုင်ကြပါစေ။ တစ်စိတ်ထဲလည်း ထားနိုင်ကြပါစေလို့ ဦးဇင်းတို့က ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

"တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား" ဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ကို ဖော်ညွှန်းတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ တရားဂါထာကို တရားနိဂုံးပိုင်းအနေနဲ့ အာရုံပြုကြည်ညိုကြရအောင်။

ဧကာသနံ ဧကသေယျံ၊ ဧကော စရမတန္ဒိတော။
ဧကော ဒမယမတ္တာနံ၊ ဝနန္တေ ရမိတော သိယာ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်တည်းနေတာဘုရားချီးမွမ်းတဲ့အလုပ်ပါ

ဒီတရားဂါထာ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကလည်း တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထားတဲ့ မထေရ်တစ်ပါးကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက မထေရ်မြတ်တစ်ပါးဟာ သွားလည်းတစ်ယောက်တည်း၊ ရပ်လည်းတစ်ယောက်တည်း၊ ထိုင်လည်း တစ်ယောက်တည်း၊ လျောင်း(အိပ်)လည်း တစ်ယောက်တည်း၊ ဣရိယာပုထ်လေးပါးလုံးမှာ တစ်ယောက်တည်း နေလေ့ရှိပါတယ်။

သွားလည်း အသွားကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ရပ်လည်းအရပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ထိုင်လည်း အထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ လျောင်း(အိပ်)လည်း အလျောင်း(အအိပ်)ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဣရိယာပုထ်လေးပါးလုံးမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းသတိ လက်မလွှတ်စေဘဲ ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်း ထားတော်မူပါတယ်။

အဲဒီမထေရ်ရဲ့ ဂုဏ်သတင်းဟာ ပရိသတ်လေးပါးအလယ်မှာ

http://www.dhammadownload.com

တစ်စတစ်စ ထင်ရှားလာပါတယ်။ "တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့ ရဟန်း၊ တစ်စိတ်တည်းထားတဲ့ရဟန်း" ဆိုပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း ထင်ရှားလာပါတယ်။

တစ်နေ့တော့ ရဟန်းတော်များက မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို အဲဒီ မထေရ်အကြောင်း လျှောက်ထားလိုက်ကြတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က "သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု" လို့ သာဓုသုံးကြိမ်ခေါ်ပြီး တစ်ယောက်တည်းနေခြင်း၊ တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းကို လှိုက်လှဲစွာ ချီးမွမ်းတော်မူပါတယ်။

"ရဟန်းဆိုတာ ဒီလိုတစ်ယောက်တည်းနေသူ ဖြစ်ရမယ်၊ ရဟန်းဆိုတာ ဒီလိုအပေါင်းအဖော်ကင်းဆိတ်သူ ဖြစ်ရမယ်" လို့ မိန့်ကြားတော်မူပြီး တစ်ယောက်တည်းနေခြင်း၊ တစ်စိတ်တည်းထားခြင်းရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူး (အကျိုးတရား)တွေကို အကျယ်တဝင့် ဟောပြတော်မူပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ဒီတရားဂါထာကို မိန့်ကြားတော်မူတာပါ။

တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့အလုပ်၊ တစ်စိတ်တည်းထားတဲ့ အလုပ်ဟာ မြတ်စွာဘုရား ချီးမွမ်းတဲ့အလုပ်ဆိုတာကို စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်သားထားကြရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်တည်းနေရတာဒွါရခြောက်ပါးလုံးချမ်းသာတယ်

ဧကာသနံ – တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းကို၊

ကပ္ပေယျ – ပြုရာ၏။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က နေတော့ ဘယ်နှယောက်နေရမလဲဆိုရင် တစ်ယောက်တည်းနေပါတဲ့။

တစ်ယောက်တည်းနေတော့ ဘာအကျိုးရသလဲဆိုတော့ ရှေ့ပိုင်းမှာ အချက်သုံးချက် ပြခဲ့ပြီးပြီနော်။ အခု တရားနိဂုံးပိုင်းမှာ တရားနာ ပရိသတ်များ အကျဉ်းချုပ်ပြီး တစ်မိုးမှတ်ဖို့က တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းကြောင့် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် လို့ခေါ်တဲ့ ဒွါရခြောက်ပါးလုံး ချမ်းသာတယ်။

မျက်စိကလည်းပဲ မျက်စိရှုပ်စရာတွေ၊ မျက်စိနှောက်စရာတွေ၊ အမြင်မတော်တာတွေ မမြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာတယ်။

နားကလည်းပဲ မကြားချင်တဲ့အသံတွေ၊ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

မယ့်အသံတွေကို မကြားရတဲ့အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာတယ်။

နှာခေါင်းကလည်းပဲ မကောင်းတဲ့အနံ့အသက်တွေ မနမ်းရှုရတော့တဲ့အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာတယ်။ အများနဲ့ရောပြီးနေပြီဆိုတော့ ကိုယ်နံ့တွေ၊ ချွေးနံ့တွေ၊ ချေး(ဂျီး)နံ့တွေနဲ့ နံပြီးတော့နေတယ်။ တစ်ယောက်ထဲနေတော့ အဲဒါတွေ ကင်းပြီးတော့ ချမ်းသာတယ်။

လျှာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်းပဲ ချမ်းသာတယ်။ ဆိုကြပါစို့၊ အများနဲ့နေတော့ ရေခွက်လေးတစ်ခွက်ကို မသန့်ရှင်းတဲ့ပါးစပ်၊ အညစ်အကြေးတွေပေနေတဲ့ ရေခွက်နဲ့ တခြားသူတစ်ယောက်က သောက်သွားတယ်။ ကိုယ်က အဲဒီရေခွက်ကို ထပ်ပြီးသောက်တော့ အညစ်အကြေးတွေပေနေတဲ့ရေခွက်နဲ့ ရေကို သောက်ရတယ်။ လျှာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဆင်းရဲတယ်ပေါ့။ တစ်ယောက်တည်းနေတော့ အဲဒီသဘောကင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာတယ်။

လျှာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ တစ်နည်းပြောမယ်ဆိုရင်လည်းပဲ စကားမပြောရတဲ့အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာတယ်။ မပြောချင်ဘဲနဲ့ ပြောရ၊ မဆိုချင်ဘဲနဲ့ဆိုရ၊ မဖြေချင်ဘဲနဲ့ဖြေနေရတဲ့ ဒုက္ခမျိုးတွေ ကင်းတဲ့အတွက်ကြောင့်လည်းပဲ လျှာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ချမ်းသာတယ်။

ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်းပဲ အများနဲ့ရောယှက်ပြီး မနေတဲ့အတွက်ကြောင့် အများဆီက အရေပြားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေ၊ တခြားတခြားသော ရောဂါပိုးမွှားတွေ ကူးစက်ခြင်းဆိုတဲ့သဘောတွေ ကင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာတယ်။

အများနဲ့နေပြီဆိုတော့ ကိုယ်ငွေ့တွေက လှောင်ပြီးတော့ ပူသင့်

ပူထိုက်တာထက် ပိုပြီးပူအိုက်တဲ့ဆင်းရဲကို ခံစားရမယ်။ တစ်ယောက်ထဲ နေတော့ အဲဒါမျိုးတွေ ကင်းတဲ့အတွက် ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ချမ်းသာ တယ်။

စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်းပဲ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း မရှိတဲ့ အတွက်ကြောင့်ရော၊ ပြဿနာဖြစ်စရာ မရှိတော့တဲ့အတွက်ကြောင့်ရော ပတ်ဝန်းကျင်လူတွေရဲ့ စိတ်လှိုင်းရိုက်ခတ်မှု၊ လောဘ၊ ဒေါသအစရှိတဲ့ ကိလေသာဓာတ်လှိုင်းကူးစက်မှု ကင်းရှင်းတဲ့အတွက်ကြောင့်ရော စိတ် ဆင်းရဲမှုအမျိုးမျိုး၊ ပူပန်သောကအမျိုးမျိုးကင်းပြီး ချမ်းသာတယ်။

အဲဒီလိုအားဖြင့် ဒွါရခြောက်ပါးလုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ချမ်း သာတဲ့အတွက်ကြောင့် တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းကို ကြိုးစားအား ထုတ်သင့်တယ်။

တစ်ယောက်တည်းနေရတဲ့အရသာ
ဘာနဲ့မှမလဲနိုင်ပါဘူး။
စိတ်လည်းသိပ်အေးချမ်းတယ်။
ဉာဏ်လည်းသိပ်ထက်မြက်တယ်။
အလုပ်လည်းသိပ်တွင်ကျယ်တယ်။
အထွတ်အထိပ်ရောက်တဲ့အရာမှန်သမျှ
တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းမှာ
မြစ်ဖျားခံတာချည်းပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

စကားပြောတော့တရားလျှော့၊စကားနည်းမှတရားမြဲ

တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းကြောင့် ဒွါရခြောက်ပါးလုံး ချမ်းသာတဲ့အထဲမှာ လျှာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ချမ်းသာတဲ့အထဲက စကားမပြောရခြင်းကြောင့် ချမ်းသာတဲ့အချက်က အထူးအရေးကြီးတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီအချက်ကို နည်းနည်းလေး ထပ်ပြောချင်တယ်။

စကားလုံးဝမပြောခြင်း၊ သို့မဟုတ် စကားနည်းခြင်းဟာ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက် အလွန်အထောက်အကူပြုသလို တရားတွေ့ရေး၊ တရားတက်ရေးနဲ့ တရားထူးရရေးအတွက်လည်း အင်အားကြီးမားစွာ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဒီအချက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အင်မတန် မှတ်သားစရာကောင်းတဲ့ ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်လေးတစ်ခုကို ထုတ်ဖော်ပြီးပြောပြချင်ပါတယ်။

တစ်ခါတုန်းက ရိပ်သာတစ်ခုမှာ မောင်နှမနှစ်ယောက် တရားအားထုတ်ကြတယ်။ အစ်မဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က မောင်ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ထက်

http://www.dhammadownload.com

တစ်လစောပြီးတော့ ရိပ်သာကိုရောက်တယ်။ မောင်ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အစ်မထက် တစ်လနောက်ကျမှရောက်တယ်။

အစ်မဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က နှစ်ယောက်ခန်းတစ်ခန်းမှာ နေရာရတော့ မိမိအခန်းဖော်နဲ့အတူ ထိုင်ချိန်မှတစ်ပါးသောအချိန်တွေမှာလဲ စကားပြောဖြစ်တယ်။ စင်္ကြံအချိန်တွေမှာလည်း စကားပြော၊ အထွေထွေပြုဖွယ်ကိစ္စ ဆောင်ရွက်တဲ့အချိန်တွေမှာလည်း စကားပြော၊ ညတရားထိုင်သိမ်းတဲ့အချိန်၊ တရားထိုင်နားတဲ့အချိန်ကျတော့လည်း အခန်းထဲမှာ ညဥ့်နက်တဲ့ထိအောင် စကားပြောကြတယ်။

မောင်ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ တစ်ယောက်ခန်းတစ်ခန်းမှာ နေရာရတဲ့အတွက်ကြောင့် အပေါင်းအဖော်လည်း မရှိတဲ့အတွက် စကားလည်းမပြောဖြစ်ဘူး။ မောင်ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်တည်း နေပြီးတော့ စကားမပြောဘဲ အားထုတ်လိုက်တာ တစ်ပတ်လောက်ကြာတဲ့အခါ သူရရှိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်က အစ်မဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တစ်လကြာအားထုတ်လို့ ရရှိထားတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ထက် အဆပေါင်းများစွာသာနေတာကို တွေ့ရတယ်။

ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုရင် တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးပါပဲ။ အပေါင်းအဖော်နဲ့နေတော့ စကားပြောဖြစ်တယ်။ စကားပြောဖြစ်တော့ ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်း မထားနိုင်ဘူး။ မထားနိုင်တော့ တရားမတက်တော့ဘူး။ တစ်ယောက်တည်းနေတော့ အပေါင်းအဖော်နဲ့ ရောနှောမှုမရှိတဲ့အတွက် စကားလည်းပြောစရာမလိုဘူး။ ဝိပဿနာစိတ်လည်း တစ်စိတ်တည်းထားနိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ တရား

http://www.dhammadownload.com

တွေတက်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ထက်မြက်သွားတယ်။

ဒါကြောင့် စကားပြောဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့ အပြစ်တစ်ခုတည်းနဲ့ကိုပဲ အဲဒီအပြစ်ကို ကြောက်ပြီးတော့ အပေါင်းအဖော်ကို စွန့်ခွာပြီး တစ်ယောက်တည်း နေသင့်ပါတယ်။

တကယ်တော့ စကားပြောခြင်းဟာ ကိုယ်အင်အားကိုလည်း လျော့နည်းစေသလို စိတ်စွမ်းအားကိုလည်း ကုန်ခမ်းစေပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်မှုစွမ်းအား၊ ခိုင်ခံ့မှုစွမ်းအားနဲ့ စူးစိုက်နိုင်မှုစွမ်းအားတွေကို ပြိုလဲပျက်သုဉ်းသွားစေနိုင်တဲ့ လက်နက်ဟာ စကားပြောခြင်းပါပဲ။

စကားပြောပြီဆိုကတည်းက စိတ်ဟာ အကြောင်းအရာတွေ၊ အချက်အလက်တွေမှာ ပျံ့လွင့်ပြေးလွှားနေပါပြီ။ တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာပဲပြောပြော၊ တရားနဲ့မပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာပဲပြောပြော၊ အကြောင်းအရာတွေ၊ စကားလုံးတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု အာရုံပြုနေရတာဟာ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ရိပ်သာဝင်ပြီး အချိန်ပြည့်တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီများအနေနဲ့ စကားပြောခြင်းကို အထူးရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

ရိပ်သာကိုလာပြီး တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ အချိန်ပြည့် တရားအားထုတ်ချင်လို့ပါ။ အချိန်ပြည့်တရားအားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်မရှိရင် ရိပ်သာကို လာဖို့တောင် မလိုတော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ယောဂီတိုင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို မျက်ခြည်ပြတ် မခံသင့်ပါဘူး။ တွေ့သမျှလူနဲ့ စကားပြောနေမယ်ဆိုရင် ရိပ်သာလာတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ပျက်သွားမှာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်ဆိုတရား နှစ်ယောက်ဆိုစကား သုံးယောက်ဆိုအလကား

တချို့က ထိုင်ချိန်လောက်ပဲတရားမှတ်ပြီး ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ စကားပြောနေတတ်ကြတယ်။ တချို့က သူ့ဖာသာသူ စင်္ကြံလျှောက်နေတဲ့လူကို အတင်းလိုက်ကပ်ပြီး စကားပြောတတ်ကြတယ်။ တချို့က သူများအခန်းကို ကြိုက်မှန်းမသိ၊ မကြိုက်မှန်းမသိ စွတ်ကနဲ၊ စွတ်ကနဲ ဝင်ပြီး စကားပြောတတ်ကြတယ်။

ကိုယ်စကားသွားပြောလိုက်လို့ သူများမှာ တရားအလုပ်ပျက်သွားပြီဆိုရင် သူများရမယ့် တရားထူးတရားမြတ်ကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ရာရောက်ပါတယ်။ အနှောင့်အယှက်ပေးရာရောက်ပါတယ်။ ဒါကို ဓမ္မန္တရာယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သူများကို တရားပျက်အောင် နှောင့်ယှက်တဲ့လူဟာ ကိုယ်တကယ်တမ်း တရားအားထုတ်တဲ့အခါကျရင် တရားရဖို့အရေး နှောင့်နှေးနေတတ်ပါတယ်။ လုံးဝတရားမရဘဲလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါ့

http://www.dhammadownload.com

ကြောင့် ဓမ္မန္တရာယ် မသင့်ဖို့အတွက် စကားပြောခြင်းကို အထူးရှောင်ကြဉ်ကြစေချင်ပါတယ်။

ကိုယ်တရားအားထုတ်ရမှာ ပျင်းနေရင်၊ အားမထုတ်ချင်ရင် တစ်ခြားအလုပ်တစ်ခုခုနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အေးအေးဆေးဆေး နေသင့်ပါတယ်။ တရားတကယ်လုပ်နေသူကို လိုက်စကားမပြောသင့်ပါဘူး။

သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ တစ်ယောက်တည်းနေရင် တရားလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ယောက်နေရင် စကားပြောဖြစ်လို့ တရားအလုပ်ပျက်ပါတယ်။ သုံးယောက်နဲ့အထက်ဆိုရင်တော့ ပြဿနာပေါင်းစုံ ရှုပ်ပြီး အလကားဖြစ်တော့တာပါပဲ။

ဒါ့ကြောင့် "တစ်ယောက်တည်းနေရင်တရား၊ နှစ်ယောက်နေရင် စကား၊ သုံးယောက်နေရင်အလကား" ဆိုတဲ့ဆောင်ပုဒ်ရယ်၊ "စကားပြောတော့ တရားလျော့၊ စကားနည်းမှ တရားမြဲ" ဆိုတဲ့ဆောင်ပုဒ်ရယ်ကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်ပြီး စကားပြောခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ကြပါ။ အဲဒီလို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ဖို့အတွက် အပေါင်းအဖော်ကို စွန့်ခွာပြီး တစ်ယောက်တည်းနေပါ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်တည်းအိပ်တာအကောင်းဆုံးပါ

ဧကသေယျံ – တစ်ယောက်တည်းအိပ်ခြင်းကို၊

ကပ္ပေယျ – ပြုရာ၏။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က အိပ်တော့လည်း တစ်ယောက်တည်း အိပ်ပါတဲ့။

ဟုတ်တာပေါ့၊ အပေါင်းအဖော်နဲ့အိပ်တော့ ကိုယ်ကအိပ်ပျော်မယ်ကြံကာရှိသေး၊ ဘေးကပုဂ္ဂိုလ်က ဟောက်လိုက်တော့ အိပ်လို့မရတော့ဘူး။ ကိုယ်ကအိပ်ပျော်မယ်ကြံကာရှိသေး၊ ဘေးကပုဂ္ဂိုလ်က သွားတွေကြိတ်လိုက်ပြီဆိုတော့ အိပ်လို့မရတော့ဘူး။

အအိပ်ကြမ်းတဲ့သူနဲ့များ အိပ်ရပြီဆိုရင်တော့ လက်တွေခြေတွေနဲ့ကန်ကျောက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်မှာ လုံးဝအိပ်လို့မရတော့ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် တစ်ယောက်တည်းအိပ်ရတာ အဲဒီဒုက္ခတွေ ကင်းတဲ့အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်တည်းပျော်အောင်နေပါ

ဧကော – တစ်ယောက်တည်း၊ အစာန္တိတော – မပျင်းမရိဘဲ၊ စရ – နေရာ၏။ "တစ်ယောက်တည်း မပျင်းအောင်နေပါ" တဲ့။ တစ်နည်းပြောတော့ "တစ်ယောက်တည်း ပျော်အောင်နေပါ" လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

တစ်ယောက်တည်း ပျော်အောင်နေတဲ့နည်းကတော့ တရားဘာဝနာနဲ့ နေတဲ့နည်းပဲရှိတယ်။ တရားဘာဝနာနဲ့ကင်းပြီးတော့ တစ်ယောက်တည်း ပျော်အောင်နေဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုခဲ့ရင်လည်း ခဏပဲရမယ်။ ရေရှည်မရဘူး။ အမြဲမရဘူး။ အမြဲတမ်း တစ်ယောက်တည်း ပျော်တဲ့နည်းကတော့ တရားဘာဝနာနဲ့ နေတဲ့နည်းပဲ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့နေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်းထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ တရားဘာဝနာ

http://www.dhammadownload.com

နှံ့ပဲ နေရမယ်။ မကောင်းမှုတစ်ခုခု ပြုပြီးတော့ ဒါမှမဟုတ် ကာမဂုဏ် အာရုံ တစ်ခုခုကို ခံစားပြီးတော့နေရမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို အခုလို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဧကော စရေ န စ ပါပါနိ ကယိရာ။

တစ်ယောက်တည်းနေ၊ တစ်ယောက်တည်းနေဆိုလို့ တစ်ယောက်တည်းတော့နေတာ ဟုတ်ပါရဲ့၊ ဒါပေမယ့် မကောင်းမှုတွေကိုလည်း မပြုပါနဲ့တဲ့။

တစ်ယောက်တည်းတော့ နေပါရဲ့၊ ဘိန်းရှူပြီးမှိန်းနေမယ်ဆိုရင်တော့ နေရာမကျဘူး။ တစ်ယောက်တည်းတော့နေပါရဲ့၊ ဖျာလှန်ပြီး ကြမ်းပိုးတွေ တစ်ကောင်ပြီးတစ်ကောင် သတ်နေမယ်ဆိုရင်လည်း နေရာမကျဘူး။

ဒါ့ကြောင့် 'တစ်ယောက်တည်း ပျော်အောင်နေ' ဆိုတာဟာ တစ်ယောက်တည်း တရားဘာဝနာနဲ့နေပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

တစ်ယောက်တည်းနေရတာ
ပျင်းစရာကြီးလို့ပြောတဲ့သူဟာ
တရားနဲ့မပျော်တတ်သေးလို့ပါ။
တရားနဲ့ပျော်တတ်သွားရင်
တစ်ယောက်တည်းနေရတာ
ပျော်စရာအကောင်းဆုံးပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်တည်းနေတိုင်းအထီးကျန်မဟုတ်

ကိုယ့်တရားနဲ့ကိုယ် မွေ့ပျော်နေတဲ့သူဟာ တစ်ယောက်တည်း နေပေမယ့် ဘယ်တော့မှ အထီးကျန်မဖြစ်ပါဘူး။ တစ်ယောက်တည်း နဲ့ ဘဝဟာ ပြည့်စုံနေပါပြီ။

မသိနားမလည်သူတွေက တစ်ယောက်တည်းနေရင် အထီး ကျန်ဆန်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်းနေတိုင်း အထီးကျန် မဆန်ပါဘူး။

အထီးကျန်ဝေဒနာဆိုတာ တရားမသိတဲ့သူ၊ တရားမရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်အလုပ်ထဲမှာ တရားကို ထည့်သွင်းမထားနိုင်တဲ့သူ တွေသာ ခံစားရတာပါ။ တရားလက်လွတ်ဖြစ်နေသူအတွက်တော့ တစ် ယောက်တည်းပဲနေနေ၊ အများနဲ့ အပေါင်းအဖော်နဲ့ပဲနေနေ အမြဲတမ်း အထီးကျန်ဆန်နေမှာပါပဲ။

အထီးကျန်ဆိုတဲ့စကားထဲမှာ အပေါင်းအဖော်ကို မှီခိုအားထား

http://www.dhammadownload.com

နေတဲ့သဘော၊ အပေါင်းအဖော်ကို မျှော်လင့်တမ်းတနေတဲ့သဘော၊ အပေါင်းအဖော်မရှိရင် မနေတတ်၊ မထိုင်တတ်တဲ့သဘော ပါဝင်နေပါတယ်။

အပေါင်းအဖော်နဲ့နေရမှ ပျော်တတ်တဲ့အကျင့်က လူအတော်များများမှာ အရိုးစွဲနေတာမို့ အပေါင်းအဖော်မရှိဘဲ တစ်ယောက်တည်းနေရရင် အထီးကျန်တယ်လို့ ယူဆကြတာဟာ ဆန်းတော့မဆန်းလှပါဘူး။

တရားနဲ့နေတဲ့သူဟာ ဘယ်အပေါင်းအဖော်ကိုမှ မှီခိုအားထားမှု၊ မျှော်လင့်တမ်းတမှု မရှိတဲ့အတွက် ဘယ်တော့မှ အထီးကျန်မဆန်ပါဘူး။

တရားချမ်းသာဆိုတာ အဖော်မလိုတဲ့ချမ်းသာပါ။ တခြားချမ်းသာတွေကတော့ အဖော်လိုတဲ့ချမ်းသာပါ။ အဖော်မလိုတဲ့ချမ်းသာဟာ တရားချမ်းသာမှတစ်ပါး အခြားမရှိပါဘူး။

အဖော်မလိုဘဲ တစ်ယောက်တည်းချမ်းသာတဲ့ တရားချမ်းသာကို အဆင့်မြင့်မြင့် ခံစားနေရမှတော့ အဖော်ကိုတောင့်တဖို့ လိုပါဦးမလား။ ဒါဆိုရင် အထီးကျန်ဆန်တယ်လို့ ပြောလို့ရပါဦးမလား။ မရပါဘူး။

တစ်ယောက်တည်းပဲနေနေ၊ အပေါင်းအဖော်နဲ့၊ အများနဲ့ပဲနေနေ စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာလွှမ်းမိုးနေရင် အထီးကျန်ဆန်ပါတယ်။ စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာကင်းစင်နေရင် အထီးကျန်မဆန်ပါဘူး။

တစ်ယောက်တည်းနေရတဲ့အခါ အဖော်ကိုတောင့်တနေရင်

http://www.dhammadownload.com

လောဘကိလေသာနဲ့ အထီးကျန် ဖြစ်နေပါတယ်။ အဖော်မဲ့နေတဲ့ အခြေအနေကို မကျေမနပ်စိတ်တိုနေရင် ဒေါသကိလေသာနဲ့ အထီးကျန်ဖြစ်နေပါတယ်။ တွေးချင်ရာတွေး၊ ငေးချင်ရာငေး စိတ်ပျံ့လွင့်နေရင် ဥဒ္ဓစ္စကိလေသာနဲ့ အထီးကျန်ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီလိုအားဖြင့် ကိလေသာဖြစ်နေတဲ့ အချိန်ဟာ အထီးကျန်နေတဲ့အချိန်ပါပဲ။

ကိုယ်အပြုအမူမှန်သမျှ၊ စိတ်အခြေအနေမှန်သမျှကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့ တရားပိုင်ရှင်၊ သတိပဋ္ဌာန်ယောဂီကတော့ ကိုယ့်တရားနဲ့ကိုယ် ပျော်မွေ့နေတဲ့အတွက် ဘယ်တော့မှ အထီးကျန် မဖြစ်ပါဘူး။ အထီးကျန်တဲ့ဝေဒနာကို ဘယ်တော့မှ မခံစားရပါဘူး။

လက်ရှိအခြေအနေမှာ
မပျော်မွေ့နိုင်သူအတွက်
တစ်ယောက်တည်းပဲနေနေ
အများနဲ့ပဲနေနေ
အမြဲတမ်းအထီးကျန်နေပါတယ်။
မရှိတာကိုတောင့်တနေတဲ့သူ
ရှိတာကိုမကျေနပ်နိုင်တဲ့သူဟာ
မရေမရာအတွေးတွေ
မသေမချာမျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့
ထာဝရအထီးကျန်နေမှာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

မခေါ်အပိုဖော်မလို

"ဧကော စရေ န စ ပါပါနိ ကယိရာ" ဆိုတဲ့ပါဠိနဲ့ တစ်ဆက်တည်းမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အခုလို ဟောတော်မူပါသေးတယ်။

အပ္ပေါဿုက္ကော မာတင်္ဂရညေဝ နာဂေါ။

"မာတင်မျိုးဖြစ်တဲ့ ပလလဲဆင်မင်းကြီးဟာ ပလလဲတောကြီးထဲမှာ အဖော်မထားဘဲ တစ်ကောင်တည်း ကြောင့်ကြကင်းစွာ၊ ငြိကပ်တွယ်တာမှုကင်းစွာ၊ ချမ်းချမ်းသာသာ လှည့်လည်နေထိုင်သလို သင်ချစ်သား၊ ချစ်သမီးတို့လည်း အပေါင်းအဖော်နဲ့မရောနှောဘဲ တစ်ယောက်တည်း ချမ်းသာစွာ နေထိုင်ကြပါ" တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ဆယ်ဝါမြောက်တုန်းက ပလလဲတောကြီးထဲမှာ တစ်ပါးတည်း သီတင်းသုံးပြီးတော့ ဝါဆိုတော်မူတယ်။ အလုပ်အကျွေးရဟန်းလည်း တစ်ပါးမှမရှိဘူး။

တစ်ပါးတည်း သီတင်းသုံးတော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်သူ ပြုစုသလဲဆိုရင် အဲဒီပလလဲတောကြီးထဲမှာ တစ်ကောင်တည်း နေတဲ့ ပလလဲဆင်မင်းကြီးက ပြုစုတယ်။

တောထဲမှာသွားပြီးတော့ ချိုမြိန်ကောင်းမြတ်တဲ့ သစ်သီးကြီး ငယ်တွေ ရှာဖွေပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို လုပ်ကျွေးပြုစုတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဆွမ်းခံမထွက်ဘဲနဲ့ သုံးလလုံးလုံး ချမ်းသာစွာနေရ တယ်။ သောက်ရေသုံးရေတည်ထားခြင်း၊ တံမြက်လှည်းခြင်း အစရှိတဲ့ ဝေယျာဝစ္စ ကိစ္စကြီးငယ်တွေကိုလည်း ထိုပလလဲဆင်မင်းက ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။

ပြုဖွယ်ကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်ပြီးလို့ တစ်ယောက်တည်း (တစ် ကောင်တည်း) အေးအေးဆေးဆေး နေရတဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ ပလလဲ ဆင်မင်းကြီးက ဥဒါန်းကျူးရင့်နေလေ့ရှိတယ်။

သူတော်ကောင်းစာတ်ခံ
အားကောင်းတဲ့သူတွေဟာ
မလွှဲသာမရှောင်သာတဲ့
အခြေအနေမျိုးကလွဲရင်
တစ်ယောက်တည်းနေရတာကို
နှစ်သက်မြတ်နိုးကြပါတယ်။
တစ်ယောက်တည်းနေရခြင်းရဲ့
အေးချမ်းမှုမျိုး
အများထဲမှာရမှမရနိုင်ပဲလေ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ကိုယ်တော်ဘဝ၏သုခဥဒါန်း

ဘာဥဒါန်းကျူးသလဲဆိုရင် "ငါသည် ဟိုအရင်တုန်းက ဆင်ပေါင်းများစွာရဲ့ အကြီးအကဲအဖြစ်နဲ့ ဆင်တွေကိုအုပ်ထိန်းပြီးနေခဲ့ရစဉ်တုန်းက ဆင်ထီးတွေ၊ ဆင်မတွေ၊ ဆင်ပျိုဆင်ပေါက်ကလေးတွေ၊ ဆင်ငယ်ကလေးတွေ၊ နို့စို့ဆင်ကလေးတွေနဲ့ ရောပြွမ်းပြီးတော့ နေရတဲ့အတွက်ကြောင့် ငါ့မှာဆင်းဆင်းရဲရဲနေခဲ့ရတယ်။ အခုတော့ အဲဒီဆင်းရဲဒုက္ခကင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာလိုက်တာ။

ဟိုအရင်တုန်းက ပြောမရ ဆိုမရ၊ ထိန်းမရ သိမ်းမရတဲ့ဆင်တွေကို ပြောဆိုထိန်းသိမ်းနေရတဲ့အတွက်ကြောင့် ငါ့မှာကြောင့်ကြမှုတွေများပြီးတော့ ဆင်းဆင်းရဲရဲနေခဲ့ရတယ်။ အခုတော့ အဲဒီကြောင့်ကြမှုတွေ ကင်းတဲ့အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာလိုက်တာ။

ဟိုအရင်တုန်းက ငါ ချိုးချ ချိုးချလိုက်တဲ့ သစ်ခက်တွေကို

http://www.dhammadownload.com

တခြားတခြား ဆင်တွေက လုလုပြီးတော့ စားသွားတဲ့အတွက်ကြောင့် ငါ့မှာ ဆင်းဆင်းရဲရဲ နေခဲ့ရတယ်။ အခုတော့ အဲဒီဆင်းရဲ ကင်းနေတဲ့ အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာလိုက်တာ။

ဟိုအရင်တုန်းက အဖျားပြတ်နေတဲ့မြက်တွေကိုပဲ စားခဲ့ရတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဆင်းရဲခဲ့ရတယ်။ ဆင်အကြီးအကဲဆိုတော့ နောက်က လိုက်ရတယ်။ ရှေ့ကဆင်တွေက ကောင်းပေ့ညွန့်ပေ့ဆိုတဲ့ အဖျားလေး တွေကို စားသွားတယ်။ အရင်းလောက်ပဲကျန်ခဲ့တဲ့ မြက်တွေကို ထိုဆင် မင်းကြီး စားရတယ်။ အရသာမရှိတဲ့ မြက်အရင်းတွေစားရတော့ သြော် ငါ့မှာ ဆင်းရဲလိုက်တာ။ အခုတော့ အဲဒီဆင်းရဲကင်းနေတဲ့အတွက် ကြောင့် ချမ်းသာလိုက်တာ။

ဟိုအရင်တုန်းက ရေသောက်ပြီဆိုရင်လည်း တခြားဆင်တွေ ဆော့ကစားနေလို့ နောက်ကျုနေတဲ့ရေတွေကိုပဲ သောက်ရတယ်။ ကြည် လင်တဲ့ရေ တစ်ခါမှ မသောက်ရတဲ့အတွက် ငါ့မှာ ဆင်းရဲခဲ့ရတယ်။ အခုတော့ အဲဒီဆင်းရဲကင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာလိုက်တာ။

ဟိုအရင်တုန်းက ရေထဲမှာ ရေဆင်းချိုးပြီးလို့ ရေထဲကနေပြန် တက်လာတဲ့ ငါ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ဆင်မတွေက တစ်ကောင်ပြီးတစ် ကောင် ပွတ်တိုက်ပွတ်တိုက်ပြီးတော့ သွားကြတဲ့အတွက်ကြောင့် ငါ့မှာ ဆင်းရဲလိုက်တာ။ အခုတော့ ဆင်မတွေရဲ့ပွတ်တိုက်ခြင်းကို မခံရတော့ တဲ့အတွက်ကြောင့် ငါ့မှာ ချမ်းသာလိုက်တာ။

ဆင်အပေါင်းကို စွန့်ခွာပြီးတော့ တစ်ယောက်တည်း၊ တစ် ကောင်တည်းနေရခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကား ကြီးမားလှပါပေစွ။ ချမ်း

http://www.dhammadownload.com

သာလှပါပေစွ” အဲဒီလို အမြဲတမ်းဥဒါန်းကျူးလေ့ရှိတယ်။

တိရစ္ဆာန်ဖြစ်တဲ့ ဆင်တောင်မှ တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းရဲ့ အကျိုး၊ တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းရဲ့ချမ်းသာသုခကို နားလည်သဘော ပေါက်တယ်ဆိုရင် အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ဦးဇင်းတို့တတွေဟာ ပိုပြီးတော့ သဘောပေါက်သင့်တယ်။ သဘောပေါက်တဲ့အတိုင်းလည်းပဲ တစ်ယောက်တည်းနေပြီးတော့ တစ်စိတ်တည်းထားတဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို ကြိုးစားအားထုတ်သင့်တယ်။

ဝိပဿနာမရှုဘူးပဲထားပါဦး။ တစ်ယောက်တည်း နေနေရတယ် ဆိုရင်ပဲ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေအမျိုးမျိုးကင်းပြီးတော့ အလိုလိုနေရင်း ချမ်းသာပါတယ်။

အပေါင်းအဖော်နဲ့နေရင်
ကိုယ့်ဓာတ်နဲ့မတည့်တဲ့သူ
ကိုယ့်စရိုက်နဲ့မကိုက်တဲ့သူတွေကြောင့်
အမျိုးမျိုးစိတ်ဆင်းရဲရမှာပါပဲ။
ဓာတ်တူစရိုက်တူချင်း
ပေါင်းဖော်ရတယ်ထားဦး။
ငဲ့ညှာထောက်ထားနေရမှုတွေနဲ့
စိတ်မလွတ်လပ်တော့ဘူးပေါ့။
စိတ်အနှောင့်အယှက်ကင်းချင်ရင်
တစ်ယောက်တည်းနေတာအကောင်းဆုံးပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အားလုံးအတွက်အမောပြေဆေး

"ဧကော – တစ်ယောက်တည်းနေပြီးတော့၊ အတ္တာနံ – မိမိရဲ့စိတ်ကို၊ ဒမယံ = ဒမယန္တော – ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်း ဖြစ်အောင် ဆုံးမလျက်(ဝါ)ဆုံးမပါ။"

တစ်ယောက်တည်းနေပြီး ဘာလုပ်ရမှာလဲဆိုတော့ ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ဝိပဿနာစိတ် တစ်စိတ်တည်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်ဆိုတာကတော့ အဓိက အထွတ်အထိပ်အနေနဲ့ ပြောတာပါ။

ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် "သမထာနုဂ္ဂဟိတာ" လို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူထားတဲ့ အတိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်လေးကို သမထလေးနဲ့လည်း ခြံရံပေးရပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ စိတ်တွေ နောက်ကျုနေတဲ့အခါ၊ စိတ်တွေ မကြည်မလင်ဖြစ်နေတဲ့အခါ

http://www.dhammadownload.com

မျိုးတွေမှာ မိမိအားသန်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တစ်ခုခုကို ပွားများပြီးတော့နေမယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် မေတ္တာဘာဝနာပွားများပြီး တော့နေမယ်ဆိုရင် စိတ်ကလေး ကြည်လင်ပြီးတော့ သွားပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကလေး ကြည်လင်သွားတဲ့အချိန်မှာ ဝိပဿနာကို ဆက်ပြီး တော့ ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်တရားတစ်ထိုင် ထိုင်တော့မယ်ဆိုရင် ချက်ချင်း ဝိပဿနာ မရှုသေးဘဲနဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ မေတ္တာကို အရင်ဆုံးပွားများလိုက် ပါဦး။

ဝိပဿနာရှုနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ကိလေသာငြိမ်းအောင် အားထုတ်နေကြတာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ် တော်တွေထဲက "အရဟံဂုဏ်တော်" ကို ပွားများတာ အသင့်တော်ဆုံးပါ ပဲ။

အရဟံဂုဏ်တော်အမျိုးမျိုးထဲကလည်းပဲ ကိလေသာကင်းတဲ့ ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ "အရဟံ = ကိလေသာအပူခပ်သိမ်း အေးငြိမ်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား" လို့ သုံးခေါက်လောက် အနည်း ဆုံး ပွားများရပါမယ်။

ပြီးတော့ မေတ္တာဘာဝနာကိုလည်းပဲ အရဟံဂုဏ်တော်ကနေ ဆက်နွယ်ပြီးတော့ "သတ္တဝါအားလုံး ကိလေသာအပူခပ်သိမ်း အေးငြိမ်း ကြပါစေ" လို့ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများရပါမယ်။

အဲဒီလို ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ မေတ္တာ ရှေ့က ခြံရံပြီးတော့ ဝိပဿနာ ရှုပွားလိုက်မယ်ဆိုရင် ထိုတစ်ထိုင်အတွင်း မိမိရဲ့စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေ

http://www.dhammadownload.com

သာတရားတွေ ဝင်ရောက်မှုနည်းပါးတဲ့အတွက်ကြောင့် ဝိပဿနာရှုမှတ် ရတာ ပိုပြီးတော့အားကောင်းတယ်။

ခရီးဝေးကနေ ကြံစည်းထမ်းလာတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ခရီး ပန်းတိုင်းပန်းတိုင်း ကြံစည်းကိုချ၊ ကြံချောင်းကိုချိူး၊ ကြံရည်ကိုစုပ်ပြီး အမောအပန်းဖြေဖြေသွားမယ်ဆိုရင် လိုရာခရီးကို မပင်မပန်း ချမ်းချမ်း သာသာနဲ့ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာခရီးကို လျှောက်လှမ်းနေတဲ့ ဝိပဿနာယောဂီဟာ လည်း စိတ်မသက်မသာ ပင်ပန်းတိုင်း၊ စိတ်မကြည်မလင် နောက်ကျူ တိုင်း၊ စိတ်မအေးမချမ်း ပူလောင်တိုင်း၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ မေတ္တာဆိုတဲ့ အမောပြေကြံရည်ကို သောက်သောက်သွားမယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ခရီး ဆုံးပန်းတိုင်ကို မပင်မပန်း ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်ပါ တယ်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ မေတ္တာဟာ ဝိပဿနာယောဂီရဲ့ အမောပြေ ဆေး၊ အားဖြည့်ဆေးပါပဲ။ အပန်းဖြေဆေး၊ အားတက်ဆေးပါပဲ။ စိတ် ကြည်ဆေး၊ စိတ်ရှင်းဆေးလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ မေတ္တာပွားများတာဟာ "သမာဓိကို ပွားများ ပါ၊ သမာဓိရှိမှ အမှန်တရားကို သိမြင်နိုင်မယ်" ဆိုတဲ့ ဘုရားဟော ဒေသနာနဲ့အညီ သမာဓိကို အားဖြည့်ပေးခြင်းပါပဲ။

ဒါ့ကြောင့် ဝိပဿနာအားထုတ်နေရင်းနဲ့ စိတ်ပင်ပန်းလာတဲ့ အခါ၊ စိတ်နောက်ကျူလာတဲ့အခါ၊ စိတ်ပူလောင်လာတဲ့အခါ၊ မိမိအ ကြည်ညိုဆုံးဖြစ်တဲ့ ဘုရားဂုဏ်တော်တစ်ခုခု ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုထက်

http://www.dhammadownload.com

များတဲ့ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကို မိမိပွားတတ်သလို အဓိပ္ပါယ်သိသိ၊ သဘောမိအောင် ပွားများကြရပါမယ်။

မေတ္တာဘာဝနာကိုလည်း မိမိနှစ်သက်ရာနည်းနဲ့ မိမိပွား တတ်သလို အာရုံမိမိ၊ ပစ်မှတ်ထိအောင် ပွားများကြရပါမယ်။ အတိုချုပ် မေတ္တာပွားနည်းကတော့ “သတ္တဝါအားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ” ပါပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံဝိပဿနာတရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့
စိတ်တွေနောက်ကျုနေတဲ့အခါ
စိတ်တွေမကြည်မလင်ဖြစ်နေတဲ့
အခါမျိုးတွေမှာမိမိအားသန်တဲ့
မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ဂုဏ်တော်တစ်ခုခုကို
ပွားများပြီးတော့နေမယ်ဆိုရင်
ဒါမှမဟုတ်မေတ္တာဘာဝနာ
ပွားများပြီးတော့နေမယ်ဆိုရင်
စိတ်ကလေးကြည်လင်သွားပါတယ်။
စိတ်ကလေးကြည်လင်သွားတဲ့အချိန်မှာ
ဝိပဿနာကိုဆက်ပြီးရှုမှတ်သွားမယ်ဆိုရင်
ပိုပြီးအကျိုးကျေးဇူးကြီးမားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ရင်တောပါပဲ

ဝနန္တေ–တောဌ္ဌ(ဝါ) ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာဌ္ဌ၊ ရမိတော သိ ယာ–မွေ့လျော်ရာ၏။

တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထားပြီးတော့ ဘယ်မှာ နေရမှာလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားရှင်က "တောမှာနေပါ" တဲ့။ တစ်နည်း အားဖြင့်ပြောရရင် "ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာနေပါ" တဲ့။

တောမှာနေပါဆိုတာကတော့ အကောင်းဆုံး၊ အမြင့်ဆုံး၊ အ ထွတ်အထိပ်အကျဆုံးအနေနဲ့ ပြောတာပါ။ တောမှာနေဖို့ထိ မစွမ်းနိုင် တဲ့သူ၊ တောမှာနေဖို့ အခြေအနေမပေးတဲ့သူကတော့ ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ နေရင် လုံလောက်ပါတယ်။ တောထဲအထိ သွားနေနိုင်ရင်တော့ အ ကောင်းဆုံးပါပဲ။

တောပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မြို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဆိတ်ငြိမ်မှု(တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက် မှု) ရှိဖို့က အဓိကပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နေရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်

http://www.dhammadownload.com

သတ်မှတ်တာဟာ တရားအလုပ်အားထုတ်ဖြစ်ဖို့ ဆိုတဲ့ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုတည်းကြောင့် ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

တောမှာနေတယ်၊ တောရဆောက်တည်တယ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ကို လိုချင်လို့ တောထွက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တောမှာနေရင် လူသူလေးပါးကင်းဆိတ်တဲ့အတွက် ဆိတ်ငြိမ်မှုအပြည့်အဝရမယ်။ တရားအလုပ်ချိန် ပိုရမယ်။ တရားပိုအားထုတ်ဖြစ်မယ် ဆိုတဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တောထွက်ကြရတာပါ။ ဆိတ်ငြိမ်မှုအင်အားကို အပြည့်အဝယူပြီး အချိန်များများ တရားအားထုတ်ချင်လို့ တောထဲ နေကြရတာပါ။

နေရာအားဖြင့်တော့ တောဖြစ်ပါရဲ့။ ပရိသတ်တရုန်းရုန်း၊ ဧည့်သည်တအုန်းအုန်းနဲ့ အခြံအရံအပေါင်းအဖော်တွေ အများကြီးထားပြီးနေရင်တော့ တောထဲနေခြင်းရဲ့အဓိပ္ပါယ် အနှစ်သာရ ဘာမှရှိမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

တောမှာနေပြီး ဆိတ်ငြိမ်မှု မရှိရင် အလကားပါပဲ။ မြို့မှာနေပေမယ့် ဆိတ်ငြိမ်မှုရှိရင် အကျိုးပြီးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အများအားဖြင့် တောက မြို့ထက် ပိုပြီး လူသူလေးပါးကင်းဆိတ်တဲ့အတွက် ဆိတ်ငြိမ်မှု ပိုရတာတ်ပါတယ်။

တောပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မြို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိတ်ငြိမ်မှု(တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှု)ရှိတဲ့နေရာကို တောလို့သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်မှုအတွက် လိုချင်တဲ့အကူအညီက တောဆိုတဲ့သတ်မှတ်ချက်၊ မြို့ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဆိတ်ငြိမ်မှုဆိုတဲ့ အနှစ်သာရပါ။

အသွင်သဏ္ဌာန်နဲ့ အနှစ်သာရမှာ အသွင်သဏ္ဌာန်ထက် အ

နှစ်သာရကို ပိုပြီးအမိကထားရပါမယ်။ အနှစ်သာရရှိတာချင်းအတူတူ ဆိုရင်တော့ အသွင်သဏ္ဌာန်ကောင်းတာကို ပိုပြီးဦးစားပေးရပါမယ်။

ဆိတ်ငြိမ်မှုရှိတာခြင်းအတူတူ တောထဲတောင်ထဲမှာ နေနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုပ်ငန်းအတွက် တောဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ လူသူအရောက်အပေါက်နည်းတဲ့အတွက် ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် အချိန်ပြည့်လုပ်ခွင့်ရနိုင်ပါတယ်။

ဘုရားရှင်တိုင်း ဘုရားရှင်တိုင်းဟာလည်း မိမိဘုရားဖြစ်ဖို့အတွက် အရင်ဆုံး တောထွက်ပြီး အားထုတ်တော်မူကြပါတယ်။ ဘုရားဖြစ်ပြီး နောက်မှသာ သတ္တဝါဝေနေယျတွေကို ကယ်ချွတ်ဖို့အတွက် လိုအပ်သလို မြို့ရွာကို ချဉ်းကပ်တော်မူကြတာပါ။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က
တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုကို
အထူးတန်ဖိုးထားတော်မူပါတယ်။
ဆူညံတဲ့နေရာမှာလည်း
တရားနဲ့နေလို့ရတာမှန်ပေမယ့်
တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့နေရာမှာ
တရားနဲ့နေရတာလောက်တော့
ဘယ်အေးချမ်းမှုရှိပါ့မလဲ။

http://www.dhammadownload.com

တောဆိုတာသမထအတွက်တဲ့လား

တချို့က " ဝိပဿနာအားထုတ်ဖို့အတွက် တောထဲသွားနေစရာမလိုဘူး၊ တောဆိုတာ သမထသမားတွေအတွက် မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာ" လို့ ပြောကြပါတယ်။ ဒီပြောကြားချက်ဟာ တောရဆောက်တည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို နှိမ့်ချစော်ကားလိုက်တာပါပဲ။

တောမှာနေခြင်းရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ထုတ်ဖော်ဟောပြပြီး တောကို ချီးမွမ်းတော်မူခဲ့တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ သမထတစ်ခုတည်းကို ကြည့်ပြီး ချီးမွမ်းခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင်လည်း တောထွက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ သမထအတွက် တောထွက်ခဲ့တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာအတွက် တောထွက်ခဲ့တာပါ။ ဝိပဿနာတောင်မှ ရိုးရိုးဝိပဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီး အထွတ်တင်ထားတဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်အထိ ဆိုက်ရောက်စေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာပါ။ တောဟာ သမထ

အတွက်လို့ ပြောလိုက်တာဟာ မြတ်စွာဘုရားကို စွပ်စွဲပုတ်ခတ်ရာ ရောက်ပါတယ်။

"တောထွက်မှ ဝိပဿနာအားထုတ်လို့ ရတာမဟုတ်ပါဘူး။ မြို့မှာနေရင်းလည်း ဝိပဿနာအားထုတ်လို့ရတယ်" လို့ ရိုးရိုးလေးပြောလိုက်ရင် ပြီးပါတယ်။ မှန်လည်းမှန်ပါတယ်။ အပြစ်လည်းကင်းပါတယ်။ "သမထသမားတွေသာ တောထွက်ဖို့လိုတာ" လို့ပြောလိုက်တော့ တောထွက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို မလိုချင်ဘဲ သမထစျာန်ကိုသာ လိုချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆိုတဲ့သဘော သက်ရောက်သွားပါတယ်။

ကိုယ် တောမထွက်နိုင်ရင် မထွက်နိုင်တဲ့အတိုင်း ငြိမ်ငြိမ်လေး နေလိုက်ရင်ပြီးပါတယ်။ တောထွက်နိုင်လို့ ထွက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုတော့ စောင်းချိတ်ကဲ့ရဲ့တဲ့စကား မပြောဆိုသင့်ပါဘူး။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က
ရဟန်းတော်တွေ
တောထဲသွားအားထုတ်တာ
သမထအတွက်မဟုတ်ပါဘူး။
ဝိပဿနာအတွက်ပါ။
မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အတွက်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

တောထွက်အားထုတ်မှတရားရမှာလား

တချို့ကလဲ "မြို့ရွာထဲတောကောင်ဝင်လာရင် မြို့ရွာပျက်စီးတတ်တယ်၊ တောကောင်ဆိုတာ ဝိပဿနာကိုပြောတာ၊ ဝိပဿနာဆိုတာ မြို့ရွာကိုစွန့်ခွာပြီး တောထဲတောင်ထဲမှာသာ ကျင့်ကြံရတယ်။ အခုအချိန်မှာ ဝိပဿနာတောကောင်တွေ မြို့လည်ခေါင်ရောက်ကုန်ပြီ။ သာသနာတော်တည်းဟူသော မြို့ရွာကြီးပျက်စီးတော့မှာ ဧကန်ပဲ" လို့ ပြောကြပါတယ်။

ဒီစကားကိုပြောတဲ့သူက ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်၊ ဘယ်လိုစိတ်သဘောထားမျိုးနဲ့ ပြောမှန်းမသိရပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားဖော်ထုတ်ခဲ့တဲ့ ဝိပဿနာတရားရဲ့ အစွမ်းသတ္တိ၊ ဝိပဿနာဂုဏ်ရည်ကို သေးသိမ်မှေးမှိန်အောင် လုပ်လိုက်ရာရောက်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားဟာ တောထဲတောင်ထဲမှာသာ ကျင့်ကြံထိုက်တဲ့၊ ကျင့်ကြံလို့ရတဲ့ တရားမဟုတ်ပါဘူး။ မြို့ထဲရွာထဲမှာလည်း ကျင့်

http://www.dhammadownload.com

ကြဲထိုက်တဲ့၊ ကျင့်ကြံလို့ရတဲ့ တရားပါ။

ဝိပဿနာဆိုတာ အဓိကအားဖြင့် မိမိရဲ့ အဇ္ဈတ္တရုပ်နာမ် ခန္ဓာကို ရှုရတာပါ။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာဟာ တောထဲတောင်ထဲမှာသာ ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မြို့ထဲရွာထဲမှာလည်း ရှိပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရှိတဲ့နေရာ တိုင်း၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရောက်လေရာ နေရာတိုင်းဟာ ဝိပဿနာရှုရမယ့် နေရာပါပဲ။

တချို့ကလည်း "ဒီဘဝမှာပဲ နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်ရင် တောထွက် ပြီးအားထုတ်ပါ၊ ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ်ရုံဆိုရင် မြို့ထဲရွာထဲ အိမ်မှာနေရင်း အားထုတ်" လို့ ဆိုကြပြန်ပါသေးတယ်။

တောထွက်ပြီး အားထုတ်မှ ဒီဘဝမှာ တရားထူးရပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မြို့ထဲရွာထဲ အိမ်မှာနေရင်း အား ထုတ်ရင်လည်း ဒီဘဝမှာ တရားထူးရပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင် ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်တုန်းက သာဝတ္ထိမြို့မှာ လူဦးရေ သန်းခုနစ်ဆယ်ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲက သန်းငါးဆယ်ဟာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့တွေဟာ တောထွက်ပြီး အားထုတ်လို့ တရားထူးရပြီး အရိယာဖြစ်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်မှာနေရင်းနဲ့ပဲ သွားရင်းလာရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း၊ ချက်ရင်းပြုတ်ရင်း၊ စားရင်းသောက် ရင်း ဝိပဿနာရှုပွားကြလို့ တရားထူးရပြီး အရိယာဖြစ်ကြတာပါ။

"ထေရိကာ" ဆိုတဲ့ အိမ်ရှင်မလေးတစ်ယောက်ဆို မီးဖို ချောင်ထဲမှာ ဟင်းချက်ရင်းနဲ့ ဝိပဿနာရှုပွားလိုက်တာ ဟင်းအိုးမွှေနေ

http://www.dhammadownload.com

ရှင်းနဲ့ပဲ အနာဂါမ်အရိယာ ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားဟာ ဘယ်နေရာမှမဆို အားထုတ်လို့ရတဲ့၊ အားထုတ်သလောက်လည်း ခရီးပေါက် အကျိုးရနိုင်တဲ့ တရားဖြစ်ပါတယ်။

ဦးဇင်းရဲ့ဆန္ဒကတော့ တောထွက်ပြီး တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း "တောထဲသွားမှမဟုတ်ပါဘူး"လို့ မပုတ်ခတ်စေချင်သလို မြို့ထဲရွာထဲမှာပဲ တရားအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း "ပါရမီဖြစ်ရုံပါပဲ" လို့ မရှုတ်ချစေချင်ပါဘူး။

တောမှာသွားပြီး အားထုတ်မှ တရားရမယ့်သူက တောထွက်ကိုထွက်ရပါမယ်။ မေတ္တာသုတ် သမိုင်းကြောင်းကို ကြည့်ပါ။ တောမှာ အားထုတ်မှ တရားရမယ့် ရဟန်းငါးရာကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က တောကိုပဲ ပြန်လွှတ်ပါတယ်။ မြို့ရွာမှာ အားထုတ်မှ တရားရနိုင်တဲ့သူက မြို့ရွာမှာပဲ အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က
မြို့မှာစျာန်ရတဲ့သူထက်
တောမှာအိပ်နေတဲ့သူကို
ပိုပြီးချီးမွမ်းပါတယ်။
မြို့မှာအချိန်မရွေးစျာန်လျှောနိုင်သလို
တောမှာအချိန်မရွေးတရားရနိုင်လို့ပါ။

http://www.dhammadownload.com

မရွေးလေးပါးလက်ကိုင်ထားပါ

မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ ဝိပဿနာလမ်းစဉ်ဟာ သတိပြဋ္ဌာန်းပြီး၊ သတိဦးဆောင်ပြီးလုပ်ရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်လို့ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ အလုပ်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ ဣရိယာပုတ်မရွေး၊ အချိန်မရွေး ကျင့်ကြံအားထုတ်လို့ ရပါတယ်။

ဝိပဿနာ ရှုရမယ့်တရား၊ ရှုပုံရှုနည်းနဲ့ ရှုရမယ့်အချိန်၊ နေရာတွေကို အတိုဆုံးနဲ့ အပြည့်စုံဆုံး ဖော်ပြနိုင်အောင် ခုလိုဆောင်ပုဒ် နှစ်ခုစီထားပါတယ်။

ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်၊
ဖြစ်တိုင်းဟန်၊
ကောန်မှတ်သိမှု။
အလုပ်, နေရာ၊
ဣရိယာ၊

http://www.dhammadownload.com

ချိန်ခါ မရွေးရှု။

“ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်” ဆိုတဲ့စကားနဲ့ ဝိပဿနာရှုရမယ့်တရားကို ဖော်ပြပါတယ်။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား(ကိုယ်အမူအရာနဲ့စိတ်အမူအရာ) ကို ဝိပဿနာရှုကြရပါမယ်။ ရုပ်ထင်ရှားရင်ရုပ်၊ နာမ်ထင်ရှားရင်နာမ်၊ အထင်ရှားဆုံးတစ်ခုကို ရှုကြရပါမယ်။

ရုပ်သက်သက်ပဲ ရှုမယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ရုပ်ကိုချည်းမရှုရပါဘူး။ နာမ်သက်သက်ပဲ ရှုမယ်လို့နှလုံးသွင်းပြီး နာမ်ကိုချည်း မရှုရပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ရုပ်သက်သက်ရှုရုံ၊ နာမ်သက်သက်ရှုရုံနဲ့ တရားမရနိုင် မဂ်မကျနိုင်လို့ပါပဲ။

ဒါပေမယ့် ရုပ်နှစ်ခုသုံးခု၊ နာမ်နှစ်ခုသုံးခု စသည်တို့ကို တစ်ပြိုင်နက်၊ တစ်ပေါင်းတည်း ရှုဖို့တော့မလိုပါဘူး။ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်တစ်ခုခုကို ရှုမှတ်ပြီးသိရင် တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုခြင်းကိစ္စ၊ သိခြင်းကိစ္စလဲ အလိုလိုပြီးစီးသွားပါတယ်။

ရှုတဲ့ရုပ်နာမ်ကလည်း ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ အတိတ်ရုပ်နာမ်၊ မဖြစ်သေးတဲ့အနာဂတ်ရုပ်နာမ် မဟုတ်ရပါဘူး။ “ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်” ဆိုတဲ့အတိုင်း လောလောဆယ်ဖြစ်နေဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ်ကိုသာ ရှုရပါမယ်။

အတိတ်ရုပ်နာမ်ကလည်း ဖြစ်ပြီးသွားလို့ မရှိတော့ပါဘူး။ အနာဂတ်ရုပ်နာမ်ကလည်း မဖြစ်သေးလို့ မရှိသေးပါဘူး။ မရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ရှုနေလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ “ဘူတံ ဘူတတော ပဿတိ” ဆိုတဲ့အတိုင်း လောလောဆယ် ထင်ရှားရှိနေဆဲ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှသာ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် ဖြစ်နိုင်

http://www.dhammadownload.com

ပါတယ်။

"ဖြစ်တိုင်းဟန်" ဆိုတဲ့စကားနဲ့ ဝိပဿနာရှုပုံရှုနည်းကို ဖော်ပြပါတယ်။ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ပါဠိစကားလုံးတွေ၊ အဘိဓမ္မာစကားလုံးတွေ၊ စိတ်စေတသိက်သရုပ်တွေ၊ ရုပ်သရုပ်တွေကို အထူးအထွေ ကျက်မှတ်ပြီး အဲဒီအတိုင်းလိုက်ရှုရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို ကျက်မှတ်ပြီး ရှုနေရင် သုတမယဉာဏ်(တစ်ဆင့်ကြားအသိ)၊ စိန္တာမယဉာဏ်(ကြံတွေးအသိ)ပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာဝနာမယဉာဏ် (ကိုယ်တွေ့အသိ၊ မျက်မှောက်အသိ) မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

လောလောဆယ်ဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာ(ရုပ်)၊ စိတ်အမူအရာ(နာမ်)ကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းလေး ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ဥပမာ – ကိုယ်အမူအရာ(ရုပ်)အနေနဲ့ သွားရင် 'သွားတယ်'၊ ရပ်ရင် 'ရပ်တယ်'၊ ထိုင်ရင် 'ထိုင်တယ်'၊ လျောင်းရင် 'လျောင်းတယ်'၊ ကွေးရင် 'ကွေးတယ်'၊ ဆန့်ရင် 'ဆန့်တယ်' လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ "ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ" စသည်အားဖြင့် မြတ်စွာဘုရား တိုက်ရိုက် ဟောကြားထားတဲ့ ရှုမှတ်နည်းပါပဲ။

စိတ်အမူအရာ(နာမ်)အနေနဲ့ လိုချင်ရင် 'လိုချင်တယ်'၊ တပ်မက်ရင် 'တပ်မက်တယ်'၊ စိတ်ဆိုးရင် 'စိတ်ဆိုးတယ်'၊ တွေးရင် 'တွေးတယ်'၊ ပျင်းရင် 'ပျင်းတယ်' လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ "သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ သရာဂံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ" စသည်အားဖြင့် မြတ်စွာဘုရား တိုက်ရိုက် ဟောကြားထားတဲ့ ရှုမှတ်နည်းပါပဲ။ နေ့စဉ်သုံးစွဲနေကျ၊ အမြဲခေါ်ဝေါ်နေကျ စကားလုံးအတိုင်း ရှုမှတ်ရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဆောင်ပုဒ်ထဲမှာပါတဲ့ "အလုပ်" ဆိုတာ အလုပ်မရွေး ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားဟာ အလုပ်မရွေး ရှုမှတ်လို့ရတဲ့ တရားပါ။ ဘယ်အလုပ်လုပ်နေရလို့ ဝိပဿနာမရှုနိုင်ဘူးဆိုတာ မရှိစေရပါဘူး။

ချက်ပြုတ်တဲ့ စားသောက်တဲ့အလုပ်၊ ဖွပ်လျှော်တဲ့ ဝတ်ဆင်တဲ့အလုပ်၊ ပြောဆိုတဲ့ နားထောင်တဲ့အလုပ်၊ ဈေးရောင်းတဲ့ ကားမောင်းတဲ့အလုပ်၊ ကိုင်တွယ်တဲ့ ထုနှက်တဲ့အလုပ်၊ ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် သတိထည့်ပြီးလုပ်ရင် ဝိပဿနာဖြစ်ပါတယ်။

သတိထည့်ပုံကလည်း မခက်ပါဘူး။ "ဖြစ်တိုင်းဟန်" ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့အတိုင်းလေးမှတ်လိုက်၊ သိလိုက်ဖို့ပါပဲ။ ဥပမာ – ထမင်းလုတ်ဝါးရင် 'ဝါးတယ်'၊ ရေသောက်ရင် 'သောက်တယ်'၊ လုံချည်ပြင်ဝတ်ရင် 'ဝတ်တယ်' စသည်အားဖြင့်ပေါ့။

"နေရာ" ဆိုတာက နေရာမရွေး ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားဟာ နေရာမရွေး ရှုမှတ်လို့ရတဲ့ တရားပါ။ ဘယ်နေရာရောက်နေလို့ ဝိပဿနာမရှုနိုင်ဘူးဆိုတာ မရှိစေရပါဘူး။

ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ၊ လမ်းဘေးပလက်ဖောင်းပေါ်မှာ၊ ရုံးခန်းထဲမှာ၊ ဈေးထဲမှာ၊ ညှော်ခံပွဲ ပရိသတ်ထဲမှာ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သတိထည့်ပြီးနေရင် ဝိပဿနာဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားဆိုတာ ဘုရားခန်းလို တင့်တယ်တဲ့ နေရာမျိုးမှာမှ ရှုမှတ်လို့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်သာလို မတင့်တယ်တဲ့ ညစ်ပတ်နံစော်တဲ့နေရာမျိုးမှာလည်း ရှုမှတ်လို့ရပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

တော်တိုင် “ဥစ္စာရပသဿာဝကမ္မေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ = ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်ရင်းလည်း သတိ၊ ပညာနဲ့စွန့်ပါ” လို့ တိုက်ရိုက်ဟောတော်မူပြီးသားပါ။

အိမ်သာတက်တတ်ရင် အိမ်သာတက်ရင်း ကုသိုလ်ရပါတယ်။ စွန့်ချင်ရင် ‘စွန့်ချင်တယ်’၊ စွန့်ရင် ‘စွန့်တယ်’၊ နံရင် ‘နံတယ်’၊ ဗိုက်နာရင် ‘နာတယ်’လို့ မှတ်သိနေရုံပါပဲ။

လွယ်သလောက် ခရီးရောက်တာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။ ယူတတ်ရင် ကုသိုလ်က နေရာတိုင်းမှာ ရနိုင်ပါတယ်။ အိမ်သာတက်ရင်းနဲ့တောင် ဝိပဿနာကုသိုလ်ယူနိုင်တယ် ဆိုမှတော့ တခြားနေရာဆို မပြောနဲ့တော့။

“ဣရိယာ” ဆိုတာ ဣရိယာပုတ်မရွေး ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားဟာ ဣရိယာပုတ်မရွေး ရှုမှတ်လို့ရတဲ့ တရားပါ။ ဘယ်ဣရိယာပုတ်ဖြစ်နေလို့ ဝိပဿနာမရှုနိုင်ဘူးဆိုတာ မရှိစေရပါဘူး။

သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ လျောင်းခြင်းလို့ ဣရိယာပုတ်လေးပါးရှိတယ်ဆိုတော့ သွားရင်‘သွားတယ်’၊ ရပ်ရင်‘ရပ်တယ်’၊ ထိုင်ရင် ‘ထိုင်တယ်’၊ လျောင်းရင်‘လျောင်းတယ်’ လို့ ရှုမှတ်နေရုံပါပဲ။ လွယ်လိုက်တာမပြောပါနဲ့တော့။ ခွဲ့ပေးတဲ့ထမင်းလုတ် ဝါးရတာလောက်တောင် မခက်ပါဘူး။

“ချိန်ခါမရွေးရှု” ဆိုတာကတော့ ရှင်းပါတယ်။ အချိန်မရွေးရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားဟာ အချိန်မ

http://www.dhammadownload.com

ရွေး ရှုမှတ်လို့ရတဲ့တရားပါ။ ဘယ်အချိန်ဖြစ်နေလို့ ဝိပဿနာမရှုနိုင်ဘူး ဆိုတာ မရှိစေရပါဘူး။ မနက်အိပ်ရာနိုးတဲ့အချိန်ကစပြီး ညအိပ်ရာဝင် အိပ်ပျော်သွားတဲ့အချိန်အထိ အချိန်တိုင်းမှာ သတိကပ်ထားရင် ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ရာနိုးတဲ့အချိန်မှာ 'နိုးတယ်' လို့ရှုမှတ်ပြီး တစ်နေ့တာအချိန်ကို စတင်လိုက်ပါ။ အဲဒီနောက် တစ်နေ့တာလုံး မြင်တဲ့အချိန်မှာ 'မြင်တယ်'၊ ကြားတဲ့အချိန်မှာ 'ကြားတယ်'၊ နံတဲ့အချိန်မှာ 'နံတယ်'၊ မွှေးတဲ့အချိန်မှာ 'မွှေးတယ်'၊ စားတဲ့အချိန်မှာ 'စားတယ်'၊ ထိတဲ့အချိန်မှာ 'ထိတယ်'၊ သိတဲ့အချိန်မှာ'သိတယ်'လို့ ရှုမှတ်ပြီး တစ်နေ့တာအချိန်တွေကို ဖြတ်သန်းလွန်မြောက်ပါ။ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အချိန်ကျတော့ 'အိပ်တယ်' လို့ ရှုမှတ်ရင်း တစ်နေ့တာအချိန်ကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါ။

အဲဒီလိုအားဖြင့် အလုပ်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ ဣရိယာပုတ်မရွေး အချိန်မရွေး သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို ရနိုင်သမျှ၊ စွမ်းနိုင်သမျှ ပွားများအားထုတ်သွားကြမယ်ဆိုရင် မိမိတို့ဟာ "တစ်စိတ်တည်းထား" တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာကြမှာပါ။

တစ်စိတ်တည်းထားနိုင်ပြီဆိုရင် "တစ်ယောက်တည်းနေ"တဲ့ သူလည်း အလိုလို ဖြစ်သွားတော့တာပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က "အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် ကာလသုံးပါးမှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်၊ နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့အပေါ်မှာ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိအစရှိတဲ့ ကိလေသာတရားတွေနဲ့ မစွဲလမ်းရင်(တစ်စိတ်တည်းထားနိုင်ရင်) တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့သူ (ဧကဝိဟာရီပုဂ္ဂိုလ်)ဖြစ်တယ်" လို့ ဟော

http://www.dhammadownload.com

ကြားတော်မူထားလို့ပါပဲ။

တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထားနိုင်တာနဲ့အမျှ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းခြင်းကိုလည်း အတိုင်းမသိ ခံစားလာရမှာပါ။ နောက်ဆုံးမှာ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်အထိ ဆိုက်ရောက်သွားမှာပါပဲ။

သီးခြားသတ်မှတ်ချိန်မှာပဲတရားအားထုတ်ပြီး
တခြားအချိန်တွေမှာတရားလွှတ်ထားတဲ့သူကို
"နေ့စဉ်"အားထုတ်သူလို့ခေါ်ပါတယ်။
သီးခြားသတ်မှတ်ချိန်မှာရော
သွားနေစဉ်၊ ရပ်နေစဉ်
စားနေစဉ်၊ သောက်နေစဉ်
လိုချင်နေစဉ်၊ တပ်မက်နေစဉ်
စိတ်တိုနေစဉ်၊ စိတ်ဆိုးနေစဉ်
နေစဉ်တိုင်းနေစဉ်တိုင်းမှာ
တရားအားထုတ်နေသူကိုတော့
"နေစဉ်"အားထုတ်သူလို့ခေါ်ပါတယ်။
နေ့စဉ်အားထုတ်ရုံနဲ့တရားထူးရဖို့မသေချာပါဘူး။
နေစဉ်အားထုတ်မှတရားထူးရဖို့သေချာပါတယ်။
ကိုယ်အမူအရာဘာပဲပြုပြု၊ "ပြုနေစဉ်"
စိတ်အမူအရာဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ "ဖြစ်နေစဉ်"
နေစဉ်တိုင်းနေစဉ်တိုင်းမှာ
တရားသတိ၊ တရားအသိအမြဲရှိနေပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ

တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား ဆိုတဲ့တရားကို နာကြားကြရတဲ့ တရားနာပရိသတ်များ တစ်ယောက်တည်းလည်း နေနိုင်ကြပါစေ။ တစ်စိတ်တည်းလည်း ထားနိုင်ကြပါစေ။

တစ်ယောက်တည်း နေနိုင်ကြ၊ တစ်စိတ်တည်း ထားနိုင်ကြတဲ့ အတိုင်းလည်းပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ဒီဘဝ ဒီခန္ဓာ နောက်ဆုံးအဖြစ်နဲ့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်း ဦးဇင်းတို့ရဲ့ တရားကို ဒီနေရာမှာပဲ နိဂုံးချုပ်ပါတော့မယ်။

တရားနာပရိသတ်များအားလုံး လက်အုပ်ချီထားကြပါ။

အရေးကြီးဆုံး စကားတစ်ခွန်းနဲ့ တရားနိဂုံးချုပ်ပါတော့မယ်။

အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ။

အပ္ပမာဒေန – မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ ပြင်းပြထက်သန်

http://www.dhammadownload.com

မှန်ကန်သော သတိတရားဖြင့်၊

သမ္မာဒေဝ – သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟုဆိုအပ်သော သိက္ခာ သုံးပါးတို့ကို ကိုယ်စီကိုယ်င ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ။

သာဓု .. သာဓု .. သာဓု ပါဘုရား၊

၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ၊ (၂၀)ရက်၊ ရန်ကုန်မြို့ ရှစ်မိုင် သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ၌ ဟောကြားအပ်သော တရားတော်ကို ပြုပြင်ဖြည့်စွက်ရေးသားထားပါသည်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

http://www.dhammadownload.com

- အများနဲ့ရောနှောပြီးနေရင်ကိုယ့်စိတ်နဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ဖြစ်ဖို့သိပ်မလွယ်ဘူး။
အများအားဖြင့်သူများစိတ်နဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ဖြစ်နေရတာများတယ်။
အားနာမှုတွေ၊ ငဲ့ညှာထောက်ထားရမှုတွေနဲ့
ဘဝဟာလွတ်လပ်မှုမရှိတော့ဘူး။
သူများဆန္ဒကိုဖြည့်ဖြည့်ပေးနေရတာနဲ့
ကိုယ့်ရဲ့ဘကယ့်ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒတွေဟာ
တဖြည်းဖြည်းနဲ့နောက်ကို
ရောက်ရောက်သွားရတယ်။

- လမင်းကြီးရဲ့ဘဝကိုသိပ်အားကျတယ်။
လမင်းကြီးဟာလောကလူသားတွေကို
အအေးဓာတ်နဲ့အလင်းဓာတ်
ပေးပြီးကျေးဇူးပြုတယ်။
ဒါပေမဲ့လောကလူသားတွေနဲ့
လိမ်းကျံကပ်ငြိခြင်းမရှိဘူး။
ဝေးဝေးမှာပဲသီးသန့်နေတယ်။
မေတ္တာအအေးဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ်
အလင်းဓာတ်ပေးပြီးဝေးဝေးကနေ
ကျေးဇူးပြုနေရတဲ့လူသားလမင်း
ဘဝမျိုးကိုပိုပြီးလိုလားပါတယ်။

- ဘာသာရေးဆိုတာအဆင့်အတန်း
ရှိတဲ့လူသားတိုင်း၊ အဆင့်အတန်း
ရှိလိုတဲ့လူသားတိုင်းအတွက်
မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့
အရေးကြီးဆုံးအရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မနိုင်ဝန်ကိုမသပ်မရပ်ထမ်းပြီး

စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲနေမယ့်အစား

ကိုယ်နိုင်တဲ့ဝန်ကိုသပ်သပ်ရပ်ရပ်ထမ်းပြီး

စိတ်ကျေနပ်ချမ်းသာနေရတာက

ပိုကောင်းမယ်ထင်တယ်လေ···။

အရှင်ဆန္ဒာဓိကနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း

ယနေ့ခေတ် ရေးသားထုတ်ဝေလျက်ရှိသော စာပေများတွင် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေများကို စာဖတ်သူများ ပိုမိုစိတ်ဝင်တစား လေ့လာဖတ်ရှုလာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ဓမ္မစာပေများကို ယင်းသို့ လူအများ စိတ်ဝင်တစား လေ့လာဖတ်ရှုလာကြခြင်းမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမတရားတော်များကို ပြန်လည်ရေးသားသူ ရဟန်းသံဃာတော်များနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များက တရားတော်လာ ပါဠိစာပေများကို အများနားလည်အောင် မြန်မာစကားပြေဖြင့် ရေးသားလာကြခြင်းသည်လည်း အကြောင်းတစ်ရပ်အဖြစ်ပါဝင်သည်။

ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမများကို ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေ လေ့လာသူများ နားလည်လွယ်အောင် ရှင်းလင်းဟောပြော ရေးသားလျက်ရှိသည့် ဆရာတော်များအနက် ရွှေပါရမီတောရဆရာတော် အရှင်ဆန္ဒာဓိကသည် ထင်ရှားသော ဆရာတော်တစ်ပါးဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော်ကို ၁၉၆၈ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၉)ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ရေနံချောင်းမြို့၊ သူဌေးကုန်းရပ်ကွက်၌ ခမည်းတော် ဦးစိန်ဝင်း၊ မယ်တော် ဒေါ်သိန်းသိန်းတို့မှ ဖွားမြင်ခဲ့သည်။ ဆရာတော်၏ လူအမည်မှာ မောင်ဇော်သိန်းဖြစ်ပြီး ၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ ဆယ်တန်းစာမေးပွဲကို ရေနံချောင်းမြို့၊ အထက(၁)မှ ခြောက်ဘာသာ ဂုဏ်ထူး၊ မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး ဒုတိယဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ကျောင်းသားဘဝ ရှစ်တန်း၊ ကိုးတန်း၊ ဆယ်တန်းများတွင် သုံးနှစ်ဆက်တိုက် သုံးထပ်ကွမ်းလူရည်ချွန်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည်။

ဆယ်တန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်၌ သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ ဘွဲ့အမည်မှာ ရှင်ဆန္ဒာဓိကဖြစ်သည်။ ထိုကျောင်းတိုက်၌ ပရိယတ္တိစာပေများ လေ့လာဆည်းပူးခဲ့ပြီး ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ပထမကျော်ဘွဲ့နှင့် ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ဓမ္မာစရိယဘွဲ့ ရရှိခဲ့သည်။

ယခုအခါ သထုံမြို့၊ ကေလာသတောင်၊ ရွှေပါရမီတောရကျောင်း၌ တစ်ပါးတည်း ကေစာရီ တောရဆောက်တည်၍ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်အလုပ် ကြိုးစားအားထုတ်လျက်ရှိသည်။ ယင်းသို့ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော ထူးခြားသော ပါရမီရှင် ဆရာတော် အရှင်ဆန္ဒာဓိက၏ ဘဝဖြစ်စဉ်များကို ဆရာတော်ထံ မေးမြန်း လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။

'အရှင်ဘုရား သာသနာ့ဘောင် ဝင်ရောက်ရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မဝင်ရောက်မီ၊ ဝင်ရောက်ပြီး စိတ်အခြေအနေတွေကို အမိန့်ရှိပါဘုရား'

http://www.dhammadownload.com

'ဒီမေးခွန်းတွေကို မြတ်မင်္ဂလာစာစောင်က မေးလို့ ဦးဇင်း ဖြေခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဦးဇင်းရဲ့ "ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်" စာအုပ်နဲ့ 'မသေခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ' စာအုပ်တွေမှာလည်း ပြန်ထည့်ပေးထားပါတယ်။ အဲဒီ စာအုပ်တွေမှာပဲ ပြန်ရှာဖတ်ကြည့်ပါတော့နော်'

'သာသနာ့ဘောင်ကို အပြီးဝင်ရောက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါရက်နဲ့ ဆယ်တန်းမှာ ခြောက်ဘာသာဂုဏ်ထူးရအောင် ဖြေဆိုဖြစ်ခဲ့ပုံလေး ကျောင်းသားလူငယ်တွေ အတုယူနိုင်အောင် မိန့်ကြားစေချင်ပါတယ် ဘုရား'

'ဘယ်အလုပ်ကိုပဲ လုပ်လုပ်၊ ကိုယ်လက်ရှိလုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို အကောင်းဆုံးအရည်အသွေး ဖြစ်အောင် လုပ်ချင်တာ ဦးဇင်းရဲ့ ပင်ကိုစိတ်ဓာတ်ပါ။ ဒီစိတ်ဓာတ်ကို ဘယ်လိုမှ ဖျောက်ဖျက်ပစ်လို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုးတန်း နှစ်စပိုင်းကတည်းက ရှင်သက်ပန် သင်္ကန်းဝတ်ဖို့ အခိုင်အမာ ဆုံးဖြတ်ထားပြီးသားပါ။ မိဘစိတ်ချမ်းသာအောင်၊ မိဘဆန္ဒဖြည့်တဲ့အနေနဲ့ ဆယ်တန်းဖြေပေးခဲ့တာပါ။ ကိုယ့်အတွက် ဆယ်တန်းဖြေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိဘအတွက် ဆယ်တန်းဖြေတာပါ။ ဆယ်တန်းအောင်ပြီးမှ သင်္ကန်းဝတ်ခွင့်ပြုမယ်လို့ ဆိုထားတာကိုး။

သင်္ကန်းအပြီးဝတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပြီးသားဆိုတော့ ဆရာဝန်ဖြစ်အောင်၊ အင်ဂျင်နီယာဖြစ်အောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် လုံးဝ မရှိပါဘူး။ ကိုယ်ဖြေတဲ့စာမေးပွဲကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဖြေမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် သန့်သန့်လေးပဲ ရှိပါတယ်။ မိဘကို လူဝတ်ကြောင်ဘဝနဲ့ နောက်ဆုံးကျေးဇူးဆပ်တာ အကောင်းဆုံးအောင်မြင်မှုနဲ့ ကျေးဇူးဆပ်

http://www.dhammadownload.com

မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထားပဲ ရှိပါတယ်။

ဆယ်တန်းမှာ ဘာသာစုံဂုဏ်ထူးထွက်ပြီး အမှတ်တွေ အများကြီးရလို့လည်း ကိုယ့်ဘဝအတွက် ဘာမှ အသုံးမဝင်တော့ဘူး ဆိုတာကြိုသိထားပြီးသားပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အသုံးဝင်တာ၊ အသုံးမဝင်တာက ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ ကိုယ် မလွှဲမသွေလုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခုကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့သာ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တယ်လို့ ခံယူထားတော့ စာမေးပွဲမှာ ထိပ်ဆုံးကနေ ထူးထူးချွန်ချွန် အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားချင်တဲ့စိတ်က တစ်ပြားသားမှ လျော့မသွားခဲ့ပါဘူး။

အကျိုးကောင်းကောင်းလိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကြိုးစားခဲ့တာမဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းကောင်းကောင်း လုပ်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကြိုးစားခဲ့တာပါ။

အောင်စာရင်းထွက်ပြီးလို့ သင်္ကန်းဝတ်တော့မယ်လုပ်တော့ ရင်းနှီးသူတွေက ပြောကြတယ်။ 'သင်္ကန်းဝတ်မယ့်အတူတူ ဘာဖြစ်လို့ ခြောက်ဘာသာဂုဏ်ထူးထွက်အောင် ဖြေနေသေးလဲ၊ နှမြောစရာကြီး' တဲ့။ 'တို့သာ ဘုန်းကြီးဝတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားရင် အေးအေးဆေးဆေး နေပြီး အောင်ရုံလောက်ပဲ ဖြေမယ်' တဲ့။

သူတို့ နှမြောတာက ခြောက်ဘာသာဂုဏ်ထူးကို နှမြောတာပါ။ ခြောက်ဘာသာဂုဏ်ထူး ထွက်အောင်သာ မကြိုးစားခဲ့ရင် ဦးဇင်း နှမြောတာက ခြောက်ဘာသာဂုဏ်ထူး ထွက်နိုင်လောက်တဲ့ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ဝီရိယဓာတ်ကို နှမြောတာပါ။ ကိုယ့်ဉာဏ်၊ ကိုယ့်ဝီရိယကို အစွမ်းကုန် ထုတ်သုံးခဲ့ပြီးပြီမို့ ဦးဇင်းကတော့ ခြောက်ဘာသာဂုဏ်ထူးကို မနှမြောပါဘူး။ နဂိုကတည်းက ခြောက်ဘာသာဂုဏ်ထူးကို ကိုယ့်

http://www.dhammadownload.com

ဘဝအတွက် အသုံးချဖို့ 'လိုချင်စိတ်'နဲ့ ရယူခဲ့တာမှ မဟုတ်ဘဲ။

အသုံးချဖို့ လုံးဝ မရည်ရွယ်ခဲ့ပေမယ့် တကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာတော့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အသုံးကျခဲ့ပါတယ်။

'ရရှိပြီး ခြောက်ဘာသာဂုဏ်ထူးနဲ့ ရရှိလာမယ့် ဆရာဝန်ဘဝကို စွန့်လွှတ်နိုင်ခြင်း' ဆိုတဲ့ (လူအများသတ်မှတ်တဲ့) ဂုဏ်ပုဒ်ကြောင့် ဦးဇင်းရဲ့ တရားဓမ္မ ဖြန့်ဖြူးတဲ့အလုပ်၊ ဘာသာရေး အသိဉာဏ် ဝေငှတဲ့ အလုပ် ထိရောက်အောင်မြင်လာခဲ့ပါတယ်။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ပြောရရင်တော့ ဦးဇင်းရဲ့ သာသနာပြုလုပ်ငန်းမှာ သွယ်ဝိုက်သောအားဖြင့် အထောက်အကူ ကောင်းကောင်းရခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားအလောင်း မဟာဇနကမင်းသားဟာ မဏိမေခလာနတ်သမီး လာကယ်လိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ သမုဒ္ဒရာထဲမှာ လက်ပစ်ကူးနေတာမဟုတ်ပေမယ့် နောက်ဆုံးတော့ မဏိမေခလာရဲ့ ရင်ခွင်မှာ နွေးထွေးစွာ မှေးစက်ခွင့် ရခဲ့တယ်မဟုတ်လား။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုရဲ့ ရလဒ်ဟာ ဘယ်တော့မှ အချည်းနှီးမဖြစ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် လူငယ်တွေကို ပြောချင်တာက 'ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲလုပ်ရလုပ်ရ၊ လက်ရှိကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ မလွဲမသွေ မဖြစ်မနေ လုပ်ရတော့မယ့် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ချင်ချင်၊ မလုပ်ချင်ချင်၊ အရည်အသွေး အမြင့်ဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပါ' လို့။ ဆရာကြီးလုပ်ပြီးပြောတာတော့ မဟုတ်ပါဘူးနော်'

'အရှင်ဘုရား တစ်ပါးတည်း တောရဆောက်တည်နေရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကလေး သိပါရစေဘုရား'

'ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ့်ကိုယ် လွတ်လပ်စွာ နေနိုင်ဖို့ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်အချိန် တိကျစွာ ဝေနိုင်ဖို့ တစ်ပါးတည်း တောရဆောက်တည် နေတာပါ။

အများနဲ့ ရောနှောပြီးနေရင် ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ဖြစ်ဖို့ သိပ်မလွယ်ဘူး။ အများအားဖြင့် သူများစိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ဖြစ်နေရတာများတယ်။

အားနာမှုတွေ၊ ငဲ့ညှာထောက်ထားရမှုတွေနဲ့ ဘဝဟာ လွတ်လပ်မှု မရှိတော့ဘူး။ သူများခိုင်းတိုင်း လုပ်နေရတာမျိုး မဟုတ်ပေမယ့် သူများဆန္ဒကို ဖြည့်ဖြည့်ပေးနေရတာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ တကယ့်ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နောက်ကို ရောက်ရောက်သွားရတယ်။

ရဟန်းတစ်ပါးဆီကို ချဉ်းကပ်လာကြတဲ့ လူတွေ ဆိုတာကလည်း အရေအတွက်များစွာ၊ ဆန္ဒများစွာဆိုတော့ လူအမျိုးမျိုးရဲ့ဆန္ဒအမျိုးမျိုးကို အမြဲတမ်း ခေါင်းညိတ်ပြီးသာ ပြုံးပြုံးကြီး ဖြည့်ဆည်းပေးနေရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒတွေ၊ ကိုယ်ပိုင်မျှော်လင့်ချက်တွေဟာ အားလုံး မြောင်းထဲရောက်သွားမှာပေ့ါ။

ဒီလို ပြောလိုက်လို့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်လို့ မယူဆစေချင်ဘူး။ ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒ၊ ကိုယ်ပိုင်မျှော်လင့်ချက်ဆိုတဲ့အထဲမှာ ကိုယ့်အကျိုးရော၊ အများအကျိုးရော ပါပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက်ရော၊ အများအတွက်ရော တကယ်ထိရောက်မယ့်အလုပ်မျိုး၊ အရှည်သဖြင့် အရာထင်ကျန်ရစ်မယ့် အလုပ်မျိုး များများလုပ်ချင်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်'

'အရှင်ဘုရား ခုနမိန့်တဲ့အထဲမှာ "ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ကိုယ့်အချိန် တိကျစွာဝေနိုင်ဖို့" ဆိုတဲ့ စကားလေးက နည်းနည်းဆန်းနေသလိုပဲ။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိပါရစေဘုရား'

http://www.dhammadownload.com

'လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အလုပ်သဘာဝချင်းရော၊ အချိန်သုံးစွဲပုံချင်းရော မတူညီကြဘူးလေ။ အလုပ်သဘာဝချင်း တူတယ်ထားဦး၊ အချိန်သုံးစွဲပုံ၊ အချိန်ခွဲဝေပုံချင်းတော့ မတူညီနိုင်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေစတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။

ဦးဇင်းရဲ့ သူများနဲ့မတူတဲ့ အားနည်းချက်တစ်ခုက ညဘက်မီးအလင်းရောင်နဲ့ စာကြည့်လို့ လုံးဝမရတာပါပဲ။ နေ့ဘက်လည်း အတူတူပေါ့နော်။ မီးအလင်းရောင်နဲ့ဆို ဦးဇင်းရဲ့မျက်စိက စာလုံးဝကြည့်လို့မရဘူး။ မျက်စိကျန်းမာရေး မကောင်းဘူးပေါ့။ ဒီနေ့ မီးအလင်းရောင်နဲ့စာကြည့်လိုက်ရင် တစ်ညလုံးလည်း အိပ်လို့ မရတော့ဘူး။ နောက်တစ်နေ့လည်း တစ်နေ့လုံး ဘာစာမှ ကြည့်လို့ မရတော့ဘူး။

သဘာဝအလင်းရောင် အားကောင်းတဲ့အချိန်မှာပဲ စာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အလုပ် လုပ်လို့ရတယ်။ စာသင်သားဘဝတုန်းက တချို့ဘာသာရပ်တွေကို တိပ်ခွေနဲ့ပဲ နားထောင်ပြီး ကျက်ခဲ့ရတယ်။ ပထမကျော်ဘွဲ့ရခဲ့တဲ့ ပထမကြီးတန်းတုန်းကဆို သုံးဘာသာပဲ နေ့အလင်းရောင်နဲ့ စာကြည့်ခဲ့ရတယ်။ လေးဘာသာကို ပြဌာန်းချက်အစအဆုံး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အသံသွင်းထားပြီး ညဘက်မှာ တိပ်ခွေနားထောင်ရင်း လေ့လာမှတ်သားခဲ့ရတယ်။

ဒကာ၊ ဒကာမ ပရိသတ်တွေက သဘာဝအလင်းရောင်ရှိတဲ့အချိန်မှာပဲ လာတာများတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်ချိန်ကလည်း သဘာဝအလင်းရောင်ရှိတဲ့အချိန်ပဲဆိုတော့ လာသမျှဧည့်သည်နဲ့ စကားပြော

http://www.dhammadownload.com

ဆိုနေရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ စာလုပ်ချိန် လုံးဝမရှိတော့ဘူး။ ညဘက် ညည့်သည်ရှင်းတဲ့အချိန်ကျတော့လည်း ကိုယ်က စာလုပ်လို့ လုံးဝ မရ တော့ဘူးလေ။

တရားအားထုတ်တာကတော့ သွားရင်း လာရင်း၊ လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်းနဲ့လည်း အားထုတ်လို့ ရတယ်၊ ညဘက်မှာလည်း သီးသန့် အချိန်ယူပြီးအားထုတ်လို့ရတယ်ဆိုတော့ ဒကာ၊ ဒကာမ ဧည့်သည် ပရိသတ်ကြောင့် တရားအားထုတ်ချိန်တော့ အနှောင့်အယှက် မဖြစ် ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စာလုပ်ချိန်ကတော့ ဒကာဒကာမ ဧည့်သည်ပရိသတ် ကြောင့် အကြီးအကျယ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပါတယ်။ ရန်ကုန်ရိပ်သာ မှာနေတုန်းက တချို့နေ့တွေဆို တစ်နေ့လုံးနေလို့ စာတစ်လုံးမှ မဖတ် လိုက်ရဘူး။

ဒကာဒကာမဘက်က ကြည့်ရင်တော့ တစ်ယောက်ဆယ့်ငါး မိနစ်၊ နာရီဝက်၊ တစ်နာရီပဲ၊ အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ပါဘူးလို့ ထင်ရမှာ ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ လာတဲ့ဒကာဒကာမက တစ်ယောက်တည်း တစ်ဖွဲ့တည်း မှ မဟုတ်တာ၊ ဆက်နေတာဆိုတော့ ဦးဇင်းဘက်ကကြည့်ရင် တစ်နေ့ လုံး အလုပ်ပျက်ပါတယ်။

ဦးဇင်းက သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှ မ ဟုတ်တာ၊ သိသင့်သိထိုက်တာတွေ လေ့လာရဦးမှာပေါ့၊ ပရိယတ္တိကျမ်း ဂန်တွေ၊ အထွေထွေစာပေတွေ ဖတ်ရှုရဦးမှာပေါ့။ ဦးဇင်း အတွက် တော့ စာဖတ်ချိန်ဟာ နေ့စဉ် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။

အနှစ်ချုပ်ပြောရရင် ပရိယတ္တိအလုပ်ရော၊ ပဋိပတ္တိအလုပ် ရော အချိန်ပြည့်လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် တစ်ပါးတည်းတောရဆောက်တည်

http://www.dhammadownload.com

နေတာပါ။ 'အချိန်အခက်အခဲကြောင့် တောထွက်ရတာပါ' လို့ဆိုရင် မမှားပါဘူး။

အချိန်၊ အချိန်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ကြုံနေရတဲ့အခိုက် အချိန်တိုင်းဟာ သိပ်တန်ဖိုးရှိတယ်၊ တစ်စက္ကန့်လေးတောင် အလေအလွင့်ခံလို့မရဘူး။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေကို အပြစ်ဖွဲ့တာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ ကိုယ့်ဘက်က အချိန်ပြဿနာကိုသာ ရိုးရိုးသားသား တင်ပြတာပါ'

'တောထဲမှာ ဒကာဒကာမတွေနဲ့ လုံးဝ အတွေ့မခံဘူးလား ဘုရား'

'မွန်းတည့် ဆယ့်နှစ်နာရီကနေ ဆယ့်နှစ်နာရီခွဲအထိ၊ နာရီဝက်တော့ အတွေ့ခံပါတယ်။ ဒီအချိန်ပဲအတွေ့ခံတဲ့အကြောင်း တောရကျောင်းမှာ ဆိုင်းဘုတ်လည်း ဆွဲထားပါတယ်။

ခွင့်ပြုချိန်မဟုတ်ဘဲ ရောက်လာလို့ တံခါးဖွင့်မပေးတဲ့အတွက် ပြန်ဆင်းသွားကြရတဲ့ ဒကာဒကာမတွေကို အားတော့ နာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မတတ်နိုင်ဘူးလေ။ အားနာရင် ခါးပါသွားလိမ့်မယ်။ အားနာခြင်းဟာ ဆုံးရှုံးခြင်းရဲ့ အကြောင်းပဲ မဟုတ်လား။

အချိန်ကို တန်ဖိုးထားလို့ လူမုန်းရင်လည်း မုန်းကြပါစေတော့။ အချိန်ကို ဖက်တွယ်ကိုးကွယ်မိလို့ ခံရတဲ့အမုန်းကို အပြုံးနဲ့ ကျေနပ်စွာ ခံယူလိုက်ပါမယ်'

'တစ်ပါးတည်း တောရဆောက်တည်ခြင်းကြောင့် ရရှိလာတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို မိန့်တော်မူပါဦး ဘုရား'

'ဘာလဲ၊ ဒကာကြီးက အားကျပြီး တောထွက်မလို့လား။ တော

http://www.dhammadownload.com

ထဲတောင်ထဲမှာ တစ်ပါးတည်းနေရခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့ ပြောပြလို့တောင် မကုန်နိုင်ပါဘူး ဒကာကြီးရယ်။ များများ ပြောရင် ကြွားရာရောက်နေမှာစိုးလို့ နမူနာလောက်ပဲ ပြောပြပါ့မယ်။

အဓိကကတော့ စိတ်အေးချမ်းမှု အပြည့်အဝ ရတာပါပဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်သဘာဝရှုခင်းတွေကြောင့်ရော၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုကို အခြေခံတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုတွေကြောင့်ရော အချိန်တိုင်း စိတ်အေးချမ်းမှု ရနေပါတယ်။

ဦးဇင်းရဲ့ ကျောင်းသင်္ခမ်းနံဘေးမှာ စမ်းချောင်းလေးတစ်ခုက ဆယ့်နှစ်ရာသီ စီးဆင်းနေတယ်။ ရေတံခွန် အကြီးအသေး အနိမ့်အမြင့်မျိုးစုံပဲ။ ခုလို မိုးတွင်းဆိုရင် ရေပိုများလို့ သိပ်သာယာတယ်။

တောထဲတောင်ထဲမှာရှိတဲ့ ကျေးငှက်တွေကလည်း အားလုံးနီးပါး သီချင်းဆိုတတ်တဲ့ တေးသီငှက်တွေချည်းပဲ။ တချို့ငှက်တွေက ကိုယ့်သံစဉ်နဲ့ကိုယ် သံစဉ်တစ်မျိုးပဲ ဆိုတတ်သလို တချို့ငှက်တွေကတော့ တစ်ကောင်တည်းနဲ့ သံစဉ်အမျိုးမျိုးကို အသံအမျိုးမျိုး လုပ်ပြီး ဆိုတတ်ကြပါတယ်။

ကျောင်းသင်္ခမ်းရဲ့ နောက်ကျောဘက်က တောအုပ်နက်နက်၊ သစ်ပင်မြင့်မြင့်တွေရှိတဲ့ တောင်နံရံမတ်မတ်ကြီး။ ကျောင်းသင်္ခမ်းရဲ့ မျက်နှာစာဘက်က ကိုယ့်ကျောင်းထက် နိမ့်တဲ့ တောင်တွေ၊ ရာဘာခြံ၊ သစ်သီးခြံတွေ၊ မြို့ရွာလူနေအိမ်က သစ်ပင်တွေ၊ လယ်ကွင်းပြင်တွေ၊ မြစ်ချောင်း၊ အင်းအိုင်ရေပြင်တွေ၊ အဆုံးမရှိ တစ်မျှော်တစ်ခေါ်ကြီး။ ပြီးတော့ သစ်ပင်တွေကြားက ထိုးထွက်နေတဲ့ ရွှေရောင်တဝင်းဝင်းနဲ့ စေတီတော်တွေ၊ ပုထိုးတော်တွေ။ ဘေးဝဲယာမှာလည်း တောင်ကြော

http://www.dhammadownload.com

ဆက်စပ်နေတဲ့ တခြားတောင်တွေ၊ ထောင်ထိပ်က စေတီပုထိုးတွေ။ ဦးဇင်းကျောင်းသင်္ခမ်းကနေ ရှေ့ နောက်ဝဲယာ ဘယ်ကိုပဲ ကြည့်ကြည့်၊ သဘာဝရှုခင်းတွေက အလွန့်အလွန် သာယာကြည်နူးဖွယ် ကောင်းလှပါတယ်။

အထူးသဖြင့် စမ်းချောင်းထဲကရေတွေ တငြိမ့်ငြိမ့်တသွင်သွင် စီးဆင်းသွားတာကိုကြည့်ရင်း မတည်မြဲတဲ့အနိစ္စသဘောကို အပြင် ဗဟိဒ္ဓတစ်လှည့်၊ အတွင်းအဇ္ဈတ္တတစ်လှည့် ဆင်ခြင်ရတာ သိပ်ထိမိပါတယ်။ စီးဆင်းပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ စမ်းရေတွေနဲ့အတူ ရုပ်တင်းမာမှု၊ စိတ်တင်းကျပ်မှုတွေ စီးဝင်မျောပါသွားသလို ခံစားရပြီး ရုပ်ကြွက်သားရော၊ စိတ်ကြွက်သားပါ ပြေလျော့လန်းဆန်းသွားပါတယ်။

လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းတဲ့လေကို တစ်လောကလုံးက လေတွေ တစ်ယောက်တည်း ကန်ထရိုက်ဆွဲ အပိုင်စီးထားပြီး ရှူနေရသလို တဝကြီး ရှူရှိုက်ရတဲ့အတွက်လည်း သွေးသားသန့်စင် စိတ်ကြည်လင်ပါတယ်။

ကိုယ့်နေရာထက် နိမ့်တဲ့ တောင်တွေ အပါအဝင် မြို့ရွာနယ်ပယ် လွင်ပြင်ကျယ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို အပေါ်စီးကနေ လွှမ်းပြီး မြင်နေရတဲ့အတွက် မေတ္တာပို့လို့ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ တစ်လောကလုံးကို အထက်စီးကနေ ခြုံပြီး မေတ္တာဓာတ်ပို့လွှတ်နေရတာမို့ ကိုယ့်ရဲ့မေတ္တာရင်ငွေ့လှိုင်းအောက်မှာ သတ္တဝါအားလုံး နွေးထွေး ပျော်မွေ့နေကြသလို ခံစားရပါတယ်။ တောင်ပေါ်အထက်စီးကနေ တစ်လောကလုံးကို လွှမ်းခြုံကြည့်ပြီး မေတ္တာပို့ရတဲ့အရသာကို တောင်ပေါ်မှာနေတဲ့ သူတွေမှပဲ ခံစားလို့ ရမှာပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကိလေသာဖြစ်စရာအာရုံတွေ ဘာမှမရှိဘဲ ပကတိ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေတဲ့အတွက် တရားအားထုတ်လို့လည်း သိပ်ကောင်းပါတယ်။ တစ်စက္ကန့်ဆိုတစ်စက္ကန့် အရမ်းသိသာပါတယ်။ သမာဓိအရမ်းဖြစ်လွယ်ပြီး ဉာဏ်လည်း အရမ်းတက်လွယ်ပါတယ်။

လူသူလေးပါး သွားလာ ဝင်ထွက်ဖို့ ဝေးလွန်းတဲ့အတွက်ကြောင့်လည်း သတ်မှတ်ခွင့်ပြုချိန်ကလွဲရင် ဒကာဒကာမ အရောက်အပေါက် မရှိသလောက် နည်းပါးတာမို့ စာရေးချိန်လည်း ရပါတယ်။ ဒီနေ့အထိ တရားစာအုပ်တွေ အထိုက်အလျောက် ထွက်လာနိုင်တာဟာ တောထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း နေလို့ပါ။ မြို့မှာသာ နေရင် စာရေးဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အနှစ်ချုပ် ပြောရရင်တော့ တောထဲတောင်ထဲမှာ တစ်ပါးတည်း ကေစာရီ သီတင်းသုံးတဲ့အတွက် ကိုယ့်အကျိုးကိုရော၊ အများအကျိုးကိုရော၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်အကျိုးကိုရော၊ သာသနာ့အကျိုးကိုရော စိတ်အေးချမ်းလွတ်လပ်စွာ၊ သိပ်ထိရောက်တွင်ကျယ်စွာ သယ်ပိုးရွက်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ဦးဇင်းရဲ့ ပုဂ္ဂလိကဘာဝအနေနဲ့ ပြောတာပါနော်။

'ဒါဆို အရှင်ဘုရားက တောထဲမှာပဲ တစ်သက်လုံး နေတော့မှာလား ဘုရား'

'တောထဲမှာပဲ တစ်သက်လုံး နေနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့ ဒကာကြီးရယ်။ နေချင်စိတ်လည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နေဖြစ်မယ်၊ မနေဖြစ်ဘူးဆိုတာကတော့ မမြင်ရတဲ့ ကံတရားကလည်း ရှိသေးတာမို့ ယတိပြတ်တော့ ပြောလို့ မဖြစ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဦးဇင်းက လမင်းကြီးရဲ့ ဘ၀ကို သိပ်အားကျတယ်။ လမင်းကြီးဟာ လောကလူသားတွေကို အအေးဓာတ်နဲ့ အလင်းဓာတ် ပေးပြီး ကျေးဇူးပြုတယ်။ ဒါပေမဲ့ လောကလူသားတွေနဲ့ လိမ်းကျံ ကပ်ငြိခြင်း မရှိဘူး။ ဝေးဝေးမှာပဲ သီးသန့်နေတယ်။

ဦးဇင်းလည်း လမင်းကြီးလိုပဲ လောကလူသားတွေနဲ့ ဝေးဝေးမှာ သီးသန့်နေရင်း လောကလူသားတွေကို အအေးဓာတ်နဲ့ အလင်းဓာတ်ပေးပြီး ကျေးဇူးပြုချင်တယ်။ မေတ္တာပို့နေတာ၊ မေတ္တာပွားနေတာဟာ အအေးဓာတ်နဲ့ ကျေးဇူးပြုနေတာပေါ့။ အခါအားလျော်စွာ တရားဟောနေတာ၊ စာပေရေးနေတာဟာ အလင်းဓာတ်နဲ့ ကျေးဇူးပြုနေတာပေါ့။ မေတ္တာအအေးဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်အလင်းဓာတ် ပေးပြီး ဝေးဝေးကနေ ကျေးဇူးပြုနေရတဲ့ လူသားလမင်းဘ၀မျိုးကို ပိုပြီး လိုလားပါတယ်။

ကလေးတွေဆိုနေတဲ့ သီချင်းစာသားကို နည်းမှီးပြီး ပြောရရင် 'လမင်းလေးလို ကျင့်နေမှာ' ပေါ့။

စကားမစပ် ကုန်တင်ကားကြီးတွေရဲ့ နောက်ပိုင်းတွေမှာ ရေးထားတတ်လေ့ရှိတဲ့ စာသားလေးတစ်ခုကို သတိရမိတယ်။

'ဝေးလေကောင်းလေ' တဲ့။

'အရှင်ဘုရား ဓမ္မစာပေတွေ ရေးသားရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်လေး သိပါရစေဘုရား'

'လူသားတိုင်းရဲ့ နှလုံးသားမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ တရားအဆုံးအမတွေ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့သွားစေချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဓမ္မစာပေတွေ ရေးသားနေတာပါ။ မသိသေးတဲ့အကြောင်းအရာတွေ သိအောင်၊

http://www.dhammadownload.com

သိပြီးသားအကြောင်းအရာတွေ ထပ်မံ နှလုံးသွင်းဖြစ်ပြီး လေးလေးနက်နက် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိအောင်ဆိုတဲ့ မေတ္တာစေတနာ အပြည့်အဝနဲ့ ရေးနေတာပါ။

အရမ်းကို သိနေ၊ တတ်နေတဲ့ 'ဆရာကြီး'တွေအတွက် မရည်ရွယ်ပါဘူး။ ငါမှငါလို့ အထင်ရောက်၊ ဘဝင်မောက်နေတဲ့ 'ဘဝင်ကြီး'တွေအတွက်လည်း မရည်စူးပါဘူး။

ရိုးရိုးသားသား သိချင်သူတွေ၊ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ချင်သူတွေ သိနိုင်ကြပါစေ၊ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်သန့်သန့်လေးနဲ့ပဲ ဓမ္မစာပေတွေ ရေးသားနေပါတယ်။

'လူသားတိုင်း' ဆိုတဲ့အထဲမှာ ဦးဇင်းလည်းတစ်ယောက်အပါအဝင်ပါပဲ။ ဦးဇင်းလည်း ဦးဇင်းစာအုပ်တွေရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တစ်ယောက်ပါ။ ကိုယ့်ဘက်က ပြည့်စုံလွန်းလို့ စာတွေ ရေးနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်လည်း ဖတ်ဖို့ ဖတ်ပြီး ပြည့်စုံအောင်ကျင့်သုံးဖို့ ရေးနေတာပါ။ ဆရာကြီးလုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ရေးတဲ့စာတွေက သူတစ်ပါးကို ရင့်ကျက်သွားအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ ရင့်ကျက်အောင် စွမ်းဆောင်သွားလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ 'ကိုယ်က သူ့ကို ဆုံးမတာ မဟုတ်၊ ဘုရားက ကိုယ့်ကို ဆုံးမနေတာ' လို့ ကိုယ်ရေးတဲ့စာတွေအပေါ် အမြဲ နှလုံးသွင်းပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာရေးပြီး ဆုံးမနေတာလို့ ပြောရင် မမှားပါဘူး။

မလိုလားသူ တချို့က ဦးဇင်းစာရေးနေတာကို ထင်ပေါ်ကျော်ကြားချင်လို့ ရေးနေတာလို့ စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့ကြပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့

http://www.dhammadownload.com

နှိုင်းပြီး ပြောနေကြတာမို့ ပြောကြပါစေ။ ကြား-ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်နေလိုက်ရုံပါပဲ။

'ဒါဆို အရှင်ဘုရား စာရေးနေတာကို ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချတဲ့သူက ရှိနေတာပေါ့ဘုရား'

'သြော်. . . ဒကာကြီးရယ်၊ ဘယ်လောက် ကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုပဲလုပ်လုပ်၊ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချမယ့်သူတွေ၊ ဝေဖန်အပြစ်ပြောမယ့်သူတွေ ဆိုတာကတော့ အဆင်သင့်ရှိနေကြစမြဲပဲလေ။ မဆန်းပါဘူး။ ဘုရားရှင်တောင်မှ ကင်းခဲ့တာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဦးဇင်းတို့လို သာမန်လူတွေကတော့ မပြောနဲ့တော့ပေါ့'

'ကျော်ကြားမှုနဲ့ ကဲ့ရဲ့မှုအပေါ် အရှင်ဘုရား ဘယ်လို နှလုံးသွင်းပါသလဲ ဘုရား'

'တကယ်တော့ ဦးဇင်းရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျော်ကြားမှုဆိုတာ မရှိပါဘူး။ သစ်ပင်တောတောင်တွေ၊ ရေတံခွန် စိမ့်စမ်းတွေပဲရှိပါတယ်။

ကျော်ကြားမှုဆိုတာ ဦးဇင်းရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာရှိတဲ့အရာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဦးဇင်းရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့အရာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဦးဇင်းကို သိတဲ့သူ၊ အသိအမှတ်ပြုတဲ့သူရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာပဲ ရှိတာပါ။ ဒါလည်း အမြဲရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ ဦးဇင်းကို သတိရလိုက်တဲ့ အခိုက်မှာပဲ ခေတ္တခဏ ရှိတာပါ။

ကဲ့ရဲ့မှုလည်း ဒီအတိုင်းပဲပေါ့။ ဦးဇင်းရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ရှိတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဦးဇင်းရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဦးဇင်းကို မလိုလားတဲ့သူ၊ ဦးဇင်းကို မနှစ်မြို့တဲ့သူရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ

http://www.dhammadownload.com

ပဲ ဦးဇင်းကို သတိရတဲ့အခိုက် ခေတ္တခဏရှိတာပါ။

သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာပဲ တစ်ခါတရံမှ ခေတ္တခဏ ပေါ်လာတတ်တဲ့ ကျော်ကြားမှု၊ ကဲ့ရဲ့မှုဆိုတဲ့ အရာတွေအတွက် ကိုယ်က ဘာလို့ ခံစားနေရမှာလဲ။ ကျော်ကြားမှုကြောင့် စိတ်တက်စရာ မလိုသလို ကဲ့ရဲ့မှုကြောင့်လည်း စိတ်ပျက်စရာ မလိုပါဘူး။

ကျော်ကြားမှုဆိုတာ သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ 'ဒီလို အရှင်ဆန္ဒာဓိက' လို့ ခေတ္တခဏပေါ်လာတဲ့အတွေးစတစ်ခု၊ ခံစားမှုတစ်ခုပါပဲ။ ကဲ့ရဲ့မှုဆိုတာ သူတစ်ပါးရဲ့စိတ်အစဉ်မှာ 'အရှင်ဆန္ဒာဓိက ဒီလို' လို့ ခေတ္တခဏပေါ်လာတဲ့ အတွေးစတစ်ခု၊ ခံစားမှုတစ်ခုပါပဲ။

'ဒီလို အရှင်ဆန္ဒာဓိက' ဆိုတဲ့ အတွေးစနဲ့ 'အရှင်ဆန္ဒာဓိက ဒီလို' ဆိုတဲ့ အတွေးစနှစ်ခုတို့ရဲ့ကြားမှာ 'ဒီလို' တွေကို ဖျောက်လိုက်ရင် အရှင်ဆန္ဒာဓိကဟာ အရှင်ဆန္ဒာဓိက ပါပဲ။ ဘာနဲ့မှ မရောပါဘူး။ တစ်ယောက်တည်းပါ။ သန့်သန့်လေးပါ။

'ဒီနေ့အထိ စာအုပ်ဘယ်နှအုပ် ရေးသား ထုတ်ဝေပြီးပါပြီလဲဘုရား'

'ငါးအုပ်ရှိသွားပါပြီ။ နှုန်းထားအနေနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ တစ်နှစ်မှ နှစ်အုပ်ပဲ ရေးသားထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပါသေးတယ်။ ၁၉၉၈ က'တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား' နဲ့ 'ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်'၊ ၁၉၉၉ က 'မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ' နဲ့ 'ရဲရင့်သူတို့၏ နေရာ'၊ ဒီနှစ် ၂၀၀၀မှာတော့ "ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်" တစ်အုပ်ပဲ ထွက်ပါသေးတယ်။

'အခုဘာစာအုပ်တွေ ရေးနေပါသလဲဘုရား'

http://www.dhammadownload.com

'မကြာခင်ရက်ပိုင်းမှာ 'လောက၌အကောင်းဆုံးသောအရာ' ထွက်ပါလိမ့်မယ်။ လောလောဆယ်တော့ ဝါတွင်းမှာ ထွက်ဖို့ တရားနှစ်ပုဒ်ကို စစ်ဆေးနေပါတယ်။ ထွက်လာရင် ခေါင်းစဉ် သိပါလိမ့်မယ်'

'အရှင်ဘုရားရဲ့ ပရိယတ်၊ပဋိပတ် အချိန်ထဲကနေ စာရေးဖို့ အချိန် ဘယ်လိုယူပါသလဲဘုရား'

'နေ့စဉ် မနက်ကိုးနာရီကနေ ဆယ်နာရီအထိ တစ်နာရီကို စာရေးချိန် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့ထိတော့ နေ့စဉ် မရေးဖြစ်သေးပါဘူး။ စာအုပ်အသစ်တစ်အုပ် ထွက်ချိန်တန်ပြီဆိုမှပဲ တစ်ပတ်၊ ဆယ်ရက်လောက် အချိန်ယူပြီး ရေးဖြစ်ပါတယ်။ ရေးရင်တော့ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ရေးပါတယ်။ ဖြည့်စွက် ရေးသားချက်တွေများရင်တော့ တစ်ပတ်၊ ဆယ်ရက်မကပါဘူး။ ဖြည့်ရေးရင် ရေးသလောက်ကြာပါတယ်'

'စာရေးတဲ့အတွက် တရားအားထုတ်ချိန် ထိခိုက်သွားပါသလားဘုရား'

'နေ့-ပရိယတ်၊ ည-ပဋိပတ်' ဆိုတဲ့ မူနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတာဆိုတော့ စာရေးတဲ့အတွက် တရားအားထုတ်ချိန် ထိခိုက်မသွားပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စာဖတ်ချိန်တော့ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့သွားပါတယ်။ အများအတွက် စာရေးတိုင်းရေးတိုင်း ကိုယ့်အတွက် စာဖတ်ချိန် လျော့လျော့ သွားပါတယ်။

စာရေးရတာထက် စာဖတ်ရတာက ပိုပြီးအရသာရှိပါတယ်။ စာရေးနေတဲ့အချိန်မှာ စာဖတ်ရတဲ့အရသာ ဆုံးရှုံးနေပါတယ်။ စာဖတ်ရတဲ့အရသာကို စွန့်လွှတ်ပြီးမှ စာရေးရတာပါ။ စာဖတ် ဝါသနာ

http://www.dhammadownload.com

ပါသူတစ်ယောက်အတွက်တော့ ကြီးမားတဲ့ စွန့်လွှတ်ခြင်းတစ်ရပ်ပါပဲ။

ကြီးမားတဲ့ စွန့်လွှတ်ခြင်းကို အရင်းတည်ပြီး ရေးရတာမို့ စာရေးတိုင်းရေးတိုင်း စာဖတ်ပရိသတ်ကို အထူးမေတ္တာပို့ပြီးမှ ရေးပါတယ်။ စာဖတ်ပရိသတ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နားလည်သဘောပေါက်စေချင်တဲ့ မေတ္တာက ဦးစီးနေတာမို့ စာရေးနေတဲ့ အချိန်ဟာ ဦးဇင်းအတွက်တော့ မေတ္တာအား အကောင်းဆုံးအချိန်ပါပဲ။

စာဖတ်ပရိသတ် အသိဉာဏ် တိုးတက်မြင့်မားအောင် စွမ်းဆောင်ဖြန့်ဝေပေးနေရတာမို့ စာတစ်လုံး ရေးတိုင်းရေးတိုင်း ပညာပါရမီတွေ တရိပ်ရိပ်တက်လာသလို ခံစားရပါတယ်။ ပညာပါရမီတွေ အတုံးလိုက်အတစ်လိုက် တိုးလာတာကို မျက်စိနဲ့ မြင်နေရသလိုကို စိတ်ထဲမှာ မြင်နေရပါတယ်။

'စာရေးတိုင်း ပညာပါရမီဖြစ်ပါသလားဘုရား'

'စာရေးတိုင်းတော့ ပညာပါရမီ မဖြစ်ပါဘူး။ စာဖတ်ပရိသတ်အတွက် အသိအမြင်မှန်ကန်စေတဲ့ ဗဟုသုတကို ပေးနိုင်မှ ပညာပါရမီဖြစ်တာပါ။

အသိဉာဏ်ဖြန့်ဝေမှ ပညာပါရမီဖြစ်တာမို့ စာဖတ်ပရိသတ်ကို အသိအမြင်လွဲမှားစေတဲ့စာ၊ အတင်းအဖျင်း , ကောလာဟလစာ၊ ငယ်ကျိုးငယ်နာဖော်ပြီး ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချတဲ့စာ၊ အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာပြီး ဝေဖန်ပုတ်ခတ်တဲ့စာတွေ ရေးနေလို့ကတော့ ပညာပါရမီ ကုသိုလ်တွေ မရတဲ့အပြင် ဝစီဒုစရိုက်အကုသိုလ်တွေပဲ တနင့်တပိုး ရပါလိမ့်မယ်။

စာမျက်နှာပေါ် ရောက်လာလို့ မလွှဲမရှောင်သာ ဖတ်လိုက်ရ

http://www.dhammadownload.com

တဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်ကတော့ ကြံဖန်နှလုံးသွင်းပြီး အသိဉာဏ် တစ်ခုခု ရအောင် ဆွဲယူရမှာပါပဲ။ ရေးတဲ့သူကို ရေးရကောင်းလားလို့ ဒေါသ ထွက်နေရင် ကိုယ်ပါ အကုသိုလ် အဆစ်ရနေဦးမယ်။

သူ့စေတနာက သူ့ကို ပြန်ပြီး အကျိုးပေးပါလိမ့်မယ်။ စာရေး တယ်ဆိုတာ ကောင်းတာရေးရင်လည်း ကောင်းတဲ့စေတနာ အင်အား ပြင်းထန်သလို မကောင်းတာရေးရင်လည်း မကောင်းတဲ့စေတနာ အင် အားပြင်းထန်ပါတယ်'

'အရှင်ဘုရားရဲ့ တစ်နေ့တာ အချိန်ခွဲဝေသုံးစွဲမှုကို အမိန့်ရှိ ပါဦးဘုရား'

'ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ မူ အတိုင်း 'နေ့-ပရိယတ်၊ ည-ပဋိပတ်' ဆိုတဲ့ လမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးနေ ပါတယ်။ သဘာဝအလင်းရောင်ရှိတဲ့ နေ့ပိုင်းမှာ ပရိယတ်အလုပ်ကို အဓိကထားပြီး လုပ်ပါတယ်။ သဘာဝအလင်းရောင် မရှိတဲ့ ညပိုင်း မှာတော့ ပဋိပတ်အလုပ်ကို ပဓာနထားပြီး လုပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပရိယတ်လုပ်ချိန်မှာလည်း ကြိုးကြားကြိုးကြား ပဋိပတ်ပါသလို၊ ပဋိ ပတ်လုပ်ချိန်မှာလည်း ကြိုးကြားကြိုးကြား ပရိယတ်ပါပါတယ်။

ပရိယတ်လုပ်ချိန်မှာလည်း အလေးစာ၊ အပေါ့စာ၊ ပါဠိစာ၊ မြန်မာစာ၊ သူ့အချိန်နဲ့သူ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး လေ့လာပါတယ်။ ပဋိ ပတ်လုပ်ချိန်မှာလည်း ဂုဏ်တော်၊ မေတ္တာ၊ ဝိပဿနာ၊ သူ့အခြေ အနေနဲ့သူ ချင့်ချိန်နှိုင်းဆပြီး ပွားများပါတယ်'

'အရှင်ဘုရား တရားရိပ်သာဖွင့်ဖို့ အစီအစဉ် ရှိပါသလား ဘုရား'

http://www.dhammadownload.com

'ဟောတရားမှန်သမျှ စာအုပ်ဖြစ်စေရမယ်' ဆိုတဲ့ မူကိုချမှတ်ထားတဲ့အတွက် တစ်နှစ်ကို တရားသုံးလေးပုဒ်ပဲ ဟောချင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ တရားဟောရတာ ဘာမှ မခက်ပါဘူး။ နှစ်ရက် သုံးရက်လောက် အချိန်ယူ ပြင်ဆင်လိုက်ရင် တရား အသစ်တစ်ပုဒ် ကောင်းကောင်း ဟောလို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဟောပြီးသားတရားကို စာအုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ကျတော့ တော်တော် အချိန်ယူရပါတယ်။

တိပ်ခွေထဲကအတိုင်း ကူးယူပြီး တိုက်ရိုက်စာအုပ်ထုတ်လိုက်ရင်တော့ မခက်ပါဘူး။ တစ်ပတ်တစ်အုပ်တောင် ထုတ်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဦးဇင်းက အဲဒီလို ပြီးစလွယ် ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါဘူး။

အပြင်မှာ စကားပြောသလို ပြောထားတဲ့ မူရင်းစာသားတွေကိုလည်း ဖတ်လို့ချောအောင် ပြင်ဆင်ပါတယ်။ ဖြည့်စွက်သင့် ဖြည့်စွက်ထိုက်တဲ့ စကားလုံးတွေ၊ ဝါကျတွေ၊ စာပိုဒ်တွေ၊ အခန်းကဏ္ဍတွေလည်း လိုအပ်သလို အသစ်ထပ်ဖြည့်ရေးပါတယ်။ နောက်ဆုံး ကွန်ပျူတာစာစီ ပရုဖ်ကိုတောင် သုံးဆင့်လောက် ကိုယ်တိုင်ဖတ်၊ ကိုယ်တိုင်ပြင်ပါတယ်။ စာရေးတဲ့အလုပ်တစ်ခုတည်းရှိတာ မဟုတ်တော့ အချိန်အတော်ကြာ ယူရပါတယ်။

တစ်နှစ်အတွင်း ဟောတဲ့တရားတွေကို တစ်နှစ်အတွင်းမှာပဲ အကုန်လုံး စာအုပ်ဖြစ်သွားစေချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့ထိတော့ ဖြစ်မလာသေးဘူး။ အချိန်မပေးနိုင်လို့ပါ။ ဖြစ်အောင် လုပ်သွားမယ်လို့တော့ စိတ်ကူးထားပါတယ်။

ဒီတော့ ဦးဇင်းက အလုပ်ကြွေး မတင်ချင်ဘူး။ ဟောတရားနောက် စာအုပ်က အလျဉ်မီအောင် မလိုက်နိုင်ရင် အလုပ်ကြွေးတင်

http://www.dhammadownload.com

နေမယ်လေ။ အလုပ်ကြွေးတန်းလန်းနဲ့လည်း မသေချင်ပါဘူး။ ကိုယ်မသေခင် ကိုယ့်ဟောတရားတွေ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စာအုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးသွားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ သေမင်းက ခွင့်မပေးရင်တော့ မတတ်နိုင်ဘူးပေါ့။

တရားပွဲတွေ ပင့်တိုင်းလိုက်မဟောတာ အလုပ်ကြွေးမတင်ချင်လို့ပါ။ အချိန်အခက်အခဲရှိလို့ပါ'

'တရားပွဲလာပင့်တဲ့သူတွေကတော့ အရှင်ဘုရား ငြင်းလိုက်တဲ့အတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်ကြမှာပေါ့ဘုရား'

'အကြောင်းအကျိုး ရှင်းပြပြီး တောင်းပန်တာကို တချို့ကတော့ နားလည်လက်ခံကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ ကိုယ့်အလို မပြည့်ရင် ငြိုငြင်တတ်တဲ့ လူ့သဘာဝအတိုင်း မကျေနပ်ကြဘူးပေါ့။ ကွယ်ရာမှာ 'သိပ်ကြီးကျယ်တာပဲ' လို့တောင် ပြောကြတယ်ဆိုပဲ။

လူတိုင်းမှာ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ချမှတ်ထားတဲ့ ကိုယ်ပိုင်မူ၊ ကိုယ်ပိုင်ကျင့်ဝတ်၊ ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းချက်ဆိုတာ မရှိသင့်ဘူးလား။ ကိုယ့်မူ၊ ကိုယ့်ကျင့်ဝတ်၊ ကိုယ့်စည်းကမ်းချက်ကိုလိုက်နာတဲ့အနေနဲ့ ပင့်သမျှတရားပွဲတိုင်းကို လက်မခံတာ၊ မဟောတာ ကိုယ့်အပြစ်လား။

ကိုယ့်လိုအင်ဆန္ဒ မပြည့်ဝတာနဲ့ဘဲ ဖြည့်မပေးသူကို ကြီးကျယ်တယ်လို့ အပြစ်ပြောတာ သဘာဝကျပါ့မလား။ သူတစ်ပါးရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာမူ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလွတ်လပ်ခွင့်ကို ထိပါး စော်ကားရာ မရောက်ဘူးလား။

ကိုယ့်မူ၊ ကိုယ့်လွတ်လပ်ခွင့်က သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်ပျက်စီး

http://www.dhammadownload.com

အောင် လုပ်နေတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်ဦးတည်ချက်နဲ့ကိုယ်၊ အေးအေးဆေးဆေး နေနေတာပဲ။ လူတကာရဲ့ လိုအင်၊ လူတိုင်းရဲ့ ဆန္ဒကို တစ်ယောက်တည်းက အကုန် ဖြည့်ပေးဖို့ဆိုတာ ဖြစ်မှမဖြစ်နိုင်တာနော်'

'ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီး ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးအတွက် ရှေ့ဆက်ပြီး ဘယ်လို သာသနာပြုလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဖို့ စိတ်ကူးထားပါသလဲဘုရား'

'ဒီအတိုင်းပဲ ကောင်းပါတယ် ဒကာကြီးရယ်၊ ကိုယ့်ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ့်ပင်ကိုစရိုက်နဲ့ အကိုက်ညီဆုံး၊ အလိုက်ဖက်ဆုံး သာသနာပြုနည်းကတော့ အခုလို တောထဲတောင်ထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း နေပြီး စွမ်းနိုင်သမျှ သာသနာပြုတဲ့နည်းပဲလို့ ဦးဇင်း ထင်တယ်လေ။ ကိုယ်လည်း စွမ်းနိုင်သမျှ ကျင့်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း စွမ်းနိုင်သမျှ အကျင့်ခိုင်း၊ မဟုတ်ဘူးလား။ ဦးဇင်းရဲ့ ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာဘဝနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျအဖြစ်ဆုံး သာသာနာပြုနည်းကို ဦးဇင်း ရွေးချယ်ရမယ် မဟုတ်လား။

လူတိုင်းမှာ ကိုယ်အားကျတဲ့ ဘဝပုံစံတစ်ခုတော့ ရှိကြစမြဲပါ။ ဒါပေမဲ့ တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝပုံစံကို ထပ်တူထပ်မျှ ပုံတူကူးချဖို့ဆိုတာကတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး ထင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်တယ်ပဲထား၊ ဦးဇင်းကတော့ သူတစ်ပါးရဲ့ ဘဝပုံစံကို ဘယ်တော့မှ ထပ်တူထပ်မျှ ပုံတူကူးမချချင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ပုံစံနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်အဓိပ္ပာယ်နဲ့ကိုယ်ပဲ ကိုယ့်ဘဝကို တည်ဆောက်ချင်ပါတယ်။ လူငယ်စကားနဲ့ ပြောရရင် ကိုယ့်စတိုင်လ်နဲ့ကိုယ်ပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

ကိုရင်ဘဝကတည်းက ဦးဇင်းအားကျခဲ့တဲ့ ဘဝပုံစံကတော့ (ပထမ)သပိတ်အိုင်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီး (ဦးကိတ္တိ) ရဲ့ ဘဝ ပုံစံပါပဲ။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ရာသက်ပန်တောထဲတောင်ထဲမှာပဲ တစ်ပါးတည်းနေသွားခဲ့ပါတယ်။ ပျံလွန်တော်မူတာတောင် အနားမှာ ဘယ်သူမှ မရှိခဲ့ပါဘူး။

စာသင်တိုက်တွေ တည်ထောင်၊ ရိပ်သာတွေ ဖွင့်လှစ်ပြီး သာသနာပြုနေကြတဲ့ ဆရာတော်၊ သံဃာတော်တွေကို အရမ်းကြည်ညိုပါတယ်။ အရမ်းလေးစားပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကိုလည်း အရမ်းဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တော့ စာသင်တိုက်လည်း တည်ထောင်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရိပ်သာလည်း ဖွင့်လှစ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့လို မစွမ်းနိုင်လို့ပါ။

မနိုင်ဝန်ကို မသပ်မရပ် ထမ်းပြီး စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲနေမယ့်အစား ကိုယ်နိုင်တဲ့ဝန်ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ထမ်းပြီး စိတ်ကျေနပ်ချမ်းသာနေရတာက ပိုကောင်းမယ်ထင်တယ်လေ။

ဝန်တစ်ခုကို နိုင်တယ်၊ မနိုင်ဘူးဆိုတာက ဘေးလူ အမြင်နဲ့ သတ်မှတ်လို့မရပါဘူး။ ကာယကံရှင်ရဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံ၊ ဘဝခံစားချက်၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာ၊ စိတ်နေသဘာဝ . . . စတဲ့ အကြောင်းတရားအမျိုးမျိုးအပေါ် မူတည်ပြီး ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်ကပဲ သတ်မှတ်လို့ရပါတယ်။ ဘယ်ဝန်ကို ကိုယ်ထမ်းနိုင်တယ်၊ မထမ်းနိုင်ဘူးဆိုတာ ကာယကံရှင်က အသိဆုံးပါ။

ကိုယ်လည်း အေးအေးချမ်းချမ်းနေရ၊ အများအတွက်လည်း တကယ်ထိရောက်၊ သာသနာအတွက်လည်း ရေရှည်တည်တံ့တဲ့ 'တစ်

http://www.dhammadownload.com

ယောက်တည်းနေပြီး စာရေးတဲ့သာသနာပြုနည်း' ကိုတော့ ဦးဇင်း အနှစ်သက်ဆုံးပါပဲ'

'ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ တည်ထောင်ရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လုပ်ငန်းအခြေအနေကိုလည်း သိပါရစေဘုရား'

'ဦးဇင်းရဲ့ တရားစာအုပ်တွေကို အရည်အသွေး ကောင်းကောင်းနဲ့ စီးပွားရေးလုံးဝမဖက် သာသနာ့အကျိုးသက်သက် အတွက် ထုတ်ဝေသွားဖို့ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ကို တည်ထောင်ထားတာပါ။ ဦးဇင်းဟောပြောရေးသားတဲ့ တရားစာအုပ်မှန်သမျှကို ဒီအဖွဲ့တစ်ခုတည်းကပဲ မူပိုင်အဖြစ် ထုတ်ဝေဖြန့်ချိ သွားပါလိမ့်မယ်။ ရွှေပါရမီတောရကျောင်းရဲ့ တရားဝင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုပါပဲ။

စာအုပ်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခြင်းကြောင့် ထွက်ပေါ်တိုးပွားလာတဲ့ အလှူငွေတွေကို သာသနာအတွက် တကယ်လိုအပ်တဲ့ နေရာဌာနတွေမှာ သင့်တော်သလို ခွဲဝေလှူဒါန်းသွားမှာပါ။ အခုလည်း စွမ်းနိုင်သမျှ လှူဒါန်းနေပါတယ်။ ငွေပင်စိုက်ထူလှူဒါန်းသူတွေ၊ စာအုပ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်သူတွေ၊ စာအုပ်ဝယ်ယူဖတ်ရှုသူတွေ၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေနဲ့ ပတ်သက်သူအားလုံးရဲ့ သာသနာပြုမဟာကုသိုလ်ကောင်းမှုပါပဲ။

ဒီအဖွဲ့အတွက် ဘယ်သူ့ဆီကမှ အလှူမခံပါဘူး။ ကိုယ့်သဒ္ဓါဆန္ဒနဲ့ ကိုယ့်အလိုအလျောက် လာရောက်လှူဒါန်းသူတွေကိုပဲ ချီးမြှောက်တဲ့အနေနဲ့ လက်ခံတာပါ။ ဓမ္မစာပေ ငွေပဒေသာပင်တွေအတွက် ရေစက်ချတရားပွဲလုပ်ပေးဖို့ လျှောက်ထားကြတာတောင် အလှူခံသလိုဖြစ်သွားမှာစိုးလို့ လုံးဝ မဟောပါဘူး။

ဒီနေ့အထိ အဖွဲ့က စာအုပ်ငါးအုပ် ထုတ်ဝေပြီးသွားပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ရှေ့ဆက်ပြီးတော့လည်း အရည်အသွေးကောင်းကောင်း၊ အရှိန်အဟုန်ကောင်းကောင်းနဲ့ ရွှေပါရမီတရားစာအုပ်တွေ အဆက်မပြတ်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသွားပါလိမ့်မယ်'

'အရှင်ဘုရားရဲ့ ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်နဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ သတ္တဝါများအပေါ် အကျိုးပြုပုံကို အကျဉ်းမျှ ရှင်းပြပေးစေလိုပါတယ် ဘုရား'

'ဘာသာရေးဆိုတာ အဆင့်အတန်းရှိတဲ့ လူသားတိုင်း၊ အဆင့်အတန်းရှိလိုတဲ့ လူသားတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အရေးကြီးဆုံးအရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာသာရေးကို လုံးဝ ပစ်ပယ်ထားတဲ့သူ၊ လုံးဝ မပစ်ပယ်တောင်မှ အလေးအနက်မထားတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ အဆင့်အတန်းရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်၊ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ သတ္တဝါအားလုံးရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝငြိမ်းချမ်းရေး၊ သံသရာဘဝ ပြည့်စုံရေးနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးမှ အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အားအကိုးထိုက်ဆုံး ဘာသာတစ်ခုပါ။

ဗုဒ္ဓဆိုတာ အမှန်တရားကို သိသူ၊ ဘာသာဆိုတာ စကား၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတော့ အမှန်တရားကို သိသူရဲ့စကားပေါ့။ အမှန်တရားကိုသိပြီး အမှန်တရားကိုညွှန်ကြားပြောဆိုနေသူတစ်ယောက်ရဲ့ စကားတွေဟာ လိုက်နာကျင့်သုံးသူအတွက် အမှန်တကယ် အကျိုးဖြစ်ထွန်းမယ်ဆိုတာ ယုံမှားသံသယဖြစ်စရာ မရှိပါဘူး။

များများမလိုက်နာရင် နေပါ။ 'မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား' ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓစကားသုံးခွန်းကို ပြတ်ပြတ်

http://www.dhammadownload.com

သားသား လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင်ပဲ လူသားအပါအဝင် သက်ရှိလောကကြီး ဘယ်လောက်ငြိမ်းချမ်းသွားလိုက်မလဲ။

'မသတ်၊ မခိုး၊ မမှား၊ မညာ၊ မသောက်' ဆိုတဲ့ 'မ-ငါးလုံး' 'ငါးပါးသီလ' တပြေးညီ မြဲမြဲကြမယ်ဆိုရင်ပဲ ကမ္ဘာကြီး တော်တော်ငြိမ်းချမ်းနေပါပြီ။

'မကောင်းမှုမှန်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ' ဆိုတဲ့ ပထမ ဗုဒ္ဓစကားက သတ္တဝါအားလုံးရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝငြိမ်းချမ်းရေးကို အကျိုးပြုပါတယ်။ 'ကောင်းမှုမှန်သမျှ ပြုလုပ်ပါ' ဆိုတဲ့ ဒုတိယ ဗုဒ္ဓစကားက သတ္တဝါအားလုံးရဲ့ သံသရာဘဝပြည့်စုံရေးကို အကျိုး ပြုပါတယ်။ 'စိတ်ကိုဖြူစင်အောင် အားထုတ်ပါ' ဆိုတဲ့ တတိယ ဗုဒ္ဓစကားက သတ္တဝါအားလုံးကို ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးမှ အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်အောင် အကျိုးပြုပါတယ်။ ဒါက ယေဘုယျသဘောရှင်းအောင်ပြောတာပါ။ အကြောင်းသုံးမျိုးလုံးက အကျိုးသုံးမျိုးလုံးကို ပြည့်စုံစေနိုင်တာချည်းပါပဲ။

'ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စကားလက်ဆောင်လေးတစ်ခု အင်တာဗျူးဂျာနယ်ကတစ်ဆင့် ချီးမြှင့်တော်မူပါ ဘုရား။'

"အုတ်မြစ်ခိုင်မာပြီး ကိုယ်ထည်လှပတဲ့ ဘာသာရေး စံအိမ်လေးတွေ တည်ဆောက်ကြပါ" လို့ လက်တို့စကားပြောပါရစေ။ ဦးဇင်းအတွက်ရော၊ အားလုံးအတွက်ပါ မေတ္တာနဲ့ သတိပေးတာပါနော်။

အုတ်မြစ်ခိုင်မာတယ်ဆိုတာကတော့ ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို အလေးအနက် ယုံကြည်လိုက်နာတဲ့ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ခိုင်မြဲတာကို ပြောတာပါ။ ကိုယ်ထည်လှပတယ်ဆိုတာကတော့ ခန္ဓာအရှိကို

http://www.dhammadownload.com

အမှန်အတိုင်းသိအောင် စောင့်ကြည့်တဲ့ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ စွဲမြဲတာကိုပြောတာပါ။

'ဝိပဿနာ၊ ဝိပဿနာ' နဲ့ အသံကောင်းဟစ်ပြီး မဟုတ်တာတွေ လုပ်နေမယ်၊ မမှန်တာတွေ လုပ်နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဘာသာရေးစံအိမ်ဟာ ကိုယ်ထည်လှသလိုလိုနဲ့ (တကယ်တော့ မလှပါဘူး) အုတ်မြစ်ယိုင်နဲ့နေတာမို့ မကြာခင် ပြိုလဲပျက်စီးသွားမှာပါ။

'စိတ်ကောင်းထားရင် ပြီးတာပဲ၊ မဟုတ်တာမမှန်တာ မလုပ်ရင် ပြီးတာပဲ' ဆိုပြီး ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရားဘာဝနာအလုပ်တွေကို မျက်နှာလွှဲထားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ဘာသာရေးစံအိမ်ဟာ အုတ်မြစ်ခိုင်သလိုလိုနဲ့ (တကယ်တော့မခိုင်ပါဘူး) ကိုယ်ထည် စုတ်ပြတ်နေတာမို့ မကြာခင် ဟောင်းနွမ်းယိုယွင်းသွားမှာပါ။

ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို အလေးအနက် ယုံကြည်တဲ့စိတ်နဲ့ မကောင်းမှုမှန်သမျှ ရှောင်ကြဉ်မယ်၊ ကောင်းမှုမှန်သမျှ ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဘာသာရေးစံအိမ်ဟာ အုတ်မြစ်ခိုင်မာနေပါပြီ။ သမထ၊ ဝိပဿနာ၊ ဘာဝနာအလုပ်တွေကို အားမှလုပ်မယ်လို့ ဆင်ခြေမပေးဘဲ လူမှုကိစ္စ၊ အိမ်မှုကိစ္စ လုပ်နေရင်းနဲ့လည်း သတိကြီးကြီး၊ ဉာဏ်ကြီးကြီး ထားပြီး လုပ်သွားမယ်၊ အဆင်ပြေသလို သီးသန့်အချိန်ပေးပြီးလည်း လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဘာသာရေးစံအိမ်ဟာ ကိုယ်ထည်လှပနေပါပြီ။

အုတ်မြစ်လည်း ခိုင်မာ၊ ကိုယ်ထည်လည်း လှပနေပြီဆိုရင် မကြာခင်မှာပဲ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အမိုးလှလှလေးတွေ အလိုအလျောက် တပ်ဆင်ပြီးသား ဖြစ်သွားမှာပါ။ အဲဒီအခါကျရင်

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ရဲ့ ဘာသာရေးစံအိမ်ဟာ တစ်လောကလုံးမှာ အခံ့ညား အထည်ဝါဆုံး စံအိမ်၊ အကြီးကျယ် အမြင့်မြတ်ဆုံး စံအိမ် ဖြစ်သွားပြီပေါ့။

ဦးဇင်းတို့အားလုံး အုတ်မြစ်ခိုင်မာပြီး ကိုယ်ထည်လှပတဲ့ ဘာသာရေးစံအိမ်လေးတွေ တည်ဆောက်သွားကြပါစို့နော်။

အရေးကြီးဆုံး စကားတစ်ခွန်းနဲ့ နောက်ဆုံး နှုတ်ဆက်လိုက်ပါရစေ။ 'အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ' လို့။ မြန်မာလိုတော့ 'မမေ့ကြကြေး' ပေါ့နော် ။

ကိုသက်

အတိုင်ပင်ခံအယ်ဒီတာ

အင်တာဗျူးဂျာနယ်

[အင်တာဗျူးဂျာနယ်၊ ဩဂုတ်လ၊စက်တင်ဘာလ၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်]

■

[မှတ်ချက်။ ။ ကိုသက်၏ မေးခွန်းများကို အရှင်ဆန္ဒာဓိက ကိုယ်တိုင်ရေးသားဖြေဆိုပေးထားပါသည်။]

http://www.dhammadownload.com

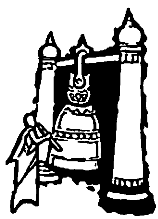
တရားသိမ်းမေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။



http://www.dhammadownload.com

ရွှေပါရမီဓမ္မဒေသနာ

ရွှေပါရမီတောရဆရာတော် အရှင်ဆန္ဒာဓိက ဟောကြားအပ်သော တရားတော် (တိပ်ခွေ) များကို နာကြားလိုပါက ရွှေပါရမီဓမ္မဒေသနာ ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့သို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

ရွှေပါရမီဓမ္မဒေသနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၁၉ အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊

ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း။ ၂၄၉၅၇၃၊ ၂၈၁၆၆၃၊ (၀၉၉၉၉)၂၁၁၉၈။

တက်လမ်းဆောက်လုပ်ရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဥ့်အိုးတန်းလမ်း၊

လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း။ ၂၂၆၅၃၉၊ ၂၁၀၄၆၂။

http://www.dhammadownload.com

ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

■ ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ၏ ဆန္ဒအရ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်စာ၊ သို့မဟုတ် နှစ်ပုဒ်စာ လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို ကုန်ကျစရိတ်မူရင်းအတိုင်း စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။ ဓမ္မဒါနသက်သက်အတွက်သာ စီစဉ်ပေးခြင်းဖြစ်၍ ပြင်ပ စာအုပ်ဆိုင်များတွင် လုံးဝရောင်းချခွင့် မပြုပါ။ ဓမ္မဒါနပြုလုပ်လိုသူများ ရွှေပါရမီအဖွဲ့သို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

၆၁ ၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း ၊ လသာမြို့နယ်။

ဖုန်း- ၂၁၀၄၆၂ ၊ ၂၂၆၅၀၀။

http://www.dhammadownload.com

စာအုပ်အဖြစ်ဆက်လက်ထွက်ရှိလာမည့်

အရှင်သန္တာဓိကဏ၏တရားတော်များ

■

၁။ ကြာလိုလူ

၂။ ရလေလိုလေ၊ ဒါပေမဲ့ တဒင်္ဂလေးတွေ

၃။ သေဖို့သာပြင်

၄။ လိုတရနှလုံးသား

၅။ နှလုံးသားတောင်ထိပ်ကအရဟံစေတီ

၆။ ဆေးပေါင်းခတဲ့ည

၇။ ထူးမှထူး

၈။ စွန့်ဝံ့သူတို့၏ပန်းတိုင်

၉။ အဆင်ပြေဖို့အဓိက

၁၀။ အဆင်ပြေအောင်နေ

၁၁။ အဆင်ပြေအောင်စား

၁၂။ အဆင်ပြေအောင်ပြော

၁၃။ အဆင်ပြေအောင်ပေါင်း

၁၄။ အဆင်ပြေရာနေ

၁၅။ ကရုဏာလက်

၁၆။ ဘဝအဓိဋ္ဌာန်

၁၇။ လိမ္မာလိုက်တာကလေးရယ်

http://www.dhammadownload.com