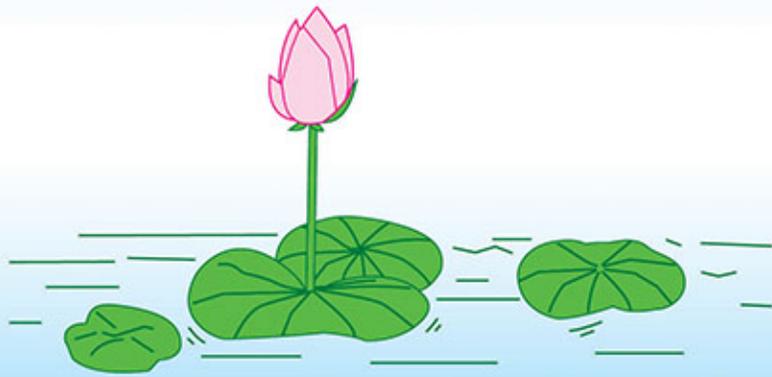


“ ရာဂ ကုန်ရာ
ဒေါသ ကုန်ရာ
မောဟ ကုန်ရာကို
နိဗ္ဗာန်ဟု ဆိုအပ်၏ ”

(၃၁၄-နိဗ္ဗာန်နပညာသုတ္တံ သက္ကာယတနာဝဂ္ဂသံယုတ်)



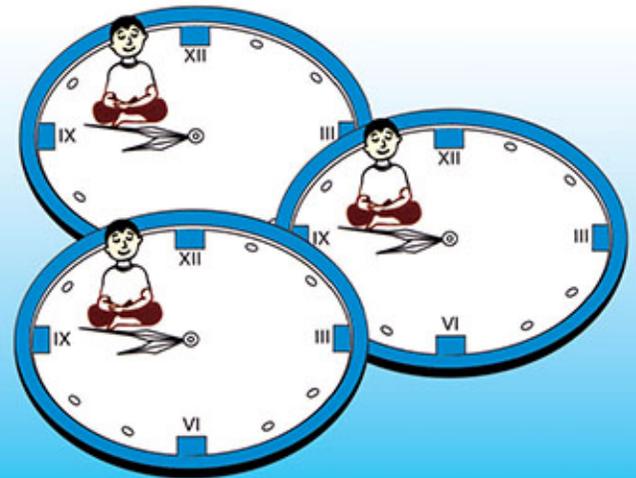
တရားအားထုတ်သူအဆင့်

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးပတ်စာ

(တတိယပိုင်း)

Art of Living (Part Three)

ရန်ကင်းတောင်စာပေ(၁၅) | ရန်ကင်းတောင်စာပေ(၁၅) | ရန်ကင်းတောင်စာပေ(၁၅)



အသိသတိရှိတဲ့ တဒင်္ဂများ တိုးပွားနိုင်ပါစေ . . .။

"May you improve your mindful moments"

အရှင်ခေမာနန္ဒ ရန်ကင်းတောရ သင်ပြပင်

တတိယအကြိမ်

တရားအားထုတ်သူအဆင့်
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ
(တတိယပိုင်း)

Art of Living

Part Three

တတိယအကြိမ်

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ)၊ သပြေပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ် (၁၅)

- 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
သစ္စာမထူပြင်ပိဋကစာပေ(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဖက်မုခ်)
ဖုန်း-၀၉-၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊ ၀၁-၃၈၇၈၄၉
- တန်ဖိုး = ၁၀၀၀ကျပ်
- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် = ပထမအကြိမ် ၂၀၁၀ မတ်လ (၁၀၀၀)
ဒုတိယအကြိမ် ၂၀၁၁ နိုဝင်ဘာ (၁၀၀၀)
တတိယအကြိမ် ၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ (၂၀၀၀)

“ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း” (CIP)

၂၉၄၀ ၃

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

ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်
ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ



သီလသာသနာ၊
သမာဓိသာသနာ၊
ပညာ သာသနာ



သာသနာ ဂနိပဏ္ဍိတ ရောဂင်္ဂရင်
စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ပျောက်ပြီး
ချမ်းသာမှုတွေ ရောဂင်္ဂလာဖပဏ္ဍိတ။

အပွမာဒသတိသည့် မဖြစ်သေးသော
ကုသိုလ်ကို ဖြစ်စေတတ်သည်။
ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်ကို
ဆုတ်ယုတ်စေတတ်သည် မမေ့
မလျော့သောပုဂ္ဂိုလ်မှာ မဖြစ်သေး
သော ကုသိုလ်တို့လည်း ဖြစ်ကြသည်။
ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ် တို့လည်း
ဆုတ်ယုတ်ကြသည်။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ ဧကကနိပါတ်ပိဋိ၊
အစ္စရာသယံတဝဂ်။

နိဒါန်း

ယနေ့ခေတ်ကာလအခါသမယသည်ကား အရှေ့ အနောက် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံး၌ပင် မည်သည့် ခေတ်ကာလနှင့်မျှ မတူ ဗုဒ္ဓဝိပဿနာတရားတော်များ ပွင့်ထွန်းကာ၊ ပြန့်ပွားကာ၊ စည်ပင်ကာ နေပေတော့ သည်။ အမျိုးမျိုးသော ကမ္ဘာ့ဘာသာ စကား Languageတို့ဖြင့် ဝိပဿနာကို ဘာသာပြန်ဆို၍ ဆည်းပူး လေ့လာ အားထုတ်လျက် နေကြပါသည်။ ယနေ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံပေါင်း များစွာတို့ လေ့လာဆည်းပူး နေကြသည့် ဤဓမ္မ၏မိခင်နိုင်ငံကြီးကား အမိမြန်မာ ပြည်ကြီးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဓမ္မကို မြတ်နိုးကြသည့် အနောက်နိုင်ငံသားများက ဝိပဿနာကို မြန်မာပြည် ၏(Best Export)အကောင်းဆုံးထုတ်ကုန်ဟူ၍ပင် အမြတ်တနိုးတင်စားကာ ခေါ်ဝေါ်နေကြပါသည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုထားသည့် ပိဋကတ်တော်ကို မူရင်းပါဠိတော်ဖြင့် တိုက်ဆိုင်၍ ဖတ်ရှုကာ ဝိပဿနာတရားကို ဆယ်စုနှစ်ကျော် ကာလတိုင် အားထုတ်နေသည့် ဥရောပနိုင်ငံသား ယောဂီတစ်ဦးက ဤသို့ လျှောက်ထားလာပါသည်။

“တပည့်တော်တို့ဆီက လူတစ်ယောက်ယောက် မြန်မာပြည်ကို တစ်လလောက်သွားပြီး တရား အား ထုတ်ခဲ့ရင် ဆရာဖြစ်သွားပါပြီ။ တပည့်တော်တို့ တိုင်းပြည်ပြန်ရောက်တာနှင့် ခဏမဆိုင်းတော့ဘဲ ဝိပဿနာ တရားသင်တန်း ကြော်ငြာတော့တာပါပဲ ဘုရား။ တရားကို လိုချင်ကြတဲ့ တပည့်တော်တို့ နိုင်ငံသား ဓမ္မသင်တန်းသားတွေ ဆီကနေ ရက်သတ္တ တစ်ပတ်အတွက် ဒေါ်လာငွေ တစ်ထောင်ကနေ တစ်ထောင့်ငါးရာထိ ရဲရဲတင်းတင်း တောင်းပါတော့

တယ်။ ဓမ္မကို စီးပွားရေး(Dhamma is Business) မဖြစ်စေချင်ပါဘူးဘုရား” ဟု လက်အုပ်ချီမိုးကာ ရိုသေစွာဖြင့် ရှည်ရှည်လျားလျား လျှောက်ထားပြီး သက်ပြင်းချပါသည်။ မိမိလည်း “**ဪ... အင်း... အင်း...**” ဟုသာ ပြောမိပြီး သက်ပြင်းရှည်ချမိပါသည်။ ထိုဥရောပနိုင်ငံသား ယောဂီနှင့် မိမိတို့၏ ဓမ္မစကား ဝိုင်းသည် ခေတ္တ တိတ်ဆိတ်သွားပြီး သက်ပြင်းချ သံများ လွှမ်းမိုးသွားပါသည်။

ဝိပဿနာတရားတော်သည် အနမတဂ္ဂ သံသရာမှ နူနာရောဂါဆိုးကြီးပမာ လူ့သဏ္ဍာန်၌ စွဲကပ်ငြိနေသည့် တဏှာလောဘစသည့် ကိလေသာ တို့ကို အမြစ်ပါမကျန်အောင် ကုသပေးနိုင်စွမ်းသည့် တရားတော်မြတ်ကြီး ဖြစ်သည်ကို လူသားအများ မေ့လျော့၍များ နေကြပြီလောဟု တွေးထင်မိပါသည်။

ထိပ်ပြောင်နေသူတစ်ဦးက အလွန်အလွန် ကောင်းမွန်ပြီး အစွမ်းထက်မြက်သော ဆံပင်ပေါက် ဆေးတော်ကြီးဟု ကြော်ငြာမောင်းခတ် ရောင်းနေသည် ကို ကြုံဆုံခဲ့ပါအံ့။ သူ့ဆေးကြော်ငြာကို မကြည့်မူဘဲ သူ့ခေါင်း ထိပ်ပြောင်နေသည်ကိုသာ အရင်ဦးစွာ ကြည့်ရှုက ဤသို့ သုံးသပ်ရပါမည်။ “သူ့ထိပ်ပြောင်ကို သူ့ကိုယ်တိုင် ဘာလို့ ဆံပင်ပေါက်အောင် မလုပ်တာ ပါလိမ့်?” ဤမေးခွန်းကို ထိုဆေးကြော်ငြာမောင်းခတ် သူ့အား မေးမြန်းစုံစမ်းရန် ဝန်လေးပါလျှင်လည်း မိမိ ကိုယ်တိုင်မူ မေးကြည့်သင့်သည်သာ။

သို့သော် လောက၌ ထိပ်ပြောင်သူ၏လက် ထဲမှ ဆံပင်ပေါက်သည်ဟုဆိုသော ထိုထိုဆေးကို ဝယ်ယူသုံးစွဲသူ လူအများကိုလည်း မြင်ဖူးကြပေ လိမ့်မည်ထင်ပါသည်။ ဆင်ခြင်နိုင်သည့် အသိဉာဏ်က လိုအပ်သည်သာ။

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

ဗဟိဒ္ဓအသွင်အပြင် ထိပ်ပြောင်နေသည်ကို သာမန် မံသစက္ခုဖြင့် မြင်နိုင်ပါသော်လည်း စိတ်ထဲက ကိလေသာရောဂါ ဆိုးကြီးကိုမူ မံသစက္ခု ဤပကတိမျက်စိဖြင့် မြင်နိုင်ကောင်းသည့်အရာ မဟုတ်တော့ပေ။ ပညာစက္ခု ဉာဏ်မျက်စိ၏အရာသာ ဖြစ်ပေတော့သည်။

‘အညာဟိ လာဘူပနိသာ၊ အညာနိဗ္ဗာနဂါမိနီ’ လာဘ်လာဘ ဥစ္စာ ငွေကြေး ပစ္စည်းရကြောင်း အကျင့်သည် ‘အညာဟိ အညာဇေ’ တစ်မျိုးတစ်ခြားသာတည်း။ ‘နိဗ္ဗာနဂါမိနီ’ နိဗ္ဗာန်ရကြောင်းအကျင့်သည် တခြားသာ ဖြစ်ပေသည်ဟု မြတ်ဘုရားရှင်၏ မိန့်မှာစကားတော်ကို သတိပြုကြရပေမည်*၁။

ထို့ကြောင့် ကိလေသာ နာတာရှည်ရောဂါဆိုးကို ကုသပေးနေသည့် ဆရာတစ်ဦးသည် သူ့ရင်ထဲကရောဂါကိုလည်း သူ့ဆေးနှင့်ကုသနေပါသလား? ပျောက်ကင်းအောင် ကုသမှုရော ရှိနိုင်ပါသလား? သူ့ဆေးအစွမ်းက အမြစ်ပြတ်နိုင်ပါ့မလား? ဆေးဖော်နည်းကား မူလသိုက်စာအညွှန်း (ပိဋကတ်တော်)နှင့် ညီညွတ်ရဲ့လား? သူတစ်ပါးရဲ့ရောဂါကိုသာ ကုပါ။ ကုပါ။ ဆေးကောင်းလွန်းလို့ပါဆိုပြီး ကိုယ်တိုင်က ထိုဆေးနည်းကို မြိန်မြိန် ရှက်ရှက် ကုသပါရဲ့လား? ဤသို့ ဆန်းစစ်ကြရန်မှာ ဝိပဿနာကို မြတ်နိုးကြသည့် ဓမ္မယောဂီတို့၏ တာဝန်သာဖြစ်ပေသတည်း။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)
၂၀၀၈ခုနှစ်၊ မတ်လ(၃)ရက်။

၁။ (၅ ၊ ဗာလဝဂ်။ ၃၅ - ဝနဝါသီ တိဿသာမဏေဝတ္ထု။ ဓမ္မပဒ။)

ကိုးကားရှိခြင်းပြုကျမ်းများ

- ၁။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော် - မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
- ၂။ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော် - အလဂဒ္ဒုပမသုတ်
- ၃။ ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော် - ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်
- ၄။ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော် - ဘာရသုတ်
- ၅။ သဋ္ဌာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော် - ဇမ္ဗူခဒကသံယုတ်၊
နိဗ္ဗာနပဉ္စာသုတ်
- ၆။ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော် - မဂ္ဂသံယုတ်၊ ပဒသုတ်
- ၇။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် - စတုက္ကနိပါတ၊ ပဉ္စကနိပါတ၊
နဝကနိပါတ၊ ဒသကနိပါတ
- ၈။ ယမိုက်ပါဠိတော်
- ၉။ မူလပဏ္ဏာသ အဋ္ဌကထာ - မူလပရိယာယသုတ်
- ၁၀။ ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာ - သဟဿဝဂ်၊ ပိယဝဂ်၊ လောကဝဂ်
- ၁၁။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ
- ၁၂။ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ စေတသိက်များအဖွင့်ကျမ်း
- ၁၃။ အဘိဓမ္မတ္ထ သင်္ဂဟကျမ်း
- ၁၄။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးဗုဒ္ဓ၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဿယ(နန်းတွင်းမူ)
- ၁၅။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မုံနဲဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဓိပ္ပာယ်ကောက်
- ၁၆။ ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
လယ်တီဒီပနီပေါင်းချုပ်
- ၁၇။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိနိဿယ
- ၁၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဓမ္မစကြာတရားတော်
- ၁၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ+ဒု)
- ၂၀။ ကျေးဇူးတော်ရှင် သပြေကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဗောဇ္ဇင်ခုနစ်ပါး တရားမြတ်ရတနာ

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

၂၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဩဝါဒများ

၂၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင်နဘူးကျင်း၊ ရန်ကင်းတောရ၊ ထန်းတပင်
တောရ၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ

၂၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော် အရှင်သီလာနန္ဒာဘိဝံသ
Ph. D. CD(H)(ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်)၏
အဘိဓမ္မာသင်တန်း ပို့ချချက်များ

၂၄။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဓမ္မသာမိဘိဝံသ၏
ဓမ္မပဒ ဝတ္ထုတော်ကြီး

၂၅။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော် ဦးဇောတိက(မဟာမြိုင်
တောရ) ၏ တရားတိပိဋေများ

၂၆။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏
တရားတိပိဋေများ

၂၇။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဖွင့်ကျမ်း

၂၈။ သစ္စာဒီပက ဆရာဦးကြည်၏
မဟာသတိပဋ္ဌာန် အဖွင့်ကျမ်းနှင့်ဒိဋ္ဌဓမ္မော

၂၉။ What is Buddha Taught by Dr. Wall Pola Rahula

၃၀။ A Still Forest Pool - The Insight Meditation by
Ven. Achaah Chah

၃၁။ One Dharma by Joseph Goldstein

၃၂။ Mahasatipatthana Sutta: Insight meditation online
([http://www. buddhanet/ind](http://www.buddhanet/ind)) mahasati



သောတာပန်အရိယာဖြစ်ဖို့ စိတ်ဝင်စားပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် သောတာပန်အရိယာဖြစ်ဖို့ ရှိရမယ့် အရည်အချင်းကိုလည်း သိချင်ပါသေးတယ် ?

**သောတာပန်ဖြစ်ဖို့ အတွက်
အရည်အချင်း (၄)ပါး ပြည့်စုံရပါတယ်။**

- ၁။ သပ္ပုရိသသံသေဝ = ညူတော်ကောင်းဆရာကို မှီဝဲရမယ်
- ၂။ သဒ္ဓမ္မဿဝန = ညူတော်ကောင်းတရားနာရမယ်
- ၃။ ယောနိသောမနုဿိကာရ = နှလုံးသွင်းမှန်ရမယ်
- ၄။ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ = လောကုတ္တရာတရားနှင့် လျော်သောအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ရမယ်

မဟာဝဂ္ဂသံသုတိ(၅၁-၃၀၂)

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

သောကအားသိပ်ကြီးလာရင် ဘာလုပ်ရမလဲ?
 ဝိပဿနာတရားရှုပွားရပါမယ်။
 ဒေါသအားသိပ်ကြီးရင် ဘာလုပ်ရမလဲ?
 ဝိပဿနာတရားရှုပွားရပါမယ်။
 လောဘအားသိပ်ကြီးနေရင် ဘာလုပ်ရမလဲ?
 ဝိပဿနာတရားရှုပွားရပါမယ်။

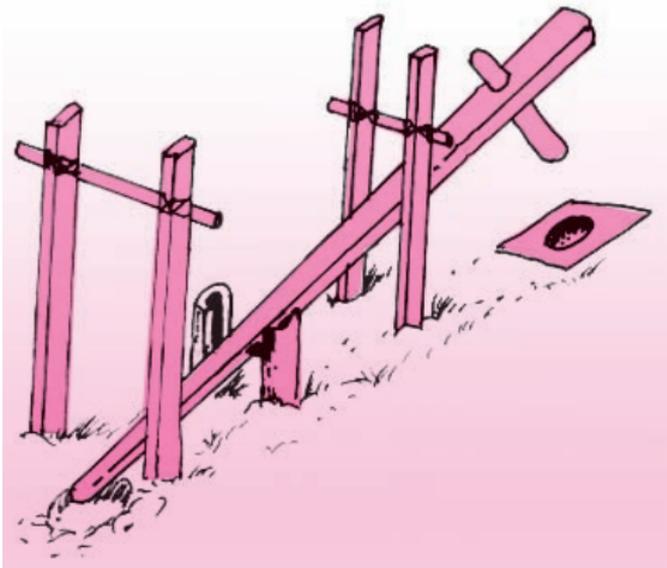
သောကတွေ၊ လောဘတွေ၊
 ဒေါသတွေဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို
 စံနစ်တကျအားထုတ်တတ်လာလို့ ရှိရင်
 တဖြည်းဖြည်းပါးပါး လာပါလိမ့်မယ်။



Vipassana Will Purify Your Mind.

ရိပ်သာသွားပြီးတော့မှာလည်း တရားအားထုတ်ပါတယ်။
ညတိုင်း ဘုရားစင်ရှေ့မှာလည်း တရားအားထုတ်ပါတယ်။
တရားအားထုတ်တာ မလုံလောက်သေးဘူးလို့လည်း ခံစားရပါတယ်။

ရိပ်သာမသွားခင်လည်း တရားအားထုတ်ပါ။
ရိပ်သာသွားပြီးတော့လည်း တရားအားထုတ်ပါ။
ရိပ်သာမှာလည်း တရားအားထုတ်ပါ။
ရိပ်သာက ပြန်လာပြီးတော့မှလည်း
တရားအားထုတ်ပါဦး။



Real life is the present.

ဘုရားစင်ရှေ့မှာလည်း တရားအားထုတ်ပါ။
ဘုရားစင်ရှေ့ကို မရောက်ခင်လည်း တရားအားထုတ်ပါ။
ဘုရားစင်ရှေ့က ထသွားတဲ့နောက်မှာလည်း တရားအားထုတ်ပါဦး။

(ပစ္စုပ္ပန် သော ဓမ္မံ၊ တတ္ထ တတ္ထ ပိပဿတိ။ ဘဒ္ဒေကရက္ခသုတ်-ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်)

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ ဘဝဟာ မရေရာဘူး၊ မသေချာဘူး ဘေးဘာသာတွေ များလွန်းတယ်။ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာကို ပိုပြီးတော့ ရိပ်မိ လာပါတယ်။

မသေချာတာထဲက တစ်ခုခုများ သေချာလေမလား? ဒုက္ခထဲက ဟိဟာလေးများ သုခဖြစ်လေမလား? ဒီတစ်ခါတော့ အဆင်မပြေဘူး။ နောက်တစ်ခါတော့ အဆင်ပြေမှာပါ။ ဒီနှစ်မကောင်းဘူး၊ နောက်နှစ်တော့ ကောင်းသွားမှာပါ ဆိုပြီး၊ အဆင်ပြေခိုးခိုး၊ ရေရာခိုးခိုး၊ သုခ တွေခိုးခိုးနှင့်

**ဘုတ်မရှိတာထဲက ဘုတ်ရှာနေကြတာပါ။
ဥက္ခတောထဲက သုခရှာနေကြတာပါ။**



ဝိပဿနာ ရှုပွားလာတဲ့ယောဂီက အသိအမြင် ရှင်းလာတာနှင့်အမျှ ခန္ဓာ အရှိ အမှန်ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော၊ မတင့်တယ်တဲ့သဘော၊ မတည်တံ့တဲ့သဘော၊ မခိုင်ခန့်တဲ့သဘောတွေကို ထိုးထွင်းသိရတာဟာ အသိမှန် လာတာပါ။ ဒီလိုနှင့် အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်ရင့်ကျက်လာပြီ ဆိုရင်တော့ အမြင်မှန်လာပါပြီ။ ချမ်းသာစစ်ချမ်းသာမှန် ကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ
သိရမယ့်တရားနှင့် ပယ်ရမယ့်တရားကို
သိချင်ပါတယ် ?

အာရုံငါးပါးကာမဂုဏ်တရားဆိုတဲ့
ဝတ္ထုကာမဟာ ဒုက္ခသစ္စာတရား ဖြစ်လို့
ဒါကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒါက
သိရမယ့်တရားဖြစ်ပါတယ်။



အဲဒီအာရုံငါးပါးမှာ သာယာ
ခင်မင် နှစ်သက် ခွဲငြိတတ်တဲ့
ကိလေသာကာမကိုတော့ လောဘ
တဏှာသမုဒယသစ္စာဖြစ်လို့ ပယ်ရ
မယ့်တရားဖြစ်ပါတယ်။



တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

ဝိပဿနာတရားမှာ သတိဘယ်မှာရှိရမလဲ ?



သတိက နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

၁။ သမ္မာသတိ

၂။ မိစ္ဆာသတိ



မိစ္ဆာသတိနှင့်တွဲရင် အကုသိုလ်ပါ။

သမ္မာသတိနှင့်တွဲမှ ကုသိုလ်ပါ။

သတိရှိရင် ကိလေသာမဝင်နိုင်ပါဘူး။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တံခါးတွေကို ကိလေသာမဝင်အောင် တား ပေးတဲ့သတိကိုသာလျှင် ဝိပဿနာမှာ အလိုရှိပါတယ်။

စိတ်မှာပဲသတိ
ရှိနိုင်ပါတယ်၊ အာရုံမှာ
သတိ မရှိကောင်းပါဘူး။



သတိရှိတာနှင့် မေ့တာကို သိချင်ပါတယ်?

သတိဆိုတဲ့ ဝေါဟာရစကားရဲ့ အဓိပ္ပါယ်အများကြီးရှိသလိုပဲ
မေ့တယ်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရစကားရဲ့ အဓိပ္ပါယ်လည်း များပါတယ်။

တယ်လီဖုန်းနံပါတ်၊ မှတ်ပုံတင်နံပါတ်၊
အိမ်နံပါတ်၊ လမ်းနံပါတ်တွေ အများကြီး
မှတ်နိုင်တဲ့ လူကိုလည်း
သတိသိပ်ကောင်းတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။
တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့် မူးမေ့
သွားပြီးတော့မှ ပြန်ပြီးလည်လာရင်လည်းပဲ သတိ
ရလာတယ်လို့ပဲ အရပ်ထဲမှာ ပြောကြပါတယ်။
တစ်နေရာရာမှာ အမှတ်မထင်ထီး၊ ဖိနပ်၊ မျက်မှန်၊
မေ့ထားခဲ့ပြီးတော့ နောက်မှထားတဲ့ နေရာကို
အမှတ်ရရင်လည်းပဲ သတိရလာတယ် လို့ပဲ
ပြောရိုးရှိပါတယ်။

ဝိပဿနာမှာ အလိုရှိအပ်တဲ့ သတိက တော့
မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့
ဒွါရ(Door)တွေကနေ လောဘကိလေသာတွေ၊
ဒေါသကိလေသာတွေ၊ မာနကိလေသာတွေ မဝင်
ရောက်အောင် တံခါးစောင့်လို တားမြစ်ပေးတဲ့
သတိမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

မေ့တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာလည်း တယ်လီဖုန်း
 နံပါတ်၊ အိမ်နံပါတ်၊ မှန်ပုံတင်နံပါတ်တွေ
 မမှတ်မိတော့တာကိုလည်းပဲ မေ့တယ်လို့
 ပြောရိုးရှိပါတယ်။

ရောဂါဘယတစ်ခုခုကြောင့် မူးမေ့သွားတာ
 ကိုလည်းပဲ မေ့တယ်လို့ပဲ ပြောရပါတယ်။
 မေ့ဆေးပေးပြီး မေ့တာကိုလည်း မေ့တယ် လို့ပဲ
 ခေါ်ကြပါတယ်။

ပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ရာထားတာ ဘယ်နေရာ
 ထားမိမှန်း မသိတာကိုလည်း မေ့တယ်လို့ပဲ
 ဆိုရပါတယ်။ ဝိပဿနာအရာမှာတော့ မျက်စိ၊
 နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ဒွါရ
 (Doors) တွေကနေ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ
 စတဲ့ ကိလေသာတွေမဝင်အောင် မတားမြစ်
 နိုင်ရင်မေ့တာပါပဲ။ အရေးကြီးလို့ထပ်ပြီး တစ်ခါ
 ရှင်းပြပါဦးမယ်။

ပစ္စည်းမေ့တာ၊ လူနာမည်မေ့တာ၊ မှတ်ပုံတင်နံပါတ်မေ့တာက (Forget,
 Faint, Be careless)၊ မေ့ဆေးပေးပြီး မေ့တာက (Anaesthetist)ပါ။
 လူနာမည်တွေ၊ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်တွေ၊ အိမ်နံပါတ်တွေ မမှတ်မိရာကနေ
 ပြန်ပြီးမှတ်မိလာရင် သတိရပြီလို့ ပြောရိုးရှိပါတယ် (Remember)။ သတိလစ်ပြီး
 မူးမေ့မြောသွားပြီးတော့မှ လည်လာတာကိုလည်း သတိရလာပြီသတိရလာပြီလို့
 ပြောရိုးရှိပါတယ် (Regain conciousness)။

ဝိပဿနာအရာမှာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊
 ကိုယ်၊ စိတ်ကနေ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့
 ကိလေသာတွေ မဝင်နိုင်အောင် တံခါးစောင့်လို
 တားမြစ်ပေးတဲ့သတိက(Be Mindful, Be aware)
 ဝိပဿနာအရာမှာ အဲဒီသတိမရှိရင်တော့ (Absent
 minded)မေ့နေတာပါဘဲ။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ
 အရာမှာက မေ့တယ်ဆိုတာ၊ သတိလစ်ပြီးမေ့မြော
 သွားတာ Beheedlessလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စည်းမေ့
 သွားတာ၊ တယ်လီဖုန်း နံပါတ်မေ့သွားဟာ forget
 လည်း မဟုတ်ဘူး။ သတိရတယ်ဆိုတာကလည်း
 Remember လို့ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်
 လေးပါးကနေ ချွတ်ချော်သွားရင်တော့ (Absent
 minded)မေ့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား
 ကိုမပွားဘဲ အရပ်ထဲမှာ နေရိုးနေစဉ်နေတဲ့ သာမန်
 လူတွေကတော့ အမြဲ မေ့နေကြပါတယ်။

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုတော့
ပြုပြင်လို့ဆိုးတော့မယ်မထင်တော့ဘူး။



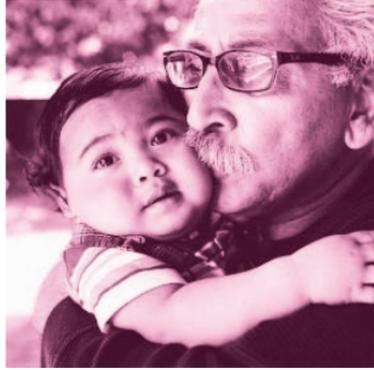
လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုတော့ အနည်းငယ်မျှပဲ
ပြုပြင်လို့ ရနိုင် ပါတယ်။ ပြုပြင်လို့မရတာကို
ဝမ်းနည်းပူဆွေး သောကဖြစ်မနေဘဲ ပြုပြင်
လို့မရပါလားဆိုတာကို လက်ခံနိုင်မှသာချွင် -

စိတ်ချမ်းသာရာ ရနိုင်ပါတယ်။

စိတ်သက်သာရာ ရနိုင်ပါတယ်။

ပမာပြုရရင် ဆံပင်ဖြူတာ ဆေးဆိုးရင် ခဏပဲ မဲပါတယ်။
ပါးရေထွန့်တာ မိတ်ကပ်ဖို့ရင် ခဏပဲ ပြည့်ပါတယ်။

သောကတို့၊ မာနတို့တော့ နည်းနည်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။
ဒေါသတော့မဖြစ်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်?



သောကဖြစ်တာ၊ စိုးရိမ်တာ၊ ကြောင့်ကြတာ၊ စိတ်ခါတ်ကျတာ၊
စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်ပင်ပန်းတာ၊ စိတ်ထိခိုက်တာ၊
စိတ်ပူပန်တာ၊ စိတ်ကောက်တာ၊ မနာလိုတာ၊ ဝန်တိုတာ၊
နောင်တရတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ ပူးဆွေးတာတွေဟာလည်း
တရားကိုယ်က ဒေါသပါပဲ။

ပါဠိတော်ဗျာတော့ ဒေါသကို
အာဃာတာ၊ ပဋိဃ၊ ကောဗ၊ ဒုဿန၊
ကောဓေဗ္ဗိဖေဗိဗြတိအဗြင်္ဂိ ပဋ္ဌာနိးကျမ်း၊
ယဇ္ဇိကိကျမ်း၊ ဝါတုကထာကျမ်းနှင့်
အဘိဓမ္မာကျမ်းတို့ဗျာတော့ ဒေါသကို
ဟေတု၊ နိဝရဏ၊ အနုဿယ၊ သံယောဇန၊
ကိလေသာ၊ ဗျာပါဒစသည့်အားဖြင့် အထူး
ထူးအခြားခြား ဖောတော်မူပါတယ်။

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ပြီး
ခုလိုသိလာမှပဲ ယခင်က ဘဝမှာ
သဲကြီးမဲကြီး ပြောခဲ့တာတွေ
လုပ်ခဲ့တာတွေဟာ
ရယ်စရာကြီး ဖြစ်နေတော့တယ်။
ဘာမှမဟုတ်တာကို အဟုတ်ထင်လို့
လုပ်ခဲ့တာကိုးဆိုတာ
ခုမှ သိလာပါတယ်?



မှန်ပါတယ်၊ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

- အနိစ္စအတိဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားကြီးကို ယခင်အနိစ္စလို့ မရိပ်မိလို့ပါ။
- ဒုက္ခအတိဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားကြီးကို ယခင်က သုခ ချမ်းသာလို့ ယူမိလို့ပါ။
- အစိုးမပိုင်သူသဘောအတိုင်း ဖြစ်နေတဲ့ သဘော တရားကြီးကို ငါစိုးငါပိုင်အနေနှင့် ယူမိလို့ပါ။
- မတင့်တယ်တဲ့ သဘောတရားကြီးကို တင့်တယ်တယ် အနေနှင့်ယူမိလို့ပါ။

A true understanding will free the mind.

- ▶▶ ဝိဿနာတရား အားထုတ်လာပြီးနောက် သဘောတရား အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိလာတဲ့အခါ ဟိုတုန်းက အသိနှင့် မတူတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အရင်က အသိနှင့် လုပ်ခဲ့တာတွေ၊ တွေးခဲ့တာတွေဟာ အခု အသိဉာဏ်နှင့်က ရယ်စရာ ဖြစ်သွားတာပါ။
- ▶▶ ပတ်ဝန်းကျင်က လူအများနှင့်တော့ မတူတော့ပါဘူး။ သူတို့က ဘဝကို ကာမဂုဏ်ခံစားနိုင်တဲ့ ပေတံနှင့်ပံ တိုင်းတာလျက် ရှိပါတယ်။



- ▶▶ ဒါကြောင့် ပေတံချင်း၊ အမြင်ချင်း၊ ရှုထောင့်ချင်း မတူတော့လို့ အသိအမြင်တွေလဲ ကွာလာတာပါ။
- ▶▶ ဟိုတုန်းက သိတဲ့အသိနှင့် လုပ်သင့်တာကို လုပ်ခဲ့တာ ပါပဲ။ အခုအမြင်နှင့်က မှားတယ်လို့ သိလာတယ်။

ဒါက အသိမှန်ပါ။

ဉာဏ်ကသာလျှင် အမှားအမှန်ကို ပိုင်းခြားပေးနိုင်ပါတယ်။



တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လာတော့မှ အသိအမြင်တွေ ပိုမို ရှင်းရှင်းလာတယ်ဆိုတာကို ခုထက်မိပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိချင်ပါသေးတယ်?

ဥပမာ- ငှက်တို့ဟာ အမိဝမ်းထဲမှာ အသိုက်ထဲကို ဥအဖြစ် တစ်ခါပေါက်ဖွားတယ်။ အသိုက်ထဲမှာ ဥကနေ တစ်ခါပေါက်ရပြန်တယ်။ တောင်ပံစုံတဲ့အခါမှာ အသိုက်ကနေ ကောင်းကင်ကိုပျံတက်သွားတယ်။ ဒါမှ ငှက်ဖြစ်တာပါ။ ဒီဥပမာအတိုင်းပါပဲ။

☛ ယောဂီဟာ သတိပဋ္ဌာန်ကို စတင်ထူထောင်မိပြီးတော့မှ သီလတွေ၊ သတိသမာဓိတွေ၊ ဝီရိယတွေ၊ ပညာတွေကြောင့် အနမတဂ္ဂသံသရာကနေ ပါလာတဲ့ စိတ်ရူး စိတ်နှမ်းတွေ ပယ်ပျောက် တာက အမိဝမ်းမှဥအဖြစ် ငှက်တစ်ကြိမ်ပေါက်ဖွားတဲ့ ဥပမာပါ။

☛ ရုပ်၊ နှမ်း၊ အာယတန၊ ဓာတ်သစ္စာအပေါ်ဝိပဿနာအမြင်ပေါက်ပြီး တော့မှ ယုတ်ညံ့ကြမ်းထမ်းတဲ့ အဝိဇ္ဇာကို လွှတ်တာက ဥကနေ အကောင်အဖြင့် ပေါက်ဖွားတဲ့ ဥပမာပါပဲ။

☛ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေ၊ ဝိပဿနာတွေ၊ ဗောဓိပက္ခိယတရားတွေ၊ ပြည့်စုံပြီးတော့ မှ လောကုတ္တရာဉာဏ်ကြောင့် လောကီဘုံသားကနေ လောကုတ္တရာဘုံသား (အရိယာဘုံသား)ဖြစ်တာကတော့ အတောင်ပံ စုံပြီးတော့မှ အသိုက်ကနေ ပျံတက်သွားတာက တတိယအကြိမ် ပေါက်ဖွားတဲ့ ဥပမာပါပဲ။

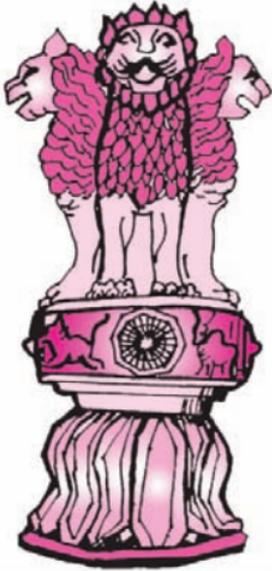
(လယ်တီ ဒီပနီ)



အရိယာဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာကို စိတ်ဝင်စားပါတယ် ?

ဝိပဿနာနယ်ပယ်မှာ မဂ်ဆိုက်တာကို လူပြောသူပြော များကြတယ်။
ယောဂီတိုင်းလဲစိတ်ဝင်စားကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ ပဓာန လိုရင်းကျတဲ့ လောဘကိလေသာ၊
ဒေါသ ကိလေသာ၊ မောဟကိလေသာ၊ မာနကိလေသာ၊
ဒိဋ္ဌိကိလေသာ တွေပါးပြီလားလို့ စစ်ဆေးဖို့ကပိုလို့
အရေးကြီးပါတယ်။



“ငါ့ရှင် ရာဂကုန်ရော၊ ဒေါသ
ကုန်ရော၊ မောဟကုန်ရောကို နိဗ္ဗာန်
ဟု ဆိုအပ်၏”

(၃၁၄-နိဗ္ဗန်နပုဗ္ဗသုတ္တ သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်)

အရိယာဆိုတာ သူတော်ကောင်းတရားနှင့် အကြွင်းမဲ့
ပြည့်စုံတဲ့ သူတော်ကောင်းကြီးပါ။



လူဆိုရင် ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊
ရဟန်းတော်များဆိုရင် ရဟန်းသီလကို
အသက်နှင့် လဲဝံ့ပြီလား? စစ်ဆေးဘို့
အလွန်ကောင်းတဲ့ အချက်တွေပါပဲ။

အဂါယကဂုဏ်နှစ်မျိုးမှာဘာက နုကွေ့ ဂျိသေးတာပဲလား?

ရဟန္တာကြီးတွေက ကိလေသာပရိနိဗ္ဗာန်ကို အရဟတ္တမဂ်မှာပြုပြီးပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓဒုက္ခကတော့ ရှိနေတုန်းပါပဲ။ ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့မှပဲ ခန္ဓဒုက္ခက လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာ ရပါတော့မယ်။ ဒါ့ကြောင့် ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်ပြုခြင်းသည် သာလျှင် ဆင်းရဲရဲ့အဆုံးလို မြတ်စွာဘုရားမိန့်တော်မူပါတယ်။

ဒီခန္ဓာဝန်က လေးလံလှပါတယ်။ နည်းနည်းမှ အတိမ်းအစောင်းမခံပါဘူး။ သာမန်လူတွေမှာတော့ ခန္ဓာဝန်ကလည်း နှိပ်စက်နေတယ်။ ကိလေသာဝန် တွေကလည်း အချိန်ပြည့်နှိပ်စက်နေတာပါပဲ။ ဒီ ဝန်ထုတ်နှစ်ခုရဲ့ နှိပ်စက်မှုကို ခံရတာပါ။

ဒါ့ကြောင့်ဘုရားရဲ့ သာသနာတော်မှာ ဒုက္ခဆင်းရဲ အလုံးစုံချုပ်ရာ၊ ကင်းရာရှိတယ်လို့ကြားရ၊ နာရရုံ တင်မက ကျင့်သုံးခွင့်ရနေတာဟာ အလွန် အားရစရာ ကောင်းနေပါပြီ။ အလွန်အလွန်ကို ကံကောင်း ကံထူးနေပါပြီ။

ကျင့်ကြံမှု နည်းနည်း ပြည့်စုံရင် ကိလေသာဝန် နည်းနည်း လျော့ပါပြီ။ ကျင့်ကြံမှု တော်တော် ပြည့်စုံရင် ကိလေသာဝန်က တော်တော် လျော့ပါပြီ။ ကျင့်ကြံမှု အလုံးစုံ ပြည့်စုံရင်တော့ ကိလေသာ ဝန်က လုံးဝ ကင်းလွတ်ပါပြီ။ ခန္ဓာဝန်နှင့် ကိလေသာဝန် နှစ်ပါး လွတ်မှုသည်သာ ဒုက္ခက လွတ်တာပါ။ ချမ်းသာ အစစ်ကို ရတာပါ။ ဒါ နိဗ္ဗာန်ပါ။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မှပဲ ကြိုက်နှစ်သက်စရာ အာရုံ တစ်ခုခုနှင့်
ဆုံတဲ့အခါမှာ လောဘဖြစ်တာသိလာပါတယ်။ မကြိုက်စရာ အာရုံနှင့်
ဆုံတဲ့အခါမှာလဲ ဒေါသဖြစ်တာ သိလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မောဟတို့
အဟိရိကတို့၊ အနောတ္တပ္ပတို့၊ ဒိဋ္ဌိတို့ကတော့ မဖြစ်ပါဘူး?

**မြင်စရာ၊ ကြားစရာ၊ နှမ်းရှူစရာ၊ ထိတွေ့စရာ အာရုံ
ဆုံတဲ့အခါမှာ တပ်မက်တာဟာ တဏှာပါ။**

ငါမို့လို့သာ ခံစားနိုင်တယ်ဆိုတာက မာနပါ။

ဒါကိုသူတပါး မခံစားစေချင်တာကတော့ မစ္ဆရိယပါ။

သူများကိုယ့်လို မပြည့်စုံစေချင်တာက ဣဿာပါ။

**တစ်စုံတစ်ဦးက ဆန့်ကျင်လာရင် (ဝါ) ပြောဆိုဆုံးမလာရင်
ရန်ပြုချင်လာတာက ဒေါသပါ။**



အရှက်အကြောက်ကင်းပြီးတော့ ဖြစ်တာက
အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပပါ။

**ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်းစားတယ်လို့ ယူတာဟာမောဟ
အဝိဇ္ဇာပါ။**

ကံကံ၏ အကျိုးမရှိတဲ့ သဘောအတ္တကောင်
ငါကောင်လို့ထင်တာ၊ ငါ့ဘဝအရတော်လှပြီလို့ ထင်တာ
က အတ္တဒိဋ္ဌိပါ။

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

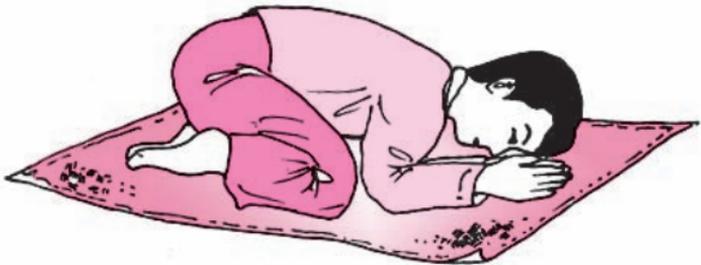
တရားအားထုတ်တဲ့ကာလ ကြာလာတော့ အချိန်တွေ
ပိုရလာတယ်လို့ ထင်ပါတယ်?

ဖြစ်သင့်တာ၊ ဖြစ်နိုင်တာ။ လုပ်သင့်တာ၊ လုပ်နိုင်တာ။
ပြောသင့်တာ၊ ပြောနိုင်တာ။ တွေးသင့်တာ၊ တွေးနိုင်တာ။
လိုချင်တာ၊ လိုအပ်တာတွေကို ဉာဏ်ဦးစီးတဲ့သတိက
ပိုင်းခြားပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်ဖြစ်သင့်တာ၊ လုပ်သင့်တာ၊ ပြော
သင့်တာ၊ တွေးသင့်တာကိုလုပ်တယ်၊ ပြောတယ်၊
တွေးတယ်။ အဲဒီတော့ မလုပ်သင့်တာ၊ မဖြစ်သင့်တာ၊
မတွေးသင့်တာတွေကို မတွေးတော့ပါဘူး။ မလုပ်တော့
ပါဘူး။ Want and needကို ခွဲခွဲခြားခြား သိလာတာပါ။

ဒါ့ကြောင့်အသိသတိ (Intuitive awareness)
မြဲလာရင်တော့ အပိုတွေ မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ မပြောဖြစ်
တော့ဘူး၊ မတွေးဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါဆိုရင် တရားအားထုတ်တဲ့
အချိန် ပိုရနိုင်လာပါပြီ။

အရင်အချိန်နည်းတာက မလိုအပ်တာတွေပြောနေရ၊
တွေးနေရ၊ လုပ်နေရလို့ပါပဲ။



Right attitude is the cause of wholesomeness.

ပတ်ဝန်းကျင်အာရုံတွေရဲ့
တိုက်ခတ်မှုနှင့်
အဆင်မပြေမှုတွေကြောင့်
အသိသတိဆက်ဖို့
ခက်နေပါတယ်?



**အာရုံက ပဓာနမဟုတ်ပါဘူး။
မိမိစိတ်က ပဏာနပါ။
စိတ်ရှုပ်လို့ အာရုံရှုပ်နေတာပါ။
စိတ်ရှင်းရင် အာရုံရှင်းပါတယ်။**



အလေ့အကျင့် (Practice) ကောင်းရပါမယ်။ သဘော
ထားလည်း မှန်ကန်ရပါမယ် (Right Attitude)။
အလေ့ အကျင့်ကောင်းမယ်ဆိုရင် တွေ့ကြုံလာသမျှ
အာရုံတိုင်းတာ ဝိပဿနာဖြစ်လာမှာပါ။

I'll be mindful, if you will go away.
We'll try to avoid, discomfort, any otherways.

Ref: One Dharma by Joseph Goldstein

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

ဝိပဿနာတရားတွေ အားထုတ်ပြီး စိတ်တွေ စင်ကြယ်လာတဲ့အခါမှာ အမျိုးမျိုးကို ကြံစည်လိုက်ရင် အရှင်ထွက်ပျံပြီး သိနိုင်လာတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်?



ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကြံစည်လို့ မသိနိုင်ကောင်းတဲ့အရာ (၄)မျိုးရှိပါတယ်။

- ၁။ ဗုဒ္ဓဝိသယော အစိန္တေယျော - သမ္ပညတအရာကိုမကြံစည်အပ်
- ၂။ ဣဒ္ဓိဝိသယော အစိန္တေယျော - တန်ခိုးတော်အရာကို မကြံစည်အပ်။
- ၃။ ကာမ္မဝိပါဏော အစိန္တေယျော - ကံ၏အရာကို မကြံစည်အပ်။
- ၄။ လောကဝိသယော အစိန္တေယျော - လောကအရာကို မကြံအပ်။

(အစိန္တေယျသုတ်၊ စတုတ္ထနိပါတ၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်)

ဈာန်၊ ဗု၊ လော၊ ကံ၊ မကြံရန်

(နဘူးကျင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး သြဝါဒ)

တရားအားထုတ်ရင် ရူးတယ်လို့ ကြားဖူးတယ်။ ဟုတ်ပါသလား?

မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူထားတဲ့ တရားတော်က မရူးပါဘူး။

လင်သေ၊ သားသေ၊ အဖနဲ့မောင်ပါသေပြီး ရူးသွပ်ခဲ့တဲ့ အသျှင်မ ပဋ္ဌာစာရီထေရီအလောင်း အရူးရောဂါ ပျောက်ရုံတင်မက ရဟန္တာဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အသျှင်မ ပဋ္ဌာစာရီဟာ ဝိနည်းဆောင်ခြင်းအရာမှာ ဧတဒင်္ဂဘွဲ့ထူးကို ပါရခဲ့ပါတယ်။

သားသေရဲ့ အလောင်းကို ရင်ခွင်မှာ ပိုက်ပြီးတော့မှ အရူးတပိုင်း ဖြစ်နေခဲ့တဲ့ အသျှင်မ ကိသာဂေါတမီဟာလည်း ခေါင်းပါးသော သင်္ကန်းကို သုံးဆောင်ခြင်းအရာမှာ ဧတဒင်္ဂဘွဲ့ထူးရခဲ့ပါတယ်။

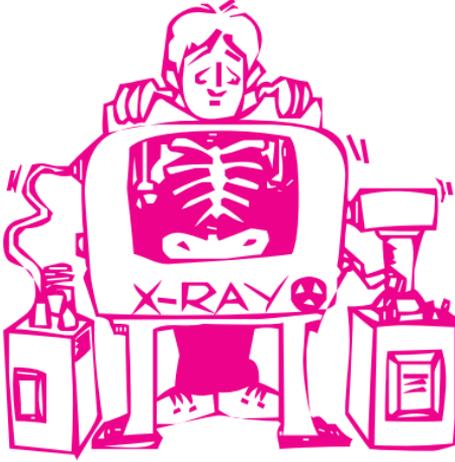
လယ်ပျက်လို့ depression ဖြစ်ပြီး သောကဖြစ်နေတဲ့ မိစ္ဆာ ဒိဋ္ဌိပုဏ္ဏားကြီး၊ ကချေသည်သေလို့ စိတ်ပူ လောင်ပင်ပန်းပြီးတော့မှ အရူးတပိုင်းဖြစ်နေတဲ့ သန္တတိအမတ်ကြီး၊ လူသတ်ပြီး ကြမ်းတမ်းနေတဲ့ အင်္ဂုလိမာလတို့ တတွေဟာ အရူးရောဂါ ပျောက်ရုံတင်မက အရိယာတွေ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။

(ဓမ္မပဒ)

ဒါတင်မကသေးပါဘူး

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

အခုခေတ်မှာလည်း အရှေ့တိုင်း၊ အနောက်တိုင်း
နိုင်ငံများခွာမှာ စိတ်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါအမျိုးမျိုးကို
ဝိပဿနာဆေးနှင့် သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပေးနေ
တယ်ဆိုတာကို အားလုံး ကြားသိနေတယ်။



စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါဒဏ်ရာဒဏ်ချက်အမျိုးမျိုးကို
ဝိပဿနာဆေးနဲ့ပဲ သန့်စင်ဆေးကြော ကုသလို့ရပါတယ်။

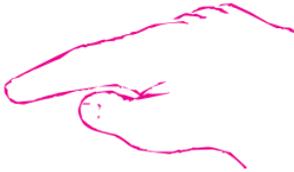


ဒါကြောင့်ဝိပဿနာတရားကြောင့်တော့
မလွဲပါဘူး။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လိုရှူးတာတွေ
ဖူးရင်တော့ အားထုတ်တဲ့နည်းနာနိဿယ
တစ်ခုခု လွဲချော် မှားယွင်းနေလို့ပါ။

ဝိပဿနာတရားအားမထုတ်ခင်တုန်းကတော့
တပည့်တော်စိတ်က သန့်ရှင်းတယ်၊ လှပတယ်၊
စိတ်ကောင်းရှိတယ်လို့ ထင်ခဲ့ပါတယ်။ ယခုတော့
ငါ့ တရားမျှတတယ်၊ စိတ်ကောင်းရှိတယ်။ ငါ
မနာလို ဝန်တိုကင်းတယ်လို့ မပြောဝံ့တော့ပါဘူး။
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အာရုံနှင့်တိုက်ဆုံတိုင်း
စိတ်ထဲမှာ အဲဒါတွေက အမြဲတမ်း ဖြတ်သန်းနေတာကို
သိနေရလို့ပါ။

အရင်က မိမိမှာ
အဲဒီစိတ်တွေမရှိဘူးလို့
ထင်ခဲ့တာပါ။
အခုမှ သိလာတာပါ။

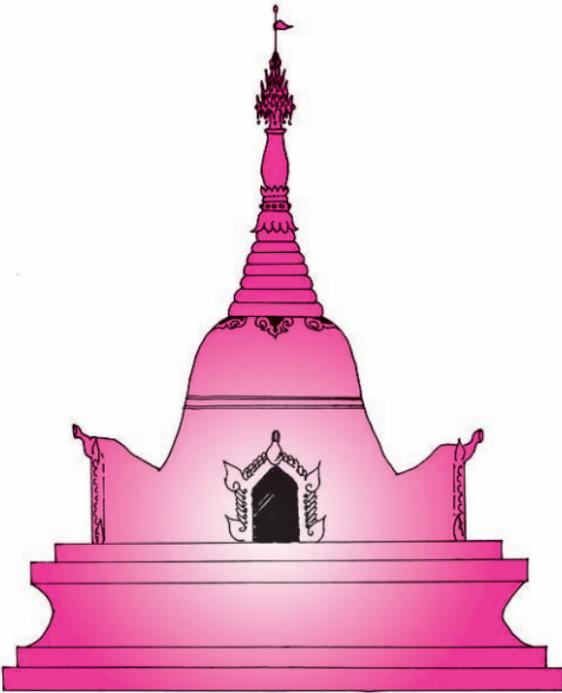


တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

**ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရင် လူတိုင်းလူတိုင်း
တရား ရနိုင်မယ်လို့ထင်မိပါတယ်?**

- ❁ ဥဋ္ဌဋီတညူပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက မြတ်စွာဘုရားထံပါးမှ တရားကို အကျဉ်းဟောလိုက်တာလေးနှင့် တရားရနိုင်ပါတယ်။
- ❁ ဝိပဋ္ဌိတညူပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကတော့ မြတ်စွာဘုရားတရား အကျယ် ဟောမှ တရားရပါတယ်။
- ❁ နေယျပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကတော့ ကျင့်မှ တရားရတယ်။ မကျင့်ရင် မရဘူး။
- ❁ ပဒေဝရမပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကတော့ ဒီဘဝတရားမရဘူး။

ဒါကြောင့် တရားရဖို့ လူတိုင်းနှင့် မဆိုင်ပါဘူး။



You should do the best you can.



ဥပမာတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဆေးဝါးကို မှီဝဲရင် ဧကန် ရောဂါပျောက်မယ့် လူမမာက ဒီဘဝ သေချာကျွတ်မဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။ နေယျပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဆေးဝါးဓာတ်စာနိုင်ရင် အသက်ရှည်

မယ်၊ မနိုင်ရင် အသက်သေမယ်ဆိုတဲ့ လူမမာဖြစ်ပါတယ်။ သာသနာတော်နောက်ပိုင်းကာလ နေယျပုဂ္ဂိုလ်က အကျင့် ကျင့်နိုင်ရင် အရိယာဖြစ်နိုင်သေးတယ်။ အကျင့်လျော့ရင် နတ် ပြည်မှာအရိယာ ဖြစ်ခွင့်ရှိသေးတယ်။ အကျင့်ဝေးရင် ကင်းရင် တော့ ဒီသာသနာနှင့် သူနှင့်မဆိုင်တော့ပါဘူး။ နေယျပုဂ္ဂိုလ် တရားအားထုတ်လို့ရတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဆရာကောင်းရှာ မတွေ့လို့ဖြစ်စေ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြစ်နေလို့ဖြစ်စေ၊ ကာမဂုဏ်ကိုမစွန့် နိုင်ရင်ဖြစ်စေ၊ ဝိရိယနည်းနေရင်ဖြစ်စေ၊ အသက်အရွယ်ငယ် ငယ်လေးနှင့်ပဲ ဂိလာနဖြစ်နေ ရင်ဖြစ်စေ၊ ဒီဘဝကျွတ်တမ်း မဝင်နိုင်ပါဘူး။

ဥပမာ - မဟာနေသူဌေးသားဟာ ပစ္စိမ ဘဝိက ဖြစ်ကြတယ်။ အာဠာရ၊ ဥဒကရသေ့များကလည်း ပစ္စိမဘဝိကဖြစ်ကြတယ်။ ကျွတ်ခွင့် မရခဲ့ကြပါဘူး။

ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဆေးဝါးမမှီဝဲရင်လည်း သေ မယ်။ ဆေးဝါးမှီဝဲလည်းပဲသေမယ်။ ဒါပေမယ့် ပဒပရမ ပုဂ္ဂိုလ်က အကျင့်ကောင်းရင်တော့ ရှေ့ဘဝအတွက် နတ်ပြည် မှာ အရိယာဖြစ်ခွင့်ရှိသေးပါတယ်။

ပမာပြရရင်-ဘုရားရှင် လက်ထက်တော်အခါကလည်း တရားမရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ကောသလမင်းကြီးတို့ ဆဗ္ဗဂ္ဂိရဟန်းတို့ပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင်သူတို့တော့က ရှေးရှေး ဘုရား သာသနာတွေမှာ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာမှာ ဉာဏ်ကျက်စားမှု နည်းခဲ့လို့ပါ။ ဒါ့ကြောင့် ဒီသာသနာမှာ ဘုရားကို ခင်မင် ရင်းနှီးရုံပဲ ရှိခဲ့တယ်။ တရားတော့မရခဲ့ကြပါဘူး။

(လယ်တီဒီပနီပေါင်းချုပ်)

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

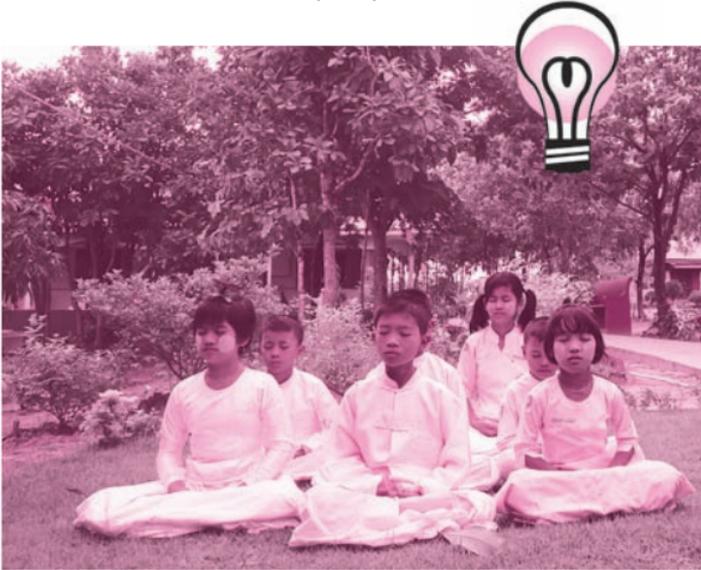
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ရတာ ကံအကောင်းဆုံးလို့
တွေးမိပါတယ်?

- ✓ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘာသနာတွင်းမှာ လူဖြစ်ရတာ
ကံကောင်းပါတယ်။
- ✓ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမကို လိုက်နာပြီး ဝိပဿနာ
သတိပဋ္ဌာန်
တရားကို အားထုတ်ပါမှ ကံအကောင်းဆုံး ဖြစ်လာမှာပါ။



အခုတော့ကံကောင်းရုံပဲ ရှိပါသေးတယ်။

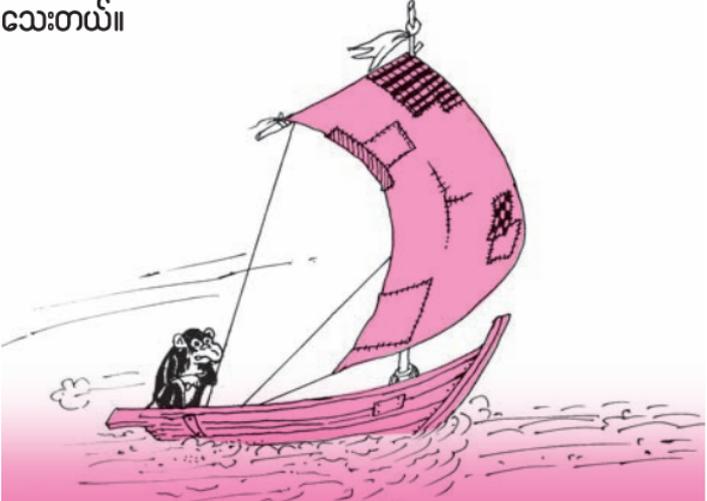
ကံအကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်သတိပဋ္ဌာန်တရားကို
အားထုတ်ရပါမယ်။



ဝိပဿနာတရား အား ထုတ်ပြီး
တရား မရခင်မှာဘဲ ကံကုန်လို့
သေတာ ရှိနိုင်မယ်လို့
တွေး မိပါတယ်?



ဆီမီးခွက်ရှိတယ် ဆိုပါစို့။ ဆီမီးခွက်ထဲကမီးဟာ မီးစာ
ကုန်လို့လည်း မီးငြိမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဆီကုန်လည်း မီးငြိမ်းနိုင်ပါတယ်။
ဆီရောမီးစာပါကုန်လို့လည်း ငြိမ်းနိုင်ပါသေးတယ်။ ဆီရောမီးစာပါ
ရှိသေးသော်လည်း လေတိုက်လို့သော်လည်းကောင်း မီးငြိမ်းတတ်ပါ
သေးတယ်။



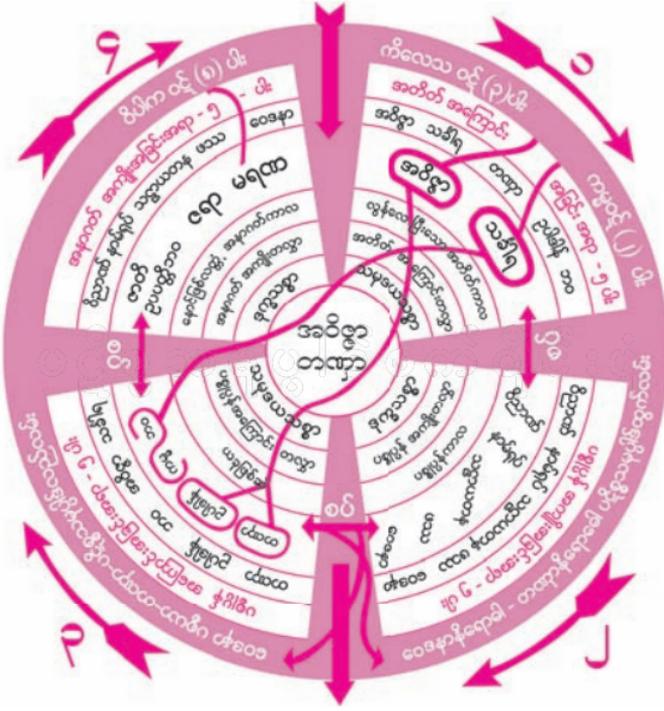
ဆီမီးငြိမ်းတာ လေးမျိုးရှိသလို သေတာကလည်း
လေးမျိုး ရှိပါတယ်။

- အာယုက္ခယ** - သက်တမ်းကုန်လို့ သေတာ၊
- ကမ္မက္ခယ** - ကံကုန်လို့ သေတာ
- ဥတယက္ခယ** - သက်တမ်း၊ ကံ နှစ်မျိုးလုံး ကုန်လို့
သေတာ
- ဥပစ္ဆေဒက** - သက်တမ်း၊ ကံ နှစ်ပါးလုံး ရှိပါသော်
လည်း ဥပစ္ဆေဒကကံကြောင့် သေတာ

(စတုတ္ထအင်္ဂုတ္တိုရ်)

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတ်ယပိုင်း

ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အိုရမ္မာ၊ နာရမ္မာ၊ သေရမ္မာကိုလဲ ရံခါ ကြောက်စိတ်ပေါ်ပါတယ်



သတ္တဝါတွေဟာ အိုရ၊ နာရ၊ သေရမ္မာကို ကြောက်ကြတယ်။ လူဖြစ်လာတဲ့အတွက်ကို အိုရ၊ နာရ၊ သေရမ္မာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လူဖြစ်ရတာလဲ ဆိုတော့ လူဖြစ်အောင်လုပ်ခဲ့မိလို့ပါ။ လူဖြစ်ကြောင်း တွေ လုပ်ခဲ့မိလို့ လူဖြစ်လာတာပါ။ ဘာဖြစ်လို့ လူဖြစ် ကြောင်း လုပ်ခဲ့ရပြန်တာလဲဆိုရင် လူဖြစ်ချင်လွန်း အားကြီးလို့၊ ဖြစ်ချင်လွန်းလို့ကို လုပ်ခဲ့မိတာပါ။

ဘာကြောင့် ဒီလောက်ကြီး ဖြစ်ချင်အားကြီး ရတာလဲဆိုတော့ လိုချင်မှုတဏှာ၊ မသိမှုအဝိဇ္ဇာ ကြောင့်ပါပဲ။ အမှန်တရားကို ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ မသိမှု အဝိဇ္ဇာကပဲ တရားခံဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့လူဟာ တရားနာဖို့ အရေးကြီးပါသလား?
အရေးကြီးပါသလား?

- ✘ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့လူဟာ တရားနာဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။
- ✘ သူတော်ကောင်းတရားကို နာကြားရဖို့အတွက် သူတော်ကောင်း ပုဂ္ဂိုလ်ကို မှီဝဲရပါတယ်။
- ✘ သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်ကိုမှီဝဲရမှ သူတော်ကောင်းတရားကို နာကြားရမှာပါ။
- ✘ သူတော်ကောင်းတရားကို နာကြားရမှ ယုံကြည်မှုပြည့်ဝ လာမှာပါ။
- ✘ ယုံကြည်မှုပြည့်ရင် အသင့်အတင့်နလုံးသွင်းမှု ယောနိသောမနသိကာရ ပြည့်စုံစေတယ်။
- ✘ ယောနိသောမနသိကာရပြည့်စုံရင် အောက်မေ့မှု၊ ဆင်ခြင်မှုလည်း ပြည့်စုံစေတယ်။
- ✘ အောက်မေ့မှု၊ ဆင်ခြင်မှုပြည့်စုံရင် ဣန္ဒြေစောင့်စည်းမှုတွေလည်း ပြည့်စုံလာတယ်။
- ✘ ဣန္ဒြေစောင့်စည်းမှုပြည့်စုံရင် သုစရိုက်သုံးပါးတို့လည်း ပြည့်စုံစေတယ်။
- ✘ သုစရိုက်သုံးပါးပြည့်စုံရင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ဖြစ်စေတယ်။
- ✘ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးပြည့်စုံရင် ဟေဇ္ဇင် (၇)ပါးတို့ကို ပြည့်စေတယ်။
- ✘ ဟေဇ္ဇင် (၇)ပါးတို့ပြည့်စုံရင် အဝိဇ္ဇာ ဝိမုတ္တိပြည့်စေပါတယ်။



The right information is the best power.

ခုလို ဥပမာနှင့်
စာပေမှာ
ပြထားပါတယ်



တောင်ထိပ်မှာ သည်းထန်စွာ
မိုးကြီးရွာရင် နိမ့်ရာ နိမ့်ရာ နေရာကို
စီးဆင်းသွားပါတယ်။ ဦးစွာ ပတ်ကြား
ကွဲ မြောင်းငယ်တို့ ပြည့်တယ်၊ မြောင်း
ငယ်ကနေ အိုင်ငယ်ကို ပြည့်တယ်။
အိုင်ငယ်ကနေ အိုင်ကြီးကို ပြည့်တယ်။
အိုင်ကြီးကနေ မြစ်ငယ် မြစ်ကြီးတွေ
ရေပြည့်တယ်။ မြစ်ကြီးက နေပြီးတော့မှ
သာဂရလိုခေါ်တဲ့ သမုဒ္ဒရာကြီးကို
ပြည့်သလိုပါပဲ။ သူတော်ကောင်းတရား
ကို နာကြားရလို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်တရား
တွေ၊ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေ အဆင့်ဆင့်
ပြည့်စုံပြီး နောက်ဆုံးဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ အရိယာ
ဖြစ်တဲ့အထိ ပြည့်စုံစေပါတယ်။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် ဒဿကနိပါတ် အဝိဇ္ဇာသုတ်)

ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်ပြီး ကိလေသာကို
အဆင့်ဆင့် ပယ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို
သိချင်ပါသေးတယ်?

မြတ်စွာဘုရားရှင် သာသနာတွင်း
ကာလမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကိလေသာ
တို့ကို တဒင်္ဂီပဟာန်နဲ့ ပယ်နိုင်တာ ကျေးဇူး
များလှပါပြီ။

မြတ်စွာဘုရားရှင် သာသနာတွင်း
ကာလမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကိလေသာ
တို့ကို ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်နဲ့ ပယ်ခွင့်ရတာကလည်း
ကျေးဇူး ဥပကာရ များလှပါပြီ။

မြတ်စွာဘုရားရှင် သာသနာတွင်းမှာ
လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကိလေသာတို့ကို
သမုဇ္ဈေဒပဟာန်နဲ့ အပြီးပယ်သတ်နိုင်တာက
တော့ မော်မပြနိုင်လောက်အောင် အနှိုင်းမဲ့
ကျေးဇူးများလွန်းလှပါပြီ။

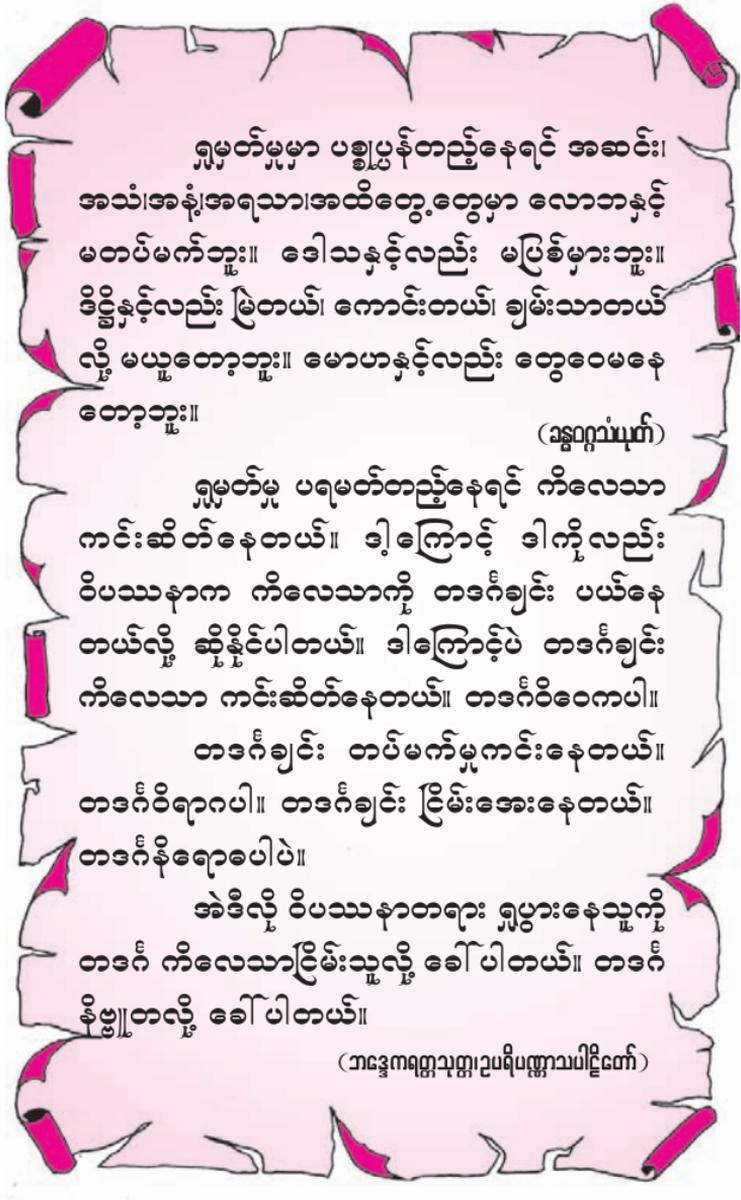


တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

တဒင်္ဂီချင်း တဒင်္ဂီချင်း ကိလေသာကင်းဆိတ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောကို သိချင်ပါတယ် ?

Peace of mind, no matter how momentary, is of grate value.

by Sayadaw U Jotika



ရှုမှတ်မှုမှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်နေရင် အဆင်း၊
အသံ၊အနံ့၊အရသာ၊အထိတွေ့တွေ့မှာ လောဘနှင့်
မတပ်မက်ဘူး။ ဒေါသနှင့်လည်း မပြစ်မှားဘူး။
ဒိဋ္ဌိနှင့်လည်း မြဲတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ချမ်းသာတယ်
လို့ မယူတော့ဘူး။ မောဟနှင့်လည်း တွေဝေမနေ
တော့ဘူး။

(သန္တဝဂ္ဂသံယုတ်)

ရှုမှတ်မှု ပရမတ်တည့်နေရင် ကိလေသာ
ကင်းဆိတ်နေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒါကိုလည်း
ဝိပဿနာက ကိလေသာကို တဒင်္ဂီချင်း ပယ်နေ
တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ပဲ တဒင်္ဂီချင်း
ကိလေသာ ကင်းဆိတ်နေတယ်။ တဒင်္ဂီဝိဝေကပါ။

တဒင်္ဂီချင်း တပ်မက်မှုကင်းနေတယ်။
တဒင်္ဂီဝိရာဂပါ။ တဒင်္ဂီချင်း ငြိမ်းအေးနေတယ်။
တဒင်္ဂီနိရောဓပါပဲ။

အဲဒီလို ဝိပဿနာတရား ရှုပွားနေသူကို
တဒင်္ဂီ ကိလေသာငြိမ်းသူလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တဒင်္ဂီ
နိဗ္ဗူတလို့ ခေါ်ပါတယ်။

(ဘဒ္ဒေကရက္ခသုတ္တံ၊၃ပရိပဏ္ဍာသပါဠိတော်)

တရား အား ထုတ်လာ တာနှင့် အမျှ ကိလေသာ အရာကျယ် လွန်း တယ်ဆိုတာ ကို ရိပ်မိလာ ပါတယ်?

✓ မှန်ပါတယ်။

ကိလေသာအရာ ကျယ်လွန်းပါတယ်။

ကိလေသာကို အထင်မသေးပါနှင့်။

ကိုယ်အားထုတ်နေတဲ့တရားကိုလည်း အထင် မကြီးပါနှင့်ဦး။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လာတဲ့အခါမှာ ကိလေသာဖြစ်စရာ အာရုံနှင့်ဆုံသော်လည်း ဝိတိက္ကမ ဖြစ်ဖို့နေနေသာသာ ပရိယုဋ္ဌာနမှာတောင် ကိလေသာ ကို အရိပ်အရောင် မတွေ့ရဘဲ ပကတိ အရိယာစိတ် ပမာပါလားလို့ ရံခါ ထင်ရတတ်ပါတယ်။

အို ယောဂီ ကိလေသာကို အထင်မသေးပါလေနဲ့၊ မိမိကိုယ်ကို အထင်မကြီးပါလေနဲ့။

ငါ့အဖြစ် ငှက်ကတောင် သိသွားပြီ။



တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

**❁ ဒါတွေက သိပ်ကို အရာကျယ်လွန်းလှပါတယ်၊
အနုသယ ကိလေသာရဲ့ သတ္တိတွေကြောင့်ပါ။**

- ဒါကြောင့် မဂ်ဉာဏ်နှင့်မှ ကိလေသာကို အမြစ်ပြတ်အောင်
မပယ်နိုင်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး စိတ်မချရပါဘူး။

ယောဂီရဲ့ နှလုံးသားမှာ အဲဒီအနုသယကိလေသာကို
အရိယာ မဂ်နှင့်အပြီး တိုင် ပယ်နိုင်ခဲ့လို့ ပရိယုဋ္ဌာနတိုင်
မရောက်တာလား?

- ဒါမှမဟုတ်ဝိပဿနာတရားရဲ့ သတ္တိဘာဝနာအစွမ်းကြောင့်၊
ကိလေသာက ခေါင်းမထောင် လာတာလား?

**❁ အဲဒီမေးခွန်းဟာ အရေးကြီးလွန်းပါတယ်။
သဗ္ဗညုတရှင် ဖြတ်ခွာတူရားရှင်တို့ရဲ့ အရာသာ
ဖြစ်ပေတယ်။**

အဲဒီအနေအထားမျိုးကို ကျေးဇူးရှင်လယ်တီဆရာတော်
ဘုရားကြီးက (၇)နှစ်စောင့်ကြည့်ပါလို့ မိန့်တော်မူဖူးပါတယ်။



**❁ ဒါကြောင့် မိမိအားထုတ်တဲ့တရားကို
အထင်မကြီးပါနှင့်။
❁ ကိလေသာကိုအထင်မသေးပါနှင့်ဦး။**

ဘဝမှာ ပိုပြီး(Suitable)ဖြစ်အောင် နေတတ်လာတယ်လို့ ထင်ပါတယ် ?

သတိပဋ္ဌာန်တရား
အားထုတ်တာကြာရင်
ဒီလိုသဘောပေါက်
လာတတ်ပါတယ်။

ဘဝနေနည်း
ပိုပြီး အဆင်ပြေလာတာပါ။
ပိုပြီး ရုပ်လုံးပေါ်လာတာပါ။



(Expert on art of Living) ဝါ။

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

ဝိပဿနာတရားရဲ့ သတ္တိကြောင့်ထင်ပါတယ်။
စိတ်ထဲမှာ အကြောင်းအကျိုးသဘောတွေ
ပိုပြီးတော့မှ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိလာပါတယ်?

အသက်ရှင်ဖို့ အကြောင်းပြည့်စုံနေတဲ့ လူတစ်ယောက်က
လုပ်သမျှ၊ ပြောသမျှ၊ တွေးသမျှတွေဟာ အသက်
ရှင်ဖို့ အကြောင်းတွေချည်းပဲ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။



ဒီနေ့အသက်ရှင်နေတာဟာ သေဖို့အကြောင်း
မပြည့်စုံသေးလို့ပါ။ သေတာဟာလည်း
အသက်ရှင်ဖို့ အကြောင်းမပြည့်စုံတော့လို့ပါပဲ။
ခုလို သဘောပေါက်လက်ခံလာနိုင်ပါတယ်။

သေဖို့အကြောင်း ပြည့်စုံရင် သေမှာပဲ။
သေဖို့အကြောင်း ပြည့်စုံလာတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ
သေစရာအကြောင်းတွေချည်းပဲ
တွေးမိပါတယ်၊ ပြောမိပါတယ်၊ လုပ်မိလာတော့တယ်။

စိတ္တာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ မိမိစိတ်ဖြစ်ပုံကို ကြည့်ရတာ
ဘာအကျိုးများပါသလဲ?



I can see.

ရဟန်းတို့ သင်တို့သည် အကယ်၍ သူတစ်ပါးစိတ်၌
ဖြစ်ပုံကို မသိရင်လည်းဘဲ မိမိစိတ်၌ ဖြစ်ပုံကို သိရမယ်။

စိတ်ထဲမှာ အဘိဇ္ဈာတွေ များနေသလား? အဘိဇ္ဈာ
မများသလား? ဒေါသတွေ ဖြစ်နေသလား? ဒေါသမဖြစ်သလား?
ထိနမိဒ္ဓ နှိပ်စက်နေသလား? ထိနမိဒ္ဓကင်းနေသလား? စိတ်တွေ
ပျံ့လွင့်နေသလား? မပျံ့လွင့်ဘဲနေသလား? ယုံမှားမှုမှ လွန်မြောက်
နေသလား? စိတ်ညစ်နွမ်းနေသလား? စိတ်မညစ်နွမ်း နေသလား?
ကိုယ်ပင်ပန်းနေသလား? မပင်ပန်းနေသလား? ပျင်းရိ ပြီးနေသလား?
ထက်သန်ပြီးလုံ့လစီရိယရှိသလား? စိတ်မတည်ကြည်ပဲ ရှိသလား?
တည်ကြည်သလား? ဆိုတာတွေကို ဆင်ခြင်တာဟာ ကျေးဇူးများလှ
ပါတယ်။

အဲဒီလို သိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ယုတ်ညံ့တဲ့အကုသိုလ်
တရားတွေကို ပယ်စွန့်ဖို့ အားထုတ်ပြီးနေတယ်လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ခေါင်းမီးလောင်တဲ့သူဟာ ခေါင်းက
မီးငြိမ်းဖို့သာလျှင် လုံ့လစီရိယစိုက်ထုတ်ရသလိုပါပဲ။

ဒါကြောင့်မိမိစိတ်ဖြစ်ပုံကို သိနိုင်လာရင် မိမိစိတ်မှာ
ဖြတ်သန်းနေတဲ့ စိတ်ကို ညစ်ညူးပူလောင်စေတဲ့ တရားတွေကို
သိနိုင်လာရင် အဲဒီတရားဆိုးတွေကို အပြီးတိုင်ပယ်စွန့်ဖို့ သူကြိုးစား
တော့မှာပါ။

စိတ္တသုတ်၊ ဒသကနိပါတ်၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်။

တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

- 😊 ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေပါတယ်။
- 😊 ဒါပေမယ့် ဘုရားခန်းထဲက၊ ဘုရားစင်နားက စားပွဲပေါ်မှာ Satellite TV တင်ထားပါတယ်။
- 😊 စားပွဲအောက်မှာက နိုင်ငံတကာဂျာနယ်မျိုးစုံတွေ ထားပါတယ်။
- 😊 ကြားရတာ၊ မြင်ရတာတွေနှင့်ကို စိတ်က ရှုပ်ထွေး လှပါပြီ။
- 😊 ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လို့လည်း မကောင်း တော့ပါဘူး။

ဒါဆိုရင် ဘာလုပ်ရပါမလဲ?

မကြည့်ဘဲနေရင် မရှုပ်ထွေးတော့ဘူး။
နားမထောင်ဘဲနေရင် မရှုပ်ထွေးပါဘူး။



ရုပ်ဓမ္မနာမ်ဓမ္မ၊ ပရမတ် အာရုံတွေဟာ ပိုပြီး ထင်ပေါ်လာတယ်။
အလေ့အကျင့်ကောင်းလာ လို့နှင့် တူပါတယ်?

အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင် သိဖို့လွယ်ပါတယ်။
မရှိတာကို ဖော်ပြီးရှုရတာမှ မဟုတ်တာ။
ခန္ဓာပေါ်မှာ ရှိပြီးသားပါ။
အလေ့အကျင့်မရှိသေးလို့မသိနိုင်တာပါ။
လေ့ကျင့်ထားတဲ့ ယောဂီဟာ နေရာမရွေး Everywhere.
အချိန်မရွေး Everytime. ဣရိယာပုထ်မရွေး Every
Posture သိနိုင်ပါတယ်။

**အဲဒီယောဂီအဖို့ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အာရုံအမျိုးမျိုး
ဟာ ဝိပဿနာအရှုခံအာရုံတွေ ဖြစ်လာတော့တာပဲ။**



လူကိုယ်ကောင်ကြီးကိုတော့ ငါလိုမှထင်တော့ပါဘူး။
ဒါပေမဲ့ စိတ်ကိုတော့ ငါလိုထင်နေပြန်တယ်?

ပုထုဇဉ်က ရုပ်ကိုယ်ကောင်ကြီးကို ငါလုပ်တတ်တယ်။ ဝိပဿနာအားထုတ် လာတဲ့အခါမှာတော့ စိတ်ကို ငါလုပ်လာတတ် ပြန်တယ်။ စိတ္တာနုပဿနာရှုပွားပြီး ထိုက်သည့် အားလျော်စွာ အသိတွေရှင်းလာရင်တော့ လောဘ ဒေါသ မောဟနှင့်တကွ ဖြစ်လာ တတ်တဲ့ ကိလေသာကို ငါလုပ်မိပြန်တယ်။ ဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာတွေကို ငါလုပ် လာပြန်တယ်။ နောက်ပိုင်း အသိတွေ ပြည့်စုံလာတဲ့အခါမှာ ငါလိုတော့ ပြောလိမ့်မယ်။ ပညတ်တင် ဝေါဟာရမျှပါပဲ။ ဘာကိုမှစွဲနေတာ မဟုတ်တော့ ပါဘူး။

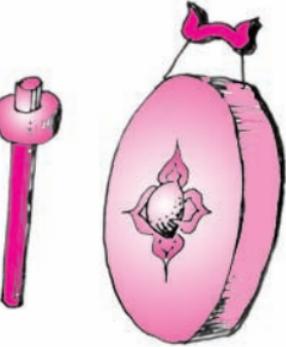
*Without absolute honesty
there is no chance to see reality.*

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့အတွက် ပဓာန ကျတဲ့ အကြောင်း အချက်တွေ အတိုချုပ် သိချင်မှတ်သား ချင်ပါသေးတယ်?

ယုံကြည်၊ ကျန်းမာ
မာယာကင်းကာ
ထက်သန် ဝီရိယ
ဉာဏ်မြင့်မား။

... ဆိုပြီး ငါးချက်ရှိပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင် အပေါ်မှာ လည်းကောင်း ဘုရား တရား သံဃာ ဆရာသမားတွေ အပေါ်မှာ ယုံကြည်မှုရှိရမယ်။ ကောက် ကျစ်စဉ်းလဲမှု၊ လှည့်ပတ်မှုမရှိဘဲ မာယာကင်းရမယ်။ ကုသိုလ်တရား တွေကို ပြည့်စုံ စေမယ့် ထက်သန်တဲ့ ဝီရိယရှိရမယ်။ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုတို့ကို သိနိုင်တဲ့ ကိလေသာတို့ကို ဖောက်ခွင်းပြီး နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်စေနိုင်တဲ့မြတ်သောပညာနဲ့ပြည့်စုံရပါမယ်။

(ဝဓာနိယဝံထုတ်၊ ဝဇ္ဇတနိပါတ်၊ အဝံတ္တိရုံဝါဠိတော်)



တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာဖြစ်ရင် ဖြစ်တာကို ချက်ချင်း သိတယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား ?

ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာဖြစ်ပြီး စိတ်တွေညစ်ပတ် ပေကျံသွားတာ ချက်ချင်း သိနိုင်ပါတယ်။ အလေ့အကျင့် တော့ လိုပါတယ်။

- ❖ စိတ်ကောက်တာ စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေပါတယ်။
- ❖ သောကတွေက စိတ်ကို ပူလောင်ပင်ပန်းစေပါတယ်။
- ❖ မနာလိုဝန်တိုစိတ်ဟာ စိတ်ကို နောက်ကျိစေတယ်ဆိုတာ သိတဲ့ယောဂီဟာ စိတ်မကောက်ရဲဘူး။

- သောကမဖြစ်ရဲတော့ဘူး။
- မနာလိုဝန်တို မဖြစ်ရဲတော့ဘူး။
- ဒေါသ မဖြစ်ရဲတော့ဘူး။

ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ စိတ်တွေ ညစ်ပတ်၊ ပေကျံ၊ ပူလောင်၊ နောက်ကျိသွားလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီယောဂီ က စိတ်ကို စောင့်ရှောက်ပြီး နေပါတော့တယ်။ စိတ်ကို လှအောင်ပဲ ထားပါတော့တယ်။



တရားအားထုတ်တော့မှပဲ စိတ်က အရင် ထင်တာထက် အများကြီး ဆိုးနေတယ်ဆိုတာ သိလာရပါတယ်။ ဒါကို ဘာနှင့် ပယ်ရပါမလဲ?

ပညာနှင့် ပယ်ရပါတယ်

ပညာနှင့်ပယ်တဲ့နေရာမှာ စိတ်ရဲ့အလိုဆိုးတွေကို သိဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒါတွေကိုသိပြီး ပယ်မှသာလျှင် စိတ်တွေက စင်ကြယ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပယ်ရမယ့်ယုတ်ညံ့တဲ့ တရားတွေထဲမှာ

- ⇒ သဒ္ဓါမရှိဘဲနှင့် သဒ္ဓါရှိတယ်လို့ အယောင်ဆောင်တာတွေ၊
- ⇒ သီလမရှိဘဲနှင့် သီလရှိသယောင် ထင်စေချင်တာတွေ၊
- ⇒ အကြားအမြင်ပဟုသုတနည်းလျက် အကြားအမြင်များသယောင် ဖြစ်စေချင်တာတွေ၊
- ⇒ အပေါင်းအဖော်နှင့် မွေ့လျော်သော်လည်းပဲ အပေါင်းအဖော်မှကင်းခတ်စွာနေတယ်လို့ သိစေချင်တာတွေ၊
- ⇒ ပျင်းရိသူဖြစ်ပါလျက် ထက်သန်တဲ့ပီရိယာရှိသူလို့ ထင်စေချင်တာတွေ၊
- ⇒ သတိလွတ်ကင်းသူဖြစ်လျက် သတိရှိသူဖြစ်တယ်လို့ ထင်စေချင်တာတွေ၊
- ⇒ တည်ကြည်တဲ့သမာဓိ မရှိသော်လည်း သမာဓိရှိသူအဖြစ် သိစေချင်တာတွေ၊
- ⇒ ပညာမရှိသော်လည်း ပညာရှိတယ်လို့ ထင်စေချင်တာတွေ၊
- ⇒ အာသဝေါတရားတွေမကုန်ဘဲနှင့် အာသဝေါတရားတွေ ကုန်တယ်လို့ ထင်စေချင်တာတွေ -

အဲဒါပယ်ရမယ့် တရားတွေပါပဲ။

ဉာဏ်နှင့် ပယ်ရပါတယ်။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ကာယသုတ်။ နှာ-၁၈၈-တတိယတွဲ)

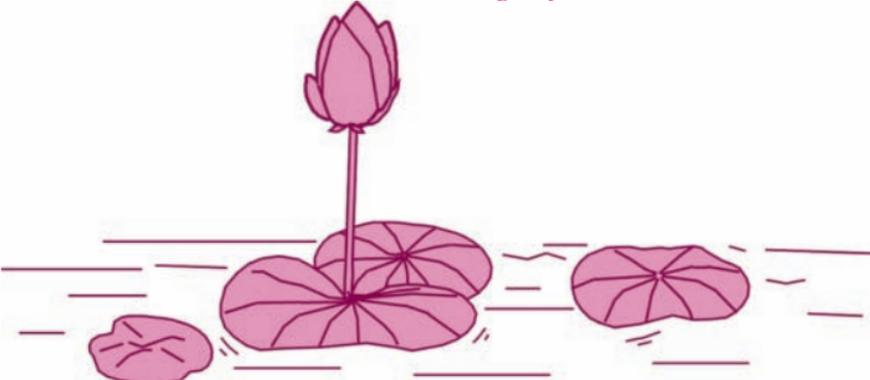


တရားအားထုတ်သူအဆင့်(ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ)တတိယပိုင်း

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ တရားတော်များဟာ အလွန်လည်း အားထူးရှာ၊
အလွန်လည်း ပို၍ရှာ၊ အလွန်လည်း ခုစ်သက်သဘောကျစရာ
ကောင်းလှပါတယ်လို့ ပို့ပြီး ခံစားလာရပါတယ်?

- ❁ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ ဒေသနာတော်များက လူသားတို့ကို
ဘေးကင်းရာ၊ ငြိမ်းချမ်းရာ၊ တည်ငြိမ်ရာ၊ အေးချမ်းရာ
သို့ ပို့ဆောင်ပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- ❁ ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူထားတဲ့ ဒေသနာအားလုံး
ဟာ ဒီရည်ရွယ်ချက်ကိုပဲ ဦးတည်ပါတယ်။
- ❁ လက်တွေ့သင်ပြတဲ့ဆရာတစ်ဆူဖြစ်တော်မူတဲ့အတွက်
လူသား တို့ရဲ့ဘဝ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုကို
ပေးနိုင်စွမ်းတဲ့ အကြောင်း အရာများကိုသာ ဟောကြား
တော်မူပါတယ်။
- ❁ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလောက်မွန်မြတ်တဲ့၊ အဲဒီလောက်
တန်ဖိုးရှိတဲ့ အဲဒီလောက်နက်နဲတဲ့တရားတော်
များကိုလည်းပဲ ဆွဲယူဖို့၊ သိမ်းပိုက်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။
- ❁ ဘေးကင်းရာ တစ်ဘက်ကမ်းကိုရောက်ဖို့ ဖောင်ကတို့
သဖွယ်ပဲဖြစ်ပါတယ် ယောဂီ။

- မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ အလဂဒ္ဒုပမာသုတ္တ
- What is Buddha Taught by Dr. Wall Pola Rahula.



May all beings attain the bliss of Nibbana.