

ကျေးဇူးတော်ရှင်
မွေဒူတ ဆရာတော်ကြီး၏
တပည့်

မွေဒူတ အရှင်ဆေကိစ္စ

သာသနဓဇ မွှောစရိယ

သဒ္ဓမ္မဓနုပုည မွှောစရိယ

သာသနဘေတဝိပါလာ မွှောစရိယ

A.G.T.I (CIVIL)

ပြေကြားသည့်

ဝိပဿနာ

တရားသင်တန်းအမေးအဖြေများ
အမှတ်စဉ် (၁)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဝိပဿနာတာရားသင်တန်း
အမေးအဖြေများ
အမှတ်စဉ် (၁)

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး

(အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ)
(အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ)
(ပိဋကတ္ထယပါရဂူ) (ဝိသိဋ္ဌဒီဃဘာဏက)
(သာသနာဓဇ သိရီပဝရ ဓမ္မာစရိယ)
၏ တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ

(သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ)
(သဒ္ဓမ္မနေပုည ဓမ္မာစရိယ)
(သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယ)

A.G.T.I (Civil)

ဖြေကြားသည်။

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း မေးဆိုထားချက်များ

- ၁။ တရားဘာလို့ အားထုတ်ကြပါသလဲ။ -၁
- ၂။ တရား အားထုတ်ချင်ရင် ဘယ်တရားကို အားထုတ်ရပါမလဲ။ -၃
- ၃။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဖို့ တရားအားထုတ်ရတာ လွယ်ကူပါသလား။ -၆
- ၄။ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ တရားအားထုတ်နည်းကို အခြေခံကျကျ နားလည်အောင် ရှင်းပြပေးပါ။ -၉
- ၅။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လိုချင်လို့ သတိပဋ္ဌာန် တရားအားထုတ်တာဟာ လောဘပဲ မဟုတ်ပါလား။ -၁၅
- ၆။ ချမ်းသာမှုကိုရဖို့ သိသင့်တဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတွေကို ပြောပြပေးပါ။ -၁၈
- ၇။ ဘာဝနာချင်းတူပါလျက် သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ကွဲနေရတဲ့ သဘောကို ရှင်းပြပါ။ -၂၂
- ၈။ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝိပဿနာဘာဝနာတရား အားထုတ်ဘူးသေးတဲ့သူတွေအတွက် အားထုတ် -၂၆

နည်း အခြေခံကို ညွှန်ပြပေးပါ။

၉။ တရားထိုင်တဲ့အခါ ညောင်းလို့ ပြောင်းရင်း -၃၄
ရွှေ့ရင် အပြစ်ဖြစ်ပါသလား။

၁၀။ ကြာကြာထိုင်နိုင်မှ တရား ရပါသလား။ -၃၈

၁၁။ တရားအားထုတ်သူတိုင်း ထိုင်နေပြီး -၄၁
နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျားကိုသာ ကြည့်နေ
ရမှာပါလား။

၁၂။ တရားအားထုတ်တယ်၊ ရှုတယ်၊ မှတ်တယ်၊ -၄၆
ပွားတယ်၊ ကြည့်တယ်၊ သိတယ်လို့
သုံးနှုန်း ပြောဆိုနေတာတွေ့ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်
ကွဲပြားချက်တွေကို ပြောပြပါ။

၁၃။ ကိုယ်နဲ့ခန္ဓာ ခွဲခြားကြည့်နိုင်ရမယ်ဆိုတာ -၄၉
နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။

၁၄။ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ -၅၁
ချတယ် မှတ်တော့ တစ်ခါတလေ အဆင်
ပြေတယ်၊ တစ်ခါတလေ အဆင်မပြေပါ။
ဘာကြောင့်ဆိုတာ သိချင်ပါတယ်။

၁၅။ တရားထိုင်တဲ့အခါ အသက်ကို တဖြည်းဖြည်း -၅၇
ချင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လုပ်သလို သွားလာ

လှုပ်ရှားတာကိုလည်း ဖြည်းဖြည်း၊ နှေးနှေး
လုပ်ပြီး ရှုဖွားရမှာပါလား။

၁၆။ တရားအားထုတ်ရာမှာ သမာဓိကောင်း -၆၁
အောင် ငြိမ်နေရမယ် မဟုတ်ပါလား။

၁၇။ တရားရှုမှတ်နေရင်း စိတ်က လွင့်သွား -၆၄
ပါတယ်၊ စိတ်ထိန်းတဲ့ နေရာမှာ လွယ်တဲ့
နည်းရှိရင် ပြောပြပါ။

၁၈။ တရားရှုတဲ့အခါ၊ နှာသီးဝမှာ ထိတာ -၆၈
ကိုလည်း သိနေတယ်၊ အောက်ပိုင်း
ခြေထောက်က နာတာ၊ ကျင်တာ
ကိုလည်း သိနေတယ်၊ ဘယ်ဟာကို
ရှုရမှာလဲ။

၁၉။ နှာသီးဝမှာ တိုးတဲ့ရုပ်သဘောကို -၇၁
အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်နေနိုင်
ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ပျောက်ပျောက်
သွားပါတယ်၊ ဘာကို ဆက်ရှုရမှာလဲ။

၂၀။ တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ မောသလို၊ -၇၄
အသက်ရှူကျပ်သလို ဖြစ်လာပါ
တယ်။ ဘယ်လို မှားနေသလဲ ဆိုတာ

သိချင်ပါတယ်။

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

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

၂၃။ “ဝေဒနာကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ရ” ဆိုတာကို -၈၅
ရှင်းပြပေးပါ။

၂၄။ တရား အားထုတ်တဲ့သူနဲ့ အားမထုတ် -၉၁
တဲ့သူ ဘာကွာခြားပါသလဲ။

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

ပန်ကြားလျှောက်ထားလွှာ

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီးဘုရား၊

သက်တော်ထင်ရှားရှိနေဆဲ ဓမ္မဒူတ သာသနာပြု ခရီးတွေကို ဆက်လက်ကြွချီနေဆဲ သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်း တော်မြတ်တစ်ပါးအနေနဲ့ ဘုရားတပည့်တော် နှလုံးသွင်းပြီး လျှောက်ထားပါရစေ ဘုရား၊

“ဦးဆောက်နွဲ့၊ အရှင်ဘုရား ဖြစ်နေတာက ရောဂါ၊ နှာခေါင်းခွဲစိတ် ထားတာဆိုတော့ ဆိုးတဲ့ ရောဂါပဲ။ လေး ငါးလလောက် သေသေချာချာ အနားယူလိုက်။ လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိသေးတယ်၊ ဆက်လုပ်ကြရဦးမှာ၊ တပည့်တော် ချောင်းဆိုးတာက ရောဂါဆိုး မဟုတ်ဘူး။ တရားဟောရင်း ချွေးထွက်များလို့ ဖြစ်တာပါ” တဲ့။ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော် ကြီးရဲ့ သတိပေးစကား နားထဲက မထွက်ပါ ဘုရား၊

နောက်ပြီး ရန်ကုန်၊ ရှစ်မိုင်၊ ပေါက်စေတီကျောင်း တရားစခန်းမှာပဲ “ဦးဆောက်နွဲ့၊ အဲဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်။ အင်္ဂလိပ်လို အရေးအသားလည်း လွယ်ကူပြီး ရှင်းတယ်။

ကလေးတွေလည်း နားလည်နိုင်တယ်။ အဲဒီပုံစံ နမူနာယူပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာနဲ့ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုတွေကို ကလေးတွေ နားလည်အောင် စာအုပ်ရေးစမ်းပါ။ အင်္ဂလိပ်လိုပါ တွဲရေး ပေါ့” တဲ့။

နောက်ပြီး ရန်ကုန်၊ တာမွေ၊ ပျားရည်ကုန်းရပ်၊ (၁၄၈) လမ်း၊ ဝိပဿနာတရား သင်တန်းမှာ “တပည့် တော်က တရား သေချာသိခင်တဲ့ သူတွေရဲ့ မေးတာတွေကို ဖြေတာမျိုး သဘောကျတယ်။ ဖြေချင်တယ်။ တိုက်ရိုက် မေး တိုက်ရိုက်ဖြေဆိုတော့ အကျိုးများတာပေါ့။ အရှင်ဘုရား ဖြေထားတာတွေလည်း မပျောက်ပျက်ပါစေနဲ့။ အလိုရှိတဲ့ သူတွေအတွက် အသိတိုးအောင်။ နားလည်အောင်။ အသုံး ဝင်အောင် ဒါမျိုးတွေ စာအုပ်အဖြစ် လုပ်ပေးရမယ်။

စာပေအတိုင်း သေချာ အားထုတ်ပြီး အများ နားလည်အောင်သာ ပြောပြ သင်ပြစမ်းပါ။ တကယ် အကျိုးများပါတယ်” တဲ့။

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ကြီးရဲ့ အဆုံးအမ စကား တွေနဲ့ ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေဟာ ဘုရားတပည့်တော်ရဲ့ စိတ်နှလုံးထဲမှာ အပြည့်အလျှံ ရှိနေပါတယ် ဘုရား။

တရားသင်တန်းအမေးအဖြေ၊ တရားစစ်တဲ့အခါ
ယောဂီတွေအတွက် ရှင်းပြချက်တွေကို နီးစပ်ရာ
ဆရာတော်၊ သံဃာတော်များကို လျှောက်ထားခဲ့ပါတယ်။
ဆရာတော် များကလည်း စာအုပ်စာပေ အနေနဲ့ဖြစ်ဖို့
တိုက်တွန်းအားပေး ကြပါတယ် ဘုရား။

ယောဂီပရိသတ်၊ သင်တန်းသူ သင်တန်းသား၊
ဒကာဒကာမတွေကလည်း ဘုရားတပည့်တော်ရဲ့ အမေး
အဖြေတွေကို ရှင်းတယ်။ နားလည်လွယ်တယ်လို့ ပြောကြ
ပါတယ်။ တရားအားထုတ်ရာမှာလည်း အထောက်အကူ
ပြုလို့ အသိဉာဏ်တွေလည်း တိုးပွားပါတယ်။ မှတ်တမ်း
မှတ်ရာ စာစောင်စာအုပ်အနေနဲ့ စီစဉ်ပေးဖို့ လျှောက်ထား
ကြပါတယ် ဘုရား။

ဘုရားတပည့်တော်လည်း စာအုပ်စာပေ အနေနဲ့
ဖြစ်လိုတဲ့ ဆန္ဒက တစ်ကြောင်း။ ဆရာတော် သံဃာတော်
တို့ရဲ့ တိုက်တွန်းမှုက တစ်ကြောင်း။ ဒကာဒကာမတွေရဲ့
အားပေးမှုက တစ်ကြောင်း။ သင်တန်းသူ သင်သန်းား၊
ယောဂီ၊ ဒကာ ဒကာမ၊ ပရိသတ်တွေရဲ့ အလိုရှိမှုက
တစ်ကြောင်း၊ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ဖြစ်စေ

လိုတဲ့ ဆန္ဒ၊ ညွှန်ကြားမှု အဆုံးအမက တစ်ကြောင်း။

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

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

ဓမ္မဒူတခရီး ကြွချီနေတဲ့ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာ
တော်ကြီးလည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့
ယုံကြည်မိပါတယ်ဘုရား၊ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်
ကြီးအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ညွှန်ပြ၊
ထောက်ပြ ပေးပါဦးဘုရား၊

ဆရာတော်၊ သံဃာတော် အရှင်မြတ်အပေါင်း အရှင်
ကောင်းတို့ အထံတော်မှလည်း စာအုပ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်၊

အားနည်းချက်တွေကို အားမနာတမ်း သနားသဖြင့်
အပြစ်ကို ထောက်ပြ ဆုံးမတော်မူကြဖို့ ဘုရားတပည့်တော်
ပန်ကြား လျှောက်ထားလိုက်ပါဦးမယ် ဘုရား။

အဆုံးအမများကို စောင့်မျှော်လျက်

တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ၊

စာချ၊ ဓမ္မကထိက၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊

ဓမ္မဒူတ နာယက အဖွဲ့ဝင်၊

သာသနဓဇ - သဒ္ဓမ္မနေပုည -

သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ။

A.G.T.I (Civil)

ဓမ္မဒူတတောရ၊

တောင်စွန်း၊ ဘီလင်းမြို့နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်။

မေး - တရား ဘာလို့ အားထုတ်ကြပါသလဲ။

ဖြေ - ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားလို့ တရား အားထုတ်ကြပါတယ်။

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

ချမ်းသာဆိုတာ လောကီချမ်းသာ၊ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာ။

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

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

ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာလို့လည်း ရှိတယ်။

အခု လက်ငင်းချမ်းသာ၊ နောက်တမလွန်ချမ်းသာ လို့လည်း ရှိတယ်။

၂ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

တကယ်တမ်းကတော့ အခုလက်ငင်းရော၊ နောင် အချိန်တွေမှာပါ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို ရရှိ၊ ရောက်ရှိချင်လို့ တရားအားထုတ်ကြ တာပါ။

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

မေး - တရားအားထုတ်ချင်ရင် ဘယ်တရားကို အားထုတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ - တရားဆိုတာ ပါဠိစကား “ဓမ္မ” ကို ခေါ်ပါတယ်။ ဓမ္မရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေက သဘောတရား၊ ပရိယတ္တိစာပေ၊ မှန်ကန်တဲ့ သစ္စာ၊ အသိဉာဏ်၊ သိသင့်တဲ့ တရား၊ အကြောင်းအကျိုး စတဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်တွေ ရှိပါတယ်။

ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားလို့၊ တရားအားထုတ်ကြတဲ့ သူတွေအတွက် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ ရစေနိုင်တဲ့အကြောင်း၊ ကုသိုလ်အလုပ်၊ ကုသိုလ်တရားကို အားထုတ်ရပါမယ်။ ကုသိုလ်ကလွဲလို့ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာပေးနိုင်တဲ့ တရားဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ကုသိုလ်က ဒါန- အလှူပေးတာ။ သီလ - ကိုယ်နှုတ်ကို စောင့်ထိန်းတဲ့ စည်းကမ်း ရှိတာ။ သမထ- မိမိစိတ်ကို အပြစ်ကင်းပြီး တည်ကြည် ငြိမ်းချမ်းအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်တာ။ ဝိပဿနာ - သဘောတရား အရှိအမှန်ကို တရားသဘောရယ်လို့ အသိဉာဏ်နဲ့ အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း ကြည့်နေ၊ သိနေတာလို့ (၄) မျိုးရှိပါတယ်။

ကြီးသူကို ရိုသေတာ၊ ဝေယျာဝစ္စ လုပ်ပေးတာ။

၄ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

တရားနာတာ၊ တရားဟောတာ၊ အမျှပေးဝေတာ၊ သာဓု
ခေါ်တာ၊ လောကကို သဘောပေါက် နားလည်ပြီး အမြင်
မှန်နဲ့ ကြည့်တတ်တာတွေဟာလည်း ကုသိုလ် ဖြစ်စေတဲ့
တရားတွေပေါ့။

ကုသိုလ်ဖြစ်နေရင် အမြဲတမ်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာ
တွေ ရနေတယ်။ အကုသိုလ်အပြစ်၊ မကောင်းကျိုး ဆိုးဒုက္ခ
တွေလည်း ကင်းပျောက်နေတယ်။ ကုသိုလ် ဖြစ်နေသူဟာ
ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာကိုပဲ ကြည်လင် အေးချမ်းပြီး ချမ်းသာရဲ့
အရသာကို ကိုယ်တိုင် မြင်နေ၊ သိနေတယ်။ ဒီလောက်
ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ ပေးတဲ့ ကုသိုလ်ကို လိုချင်၊ ရချင်ရင်
တော့ သင့်တော်မှန်ကန်တဲ့ နှလုံးသွင်းစိတ်ထားကို အမြဲတမ်း
လက်ကိုင်ထားရမယ်။

ကုသိုလ်က ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးတဲ့ သဘော
အနေနဲ့ တစ်မျိုးတည်းပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒါနက စီးပွား ဥစ္စာ
ပြည့်စုံရရှိမှုကိုလည်း ထပ်ပြီး အကျိုးပေးတယ်။ သီလက
အသက်ရှည် ကျန်းမာစေတယ်။ သမထက နှလုံးစိတ်ဝမ်း
အေးချမ်းတည်ကြည်မှုကို ရစေတယ်။ အသိဉာဏ် တိုးတက်
တဲ့ အကျိုးကိုတော့ ဝိပဿနာက ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။

ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ အမျိုးမျိုးကို စုံနေအောင်

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၅

ရချင်၊ ခံစားချင်တဲ့ သူတွေအတွက် ကုသိုလ်ကိုလည်း အမျိုးစုံ အောင်လုပ်ကြဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကုသိုလ်တရားကို အား ထုတ်ရမယ်။

သီးခြားအနေနဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ပြီး၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာအထိ အလိုရှိတယ်ဆိုရင် သတိ ပဋ္ဌာန်တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

၆ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

မေး - နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ရဖို့ တရားအားထုတ်ရတာ လွယ်ကူပါသလား။

ဖြေ - နိဗ္ဗာန်ရဖို့ သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်ရတာ “လွယ်ပါတယ်” လို့ ဖြေရင် နိဗ္ဗာန်၊ နိဗ္ဗာန်နဲ့စပ်တဲ့ တရားတွေကို ပေါ့ပေါ့ဆဆ ဂရုမစိုက်ဘဲ ဖြေလိုက်သလို ဖြစ်လို့ တရားတော်ကို မလေးစားရာ၊ ဂါရဝ မရှိရာ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါဖြင့် “ဘယ်လွယ်ပါ့မလဲ၊ မလွယ်ကူဘူး” လို့ ဖြေရင်လည်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လိုလားကြတဲ့ အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတွေရဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ တွေကို လျော့နည်းသွားစေတတ်လို့ ဒီလိုလည်း မဖြေသင့်ပါဘူး။

ထမင်းအိုးတည်တာနဲ့ လေယာဉ်ပျံမောင်းတာ ဘယ်ဟာ လွယ်သလဲမေးရင် ထမင်းအိုးတည်တာ လွယ်ပါတယ်လို့ လွှတ်ခနဲ ဖြေကြမှာပါ။ ထမင်းအိုးတည်တတ်ပေမယ့် လေယာဉ်မမောင်းတတ်၊ လေယာဉ်မောင်းတတ်ပေမယ့် ထမင်းအိုးမတည်တတ်၊ နှစ်မျိုးလုံး လုပ်တတ်၊ နှစ်မျိုးလုံး မလုပ်တတ်တဲ့ သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

တကယ်တမ်းကျတော့ ထမင်းအိုး တည်တာပဲ

ဖြစ်ဖြစ်၊ လေယာဉ်မောင်းတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အလုပ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ချင်စိတ်ရယ်၊ လုပ်တတ်တာရယ်။ လုပ်နေကျ ရယ် (၃) မျိုးစုံရင် လွယ်တယ်။ မစုံရင် မလွယ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

လုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒရယ်၊ လုပ်တတ်တဲ့ အသိ ဉာဏ်ရယ်၊ လုပ်နေကျ ဝီရိယရယ် ဒီသုံးမျိုးပြည့်စုံရင် လွယ် တယ်။ ဒီသုံးမျိုး မပြည့်စုံရင် မလွယ်ဘူး။ စိတ္တ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ ဝီရိယ ဆိုတဲ့ သတ္တိတွေ အားကောင်းဖို့ အရေးကြီး တာပါပဲ။

နိဗ္ဗာန်ရဖို့ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တယ် ဆိုတာ ဘာဝနာ ကုသိုလ်ပါ။ စိုးရိမ်သောကကို ပျောက်စေ တယ်။ ငိုကြွေးမှု ကင်းတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခလည်း ပျောက်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ စိတ် စင်ကြယ်တယ်။ အရိယာမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရနိုင် တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်၊ ရောက်နိုင်၊ မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်။

ဒီအကျိုးတရားတွေကို သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်မှု၊ ဘာဝနာ ကုသိုလ်က ပေးတာပါ။ ဘာဝနာကုသိုလ် ဆိုတာ စိတ်အလုပ် လုပ်ရတာပါ။ ကုသိုလ်တရားတွေ မိမိစိတ်မှာ ဆထက်တပိုး တိုးပွားအောင် ကြိုးစားနေရတယ်။ မကောင်း

၈ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

တဲ့ အပြစ်ဖြစ်စေတဲ့ ကိလေသာ နီဝရဏတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နေတဲ့ အလုပ်ကို ဘာဝနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်အလုပ်ကို လုပ်တယ်ဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ရှိရမယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်၊ မဂ္ဂင်တရား အလုပ်ကို လုပ်တတ်ရမယ်။ လုပ်လည်း လုပ်နေကျ ဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကိုရဖို့ သေချာသွားတယ်။ လွယ်ကူသွားပါတယ်။

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

မေး - နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ တရားအားထုတ်နည်းကို အခြေခံကျကျနားလည်အောင် ရှင်းပြပေးပါ။

ဖြေ - နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ မဂ္ဂင်တရား ဖြစ်စေတဲ့ အားထုတ်မှုကတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တယ်ဟု ဖြစ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်တယ်ဆိုတာ သတိထားရတာ။ မိမိရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သတိအမြဲ ရှိနေဖို့ အဓိကပါပဲ။

နားလည်အောင်ပြောရင် သိစရာမျိုးစုံ အာရုံတွေနဲ့ ဒီသိစရာ အာရုံတွေကို သိတတ်တဲ့ စိတ်ဆိုတာ (၂) မျိုးရှိတယ်။ သိတတ်တဲ့ စိတ်ဟာ ဘယ်လိုသိစရာအာရုံကို မဆို သိတတ်တယ်။

သတိမရှိတဲ့ စိတ်ဟာ မကောင်းတဲ့ အာရုံကို အရောက်များပြီး မကောင်းတဲ့ စိတ် ဖြစ်တတ်တယ်။ မကောင်းကျိုး ရတတ်တယ်။ သတိရှိတဲ့ စိတ်က ကောင်းတဲ့ အာရုံကို အရောက်များပြီး ထားသလို နေတယ်။ ကောင်းတဲ့ စိတ်လည်း ဖြစ်တယ်။ ကောင်းကျိုးတွေလည်း ရနိုင်တယ်။

စိတ်ကို သတိရှိအောင်ထားရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ တစ်မျိုးတည်း ဖြစ်ပေမယ့် သတိထားစရာ အာရုံတွေက လေးမျိုးကွဲသွားလို့ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးလို့ ဖြစ်လာ

၁၀ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

တယ်။

ရုပ်ခန္ဓာ၊ ရုပ်ဓာတ်တွေ စုပေါင်းထားတဲ့ ကာယ အရှုခံအာရုံ။

စိတ်နဲ့ အမြဲယှဉ်ပြီး အာရုံရဲ့ အရသာကို ကောင်း ကောင်းဆိုးဆိုး ခံစားတတ်တဲ့ ဝေဒနာ အရှုခံအာရုံ။

အာရုံနဲ့ ဆုံတိုင်း၊ ဆုံတိုင်း အာရုံကို သိနေတဲ့ စိတ် အရှုခံ အာရုံ။

ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်တို့ရဲ့ သဘောတရား ဓမ္မ အရှုခံအာရုံ လို့ (၄) မျိုး ရှိတယ်။

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

ကာယဆိုတာက ရုပ်ဓာတ်၊ ရုပ်ကလာပ်တွေ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းနေတဲ့ သဘောမို့ ရုပ်တရားလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဝေဒနာဆိုတာက စိတ်နဲ့ အမြဲယှဉ်တွဲနေတဲ့ ခံစားမှု နာမ်တရား ဖြစ်တယ်။ အာရုံကို သိတတ်၊ ညွှတ်တတ်တဲ့ စိတ်ကလည်း နာမ်တရား။ သဘောတရားမျှသာရှိတဲ့ ဓမ္မ ဆိုတာကလည်း ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မ၊ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား ရယ်လို့ သဘောတူရာ တူရာ ခွဲခြားနိုင်ပြန်တော့ အရှုခံ

အာရုံတွေဟာ ရုပ်အာရုံပဲ ရှိပါတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အားမထုတ် တဲ့သူပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ ပါ။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ လူကြီး၊ လူငယ်ဆိုတာတွေဟာ အခေါ်အဝေါ် သတ်မှတ်ချက်တွေပါ။ တကယ် ရှိတာက ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားပဲ ရှိပါတယ်။

ရုပ်သဘောက ကိုယ်ကောင်ကြီး တစ်ခုလုံးနဲ့စပ်ပြီး၊ အမျိုးမျိုး ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲနေကြပါတယ်။ ကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ပူမှု၊ အေးမှု၊ နာမှု၊ ကျင်မှု၊ တိုးမှု၊ လှုပ်မှု၊ ငြိမ်မှု၊ ထိမှု၊ မာမှု၊ ပျော့မှု စတာတွေဟာ ရုပ်သဘော တွေပါပဲ။

နာမ်သဘောက စိတ်၊ စိတ်နဲ့ စပ်ပြီး အာရုံကို သိတတ်၊ ညွှတ်တတ်၊ ရောက်တတ်တဲ့ သဘော။ စိတ်မှာ ဖြစ်တဲ့ လိုချင်မှု၊ ခွင့်လွှတ်မှု၊ သဘောကျမှု၊ သဘောမကျမှု၊ အိပ်ချင်ငိုက်မြည်းမှု၊ အမြင်မှားမှု စတဲ့ သဘောတွေဟာ နာမ်တရား သဘောတွေပေါ့။

ရုပ်နာမ်ဆိုတဲ့ ဒီသဘော (၂) မျိုးသာ မိမိမှာ ရှိတာကို ကွဲကွဲပြားပြား သိရအောင်လို့ ဒီလိုစိတ်ကူးဉာဏ်နဲ့ သဘောအမှန် သိအောင် ခွဲခြားကြည့်ရအောင်။

၁၂ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

မိမိလို့ ခေါ်တဲ့ လူအစစ်ရယ်၊ မိမိနဲ့ ခွဲမရအောင်တူတဲ့ မြေဖြူ ပလပ်စမာနဲ့ ထုလုပ်ထားတဲ့ ပုံစံတူ ရုပ်အတုရယ် လို့ (၂) မျိုး ထိုင်နေတဲ့ ပုံစံနဲ့ ရှိတယ်ဆိုပါစို့။ တခြား တစ်ယောက်က ခြောက်ပေါင်လေးတဲ့ သံတူနဲ့ နှစ်ယောက် လုံးရဲ့ ခေါင်းကို ထုခွဲလိုက်ရင်ဘယ်သူကွဲပြီး၊ ဘယ်သူ သိမလဲ။

အတုရော အစစ်ပါ ကွဲပြီး၊ ကွဲတာကို လူအစစ်က သိတယ်။

ဓားတစ်လက်နဲ့ လက်ကို ခုတ်ဖြတ်လိုက်ရင် အတု ရော အစစ်ပါ ပြတ်ပြီး၊ ပြတ်တာကို လူအစစ်က သိတယ်။ ခြေမ၊ တစ်ချောင်းကို ထုခြေလိုက်ရင် အတုရော အစစ်ပါ ကွဲတယ်၊ ကြေတယ်၊ ပဲ့တယ်၊ နာတယ်၊ ပွန်းတယ်။ ကွဲတာ၊ ကြေတာ၊ ပဲ့တာ၊ နာတာ၊ ပွန်းတာကိုတော့ လူအစစ်ကသာ သိနိုင်တယ်။ မီးနဲ့ တိုက်ပြီး ရှို့ရင်လည်း အတုရော အစစ်ပါ မီးလောင်လို့ ပူပြီး ပူတာကိုတော့ လူအစစ်ကသာ သိပါ တယ်။

- ကွဲသဘောနဲ့ ကွဲသဘောကို သိမှု။
- ပြတ်သဘောနဲ့ ပြတ်သဘောကို သိမှု။
- ပဲ့သဘောနဲ့ ပဲ့သဘောကို သိမှု။
- နာသဘောနဲ့ နာသဘောကို သိမှု။

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၁၃

ပွန်းသဘောနဲ့ ပွန်းသဘောကို သိမှု။
ပူသဘောနဲ့ ပူသဘောကို သိမှုလို့ ခွဲခြားနားလည်
နိုင်ပါတယ်။

ကွဲတယ်၊ ပြတ်တယ်၊ ပဲ့တယ်၊ နာတယ်၊ ပွန်း
တယ်၊ ပူတယ် ဆိုတဲ့ သဘောတွေဟာ ကိုယ်ကောင်ကြီးနဲ့
စပ်ပြီးတော့ဖြစ်တဲ့ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုသဘောပါ။ ပါဠိလို
ရူပံ၊ မြန်မာလို ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှု ရုပ်တရားပေါ့။

ကိုယ်နဲ့ စပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်သဘောအတိုင်း
ကို သိ၊ သိ နေတတ်တဲ့ စိတ်၊ နောက်ပြီး စဉ်းစားစရာ
အာရုံတိုင်းကို စဉ်းစား နေတတ်တဲ့ စိတ်၊ အာရုံကို ပြုတတ်၊
ညွှတ်တတ်၊ သိတတ်တဲ့စိတ်ကို ပါဠိလို နာမံ၊ မြန်မာလိုတော့
နာမ်တရားလို့ ခေါ်တယ်။

သတိကပ်ပြီး ဒီရုပ်၊ ဒီနာမ်တရားတွေကို “ရုပ်”
“နာမ်” ရယ်လို့ သိ၊ သိနေတာကို အနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်
ဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ရုပ်၊ ရုပ်၊ နာမ်၊ နာမ်ရယ်လို့ နှုတ်က
ဆိုရတာမဟုတ်။ စိတ်က ရွတ်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖောက်ပြန်
တတ်တဲ့ သဘော။ သိတတ်၊ ညွှတ်တတ်တဲ့ သဘောလို့
နားလည်အသိရှိနေရင် အနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်ပါတယ်။

အနု ဆိုတာ ထပ်ခါထပ်ခါ အားထုတ်မှု (ဝီရိယ)၊

၁၄ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

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

ဒါကြောင့် အရှုခံ ဖြစ်တဲ့ အာရုံရုပ်တရား၊ နာမ် တရားကို သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာနဲ့ သဘောအမှန်အတိုင်း သိအောင် ထပ်ခါထပ်ခါ အမှတ်တရ ရှုကြည့်နေခြင်းကို အနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ခေါ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်နေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

မေး - နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လိုချင်လို့ သတိပဋ္ဌာန် တရား အားထုတ်တာဟာ လောဘပဲ မဟုတ် ပါလား။

ဖြေ - လိုချင်မှုက နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။
အကြောင်းအကျိုးကိုလည်း နားမလည်၊ ရရှိနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းဖြစ်တဲ့ အလုပ်ကိုလည်း မလုပ်၊ ဘာမှ သေသေ ချာချာ နားလည်မှု မရှိဘဲ ရဖို့၊ ပိုင်ဆိုင်ဖို့ တစ်ခုတည်းသာ ကြည့်ပြီး လိုချင်မှုသဘောသက်သက်က တစ်မျိုး။ အကြောင်း အကျိုးလည်း နားလည်၊ ရနိုင်ကြောင်း နည်းလမ်း အလုပ်ကို လည်း သိရမယ်လို့ ယုံကြည်မှုလည်း အပြည့်နဲ့ လုပ်ယူတဲ့ လိုချင်မှုသဘောက တစ်မျိုးလို့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

နွားကျောင်းသားငယ် တစ်ယောက်က နွားကျောင်း ထွက်တယ် ဆိုပါစို့။ နွားကျောင်းသားတွေရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း နွားလည်း ကျောင်းရင်း၊ ငှက်လည်း ပစ်ရင်းပေါ့။ လက် တစ်ဖက်က လေးခွနဲ့၊ ပခုံးလွယ်ထားတဲ့ လွယ်အိတ် ထဲမှာလည်း လောက်စာလုံးတွေနဲ့ပေါ့။ ပုဆိုးအဟောင်း ကလည်း တိုတိုဝတ်ထားတယ်။

နွားကျောင်းနေရင်း သစ်ပင်ပေါ်မှာ ငှက် တစ်ကောင်ကို တွေ့တယ်။ ဒီတော့ ငှက်ကို လိုချင်တယ်။

၁၆ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

ပစ်လည်း ပစ်ချင်တယ်။ ငှက်ကို ပစ်ဖို့ လောက်စာလုံး
ကိုလည်း လိုချင်လို့ လွယ်အိတ်ထဲကို နှိုက်ရတယ်။

လောက်စာလုံးကို ကြည့်ပြီး နှိုက်မလား၊ ငှက်ကို
ကြည့်ပြီး နှိုက်မလား။

“ပျံသွားတော့မှာပဲ၊ လွတ်သွားတော့မှာပဲ” ဆိုတဲ့
စိုးရိမ်စိတ် တန်းလန်းနဲ့ ငှက်ကိုလည်း လိုချင်လို့ ကြည့်နေ
တယ်။ လွယ်အိတ်ထဲမှာ လောက်စာလုံး ရှိတယ်။ နှိုက်ယူ
လိုက်ရင် ရမယ်လို့လည်း သိတယ်။ ယုံလည်း ယုံကြည်
တယ်။ နှိုက်ယူတယ်။ လွယ်အိတ်ထဲကိုတော့ ငုံ့မကြည့်
ဘူး။ နှိုက်ယူတဲ့ အလုပ်ပဲ လုပ်တယ်။ ရလည်း ရတယ်။

မသေချာဘဲ ငှက်ကို စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်နဲ့ လိုချင်နေ
တာက လောဘလိုချင်မှုလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီလွယ်အိတ်ထဲမှာ ဒီလို ရှိတယ်။ ဒီလို နှိုက်ယူရင်
ရမယ်။ နှိုက်လည်း နှိုက်ယူတယ်။ သေချာပေါက် ရတယ်
ဆိုတဲ့ အလုပ်မျိုးကို လုပ်ပြီး လိုချင်မှုကတော့ ဆန္ဒလိုချင်မှုလို့
ခေါ်တယ်။ လိုချင်မှု နှစ်မျိုးက ကွာခြားပါတယ်။

သာမန်လောကီ ကိစ္စရပ်တွေမှာကိုပဲ လောဘ
သဘောနဲ့ ဆန္ဒသဘော လိုချင်မှုတွေဟာ ကွဲပြားခြားနား
သိသာပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၁၇

ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို လိုချင်မှုနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလိုချင်မှု သဘောဟာ ပိုပြီး ကွဲကွဲပြားပြား သိသာပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်မှု၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရစေ၊ ရောက်စေနိုင်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်မှု တွေဟာ လောဘ၊ လိုချင်မှု မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဆန္ဒ လိုချင်မှုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

၁၈ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

မေး - ချမ်းသာမှုကို ရဖို့ သိသင့်တဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတွေကို ပြောပြပေးပါ။

ဖြေ - ချမ်းသာဆိုတာကို ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာလို့ သုံးမျိုး ခွဲခြားထားလိုက်ပါ။

ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒေါမနဿ တန်းလန်းနဲ့တော့ သစ္စာလေးပါးတရားကို ထိုးထွင်းပြီး မသိနိုင်ဘူး။ ကိုယ်ချမ်းသာမှု သုခ၊ စိတ်ချမ်းသာမှု သောမနဿနဲ့သာ သစ္စာလေးပါးတရားကို ထိုးထွင်းသိနိုင် တယ်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရနိုင်၊ ရောက်နိုင်၊ မျက်မှောက် ပြုနိုင်တယ်လို့ ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူတယ်။

သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲတာကို အကြောင်းပြုပြီး စိတ်ဆင်းရဲတတ်ကြတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲတဲ့ အကုသိုလ် စိတ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မမြင်နိုင်ဘူး။ ကိုယ်ချမ်းသာ ရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မြင်နိုင် တွေ့နိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရလိုတဲ့ သူတွေဟာ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာ ဖြစ်အောင်တော့ နေတတ်ရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန် တရား လက်ကိုင်ထားပြီးလည်း နေတတ်ရမယ်။

သတိသမ္ပဇဉ် အသိဉာဏ်ယှဉ်တဲ့ စိတ်နဲ့လောကကို

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၁၉

သဘောပေါက် နားလည်ပြီး ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာ အောင် နေတတ်ရတယ်။

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

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

ကိုယ်ဆင်းရဲ အပင်ပန်းခံလွန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ လည်း အတူသွား၊ အတူလာ၊ အတူနေ မနေသင့်ဘူး။ ဘာလို့လည်း ဆိုရင် သူတို့နဲ့ အနေများပြီး သူတို့ လုပ်တဲ့ အလုပ်မျိုးကို သဘောကျ အဟုတ်ထင် အတုလိုက်ပြီး လုပ်ရင် ကိုယ်လည်းပဲ ဆင်းရဲပင်ပမ်းမှာပဲ။ သူတို့နဲ့လည်း ရှောင်ရမယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း မစွမ်းနိုင်တဲ့ လွန်ကဲတဲ့ ကိုယ်အားထုတ်မှု၊ ပင်ပန်းခံမှု အလုပ်မျိုးကို ရှောင်ရတယ်။

နောက်တစ်ခု၊ နေထိုင်နည်းက ပိုပြီး အရေးကြီး တယ်။ အထိုင် ကြာလို့ ဖြစ်ဖြစ်၊ အရပ် ကြာလို့ ဖြစ်ဖြစ်

၂၀ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

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

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

နောက်တစ်နည်းကတော့ အာရုံကောင်းကောင်း၊ မကောင်းကောင်း မိမိစိတ် ကောင်းနေဖို့ပဲ။ မိမိစိတ်ကောင်း ဖို့ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ သတိ၊ ဝီရိယ၊ အသိဉာဏ်တွေ အမြဲရှိနေ ရမယ်။ အာရုံကောင်းကိုသာ ရွေးမရှာဘဲ စိတ်ကို ကောင်း အောင် ထားတဲ့ နည်းလို့ ခေါ်တယ်။ အာရုံရဲ့ သဘောကို

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၂၁

အမှန်အတိုင်း သိအောင် ကြည့်နေနိုင်တဲ့ သတိဝီရိယ အသိ ဉာဏ်ရှိနေရင် အမြဲတမ်း စိတ်ချမ်းသာပါမယ်။

စိတ်ချမ်းသာဖြစ်ဖို့ အာရုံကောင်းကို ပြောင်းပြီး ကြည့်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားထားတာက သမထ ဘာဝနာ စိတ်။

စိတ်ကောင်း၊ စိတ်ချမ်းသာဖြစ်ဖို့ အာရုံကောင်း ကောင်း၊ မကောင်းကောင်း၊ အာရုံကို မပြောင်းဘဲ ကိုယ့် စိတ်မှာသာ သတိ၊ အသိရှိနေအောင် ကြိုးစားနေတာက ဝိပဿနာ ဘာဝနာစိတ်။

ဒီသဘောတွေဟာ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရဖို့ သိထားသင့်တဲ့ အခြေခံအကြောင်းတွေ ပါပဲ။

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

၂၂ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

မေး - ဘာဝနာချင်းတူပါလျက် သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ကွဲနေရတဲ့ သဘောကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ - လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန်မာန စတဲ့ မကောင်း တဲ့သတ္တိတွေ လျော့နည်းစေပြီး၊ ကင်းစေပြီး၊ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာဆိုတဲ့ သတ္တိကောင်း၊ ဓာတ်ကောင်းတွေ မိမိရဲ့ စိတ်ဓာတ်မှာ တိုးပွား တိုးပွားပြီးလာစေတာက **ဘာဝနာ** အလုပ်ပါ။

သမထ ဘာဝနာက အာရုံကို မထင်ရှား၊ မသိသာ အောင် ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ နီဝရဏတွေကို ဖယ်ခွာထား နိုင်တယ်။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကတော့ မကောင်းကျိုးဆင်းရဲ ဒုက္ခအမျိုးမျိုးကိုပေးနိုင်တဲ့ ကိလေသာတွေကို ဖယ်နိုင်တယ်။ သမထရော ဝိပဿနာပါ ကုသိုလ် စိတ်ဓာတ်ကောင်းတွေကို တိုးပွားလာစေတာခြင်းကတော့ အတူတူပါပဲ။ သတိတရား ကို အခြေခံထားပြီး အားထုတ်ရတာလည်း အတူတူပါပဲ။

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

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၂၃

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

သမထအာရုံက ကသိုဏ်းနိမိတ်၊ ပညတ်အာရုံများ တယ်။ မိမိ နှလုံးသွင်းလိုတဲ့ အာရုံကို ရွေးချယ်ပြီး နှလုံးသွင်း တယ်။ ဝိပဿနာ အာရုံက ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ ပရမတ်တရား တို့ရဲ့ အရှိအတိုင်း အာရုံတွေကို အရှိအမှန်အတိုင်းသိအောင် ကြည့်ရတာဖြစ်တယ်။ သမထ အားထုတ်ရင် အလုပ်၊ နေရာ၊ အချိန်၊ ဣရိယာပုတ် ရွေးနေတာ များတယ်။ ဝိပဿနာက အလုပ်မရွေး လုပ်ကိုင်ရင်း ရှုနိုင်တယ်။ နေရာမရွေး နေထိုင် ရင်း ပွားများနိုင်တယ်။ အချိန်အခါမရွေး အမြဲတမ်း အားထုတ် နိုင်တယ်။ ဣရိယာပုတ် အမူအယာ မရွေး ပြောင်းပြင်ရင်း လည်း ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နိုင်တယ်။

သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ကွာခြားတာကို သိသာအောင် ဆိုရင် မိမိက မိမိအိမ်မှာ မိမိပိုင်တဲ့ အပေါ်စက် တီဗွီ၊ အောက်စက် ဗီဒီယိုနဲ့ ဗီဒီယိုတိတ်ခွေ ရုပ်ရှင်ကားကို ထည့်ပြီး ကြည့်နေတယ် ဆိုပါစို့။

၂၄ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

အသံ တိုးနေရင် အကျယ် ချဲ့ပေးလိုက်မှာပဲ။ အရောင် မှိန်နေရင် အရောင် တင်ပေးလိုက်မှာပဲ။ နောက်ပြီး ပြနေတဲ့ ကားကို မကြိုက်ရင် ကြိုက်တဲ့ကားနဲ့ ပြောင်းပစ် လိုက်တာပဲ။ အငြိမ့်ကားကြည့်ချင်ရင် အငြိမ့်ကား၊ စစ်ကား ကြည့်ချင်ရင် စစ်ကားပေါ့။ မိမိကြည့်ချင်တဲ့ အခွေကို မိမိ ကြိုက်သလို ကြည့်နေတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သူများအိမ် ရောက်နေတဲ့ အချိန်မှာ သူများတွေကလည်း အပေါ်စက်၊ အောက်စက်နဲ့ ဗီဒီယို ကြည့်နေရင် မိမိလည်း ကြည့်မိနေမှာပဲ။ အဲဒီအခါ အသံ တိုးရင် ဝင်ပြီးအသံ ချဲ့မလား၊ အရောင် မှိန်ရင် အရောင် တင်မလား၊ မိမိ မကြိုက်တဲ့ အခွေ ဖြစ်နေရင် ကြိုက်တဲ့ အခွေနဲ့ အစားထိုးလဲပြီး ကြည့်မလား။

ဘယ်ကြည့်မလဲ။ သူပြတဲ့အတိုင်း ကြည့်မှာပေါ့။ မိမိရဲ့ အိမ်၊ မိမိပိုင်တဲ့၊ ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဒီလောက်တော့ သဘောပေါက် နားလည်ပါတယ်။

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

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၂၅

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

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

၂၆ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

မေး - သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝိပဿနာဘာဝနာတရား အား မထုတ်ဘူးသေးတဲ့သူတွေအတွက်အားထုတ် နည်း အခြေခံကို ညွှန်ပြပေးပါ။

ဖြေ - အားမထုတ်ဘူးသေးတဲ့ သူတွေအတွက် စပြီး အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်မှာ တင်ပလွင် ဓွေထိုင်၊ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှုကိုသတိထားပြီးစိတ်ကို အလုပ်ပေး ထားရပါတယ်။

ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်ဆိုတာ သမထအားထုတ်သူတွေ အတွက် ဆူညံသံဟာ ကြီးမားတဲ့ အနှောင့်အယှက်ကို ပေး တတ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာ အားထုတ်သူ အတွက်တော့ ရှုပွား တတ်သူဆိုရင် အဲဒီဆူညံသံ ရုပ်တရားကို နားအကြည်ဓာတ် ရုပ်တရားနဲ့ ထိတဲ့အခါ ကြားသိစိတ်၊ ဖြစ်မှုတွေကို ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားရယ်လို့ အရှုခံ အာရုံ ထားပြီး ရှုနိုင်ပါ တယ်။

ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာကို စပြီး အားထုတ်သူကို တော့ ဆူညံသံက ဘာဝနာ စိတ်အလုပ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်အောင် ထိုက်သင့်သလောက် ပေးတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆူညံသံနည်းတဲ့ တော၊ တောင်၊ ချိုင့်ဝှမ်း၊

လိုဏ်ဂူစတဲ့ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်မှာ စတင် အားထုတ် သင့်တယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။

တင်ပလွင်ခွေ ဆိုတာ အမျိုးသားဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသမီးဖြစ်ဖြစ်၊ တင်ပလွင်ခွေသန်ရင် တင်ပလွင်ခွေပါ။ ကျွဲကျွဲထိုင်တဲ့ မိန်းမထိုင်သန်ရင် ကျွဲကျွဲထိုင်လို့ ရပါတယ်။

ထိုင်ဆိုတာက စတင်အားထုတ်တဲ့သူတွေအတွက် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဣရိယာပုတ် အမူအယာပါ။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တရား အား ထုတ်တဲ့အခါ လျောင်းထိုင်ရပ်သွား ဘယ်အမူအယာ ဣရိယာပုတ်တွေနဲ့ ဖြစ်ဖြစ် ကြိုက်သလို အားထုတ်လို့ ရတယ်ဆိုပေမယ့် စပြီးအားထုတ်ရင် များသောအားဖြင့် ထိုင်တာနဲ့ ပိုပြီး သင့်တော်နိုင်ပါတယ်။

မတ်တပ်ရပ် အမူအယာဟာ ကိုယ်ကောင်အပေါ် ပိုင်းရော၊ အောက်ပိုင်းပါ နှစ်ပိုင်းစလုံး ဖြောင့်ဖြောင့်ထောင် မတ်ထားရပါတယ်။ ကြမ်းပြင်မြေကြီးနဲ့ ထိနေတဲ့ ခြေဖဝါး က ဧရိယာကျဉ်းတော့ ကိုယ်ကောင်ကြီး မပြုလဲအောင် ထိန်းထားရာမှာ အားပိုပြီး စိုက်ရတယ်။ ပိုပြီး အားစိုက်ရလို့ ပင်ပမ်းတယ်။ မိမိစိတ်ကိုလည်း ခြေထောက် အောက်ပိုင်း ကိုသာ အာရုံပြုပြီး ကိုယ်အား၊ စိတ်အားတွေ သုံးထား

၂၈ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

ရတော့ စပြီး ရှုပွားရာမှာ ဘာဝနာ အလုပ်ဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်း တယ်။

လမ်းလျှောက်တဲ့ အမူအယာဟာလည်း ရပ်တဲ့ သဘောနဲ့ သဘောသွားချင်း အတူတူပါပဲ။

လှဲလျောင်းတဲ့အမူအယာဟာ ကိုယ်ကောင် အပေါ် ပိုင်းရော အောက်ပိုင်းပါ နှစ်ပိုင်းစလုံးကို ကြမ်းပြင်အိပ်ရာ ပေါ်မှာ တုံးလုံးလှဲပြီး ထားရတယ်။ ဒီအခါ ကိုယ်တော်ကြီး အပေါ် မလဲအောင်ထိန်းထားရမှုက မရှိတော့ဘူး။ လှဲလျောင်း တဲ့ ဣရိယာပုတ်နဲ့ အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပျင်းရိ ငိုက်မြည်းတာတွေ ဝင်လာတတ်တယ်။ အိပ်ပျော်တဲ့ ဘက်ကို အရောက်မြန်သွားတယ်။ တရားအလုပ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ထိုင်တဲ့ ဣရိယာပုတ်ဟာ အောက်ပိုင်းကိုယ်ကောင် က ခွေနေရတယ်။ အပေါ်ပိုင်းက ဖြောင့်မတ်အောင် ထားရ တယ်။

ဒီအမူအယာဟာ ရပ်၊ သွားပုံစံတုန်းကလို ခြေ ထောက် အောက်ပိုင်း အားစိုက်မှု မများပါဘူး။ လှဲလျောင်းတဲ့ ပုံစံလိုလည်း ထိန်းသိမ်းမှု မရှိတာ ဖြစ်ပြီး ပျင်းရိငိုက်မြည်းမှု ဝင်လာဖို့လည်း သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် စတင်ပြီး

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၂၉

အားထုတ်တဲ့သူတွေအတွက် ထိုင်ပြီးအားထုတ်စေချင်တာပါ။

ထိုင်တဲ့အခါ ခြေထောက်နှစ်ခုကို ထပ်ပဲထားထား၊
ရှေ့နောက်ခွဲချပဲထားထား သင့်သလို ထားလို့ ရပါတယ်။
ဘယ်လက်ဖဝါးကို ပက်လက်လှန်၊ ညှာလက်ဖဝါးကို
အပေါ်တင် လက်မချင်းထိ ထားရပါတယ်။ ဒါက ရှေး
ဆရာတော်တွေ အားထုတ်တဲ့ အမူအယာပါ။ တချို့
ဆရာတော်တွေက လက်နှစ်ဘက်ဘေးချပြီးလည်း
အားထုတ် တတ်ကြပါတယ်။ ခါးရိုးကို အထက်အောက်
ဖြောင့်ဖြောင့် ထားပါ။ အကြော၊ အရေတွေ ပုံမှန်အတိုင်း
ဖြစ်ဖို့ ခါးရိုး ကိုလည်း နဂိုနေ ပုံမှန်ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။
ခါးကော့သူက ကော့တဲ့အတိုင်း၊ ခါးကုန်း သူက
ကုန်းတဲ့အတိုင်း ထားရပါ မယ်။ ဖြောင့်ဆိုတဲ့ အတွက်
ကုန်းသူက ကော့၊ ကော့သူက ကုန်းတာမျိုး မလုပ်ရပါဘူး။

ဦးခေါင်းကိုလည်း ရှေ့တည့်တည့်မှာ ရှိတဲ့ အရာ
ဝတ္ထုကို ကြည့်နေသလိုမျိုး နေရပါတယ်။ အပေါ်လည်း
ပင့်မတင်ထားရဘူး။ အောက်ကို ဖိပြီး လည်ပင်းလည်း
တိုမနေစေရဘူး။ မျက်စိကိုလည်း အိပ်ခါနီး အချိန် မှိတ်ထား
သလို မှိတ်ရမယ်။ ပါးစပ်ကိုလည်း စကားမပြောဘဲ နေတဲ့
အခါ နေသလို စေ့ထားရမယ်။

၃၀ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

ခန္ဓာကိုယ်ကောင်ကြီးပေါ်မှာ အတင်းအားစိုက်ပြီး ထိန်းထားမှု၊ တင်းထားမှုတွေ မလုပ်ရဘူး။ ပြေပြေပျော့ပျော့ သက်တောင့်သက်သာ နဂိုနေ ဖြစ်နေရမယ်။

အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှုကို ဆိုတာက အများ အခေါ်အနေနဲ့ အသက်ပေါ့။ တကယ်ရှိတာက လေဓာတ်ပါ။ ဒီတော့ လေရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ကို ကြည့်ရပါတယ်။ လေကို ကြည့်ရင် လေကို မြင်တယ်။ လေရဲ့အရောင်အဆင်းကိုလည်း မြင်တယ်။ လေရဲ့ ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှုကို တောက်လျှောက် လိုက်ပြီးတော့ ကြည့်နေရင် လေကြောင်းကြီးကို တွေ့မယ်။ လေအတိုအရှည်ကို တွေ့တယ်။ လေရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို တွေ့တယ်။

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

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ဖို့ အတွက် ဆိုရင် အသက် လို့ခေါ်တဲ့ လေဓာတ်၊ ရှူသွင်း ရှူထုတ်တဲ့အခါ ဝင်လိုက် ထွက်လိုက်နဲ့ နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျား တစ်နေရာမှာ တိုးထိမှုသဘော ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

ဝင်တိုင်း၊ ထွက်တိုင်း ထိမှုသဘောတစ်ခုတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ အတွင်း အပြင်၊ အတိုအရှည်၊ အရောင်အဆင်း၊ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်တွေကို မကြည့်ဘဲ ထိမှုသဘောကိုသာ ထိတိုင်းထိတိုင်း သိနိုင် အောင် ကြည့်နေရပါမယ်။ ဒါမှ ဝိပဿနာ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

သတိထားပြီး

ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ အမှတ်ရသိတတ်နေတဲ့ သတိသဘောလေး ဖြစ်နေစေတာကို ခေါ်ပါတယ်။ ထွက်လည်းထိ၊ ဝင်လည်းထိ ထိတဲ့အခါ ဝင်တာ၊ ထွက်တာ မပါဘဲ ထိမှုသဘော အာရုံကိုသာ ထိတိုင်းသိအောင် သတိတရ ကြည့်နေရပါတယ်။ ထိတာကို သိတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူပါဘူး။ တချို့က ထိတယ်လို့ သိတယ်။ တချို့က တိုးတယ်၊ လှုပ်တယ်၊ တင်းတယ်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ နွေးတယ်၊ မာတယ်၊ ပျော့တယ် ဆိုတဲ့ သဘောတွေကို တွေ့တတ်ပါသေးတယ်။ ကိုယ်နဲ့ စပ်ပြီး ဖြစ်တဲ့ သဘောတွေဆိုတော့ နာမည် ဘယ်လို တပ်တပ် ရုပ်တရား သဘောတွေ ပါပဲ။ ထိထိ၊ တိုးတိုး၊ လှုပ်လှုပ် ဒီသဘောတွေကို ရုပ်-ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောပဲဆိုတဲ့ အသိနဲ့ ရုပ်အာရုံကို ကြည့်နေရတာပါ။

တချို့ကြတော့လည်း နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ

၃၂ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

ဒီသဘောတွေ မထင်ရှားဘဲ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ရာ လေသွားရာလမ်းကြောင်းထဲက အာခေါင်၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်၊ နှလုံး၊ ဝမ်းဗိုက်စတဲ့ နေရာတွေမှာ ကွဲပြားပြီး ထိမှု၊ တိုးမှု၊ လှုပ်မှု သဘောတွေကိုလည်း သတိထားပြီး တွေ့တတ်၊ သိတတ်ကြပါသေးတယ်။

ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်တရားတွေကို အာရုံပြု သိတတ်တဲ့ စိတ်၊ စိတ်နဲ့ စပ်တဲ့ အတွေးအကြံ၊ အသိတွေဟာ နာမ်တရားတွေပါ။ ဒီနာမ်တရားတွေကိုလည်း သတိထားနိုင်၊ ကြည့်နိုင်၊ သိနိုင်၊ တွေ့နိုင်ရပါမယ်။

စိတ်ကို အလုပ်ပေး ထားရပါတယ် ဆိုတာက အလုပ်မရှိတဲ့ စိတ်ဟာ အာရုံကို သိတတ်ကာမျှ သဘောနဲ့ သိသင့်တာ ဖြစ်ဖြစ်၊ မသိသင့်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းတဲ့ အာရုံ ဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့ အာရုံဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လို အာရုံမဆို ရောက်နေတတ်ပါတယ်။ အာရုံပြု သိနေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ဟာ များသောအားဖြင့် မသိသင့်၊ မသွားသင့်၊ မရောက်သင့်တဲ့ အာရုံတွေကို ရောက်နေတတ်တယ်။ မကောင်းကျိုးသာ အဖြစ်များတတ်တဲ့ အာရုံတွေဆီ ရောက်နေ ပျော်နေတတ်တယ်။ အဲဒီလို မကောင်းတဲ့ အာရုံတွေဆီ ရောက်နေတတ်တဲ့ စိတ်ကို ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံ ရုပ်တရား၊

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၃၃

နာမ်တရားတွေအပေါ်မှာသာ အများအားဖြင့် နေနိုင်ဖို့ အာရုံပြုဖို့ ခိုင်းထား အလုပ်ပေးထားရတာပါ။

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

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

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

ဃုလ ဃုလ ဃုလ

မေး - တရားထိုင်တဲ့အခါညောင်းလို့ ပြောင်းရင်း ရွှေ့ရင် အပြစ်ဖြစ်ပါသလား။

ဖြေ - ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ တရားအားထုတ် တဲ့အခါ ထိုင်တဲ့ ဣရိယာပုတ် ကြာလာရင် ညောင်းတတ် ပါတယ်။ ရပ်တဲ့၊ သွားတဲ့၊ လျောင်းတဲ့ ဣရိယာပုတ် တွေလည်း ကြာလာရင် ဒီအတိုင်းပဲ ညောင်းတတ်ပါတယ်။ ဒီကိုယ်ဆင်းရဲမှု ညောင်းတဲ့အာရုံကို တွေ့ပြီး မရှုတတ်သေးတဲ့ သူတွေအတွက် သဘောမကျတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုဒေါသဖြစ်လာ တယ်။ ဒေါသ အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်နေလို့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်မပြောနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ပင် မရနိုင်ပါဘူး။

ဆရာသမားများက မရွှေ့ရ၊ မပြင်ရ၊ မလှုပ်ရ စတဲ့ စကားတွေကြောင့် ညောင်းလို့လည်း စိတ်သစ်၊ လှုပ်ရင် ပြောင်းရင် ဆူမှာကိုလည်း ကြောက်ရတဲ့ စိတ်နဲ့ မလှုပ်ဘဲ၊ မရွှေ့ဘဲ နာလွန်းလို့ ပေတေ အောင့်အီးနေတဲ့အခါ ခံရ ခက်ပြီး ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ဆင်းရဲနေပါတယ်။ ပေတေ အောင့်အီးနေလို့ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ရင် ဘာဉာဏ် ဘာအသိမှ မရနိုင်၊ မဖြစ်နိုင်တာကြောင့် တရားအားထုတ် ရာမှာ အပြစ်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောရမှာပါ။

နာကျင်လွန်းလို့ မခံသာရင် အသိဉာဏ်နဲ့ သတိ

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၃၅

ကပ်ပြီး ပြောင်းရရွှေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောင်းပြင်ရွှေ့ပေး
လိုက်တဲ့အခါ-

ဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာ မဖြစ်ခြင်း။
တည်ကြည်မှု သမာဓိ ရခြင်း။
အားထုတ်ဆဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား တိုးပွားခြင်း။
တရားထူးရခြင်း ဆိုတဲ့ အကျိုးလေးမျိုး ရနိုင်ပါ
တယ်။

နာကျင်ကိုက်ခဲလို့ စိတ်ဆင်းရဲ ဖြစ်နေတာကို
သတိ ကပ်ပြီး မပြောင်းပြင်၊ မရွှေ့ပေးဘဲ နေရင် -
ဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ခြင်း။
တည်ကြည်မှု သမာဓိ မရခြင်း။
အားထုတ်ဆဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပျက်ခြင်း။
တရားထူးမရခြင်းဆိုတဲ့ အပြစ်လေးမျိုး ဖြစ်ပါ
တယ်။

ဒီလိုဆိုတော့ သွေးတောနဲ့ ပြောင်းလိုက်၊ ပြင်
လိုက် လုပ်ရမှာလားလို့ မေးစရာ ဖြစ်လာတယ်။ သွေးတော
ကို သဘောမကျတဲ့ ဒေါသဖြစ်လို့ မသွေးတောကို
လိုချင်တဲ့ လောဘနဲ့သာ ပြောင်းမယ်ရွှေ့မယ်ဆိုရင် သတိ၊
အသိဉာဏ်မပါတဲ့အတွက် အဲဒီလို ပြောင်းရွှေ့တာကိုလည်း

၃၆ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

မကောင်းဘူးလို့ ပြောရပါမယ်။ အထိုင်ကြာလို့၊ အမူအယာ
တစ်မျိုးတည်း နေတာကြာလို့ နာကျင်ကိုက်ခဲ ညောင်းလွန်း
တဲ့အခါ သတိအသိနဲ့ မရှုပွားဘဲ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ကုန်စေ
လိုလို့၊ ကျော်လွှားလိုလို့ ဆိုပြီး အတင်းအဓမ္မ ကျိတ်မှိတ်
ပေတေအောင့်အီးပြီး ငြိမ်မခံသင့်ပါဘူး။ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊
စိတ်ဆင်းရဲ တိုးလို့ အပြစ်ပိုကြီးပါတယ်။

တချို့က အဲဒီလို ကျိတ်မှိတ်ပေတေပြီး နေတဲ့အခါ
နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေ ကျော်သွား၊ လွန်သွား၊ ကုန်သွား
တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ နာကျင်
ကိုက်ခဲလွန်းလို့ ထုံပြီး သွားတာပါ။ ထုံပျောက်ကြီး ပျောက်
နေတာကို အဟုတ်မှတ်ပြီးတော့ နေ၊နေတတ်ကြတယ်။
တချို့ကျတော့လည်း ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတစ်ခုခု နောက်ကို
မှိန်းပြီး လိုက်နေတဲ့ မောဟ၊ လောဘ၊ ကိလေသာတွေနဲ့
မှိန်းထိုင် ထိုင်နေတတ်ကြပါတယ်။

မပြောင်းမရွှေ့ဘဲ ကြာကြာထိုင်နိုင်တယ်၊ ရပ်နိုင်
တယ်ဆိုတာက တရားရတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ တိုးပွားတဲ့
ဝိပဿနာအလုပ်မှာ အဓိက မကျပါဘူး။

ဣရိယာပုတ် အမူအယာအနေနဲ့ ပြောင်းပဲပြောင်း
ပြောင်း၊ မပြောင်းဘဲနေနေ၊ အသိဉာဏ်တိုးဖို့ ပြောင်းဆဲ

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၃၇

ပြင်ဆဲမှာလည်း သတိ ဝီရိယ၊ အသိဉာဏ်နဲ့ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်တွေကို ကြည့်နေရမယ်။ ငြိမ်နေတဲ့ အခါမှာလည်း အထင်အရှား ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကိုယ်နဲ့ စပ်တဲ့ ရုပ်သဘော ဖောက်ပြန်မှု၊ စိတ်နဲ့ စပ်တဲ့ သိမှု၊ ညွှတ်မှု၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုသဘောတွေကို သိအောင် ကြည့်နေရမယ်။

အဲဒီလို ကြည့်နေနိုင်လို့ ထင်ရှားတဲ့ ပေါ်နေတဲ့ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အာရုံကို သတိ၊ အသိနဲ့ ကြည့်နေရင် အပြစ် မဖြစ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာ အလုပ်မှာ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အာရုံကို မကြည့်နိုင်ရင် အပြစ်ဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

၃၈ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

မေး - ကြာကြာထိုင်နိုင်မှ တရား ရပါသလား။

ဖြေ - တရားအားထုတ်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ကြာကြာထိုင်နိုင်မှ တရားရတယ်ဆိုတဲ့ အစွဲက ကြီးလွန်းပါတယ်။ တရားဆိုတာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရစေနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။ ကုသိုလ်မျိုးစုံနဲ့ ဆိုင်တာပေါ့။

ဒါနကုသိုလ် အလှူပေးတဲ့အခါ ထိုင်တဲ့ အမူအယာနဲ့သာ အလှူပေးရမယ်လို့ သတ်မှတ်မထားပါဘူး။ သီလကုသိုလ်လည်း ထိုင်နေပြီးတော့သာ စောင့်ထိန်းရမယ်လို့ မဆိုပါဘူး။ သမထ ဝိပဿနာနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း စဉ်းစားကြဖို့ ကောင်းတယ်။

သမထဘာဝနာထဲက မေတ္တာဘာဝနာကုသိုလ်ကို ပွားများရင် သွားရင်း၊ ရပ်ရင်း၊ ထိုင်ရင်း၊ လျောင်းရင်း ပွားများလို့ ရပါတယ်လို့ ဘုရားရှင်က မိန့်တော်မူတယ်။ တကယ် လက်တွေ့မှာလည်း ပွားများလို့ ရတာပါပဲ။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဓမ္မာနုဿတိ၊ သံဃာနုဿတိ စတဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတွေဟာလည်း ဣရိယာပုတ် အမူအယာမျိုးစုံနဲ့ ပွားများလို့ ရပါတယ်။

ကသိုဏ်းဆယ်ပါး အားထုတ်ရာမှာတော့ (ပဋိ

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၃၉

ဘာဂနိမိတ်) အပြင်အာရုံနဲ့ မိမိစိတ်ထဲမှာ ထင်တဲ့ အာရုံ၊ ထပ်တူထပ်မျှ သဘောဆောင်တဲ့ ကသိုဏ်းနိမိတ်ဟာ စိတ်ထဲ ခိုင်မြဲအောင် မထင်ရှားသေးခင် အချိန်ခဏမှာ ထိုင်ဣရိယာပုတ်ကို မပြောင်းပြင်ဘဲ နေပေးရပါတယ်။ ပြောင်းရွှေ့လိုက်ရင် ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ပျက်လည်း ပျက်တတ်လို့ပေါ့။ ဒီနိမိတ် ထင်ရှားရင် ထသွားလို့ ရပါပြီ။ သမထ အားထုတ်ရာမှာ မထရ၊ မရွှေ့ရဆိုတာ အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခဏ လောက်သာပါ။

ဝိပဿနာတရား အတွက်ကတော့ သွားရင် သွားမှန်းသိ၊ ရပ်ရင် ရပ်မှန်းသိ... ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်ရင်လည်း စွန့်မှန်း သိလို့ ဘုရားရှင်က မိန့်တော်မူထားပါတယ်။ အထိုင်ကြာမှ တရားရတယ်ဆိုတဲ့ အစွဲကြီးကိုတော့ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြဖို့ ကောင်းတယ်။

ဘာဝနာတရား အားထုတ်ရာမှာ ထိုင်တဲ့အမူအယာဏဣရိယာပုတ်က အားမထုတ်တတ်သေးတဲ့ သူတွေ အတွက် အခြေခံအစ သင့်တော်လို့ ညွှန်ပြတဲ့ စကားပါ။ နိရောဓသမာပတ်၊ ဖလသမာပတ် ဝင်စားတော်မူကြတဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေ အတွက်တော့လည်း ကြာကြာ ထိုင်ကြတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါတယ်။ ချုပ်ငြိမ်းမှု ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာ

၄၀ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

တွေကို ခံစားဖို့ စိတ်ရဲ့ အဓိဋ္ဌာန် သဘောနဲ့ နေကြတာပါ။

အဓိကအားဖြင့် ဝိပဿနာ အသိဉာဏ်ရအောင် အားထုတ်နေတဲ့ သူတွေအတွက် ရုပ်နာမ်ပရမတ်အာရုံကို ကြည့်နေပါတယ်။ ရုပ်နာမ်အာရုံဆိုတာက ထိုင်နေနေ၊ ရပ်နေနေ၊ သွားနေနေ သဘောတရား မပြောင်းလဲပါဘူး။ အမူအယာကိုယ်ကောင်ကြီးသာ ပြောင်းလဲတာပါ။

ကြာကြာ ထိုင်နေပြီး အာရုံတခြား စိတ်ကသွား နေမယ်၊ ရောက်နေမယ်။ ထိုင်နေရင်း အိပ်ပျော်နေမယ်။ အသိလွတ်ပြီး မှိန်းနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဝိပဿနာတရား မဖြစ် ပါဘူး။ အလကား ပါပဲ။

ဒါ့ကြောင့် ကြာကြာထိုင်တာနဲ့ တရားရတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ အသိဉာဏ် တိုးတက် မြင့်မားတာသာ တရားနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။

ဃလံ ဃလံ ဃလံ

မေး - တရားအားထုတ်သူတိုင်းထိုင်နေပြီး နှာသီးဝ နှုတ်ခမ်းဖျားကိုသာကြည့်နေရမှာပါလား။

ဖြေ - ကုသိုလ်တရားအတွက် ဒါန ကုသိုလ်က အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်၊ လှူဖွယ်ဝတ္ထုကို အာရုံပြုပြီး ပေးလိုတဲ့ စေတနာနဲ့ လှူရတယ်။ သီလကုသိုလ်က စောင့်ထိန်းစရာ ရှောင်ကျဉ်စရာတွေကို အာရုံပြုပြီး ကိုယ်နဲ့နှုတ်ကို စောင့် ထိန်းရတယ်။ သမထကုသိုလ်က ကသိုဏ်း နိမိတ် ပညတ် အာရုံကို အာရုံပြုပြီး တည်ကြည်မှု သမာဓိအားကောင်း အောင် သတိနဲ့ ကြည့်ရတယ်။

ဝိပဿနာကုသိုလ်က ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ထင်ရှား တဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် ကြည့်နေရတယ်။ ရုပ်အာရုံကို နာမ်အာရုံထက် သိသာထင်ရှားတယ်။ များသော အားဖြင့် ရုပ်ကိုသာစပြီး အာရုံပြု ရှုပွားနိုင်တယ်။ ရုပ်သဘော တွေကလည်း ခြေဖျားကနေ ဆံဖျားတိုင်အောင် ကိုယ် တစ်ကောင်လုံးမှာ ရှိနေကြတယ်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ ဒါတွေဟာလည်း ရုပ်တရားတွေ ပေါင်းစပ် ထားတာပါ။ ဒါတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ထိတွေ့လာတဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ ဆိုတာတွေကလည်း ရုပ်တရားတွေပါဘဲ။

၄၂ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

ရုပ်တရားတွေကို အားလုံး ရှုစရာတွေမို့ ရှုပါ
ဆိုပေမယ့် စပြီး တရားအားထုတ်သူ အတွက်ကတော့
သိပ်မလွယ်သေးပါဘူး၊ အခြေခံသဘောကို လောကဥပမာနဲ့
ပြောရရင်-

ဈေးသည်မျိုးရိုး မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေကို
ဈေးရောင်း ဈေးဝယ်ပညာတွေ လက်ဆင့်ကမ်း သင်ပေး
တတ်ကြတယ်။ မိဘတွေမှာ ဈေးဆိုင်တွေ ကုန်တိုက်တွေ
အများကြီး ပိုင်ထားပါတယ်၊ အမျိုးအစား အနေနဲ့ကတော့
ဝယ်သူ အလာ နည်းလွန်းတဲ့ ဆိုင်က တစ်မျိုး၊ နောက် ရောင်းသူ
ဝယ်သူ များပြားလွန်းလို့ ရှုပ်ယှက်ခတ်ပြီး လက် မလည်အောင်
ရောင်းရတဲ့ ဆိုင်ကတစ်မျိုး၊ ပုံမှန် ရောင်းဝယ် နေရတဲ့
ဆိုင်ကတစ်မျိုးလို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။

မိဘတွေက သားသမီးတွေကို ဘယ်ဆိုင်မှာ စပြီး
သင်ပေးမလဲ၊ ပုံမှန် ရောင်းရတဲ့ ဆိုင်မှာဘဲ သင်ပေးရမှာပေါ့၊
မရောင်းရတဲ့ ဆိုင်မှာ သင်ပေးရင် ပညာတတ်ဖို့ မလွယ်ဘူး၊
လက်မလည်အောင် ရောင်းရတဲ့ ဆိုင်မှာက ရောင်းသူဝယ်သူ
ရှုပ်လို့ ဈေးသည်အလုပ် စသင်ဖို့ကလည်း မလွယ်ကူဘူး၊
ဒါကြောင့် ပုံမှန်ဆိုင်မှာ စသင်ပေးရတာ အကောင်းဆုံးပဲ။

တရားစပြီး အားထုတ်တဲ့ သူအတွက်လည်း ပုံမှန်

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၄၃

ထင်ရှားတဲ့ သဘောကို မူလကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံအနေနဲ့ ထားပေး ရတာ အကောင်းဆုံး စသင်ရတဲ့ အာရုံနေရာပဲ။

ခလုတ်တိုက်လို့ နာတာ၊ ကျောအောင့်တာ၊ ခြေထောက်ကျင်တာ၊ လက်မောင်းလှုပ်တာ၊ ဗိုက်အောင့်တာ၊ ရင်ဘတ်ယားတာဆိုတဲ့ ဒီသဘောတွေဟာ ရုပ်တရားတွေပါ။ ရုပ်မှန်သမျှ ရှုရတယ် ဆိုပေမဲ့ ဒီသဘောတွေက တစ်ခါတလေမှ ထင်ရှားတာ ဖြစ်လို့ စပြီး ရှုရင် အဆင်မပြေ တတ်ပါဘူး။

မျက်စိဖွင့်ထားလို့ မြင်သမျှ အဆင်းတွေ၊ နားက ကြားနေရတဲ့ အသံမျိုးစုံတွေ ဒါတွေက ရုပ်တရားတွေပါ။ ဒါပေမဲ့ များပြားလွန်းတော့ စပြီး ရှုဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ နာမ်တရားလို့ ခေါ်တဲ့စိတ်က စဉ်းစားနေတာတွေ၊ ကြံစည်နေတာတွေ၊ သိနေတာတွေဟာလည်း အရှုခံနာမ်တရားတွေ ဖြစ်ပေမဲ့ လျင်မြန်များပြားလွန်းလို့ စရှုဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့် ပုံမှန်ရှုသွင်း ရှုထုတ်လုပ်နေတဲ့ အသက်လို့ ခေါ်တဲ့ လေဓာတ်၊ လေဓာတ်ရဲ့ ဝင်တဲ့ ထွက်တဲ့အခါ တိုးမှု၊ ထိမှု၊ လှုပ်၊ ခုန်၊ အေး၊ နွေး၊ တင်း၊ လျော့ ဆိုတဲ့ တစ်မျိုးလေးဖြစ်မှု ရုပ်သဘောကို စပြီး ကြည့်ရပါတယ်။ တချို့က နှာသီးဝမှာ ထင်ရှားတယ်။ နှာခေါင်းရှည်ရင်ပေါ့။

၄၄ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

တချို့က နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ ထင်ရှားတယ်။ အာခေါင်၊ လည်ချောင်း၊ ရင်ဘတ်၊ နှလုံး၊ ဝမ်းဗိုက်နေရာ အမျိုးမျိုးမှာ ထင်ရှားတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ နေရာတိုင်းမှာ ရှုကြည့်လို့ ရပါတယ်။ တစ်နေရာတည်းမှာပဲ ကြည့်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။

များသောအားဖြင့် **နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျား**တိုးထိမှုကို အသိများပါတယ်။ ရုပ်သဘောကို သတိထားကြည့်တဲ့ အခါ နေရာဒေသ ကွယ်ပျောက်ပြီး ထိမှု၊ တိုးမှု စတဲ့ ရုပ်သဘောတွေကိုသာ သိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

တကယ်လို့ အရောင်းအဝယ် တတ်သွားရင် သားသမီးတွေကို မိဘတွေက ကိုယ်ပိုင်တဲ့ ဆိုင်တွေ၊ ကုန်တိုက်တွေ အားလုံးကို ဦးစီး ရောင်းခိုင်းမှာပါ။ တရားမှာလည်း အားထုတ်တတ်ပြီဆိုရင် တစ်ကိုယ်ကောင်လုံးမှာ ရှိနေတဲ့ ဘယ်ရုပ်တရားကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်နဲ့ စပ်ဆိုင်တဲ့ ဘယ်နာမ်တရားကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရှုရမှာ၊ ရှုနိုင်ရမှာပါ။

ထိုင် ဆိုတာက မိမိရဲ့ အလုပ်၊ ဝါသနာ၊ အလေ့အကျင့်ပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်လိပ်သူတွေ၊ စက်ချုပ်သူတွေက ထိုင်ပြီး အားထုတ်ရင် သင့်တော်သလို၊ ကျူရှင်ဆရာတို့၊ သွားစိုက်ဆရာဝန်တို့က မတ်တပ်ရပ် အားထုတ်ရင် ပိုကောင်းနိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းရွက်ဗျတ်ထိုးဈေးသည်၊

ခြေထောက်လှုပ်ရှားပြီး နင်းနေရတဲ့ ဆိုက်ကားသမားတွေဟာ လမ်းလျှောက်တဲ့ စင်္ကြံလျှောက်တာနဲ့ ကိုက်ညီပါတယ်။ ကျန်းမာရေး မကောင်းသူ၊ ကိုယ်အင်္ဂါအားနည်းသူ၊ အသက် အရွယ်ကြီးသူတွေက လှဲလျောင်း အနားယူပြီး အားထုတ်တာ ပိုအဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။

တရားပြတဲ့ ဆရာသမားက တနေရာထဲမှာ ဣရိယာပုတ် အမူအယာ တစ်မျိုးတည်းကိုပဲ နည်းတစ်ခု တည်းနှင့် ငါခိုင်းသလို လုပ်ဆိုပြီး မညွှန်သင့်ပါဘူး။ ဆရာကိုယ် တိုင်ကလည်း ယောဂီကို ဘယ်အမူအရာနဲ့ ကိုက်ညီမယ်၊ ဘာနဲ့ သပ္ပာယ်မှုတမယ် ဆိုတာ သေချာမသိနိုင်ပါဘူး။ ငါ အားထုတ်တုန်းက အဆင်ပြေတာဟာ ရပ်တာ၊ ယောဂီ အားလုံးလည်း ရပ်၊ ထိုင်တာ ယောဂီအားလုံးလည်း ထိုင် စတဲ့ သဘောမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

ဖြစ်သင့်တာက တရားကို နည်းမျိုးစုံ ညွှန်ပြ ယောဂီ က အမူအယာဣရိယာပုတ် အမျိုးမျိုးကို အားထုတ်ကြည့်ပြီး မိမိနဲ့ သင့်တော်မှုတတဲ့ သတိကောင်း အသိဉာဏ်တိုးလွယ် တဲ့ ဣရိယာပုတ်နဲ့ အားထုတ်ရမှာပါ။

ဇာဇာ ဇာဇာ ဇာဇာ

၄၆ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

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

ဖြေ - ရှု၊ မှတ်၊ ပွားများ၊ ကြည့်၊ သိ၊ သုံးသပ်၊ အားထုတ်တယ် ဆိုတာတွေဟာ နာမည်သာ ကွဲတာ။ အဓိပ္ပာယ်က အတူတူပါပဲ။ တရားအာရုံကို ဂရုစိုက်နေတာ လို့ ပြောရင် နားလည်သဘောပေါက်မှာပါ။

ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတာ ဆရာသမားက တပည့် တပန်းကို၊ မိဘက သားသမီးကို ဂရုစိုက်ကြတယ်လို့ လောက အသုံးအနှုန်း ရှိပါတယ်။

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

ဂရုစိုက်တဲ့အခါ

အာရုံကို အမှတ်ရတဲ့ သတိ။

ကောင်း-မကောင်း ခွဲခြားသိတဲ့ ပညာ။

စောင့်ရှောက် ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ လုံ့လ ဝီရိယ။

အာရုံပေါ်မှာ စိတ်တည်နေစေတဲ့ သမာဓိအားလုံး ပါဝင်နေတယ်။

မိမိတို့ရဲ့ စုတ်ပြဲနေတဲ့ အင်္ကျီ၊ လုံ့လချည်၊ အဝတ် အထည်တွေကို ဖာကြ၊ ထေးကြ၊ ချုပ်ဖူးကြပါတယ်။ ဒီအခါ အပ်နဖားပေါက်ကို အပ်ချည်တပ်ခဲ့တာ ပြန်သတိရကြည့် လိုက်ပါ။ အပ်ဖျားကို ကိုင်၊ အပ်နဖားပေါက်ထဲကို အပ်ချည် ထည့်ဖို့ ချိန်ဆပြီးတော့ အပ်ချည်ဖွာနေရင် ကတ်ကြေးနဲ့ ကိုက်ဖြတ်။ ပါးစပ်နဲ့ တံတွေးဆွတ်ပြီး ချွန်ပေးလို့ ဝင်နိုင် အောင် လုပ်ပေးရတယ်။

အပ်ချည်သွင်းတော့မယ်ဆိုတော့ အပ်နဖားကိုရော အပ်ချည်ဖျားကိုပါ ဂရုစိုက်နဲ့ ကြည့်နေတယ်။ သတိရှိ နေတယ်။ သွင်းလို့ ဝင်-မဝင် ခွဲခြားတဲ့ဉာဏ်လည်းရှိတယ်။ အာရုံရောက်နေတဲ့ စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိလည်း ရှိတယ်။ ထိုးသွင်းတဲ့ လုံ့လဝီရိယလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီ လေးမျိုးဆုံမှ အပ်ချည်သွင်းမှုအပေါ် ဂရုစိုက်တယ် ခေါ်တယ်။

၄၈ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

ဘယ်အလုပ်ကို မဆို ဒီလေးမျိုးစုံမှ ဂရုစိုက်တယ်
ခေါ်ပါတယ်။

သမထအတွက် ကသိုဏ်းနိမိတ်ပညတ် သမထ
အာရုံ၊ ဝိပဿနာအတွက် ရုပ်နာမ်ပရမတ် ဝိပဿနာအာရုံကို
ဂရုစိုက်နေရတယ်။

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

သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပည ဒီတရားတွေ မိမိ
စိတ်မှာ ရှိနေဖို့ အရေးကြီးတာပါ။

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

မေး - ကိုယ်နဲ့ခန္ဓာ ခွဲခြားကြည့်နိုင်ရမယ်ဆိုတာ နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။

ဖြေ - ကိုယ်ဆိုတာ ခြေဖျားက ဆံဖျားတိုင်အောင် တစ်ကိုယ်ကောင်လုံးကြီးကို ခေါ်တာ။ ကိုယ်ကို ကြည့်ရင် လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ လှုပ်ရှား၊ တည်ငြိမ်နေတဲ့ အမူအယာတွေကို မြင်မယ်။ ပုံပန်း သဏ္ဍာန် အရောင် အဆင်းတွေကို တွေ့မယ်။ ပကတိ မျက်စိနဲ့ မြင်လို့ ရတယ်။ မြင်ပြီးရင်း ထပ်မြင်နေရင်လည်း ဒီကိုယ်တော်ကြီးက မပြောင်းလဲပါဘူး။ အမူအယာတွေသာ ပြောင်းလဲနေတယ်။

ခန္ဓာဆိုတာက ကိုယ်ကောင်ကြီး ဖွဲ့စည်းထားမှု အခြေခံရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတွေကို ခေါ်တာ။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတရားတွေကို တွေ့ရင် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတာ တွေ့မယ်။ မတည်မြဲတာ တွေ့မယ်။ ပုံပန်းသဏ္ဍာန် အရောင် အဆင်းမပါဘဲ ဓမ္မသဘော သက်သက်မျှသာလို့ သိမယ်။ ပကတိမျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်ဘူး။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့သာ မြင်နိုင် မယ်။ မြင်ပြီးရင် မြင်နေရင်လည်း ပြောင်းလဲတဲ့ သဘောပဲ တွေ့မယ်။ မြင်ဆဲ ခဏမှာပဲ ပြောင်းလဲတဲ့ သဘောပဲ ရှိတယ်လို့ သိမြင်နိုင်တယ်။

ရေစီးဆင်းနေတဲ့ မြစ်တစ်စင်းကို တွေ့ဖူးမှာပေါ့။

၅၀ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

မြစ်ကို ကြည့်ရင် မြစ်ရဲ့အကျယ်၊ အကွေ့အကောက်၊ အရောင်အဆင်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်တွေကို မြင်နေရတယ်။ ခုကြည့်လည်း ဒီမြစ်၊ ဒီပုံစံ။ နောင်ကြည့်လည်း ဒီမြစ်၊ ဒီပုံစံ။ မပြောင်းလဲဘူး။ တကယ်လို့သာ စီးဆင်းနေတဲ့ ရေကို ဂရုစိုက်ကြည့်ရင် တသွင်သွင် စီးနေတဲ့ သဘော၊ ရွေ့နေ လှုပ်ရှားနေတဲ့သဘောတွေကို တွေ့မယ်။ မြစ်တစ်စင်းရဲ့ ပုံစံကို ဂရုမပြုမိတော့ဘူး။ စီးသွားတဲ့ ရေဟာ နောက်တစ်ခါ ပြန်မစီးတော့ဘူး၊ အသစ်အသစ်သာ ထပ်စီးသလို၊ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေလည်း ဖြစ်သွားပြီးရင် ဒီခန္ဓာတွေ ပြန်မဖြစ်တော့ဘူး။ အသစ်အသစ်ခန္ဓာပဲ ထပ်ဖြစ်တယ်လို့ အသိဉာဏ်ပေါ်နိုင်တယ်။

ရေစီးဆင်းမှုတွေ ပေါင်းစပ်ပြီး မြစ်လို့ ခေါ်သလို ဖြစ်ပျက်ခန္ဓာတွေ ပေါင်းစပ်ပြီး ကိုယ်လို့ခေါ်တာပါ။ ခန္ဓာရဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောနဲ့ ကိုယ်ကောင်ကြီးရဲ့ တည်ငြိမ် လှုပ်ရှား အမှုအယာတွေရဲ့ သဘောဟာ ကွဲကွဲပြားပြား သိသာနိုင်ပါတယ်။

ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ရင် ကိုယ်နဲ့ ခန္ဓာ ခွဲခြားသိလာမယ်။

မေး - လမ်းလျှောက်တဲ့အခါကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ် မှတ်တော့ တစ်ခါတလေ အဆင် ပြေတယ်။ တစ်ခါတလေ အဆင်မပြေပါ။ ဘာကြောင့်ဆိုတာ သိချင်ပါတယ်။

ဖြေ - ဝိပဿနာစစ်စစ်ကို အားထုတ်လိုသူရဲ့ အမေး လို့ နှလုံးသွင်းပြီး အဖြေပေးပါမယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ စိတ်အလုပ်ပါ။ စိတ်က ရုပ်နာမ် ခန္ဓာအာရုံကို ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းသိအောင် ကြည့် နေ၊ ဂရုစိုက်နေရတာပါ။ ကိုယ်အလုပ်၊ နှုတ်အလုပ်တွေကို အနားပေးပြီး စိတ်ကို အလုပ်ပေး၊ စိတ်နဲ့ သိနေရတာ။

တိုးတဲ့သဘော၊ ထိတဲ့သဘော၊ ကိုယ်နဲ့ စပ်တဲ့ သဘောတွေကို ရုပ်လို့ ရှုရပါတယ်။ ရုပ်လို့ ရှုပြောတော့ “ရုပ်” “ရုပ်” လို့ ပါးစပ်ကလည်း မရွတ်ရပါဘူး။ စိတ်က လည်း မရွတ်ရပါဘူး။ တချို့က စိတ်ကရွတ်မှ အားရတယ် တဲ့။ မရွတ်ရင် စိတ်လွင့်ရောတဲ့။ ဒါက ရွတ်နေကျ အကျင့် ပါနေလို့ပါ။ တိုး၊ ထိ၊ ပူ၊ နွေး ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတဲ့ ခန္ဓာသဘောကို ဉာဏ်နဲ့ သိရမှာပါ။ အကျင့်ပါဖို့ အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ အသိထင်ရှားလာဖို့၊ အားကောင်းလာဖို့ပါ။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊

၅၂ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

ချတယ် မှတ်ရမယ်လို့ ဆရာသမားက သင်ထားတော့ အဲဒီ အတိုင်း မှတ်တယ်။ ပါးစပ်က မရွတ်တောင်မှ စိတ်က ရွတ်နေကြတာ များတယ်။ ကြွတဲ့၊ လှမ်းတဲ့၊ ချတဲ့ အမူ အယာတွေနဲ့ ကိုယ့်စိတ်က ရွတ်နေမှုနဲ့ ကိုက်ညီနေတာကို အဆင်ပြေတယ်လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဒီလိုကိုက်ညီတဲ့အခါ စိတ်မလွင့်ဘူး၊ သတိကောင်းတယ် ဆိုပြီးတော့ ကျေနပ်နေ တတ်ကြတယ်။

တစ်ခါ မေးခံရဖူးတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ။ ဘယ်ညာ ဘယ်ညာဆိုပြီး ကြွလှမ်းချမှန်း သိနေတဲ့ သူတို့အသိနဲ့ သူတို့ လှမ်းလျှောက်နေတဲ့ စစ်သားတွေ တရားရရောလားတဲ့။ မဆိုင်ပါဘူး။ တရားရချင်ရင် လှမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ကြွရင် ကြွတဲ့ အမူအယာထဲက ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘော၊ ပြောင်းလဲတဲ့ သဘောတွေကို သိရမှာပါ။ အကျင့်ပါနေရုံနဲ့ စိတ်မလွင့်ရုံဘဲ ရမယ်။ ဝိပဿနာတရား မဟုတ်သေးဘူး။

တချို့ကျတော့ ကိုယ်က ကြွတယ်လို့ မှတ်နေခါ ရှိသေး၊ ခြေထောက်က လှမ်းနေပြီ၊ ချတယ်လို့ မှတ်နေရင် လည်း တစ်ခါတလေ လှမ်းတုန်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ် နေတာကို အဆင်မပြေဘူးလို့ ခေါ်ကြတာပါ။

တချို့က ရှိသေးတယ်။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၅၃

ချတယ်လို့လည်း မှတ်လို့ရနေတယ်။ စိတ်ကလည်း တခြား အာရုံရောက်နေတယ်တဲ့။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ ရွတ်နေကျ အကျင့်ကြောင့်သာ စိတ်ကရွတ်နေပေမယ့် တရားအလုပ်ကို စိတ်က မလုပ်ပါဘူး။

ဘုရားရှင် ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့တဲ့ နည်းအတိုင်း တစ်ဆင့် ပြန်ပြောပါမယ်။

လမ်းလျှောက်ရင် လမ်းလျှောက်သွားနေမှန်း သိပါတဲ့။ မိမိတို့လည်း လမ်းလျှောက်ဖူးပါတယ်။ ဈေးဝယ်သွားရင် ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ သွားနေတာ သိပါတယ်လို့ ပြောကြပေမယ့် စိတ်က သွားနေတဲ့ အမူအယာ ကိုယ်ကောင်ကြီး လှုပ်ရှားနေတဲ့အထဲ မရှိဘူး။ ဈေးထဲကို ဖြစ်ဖြစ် ဝယ်ရမယ့် ပစ္စည်းကို ဖြစ်ဖြစ် အာရုံရောက်နေတယ်။

သွားရင် သွားမှန်းသိဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့သတိနဲ့ အသိကို သွားချင်တဲ့ စိတ်၊ သွားနေတဲ့ အမူအယာနဲ့ လှုပ်ရှားနေတဲ့ ကိုယ်ကောင်ကြီးထဲမှာ ထားရမယ်။ ဘယ်နေရာမှာ ထားရမလဲဆိုရင် ထင်ရှားရာကို မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ ထင်ရှားတဲ့ အာရုံမှာ ထားရမယ်။ သွားချင်တဲ့ စိတ်၊ လှုပ်ချင်တဲ့ စိတ်၊ စိတ်ထင်ရှားရင် စိတ်ကို၊ လက်လှုပ်တာ ရွေ့တာ ထင်ရှားရင်လဲ လက်ဆီပေါ့။ ခြေထောက်လှုပ်တာ ရွေ့တာ ထင်ရှားရင်လဲ ခြေထောက်ဆီပေါ့။ ကိုယ်ကြည့်ချင်တဲ့ ဆီ ကြည့်တာ

၅၄ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

မျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ တစ်ကိုယ်လုံးခြုံပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ထင်ရှားမှု အား အကောင်းဆုံး ရုပ်သဘောကို ဂရုစိုက်ကြည့်နေတယ်။ များသောအားဖြင့် ကတော့ အောက်ပိုင်းခြေထောက် လှုပ်ရှားမှုက ပိုထင်ရှားတယ် ပြေရမယ်။ ကြွတယ်ဆိုတဲ့ အာရုံမှာ ခြေထောက်ထဲကလို့ ပြောနိုင်လောက်တဲ့ ပင့်မှုသဘော၊ မ၊ မှုသဘော၊ ရွှေ့မှုသဘော၊ လှုပ်မှုသဘော တွေကို ဂရုစိုက်မယ်။ ကြွတဲ့ အမှုအယာကြီးကို ဂရုမစိုက် ရဘူး၊ ပင့်၊ မ၊ ရွှေ့၊ လှုပ်သဘောတွေကို ဂရုစိုက်မှ ဒီသဘော တွေရဲ့ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘော၊ ဒီသဘောတွေရဲ့ လက္ခဏာတွေကို မြင်တွေ့နိုင်မှာပါ။ ဒီလိုပဲ လှမ်းတဲ့အခါ တွန်းမှု၊ ရွှေ့မှု၊ လှုပ်မှု ဒီသဘောတွေကို ကြည့်ရမှာပါ။ ချတဲ့အခါလည်း ထိမှု၊ ပိမှု၊ တင်းမှု၊ မာမှု၊ ပျော့မှုတွေရဲ့သဘောတွေကို ကြည့်ရမှာပါ။ ဂရုစိုက် ရမှာပါ။ ဒါမှလည်း အာရုံက ရုပ်ဓာတ်၊ ရုပ်ခန္ဓာအစစ်ရဲ့ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲမှု သဘော ဖြစ်မယ်။ ရှုကြည့်တဲ့ စိတ်ကလည်း ဂရုစိုက်နေတဲ့အတွက် သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ ရှိနေတဲ့စိတ်ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။

ရုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ရုပ်နေတဲ့အမှုအယာ ကိုယ် ကောင်ကြီးထဲက ထင်ရှားတဲ့ သဘောတွေကိုကြည့်ပါ။ တစ် ကိုယ်ကောင်လုံးမှာ ကြည့်နိုင်တယ် ဆိုပေမယ့် များသောအား

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၅၅

ဖြင့် ခြေထောက်အောက်ပိုင်းမှာ ခြေဖဝါးနဲ့ မြေပြင်ကြမ်းနဲ့ ထိတဲ့ သဘော၊ မာတဲ့၊ ပျော့တဲ့သဘောကို တွေ့တတ်ပါတယ်။ ခြေကျင်းဝတ်၊ ခြေသလုံး၊ ဒူးဆစ်ဆီက ထိန်းထားရတဲ့အတွက် တွန်းမှု၊ လှုပ်မှု၊ ရွေ့မှု၊ နာမှု၊ ပိမှုတွေကိုလည်း တွေ့တတ်ပါတယ်။ အဲဒီသဘောတွေကို ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့်နေရမှာပါ။ ရုပ်၊ ရုပ်လို့လည်း မဆိုရပါဘူး။ လှုပ်တတ်၊ လှုပ်တယ်တွေလည်း မဆိုရပါဘူး။

လှဲလျောင်းတဲ့အခါမှာလည်း လှဲလျောင်းတဲ့အမူအယာကိုယ်ကောင်ကြီးကို ဂရုစိုက်ရတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ သဘောပဲ တွေ့ပါတယ်။ ထိနေ ပိနေတဲ့သဘော။ လှုပ်လှုပ်လှုပ်လှုပ်နဲ့ ခုန်နေတဲ့ သဘော။ ဒုတ်ဒုတ် ဒုတ်ဒုတ်နဲ့ ထိုးနေတဲ့ သဘောတွေ ထင်ရှားတာတွေ့ပါတယ်။

ထိုင်တဲ့အခါမှာလည်းစပြီး အားထုတ်တဲ့သူအတွက် သာ နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျားကို သတိထားလို့ ဆိုပေမယ့် တစ်ကိုယ်လုံးက ထင်ရှားတဲ့သဘော။ နာမှု၊ ကျင်မှု၊ လှုပ်မှု၊ ငြိမ်မှု၊ တင်းမှု၊ ပျော့မှု၊ အောင့်မှု၊ ယားမှု၊ ပူမှု၊ နွေးမှု၊ အေးမှု ဒီသဘောတွေကို ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ရုပ်တရားရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေကို တွေ့မှာပါ။

လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရုပ်၊ သွားလို့ အမူအယာ လေးမျိုး

၅၆ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

ပြောပေမယ့် ဒီလေးမျိုးက လွတ်နေတဲ့ ကုန်းကွ၊ နောက်လှန် ယိမ်းယိုင်စတဲ့ အမူအယာတွေကိုလည်း ဂရုစိုက်ရှုပွားလို့ ရပါတယ်လို့ ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူပါတယ်။ ကုန်းကုန်း၊ ကွကွ အမူအယာတွေမှာလည်း ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်သဘော အမျိုးမျိုးတွေကို ဂရုတစိုက်ကြည့်နေရမှာပါ။ သိနေရမှာပါ။ ဂရုတစိုက် ကြည့်နေတတ်၊ သိနေတတ်တဲ့ စိတ် သဘောတွေ ကိုလည်း ပြန်ပြီး ဂရုစိုက်ရင် နာမ်ဆိုတဲ့ သဘောအာရုံကို တွေ့နိုင်ပါသေးတယ်။

စည်းချက်ဝါးချက်ညီညီနဲ့ ကိုက်ညီအောင် နှုတ်က ရွတ်ရတာ၊ စိတ်က ရွတ်ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို ရွတ်နေတတ်တဲ့ လူတွေအတွက်သာ အဆင်ပြေတယ်၊ မပြေ ဘူး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

သဘောတရားအမှန်ကို ဉာဏ်နဲ့ ဂရုစိုက်ကြည့်သူ အတွက် တရားသဘောတွေကို မြင်နေလို့ လောကအခေါ် အဆင်ပြေတာ မပြေတာရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ် ဓမ္မသဘောတွေ သူတို့အလုပ် သူတို့လုပ်နေကြပုံကိုသာ သဘောပေါက် သိမြင်ပါလိမ့်မယ်။

မေး - တရားထိုင်တဲ့အခါ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လုပ်သလို သွားလာလှုပ်ရှားတာကိုလည်း ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေးလုပ်ပြီး ရှူပွားရမှာပါလား။

ဖြေ - ဝိပဿနာအတွက် တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ နဂိုနေ၊ နဂိုသွား အမှုအယာတွေမှာ သတိအသိနဲ့ ကြည့်နေနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ နဂိုနေ၊ နဂိုသွား ဆိုတာ လူအမျိုးမျိုး၊ စိတ်အထွေထွေ ရှိကြတော့ မြန်ဆန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဖြည်းနှေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့သူ၊ နူးညံ့တဲ့သူ ဆိုပြီး အမျိုးစုံ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ နဂိုနေ၊ နဂိုသွားဆိုတာက လောကပညာရှိတွေက သတ်မှတ်ထားတဲ့ လက်သင့်ခံတဲ့ ယဉ်ကျေးသူတွေရဲ့ နေပုံ၊ ထိုင်ပုံ၊ စားပုံ၊ သောက်ပုံ အမှုအယာတွေကို ခေါ်ပါတယ်။

တရားထိုင်တဲ့အခါ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှုကို ဖြည်းဖြည်းလဲ မလုပ်ရဘူး။ မြန်မြန်လဲ မလုပ်ရဘူး။ အောင့်ပြီးလဲ မထားရဘူး။ အားစိုက်ပြီးလဲ မရှူရဘူး။ ခါတိုင်း ရှူနေကျ နဂိုနေသဘောကို သတိအသိကပ်ပြီး ဂရုစိုက်နေရတာပါ။

ဝိပဿနာတရားက လုပ်ရှုရတဲ့တရားမဟုတ်သလို အသက်လည်း လုပ်မရှုရပါဘူး။ မတိုး တိုးအောင်၊ မထိ

၅၈ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

ထိအောင် မထင်ရှား ထင်ရှားအောင် လုပ်ရှုတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်ကောင်ကြီး လှုပ်လှုပ်၊ လှုပ်လှုပ်နဲ့ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အားတင်းရှုတော့ မျက်နှာကြောတွေ တင်းလာမယ်။ လက်မောင်းကြောတွေ၊ ရင်ဘတ်တွေ တင်းလာမယ်။ ကိုယ်ကောင်ကြီးတောင့် လာတတ်တယ်။ လုပ်ယူနေတဲ့ စိတ်အား၊ ကိုယ်အားရှိနေတုန်းတော့ မှတ်လို့ရသလိုလို၊ ဟုတ်သလိုလိုပေါ့။ တင်းထားမှုတွေ၊ အားစိုက်မှုတွေလည်း နဂိုနေပြန်ဖြစ်လို့ အားနည်းသွားရော။ ဟင်း...ဆိုပြီး ရှုမရ တော့ဘဲ ပင်ပန်းနေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာကို ဖြစ်စေတဲ့ ဝိပဿနာ အလုပ်ဟာ အဲဒီလို ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းမှုဖြစ်နေရင် တရားအလုပ် မဟုတ် တော့ဘူး။ မတရားအလုပ် ဖြစ်သွားပြီလို့ သဘောပေါက် လိုက်ပါ။ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ကို အောင့်ပြီးတော့ စည်းချက်ဝါးချက်ညီညီ လုပ်ရှုနေရင် ဟုတ်သလိုလို၊ ရှုရသလိုလိုနဲ့ ပင်ပန်း၊ ကျပ်၊ အောင့်လာတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ဒါ့ကြောင့် ခဏခဏ ယောဂီတွေကို သတိပေး တယ်။ အသက်ရှူတာကို နှေးအောင်၊ မြန်အောင် မလုပ်နှင့်။ နဂိုနေအမူအယာမှာ တိုးတဲ့၊ ထိတဲ့ သဘောလေးတွေကို နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျားလောက်မှာ ဂရုစိုက်ကြည့်ပါလို့။ လုပ်မှတ်နေတဲ့ ခါတိုင်းမှတ်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ မမှတ်သလို

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၅၉

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

လုပ်ရှုတဲ့ အာရုံကိုသိတာနဲ့ အရှိအတိုင်း အာရုံကို သိနေတဲ့နေရာမှာ အရှိအတိုင်းသိနေတဲ့ အသိက မှန်တော့မပေါ့။

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

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

၆၀ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

နားလည် သဘောပေါက်လာပါမယ်။

အမူအယာကို ထွင်းဖောက်ပြီး ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ သဘောတွေကို တွေ့ရ၊ မြင်ရမှာပါ။

အမူအယာနှေးရင် သတိပိုကောင်းတယ်လို့ ပြော တတ်ကြတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ရာမှာ ပက်လက် ကုလားထိုင် ပေါ်ထိုင် ပြီး ဆေးလိပ်သောက်နေသူ တစ်ယောက်ရဲ့စိတ်နဲ့ လူတွေရှုပ်နေတဲ့ ဈေးလမ်းကြား တစ်ခုအတိုင်း မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးသွားသူရဲ့ စိတ်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်စမ်းပါ။ ဘယ်စိတ်က သတိပိုကောင်းသလဲ။ ခွဲခြားသိတဲ့ဉာဏ် ပိုကောင်းသလဲ။ အာရုံစိုက်မှု သမာဓိ ပိုကောင်းသလဲ။

အမူအယာငြိမ်နေပေမယ့် သတိ၊ အသိမကောင်း တာလည်းရှိတယ်။ ကောင်းတာလည်းရှိတယ်။ အမူအယာ လှုပ်ရှားနေပေမယ့် သတိ၊ အသိမကောင်းတာလည်းရှိတယ်။ ကောင်းတာလည်းရှိတယ်လို့ သဘောပေါက်ပြီး နဂိုနေ၊ နဂိုသွား အမူအယာမှာ သတိ၊ အသိကပ်နေတဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့် နေဖို့ အရေးကြီးတာပါ။

မေး - တရားအားထုတ်ရာမှာ သမာဓိကောင်းအောင် ငြိမ်နေရမယ် မဟုတ်ပါလား။

ဖြေ - တရားကို သမထဝိပဿနာလို့ ခွဲပါ။ သမထ သမာဓိ၊ ဝိပဿနာသမာဓိလို့လည်း နှစ်မျိုးသဘောပေါက် ပါ။ သမထသမာဓိက အာရုံတစ်ခုတည်းကို စူးစိုက်ပြီး ထပ်ခါထပ်ခါ ကသိုဏ်းနိမိတ်စတဲ့ သမထရဲ့ ပညတ်အာရုံ ကိုပဲ စိတ်ရောက်နေအောင် တည်နေ၊ ကြည်နေအောင် ထား နိုင်တဲ့သတ္တိရှိတယ်။ ဈာနသမာဓိလို့ခေါ်တယ်။

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

သတ္တိချင်း တူပေမယ့် သမထအာရုံက မြဲတဲ့အာရုံ၊ ခုစိတ်လည်း ဒီအာရုံ၊ နောက်ထပ်နောက်ထပ်စိတ်တွေလည်း ဒီအာရုံကိုပဲ သိနေတယ်။ အာရုံကို မြဲအောင်လို့ နှလုံးသွင်း ရတယ်။ ဝိပဿနာအာရုံက အမြဲမပြတ်ဖောက်ပြန် ပြောင်း လဲနေတဲ့ ရုပ်နာမ်ပရမတ်အာရုံ၊ အာရုံအမြဲပြောင်းသလို ရှု စိတ်လည်းပြောင်းလဲနေတယ်။ အာရုံတစ်ချက်၊ ရှုစိတ် တစ်ချက် အသိနဲ့ဆုံအောင်နေနိုင်ရင် သမာဓိရှိနေပါပြီ။

၆၂ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

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

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

သမထအတွက် အာရုံငြိမ်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းထားတော့ ငြိမ်တယ်လို့ဆိုကြတာပေါ့။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိအနေနဲ့ ဘုရား အာရုံကို ဂုဏ်တော် ပုံတော် ထင်အောင်ပြုပြီး သွား ရပ် ထိုင် လျောင်း ပွားလို့ရတဲ့ သမထအလုပ်ပါ။ မေတ္တာဘဝနာ

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၆၃

လည်း သွားရပ်ထိုင်လျောင်း ပွားလို့ရတဲ့ သမထအလုပ်ပါပဲ။ သမထအာရုံ ထင်ရှားပြီး ငြိမ်နေပေမယ့် ကိုယ်အမူအယာ ပြောင်းလဲနေလို့ ရပါတယ်။ သဘောပေါက်ကြပါ။ တချို့က ပဋိဘာဂနိမိတ် ရလှရခင်အချိန်ကလေးမှာ ထိုင်ဣရိယာပုတ် က ထမသွားဘဲ ခဏနေပေးရတာမျိုးကို ကြားဖူးလို့ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖလသမာပတ်၊ နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ငြိမ်နေတာမျိုးတော့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ရအောင် အားထုတ်တာနဲ့ ရောမသွားစေချင် ဘူး။ ကိုယ်ကောင်ငြိမ်မှ တရားရတယ် ထင်ပြီး တမင် သက်သက် ငြိမ်အောင် လုပ်နေရင် အဲဒီလုပ်တဲ့ အထဲမှာပဲ စိတ်ရောက်ပြီး တရားအလုပ် အားမထုတ်ဖြစ်ဘူး။ ငြိမ်နေရင် တရားကောင်းတယ်ထင်လို့ ကြာကြာထိုင်ရတာကို ကျေနပ် ပြီး ဒါနဲ့ပဲ ဘာသတိ၊ ဘာပညာမှ မတိုးတက်ရင် မှားနေ ပါပြီ။ ကိုယ်ငြိမ်အောင်နေလို့ ကိုယ်ကောင်ကြီး ငြိမ်နေတာက အရေးမကြီးဘူး၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာတွေ ကောင်းဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ်ငြိမ်တာ၊ မငြိမ်တာ အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

၆၄ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

မေး - တရားရှုမှတ်နေရင်း စိတ်က လွင့်သွားပါ
 တယ်။ စိတ်ထိန်းတဲ့နေရာမှာ လွယ်တဲ့နည်း
 ရှိရင် ပြောပြပါ။

ဖြေ - တရားမှတ်နေရင်း စိတ်လွင့်တယ် ဆိုတာ
 အသိတရားဖြစ်စေတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံမှာ စိတ်မရှိတော့ဘဲ တွေ့
 ဖူး၊ မြင်ဖူး၊ ကြုံခဲ့ဖူးတဲ့အာရုံတွေကို စိတ်က အာရုံပြုမိနေ
 တာကို ခေါ်ပါတယ်။

ဘုရားရှင်က ပြေးလွှားဆော့ကစားတတ်တဲ့ နွား
ပေါက်ငယ်ကလေးကို သွားနေကျ စားကျက်နေရာတွေကို
မသွားစေလိုရင် တိုင်ငုတ်ခိုင်ခိုင်စိုက်၊ ချည်တိုင်မှာကြိုးတစ်
ဘက်၊ နွားငယ်ကို ကြိုးတစ်ဘက်နှင့် ချည်ထားပေးရတယ်။
ပထမတော့ နွားငယ်ဟာ အားရှိသမျှ ရုန်းရင်းကန်ရင်း
နောက် တဖြည်းဖြည်း ရုန်းအားနည်းလာပြီး ချည်တိုင်ရင်းမှာ
ဝပ်စင်းငြိမ်ကျသွားတဲ့ နွားငယ်ဥပမာ ပြတော်မူခဲ့တယ်။

နွားပေါက်ငယ်က စိတ်၊ ချည်တိုင်က ကမ္မဋ္ဌာန်း
အာရုံ၊ ချည်စရာကြိုးက သတိလို့ ဥပမာခိုင်းနှုန်းတော်မူခဲ့
တယ်။ သွားလိုရာ သွားတတ်တဲ့ စိတ်ကို ထင်ရှားခိုင်မြဲတဲ့
ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှာ ရှိနေဖို့ သတိနဲ့ ထိန်းရတဲ့ သဘောပေါ့။
သမထအတွက် ပိုပြီး သင့်တော်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၆၅

အာရုံမထင်ရှားလို့ ချည်တိုင် မခိုင်ရင်ဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သတိအားမကောင်းလို့ ကြိုးမခိုင်ရင်ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ နွားငယ်က ပြုတ်အောင်၊ ပြတ်အောင် ရုန်းပြီး သူသွားချင်ရာ သွားမှာပါ။ နွားငယ်အတွက် အချိန်ကျရင် အိမ်ခြံချည်တိုင်ကို ပြန်လာတတ်လို့ ချည်တိုင်ကပဲ စောင့်ကြတယ်။ လွတ်ထွက် သွားတဲ့စိတ်ကို သတိကောင်းကောင်းနဲ့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံကိုပဲ ဂရုစိုက်စောင့်ကြည့်ပေးပါ။ ဂရုစိုက်လိုက်တာနဲ့ မိမိစိတ်ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံပေါ်ကို ရောက်နေပါပြီ။ စိတ် မလွတ်တော့ပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ စိတ်သဘောကို နည်းနည်း ရှင်းပြ ပါမယ်။ စိတ်ဆိုတာ အာရုံကို သိတတ်တယ်။ ဝေးဝေး နီးနီး အာရုံမျိုးစုံကို ယူသောအားဖြင့် ရောက်တတ်တယ်။ တစ်စိတ်ချုပ်မှ တစ်စိတ် ဖြစ်တယ်။

နောက်ပြီး စိတ်ကို လွတ်ထားတာရယ်၊ ထိန်းထား တာရယ်၊ စိတ်ရဲ့ သဘောကို သိတာရယ်လို့ သုံးမျိုးခွဲမှတ်ပါ။

စိတ်ကို လွတ်ထားရင် မကောင်းတဲ့အာရုံ၊ စိတ်ပူပန်၊ စိတ်ညစ်စရာတွေကိုသာ အာရုံပြုနေကျဖြစ်တော့ စိတ်ဆင်းရဲ ပူပန်မှုသာ ဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခရောက်တယ် ပြောတာပေါ့။

ဒါဖြင့် စိတ်ကို ထိန်းထားရမယ်ဆိုပြန်တော့ ထိန်း တယ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကို တင်ထားတာ။

၆၆ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

ဒါနနဲ့ထိန်းရင် အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်၊ လှူဖွယ်ပစ္စည်းတွေကို အာရုံပြု၊ သီလနဲ့ ထိန်းရင် ရှောင်ကြဉ်စရာ၊ လွန်ကျူးစရာကို အာရုံပြုစောင့်ထိန်းရတယ်။ သမထဆိုရင်လည်း ကသိုဏ်း နိမိတ်ပညတ်စတဲ့ သမထအာရုံတွေကို အာရုံပြုပြီး ထိန်းထား ရတယ်။ စိတ်ကိုထိန်းရင် ကုသိုလ်တော့ ဖြစ်ပါတယ်။

လွတ်ထားခံရတဲ့ သားသမီးတွေဟာ ရာနှုန်းပြည့် ပျက်စီးသွားနိုင်တယ်။ ထိန်းသိမ်းခံထားရတဲ့ သားသမီးတွေ ကတော့ ကောင်းတဲ့ဘက်ရောက်ဖို့ ရာခိုင်နှုန်းများပေမယ့် ထိန်းသိမ်းမှုလွတ်သွားရင် ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ ဖြစ်တတ် တယ်။ မကောင်းတာကို ခိုးကြောင်ခိုးဝှက် လုပ်တတ်တယ်။ ရာနှုန်းပြည့် မကောင်းနိုင်ဘူး။

အကောင်းဆုံးကတော့ ပညာရှာရမယ့် အရွယ် သားသမီးတွေကို ပညာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး၊ ပညာရှိမှ လူရာ ဝင်တယ်စတဲ့ ပညာကောင်းကြောင်းတွေကို နားလည်အောင် ပြောပေးရတယ်။ စီးပွားရှာရမယ့် အရွယ် သားသမီးတွေကို စီးပွားရေးကို စိတ်ပါဝင်စားပြီး ကြိုးစားလာအောင် စီးပွား ရှာတဲ့ တန်ဖိုး ပစ္စည်းဥစ္စာပြည့်စုံမှ အရာရာအထက်တန်း ရောက်နိုင်တဲ့အကြောင်းကို သဘောပေါက်နားလည်အောင်၊ အသိဉာဏ်နဲ့ လက်ခံအောင်၊ လက်ခံတဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ် အောင် ပြောဆိုပေးရတယ်။ အသိဉာဏ်ပေးရမယ်ပေါ့။

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၆၇

မိမိစိတ်ကိုလည်း သားသမီးသဖွယ် ကောင်းစေချင်လို့ နားလည်အောင် ဆုံးမရမယ်။ ပြောပေးရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အကြောင်းကို သေချာသိနိုင်ဖို့ ကြိုးစားခိုင်းရမယ်။ အသိဉာဏ်တွေတိုးပြီး သိအောင်ပေါ့။ အဲဒီလို သိအောင် ကြည့်နေတာကို စိတ်အလုပ် လုပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါမှ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာမှာ။

ဒါန၊ သီလ၊ သမထကုသိုလ်တွေက သာမန်အားဖြင့် စိတ်ကို ထိန်းကြတဲ့ အလုပ်တွေပါ။ ကုသိုလ်လုပ်နေရင်း တစ်ခါတစ်လေ ထိန်းသိမ်းမှုအောက်ကလွတ်ပြီး မကောင်းတဲ့ အာရုံကို ရောက်နေတတ်တဲ့ စိတ်မျိုးလည်း ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာစိတ်ကို လွတ်ထားတာလည်းမဟုတ်၊ ထိန်းထားတာလည်း မဟုတ်၊ ဒီရုပ်ဒီနာမ်ရဲ့ သဘောကို သိအောင် စိတ်ကို ကြည့်ခိုင်းတာပါ။ လွင့်နေတဲ့ စိတ်ကို လွင့်တတ်တဲ့ နာမ်သဘော၊ အာရုံနဲ့ ဆုံတိုင်း သိတတ်တဲ့ သဘော၊ ပြောင်းလဲတဲ့ သဘောတွေကို မြင်အောင် ကြည့်ရတာပါ။

အဲဒီလိုကြည့်နိုင်ရင်လည်း စိတ်မလွတ်တော့ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

၆၈ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

မေး - တရားရှုတဲ့အခါ နှာသီးဝမှာထိတာကိုလည်း သိနေတယ်။ အောက်ပိုင်းခြေထောက်က နာတာ၊ ကျင်တာကိုလည်း သိနေတယ်။ ဘယ်ဟာကို ရှုရမှာလဲ။

ဖြေ - ဝိပဿနာတရားဟာ ထင်ရှားတဲ့အာရုံကို ရှုရပါတယ်။ ဗျိုင်းလိုရှုနည်း၊ ပင့်ကူလို ရှုနည်းလို့ နှစ်မျိုး ရှိတယ်။

ဗျိုင်းတစ်ကောင်က လယ်ကွင်းထဲက ရေမြောင်းမှာ ဆန်တက်လာတဲ့ ငါးကို ရပ်စောင့်ပြီး နှုတ်သီးနဲ့ ကောက်စားလေ့ရှိတယ်။ ကတွတ်ပေါက်က ဗျိုင်းစောင့်တယ်ဆိုတာပေါ့။ ဗျိုင်းဟာ ခြေစုံရပ်ပြီး ရေထဲက ဆန်တက်လာမယ့် ငါးကို စောင့်ကြည့်နေတယ်။ သူ့ရှေ့ကို ငါးရောက်လာရင် တောက်ဆို ကောက်စားလိုက်တယ်။ စောင့်နေပြန်တယ်။ နောက်တစ်ကောင် သူ့ရှေ့ရောက်ရင် တောက်ဆို ထပ်ကောက်စားလိုက်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ အစာ ရှာစားတယ်။

တရားစပြီး အားထုတ်တဲ့ သူဟာ နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျား၊ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှာ တိုးတဲ့၊ ထိတဲ့၊ လှုပ်တဲ့ ရုပ်သဘောကို ဗျိုင်းလို စောင့်ကြည့်ပြီး တိုးတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ လှုပ်တိုင်း သိ၊ သိနေရပါတယ်။ မတိုး၊ မထိ၊ မလှုပ်တဲ့အချိန်

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၆၉

မှာလည်း စောင့်ကြည့်နေရပါတယ်။ ဒီသဘောမျိုး စပြီး ရှုပွားရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သတိထားရမှာက အရှုခံရပ်တရား အာရုံက ငါးနဲ့ တူတယ်။ ရှုတဲ့စိတ်က ဗျိုင်းနဲ့ တူတယ်။ ယောဂီဆိုတဲ့ ရှုစိတ်ဟာ ဗျိုင်းအနေမျိုးနဲ့ စောင့်ကြည့်တဲ့ အလုပ်ကိုသာ လုပ်ရပါတယ်။ ထိမှု၊ တိုးမှုအာရုံ၊ ငါးဘက်က နေပြီး ပိုထိအောင်၊ ပိုတိုးအောင်၊ ပိုလှုပ်အောင် လုပ်ပေးရ တာမျိုးနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ လုပ်လည်း မလုပ်ရဘူး။

နောက်တစ်မျိုး ပင့်ကူလို ရှုရမယ် ဆိုတာက အဆောက်အဦးတစ်ခုမှာ ပြတင်းပေါက်မှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ထောင့် တစ်နေရာဖြစ်ဖြစ် ပင့်ကူဟာ ပင့်ကူအိမ်ကို ဖွဲ့တတ်တယ်။ အိမ်ဖွဲ့ပြီးတော့ အလယ်မှာနေပြီး ပိုးကောင်ငယ်လေးတွေ ဝင်တိုးတာကို စောင့်ကြည့် သတိထားတယ်။ အထက်မှာ တိုးတိုး၊ အောက်မှာတိုးတိုး၊ ဝဲယာဘယ်နေရာမှာ တိုးတိုး၊ တိုးတိုင်း တိုးတိုင်း သိပြီးတော့ ပိုးကောင်ငယ်တွေကို ဖောက်ပြီး စားလေ့ ရှိတယ်။ မတိုးသေးရင်လည်း မူလ နေရာမှာပဲ နေပြီး စောင့်ကြည့်နေတယ်။ တိုးတဲ့အခါမှာလည်း ယင်ကောင်မို့လို့၊ ပိုးဖလံမို့လို့၊ နှံကောင်မို့လို့ဆိုပြီး စားမယ်၊ မစားဘူး ရွေးချယ်မှုမရှိပါဘူး။ အကောင်ကို ဖောက်စားဖို့က

၇၀ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

အဓိက အလုပ်ပဲ။

အဲဒီလိုပဲ ဝိပဿနာတရားအား ထုတ်တတ်လာတဲ့ ယောဂီဟာ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ သတိ ကပ်စောင့်ကြည့်နေပြီး ကိုယ်ကောင်ကြီးတစ်ခုလုံးမှာ နာ၊ ကျင်၊ ပူ၊ နွေး၊ လှုပ်၊ ငြိမ်၊ တင်း၊ လျော့၊ မာ၊ ပျော့ စတဲ့ ရုပ်တရားတွေကို ဖြစ်တိုင်း သိနေရတယ်။ ရုပ်သဘောကို သိနေတဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ နာမ်သဘောကိုလည်း ဖြစ်တိုင်း သိနေ ရတယ်။ အဲဒါမှ ဝိပဿနာ ရှုနည်း မှန်ပါတယ်။

ရှုပုံ၊ ရှုနည်း နှစ်မျိုးမှာ ဗျိုင်းဥပမာက စပြီး အား ထုတ်တဲ့ သူတွေအတွက် သင့်တော်သလို၊ ပင့်ကူ ဥပမာက အတော်အသင့် အားထုတ်တတ်လာတဲ့ ဝိပဿနာယောဂီ တွေအတွက် သင့်တော်ပါတယ်။

ဒီဥပမာကို သဘောပေါက်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ရှုတတ်၊ ပွားတတ်၊ အားထုတ်တတ်ပါစေ။

ဃုလ ဃုလ ဃုလ

မေး - နှာသီးဝမှာ တိုးတဲ့ရုပ်သဘောကို အေးအေးဆေးဆေးကြည့် နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပျောက်ပျောက်သွားပါတယ်။ ဘာကို ဆက် ရှုရမလဲ။

ဖြေ - နှာသီးဝမှာ တိုးတဲ့ ရုပ်ကို အေးအေးဆေးဆေးရှုနိုင်တယ်ဆိုတာ ထိုက်သင့်တဲ့ သတိသမာဓိတွေ ရှိနေလို့ပါ။ ထွက်လေဝင်လေ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ရုပ်အာရုံတရားဟာ ဓမ္မသဘာဝကိုက သတိသမာဓိတွေ ကောင်းလာလေလေ၊ ပျောက်သလိုလို ဖြစ်လာလေလေ၊ နောက်ဆုံး ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ အထိ ဖြစ်တတ်တယ်။

တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကတော့ သတိသမာဓိတွေ ကောင်းလေလေ၊ အာရုံထင်ရှားလေလေပါ။ သဘာဝချင်း ကွာတယ်။

ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရားမှာ ရုပ်က ကြမ်းတမ်းတယ်၊ ထင်ရှားတယ်။ နာမ်က သိမ်မွေ့တယ်၊ နူးညံ့တယ်၊ မထင်ရှားဘူး။ ရုပ်ကို မြင်နိုင်တဲ့ သတိနဲ့ နာမ်ကို မြင်နိုင်တဲ့ သတိလည်း အားအစွမ်းချင်း ကွာခြားတာပေါ့။

အလုပ်ကြမ်းသမားတွေက ထမင်းကြမ်းကို သုံးလေ့၊ လေးလေ့စားရမှ အားရကျေနပ်တယ်။ နူးညံ့သိမ်မွေ့

၇၂ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

သူတွေက ဆန်ပျော့နဲ့ချက်တဲ့ ထမင်းနုကို စားရမှ သဘောကျတယ်။ စားလည်း တစ်ပန်းကန်လောက်နဲ့ ပြီးတာပါပဲ။

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

စ,စချင်း နာမ်တရားကို တွေ့လိုက်ပေမယ့် ရုပ်အာရုံကိုပဲ ကြည့်မယ်ဆိုတဲ့ အသိကြောင့် “ဟယ်- ဘာမှ မရှိတော့ပါလား၊ ရုပ်လည်း ပျောက်သွားပြီ” လို့ အံ့ဩမှုစိတ် ဖြစ်လာတယ်။ ကိလေသာဝင်သွားတယ် ခေါ်တာပေါ့။ နာမ်တရားက အာရုံထင်ရှားပေမယ့် ကိလေသာ ဝင်လိုက်တဲ့ အတွက် သတိသမာဓိတွေ အားလျော့ပြီး အရှုခံနဲ့ အရှုဉာဏ် လွတ်ထွက်သွားတယ်။

တကယ်ဆက်ပြီး ရှုရမှာက ရုပ်သဘော မရှိတာကို သိနေတဲ့ နာမ်သဘော၊ ဒီအာရုံ နာမ်သဘောကိုပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ခဏတိုင်းခဏတိုင်း သတိကပ်ပြီး ဆက်ရှုနေရတယ်။ ဒါပေမယ့် ရုပ်ရဲ့ တိုးတဲ့ သဘောကိုပဲ ရှုရမှာလို့

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၇၃

အထင်နဲ့ ပြန်ပြီး ရှာနေတတ်ကြတယ်။ မတွေ့ရင် မှားတယ် လို့ ယူဆပြီး မတိုး တိုးအောင်၊ မထင်ရှား ထင်ရှားအောင် လုပ်ယူတတ်ကြတယ်။ လုပ်ယူတာဟာ အမှားဆုံးပဲ။

ရုပ်ကို မြင်တဲ့ သတိသမာဓိ ဉာဏ်ထက် နာမ်ကို မြင်တဲ့ သတိသမာဓိဉာဏ်က အဆင့်မြင့်တယ်။ ပိုပြီး သတ္တိ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်ကိုပဲ ရှုရမယ် ထင်လို့ ဖြစ်ဖြစ် ရုပ်ကို ပြန်ရှာရင် တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရပြီးမှ ဆယ်တန်းပြန် ဖြေသလို ဖြစ်နေတာပေါ့။ ထင်ရှားလာတဲ့ နာမ်သဘောကို သတိသမာဓိနဲ့ ကပ်ပြီး သိအောင် ကြိုးစားစမ်းပါ။

ထင်ရှားတဲ့ သဘောကို ကြည့်နေနိုင်မှ ဝိပဿနာ ဖြစ်မယ်။

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

မေး - တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ မောသလို၊ အသက်ရှူ ကျပ်သလို ဖြစ်လာပါတယ်။ ဘယ်လိုမှား နေသလဲဆိုတာ သိချင်ပါတယ်။

ဖြေ - မောသလို၊ ကျပ်သလို ဖြစ်လာတယ် ဆိုတာ မတရား အားထုတ်လို့ မကောင်းကျိုး ဖြစ်၊ မှားတာပါ။

တရားအားထုတ်တဲ့ သူတွေ သိသင့်တာက အရှုခံ အာရုံနဲ့ ရှုတဲ့စိတ်နှစ်မျိုးပါ။ ယောဂီဆိုတဲ့ မိမိက ရှုတဲ့စိတ်နဲ့ သာဆိုင်တယ်။ ရှုတဲ့စိတ်ကို သတိသမာဓိအသိဉာဏ်ကောင်း ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ အရှုခံအာရုံဆိုတာက သူ့သဘာဝ အရှိ အတိုင်းပဲ၊ ထင်ရှားချင် ထင်ရှားမယ်၊ မထင်ရှားချင်ရင် မထင်ရှားဘူး။ အာရုံကို ပြုပြင်ပေးစရာ မလိုပါဘူး။

များသောအားဖြင့် နာတဲ့ အာရုံကို မနာအောင်၊ တင်းတာကို ပျော့တာ၊ ပူတာကို အေးတာဆိုတဲ့ အာရုံအစား ထိုးလဲတာတွေ လုပ်နေတတ်ကြတယ်။ နာလည်း နာတဲ့ သဘော၊ မနာလည်း မနာတဲ့ သဘောပေါ့။ အရှိအတိုင်းကို ကြည့်တတ်၊ ကြည့်နိုင်ရမယ်။ တင်းတဲ့သဘောကို လျော့ တာနဲ့ လှုပ်တဲ့သဘောကို ငြိမ်တာနဲ့ မပြောင်းပစ်ရဘူး။

တရားအားထုတ်တဲ့သူဟာ ကိုယ်ကြည့်လိုတဲ့ အာရုံ ကို လိုက်ကြည့်နေတာလား၊ စောင့်ကြည့်နေတာလား၊ သေ ချာစဉ်းစားပါ။ ဆရာသမားခိုင်းတဲ့ အာရုံပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၇၅

ကြည့်ချင်တဲ့ အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လိုက်ကြည့်နေရင် လောဘပဲ။ အစပိုင်း ကြည့်နိုင်ရှုနိုင် အားတင်းထားမှု ရှိတုန်းတော့ ရှုလို့ ရသလိုလို၊ ဟုတ်သလိုလိုပေါ့။ တဖြည်းဖြည်း ကြာလာတော့ လောဘရဲ့ ဆိုးကျိုး၊ မောသလိုလို၊ ပမ်းသလိုလို၊ အသက်ရှူ ကျပ်သလိုလို ဖြစ်လာရော။ ဒါ့ကြောင့် မကောင်းကျိုးဖြစ်တာ မတရားအားထုတ်လို့ မှားတယ်ပြောတာပေါ့။

တရားကို စပြီး အားထုတ်ရင် စောင့်ကြည့်ရတယ်။ စောင့်ကြည့်တာက သတိသဘော၊ စောင့်ကြည့်ရင် မပင်ပမ်း ဘူး။ ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲ ကြည့်သလိုပေါ့။ ကိုယ်က အေးအေး ဆေးဆေး စောင့်ကြည့်နေရင် နှစ်ဘက်ဘောလုံးသမားတွေရဲ့ ကစားကွက်တွေ၊ ကစားနည်းတွေ နားလည်သဘောပေါက် တယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ တစ်ဘက်ဘက်ကို ကိုယ့်လူပဲဆိုပြီး နိုင်စေချင်တဲ့ လောဘနဲ့ လိုက်ကြည့်နေရင် ထိုင်ရမလို၊ ထရမလို၊ ကိုယ်လည်းပင်ပမ်း၊ စိတ်လည်း ပင်ပမ်းတယ်။

တရားအာရုံကိုလည်း သတိနဲ့သာ အေးအေး ဆေးဆေးစောင့်ကြည့်ပါ။ သက်တောင့်သက်သာ နေနိုင် တယ်။ မပင်ပမ်းဘူး။ တရားအားထုတ်ရင် ချမ်းသာတယ်။ မပင်ပမ်းဘူး။ မတရားအားထုတ်ရင်တော့ ပင်ပမ်းမှာပဲ။

သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်လို့ အေးအေးဆေးဆေး ချမ်းသာမှုကို ရလာပေမယ့် ဉာဏ်မပါသေးရင်တော့ အာရုံရဲ့

၇၆ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

သဘောကို ကွဲကွဲပြားပြား မသိနိုင်ပါဘူး။ သတိနဲ့ ရှုနေရင် ဘေးအာရုံတွေ မရောက်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သတိအားနည်းလို့ တဖြည်းဖြည်း ကြာလာရင် ငြိမ်ငြိမ် ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ကိုယ်ကောင် ကြီး လှုပ်လှုပ်၊ လှုပ်လှုပ်ဖြစ်ပြီး မှိန်းလိုက်နေတတ်တယ်။ မျောလိုက်နေတတ်တယ်။ ဒီလို ဖြစ်တာလည်း အမှားမို့ သတိထားပါ။

ဝိပဿနာဆိုတာ ဉာဏ်၊ ဖြစ်တိုင်းသိတာကလည်း ဉာဏ်ပါပဲ။ ဖြစ်တိုင်းသိဖို့ ဉာဏ်ပေါ်ဖို့ ဆိုတာ တစ်လနဲ့ မလွယ်၊ တစ်ပတ်နဲ့လည်း မလွယ်၊ တစ်ရက်နဲ့လည်း မလွယ်ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ဉာဏ်ပေါ်ဖို့ အချိန်ဘယ်လောက် စောင့်ရမလဲ မေးဖို့ ကောင်းတယ်။ အကြောင်းညီညွတ်လို့ ကတော့ တစ်မိနစ်၊ တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာပဲ ဉာဏ်ပေါ်နိုင် ပါတယ်။

ဉာဏ်ပေါ်အောင် သတိက ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ သတိ ဆိုတာ သိပြီးသားတွေကို အမှတ်ရသိနေတာ။ ဒီသတိက ဉာဏ်ကို ခေါ်နိုင်တဲ့ သတိဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သတိနဲ့ နေရတာကိုပဲ ကျေနပ်ပြီးတော့ နေလို့ကတော့ ဉာဏ်မပေါ် နိုင်ပါဘူး။

သတိက ကိလေသာ နီဝရဏတွေကို တားဆီး ထားတယ်။ အာရုံမှာ ပညတ်ကင်းဖို့၊ ပရမတ် ထင်ရှားဖို့၊

ရှုစိတ်မှာလည်း ကိလေသာကွာဖို့ ဆိုရင် ဉာဏ်ပေါ်လာမှ ဖြစ်တယ်။ သတိနဲ့ ကြိုးစားကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ဂရုစိုက် အားကောင်းရင် ဉာဏ်ပေါ်လာပါတယ်။

အာရုံကို လိုက်ကြည့်တာက လောဘာ၊ စောင့်ကြည့် တာက သတိ၊ ဖြစ်တိုင်း သိတာက ဉာဏ်လို့ မှတ်ပါ။

လောဘနဲ့ လိုက်ကြည့်မိရင် မှားတယ်။ သတိနဲ့သာ စောင့်ကြည့်၊ ဂရုစိုက်နိုင်လေ ဉာဏ်ပေါ်နိုင်လေပဲ။ လောဘနဲ့ သတိ ကွာခြားတာကို သိချင်ရင် ခါတိုင်းလုပ်ရှု။ လိုက်ရှု။ နေတာမျိုး မလုပ်တော့ဘဲ မိမိကိုယ်ကို အသာလေး သက် တောင့်သက်သာနေရင်း နဂိုနေ၊ နေရင်း ထင်ရှားတဲ့ သဘော ကို မရှုမမှတ်ဘဲ ကြည့်နေရုံ၊ သိနေရုံ သဘောမျှလောက် သာ နေလိုက်စမ်းပါ။ တိုးတာ၊ ထိတာတွေဟာ နဂို ရှိအတိုင်း ပေါ်နေပါတယ်။ တွေ့လည်းတွေ့နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို နဂိုရှိအတိုင်း ကြည့်လို့ တွေ့နေမှ သတိနဲ့ ရှုတာဖြစ်ပြီး မောသလို၊ ကျပ်သလို ပင်ပမ်းမှုတွေ ကင်း ပျောက် ချမ်းသာအစစ်ကို ရရောက်နိုင်ပါတယ်။

၇၈ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

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

ဖြေ - လှုပ်တဲ့သဘောဟာ ရုပ်ပါ။ ဒီလိုပဲ စသင်ပေး
ရင် ပြောပြရပါမယ်။

စာသင်တဲ့အခါ စာစသင်တဲ့ ကလေးတွေကို ‘ဝ’
လုံးရေးတော့ အဓိပ္ပာယ် နားမလည်သေးပေမယ့် ‘ဝ’ လုံး
ကိုတော့ ရေးတတ်အောင် သင်ပေးရတာ။ ဖိုးလမင်းလိုပဲ
ဆိုတဲ့ အသိလောက်နဲ့ ပြောပြရတယ်။ ဝတယ်၊ ပိန်တယ်၊
ဖောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကိုတော့ တဖြည်းဖြည်းမှ
သိလာနိုင်တာပေါ့။

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

နေနဲ့နေရောင်၊ လနဲ့လရောင်၊ လျှပ်စစ်မီးသီးနဲ့
လျှစ်ပစ်အရောင်တို့ ဒီလို သဘောတွေ ရှိနေတာကို နားလည်
ထားစေချင်တယ်။

နေရောင်ကို တွေ့ရင် နေ့အခါ နေထွက်နေတာ

သိတတ်၊ နေကို မတွေ့ပေမယ့် တွေ့သလို။ လရောင်တွေ့ရင် ညအခါ လထွက်တယ်၊ လကို မတွေ့ပေမယ့် တွေ့သလို ပေါ့။ လျှပ်စစ်ရောင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

ကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ဖောက်ပြန် နေတဲ့ သဘောတွေဟာ ရုပ်သဘောတွေပါ။ တကယ်တမ်း ကျတော့ ပူ၊ အေး၊ လှုပ်၊ ငြိမ်ဆိုတာတွေက ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်သဘောရဲ့ အရိပ်အယောင်တွေပါ။ အမှတ်သညာ အားကောင်းပြီး ဒီလိုဆို လှုပ်တယ်၊ ငြိမ်တယ်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်လို့ စိတ်မှာ မှတ်ယူထားတာ။

စသင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ လှုပ်တာကိုဂရုစိုက်နိုင်ဖို့၊ တွေ့နိုင်ဖို့ကို မလွယ်ဘူး။ တွေ့ရင် တော်တော်ဟုတ်လာပြီ။ ဒါပေမယ့် အရိပ်အယောင်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ရုပ်အစစ် မဟုတ် ပါဘူး။ ရုပ်အစစ်က ကိုယ်နဲ့ စပ်ပြီး ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘော သက်သက်ပါ။ အရောင်အဆင်း ပုံသဏ္ဍာန်ကင်းတယ်။

နောက်တစ်မျိုးကို သတိထားစဉ်းစားရမှာက ဆရာ ဝန်ဟာ လှုပ်တဲ့ သဘော၊ ခုန်တဲ့ သဘောကို တွေ့တဲ့အခါ ရုပ်ခန္ဓာ ပရမတ်သဘောလို့ သူမသိဘဲ၊ နှလုံးမသွင်းဘဲ၊ သွေးခုန်နှုန်း ဘယ်လောက် ရှိသလဲလို့ ဆေးပညာ သင်စဉ်က မှတ်သားခဲ့ရတဲ့ သညာအသိတွေနဲ့ မှတ်သားနေတာပါ။

၈၀ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

တကယ် ရုပ်ခန္ဓာအစစ်ရဲ့ သဘောတွေကို သိလိုတဲ့ နှလုံး သွင်းလည်း မရှိဘူး။ သိအောင်လည်း ဂရုစိုက်မကြည့်ဘူး။ လှုပ်တာကိုသာ တွေ့တယ်။ လှုပ်သဘောတရားကို ရုပ်တရားသဘောအဖြစ် မမြင်နိုင်ပါဘူး။

ရုပ်ရဲ့ အရိပ်အယောင်ထက် ရုပ်အစစ်ကို တွေ့ဖို့၊ ရုပ်အစစ်ကို တွေ့ရင်လည်း ရုပ်အစစ်ရဲ့ ပရမတ် သဘော လက္ခဏာတွေအထိ မြင်ဖို့၊ သိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဆရာဝန်တွေ၊ သွေးခုန်နှုန်း စမ်းလို့ လှုပ်တာ၊ ခုန်တာ သိခါမျှနဲ့ ရုပ်ကို သိတယ်၊ တရားသိတယ် မဖြစ်ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

မေး - ဝိပဿနာတရားဟာ အလုပ်၊ အချိန်၊ နေရာ၊ ဣရိယာပုတ်မရွေး ရှုလို့ရတယ်ဆိုပေမယ့် ထမင်းအိုးတည်ရင်း၊ စာသင်ရင်း၊ အလုပ် လုပ်ရင်း ရှုတာ မရပါ။ ဘုရားခန်းထဲ တရား ထိုင်မှသာ ရပါတယ်။ လိုအပ်တာကို ပြော ပြပေးပါ။

ဖြေ - ဝိပဿနာတရားကို အလုပ်၊ အချိန်၊ နေရာ ဣရိယာပုတ်မရွေး ရှုပွားနိုင်ပါတယ်။

အလုပ်လုပ်ရင်း အားထုတ်လို့မရတာဟာ ဝိပဿနာ သလေဘာကိုလည်း သေချာ မသိသေး၊ အားထုတ်တာလည်း နားမလည်သေးလို့ ဖြစ်တာပါ။

ဝိပဿနာ အလုပ်က ဉာဏ်အလုပ်ပါ။ တရား သဘောကို အသိကပ်ပြီး ကြည့်နေနိုင်ရတာ။

အသိကလည်း (၃) မျိုး ရှိတယ်။ အာရုံနဲ့ ဆုံတိုင်း ဘယ်အာရုံကိုမဆို သိတတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့အသိ၊ ဒီစိတ်ထဲမှာပဲ စိတ်နဲ့အတူ အရောင်၊ အဆင်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်ရယ်လို့ မှတ်သား ခဲ့ဖူးတဲ့အတိုင်း ပြန်ပြီးတော့ မှတ်သားသိ သိနေတဲ့ သညာ ရဲ့အသိ။ နောက်ပြီး ဒီစိတ်ထဲမှာပဲ သညာသိထက် သာလွန် ပြီး ခွဲခွဲခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြား အရှိသဘောအတိုင်း သိတဲ့

၈၂ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

ပညာရဲ့ အသိလို့ (၃) မျိုး ရှိတယ်။

ကလေးတစ်ယောက် ရွာရိုးလျှောက်ပြီး ပြေးလွှား
ဆော့ကစားတဲ့အခါ လက်စွပ်တစ်ကွင်း ကောက်ရတယ်ဆိုပါ
စို့။ ဝါဝါလေးပေါ့။ ရွှေမှန်း၊ ကြေးမှန်းတော့ ဘယ်သိမလဲ။
လက်စွပ်ကို ယူလာပြီး အမေ့ကိုပြတယ်။ အမေက “ဟယ်...
ရွှေလက်စွပ်လေးပါလား” ဆိုပြီး ဝမ်းသာသွားတယ်။
ရွှေဆိုတာတော့ သူသိတယ်။ မူးရည်၊ ပဲရည်၊ အခေါက်၊
ဘယ်လောက်တန်တယ် ဒါတွေတော့ မသိဘူးပေါ့။ ဒီတော့
ပန်းတိမ်ဆိုင်ကို ပြေးရတယ်။ ပန်းတိမ်ဆရာကတော့ ရွှေ
လက်စွပ်ရဲ့ တန်ဖိုးကို မြင်တာနဲ့ ချက်ခြင်းသိတယ်။

လက်စွပ်မှန်းသာ သိတဲ့ ကလေး သူငယ်၊ ရွှေ
လက်စွပ်မှန်းသိတဲ့ အမေ၊ ရွှေလက်စွပ် တန်ဖိုးအထ ခွဲခြား
သိတဲ့ ပန်းတိမ်ဆရာရယ်လို့ အသိ (၃) မျိုး ကွဲသွားတယ်။
ကလေးအသိက စိတ်သိ၊ အမေအသိက သညာသိ၊ ပန်းတိမ်
ဆရာအသိက ပညာအသိလို့ ခေါ်တယ်။

ဝိပဿနာက ပညာဉာဏ်အသိ ဖြစ်ရမှာ။

သတိနဲ့ သိတာလည်း အသိတစ်မျိုး ရှိသေးတယ်။
သိဖူးပြီးသား အာရုံတွေကို စိတ်က ပြန်သိတာ၊ မသွားစေ
လိုတဲ့ အာရုံကို မသွားအောင် စိတ်ကိုစောင့်ရှောက်နိုင်တာ။

ဒါက သတိရဲ့ အသိပဲ။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာမှာ အသိနဲ့အကျင့်လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ မှန်ကန်တဲ့လမ်းစဉ်အပေါ် ရောက်နေရင်တောင်မှ အသိမှန်နဲ့ ရောက်နေတာလား၊ အကျင့်မှန်နဲ့ ရောက်နေတာလားလို့ ကွဲပြားသေးတယ်။ ပညာဉာဏ်က အသိမှန်အလုပ်၊ သတိက အကျင့်မှန်အလုပ်။ သတိအားကောင်းလို့ ရှုတဲ့အခါ အကျင့်ရပြီး၊ အကျင့်အားကိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ခါတိုင်း အလေ့အကျင့်ရှိတဲ့ အာရုံ၊ အမူအယာ၊ အလုပ်၊ နှလုံးသွင်း၊ အချိန်နဲ့သာ အဆင်ပြေတတ်တယ်။ အလုပ်လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်း ကျတော့ အဆင်မပြေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အကျင့်တစ်ခုတည်း အားကိုးတာကိုး။

သတိရော၊ ဉာဏ်ပါ။ အကျင့်ရော အသိပါ။ တစ်ထပ်တည်း အသုံးပြုတတ်အောင် ကြိုးစားစေချင်တယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ်က အားထုတ်နေတဲ့အခါ စိတ်သိ၊ သညာသိလောက်နဲ့ ကျေနပ်နေတာလား၊ ပညာသိနဲ့ သိနေအောင် ကြိုးစားနေတာလား။ သတိကောင်းဖို့ အလေ့အကျင့် သဘောနဲ့ လုပ်နေကြသဘော ပြီးပြီးရောသဘောနဲ့ ရှုပွားနေတာမျိုး မဖြစ်သင့်ဘူး။ တကယ်ကိုပဲ သတိကောင်းရင် အသိလည်း ကောင်းရမယ်ဆိုတဲ့ ကြိုးစားမှုနဲ့ အားထုတ်နေ

၈၄ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

တာလားလို့ ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

အလုပ်မရွေး အားထုတ် တတ်အောင်၊ ဆရာ
ကောင်းတွေထံ နည်းခံ၊ တကယ်လည်း ကျင့်၊ ကျင့်သမျှ
အသိတိုး၊ သိသမျှ ကျင့်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဝိဇ္ဇာအသိ၊ စရဏအကျင့် တွဲပါမှ ဝိဇ္ဇာစရဏ
သမ္ပန္နဂုဏ်တော်နဲ့ ပြည့်တော်မူတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ လမ်းစဉ်မှန်
ပေါ်ကို ရောက်မယ်။

ဒီသဘောကို နားလည်ပြီး လိုအပ်တာ ဖြည့်ဆည်း
နိုင်ရင် လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း၊ တရားအားထုတ်နိုင်လို့၊ တရား
အရသာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ရရှိခံစားနိုင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ

မေး - “ဝေဒနာကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ရ” ဆိုတာကို ရှင်းပြပေးပါ။

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

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ နိရောဓသစ္စာ၊ ချုပ်ငြိမ်းမှုအမှန်တရား ပါ။ ဆိုင်ရာကိလေသာတွေ၊ အပူတွေ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့သဘောနဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေ အားလုံး ချုပ်ငြိမ်းကုန်ဆုံးသွားတဲ့သဘောလို့ (၂) မျိုး ရှိတယ်။

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေ အားလုံး ကုန်ဆုံးချုပ်ငြိမ်းတာဟာ ဘုရားရဟန္တာတွေအရှင်မြတ်တို့ရဲ့ နောက်ဆုံးပရိနိဗ္ဗာန်စံချုပ်ငြိမ်းမှုပါ။ တရား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ မဆိုင်သေးပါဘူး။ ဆိုင်ရာ မဂ်စိတ်ကြောင့် ဆိုင်ရာကိလေသာတွေ ကုန်ဆုံးချုပ်ငြိမ်းတာနဲ့သာ ဆိုင်ပါတယ်။

လောဘကုန်တာ နိဗ္ဗာန်ပဲ၊ ဒေါသကုန်တာ နိဗ္ဗာန်ပဲ၊ မောဟကုန်တာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ တိုက်ရိုက်ဟောတော်မူတဲ့ မုချစကားပါ။ လောဘတဏှာ၊ သမုဒယသစ္စာ ချုပ်ငြိမ်းတာကို ခေါ်ပါတယ်။ တဏှာခေါင်းဆောင်တဲ့ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝီစိကိစ္ဆာစတဲ့ ကိလေသာတွေ ကုန်ဆုံး ချုပ်ငြိမ်းတာပါ။ တခြားရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်တွေ ချုပ်ငြိမ်းသေးတာ မဟုတ်

၈၆ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

သေးပါဘူး။

ဘုရားရှင်တော်မြတ်ရဲ့ တရားစကားတော်တွေက တိုက်ရိုက်ယူဆရတဲ့ မုချစကား၊ သွယ်ဝိုက်ယူဆရတဲ့ ဥပစာ စကားလို့ ရှိပါတယ်။

ဆိုကြပါစို့။ **ထမင်းချက်တယ်၊ ထမင်းခူးတယ်၊ ထမင်းစားတယ်**ဆိုတဲ့ စကားသုံးခွန်းမှာ ထမင်းတော့ ထမင်း ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် **ထမင်းချက်တယ်**လို့ ပြောတာနဲ့ ထမင်း ဖြစ်ပြီးသား မဟုတ်တော့ဘူး။ ထမင်းမဖြစ်သေးတဲ့ ဆန်ကို ချက်တာပါ။ အားလုံးလည်း နားလည်တယ်။ လက်ခံလည်း လက်ခံတယ်။ ဘယ်သူကမှ ထမင်းအစစ်ကိုပဲ ချက်တာလို့ အတင်း ဇွတ်မငြင်းကြပါဘူး။ တကယ်လည်း ဆန်ကို ချက် ကြတာပါ။ သွယ်ဝိုက်ပြောတဲ့ သဘောပေါ့။

ထမင်းခူးတယ်ဆိုတဲ့ စကားကတော့ ထမင်း ဆိုတာ ဆန်မဟုတ်တော့ဘူး။ ချက်ပြီးသား ထမင်းကိုသာ ပြောတာလို့ လူတိုင်း နားလည်တယ်။ လက်ခံတယ်။ တကယ်လည်း ထမင်းခူးရင် ချက်ပြီးသား ထမင်းအစစ်ကိုပဲ ခူးပါတယ်။ ဆန်ကို မခူးပါဘူး။ တိုက်ရိုက်ပြောတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

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

တာလည်း မဟုတ်တော့ဘူး။ ထမင်း၊ ဟင်း၊ ငပိ၊ တို့စရာ အစုံကို စားတာပါပဲလို့ လူတိုင်းသဘောပေါက်တယ်။ ထမင်းလို့ပဲ ပြောတယ်။ ဟင်းမပါနဲ့၊ ဒီတိုင်းစားလို့ ဘယ်သူမှ ဇွတ်ငြင်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကလည်း တိုက်ရိုက် ပြောတာမဟုတ်တဲ့ သွယ်ဝိုက်စကားပေါ့။

ထမင်းချက်တယ်၊ ထမင်းခူးတယ်၊ ထမင်းစား တယ်ဆိုတဲ့ စကားသုံးမျိုးမှာ ထမင်းချင်းတူပါလျက် ဆန်၊ ထမင်း၊ ထမင်းဟင်းအစုံလို့ ဘာကြောင့် သုံးမျိုးကွဲရသလဲ ဆိုရင် စာပေသမားများ ပိုပြီးသိပါတယ်။ “ခပ်သိမ်းဝါကျ၊ ဟူသမျှတွင်၊ ကြိယာသာ၊ ပဓာနပေတည်း” တဲ့။ ကြိယာ အပြုအမူ၊ အလုပ်ပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲသွားတာပေါ့။ ချက်တယ်၊ ခူးတယ်၊ စားတယ်လို့ ကွဲသွားတာပါ။ ချက်တယ် ကြိယာ ကြောင့် ဆန်ဖြစ်သွားတယ်၊ ခူးတယ် ကြိယာကြောင့် ထမင်း ဖြစ်သွားတယ်၊ စားတယ် ကြိယာကြောင့် ထမင်းဟင်း အစုံ ဖြစ်သွားတယ်။

“ဝေဒနာ ကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ရ” ဆိုတဲ့ စကားမှာ ကြိယာအနေနဲ့ ‘ကုန်’ ဆိုတာ ပါတယ်။

ဆိုက်ရောက်ရမှာက နိဗ္ဗာန် နိရောဓသစ္စာ။
ပွားများရမှာက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား၊

မဂ္ဂသစ္စာ။

၈၈ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

ပိုင်းခြားသိရမှာက ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ၊ ဒုက္ခသစ္စာ။

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

ဒီသစ္စာလေးပါးက တိုက်ရိုက် မိန့်တော်မူတဲ့ ဘုရား
ရှင်ရဲ့ စကားပါ။

အခု ကုန်မှဆိုတဲ့ စကားဟာ မုချအားဖြင့် ဘာကို
ကုန်ရမလဲ ဆိုရင် တဏှာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ ကိလေသာတွေ
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝေဒနာကုန်လို့ ပြောနေကြတော့
ဝေဒနာစကားဟာ တိုက်ရိုက်စကားလား၊ သွယ်ဝိုက်စကား
လားဆိုတာ စဉ်းစားရပါမယ်။

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

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

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁) ၈၉

ဝေဒနာက အဲဒီကာယိက ဒုက္ခ ရုပ်အာရုံကိုပဲ အာရုံပြုပြီး သဘောမကျတဲ့ ခံစားမှု ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခသစ္စာ တရား။ ပိုင်းခြားသိရမှာ။

ဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက် အကုသိုလ်ဒေါသစိတ်က စေတသိကဒုက္ခ၊ ဒုက္ခသစ္စာ။ ပိုင်းခြားသိရမှာ။

ဒုက္ခသစ္စာကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဒေါသ၊ ကိလေသာ အကြောင်းရင်း လောဘ၊ တဏှာ၊ သမုဒယသစ္စာကို ချုပ်ငြိမ်းအောင်၊ ကုန်ဆုံးအောင် ပယ်သတ်ရမှာ။ စေတသိက ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဒေါသစိတ်ထဲက ကိလေသာဒေါသ၊ လောဘစိတ်ထဲက ကိလေသာလောဘ၊ မောဟ စိတ်ထဲက ကိလေသာမောဟ စတဲ့ ကိလေသာတွေကို စိတ်မှာအကပ်မခံမှ အပြီးပယ်သတ်မှ နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တယ်။

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

အဲဒီတော့ ဝေဒနာဆိုတဲ့ စကားအရ ဝေဒနာဟာ အာရုံဖြစ်တဲ့ နာကျင်မှုရောဂါ ရုပ်တရားကို သွယ်ဝိုက်ယူရမှာလား၊ ဝေဒနာယှဉ်တဲ့ စိတ်မှာပါနေတဲ့ ကိလေသာ လောဘ၊

၉၀ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

ဒေါသစတာတွေကို ယူရမှာလား။ သဘောပေါက်လိုက်စမ်းပါ။ ကုန်ဆိုတဲ့ ကြိယာစကားကြောင့် ပယ်ရမယ့် သမုဒယသစ္စာ လောဘ၊ တဏှာ၊ ကိလေသာတွေကို ယူရမှာပါ။ ဘုရားရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေသော်မှ ကိုယ်နာကျင်မှု၊ ရုပ်ရောဂါတရားတွေ ရှိနေကြပါသေးတယ်။ စိတ်နာကျင်မှု အကြောင်းအရင်း တဏှာကိလေသာတွေသာ ကုန်သွားကြတာပါ။

အကြွင်းမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ပြောရင်တော့ ဝေဒနာလည်း ကုန်၊ နာကျင်တဲ့ ရုပ်ရောဂါလည်းကုန်၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေ အားလုံး ကုန်ဆုံး၊ ချုပ်ငြိမ်းသွားရမှာပါ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်စဉ်မှာ အကြွင်းရှိ နိဗ္ဗာန်၊ ကိလေသာ၊ သာကုန်တဲ့ နိဗ္ဗာန် ဖြစ်ရမှာပါ။

“ဝေဒနာကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ရ” ဆိုတဲ့ စကားကြီးဟာ တဏှာ၊ “ကိလေသာကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ရ” လို့ တိုက်ရိုက် ယူရပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ် “ဝေဒနာကို ပိုင်းခြားသိမျှ နိဗ္ဗာန်ရ” လို့လည်း ယူနိုင်ပါတယ်။

မေး - တရားအားထုတ်တဲ့သူနဲ့ အားမထုတ်တဲ့သူ ဘာကွာခြားပါသလဲ။

ဖြေ - ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မှုနဲ့ ဆိုင်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ဖြေပါမယ်။

အသိဉာဏ်တိုးတက်အောင် ဝိပဿနာ အားထုတ် သူတွေဟာ အသိဉာဏ် တိုးတက်တာနဲ့အမျှ ကိလေသာ အပူအားတွေ လျော့လာတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ လျော့ လာတယ်။ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ တိုးလာ တယ်ပေါ့။

ထမင်းစားတဲ့အခါ လက်ဆေးပြီး စားတာနဲ့ လက် မဆေးဘဲ စားတာ ဘာကွာသလဲလို့ မေးရင် စားတဲ့ ထမင်း၊ စားတဲ့ ဟင်း၊ စားတဲ့ ပန်းကန်၊ စားလို့ ကုန်တာချင်းအတူတူ ပါပဲ။ စားတာသောက်တာက မကွာဘူး။ လက်မဆေးတော့ မစင်မကြယ်၊ မသန့်မရှင်းနဲ့ ပါလာတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကြောင့် ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းပျက်၊ တခြား ရောဂါတွေပါ ရလာတယ်။ စားသမျှအစာ အားမဖြစ်ဘဲ အနာရောဂါ ဖြစ်ကုန်တာပေါ့။

လက်ဆေးပြီးစားတဲ့သူက စင်ကြယ်သန့်ရှင်းတဲ့ အတွက် ရောဂါကင်းပြီး ဒုက္ခမရောက်ဘူး။ စားသမျှ အစာ

၉၂ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၁)

အားဖြစ်တာပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး၊ လူမှုရေး ပညာ
ရေး၊ တိုင်းပြည်အရေးစတဲ့ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်း လုပ်ကြတာချင်း
ဟာ တရားအားထုတ်တဲ့သူ ဖြစ်ဖြစ်၊ အားမထုတ်တဲ့သူဖြစ်ဖြစ်
အတူတူ လုပ်ကြ၊ ကိုင်ကြတာပါပဲ။

ဒါပေမယ့် အသိဉာဏ်နည်း၊ ကိလေသာအပူတွေ
များနေတဲ့ တရားအားမထုတ်တဲ့သူတွေဟာ အရာရာမှာ
စိတ်ပင်ပမ်း၊ ကိုယ်ပင်ပမ်း ဆင်းရဲတာတွေနဲ့ ကြုံကြရမယ်။
လောကဓံနဲ့ ကြုံရင်လည်း အသိဉာဏ်နည်းတဲ့အတွက်ကြောင့်
ပိုပြီး စိတ်ညစ်၊ ပိုပြီး ဒုက္ခရောက်တတ်တယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်၊ အသိဉာဏ် ရှိသူဟာ စိတ်ပူပန်
မှုတွေ လျော့နည်းပြီး ဘယ်လို လောကဓံနဲ့ ကြုံကြုံ ရင်ဆိုင်
နိုင်တယ်။ ရင်ဆိုင်ရဲတယ်။ ရင်ဆိုင်တတ်တယ်။ အသိဉာဏ်
ကြောင့် စိတ်ပင်ပမ်း၊ ကိုယ်ပင်ပမ်း မဖြစ်ဘူး။ ကောင်းကျိုး
ချမ်းသာပဲ အရ များတယ်။

အဲဒီလို ကွာပါတယ်။

ဃလ ဃလ ဃလ

ဆုတောင်းလွှာနှင့် အာသိသ



ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ
အမှတ်စဉ် (၁) စာအုပ်ကို စီစဉ်ရေးသား ပြုစုဆောင်
ရွက်ရသော မဟာကုသိုလ်ကံသည် ဗောဓိဉာဏ်၏
အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ပြုခဲ့ရသော ပါရမီအစုစု ကုသိုလ်ကောင်းမှု
တို့၏ အဖို့ဘာဂကို ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင်၊ မိခင်
ဖခင်၊ ဆွေမျိုးပရိသတ်၊ ဒကာ-ဒကာမအပေါင်း
တို့နှင့် မြင်အပ်၊ မမြင်အပ် နှစ်ရပ်သောပရိသတ်
တို့အား အမျှ ပေးဝေပါ၏။ အမျှ ပေးဝေပါ၏။
အမျှ ပေးဝေပါ၏။ ဝမ်းမြောက်နုမော် သာဓုခေါ်
နိုင်ကြသည် ဖြစ်၍ ထပ်တူထပ်မျှ အကျိုးရကြပါ
စေကုန်သတည်း။ ။ ။



ဝိပဿနာ တရားသင်တန်း
 အမေးအဖြေများ အမှတ်စဉ် (၁) စာအုပ်ကို
 ဖတ်ရှုရသော ရဟန်း ရှင်လူ မည်သူမဆို
 အဆုံးအမများ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့်
 တရားအမေးများကို ပေးပို့နိုင်ပါသည်။
 အဆုံးအမကို နာခံလျက်
 လိုအပ်ချက်ကို ပြုပြင်၍
 တရားအမေးများကို
 ထပ်မံဖြေကြားပေးပါမည်။



ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ (ဓမ္မဒူတ မောင်စစ်ကိုင်း)

ပေါက်စေတီကျောင်း

(၈) မိုင်၊ မရမ်းကုန်း

ရန်ကုန်မြို့။

☎-၆၆၀၁၄၈

ဓမ္မဒူတ တောရ

တောင်စွန်း၊ ဘီလင်းမြို့နယ်၊

မွန်ပြည်နယ်။

☎-၀၁

စာမူခွင့်ပြုချက် အမှတ် ၄၈/၉၈ (၉)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၄၅/၉၈ (၉)
အုပ်ရေ (၁၀၀၀)

ထုတ်ဝေသူလိပ်စာ

ဒေါ်ရွှေအိမ်
တိုင်းလင်းစာပေတိုက် (၀၁၂၉၉)
၈/၆၅၊ အုပ်စု(၃)၊ အောင်သိဒ္ဓိလမ်း၊
စော်ဘွားကြီးကုန်း၊
အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်ကျင်လှိုင်
ကျော့အောင်အေ့ဖ်ဆက် (၀၃၂၄၉)
အမှတ်(၇၈)၊ ၄၄ လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး

ပါရမီစာပေ ၂၃၀၊ ၂၉ လမ်း (အထက်လမ်း)၊
ရန်ကုန်၊ ဖုန်း-၂၅၃၂၄၆
၂/၄၊ ကမ္ဘာအေးစေတီတော်မုခ်ဦးစောင်းတန်း၊
ရန်ကုန်။

- တရားဘာလို့ အားထုတ်ကြသလဲ?
- နိဗ္ဗာန်ရဖို့ လွယ်သလား?
- နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တဲ့ အခြေခံကျကျ အားထုတ်နည်း၊
- နိဗ္ဗာန်လိုချင်တာ လောဘလား?
- သမထနဲ့ ဝိပဿနာ၊
- တရားထိုင်ရင် ညောင်းလို့ပြောင်းတာ အပြစ်လား?
- ကြာကြာထိုင်နိုင်မှ တရားရသလား?
- နှာသီးဝပဲ ထိုင်ကြည့်ရမှာလား?
- တရားအားထုတ်၍ မှတ်ပွားကြည့်သိ၊
- ကိုယ်နဲ့ခန္ဓာ ခွဲကြည့်၊
- ဝေဒနာကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ရ၊