http://www.dhammadownload.com

၂၆.၂.၂၀၁၉ ၌ စင်္ကာပူနိုင်ငံ အောက်စဖို့ဒ် ဗုဒ္ဓဝိဟာရ
တိုက်ခွဲ ဆယ်နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ်
အရှည်ဝါသီ တောရ မိုင်းဖုန်းဆရာတော်
Big Box တွင် ဟောကြားသည့်
မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရားများ

Credt : Oxford Sayadaw facebook

http://www.dhammadownload.com

## မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၁)

ဘဝက ဘယ်အချိန်ဆုံးမယ်ဆိုတာ မသေချာဘူး။
နေ့စဉ် မသေချာမရေရာမှုနှင့် လူတိုင်း
တွေ့ကြုံကြရတယ်။ သေခြင်းတရားကို
ပြက္ခဒိန်ထဲ ရှာမတွေ့နိုင်ဘူး။
အချိန်မရွေး ရောက်လာနိုင်လို့ပါဘဲ။
ဒါကြောင့် ရှိတဲ့မိနစ်တိုင်းမှာ
ကိုယ့်ရဲ့အချိန်တွေကို
အခြေခံ သင်္ချာ လက္ခဏာ တွေနှင့် ဆန်းစစ်ပါ။
အကောင်းနှင့်အဆိုး ဘယ်အရာက
အပေါင်း ဒါမှမဟုတ် အနှုတ်လက္ခဏာပြနေသလဲ၊
အကောင်းလက္ခဏာပြပါစေ၊
အဆိုးဘက်မှာ အနှုတ်ဖြစ်ပါစေ။
Positive နှင့် negative emotions တွေမှာလည်း
ဒီအတိုင်းပါဘဲ -

http://www.dhammadownload.com

## မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၁)

http://www.dhammadownload.com

## မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၂)

" ပြဿနာအားလုံးရဲ့ ဇစ်မြစ်က မသိစိတ်ထဲမှာ
အမြစ်တွယ်နေတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့
အကျင့် သုံးခုပါ။

သူတို့ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို ဝဋ္ဋသုံးပါးခေါ်တယ်၊
၁) အနုတ်လက္ခဏာအကျင့်များ - ကိလေသဝဋ္ဋ
၂) ကိလေသာကြောင့် လုပ်ဖြစ်တဲ့ ပြုမူဆည်းပူးမိတဲ့ ကံတရား - ကမ္မဝဋ္ဋ
၃) ကံရဲ့ ကောင်း/ဆိုးကျိုးများ - ဝိပါကဝဋ္ဋ။

ဒီပုံထဲမှာတော့ အောက်ဆုံးက အတန်းသုံးတန်းပုံပါ။

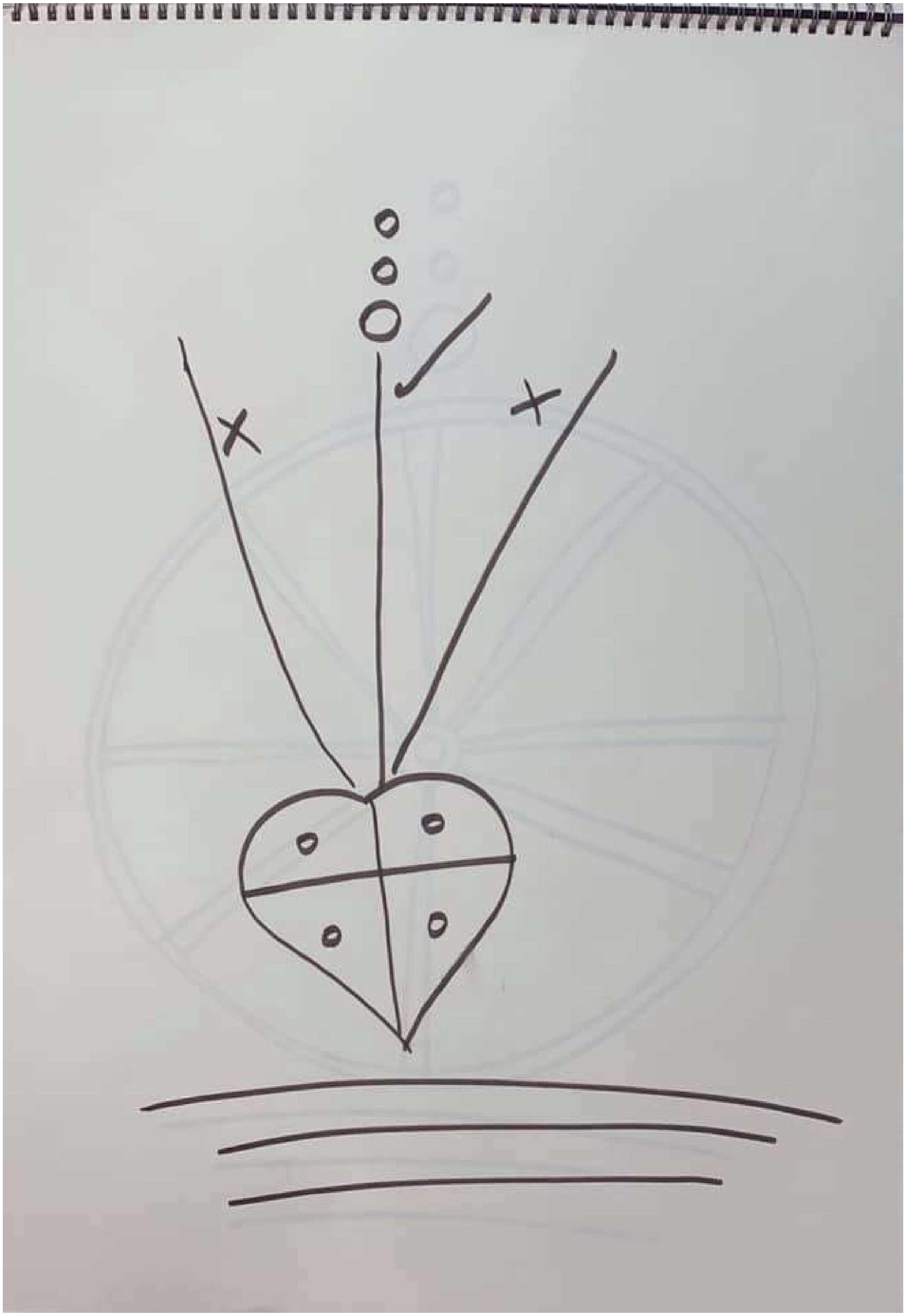
ဒီ အကုသိုလ်အမြစ်သုံးသွယ် (သို့) ဝဋ္ဋသုံးမျိုးကို ဖြတ်ပစ်ဖို့
အစွန်းနှစ်ခု ရှောင်ပါ။ ဥပမာ - ဖိမ်ခံလွန်းတာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိပ်စက်တာတွေပေါ့။ အဲဒီအစွန်းတွေ
မြင်အောင်ကြည့်၊ လွတ်အောင်ရှောင်ကြပါ။ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ် ရှာဖွေ လျှောက်လှမ်းပါ။

အဲဒီ အလယ်အလတ်လမ်းကို training - ကျင့်စဉ် (သိက္ခာ)သုံးရပ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့
၁) အပြောနှင့် အလုပ်တွေမှာ မိမိ သူတပါးအကျိုးမထိအောင်
လေ့ကျင့်ပြောဆိုတဲ့ သီလသိက္ခာ - training of ethical behaviors ;
၂) စိတ် ငြိမ်အောင် စိတ်မရှုပ်ထွေးအောင် လေ့ကျင့်တဲ့
သမာဓိသိက္ခာ - psychologically training နှင့်
၃) အမြင်မှန်အောင် စိတ်ခံစားမှု မှန်အောင် လေ့ကျင့်တဲ့ ပညာသိက္ခာ - training of wisdom
ပါဘဲ။ ပါဠိတော် ကျမ်း စာထဲမှာတော့ ပညာ၊ သီလ၊ သမာဓိဆိုပြီး
အစဉ်အတိုင်း ဟောထားပါတယ်။ ဒီပုံထဲမှာတော့ ထိပ်ဆုံးက အစက်သုံးစက်ပါ။

ကျင့်ရမယ့်နေရာကတော့ မိမိရဲ့ စိတ်နှလုံးထဲမှာပါ။"

http://www.dhammadownload.com

မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၂)



http://www.dhammadownload.com

## မိုင်းဖုန်းဆရာတော်၏ ရုပ်ပုံပြတရား (၃)

အလယ်က အဝိုင်းက

ဘဝကိုရည်ညွှန်းပါတယ်အကြောင်းအကျိုးနိယာမသဘောနဲ့ လည်နေတဲ့ဘဝရဲ့သဘောပါ။

သူ့အပေါ်မှာ နလုံးသားပုံကတော့ ဘဝမှာ စိတ်က အရေးကြီးတယ်၊

စိတ်က ဦးဆောင်တယ်သဘောပါဘဲ။

အဲဒီအပေါ်က သင်္ချာသင်္ကေတ လေးမျိုးကတော့ တနေ့က ရှင်းပြတဲ့အတိုင်း နေ့စဉ် ဘဝမှာ
အကောင်းအဆိုးသုံးသပ်ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့၊ အကောင်းဘက်မှာ
အပေါင်း၊ အမြောက်နဲ့အစားလက္ခဏာပြဖို့၊

အဆိုးဘက်မှာ အနှုတ်ပြဖို့ကြိုးစားသင့်ကြောင်း အဆုံးအမပါ။

ဒေါင့်လေးဒေါင့်မှာ ဂဏန်းလေးလုံးရှိပါတယ် ၄၊ ၃၊ ၁၊ ၂ ပါ။

လေး - ဒီခန္ဓာကိုယ်က ဓါတ်လေးပါး (မြေ၊ လေ၊ ရေ၊ မီး)နှင့် ဖွဲ့ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပါ။
လူလေးယောက်က လူတစ်ယောက်ကို ထမ်းထားတယ်လို့လည်း ပြောပါတယ်။ လူလေးယောက်က
ဓါတ်လေးပါး - ပရမတ်သဘောပေါ့။ အထမ်းခံတစ်ယောက်က ယောကျ်ား

(သို့) မိန်းမလို့ ပညတ်သဘောအရ သိထားတဲ့ လူပါ။

သုံး - ဒီလူတစ်ယောက်ကို အခြားလူသုံးယောက်က ထမ်းပြီးလှည့်လည်ပါတယ်၊

နေ့စဉ် ဟိုဟိုဒီဒီ သွားတယ်။ ဒီသုံးယောက်ကတော့ လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟပါဘဲ။

ဒီအကုသိုလ် ဇစ်မြစ်သုံးမျိုးနှင့် ဘဝကို လည်ပတ်စေကြတာပါ။

အရိယာမျက်စိနှင့်ကြည့်ရင် သုံးဆိုတာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက မမြဲဘူး (အနိစ္စ)၊

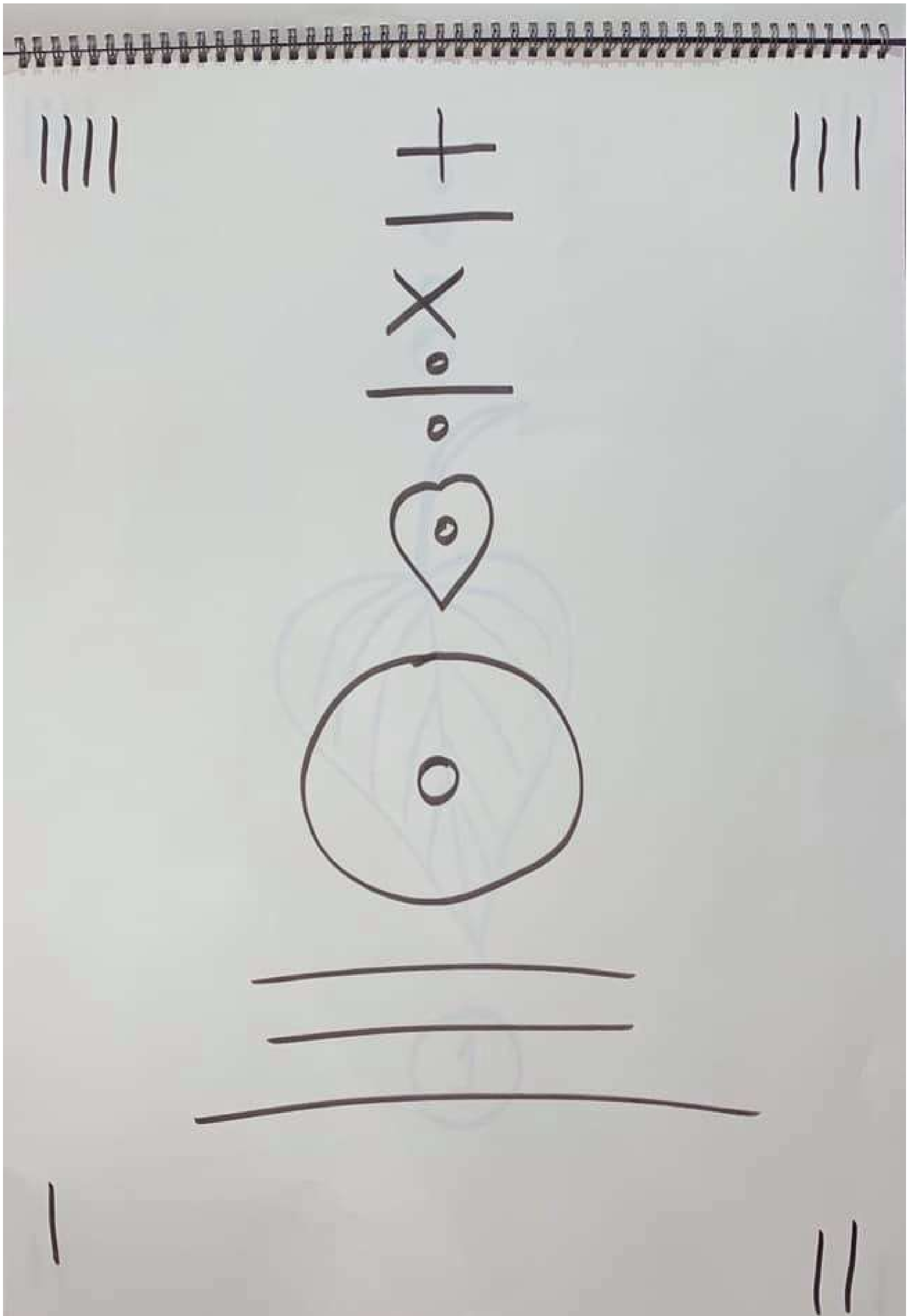
စိတ်ညစ်စရာတွေအမြဲရှိနေတယ် (ဒုက္ခ)၊ ဒီလိုဖြစ်ဆိုပြီး
ထာဝရ စေတစ်လုံးပိုင်ရှင်မရှိဘူး (အနတ္တ)တဲ့။လက္ခဏါရေးသုံးပါးပေါ့။

တစ် - စိတ်တစ်လုံးဘဲရှိတယ်၊ သူဘဲ ကြီးစိုးတယ်တဲ့။

နှစ် - စိတ်ထားပေါ်မူတည်ပြီး လားရာနှစ်ခုရှိတယ် - သုဂတိဘုံနှင့် ဒုဂ္ဂတိဘုံပါတဲ့။
ဒီပစ္စုပ္ပန်မှာဆိုလည်း ပျော်ရွှင်မှု (happiness) နှင့် မပျော်ရွှင်မှု (unhappiness) နှစ်မျိုးရှိတယ်တဲ့။
သုဂတိရောက်ဖို့ ကိုယ့် စိတ်ကိုဆုံးမပါ။

ပျော်ရွှင်ဖို့ စိတ်ကို တရားနှင့် သွန်သင်ပါ။

မိုင်းဖုန်းဆရာတော်၏ ရုပ်ပုံပြတရား (၃)



http://www.dhammadownload.com

မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၄)

လူ့ဘဝ အချိန် အကန့်အသတ်မရှိမဟုတ်ဘူး။ နေမင်းကြီးအတက်အကျ ရှိသလို
ဘဝဟာ အချိန် ကန့်သတ်မှုရှိတယ်။ Time is limited.

ဒါကြောင့် မပေါ့မဆနေပါ၊အချိန်တန်ဖိုးထားပါ။

လှေကဘဝနဲ့တူတယ်။ လှော်သူက ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်၊ ငှက်က စိတ် အတွက်ဥပမာပါ။ လှော်သူရှိလို့
ဒီလှေပေါ်မှာ ငှက်က ငါးရှာစားလိုက် နားလိုက်လုပ်နိုင်တယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှီပြီးအပြင်အာရုံတွေ
information တွေကို စိတ်က ယူသလိုပေါ့။

လှေလှော်သူလည်း ငှက်ကို မှီတယ်၊ ငှက်က ခရီးအကွာအဝေး သိအောင်
ပျံသန်းလိုက် လှေဆီကိုပြန်လာလိုက်လုပ်ပါတယ်။ ကမ်းနဲ့ဘယ်လောက်ဝေးတယ်ဆိုတာသိရတယ်။

ငှက်ကိုမှီပြီး လှေသမားက လှေလှော်ရပါတယ်။

စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်အပြန်အလှန် မှီခိုကြတဲ့သဘောပါ။

ကျယ်ပျောလှတဲ့ပင်လယ်နဲ့တူတဲ့ လောကကြီးထဲဝယ်
ဘဝကို ဆန်းစစ်ရင် စိတ်နှင့်ရုပ်ကလွဲလို့ ဘာမှမရှိပါဘူး။

ထာဝရဝိညာဉ်ဆိုတာမျိုးမရှိပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

## မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၄)

http://www.dhammadownload.com

မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၅)

ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပိုင်ရှင်မဲ့ လမ်းဘေးဇရပ်လိုပါဘဲ၊
အချိန်မရွေး ဝင်ချင်တဲ့သူဝင် ထွက်ချင်တဲ့သူထွက်လုပ်ကြတဲ့နေရာဖြစ်တယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်သူ စိုးပိုင်သူ
တကယ်မရှိ။ ရောဂါအမျိုးမျိုးအချိန်မရွေးဝင်ချင်တိုင်းဝင် ထွက်ချင်တိုင်းထွက်ပါဘဲ။

သိပ်မစွဲမက်ကြပါနဲ့။ မသေခင်ကတည်းက အသုဘဖြစ်နေ ရွံရှာဖွယ်ကောင်းနေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ပါ။

သူ့ကို ကျမ်းမာအောင် စောင့်ရှောက်ပြီး
သူ့ကိုအမှီပြုကာ ဒါန သီလ ဘာဝနာ ပွါးပါ။
အများအတွက် ကောင်းကျိုးဆောင်ရွက်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၅)

http://www.dhammadownload.com

## မိုင်းဖုန်း ဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၆)

ဒေါင်းငှက်ဟာ သူ့ရဲ့အမြီးကို အသက်ပေးပြီး စောင့်ရှောက်သလို
မိမိရဲ့ ကိုယ်ကျင့် သီလတရားကို မိမိအသက်အလား စောင့်ရှောက်ပါ။

မည်သည့် ငွေကြေး၊ ရာထူးအတွက်မှ
မိမိသီလတန်ဖိုးကို မယုတ်လျော့စေ အပျက်မခံစေနဲ့။

အင်အားကြီးလှတဲ့ နေမင်းကြီးတောင်မှ
အတက်အကျရှိသလို ဘ၀ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ဟာလည်း
အဖြစ်အပျက်သဘာ၀တွေနှင့် နေနေရတယ်။
မလွန်ဆန်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် တိုတောင်းလှတဲ့ ဘ၀ထဲကနေ သီလတန်ဖိုးကို ရအောင်ယူ၊
ဘာ ရာထူး ဂုဏ်သိမ်၊ နာမည်ကျော်ကြားမှု
၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာနဲ့မှ မလဲပါနဲ့။

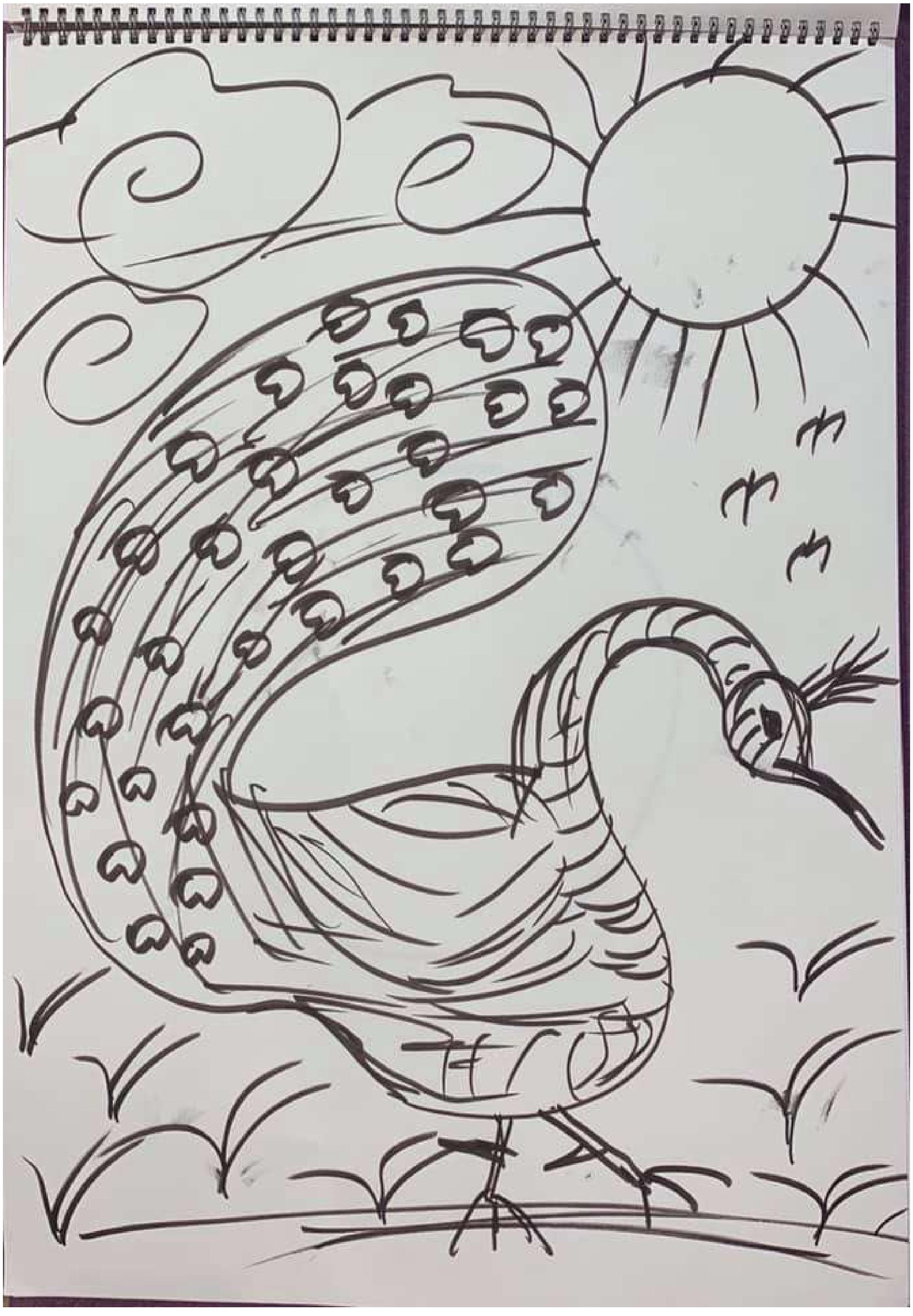
သီလရှိရင် လူနတ်ရှိသေသမှုပေးတယ်။
ကံကောင်းမှုမှန်သမျှရဲ့ အရင်းခံပါ။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ သီလရှိသူများရင် ညီညွတ်ကြတယ်၊
သဘာ၀ပတ်ဝန်းကျင်လည်း လှတယ်။ ပြဿနာနည်းနယ်။
ငါးပါးသီလစောင့်သူကို သိကြားမင်းက စောင့်ရှောက်တယ်။
သမ္မာနတ်ဒေ၀ါများ စောင့်ရှောက်တယ် ၊ လူကောင်းကို တန်ဖိုးထားကြလို့ပါ။

ရာသက်ပန် သီလ ငါးဖြာ ဒေါင်းငှက်ပမာ စောင့်ရှောက်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

မိုင်းဖုန်း ဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၆)



မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၇)

လောကကြီးထဲမှာ နေမင်းလို  အသိဉာဏ် အလင်းရောင်ပေးပြီး
ကျောက်တောင်လို စိတ်ကိုခိုင်မြဲအောင် သင်ပေးတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရဲ့
သွန်သင်မှုတရားတော်တွေ ရှိနေပါတယ်။

လူတိုင်းတော့ နားမလည်နိုင်ဘူး။ ရွှံ့ထဲမှာ နစ်နေတဲ့ ကြာဖူးလိုပါဘဲ
နေရောင်ထွက်ပေမယ့် မပွင့်နိုင်ရှာဘူး။

တချို့ လူများကတော့ ရွှံ့အပေါ် ရေမျက်နှာပြင်နားကနေလို့
ကြိုးစားရင် ရေပေါ်ကို ရောက်ပြီး နေရောင်နဲ့တွေ့ကာ ပွင့်ပါမယ်။
တရားရမယ်ပေ့ါ။

တချို့တော့ ပါရမီတော်တော် ရင့်နေပြီ။
ရေပြင်ပေါ် ရောက်နေပြီ။ နေမင်းနဲ့ ထိတာနဲ့ ချက်ချင်းပွင့်မှာ။

ဘာမှ အားမငယ်နဲ့။ ကြာဖူးတွေဟာ အထက်ကိုဘဲ တက်ပါတယ်။
လူတိုင်း အနေးနဲ့အမြန် တရားရကြမှာပါ။

ရွှံ့ညွှံက ကိလေသာနဲ့ပြည့်နေတဲ့ဒီလောကကြီး
ဒုက္ခရှိတဲ့ ဒီလောကကြီးနဲ့တူတယ်။
ကြာပင်ဟာ ရွှံ့ကို အမှီပြုပြီး အထက်ကိုတက်သလို
လူသားများလည်း ဒုက္ခဆိုတဲ့ ရွှံ့ကို နားလည်အောင်
ကြည့်ပြီး တရားရကြပါတယ်။

ရွှံ့ညွှံ ဆိုတဲ့ ဒုက္ခကို နားလည်အောင် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပါ။ ထွက်လည်းမပြေးနဲ့၊ သူနဲ့လည်း
ရန်မဖြစ်နဲ့။ သူ့ကို ကုန်ကြမ်းအဖြစ်သုံးပြီး အသိဉာဏ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

ရွှံ့ထဲနေနေသေးပေမယ့် ပွင့်သွားတဲ့ ကြာပန်းက ရွှံ့မပေတော့ဘူး။ လောကကြီးထဲနေပြီး
လောကဓံတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မပေအောင်ကြိုးစားပါ။

http://www.dhammadownload.com

မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၇)

http://www.dhammadownload.com

## မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၈)

မသိစိတ် (subconscious mind) ရဲ့အပြုအမူက
အဓိက လုပ်ဆောင်ချက် သုံးချက်ထဲမှာ လည်နေပါတယ်၊
တိရစ္ဆာန်သုံးမျိုးရဲ့ အပြုအမူနဲ့ နှိုင်းကြည့်မယ်။
ဘဝစက် သံသရာစက် (wheel of life) များရဲ့ အင်ဂျင်သုံးလုံးပါ။

ဝက်က မောဟနဲ့တူတယ်၊ သူများ သတ်စားဖို့ မွေးထားတာ မသိရှာဘူး၊
သူ့အစာဘဲ သူစိတ်ရောက်နေတယ်။
အခြေအနေမှန်ကို မသုံးသပ်နိုင်ရှာဘူး။သူ့ဘဝလေး ထာဝရတည်မယ်လို့
ဝက်ကထင်နေတယ်။

ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်ကို သေမင်းက တနေ့ကျ၀ါးမျိုမယ်၊ စားမယ်၊ နေ့စဉ်မှာတော့ အိုခြင်း
နာခြင်းက လိုက်လိုက်ဝါးစားနေတယ်။
ဒါပေမယ့် အဲဒါကို သတိမရအောင် မေ့မေ့လျော့လျော့ နေအောင် မောဟ
(အဝိဇ္ဇာ)က မသိစိတ်ကို အားပေး၊ စိုးမိုးနေလေတယ်။

ဝက်က ဘဝစက်ဝိုင်း (ဘဝစက္က)မှာ အမှန်တရားမသိမှုကို
အဓိက တွန်းအားပေး အင်ဂျင်တစ်လုံး ဖြစ်တဲ့ မောဟ - ignorance ပါဘဲ။
လောဘက ကြက်နှင့်တူပါတယ်၊ အမြဲတမ်းရှာဖွေတယ်၊ စားတော့ ဝါးတော့ နည်းနည်းဘဲ
စားနိုင်ဝါးနိုင်တယ်။ လောဘများသူဟာ ဘဝရဲ့ သုခကို ကြက်အစာ စားသလောက်ဘဲ
အနည်းငယ် ခံစားနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ရှာတာတော့ မနားတမ်းပါဘဲ။

မြွေက ဒေါသနဲ့တူတယ်၊ မကိုက်သေးတာတောင် တချို့မြွေတွေက
အဆိပ်ပြင်းပြီးသား။ မြင်တွေ့သူတိုင်းကို
ရန်သူလို့ သူမြင်တယ်။ အကြောက်တရားနှင့်နေတယ်၊ ဒေါသနဲ့နေတယ်။
ဒီအကုသိုလ် မူလဇစ်မြစ်သုံးမျိုးဟာ ပြဿနာကို ရှည်စေ လည်စေတယ်။

လောဘကြီး ဒုက္ခကြီးလေ။ လောဘမရှိ ဒုက္ခမရှိပါ။
ဒေါသကြီး ဒုက္ခကြီးလေ။ ဒေါသမရှိ ဒုက္ခမရှိပါ။
မောဟကြီး ဒုက္ခကြီးလေ။ မောဟမရှိ ဒုက္ခမရှိပါ။

http://www.dhammadownload.com

မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၈)

http://www.dhammadownload.com

<u>မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၉)</u>

လူ့မျက်စိက မြွေနှင့်တူတယ်၊ မြွေက တည့်တည့် မသွားတတ်ဘူး၊
လူ့မျက်စိကလဲ နတ်မျက်စိလိုမဟုတ်ဘူး တည့်တည့်မကြည့်တတ်ဘူး။ ဒိဗ္ဗစက္ခု -
နတ်မျက်စိဆိုတာ အမှန်ကို မျက်မှန်းတန်းကြည့်တတ်ပြီး ကိုယ်ချင်းစာစိတ်
မေတ္တာတရာတွေများကြတယ်။

လူ့ရဲ့နားနစ်ဘက်က မိကျောင်းနှင့်တူတယ်၊ အေးချမ်းတဲ့ ရေထဲမှာပဲ နေချင်တယ်၊
ပူတဲ့နေရာ မနေနိုင်ဘူး။ လူ့နားကလည်း နားပူတာမခံနိုင်ဘူး၊ မေတ္တာစေတနာနဲ့ ပြောဆိုတာတောင်
အေးချမ်းစွာမပြောရင် နားထဲသိပ်မဝင်ဘူး။

နှာခေါင်းက ငှက်လိုဘဲ။ အမြင့်မှာ ပျံသန်းတယ်၊
လူ့နှာခေါင်းက အနံ့နံတာ မခံနိုင်ဘူး၊ မွှေးကြိုင်တာကိုမှ
ကြိုက်နစ် သက်တယ်။ နတ်နှာခေါင်းက ပိုပြီး အသန့်ကြိုက်တယ်။
လူပြည်လာရင် ထိုင်တောင်မထိုင်ဘူးတဲ့ အနံ့နံလို့။

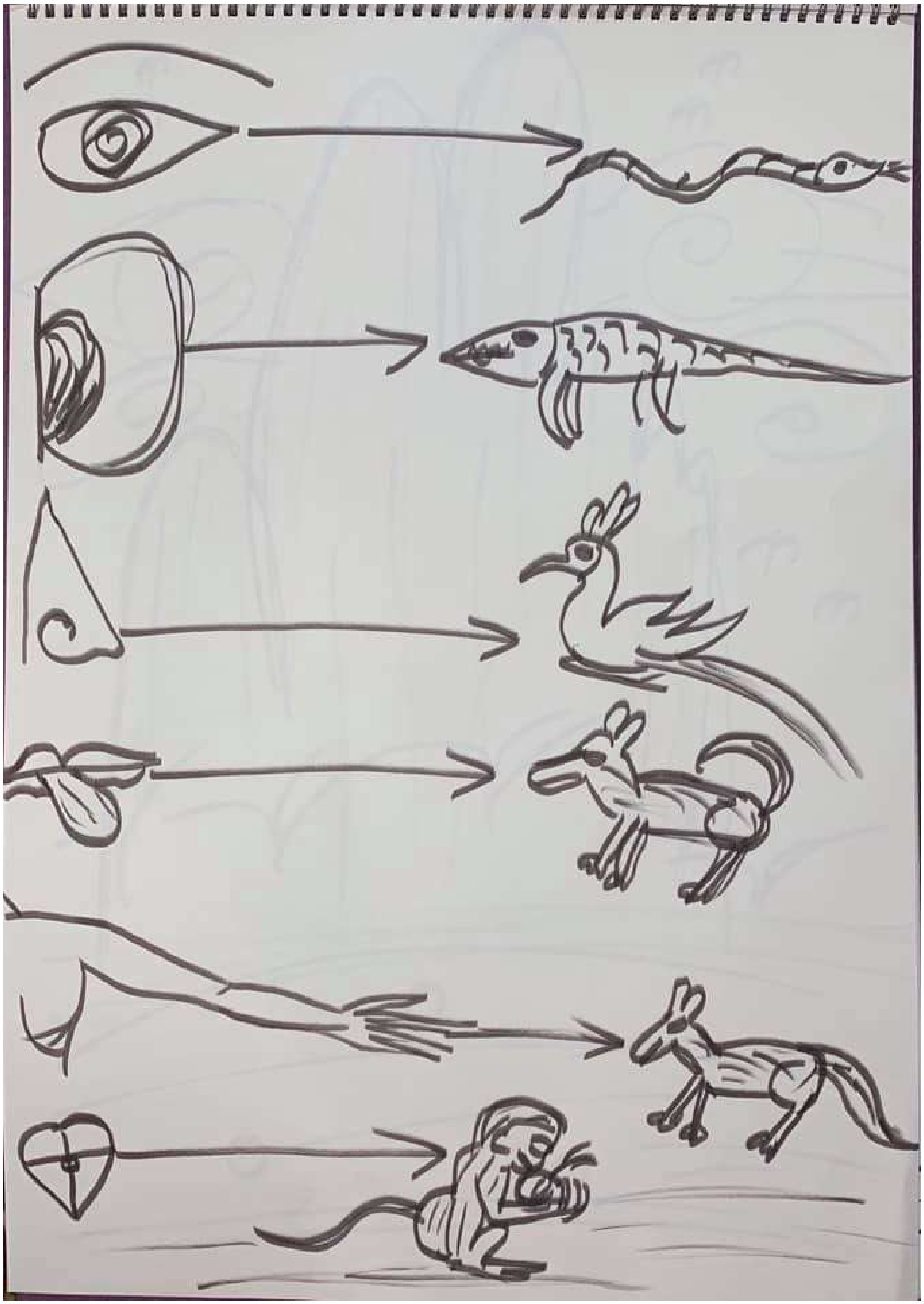
လျှာက အိမ်မွေးခွေးနဲ့တူတယ်၊ အစာသိပ်ခံ့မင်တယ်။

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်က တောခွေးလိုပါဘဲ၊
အိမ်ခွေးလောက် အလုပ်မလုပ်ဘူး၊ အုပ်စုနဲ့နေတယ် ရှာစားတယ်၊
ရုပ်ခန္ဓာကလည်း အာရုံများစွာကို ရယူထိတွေ့တယ်၊
ဒါပေမယ့် အထက်က ပသာဒတွေလောက် မတက်ကြွဘူး။

စိတ်က မျောက်နဲ့တူတယ်၊ အငြိမ် မနေတတ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

## မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၉)



http://www.dhammadownload.com

မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၁၈)

လူ့ ရဲ့စိတ်က လောကဓံ ရှစ်မျိုး နောက်ကို လိုက်တယ်၊
လောကဓံ ရှစ်မျိုးကလဲ လူ့နောက်ကိုဘဲ လိုက်တယ်။

ခြုံးကြည့်လျှင် -
ကိုယ်ချင်းမစာ ငါမှငါအတွက် လိုချင်တဲ့ လောဘ၊
နောင်ဘာဖြစ်ဖြစ်ဂရုမစိုက်ဘူး၊ အခု အင်အားနဲ့
ဖြေရှင်းပစ်မယ်ဆိုတဲ့ အမြင် ဒေါသ၊
ပြဿနာတွေ ဘာပြဿနာဖြစ်ဖြစ် အများကို တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း ထိခိုက်သလို
ကိုယ်လဲ ထိခိုက်တယ်ဆိုတဲ့
အမြင်ကို မသိဘဲ အဆင်မပြေမှုထဲကို ငါငါထဲ့ကြည့်တဲ့အကျင့် မောဟ -
ဒီ တရားခံ သုံးဦးကောင့် လောကဓံက လူကို
ဒုက္ခပေးနိုင်တာပါ။ အောက်က ခြစ်ရာ သုံးကြောင်းက ဒါကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

သူတို့ သုံးဦးကို စိတ်ထဲကနေ နည်းအောင် အတွေး အပြော အလုပ်မှာ ဦးတည်ရမယ်။

လောကဓံ လုံးဝ ငြိမ်းအောင်လုပ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်း - အလယ်အလတ်လမ်းကို
အခြေခံပြီးမှ ရောက်နိုင်တဲ့
သုညတလမ်း - လော၊ဒေါ၊မော ချုပ်တဲ့
နိဗ္ဗာန်တစ်လမ်းတည်းသာဖြစ်ပါတယ်။ အဝိုင်းပုံက သုညတပါ။

နိဗ္ဗာန်ရှေ့ရှု စိတ်ထားနိုင်သူဟာ လေကြောင့် မတုန်လှုပ်တော့တဲ့ ကျောက်တောင်လိုဘဲ လောကဓံ
လေကြောင့် မယိမ်းယိုင်တော့ပါဘူး။

ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ
စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ - စိတ်မတုန်လှုပ်တော့တာ နိဗ္ဗာန်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

## မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၁၀)

http://www.dhammadownload.com

## မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၁၁)

မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၁၁) -

ဝဋ္ဋ သုံးပါး (အောက်က မျဉ်းကြောင်းသုံးခု) ကနေ
လွတ်မြောက်မှုဆိုတာ နိဗ္ဗာန် (အဝိုင်းတစ်ခု) ပါ။
စိတ်က ကိလေသာထဲမှာ မနေတော့ဘူး၊ ဒါနဲ့ ကိလေသဝဋ္ဋ ငြိမ်းရော။ ကိလေသာဦးမဆောင်တဲ့
စိတ်က ကံတရား ဆက်ဆက် ဖြစ်စေမည့် အတွေး အပြော အလုပ်မရှိတော့ဘူး၊
ဒီလိုနဲ့ ကမ္မဝဋ္ဋ ဆက်ငြိမ်းတယ်၊ အကြောင်းမဖန်တီးတော့ အကျိုး ဝိပါက်လဲ လိုက်မလာတော့ဘူး၊
ဝိပါကဝဋ္ဋပါ လိုက်ငြိမ်းပါတယ်။

ဒေါသဆိုတဲ့ စိတ်ဆိုးမှု၊ စိတ်ညစ်မှု၊ သို့ - မုန်းတီးမှုစိတ်
ခဏခဏ ဖြစ်သူဟာ ဒေါသဆိုတဲ့ ကိလေသာက သူ့စိတ်ထဲ လည်နေတာ ခဏခဏ ဖြစ်နေတာလေ။ ဒါကိလေသဝဋ္ဋ
ဘဲ။ ဒေါသကြောင့် မကောင်းတာ တွေး ပြော ရေး ပြုမူရင် ကမ္မဝဋ္ဋ ပါလာရော။ သူ့ကြောင့် ဖြစ်လာမည့် စိတ်ညစ်မှု၊
ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု၊ လူမှုရေးထိခိုက်မှု၊ မညီညွတ်မှု၊ ရန်ဖြစ်မှု၊ စီးပွါးရေးထိခိုက်မှု၊ အကြမ်းဖက်မှု၊
အတွေးချွတ်ချော်မှု၊ အရုပ်ဆိုးမှုစတာတွေက ဝိပါကဝဋ္ဋပေါ့။

အဲ ဝဋ္ဋတွေ ငြိမ်းအောင် အထက်မှာ ပြထားတဲ့ နံပါတ်များထဲပါတဲ့ ကျင့်စဉ်များကျင့်ရမယ်။
သတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါး
သမ္မပ္ပဓာန် ၄ ပါး
ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄ ပါး
ဣန္ဒြေ ၅ ပါး
ဗိုလ် ၅ ပါး
ဗောဇ္ဈင် ၇ ပါး
မဂ္ဂင် ၈ ပါး - စုစုပေါင်း ဗောဓိပက္ခိယ ၃၇ ပါး။ ။

ဒါတွေကို တနည်းအားဖြင့် ကျင့်ကြံတာက ပါရမီ ဆယ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။
ဆောင်ပုဒ် - "ဒါနသီလ၊ နိက္ခမ္မပါ၊
ပညာ ဝီရိ၊ ခန္တိ သစ္စာ၊
အဓိဋ္ဌာန မေတ္တာ ပေက္ခာ၊
ပါရမီ ဆယ်လီမှတ်ကြရာ။"

နားလည်တဲ့နေရာမှာတော့ သစ္စာလေးပါးအနေနဲ့ နားလည်
သဘောပေါက် တရားရပါတယ်။ အမှန်လေးမျိုးကို သိတာပါ - (၁) ပြဿနာကို သိတယ်၊ (၂) ပြဿနာ
ဖစ်မြစ်ကိုသိတယ်၊ (၃) ပြဿနာ ပြေလည်နိုင်မှု သိတယ်၊ (၄) ပြဿနာ ဖြေရှင်းမှုနည်းလမ်းသိတယ်။ ပြိုင်တူသိတယ်။

ဒုသနိမ - ဆိုပြီး တခါတခါ အကျဉ်းသင်ပေးပါတယ်။ ပရိတ် ဂါထာအနေနဲ့လည်း ဆောင်ထားပါ။ ဒုက္ခ သမုဒယ
နိရောဓ မဂ္ဂလို့ အကျယ်ရပါတယ်

http://www.dhammadownload.com

## မိုင်းဖုန်းဆရာတော် ရုပ်ပုံပြတရား (၁၁)

မိုင်းဖုန်း ဆရာတော်၏ ရုပ်ပုံပြတရား (၁၂)

စိတ်က ပထဝီမြေပြင်ကြီးနဲ့တူတယ်။ သူ့ပေါ်ကို သစ်ရွက်တွေ ကျလာပြီး အမှိုက်ဖြစ်တယ်။
လောကဓံက စိတ်နောက်ကို လိုက်တယ်၊ ပုထုဇဉ်စိတ်ဟာလည်း လောကဓံနောက်ကို လိုက်တယ်။
သစ်ရွက်လိုဘဲ။

လေကလည်း တိုက်တယ်။ ဒါလည်း လောကဓံပါဘဲ။

လောကမှာ လူတွေကလည်း လိုတမျိုး မလိုတမျိုး နေ့စဉ်
လုပ်တယ်။ လိုရင် မြေပေါ် သစ်ပင်စိုက် သီးပင်စိုက်စားကြတယ်။
မလိုတဲ့အချိန်မှာ သူ့ပေါ် တံထွေးထွေး ကျင်ကြီးကျင်
ငယ်စွန့်ကြတယ်။

သူတော်ကောင်းဟာ ဘေးက သူ့အပေါ် ဘယ်လိုဘဲ ဆက်ဆံဆက်ဆံ
သူ့ရဲ့စိတ်ကို သန့်ရှင်းဖြူစင်အောင် ကိုယ့်ခြံကို နေ့တိုင်း သန့်ရှင်းသလို သန့်ရှင်းရမယ်၊
မိမိစိတ်ကို မိမိ တံမြက်စည်း လှဲရ သန့်ရှင်းကြရမယ်။
မြေကြီးလိုလည်း သည်းခံရတယ်။

နေမင်းနဲ့လမင်းကြီးက နေ့စဉ်သင်ပြနေတယ်၊ မည်မျှပင်တန်ခိုးအာဏာကြီး ဘုန်းကြီးပါစေ
ပေါ်ပြူလာဖြစ်ပါစေ ဘဝက တိုတောင်းတယ်။
မွေးပြီးရင် သေမင်းဆီကိုဘဲ တစ်လမ်းသွားနဲ့ သွားနေလို့ပါ။

http://www.dhammadownload.com

## မိုင်းဖုန်း ဆရာတော်၏ ရုပ်ပုံပြတရား (၁၂)

http://www.dhammadownload.com

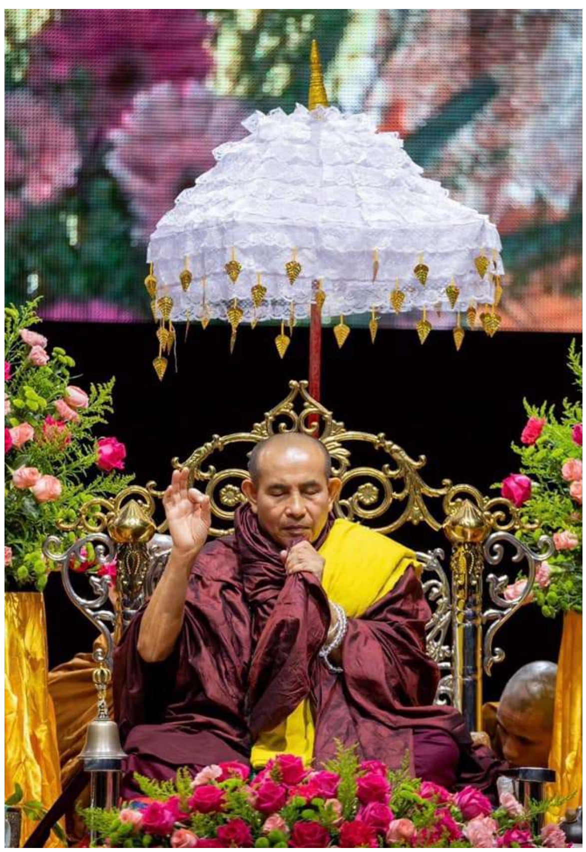
မိုင်းဖုန်းဆရာတော်၏ ရုပ်ပုံပြတရား (၁၃)

ပုံပြင်ထဲကလို လထဲက ယုန်လေးဟာ
အများအတွက်ဆို အသက်တောင် ပေးတယ်တဲ့။
အများအတွက် များများတွေးပါ။

ပြီးတော့ လမင်းက အေးချမ်းတယ်။

မေတ္တာထားကြပါ။

မိမိစိတ် အမှန်ပင်
အေးချမ်းပါလိမ့်မယ်။



http://www.dhammadownload.com

မိုင်းဖုန်းဆရာတော်၏ ရုပ်ပုံပြတရား (၁၃)