ကျေးဇူးတော်ရှင်
ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ကြီး၏
တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဓေကိန္ဒ

သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ

သဒ္ဓမ္မရပည ဓမ္မာစရိယ

သာသနဓဇသိရီပဝရ ဓမ္မာစရိယ

A.G.T.I (CIVIL)

ဖြေကြားသည့်

ဝိပဿနာ

တရားသင်တန်းအမေးအဖြေများ
အမှတ်စဉ် (၂)

27/11/1997, 12:06

မေတ္တာဖြင့်
ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းပါသည်။

သို့

မှ

အသိဉာဏ်တိုးပြီး
ဖြန့်ဝေခံစားနိုင်ပါစေ။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း
အမေးအဖြေများ
အမှတ်စဉ် (၂)

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး

(အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)
(အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ)
(ပိဋကတ္တယပါရဂူ) (ဝိသိဋ္ဌဒီဃဘာဏက)
(သာသနာဓဇ သိရီပဝရ ဓမ္မာစရိယ)
၏ တပည့်

ဓမ္မဒူတအရှင်ဆေကိန္ဒ

(သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ)
(သဒ္ဓမ္မနေပုည ဓမ္မာစရိယ)
(သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယ)
A.G.T.I (Civil)
ဖြေကြားသည်။

ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ကြီး၏ ဆန္ဒအရ စာပေရေးသားမှု ပြုခဲ့ပါသည်။

ဝိပဿနာ တရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ အမှတ်စဉ် (၁) ကိုလည်း ဖြေဆိုရေးသားခဲ့ပါသည်။ ထိုစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရသူ ရဟန်း၊ သာမဏေ၊ သီလရှင်၊ ယောဂီ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့က အမှတ်စဉ် (၂) ကို မျှော်လင့်နေကြပါသည်။

ရေးသားပါရန် စာဖြင့် လည်းကောင်း၊ တယ်လီဖုန်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ တွေ့ဆုံ၍ လည်းကောင်း၊ တစ်ဆင့်အားဖြင့် လည်းကောင်း တိုက်တွန်းခဲ့ကြပါသည်။

မိမိလည်း လျင်လျင်မြန်မြန် ရေးသားခဲ့ပါသည်။ သို့သော် စကားလုံး သုံးနှုန်းမှုက အစ ပြန်လည် ဆန်းစစ်မှု ပြုနေသည်ကတစ်ကြောင်း၊ "သေတတ်၊ နေတတ်၊ တရားအားထုတ်တတ်ဖို့ လူတိုင်းသိစေချင်ပါသည်"၊ "သတိရှိဖို့ သတိထားကြစို့"၊ "အသိပေး စကားစုများ"၊ "ဝိပဿနာ အလုပ် အနှစ်ချုပ်" စသော စာမူများကို ရေးသားနေသည်

က တစ်ကြောင်း စသော အကြောင်းကြောင်းတို့ကြောင့် အမှတ်စဉ် (၂) စာအုပ်သည် အချိန်နောက်ကျခဲ့ပါသည်။

ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။

ဤသို့ သဘောမှာ စာရေးသူတိုင်း ဖြစ်တတ်သည့် သဘောဖြစ်ပါသည်။

ဤအမှတ်စဉ် (၂) နောက်ကျခဲ့သော်လည်း အခြားသော စာအုပ်များ ထွက်ရှိခဲ့သဖြင့် ပရိသတ်များ နှစ်သိမ့်နိုင်ကြမည်ဟု မျှော်လင့်မိပါသည်။

"စာရေး၊ စာချ၊ တရားဟော၊ တရားပြ" ဟူသော ဓမ္မဒူတ လုပ်ငန်းကြီးများကို မြတ်နိုးတော်မူသည့် ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ဤကဲ့သို့သော စာပေရေးသားမှုအလုပ် ဆောင်ရွက်နေသည်တို့ကို မြတ်နိုးနှစ်သက်နေပါလိမ့်မည်။ ဆရာတော်ကြီး ဖြစ်စေချင်သည့် ဓမ္မဒူတလုပ်ငန်းကို ထမ်းဆောင်နေသဖြင့်လည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတာ်ကြီး ပေးခဲ့သော အသိတရားတို့ဖြင့် ဆရာတော်ကြီး မြတ်နိုးသော ဓမ္မဒူတလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက် နေရခြင်းသည် ပင်လျှင် မိမိ၏ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာမှုကို အတိုင်းမသိ ဖြစ်စေပါသည်။

ဆရာ့အလိုကျ ဆောင်ရွက်နိုင်၊ ဆောင်ရွက်ခွင့်ရသော တပည့်တို့၏ အတိုင်းအဆ မရှိ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်မှု

မျိုးသည်လည်း လောကသဘောအားဖြင့် ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် တပည့်တိုင်း အတိုင်းအဆမရှိ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ

စာချ၊ ဓမ္မကထိက၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊

ဓမ္မဒူတ နာယကအဖွဲ့ဝင်၊

A.G.T.I (Civil)

ဓမ္မဒူတတောရ၊

တောင်စွန်း၊ ဘီလင်းမြို့နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်။

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း
မေးဆိုထားချက်များ

စာမျက်နှာ

မေး – ဝိပဿနာတရား လက်တွေ့အားထုတ်နိုင်ဖို့အတွက် သတိပဋ္ဌာန် အကြောင်း သိချင်ပါတယ်။ ... ၇

မေး – ဝိပဿနာ အားထုတ်တဲ့အခါ နည်းတစ်မျိုးတည်း အားထုတ်တာနဲ့ နည်းမျိုးစုံကို အားထုတ်တာ ဘယ်ဟာက ပိုကောင်းပါသလဲ။ ...၁၀

မေး – ဝိပဿနာ အားထုတ်ရင် ငရဲမှ လွတ်နိုင်ပါ သလား။

မေး – တရားအားထုတ်တာ ကြာပေမယ့် တစ်ခါတစ်လေ စိတ်ကို ထိန်းနိုင်ရာ ...၁၆ ကနေ လွတ်သွားပါတယ်။ တရား မပျက်အောင် ဘယ်လို ထိန်းရပါမလဲ။...၁၉

မေး – ရုပ်ကို ရှုနိုင်နေတာ ကြာပါပြီ။ နာမ်ကို ရှုချင် ပါတယ်။ ဘယ်လို ရှုရပါမလဲ။ ...၂၄

မေး – ဒုက္ခကို သိရင် တရားသိပြီလို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဒုက္ခရောက်နေသူတိုင်း တရား သိနေကြပြီလား။ ...၂၇

စာမျက်နှာ

မေး – ဝိပဿနာသမားဖြစ်လို့ ပရမတ် သက်သက်ကိုသာ စရှုခိုင်းတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ညွှန်ပြပေးပါ။ ...၃၀
မေး – ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ကို ရှင်းပြပါ။ ...၃၄
မေး – သတိထားပြီး ရှုပေမယ့် ကြာတော့ ပျင်းလာ ပါတယ်။ မပျင်းအောင် ဘယ်လို ရှုရပါမလဲ။ ...၃၉
မေး – မပြောင်းမပြင်ဘဲ ကြာကြာထိုင်တာနဲ့ ပြောင်း ပြင်ပေးတာ ဘယ်ဟာက ပိုပြီး တရား သိနိုင်ပါသလဲ။ ...၄၂
မေး – ကြိုးစားပေမယ့် တရားမသိသေးပါ။ ပါရမီ မရှိဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ ရှင်းပြ ပေးပါ။ ...၄၅
မေး – အသိနဲ့ အကျင့်အကြောင်း ထပ်ရှင်းပြ ပါဦး။ ...၅၀
မေး – တရားထိုင်တဲ့အခါ အတိတ်ဘဝ အကြောင်းတွေ ပြန်မြင်ရင် ဝိပဿနာ ရှုလို့ ရပါသလား။ ...၅၇
မေး – ဝိပဿနာဆိုတာ ဘယ်အချိန်မှာ ဘာ တွေကို ဘယ်လို ရှုရမှာပါလဲ။ ...၆၆
မေး – သစ်ရွက်အစိမ်းသာမြင်ပြီး ဖြစ်ပျက် မမြင်တာ ရှုနည်း မှားနေပါသလား။ ...၇၀

မေး – ဝိပဿနာတရားလက်တွေ့ အားထုတ်နိုင်ဖို့ အတွက် 'သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်း' သိချင်ပါ တယ်။

ဖြေ – ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ဖို့အတွက် 'သတိပဋ္ဌာန်' ဆိုတဲ့ စကားထက် 'မဟာသတိပဋ္ဌာန်'လို့ ပြောကြ၊ ဆိုကြစေချင်ပါတယ်။ 'မဟာ သတိပဋ္ဌာန သုတ္တံ' ဖြစ်လို့ပါ။

မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ္တန်ကြီးထဲမှာ ဈာန်ရဖို့တွက် သမထနည်း၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့အတွက် ဝိပဿနာနည်း စတဲ့ တရားအားထုတ်နည်းပေါင်း စုံစုံလင်လင် အများကြီး ရှိပါတယ်။

"မဟာသတိဋ္ဌာန" ဆိုတာ "မဟာ=ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သော၊ သတိပဋ္ဌာန=သတိ၏ တည်ရာ၊ သတိတည်ခြင်း၊ ရှိခြင်း" လို့ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။

သတိတည်ခြင်း၊ သတိရှိခြင်း ဆိုတာက နားလည်လွယ်သလို ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တာကို ပညာတည်ခြင်း၊ ပညာဉာဏ်ရှိခြင်းလို့ သိရင် နားလည်သွားနိုင်ပါတယ်။

သတိနဲ့ ပညာ တွဲယှဉ်ပြီး နေတဲ့သဘောပါ။ စိတ်မှာ သတိလည်းရှိ၊ ပညာဉာဏ်လည်း ရှိနေတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

စိတ်ဖြစ်ရင် အာရုံကို သိတတ်တဲ့ သဘောရှိတော့ သတိပညာရှိတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန်စိတ်မှာလည်း သိစရာ အာရုံဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မလို့ လေးမျိုး ရှိပါတယ်။

နားလည်လွယ်အောင်ဆိုရင်–

အရှုခံအာရုံ	နဲ့	ရှု–စိတ်
ကာယ	– အနု	+ ပဿနာ + သတိပဋ္ဌာန
ဝေဒနာ	– အနု	+ ပဿနာ + သတိပဋ္ဌာန
စိတ္တ	– အနု	+ ပဿနာ + သတိပဋ္ဌာန
ဓမ္မ	– အနု	+ ပဿနာ + သတိပဋ္ဌာန

လို့ အာရုံက လေးမျိုး ကွဲပြားသွားပါတယ်။

ရှုစိတ်အနေကတော့ တစ်မျိုးတည်းပဲ ရှိပါတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာ အပေါင်း – ကာယ
အာရုံရဲ့ အရသာကို ခံစားမှု – ဝေဒနာ
အာရုံကို သိတတ်မှု – စိတ္တ
ကြွင်းကျန်တဲ့ သဘောတရား – ဓမ္မလို့ အရှုခံ သဘော တွေက အာရုံ လေးမျိုးပါ။

လက်တွေ့ အားထုတ်နိုင်ဖို့အတွက် ရှုစိတ်ဘက်ကို ပိုပြီး သဘောပေါက်အောင် ပြောပြပါမယ်။

အနု – အကုသိုလ်မဖြစ် ကိလေသာနီဝရဏ တွေ မဝင်အောင် ထပ်ကာထပ်ကာ ကြိုးစား အားထုတ်မှု စိတ်ဝီရိယ၊ လုံ့လ။

ပဿနာ – အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း သေချာ ပိုင်းခြားသိနိုင်တဲ့ ပညာဉာဏ်။

သတိပဋ္ဌာန – စိတ်မှာ ကိလေသာ နီဝရဏတွေ မဝင်လာအောင် ကာကွယ် စောင့် ရှောက်တတ်တဲ့ သတိ။

ရှုစိတ်ဖြစ်ဖို့အတွက် ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိ သုံးမျိုးရှိနေရမယ်လို့ သဘောပေါက်သွားပါပြီ။ ဝိဿနာ ရှုစိတ်ဖြစ်ဖို့ပါ။

သတိနဲ့ ဝီရိယက သမာဓိမဂ္ဂင်တရားတွေပါ။ သတိရှိနေရင် ဝီရိယလည်း ရှိနေလို့ပါ။ သမာဓိလည်း ရှိနေနိုင်ပါပြီ။

ပညာဉာဏ်ဖြစ်နေရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပြီး သမ္မာသင်္ကပ္ပလည်း ပါဝင်နေပါပြီ။ ပညာမဂ္ဂင် အုပ်စုဖြစ်နေပါပြီ။

မဟာသတိပဋ္ဌာန် သုတ္တန်အရ ဝိပဿနာတရားလက်တွေ့ အားထုတ်နိုင်ဖို့အတွက် စိတ်မှာ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာရှိဖို့၊ သတိဉာဏ် ပါဝင်နေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

သတိဉာဏ်ရှိနေတဲ့ ဝိပဿနာစိတ်က ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဆိုတဲ့ အာရုံတစ်ခုခုကို ရှုကြည့်နေပါပြီ။

အဲဒီလို အချိန်တိုင်း၊ ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုကြည့်နေနိုင်ရင် ဝိပဿနာအတါက် မဟာသတိပဋ္ဌာန်အကြောင်း သိသွားပြီး လက်တွေ့ အားထုတ်နေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အမေးအဖြေ အမှတ် (၁) ၌လည်း အသေးစိတ် ဖြေပေးထားပါတယ်။

❀

မေး – ဝိပဿနာ အားထုတ်တဲ့အခါ နည်းတစ်မျိုးတည်းအားထုတ်တာနဲ့ နည်းမျိုးစုံကို အားထုတ်တာ ဘယ်ဟာက ပိုကောင်းပါသလဲ။

ဖြေ – ထမင်းစားသလိုပါပဲ။ ထမင်းဝိုင်းမှာ ထမင်းလည်း ရှိတယ်။ ဟင်းမျိုးစုံတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဟင်းတစ်ခွက်တည်း စားမလား? ဟင်းမျိုးစုံကို စားမလား? မေးသလို ဖြစ်နေပါတယ်။

ထမင်းစားတာကဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု ပျောက်ကင်းပြီး ကျန်းမာဖို့၊ ခွန်အားဗလတွေ တိုးတက်ဖို့၊ ကောင်းကျိုးတွေ ရရှိဖို့ပါ။

ကျန်းမာချမ်းသာဖို့၊ ခွန်အားတိုးဖို့ဆိုရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တာကို ရွေးစားပေါ့။ ခွန်အားတိုးစေတဲ့ ဟင်းကို ရွေးစားပေါ့။ ဟင်းခွက်တိုင်းက ကောင်းကျိုးရစေမယ်ဆိုရင် ခွက်မျိုးစုံပဲစားစား၊ တစ်ခွက်တည်းပဲစားစား စားလို့ရပါတယ်။ ကောင်းပါတယ်။ ဟင်းခွက်တိုင်း ကောင်းတယ်လို့ထင်ပေမယ့် ကိုယ်နဲ့ မတည့်ရင် ဆိုးကျိုးတွေ ရနိုင်တာပေါ့။

နည်းမျိုးစုံဆိုတာ ဆရာမျိုးစုံ၊ ရိပ်သာမျိုးစုံ၊ အရှုခံအာရုံတွေရဲ့ မူလအနေနဲ့ နေရာမျိုးစုံတွေ ကွဲပြားတာကို ရည်ရွယ်ပြီး ပြောတာဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

၁၂ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၂)

ဝိပဿနာ တရားကတော့ နည်းတစ်မျိုးတည်း ပါပဲ။

"အနိစ္စာ ဒိဝသေန ဝိဝိဓေန အာကာရေန ပဿတီတိ ဝိပဿနာ၊ ပညာဝေသာ အတ္တတော" ဆိုတဲ့ စကားအရ အနိစ္စ စတဲ့ လက္ခဏာတွေရဲ့ အစွမ်းနဲ့ အမျိုးမျိုး အခြင်းအရာအားဖြင့် ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်၊ သဘောပေါက် သိတတ်လို့ ဝိပဿနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လိုရင်းကတော့ ဝိပဿနာ ဆိုတာ ပညာဉာဏ်ပါပဲ။

အနိစ္စာ ဒိဝေသန ဓမ္မေ ဝိပဿနာတီတိ ဝိပဿနာ၊

"ဓမ္မတွေကို အနိစ္စ စတဲ့ လက္ခဏာအားဖြင့် ဉာဏ်နဲ့ မြင်ရ သိရတာဟာ ဝိပဿနာ" လို့ ဆိုတော့ ဓမ္မတွေကို သိဖို့ လိုလာပြန်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဓမ္မဆိုတာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာ သဘောတွေရှိတဲ့ သင်္ခါရဓမ္မတွေပါ။ လောကီဓမ္မဖြစ်တဲ့ ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာ၊ အာယတနဓာတ်တွေကို ခေါ်ပါတယ်။

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဆိုတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်က ဆိုထားတဲ့ အာရုံလေးပါးကို ရှုကြည့်နေတာလို့ လည်း ပြောလို့ရနိုင်ပါတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘော တွေရှိတဲ့ သင်္ခါရ ပရမတ်တွေ ဖြစ်ရပါမယ်။

တချို့က ဒီအာရုံလေးမျိုးကိုပဲ ပညတ်အခေါ်ဝေါ်တွေနဲ့ စတင်ပြီး သင်ပြကြတဲ့အခါ ငယ်ထိပ်၊ နှာခေါင်းဝ၊ နှုတ်ခမ်း

ဖျား၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်ချိုင့်၊ နှလုံးဆိုတဲ့ နေရာအမျိုးမျိုးတွေကို ညွှန်ပြပေးကြရပါတယ်။ ဒါကို နည်းအမျိုးမျိုး ဆိုကြတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တိုးတာကိုရှု၊ ထိတာကိုရှု၊ ဝင်တာ ထွက်တာကိုရှု၊ ပိန်တာ ဖောင်းတာကိုရှု၊ ဖြစ်တာ ပျက်တာရှုလို့ စတဲ့ သင်ပေးမှု သညာအမှတ်အသား အခြေခံလမ်းညွှန်မှုတွေ ကြောင့်လည်း နည်းအမျိုးမျိုးလို့ ပြောကြပါသေးတယ်။

နောက်ပြီး ဘယ်ဆရာတော်၊ ဘယ်တရားစခန်း၊ ဘယ်ရိပ်သာဆိုတဲ့ နည်းတွေကိုလည်း ခွဲတတ်ကြပါသေးတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ဘုရားနည်းပါ။ ဘုရားရှင်ရဲ့ နည်းအတိုင်း သင်ပြပေးနေကြတာပါ။

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတွေရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရတဲ့ သဘောတွေကို သိမြင်ရမှာပါ။

နည်းအမျိုးမျိုး အားထုတ်လည်း ဒီသဘော မြင်ရ၊ သိရမှာပါ။ နည်းတစ်မျိုးတည်း အားထုတ်လည်း ဒီသဘောပဲ မြင်ရ၊ သိရမှာပါ။

မိမိနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ တည့်တဲ့နည်းကို အားထုတ်ပါ။

စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ ဉာဏ်အားတွေ ကောင်းလာတယ်။ တိုးတက်လာတယ် ဆိုရင် မိမိနဲ့ သင့်တော်ပါပြီ၊ ကိုက်ညီပါပြီ။

ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ အားထုတ်ရတာ အဆင်မပြေဘူး၊ သတိ ဉာဏ်အားတွေ ကောင်းမလာဘူးဆိုရင် နည်းတစ်မျိုး ပြောင်းပြီး အားထုတ်ကြည့်ပါ။

နည်းပြောင်းတာနဲ့ ဆရာပြောင်းတာ မတူပါဘူး။

ဆရာပြောင်းတာက ပုဂ္ဂိုလ်ပြောင်းရတာပါ။ နည်းပြောင်းတယ်ဆိုတာ ကာယကို ရှုရာကနေ ဝေဒနာ၊ စိတ္တာ၊ ဓမ္မသဘောတွေကို ပြောင်းရတာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် သတိ ဉာဏ်နဲ့ အားထုတ်ရတဲ့ အလုပ်မှာ သတိအားနည်းနေရင် အားကောင်းဖို့၊ ဉာဏ်အားနည်းနေရင် ဉာဏ်အားကောင်းဖို့၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် သတိအား၊ ဉာဏ်အားတွေ၊ ဝီရိယအားတွေ ညီမျှဖို့ဆိုတဲ့ နည်းအမျိုးမျိုးတွေကို ပြောင်းလွဲပြီး အားထုတ်ရမှာပါ။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၊ ဆရာတစ်ဦးတည်းကပဲ ဝိပဿနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိမိနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အားထုတ်မှုတွေကို ညွှန်ပြ ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ပုဂ္ဂိုလ်ပြောင်းဖို့ မလိုဘဲ မိမိနဲ့ သင့်တော်တဲ့နည်းကို ရနိုင်ရင် ပိုပြီး ကောင်းပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာသဘောက တစ်မျိုးတည်း၊ တစ်နည်းတည်းပါ။ ဆရာတစ်ဦးတည်းက သင့်တော်တဲ့ အခြေခံနည်းကို ပေးနိုင်ရင်၊ နည်းမျိုးစုံ ညွှန်ပြနိုင်ရင် သင့်တော်တာကို ရွေးပြီး အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

မိမိနဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ နည်းကို ရပြီဆိုရင်၊ သတိဉာဏ် အားတွေ တိုးပွားလာပြီဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကို မြင်တွေ့နိုင်အောင် သင့်တော်နည်းကိုပဲ လုံ့လကြိုးကုတ် အားထုတ်စေချင်ပါတယ်။

အဲဒီလိုက ပိုကောင်းပါတယ်။

❀

၁၆ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၂)

မေး – ဝိပဿနာအားထုတ်ရင် ငရဲမှ လွတ်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ – ငရဲမှ လွတ်နိုင်ပါတယ်။ အပါယ်လေးပါးမှလည်း လွတ်နိုင်ပါတယ်။

မေးခွန်းကို ထောက်ဆကြည့်ရင် သက်သေသာဓကကိုင်ပြဖို့ထက် ယုတ္တိ ရှိ မရှိကို ဖြေဆို ရမယ် ထင်ပါတယ်။

ငရဲဆိုတာ အပါယ်လေးဘုံထဲက ဘုံဌာနတစ်ခုပါ။ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ပြိတ္တာ၊အသူရကာယ်တွေဟာအပယ်လေးဘုံပါ။

'ငရဲ'ဆိုတာ 'နိရယ' ပါဠိစကား၊ ချမ်းသာကင်းရာအရပ်၊ ချမ်းသာမှု မရှိခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ် ရှိပါတယ်။

'အပါယ်'ဆိုတာလည်း'အပါယ=အပ+အာယ' ပါဠိစကားပါ။ ချမ်းသာကင်းရာ၊ ချမ်းသာမှု နည်းတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရပါတယ်။

စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ နှစ်မျိုးမှာ နှစ်မျိုးစလုံးဆိုးဒုက္ခတွေချည်းပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဆင်းရဲနေတဲ့အခါနေတတ်၊ ထိုင်တတ်ရင် စိတ်ချမ်းသာနိုင်သေးတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်ချမ်းသာအောင်လည်း မနေတတ်တော့ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲမှုကြောင့် ကိုယ်ပါဆင်းရဲပြီးဆင်းရဲနှစ်မျိုးလုံး ခံနေရပါတယ်။

ဒါကြောင့် တချို့က ကိုယ်ချမ်းသာ ပြည့်စုံနေပေမယ့်စိတ်ဆင်းရဲနေရရင် ငရဲကျနေတယ်။ မချမ်းသာဘူး။ အပါယ်ရောက်နေတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

ဘုံဌာနအနေနဲ့က အောက်လေးဘုံ၊ အနိမ့်ဆုံး လေးဘုံ လို့ ပြောကြပါတယ်။ အဲဒီ အနိမ့်ဆုံးဘုံတွေ၊ ငရဲဘုံတွေကို အကုသိုလ် စိတ်ဆင်းရဲမှုက ပို့ပေးတာပါ။ အကုသိုလ် ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ စိတ်မှာဖြစ်တာ၊ စိတ်ဆင်းရဲနေတာပါ။

စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ စိတ်ပူ၊ စိတ်နောက်၊ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ရှုပ်၊ စိတ်လေးနေတဲ့ သဘောတွေပါ။

ချောင်းထဲ၊ မြစ်ထဲ၊ ရေထဲကို ဖော့တုံးနဲ့ သံတုံး ကြီးကြီးဖြစ်ဖြစ်၊ သေးသေးဖြစ်ဖြစ် ပစ်ချကြည့်လိုက်ပါ။

ဘယ်ဟာ မြုပ်မလဲ၊ သံတုံးပေါ့၊ သံခဲ သံစပေါ့။ လေးတာကိုး။

ဖော့တုံးက ရေပေါ် ပေါ်တယ်။ ပေါ့တာကိုး။

ဒီသဘောပါပဲ။ စိတ်လေးရင် အောက်မြုပ်မယ်။ စိတ်ပေါ့ပါးရင် ပေါ်မယ်။ အထက်အမြင့်ကို တက်မယ်။

စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေရင် ဒီစိတ်ကို အရင်းခံပြီး ကြံစည် ပြောဆို ပြုမူနေရင် အောက်ကို ချတယ်။ အောက် ကျပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေရင် ပေါ့ပါး လန်းဆန်းပြီး အထက်တက်ပါတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ စိတ်အလုပ်ပါ။ ကုသိုလ်စစ်စစ်ပါ။ အထက်တန်းရောက်စေနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်၊ စိတ်ချမ်းသာမှု အမြင့်မားဆုံး ရစေတဲ့ ကုသိုလ်ပါ။

ဝိပဿနာ အားထုတ်ရင် စိတ်ချမ်းသာပြီး ကြည်လင်လန်းဆန်းတယ်။ အမှန်အတိုင်း သိနေလို့ စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေ ကင်းတယ်။ စိတ်လန်းဆန်းတော့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေလည်း လန်းဆန်း ပေါ့ပါး ကြည်လင်နေကြပါတယ်။

အပါယ်လေးပါးရဲ့ ဘုံဌာနအရပ်ဒေသကို ဦးစားပေးမပြောဘဲ ယုတ္တိသဘောနဲ့ ပြောရရင် ချမ်းသာကင်းတဲ့ ငရဲဆင်းရဲဘေးက လွတ်ဖို့ ဝိပဿနာ ရှုစိတ်၊ အသိဉာဏ်ပါတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ စိတ်ချမ်းသာနေရင် အပါယ်ငရဲကလွတ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာစိတ်မှာ အပါယ်ငရဲ ပို့တတ်တဲ့ဝိစိကိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတွေ ကင်းနေလို့ ဆိုတဲ့ တရား သဘောနဲ့လည်း ငရဲက လွတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ အားထုတ်ပါ။ အားထုတ်နေရင်ငရဲက မုချ လွတ်ပါတယ်။

မေး – တရားအားထုတ်တာ ကြာပေမယ့် တစ်ခါတလေ စိတ်ကိုထိန်းနိုင်နေရာက လွတ်သွားပါတယ်။တရားမပျက်အောင် ဘယ်လို ထိန်းရပါမလဲ။

ဖြေ – တရားဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်အလုပ်ပါ။

ဘာဝနာက နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

စိတ်ကိုထိန်းရတဲ့ ဘာဝနာနဲ့ စိတ်ကို စောင့်ရှောက်ရတဲ့ ဘာဝနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်ကို ထိန်းတဲ့နည်းနဲ့ ဘာဝနာကို အားထုတ်ဖို့ ဆိုရင် လောက ဥပမာအရ ကဆုန်ပေါက် ပြေးလွှား ဆော့ကစားနေတဲ့ အရွယ် နွားငယ်တစ်ကောင် ရှိတယ် ဆိုပါစို့။

ဒီနွားကို ငြိမ်သွားစေချင်တဲ့သူဟာ နွားဖားကြိုးထိုး၊ ဒါမှမဟုတ် လည်ပင်းကို ကြိုးကွင်း လည်ပတ်ချည်၊ နောက်ပြီး တိုင်ငုပ်တစ်ခု ခိုင်ခိုင်စိုက်၊ အဲဒီနွားငယ်နဲ့ တိုင်ငုက် ကို ကြိုးခိုင်ခိုင်နဲ့ ချည်ထားလိုက်ပါ။

ကြိုးကလည်းခိုင်၊ တိုင်ကလည်းမြဲ ဆိုတော့ ဒီနွားငယ် ဟာ အတင်းရုန်းပြေးနေပေမယ့် တဖြည်းဖြည်း မောလာပြီး ဒီတိုင်ခြေမှာပဲ ငြိမ်ဝပ်သွားပါတယ်။

အဲဒီလိုပဲ စိတ်က နွား၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုခုက တိုင်ငုတ်၊ သတိက ကြိုးပေါ့။

စိတ်က အလွန်ပြေးတယ်။ ဘယ်အာရုံမဆို လှစ်ခနဲ လှစ်ခနဲ ရောက်သွားတတ်တယ်။ သတိကောင်းကောင်းနဲ့ ထင်ရှားတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုခုကို အာရုံပြု သတိထားနိုင်ရင် ဒီစိတ်ဟာ မပြေးတော့ပါဘူး။ ငြိမ်သွားတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီစိတ်ကို ထိန်းတဲ့နည်းနဲ့ အားထုတ်တဲ့အခါ သာမန်မျက်စိနဲ့ မတွေ့မြင်နိုင်တဲ့ စိတ်ကို ထိန်းဖို့ ဆိုတာတော့ သတိအားလည်း မကောင်းသေးတဲ့ သူတွေဟာ သတိအားကောင်းအောင် မကြိုးစားဘဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို မထင်ရှား၊ ထင်ရှားအောင် လုပ်ယူတတ်ကြပါတယ်။ အတင်းစိတ်ရောကိုယ်ပါ တင်းကြပ်အောင် ချုပ်ထားနေကြပါတယ်။

အမှန်က မိမိစိတ်မှာ သတိအားကောင်းအောင် ကြိုးစားရမှာပါ။ သတိအားကောင်းရင် သမာဓိအားကောင်းလာပြီး စိတ်ကို ထိန်းနိုင်လာပါတယ်။

သတိနည်းရင်၊ သတိလွတ်ရင်တော့ စိတ်လည်း လွတ်ထွက်သွားပါပြီ။ ဒါက စိတ်ကို ထိန်းတဲ့နည်းပါ။

စိတ်ကို စောင့်ရှောက်တယ်ဆိုတာက စိတ်ရဲ့သဘောကို သိအောင် စောင့်ကြည့်ရပါတယ်။ စိတ်မှာ အန္တရာယ်ကင်းအောင် ကာကွယ်ပေးရပါတယ်။

စိတ်ကို စောင့်ရှောက်တဲ့နည်း ပေါ်လွင်အောင် ထိန်းတဲ့နည်းနဲ့ ဥပမာတွဲပြီး ပြောပြပါမယ်။

ကလေးထိန်းတာနဲ့ ကလေးစောင့်ရှောက်တာပေါ့။

အိမ်မှာ ခိုင်းနေတဲ့သူကို ဈေးဝယ်သွားစရာ ရှိလို့ ကလေးထိန်းထားပေးပါလို့ မှာခဲ့ရင် သူကလည်း ထိန်းဆိုတဲ့အတိုင်း ကလေးက ဟိုဟာ လိုချင်လည်း မယူနဲ့၊ ဒီဟာ စားချင်လည်း မစားနဲ့၊ ဟိုဟာ လုပ်ချင်လည်း မလုပ်နဲ့လို့ တားမြစ် တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

ကလေးကို နိုင်တဲ့လူ၊ ကလေးက ကြောက်ရတဲ့သူဆို တော့ ကြောက်ပြီး ငြိမ်ကုပ်နေပါတယ်။ ဒါက ထိန်းတာပါ။

တစ်ခါတလေ သားသမီးငယ်တွေ နေမကောင်းတဲ့အခါ မိဘတွေက ပြုစုကြပါတယ်။ အဖျားရှိန်ရှိနေလို့ အိပ်ရာကုတင်ပေါ်မှာ လူးလွန့်ရင်း ယောင်ရမ်းပြီး အော်တတ်ပါတယ်။ နိုးသွားတာလည်း မဖြစ်အောင်၊ လိမ့်ကျမှာလည်း မဖြစ်အောင် ကုတင်ဘေး အသာပြေးရပ်ပြီး ကာကြပါတယ်။ အန္တရာယ် မကျအောင် စောင့်ရှောက်ကြပါတယ်။

ယောင်ရမ်းပြီး ပြောချင်ရာပြော၊ အော်ချင်ရာတွေ အော်နေရင်လည်း ရင်ဘတ်ပေါ် အဝတ်ထူလေး တင်လို့၊

နဖူးပေါ် လက်ကလေးဖိလို့ လုပ်ပေးကြပါတယ်။ အဖျားရှိနေရင်လည်း ထိုက်သင့်တဲ့ ဆေးတိုက်လို့၊ ရေခဲပတ်တိုက်ပေးလို့၊ ကျွေးသင့်တဲ့ အစာကျွေးလို့ စောင့်ရှောက်ကြပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အခြေအနေမှန်ကို သိအောင်လို့ပါ။ အန္တရာယ် မဖြစ်အောင်ပေါ့။

ဒီလိုပဲ။ စိတ်ရဲ့သဘောလက္ခဏာတွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် စောင့်ရှောက်တဲ့နည်း စောင့်ကြည့်ရတဲ့နည်းလည်း ရှိပါတယ်။

စိတ်ကို ထိန်းတာက သမထ၊ စိတ်ကို သိအောင် ကြည့်တာက ဝိပဿနာပါ။

စိတ်ကို ထိန်းတဲ့နည်းနဲ့ အားထုတ်ရင် စိတ်ကို ထိုက်သင့်သလောက် ထိန်းနိုင်ပါတယ်။ အမြဲတော့ မရနိုင်ပါဘူး။ အတိုင်းအတာတစ်ခုထိပဲ ရနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ကို စောင့်ရှောက်တဲ့နည်းနဲ့ အားထုတ်ရင် စိတ်လည်း မပင်ပန်း၊ လူလည်း မပင်ပန်းဘဲ စိတ်ရဲ့ သဘောတွေကို အသေအချာ နားလည်သဘောပေါက်လာပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ရဲ့သဘောကို ကိုယ်အသိဆုံးဆိုတာ ဉာဏ်အားကောင်းသူတွေကသာ သိနိုင်တာပါ။ စိတ်ဆိုတာ ထိန်းရာကနေ လွတ်သွားတတ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးတွေလည်း အသိတိုးလာနိုင်ပါတယ်။

စိတ်လွင့်ရင်၊ လွင့်မှန်းမသိ၊ လွတ်ရင်လည်း လွတ်မှန်း သိပါ။

စိတ်မလွင့်ရင်၊ မလွတ်ရင်လည်း မလွင့်မှန်း၊ မလွတ်မှန်း သိပါ။ အဲဒီလို သတိထားရာကနေ စိတ်ရဲ့ သဘောတွေကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် သိလာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ထိန်းရာကနေ လွတ်သွားရင် စိတ်ထိန်းတဲ့ ဘာဝနာနည်းပျက်ပေမယ့် စိတ်ကို စောင့်ရှောက်တဲ့ နည်း မပျက်နိုင်ပါဘူး။ စိတ်အကြောင်းကို သိအောင် ကြည့်နေရင် စိတ်ရဲ့ လွင့်တတ်မှု သဘောတွေကို ပိုပြီး သိသာလာနိုင်ပါတယ်။ အသိတွေလည်း တိုးလာနိုင်ပါတယ်။

အသိတိုးလာရင် ဝိပဿနာဉာဏ်တရားလည်း တိုးလာပါပြီ။ တရားမပျက်တော့ပါဘူး၊ စိတ်ကိုထိန်းတဲ့ နည်းထက် စိတ်ကိုစောင့်ရှောက်တဲ့ ဝိပဿနာနည်းကိုလည်း အားထုတ်တတ်ပါစေ၊

❀

မေး – ရုပ်ကို ရှုနိုင်တာ ကြာပါပြီ။ နာမ်ကို ရှုချင်ပါတယ်။ ဘယ်လို ရှုရပါမလဲ။

ဖြေ – ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဟာ ရုပ်ပရမတ်၊ နာမ်ပရမတ်၊ လောကဒုက္ခသစ္စာတွေပါ။

ဓမ္မသဘောအရ ရုပ်တရားထက် နာမ်တရားက ပိုပြီးနူးညံ့ပါတယ်။ ပိုပြီး မြင်နိုင်ခဲပါတယ်။ ရုပ်ကို တွေ့နိုင်တဲ့ သတိဉာဏ်ထက် နာမ်ကို တွေ့နိုင်တဲ့ သတိဉာဏ် အားက ပိုပြီး အားကောင်း ရပါတယ်။ ဒီသဘောတွေက ဝိပဿနာအားထုတ်သူတိုင်း ကြားဖူး၊ သိဖူးကြပါတယ်။

အခု နာမ်ကို ရှုချင်တယ်ဆိုတာဟာ ရုပ်ကို ရှုနိုင်သူထက် နာမ်ကို ရှုနိုင်သူက ပိုပြီး အဆင့်မြင့်တယ်လို့ ထင်ထားမိသလား?၊ ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီး နူးညံ့တဲ့ နာမ်ကိုသာ ရှုချင်စိတ်ဖြစ်တာလား?၊ ဒါမှမဟုတ် ရုပ်ကို ရှုရတာ ကြာတော့ ပျင်းရိငြီးငွေ့လာပြီးတော့ အသစ်အဆန်း ဖြစ်တဲ့ နာမ်ကို စမ်းပြီး ပြောင်းရှုချင်တာလား?လို့ အားမနာတမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မေးကြည့်ပါ။

ဝိပဿနာယောဂီဟာ မိမိရှုလိုရာကို ရှုလို့ မရပါဘူး။ ဆရာက ညွှန်တဲ့နည်းတစ်မျိုးတည်းနဲ့လည်း အဆင်ပြေချင်ပြေတတ်သလို အဆင်မပြေတတ်တာလည်း ရှိပါသေးတယ်။

ရှုချင်တာကို ရှုတာထက် တရားထူး တိုးတက်နိုင်တဲ့ ရှုသင့်တာကို ရှုတာက ပိုကောင်းပါတယ်။

ရှုသင့်တဲ့ တရားဆိုတာ မိမိရဲ့ သတိဉာဏ်အားတွေ၊ မိမိမှာ ရှိနေတဲ့ ကိလေသာ အထုအပါး၊ အမျိုးအစားတွေ အပေါ် မူတည်ပါတယ်။

'ကာယ'ဆိုတဲ့ ရုပ်(အပေါင်း)ကို ရှုခြင်းဟာ တဏှာ များပြီး ဉာဏ်အားနည်းသူတွေနဲ့ သင့်တော်ပါတယ်။

'ဝေဒနာ'ဆိုတဲ့ ခံစားမှု နာမ်တရားကို တဏှာများပြီး ဉာဏ်အားထက်သူက ပိုပြီး သင့်တော်ပါတယ်။

'စိတ္တ' ဆိုတဲ့ စိတ်နာမ်တရားကို ဒိဋ္ဌိများပြီး ဉာဏ် နည်းသူက ပိုပြီး သင့်တော်ပါတယ်။

'ဓမ္မ' ဆိုတဲ့ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတွေကို ဒိဋ္ဌိများပြီး ဉာဏ်အားကောင်းသူတွေက ပိုပြီးတော့ သင့်တော် ကြပါတယ်။

သင့်တော်တဲ့ အာရုံ၊ ရှုသင့်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုတာက ပိုပြီး ကောင်းပါတယ်။

ကိလေသာအား၊ ဉာဏ်အားတွေပေါ်မူတည်ပြီး ရုပ် အာရုံကို ရှုသင့်တယ်၊ နာမ်အာရုံကို ရှုသင့်တယ်လို့ ဓမ္မ သဘာဝအရ ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ ယောဂီက တိတိကျကျ ခွဲခြားဖို့ အလွန်ခက်ပါတယ်။

ရုပ်အာရုံကိုမှ ရှုချင်တယ်၊ နာမ်အာရုံကိုမှ ရှုချင်တယ် ဆိုတာမျိုး ယောဂီက မခွဲခြားဘဲ သတိအား၊ ဉာဏ်အား၊ ဝီရိယအားတွေ ကောင်းအောင် ကြိုးစားရမှာပါ။ ဒီလို ကြိုးစားလို့ သတ္တိတွေ၊ အင်အားတွေ ကောင်းလာတာနဲ့

အမှျ ရုပ်ကိုလည်းမြင်၊ နာမ်ကိုလည်းမြင်၊ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတွေကို တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် သိလာနိုင်ပါ တယ်။

မိမိရှုချင်တဲ့ နာမ်ကိုလည်း ရှုနိုင်ပါပြီ။

❁

မေး – 'ဒုက္ခကိုသိရင် တရားသိပြီ'လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဒုက္ခရောက်နေသူတိုင်း တရားသိနေကြပါပြီလား။

ဖြေ – 'ဒုက္ခကိုသိရင် တရားသိပြီ'ဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာကို သိမှ တရား သိတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒုက္ခနဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဆင်းရဲနဲ့ ဆင်းရဲအမှန်လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

လောကလူအများ လက်ခံထားတဲ့ ဆင်းရဲနဲ့ ဗုဒ္ဓဘုရား ရှင်က သိစေလိုတဲ့ ဆင်းရဲလို့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

မွေး၊အို၊သေ၊ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲဆိုတာတွေဟာ အများက သတ်မှတ်လက်ခံထားတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲအမှန်ဆိုတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာလည်း ဟုတ်ပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရလို့ ခေါ်တဲ့ ဥပါဒါန်စွဲလန်းစရာ အာရုံတွေဟာ ဆင်းရဲအမှန်တွေပါ။

နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ အောင့်တာ၊ တင်းတာဆိုတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ရုပ်သဘောတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မနာတာ၊ မကျင်တာ၊ မကိုက်မခဲ၊ မတောင့်မတင်းတဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာမှု ရုပ်သဘောတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရုပ်သဘောတိုင်းဟာ ဆင်းရဲအမှန်ပါ။

ဒါပေမယ့် ကိုယ်ချမ်းသာမှု ရုပ်သဘောကိုတော့ လူတွေက သုခလို့ သတ်မှတ်ပြီး ကိုယ်ဆင်းရဲမှုကိုသာ ဒုက္ခလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

စိတ်ဆင်းရဲမှု နာမ်သဘောတရားတွေဟာလည်း ဒုက္ခပါပဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတဲ့ လောကီနဲ့ဆိုင်တဲ့ နာမ်သဘောတရားတွေဟာလည်း ဒုက္ခပါပဲ။ ဆင်းရဲအမှန်တွေပါ။ ဒုက္ခသစ္စာပါ။

ဒါပေမယ့် စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုသာ ဒုက္ခလို့ သတ်မှတ်ပြီး၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို သုခလို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တမ်းကတော့ စိတ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ချမ်းသာမှု နာမ်သင်္ခါရပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ကိုယ်ချမ်းသာမှု ရုပ်သင်္ခါရပဲဖြစ်ဖြစ် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေဟာ ဆင်းရဲအမှန် ဒုက္ခသစ္စာတွေပါ။

ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေဟာ အမြဲမပြတ် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေကြလို့ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုးမရနိုင်တဲ့သဘောတွေ ရှိနေကြပါတယ်။

မတည်မမြဲ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောကြောင့်ကိုပဲ ဒုက္ခသစ္စာလို့ ဘုရားရှင်က သိစေချင်တာပါ။

ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ရဲ့ သဘောလက္ခဏာကို တွေ့ရင် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာတရား သိတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ် နာမှု ကျင်မှု၊ မွေး အို သေမှု ဆိုတဲ့ သံဝေဂရစရာ အာရုံတွေကို တွေ့ရင်တော့ သံဝေဂဉာဏ် ရနိုင်ပါတယ်။ သံသရာကို ထိတ်လန့်၊ အကုသိုလ်ကို ထိတ်လန့်တဲ့ သံဝေဂဉာဏ် အသိတရားတွေ ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သံဝေဂရစရာ အာရုံလည်းရှိ၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြစ်စရာ အာရုံလည်း ရှိနေ၊ တွေ့နေရပေမယ့် ဒီအသိမျိုး ဉာဏ်မျိုး မဖြစ်ပေါ်ကြတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အများကြီး ရှိပါတယ်။

ကိလေသာတွေ ထူပြောပြီး အသိဉာဏ်ကို ဖုံးအုပ်ထားလို့ပါ။ ကိလေသာထူလို့ ဒုက္ခတွေ့၊ ဒုက္ခတွေ့လို့ ကိလေသာ ထူပြောဆိုတဲ့ လည်ပတ်မှုမျိုးနဲ့ ဆက်ဖြစ်နေရင်တော့ ဒုက္ခရောက်သူတိုင်း တရားမသိနိုင်ပါဘူး။

အသိဉာဏ်ဖြစ်မှသာ တရားသိနိုင်ကြပါတယ်။

သံဝေဂဉာဏ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် အသိတရားတွေ ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

မေး – ဝိပဿနာသမားဖြစ်လို့ ပရမတ်သက်သက်ကိုသာ စရှုခိုင်းတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ညွှန်ပြပေးပါ။

ဖြေ – ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ အာရုံဟာ ပရမတ်အာရုံသာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိထားပြီးသူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဝိပဿနာတရားအတွက် အားထုတ်နည်းကို ညွှန်ပြတဲ့အခါ ပညတ်သဘောတွေကို အခြေခံပြီး ပရမတ်ကိုမြင်စေနိုင်တဲ့ အားထုတ်နည်းရယ်၊ ပရမတ်သဘောတွေကိုတိုက်ရိုက် မြင်စေနိုင်တဲ့ အားထုတ်နည်းရယ်လို့ ရှိကြပါတယ်။

ပညတ်သဘောတွေကို အခြေခံတဲ့နည်းက အချိန်ကြာကြာ၊ နေရာမရွေ့ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးတွေ၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရှယ်အစား၊ အရောင်အဆင်းတွေကို ညွှန်ပြတဲ့သဘော တွေနဲ့ စပြီး ပြောပေး ဆိုပေးကြရတာပါ။

ပရမတ်အာရုံကို သိနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်လာရင်တော့ 'ပရမတ်မှန်၊ ခပ်မြန်မြန်၊ ဧကန်မုချ၊ ဖြစ်လည်းဖြစ်တယ်၊ ပျက်လည်း ပျက်တယ်'ဆိုတဲ့ သဘောကိုသိလာ နိုင်ပါပြီ။

ပရမတ်သဘောကို တိုက်ရိုက်မြင်စေနိုင်တဲ့ အားထုတ်နည်းကတော့ ပရမတ်တွေရဲ့ အချိန်မရွေး အမြဲတမ်းမြန်မြန် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေကြတဲ့ သဘောကိုပဲပြောဆို ညွှန်ပြကြပါတယ်။

ရုပ်ပရမတ်၊နာမ်ပရမတ်သဘောတွေ၊ခန္ဓာ၊ အာယတန ပရမတ်သဘောတွေကို ညွှန်ပြကြပါတယ်။

ဒီလို ပရမတ် တိုက်ရိုက် ညွှန်ပြရာမှာလည်း အသုံး အနှုန်း အပြောအဆိုကတော့ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး နားလည် စေတဲ့ အသုံးအနှုန်း ပညတ်အခေါ်အဝေါ်တွေနဲ့ပဲ ပြောဆို ရပါတယ်။

အခု အမေးက ပရမတ်ကိုသာ အားသန်တယ်။ ပညတ်ကို ဂရုမစိုက်ချင်တော့ဘူးဆိုတဲ့ သဘောတွေ ပါဝင် ပါတယ်။

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုပေမယ့် ကျေးဇူးရှင် ဆရာ သမားများက သင့်တော်ရာ၊ သင့်လျော်ရာ ပညတ်အခြေခံ ပြီး ညွှန်ပြတဲ့နည်းတွေကို အသုံးပြုတာ များပါတယ်။

'ထိ–သိ'၊ ဒါဟာ ပရမတ်အစစ်ညွှန်တဲ့ ဝိပဿနာ ပါလို့ ပြောကြရင်လည်း အသုံးအနှုန်းက ပညတ်ပါပဲ။ ရုပ်ကို ဉာဏ်နဲ့ကြည့်၊ နာမ်ကို ဉာဏ်နဲ့ကြည့်၊ ဖြစ်ပျက် ကြည့်ဆိုတာတွေလည်း ဒီလိုပါပဲ။

ဒီသဘောတွေကို ဒီလောက်ပြောရုံနဲ့ မသိနိုင်သေးတဲ့ သူတွေက များလှပါသေးတယ်။

အသေးစိတ် သိအောင်၊ သေချာသိအောင် ပြောဆို ပေးကြရဦးမှာပါ။ ဒီအခါမှာ နေရာ၊ ဒေသ၊ အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အချိန်ကာလ စတဲ့ ပညတ်သဘောတွေကို ပြောပေးရ၊ ဆိုပေးရပါသေးတယ်။

၃၂ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၂)

ဝိပဿနာတရားကို သိလိုတဲ့ သမ္မာဆန္ဒရှိသူအနေနဲ့က ပညတ်သဘောတွေကိုရော ပရမတ်သဘောတွေကိုပါ နားလည်ထားရပါတယ်။ သိထားရပါဦးမယ်။ ဒါမှလည်း ဒီခေတ် ဒီအခါမှာ တရားသိဖို့ရန် ပိုပြီး အထောက်အကူ ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ပညတ်ဆိုတာ သမုတိသစ္စာ နယ်ပယ်ပါ။

ပရမတ်ဆိုတာ ပရမတ္ထသစ္စာ နယ်ပယ်ပါ။

ဒီနယ်ပယ်နှစ်ခုရဲ့ အကျယ်အဝန်းကို သိနားလည် ထားသူအတွက် တရားအလုပ်မှာ တကယ် ကျေးဇူးများ ပါတယ်။

ပရမတ်နဲ့ ပညတ်သဘောတွေကို တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးရဲ့ အဆိုအမိန့်ကို သဘောကျမိတာ ရှိပါတယ်။

ဆရာတော်ကြီးက "ပရမတ္ထသစ္စာကို နားမလည် ရင် အပါယ်ရောက်မယ်" လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

ပညတ်သမုတိသစ္စာဆိုတာဟာ လောကဝတ္တရား တွေပါ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီဝတ္တရားတွေ ပျက်ပြားသွားရင် အပါယ်လေးပါးကို ရောက်စေနိုင်ပါတယ်။

စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပရမတ် သဘောတွေ မသိရင် နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်နိုင်သေးပေမယ့် ဆရာဝတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ မိဘဝတ်၊ သားသမီးဝတ်၊ ကိုယ်

ကျင့်သီလဆိုတဲ့ သဘောတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးရင် အပါယ်မကျနိုင်ဘူးလို့ ပြောလိုတာပါ။

ပရမတ္ထသစ္စာကို သိရင်တော့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်လာပြီပေါ့။

ပရမတ်ကိုပဲ ဖက်တွယ်ပြီး ပညတ်ပယ်ရင် အပါယ်ကျမယ်။ ပညတ်ကိုပဲ ဖက်တွယ်ပြီး ပရမတ်ပယ်ရင်လည်း နိဗ္ဗာန် မရောက်ပါဘူး။

ပရမတ်ကိုလည်းသိ၊ ပညတ်သမုတိသစ္စာကိုလည်း လက်ခံ နားလည်ရင် ပိုကောင်းတာပေါ့။

ဒါကြောင့် ပညတ်ပရမတ် နှစ်မျိုးစလုံးကို နားလည်ပြီး သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတရားတွေ တိုးပွားအောင်သာ ကြိုးစားကြစေချင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာအတွက် အခြေခံအားထုတ်ပုံတွေကိုလည်း အမေးအဖြေအမှတ်(၁)၊ အမှတ်(၂)တွေမှာ ရေးသားထားခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဖတ်ရှုပြီး နားလည်သဘောပေါက် အားထုတ်နိုင်ပါစေ။

မေး – ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ – ပညတ်ဆိုတာ အများကလက်ခံ၊ အများလည်း နားလည်အောင် သတ်မှတ်ထားတဲ့ သဘောပါ။ အခေါ် အဝေါ် သဘောပါ။ လူမျိုးစုံတော့ အခေါ်အဝေါ် မျိုးစုံ ပါတယ်။

ဆိုပါစို့။ 'အိုး' ကိုပဲ မြန်မာလို အိုးလို့ခေါ်ပေမယ့် အင်္ဂလိပ်လို တစ်မျိုး၊ တရုတ်လိုတစ်မျိုး၊ ကုလားတစ်မျိုး အမျိုးမျိုး အခေါ်အဝေါ် ပြောင်းနေပါတယ်။

ပညတ်ဆိုတာ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်အစား၊ အရောင် အဆင်း၊ နေရာဒေသ၊ အချိန်အခါတွေပါ။ ဒါတွေကို အများ နားလည်အောင် ခေါ်ဝေါ်ရတာပါ။

ပညတ်ဆိုတဲ့သဘောက ပုံသဏ္ဌာန်ကြောင့်လည်း ပြောင်းလဲ သွားတယ်။ အခေါ်အဝေါ်ပေါ့။ အရွယ်အစား၊ အရောင်အဆင်း၊ နေရာဒေသ၊ အချိန်အခါ ဆိုတာတွေကြောင့် လည်း ပြောင်းလဲပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပညတ်က ပြောင်းလဲတယ်။ မခိုင်မြဲဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ပရမတ်တရားတွေက မူလ အခြေခံသဘောတွေပါ။ ဘယ်အကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် မူလ ပင်ကိုယ်သဘော ကနေ မပြောင်းလဲပါဘူး။ ပင်ကိုယ်သတ္တိ မပျောက်ပါဘူး။

ဥပမာအနေနဲ့ ပြောရရင် သောက်ရေအိုး တစ်လုံးကို နှလုံးသွင်းလိုက်ကြပါစို့။

သောက်ရေထည့်ထားလို့ 'သောက်ရေအိုး'လို့ ခေါ်တာ မှန်နေတာပါ။ ခြေဆေးဖို့ ရေတွေထည့်ထားရင် 'ခြေဆေး အိုး'၊ ဟင်းရွက်စုံချဉ်ရေစိမ်ဖို့ ချဉ်ဖတ်ထည့်ထားရင် 'ချဉ်ဖတ် အိုး'၊ အိုးတိုက်ဖွဲပြာတွေ ထည့်ထားရင် 'ဖွဲပြာအိုး' လို့ ခေါ်ရမှာပါပဲ။

ဒါဟာ အမှန်ပါပဲ။ လောကလူသားတွေ နားလည် တယ်။ လက်ခံတယ်။ ပညတ် အမှန်တရားပါ။

ဒီအိုးကိုပဲ ဘာမျှ အသုံးမပြုဘဲထားရင် အိုးဟာ အိုး ပါပဲ။ အဲ-တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။

မြေကြီးကို အရင်းခံထားပြီး အမာခံလုပ်၊ ဖုတ်ထားတဲ့ အတွက် 'မြေအိုး' လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ခွက်ပုံစံဆို မြေခွက်၊ အင်တုံပုံစံ ဆိုရင် မြေအင်တုံ ဖြစ်ပြီပေါ့။

ဒီမြေအိုးပါပဲ။ တစ်ပုံစံတည်း ဖြစ်ပေမယ့် အညာဒေသ ရွှေဘိုကျောက်မြောင်းကထွက်ရင် 'အညာအိုး'၊ 'ရွှေဘိုအိုး'၊ 'ကျောက်မြောင်းအိုး' လို့ ခေါ်ကြပြန်တယ်။

ဒီအိုး တစ်လုံးတည်းကိုပဲ မဝယ်ခင်က၊ မသုံးခင်က ဆိုရင် အိုးအသစ်၊ ဝယ်ပြီး၊ သုံးပြီး ပြီဆိုရင် အိုးအဟောင်းလို့ ခေါ်ကြပြန်ပါရော။

အရွယ်ကြီးရင် ‘အိုးကြီး’၊ အရွယ်ငယ်ရင် ‘အိုးသေး’ လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

သောက်တော်ရေအတွက် ဘုရားစင်ပေါ် တင်ထားရင် ဘုရားအိုး၊ စားပွဲပေါ် တင်ထားရင် စားပွဲတင်အိုး၊ အိမ်နောက်ဖေးအိမ်သာထဲ ထားလိုက်ရင် အိမ်သာအိုး ဖြစ်သွားပြန်တယ်။

တစ်ခုခုနဲ့ ထိမိ၊ ခိုက်မိလို့ အိုးကွဲသွားရင် ဟော– မြေအိုး၊ သောက်ရေအိုး၊ အိုးအဟောင်း ဆိုတာတွေ ပျောက်ကုန်ပြီး အိုးကွဲကြီးလို့ ဖြစ်သွားတာပေါ့။

အိုးကွဲကြီးကို ကလေးတွေက တစ်ခြမ်းပြီး တစ်ခြမ်း ထုလိုက်၊ ဆော့လိုက် လုပ်တော့ ‘အိုးခြမ်းကွဲ’၊ ‘အိုးခြမ်းပဲ’ ဖြစ်ပြန်ရော။

တစ်ခါ ထပ်ပြီး အိုးခြမ်းပဲ့လေးတွေကို အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထုလိုက်၊ ကျိတ်လိုက်ရင် မြေမှုန့်တွေ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒါဘာမြေလဲလို့မေးရင် ‘အိုး’ကနေ ဖြစ်သွားတဲ့ ‘မြေ’ ဖြစ်လို့ ‘အိုးမြေ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘မြေအိုး’ ကနေ ‘အိုးမြေ’ ဖြစ်သွားပါပြီ။

ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်အစား၊ နေရာဒေသ၊ အချိန်ကာလတွေပြောင်းလို့ အခေါ်အဝေါ်တွေ ပြောင်းလဲတဲ့ သဘောက ပညတ်အာရုံတွေရဲ့ သဘောပါ။

မြေအိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အိုးမြေပဲဖြစ်ဖြစ် မူလအရင်းခံက 'မြေ' ပါပဲ။

မြန်မာလို 'မြေ'လို့ ခေါ်နေတာပါ။ ဒါပေမယ့် 'မြေရဲ့ တကယ် အရှိသဘော' ဆိုတာ အမှန့်ကို ခေါ်တာမဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီ မြေကြီးကို မျက်စိမှိတ်မှိတ်၊ ဖွင့်ဖွင့် သွားထိလိုက်ရင် ထိတဲ့အခါမှာလည်း လက်ညှိုးနဲ့ ထိထိ၊ လက်ခလယ်နဲ့ ထိထိ ထိလိုက်ရင် 'ထိ' တဲ့ သဘောရှိနေပါတယ်။ မာတဲ့ ပျော့တဲ့သဘောလို့ အသိမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မာမှု ပျော့မှုလို့ခေါ်တဲ့ အဲဒီ 'ထိ' သဘော မြေဓာတ် ပရမတ်ဟာ မြေအိုး၊ သောက်ရေအိုး၊ အိုးကြီး၊ အိုးသေး၊ အိုးဟောင်း၊ အိုးသစ်ဆိုတဲ့ အမည်တွေ၊ ပညတ်တွေ ဘယ်လိုပဲ ပြောင်းပြောင်း 'မာ ပျော့' 'ထိ' ဆိုတဲ့ မြေဓာတ် ပရမတ်ကတော့ အမြဲ ရှိနေပါတယ်။

မြေမှုန့်တွေ ဖြစ်တဲ့အထိလည်း ရှိနေပါတယ်။

ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် မြေဓာတ်ရဲ့ သဘောက မပြောင်းလဲပါဘူး။ ဒါကို ပရမတ်ရဲ့ အမှန်တရားလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပညတ်က အများသတ်မှတ်တဲ့သဘော အမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မရှိတရားပါ။

ပရမတ်ဆိုတာ အများသတ်မှတ်သည် ဖြစ်ဖြစ်၊ မသတ်မှတ်သည် ဖြစ်ဖြစ်၊ သိသိ မသိသိ အမှန်တရားပါပဲ။ တကယ် အရှိတရားပါ။

ပရမတ်ဆိုတာ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ သဘောတွေရှိပါတယ်။ ပညတ်ကတော့ မရေတွက်နိုင်အောင်များပါတယ်။ ဒီသဘောတွေဟာ ပညတ်နဲ့ ပရမတ် တွေရဲ့ သဘောတွေပါပဲ။

မေး – သတိထားပြီးတရားရှုပေမယ့် ကြာတော့ ပျင်းလာပါတယ်။ မပျင်းအောင်ဘယ်လို ရှုရပါမလဲ။

ဖြေ – တရားရှုတယ်ဆိုတာ သတိထားပြီး ရှုရတာပါ။

သတိဆိုတာ သိလို၊ ထားလိုတဲ့ အာရုံမှတစ်ပါး တခြားသို့ မျောပါ၊ လွင့်ပါမသွားစေခြင်းဆိုတဲ့ သဘော လက္ခဏာ ရှိပါတယ်။

မေ့လျော့ တွေဝေခြင်းကို ဖျက်ဆီးတဲ့ အလုပ်ကိစ္စ လုပ်ပါတယ်။

ကိလေသာ နီဝရဏတွေရဲ့ အနှောင့်အယှက်ကို တားမြစ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ သဘော လို့ သိနိုင်ပါတယ်။ အမှတ်သညာ အားကောင်းရင် သာမန် သတိမျိုး အားကောင်းပါတယ်။ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေဟာ ဝိပဿနာ သတိ အားကောင်းအောင် ထောက်ပံ့တဲ့ အကြောင်းရင်းပါပဲ။

သတိဆိုတာ အတု၊အစစ်နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အကုသိုလ် စိတ် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အာရုံမျိုးတွေကို အမှတ်ရနေရင်၊ အမှတ် ရပြီး အကုသိုလ် ဖြစ်ရင် 'မိစ္ဆာသတိ'၊ သတိအတုပါ။

ကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ သတိကသာ သတိအစစ်ပါ။ သမ္မာ သတိပါ။ ဒါနသတိ၊ သီလသတိ၊ သမထသတိ၊ ဝိပဿနာ သတိလို့ ခွဲပြောရရင် ဝိပဿနာသတိကသာ ဉာဏ်ယှဉ်

တွဲမှု အားကောင်းလို့၊ အမှန်အတိုင်း အမှတ်ရမှု သဘော ဖြစ်လို့ သမ္မာသတိပါ။

မိမိသိလိုတဲ့ အာရုံကို မရ အရ ပုံဖော်ယူနေတာ၊အတင်း လိုက်ပြီး ကြည့်နေတာတွေဟာ လောဘစိတ်၊ မိစ္ဆာ သတိ ဖြစ်နေပါတယ်။ အခုဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်အာရုံကို သေချာ သဘောသိအောင် မကြည့်ဘဲ ပူရင်၊ နာရင်၊ ကျင်ရင်၊ တင်းရင် မကြိုက်လို့ အတင်း ဖျောက်ဖျက်နေတာဟာ ဒေါသစိတ်– မိစ္ဆာသတိပါပဲ။ အာရုံကို အမှတ်တရ လိုက်ရှာ နေတာတွေ၊ ဖျောက်ဖျက်ပစ်နေတာတွေကို ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်က ပျာယာခတ်နေတယ်။ တင်းကြပ်နေတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ဝေဝါးနေတယ်။ မပီပြင်ဘူး။ ပင်ပန်း တယ်။ ရှုပ်ထွေးတယ်။ နောက်ကျိတယ်။ မဝေခွဲနိုင်ဘူး ဆိုတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာလည်း မိစ္ဆာ သတိရဲ့ သတ္တိတွေပါပဲ။

သတိအစစ်ရဲ့ သဘောက စောင့်ကြည့်နေရုံ၊ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း အာရုံရဲ့ သဘောကို သိလာအောင် စောင့်ကြည့် နေရုံပါပဲ။

စိတ်အေးချမ်းတယ်၊ တည်ငြိမ်တယ်၊ မပင်မပန်း သက် တောင့်သက်သာ ကြည်ကြည်လင်လင်ကြည့်နေနိုင်ပါတယ်။

ဟိုဟာမြင်ရမှ၊ ဒီဟာမြင်ရမှ ကျေနပ်မယ်။ ဒီဟာ ဆိုရင် မကြိုက်ဘူး၊ ဟိုဟာကိုလည်း မကြိုက်ဘူးဆိုတာ မရှိပါဘူး။

တွေဝေ ဝိုးဝါးမှုတွေလည်း မရှိပါဘူး

သတိလေးနဲ့ စောင့်ကြည့်ရင် သိစရာတွေကို သိလာပါတယ်။ ယောဂီက အေးအေးဆေးဆေး နေသာသလို မှုမှု တတ ထိုင်ချင်ထိုင်၊ ရပ်ချင်ရပ်၊ သွားချင်သွား၊ လျောင်း ချင်လျောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် လုပ်နေကျအလုပ်တွေကို လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်း သတိလေးထားပေးရပါတယ်။ မပင်ပန်းပါဘူး။

မသိသေးတဲ့ သဘောတွေကို သိလာတယ်။ ဓမ္မ သဘောတွေကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်လာတယ်။ ပျင်းရိမှုဆိုတာ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒီသဘောက ဝိပဿနာ သမ္မာသတိ၊ သတိ အစစ်ရဲ့ သဘောပါ။

သတိအစစ်နဲ့ အတု နားလည်ပါ။ ပြန်ပြီး ဆန်းစစ် ပါ။ ပျင်းနေတာဟာ သတိအတုကြောင့် ဆိုတာ သိလောက် ပါပြီ။

သမ္မာသတိ၊ သတိအစစ်ဖြစ်ရင် ဝီရိယအစစ်၊ သမာဓိ အစစ် ဖြစ်ပါပြီ။ ဝီရိယအစစ် ဖြစ်ရင် မပျင်းတော့ပါဘူး။

သတိအစစ်၊ ဝီရိယအစစ် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ တရားရှုရင်း အပျင်းပျောက်လို့ တရားနဲ့ မွေ့လျော်၊ တရားနဲ့ အချိန်တိုင်း ပျော်နိုင်ပါပြီ။

မေး – မပြောင်းပဲ ကြာကြာထိုင်တာနဲ့ပြောင်းပြင်ပေးတာ ဘယ်ဟာကပိုပြီးတရားသိနိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ – ကြာကြာထိုင် မထိုင်နဲ့ တရား သိ မသိလို့ မေးခွန်းကို ကြည့်ပြီး နှစ်ပိုင်းခွဲလိုက်ပါ။

တရားသိဖို့နဲ့ ထိုင်ဖို့ ဆိုတဲ့ အကျိုးနှစ်ခုမှာ မိမိကိုယ်ကို ပြန်မေးပါ။ 'တရားသိချင်တာလား၊ ထိုင်ချင်တာလား၊ တရားထိုင်ချင်တယ်' လို့ ပြောနေကြတာတွေကို သတိထား ကြည့်ပါ။

တရား သိချင်ရင် သိဖို့အကြောင်းရင်း ရှိပါတယ်။

တရားထိုင်နိုင်ချင်ရင်ထိုင်နိုင်ဖို့အကြောင်းရင်း ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒေါမနဿနဲ့ သစ္စာ လေးပါးတရားကို ထိုးထွင်း မသိနိုင်ပါဘူး။

ကိုယ်ချမ်းသာမှု သုခ၊ စိတ်ချမ်းသာမှု သောမနဿနဲ့ သာ သစ္စာလေးပါးတရားကို ထိုးထွင်းသိနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခကို အကြောင်းခံပြီး စိတ်ဆင်းရဲမှု ဆိုတာ များသောအားဖြင့် ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာ အကုသိုလ်ပါ။ ကိလေသာဝင်နေလို့၊ ကိလေသာ အရှိန်ကောင်းလို့ ဖြစ်ရတာပါ။

စိတ်ချမ်းသာမှု ဆိုတာ ကုသိုလ်ပါ၊ သတိရှိလို့၊ ခတ်ခံကောင်း နှလုံးသွင်းကောင်းရှိလို့ စိတ်ချမ်းသာရတာပါ။

ကုသိုလ် စိတ်ချမ်းသာမှု အမျိုးမျိုးမှာ ဝိပဿနာကုသိုလ်စိတ်ဟာ လောကီစိတ်ချမ်းသာမှုတွေထဲက အဆင့်အမြင့်ဆုံးပါပဲ။ သတိရှိမှ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်၊ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ပြီး ဉာဏ်ပါလာမှ ရုပ်နာမ်သဘောကို သိနိုင် မြင်နိုင်ပါတယ်။

တရားသိချင်ရင် သတိရှိတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်ချမ်းသာမှုဖြစ်ရပါတယ်။

မပြောင်းဘဲ ကြာကြာထိုင်တာနဲ့ ပြောင်းပြင်ပြီး ထိုင် တာနဲ့ ဘယ်ဟာက ပိုပြီး တရားသိနိုင်ပါသလဲ ဆိုတာ ဆက်ပြီး ဖြေကြည့်ကြရအောင်။

အချိုးအစားမကျတဲ့ ထိုင်နေမှုကြောင့်၊ ဒါမှမဟုတ် ကြာလာတဲ့အခါ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေ ပြင်းစွာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲရင် စိတ်ဆင်းရဲတတ်ပါတယ်။ ဒေါသအကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဖြစ်လည်း များပါတယ်။

မပြောင်းမပြင်နဲ့ ဆိုလို့သာ ထိုင်နေရတယ်။ မကျေနပ်စိတ်ဖြစ်နေရင် အရှုခံအာရုံ ရုပ်နာမ်ကို မမြင်နိုင်ပါဘူး။ သဘောမကျစရာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကိုပဲ မြင်ပြီး ဒေါသပဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

ပြောင်းချင်တယ်၊ မပြောင်းရဲလို့ ဆိုတာမျိုးဟာ တရားမသိနိုင်ပါဘူး။

ဒါဖြင့် ပြောင်းချင်လို့ ပြောင်းတယ်ဆိုပါစို့၊ အနာ သက်သာရုံ၊ ကျင်တာ ပျောက်သွားရုံ၊ တင်းတာ လျော့ သွားရုံ ဒီလောက် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပြောင်းရင် အနာတော့ သက်သာချင် သက်သာမယ်၊ ကျင်တာ ပျောက်ချင်ပျောက် မယ်၊ တင်းတာ လျော့ရင်လျော့မယ်၊ တရားတော့ သိလိုက် မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကြာကြာထိုင်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် နာကျင်မှုကို အောင့်ခံလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အာရုံပြောင်းလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အကျင့် လုပ်ပြီး ထိုင်သွားရင် ဆယ်မိနစ်ကနေ နာရီဝက်၊ နာရီ ဝက်ကနေ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ၊ တစ်နေကုန်ဆိုတာ ထိုင်နိုင် လာပါတယ်။

ကြာကြာထိုင်ချင်ရင် ထိုင်ကျင့်တိုးတိုးပြီး လုပ်ပါ။ ကြာလာရင် အကျင့်ရပြီး ထိုင်နိုင်လာပါတယ်။

တရားသိချင်ရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး အချိန်တိုင်း သတိဝီရိယကောင်းတွေနဲ့ ကြိုးစားပြီး ကြည့်ပါ။ တရား သိနိုင်လာပါတယ်။

ကြာကြာထိုင်တာ၊ မထိုင်တာနဲ့ တရားသိတာ၊ မသိ တာနဲ့ကို မရောထွေးပါစေနဲ့။ ထိုင်ချင်ရင် ထိုင်နိုင်အောင် ကျင့်၊ တရားသိချင်ရင် တရားသိအောင် ကျင့်ပါ။

မေး – ကြိုးစားပေမယ့်တရားမသိသေးပါ။ပါရမီ မရှိဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ ရှင်းပြပေးပါ။

ဖြေ – ကြိုးစားပေမယ့် တရားမသိသေးဘူး ဆိုတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်ပင်လျှင် ခြောက်နှစ်တိုင်တိုင် ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်ကို ဘုရားဖြစ်ဖို့ ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘုရားမဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။

ဒုက္ကစရိယာအကျင့်ကို စွန့်ပြီးတဲ့နောက် ကဆုန်လပြည့်နေ့မှာ ထပ်ပြီး ကြိုးစားတော့ ဘုရားအဖြစ် ရောက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒီနှစ်ခုကို ကြည့်ရင် ဘုရားရှင်သည်ပင် ဘုရားအဖြစ် ကြိုးစားသော်လည်း နည်းမမှန်ရင် အကျိုးမပြီး၊ နည်းမှန်မှသာ အကျိုးပြီးတယ်လို့ သိနိုင်ပါတယ်။

ဒါကိုပဲ တချို့က ပါရမီမပြည့်သေးလို့၊ ပါရမီ မရင့်သေးလို့ လို့ ပြောကြပါတယ်။

ပါရမီ ဆိုတာ မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့ အပြုအမူတွေ၊ အပြော အဆိုတွေ၊ အကြံအစည်တွေကို ခေါ်ပါတယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့ အလုပ်ကြောင့် မြင့်မြတ်တဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ ပါရမီ ဖြည့်တယ်ဆိုတာ ကြိုးစားမှု ဝီရိယလည်း ပါရပါတယ်။

ပါရမီနဲ့ ပတ်သက်လို့ တရားအသိရဖို့ အချိန်တန်နေပြီဖြစ်တဲ့ ရွှေပန်းတိမ်သည် တစ်ယောက်ကို ပညာဉာဏ်

ကြီးတဲ့ အရှင်သာရိပုတ္တာထေရ် ကမ္ဘဋ္ဌာန်းအပေးမှားလို့လည်း တရားမသိတာ ဖြစ်ဖူးပါတယ်။

နောက်ပြီး ပါရမီရှင် ဖြစ်တဲ့ ရှင်ဗာကုလ အလောင်း လျာ ကလေးငယ်ဘဝက ရေထဲ လွတ်မျောပြီး ငါးကြီး ဝမ်းထဲရောက်၊ ငါးကြီးကို မိ၊ ဗိုက်ခွဲ၊ အသက်ရှင်ရက် ကလေးအဖြစ် ရနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီဘဝမှာပဲ ရဟန္တာ အရှင်မြတ်ကြီး ဖြစ်သွားပါတယ်။

နောက်ပြီး ကုဋေရှစ်ဆယ်ကြွယ်ဝတဲ့ ဗာရာဏသီ သူဌေးသားတစ်ယောက် ရှိတယ်။ ပညာမသင်၊ စီးပွားမရှာ၊ တရားအားမထုတ်ဘဲ နေပါတယ်။ အသက်အရွယ် အိုမင်း တော့ ခွက်လက်ဆွဲပြီး တောင်းစားရတဲ့ အဆင့် ရောက် သွားတယ်။

ဒီသူဌေးသားဟာ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ ပါရမီပါတယ်။ ဖြစ်မသွားပါဘူး။ ပထမတန်းစား သူဌေးကြီး ဖြစ်ဖို့ ပါရမီ ပါတယ်။ ဖြစ်မသွားပါဘူး။ ပညာလည်း မရှာ၊ ကြိုးလည်း မကြိုးစားလို့ ပါရမီတွေ ပျက်သုဉ်းခဲ့ရတာပါ။

ကိုယ့်ပါရမီကို ဘယ်သူမှ ဖျက်ဆီးလို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ် ကိုယ်တိုင် ဖျက်ဆီးရင်လည်း ပါရမီ အားလုံး ပျက်စီးပါတယ်။

ကြိုးစားပေမယ့် တရားမသိသေးတာဟာ နည်းမမှန် လို့လား?၊ ကိုယ့်ပါရမီတွေ ကိုယ်ဖျက်နေသလား?လို့ ပြန် ကြည့်ပါ။

နည်း မမှန်ရင် မှန်အောင် ကြိုးစားပါ။

နည်းဆိုတာက ဘုရားရှင် ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ နည်းတွေပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်တဲ့ နည်းဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် နည်းမှန်ပါတယ်။ မသင့်တော်တဲ့ နည်းဆိုရင် နည်းမမှန်ပါဘူး။

သင့်တော်တယ်၊ မသင့်တော်ဘူးဆိုတာက ကြာကြာထိုင်နိုင်လေ့ ရှိတဲ့ သူကို များများ လမ်းလျှောက်ခိုင်းရင်၊ ကြာကြာထိုင်နိုင်လေ့ မရှိတဲ့သူကို ကြာကြာထိုင်ခိုင်းရင် ဒါတွေဟာ မသင့်တော်တဲ့ သဘောတွေပါ။

တရားအသိတွေ တိုးတက်စေတဲ့ နည်းဟာ သင့်တော်တဲ့ နည်းပါ။ သတိ ဝီရိယ ပညာတွေ တိုးပွားလာရင်၊ အားကောင်းလာရင် သင့်တော်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ထိုင်ထိုင်၊ရပ်ရပ်၊ သွားသွား၊ လှဲလှဲ၊ ဘယ်လိုပဲနေနေ သတိ ဝီရိယ အသိပညာတွေ အားကောင်းလာစေတဲ့ နည်းမျိုးကို လက်ကိုင်ထားသင့်ပါတယ်။

ဘုရားရှင်ကလည်း ဝိပဿနာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘယ်လိုအမူအရာတွေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် အားထုတ်စေခဲ့ပါတယ်။ နည်းပေးခဲ့ပါတယ်။

ကြာကြာထိုင်နိုင်ပေမယ့် သဘောကျတဲ့ လောဘ၊ မကြိုက်တဲ့ ဒေါသ၊ ဘာမှန်းညာမှန်း မသိတဲ့ မောဟမျိုးတွေဖြစ်နေရင်ကြာကြာလမ်းလျှောက်ပေမယ့်၊ ကြာကြာ ရပ်ပေမယ့် အဲဒီလို ကိလေသာတွေ ဝင်နေရင် မသင့်တော်တဲ့ နည်းပါ။

ကိုယ်ကြိုက်တာကို ကိုယ်လုပ်ယူနေတာလား၊ ဆရာခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်ယူနေတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်တဲ့ အမူအရာနဲ့ နေပြီး သတိဉာဏ် တိုးစေတဲ့ သင့်တော်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်နေတာလားလို့ ပြန်ကြည့်ပါ။ ဆန်းစစ်ပါ။

ပြောစရာတွေ အသေးစိတ် အများကြီး ရှိပေမယ့် ကြိုးစားတဲ့ ပါရမီ၊ ဝီရိယ ပါရမီကို ပြောပါမယ်။ ဝိပဿနာ ဝီရိယကို အဓိက ပြောပါမယ်။

သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လဟာ စိတ်ဝီရိယပါ။ ဝိပဿနာ ဝီရိယ၊ ဝီရိယပါရမီပါ။ မဖြစ်သေးတဲ့ ကိလေသာ အကုသိုလ်တွေကို အဝင်မခံ၊ အဖြစ်မခံ၊ အဖြစ်မခံတာ၊ ဖြစ်နေရင်လည်း ချက်ချင်း ပယ်ဖျက်နိုင်တာ၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်လာအောင်၊ ဖြစ်နေပြီးတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေကိုလည်း ထပ်ဆင့် တိုးပွားအောင် ကြိုးစားတဲ့ ဝီရိယဟာ စိတ်ဝီရိယပါ။ ဝိပဿနာ ဝီရိယလည်း ဟုတ်တယ်။ ပါရမီ ဖြစ်စေတဲ့ ဝီရိယလည်း ဟုတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝီရိယ အားကိုးပြီး စိတ်ဝီရိယတွေကို မတိုးပွားစေရင် ဒီလို ကြိုးစားမှုဟာ မှန်ကန်တဲ့ ဝီရိယလို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။

စိတ်ဝီရိယ ကောင်းကောင်းနဲ့ ကြိုးစားရင် သတိကောင်း၊ သမာဓိကောင်းတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ

ဆိုတဲ့ ပညာဉာဏ်တွေလည်း ဖြစ်လာပြီး တရားသဘောတွေ ကို သိလာပါတယ်။

ဒီလိုကြိုးစားနေခဲ့ရင် ဝီရိယပါရမီဆိုတာ ဖြစ်လာပါ တယ်။ ပါရမီဓာတ်တွေ ရင့်သန်လာပါတယ်။ ပါရမီ ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖြည့်ရတာပါ။ ကြိုးစားရတာပါ။ ကြိုးစား ရင် ပြည့်ပါတယ်။ ပါရမီရှိသူ၊ ရင့်ကျက်သူဖြစ်လာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပါရမီ ပြည့်အောင်၊ တရား သိအောင် မှန်ကန်တဲ့ နည်းနဲ့ ကြိုးစားပါ။

မေး – အသိနဲ့ အကျင့်အကြောင်းထပ်ရှင်းပြပါဦး။

ဖြေ – ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ(၁) ကို ဖတ်ပြီးလို့ မေးတာပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နှာ–၈၂ ကြောင်းရေ ၁၆ မှာ–

ဝိပဿနာက ပညာဉာဏ်အသိ ဖြစ်ရမှာ။

သတိနဲ့ သိတာလည်း အသိတစ်မျိုး ရှိသေးတယ်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာမှာ အသိနဲ့ အကျင့်လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းစဉ်အပေါ် ရောက်နေရင်တောင်မှ အသိမှန်နဲ့ ရောက်နေတာလား၊ အကျင့်မှန်နဲ့ ရောက်နေတာလားလို့ ကွဲပြားသေးတယ်။

ပညာဉာဏ်က အသိမှန်အလုပ်၊

သတိက အကျင့်မှန်အလုပ်၊

သတိအားကောင်းလို့ ရှုတဲ့အခါ အကျင့်ရပြီး အကျင့်အားကိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ခါတိုင်း အလေ့အကျင့် ရှိတဲ့ အာရုံ၊ အမူအရာ၊ အလုပ်၊ နှလုံးသွင်း၊ အချိန်နဲ့သာ အဆင်ပြေတတ်တယ်။

အကျင့်တစ်ခုတည်း အားကိုးတာကိုး။

သတိရော ဉာဏ်ပါ။ အကျင့်ရော အသိပါ တစ်ထပ်တည်း အသုံးပြုတတ်အောင် ကြိုးစားစေချင်တယ်။

အကျင့်ကိုသာ တစ်ဖက်သတ် ဦးစားပေးရင် အသိတရားတွေ နောက်ဆုတ်နေနိုင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် မပွင့်ပေါ်မီကတည်းက အကျင့်အားကိုး နဲ့ နေခဲ့ကြတဲ့ ယောဂီတွေ များစွာ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အသိမတိုး ခဲ့ကြပါဘူး။ ခိုင်းရာအာရုံ၊ ကြိုက်ရာအာရုံကိုသာ အာရုံပြုပြီး အကျင့်အား သတိအား ကောင်းအောင် ကြိုးစားနေခဲ့ကြ တာပါ။

သတိကလည်း မိစ္ဆာသတိ၊ သမ္မာသတိ ရှိနေပုံ၊ သမ္မာသတိကလည်း ဒါနသတိ၊ သီလသတိ၊ ဘာဝနာသတိ၊ နောက်ပြီး သမထသတိ၊ ဝိပဿနာသတိဆိုတာတွေ ရှိပါ သေးတယ်။

သတိဆိုတာ ကမ္မဿကတော သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ တွဲနိုင်တဲ့ သတိ၊ ဈာန သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ တွဲနိုင်တဲ့ သတိ၊ ဝိပဿနာ သမ္မာ ဒိဋ္ဌိနဲ့ တွဲနိုင်တဲ့သတိ၊ မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ဖလသမ္မာဒိဋ္ဌိတွေနဲ့ တွဲနိုင်တဲ့ သတိလို့ အမျိုးမျိုး ရှိကြပါသေးတယ်။

အဓိကအနေနဲ့ ဝိပဿနာသတိကို ပြောနေတာဆို တော့၊ အသိနဲ့ တွဲနိုင်တဲ့ အကျင့်ကို ပြောနေတာဆိုတော့ အသိရှိတဲ့ အကျင့်ဖြစ်ဖို့၊ ပညာဉာဏ်ရှိတဲ့ သတိဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် ခြောက်နှစ်တိုင်တိုင် ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်ခဲ့တာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း အသိ၊ အများလည်း အသိပါ။ အကျင့်ကို ဦးစားပေးလွန်းတာပါ။

အသိဉာဏ် မတိုးခဲ့ပါဘူး။ သဗ္ဗညုဘုရားအဖြစ် မရောက်ခဲ့ပါဘူး။

ဝိပဿနာ အကျင့်ဆိုတာ ဝိပဿနာ အကျင့် ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဝိပဿနာအကျင့်ဆိုတာ ဝိပဿနာသတိကို ခေါ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ သမာဓိ၊ ဝိပဿနာ ဝီရိယဆိုတဲ့ အကျင့်သဘောတွေဟာ ဝိပဿနာ သတိနဲ့သာ အတူတွဲပြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာသမာဓိက ခဏိကသမာဓိပါ။ အာရုံတစ်ခုကို မပျောက်မပျက်စေဘဲ စူးစိုက်ကြည့်ရတာမျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ် အမူအရာ မလှုပ်မယှက်ဘဲ နေရတာမျိုး သမာဓိ မဟုတ်ပါဘူး။ ခဏိကဆိုတဲ့အတိုင်း အာရုံတစ်ချက်၊ ရှုစိတ်တစ်ချက်၊ ခဏတိုင်းခဏတိုင်း ဆုံခိုက်အချိန်ကလေးမှာ သမာဓိဆိုတဲ့ အာရုံနဲ့ စိတ်ကို ဆုံပေး၊ အာရုံအပေါ် စိတ်ကို တည်ပေးတဲ့သဘော၊ စိတ်ခဏကလေး တည်ပြီး ကြည်လာ စေတဲ့ သဘောပါ။

ဒါဟာ ဝိပဿနာသတိ သမာဓိတို့ရဲ့ အကျင့်သဘောပါပဲ။ ဝိပဿနာဝီရိယလည်း စိတ်ဝီရိယ၊ ခဏိကဝီရိယပါပဲ။

ခဏိက သတိ, ဝီရိယ, သမာဓိ ဖြစ်နေရင် ဝိပဿနာ အကျင့် ဖြစ်နေပါပြီ။

ဝိပဿနာသိဆိုတာ အခုလို သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ တို့ရဲ့ ဈာန်သဘော၊ ဝိပဿနာဉာဏ်သဘောတွေ ကွာခြားမှုကိုသိတဲ့ ဗဟုသုတ အသိမျိုးလည်း ရှိရပါမယ်။

နောက်ပြီး ကျင့်ရင်းသိ၊ သိရင်းကျင့် ဆိုတဲ့ အတိုင်း စဉ်းစားဉာဏ် အသိပေါ်လိုက်၊ ကျင့်လိုက်၊ ပွားများတဲ့ ဉာဏ်အသိပေါ်လိုက်လို့ ဒီလို စိန္တာမယ အသိမျိုးလည်း ရှိရပါမယ်။

အားထုတ်ပွားများခိုက်မှာလည်း အသိနဲ့ အကျင့် ညီမျှအောင် နေနိုင်ရပါမည်။

အကျင့်ကို ဦးစားပေးလွန်းရင် အသိ မတိုးတက်ဘူး လို့လည်း ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။

အသိကို ဦးစားပေးလွန်းရင်လည်း ကြိုးစားတဲ့ ဝီရိယဓာတ်တွေ လျော့ပါးတတ်ပါတယ်။ သတိအား၊ သမာဓိအားတွေကိုလည်း တန်ဖိုးမထားသလို ဖြစ်သွားတတ် ပါတယ်။

အသိနဲ့ အကျင့် ညီမျှဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

တချို့က ဘုရားရှင်ဟောတဲ့ စကားမဟုတ်ဘဲတွေးခေါ် ယူဆ ရာမှ ပေါ်လာတဲ့ စကားတစ်လုံးကို သုံးနေကြပါ တယ်။ 'အလေ့အကျင့် ပြုခြင်းသည် ပြည့်စုံမှုကို ပြုလုပ်ပေး နိုင်၏'တဲ့။ 'အလေ့အကျင့်သည် ပါရမီကို ဖြစ်စေ၏'ဆိုတဲ့ သဘောပါ။

အလေ့အကျင့်ဟာ ပါရမီကို၊ ပြည့်စုံမှုကို လုပ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ အယူအဆ တစ်ခုမျှသာပါ။

ပါရမီဆိုတာ အသိဓာတ်၊ ပြည့်စုံမှုဆိုတာ အသိရောအကျင့်ပါ ပြည့်စုံတာကို ခေါ်တယ်လို့ သဘောပေါက်ရင် ဒီစကားကြီးကို နေရာတိုင်းမှာ လက်ခံကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အကျင့်ကသာ အလေ့အကျင့်ကြောင့် ကောင်းလာနိုင်ပေမယ့် အသိတရားဟာ အလေ့အကျင့်ကြောင့် ကောင်းလာနိုင်တယ်ဆိုတာက မဖြစ်နိုင်တဲ့ သဘောတွေ များပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမပွင့်မီ၊ ပွင့်ဆဲ၊ ပွင့်ပြီး ခေတ်တွေမှာလည်း အလေ့အကျင့်ကိုသာ ဦးစားပေးနေကြတာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ပြီးပြည့်စုံမှုဆိုတာ မရှိခဲ့ပါဘူး။

အလေ့အကျင့်ဆိုတာ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုလုပ်တာလို့ ယူဆကြပါတယ်။ အကြိမ်အရေအတွက်တွေ တိုးပွားတာပါ။ အချိန်တွေ ကြာမြင့်တာပါ။ လုပ်နေကျ ကိုင်နေကျသဘောနဲ့ အကျင့်ပါနေမှု သဘောတွေ၊ စိတ်အား မစိုက်ရဘဲ အလိုအလျောက် ဆိုတဲ့ သဘောတွေ ဖြစ်နေနိုင်တာကို ခေါ်ကြတာပါ။

အလေ့အကျင့် ကောင်းရင် အချိန်ကြာကြာ စွမ်းနိုင်မယ်။ အရေအတွက်တွေ များလာနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အရည်အချင်းကို တန်ဖိုးထားသူ အတွက် အရေအတွက်တွေ များတာကို ဂရုစိုက်၊ မစိုက်၊ စဉ်းစား ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။

သားသမီးအရေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ငံတော်ရဲ့ အရေးပဲဖြစ်ဖြစ် နောက်ဆုံး ကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှုနဲ့ ဆိုင်တဲ့ စက်ရုံရဲ့ ထုတ်လုပ်မှုအရေးပဲ ဖြစ်ဖြစ် အရေအတွက်နဲ့ အရည်အချင်း သဘောတွေကို ခွဲခြားပြီး နားလည်စေချင်ပါတယ်။

အရေအတွက် များပြီး အရည်အချင်း စံချိန်မမီရင် အကျိုး နည်းပါတယ်။ အရည်အချင်း စံချိန်မီအောင် ရပြီဆိုရင် အရေအတွက်က တဖြည်းဖြည်း တိုးပွားလာနိုင်ပါတယ်။

အရေအတွက် များအောင် နှလုံးသွင်းသူ အတွက် အရည်အချင်း စံချိန်မီ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အရေအတွက်ဆိုတာ အလေ့အကျင့် သတိ အကျင့်သဘောပါ။ အရည်အချင်းဆိုတာ ပညာဉာဏ် အသိသဘောပါ။

အရေအတွက်ရော အရည်အချင်းပါ ကောင်းဖို့၊ အကျင့်ရော အသိပါ ညီမျှဖို့၊ အားကောင်းဖို့ အမြဲတမ်း ချိန်ဆတတ်ရပါတယ်။ မျှတအောင် နေတတ်ရပါမယ်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တစ်ဆူဟာ 'ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်တော်ပါ။ အသိနဲ့ အကျင့် ပြည့်စုံတယ်' လို့ အဓိပ္ပာယ် ရှိပါတယ်။

အသိနဲ့ အကျင့်ရဲ့ သဘောတွေက နက်နဲ ကျယ်ဝန်း လှပါတယ်။ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် နားလည်လောက်ရုံမျှ သာ ဖြေလိုက်ပါတယ်။

အသိနဲ့ အကျင့်ကို အစွန်းမရောက်ဘဲ မျှတအောင် နေနိုင်သဖြင့် အသိအကျင့် နှစ်ပါးစုံနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

❁

မေး – တရားထိုင်တဲ့အခါ အတိတ်ဘဝကအကြောင်း တွေကို ပြန်မြင်ရင် ဝိပဿနာလို့ရပါသလား။

ဖြေ – ဒီမေးခွန်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဖြေဆိုစရာတွေကို ခွဲခြားကြည့်ရင်–

ဝိပဿနာတရားထိုင်တဲ့အခါ အတိတ်ဘဝတွေကို မြင်နိုင်ပါသလား?၊အတိတ်ဘဝကို မြင်တာသည် ဝိပဿနာ ဉာဏ်နဲ့ ဆိုင်ပါသလား?၊ ဝိပဿနာတရားသည် အတိတ်ကို ရှုလို့ ရပါသလား?ဆိုတဲ့ အမေးတွေကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

အတိတ်ဘဝကို မြင်နိုင်ပါသလား? ဆိုတာ အတိတ်ဘဝကို မြင်နိုင်ပုံတွေက အများကြီး ရှိပါတယ်။

ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ အဘိဉာဏ်ရလို့ ရှေးဘဝတွေမှာ နေခဲ့ဖူးတဲ့ ခန္ဓာအစဉ်၊ အမျိုးအနွယ်၊ အမည်နာမ စတာ တွေကို မြင်နိုင်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါက ဘုရားရှင်ရဲ့ ဉာဏ်တော်ကြီးထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ အစွမ်းတစ်မျိုးမျိုးကြောင့် အတိတ်ဘဝကအကြောင်းတွေကို မြင်နိုင်တာမျိုးလည်း ရှိပါ တယ်။ အတိတ်ဘဝက မြှုပ်နှံထားတဲ့ ရွှေအိုးတွေကို ဖော် ထုတ်ပြနိုင်တာမျိုးလို့ စာပေမှာ ပါရှိပါတယ်။ တခြားတခြား လူများ ကူညီလို့ အတိတ်အကြောင်း သိနိုင်တဲ့ သာဓက တွေလည်း များစွာ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်စိတ်စွမ်းအား အမျိုးမျိုးနဲ့ သိနိုင်တာလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အတီအကြောင်းကို သာမန် အမှတ်ရလို့

သိတာမျိုး၊ ဘုရားရှင်တို့ရဲ့ ဉာဏ်တော်ကြီးတွေနဲ့ သိတာမျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင် စိတ်စွမ်းအား ဆိုတာကလည်း ပင်ကိုယ်မွေးရာပါ အသိမျိုး ဇာတိဿရဉာဏ်လို့ ခေါ်တဲ့ လူဝင်စားအသိမျိုး ဖြစ်ရှိပါတယ်။ အမှတ်သညာနဲ့ သတိအားကောင်းခဲ့မှုတွေပါ။ ဒါမှမဟုတ် မိမိရဲ့ စိတ်ကို ဖုံးလွှမ်းကာဆီးထားတဲ့ နီဝရဏတွေ၊ လိုချင်မှု ကာမစ္ဆန္ဒ၊ အလိုမကျမှု ဗျာပါဒ၊ အိပ်ချင် ငိုက်မျဉ်းမှု ထိနမိဒ္ဓ၊ ပျံ့လွင့်မှု ဥဒ္ဓစ္စ၊ ပူပန်မှု ကုက္ကုစ္စ၊ သံသယ ရှိမှု ဝိစိကိစ္ဆာ၊ မသိမှု အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ အတားအဆီးတွေ မရှိတဲ့ အခိုက်မှာလည်း မြင်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုမြင်မှုတွေဟာ မျက်စိမှိတ်နေလည်း မြင်နိုင်ပါ တယ်။ မျက်စိဖွင့်ထားလည်း မြင်နိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးက အတိတ်ဘဝအကြောင်းတွေကို မစဉ်းစားလိုက်ရဘဲ အလိုလို ဆိုသလို ပေါ်လာလို့ သိလိုက်၊ မြင်လိုက်ရတာရယ်၊ စဉ်းစားလို့ ပေါ်တာရယ် ရှိပါသေးတယ်။ ဒါကတော့ သတိ အမှတ်ရမှု အားကောင်းခဲ့လို့ သညာ မှတ်သားမှုက အားကြီးခဲ့လို့ ပါပဲ။

မစဉ်းစားလိုက်ရဘဲ အလိုလို ဆိုတာက ဗုဒ္ဓတရားတော်မှာ ဒီအယူအဆမျိုးကို လက်မခံပါဘူး။ ဘာကြောင့် ဆိုတာ မသိလို့သာ အလိုလိုလို့ ဆိုရပေမယ့် အကြောင်းတရားကင်းပြီးပေါ်လာတယ် ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

အတိတ်ဘဝ သံသရာအစဉ်မှာ မမြင်ဖူး၊ မတွေ့ဖူး ခဲ့တာဟာ နိဗ္ဗာန်တစ်ခုပါပဲလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

ကျန်တဲ့ အာရုံမျိုးစုံတွေက တွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လောကသံသရာ အတွင်း ကြိမ်ဖန်များစွာ ကျင်လည်ခဲ့ရတဲ့ ဘဝပေါင်း၊ အချိန်ပေါင်း များစွာ ရှိခဲ့လို့ ပါပဲ။ ကျင်လည်ခဲ့စဉ်က တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့ အာရုံတွေကို သညာမှတ်သားမှု၊ သတိအမှတ်ရမှုတွေနဲ့ စုဆောင်းခဲ့တဲ့ အာရုံပုံရိပ်ဟာ အကြောင်းဆုံလို့ ပြန်ပေါ်ခွင့် ရှိတာနဲ့ တစ်ပြိုင် နက် ပေါ်လာကြတဲ့ သဘောပါ။ ဒီသဘောကို မသိလို့သာ မစဉ်းစားဘဲ အလိုလို ပေါ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

စဉ်းစားလို့ အာရုံတွေ ပြန်ပေါ်တာလည်း ရှိတတ်ပါ တယ်။ အခု စာဖတ်သူအနေနဲ့ပဲ ပြောကြပါစို့။ ငယ်ရွယ် စဉ်က သင်္ကြန်အခါနီးပြီဆိုရင် ပျော်ချင်ပါးချင်တဲ့စိတ် ဖြစ် ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ပျော်လည်း ပျော်ခဲ့ဖူးကြပါတယ်။

ဒီလိုဆိုတော့ အတိတ်သင်္ကြန်ကို ပြန်ပြီး အမှတ် ရသွားပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက သညာနဲ့ မှတ်သားခဲ့တဲ့ အာရုံ အမှတ်အသားတွေဟာ ပြန်ပေါ်လာပါတယ်။ အာရုံတွေ အမျိုးမျိုးဟာ အရင် တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးတဲ့အတိုင်း တစ်သွေ မတိမ်း ပုံစံတူပြန်ပေါ်လာပါတယ်။ မိမိရဲ့ စိတ်ကလည်း ဒီအာရုံတွေကို ပြန်မြင်ပြီး အဲဒီတုန်းက စိတ်မျိုး ပြန်ဖြစ် သွားပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက အသက်အရွယ်၊ အခြေအနေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပဲ လက်ခံပြီး ပြုံးစရာတွေ ကြုံရင် ပြန်ပြီး

ပြုံးမိပါတယ်။ ကြေကွဲစရာတွေ ပေါ်ရင်လည်း ပြန်ပြီး ကြေကွဲမိကြပါတယ်။ အတိတ်အာရုံတွေ ဆိုတာကို အသိ မကပ်နိုင်တော့ပါဘူး။

ဒါက စဉ်းစားလို့ အတိတ်ဘဝ အာရုံပေါ်တဲ့ သဘော ပြောတာပါ။ အဖေနဲ့ အမေကို စဉ်းစားရင် အဖေနဲ့ အမေရဲ့ အာရုံတွေဟာ အရင်က မှတ်သားခဲ့တဲ့အတိုင်း ပြန်ပေါ်ပါ တယ်။ မိမိ စဉ်းစားချင်ရာတွေ စဉ်းစားပြီး စမြုံ့ပြန်လို့ လည်း ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ စဉ်းစားလို့ အတိတ်ကို မြင်တဲ့ သဘောပါ။

ဒါ့အပြင် အရင်က ငါရှင်ဘုရင်ဖြစ်ခဲ့တယ်နဲ့ တူတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မသိလိုက်တဲ့ စိတ်က ပုံဖော် ပေးမှုကြောင့် ရှင်ဘုရင်ပုံနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်မြင်တာ မျိုးတွေ၊ ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အကြောင်းအရာ အမျိုးမျိုးတွေကို စိတ်ကူးနဲ့ ပုံဖော်မှုတွေလည်း ရှိသေးတယ်ဆိုတာ နား လည်ထားစေချင်ပါသေးတယ်။

ဒါက အတိတ်အကြောင်းကို သာမန် အမှတ်ရလို့ သိတာမျိုးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ သဘောတွေပါ။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ ဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ သိမြင်တာကတော့ အဆင့်မြင့်လွန်းပါ တယ်။ အမှန်အတိုင်းလည်း သိမြင်ပါတယ်။

တချို့တွေ သိမြင်တာက အဆင့်နိမ့်တာလည်း ရှိပါ တယ်။ မမှန်ကန်ဘဲ စိတ်အထင်နဲ့ မြင်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

အဆင့်နိမ့် အတိတ်ဘဝမြင့်မှုဆိုတာ အချိန်ကာလအား ဖြင့် နောက်ပြန်ရေတွက်ရင် ကမ္ဘာလေးဆယ်ကို မြင်နိုင် ကြပါတယ်။ တစ်ကမ္ဘာမှာ ဘဝပေါင်း ဘယ်လောက်နေခဲ့ ရတယ်ဆိုတာက မရေမတွက်နိုင်အောင် အကြိမ်ပေါင်း များပြားလှပါတယ်။ ကမ္ဘာလေးဆယ်ရဲ့ ဘဝပေါင်း ဆိုရင် စဉ်းစားသာကြည့်ပါ။

ဒီလောက်များတဲ့ ဘဝပေါင်းကို မြင်တွေ့နိုင်တဲ့ အသိ ဉာဏ်သည်ပင်လျှင် အဆင့်နိမ့်လွန်းပါတယ်တဲ့။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ ယူဖြောင့်မှန်မှု မရှိကြသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် ပင်လျှင် အဲဒီလောက် ကမ္ဘာလေးဆယ်ထိ ပြန်မြင်နိုင်ပါ တယ်တဲ့။

ဒါက အတိတ်ဘဝကို ပြန်မြင်နိုင်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှင်းပြ ဖြေပြတာပါ။

ဘာဂနာတရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ အတိတ်ဘဝကို မြင်ရင်လည်း မြင်နိုင်တယ်။ မမြင်ရင်လည်း မမြင်နိုင်ပါဘူး။ မြင်ပြန်တော့လည်း မှန်ရင်လည်း မှန်နိုင်တယ်။ မမှန်ရင် လည်း မမှန်နိုင်ပါဘူး။ ဝိပဿနာ အားမထုတ်သူတွေလည်း ဒီသဘောမျိုးပါပဲ။ မြင်တဲ့သူလည်း မြင်တယ်။ မမြင်တဲ့ သူလည်း မမြင်ပါဘူး။

နောက်ထပ် အတိတ်ဘဝကို မြင်တာသည် ဝိပဿနာ ဉာဏ်နဲ့ ဆိုင်ပါသလား ဆိုတာကို ရှင်းပြပါဦးမယ်။

အတိတ်ဘဝက အတိတ်အာရုံဆိုတာ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်အစား၊ အရောင်အဆင်း ဆိုတာတွေ ပါဝင်နေပါ တယ်။ ဟိုတုန်းက ဆိုတဲ့ အတိတ်ကာလ အချိန်တွေ ပါဝင်နေပါတယ်။ သတ္တဝါ ပညတ်အာရုံတွေ ဖြစ်နေတဲ့ ဒီအာရုံတွေကို မြင်နေသမျှ၊ စွဲယူထားသမျှ၊ ပရမတ် အာရုံ၊ ရုပ် နာမ်အာရုံတစ်ခုခုဟာ မထင်ရှားနိုင်၊ မပေါ်နိုင်ပါဘူး။ ဉာဏ်မှာလည်း မမြင်နိုင်ပါဘူး။

အတိတ် ပညတ်အာရုံတွေကို မြင်နေတဲ့ အခိုက် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို နီဝရဏကိလေသာတစ်ခုခုက ဖုံးထား ပြီး ပရမတ်အာရုံကို ပညတ်အာရုံက ကာထား ကွယ်ထား လိုက်ပါပြီ။ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ အတိတ်အာရုံကောင်းကို ပြန်တွေ့ပြီး လောဘကိလေသာ၊ အတိတ်အာရုံ မကောင်းကို အာရုံပြုပြီး ဒေါသကိလေသာ၊ အတိတ်အာရုံရဲ့ သဘောကို သေချာမသိနိုင်တဲ့ မောဟ ကိလေသာဆိုတာတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ အတိတ်အာရုံပေါ်ခဲ့ရင်လည်း အာရုံကောင်းကို လောဘအဖြစ် မခံဘဲ သံဝေဂဉာဏ်၊ အာရုံ မကောင်းကို ဒေါသဖြစ်မခံဘဲ သံဝေဂဉာဏ်ရဖို့ အရေး ကြီးပါတယ်။ သံဝေဂဉာဏ် ရပြီဆိုရင် မသိမှုမောဟလည်း ခဏ ခွာပြေးနေပါတယ်။

သံဝေဂဉာဏ်ဆိုတာ သံသရာအကြောင်းတွေကို သိမြင်ပြီး ဉာဏ်ပါတဲ့ ထိတ်လန့်မှုကို ခေါ်တာပါ။ သံသရာ

ကို ကြောက်စိတ်၊ ကိလေသာတွေကို ရွံမုန်းစိတ်တွေ အား ကောင်းလာတဲ့ ဉာဏ်ကို ခေါ်ပါတယ်။

အတိတ်ဘဝကို မြင်ရင် သံဝေဂဉာဏ်မျိုးတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်ဖို့ကလည်း အတိတ်ကို မြင်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ သဘောကျ ဝမ်းသာ သူများတွေထက် ငါက သာတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ခံတတ်မျိုးတွေ မရှိမှသာ သံဝေဂဉာဏ် ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

သံသရာကြောက်စိတ်၊ ကိလေသာရွံမုန်းစိတ် သံဝေဂ ဉာဏ်အစစ်ရပြီဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်အတွက် အထောက် အကူကောင်း ရပါပြီ။ ဝိပဿနာဉာဏ် ချက်ချင်းဆိုသလို ပေါ်လာနိုင်ပါပြီ။

ဒါက အတိတ်ဘဝကို မြင်တာသည် ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဆိုင်ပါသလားဆိုတာကို ရှင်းပြတာပါ။

နောက်တစ်ခု–ဝိပဿနာတရားသည် အတိတ်ကို ရှုလို့ ရပါသလားဆိုတဲ့ အမေးပါ။

အခုလောက် ရှင်းပြခဲ့တာနဲ့ပဲ အဖြေထွက်လောက်ပါ ပြီ။ ဒါပေမယ့် ထပ်ရှင်းပြပါဦးမယ်။

အတိတ် ပစ္စုပ္ပန် အနာဂတ် အာရုံသုံးမျိုးစလုံးကို ရှုလို့ရတယ်လို့လည်း ယူဆကြပါတယ်။

ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဟာ ပစ္စုပ္ပန်လို့သာ လက်ခံတာ လည်း ရှိကြပါတယ်။

၆၄ ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ (၂)

ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ ရုပ်အာရုံ၊ ဒါမှမဟုတ် နာမ်အာရုံ တစ်ခုခုကိုသာ အာရုံပြုပါတယ်။ လောကီပရမတ်အာရုံရဲ့ သဘောကိုသာ သိပါတယ်။

အတိတ်က အကြောင်းအရာတွေ ပြန်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ အခိုက် ဒီအာရုံတွေဟာ မှတ်သားခဲ့ဖူးတဲ့ သညာ၊ အမှတ် ရလိုက်တဲ့သတိကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ အတိတ်အာရုံ၊ အတိတ် အကြောင်းအရာတွေပါ။

အတိတ်အာရုံ၊ အတိတ်အကြောင်းအရာတွေဆိုပေမယ့် အတိတ်နဲ့ ပုံတူပေါ်လာတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ရှုစိတ်၊ သိစိတ်နဲ့ ပြိုင်တူ စိတ်တစ်ခဏတိုင်းမှာ ဖြစ်နေကြတဲ့ အာရုံပါ။

နားလည်အောင် ပြောရင် အတိတ်ပုံတူ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံ ပါ။

အနာဂတ်အာရုံ၊ အနာဂတ်အကြောင်းအရာတွေကို စဉ်းစားတွေးတောတဲ့အခါမှာလည်း အနာဂတ်အာရုံတွေဟာ ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

မရောက်လာသေးတဲ့ အနာဂတ်အချိန်ရဲ့ ဖြစ်လိုတဲ့ အာရုံ၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့အာရုံတွေကို တွေးလို့၊ ပေါ်လာတဲ့အခိုက် ဒီအနာဂတ်အကြောင်းအရာတွေဟာ အနာဂတ်ပုံတူ ပစ္စုပ္ပန် အာရုံတွေပါပဲ။ ဒီအာရုံကို သိနေတဲ့ စိတ်၊ ရှုနေရင်လည်း ရှုစိတ်သည်ပင် ပစ္စုပ္ပန်ရှုစိတ် ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီအသိစိတ်၊ ရှုစိတ်နဲ့ တစ်ချိန်တည်း အသိခံ၊ အရှုခံ အာရုံဖြစ်နေလို့ အနာဂတ်ပုံတူ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံလို့ ပြောတာပါ။

အတိတ်၊ အနာဂတ် ဘယ်လို အာရုံတွေ၊ ဘယ်လို အကြောင်းအရာတွေပဲပေါ်ပေါ် ရှုစိတ်၊ အရှုခံအာရုံဟာ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်းမှာ ပြိုင်တူဖြစ်ပေါ်နေကြ တာကို သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

သဘောပေါက်ရင် ဝိပဿနာတရားသည် အတိတ်ကို ရှုလို့ ရနိုင်ပါသလားဆိုတဲ့ အမေးရဲ့ အဖြေဟာ နားလည် သွားပါပြီ။

ဒီမေးခွန်းကြီးရဲ့ အဖြေတွေဟာ နက်နဲ သိမ်မွေ့ပါ တယ်။ ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာစတဲ့ အထောက်အထား တွေနဲ့ ကျမ်းကြီးတစ်စောင် ရေးဖွဲ့ဖို့ ဆန္ဒရှိထားပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကျမ်းစာအုပ်ငယ် ဆိုတာကို လိုက်ပြီး နားလည်လောက်တဲ့ စကားတွေနဲ့သာ အထောက်အထား မှန်ကန်စွာ ဖြေပေးလိုက်ပါတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ အရှုခံအာရုံရဲ့ သဘောတွေကို နားလည်နိုင်ကြပါစေ။

❀

မေး – ဝိပဿနာဆိုတာ ဘယ်အချိန်မှာ ဘာတွေကို ဘယ်လို ရှုရမှာပါလဲ။

ဖြေ – ဝိပဿနာဆိုတာ အားထုတ်တဲ့ အချိန်တိုင်း သိစရာတွေကို သိဖို့၊ ပြီးတော့ သေချာသိဖို့ လိုရင်း အဓိကပါ။

"အားထုတ်တဲ့ အချိန်တိုင်း" ဆိုတာ အချိန်မရွေး၊ အလုပ်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ အမူအရာ ဣရိယာပုထ်မရွေး၊ အမြဲတမ်း ရှုပွား အားထုတ်လို့ ရပါတယ်။

"သိစရာတွေကိုဆိုတာက လောကမှာ သိစရာတွေက များပါတယ်။ မိမိရဲ့ သိနိုင်တဲ့ အင်အားပေါ် မူတည်ပြီး သိကြပါတယ်။

မဂ်ဉာဏ်က ဒုက္ခသစ္စာကို သေချာ သိတယ်။ (သမုဒယသစ္စာကို ပယ်နိုင်တယ်၊ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားတယ်၊ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုတယ်။)

ဝိပဿနာဉာဏ်က ရုပ်ရဲ့သဘော လက္ခဏာ, နာမ်ရဲ့သဘော, လက္ခဏာတွေကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် သေချာ သိတယ်။

နောက်ပြီးတော့ သိစရာတွေ အနေနဲ့က ပူတာ, အေးတာ၊ လှုပ်တာ, ငြိမ်တာ၊ တင်းတာ, ရော့တာ၊ ပျော့တာ, မာတာ၊ နာကျင်, ကိုက်ခဲတာ၊ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းတာ၊ ကြွတာ လှမ်းတာ၊ စိတ်ရှုပ်တာ, စိတ်ရှင်းတာ၊

ပျာယာခတ်တာ, တည်ငြိမ်တာ၊ ပူပန်တာ, အေးချမ်းတာ စတဲ့ သဘောတွေလည်း အမျိုးမျိုး ရှိကြပါသေးတယ်။

ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်တဲ့သူအတွက်ကတော့ ရုပ်နာမ်ပရမတ်တွေရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေကို သိရင် မဂ်ဉာဏ်နဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သေချာသိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒုက္ခသစ္စာက ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိစရာတရားပါ။

မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို သေချာသိနိုင်အားနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ သေချာသိနိုင်တားး အစွမ်းသတ္တိချင်း ကတော့ ကွာခြားပါတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ သေချာသိတတ်တဲ့ ဝိပဿနာ စိတ် ဆိုတာကလည်း ချက်ချင်း သေချာသိအောင်ဆိုရင် သတိ ရှိတဲ့စိတ်နဲ့ ထင်ရှားတဲ့သဘောတွေကို အရင်ပထမ သတိရပါ သေးတယ်။

သိစရာတွေကို သိ,ပြီးတော့ သေချာသိ၊ "သိရင်းနဲ့ သေချာသိ" လို့ ပြောရပါမယ်။

သိစရာတွေက ရုပ်နာမ်, ပရမတ်, ဓာတ်, ခန္ဓာ, အာယတန, ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ သိစရာ အာရုံတွေပါ။ ဝိပဿနာ အသိဉာဏ်က တကယ် အစစ်ပေါ်လာရင် ဒီရုပ်, ဒီနာမ်သဘောတွေကို သေချာ သိလာပါပြီ။

ဝိပဿနာဉာဏ်, ဝိပဿနာစိတ်ဖြစ်လာဖို့ကလည်း သတိရှိတဲ့ စိတ်ဖြစ်မှသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သတိပါတဲ့ ကုသိုလ်စိတ် စဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ရပ်နေသူသည် ရပ်နေတယ်လို့ သိပါ။ ပြီးတော့ သေချာ သိပါ။

သွားနေသူ၊ ထိုင်နေသူ၊ လျောင်းနေသူလည်း ဒီအတိုင်း ပါပဲ။

စားနေသူသည် စားနေတယ်လို့ သိပါ။ ပြီးတော့ သေချာသိပါ။ နားထောင်တဲ့သူ၊ ကြည့်တဲ့သူ၊ နမ်းရှူသူစတဲ့ သူတွေလည်း ဒီသဘောအတိုင်းပါပဲ။

မျက်လုံးလေး စောင်းလိုက်၊ ပစ္စည်းပစ္စယလေး ယူလိုက်၊ လက်လှုပ်ခြေလှုပ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားတာကအစ သိပါ။ ပြီးတော့ သေချာသိပါတဲ့။

သိပါဆိုတာက သတိရှိတဲ့ စိတ်ဖြစ်စေဖို့ပါ။

သေချာသိပါဆိုတာက သတိဉာဏ်ရှိတဲ့ စိတ်ဖြစ်ဖို့ပါ။

သတိရှိတဲ့ စိတ်ဖြစ်ဖို့က ရပ်တဲ့အခါ ရပ်တဲ့အထဲ စိတ်ထား၊ ထိုင်ရင် ထိုင်တဲ့အထဲ စိတ်ထား၊ လက်လှုပ် ခြေလှုပ်၊ စိတ်ပူပန် စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့အခါလည်း အဲဒီ သဘောတွေထဲ စိတ်ထားပါ။

ဘယ်နေရာ စိတ်ထားရမလဲလို့ ဆိုပြန်ရင် သတိဖြစ် စေနိုင်ဖို့ မှတ်သားဖူးတဲ့ သညာအမှတ်သိနဲ့ လှုပ်တဲ့ထဲ၊ ထိတဲ့ထဲ၊ တင်းတဲ့ထဲ၊ ပူတဲ့ အေးတဲ့ထဲလို့ နေရာကို ညွှန်ပြ သင်ပေးရဦးမှာပါ။

အခြေခံအစမို့ သင်ပြ၊ ညွှန်ပြပေးမယ့် နေရာ၊ အရွယ်၊ ပုံသဏ္ဌာန်ဆိုတာတွေက ပညတ်တွေပါ။ ပညတ်သဘော၊ ပရမတ်လက္ခဏာတွေကို သိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

သတိရှိတဲ့ စိတ်က သိစရာကို သိပြီဆိုရင် အဲဒီ လောက် သိရုံ ဝိပဿနာအစစ် မဖြစ်သေးပါဘူး။ သေချာ သိတဲ့ အသိဉာဏ်ပေါ်အောင် ကြိုးစားရပါတယ်။

သေချာကြည့်ရင် သေချာ သိပါတယ်။

သေချာသိရင် ဉာဏ်ပေါ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ အစစ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ အလုပ်ဆိုတာ အားထုတ်တဲ့ အချိန်တိုင်း အမြဲတမ်း သိသင့်တဲ့ သိစရာတွေ သိဖို့၊ သိရင်းနဲ့ သေချာသိဖို့ဟာ လိုရင်း အဓိကပါပဲ။

❀

မေး – သစ်ရွက်အစိမ်းတွေသာမြင်ပြီး ဖြစ်ပျက်မမြင်တာ ရှုနည်း မှားနေပါသလား။

ဖြေ – မြေးအဖွားနှစ်ယောက် ဆန်ရွေး၊ စပါးလုံးကောက်နေကြတာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပြောပါမယ်။ မြေးရောအဖွားပါ စကောဝိုင်းထဲ ဆန်ထည့်ပြီး စပါးလုံးတွေ၊ ကျောက်ခဲလုံးတွေကို ရွေးထုတ်ပစ်နေကြပါတယ်။

မြေးမလေးက စပါးလုံးတွေကို ကြည့်လိုက်၊ တွေ့လိုက်၊ ကောက်ပစ်လိုက်၊ ဆန်စေ့တွေလို ကျောက်ခဲလုံးမည်းမည်းဖြူဖြူ လေးတွေကိုလည်း ကြည့်လိုက်၊ တွေ့လိုက်၊ ကောက်ပစ်လိုက် လုပ်နေပါတယ်။

အဖွားကတော့ စကားပြောမပျက် အသာကလေးလက်နဲ့ ကောက်စမ်းလိုက်တာနဲ့ ဆန်စေ့နဲ့ စပါးလုံး ခွဲခြားသိပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အတွေ့နဲ့ စပါးလုံးကို ကောက်ပစ်နေပါတယ်။

အဲ–ဒါပေမယ့် ကျောက်ခဲလုံး မည်းမည်းဖြူဖြူလေးတွေကို လက်နဲ့ စမ်းရုံနဲ့ မကွဲပြားတော့ဘူး၊ သေချာကြည့်နိုင်ဖို့ကလည်း မျက်စိက မှုန်နေလို့ မမြင်နိုင်ပါဘူး။

မြေးမလေးက "ဟာ–အဖွားကလည်း ကျောက်ခဲလုံးတွေကို မမြင်ဘူး၊ ဆန်စေ့တွေကိုလည်း ကျောက်ခဲထင်ပြီးတော့ ရွေးထုတ်ပစ်နေတယ်"လို့ ပြောပြီး အဖွားရဲ့မျက်မှန်ကို သွားယူပေးလိုက်ပါတယ်။

အဖွားက မျက်မှန်လည်း တပ်လိုက်ရော "ဟယ်– ဟုတ်သားပဲ၊ စောစောက စပါးလုံးနဲ့ ဆန်ကို လက်နဲ့စမ်းပြီး ခွဲနိုင်ပေမယ့် ကျောက်ခဲလုံးနဲ့ မကွဲဘူး၊ အခုတော့ အားလုံး သေသေချာချာ ကွဲပြားအောင် မြင်ရပြီ" လို့ ပြောတယ်။

အဲဒီတော့ မြေးမလေးက "အဲဒါ အဖွားရဲ့ မျက်မှန် ကို တပ်လိုက်တာကိုး မြင်မှာပေါ့" လို့ ပြောလိုက်တယ်။

သစ်ရွက်စိမ်းသာမြင်ပြီး ဖြစ်ပျက် မမြင်တာက ဒီ သဘော ဥပမာအတိုင်းပါပဲ။

အဖွားအတွက် အကူမျက်မှန် လိုအပ်သလို၊ ယောဂီ အတွက် ဝိပဿနာဉာဏ် မျက်မှန် လိုအပ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ် အားနည်းနေရင် အပေါ်ယံ ပညတ်ချက် ဖြစ်တဲ့ သစ်ရွက်ဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ၊ အစိမ်းရောင် ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေကိုသာ မြင်ရမှာပါ။

ဉာဏ်မပါဘဲ ဖြစ်ပျက် ရှုနေတယ် ဆိုရင်လည်း ဆန်ရွေးကောက်နေကျ အဖွားအို လက်နဲ့ စမ်းပြီး ရမ်းကောက်ပစ်သလို ဖြစ်နေပါမယ်။

ပကတိမျက်မှန်လို ဉာဏ်မျက်စိရှိအောင် ယောဂီက ကြိုးစားရပါမယ်။

ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့အတွက်–

– ခန္ဓာ အာယတနဓာတ် စတဲ့ သဘောတွေကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် မေးမြန်းရမယ်။

- ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု ရှိအောင် နေရမယ်။
- ဣန္ဒြေငါးပါး ညီမျှရမယ်။
- ပညာမရှိသူကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။
- အဖြစ်အပျက်၊ အမှန်သဘောတွေကို သိတဲ့ ပညာရှိကို ပေါင်းရမယ်။
- သိမ်မွေ့ နက်နဲခက်ခဲတဲ့ တရားသဘောတွေကို ဆင်ခြင်ရမယ်။
- နေရာတကာမှာ အချိန်တိုင်းမှာ ပညာကို ရှေ့သွားပြုပြီး ပညာအားကောင်းအောင် မွေးမြူရမယ်။

ဒီ ၇ ခုနစ်မျိုးနဲ့ ညီအောင်နေရင် ဓမ္မဝိစယ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိတွေ ဖြစ်ပေါ် အားကောင်းလာပါတယ်။

ဒီဉာဏ်တွေ ဖြစ်ရင် အစိမ်းရောင်ကိုလည်း သိတယ်။ သစ်ရွက်ကိုလည်း သိတယ်၊ ဖြစ်တာလည်း သိတယ်၊ ပျက်တာလည်း သိပါတယ်။

ဓမ္မသဘောတွေကို အမှန်အတိုင်း သိသွားပါပြီ။

ရှုပွားနည်းလည်း မမှားတော့ပါဘူး။

ဆုတောင်းလွှာနှင့် အာသီသ

ဝိပဿနာတရားသင်တန်း အမေးအဖြေများ အမှတ်စဉ် (၂) စာအုပ်ကို စီစဉ်ရေးသား ပြုစုဆောင်ရွက်ရသော မဟာ ကုသိုလ်ကံသည် ဗောဓိဉာဏ်၏ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ပြုခဲ့ရသော ပါရမီအစုစု ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့၏ အဖို့ဘာဂကို ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင်၊ မိခင်ဖခင်၊ ဆွေမျိုးပရိသတ်၊ ဒကာ– ဒကာမ အပေါင်းတို့နှင့် မြင်အပ်၊ မမြင်အပ် နှစ်ရပ်သော ပရိသတ်တို့အား အမျှ ပေးဝေပါ၏။ အမျှ ပေးဝေပါ၏။ အမျှ ပေးဝေပါ၏။ ဝမ်းမြောက်နုမော် သာဓုခေါ်နိုင်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ထပ်တူထပ်မျှ အကျိုးရကြပါစေကုန်သတည်း ။ ။

ဝိပဿနာ တရားသင်တန်း
အမေးအဖြေများ အမှတ်စဉ် (၂) စာအုပ်ကို
ဖတ်ရှုရသော ရဟန်း ရှင်လူ မည်သူမဆို
အဆုံးအမများ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့်
တရားအမေးများကို ပေးပို့နိုင်ပါသည်။
အဆုံးအမကို နာခံလျက်
လိုအပ်ချက်ကို ပြုပြင်၍
တရားအမေးများကို
ထပ်မံဖြေကြားပေးပါမည်။

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ (ဓမ္မဒူတ မောင်စစ်ကိုင်း)

ပေါက်စေတီကျောင်း	**ဓမ္မဒူတတောရ**
(၈) မိုင်၊ မရမ်းကုန်း	**တောင်စွန်း၊ ဘီလင်းမြို့နယ်၊**
ရန်ကုန်မြို့။	**မွန်ပြည်နယ်။**
ဖုန်း –၆၆၀၁၄၈	**ဖုန်း –၀၁**

စာမူခွင့်ပြုချက် အမှတ် ၃၉၂/၉၉ (၇)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၈၈/၉၉ (၈)

အုပ်ရေ (၁၀၀)

တန်ဖိုး (   )

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

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

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

နည်းမျိုးစုံ...

နာမ်ကို ရှုချင်ပါတယ်၊

ဒုက္ခသိရင် တရားသိပြီ၊

ပညတ်နဲ့ ပရမတ်

ကြိုးစားပေမယ့် တရားမသိသေး

အသိနဲ့ အကျင့်

အတိတ်ဘဝအကြောင်းတွေ ပြန်မြင်ရင်

သစ်ရွက်နဲ့ ဖြစ်ပျက်