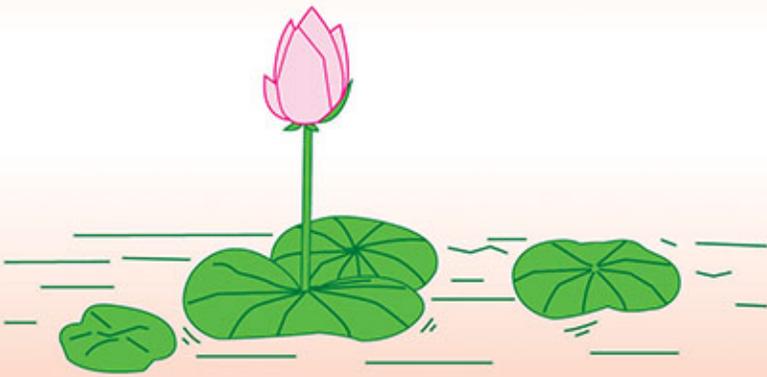


မြူတမျှသော ကိလေသာရဲ့ လှည့်စားမှုက
သံသရာကို တစ်နံတစ်လျားထိ
ရှည်လျားသွားစေနိုင်တယ်လို့
သဘောပေါက်တဲ့အထိ သိရမှာပါ။



အလိသတိရှိတဲ့ တဒင်္ဂများ တိုးပွားနိုင်ပါစေ . . .။

"May you improve your mindful moments"

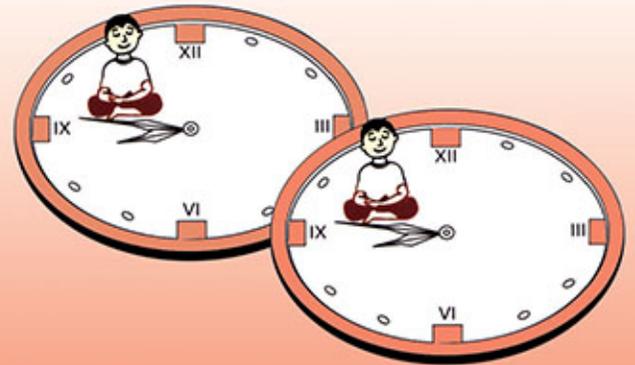
တရားအားထုတ်သူအဆင့်

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပတ်စာ

(ဒုတိယပိုင်း)

Art of Living (Part Two)

နာမဂန္ထဝင်၊ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပတ်စာ (ဒုတိယပိုင်း) ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(၁၄)



အရှင်ဇောဟနန္ဒ ရန်ကင်းတောဂူ သင်ပြပင်

တတိယအကြိမ်

တရားအားထုတ်သူအသင့်
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ
(ဒုတိယပိုင်း)

Art of Living

Part Two

တတိယအကြိမ်

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ)၊ သပြေပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ် (၁၄)

- အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် = ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊
ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။
- ထုတ်ဝေသူ = ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)
- ဖြန့်ချိရေး = **ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်**
နေပြည်တော်
ဖုန်း-၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄၊ ၀၉-၄၂၀ ၇၁၂၇၅၈၊
၀၉-၈၃၀ ၄၄၄၆
ရန်ကုန်
ဖုန်း-၀၉-၅၁၇၀ ၉၇၉၊ ၀၉-၇၃၀ ၈၅၂၄၇၊
၀၁-၆၄၅ ၈၉၄
သစ္စာမထုတ်ပြင်ပိဋကစာပေ(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဖက်မုခ်)
ဖုန်း-၀၉-၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊ ၀၁-၃၈၇၈၄၉
- တန်ဖိုး = ၆၀၀ကျပ်
- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် = ပထမအကြိမ် ၂၀၁၀ မတ်လ (၁၀၀၀)
ဒုတိယအကြိမ် ၂၀၁၀ နိုဝင်ဘာ (၁၀၀၀)
တတိယအကြိမ် ၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ (၂၀၀၀)

“ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း” (CIP)

၂၉၄၀ ၃

ခေမာနန္ဒ၊ အရှင်၊ တရားအားထုတ်သူအဆင့် ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ
(ဒုတိယအပိုင်း)အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)။
-ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ(တတိယအကြိမ်)၊ ၂၀၁၄။
-စာ၊ ၁၁ ၊ ၄၃ x ၂၁ ၊ ၃၃၆ စင်တီ။
(၁) တရားအားထုတ်သူအဆင့် ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ(ဒုတိယပိုင်း)

ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်
ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ



အတိတ်ရှေးဟောင်း
ရှေးဇာတ်ကြောင်းကို
ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင် မနေပါနှင့်။
အနာဂတ်အရေး နောင်ရှုပ်ထွေးလည်း
ကြံတွေးဆင်ခြင် မနေပါနှင့်။
ပေါ်ခိုက်ရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန်ကို
မကြာတင်၍ ရှုပါလေ။

ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ္တ ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိ။

ဤကောင်းမှုကုသိုလ်ကြောင့်
ကမ္ဘာပေါ်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓ
သာသနာတော်
အခွန်ရှည်ကြာ တည်တံ့၍
ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ
ဝိမုတ္တိသူခကို
ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေသော်(ဝိ)

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ဗြာဟ္မဏ)
ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်

အပ္ပမာဒသတိသည် မဖြစ်သေးသော
ကုသိုလ်ကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ဖြစ်ပြီး
သော အကုသိုလ်ကို ဆုတ်ယုတ်စေ
တတ်သည်။ မမေ့မလျော့သော သုန္ဒါလီ
မှာ မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တို့လည်း
ဖြစ်ကြသည်။ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်
တို့လည်း ဆုတ်ယုတ်ကြသည်။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ ဧကကနိပါတ်၊ အစ္ဆရာသယံ-
တဝဂ်။

နိဒါန်း

သံဝေဂဉာဏ်ဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ ကြီးစွာသော အထောက်အပံ့ဖြစ်တယ်လို့ ပိဋကတ် တော်မှာ လာရှိပါတယ်။ ဘဝမှာ အဆိုးလောကခံကြုံ တာကို အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများက မတုန်လှုပ် ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လောကခံဟာ ဘဝ လွတ်မြောက်ရေးစီသို့ အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ် စေတတ်လို့ပါပဲ။

သို့သော် လူ့ဗာလများကတော့ အဆိုး လောကခံကို အမင်္ဂလာတစ်ပါးလို့ပဲ ထင်မှတ်ကြပါ တယ်။ သူတော်ကောင်းကြီးများရဲ့ အမြင်နှင့် ခြားနား လှပေစွ။

ပုထုဇဉ်အများက ဒုက္ခဆင်းရဲလို့ ထင်မြင် ယူဆတဲ့ သဘောတရားဟာ သူတော်ကောင်းများအဖို့ သုခဖြစ်နေပြီး လူအများက သုခလို့ ထင်မြင်ယူဆတဲ့ သဘောတရားက သူတော်ကောင်းများအဖို့ ဒုက္ခဖြစ် နေတယ်လို့ သဠာယတနဝဂ် သံယုတ်မှာ လာရှိပါ တယ်။ ဒါကို သာဓကပြုဖို့ကတော့...။

တရံရောအခါကာလက ပစ္စည်းဥစ္စာကြွယ်ဝ ချမ်းသာပြီး ဈေးများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးစည်ကားလှတဲ့ ရွာကြီး တစ်ရွာရဲ့ကျောင်းထိုင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဆွမ်းခံ ရွာက ဆွမ်းအလှူဒကာတစ်ဦးရဲ့ ဇနီးမယားက မမျှော်လင့်ဘဲ သေဆုံးသွားပါတယ်။ ဒါယိကာမကြီး ရက်မလည်ခင် သုံးရက်အလိုမှာ ကျောင်းသွားတဲ့ သားအငယ် ဖြစ်သူက ရထားကြိတ်မိပြီး သုံးပိုင်းပြတ် သေသွားရှာတယ်။ အဲဒီ သားအငယ်ရက်မလည်ခင်

(၅)ရက်အလိုမှာတော့ တစ်ဦးတည်းသောသမီး ရေနစ်ပြီးသေပြန်တယ်။ တိုက်ဆိုင်ပြန်တာက သမီး ငယ် ရက်မလည်ခင်တစ်ရက်အလိုမှာ တစ်ဦးတည်း သာ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ အငယ်ဆုံး နို့စို့ကလေးကလည်း သေဆုံးသွားပြန်တယ်။

ကြွယ်ဝချမ်းသာတဲ့ သူကြွယ်ဒါယကာကြီးဟာ အလွန် အလွန် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားပြီးတော့ ဒီရွာဒီအိမ်မှာတော့ ငါမနေချင်တော့ဘူး။ သေခြင်းတရား က ငါ့နောက်ကြောကပ်နေပါပြီ။ ဒါ့ကြောင့် သင်္ကန်း ဝတ်တော့မယ်ဆိုပြီး ရွာဦးကျောင်း ဆရာတော် ဘုရားရဲ့ခြေတော်ရင်းကို မျက်ရေစက်လက်နှင့် ခွင့် တောင်းရှာတယ်။ “ဘုရားတပည့်တော် ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်ကာ သံဝေဂများစွာ ရပါပြီဘုရား။ သေခြင်း တရားဟာ တပည့်တော်နှင့် အလွန်အလွန် နီးကပ် နေပြီလို့ ထင်မြင်လာပါတယ်။ ညညလည်း အိပ်မပျော် တော့ဘူးဘုရား။ ဘုရားတပည့်တော်ကို သနားသော အားဖြင့် ဆရာတော်ဘုရား၏ထံတော်ပါးမှာ သင်္ကန်း ဝတ်နှင့် နေခွင့်ပြုတော်မူပါဘုရား” လို့ ရိုသေစွာ လျှောက်ထားတောင်းပန်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့ ရက်လည်ကိုတော့ အကျဉ်းချုံး ဆောင်ရွက်ပြီး ဒကာကြီးဟာ လူလေးဦး သေသွားခဲ့တဲ့ သူ့အိမ်တံခါး ကို အပြီးပိတ်လိုက်ပြီးတော့ ကျောင်းကိုသွားပြီး ခေါင်းမှဆံပင်များကို အမြန်ဆုံးပဲ ရိတ်ပယ်လိုက်ပါ တယ်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှာလည်း “အေး ရဟန်း ပြုခွင့်ပေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုတော့ သူတော်ဝတ်နှင့်ပဲ နေဦးပေါ့ ဒကာကြီး၊ ဝိနည်းတွေလည်း လေ့လာရဦး

မယ်လေ။ တရားအားထုတ်ပါ။ ပူပင်သောကတွေ ငြိမ်းဖို့က ပဓာနပါ”လို့ ဆရာတော် ဘုရားကြီးက မိန့်တော်မူလိုက်တော့ “ရွာမပြန်တော့ဘူးဘုရား။ ရွာမှာ မနေချင်တော့ပါဘူးဘုရား။ ဘုရားတပည့်တော် သူတော် ဝတ်နှင့်ပဲ နေရနေရ ကိုရင်ဝတ်နှင့်ပဲနေရနေရ ဆရာတော် ဘုရားရဲ့ခြေတော်ရင်းမှာပဲ နေခွင့်ရရင် ကျေနပ်ပါပြီဘုရား။ အိပ်လို့လည်း ပျော်ပါပြီ ဘုရား။ တပည့်တော် စိတ်ထဲ လုံခြုံပါပြီ ဘုရား” လို့ လျှောက်ထား ပြီးမှ ကျောင်းက ဝေယျာဝစ္စများကို ဆောက်ရွက်ရင်း ဆရာတော်ဘုရားထံပါးမှာ တရားတော်များကိုလည်း နာကြားရင်း ဝိနည်းများကိုလည်း လေ့လာရင်း နေလာလိုက်တာ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လောက် နေပြီးတဲ့ အခါမှာတော့ “ရွာက ဒကာ ဒကာမတွေနှင့် မြင်တွေ့ နေရတော့ တပည့်တော် စိတ်မှာ အဟောင်းက အသစ် သစ် ဖြစ်ဖြစ်နေလို့ပါဘုရား။ ဒီရွာကျောင်းမှာ မနေဘဲ ရွာနှင့်ဝေးတဲ့ တောမှာနေပါရစေ” လို့ လျှောက်ထား တောင်းပန်ပြန်တယ်။

ဒါနဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုယ်တိုင် တောင် ဝှေးထောက်ပြီးတော့မှ ရွာရဲ့အနောက်မြောက်ဘက် တောတန်းကြီးရဲ့တောင်ဘက်က အင်ပင်ငုတ်တိုတွေရှိတဲ့ မြေကွက်လပ်တစ်ခုကို သတိ သံဝေဂကြီးစွာ ရနေတဲ့ သူတော်သူကြွယ်နေဖို့ ခွင့်ပြုပေးတော်မူပါတယ်။ သူတော်သူကြွယ်ဒကာကြီးကလည်း လေးပင်တိုင် ကျောင်းလေးကို ကိုယ်တိုင်ဆောက်လုပ်ပြီးတော့မှ တောစပ်မှာ နေလာလိုက်တာ မကြာခင် မိုးဦးရာသီ ရောက်လာပါတော့တယ်။

လယ်သမားသားဖြစ်တဲ့ သူကြွယ်ဟာ

ကျောင်းရဲ့ဥပစာကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းပြီးသလို သူက ရာသီဥတုနှင့် ရေမြေသဘာဝတွေကိုလည်း ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ရှိလှပါတယ်။ မိုးဦးဖွဲ့ကျလာတော့ သူရဲ့ငယ်စဉ်တောင်ကျေးက လုပ်ကိုင်လာခဲ့တဲ့ လယ်သမားသန္ဓေသွေးက ကြွတက်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလကားနေ အလကား ဒီမြေကြီးပေါ်မှာ ဗူးကလေး ဖရုံကလေးစိုက်လိုက်ဦးမယ်လို့ စီစဉ်ပါတော့သတဲ့။

ရွာဦးဆရာတော်ကျောင်းကို သွားသွားပြီး “ဝိနည်းလည်း လေ့လာနေကြောင်း၊ တရားလည်း အားထုတ်ကြောင်း၊ ကျောင်းဝန်း သန့်ရှင်းရေးလည်း လုပ်ကြောင်း၊ ကျောင်းဝန်းသန့်ရှင်း လာတာနှင့်အမျှ စိတ်လည်း ကြည်လင်လာကြောင်း ဗူးဖရုံလေးလည်း စိုက်ထားပြီးကြောင်း” လျှောက်ထားအပြီး ကျောင်းဝေယျာဝစ္စများလုပ်ကာ နေ့ဆွမ်းစားပြီးနောက် တစ်ရေးတစ်မော အိပ်ပြီး တောထဲက တဲကို ရောက်လာတော့ စိုက်ပျိုးရေးကို ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်နေပြီး သင်္ကန်းဝတ်ဖို့တော့ မေ့သလိုဖြစ်နေသတဲ့။

သီးနှံတွေက အလွန်ဖြစ်သတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင်လယ်သမားသူကြွယ်က စိုက်ပျိုးနည်းကလည်း တတ်၊ ရာသီဥတုကလည်းသင့် သီးနှံတွေက စားလို့လည်းမကုန်နိုင်၊ ဆရာတော်ကြီးကျောင်းကို လှူဒါန်းလို့လည်း မကုန်နိုင်၊ အနားမှာရှိတဲ့ ဆင်းရဲသားတွေကို ပေးကမ်းတာတောင်မှ မကုန်လို့ ရွာက ဒေါ်ရွှေသိုက်လက်ထဲ သီးနှံတွေကိုအပ်ပြီး (၅)ရက်ခြား ဈေးနေ့တိုင်းဈေးထဲ သွားရောင်းသတဲ့။ ရာသီကုန်တဲ့အခါမှာတော့ ရောင်းသူနှင့် သီးနှံရှင်က ဝင်ငွေတစ်ဝက်စီပေါ့။

ဒီတစ်ရာသီကုန်ပြန်တော့ နောက်ရာသီ

သီးနှံတွေ စိုက်လိုက်တာ ဒီတစ်ကေစိုက်လို့ ဒီလောက်ရရင် နောက်ထပ် တစ်ကေတိုးပြီး စိုက်ရရင် သည်ထက်နှစ်ဆရမှာပေါ့။ နောက်ထပ် ၃ဆချဲ့ စိုက်ရရင် ၃ဆရမှာပေါ့နဲ့ ချဉ်ပေါင်ရော၊ ကန်ဖွန်းရော၊ ပဲရော၊ ဗူးရော၊ ဖရုံရော စိုက်လာလိုက်တာ ရာသီကုန်တဲ့အခါမှာတော့ ငွေကြေးအတော် စုမိဆောင်းမိလာပါသတဲ့။

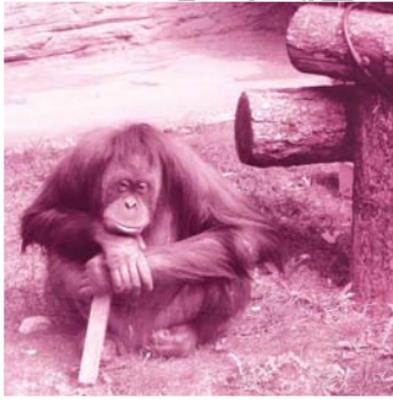
ဝိနည်းစာတွေလည်း ကျက်ချိန်မရတော့ဘူး။ ပင်ပန်းနေပြီ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရအောင်ကလည်းပဲ ထိနမိဒ္ဓက လွှမ်းမိုးနေပြီ။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ ဥပုသ်လည်းကျိုး၊ သီလလည်း မပြည့်မစုံနှင့် သူ့မှာက သူတော်လည်း မဟုတ်တတ်၊ ရသေ့လည်း မဟုတ်တတ်၊ ဘာမှန်းမသိတဲ့ဝတ်စုံကြီးကို ဝတ်ပြီးတော့မှ ခြံစိုက်စားလာလိုက်တာ နှစ်မိုးကုန် သုံးမိုးရောက်တဲ့အခါမှာတော့ ထွန်တုံး ထွန်တံနှင့် နွားတစ်ရှဉ်းနှင့် ရွာက မုဆိုးမဒေါ်ရွှေသိုက်ကလည်း လေးပင်တိုင်ကျောင်းတစ်ဖြစ်လဲ တဲကလေးပေါ်ကို ရောက်လို့နေပြီတဲ့။

အဲဒီသူကြွယ်ရဲ့ သံဝေဂဟာ ဘယ်ရောက်သွားပြီလဲ? သူ့ရဲ့ဒကာမ မခင်ကြည်၊ သူ့ရဲ့သမီး မနှင်းဆီ၊ သူ့ရဲ့သား မောင်လှကြည်၊ သူ့ရဲ့နို့စို့ကလေး မောင်ငြိမ်းချမ်းဦးတို့ သူ့လက်ပေါ်မှာ တဖြုတ်ဖြုတ် သေခဲ့ကြတယ်။ ဒါကို ကြီးစွာသော သတိသံဝေဂတွေ ရပြီး တောထွက်ခဲ့တဲ့သူကြွယ်ဟာ ဒေါ်ရွှေသိုက်နှင့် တစ်ခါ အကြောင်းပါသွားပြန်တယ်။

ဒေါ်ရွှေသိုက်လည်း တစ်နေ့ မသေဘူးလား? သူ မစဉ်းစားမိတော့ဘူး။ တစ်နေ့ ဒေါ်ရွှေသိုက်နှင့်နေလို့

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

သားသမီးတွေရလာတော့ အဲဒီသားသမီးတွေ နေမ
ကောင်းရင်၊ သေရင် ငါ့စိတ်တွေ ဆင်းရဲမယ်၊ ငါပင်
ပန်းရဦးမယ်ဆိုတာကို သူမစဉ်းစားနိုင်တော့ပါဘူး။



ဘာဖြစ်လို့ သူ့ကြွယ်သား မုဆိုးဖိုက မစဉ်း
စားမိတာလဲဆိုတော့
ဒီလိုစဉ်းစားမိလိုက်ရင်
သံဝေဂတွေ တစ်ခါ
ဖြစ်လာ ပြီးတော့ ဒီ
ထက်နက်တဲ့ တော
ထဲ ဝင်သွားရမှာ စိုး
လို့ပါပဲလို့ ဆရာတော်

ဘုရားကြီးက မိန့်တော်မူဖူးပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် သူ့ရဲ့ ဉာတိဗျသနကြောင့် ဖြစ်
လာတဲ့ စိတ်ပူပန်ပင်ပန်းမှု ဒေါမနဿကပဲ ဝဋ်
ဆင်းရဲမှ ထိတ်လန့်မှု သံဝေဂပမာ ဖြစ်လာတာဟာ
ခဏသံဝေဂမျှပါပဲ။ အဝိဇ္ဇာတဏှာက မာယာ
ပရိယာယ် ကြွယ်လှပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မာရ်နတ်ရဲ့
စစ်သည်လို့ မဟာနိဒ္ဒေသပါဠိတော်၊ သုဒ္ဓဋ္ဌကသုတ်မှာ
မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်တော်မူပါတယ်။

လှသားအများ ဓာရ်နတ်ရဲ့ ကြော့ကွင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါစေ။

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ဗြာဟ္မဏ)
ရန်ကင်းတောရ
၂၀၀၈ ခု မတ်လ(၁)ရက်



တိုးထားရှိခြင်းပြုကျမ်းများ

- ၁။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော် - မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
- ၂။ သံယုတ္တနိကာယ် - သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်
မဂ္ဂသံယုတ်
- ၃။ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော် - အနင်္ဂဏသုတ်၊ ကောသမ္ဗိယသုတ်
- ၄။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် - ကေကနိပါတ်၊ စတုတ္တနိပါတ်၊
ပဉ္စကနိပါတ်
- ၅။ ထေရဂါထာ၊ ဓမ္မတ္ထေရဂါထာ
- ၆။ ဥဒါန်းပါဠိတော်
- ၇။ ဣတိဝုတ္တကပါဠိတော် - တိကနိပါတ်-ပထမဝင်
- ၈။ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ
- ၉။ ဇာတကအဋ္ဌကထာ
- ၁၀။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ
- ၁၁။ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း
- ၁၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးဗုဓ်၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဿယ(နန်းတွင်းမူ)
- ၁၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဒီပနီပေါင်းချုပ်
- ၁၄။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မုံနဲဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဓိပ္ပာယ်ကောက်
- ၁၅။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် - ပါဠိနိဿယ
- ၁၆။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဖွင့်ကျမ်း
- ၁၇။ သစ္စာဒီပက ဆရာဦးကြည်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာန်အဖွင့်ကျမ်း
- ၁၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဝိပဿနာ-ရှုနည်းကျမ်း (ပ+ဒ)

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

၁၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
တရားတိပ်ခွေ

၂၀။ ကျေးဇူးတော်ရှင် အရှင်ဓမ္မသာမိဘိဝံသ၏
ဓမ္မပဒ-ဝတ္ထုတော်ကြီး

၂၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဩဝါဒများ

၂၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဇောတိက
(မဟာမြိုင်တောရ)၏ တရားတိပ်ခွေများ

၂၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏
တရားတိပ်ခွေများ

၂၄။ ဦးသုခ၏ သုခမှတ်စု

၂၅။ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ တက္ကသိုလ်အဘိဓမ္မာပေါင်းချုပ်

၂၆။ A Still Forest Pool - The Insight Meditation by
Ven. AchaahChah

၂၇။ A Map of the Journey by Sayadaw U Jotika

၂၈။ Intuitive Awareness by Ven.Ajahn Sumedho

၂၉။ Seeking the Heart of Wisdom, the Path of Insight
Meditation

by Joseph Goldstein and Jack Kornfield

၃၀။ Mahasatipatthana Sutta: Insight meditation online

([http://www. buddhanet/ind](http://www.buddhanet/ind)) mahasati





အရိယာမဂ်ကိုရဖို့၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကြရတာပါ။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး ထဲက တစ်ပါးပါးကိုမှ မသုံးသပ် မရှုပ္ပားဘဲ နှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ပညာ ဘာဝနာ ဖြစ်ရိုး မရှိပါဘူး။

ဒါကြောင့် ရွေးချယ်စရာ တခြား မရှိပါဘူး။

Take the right choice.

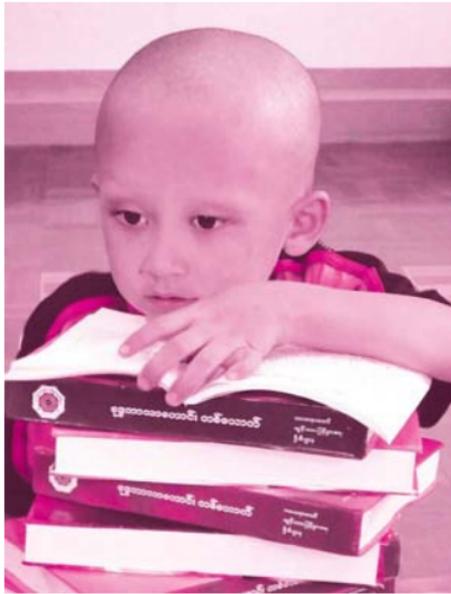
တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း



သတိပဋ္ဌာန်လမ်းဟာ အရိယာဖြစ်ဖို့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

မြတ်စွာဘုရားတရားတော် အာဂုံပါဠိတော်၊
ဒီသတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်နှင့်အညီ ကြိုးစား
အားထုတ်ရင် မှားယွင်းချွတ်ချော်ခြင်း မရှိပါဘူး။
မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ကော်ရနိုင်ပါတယ်။



*Meditation leads to deep understanding
and insight freedom.*

နိဗ္ဗာန်ကိုတော့
ဒီဘဝတင် ချဉ်းပါတယ် ?

ထောင်းပါပြီ။



ကမ္ဘာ့နန်းရဲ့အခြေခံဟာ သီလ လို့ သိထားပါတယ်။
အဲဒါသီလနှင့် ပြည့်စုံ အောင်ကျင့်သုံးနည်းကို
လည်းသိချင်ပါသေးတယ်?

သီလနှင့်ပြည့်စုံလိုရှိရင်
စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်
တယ်။ စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်း
ဝမ်းမြောက်တဲ့အတွက်ကြောင့်
နှစ်သိမ့်မှုပီတိတွေဖြစ်တယ်။



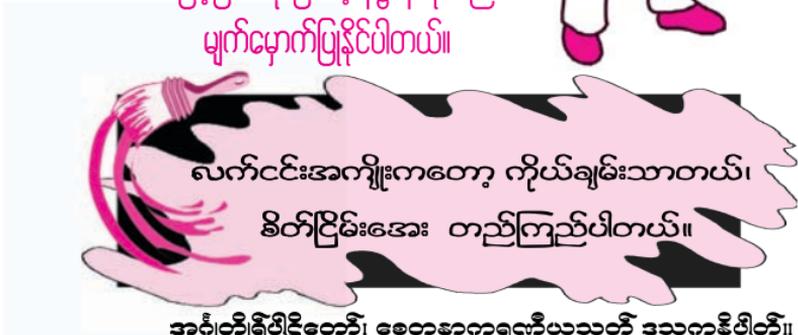
ပီတိတွေ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ငြိမ်းအေးတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်။
ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းအေးချမ်းသာတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်တည်ကြည်မှု
သမာဓိရတယ်။

စိတ်တည်ကြည်မှုရတဲ့သူမှာ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိတဲ့
ယထာဘူတဉာဏ် ဖြစ်တယ်။

ယထာဘူတဉာဏ်ဖြစ်တဲ့သူမှာ ငြီးငွေ့မှု၊
တပ်စွန်းမှုကင်းတာတွေ ဖြစ်တယ်။

ငြီးငွေ့ မှု၊ တပ်စွန်းမှုကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ
လွတ်မြောက်မှုနှင့် လွတ်မြောက်မှုကိုသိတဲ့
ဉာဏ်အမြင်ကို မျက်မှောက်ပြုပါတယ်။

ပိမုတ္တိဉာဏဒဿနတရားနှင့် ပြည့်စုံသူဟာ
အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း
မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ်။



လက်ငင်းအကျိုးကတော့ ကိုယ်ချမ်းသာတယ်။

စိတ်ငြိမ်းအေး တည်ကြည်ပါတယ်။

အစွဲမြဲခြံမြံခြံတော်၊ စေတနာကရလေီယသုတ် ဒဿကနိပါတ်။

သီလရှိမရှိဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ ?
ပညာရှိမရှိဘယ်လိုသိရမလဲ ?
Mind Changing စိတ်ထားပြောင်းလဲတာကို
ဘယ်လိုသိရမလဲ ?

အတူနေခြင်းဖြင့် သီလရှိမရှိ သိနိုင်ပါတယ်။ အတူပြော
ဆိုခြင်းဖြင့် စင်ကြယ်မှုရှိမရှိသိနိုင်ပါတယ်။ လောကဓံ
တွေနှင့်ဆုံတဲ့အခါမှာတော့ အစွမ်းကို သိနိုင်ပါတယ်။
ဆွေးနွေးရင် ပညာရှိမရှိ သိနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ခဏတဖြုတ်နဲ့ မသိနိုင်ဘူး။ ကာလကြာမှ
သိနိုင်တယ်။ နှလုံးမသွင်းရင် မသိနိုင်ဘူး။ နှလုံး
သွင်းမှ သိနိုင်တယ်။ အသိပညာမရှိရင် မသိနိုင်ဘူး။
အသိ ပညာရှိမှ သိနိုင်တယ်။

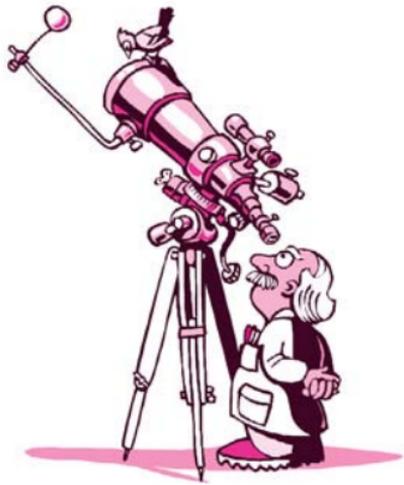


သီလမရှိသူနှင့် သီလရှိသူကို အတူတကွနေရင် ခွဲခွဲ ခြားခြား
သိနိုင်ပါတယ်။ အတူတကွပြောဆိုရင်လည်း ရှေ့စကား
နောက်စကား ညီမညီ၊ ကွဲကွဲပြားပြား သိနိုင်ပါတယ်။

(၁၉၂၁)၊ ဌာနသုတီ၊ စတုတ္ထနိပါတ၊ အင်္ဂုတ္တရ။

အဆိုးလောကဓံကြုံတဲ့အခါ ရင်ဘတ်စည်တီးပြီး ပြေမဆည်နိုင်
ဖြစ်တတ်သလား? ဒါမှမဟုတ် လောကဓံ
ကောင်းဆိုး နှစ်စာန်ကို အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းနိုင်သလား?
ကဲ့ရဲ့ခိုးမွမ်းကြုံတဲ့အခါ၊ လာဘ်လာဘပေါ်များတဲ့အခါ၊
လာဘ်လာဘ ဆိတ်သုဉ်းတဲ့အခါတွေမှာ အစွမ်းကို သိနိုင်တယ်။

နက်နဲငြိမ်သက် မွန်မြတ်ပြီးတော့မှ
တွေးတောကြံဆလို့ ဉာဏ်မသက်ဝင်နိုင်တဲ့
သိမ်မွေ့တဲ့ပညာကိုတော့ ဆွေးနွေးပြီးတော့မှ
သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါလည်းပဲ တစ်ခဏဆွေးနွေးရုံနဲ့
မသိနိုင်ပါဘူး။ ကာလကြာမြင့်ရပါမယ်။
နုလုံးမသွင်းရင် မသိနိုင်ဘူး။ နုလုံးသွင်းမှ
သိနိုင်တယ်။ ဉာဏ်ပညာမရှိရင် မသိနိုင်ဘူး။
ဉာဏ်ပညာရှိမှ သိနိုင်တယ်။



**OUR LIFE IS THE RESULT OF OUR
MIND.**

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ဖို့ကို အလောတကြီးကို သတိပေးနေတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ သက်တမ်းခွေသာနေရောင်လှူသက်တမ်းဟာ မတိုလှဘူးလို့ ထင်ပါတယ်?

ယုန်က (၆)နှစ်၊ ခွေး(၁၄)နှစ်၊
မြင်း(၃၀)နှစ်၊ ဆင်က (၆၀)နှစ်၊
ဝေလငါးက (၈၀)နှစ်၊
စတုမဟာရာဇ်နတ်ပြည်က အနှစ်(၉)သန်း၊
တာဝတိံသာနတ်ပြည်က နှစ်(၃၆)သန်း၊
ယာမာနတ်ပြည်က နှစ်(၁၄၄)သန်း၊
တုသိတာနတ်ပြည်က နှစ်(၅၇၆)သန်း၊
သုဒ္ဓေါသဗြဟ္မာ့ဘုံက ကမ္ဘာပေါင်း (၃၁၀၀၀)၊
နေဝသညာနာသညာယတနဘုံကလည်း
ကမ္ဘာပေါင်း (၈၄၀၀၀) ဆိုတော့...



တိရစ္ဆာန်၊ ယုန်တွေ၊ ခွေးတွေ၊ နွားတွေ၊ ဆင်တွေနဲ့
ယှဉ်လိုက်ရင်တော့ လူ့သက်တမ်းဟာ ရှည်တယ်လို့
ထင်ရပါသော်လည်း နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာ့ပြည် သက်တမ်းနဲ့
ယှဉ်လိုက်ရင်တော့ လူ့သက်တမ်းဟာ ရေပြင်ပေါ်က
ရေပွက် တစ်ပွက်မျှပဲ ရှိပါတော့တယ်။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂီတကျမ်း



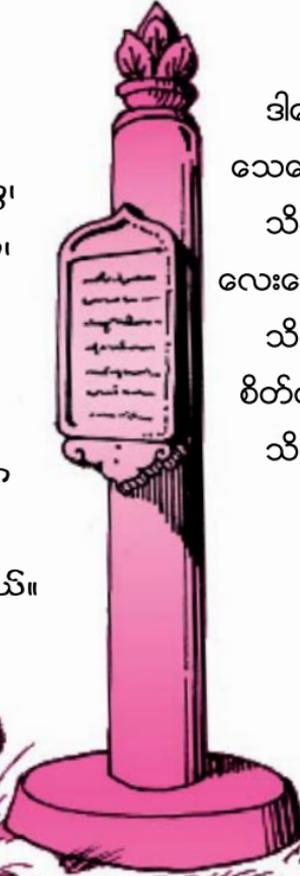
ဒါကြောင့် အရေးအကြီးဆုံးကို
မလုပ်လိုက်ရဘဲ လူ့သက်တမ်း
တုန့်သွားနိုင်လို့ သတိပေး
နေရတာပါ။



တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

ဝိပဿနာတရားကို အခုတော့ အလုပ်တွေ
လုပ်ကိုင်ရင်းဖြစ်စေ၊ မိနစ်ပိုင်း၊ စက္ကန့်ပိုင်းလေးပဲ
ဖြစ်စေ အားထုတ်တတ်လာတယ်လို့ ထင်ပါတယ်?

ခန္ဓာမှာ ဖြစ်လာတဲ့
(vibration)တွေ၊
(Heart beat)တွေ၊
ဝင်လေထွက်လေတွေ၊
ဝမ်းဗိုက်၊ ဖောင်းတာ၊
ပိန်တာ
မျက်တောင်ခတ်တာ
တံတွေးမျိုချတာ
တွေးတောကြံစဉ်တာ
ခတာတွေက
အလွန် ထင်ရှားပါတယ်။
ဒီလို ခန္ဓာမှာပြနေတဲ့
သဘောတွေကို
သိနေရပါမယ်။



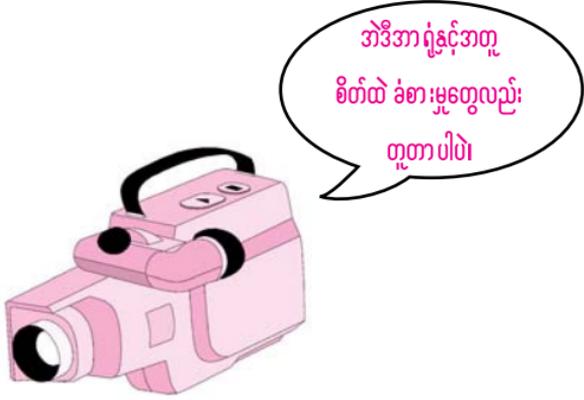
ဒါပေမယ့်
သေသေချာချာ
သိရမယ်။
လေးလေးစားစား
သိရမယ်။
စိတ်ဝင်စားပြီး
သိရမယ်။

အဲဒီလိုသိသိလာတာနဲ့အမျှ
ဝိုဠ်တော့နားလည်လာပါတယ်။
ဝိုဠ်တော့နားလည်လာရင် ဝိုဠ်တော့တရားကို
လုပ်ဖြစ်လာပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှိင် မဟာမြိုင်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တရားတော်စွဲ

**တကားထိုင်နေတုန်း အရှင်က ကြုံခဲ့ဆုံခဲ့တာပဲ
ပြန်ပြန်တွေးနေမိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့်
သတိမရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့သဘောကို သိချင်တယ်?**

အသိသတိမရှိဘဲ ပြုံးပြုံးရိုရိုအာရုံတစ်ခုနှင့်ဆုံခဲ့ရင်
နောင်တွေးမိတိုင်း ပြုံးပြုံးရိုရိုပဲ ပေါ်နေတော့တယ်။
အသိသတိမရှိဘဲ ရုံရုံမွဲမွဲအာရုံနှင့်ဆုံခဲ့တာဆိုရင်လည်း
နောင်တွေးမိတိုင်း ရုံရုံမွဲမွဲနှင့်ပဲ စိတ်ထဲမှာပေါ်နေတတ်တယ်။
အသိသတိမရှိဘဲ တည်တည်ခန့်ခန့်အာရုံနှင့်ဆုံခဲ့ဖူးရင်လည်း
နောင်တွေးမိတိုင်း တည်တည်ခန့်ခန့်ပဲ စိတ်ထဲမှာပေါ်နေတော့တယ်။
ဓါတ်ပုံရိုက်ထားသလို ဗွီဒီယိုရိုက်ထားသလိုပေါ့။



အသိသတိမရှိတဲ့ သူတွေရဲ့စိတ်မှာတော့
ဒီသဘောတွေဟာ အမြဲလိုလို ဖြစ်နေကြပါပဲ။

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း



**သတိရှိရင်
ဝိပဿနာဖြစ်ပြီလား?!**

“No”
မဖြစ်သေးဘူး။



**Intuitive
Awareness**
ပညာပါမှ ဖြစ်မယ်။

**AWARENESS ALONE IS NOT ENOUGH
BUT WITH INTUITIVE.**

အပ္ပမာဒသတိရှိတယ်ဆိုတာကို အသေးစိတ်သိချင်
ပါတယ်။ ဘဝထဲမှာ အပ္ပမာဒနှင့်နေတယ်ဆိုတာကိုလည်း
သေသေချာချာ သိချင်ပါတယ်?

လောကမှာ တရား သတိမရှိတဲ့သူများကို
ပမာဒမောဟနှင့် နေကြလို့
မေ့နေတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။

ချစ်စရာ အာရုံကောင်းကို တွေ့ချင်တယ်။
နားသောတဆင်စရာ အာရုံကောင်းကောင်းကို ကြားချင်တယ်။
အရသာရှိတဲ့ အာရုံကောင်းကောင်းကို စားချင်တယ်။
သဘောကျတဲ့ နှစ်သက်စရာအာရုံကောင်းကောင်းကို နှမ်းရှုချင်တယ်။
မြတ်နိုးစရာ သဘောကျစရာ နူးညံ့တဲ့ အာရုံတွေကို ထိတွေ့ချင်တယ်။



အဲဒီသဘောတရားတွေ အားလုံးကို တရားသတိမရှိတဲ့
သူတွေက အသိသတိမရှိဘဲ ခံစားနေကြတာပါပဲ။ ဒါကိုပဲ
မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆ ခံစားတယ်လို့ ခေါ်ဆိုရပါ
တယ်။ တနည်းအားဖြင့် မေ့နေတယ်လို့ ခေါ်ဆိုရပါတယ်။

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

တရားရှုမှတ်နေကျပုဂ္ဂိုလ်၊
တရားဘက်ကို
လိုက်စားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း
ရံခါ အာရုံကောင်းကို
နှလုံးသွင်းမိတဲ့အခိုက်
မှာတော့ ရှုမှတ်နေတဲ့
တရားကို လက်လွှတ်
ပြီးတော့မှ ချစ်စရာ၊
နှစ်သက်စရာ၊
မြတ်နိုးစရာ၊
သဘောကျစရာ
အာရုံတွေလို့ပဲ
ထင်သွားတော့တာပဲ။
ရှုမှတ်မှုအသိ
လွတ်သွားတော့တာပဲ။



Absentminded always leads wrong
view and wrong attitude.

Mindfulness always leads right view
and right attitude.

ဒါကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ သူတို့သတ်မှတ်ထားတဲ့
 ချစ်စရာ၊ သဘောကျစရာ၊ နှစ်သက်စရာ
 အဆင်းကိုမြင်ရင် မေ့သွားတော့တယ်၊
 အသံကိုကြားရင် မေ့သွားတော့တယ်၊
 အနံ့ကို နှမ်းရှူရင်း မေ့သွားတော့တယ်၊
 ထိတွေ့လို့ ခံစားရရင်း မေ့သွားတော့တယ်၊



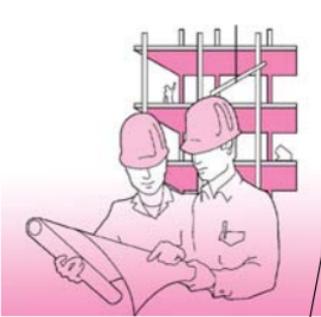
ဒါဟာ လောကဏာဏိမှာက ပြစ်ရိုးပြစ်ခဉ်လို့ပါပဲ။



တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

လောကမှာ ဒီလိုပဲ နေထိုင်စားသောက်နေကြတာပါ။ ဒါကို မောဟနဲ့ နေတယ်။ ပမာဒနဲ့နေတယ်။ အဝိဇ္ဇာနဲ့နေတယ်လို့ ခေါ်ဆိုရပါတယ်။

လူတွေသိနေတဲ့ သတိကတော့ မပျောက်ပါဘူး။
သတိရှိနေပါတယ်။ မှတ်ပုံတင်နံပါတ်လည်း
မှတ်မိနေပါတယ်။ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်တွေလည်း
အများကြီး မှတ်မိနေပါတယ်။ ဘတ်(စ်)
ကားနံပါတ်တွေလည်း မှတ်မိပါတယ်။
ဆွေတွေမျိုးတွေရဲ့ နာမည်လိပ်စာကိုလည်း
မှတ်မိနေပါတယ်။ အဲဒီသတိကတော့
ရှိပါတယ်။



ဒါကဝိပဿနာမှာ ဂျီလားအစ်တုအပ္ပမာဒသတိ မဟုတ်ပါဘူး

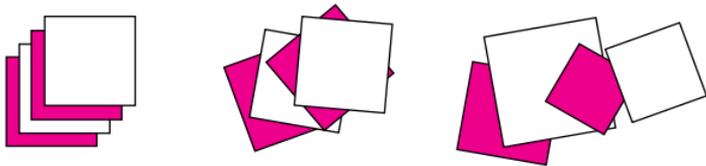


*Mindfulness is part of our nature,
it can be developed our life.*

ဝိပဿနာတရား အား ထုတ်တဲ့အခါမှာ ကုန်မြဲညီမျှဖို့ ခက်ခဲရှိနေပါတယ်?



တင်းတာ၊ လျော့တာ၊ ကြမ်းတာ၊ နုတာ၊ ပူတာ၊ အေးတာ စသည်ဖြင့် အသစ်အသစ်ကို ပြောင်းလဲပြောင်းလဲပြီး သိနေရမယ်။ ဝေါဟာရသုံးပြီး အစဉ်အမြဲ ရွတ်ဆိုရန် မဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ်နှင့်ပရမတ္ထတရားများကို သိအောင် ရှုရတာ၊ အကဲခတ်နေရတာသာ ဖြစ်တယ်။ အပြောင်း အလဲကိုမြင်လာတဲ့ယောဂီဟာ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အဟောင်း အဟောင်းတွေမရှိတော့လို့ အသစ်အသစ်တွေ ဖြစ်နေပါ ကလားလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ဘွားခနဲ သိမြင်လာနိုင်ပါတယ်။



မှန်ထဲအရိပ်ပေါ်ပြီး မကျန်ခဲ့သလို၊ ရေပြင်ပေါ် မိုးပေါက်ကျပြီး ပျောက်သွားသလို သဘောကျနိုင်ပါတယ်။ အဟောင်း အဟောင်းတွေဟာ ဘယ်နေရာမှာမှ စုပုံမနေသလို အသစ် အသစ်တို့ကလည်း တစ်နေရာရာကလာတာ မဟုတ်ပါဘဲ အကြောင်းတိုက်ဆုံမှ ပေါ်လာတာပါကလားလို့ ယောဂီ ကိုယ်တိုင် သေသေချာချာ သိလာနိုင်ပါတယ်။

ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်းပျောက်ပျောက်သွားတာကိုလည်း ဉာဏ်ထဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်လာနိုင်တယ်။ ခုလို သတိမြဲပြီး ရှုမှတ်နေတုန်းမှာပဲ ရံခါ အားမရဖြစ်ပြီး ပိုလုပ်လိုက်ချင်တယ်။

ဒီမှာနှစ်မျိုးလုပ်တတ်တယ်။

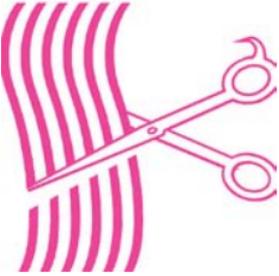
✘ အာရုံပိုင်းကိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား ရှိဖို့ လုပ်တတ်တယ်။



✘ နို့မဟုတ်ရင် သတိ ဝီရိယပိုင်းကိုလည်း ပိုတွန်းရင် ပိုသိမယ်ဆိုပြီး တွန်းတင်တော့ ဣန္ဒြေညီမျှဖို့ ဝေးပြန်ပါရော။

ဒါကို သဘောပေါက်ထားဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ကိလေသာရဲ့ အရာကျယ်မှု ကို နားလည်စေချင်တယ်။



Please Check Your Attitude!

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

ဘဝထဲမှာ စကြံ့လျှောက်တာတော့ ဝါသနာပါပါတယ်။
စကြံ့လည်း အမြဲလျှောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်စကြံ့လျှောက်တဲ့
အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုမသိသေး လို့သိချင်ပါတယ်?

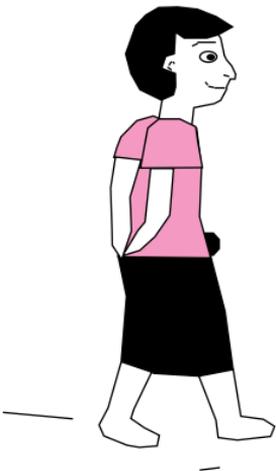
စကြံ့လျှောက်ရင်အကျိုးငါးပါးရနိုင်ပါတယ်-

- ၁။ အဒ္ဓါနုက္ခမော၊
- ၂။ ပဓာနုက္ခမော၊
- ၃။ အပ္ပာဗာဓော၊
- ၄။ သမ္မာ ပရိဏာမံ ဂစ္ဆတိ၊
- ၅။ သမာဓိ ခိရဋ္ဌိတိကော။

ခရီးသွားနိုင်
ဝီရိယပိုင်
ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်။
အစာကြေနိုင်
ရောဂါနိုင်
သမာဓိပါနိုင်။

စကြံ့လျှောက်တိုင်း
ယောဂီတိုင်း
အကျိုးငါးပါးရနိုင်။

အပိုအတ္ထုရိုဖိဋ္ဌိတော်၊ ပဉ္စတနိပါတ်၊ ဇောမသုတ်၊ ၅၁ - ၅၄



လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေရတဲ့ လောကလူသားတစ်ဦးရဲ့ဘဝနှင့်
(Walking Meditation)က ပိုပြီးသဘာဝကျမယ်၊
ပိုလို့လျော်ကန်မယ်လို့ ထင်ပြီး အထူးစိတ်ဝင်စားပါတယ်?

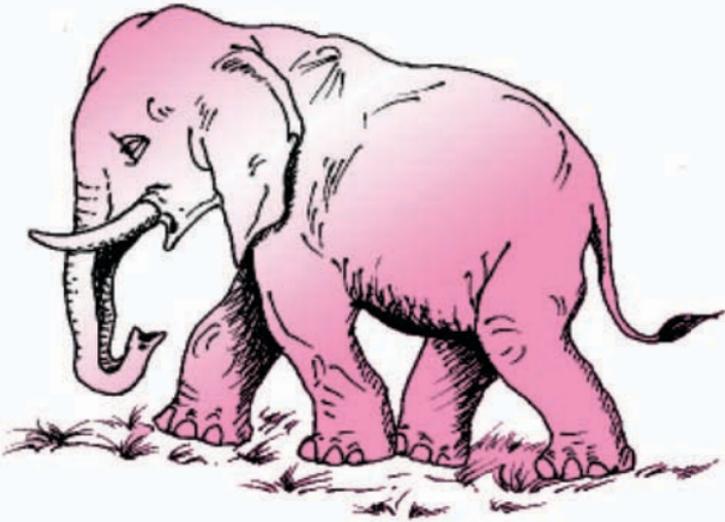


တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း ကျွမ်းကျင်လာရင် ဘတ်စ်ကား
ဂိတ်သွားတာ၊ ဈေးသွားတာ၊ ကျောင်းသွားတာ၊
ရုံးသွားတာ၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသွားတာ အားလုံးမှာ
(Walking Meditation)ကို အဖော်လုပ် ပြီး
သွားလို့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် စပြီး လေ့ကျင့်ကတည်းက ခြေလှမ်း
မှန်မှန်လေးနှင့်ပဲ လေ့ကျင့်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။
ဒါပေမယ့် အစမှာတော့ ခြေလှမ်းမှန်မှန်ကို အသိသတိ
မကပ်နိုင်သေးရင် ပုံမှန်ထက် ခပ်မြန်မြန် ခြေလှမ်းနှင့်
လေ့ကျင့်ပြီးတော့ ကျင့်သားရလာမှ ပုံမှန် ခြေလှမ်းနှင့်
လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။

ပုံမှန်ခြေလှမ်းဆိုတာကတော့ ဈေးသွားတဲ့
ခြေလှမ်း၊ ရုံးသွားတဲ့ခြေလှမ်း၊ ကျောင်းသွားတဲ့ခြေလှမ်း၊
ဘတ်(စ်)ကားဂိတ် သွားတဲ့ ခြေလှမ်းမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။



ထမင်းစားနေပါတယ်။
(Be Mindful)သတိကပ်ထားပါ။

စကားပြောနေပါတယ်။
(Be Mindful)သတိကပ်ထားပါ။

အကျိုးဝတ်နေပါတယ်။
(Be Mindful)သတိကပ်ထားပါ။

လဲလျောင်းနေပါတယ်။
(Be Mindful)သတိကပ်ထားပါ။

သမ္မုဗ္ဗေပဗ္ဗ

*JUST CULTIVATE INTUITIVE
AWARENESS, NOTHING MORE.*

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

တရားအားထုတ်တာ၊ ဒါနပြုတာ၊ သီလဆောက်တည်တာကို စိတ်မပါဘဲ
လည်း ပြစ်မိတတ်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ဘယ်လိုလုပ်ရရင် ကောင်းမလဲ?

- ✍ သီလဆောက်တည်ချင်ရင်လည်း ဆောက်တည်
ရပါမယ်။ မဆောက်တည်ချင်ရင်လည်း ဆောက်တည်
ရပါမယ်။
- ✍ တရားအားထုတ်ချင်ရင်လည်း အားထုတ်ရပါမယ်။
အားမထုတ်ချင်ရင်လည်း အားထုတ်ရပါမယ်။
- ✍ လှူချင်ရင်လည်း လှူရပါမယ်။ မလှူချင်ရင်လည်း
လှူရပါမယ်။



**ခုလိုသာသနာတွင်းကာလမှာမှ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာပြုဖို့
ကြံတောင့်ကြံခဲ ရတောင့်ရဲခဲ အခွင့်ကြုံနေပါတယ်။**

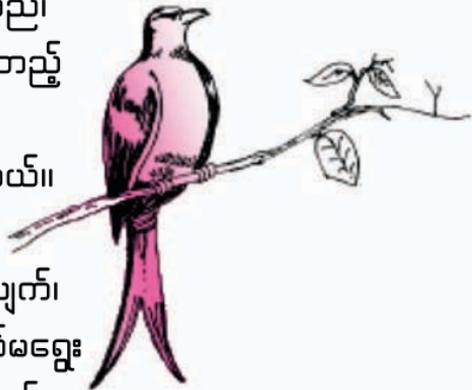
ဒါမှသာလျှင် ပါရမီမရှိသူမှာလည်း ပါရမီတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- ◆ ပါရမီရှိပြီးသူမှာလည်း ပါရမီ ရစွဲသန်နိုင်ပါတယ်။
- ◆ ပါရမီရစွဲသူမှာလည်း မဂ်ပိုလ်ကို ရနိုင်တယ်။
- ◆ ဒါကြောင့်တဝထက်တိုင်းကောင်းသထက် ကောင်းဖို့ မပြစ်မနေ
ပြည့်ကျစွဲရပါမယ်။

လယ်ဝန်ဒီဝန်

ရပြီထိုင်လျောင်းသွား ကုရိယာပုထ်လေးပါး၊ နေရာမရွေး
အချိန်မရွေး ဝိပဿနာရှုလို့ရနေတာကိုတော့ တဖြည်း
ဖြည်း နားလည်လာပါပြီ။ တခြားကုသိုလ်တွေကိုလည်း
ကုရိယာပုထ်မရွေး နေရာမရွေး အချိန်မရွေး လုပ်နိုင်ပါ
သလား?

သီလကို မနက်၊ နေ့လည်၊
ညသန်းခေါင်၊ နေ့မွန်းတည့်
အချိန်မရွေး
ဆောက်တည်နိုင်ပါတယ်။
ရပ်လျက်၊



ထိုင်လျက်၊ လျောင်းလျက်၊
သွားလျက် ကုရိယာပုထ်မရွေး
စောင့်ရှောက်နိုင်ပါတယ်။

သီလကို အိမ်မှာ၊ ရုံးမှာ၊
ဆေးရုံမှာ၊ ဈေးမှာ၊ စက်ရုံမှာ၊
Toilet ထဲမှာရော၊ Bed Room
ထဲမှာရော နေရာမရွေး
စောင့်ထိန်းနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သူ့အသက် မသတ်တာ၊ သူ့ဥစ္စာမခိုးတာ၊
သူ့အိမ်ယာမပြစ်မှားတာ၊ အရက်သေစာ၊ မူးယစ်
ဆေးများ မသောက်စားတာတွေကို ကုရိယာပုထ်
လေးပါးလုံးမှာ ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ အချိန်မရွေး
ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ နေရာမရွေး ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

ဒါ့အပြင် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းစသည်ကိုလည်း
ဣန္ဒရိယာပူထိ၊ နေရာ၊ အချိန်မရွေး ကျင့်နိုင်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် သဒ္ဓါဆန္ဒသာရှိရင် သီလ၊ သမာဓိ၊
ပညာ သာသနာသုံးရပ်လုံးကို မရွေးသုံးပါးနှင့်
ကျင့်လို့ရနိုင်ပါတယ်။



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လာတာကတော့
ကြာပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ဒေါသတွေလည်း ကြီးနေ
တယ်။ သောကတွေလည်း မလျော့ဘူး၊ မနာလို
ဝန်တိုတာတွေလည်း ရှိတယ်၊ အာဖြစ်လို့ပါလဲ?

မြတ်ခွာဘုရားဟောတော်မူထားတဲ့ မဟာ
သတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်ထဲမှာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားကို
နည်းမှန်လမ်းမှန် အားထုတ်လို့ရှိရင် အကျိုး(၇)ပါး ရပါ
တယ်။



- ၁။ စိတ်စင်ကြယ်ခြင်းအကျိုး
- ၂။ စိုးရိမ်ပူဆွေးသောကကနေ လွန်မြောက်တဲ့ အကျိုး
- ၃။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးငိုကြွေး ပရိဒေဝကကနေ လွန်မြောက်တဲ့အကျိုး
- ၄။ ကိုယ်ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခမီးတွေ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့အကျိုး
- ၅။ စိတ်နှလုံးမသာယာတဲ့ ဒေါမနဿမီးတွေ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့အကျိုး
- ၆။ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရတဲ့အကျိုးနှင့်
- ၇။ အသင်္ခတဓာတ်နိဗ္ဗန်ကို မျက်မှောက်ပြုတဲ့ အကျိုးတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်)

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

⇒ ဝိပဿနာတရားကို နည်းလမ်းတကျ နည်းနည်း အားထုတ်ရင် နည်းနည်း ရပါမယ်။

⇒ များများအားထုတ်ရင် များများ ရပါမယ်။

⇒ ဘုရားသာသနာတော်မှာ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်လာပြီးတော့မှ ဒီအကျိုးတွေ မရလာရင်တော့ တစ်ခုခုလိုအပ်ချက် ရှိနေတယ်ဆိုတာ အထူးသတိပြု ရပါမယ်။ မိမိအားထုတ်တဲ့ နည်းလမ်းကို စိစစ်ဖို့တော့ လိုပါပြီ။



စိစစ်ဖို့ရာမှာ ရိုးသားပြီးမာယာပရိယာယ် ကင်းပို့တော့ အထူးလိုတယ်နော်။

Our Life is our Choice.



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေပါတယ်။

ရည်မှန်းထားတဲ့ တရားကိုမှရတဲ့ ဒီဘဝသက်တမ်းကုန်
သွားပြီးနောက်ဘဝတစ်ခု ရောက်မယ်ဆိုရင်ကောင်း
ပါ့မလား?



**ရည်မှန်းထားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုမရဘဲ ဒီဘဝသက်တမ်းကုန်ပြီး
နောက်ဘဝရောက်သွားရင်တော့ ရတဲ့ဘဝမှာ
ဆက်ပြီးအားထုတ်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။**



အဲဒီလိုရလာတဲ့ဘဝဟာ
လိုချင်လို့ရတဲ့ဘဝ မဟုတ်တော့ဘဲ
မပြီးသေးတဲ့ရည်မှန်းထားရာတရားကိုမရသေးလို့
ရတဲ့ဘဝမှာ အလုပ်ဆက်လုပ်ဖို့ ဘဝခြင်းသာ
ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

နေ့စဉ်ဘဝမှာကြုံတွေ့နေရတဲ့ဘဝရဲ့ အခက်အခဲတွေကို ဝိပဿနာတရားနှင့်ဆက်စပ်ပြီး နေတတ်လာတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

□ လူတွေရဲ့အတွေးအမြင်တွေဟာ ပုထုဇဉ်ဘဝမှာသာ မှန်တယ်။ အရိယာဘဝမှာတော့ ပုထုဇဉ်အတွေးအမြင်ဟာ အမှားတွေချည်း ဖြစ်သွားတော့တယ်။

□ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ ဘဝအမြင်တွေလည်း တစ်စတစ်စ၊ တစ်စတစ်စ ပြောင်းလဲလာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဒါကြောင့် နေ့စဉ်ဘဝပြဿနာတွေပေါ်မှာ မြင်တဲ့ အမြင်တွေလည်းပဲ ပြောင်းတာဟာ သဘာဝကျပါတယ်။

ပြောင်းရပါမယ်
Mind Changing ရှိကို ရှိရပါမယ်။

ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ပါတယ်။
စိတ်ထဲမှာ ရံခါ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန
ကိလေသာတွေ ရှိပါတယ်။ ရံခါလည်း မရှိပါဘူး။

မိမိ စိတ်သန္တာန်မှာ ကိလေသာ အညစ်အကြေး

ရှုတာကို ရှိတယ်လို့ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ
မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ကိုတော့ ယုတ်ညံ့တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်ဆိုရပါမယ်။



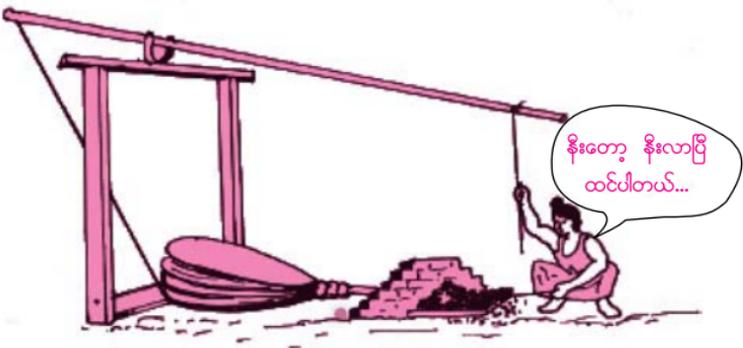
မိမိစိတ်သန္တာန်မှာ ကိလေသာအညစ်အကြေး

ရှိတာကို ရှိတယ်လို့ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတော့ မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့
ခေါ်ရပါမယ်။



အနင်္ဂဏသုတ်၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်။

**ဒါကြောင့် စိတ်မှာ ကိလေသာရှိရင် ရှိတာကိုသိတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လို့
အမြဲသိသိနေအောင် ကြိုးစားနေရပါမယ်။**



မြတ်စွာဘုရားသည် တရားတော်များကို ရဟန်းတော်တွေကိုပဲ ဟောတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ 'အို...ဘိက္ခုရဟန်းတို့ အို...ဘိက္ခု ရဟန်းတို့' ဆိုတာကို မကြာမကြာပတ်ရပါတယ်?

❀ မှန်ပါတယ်။ ဥပမာတစ်ခု ရှိပါတယ် ❀

ရေလှောင်အိုးကြီး သုံးလုံးရှိတယ်ဆိုပါစို့...

ပထမရေလှောင်အိုးကြီးက မပေါက်လည်း မပေါက်ဘူး။ ယိုလည်း မယိုဘူး၊ စိမ့်လည်း မစိမ့်ဘူး။ ဒုတိယရေလှောင်အိုး ကတော့ မပေါက်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် ယိုတယ်၊ စိမ့်တယ်။ တတိယ ရေလှောင်အိုးက ပေါက်တယ်၊ ယိုတယ်၊ စိမ့်တယ်။ ရေထည့် တဲ့လူဟာ ပထမဦးဆုံး မပေါက်မယိုတဲ့ ရေအိုးကို ပြည့်အောင် ထည့်မယ်၊ နောက်မှ ရေတွေထည့်ဖို့ ရှိနေသေးရင်တော့ စိမ့်တဲ့အိုးကို ထည့်မှာပဲ၊ နောက်ဆုံးထည့် စရာ မရှိတော့ တဲ့အခါကျတော့ မှပဲ ပေါက်တဲ့အိုးကို ထည့်ပါလိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားကိုသာလျှင် မှီခိုရာ၊ လဲလျောင်းရာ၊ အားထားရာ၊ ပုန်းအောင်းရာ၊ ခိုကိုးရာ ပြုပြီးမှနေကြတဲ့ ရဟန်းတွေဟာ မစိမ့်မယို၊ မပေါက်တဲ့ ရာဝင်အိုးကြီးတွေပါ။

ဒုတိယအိုးက မပေါက်တော့မပေါက်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် စိမ့်တဲ့အိုးကတော့ သီတင်းသည်၊ ယောက်ျားဥပါသကာ၊ မိန်းမ ဥပါသိကာမ တို့ပါပဲ။ သမဏ၊ ဗြာဟ္မဏ ပရိဗ္ဗာဇကတို့ဟာ ပေါက်လည်းပေါက်တယ်၊ စိမ့်လည်း စိမ့်တယ်၊ ယိုလည်း ယိုတဲ့ ရေလှောင်အိုးပေါက်နှင့်တူတယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကလည်းပဲ တစ်လုံးတစ်ပါးမျှ တရားဓမ္မကို သိကြလို့ရှိရင် ဘဝသံသရာ ရှည်သမျှကာလပတ်လုံး စီးပွားချမ်းသာ ဖြစ်စေခြင်း အကျိုးငှာ ရည်ရွယ်ကာ မြတ်ဘုရားဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သဠာယတနသံယုတ်၊ ဂါမဏိသံယုတ်၊
ခေတ္တုပမသုတ်သမဏ၊ ဗြာဟ္မဏ၊
ပရိဗ္ဗာဇက

‘ဘိက္ခဝေရဟန်းတို့’ ဆိုပြီးတော့ ရဟန်းယောက်ျားတို့ကိုသာ ထုတ်ဖော်၍ ဟောတော်မူတာကတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတော်တွေကို လက်ခံ၍ကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ထဲမှာ ရဟန်းတွေသည်သာ အဆုံးအမဟူသမျှရဲ့ တည်ရာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်လို့ ဟောတော်မူတာပါ။



ခုလို ပဓာနနည်းနှင့် ဘိက္ခဝေရဟန်းတို့ကို ဟောရာမှာ အပဓာနဖြစ်တဲ့ ဘိက္ခုနီရဟန်းမိန်းမ ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာမ နတ်ဗြဟ္မာတို့လည်း ပါဝင်ကြတာပါပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်သူမှန်လျှင် ဘိက္ခုမည်သည်သာတည်း။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ မူလပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ။

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

ဝိပဿနာတရားတွေကို နာတဲ့အခါမှာ အိပ်မက်လောက လို့လည်း ပြောကြတယ်။ ဘာကို ပြောတာလဲ နား မလည်ပါဘူး?

* သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်နှင့် နေရင် ဧဋ္ဌလောကမှာ နေတာပါ။

* သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်နှင့် မနေရင်တော့ အိပ်မက် လောကမှာ နေတာပါ။



* တရားအားထုတ်တတ်တဲ့ ယောဂီတွေဟာ တစ်ခါတစ်ခါ အိပ်မက်လောကမှာ နေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဧဋ္ဌလောကမှာ နေတတ်ကြပါတယ်။

* တရားအားမထုတ်တဲ့ လူကတော့ အခဉ်အမြဲပဲ အိပ်မက် လောကထဲမှာပဲ နေနေကြပါတယ်။

* အိပ်မက်လောကကို ကိလေသာက မောင်းနှင်ပါတယ်။ ကိလေသာက တွန်းပြီး ခိုင်းပါတယ်။

* ဧဋ္ဌလောကကိုတော့ သန္တီ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေက ဦးဆောင်ပါတယ်။

Dreaming? or Real Being?

ဝိပဿနာတရား အားမထုတ်ကြသော်လည်း လူ့လောကမှာ အတုယူ အားကျလောက်တဲ့ လူရည်ချွန်၊ လူရည်မွန်များ ရှိနေကြပါတယ်?

အဲဒီလူရည်ချွန်။ လူရည်မွန် အကျော်အမော် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အားလုံးဟာ ကိလေသာတွေမှာ ဒူးထောက်အပွဲပေးကြရစမြဲပါဘဲ။



- ★ သူတို့အောင်မြင်မှုတွေကို ဝါကြွားနေတဲ့အခါမှာ မာနကိလေသာက သူတို့ကို နိုင်သွားပါပြီ။
- ★ သူတို့နှလုံးသားထဲမှာ လိုချင်မှု လိုချင်မှုတွေများ နေတဲ့အခါမှာတော့ သူတို့ကို လောဘကိလေသာက နိုင်သွားပါပြီ။
- ★ သောကပွားခိုက်မှာ ဒေါသကိလေသာက နိုင်သွားပါပြီ။

People grow old but they don't grow up.

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း



Insight purification is the result of our life.

ဝိပဿနာတရား အားမထုတ်တဲ့သူလည်း စိတ်ချမ်းသာတာပဲ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့သူလည်း စိတ်ချမ်းသာတာပဲ။ ဒီနှစ်ဦး ဘာများကွာခြားသလဲ ?

အရှင်စိတ်ချမ်းသာတာက တွေ့ချင်တဲ့သူကို တွေ့ရလို့ စိတ်ချမ်းသာတာ။ စားချင်တာစားရလို့ စိတ်ချမ်းသာတာ။ လိုချင်တဲ့ပစ္စည်း ရလို့ စိတ်ချမ်းသာတာ။ ကာမဂုဏ်အာရုံနှင့် ပျော်ရလို့ စိတ်ချမ်းသာတာပါ။



အခုစိတ်ချမ်းသာတာက တရားနှလုံးသွင်းပြီး ကိလေသာ တင်္ဂေ ကင်းဆိတ်လို့ စိတ်ချမ်းသာတာပါ။ ဟိုလိုစိတ်ချမ်းသာတာက ချမ်းသာအတုပါ။ ဒီစိတ်ချမ်းသာမှုက ချမ်းသာအစစ် ဖြစ်ပါတယ်။



တရားလမ်းကြောင်း မှန်ရင်တော့ သောကတွေ ကမ်းဝေးရမယ်။ လောတာ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာနတွေ တဖြည်းဖြည်းပါးလာရမယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာလာပါမယ်။

Quality of mind leads real happiness and clear freedom.

တရားလောကမှာ လောဘ၊ဒေါသကို ပူတယ်ပူတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ ဒါကို သိပ်နားမလည်ဘူး?

- ❖ လောဘ၊ဒေါသတွေ ပူတာကိုတော့ လောဘ၊ ဒေါသ
ပါးလာမှပဲ အရင်ပူတာကို သိနိုင်ပါတယ်။
- ❖ စိတ်တွေယဉ်ကျေးလာမှ အရင်က ရှိဦးနေတာကို
သိနိုင်ပါတယ်။ အပ္ပမာဒ တရားနှင့် နေတတ်လာမှ
မောဟကို သိနိုင်ပါတယ်။
- ❖ သိမှလည်း အရင်ထင်ခဲ့တာကို သိတယ်။ ကိလေသာ
မရှိမှပဲ အရင်က ကိလေသာရှိတာကို သိတယ်။
- ❖ မာယာနည်းလာမှပဲ အရင်က မာယာများတာကို သိနိုင်
ပါတယ်။
- ❖ စိုးရိမ်မှုပါးလာမှပဲ အရင်ကစိုးရိမ်မှု ကြီးခဲ့တာကို သိနိုင်
ပါတယ်။
- ❖ ရိုးသားလာမှပဲ မရိုးသားတာကို သိနိုင်ပါတယ်။
- ❖ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်မှ အရင်က စိတ်မချမ်း
မသာတာကို သေသေချာချာပဲ သိနိုင်ပါတော့တယ်။



တရားဟာ အလွန်စိုးပြီး နက်နဲလှပါတယ်။



- ❁ မြင်သူသည် မြင်သူကိုလည်းကောင်း၊
မမြင်သူကိုလည်းကောင်း မြင်၏။
- ❁ မမြင်သူသည် မြင်သူကိုလည်းကောင်း၊
မမြင်သူကိုလည်းကောင်း မမြင်ပါ။

ထေရဝါထာပါဠိတော်
ဝပ္ပတ္တေရဝါထာ အမှတ်(၆၀)



တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

စိတ္တာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ
မဖြစ်သင့်တဲ့ စိတ်တွေ၊ အထက်တန်းမကျတဲ့ စိတ်တွေ၊
မပေါ်သင့်တဲ့စိတ်တွေ မပြစ်မှားသင့်တဲ့စိတ်တွေ၊ မကြာ
မကြာသိနေရပါတယ်။ အဲဒီလို ကိလေသာတွေ မဖြစ်တာ၊
ကိလေသာတွေ အဖြစ်နည်းတာကော ရှိနိုင်ပါသလား ?

ရှိပါတယ်။ သေသေချာချာကို ရှိပါတယ်။

မြင်မြင်သမျှ၊ ဖြားဖြားသမျှ၊ နံနံသမျှ၊
တွေးတွေးသမျှကို ဘာမှမဟုတ်ဘူးလို့
ဉာဏ်ရင့်ကျက်ပြီး နားလည်လာတဲ့ ယောဂီမှာ
ကိလေသာဖြစ်ခွင့်၊ နည်းပါးသွားပါပြီ။

ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တစ်စတစ်စ
ရင့်ကျက်ပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ်နှင့်
ကိလေသာကို အပြီးပယ်သတ်
လိုက်နိုင်ရင် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ
ကိလေသာတွေ တယ်တော့မှကို
မပြစ်တော့ပါဘူး။



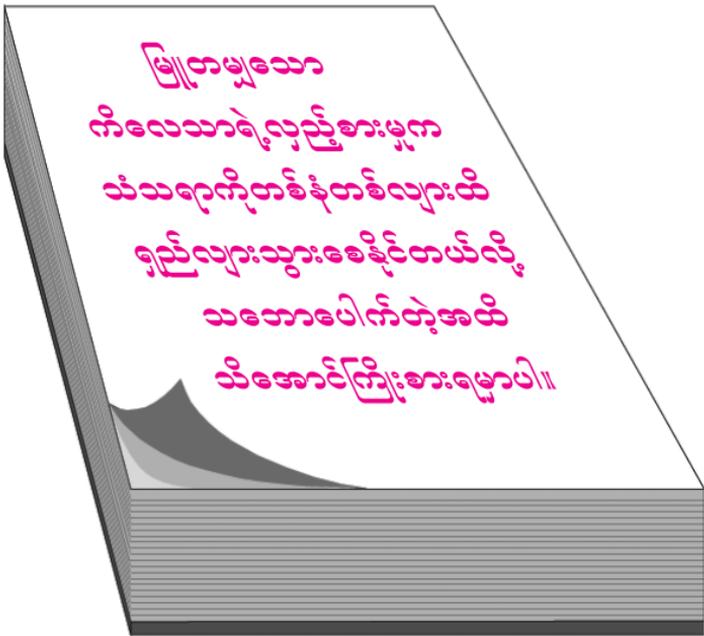
*May you free your minds
of all defilements, all impurities.*

ရချင်ရချင်တာက လောဘကိလေသာ၊ ထောင်လွှား
တာက မာနကိလေသာကိုတော့ နေ့စဉ်ဘဝထဲ
သိနေပါပြီ။

လုံလောက်ပြီလား ?

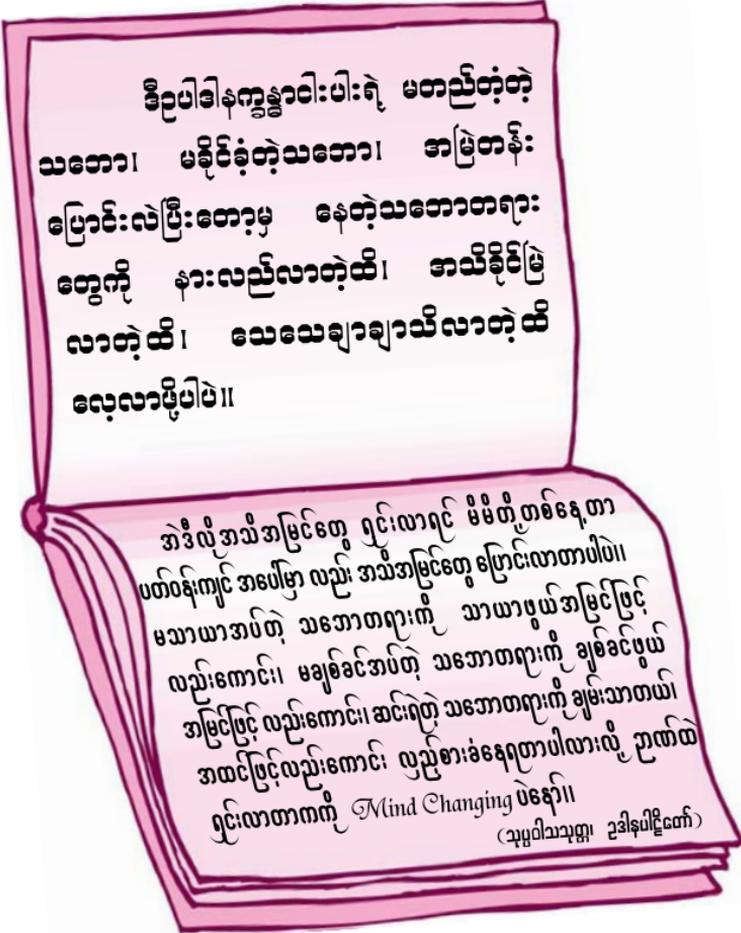
X မလုံလောက်သေးပါဘူး -

ဘယ်လိုထိကို သိရမလဲ ?



တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ပြီးမှ
အသိအမြင်တွေ ပြောင်းဖို့ Mind Changing
အတွက် ဘာများထပ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ?

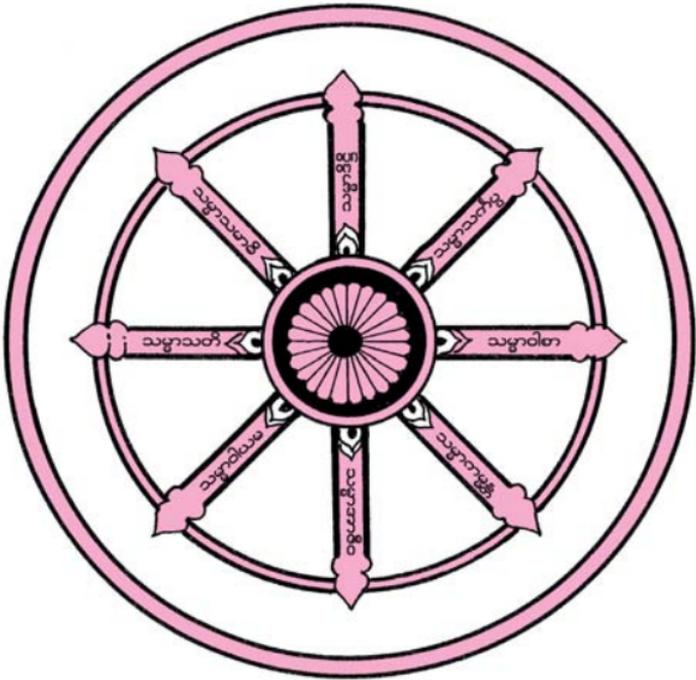


*Actually any insight is anicca, dukkha
and anatta.*

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

မေ့မလျော့နေတာကဝင်လျှင်
အသိအမြင်ပြောင်းလဲလာဖို့အတွက်
ဝခါနအကြောင်းရင်းဝါပဲ။

အခြေခံအကြောင်းလည်း ဒါပါပဲ။



မေ့မလျော့လျော့ နေတဲ့သူကိုတော့
စိတ်ပူလောင်ပင်ပန်းမှု သောကာက လွှမ်းမိုး
ဖိစီးလေ့ရှိပါတယ်။

ဝိပဿနာဇောနှင့်ကိလေသာဇောကိုလည်း ခွဲခွဲခြားခြား
သိချင်ပါသေးတယ်?

မဂ္ဂဓိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊
စိတ်ဆိုတဲ့ ခွဲခြားခြောက်ပါးမှာ ပေါ်လာသမျှကို
ရှုပွားနေတဲ့ယောဂီမှာလည်း ကိလေ သာဇောက
မကြာမကြာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ရှုမှတ်အားအလျောက် ကိလေသာ
ဇောတွေက တဖြည်းတဖြည်းပါးလာမှာပါ။
ကိလေသာဇောက တစ်ခါတစ်ရံတွေ
ဖြစ်တတ်တယ်။ ဖြစ်သော်လည်းပဲ ရှုမှတ်
လိုက်တာနှင့်တပြိုင်နက်တည်း ကင်းပျောက်
သွားတယ်။ တစ်ခါတစ်လေတွေလည်း ဖြစ်
မလာတတ်ဘူး။ ဒီလိုလည်း ကြုံရတတ်ပါတယ်။

တစ်ဆက်တည်းရှုမှတ်မှု ဆက်ပြီး
ဉာဏ်အထူး ရင့်သန်လာတဲ့ အခါမျိုးမှာတော့
နှစ်သက်စရာအာရုံ အဆင်း စသည်ကို
မြင်တဲ့အခါမှာဖြစ်စေ နှစ်သက်တဲ့အသံကို ကြား
ရတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ကိလေသာဇောမဖြစ်ဘဲ၊
ကုသိုလ်ဇော ဝိပဿနာဇောချည်းပဲ ဖြစ်နေတာ
လည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာတော့
ဝိပဿနာရှုစဉ် ကိလေသာကွာတာ၊ ငြိမ်းတာ
ထင်ရှားပါတယ်။

ရုံခါ မဂ္ဂဓိနှင့်အဆင်းဆုံလို့ စက္ခုဒွါရမှာ
နှစ်သက်သဘောကျတဲ့ လောဘ၊ ရာဂဖြစ်တယ်။

ဒါပေမယ့် ဒုတိယဇောမှာကြံတော့
ကိလေသာ ဖြစ်တာကိုလည်း သိလိုက်ရော တတိယ
ဇောမှာ ဝိပဿနာဇောပဲ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ သူ့ဟာအဲဒီလို တတိယ
ဇော အလယ်မှာ ကိလေသာတို့ကို နှိမ်နင်းနိုင်တာဟာ
အံ့ပွယ် မဟုတ်သေးဘူးလို့ အဋ္ဌကထာမှာ ဖြပါတယ်။

နှစ်သက်ပွယ်အဆင်းကို မြင်လိုက်တဲ့
အခါမှာ တဝင်ကိုနစ်စေပြီး ဆင်ခြင်မှုအာဝဇ္ဇန်း
စသည်ကို ဖြစ်တဲ့ ဝုဇ္ဈောရဲ့အခြားမဲ့မှာ ကိလေသာ
ဇောအလယ်ကို နှစ်စေ ပြီးတော့မှ ကိလေသာဇော
မှ ဝိပဿနာဇောသာလျှင် ဖြစ်တော့ တယ်။
ကိလေသာ မဖြစ်တော့ပဲနှင့်ဝိပဿနာပဲ ဖြစ်နေ
တယ်။ ကုသိုလ်ပဲ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။ ဒါက
အထက်တန်းစား ဝိပဿကပုဂ္ဂိုလ်ပါ။

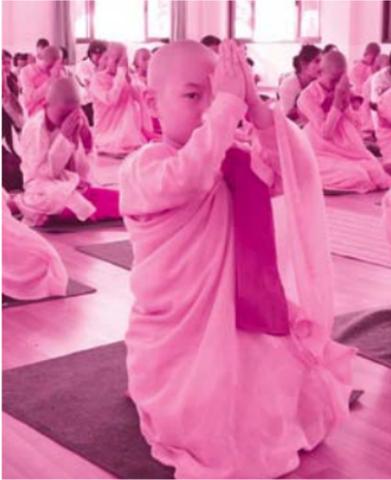
အလတ်စား ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံ
တဲ့သူဟာ မြင်ဆဲစက္ခုဒွါရဝိထိမှာ တစ်ခါတစ်ရံ
ကိလေသာ ဇောဖြစ်တယ်။ မသိနိုင်လို့ ရှိရင် တတိယ
ဝိထိစသည်မှာ ကိလေသာဇောချည်းပဲ ဖြစ်သွား
တယ်။

ယခုလို ဝိပဿနာကို ရှုပွားလာတဲ့အခါမှာ
တော့ ဝိပဿနာဇောတွေနှင့် ကိလေသာတွေပယ်တာ
ကို ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်မှာ ဥပမာတစ်ခု ပြပါတယ်။

(သဠာယတနသံယုတ်- အာသီဝိသဝဂ္ဂ၊သတ္တစသုတ်၊ အဗ္ဗင်္ဂအဋ္ဌကထာ)

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

လက်သမားအိကြီးက ပဲ့ကွပ်ရိုးကို ကိုင်လာတာ၊
နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ပွန်းပြီးတော့မှ ပွန်းပြီးတော့မှ
ကုန်သွားနေပါတယ်။ အဲဒီပွန်းပြီးတော့မှ သွားတဲ့
လက်ကိုင်အရိုးရဲ့နေရာမှာ လက်ဗွေရာ ထင်လာ
ပါတယ်။ လက်သမားကြီးက ဒီကနေ့ ပဲ့ကွပ်လက်ကိုင်ရိုး
ဘယ်လောက်ပွန်းသွားလို့ လက်ဗွေရာ ဘယ်လောက်
ထင်ပေါ်လာတယ်ဆိုတာကို ပြောဖို့ မဖြစ်နိုင်ကောင်း
ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အရိုးမှာ လက်ကိုင်ရာတော့ အမှန်ပဲ
ပေါ်နေပါတယ်။



ဝိပဿနာယောဂီဟာလည်းပဲမဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို
မျက်မှောက်ပြုပြီးတော့မှ ကိလေသာကုန်သွားပြီ
ဆိုတာကိုတော့ သိနိုင်ပါသော်လည်း ရှုမှတ်မှု
ကြောင့် ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှကိလေသာကို ပယ်
ပြီးပြီလို့ ပြောဖို့ က ခက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
ကိလေသာတော့ ပါးလာတာအမှန်ပါပဲ။



ကျေးဇူးတော်ရှင် ဗဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာဂ္ဂဘွယ်ကျမ်း၊ ပထမတွဲ၊ နှာ-၂၅၉။

မဂ်ကိစ္စလေးချက်ဆိုတာ ဘယ်လိုပါလဲ?



ဥပမာနဲ့ ပြရမယ်ဆိုရင်

-  ဆီမီးဟာ မီးစာကိုလည်း လောင်တယ်။
-  အမှောင်ကိုလည်း ပယ်ခွင်းတယ်။
-  အလင်းရောင်လည်း လွှတ်တယ်။
-  ဆီလည်းကုန်ခမ်းတယ်ဆိုတဲ့ လေးချက်ကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ မဂ်တရားကလည်း ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိတာက ကိစ္စတစ်ချက်၊ သမုဒယပယ်တာက ကိစ္စတစ်ချက်၊ နိဂရောဓစိုက်တာက ကိစ္စတစ်ချက်၊ မဂ်ပွားတာက ကိစ္စတစ်ချက်—တစ်ပြိုင်နက်တည်း(၄)ချက်ကို ဖြစ်စေတာပါ။

လပင်တိဒိပနီ

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

တရားအားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ လွတ်လပ်မှုကို
ပြင်ပမှာ ရှာမတွေ့နိုင်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုကို အတွင်းမှာ
ရှာရင်သာတွေ့နိုင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ် ?

လူရဲ့လွတ်လပ်မှု Freedom ကို လူတွေက ပြင်ပမှ
ရှာခဲ့ကြတာပါ။ သူ့ကြောင့် ဝါမလွတ်လပ်တာ။ သူတို့
ကြောင့် ဝါမလွတ်လပ်တာ။ သူတို့က ဝါလွတ်လပ်မှုကို
ချုပ်ချယ်တယ်လို့ ထင်နေတတ်ကြတယ်။

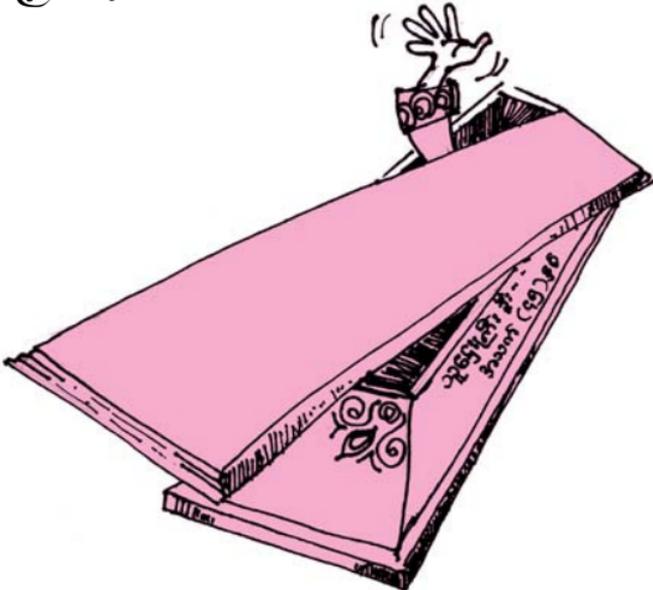
တကယ်တမ်းတော့ မိမိလွတ်လပ်မှုကို မိမိပဲတည်
ဆောက်ရမှာပါ။ ကိလေသာက လွတ်မှပဲ လွတ်လပ်တယ်
မည်ပါတယ်။



- လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့ ကိလေသာက နည်းနည်းလွတ်ရင် နည်းနည်းလွတ်လပ်ပါပြီ။
- များများလွတ်ရင် များများလွတ်လပ်ပါပြီ။ ကိလေသာက အလုံးစုံလွတ်ရင်တော့ အလုံးစုံလွတ်လပ်ပါပြီ။

မိမိလွတ်လပ်မှုအတွက် မိမိမှာပဲ တာဝန်ရှိပါတယ်။
ပြင်ပသူတစ်ပါးမှာ တာဝန်မရှိပါဘူး။

လောကမှာ လူသား အများ ကကျား ကုတ်ကျား ခဲ၊
ပင်ပင်ပန်းပန်း၊ သက်စွန့်ကြိုးပမ်း၊ အမျိုးမျိုး
ကို လုပ်ခဲ့ကြ သော်လည်း သေလွန်ပြီး တဲ့အခါ
မှာတော့ ဘာမှမကျန်ရစ် ခဲ့တာကို တွေး မိပြီး
တော့ စိတ်ထဲမှာ အား ငှော်မိပါတယ်။ ဘာဖြစ်
လို့ပါလိမ့်မလဲ?



ဘာဖြစ်လို့မကျန်ခဲ့တာလဲဆိုရင် ဘာမှ
မဟုတ်လို့ကို မကျန်ရစ်ခဲ့တာ။
ဘာဖြစ်လို့ မကျန်ရစ်ခဲ့တာလဲဆိုတော့
ဘာမှ အနှစ်အသားမရှိလို့ကို
မကျန်ရစ်ခဲ့တာပါ။ အနှစ်အသားရှိရင်
ကျန်ရစ်ခဲ့ရပါမယ်။ ဟုတ်လို့ရှိရင်
ကျန်ရစ်ခဲ့ရပါမယ်။

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် လက်သည်းဖျားပေါ်မှာ မြေမှုန့်အနည်းငယ်ကို တင်တော်မူပြီး ရဟန်းတို့ကို မိန့်တော်မူဖူးပါတယ်။

‘ရဟန်းတို့ - မြဲတာ၊ ခိုင်ခန့်တာ၊ တည်တန့်တာ၊ ဖောက်ပြန်ခြင်း မရှိတဲ့ သဘောတရား၊ တည်မြဲတဲ့ သဘောတရားဆိုလို့ ဟောဒီ လက်သည်းဖျားပေါ်က မြေမှုန့်မျှသာ ရှိမယ်ဆိုရင် မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ မြတ်သောအကျင့်လည်း ဒီလောကမှာရှိဖို့ မလိုတော့ပါဘူး’လို့ ဟောတော်မူဖူးပါတယ်။



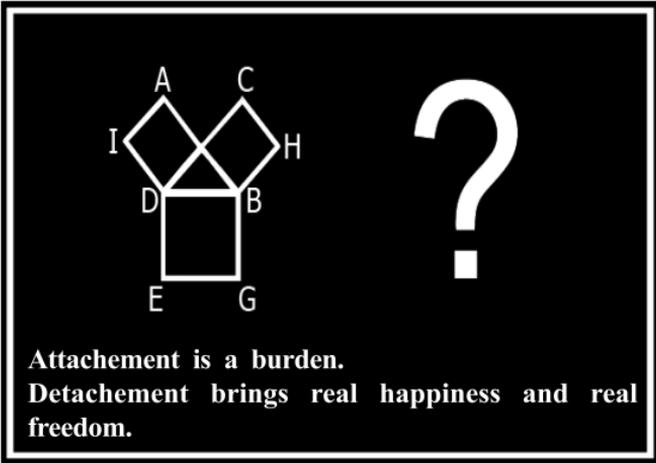
တစ်ချိန်က ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ စာမဖွဲ့နိုင် လောက် အောင်ကို ကြီးကျယ်ခဲ့တဲ့ ရုပ်ဝတ္ထု ပစ္စည်းတွေ ယနေ့ အစအနတစ်ခုမှ မကျန်လောက်အောင် ချုပ်ပျောက် ပျက်စီးကွယ်သွားခဲ့တာဟာ မူလဖြစ်တည် ပေါ်ပေါက် ကတည်းက ခိုင်ခန့်ခြင်း တည်တံ့ခြင်း မရှိလို့ပါ။။ ရှေးတုန်းကလည်း ဒီ သဘောတရားပါပဲ။။ ခုလည်း ဒီသဘောတရားပါ ပဲ။။ နှောင်းခေတ်မှာလည်း ဒီသဘော တရားအတိုင်းပါပဲ။။ ဒါဟာ သဘာဝသဘောတရား ကြီးပါ။။

ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်၊ဂေါမယဝိတ္တသုတ်၊ နုခသိခသုတ်။

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

သောကတွေ့မကြာမကြာ ဖြစ်ပါတယ်၊
သောကဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းက ဘာလဲ?

- ❖ ချစ်ခင်မှုကြောင့် သောကဖြစ်ရတယ်။
- ❖ မြတ်နိုးမှုကြောင့် သောကဖြစ်ရတယ်။
- ❖ ကာမဂုဏ်မှာ မွေ့လျော်မှုကြောင့် သောကဖြစ်ရတယ်။
- ❖ ဝတ္ထုကာမ ကိလေသာတွေကြောင့် သောကဖြစ်ရတယ်။
- ❖ လောဘတဏှာကြောင့် သောကဖြစ်ရတယ်။



ချစ်ခင်မှု မြတ်နိုးမှု ကာမဂုဏ်မှာ မွေ့လျော်မှုဆိုတဲ့
ဝတ္ထုကာမ ကိလေသာတဏှာမှ ကမ်းလွတ်သူတို့အား
သောကဖြစ်စေရာမရှိ၊ တပ်မက်မှုဖြစ်စေရာ မရှိတော့ပါ။

ဓမ္မပဒ၊ ပိယဝဂ္ဂ။

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်ပြီး အသိဆက်နေတဲ့အခါမှာ ကြံ့ဆံ့ခံ့တဲ့ အာရုံတွေကတော့ စိတ်ထဲမှာ ပြန်တွေးရင်လည်း စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ စိတ်ညစ်နွမ်းမှု မဖြစ်တတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ရှုမှတ်မှု ပြတ်တဲ့အခါ (ဝါ) အားနည်းတဲ့အခါမှာ ကြံ့ဆံ့ခံ့ရတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ ဝိပဿနာတရား မရှုမှတ်ခင်တုန်းက ကြံ့ဆံ့ခံ့ရတဲ့ အာရုံတွေကတော့ စိတ်ထဲမှာ စွဲပြီးတော့မှ ကျန်နေခဲ့တာကို သတိထားမိလာပါတယ်။

မဂ္ဂမ္ဘတံလူတွေမှာတော့မြင်ရုံမျှ၊
ကြားရုံမျှ၊ နမ်းရှုရုံမျှ အရသာသိရုံမျှ၊
တွေ့ထိရုံမျှတင် မရပ်တော့ဘဲ၊
အဲဒီအဆင်း၊ အဲဒီအသံ၊ အဲဒီအနံ့၊
အဲဒီအရသာ၊ အဲဒီအထိအတွေ့ကို စိတ်ထဲမှာ စွဲပြီးတော့မှ မှတ်ထားတော့တာပါပဲ။



အဲဒီအဆင်း၊ အဲဒီအသံကို ပြန်စဉ်းစားပြီးတော့မှ သာယာတပ်မက်တဲ့ ရာဂလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရန်ရှာပြစ်မှားတဲ့ဒေါသလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အစဉ်သဖြင့် တည့်တုံတယ်လို့ အလွဲသိတဲ့ အသိမှားနေတဲ့ မောဟလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရှုမှတ်မှု လွတ်ရင်တော့ ကိလေသာတွေ ဗလပွဖြစ်ပါပြီ။ အဲဒီအာရုံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကိလေသာကို အာရမ္မဏာနုသယလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အသိ သတိ ဆက် တဲ့ ယောဂီ မှာတော့ ကိလေသာတွေကို တဒင်္ဂပဟန် နှင့် ပယ်နေပါတယ်။



ပမာအားဖြင့် အသံကြားရာမှာ ကြားတိုင်း ကြားတိုင်း
သေသေချာချာရှုမှတ်နေရင် အနက် အဓိပ္ပာယ်မပေါ်
တော့ဘူး။ ခွေးသံပဲ၊ လူသံပဲ၊ သီချင်းသံပဲဆိုတဲ့ပညတ်ထိ
မရောက်တော့ဘူး။ ဒါတွေကို ဝိပဿနာ
ဉာဏ် အတော်အတန် ရင့်ကျက်တဲ့
ယောဂီတွေ ကိုယ်တိုင်ပဲသိနိုင်ပါတယ်။



အားထုတ်ခါမှောတော့ မြင်ရုံမျှ
ကြားရုံမျှ မတည့်ပါဘူး။
မြင်လိုက်တာနှင့် ကြား လိုက်တာနှင့်
မိန်းမပဲ ယောက်ျားပဲ ခွေးပဲ
ကြောင်ပဲ အဲဒီအထိ ရောက်ရောက်
သွားတတ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်စေရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာကို



စိတ်ကပဲ အာရုံကို
သိတယ်ထင်ပါတယ်?

စိတ်ကအာရုံကို ပညတ်အဖြစ်သာ ယူနိုင်ပါတယ်။
ဉာဏ်ကတော့ အာရုံရဲ့ ပရမတ်သဘောကို သိနိုင်ပါတယ်။
ရုပ်က ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော၊ နာမ်က သိတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။
ပစ္စုပ္ပန် တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်း ဖြစ်ပြီးပျက်၊
ဖြစ်ပေါ်လာပြီးချုပ် ပြောင်းလဲနေတာပါပဲ။ ဒါကို သိတာက
ဉာဏ်ပါ။

စိတ်ဟာ အာရုံရဲ့ သဘောကို သိတဲ့အခါမှာတော့
ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ ဖြူတယ်၊ မဲတယ်၊ ဝတယ်၊
လှတယ်၊ ပိန်တယ်စတဲ့ ပညတ်တွေကို ရောက်သွား
ပါတယ်။ ပညတ်တွေကိုသာ သိပါတယ်။ ပညတ်တွေ
ကို သိလို့ စိတ်မှာ ကိလေသာ ဖြစ်တာပါ။
ဖြစ်ခွင့်ကလည်း ရနေလို့ပါ။

ဒါကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊
မာန ကိလေသာတွေကြောင့် စိတ်ဟာ
ပူလောင်ရှုပ်ထွေး၊ တင်းမာ၊ ခက်ထန်ပြီး
နေပါတော့တယ်။



ဘာရုံရဲ့ ပညတ်သဘောကို သိနေသမျှတော့ စိတ်ထဲ
ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ဝမ်းသာရွှင်လန်းမှုနှင့်
နှစ်သိမ့်ကျေနပ်မှုကို မရနိုင်ပါဘူး။
ကိလေသာရဲ့ တဒဂ်ချင်းနှိပ်စက်မှုက
ကင်းလွတ်နေတဲ့ ဘုရားမှာသာ
ချမ်းသာမှုစာစက်က သိသာလာပါတယ်။

ဒါကို Reference ထားပြီး ကြည့်တော့မှပဲ အာရင်ကာ
ပူတာ၊ ပင်ပန်းတာ၊ စိတ်ညစ်ခဲ့တာတွေ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
သိနိုင်တော့တယ်။

အာရင်ကာ မသိတာလည်း မသိဘူး၊ သိတာလည်း
မသိဘူး။ သိတာကို Reference ထားလို့ကိရင်တော့ မသိ
တာကိုလည်း ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်နိုင်
ပါတော့တယ်။



အရိယာသောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ဂုဏ်ကို သိချင်ပါတယ်?



အရိယာပုဂ္ဂိုလ်က သင်္ခါရတရားတို့ကို နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တလို့ မယူတော့ဘူး။ ပုထုဇဉ်ကတော့ သင်္ခါရ တရားအားလုံးကို နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တလို့ ယူပါတယ်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်က အမိကို၊ အဖကို ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သတ်ဖို့ အကြောင်းမရှိတော့ဘူး။ ပုထုဇဉ် ကတော့ စိတ်ချရတဲ့ အကြောင်း မရှိသေးဘူး။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်က မြတ်စွာဘုရားကို သွေးစိမ်းတည်စေလိုတဲ့စိတ်မရှိဘူး။ ပုထုဇဉ်ကတော့ အကြောင်းအခွင့် ရှိနေပါသေးတယ်။

အရိယာကတော့ သံဃာကို သင်းကွဲစေတဲ့ အကြောင်းမရှိတော့ပါဘူး။ ပုထုဇဉ်ကတော့ သံဃာကို သင်းခွဲစေတဲ့ အကြောင်းအခွင့် ရှိပါသေးတယ်။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိ ၁၅၊ အဋ္ဌနပါဠိ ပထမဝဂ်)

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က မြတ်စွာဘုရားမှ တစ်ပါးအခြားသောပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆရာတင်ဖို့အကြောင်း မရှိတော့ဘူး။ ❖ ပုထုဇဉ်ကတော့ မြတ်စွာ ဘုရားမှ တစ်ပါး အခြားသောသူကိုလည်း ဆရာတင်ဖို့ အကြောင်း ရှိပါသေးတယ်။

❁ ပုထုဇဉ်က အဆင်မပြေမှုကို ပညတ်တင်ပြီးတော့ လူပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကို အပြစ်တင်ပါတယ်။

❁ အရိယာက ဘဝရဲ့အဆင်မပြေမှုအဖုံဖုံကို ခန္ဓာကိုယ် အဖန်ဖန်ရစေခဲ့တဲ့ ဝဋ်ရဲ့အပြစ်လို့ မြင်တော်မူတယ်။ ဘဝသံသရာကိုအပြစ်ဟုယူတော်မူတယ်။

❁ ပုထုဇဉ်အမြင်မှာ ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ မြင့်မြတ်တယ်၊ တည့်တံ့တယ်ဆိုတဲ့ အရာများဟာ အရိယာအမြင်မှာတော့ ဆင်းရဲတယ်၊ယုတ်ညံ့တယ်၊ မခိုင်ခန့်ဘူးလို့ မြင်တော်မူကြပါတယ်။ (ဓမ္မပဒ)

❁ အောက်အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေက လောဘ၊ ဒေါသ၊ ဖြစ်သေးသော်လည်း ဖြစ်ကြောတိုသွားတယ်။

❁ ကိလေသာနိဝရဏတွေကြောင့် စိတ်တွေပူလောင် ပင်ပန်းသွားရင် အဲဒီအပူအရှုပ်နှင့် မနေတော့ဘဲ စိတ်ကို မြန်မြန် ငြိမ်းအောင် အေးအောင် ကြိုးစားတော့တယ်။

❁ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်ဟာ ဒီသာသနာမှာပဲရှိတယ်။ အခြားမှာ မရှိနိုင်ဘူးလို့ သေသေချာချာ သိတယ်။

❁ လောကရေးရာ အမှုကိစ္စကြီးငယ်ကို ဆောင်ရွက်ပါသော်လည်း သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာ သုံးရပ် ဖြည့်ကျင့်လျက် စိတ်ထက်သန်လျက်ပါပဲ။ သီလကို အသက်တမျှ မြတ်နိုးတယ်။

❁ ဘုရားဟော ဒေသနာတော်များ ကြားနာရလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ စီးပွားသဖွယ် ရိုရိုသေသေ လိုလို လားလား စိတ်တခြားမလွင့်ဘဲ နာကြား ကြပါတယ်။

❁ ဖတ်ရတဲ့တရား၊ နာရတဲ့တရားကို အဓိပ္ပာယ်သိပြီး တော့ ကြက်သီးတွေ ထတဲ့အထိ ရင်ထဲအသည်းထဲ အားရကျေနပ်တယ်။

(ကောသပ္ပိယသုတ်၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်)

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

ပုထုဇဉ်ခွင့်အကျိုးတို့ရဲ့တမလွန်ဘဝ
လားရဲ့ကတိကဘာပင်လျှင်ဟူသော
သိချင်ပါသေးတယ် ?

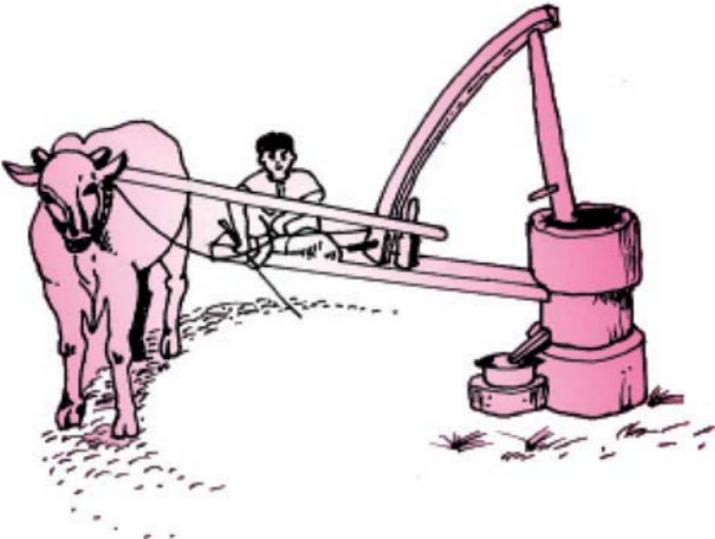
☞ ပုထုဇဉ်ဟာ ဂတိ မမြဲပါဘူး။

☞ အရိယာက ဂတိမြဲတယ်။

ပမာပြုရင် ထန်းပင်ပေါ်ကကျတဲ့ ထန်းသီးဟာ ကျချင်တဲ့
နေရာမှာ ကျပါတယ်။ အဲဒါဟာ ပုထုဇဉ် ဂတိပါပဲ။

အရိယာဂတိကတော့ ထန်းပင်ပေါ်မှာ နားတဲ့
ငှက်တွေ လို့ရောပုံသန်းနှိုင်းသလို ဘဝတွေရှိသေးရင်
သူ့ဂတိဘဝ လို့ရောဘုံ ဋ္ဌာနကို ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။

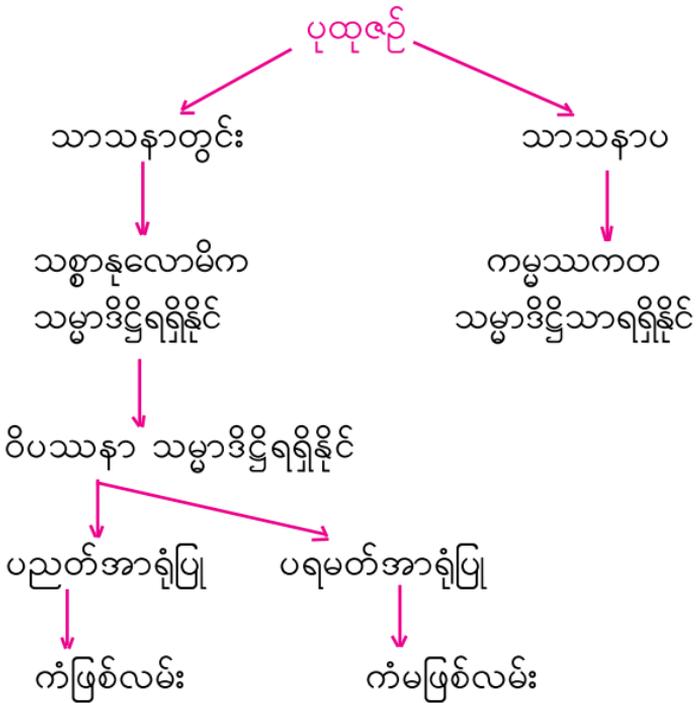
(၁)အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း၊ (၂)လယ်တီဒီပနီ။



Take your right choice!



ဒါပေမယ့် သာသနာတွင်းမှာ
ပုထုဇဉ်ဖြစ်ရတာကတော့
ကွာခြားပါတယ်။ သာသနာ
တွင်း ပုထုဇဉ်၊ သာသနာပ
ပုထုဇဉ်ဆိုတာ နှစ်မျိုး
ရှိတယ်။



ပုထုဇဉ်နှင့် အရိယာ အသိကွဲပုံကို ဥပမာပြပေးပါတယ်။

သံပုံပေါ်မှာ ကစားနေကြတဲ့ကလေးတွေဟာ သူတို့ဆောက်လုပ်ထားတဲ့ သံအိမ် ကလေးတွေ သူတစ်ပါးဖျက်စီးမှာ ကိုမခံနိုင်ကြပါဘူး။ တစ်ပါးသော ကလေးတွေကို မပတ်သက်စေချင် ပါဘူး။ ခုလို ပြုမူပြောဆိုနေတာကို မြင်ရတဲ့ လူကြီးကတော့ ကြည့်ပြီး ပြုံးနေတတ်ပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ကလေးတွေကစားနေ ကြတယ် ဆိုတာကို လူကြီး သိလို့ပါ။ ဒါကြောင့် ဒါဟာ ဘာမှမဟုတ်ဘူးလို့ လူကြီးက သိပါတယ်။

အဖြစ်သည်းနေတဲ့ ဒီကလေးတွေရဲ့အသိက ပုထုဇဉ် အသိမျိုးပါ။ ဘေးကကြည့်ပြီး ပြုံးနေတဲ့ လူကြီးရဲ့ အသိမျိုးက အရိယာအသိပါပဲ။

ဥပမာတစ်ခုကတော့ ကစားစရာအရုပ် မြေပြင် ပေါ် ကျကွဲတဲ့အခါမှာ ကလေးက ဝိုပါတယ်။ လူကြီးက မဝိုပါဘူး။ လူကြီးက သိလို့ မဝိုတာပါ။ ကလေးတွေက မသိလို့ဝိုတာပါ။ ဒီခန္ဓာငါးပါးအစုအဖွဲ့ဟာ အိုတတ်တယ်၊ နာတတ်တယ်၊ သေတတ်တယ်ဆိုတာကို သိတော်မူတဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တွေရဲ့အသိက လူကြီးအသိမျိုးပါ။ ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့အသိက ကလေးအသိမျိုးပါ။

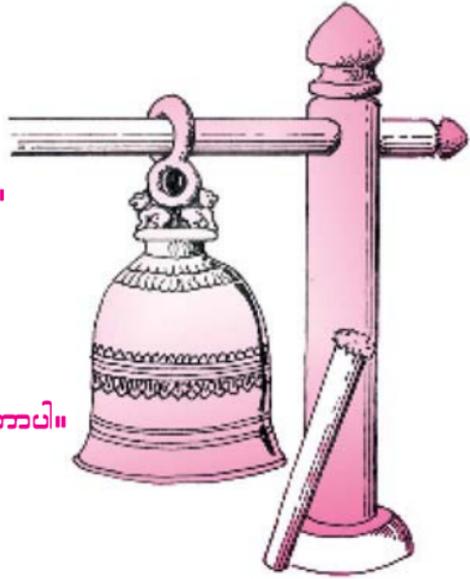


လယ်တီဒီပန်ပေါင်းချုပ်။ ခန္ဓဂုဏ်ယုတ်(ဒုတိယတွဲ)သက္ကသုဏ္ဍ။

စိတ်ကို မလွတ်လပ်အောင်ဘယ်သူလုပ်နေတာလဲ?

**စိတ်ကို မလွတ်လပ်အောင် ကိလေသာထွေက
လုပ်နေတာပါ။**

အလိုမကျတဲ့ ဒေါသ၊
လိုချင်တဲ့လောဘ၊
အသိသတိမရှိတဲ့
မောဟတွေ့ကြောင့်
စိတ်က မလွတ်လပ်တာပါ။



အသိသတိဆက်လျက် **moment to moment** မှာစိတ်က
လွတ်လပ်လာပါတော့တယ်။



Your clear freedom is your own responsibility.

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

အပူဇော်ခံရဖို့၊ ဂုဏ်သတင်းကျော်ဖို့ဟာ ဘဝရဲ့ပန်းတိုင် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ တပည့်တော် နည်းနည်းလက်ခံလာ ပါတယ်?

နည်းနည်းလက်ခံရင် နည်းနည်းလွတ်လပ်ပါတယ်။

များများလက်ခံရင် များများလွတ်လပ်ပါတယ်။

အများကြီးလက်ခံနိုင်ရင်တော့ အများကြီးလွတ်လပ်သွားပါတယ်။

အလုံးစုံလက်ခံနိုင်ရင်တော့ အလုံးစုံလွတ်လပ်သွားမှာပါ။



အဲဒါကြောင့် နောက်နောင် ဘဝတွေရှိဦးမယ်ဆိုရင် တောင်မှ ကြီးကျယ်ခန်းနားတဲ့ ဧကရာဇ် ရှင်ဘုရင်ကြီး တွေလည်း မဖြစ်ချင်တော့ဘူး။ မင်းမိဖုရားလည်း မဖြစ် ချင်တော့ဘူး။ ကြီးကျယ်လွန်းတဲ့ သူဌေးသူကြွယ်ကြီး တွေ မဖြစ်ချင်တော့ဘူး။ အရေးပါ အရာရောက်သူကြီး လည်း မဖြစ်ချင်တော့ဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် လူတွေ အထင်ကြီးမှုတွေ အပူဇော်ခံရမှုတွေ လာဘ်လာဘ ရမှုတွေဟာ ဘဝရဲ့ပန်းတိုင်လည်း မဟုတ်ဘူး။ အားကျစရာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဂုဏ်ယူစရာလည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို နားလည်လာလို့ပါ။

ဘိသဇာတကပါဠိတော်။

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ကိလေသာထူတယ်လို့
မကြာမကြာ ဖတ်ရ နှာ ရပါတယ်။
ပုထုဇဉ်မှာ ကိလေသာထူတာကို
ဘယ်လိုလျှပ်ဆိရမလဲ?

✌ ကိလေသာပါးမှ အရှင်
ကိလေသာထူတာကို
သိနိုင်ပါတယ်။

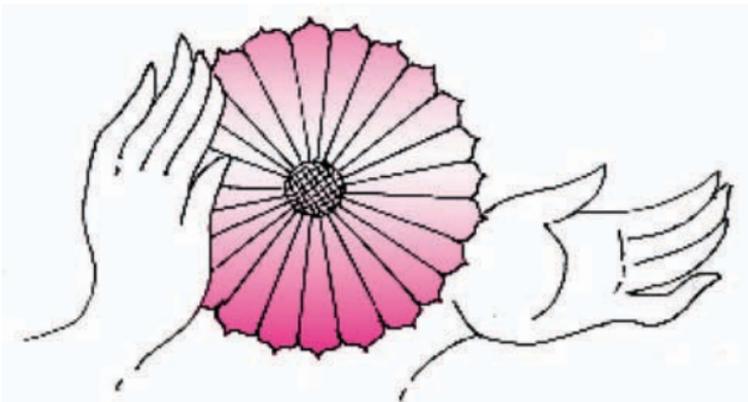
✌ သောကပါးမှ အရှင်
သောကများတာကို
သိနိုင်ပါတယ်။

✌ စိတ်ယဉ်ကျေးမှအရှင်
စိတ်ရိုင်းတာကို သိနိုင်ပါတယ်။



အပ္ပမာဒနှင့် နေတတ်မှ အရှင် ပမာဒ မောဟနှင့်နေမိတာကို
သေသေချာချာ သိနိုင်ပါတယ်။

ထိမှပဲ အရှင်မထိခဲ့တာကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။



နက်နဲပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဒါကို လူက သိနိုင်စွမ်းပါတယ်။

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)ဒုတိယပိုင်း

ဝိပဿနာတရားရှုပြီးတော့မှ ဝိပဿနာမဂ္ဂင်၊ အရိယာ
မဂ္ဂင်တွေဟာ ကိလေသာတွေကို တဒင်္ဂအားဖြင့်
ပယ်တာ သမုစ္ဆေဒအားဖြင့် အပြီးပယ်သတ်တာကို
သိချင်ပါသေးတယ်?



ပရမတ္ထဓမ္မဖြစ်တဲ့ ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မတွေ
ကိုဝိပဿနာတင်ပြီးရှုလာသူမှာ၊ ရှုတိုင်း
ရှုတိုင်းမှာ အဝိဇ္ဇာကင်းတယ်။ အဝိဇ္ဇာ
ကင်းတော့ သင်္ခါရအစရှိတာတွေလည်း
ကင်းငြိမ်းတယ်။ အဲဒီလိုတဒင်္ဂအားဖြင့်
ဆင်းရဲလွတ်ငြိမ်းတာ၊ ဆင်းရဲလွတ်ကင်း
တာတဒင်္ဂနိရောဓပါပဲ။ အဲဒီတဒင်္ဂ
နိရောဓကိုလည်း ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း
ဆိုက်ရောက် ဆိုက်ရောက်ပြီး သွားတာ
ပါပဲ။ တဒင်္ဂနိရောဓကို ဝိပဿနာနှင့်
မျက်မှောက်ပြုတာပါပဲ။ အာရုံပြုတာတော့
မဟုတ်ပါဘူး။ ရှုမိတဲ့ အာရုံမှာဖြစ်ခွင့်ရှိတဲ့
အာရမ္မဏာနုသယ ကိလေသာကို
ဝိပဿနာ မဂ္ဂင်ကတဒင်္ဂအားဖြင့် ပယ်ပြီး
တဲ့နောက်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ထိုက်တဲ့ သန္တာန်
နုသယကိုတော့ အရိယာမဂ္ဂင်က
ပယ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုသွယ်ကျမ်း၊ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

သောတာပန်ဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆနှင့်
သီလဗ္ဗတ ပရာမာသနှင့်တကွ အပါယ်ကိုကျစေနိုင်တဲ့
ကိလေသာ မှန်သမျှအားလုံးကို အပြီး ပယ်လိုက်ပါတယ်။
သကဒါဂါမ်ကတော့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ကာမရာဂ၊
ဗျာပါဒတွေ အကုန်ငြိမ်းစေတယ်။

အနာဂါမ်မှာ သိမ်မွေ့တဲ့ ကာမရာဂ၊
ဗျာပါဒတွေ အကုန် ငြိမ်းတယ်။

ရဟန္တာမှာတော့ ရူပရာဂအစရှိတဲ့ ကိလေသာ
တွေ အကုန်ငြိမ်းတယ်။



*The Pali Text is such a great bank of
treasure.*