http://www.dhammadownload.com

– တရားဘာလို့ အားထုတ်ကြသလဲ?
– နိဗ္ဗာန်ရဖို့ လွယ်သလား?
– နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တဲ့ အခြေခံကျကျ အားထုတ်နည်း၊
– နိဗ္ဗာန်လိုချင်တာ လောဘလား?
– သမထနဲ့ ဝိပဿနာ၊
– တရားထိုင်ရင် ညောင်းလို့ပြောင်းတာ အပြစ်လား?
– ကြာကြာထိုင်နိုင်မှ တရားရသလား?
– နှာသီးဝပဲ ထိုင်ကြည့်ရမှာလား?
– တရားအားထုတ်၊ရှု၊မှတ်၊ပွါး၊ကြည့်၊သိ၊
– ကိုယ်နဲ့ခန္ဓာ ခွဲကြည့်၊
– ဝေဒနာကုန် မှ နိဗ္ဗာန်ရ၊

http://www.dhammadownload.com

350

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ကြီး၏

တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ

သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ

သဒ္ဓမ္မနေပုည ဓမ္မာစရိယ

သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယ

A.G.T.I (CIVIL)

ဖြေကြားသည့်

ဝိပဿနာ

တရားသင်တန်းအမေးအဖြေများ

အမှတ်စဉ် (၁)

http://www.dhammadownload.com

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း
အမေးအဖြေများ

အမှတ်စဉ် (၁)

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး

(အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)

(အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ)

(ပိဋကတ္တယပါရဂူ) (ဝိသိဋ္ဌဒီဃဘာဏက)

(သာသနာဓဇ သိရီပဝရ ဓမ္မာစရိယ)

၏ တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ

(သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ)

(သဒ္ဓမ္မနေပုည ဓမ္မာစရိယ)

(သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယ)

A.G.T.I (Civil)

ဖြေကြားသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း
မေးဆိုထားချက်များ

၁။ တရားဘာလို့ အားထုတ်ကြပါသလဲ။ -၁

၂။ တရား အားထုတ်ချင်ရင် ဘယ်တရားကို အားထုတ်ရပါမလဲ။ -၃

၃။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရဖို့ တရားအားထုတ်ရတာ လွယ်ကူပါသလား။ -၆

၄။ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ တရားအားထုတ်နည်းကို အခြေခံကျကျ နားလည်အောင် ရှင်းပြပေးပါ။ -၉

၅။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လိုချင်လို့ သတိပဋ္ဌာန် တရားအားထုတ်တာဟာ လောဘပဲ မဟုတ်ပါလား။ -၁၅

၆။ ချမ်းသာမှုကိုရဖို့ သိသင့်တဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတွေကို ပြောပြပေးပါ။ -၁၈

၇။ ဘာဝနာချင်းတူပါလျက် သမထနဲ့ဝိပဿနာ ကွဲနေရတဲ့သဘောကို ရှင်းပြပါ။ -၂၂

၈။ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝိပဿနာဘာဝနာတရား အား မထုတ်ဘူးသေးတဲ့သူတွေအတွက် အားထုတ် -၂၆

http://www.dhammadownload.com

နည်း အခြေခံကို ညွှန်ပြပေးပါ။
၉။ တရားထိုင်တဲ့အခါ ညောင်းလို့ပြောင်းရင်၊ ရွေ့ရင် အပြစ်ဖြစ်ပါသလား။ -၃၄
၁၀။ ကြာကြာထိုင်နိုင်မှ တရား ရပါသလား။ -၃၈
၁၁။ တရားအားထုတ်သူတိုင်း ထိုင်နေပြီး နှာသီး၀၊ နှုတ်ခမ်းဖျားကိုသာ ကြည့်နေ ရမှာပါလား။ -၄၁
၁၂။ တရားအားထုတ်တယ်၊ ရှုတယ်၊ မှတ်တယ်၊ ပွားတယ်၊ ကြည့်တယ်၊ သိတယ်လို့ သုံးနှုန်း ပြောဆိုနေတာတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ် ကွဲပြားချက်တွေကို ပြောပြပါ။ -၄၆
၁၃။ ကိုယ်နဲ့ခန္ဓာ ခွဲခြားကြည့်နိုင်ရမယ်ဆိုတာ နားလည်အောင်ရှင်းပြပါ။ -၄၉
၁၄။ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ကြွတယ်၊လှမ်းတယ်၊ ချတယ် မှတ်တော့ တစ်ခါတလေ အဆင် ပြေတယ်၊ တစ်ခါတလေ အဆင်မပြေပါ။ ဘာကြောင့်ဆိုတာ သိချင်ပါတယ်။ -၅၁
၁၅။ တရားထိုင်တဲ့အခါ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်း ချင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လုပ်သလို သွားလာ -၅၇

http://www.dhammadownload.com

လှုပ်ရှားတာကိုလည်း ဖြည်းဖြည်း၊ နှေးနှေး လုပ်ပြီး ရှုပွားရမှာပါလား။

၁၆။ တရားအားထုတ်ရာမှာ သမာဓိကောင်းအောင် ငြိမ်နေရမယ် မဟုတ်ပါလား။ -၆၁

၁၇။ တရားရှုမှတ်နေရင်း စိတ်က လွင့်သွားပါတယ်၊ စိတ်ထိန်းတဲ့နေရာမှာ လွယ်တဲ့နည်းရှိရင် ပြောပြပါ။ -၆၄

၁၈။ တရားရှုတဲ့အခါ၊ နှာသီးဝမှာ ထိတာကိုလည်း သိနေတယ်၊ အောက်ပိုင်း ခြေထောက်က နာတာ၊ ကျင်တာကိုလည်း သိနေတယ်၊ ဘယ်ဟာကို ရှုရမှာလဲ။ -၆၈

၁၉။ နှာသီးဝမှာ တိုးတဲ့ရုပ်သဘောကို အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်နေနိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ပျောက်ပျောက်သွားပါတယ်၊ ဘာကို ဆက်ရှုရမှာလဲ။ -၇၁

၂၀။ တရားအားထုတ်ရင်နဲ့ မောသလို၊ အသက်ရှူကျပ်သလို ဖြစ်လာပါတယ်။ ဘယ်လို မှားနေသလဲဆိုတာ -၇၄

http://www.dhammadownload.com

သိချင်ပါတယ်။

၂၁။ ဆရာဝန်တွေ လူနာရဲ့လက်ကောက်ဝတ် -၇၈
သွေးခုန်နှုန်းတိုင်းတဲ့အခါ လှုပ်တဲ့ရုပ်ကို
တွေ့ပါတယ်။ အဲဒီလို လှုပ်တာသိရင်
တရား ရပါသလား။

၂၂။ ဝိပဿနာတရားဟာ အလုပ်၊ အချိန်၊ နေရာ -၈၁
ဣရိယာပုတ်မရွေး ရှုလို့ရတယ်ဆိုပေမယ့်
ထမင်းအိုးတည်ရင်း၊ စာသင်ရင်း၊ အလုပ်
လုပ်ရင်း ရှုတာမရပါ။ ဘုရားခန်းထဲ တရား
ထိုင်မှသာ ရပါတယ်။ လိုအပ်တာကို ပြောပြ
ပေးပါ။

၂၃။ "ဝေဒနာကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ရ" ဆိုတာကို -၈၅
ရှင်းပြပေးပါ။

၂၄။ တရား အားထုတ်တဲ့သူနဲ့ အားမထုတ် -၉၁
တဲ့သူ ဘာကွာခြားပါသလဲ။

http://www.dhammadownload.com

မနီကြွေးရွေးဝေဖျော်ယားရှော

ဿဝဿ ဿဝဿ ဿဝဿ

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီးဘုရား၊ သက်တော်ထင်ရှားရှိနေဆဲ ဓမ္မဒူတ သာသနာပြု ခရီးတွေကို ဆက်လက်ကြွချီနေဆဲ သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်းတော်မြတ်တစ်ပါးအနေနဲ့ ဘုရားတပည့်တော် နှလုံးသွင်းပြီး လျှောက်ထားပါရစေဘုရား၊

" ဦးဆေကိန္ဒ၊ အရှင်ဘုရား ဖြစ်နေတာက ရောဂါ၊ နှာခေါင်းခွဲစိတ် ထားတာဆိုတော့ ဆိုးတဲ့ရောဂါပဲ။ လေးငါးလလောက် သေသေချာချာ အနားယူလိုက်။ လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိသေးတယ်၊ ဆက်လုပ်ကြရဦးမှာ၊ တပည့်တော် ချောင်းဆိုးတာက ရောဂါဆိုး မဟုတ်ဘူး။ တရားဟောရင်း ချွေးထွက်များလို့ ဖြစ်တာပါ " တဲ့။ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ကြီးရဲ့ သတိပေးစကား နားထဲက မထွက်ပါ ဘုရား၊

နောက်ပြီး ရန်ကုန်၊ ရှစ်မိုင်၊ ပေါက်စေတီကျောင်း တရားစခန်းမှာပဲ " ဦးဆေကိန္ဒ၊ အဲဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်။ အင်္ဂလိပ်လို အရေးအသားလည်း လွယ်ကူပြီး ရှင်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကလေးတွေလည်း နားလည်နိုင်တယ်။ အဲဒီပုံစံ နမူနာယူပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာနဲ့ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုတွေကို ကလေးတွေ နားလည်အောင် စာအုပ်ရေးစမ်းပါ။ အင်္ဂလိပ်လိုပါ တွဲရေးပေါ့" တဲ့။

နောက်ပြီး ရန်ကုန်၊ တာမွေ၊ ပျားရည်ကုန်းရပ်၊ (၁၄၈) လမ်း၊ ဝိပဿနာတရားသင်တန်းမှာ "တပည့်တော်က တရား သေချာသိချင်တဲ့သူတွေရဲ့ မေးတာတွေကို ဖြေရတာမျိုး သဘောကျတယ်။ ဖြေချင်တယ်။ တိုက်ရိုက်မေး တိုက်ရိုက်ဖြေဆိုတော့ အကျိုးများတာပေါ့။ အရှင်ဘုရား ဖြေထားတာတွေလည်း မပျောက်ပျက်ပါစေနဲ့။ အလိုရှိတဲ့ သူတွေအတွက် အသိတိုးအောင်။ နားလည်အောင်။ အသုံးဝင်အောင် ဒါမျိုးတွေ စာအုပ်အဖြစ် လုပ်ပေးရမယ်။

စာပေအတိုင်း သေချာအားထုတ်ပြီး အများနားလည်အောင်သာ ပြောပြ သင်ပြစမ်းပါ။ တကယ် အကျိုးများပါတယ်" တဲ့၊

ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ကြီးရဲ့ အဆုံးအမ စကားတွေနဲ့ ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေဟာ ဘုရားတပည့်တော်ရဲ့ စိတ်နှလုံးထဲမှာ အပြည့်အလျှံ ရှိနေပါတယ် ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

တရားသင်တန်းအမေးအဖြေ၊ တရားစစ်တဲ့အခါ ယောဂီတွေအတွက် ရှင်းပြချက်တွေကို နီးစပ်ရာ ဆရာတော်၊ သံဃာတော်များကို လျှောက်ထားခဲ့ပါတယ်။ဆရာတော်များကလည်း စာအုပ်စာပေအနေနဲ့ဖြစ်ဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးကြပါတယ်ဘုရား။

ယောဂီပရိသတ်၊ သင်တန်းသူသင်တန်းသား၊ ဒကာဒကာမတွေကလည်း ဘုရားတပည့်တော်ရဲ့ အမေးအဖြေတွေကို ရှင်းတယ်။ နားလည်လွယ်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ တရားအားထုတ်ရာမှာလည်း အထောက်အကူပြုလို့ အသိဉာဏ်တွေလည်း တိုးပွားပါတယ်၊ မှတ်တမ်းမှတ်ရာ စာစောင်စာအုပ်အနေနဲ့ စီစဉ်ပေးဖို့ လျှောက်ထားကြပါတယ် ဘုရား။

ဘုရားတပည့်တော်လည်း စာအုပ်စာပေအနေနဲ့ ဖြစ်လိုတဲ့ဆန္ဒက တစ်ကြောင်း။ ဆရာတော် သံဃာတော်တို့ရဲ့ တိုက်တွန်းမှုက တစ်ကြောင်း။ ဒကာဒကာမတွေရဲ့ အားပေးမှုက တစ်ကြောင်း။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသား၊ ယောဂီ၊ ဒကာ ဒကာမ၊ ပရိသတ်တွေရဲ့ အလိုရှိမှုက တစ်ကြောင်း၊ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ဖြစ်စေ

http://www.dhammadownload.com

လိုတဲ့ဆန္ဒ၊ ညွှန်ကြားမှု အဆုံးအမက တစ်ကြောင်း။

ဒို့အမေက, သာသနာအတွက်, ဒို့ကို မွေးခဲ့တယ်။
ဒို့အဖေက, သာသနာအတွက်, ဒို့ကို ကျွေးခဲ့တယ်။
ဒို့ဆရာက, သာသနာအတွက်, ဒို့ကို အမွေပေးခဲ့တယ်။
ဒို့ပရိသတ်က, သာသနာအတွက်, ဒို့ကို စေတနာအား ပေးခဲ့တယ်။

ဆိုတဲ့ ဘုရားတပည့်တော်ရဲ့ နှလုံးသွင်းတွေက တစ်ကြောင်း၊ အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် အခုလို ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ အမှတ်စဉ် (၁) ဟာ ပေါက်ဖွားလာခဲ့ရပါတယ် ဘုရား။

ဓမ္မဒူတခရီး ကြွချီနေတဲ့ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီးလည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်မိပါတယ်ဘုရား၊ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီးအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ညွှန်ပြ၊ ထောက်ပြ ပေးပါဦးဘုရား၊

ဆရာတော်၊ သံဃာတော်အရှင်မြတ်အပေါင်း အရှင်ကောင်းတို့ အထံတော်မှလည်း စာအုပ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်၊

http://www.dhammadownload.com

အားနည်းချက်တွေကို အားမနာတမ်း သနားသဖြင့် အပြစ်ကို ထောက်ပြ ဆုံးမတော်မူကြဖို့ ဘုရားတပည့်တော် ပန်ကြား လျှောက်ထားလိုက်ပါဦးမယ် ဘုရား၊

အဆုံးအမများကို စောင့်မျှော်လျှက်

တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ၊

စာချ၊ ဓမ္မကထိက၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊

ဓမ္မဒူတ နာယကအဖွဲ့ဝင်၊

သာသနဓဇ - သဒ္ဓမ္မဇောတိက -

သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ။

A. G.T.I (Civil)

ဓမ္မဒူတတောရ၊

တောင်စွန်း၊ ဘီလင်းမြို့နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး - တရား ဘာလို့ အားထုတ်ကြပါသလဲ။

ဖြေ - ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားလို့ တရားအားထုတ်ကြပါတယ်။

သံသရာမှ ထွက်မြောက်ချင်လို့၊ ဝဋ်ဒုက္ခဆင်းရဲမှ ကင်းဝေးချင်လို့၊ အပါယ်မကျချင်လို့ ဆိုပြီး အဖြေပေးရင်လဲ မှန်ပါတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံမှ လွတ်မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရဖို့လို့ ဖြေရင်လည်း မှန်တာပဲ။

ချမ်းသာဆိုတာ လောကီချမ်းသာ၊ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာ။

လူတို့ရဲ့ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ၊ နတ်တို့ရဲ့ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာ၊ ဗြဟ္မာတို့ရဲ့ ဈာန်ချမ်းသာ၊ ဝိပဿနာချမ်းသာ၊ မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ် ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာလို့လည်း အဆင့်အတန်းအလိုက် (၇) မျိုး ရှိတယ်။

ရှာဖွေလို့ရရှိတဲ့ချမ်းသာ၊ ရရှိတာကို ခံစားတဲ့ ချမ်းသာ၊ ခံစားတဲ့အခါ အပြစ်ကင်းတဲ့ချမ်းသာ၊ နောက်ပြီး အပြစ်ကင်းတဲ့ချမ်းသာလို့လည်း (၄) မျိုးရှိတယ်။

ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာလို့လည်း ရှိတယ်။

အခု လက်ငင်းချမ်းသာ၊ နောက်တမလွန်ချမ်းသာ လို့လည်းရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တကယ်တမ်းကတော့ အခုလက်ငင်းရော၊ နောင်အချိန်တွေမှာပါ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိ၊ ရောက်ရှိချင်လို့ တရားအားထုတ်ကြတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

မေး - တရားအားထုတ်ချင်ရင် ဘယ်တရားကို အားထုတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ - တရားဆိုတာ ပါဠိစကား "ဓမ္မ" ကို ခေါ်ပါတယ်။ ဓမ္မရဲ့အဓိပ္ပါယ်တွေက သဘောတရား၊ ပရိယတ္တိစာပေ၊ မှန်ကန်တဲ့သစ္စာ၊ အသိဉာဏ်၊ သိသင့်တဲ့တရား၊ အကြောင်းအကျိုးစတဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ်တွေ ရှိပါတယ်။

ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားလို့၊ တရားအားထုတ်ကြတဲ့သူတွေအတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာရစေနိုင်တဲ့အကြောင်း၊ ကုသိုလ်အလုပ်၊ ကုသိုလ်တရားကို အားထုတ်ရပါမယ်။ ကုသိုလ်ကလွဲလို့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးနိုင်တဲ့တရားဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ကုသိုလ်က ဒါန - အလှူပေးတာ။ သီလ - ကိုယ်နှုတ်ကို စောင့်ထိန်းတဲ့ စည်းကမ်းရှိတာ။ သမထ - မိမိစိတ်ကို အပြစ်ကင်းပြီး တည်ကြည်ငြိမ်းချမ်းအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာ။ ဝိပဿနာ - သဘောတရားအရှိအမှန်ကို တရားသဘောရယ်လို့ အသိဉာဏ်နဲ့ အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း ကြည့်နေ၊ သိနေတာလို့ (၄) မျိုးရှိပါတယ်။

ကြီးသူကို ရိုသေတာ၊ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ပေးတာ၊

http://www.dhammadownload.com

တရားနာတာ၊ တရားဟောတာ၊ အမျှပေးဝေတာ၊ သာဓုခေါ်တာ၊ လောကကို သဘော ပေါက်နားလည်ပြီး အမြင်မှန်နဲ့ ကြည့်တတ်တာတွေဟာလည်း ကုသိုလ်ဖြစ်စေတဲ့ တရားတွေပေါ့။

ကုသိုလ်ဖြစ်နေရင် အမြဲတမ်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနေတယ်။ အကုသိုလ်အပြစ်၊ မကောင်းကျိုး ဆိုးဒုက္ခတွေလည်း ကင်းပျောက်နေတယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ်နေသူဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာကိုပဲ ကြည်လင်အေးချမ်းပြီး ချမ်းသာရဲ့ အရသာကို ကိုယ်တိုင်မြင်နေ၊ သိနေတယ်။ ဒီလောက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးတဲ့ကုသိုလ်ကို လိုချင်၊ ရချင်ရင်တော့ သင့်တော်မှန်ကန်တဲ့ နှလုံးသွင်းစိတ်ထားကို အမြဲတမ်း လက်ကိုင်ထားရမယ်။

ကုသိုလ်က ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးတဲ့ သဘော အနေနဲ့ တစ်မျိုးတည်းပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒါနက စီးပွားဥစ္စာပြည့်စုံရရှိမှုကိုလည်း ထပ်ပြီး အကျိုးပေးတယ်။ သီလက အသက်ရှည် ကျန်းမာစေတယ်။ သမထက နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းတည်ကြည်မှုကို ရစေတယ်။ အသိဉာဏ် တိုးတက်တဲ့အကျိုးကိုတော့ ဝိပဿနာက ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။

ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အမျိုးမျိုးကို စုံနေအောင်

http://www.dhammadownload.com

ရချင်၊ ခံစားချင်တဲ့သူတွေအတွက် ကုသိုလ်ကိုလည်း အမျိုးစုံအောင်လုပ်ကြဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကုသိုလ်တရားကို အားထုတ်ရမယ်။

သီးခြားအနေနဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်ပြီး၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာအထိ အလိုရှိတယ်ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး - နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရဖို့ တရားအားထုတ်ရတာ လွယ်ကူပါသလား။

ဖြေ - နိဗ္ဗာန်ရဖို့ သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်ရတာ "လွယ်ပါတယ်" လို့ဖြေရင် နိဗ္ဗာန်၊ နိဗ္ဗာန်နဲ့စပ်တဲ့ တရားတွေကို ပေါ့ပေါ့ဆဆ ဂရုမစိုက်ဘဲ ဖြေလိုက်သလိုဖြစ်လို့ တရားတော်ကို မလေးစားရာ၊ ဂါရဝ မရှိရာ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါဖြင့် "ဘယ်လွယ်ပါ့မလဲ၊ မလွယ်ကူဘူး"လို့ ဖြေရင်လည်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လိုလားကြတဲ့ အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတွေရဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယတွေကို လျော့နည်းသွားစေတတ်လို့ ဒီလိုလည်း မဖြေသင့်ပါဘူး။

ထမင်းအိုးတည်တာနဲ့ လေယာဉ်ပျံမောင်းတာ ဘယ်ဟာ လွယ်သလဲမေးရင် ထမင်းအိုးတည်တာ လွယ်ပါတယ်လို့ လွတ်ကနဲ ဖြေကြမှာပါ။ ထမင်းအိုးတည်တတ်ပေမယ့် လေယာဉ်မမောင်းတတ်၊ လေယာဉ်မောင်းတတ်ပေမယ့် ထမင်းအိုးမတည်တတ်၊ နှစ်မျိုးလုံး လုပ်တတ်၊ နှစ်မျိုးလုံး မလုပ်တတ်တဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

တကယ်တမ်းကျတော့ ထမင်းအိုးတည်တာပဲ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ဖြစ်၊ လေယာဉ်မောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ချင်စိတ်ရယ်၊ လုပ်တတ်တာရယ်၊ လုပ်နေကျရယ် (၃) မျိုးစုံရင် လွယ်တယ်။ မစုံရင် မလွယ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ၊

လုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒရယ်၊ လုပ်တတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ရယ်၊ လုပ်နေကျ ဝီရိယရယ် ဒီသုံးမျိုးပြည့်စုံရင် လွယ်တယ်။ ဒီသုံးမျိုး မပြည့်စုံရင် မလွယ်ဘူး။ စိတ္တ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီမံသ၊ ဝီရိယဆိုတဲ့ သတ္တိတွေ အားကောင်းဖို့ အရေးကြီးတာပါ။

နိဗ္ဗာန်ရဖို့ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘာဝနာကုသိုလ်ပါ။ စိုးရိမ်သောကကို ပျောက်စေတယ်။ ငိုကြွေးမှုကင်းတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲဒုက္ခလည်း ပျောက်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ စိတ်စင်ကြယ်တယ်။ အရိယာမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရနိုင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်၊ ရောက်နိုင်၊ မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်။

ဒီအကျိုးတရားတွေကို သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်မှု၊ ဘာဝနာကုသိုလ်က ပေးတာပါ။ ဘာဝနာကုသိုလ်ဆိုတာ စိတ်အလုပ် လုပ်ရတာပါ။ ကုသိုလ်တရားတွေ မိမိစိတ်မှာ ဆထက်တပိုး တိုးပွားအောင် ကြိုးစားနေရတယ်။ မကောင်း

http://www.dhammadownload.com

တဲ့ အပြစ်ဖြစ်စေတဲ့ ကိလေသာ နီဝရဏတွေကို ဖယ်ရှား ပစ်နေတဲ့ အလုပ်ကို ဘာဝနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်အလုပ်ကို လုပ်တယ်ဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ရှိရမယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်၊ မဂ္ဂင်တရားအလုပ်ကို လုပ်တတ်ရမယ်။ လုပ်လည်း လုပ်နေကျဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကိုရဖို့ သေချာသွားတယ်။ လွယ်ကူသွားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး - နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ တရားအားထုတ်နည်းကို အခြေခံကျကျ နားလည်အောင် ရှင်းပြပေးပါ။

ဖြေ - နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ မဂ္ဂင်တရားဖြစ်စေတဲ့ အားထုတ်မှုကတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်မှုပဲဖြစ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်တယ်ဆိုတာ သတိထားရတာ။ မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ သတိအမြဲရှိနေဖို့ အဓိကပါပဲ။

နားလည်အောင်ပြောရင် သိစရာမျိုးစုံ အာရုံတွေနဲ့ ဒီသိစရာ အာရုံတွေကို သိတတ်တဲ့စိတ်ဆိုတာ (၂) မျိုးရှိတယ်။ သိတတ်တဲ့ စိတ်ဟာ ဘယ်လိုသိစရာအာရုံကိုမဆို သိတတ်တယ်။

သတိမရှိတဲ့ စိတ်ဟာ မကောင်းတဲ့ အာရုံကို အရောက်များပြီး မကောင်းတဲ့စိတ် ဖြစ်တတ်တယ်။ မကောင်းကျိုး ရတတ်တယ်။ သတိရှိတဲ့စိတ်က ကောင်းတဲ့ အာရုံကို အရောက်များပြီး ထားသလိုနေတယ်။ ကောင်းတဲ့ စိတ်လည်းဖြစ်တယ်။ ကောင်းကျိုးတွေလည်း ရနိုင်တယ်။

စိတ်ကို သတိရှိအောင်ထားရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် တရားဟာ တစ်မျိုးတည်းဖြစ်ပေမယ့် သတိထားစရာ အာရုံတွေက လေးမျိုးကွဲသွားလို့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလို့ ဖြစ်လာ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။

ရုပ်ခန္ဓာ၊ ရုပ်ဓါတ်တွေစုပေါင်းထားတဲ့ **ကာယ** အရှုခံအာရုံ။

စိတ်နဲ့အမြဲယှဉ်ပြီး အာရုံရဲ့အရသာကို ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ခံစားတတ်တဲ့ **ဝေဒနာ** အရှုခံအာရုံ။

အာရုံနဲ့ဆုံတိုင်း၊ဆုံတိုင်း အာရုံကိုသိနေတဲ့ **စိတ်** အရှုခံအာရုံ။

ရုပ်ဓါတ်၊ နာမ်ဓါတ်တို့ရဲ့ သဘောတရား **ဓမ္မ** အရှုခံအာရုံ လို့ (၄) မျိုးရှိတယ်။

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကာယဆိုတာက ရုပ်ဓါတ်၊ ရုပ်ကလာပ်တွေ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းနေတဲ့သဘောမို့ **ရုပ်တရား**လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဝေဒနာဆိုတာက စိတ်နဲ့အမြဲယှဉ်တွဲနေတဲ့ ခံစားမှု **နာမ်တရား**ဖြစ်တယ်။ အာရုံကို သိတတ်၊ ညွတ်တတ်တဲ့ စိတ်ကလည်း **နာမ်တရား**။ သဘောတရားမျှသာရှိတဲ့ ဓမ္မဆိုတာကလည်း ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မ၊ **ရုပ်တရား**၊ **နာမ်တရား** ရယ်လို့ သဘောတူရာ တူရာ ခွဲခြားနိုင်ပြန်တော့ အရှုခံ

http://www.dhammadownload.com

အာရုံတွေဟာ ရုပ်အာရုံနဲ့ နာမ်အာရုံပဲရှိပါတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အားမထုတ်တဲ့သူပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာပါ။ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ လူကြီး၊ လူငယ်ဆိုတာတွေဟာ အခေါ်အဝေါ် သတ်မှတ်ချက်တွေပါ။ တကယ်ရှိတာက ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားပဲရှိပါတယ်။

ရုပ်သဘောက ကိုယ်ကောင်ကြီးတစ်ခုလုံးနဲ့စပ်ပြီး၊ အမျိုးမျိုး ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေကြပါတယ်။ ကိုယ်မှာဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ပူမှု၊ အေးမှု၊ နာမှု၊ ကျင်မှု၊ တိုးမှု၊ လှုပ်မှု၊ ငြိမ်မှု၊ ထိမှု၊ မာမှု၊ ပျော့မှု စတာတွေဟာ ရုပ်သဘောတွေပါပဲ။

နာမ်သဘောက စိတ်၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီး အာရုံကို သိတတ်၊ ညွတ်တတ်၊ ရောက်တတ်တဲ့သဘော။ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ လိုချင်မှု၊ ခွင့်လွှတ်မှု၊ သဘောကျမှု၊ သဘောမကျမှု၊ အိပ်ချင်ငိုက်မြည်းမှု၊ အမြင် မှားမှုစတဲ့ သဘောတွေဟာ နာမ်တရား သဘောတွေပေါ့။

ရုပ်နာမ်ဆိုတဲ့ ဒီသဘော (၂) မျိုးသာ မိမိမှာရှိတာကို ကွဲကွဲပြားပြား သိရအောင်လို့ ဒီလိုစိတ်ကူးဉာဏ်နဲ့ သဘောအမှန်သိအောင် ခွဲခြားကြည့်ရအောင်။

http://www.dhammadownload.com

(၁၂) ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

မိမိလို့ခေါ်တဲ့ လူအစစ်ရယ်၊ မိမိနဲ့ခွဲမရအောင်တူတဲ့ မြေဖြူ ပလပ်စမာနဲ့ ထုလုပ်ထားတဲ့ ပုံစံတူ ရုပ်အတုရယ် လို့ (၂) မျိုး ထိုင်နေတဲ့ပုံစံနဲ့ ရှိတယ်ဆိုပါစို့။ တခြား တစ်ယောက်က ခြောက်ပေါင်လေးတဲ့ သံတူနဲ့ နှစ်ယောက် လုံးရဲ့ခေါင်းကို ထုခွဲလိုက်ရင်ဘယ်သူကွဲပြီး၊ဘယ်သူသိမလဲ။

အတုရော အစစ်ပါကွဲပြီး၊ ကွဲတာကို လူအစစ်က သိတယ်။

ဓါးတစ်လက်နဲ့ လက်ကိုခုတ်ဖြတ်လိုက်ရင် အတု ရော အစစ်ပါ ပြတ်ပြီး၊ ပြတ်တာကို လူအစစ်က သိတယ်။ ခြေမ ,တစ်ချောင်းကို ထုခြေလိုက်ရင် အတုရော အစစ်ပါ ကွဲတယ်၊ ကြေတယ်၊ ပွဲ့တယ်၊ နာတယ်၊ ပွန်းတယ်။ ကွဲတာ၊ ကြေတာ၊ ပွဲ့တာ၊ နာတာ၊ ပွန်းတာကိုတော့ လူအစစ်ကသာ သိနိုင်တယ်။ မီးနဲ့တိုက်ပြီး ရှို့ရင်လည်း အတုရော အစစ်ပါ မီးလောင်လို့ ပူပြီး ပူတာကိုတော့ လူအစစ်ကသာ သိပါ တယ်။

ကွဲသဘောနဲ့ ကွဲသဘောကိုသိမှု။
ပြတ်သဘောနဲ့ ပြတ်သဘောကိုသိမှု။
ပွဲ့သဘောနဲ့ ပွဲ့သဘောကိုသိမှု။
နာသဘောနဲ့ နာသဘောကိုသိမှု။

http://www.dhammadownload.com

ပွန်းသဘောနဲ့ ပွန်းသဘောကိုသိမှု။

ပူသဘောနဲ့ ပူသဘောကိုသိမှုလို့ ခွဲခြားနားလည်နိုင်ပါတယ်။

ကွဲတယ်၊ ပြတ်တယ်၊ ပဲ့တယ်၊ နာတယ်၊ ပွန်းဘယ်၊ ပူတယ် ဆိုတဲ့သဘောတွေဟာ ကိုယ်ကောင်ကြီးနဲ့ စပ်ပြီးတော့ဖြစ်တဲ့ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုသဘောပါ။ ပါဠိလို ရူပ်၊ မြန်မာလို ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှု ရုပ်တရားပေါ့။

ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်သဘောအတိုင်းကို သိ,သိ နေတတ်တဲ့စိတ်၊ နောက်ပြီး စဉ်းစားစရာအာရုံတိုင်းကို စဉ်းစားနေ တတ်တဲ့စိတ်၊ အာရုံကို ပြုတတ်၊ ညွှတ်တတ်၊ သိတတ်တဲ့စိတ်ကို ပါဠိလို နာမံ၊ မြန်မာလိုတော့ နာမ်တရားလို့ခေါ်တယ်။

သတိကပ်ပြီး ဒီရုပ်၊ ဒီနာမ်တရားတွေကို "ရုပ်" "နာမ်" ရယ်လို့ သိ,သိနေတာကို အနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ရုပ်,ရုပ်၊ နာမ်,နာမ်ရယ်လို့ နှုတ်က ဆိုရတာမဟုတ်။ စိတ်က ရွတ်ရတာမဟုတ်ဘူး။ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့သဘော။ သိတတ်၊ ညွှတ်တတ်တဲ့သဘောလို့ နားလည်အသိရှိနေရင် အနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်ပါတယ်။

အနု ဆိုတာ ထပ်ခါထပ်ခါ အားထုတ်မှု (ဝီရိယ)၊

http://www.dhammadownload.com

ပဿနာ ဆိုတာ မြင်အောင် ကြည့်နေတတ်တဲ့ အသိဉာဏ် (ပညာ)၊ **သတိပဋ္ဌာန်** ဆိုတာ အမှတ်ရမှု၊ အမှတ်ရှိမှု (သတိ) ကို ခေါ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အရှုခံဖြစ်တဲ့ အာရုံရုပ်တရား၊ နာမ်တရားကို သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာနဲ့ သဘောအမှန်အတိုင်း သိအောင် ထပ်ခါထပ်ခါ အမှတ်တရ ရှုကြည့်နေခြင်းကို အနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ခေါ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်နေခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး - နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လိုချင်လို့ သတိပဋ္ဌာန် တရား အားထုတ်တာဟာ လောဘပဲ မဟုတ် ပါလား။

ဖြေ - လိုချင်မှုက နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

အကြောင်းအကျိုးကိုလည်း နားမလည်၊ ရရှိနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းဖြစ်တဲ့ အလုပ်ကိုလည်း မလုပ်၊ ဘာမှ သေသေ ချာချာ နားလည်မှုမရှိဘဲ ရဖို့၊ ပိုင်ဆိုင်ဖို့ တစ်ခုတည်းသာ ကြည့်ပြီး လိုချင်မှုသဘောသက်သက်က တစ်မျိုး။အကြောင်း အကျိုးလည်း နားလည်၊ ရနိုင်ကြောင်း နည်းလမ်း အလုပ်ကို လည်းသိ၊ ရမယ်လို့ ယုံကြည်မှုလည်း အပြည့်နဲ့ လုပ်ယူတဲ့ လိုချင်မှုသဘောက တစ်မျိုးလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

နွားကျောင်းသားငယ်တစ်ယောက်က နွားကျောင်း ထွက်တယ် ဆိုပါစို့။ နွားကျောင်းသားတွေရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း နွားလည်းကျောင်းရင်း၊ ငှက်လည်းပစ်ရင်းပေါ့။ လက် တစ်ဖက်က လေးခွနဲ့၊ ပခုံးလွယ်ထားတဲ့ လွယ်အိတ် ထဲမှာလည်း လောက်စာလုံးတွေနဲ့ပေါ့။ ပုဆိုးအဟောင်း ကလည်း တိုတိုဝတ်ထားတယ်။

နွားကျောင်းနေရင်း သစ်ပင်ပေါ်မှာ ငှက် တစ်ကောင်ကို တွေ့တယ်။ ဒီတော့ ငှက်ကိုလိုချင်တယ်။

3(A)

http://www.dhammadownload.com

ပစ်လည်း ပစ်ချင်တယ်။ ငှက်ကို ပစ်ဖို့ လောက်စာလုံးကိုလည်း လိုချင်လို့ လွယ်အိတ်ထဲကို နှိုက်ရတယ်။

လောက်စာလုံးကို ကြည့်ပြီးနှိုက်မလား၊ ငှက်ကို ကြည့်ပြီး နှိုက်မလား။

"ပျံသွားတော့မှာပဲ၊ လွတ်သွားတော့မှာပဲ" ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ် တန်းလန်းနဲ့ ငှက်ကိုလည်း လိုချင်လို့ ကြည့်နေတယ်။ လွယ်အိတ်ထဲမှာ လောက်စာလုံးရှိတယ်။ နှိုက်ယူလိုက်ရင် ရမယ်လို့လည်းသိတယ်။ ယုံလည်း ယုံကြည်တယ်။ နှိုက်ယူတယ်။ လွယ်အိတ်ထဲကိုတော့ ငုံ့ မကြည့်ဘူး။ နှိုက်ယူတဲ့အလုပ်ပဲ လုပ်တယ်။ ရလည်းရတယ်။

မသေချာဘဲ ငှက်ကို စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်နဲ့ လိုချင်နေတာက လောဘလိုချင်မှုလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီလွယ်အိတ်ထဲမှာ ဒီလိုရှိတယ်။ ဒီလိုနှိုက်ယူရင် ရမယ်။ နှိုက်လည်း နှိုက်ယူတယ်။ သေချာပေါက် ရတယ် ဆိုတဲ့ အလုပ်မျိုး ကိုလုပ်ပြီး လိုချင်မှုကတော့ ဆန္ဒလိုချင်မှုလို့ ခေါ်တယ်။ လိုချင်မှု နှစ်မျိုးက ကွာခြားပါတယ်။

သာမန်လောကီကိစ္စရပ်တွေမှာကိုပဲ လောဘသဘောနဲ့ ဆန္ဒသဘော လိုချင်မှုတွေဟာ ကွဲပြားခြားနားသိသာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကိုလိုချင်မှုနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလိုချင်မှု သဘောဟာ ပိုပြီး ကွဲကွဲပြားပြား သိသာပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်မှု၊ နိဗ္ဗာန်ကိုရစေ၊ ရောက်စေနိုင်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်မှုတွေဟာ လောဘ၊ လိုချင်မှု မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဆန္ဒ လိုချင်မှုသာဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး - ချမ်းသာမှုကို ရဖို့ သိသင့်တဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတွေကို ပြောပြပေးပါ။

ဖြေ - ချမ်းသာဆိုတာကို ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာလို့ သုံးမျိုး ခွဲခြားထားလိုက်ပါ။

ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒေါမနဿ တန်းလန်းနဲ့တော့ သစ္စာလေးပါးတရားကို ထိုးထွင်းပြီး မသိနိုင်ဘူး။ ကိုယ်ချမ်းသာမှုသုခ၊ စိတ်ချမ်းသာမှု သောမနဿနဲ့သာ သစ္စာလေးပါးတရားကို ထိုးထွင်းသိနိုင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရနိုင်၊ ရောက်နိုင်၊ မျက်မှောက် ပြုနိုင်တယ်လို့ ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူတယ်။

သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲတာကို အကြောင်းပြုပြီး စိတ်ဆင်းရဲတတ်ကြတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မမြင်နိုင်ဘူး။ ကိုယ်ချမ်းသာရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မြင်နိုင် တွေ့နိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရလိုတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာ ဖြစ်အောင်တော့ နေတတ်ရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား လက်ကိုင်ထားပြီးလည်း နေတတ်ရမယ်။

သတိသမ္ပဇဉ် အသိဉာဏ်ယှဉ်တဲ့စိတ်နဲ့ လောကကို

http://www.dhammadownload.com

သဘောပေါက်နားလည်ပြီး ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာ အောင် နေတတ်ရတယ်။

ရာသီဥတုအနေနဲ့ ပူလွန်းရင်၊ အေးလွန်းရင် ကိုယ်ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှု လွန်ကဲမှုနဲ့ တွေ့ကြုံရင် ပြုပြင်ပြီး ဥတုညီမျှအောင် နေတတ် ရတယ်။ ဒါမှ ကိုယ်ချမ်းသာတယ်။

အစားအသောက် ကိစ္စမှာလည်း မတည့်တာ မစား ရဘူး၊ လွန်လွန်ကဲကဲလည်း မစားရဘူး။ သင့်တော်တဲ့ အစာကို မျှတရုံပဲ စားရတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့လျော်တာကို စားရတယ်။ ဒါမှလည်း ကိုယ်ချမ်းသာတယ်။

ကိုယ်ဆင်းရဲ အပင်ပမ်းခံလွန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ လည်း အတူသွား၊ အတူလာ၊ အတူနေ မနေသင့်ဘူး။ ဘာလို့လည်းဆိုရင် သူတို့နဲ့အနေများပြီး သူတို့လုပ်တဲ့ အလုပ်မျိုးကို သဘောကျ အဟုတ်ထင် အတုလိုက်ပြီး လုပ်ရင် ကိုယ်လည်းပဲ ဆင်းရဲပင်ပမ်းမှာပဲ။ သူတို့နဲ့လည်း ရှောင်ရမယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း မစွမ်းနိုင်တဲ့ လွန်ကဲတဲ့ ကိုယ်အားထုတ်မှု၊ ပင်ပန်းခံမှု အလုပ်မျိုးကို ရှောင်ရတယ်။

နောက်တစ်ခု၊ နေထိုင်နည်းက ပိုပြီးအရေးကြီး တယ်။ အထိုင်ကြာလို့ဖြစ်ဖြစ်၊ အရပ်ကြာလို့ဖြစ်ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

ဏ္ဍရိယာပုတ် အမူအယာတစ်မျိုးတည်းနဲ့ အနေကြာရင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ကိုယ်ရောဂါတွေ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲ ပင်ပမ်းတယ်။ ကိုယ်ချမ်းသာဖို့ အတွက် ဣရိယာပုတ် အမူအယာတွေကို သင့်တော်တဲ့ အချိန်မှာ သင့်တော်သလို ပြောင်းပေး၊ ရွှေ့ပေး၊ ပြုပြင်ပေးရ တယ်။

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေဖို့ကတော့ မိမိရဲ့စိတ်ကို ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင် နေပေးရမယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ်မှ စိတ် ချမ်းသာတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ချင်ရင် ကောင်းတဲ့အာရုံမှာ ကောင်းတဲ့စိတ်ဖြစ်အောင် ထားနိုင်ရတယ်။ စိတ်ဆိုတာက အာရုံမကောင်းရင် စိတ်မကောင်း ဖြစ်တတ်တယ်။စိတ် ဆင်းရဲတယ်။ အာရုံကောင်းရင်တော့ စိတ်ကောင်း စိတ် ချမ်းသာမှုကို ရနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကုသိုလ်စိတ်ကောင်း ဖြစ်ဖို့ အာရုံကောင်းနဲ့နေတတ်ရတယ်။ ဒါက တစ်နည်းပေါ့။

နောက်တစ်နည်းကတော့ အာရုံကောင်းကောင်း၊ မကောင်းကောင်း မိမိစိတ် ကောင်းနေဖို့ပဲ။ မိမိစိတ်ကောင်း ဖို့ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ သတိ၊ ဝီရိယ၊ အသိဉာဏ်တွေ အမြဲရှိနေ ရမယ်။ အာရုံကောင်းကိုသာ ရွေးမရှာဘဲ စိတ်ကို ကောင်း အောင်ထားတဲ့နည်းလို့ ခေါ်တယ်။ အာရုံရဲ့သဘောကို

http://www.dhammadownload.com

အမှန်အတိုင်း သိအောင် ကြည့်နေနိုင်တဲ့ သတိဝီရိယ အသိဉာဏ်ရှိနေရင် အမြဲတမ်း စိတ်ချမ်းသာပါမယ်။

စိတ်ချမ်းသာဖြစ်ဖို့ အာရုံကောင်းကို ပြောင်းပြီး ကြည့်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားထားတာက သမထ ဘာဝနာစိတ်။

စိတ်ကောင်း၊ စိတ်ချမ်းသာဖြစ်ဖို့ အာရုံကောင်းကောင်း၊ မကောင်းကောင်း၊ အာရုံကို မပြောင်းဘဲ ကိုယ့်စိတ်မှာသာ သတိ၊ အသိရှိနေအောင် ကြိုးစားနေတာက ဝိပဿနာ ဘာဝနာစိတ်။

ဒီသဘောတွေဟာ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရဖို့ သိထားသင့်တဲ့ အခြေခံအကြောင်း တွေပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

မေး - ဘာဝနာချင်းတူပါလျက် သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ကွဲနေရတဲ့သဘောကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ - လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန်မာနစတဲ့ မကောင်းတဲ့သတ္တိတွေ လျော့နည်းစေပြီး၊ ကင်းစေပြီး၊ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာဆိုတဲ့ သတ္တိကောင်း၊ ဓါတ်ကောင်းတွေ မိမိရဲ့ စိတ်ဓါတ်မှာ တိုးပွား တိုးပွားပြီးလာစေတာက **ဘာဝနာ** အလုပ်ပါ။

သမထ ဘာဝနာက အာရုံကို မထင်ရှား၊ မသိသာအောင် ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ နီဝရဏတွေကို ဖယ်ခွာထားနိုင်တယ်။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကတော့ မကောင်းကျိုးဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးကိုပေးနိုင်တဲ့ ကိလေသာတွေကို ဖယ်နိုင်တယ်။ သမထရော ဝိပဿနာပါ ကုသိုလ် စိတ်ဓါတ်ကောင်းတွေကို တိုးပွားလာစေတာခြင်းကတော့ အတူတူပါပဲ။ သတိတရားကို အခြေခံထားပြီး အားထုတ်ရတာလည်း အတူတူပါပဲ။

သတိအားကောင်းတဲ့အခါ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ရဲ့ တည်နေမှု၊ အဲဒီတည်နေမှုမှာ ကြည်လင်စေတတ်တဲ့သဘော၊ တည်ကြည်မှု သမာဓိဟာ အားကောင်းလာတတ်တယ်။ သမာဓိအားကောင်းလို့ သမာဓိကသာ ဦးဆောင်ပြီး ရှုပွားတဲ့ ဘာဝနာကို သမထဘာဝနာလို့ ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သတိအားကောင်းတဲ့အခါ အာရုံရဲ့ အရှိအတိုင်း အမှန်သဘောတရားကို ရှိတဲ့၊ မှန်တဲ့အတိုင်း သိတတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာဟာလည်း အားကောင်းလာတတ်တယ်။ အားကောင်းတဲ့ အသိဉာဏ်ပညာက ဦးဆောင်ပြီး ရှုပွားတဲ့ ဘာဝနာကိုတော့ ဝိပဿနာဘာဝနာ လို့ခေါ်ပါတယ်။

သမထအာရုံက ကသိုဏ်းနိမိတ်၊ ပညတ်အာရုံများတယ်။ မိမိနှလုံးသွင်းလိုတဲ့အာရုံကို ရွေးချယ်ပြီး နှလုံးသွင်းတယ်။ ဝိပဿနာ အာရုံက ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ ပရမတ်တရားတို့ရဲ့ အရှိအတိုင်းအာရုံတွေကို အရှိအမှန်အတိုင်းသိအောင် ကြည့်ရတာဖြစ်တယ်။ သမထ အားထုတ်ရင် အလုပ်၊ နေရာ၊ အချိန်၊ ဣရိယာပုတ် ရွေးနေရတာများတယ်။ ဝိပဿနာက အလုပ်မရွေး လုပ်ကိုင်ရင်း ရှုနိုင်တယ်။ နေရာမရွေး နေထိုင်ရင်း ပွားများနိုင်တယ်။ အချိန်အခါမရွေး အမြဲတမ်းအားထုတ်နိုင်တယ်။ ဣရိယာပုတ် အမူအယာမရွေး ပြောင်းပြင်ရင်းလည်း ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်နိုင်တယ်။

သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ကွာခြားတာကို သိသာအောင် ဆိုရင် မိမိက မိမိအိမ်မှာ မိမိပိုင်တဲ့ အပေါ်စက်တီဗွီ၊ အောက်စက်ဗီဒီယိုနဲ့ ဗီဒီယိုတိတ်ခွေရုပ်ရှင်ကားကို ထည့်ပြီး ကြည့်နေတယ်ဆိုပါစို့။

http://www.dhammadownload.com

အသံတိုးနေရင် အကျယ်ချဲ့ပေးလိုက်မှာပဲ။ အရောင် မှိန်နေရင် အရောင်တင်ပေးလိုက်မှာပဲ။ နောက်ပြီး ပြနေတဲ့ကားကို မကြိုက်ရင် ကြိုက်တဲ့ကားနဲ့ ပြောင်းပစ်လိုက်တာပဲ။ အငြိမ့်ကားကြည့်ချင်ရင် အငြိမ့်ကား၊ စစ်ကား ကြည့်ချင်ရင် စစ်ကားပေါ့။ မိမိကြည့်ချင်တဲ့ အခွေကို မိမိ ကြိုက်သလို ကြည့်နေတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သူများအိမ်ရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ သူများတွေကလည်း အပေါ်စက်၊ အောက်စက်နဲ့ ဗီဒီယို ကြည့်နေရင် မိမိလည်း ကြည့်မိနေမှာပဲ။ အဲဒီအခါ အသံ တိုးရင် ဝင်ပြီးအသံချဲ့မလား၊ အရောင် မှိန်ရင် အရောင် တင်မလား၊ မိမိ မကြိုက်တဲ့အခွေဖြစ်နေရင် ကြိုက်တဲ့ အခွေနဲ့အစားထိုးလဲပြီး ကြည့်မလား။

ဘယ်ကြည့်မလဲ။ သူပြတဲ့အတိုင်း ကြည့်မှာပေါ့။ မိမိရဲ့အိမ်၊ မိမိပိုင်တဲ့၊ ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဒီလောက်တော့ သဘောပေါက် နားလည်ပါတယ်။

အဲဒီလို သဘောပေါက်ရင် သမထဆိုတာက မိမိကြည့်ချင်တဲ့ ကသိုဏ်းနိမိတ် ပညတ်အာရုံကို နှလုံးသွင်း ကြည့်တာ။ ဝိပဿနာ ဆိုတာက ကိုယ်နဲ့မဆိုင် ကိုယ်မပိုင် သူ့သဘောအတိုင်း ပြနေတဲ့ ရုပ်နာမ်ပရမတ်အာရုံရဲ့ အရှိကို

http://www.dhammadownload.com

အရှိအတိုင်း သိနေတာ၊ ကြည့်နေတာကို ခေါ်ပါတယ်။ ဘာဝနာသဘောချင်းတူပေမယ့် အာရုံခြင်း၊ နှလုံးသွင်းခြင်း၊ ဦးဆောင်မှုခြင်း ကွာခြားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး - **သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝိပဿနာဘာဝနာတရား အား မထုတ်ဘူးသေးတဲ့သူတွေအတွက် အားထုတ်နည်း အခြေခံကို ညွှန်ပြပေးပါ။**

ဖြေ - အားမထုတ်ဘူးသေးတဲ့ သူတွေအတွက် စပြီး အားထုတ်မယ်ဆိုရင် **ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်မှာ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်၊ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှုကို သတိထားပြီး စိတ်ကို အလုပ်ပေးထားရပါတယ်။**

ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်ဆိုတာ သမထအားထုတ်သူတွေအတွက် ဆူညံသံဟာ ကြီးမားတဲ့အနှောင့်အယှက်ကို ပေးတတ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာ အားထုတ်သူအတွက်ကတော့ ရှုပွားတတ်သူဆိုရင် အဲဒီဆူညံသံ ရုပ်တရားကို နားအကြည်ဓါတ်ရုပ်တရားနဲ့ ထိတဲ့အခါ ကြားသိစိတ်၊ ဖြစ်မှုတွေကို ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားရယ်လို့ အရှုခံအာရုံထားပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာကို စပြီး အားထုတ်သူကိုတော့ ဆူညံသံက ဘာဝနာစိတ်အလုပ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်အောင် ထိုက်သင့်သလောက် ပေးတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဆူညံသံနည်းတဲ့ တော၊ တောင်၊ ချိုင့်ဝှမ်း၊

http://www.dhammadownload.com

လှိုဏ်ဂူစတဲ့ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်မှာ စတင်အားထုတ် သင့်တယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။

တင်ပလ္လင်ခွေဆိုတာ အမျိုးသားဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသမီးဖြစ်ဖြစ်၊ တင်ပလ္လင်ခွေသန်ရင် တင်ပလ္လင်ခွေပါ။ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်တဲ့ မိန်းမထိုင်သန်ရင် ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်လို့ရပါတယ်။

ထိုင်ဆိုတာက စတင်အားထုတ်တဲ့သူတွေအတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်နိုင်တဲ့ ဣရိယာပုတ်အမူအယာပါ။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ဝိပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တဲ့အခါ လျောင်းထိုင်ရပ်သွား ဘယ်အမူအယာ ဣရိယာပုတ်တွေနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ကြိုက်သလို အားထုတ်လို့ရတယ်ဆိုပေမယ့် စပြီးအားထုတ်ရင် များသောအားဖြင့် ထိုင်တာနဲ့ ပိုပြီးသင့်တော်နိုင်ပါတယ်။

မတ်တပ်ရပ်အမူအယာဟာ ကိုယ်ကောင်အပေါ်ပိုင်းရော၊ အောက်ပိုင်းပါ နှစ်ပိုင်းစလုံး ဖြောင့်ဖြောင့်ထောင်မတ်ထားရပါတယ်။ ကြမ်းပြင်မြေကြီးနဲ့ ထိနေတဲ့ ခြေဖဝါးက ဧရိယာကျဉ်းတော့ ကိုယ်ကောင်ကြီးမပြိုလဲအောင် ထိန်းထားရာမှာ အားပိုပြီး စိုက်ရတယ်။ ပိုပြီးအားစိုက်ရလို့ ပင်ပမ်းတယ်။ မိမိစိတ်ကိုလည်း ခြေထောက် အောက်ပိုင်းကိုသာ အာရုံပြုပြီး ကိုယ်အား၊ စိတ်အားတွေ သုံးထား

http://www.dhammadownload.com

ရတော့ စပြီး ရှုပွားရာမှာ ဘာဝနာအလုပ်ဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းတယ်။

လမ်းလျှောက်တဲ့ အမူအယာဟာလည်း ရပ်တဲ့သဘောနဲ့ သဘောသွားချင်း အတူတူပါပဲ။

လှဲလျောင်းတဲ့အမူအယာဟာ ကိုယ်ကောင် အပေါ်ပိုင်းရော အောက်ပိုင်းပါ နှစ်ပိုင်းစလုံးကို ကြမ်းပြင်အိပ်ရာပေါ်မှာ တုံးလုံးလှဲပြီး ထားရတယ်။ ဒီအခါ ကိုယ်ကောင်ကြီးအပေါ် မလဲအောင်ထိန်းထားရမှုက မရှိတော့ဘူး။ လှဲလျောင်းတဲ့ ဣရိယာပုတ်နဲ့ အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပျင်းရိငိုက်မြည်းတာတွေ ဝင်လာတတ်တယ်။ အိပ်ပျော်တဲ့ ဘက်ကိုအရောက်မြန်သွားတယ်။ တရားအလုပ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ထိုင်တဲ့ဣရိယာပုတ်ဟာ အောက်ပိုင်းကိုယ်ကောင်က ခွေနေရတယ်။ အပေါ်ပိုင်းက ဖြောင့်မတ်အောင် ထားရတယ်။

ဒီအမူအယာဟာ ရပ်၊ သွားပုံစံတုန်းကလို ခြေထောက် အောက်ပိုင်းအားစိုက်မှု မများပါဘူး။ လှဲလျောင်းတဲ့ပုံစံလိုလည်း ထိန်းသိမ်းမှု မရှိတာဖြစ်ပြီး ပျင်းရိငိုက်မြည်းမှုဝင်လာဖို့လည်း သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် စတင်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်တဲ့သူတွေအတွက် ထိုင်ပြီးအားထုတ်စေချင်တာပါ။

ထိုင်တဲ့အခါ ခြေထောက်နှစ်ခုကို ထပ်ပဲထားထား၊ ရှေ့နောက်ခွဲချပဲထားထား သင့်သလို ထားလို့ရပါတယ်။ ဘယ်လက်ဖဝါးကို ပက်လက်လှန်၊ ညာလက်ဖဝါးကို အပေါ်တင် လက်မချင်းထိ ထားရပါတယ်။ ဒါက ရှေးဆရာတော်တွေ အားထုတ်တဲ့ အမူအယာပါ။ တချို့ဆရာတော်တွေက လက်နှစ်ဘက်ဘေးချပြီးလည်း အားထုတ်တတ်ကြပါတယ်။ ခါးရိုးကို အထက်အောက် ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။ အကြော၊ အရေတွေ ပုံမှန်အတိုင်း ဖြစ်ဖို့ ခါးရိုးကိုလည်း နဂိုနေ ပုံမှန်ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။ ခါးကော့သူက ကော့တဲ့အတိုင်း၊ ခါးကုန်း သူက ကုန်းတဲ့အတိုင်း ထားရပါမယ်။ ဖြောင့်ဆိုတဲ့အတွက် ကုန်းသူက ကော့၊ ကော့သူက ကုန်းတာမျိုး မလုပ်ရပါဘူး။

ဦးခေါင်းကိုလည်း ရှေ့တည့်တည့်မှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုကို ကြည့်နေသလိုမျိုး နေရပါတယ်။ အပေါ်လည်း ပင့်မတင်ထားရဘူး။ အောက်ကိုဖိပြီး လည်ပင်းလည်း တိုမနေစေရဘူး။ မျက်စိကိုလည်း အိပ်ခါနီး အချိန် မှိတ်ထားသလို မှိတ်ရမယ်။ ပါးစပ်ကိုလည်း စကားမပြောဘဲ နေတဲ့အခါ နေသလို စေ့ထားရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကိုယ်ကောင်ကြီးပေါ်မှာ အတင်းအားစိုက်ပြီး ထိန်းထားမှု၊ တင်းထားမှုတွေ မလုပ်ရဘူး။ ပြေပြေပျော့ပျော့ သက်တောင့်သက်သာ နဂိုနေဖြစ်နေရမယ်။

အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှုကိုဆိုတာက အများ အခေါ်အနေနဲ့ အသက်ပေါ့။ တကယ်ရှိတာက လေဓါတ်ပါ။ ဒီတော့ လေရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ကို ကြည့်ရပါတယ်။ လေကို ကြည့်ရင် လေကိုမြင်တယ်။ လေရဲ့အရောင်အဆင်းကိုလည်း မြင်တယ်။ လေရဲ့ ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှုကို တောက်လျှောက် လိုက်ပြီးတော့ ကြည့်နေရင် လေကြောင်းကြီးကို တွေ့မယ်။ လေအတိုအရှည်ကို တွေ့တယ်။ လေရဲ့ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို တွေ့တယ်။

အဲဒီ လေ၊ လေရဲ့အရောင်အဆင်း၊ အတိုအရှည်၊ ပုံပန်း သဏ္ဍာန်တွေကို မြင်ရတာဟာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၊ သတိပဋ္ဌာန် သတိအလုပ်တော့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတော့ မဖြစ်ဘူး။ သမထတော့ ဖြစ်လာတယ်။

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ဖို့အတွက်ဆိုရင် အသက် လို့ခေါ်တဲ့ လေဓါတ်၊ ရှူသွင်းရှူထုတ်တဲ့အခါ ဝင်လိုက် ထွက်လိုက်နဲ့ နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျား တစ်နေရာရာမှာ တိုးထိမှုသဘော ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဝင်တိုင်း၊ ထွက်တိုင်း

http://www.dhammadownload.com

ထိမှုသဘောတစ်ခုတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ အတွင်း အပြင်၊ အတိုအရှည်၊ အရောင်အဆင်း၊ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်တွေကို မကြည့်ဘဲ ထိမှုသဘောကိုသာ ထိတိုင်းထိတိုင်း သိနိုင်အောင် ကြည့်ရှုရပါမယ်။ ဒါမှ ဝိပဿနာ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

သတိထားပြီး ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ အမှတ်ရသိတတ်နေတဲ့ သတိသဘောလေး ဖြစ်နေစေတာကို ခေါ်ပါတယ်။ ထွက်လည်းထိ၊ ဝင်လည်းထိ ထိတဲ့အခါ ဝင်တာ၊ ထွက်တာ မပါဘဲ ထိမှုသဘော အာရုံကိုသာ ထိတိုင်းသိအောင် သတိတရကြည့်နေရပါတယ်။ ထိတာကို သိတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မတူပါဘူး။ တချို့က ထိတယ်လို့သိတယ်။ တချို့က တိုးတယ်၊ လှုပ်တယ်၊ တင်းတယ်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ နွေးတယ်၊ မာတယ်၊ ပျော့တယ် ဆိုတဲ့သဘောတွေကို တွေ့တတ်ပါသေးတယ်။ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးဖြစ်တဲ့ သဘောတွေဆိုတော့ နာမည် ဘယ်လို တပ်တပ် ရုပ်တရားသဘောတွေ ပါပဲ။ ထိထိ၊ တိုးတိုး၊ လှုပ်လှုပ် ဒီသဘောတွေကို ရုပ်-ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောပဲဆိုတဲ့ အသိနဲ့ ရုပ်အာရုံကိုကြည့်နေရတာပါ။

တချို့ကြတော့လည်း နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ

(A)

http://www.dhammadownload.com

ဒီသဘောတွေ မထင်ရှားဘဲ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ရာ လေသွားရာလမ်းကြောင်းထဲက အာခေါင်၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်၊ နှလုံး၊ ဝမ်းဗိုက်စတဲ့နေရာ တွေမှာ ကွဲပြားပြီး ထိမှု၊ တိုးမှု၊ လှုပ်မှုသဘောတွေကိုလည်း သတိ ထားပြီး တွေ့တတ်၊ သိတတ်ကြပါသေးတယ်။

ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်တရားတွေကို အာရုံပြု သိတတ်တဲ့စိတ်၊ စိတ်နဲ့စပ်တဲ့ အတွေးအကြံ၊ အသိတွေဟာ နာမ်တရား တွေပါ။ ဒီနာမ်တရားတွေကိုလည်း သတိထားနိုင်၊ ကြည့်နိုင်၊ သိနိုင်၊ တွေ့နိုင်ရပါမယ်။

စိတ်ကို အလုပ်ပေး ထားရပါတယ် ဆိုတာက အလုပ်မရှိတဲ့ စိတ်ဟာ အာရုံကိုသိတတ်ကာမျှ သဘောနဲ့ သိသင့်တာဖြစ်ဖြစ်၊ မသိသင့်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းတဲ့အာရုံ ဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့အာရုံဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လိုအာရုံမဆို ရောက်နေတတ်ပါတယ်။ အာရုံပြု သိနေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ဟာ များသောအားဖြင့် မသိသင့်၊ မသွားသင့်၊ မရောက်သင့်တဲ့ အာရုံတွေကို ရောက်နေတတ်တယ်။ မကောင်းကျိုးသာ အဖြစ်များတတ်တဲ့ အာရုံတွေဆီ ရောက်နေ ပျော်နေတတ်တယ်။ အဲဒီလို မကောင်းတဲ့အာရုံတွေဆီ ရောက်နေတတ်တဲ့စိတ်ကို ဝိပဿနာရဲ့အာရုံ ရုပ်တရား၊

http://www.dhammadownload.com

နာမ်တရားတွေအပေါ်မှာသာ အများအားဖြင့် နေနိုင်ဖို့ အာရုံပြုဖို့ ခိုင်းထား အလုပ်ပေးထားရတာပါ။

ဘာဝနာအလုပ်က စိတ်အလုပ်ပါ။ ကိုယ်အလုပ်၊ နှုတ်အလုပ်တွေကို အနားပေး၊ အနားယူစေပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်အသိကလေးနဲ့သာ သိတဲ့အလုပ် လုပ်နေရတာပါ။

သမထအတွက် ကသိုဏ်းနိမိတ် ပညတ်စတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်က အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ ဝိပဿနာ အတွက် ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ် ပရမတ်အာရုံပေါ်မှာ စိတ်က ရောက်နေပြီး အသိဉာဏ်နဲ့ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် အလုပ်လုပ်နေရပါတယ်။

သတိ၊ ဝီရိယဉာဏ်ရှိတဲ့ အသိစိတ်နဲ့ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရဓမ္မတွေရဲ့ လက္ခဏာသဘောတရားတွေကို အာရုံပြု စိတ်အလုပ်လုပ်တာဟာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နည်း ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

မေး - တရားထိုင်တဲ့အခါ ညောင်းလို့ ပြောင်းရင်၊ ရွေ့ရင် အပြစ်ဖြစ်ပါသလား။

ဖြေ - ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ထိုင်တဲ့ဣရိယာပုတ် ကြာလာရင် ညောင်းတတ်ပါတယ်။ ရပ်တဲ့၊ သွားတဲ့၊ လျောင်းတဲ့ ဣရိယာပုတ်တွေလည်း ကြာလာရင် ဒီအတိုင်းပဲ ညောင်းတတ်ပါတယ်။ ဒီကိုယ်ဆင်းရဲမှု ညောင်းတဲ့အာရုံကိုတွေ့ပြီး မရှုတတ်သေးတဲ့သူတွေအတွက် သဘောမကျတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုဒေါသဖြစ်လာတယ်။ ဒေါသ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေလို့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်မပြောနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ပင် မရနိုင်ပါဘူး။

ဆရာသမားများက မရွေ့ရ၊ မပြင်ရ၊ မလှုပ်ရစတဲ့ စကားတွေကြောင့် ညောင်းလို့လည်းစိတ်ညစ်၊ လှုပ်ရင်ပြောင်းရင် ဘူမှာကိုလည်း ကြောက်ရတဲ့စိတ်နဲ့ မလှုပ်ဘဲ၊ မရွေ့ဘဲ နာလွန်းလို့ ပေတေ အောင့်အီးနေတဲ့အခါ ခံရခက်ပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဆင်းရဲနေပါတယ်။ ပေတေအောင့်အီးနေလို့ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်ရင် ဘာဉာဏ်ဘာအသိမှ မရနိုင်၊ မဖြစ်နိုင်တာကြောင့် တရားအားထုတ်ရာမှာ အပြစ်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောရမှာပါ။

နာကျင်လွန်းလို့ မခံသာရင် အသိဉာဏ်နဲ့ သတိ

http://www.dhammadownload.com

ကပ်ပြီး ပြောင်းရွှေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောင်းပြင်ရွှေ့ပေးလိုက်တဲ့အခါ -

ဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာ မဖြစ်ခြင်း။

တည်ကြည်မှု သမာဓိရခြင်း။

အားထုတ်ဆဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား တိုးပွားခြင်း။

တရားထူးရခြင်း ဆိုတဲ့ အကျိုးလေးမျိုး ရနိုင်ပါတယ်။

နာကျင်ကိုက်ခဲလို့ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်နေတာကို သတိကပ်ပြီး မပြောင်းပြင်၊ မရွှေ့ပေးဘဲနေရင် -

ဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ခြင်း။

တည်ကြည်မှု သမာဓိ မရခြင်း။

အားထုတ်ဆဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပျက်ခြင်း။

တရားထူးမရခြင်းဆိုတဲ့ အပြစ်လေးမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုဆိုတော့ ညောင်းတာနဲ့ ပြောင်းလိုက်၊ ပြင်လိုက် လုပ်ရမှာလားလို့ မေးစရာဖြစ်လာတယ်။ ညောင်းတာကို သဘောမကျတဲ့ ဒေါသဖြစ်လို့ မညောင်းမနာတာကို လိုချင်တဲ့ လောဘနဲ့သာ ပြောင်းမယ်ရွှေ့မယ်ဆိုရင် သတိ၊ အသိဉာဏ် မပါတဲ့အတွက် အဲဒီလိုပြောင်း ရွှေ့တာကိုလည်း

http://www.dhammadownload.com

မကောင်းဘူးလို့ ပြောရပါမယ်။ အထိုင်ကြာလို့၊ အမူအယာ တစ်မျိုးတည်း နေတာကြာလို့ နာကျင်ကိုက်ခဲ ညောင်းလွန်း တဲ့အခါ သတိအသိနဲ့ မရှုပွားဘဲ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ကုန်စေ လိုလို့၊ ပျောက်သွားလိုလို့ဆိုပြီး အတင်းအဓမ္မ ကျိတ်မှိတ် ပေတေအောင့်အီးပြီး ငြိမ်မခံသင့်ပါဘူး။ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲတိုးလို့ အပြစ်ပိုကြီးပါတယ်။

တချို့က အဲဒီလို ကျိတ်မှိတ်ပေတေပြီး နေတဲ့အခါ နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေ ပျောက်သွား၊ လွန်သွား၊ ကုန်သွား တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ နာကျင် ကိုက်ခဲလွန်းလို့ ထုံပြီးသွားတာပါ။ ထုံပျောက်ကြီး ပျောက် နေတာကို အဟုတ်မှတ်ပြီးတော့ နေ,နေတတ်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ပေါ်လာတဲ့အာရုံတစ်ခုခုနောက်ကို မှိန်းပြီးလိုက်နေတဲ့ မောဟ၊ လောဘ၊ ကိလေသာတွေနဲ့ မှိန်းထိုင် ထိုင်နေတတ်ကြပါတယ်။

မပြောင်းမရွှေ့ဘဲ ကြာကြာထိုင်နိုင်တယ်၊ ရပ်နိုင် တယ်ဆိုတာက တရားရတဲ့၊ အသိဉာဏ်တွေတိုးပွားတဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်မှာ အဓိက မကျပါဘူး။

ဣရိယာပုတ် အမူအယာအနေနဲ့ ပြောင်းပဲပြောင်း ပြောင်း၊ မပြောင်းဘဲနေနေ၊ အသိဉာဏ်တိုးဖို့ ပြောင်းဆဲ

http://www.dhammadownload.com

ပြင်ဆဲမှာလည်း သတိ ဝီရိယ၊ အသိဉာဏ်နဲ့ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်တွေကို ကြည့်နေရမယ်။ ငြိမ်နေတဲ့ အခါမှာလည်း အထင်အရှားဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကိုယ် နဲ့စပ်တဲ့ ရုပ်သဘော ဖောက်ပြန်မှု၊ စိတ်နဲ့စပ်တဲ့ သိမှု၊ ညွှတ်မှု၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုသဘောတွေကို သိအောင်ကြည့်နေရမယ်။

အဲဒီလို ကြည့်နေနိုင်လို့ ထင်ရှားတဲ့ ပေါ်နေတဲ့ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အာရုံကို သတိ၊ အသိနဲ့ကြည့်နေရင် အပြစ်မဖြစ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာအလုပ်မှာ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အာရုံကို မကြည့်နိုင်ရင် အပြစ်ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး - ကြာကြာထိုင်နိုင်မှ တရား ရပါသလား။

ဖြေ - တရားအားထုတ်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ကြာကြာထိုင်နိုင်မှ တရားရတယ်ဆိုတဲ့ အစွဲက ကြီးလွန်းပါတယ်။ တရားဆိုတာ ကောင်းကျိုးချမ်းသား ရစေနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမေ့ ပါနဲ့။ ကုသိုလ်မျိုးစုံနဲ့ ဆိုင်တာပေါ့။

ဒါနကုသိုလ်အလှူပေးတဲ့အခါ ထိုင်တဲ့အမူအယာနဲ့သာ အလှူပေးရမယ်လို့ သတ်မှတ်မထားပါဘူး။ သီလကုသိုလ်လည်း ထိုင်နေပြီးတော့သာ စောင့်ထိန်းရမယ်လို့ မဆိုပါဘူး။ သမထဝိပဿနာနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း စဉ်းစားကြဖို့ကောင်းတယ်။

သမထဘာဝနာထဲက မေတ္တာဘာဝနာကုသိုလ်ကို ပွားများရင် သွားရင်း၊ ရပ်ရင်း၊ ထိုင်ရင်း၊ လျောင်းရင်း ပွားများလို့ ရပါတယ်လို့ ဘုရားရှင်က မိန့်တော်မူတယ်။ တကယ်လက်တွေ့မှာလည်း ပွားများ လို့ရတာပါပဲ။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဓမ္မာနုဿတိ၊ သံဃာနုဿတိစတဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတွေဟာလည်း ဣရိယာပုတ် အမူအယာမျိုးစုံနဲ့ ပွားများလို့ရပါတယ်။

ကသိုဏ်းဆယ်ပါး အားထုတ်ရာမှာတော့ (ပဋ္ဌ

http://www.dhammadownload.com

ဘာဂနိမိတ်) အပြင်အာရုံနဲ့ မိမိစိတ်ထဲမှာ ထင်တဲ့အာရုံ၊ ထပ်တူထပ်မျှ သဘောဆောင်တဲ့ ကသိုဏ်းနိမိတ်ဟာ စိတ်ထဲ ခိုင်မြဲအောင် မထင်ရှားသေးခင် အချိန်ခဏမှာ ထိုင်ဣရိယာပုထ်ကို မပြောင်းပြင်ဘဲ နေပေးရပါတယ်။ ပြောင်းရွှေ့လိုက်ရင် ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ပျက်လည်း ပျက်တတ်လို့ပေါ့။ ဒီနိမိတ်ထင်ရှားရင် ထသွားလို့ရပါပြီ။ သမထ အားထုတ်ရာမှာ မထရ၊ မရွှေ့ရဆိုတာ အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခဏ လောက်သာပါ။

ဝိပဿနာတရားအတွက်ကတော့ သွားရင် သွားမှန်းသိ၊ ရပ်ရင် ရပ်မှန်းသိ.... ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်ရင်လည်း စွန့်မှန်းသိလို့ ဘုရားရှင်က မိန့်တော်မူထားပါတယ်။ အထိုင်ကြာမှ တရားရတယ်ဆိုတဲ့ အစွဲကြီးကိုတော့ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြဖို့ ကောင်းတယ်။

ဘာဝနာတရားအားထုတ်ရာမှာ ထိုင်တဲ့အမူအယာ ဣရိယာပုတ်က အားမထုတ်တတ်သေးတဲ့သူတွေအတွက် အခြေခံအစ သင့်တော်လို့ ညွှန်ပြတဲ့စကားပါ။ နိရောဓသမာပတ်၊ ဖလသမာပတ် ဝင်စားတော်မူကြတဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေအတွက်တော့လည်း ကြာကြာ ထိုင်ကြတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါတယ်။ ချုပ်ငြိမ်းမှု ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

တွေကို ခံစားဖို့ စိတ်ရဲ့အဓိဋ္ဌာန်သဘောနဲ့ နေကြတာပါ။

အဓိကအားဖြင့် ဝိပဿနာအသိဉာဏ်ရအောင် အားထုတ်နေတဲ့သူတွေအတွက် ရုပ်နာမ်ပရမတ်အာရုံကို ကြည့်နေရပါတယ်။ ရုပ်နာမ်အာရုံဆိုတာက ထိုင်နေနေ၊ ရပ်နေနေ၊ သွားနေနေ သဘောတရား မပြောင်းလဲပါဘူး။ အမူအယာကိုယ်ဓောင်ကြီးသာ ပြောင်းလဲတာပါ။

ကြာကြာထိုင်နေပြီး အာရုံတခြား စိတ်ကသွားနေမယ်၊ ရောက်နေမယ်။ ထိုင်နေရင်း အိပ်ပျော်နေမယ်။ အသိလွှတ်ပြီး မှိန်းနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဝိပဿနာတရား မဖြစ်ပါဘူး။ အလကားပါပဲ။

ဒါ့ကြောင့် ကြာကြာထိုင်တာနဲ့ တရားရတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ အသိဉာဏ်တိုးတက်မြင့်မားတာသာ တရားနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး - တရားအားထုတ်သူတိုင်း ထိုင်နေပြီး နှာသီးဝ နှုတ်ခမ်းဖျားကိုသာ ကြည့်နေရမှာပါလား။

ဖြေ - ကုသိုလ်တရားအတွက်၊ ဒါနကုသိုလ်က အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်၊ လှူဖွယ်ဝတ္ထုကို အာရုံပြုပြီး ပေးလိုတဲ့ စေတနာနဲ့ လှူရတယ်။ သီလကုသိုလ်က စောင့်ထိန်းစရာ ရှောင်ကျဉ်စရာတွေကို အာရုံပြုပြီး ကိုယ်နဲ့နှုတ်ကို စောင့်ထိန်းရတယ်။ သမထကုသိုလ်က ကသိုဏ်း နိမိတ် ပညတ် အာရုံကို အာရုံပြုပြီး တည်ကြည်မှု သမာဓိအားကောင်းအောင် သတိနဲ့ ကြည့်ရတယ်။

ဝိပဿနာကုသိုလ်က ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် ကြည့်နေရတယ်၊ ရုပ်အာရုံက နာမ်အာရုံထက် သိသာထင်ရှားတယ်၊ များသောအားဖြင့် ရုပ်ကိုသာစပြီး အာရုံပြုရှုပွားနိုင်တယ်၊ ရုပ်သဘောတွေကလည်း ခြေဖျားကနေ ဆံဖျားတိုင်အောင် ကိုယ်တစ်ကောင်လုံးမှာ ရှိနေကြတယ်၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ ဒါတွေဟာလည်း ရုပ်တရားတွေ ပေါင်းစပ်ထားတာပါ၊ ဒါတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ထိတွေ့လာတဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ ဆိုတာတွေကလည်း ရုပ်တရားတွေပါဘဲ။

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်တရားတွေကို အားလုံး ရှုစရာတွေမို့ ရှုပါ ဆိုပေမယ့် စပြီးတရားအားထုတ်သူ အတွက်ကတော့ သိပ် မလွယ်သေးပါဘူး၊ အခြေခံသဘောကို လောကဥပမာနဲ့ ပြောရရင်-

ဈေးသည်မျိုးရိုး မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေကို ဈေးရောင်း ဈေးဝယ်ပညာတွေ လက်ဆင့်ကမ်း သင်ပေး တတ်ကြတယ်။ မိဘတွေမှာ ဈေးဆိုင်တွေ ကုန်တိုက်တွေ အများကြီး ပိုင်ထားပါတယ်၊ အမျိုးအစား အနေနဲ့ကတော့ ဝယ်သူအလာနည်းလွန်းတဲ့ ဆိုင်ကတစ်မျိုး၊ နောက် ရောင်းသူဝယ်သူများပြားလွန်းလို့ ရှုပ်ယှက်ခတ်ပြီး လက် မလည်အောင် ရောင်းရတဲ့ ဆိုင်ကတစ်မျိုး၊ ပုံမှန်ရောင်းဝယ် နေရတဲ့ ဆိုင်ကတစ်မျိုးလို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။

မိဘတွေက သားသမီးတွေကို ဘယ်ဆိုင်မှာ စပြီး သင်ပေးမလဲ၊ ပုံမှန်ရောင်းရတဲ့ ဆိုင်မှာဘဲ သင်ပေးမှာပေါ့၊ မရောင်းရတဲ့ဆိုင်မှာ သင်ပေးရင် ပညာတတ်ဖို့ မလွယ်ဘူး၊ လက်မလည်အောင်ရောင်းရတဲ့ဆိုင်မှာက ရောင်းသူဝယ်သူ ရှုပ်လို့ ဈေးသည်အလုပ် စသင်ဖို့ကလည်း မလွယ်ကူဘူး၊ ဒါကြောင့် ပုံမှန်ဆိုင်မှာ စသင်ပေးရတာ အကောင်းဆုံးပဲ။

တရားစပြီး အားထုတ်တဲ့သူအတွက်လည်း ပုံမှန်

http://www.dhammadownload.com

ထင်ရှားတဲ့သဘောကို မူလကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံအနေနဲ့ထားပေး ရတာ အကောင်းဆုံး စသင်ရတဲ့ အာရုံနေရာပဲ။

ခလုတ်တိုက်လို့ နာတာ၊ ကျောအောင့်တာ၊ ခြေထောက်ကျင်တာ၊ လက်မောင်းလှုပ်တာ၊ ဗိုက်အောင့်တာ၊ ရင်ဘတ်ယားတာဆိုတဲ့ ဒီသဘောတွေဟာ ရုပ်တရားတွေပါ၊ ရုပ်မှန်သမျှ ရှုရတယ်ဆိုပေမဲ့ ဒီသဘောတွေက တစ်ခါတလေမှ ထင်ရှားတာဖြစ်လို့ စပြီးရှုရင် အဆင်မပြေတတ်ပါဘူး။

မျက်စိဖွင့်ထားလို့ မြင်သမျှအဆင်းတွေ၊ နားကကြားနေရတဲ့ အသံမျိုးစုံတွေ ဒါတွေဟာ ရုပ်တရားတွေပါ။ ဒါပေမယ့် များပြားလွန်းတော့ စပြီး ရှုဖို့မလွယ်ပါဘူး။ နာမ်တရားလို့ခေါ်တဲ့စိတ်က စဉ်းစားနေတာတွေ၊ ကြံစည်နေတာတွေ၊ သိနေတာတွေဟာလည်း အရှုခံနာမ်တရားတွေဖြစ်ပေမယ့် လျင်မြန်များပြားလွန်းလို့ စရှုဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့် ပုံမှန်ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်နေတဲ့ အသက်လို့ခေါ်တဲ့ လေဓါတ်, လေဓါတ်ရဲ့ ဝင်တဲ့ထွက်တဲ့အခါ တိုးမှု၊ ထိမှု၊ လှုပ်၊ ခုန်၊ အေး၊ နွေး၊ တင်း၊ လျော့ဆိုတဲ့ တစ်မျိုးလေးဖြစ်မှု ရုပ်သဘောကို စပြီးကြည့်ရပါတယ်။ တချို့က နှာသီးဝမှာထင်ရှားတယ်။ နှာခေါင်းရှည်ရင်ပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

တချို့က နှုတ်ခမ်းဖျားမှာထင်ရှားတယ်။ အာခေါင်၊ လည်ချောင်း၊ ရင်ဘတ်၊ နှလုံး၊ ဝမ်းဗိုက်နေရာအမျိုးမျိုးမှာ ထင်ရှားတယ်။ ထင်ရှားတဲ့နေရာတိုင်းမှာ ရှုကြည့်လို့ရပါတယ်။ တစ်နေရာတည်းမှာပဲ ကြည့်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။

များသောအားဖြင့် **နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျားတို့းထိမှု**ကို အသိများပါတယ်။ ရုပ်သဘောကို သတိထားကြည့်တဲ့အခါ နေရာဒေသ ကွယ်ပျောက်ပြီး ထိမှု၊ တိုးမှုစတဲ့ ရုပ်သဘောတွေကိုသာ သိဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

တကယ်လို့ အရောင်းအဝယ်တတ်သွားကြရင် သားသမီးတွေကို မိဘတွေဟာ ကိုယ်ပိုင်တဲ့ ဆိုင်တွေ၊ ကုန်တိုက်တွေအားလုံးကို ဦးစီး ရောင်းခိုင်းမှာပါ။ တရားမှာလည်း အားထုတ်တတ်ပြီဆိုရင် တစ်ကိုယ်ကောင်လုံးမှာရှိနေတဲ့ ဘယ်ရုပ်တရားကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်နဲ့စပ်ဆိုင်တဲ့ ဘယ်နာမ်တရားကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုရမှာ၊ ရှုနိုင်ရမှာပါ။

ထိုင်ဆိုတာက မိမိရဲ့အလုပ်၊ ဝါသနာ၊ အလေ့အကျင့်ပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်လိပ်သူတွေ၊ စက်ချုပ်သူတွေက ထိုင်ပြီးအားထုတ်ရင် သင့်တော်သလို၊ ကျူရှင်ဆရာတို့၊ သွားစိုက်ဆရာဝန်တို့က မတ်တပ်ရပ်အားထုတ်ရင် ပိုကောင်းနိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းရှက်ဖျတ်ထိုးဈေးသည်၊

http://www.dhammadownload.com

ခြေထောက်လှုပ်ရှားပြီး နင်းနေရတဲ့ ဆိုက်ကားသမားတွေဟာ လမ်းလျှောက်တဲ့ စင်္ကြံလျှောက်တာနဲ့ ကိုက်ညီပါတယ်။ ကျန်းမာရေးမကောင်းသူ၊ ကိုယ်အင်္ဂါအားနည်းသူ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူတွေက လှဲလျောင်း အနားယူပြီး အားထုတ်တာ ပိုအဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။

တရားပြတဲ့ ဆရာသမားက တနေရာထဲမှာ ဣရိယာပုထ်အမူအယာတစ်မျိုးတည်းကိုပဲ နည်းတစ်ခုတည်းနှင့် ငါနိုင်းသလိုလုပ်ဆိုပြီး မညွှန်သင့်ပါဘူး။ ဆရာကိုယ်တိုင်ကလည်း ယောဂီကို ဘယ်အမူအရာနဲ့ ကိုက်ညီမယ်၊ ဘာနဲ့ သပ္ပါယမျှတမယ်ဆိုတာ သေချာမသိနိုင်ပါဘူး။ ငါအားထုတ်တုန်းက အဆင်ပြေတာဟာ ရပ်တာ၊ ယောဂီအားလုံးလည်းရပ်၊ ထိုင်တာ ယောဂီအားလုံးလည်း ထိုင် စတဲ့သဘောမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

ဖြစ်သင့်တာက တရားကို နည်းမျိုးစုံညွှန်ပြ ယောဂီက အမူအယာဣရိယာပုထ် အမျိုးမျိုးကို အားထုတ်ကြည့်ပြီး မိမိနဲ့သင့်တော်မျှတတဲ့ သတိကောင်း အသိဉာဏ်တိုးလွယ်တဲ့ ဣရိယာပုထ်နဲ့အားထုတ်ရမှာပါ။

http://www.dhammadownload.com

မေး - တရားအားထုတ်တယ်၊ ရှုတယ်၊ မှတ်တယ်၊ ပွားတယ်၊ ကြည့်တယ်၊ သိတယ်လို့ သုံးနှုန်း ပြောဆိုနေတာတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကွဲပြားချက် တွေကို ပြောပြပါ။

ဖြေ - ရှု၊ မှတ်၊ ပွားများ၊ ကြည့်၊ သိ၊ သုံးသပ်၊ အားထုတ်တယ် ဆိုတာတွေဟာ နာမည်သာ ကွဲတာ။ အဓိပ္ပါယ်က အတူတူပါပဲ။ တရားအာရုံကို ဂရုစိုက်နေတာ လို့ပြောရင် နားလည်သဘောပေါက်မှာပါ။

ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတာ ဆရာသမားက တပည့် တပန်းကို၊ မိဘက သားသမီးကို ဂရုစိုက်ကြတယ်လို့ လောက အသုံးအနှုန်းရှိပါတယ်။

မိဘက သားသမီးကို မျက်စိအောက်က အပျောက် မခံတာ၊ ကွယ်ရာရောက်နေရင်လည်း စိတ်က သားသမီး အာရုံကို ရောက်နေတာ၊ အာရုံမပျောက်အောင် သတိရှိနေ တာ၊ ကြည့်နေတာ။ သားသမီးတွေ ကောင်း-မကောင်း၊ တော်-မတော် ကြည့်နေတာ၊ နားစွင့်နေတာ။ သားသမီးတွေ တိုးတက်အောင်မြင်အောင်၊ အပြစ်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက် ပေးနေတာတွေဟာ ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ထဲမှာ ပါဝင်နေတယ်လို့ သိနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဂရုစိုက်တဲ့အခါ

အာရုံကို အမှတ်ရတဲ့ **သတိ**။

ကောင်း-မကောင်း ခွဲခြားသိတဲ့ **ပညာ**။

စောင့်ရှောက် ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ **လုံ့လဝီရိယ**။

အာရုံပေါ်မှာ စိတ်တည်နေစေတဲ့ **သမာဓိ** အားလုံး ပါဝင်နေတယ်။

မိမိတို့ရဲ့ စုတ်ပြဲနေတဲ့ အင်္ကျီ၊ လုံချည်၊ အဝတ်အထည်တွေကို ဖာကြ၊ ထေးကြ၊ ချုပ်ဖူးကြပါတယ်။ ဒီအခါ အပ်နဖားပေါက်ကို အပ်ချည်တပ်ခဲ့တာ ပြန်သတိရကြည့်လိုက်ပါ။ အပ်ဖျားကို ကိုင်၊ အပ်နဖားပေါက်ထဲကို အပ်ချည်ထည့်ဖို့ ချိန်ဆပြီးတော့ အပ်ချည်ဖွာနေရင် ကတ်ကြေးနဲ့ ကိုက်ဖြတ်။ ပါးစပ်နဲ့တံတွေးဆွတ်ပြီး ချွန်ပေးလို့ ဝင်နိုင်အောင် လုပ်ပေးရတယ်။

အပ်ချည်သွင်းတော့မယ်ဆိုတော့ အပ်နဖားကိုရော အပ်ချည်ဖျားကိုပါ ဂရုတစိုက်နဲ့ ကြည့်နေတယ်။ သတိရှိနေတယ်။ သွင်းလို့ ဝင်-မဝင် ခွဲခြားတဲ့ဉာဏ်လည်းရှိတယ်။ အာရုံရောက်နေတဲ့ စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိလည်းရှိတယ်။ ထိုးသွင်းတဲ့ လုံ့လဝီရိယလည်းရှိတယ်။ အဲဒီလေးမျိုးဆုံမှ အပ်ချည်သွင်းမှုအပေါ် ဂရုစိုက်တယ်ခေါ်တယ်။

5(A)

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်အလုပ်ကိုမဆို ဒီလေးမျိုးစုံမှ ဂရုစိုက်တယ် ခေါ်ပါတယ်။

သမထအတွက် ကသိုဏ်းနိမိတ်ပညတ် သမထ အာရုံ၊ ဝိပဿနာအတွက် ရုပ်နာမ်ပရမတ် ဝိပဿနာအာရုံကို ဂရုစိုက်နေရတယ်။

အဲဒီလို ဂရုစိုက်နေနိုင်တာကို တရားအားထုတ် တယ်၊ ရှုတယ်၊ မှတ်တယ်၊ ပွားတယ်၊ ကြည့်တယ်၊ သိတယ်၊ သုံးသပ်တယ်လို့ နာမည်အမျိုးမျိုး ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲ ထားတာပါ။

သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဒီတရားတွေ မိမိ စိတ်မှာရှိနေဖို့ အရေးကြီးတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

မေး - ကိုယ်နဲ့ခန္ဓာ ခွဲခြားကြည့်နိုင်ရမယ်ဆိုတာ နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။

ဖြေ - ကိုယ်ဆိုတာ ခြေဖျားက ဆံဖျားတိုင်အောင် တစ်ကိုယ်ကောင်လုံးကြီးကို ခေါ်တာ။ ကိုယ်ကိုကြည့်ရင် လျှောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ လှုပ်ရှား၊ တည်ငြိမ်နေတဲ့ အမူအယာတွေကို မြင်မယ်။ ပုံပန်းသဏ္ဍာန် အရောင် အဆင်းတွေကို တွေ့မယ်။ ပကတိမျက်စိနဲ့ မြင်လို့ရတယ်။ မြင်ပြီးရင်း ထပ်မြင်နေရင်လည်း ဒီကိုယ်ကောင်ကြီးက မပြောင်းလဲပါဘူး။ အမူအယာတွေသာ ပြောင်းလဲနေတယ်။

ခန္ဓာဆိုတာက ကိုယ်ကောင်ကြီးဖွဲ့စည်းထားမှု အခြေခံရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတွေကိုခေါ်တာ။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတရားတွေကိုတွေ့ရင် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတာ တွေ့မယ်။ မတည်မြဲတာ တွေ့မယ်။ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်အရောင် အဆင်းမပါဘဲ ဓမ္မသဘောသက်သက်မျှသာလို့ သိမယ်။ ပကတိမျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်ဘူး။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့သာ မြင်နိုင်မယ်။ မြင်ပြီးရင် မြင်နေရင်လည်း ပြောင်းလဲတဲ့သဘောမဲ တွေ့မယ်။ မြင်ဆဲ ခဏမှာကိုပဲ ပြောင်းလဲတဲ့သဘောပဲ ရှိတယ်လို့ သိမြင်နိုင်တယ်။

ရေစီးဆင်းနေတဲ့ မြစ်တစ်စင်းကို တွေ့ဖူးမှာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

မြစ်ကိုကြည့်ရင် မြစ်ရဲ့အကျယ်၊ အကွေ့အကောက်၊ အရောင် အဆင်း၊ ပုံသဏ္ဌာန်တွေကို မြင်နေရတယ်။ ခုကြည့်လည်း ဒီမြစ်၊ ဒီပုံစံ။ နောင်ကြည့်လည်း ဒီမြစ်၊ ဒီပုံစံ။ မပြောင်းလဲဘူး။ တကယ်လို့သာ စီးဆင်းနေတဲ့ရေကို ဂရုစိုက်ကြည့်ရင် တသွင်သွင်စီးနေတဲ့သဘော၊ ရွေ့နေ လှုပ်ရှားနေတဲ့သဘောတွေကို တွေ့မယ်။ မြစ်တစ်စင်းရဲ့ပုံစံကို ဂရုမပြုမိတော့ဘူး။ စီးသွားတဲ့ရေဟာ နောက်တစ်ခါ ပြန်မစီးတော့ဘူး၊ အသစ်အသစ်သာ ထပ်စီးသလို၊ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေလည်း ဖြစ် သွားပြီးရင် ဒီခန္ဓာတွေ ပြန်မဖြစ်တော့ဘူး။ အသစ်အသစ်ခန္ဓာပဲ ထပ်ဖြစ်တယ်လို့ အသိဉာဏ်ပေါ်နိုင်တယ်။

ရေစီးဆင်းမှုတွေ ပေါင်းစပ်ပြီး မြစ်လို့ခေါ်သလို ဖြစ်ပျက်ခန္ဓာတွေ ပေါင်းစပ်ပြီး ကိုယ်လို့ခေါ်တာပါ။ ခန္ဓာရဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောနဲ့ ကိုယ်ကောင်ကြီးရဲ့ တည်ငြိမ် လှုပ်ရှား အမူအယာတွေရဲ့သဘောဟာ ကွဲကွဲပြားပြား သိသာနိုင်ပါတယ်။

ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရင် ကိုယ်နဲ့ခန္ဓာ ခွဲခြားသိလာမယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး - လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ် မှတ်တော့ တစ်ခါတလေ အဆင်ပြေတယ်။ တစ်ခါတလေ အဆင်မပြေပါ။ ဘာကြောင့်ဆိုတာ သိချင်ပါတယ်။

ဖြေ - ဝိပဿနာစစ်စစ်ကို အားထုတ်လိုသူရဲ့ အမေးလို့ နှလုံးသွင်းပြီး အဖြေပေးပါမယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ စိတ်အလုပ်ပါ။ စိတ်က ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအာရုံကို ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းသိအောင် ကြည့်နေ၊ ဂရုစိုက်နေရတာပါ။ ကိုယ်အလုပ်၊ နှုတ်အလုပ်တွေကို အနားပေးပြီး စိတ်ကို အလုပ်ပေး၊ စိတ်နဲ့သိနေရတာ။

တိုးတဲ့သဘော၊ ထိတဲ့သဘော၊ ကိုယ်နဲ့စမ်းတဲ့သဘောတွေကို ရုပ်လို့ ရှုရပါတယ်။ ရုပ်လို့ ရှု ပြောတော့ "ရုပ်" "ရုပ်" လို့ ပါးစပ်ကလည်း မရွတ်ရပါဘူး။ စိတ်ကလည်း မရွတ်ရပါဘူး။ တချို့က စိတ်ကရွတ်မှ အားရတယ်တဲ့။ မရွတ်ရင် စိတ်လွင့်ရောတဲ့။ ဒါက ရွတ်နေကျ အကျင့်ပါနေလို့ပါ။ တိုး၊ ထိ၊ ပူ၊ နွေး ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတဲ့ခန္ဓာသဘောကို ဉာဏ်နဲ့သိရမှာပါ။ အကျင့်ပါဖို့ အလုပ်မဟုတ်ပါဘူး။ အသိထင်ရှားလာဖို့၊ အားကောင်းလာဖို့ပါ။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ချတယ် မှတ်ရမယ်လို့ ဆရာသမားက သင်ထားတော့ အဲဒီအတိုင်း မှတ်တယ်။ ပါးစပ်က မရွတ်တောင်မှ စိတ်က ရွတ်နေကြတာ များတယ်။ ကြွတဲ့၊ လှမ်းတဲ့၊ ချတဲ့ အမူအယာတွေနဲ့ ကိုယ့်စိတ်က ရွတ်နေမှုနဲ့ ကိုက်ညီနေတာကို အဆင်ပြေတယ်လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဒီလိုကိုက်ညီတဲ့အခါ စိတ်မလွင့်ဘူး၊ သတိကောင်းတယ်ဆိုပြီးတော့ ကျေနပ်နေတတ်ကြတယ်။

တစ်ခါ မေးခံရဖူးတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ။ ဘယ်ညာ ဘယ်ညာဆိုပြီး ကြွလှမ်းချမှန်းသိနေတဲ့ သူတို့အသိနဲ့သူတို့ လမ်းလျှောက်နေတဲ့ စစ်သားတွေ တရားရရောလားတဲ့။ မဆိုင်ပါဘူး။ တရားရချင်ရင် လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ကြွရင် ကြွတဲ့အမူအယာထဲက ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော၊ ပြောင်းလဲတဲ့ သဘောတွေကို သိရမှာပါ။ အကျင့်ပါနေရုံနဲ့ စိတ်မလွင့်ရုံဘဲ ရမယ်။ ဝိပဿနာတရား မဟုတ်သေးဘူး။

တချို့ကျတော့ ကိုယ်က ကြွတယ်လို့မှတ်နေခါ ရှိသေး၊ ခြေထောက်က လှမ်းနေပြီ၊ ချတယ်လို့ မှတ်နေရင်လည်း တစ်ခါတလေ လှမ်းတုန်းရှိသေးတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေတာကို အဆင်မပြေဘူးလို့ ခေါ်ကြတာပါ။

တချို့က ရှိသေးတယ်။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ချတယ်လို့လည်း မှတ်လို့ရနေတယ်။ စိတ်ကလည်း တခြားအာရုံရောက်နေတယ်တဲ့။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ ရွတ်နေကျအကျင့်ကြောင့်သာ စိတ်ကရွတ်နေပေမယ့် တရားအလုပ်ကို စိတ်က မလုပ်ပါဘူး။

ဘုရားရှင် ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့တဲ့ နည်းအတိုင်း တစ်ဆင့်ပြန်ပြောပါမယ်။

လမ်းလျှောက်ရင် လမ်းလျှောက်သွားနေမှန်း သိပါတဲ့။ မိမိတို့လည်း လမ်းလျှောက်ဖူးပါတယ်။ ဈေးဝယ်သွားရင် ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ သွားနေတာ သိပါတယ်လို့ ပြောကြပေမယ့် စိတ်က သွားနေတဲ့အမူအယာ ကိုယ်ကောင်ကြီး လှုပ်ရှားနေတဲ့ထဲ မရှိဘူး။ ဈေးထဲကိုဖြစ်ဖြစ် ဝယ်ရမယ့်ပစ္စည်းကိုဖြစ်ဖြစ် အာရုံရောက်နေတယ်။

သွားရင် သွားမှန်းသိဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့သတိနဲ့အသိကို သွားချင်တဲ့စိတ်၊ သွားနေတဲ့အမူအယာနဲ့ လှုပ်ရှားနေတဲ့ ကိုယ်ကောင်ကြီးထဲမှာ ထားရမယ်။ ဘယ်နေရာမှာ ထားရမလဲဆိုရင် ထင်ရှားရာကို မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ ထင်ရှားတဲ့ အာရုံမှာ ထားရမယ်။ သွားချင်တဲ့စိတ်၊ လှုပ်ချင်တဲ့စိတ်၊ စိတ်ထင်ရှားရင် စိတ်ကို၊ လက်လှုပ်တာ ရွေ့တာထင်ရှားရင်လဲ လက်ဆိပေါ့။ ခြေထောက်လှုပ်တာ ရွေ့တာထင်ရှားရင်လဲ ခြေထောက်ဆိပေါ့။ ကိုယ်ကြည့်ချင်တဲ့ဆီ ကြည့်တာ

http://www.dhammadownload.com

မျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ တစ်ကိုယ်လုံးခြုံပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ထင်ရှားမှု အား အကောင်းဆုံးရုပ်သဘောကို ဂရုစိုက်ကြည့်နေရတယ်။ များသောအားဖြင့်ကတော့ အောက်ပိုင်းခြေထောက် လှုပ်ရှားမှုက ပိုထင်ရှားတယ် ပြောရမယ်။ ကြွတယ်ဆိုတဲ့ အာရုံမှာ ခြေထောက်ထဲကလို့ ပြောနိုင်လောက်တဲ့ ပေါ့မှုသဘော၊ မ,မှုသဘော၊ ရွေ့မှုသဘော၊ လှုပ်မှုသဘော တွေကို ဂရုစိုက်ရမယ်။ ကြွတဲ့အမူအယာကြီးကို ဂရုမစိုက် ရဘူး၊ ပေါ့၊ မ၊ ရွေ့၊ လှုပ်သဘောတွေကို ဂရုစိုက်မှ ဒီသဘောတွေရဲ့ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘော၊ ဒီသဘောတွေရဲ့ လက္ခဏာတွေကို မြင်တွေ့နိုင်မှာပါ။ ဒီလိုပဲ လှမ်းတဲ့အခါ တွန်းမှု၊ ရွေ့မှု၊ လှုပ်မှု ဒီသဘောတွေကို ကြည့်ရမှာပါ။ ချတဲ့အခါလည်း ထိမှု၊ ဖိမှု၊ တင်းမှု၊ မာမှု၊ ပျော့မှုတွေရဲ့သဘောတွေကို ကြည့်ရမှာပါ။ ဂရုစိုက် ရမှာပါ။ ဒါမှလည်း အာရုံက ရုပ်ဓါတ်၊ ရုပ်ခန္ဓာအစစ်ရဲ့ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲမှု သဘောဖြစ်မယ်။ ရှုကြည့်တဲ့စိတ်ကလည်း ဂရုစိုက်နေတဲ့အတွက် သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ ရှိနေတဲ့ စိတ်ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။

ရပ်တဲ့အခါမှာလည်း ရပ်နေတဲ့အမူအယာ ကိုယ် ကောင်ကြီးထဲက ထင်ရှားတဲ့သဘောတွေကို ကြည့်ပါ။ တစ် ကိုယ်ကောင်လုံးမှာ ကြည့်နိုင်တယ်ဆိုပေမယ့် များသောအား

http://www.dhammadownload.com

ဖြင့် ခြေထောက်အောက်ပိုင်းမှာ ခြေဖဝါးနဲ့မြေပြင်ကြမ်းနဲ့ ထိတဲ့သဘော၊ မာတဲ့၊ ပျော့တဲ့သဘောကို တွေ့တတ်ပါတယ်။ ခြေကျင်းဝတ်၊ ခြေသလုံး၊ ဒူးဆစ်ဆီက ထိန်းထားရတဲ့အတွက် တွန်းမှု၊ လှုပ်မှု၊ ရွေ့မှု၊ နာမှု၊ ပိမှုတွေကိုလည်း တွေ့တတ်ပါတယ်။ အဲဒီသဘောတွေကို ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့်နေရမှာပါ။ ရပ်, ရပ်လို့လည်း မဆိုရပါဘူး။ လှုပ်တယ်၊ လှုပ်တယ်တွေလည်း မဆိုရပါဘူး။

လှဲလျောင်းတဲ့အခါမှာလည်း လှဲလျောင်းတဲ့အမူအယာကိုယ်ကောင်ကြီးကို ဂရုစိုက်ရတယ်။ ထင်ရှားတဲ့သဘောပဲ တွေ့ပါတယ်။ ထိနေ ပိနေတဲ့သဘော။ လှုပ်လှုပ်လှုပ်လှုပ်နဲ့ ခုန်နေတဲ့သဘော။ ဒုတ်ဒုတ် ဒုတ်ဒုတ်နဲ့ ထိုးနေတဲ့သဘောတွေ ထင်ရှားတာတွေ့ပါတယ်။

ထိုင်တဲ့အခါမှာလည်း စပြီးအားထုတ်တဲ့သူအတွက်သာ နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျားကို သတိထားလို့ဆိုပေမယ့် တစ်ကိုယ်လုံးက ထင်ရှားတဲ့သဘော။ နာမှု၊ ကျင်မှု၊ လှုပ်မှု၊ ငြိမ်မှု၊ တင်းမှု၊ ပျော့မှု၊ အောင့်မှု၊ ယားမှု၊ ပူမှု၊ နွေးမှု၊ အေးမှု ဒီသဘောတွေကို ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ရုပ်တရားရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေကို တွေ့မှာပါ။

လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွားလို့ အမူအယာလေးမျိုး

http://www.dhammadownload.com

ပြောပေမယ့် ဒီလေးမျိုးက လွတ်နေတဲ့ ကုန်းကွ၊ နောက်လှန်ယိမ်းယိုင်စတဲ့ အမူအယာတွေကိုလည်း ဂရုစိုက်ရှုပွားလို့ရပါတယ်လို့ ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူပါတယ်။ ကုန်းကုန်း၊ ကွကွ အမူအယာတွေမှာလည်း ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်သဘောအမျိုးမျိုးတွေကို ဂရုတစိုက်ကြည့်နေရမှာပါ၊ သိနေရမှာပါ။ ဂရုတစိုက်ကြည့်နေတတ်၊ သိနေတတ်တဲ့စိတ် သဘောတွေကိုလည်း ပြန်ပြီး ဂရုစိုက်ရင် နာမ်ဆိုတဲ့ သဘောအာရုံကိုတွေ့နိုင်ပါသေးတယ်။

စည်းချက်ဝါးချက်ညီညီနဲ့ ကိုက်ညီအောင် နှုတ်က ရွတ်ရတာ၊ စိတ်က ရွတ်ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို ရွတ်နေတတ်တဲ့လူတွေအတွက်သာ အဆင်ပြေတယ်၊ မပြေဘူး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

သဘောတရားအမှန်ကို ဉာဏ်နဲ့ဂရုစိုက်ကြည့်သူအတွက် တရားသဘောတွေကို မြင်နေလို့ လောကအခေါ် အဆင်ပြေတာ မပြေတာရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မသဘောတွေ သူတို့အလုပ် သူတို့လုပ်နေကြပုံကိုသာ သဘောပေါက် သိမြင်ပါလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး - တရားထိုင်တဲ့အခါ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်း ချင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လုပ်သလို သွားလာ လှုပ်ရှားတာကိုလည်း ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး လုပ်ပြီး ရှုပွားရမှာပါလား။

ဖြေ - ဝိပဿနာအတွက် တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ နဂိုနေ၊ နဂိုသွား အမူအယာတွေမှာ သတိအသိနဲ့ ကြည့်နေနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ နဂိုနေ၊ နဂိုသွားဆိုတာ လူ့အမျိုးမျိုး၊ စိတ်အထွေထွေရှိကြတော့ မြန်ဆန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဖြည်းနှေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့သူ၊ နူးညံ့တဲ့သူဆိုပြီး အမျိုးစုံရှိတတ်ကြပါတယ်။ နဂိုနေ၊ နဂိုသွားဆိုတာက လောကပညာရှိတွေက သတ်မှတ်ထားတဲ့ လက်သင့်ခံတဲ့ ယဉ်ကျေးသူတွေရဲ့ နေပုံ၊ ထိုင်ပုံ၊ စားပုံ၊ သောက်ပုံ အမူ အယာတွေကို ခေါ်ပါတယ်။

တရားထိုင်တဲ့အခါ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှုကို ဖြည်းဖြည်းလဲ မလုပ်ရဘူး။ မြန်မြန်လဲ မလုပ်ရဘူး။ အောင့် ပြီးလဲ မထားရဘူး။ အားစိုက်ပြီးလဲ မရှူရဘူး။ ခါတိုင်း ရှူနေကျ နဂိုနေသဘောကို သတိအသိကပ်ပြီး ဂရုစိုက်နေရ တာပါ။

ဝိပဿနာတရားက လုပ်ရှုရတဲ့တရားမဟုတ်သလို အသက်လည်း လုပ်မရှုရပါဘူး။ မတိုး တိုးအောင်၊ မထိ

http://www.dhammadownload.com

ထိအောင်၊ မထင်ရှား ထင်ရှားအောင် လုပ်ရှုတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်ကောင်ကြီး လှုပ်လှုပ်, လှုပ်လှုပ်နဲ့ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အားတင်းရှုတော့ မျက်နှာကြောတွေ တင်းလာမယ်။ လက်မောင်းကြောတွေ၊ ရင်ဘတ်တွေ တင်းလာမယ်။ ကိုယ်ကောင်ကြီးတောင့် လာတတ်တယ်။ လုပ်ယူနေတဲ့ စိတ်အား၊ ကိုယ်အားရှိနေ တုန်းတော့ မှတ်လို့ရသလိုလို၊ ဟုတ်သလိုလိုပေါ့။ တင်းထားမှုတွေ၊ အားစိုက်မှုတွေလည်း နဂိုနေပြန်ဖြစ်လို့ အားနည်းသွားရော။ ဟင်း…ဆိုပြီး ရှုမရ တော့ဘဲ ပင်ပမ်းနေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာကိုဖြစ်စေတဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ဟာ အဲဒီလို ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းမှုဖြစ်နေရင် တရားအလုပ် မဟုတ် တော့ဘူး။ မတရားအလုပ် ဖြစ်သွားပြီလို့ သဘောပေါက် လိုက်ပါ။ အသက်ရှုသွင်း၊ ရှုထုတ်ကို အောင့်ပြီးတော့ စည်းချက်ဝါးချက်ညီညီ လုပ်ရှုနေရင် ဟုတ်သလိုလို၊ ရှုရသလိုလိုနဲ့ ပင်ပမ်း၊ ကျပ်၊ အောင့်လာတာတွေ့ရလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ခဏခဏ ယောဂီတွေကို သတိပေးရ တယ်။ အသက်ရှုတာကို နှေးအောင်၊ မြန်အောင် မလုပ်နှင့်။ နဂိုနေအမူအယာမှာ တိုးတဲ့၊ ထိတဲ့သဘောလေးတွေကို နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျားလောက်မှာ ဂရုစိုက်ကြည့်ပါလို့။ လုပ်မှတ်နေတဲ့ ခါတိုင်းမှတ်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ မမှတ်သလို

http://www.dhammadownload.com

လို၊ မရှူသလိုလိုနဲ့ သိအောင် ကြည့်နေစေချင်တာ ကြည့်စမ်းပါလို့ ပြောရတယ်။ ပြောသလိုသာ ကြည့်တတ်နေရင် လုပ်မှတ်နေတုန်းက တိုးထိသဘောနဲ့ နဂိုနေကြည့်တဲ့အခါ မြင်ရတဲ့ တိုးထိသဘော နှစ်မျိုး မတူပါဘူး။ မတူရင် တစ်ခုကတော့ သေချာပေါက်မှားနေပါပြီ။

လုပ်ရှူတဲ့ အာရုံကိုသိတာနဲ့ အရှိအတိုင်း အာရုံကို သိနေတဲ့နေရာမှာ အရှိအတိုင်းသိနေတဲ့ အသိကပဲ မှန်တော့မပေါ့။

အသာလေး သတိနဲ့ကြည့်ရတာ ကိုယ်လည်း မပင်ပမ်း၊ စိတ်လည်း မပင်ပမ်း။ အရှိနဲ့အသိ၊ သဘောတရားနဲ့ တရားသဘော တစ်စုံ တစ်စုံ အမှန်အတိုင်း ဉာဏ်နဲ့ သိနေတော့တယ်။

ဖြည်းအောင် မြန်အောင်မလုပ်ရဘူးလို့ နားလည်သဘောပေါက်ရင် လမ်းသွားတဲ့အခါလည်း ပုံမှန်သွားရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် များသောအားဖြင့် ဖြည်းမှနေးမှ တရားရတယ်၊ သတိအားကောင်းတယ်လို့ ယောဂီတွေက ထင်ကြတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် လျှောင်းတဲ့အခါ၊ ထိုင်တဲ့အခါ၊ ရပ်တဲ့အခါ ဘယ်မှာဖြည်းတာ၊ နေးတာရှိသလဲ။ ဖြည်းတယ်၊ နှေးတယ်ဆိုတဲ့ အမူအယာ ကိုယ်ကောင်ကြီးက သပ်သပ်၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့ရဲ့ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုက သပ်သပ်လို့

http://www.dhammadownload.com

နားလည် သဘောပေါက်လာပါမယ်။

အမူအယာကို ထွင်းဖောက်ပြီး ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ သဘောတွေကို တွေ့ရ၊ မြင်ရမှာပါ။

အမူအယာနှေးရင် သတိပိုကောင်းတယ်လို့ ပြောတတ်ကြတယ်၊ ဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ရွာမှာ ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်ထိုင်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်နေသူ တစ်ယောက်ရဲ့စိတ်နဲ့ လူတွေရှုပ်နေတဲ့ ဈေးလမ်းကြား တစ်ခုအတိုင်း မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးသွားသူရဲ့ စိတ်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်စမ်းပါ။ ဘယ်စိတ်က သတိပိုကောင်းသလဲ။ ခွဲခြားသိတဲ့ဉာဏ် ပိုကောင်းသလဲ။ အာရုံစိုက်မှု သမာဓိ ပိုကောင်းသလဲ။

အမူအယာငြိမ်နေပေမယ့် သတိ၊ အသိမကောင်းတာလည်းရှိတယ်၊ ကောင်းတာလည်းရှိတယ်။ အမူအယာ လှုပ်ရှားနေပေမယ့် သတိ၊ အသိမကောင်းတာလည်းရှိတယ်၊ ကောင်းတာလည်းရှိတယ်လို့ သဘောပေါက်ပြီး နဂိုနေ၊ နဂိုသွား အမူအယာမှာ သတိ၊ အသိကပ်နေတဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်နေဖို့ အရေးကြီးတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

မေး - တရားအားထုတ်ရာမှာ သမာဓိကောင်းအောင် ငြိမ်နေရမယ် မဟုတ်ပါလား။

ဖြေ - တရားကို သမထဝိပဿနာလို့ ခွဲပါ။ သမထ သမာဓိ၊ ဝိပဿနာသမာဓိလို့လည်း နှစ်မျိုးသဘောပေါက်ပါ။ သမထသမာဓိက အာရုံတစ်ခုတည်းကို စူးစိုက်ပြီး ထပ်ခါထပ်ခါ ကသိုဏ်းနိမိတ်စတဲ့ သမထရဲ့ ပညတ်အာရုံကိုပဲ စိတ်ရောက်နေအောင် တည်နေ၊ ကြည်နေအောင် ထားနိုင်တဲ့သတ္တိရှိတယ်။ ဈာနသမာဓိလို့ခေါ်တယ်။

ဝိပဿနာသမာဓိက ရုပ်နာမ်ခန္ဓာဆိုတဲ့ ပရမတ် အာရုံအပေါ် စိတ်ရောက်နေအောင် တည်နေ၊ ကြည်နေအောင် လုပ်ပေးထားနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာစိတ်ကို တည်ကြည်စေတဲ့ သတ္တိရှိတယ်။ ခဏိကသမာဓိလို့ခေါ်တယ်။

သတ္တိချင်း တူပေမယ့် သမထအာရုံက မြဲတဲ့အာရုံ၊ ခုစိတ်လည်း ဒီအာရုံ၊ နောက်ထပ်နောက်ထပ်စိတ်တွေလည်း ဒီအာရုံကိုပဲ သိနေတယ်။ အာရုံကို မြဲအောင်လို့ နှလုံးသွင်းရတယ်။ ဝိပဿနာအာရုံက အမြဲမပြတ်ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲနေတဲ့ ရုပ်နာမ်ပရမတ်အာရုံ၊ အာရုံအမြဲပြောင်းသလို ရှုစိတ်လည်းပြောင်းလဲနေတယ်။ အာရုံတစ်ချက်၊ ရှုစိတ် တစ်ချက် အသိနဲ့ဆုံအောင်နေနိုင်ရင် သမာဓိရှိနေပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com

အာရုံမှာ ရှုစိတ်ရောက်အောင် စိတ်ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ တင်ပေးဆောင်ပေးတဲ့ သမာဓိမို့ ခဏိကသမာဓိလို့ခေါ်တယ်။ သမာဓိကောင်းအောင် ငြိမ်နေရမယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကောင်ကြီး ငြိမ်နေတာကို ရည်ရွယ်ပြီးပြောတာဖြစ်မယ်။

ကိုယ်ငြိမ်တာ၊ စိတ်ငြိမ်တာ၊ အာရုံငြိမ်တာလို့ (၃) မျိုးခွဲလိုက်ပါ။ သမာဓိဆိုတာ နာမ်တရား စိတ်နဲ့ဆိုင်တယ်။ စိတ်မှာ ယှဉ်တယ်။ ကိုယ်မှာ မယှဉ်ဘူး။ သမာဓိရှိတာဟာ ကိုယ်ငြိမ်တဲ့အထဲမှာ မပါဝင်ဘူး။ အများလည်းသိကြပါတယ်။ ကိုယ်ကောင်ကြီးကသာ ငြိမ်နေပေမယ့် စိတ်မငြိမ်တာ ကြုံဖူးမှာပေါ့။ ကိုယ်ငြိမ်ပေမယ့် စိတ်မငြိမ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ငြိမ်ရင်တော့ တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ်ငြိမ်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ငြိမ်တာကလည်း ပရမတ်စိတ်သဘောဟာ မငြိမ်ဘဲ ဖောက်ပြန်နေတယ်။ မိမိက မြဲတယ်၊ ငြိမ်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းထားတဲ့ အာရုံပေါ်မူတည်ပြီး စိတ်ငြိမ်တယ် ထင်တတ်တာပါ။

သမထအတွက် အာရုံငြိမ်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းထားတော့ ငြိမ်တယ်လို့ဆိုကြတာပေါ့။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိအနေနဲ့ ဘုရားအာရုံကို ဂုဏ်တော်ပုံတော်ထင်အောင်ပြုပြီး သွားရပ်ထိုင်လျောင်း ပွားလို့ရတဲ့ သမထအလုပ်ပါ။ မေတ္တာဘာဝနာ

http://www.dhammadownload.com

လည်း သွားရပ်ထိုင်လျှောင်း ပွားလို့ရတဲ့ သမထအလုပ်ပါပဲ။ သမထအာရုံ ထင်ရှားပြီး ငြိမ်နေပေမယ့် ကိုယ်အမူအယာ ပြောင်းလဲနေလို့ ရပါတယ်။ သဘောပေါက်ကြပါ။ တချို့က ပဋိဘာဂနိမိတ် ရလုရခင်အချိန်ကလေးမှာ ထိုင်ဣရိယာပုတ်က ထမသွားဘဲ ခဏနေပေးရတာမျိုးကို ကြားဖူးလို့ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖလသမာပတ်၊ နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားတဲ့အခါမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ငြိမ်နေတာမျိုးတော့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ရအောင် အားထုတ်တာနဲ့ ရောမသွားစေချင်ဘူး။ ကိုယ်ကောင်ငြိမ်မှ တရားရတယ်ထင်ပြီး တမင်သက်သက် ငြိမ်အောင်လုပ်နေရင် အဲဒီလုပ်တဲ့အထဲမှာပဲ စိတ်ရောက်ပြီး တရားအလုပ် အားမထုတ်ဖြစ်ဘူး။ ငြိမ်နေရင် တရားကောင်းတယ်ထင်လို့ ကြာကြာထိုင်ရတာကို ကျေနပ်ပြီး ဒါနဲ့ပဲ ဘာသတိ၊ ဘာပညာမှ မတိုးတက်ရင် မှားနေပါပြီ။ ကိုယ်ငြိမ်အောင်နေလို့ ကိုယ်ကောင်ကြီး ငြိမ်နေတာက အရေးမကြီးဘူး၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာတွေ ကောင်းဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ်ငြိမ်တာ၊ မငြိမ်တာ အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

မေး - တရားရှုမှတ်နေရင်း စိတ်က လွင့်သွားပါတယ်။ စိတ်ထိန်းတဲ့နေရာမှာ လွယ်တဲ့နည်း ရှိရင် ပြောပြပါ။

ဖြေ - တရားမှတ်နေရင်း စိတ်လွင့်တယ်ဆိုတာ အသိတရားဖြစ်စေတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံမှာ စိတ်မရှိတော့ဘဲ တွေ့ဖူး၊ မြင်ဖူး၊ ကြုံခဲ့ဖူးတဲ့အာရုံတွေကို စိတ်က အာရုံပြုမိနေတာကို ခေါ်ပါတယ်။

ဘုရားရှင်က ပြေးလွှားဆော့ကစားတတ်တဲ့ နွားပေါက်ငယ်ကလေးကို သွားနေကျ စားကျက်နေရာတွေကို မသွားစေလိုရင် တိုင်ငုတ်ခိုင်ခိုင်စိုက်၊ ချည်တိုင်မှာကြိုးတစ်ဘက်၊ နွားငယ်ကို ကြိုးတစ်ဘက်နှင့် ချည်ထားပေးရတယ်။ ပထမတော့ နွားငယ်ဟာ အားရှိသမျှ ရုန်းရင်းကန်ရင်းနောက် တဖြည်းဖြည်း ရုန်းအားနည်းလာပြီး ချည်တိုင်ရင်းမှာ ဝပ်စင်းငြိမ်ကျသွားတဲ့ နွားငယ်ဥပမာ ပြတော်မူခဲ့တယ်။

နွားပေါက်ငယ်က စိတ်၊ ချည်တိုင်က ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၊ ချည်စရာကြိုးက သတိလို့ ဥပမာခိုင်းနှိုင်းတော်မူခဲ့တယ်။ သွားလိုရာ သွားတတ်တဲ့စိတ်ကို ထင်ရှားခိုင်မြဲတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှာရှိနေဖို့ သတိနဲ့ထိန်းရတဲ့သဘောပေါ့။ သမထအတွက် ပိုပြီးသင့်တော်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အာရုံမထင်ရှားလို့ ချည်တိုင် မခိုင်ရင်ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ သတိအားမကောင်းလို့ ကြိုးမခိုင်ရင်ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ နွားငယ်က ပြုတ်အောင်၊ ပြတ်အောင်ရုန်းပြီး သူသွားချင်ရာ သွားမှာပါ။ နွားငယ်အတွက် အချိန်ကျရင် အိမ်ခြံချည်တိုင်ကို ပြန်လာတတ်လို့ ချည်တိုင်ကပဲ စောင့်ကြတယ်၊ လွတ်ထွက်သွားတဲ့စိတ်ကို သတိကောင်းကောင်းနဲ့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကိုပဲ ဂရုစိုက်စောင့်ကြည့်ပေးပါ။ ဂရုစိုက်လိုက်တာနဲ့ မိမိစိတ်ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ်ကို ရောက်နေပါပြီ။ စိတ်မလွတ်တော့ပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ စိတ်သဘောကို နည်းနည်းရှင်းပြပါမယ်။ စိတ်ဆိုတာ အာရုံကို သိတတ်တယ်။ ဝေးဝေးနီးနီး အာရုံမျိုးစုံကို ယူသောအားဖြင့် ရောက်တတ်တယ်။ တစ်စိတ်ချုပ်မှ တစ်စိတ်ဖြစ်တယ်။

နောက်ပြီး စိတ်ကိုလွှတ်ထားတာရယ်၊ ထိန်းထားတာရယ်၊ စိတ်ရဲ့သဘောကို သိတာရယ်လို့ သုံးမျိုးခွဲမှတ်ပါ။

စိတ်ကိုလွှတ်ထားရင် မကောင်းတဲ့အာရုံ၊ စိတ်ပူပန်၊ စိတ်ညစ်စရာတွေကိုသာ အာရုံပြုနေကျဖြစ်တော့ စိတ်ဆင်းရဲ ပူပန်မှုသာ ဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခရောက်တယ် ပြောတာပေါ့။

ဒါဖြင့် စိတ်ကိုထိန်းထားရမယ်ဆိုပြန်တော့ ထိန်းတယ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကိုတင်ထားတာ။

http://www.dhammadownload.com

ဒါနနဲ့ထိန်းရင် အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်၊ လှူဖွယ်ပစ္စည်းတွေကို အာရုံပြု၊ သီလနဲ့ထိန်းရင် ရှောင်ကြဉ်စရာ၊ လွန်ကျူးစရာကို အာရုံပြုစောင့်ထိန်းရတယ်။ သမထဆိုရင်လည်း ကသိုဏ်း နိမိတ်ပညတ်စတဲ့ သမထအာရုံတွေကို အာရုံပြုပြီးထိန်းထား ရတယ်။ စိတ်ကိုထိန်းရင် ကုသိုလ်တော့ဖြစ်ပါတယ်။

လွှတ်ထားခံရတဲ့ သားသမီးတွေဟာ ရာနှုန်းပြည့် ပျက်စီးသွားနိုင်တယ်။ ထိန်းသိမ်းခံထားရတဲ့ သားသမီးတွေ ကတော့ ကောင်းတဲ့ဘက်ရောက်ဖို့ ရာခိုင်နှုန်းများပေမယ့် ထိန်းသိမ်းမှုလွှတ်သွားရင် ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရဖြစ်တတ် တယ်။ မကောင်းတာကို ခိုးကြောင်ခိုးဝှက် လုပ်တတ်တယ်။ ရာနှုန်းပြည့် မကောင်းနိုင်ဘူး။

အကောင်းဆုံးကတော့ ပညာရှာရမယ့်အရွယ် သားသမီးတွေကို ပညာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး၊ ပညာရှိမှ လူရာ ဝင်တယ်စတဲ့ ပညာကောင်းကြောင်းတွေကို နားလည်အောင် ပြောပေးရတယ်။ စီးပွားရှာရမယ့်အရွယ် သားသမီးတွေကို စီးပွားရေးကို စိတ်ပါဝင်စားပြီး ကြိုးစားလာအောင် စီးပွား ရှာတဲ့တန်ဖိုး ပစ္စည်းဥစ္စာပြည့်စုံမှ အရာရာအထက်တန်း ရောက်နိုင်တဲ့အကြောင်းကို သဘောပေါက်နားလည်အောင်၊ အသိဉာဏ်နဲ့လက်ခံအောင်၊ လက်ခံတဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ် အောင် ပြောဆိုပေးရတယ်။ အသိဉာဏ်ပေးရမယ်ပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

မိမိစိတ်ကိုလည်း သားသမီးသဖွယ် ကောင်းစေချင်လို့ နားလည်အောင် ဆုံးမရမယ်။ ပြောပေးရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့အကြောင်းကို သေချာသိနိုင်ဖို့ ကြိုးစားခိုင်းရမယ်။ အသိဉာဏ်တွေတိုးပြီး သိအောင်ပေါ့။ အဲဒီလို သိအောင် ကြည့်နေတာကို စိတ်အလုပ်လုပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါမှ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာမှာ။

ဒါန၊ သီလ၊ သမထကုသိုလ်တွေက သာမန်အားဖြင့် စိတ်ကို ထိန်းကြတဲ့အလုပ်တွေပါ။ ကုသိုလ်လုပ်နေရင်း တစ်ခါတစ်လေ ထိန်းသိမ်းမှုအောက်ကလွတ်ပြီး မကောင်းတဲ့ အာရုံကို ရောက်နေတတ်တဲ့ စိတ်မျိုးလည်း ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ဝိပဿနာဆိုတာစိတ်ကို လွှတ်ထားတာလည်းမဟုတ်၊ ထိန်းထားတာလည်းမဟုတ်၊ ဒီရုပ်ဒီနာမ်ရဲ့သဘောကို သိအောင် စိတ်ကို ကြည့်ခိုင်းတာပါ။ လွင့်နေတဲ့စိတ်ကို လွင့်တတ်တဲ့ နာမ်သဘော၊ အာရုံနဲ့ဆုံတိုင်း သိတတ်တဲ့ သဘော၊ ပြောင်းလဲတဲ့သဘောတွေကို မြင်အောင် ကြည့်ရတာပါ။

အဲဒီလိုကြည့်နိုင်ရင်လည်း စိတ်မလွတ်တော့ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

မေး - တရားရှုတဲ့အခါ နှာသီးဝမှာ ထိတာကိုလည်း သိနေတယ်။ အောက်ပိုင်းခြေထောက်က နာတာ၊ ကျင်တာကိုလည်း သိနေတယ်။ ဘယ်ဟာကို ရှုရမှာလဲ။

ဖြေ - ဝိပဿနာတရားဟာ ထင်ရှားတဲ့အာရုံကို ရှုရပါတယ်။ ဖျိုင်းလိုရှုနည်း၊ ပင့်ကူလို ရှုနည်းလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

ဖျိုင်းတစ်ကောင်က လယ်ကွင်းထဲက ရေမြောင်းမှာ ဆန်တက်လာတဲ့ငါးကို ရပ်စောင့်ပြီး နှုတ်သီးနဲ့ ကောက်စားလေ့ရှိတယ်။ ကတ္တတ်ပေါက်က ဖျိုင်းစောင့်တယ်ဆိုတာပေါ့။ ဖျိုင်းဟာ ခြေစုံရပ်ပြီး ရေထဲက ဆန်တက်လာမယ့်ငါးကို စောင့်ကြည့်နေတယ်။ သူ့ရှေ့ကို ငါးရောက်လာရင် တောက်ဆို ကောက်စားလိုက်တယ်။ စောင့်နေပြန်တယ်။ နောက်တစ်ကောင်သူ့ရှေ့ရောက်ရင် တောက်ဆို ထပ်ကောက်စားလိုက်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ အစာရှာစားတယ်။

တရားစပြီး အားထုတ်တဲ့သူဟာ နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျား၊ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှာ တိုးတဲ့၊ ထိတဲ့၊ လှုပ်တဲ့ ရုပ်သဘောကို ဖျိုင်းလို စောင့်ကြည့်ပြီး တိုးတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ လှုပ်တိုင်း သိ,သိနေရပါတယ်။ မတိုး၊ မထိ၊ မလှုပ်တဲ့အချိန်

http://www.dhammadownload.com

မှာလည်း စောင့်ကြည့်နေရပါတယ်။ ဒီသဘောမျိုး စပြီး ရှုပွားရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သတိထားရမှာက အရှုခံရုပ်တရား အာရုံက ငါးနဲ့တူတယ်။ ရှုတဲ့စိတ်က ဗျိုင်းနဲ့တူတယ်။ ယောဂီဆိုတဲ့ ရှုစိတ်ဟာ ဗျိုင်းအနေမျိုးနဲ့ စောင့်ကြည့်တဲ့ အလုပ်ကိုသာ လုပ်ရပါတယ်။ ထိမှု၊ တိုးမှုအာရုံ၊ငါးဘက်က နေပြီး ပိုထိအောင်၊ ပိုတိုးအောင်၊ ပိုလှုပ်အောင် လုပ်ပေးရ တာမျိုးနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ လုပ်လည်း မလုပ်ရဘူး။

နောက်တစ်မျိုး ပင့်ကူလို ရှုရမယ်ဆိုတာက အဆောက်အဦးတစ်ခုမှာ ပြတင်းပေါက်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ ထောင့် တစ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် ပင့်ကူဟာ ပင့်ကူအိမ်ကို ဖွဲ့တတ်တယ်။ အိမ်ဖွဲ့ပြီးတော့ အလယ်မှာနေပြီး ပိုးကောင်ငယ်လေးတွေ ဝင်တိုးတာကို စောင့်ကြည့်သတိထားတယ်။ အထက်မှာ တိုးတိုး၊ အောက်မှာတိုးတိုး၊ ဝဲယာဘယ်နေရာမှာတိုးတိုး၊ တိုးတိုင်းတိုးတိုင်း သိပြီးတော့ ပိုးကောင်ငယ်တွေကို ဖောက်ပြီး စားလေ့ရှိတယ်။ မတိုးသေးရင်လည်း မူလ နေရာမှာပဲနေပြီး စောင့်ကြည့်နေတယ်။ တိုးတဲ့အခါမှာလည်း ယင်ကောင်မို့လို့၊ ပိုးဖလံမို့လို့၊ နံကောင်မို့လို့ဆိုပြီး စားမယ်၊ မစားဘူး ရွေးချယ်မှုမရှိပါဘူး။ အကောင်ကို ဖောက်စားဖို့က

http://www.dhammadownload.com

အဓိက အလုပ်ပဲ။

အဲဒီလိုပဲ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တတ်လာတဲ့ ယောဂီဟာ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ သတိကပ်စောင့်ကြည့်နေပြီး ကိုယ်ကောင်ကြီးတစ်ခုလုံးမှာ နာ၊ ကျင်၊ ပူ၊ နွေး၊ လှုပ်၊ ငြိမ်၊ တင်း၊ လျော့၊ မာ၊ ပျော့စတဲ့ ရုပ်တရားတွေကို ဖြစ်တိုင်းသိနေရတယ်။ရုပ်သဘောကို သိနေတဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ နာမ်သဘောကိုလည်း ဖြစ်တိုင်းသိနေရတယ်။ အဲဒါမှ ဝိပဿနာရှုနည်း မှန်ပါတယ်။

ရှုပုံ၊ ရှုနည်း နှစ်မျိုးမှာ ဖျိုင်းဥပမာက စပြီးအားထုတ်တဲ့သူတွေအတွက် သင့်တော်သလို၊ ပင့်ကူဥပမာက အတော်အသင့် အားထုတ်တတ်လာတဲ့ ဝိပဿနာယောဂီတွေအတွက် သင့်တော်ပါတယ်။

ဒီဥပမာကို သဘောပေါက်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ရှုတတ်၊ ပွားတတ်၊ အားထုတ်တတ်ပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

မေး - နာသီးဝမှာ တိုးတဲ့ရုပ်သဘောကို အေးအေး ဆေးဆေးကြည့်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပျောက်ပျောက်သွားပါတယ်။ ဘာကို ဆက်ရှုရမလဲ။

ဖြေ - နာသီးဝမှာ တိုးတဲ့ရုပ်ကို အေးအေးဆေးဆေး ရှုနိုင်တယ်ဆိုတာ ထိုက်သင့်တဲ့ သတိသမာဓိတွေ ရှိနေလို့ပါ။ ထွက်လေဝင်လေ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ရုပ်အာရုံ တရားဟာ မွေသဘာဝကိုက သတိသမာဓိတွေကောင်းလာလေလေ၊ ပျောက်သလိုလို ဖြစ်လာလေလေ၊ နောက်ဆုံး ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်တယ်။

တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကတော့ သတိသမာဓိတွေ ကောင်းလေလေ၊ အာရုံထင်ရှားလေလေပါ။ သဘာဝချင်း ကွာတယ်။

ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရားမှာ ရုပ်က ကြမ်းတမ်းတယ်၊ ထင်ရှားတယ်။ နာမ်က သိမ်မွေ့တယ်၊ နူးညံ့တယ်၊ မထင်ရှားဘူး။ ရုပ်ကိုမြင်နိုင်တဲ့သတိနဲ့ နာမ်ကိုမြင်နိုင်တဲ့ သတိလည်း အားအစွမ်းချင်း ကွာခြားတာပေါ့။

အလုပ်ကြမ်းသမားတွေက ထမင်းကြမ်းကို သုံးဇလုံ၊ လေးဇလုံစားရမှ အားရကျေနပ်တယ်။ နူးညံ့သိမ်မွေ့

http://www.dhammadownload.com

သူတွေက ဆန်ပျော့နဲ့ချက်တဲ့ ထမင်းနူးနူးကို စားရမှ သဘောကျတယ်။ စားလည်း တစ်ပန်းကန်လောက်နဲ့ ပြီးတာပါပဲ။

အဲဒီလိုပဲ ရုပ်တရားကို ကြည့်နေတဲ့ သတိသမာဓိတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အားကောင်းလာတော့ နာမ်သဘောကို ကြည့်နိုင်တဲ့ သတ္တိတွေဖြစ်လာတာပေါ့။ ဒီအခါ ရုပ်သဘောကို အာရုံမပြုဘဲ နာမ်သဘောကိုပဲ လှမ်းကြည့်လိုက်တော့တယ်။ ဒီတော့ ရုပ်အာရုံဟာ မရှိတော့ဘူး၊ ပျောက်သွားတယ်လို့ ယူဆလိုက်ကြတယ်။

စ,စချင်း နာမ်တရားကို တွေ့လိုက်ပေမယ့် ရုပ်အာရုံကိုပဲ ကြည့်မယ်ဆိုတဲ့အသိကြောင့် "ဟယ်-ဘာမှ မရှိတော့ပါလား၊ ရုပ်လည်း ပျောက်သွားပြီ" လို့ အံ့သြမှုစိတ် ဖြစ်လာတယ်။ ကိလေသာဝင်သွားတယ် ခေါ်တာပေါ့။ နာမ်တရားက အာရုံထင်ရှားပေမယ့် ကိလေသာဝင်လိုက်တဲ့အတွက် သတိသမာဓိတွေ အားလျော့ပြီး အရှုခံနဲ့ အရှုဉာဏ် လွတ်ထွက်သွားတယ်။

တကယ်ဆက်ပြီး ရှုရမှာက ရုပ်သဘောမရှိတာကို သိနေတဲ့ နာမ်သဘော၊ ဒီအာရုံ နာမ်သဘောကိုပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ခဏတိုင်းခဏတိုင်း သတိကပ်ပြီး ဆက်ရှုနေရတယ်။ ဒါပေမယ့် ရုပ်ရဲ့တိုးတဲ့သဘောကိုပဲ ရှုရမှာလို့

http://www.dhammadownload.com

အထင်နဲ့ ပြန်ပြီးရှာနေတတ်ကြတယ်။ မတွေ့ရင်မှားတယ်လို့ ယူဆပြီး မတိုး တိုးအောင်၊ မထင်ရှား ထင်ရှားအောင် လုပ်ယူတတ်ကြတယ်။ လုပ်ယူတာဟာ အမှားဆုံးပဲ။

ရုပ်ကိုမြင်တဲ့ သတိသမာဓိဉာဏ်ထက် နာမ်ကိုမြင်တဲ့ သတိသမာဓိဉာဏ်က အဆင့်မြင့်တယ်။ ပိုပြီး သတ္တိကောင်းတယ်။ နာမ်သဘောကို တွေ့မိပါလျှက် မရှုတတ်ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်ကိုပဲ ရှုရမယ်ထင်လို့ဖြစ်ဖြစ် ရုပ်ကိုပြန်ရှာရင် တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရပြီးမှ ဆယ်တန်းပြန်ဖြေသလို ဖြစ်နေတာပေါ့။ ထင်ရှားလာတဲ့ နာမ်သဘောကို သတိသမာဓိနဲ့ကပ်ပြီး သိအောင် ကြိုးစားစမ်းပါ။

ထင်ရှားတဲ့သဘောကို ကြည့်နေနိုင်မှ ဝိပဿနာဖြစ်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး - တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ မောသလို၊ အသက်ရှူကျပ်သလို ဖြစ်လာပါတယ်။ ဘယ်လိုမှားနေသလဲဆိုတာ သိချင်ပါတယ်။

ဖြေ - မောသလို၊ ကျပ်သလိုဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ မတရားအားထုတ်လို့ မကောင်းကျိုးဖြစ်၊ မှားတာပါ။

တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေ သိသင့်တာက အရှုခံအာရုံနဲ့ ရှုတဲ့စိတ်နှစ်မျိုးပါ။ ယောဂီဆိုတဲ့မိမိက ရှုတဲ့စိတ်နဲ့သာဆိုင်တယ်။ ရှုတဲ့စိတ်ကို သတိသမာဓိအသိဉာဏ်ကောင်းဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ အရှုခံအာရုံဆိုတာက သူ့သဘာဝ အရှိအတိုင်းပဲ၊ ထင်ရှားချင် ထင်ရှားမယ်၊ မထင်ရှားချင်ရင် မထင်ရှားဘူး။ အာရုံကို ပြုပြင်ပေးစရာ မလိုပါဘူး။

များသောအားဖြင့် နာတဲ့အာရုံကို မနာအောင်၊ တင်းတာကို ပျော့တာ၊ ပူတာကို အေးတာဆိုတဲ့ အာရုံအစားထိုးလဲတာတွေ လုပ်နေတတ်ကြတယ်။ နာလည်း နာတဲ့သဘော၊ မနာလည်း မနာတဲ့သဘောပေါ့။ အရှိအတိုင်းကို ကြည့်တတ်၊ ကြည့်နိုင်ရမယ်။ တင်းတဲ့သဘောကို လျော့တာနဲ့ လှုပ်တဲ့သဘောကို ငြိမ်တာနဲ့ မပြောင်းပစ်ရဘူး။

တရားအားထုတ်တဲ့သူဟာ ကိုယ်ကြည့်လိုတဲ့ အာရုံကို လိုက်ကြည့်နေတာလား၊ စောင့်ကြည့်နေတာလား၊ သေချာစဉ်းစားပါ။ ဆရာသမားခိုင်းတဲ့ အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

ကြည့်ချင်တဲ့ အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လိုက်ကြည့်နေရင် လောဘပဲ။ အစပိုင်း ကြည့်နိုင်ရှုနိုင်အား တင်းထားမှုရှိတုန်းတော့ ရှုလို့ ရသလိုလို၊ ဟုတ်သလိုလိုပေါ့။ တဖြည်းဖြည်းကြာလာတော့ လောဘရဲ့ဆိုးကျိုး၊ မောသလိုလို၊ ပမ်းသလိုလို၊ အသက်ရှုကျပ်သလိုလိုဖြစ်လာရော။ ဒါ့ကြောင့် မကောင်းကျိုးဖြစ်တာ မတရားအားထုတ်လို့ မှားတယ်ပြောတာပေါ့။

တရားကို စပြီးအားထုတ်ရင် စောင့်ကြည့်ရတယ်။ စောင့်ကြည့်တာက သတိသဘော၊ စောင့်ကြည့်ရင် မပင်ပမ်းဘူး။ ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲ ကြည့်သလိုပေါ့။ ကိုယ်က အေးအေးဆေးဆေး စောင့်ကြည့်နေရင် နှစ်ဘက်ဘောလုံးသမားတွေရဲ့ ကစားကွက်တွေ၊ ကစားနည်းတွေ နားလည်သဘောပေါက်တယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ တစ်ဘက်ဘက်ကို ကိုယ့်လူပဲဆိုပြီး နိုင်စေချင်တဲ့ လောဘနဲ့ လိုက်ကြည့်နေရင် ထိုင်ရမလို၊ ထရမလို၊ ကိုယ်လည်းပင်ပမ်း၊ စိတ်လည်းပင်ပမ်းတယ်။

တရားအာရုံကိုလည်း သတိနဲ့သာ အေးအေးဆေးဆေးစောင့်ကြည့်ပါ။ သက်တောင့်သက်သာ နေနိုင်တယ်။ မပင်ပမ်းဘူး။ တရားအားထုတ်ရင် ချမ်းသာတယ်။ မပင်ပမ်းဘူး။ မတရားအားထုတ်ရင်တော့ ပင်ပမ်းမှာပဲ။

သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်လို့ အေးအေးဆေးဆေး ချမ်းသာမှုကို ရလာပေမယ့် ဉာဏ်မပါသေးရင်တော့ အာရုံရဲ့

http://www.dhammadownload.com

သဘောကို ကွဲကွဲပြားပြား မသိနိုင်ပါဘူး။ သတိနဲ့ရှုနေရင် ဘေးအာရုံတွေ မရောက်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သတိအားနည်းလို့ တဖြည်းဖြည်း ကြာလာရင် ငြိမ့်ငြိမ့် ငြိမ့်ငြိမ်နဲ့ ကိုယ်ကောင်ကြီး လှုပ်လှုပ်, လှုပ်လှုပ်ဖြစ်ပြီး မှိန်းလိုက်နေတတ်တယ်။ မျောလိုက်နေတတ်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာလည်း အမှားမို့ သတိထားပါ။

ဝိပဿနာဆိုတာ ဉာဏ်၊ ဖြစ်တိုင်းသိတာကလည်း ဉာဏ်ပါပဲ။ ဖြစ်တိုင်းသိဖို့ ဉာဏ်ပေါ်ဖို့ဆိုတာ တစ်လနဲ့ မလွယ်၊ တစ်ပါတ်နဲ့လည်း မလွယ်၊ တစ်ရက်နဲ့လည်း မလွယ်ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ဉာဏ်ပေါ်ဖို့ အချိန်ဘယ်လောက် စောင့်ရမလဲ မေးဖို့ကောင်းတယ်။ အကြောင်းညီညွတ်လို့ကတော့ တစ်မိနစ်၊ တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာပဲ ဉာဏ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

ဉာဏ်ပေါ်အောင် သတိက ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ သတိဆိုတာ သိပြီးသားတွေကို အမှတ်ရသိနေတာ။ ဒီသတိက ဉာဏ်ကိုခေါ်နိုင်တဲ့ သတိဖြစ်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ သတိနဲ့နေရတာကိုပဲ ကျေနပ်ပြီးတော့ နေလို့ကတော့ ဉာဏ်မပေါ်နိုင်ပါဘူး။

သတိက ကိလေသာ နီဝရဏတွေကို တားဆီးထားတယ်။ အာရုံမှာ ပညတ်ကင်းဖို့၊ ပရမတ်ထင်ရှားဖို့၊

http://www.dhammadownload.com

ရှုစိတ်မှာလည်း ကိလေသာကွာဖို့ဆိုရင် ဉာဏ်ပေါ်လာမှ ဖြစ်တယ်။ သတိနဲ့ ကြိုးစားကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ဂရုစိုက် အားကောင်းရင် ဉာဏ်ပေါ်လာပါတယ်။

အာရုံကို လိုက်ကြည့်တာက လောဘ၊ စောင့်ကြည့်တာက သတိ၊ ဖြစ်တိုင်းသိတာက ဉာဏ်လို့မှတ်ပါ။

လောဘနဲ့ လိုက်ကြည့်မိရင်များတယ်။ သတိနဲ့သာ စောင့်ကြည့်၊ ဂရုစိုက်နိုင်လေ ဉာဏ်ပေါ်နိုင်လေပဲ။ လောဘနဲ့ သတိ ကွာခြားတာကို သိချင်ရင် ခါတိုင်းလုပ်ရှု၊ လိုက်ရှုနေတာမျိုး မလုပ်တော့ဘဲ မိမိကိုယ်ကို အသာလေး သက်တောင့်သက်သာနေရင်း နဂိုနေ့နေရင်း ထင်ရှားတဲ့သဘောကို မရှုမမှတ်ဘဲ ကြည့်နေရုံ၊ သိနေရုံ သဘောမျှလောက်သာ နေလိုက်စမ်းပါ။ တိုးတာ၊ ထိတာတွေဟာ နဂိုရှိအတိုင်း ပေါ်နေပါတယ်။ တွေ့လည်းတွေ့နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို နဂိုရှိအတိုင်း ကြည့်လို့တွေ့နေမှ သတိနဲ့ ရှုတာဖြစ်ပြီး မောသလို၊ ကျပ်သလို ပင်ပမ်းမှုတွေ ကင်းပျောက် ချမ်းသာအစစ်ကို ရရောက်နိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး - ဆရာဝန်တွေ လူနာရဲ့လက်ကောက်ဝတ် သွေးခုန်နှုန်းတိုင်းတဲ့အခါ လှုပ်တဲ့ရုပ်ကို တွေ့ ပါတယ်။ အဲဒီလို လှုပ်တာသိရင် တရားရပါ သလား။

ဖြေ - လှုပ်တဲ့သဘောဟာ ရုပ်ပါ။ ဒီလိုပဲ စသင်ပေး ရင် ပြောပြရပါမယ်။

စာသင်တဲ့အခါ စာစ,သင်တဲ့ကလေးတွေကို 'ဝ' လုံးရေးတော့ အဓိပ္ပါယ် နားမလည်သေးပေမယ့် 'ဝ' လုံး ကိုတော့ ရေးတတ်အောင် သင်ပေးရတာ။ ဗိုးလမင်းလိုပဲ ဆိုတဲ့ အသိလောက်နဲ့ပြောပြရတယ်။ ဝတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်တွေကိုတော့ တဖြည်းဖြည်းမှ သိလာနိုင်တာပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ တရားစရှုသူအတွက် လှုပ်တာရုပ်၊ ငြိမ် တာရုပ်၊ ပူတာအေးတာ ရုပ်၊ နာတာကျင်တာ ရုပ်လို့ သင် ပေးရတာပါပဲ။

နေနဲ့နေရောင်၊ လနဲ့လရောင်၊ လျှပ်စစ်မီးသီးနဲ့ လျှပ်စစ်အရောင်တို့ ဒီလိုသဘောတွေ ရှိနေတာကို နားလည် ထားစေချင်တယ်။

နေရောင်ကိုတွေ့ရင် နေ့အခါ နေထွက်နေတာ

http://www.dhammadownload.com

သိတယ်၊ နေကိုမတွေ့ပေမယ့် တွေ့သလို။ လရောင်တွေ့ရင် ညအခါ လ,ထွက်တယ်၊ လကိုမတွေ့ပေမယ့် တွေ့သလို ပေါ့။ လျှပ်စစ်ရောင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

ကိုယ်နဲ့ဆက်စပ်ပြီး တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ဖောက်ပြန်နေတဲ့သဘောတွေဟာ ရုပ်သဘောတွေပါ။ တကယ်တမ်းကျတော့ ပူ၊ အေး၊ လှုပ်၊ ငြိမ်ဆိုတာတွေက ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်သဘောရဲ့ အရိပ်အယောင်တွေပါ။ အမှတ်သညာအားကောင်းပြီး ဒီလိုဆိုလှုပ်တယ်၊ ငြိမ်တယ်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်လို့ စိတ်မှာ မှတ်ယူထားတာ။

စသင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ လှုပ်တာကိုဂရုစိုက်နိုင်ဖို့၊ တွေ့နိုင်ဖို့ကို မလွယ်ဘူး။ တွေ့ရင် တော်တော်ဟုတ်လာပြီ။ ဒါပေမယ့် အရိပ်အယောင်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ရုပ်အစစ် မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်အစစ်က ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောသက်သက်ပါ၊ အရောင်အဆင်း ပုံသဏ္ဌာန်ကင်းတယ်။

နောက်တစ်မျိုးကို သတိထားစဉ်းစားရမှာက ဆရာဝန်ဟာ လှုပ်တဲ့သဘော၊ ခုန်တဲ့သဘောကို တွေ့တဲ့အခါ ရုပ်ခန္ဓာ ပရမတ်သဘောလို့ သူမသိဘဲ၊ နှလုံးမသွင်းဘဲ၊ သွေးခုန်နှုန်း ဘယ်လောက်ရှိသလဲလို့ ဆေးပညာသင်စဉ်က မှတ်သားခဲ့ရတဲ့ သညာအသိတွေနဲ့ မှတ်သားနေတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

တကယ် ရုပ်ခန္ဓာအစစ်ရဲ့သဘောတွေကို သိလိုတဲ့ နှလုံးသွင်းလည်း မရှိဘူး။ သိအောင်လည်း ဂရုစိုက်မကြည့်ဘူး။ လှုပ်တာကိုသာ တွေ့တယ်။ လှုပ်သဘောတရားကို ရုပ်တရားသဘောအဖြစ် မမြင်နိုင်ပါဘူး။

ရုပ်ရဲ့အရိပ်အယောင်ထက် ရုပ်အစစ်ကို တွေ့ဖို့၊ ရုပ်အစစ်ကို တွေ့ရင်လည်း ရုပ်အစစ်ရဲ့ ပရမတ် သဘောလက္ခဏာတွေအထိ မြင်ဖို့၊ သိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဆရာဝန်တွေ၊ သွေးခုန်နှုန်းစမ်းလို့ လှုပ်တာ၊ ခုန်တာသိခါမျှနဲ့ ရုပ်ကိုသိတယ်၊ တရားသိတယ် မဖြစ်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

မေး - ဝိပဿနာတရားဟာ အလုပ်၊ အချိန်၊ နေရာ၊ ဣရိယာပုတ်မရွေး ရှုလို့ရတယ်ဆိုပေမယ့် ထမင်းအိုးတည်ရင်း၊ စာသင်ရင်း၊ အလုပ်လုပ်ရင်း ရှုတာ မရပါ။ ဘုရားခန်းထဲ တရားထိုင်မှသာ ရပါတယ်။ လိုအပ်တာကို ပြောပြပေးပါ။

ဖြေ - ဝိပဿနာတရားကို အလုပ်၊ အချိန်၊ နေရာ ဣရိယာပုတ်မရွေး ရှုပွားနိုင်ပါတယ်။

အလုပ်လုပ်ရင်း အားထုတ်လို့မရတာဟာ ဝိပဿနာ သဘောကိုလည်း သေချာ မသိသေး၊ အားထုတ်တာလည်း နားမလည်သေးလို့ ဖြစ်တာပါ။

ဝိပဿနာအလုပ်က ဉာဏ်အလုပ်ပါ။ တရား သဘောကို အသိကပ်ပြီး ကြည့်နေနိုင်ရတာ။

အသိကလည်း (၃) မျိုးရှိတယ်။ အာရုံနဲ့ဆုံတိုင်း ဘယ်အာရုံကိုမဆို သိတတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့အသိ၊ ဒီစိတ်ထဲမှာပဲ စိတ်နဲ့အတူ အရောင်၊ အဆင်း၊ ပုံသဏ္ဌာန်ရယ်လို့ မှတ်သား ခဲ့ဖူးတဲ့အတိုင်း ပြန်ပြီးတော့ မှတ်သားသိ သိနေတဲ့ သညာ ရဲ့အသိ။ နောက်ပြီး ဒီစိတ်ထဲမှာပဲ သညာသိထက် သာလွန် ပြီး ခွဲခွဲခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြား အရှိသဘောအတိုင်း သိတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပညာရဲ့အသိလို့ (၃) မျိုးရှိတယ်။

ကလေးတစ်ယောက် ရှာရင်းလျှောက်ပြီး ပြေးလွှား ဆော့ကစားတဲ့အခါ လက်စွပ်တစ်ကွင်း ကောက်ရတယ်ဆိုပါ စို့။ ဝါဝါလေးပေါ့။ ရွှေမှန်း၊ ကြေးမှန်းတော့ ဘယ်သိမလဲ။ လက်စွပ်ကို ယူလာပြီး အမေ့ကိုပြတယ်။ အမေက "ဟယ်.. ရွှေလက်စွပ်လေးပါလား" ဆိုပြီး ဝမ်းသာသွားတယ်။ ရွှေဆိုတာတော့ သူသိတယ်။ မူးရည်၊ ပဲရည်၊ အခေါက်၊ ဘယ်လောက်တန်တယ် ဒါတွေတော့ မသိဘူးပေါ့။ ဒီတော့ ပန်းတိမ်ဆိုင်ကို ပြေးရတယ်။ ပန်းတိမ်ဆရာကတော့ ရွှေ လက်စွပ်ရဲ့တန်ဖိုးကို မြင်တာနဲ့ချက်ခြင်းသိတယ်။

လက်စွပ်မှန်းသာ သိတဲ့ ကလေးသူငယ်၊ ရွှေ လက်စွပ်မှန်းသိတဲ့ အမေ၊ ရွှေလက်စွပ် တန်ဖိုးအထိ ခွဲခြား သိတဲ့ ပန်းတိမ်ဆရာရယ်လို့ အသိ (၃) မျိုးကွဲသွားတယ်။ ကလေးအသိက စိတ်သိ၊ အမေအသိက သညာသိ၊ ပန်းတိမ် ဆရာအသိက ပညာအသိလို့ခေါ်တယ်။

ဝိပဿနာက ပညာဉာဏ်အသိဖြစ်ရမှာ။

သတိနဲ့ သိတာလည်း အသိတစ်မျိုးရှိသေးတယ်။ သိဖူးပြီးသားအာရုံတွေကို စိတ်က ပြန်သိတာ၊ မသွားစေ လိုတဲ့အာရုံကို မသွားအောင် စိတ်ကိုစောင့်ရှောက်နိုင်တာ၊

http://www.dhammadownload.com

ဒါက သတိရဲ့အသိပဲ။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့သာသနာမှာ အသိနဲ့အကျင့်လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ မှန်ကန်တဲ့လမ်းစဉ်အပေါ် ရောက်နေရင်တောင်မှ အသိမှန်နဲ့ ရောက်နေတာလား၊ အကျင့်မှန်နဲ့ရောက်နေတာလားလို့ ကွဲပြားသေးတယ်။ ပညာဉာဏ်က အသိမှန်အလုပ်၊ သတိက အကျင့်မှန်အလုပ်။ သတိအားကောင်းလို့ ရှုတဲ့အခါ အကျင့်ရပြီး၊ အကျင့်အားကိုးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ခါတိုင်း အလေ့အကျင့်ရှိတဲ့အာရုံ၊ အမူအယာ၊ အလုပ်၊ နှလုံးသွင်း၊ အချိန်နဲ့သာ အဆင်ပြေတတ်တယ်။ အလုပ်လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်း ကျတော့ အဆင်မပြေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အကျင့်တစ်ခုတည်း အားကိုးတာကိုး။

သတိရော၊ ဉာဏ်ပါ။ အကျင့်ရော၊ အသိပါ တစ်ထပ်တည်း အသုံးပြုတတ်အောင် ကြိုးစားစေချင်တယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ်က အားထုတ်နေတဲ့အခါ စိတ်သိ၊ သညာသိလောက်နဲ့ ကျေနပ်နေတာလား၊ ပညာသိနဲ့ သိနေအောင် ကြိုးစားနေတာလား။ သတိကောင်းဖို့ အလေ့အကျင့်သဘောနဲ့ လုပ်နေကြသဘော ပြီးပြီးရောသဘောနဲ့ ရှုပွားနေတာမျိုး မဖြစ်သင့်ဘူး။ တကယ်ကိုပဲ သတိကောင်းရင် အသိလည်းကောင်းရမယ်ဆိုတဲ့ ကြိုးစားမှုနဲ့ အားထုတ်နေ

http://www.dhammadownload.com

တာလဲ့လို့ ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

အလုပ်မရွေး အားထုတ် တတ်အောင်၊ ဆရာကောင်းတွေထံ နည်းခံ၊ တကယ်လည်း ကျင့်၊ ကျင့်သမျှအသိတိုး၊ သိသမျှ ကျင့်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဝိဇ္ဇာအသိ၊ စရဏအကျင့် တွဲပါမှ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်တော်နဲ့ ပြည့်စုံတော်မူတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ လမ်းစဉ်မှန်ပေါ်ကို ရောက်မယ်။

ဒီသဘောကို နားလည်ပြီး လိုအပ်တာဖြည့်ဆည်းနိုင်ရင် လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း၊ တရားအားထုတ်နိုင်လို့၊ တရားအရသာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ရရှိခံစားနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး - "ဝေဒနာကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ရ" ဆိုတာကို ရှင်းပြပေးပါ။

ဖြေ - ဝေဒနာ၊ ကုန်၊ နိဗ္ဗာန်လို့ (၃) ပိုင်း ပိုင်းလိုက်ပါ။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ နိရောဓသစ္စာ၊ ချုပ်ငြိမ်းမှု အမှန်တရားပါ။ ဆိုင်ရာကိလေသာတွေ၊ အပူတွေ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့သဘောနဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းကုန်ဆုံးသွားတဲ့သဘောလို့ (၂) မျိုးရှိတယ်။

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေအားလုံး ကုန်ဆုံးချုပ်ငြိမ်းတာဟာ ဘုရားရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့ရဲ့ နောက်ဆုံးပရိနိဗ္ဗာန်စံချုပ်ငြိမ်းမှုပါ။ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ မဆိုင်သေးပါဘူး။ ဆိုင်ရာမဂ်စိတ်ကြောင့် ဆိုင်ရာကိလေသာတွေ ကုန်ဆုံးချုပ်ငြိမ်းတာနဲ့သာ ဆိုင်ပါတယ်။

လောဘကုန်တာ နိဗ္ဗာန်ပဲ၊ ဒေါသကုန်တာ နိဗ္ဗာန်ပဲ၊ မောဟကုန်တာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ တိုက်ရိုက်ဟောတော်မူတဲ့ မုချစကားပါ။ လောဘတဏှာ၊ သမုဒယသစ္စာ ချုပ်ငြိမ်းတာကို ခေါ်ပါတယ်။ တဏှာခေါင်းဆောင်တဲ့ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာစတဲ့ ကိလေသာတွေ ကုန်ဆုံးချုပ်ငြိမ်းတာပါ။ တခြားရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်တွေ ချုပ်ငြိမ်းသေးတာ မဟုတ်

http://www.dhammadownload.com

သေးပါဘူး။

ဘုရားရှင်တော်မြတ်ရဲ့ တရားစကားတော်တွေက တိုက်ရိုက်ယူဆရတဲ့ မုချစကား၊ သွယ်ဝိုက်ယူဆရတဲ့ ဥပစာစကားလို့ ရှိပါတယ်။

ဆိုကြပါစို့။ **ထမင်းချက်တယ်၊ ထမင်းခူးတယ်၊ ထမင်းစားတယ်**ဆိုတဲ့ စကားသုံးခွန်းမှာ ထမင်းတော့ ထမင်းပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် **ထမင်းချက်တယ်**လို့ ပြောတာနဲ့ ထမင်းဖြစ်ပြီးသား မဟုတ်တော့ဘူး။ ထမင်းမဖြစ်သေးတဲ့ဆန်ကို ချက်တာပါ။ အားလုံးလည်း နားလည်တယ်။ လက်ခံလည်း လက်ခံတယ်။ ဘယ်သူကမှ ထမင်းအစစ်ကိုပဲချက်တာလို့ အတင်း ဖွတ်မငြင်းကြပါဘူး။ တကယ်လည်း ဆန်ကို ချက်ကြတာပါ။ သွယ်ဝိုက်ပြောတဲ့သဘောပေါ့။

ထမင်းခူးတယ်ဆိုတဲ့ စကားကတော့ ထမင်းဆိုတာ ဆန်မဟုတ်တော့ဘူး။ ချက်ပြီးသားထမင်းကိုသာ ပြောတာလို့ လူတိုင်း နားလည်တယ်၊ လက်ခံတယ်။ တကယ်လည်း ထမင်းခူးရင် ချက်ပြီးသား ထမင်းအစစ်ကိုပဲ ခူးပါတယ်။ ဆန်ကို မခူးပါဘူး။ တိုက်ရိုက်ပြောတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

နောက်ပြီး **ထမင်းစားတယ်**ဆိုတဲ့ စကားကတော့ ဆန်ကို စားတာလည်းမဟုတ်၊ ထမင်းချည်းသက်သက် စား

http://www.dhammadownload.com

တာလည်းမဟုတ်တော့ဘူး။ ထမင်း၊ ဟင်း၊ ငပိ၊ တို့စရာ အစုံကို စားတာပါပဲလို့ လူတိုင်းသဘောပေါက်တယ်။ ထမင်းလို့ပဲ ပြောတယ်၊ ဟင်းမပါနဲ့၊ ဒီတိုင်းစားလို့ ဘယ်သူမှ ဖွတ်ငြင်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကလည်း တိုက်ရိုက်ပြောတာမဟုတ်တဲ့ သွယ်ဝိုက်စကားပေါ့။

ထမင်းချက်တယ်၊ ထမင်းခူးတယ်၊ ထမင်းစားတယ်ဆိုတဲ့ စကားသုံးမျိုးမှာ ထမင်းချင်းတူပါလျှက် ဆန်၊ ထမင်း၊ ထမင်းဟင်းအစုံလို့ ဘာကြောင့် သုံးမျိုးကွဲရသလဲဆိုရင် စာပေသမားများ ပိုပြီးသိပါတယ်။ "ခပ်သိမ်းဝါကျ၊ ဟူသမျှတွင်၊ ကြိယာသာ၊ ပဓာနပေတည်း" တဲ့။ ကြိယာအပြုအမူ၊ အလုပ်ပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲသွားတာပါ။ ချက်တယ်၊ ခူးတယ်၊ စားတယ်လို့ ကွဲသွားတာပါ။ ချက်တယ် ကြိယာကြောင့် ဆန်ဖြစ်သွားတယ်၊ ခူးတယ် ကြိယာကြောင့် ထမင်းဖြစ်သွားတယ်၊ စားတယ် ကြိယာကြောင့် ထမင်းဟင်းအစုံ ဖြစ်သွားတယ်။

"ဝေဒနာ ကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ရ" ဆိုတဲ့ စကားမှာ ကြိယာအနေနဲ့ 'ကုန်' ဆိုတာပါတယ်။

ဆိုက်ရောက်ရမှာက နိဗ္ဗာန် နိရောဓသစ္စာ။

ပွားများရမှာက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား၊ မဂ္ဂသစ္စာ။

http://www.dhammadownload.com

ပိုင်းခြားသိရမှာက ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ၊ ဒုက္ခသစ္စာ။

ကုန်ရ၊ ချုပ်ငြိမ်းရ၊ ပယ်သတ်ရမှာက တဏှာ၊ လောဘနဲ့ အပေါင်းပါ ကိလေသာ၊ သမုဒယသစ္စာ။

ဒီသစ္စာလေးပါးက တိုက်ရိုက်မိန့်တော်မူတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့စကားပါ။

အခု ကုန်မှုဆိုတဲ့စကားဟာ မုချအားဖြင့် ဘာကို ကုန်ရမလဲဆိုရင် တဏှာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ ကိလေသာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝေဒနာကုန်လို့ ပြောနေကြတော့ ဝေဒနာစကားဟာ တိုက်ရိုက်စကားလား၊ သွယ်ဝိုက်စကား လားဆိုတာ စဉ်းစားရပါမယ်။

တိုက်ရိုက်စကားအရ ဝေဒနာဆိုတာ အာရုံရဲ့ အရသာကို ခံစားတတ်တဲ့ ဝေဒနာစေတသိက် နာမ်တရား၊ ဒုက္ခသစ္စာပါ။ သွယ်ဝိုက်စကားအရဆိုရင်တော့ ကိုယ်နာတဲ့ အခါမှာ စိတ်နာတတ်တယ်။ ကိုယ်ကျင်ရင် စိတ်ကျင်တယ်။ ကိုယ်ပူရင် စိတ်ပူတတ်တယ်။

ကိုယ်ကာယရဲ့ နာကျင်တဲ့ ရောဂါ ရုပ်သဘော အာရုံကို အာရုံပြုပြီး သဘောမကျတဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာနဲ့ ဒေါသအကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ပြီး စိတ်ပါနာကျင် နေတတ်တယ်။ အာရုံက နာကျင်တဲ့ကာယိကဒုက္ခ၊ ရုပ်အာရုံ ဒုက္ခသစ္စာ တရား။ ပိုင်းခြားသိရမှာ။

http://www.dhammadownload.com

ဝေဒနာက အဲဒီကာယိက ဒုက္ခ ရုပ်အာရုံကိုပဲ အာရုံပြုပြီး သဘောမကျတဲ့ ခံစားမှု ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခသစ္စာတရား။ ပိုင်းခြားသိရမှာ။

ဒုက္ခဝေဒနာကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက် အကုသိုလ်ဒေါသစိတ်က စေတသိကဒုက္ခ၊ ဒုက္ခသစ္စာ။ ပိုင်းခြားသိရမှာ။

ဒုက္ခသစ္စာကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဒေါသ၊ ကိလေသာအကြောင်းရင်း လောဘ၊ တဏှာ၊ သမုဒယသစ္စာကို ချုပ်ငြိမ်းအောင်၊ ကုန်ဆုံးအောင် ပယ်သတ်ရမှာ။ စေတသိကဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဒေါသစိတ်ထဲက ကိလေသာဒေါသ၊ လောဘစိတ်ထဲက ကိလေသာလောဘ၊ မောဟစိတ်ထဲက ကိလေသာမောဟ စတဲ့ ကိလေသာတွေကို စိတ်မှာအကပ်မခံမှ အပြီးပယ်သတ်မှ နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တယ်။

ယောဂီတွေပြောတဲ့ ဝေဒနာကုန်တယ်ဆိုတာ စိတ်ဆင်းရဲရာကနေ စိတ်ချမ်းသာလာလို့ ဒုက္ခဝေဒနာက သုခဝေဒနာကို ပြောနေကြတာပါ။ ဒုက္ခအာရုံက သုခအာရုံကို ပြောင်းသွားပေမယ့် ဝေဒနာကတော့ အမြဲပါနေပါတယ်။

အဲဒီတော့ ဝေဒနာဆိုတဲ့စကားအရ ဝေဒနာဟာ အာရုံဖြစ်တဲ့ နာကျင်မှုရောဂါရုပ်တရားကို သွယ်ဝိုက်ယူရမှာလား၊ ဝေဒနာယှဉ်တဲ့ စိတ်မှာပါနေတဲ့ ကိလေသာ လောဘ၊

http://www.dhammadownload.com

ဒေါသစတာတွေကို ယူရမှာလား။ သဘောပေါက်လိုက်စမ်းပါ။ ကုန်ဆိုတဲ့ ကြိယာစကားကြောင့် ပယ်ရမယ့် သမုဒယသစ္စာ လောဘ၊ တဏှာ၊ ကိလေသာတွေကို ယူရမှာပါ။ ဘုရားရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေသော်မှ ကိုယ်နာကျင်မှု၊ ရုပ်ရောဂါတရားတွေရှိနေကြပါသေးတယ်။ စိတ်နာကျင်မှုအကြောင်းအရင်း တဏှာကိလေသာတွေသာ ကုန်သွားကြတာပါ။

အကြွင်းမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ပြောရင်တော့ ဝေဒနာလည်းကုန်၊ နာကျင်တဲ့ ရုပ်ရောဂါလည်းကုန်၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေအားလုံး ကုန်ဆုံး၊ ချုပ်ငြိမ်းသွားရမှာပါ။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်စဉ်မှာ အကြွင်းရှိနိဗ္ဗာန်၊ ကိလေသာ,သာကုန်တဲ့ နိဗ္ဗာန် ဖြစ်ရမှာပါ။

"ဝေဒနာကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ရ" ဆိုတဲ့ စကားကြီးဟာ တဏှာ၊ "ကိလေသာကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ရ"လို့ တိုက်ရိုက် ယူရပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ် "ဝေဒနာကို ပိုင်းခြားသိမှ နိဗ္ဗာန်ရ" လို့လည်း ယူနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အားဖြစ်တာပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ တိုင်းပြည်အရေးစတဲ့ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်း လုပ်ကြတာချင်းဟာ တရားအားထုတ်တဲ့သူဖြစ်ဖြစ်၊ အားမထုတ်တဲ့သူဖြစ်ဖြစ် အတူတူလုပ်ကြ၊ ကိုင်ကြတာပါပဲ။

ဒါပေမယ့် အသိဉာဏ်နည်း၊ ကိလေသာအပူတွေများနေတဲ့ တရားအားမထုတ်တဲ့သူတွေဟာ အရာရာမှာ စိတ်ပင်ပမ်း၊ ကိုယ်ပင်ပမ်းဆင်းရဲတာတွေနဲ့ ကြုံကြရမယ်။ လောကဓံနဲ့ကြုံရင်လည်း အသိဉာဏ်နည်းတဲ့အတွက်ကြောင့် ပိုပြီး စိတ်ညစ်၊ ပိုပြီးဒုက္ခရောက်တတ်တယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်၊ အသိဉာဏ်ရှိသူဟာ စိတ်ပူပန်မှုတွေ လျော့နည်းပြီး ဘယ်လိုလောကဓံနဲ့ကြုံကြုံ ရင်ဆိုင်နိုင်တယ်။ ရင်ဆိုင်ရဲတယ်။ ရင်ဆိုင်တတ်တယ်။ အသိဉာဏ်ကြောင့် စိတ်ပင်ပမ်း၊ ကိုယ်ပင်ပမ်းမဖြစ်ဘူး။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာပဲ အရမ်းများတယ်။

အဲဒီလို ကွာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး - တရားအားထုတ်တဲ့သူနဲ့ အားမထုတ်တဲ့သူ ဘာကွာခြားပါသလဲ။

ဖြေ - ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မှုနဲ့ဆိုင်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ဖြေပါမယ်။

အသိဉာဏ်တိုးတက်အောင် ဝိပဿနာအားထုတ်သူတွေဟာ အသိဉာဏ် တိုးတက်တာနဲ့အမျှ ကိလေသာအပူအားတွေ လျော့လာတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ လျော့လာတယ်။ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ တိုးလာတယ်ပေါ့။

ထမင်းစားတဲ့အခါ လက်ဆေးပြီးစားတာနဲ့ လက်မဆေးဘဲစားတာ ဘာကွာသလဲလို့ မေးရင် စားတဲ့ထမင်း၊ စားတဲ့ဟင်း၊ စားတဲ့ပန်းကန်၊ စားလို့ကုန်တာချင်းအတူတူပါပဲ။ စားတာသောက်တာက မကွာဘူး။ လက်မဆေးတော့ မစင်မကြယ်၊ မသန့်မရှင်းနဲ့ ပါလာတဲ့အညစ်အကြေးတွေကြောင့် ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းပျက်၊ တခြားရောဂါတွေပါ ရလာတယ်။ စားသမျှအစာ အားမဖြစ်ဘဲအနာရောဂါ ဖြစ်ကုန်တာပေါ့။

လက်ဆေးပြီးစားတဲ့သူက စင်ကြယ်သန့်ရှင်းတဲ့အတွက် ရောဂါကင်းပြီး ဒုက္ခမရောက်ဘူး။ စားသမျှအစာ

http://www.dhammadownload.com

ဆုတောင်းလွှာနှင့် အာသီသ

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ အမှတ်စဉ် (၁) စာအုပ်ကို စီစဉ်ရေးသား ပြုစုဆောင်ရွက်ရသော မဟာကုသိုလ်ကံသည် ဗောဓိဉာဏ်၏ အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ပြုခဲ့ရသော ပါရမီအစုစု ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့၏ အဖို့ဘာဂကို ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင်၊ မိခင်ဖခင်၊ ဆွေမျိုးပရိသတ်၊ ဒကာ-ဒကာမအပေါင်းတို့နှင့် မြင်အပ်၊ မမြင်အပ် နှစ်ရပ်သောပရိသတ်တို့အား အမျှ ပေးဝေပါ၏။ အမျှ ပေးဝေပါ၏။ အမျှ ပေးဝေပါ၏။ ဝမ်းမြောက်နမော် သာဓုခေါ်နိုင်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ထပ်တူထပ်မျှ အကျိုးရကြပါစေကုန်သတည်း ။ ။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာ တရားသင်တန်း

အမေးအဖြေများ အမှတ်စဉ် (၁) စာအုပ်ကို

ဖတ်ရှုရသော ရဟန်း ရှင်လူ မည်သူမဆို

အဆုံးအမများ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့်

တရားအမေးများကို ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

အဆုံးအမကို နာခံလျှက်

လိုအပ်ချက်ကို ပြုပြင်၍

တရားအမေးများကို

ထပ်မံဖြေကြားပေးပါမည်။

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ (ဓမ္မဒူတ မောင်စစ်ကိုင်း)

ပေါက်စေတီကျောင်း
(၈) မိုင်၊ မရမ်းကုန်း
ရန်ကုန်မြို့။
☎-၆၆၀၁၄၈

ဓမ္မဒူတ တောရ
တောင်စွန်း၊ ဘီလင်းမြို့နယ်၊
မွန်ပြည်နယ်။
☎-၀၁