ဝေဒနာ၊ ဇေဒနာ

တရားအားထုတ်ကာတို့

လူတိုင်းသိစေချင်ပါသည်

ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ကြီး၏

တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဇောတိန္ဒ

www.foreverspace.com.mm

www.foreverspace.com.mm

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

လူတိုင်း သိစေချင်ပါသည်

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ဘုရားကြီး

(အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)

(အဂ္ဂမဟာ ဓမ္မကထိက)

(ပိဋကတ္တယပါရဂူ) (ဝိသိဋ္ဌ ဒီဃဘာဏက)

(သာသနဓဇ သိရီပဝရ ဓမ္မာစရိယ)

၏ တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ

(သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ)

(သဒ္ဓမ္မနေပုည ဓမ္မာစရိယ)

(သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယ)

A.G.T.I. (Civil)

ရေးသားသည်။

www.foreverspace.com.mm

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် -၅၅/၉၈ (၉)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် -၅၄/၉၈ (၉)
တန်ဖိုး - ဓမ္မဒါန
အုပ်ရေ - (၁၀၀၀)

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

ပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ကျင်လှိုင်
ကျော့အောင်အော့ဖ်ဆက် (၀၃၂၄၉)
အမှတ် (၇၈)၊ ၄၄-လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်
မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.foreverspace.com.mm

လူတိုင်း သိစေလိုသော သဘောတရားများ

၁။	လူသားတွေအားလုံးနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ကိစ္စ	၁
၂။	သေနည်း၊ နေနည်း၊ အားထုတ်နည်း ဟာ အတူတူပါပဲ	၄
၃။	စိတ် ဆိုတာ	၆
၄။	စိတ် အထင်နဲ့ လက်ခံလိုက်ပါတယ်	၁၀
၅။	ဂရုမစိုက်လို့ ပျောက်နေတဲ့သဘောပါ	၁၅
၆။	အာရုံကောင်းကို ပြောင်းတဲ့နည်း	၁၇
၇။	ဒီသုံးမျိုး စုံညီမှ လွယ်ကူပါတယ်	၁၉
၈။	ဆင်ခြင်တဲ့နည်း ဆိုတာ	၂၁
၉။	အာရုံကို တိုက်ရိုက်ကြည့်တဲ့နည်း	၂၆
၁၀။	သုံးသပ်တဲ့နည်းမှာ	၂၈
၁၁။	ပညာဉာဏ် ရောက်လာတော့	၃၂
၁၂။	ရုပ်မြင်သံကြားကို ကြည့်တဲ့အခါ	၃၆
၁၃။	ကြည့်မရှိ၊ မြင်မရှိ	၄၀
၁၄။	ဝိပဿနာ ဉာဏ်အစစ်	၄၀

www.foreverspace.com.mm

(ဃ)

ဆန္ဒမွန်

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး လွန်တော်မူခဲ့သည်မှာ ငါးလကျော်၍ နှစ်ဆယ့်နှစ်ရက်သို့ရောက်ခဲ့ပါပြီ။

ဆရာတော်ကြီးကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သတိရနေမိပါသည်။ ယနေ့ထက်တိုင် မမေ့နိုင်ပါ။ မိမိ သက်ရှိထင်ရှားရှိနေသရွေ့ မေ့ပျောက်နိုင်မည်လည်း မဟုတ်ပါ။ သို့အတွက် 'ဓမ္မသတ္တိ အားနည်း၍ မဖြေဖျောက်နိုင်' ဟု ဆိုချေက ဆိုနိုင်ပါသည်။ 'ပိုက်ကဲလွန်းသည်' ဟု ပြောလိုက ပြောနိုင်ပါသည်။

ဆရာတော်ကြီးကို သတိရနေသည်မှာ ဆရာတော်ကြီး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို သတိရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရတနာသုံးပါးတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကို သတိရနေသလို ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်တို့ကို သတိရ အမှတ်ရနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကို

www.foreverspace.com.mm

မိမိသည် သည်ဘဝ၊ သည်ခန္ဓာဖြင့် ကျေပြွန်အောင် မနားတမ်း၊ မအားတမ်း ကျေးဇူးဆပ်သော်လည်း ကုန်နိုင်မည်မထင်၊ ထောင်သောင်းပုံ၏ တစ်ပုံမျှပင် ဆပ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါချေ။

ကျေးဇူးဆပ်၍ ကျေပြွန်သည်၊ မကျေပြွန်သည် က ပမာနမဟုတ်။ ကျေးဇူးသိ၍ ကျေးဇူးဆပ်ခြင်း သာလျှင် မိမိ၏အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။

မိမိက သာသနာ့ဝန်ထမ်း၊ ရဟန်းတော်၊ စာပေ ပို့ချသည်။ တရားဓမ္မ ဟောကြားသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားသင်ပြပေးသည်။ ဗုဒ္ဓတရားစာပေ ရေးသားသည် စသည်ဖြင့် နိုင်သရွေ့ သာသနာ့တာဝန်ကို ထမ်းရွက် ပါသည်။

မိမိ၏ သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်းတော်ဘဝကို ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီးပင် ရောက်ရှိအောင် ချီးမြှောက် ခဲ့ပါသည်။ စာရေး၊ စာချ၊ တရားဟော၊ တရားပြ လုပ်ငန်းတို့ကို ဆရာတော်ကြီးကပင် သင်ပေးပါသည်။ တိုက်တွန်းခဲ့သည်။ ဆောင်ရွက်စေခဲ့ပါသည်။

ဤ၍ဤမျှ ရေတွက်မကုန်နိုင်သော ကျေးဇူး

တော်တို့ကို သိရှိနားလည်၍ ပြန်ဆပ်လိုသည့်ရှိသော် ဆရာတော်ကြီး ဖြစ်စေချင်သလို သာသနာတော်၌ နေထိုင်သည်က အကောင်းဆုံးသာဟု သဘောပေါက် မိပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး ဖြစ်စေချင်သလို ဆိုသည် မှာ တစ်ခြားမဟုတ်၊ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင်ပင် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြအဖြစ် နေလည်းနေပြခဲ့ပြီး၊ သင်လည်း သင်ပြခဲ့ပြီး၊ တိုက်တွန်းလည်း တိုက်တွန်းခဲ့ပြီးချေပြီ။

ဆရာတော်ကြီးသည် တရားစခန်း၊ တရား သင်တန်း၊ တရားပွဲပေါင်း များစွာရှိနေပါလျက် နေ့ည မအား သာသနာ့တာဝန် အလုပ်များကြားမှ ကျမ်း စာအုပ်ပေါင်းများစွာကို ရေးသားပြုစုခဲ့ပါသည်။ တရားစခန်း၊ တရားပွဲ၊ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်တို့၌ ဖြစ်သလို၊ ကြုံသလို သီတင်းသုံးပြီး အနှစ်သာရရှိသော ဓမ္မကျမ်းစာများကို ရေးသားပြုစုတော်မူခဲ့ပါသည်။

မိမိလည်း တတ်စွမ်းနိုင်သမျှ ထိုသို့သာ ဆောင် ရွက်ရမည်၊ ဆောင်ရွက်သင့်သည်ဟု သဘောပေါက်ပါ သည်။

တစ်နေ့ ဆရာတော်ကြီး၏ သီတင်းသုံးဖော်

ဖြစ်ခဲ့ဖူးသည့် ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးက 'အရှင်ဘုရား- ဆေးရုံတက်ရလောက်အောင် အနာရောဂါပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားနေရတဲ့ ရဟန်းတော်တွေ၊ ရှင်သာမဏေတွေ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိကြပါတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ အတွက် နားလည်လွယ်ပြီး ထိထိရောက်ရောက် ကျေးဇူးများတဲ့ ရှုပွားနည်း စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ်လောက် ရေးပေးပါလား၊ အနာရောဂါလည်းသက်သာ၊ ပျောက်လည်းပျောက်ကင်း၊ တရားလည်းသိသွားတာပေါ့' လို့ လျှောက်ထားသည်ကို ကြားခဲ့ဖူးပါသည်။

ဆရာတော်ကြီးကလည်း ပြန်လည်မိန့်ကြားခဲ့၍ သိရပြီး ယခုတိုင် ထိုသို့သော ကျမ်းစာအုပ်ငယ်မျိုး မရေးသားမိသေးသည်ကိုလည်း သတိထားမိပါသည်။

ဆရာတော်ကြီး၏ ကျေးဇူးကို ဆရာတော်ကြီးဖြစ်စေချင်သည့် ပုံစံမျိုးဖြင့် သာသနာ့အလုပ်တို့ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သောအားဖြင့် အုတ်တစ်ချပ်၊ သဲတစ်ပွင့် ကျေးဇူးဆပ်ပါ၏။

ဤစာအုပ်သည် ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတ

www.foreverspace.com.mm

(ဇ)

ဆရာတော်ကြီး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော် အရိပ် အေးမြမှုမှ ပေါက်ဖွားလာခဲ့သော အကျိုးဆက်ကောင်း တစ်ခု မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရသဖြင့် အသိဉာဏ် အမျိုးမျိုး တိုးပွားခဲ့သည်ရှိသော် ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကို အာရုံပြုလျက် ဆရာတော်ကြီး၏ ဆုံးမ သွန်သင်ချက်များသာ ဖြစ်သည်ဟု သဘော ပေါက် မှတ်ယူစေချင်ပါသည်။

ဓမ္မဒူတအရှင်ဆေကိန္ဒ
ဓမ္မဒူတတောရ
တောင်စွန်း၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊
မွန်ပြည်နယ်။

www.foreverspace.com.mm

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

လူတိုင်း သိစေချင်ပါသည်

လောကကြီးမှာ ဘာသာရေးယုံကြည်မှု ရှိတဲ့သူတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့ သူတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားဘာသာဝင်တွေပဲ ဖြစ်ဖြစ် လောကကြီးအတွင်း ရှိနေကြတဲ့ လူသားတွေအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ကိစ္စ၊ လူသားတွေအားလုံး ကြိုတင်သိထားရမယ့် သဘောတရားတွေပါ။

သတ္တဝါတိုင်း သတ္တဝါတိုင်း မွေးဖွားလာကတည်းက တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ သေရမယ့် သဘောကိုတော့ တွေ့ရ၊ ကြုံရ၊ ရောက်ကြရဦးမှာပါ။ သေရမယ့်အချိန်၊ သေခါနီးအချိန်ကို အဓိကထား ပြောချင်ပေမယ့် သေရေး၊ နေရေး၊ တရားအသိရရှိဖို့ အားထုတ်ရေး ဆိုတာတွေက အသိဉာဏ်အားဖြင့်တော့ အတူတူပါပဲ။

အသိဉာဏ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စဆိုတော့ သတ္တဝါ

www.foreverspace.com.mm

တိုင်း၊ လူတိုင်းနဲ့ မသက်ဆိုင်တော့ဘဲ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူသားတွေနဲ့သာ သက်ဆိုင်တယ်လို့ ဒီသဘောကို အရင်နားလည် ထားစေချင်ပါတယ်။

ဘဝတစ်ခုရဲ့ နိဂုံး၊ သေဆုံးရမယ့်အချိန်နီးတဲ့ အခါမှာ လူသားတိုင်းဟာ အနာရောဂါဆိုးကြီးတွေနဲ့ မတွေ့ချင်ကြဘူး။ မကြုံချင်ကြဘူး။ တကယ်လို့ အနာရောဂါဆိုး၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကြီးတွေနဲ့ တွေ့ကြုံခဲ့ရင်လည်း သက်တောင့်သက်သာ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ပဲ နေနိုင်ချင်ကြတယ်။ သေနိုင်ချင်ကြတယ်။ နေတတ်၊ သေတတ်၊ အားထုတ်တတ်ချင်ကြတယ်။ အားထုတ်တတ်ချင်ကြတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

သေတဲ့အခါ သက်တောင့်သက်သာ အေးအေးဆေးဆေး သေနိုင်အောင်၊ သေတတ်အောင်ဆိုတာက နေတဲ့အခါမှာ နေတတ်အောင် အခုကတည်းက နည်းလမ်းတွေ သိထားရမယ်။ နေတတ်ရမယ်။ အဲဒီလို နေတတ်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းဆိုတာက တရားအားထုတ်နည်းကို ခေါ်တယ်။ ကြိုးလည်း ကြိုးစားထား တတ်ရမယ်။

တရား အားထုတ်တယ်၊ တရား ရှာတယ်ဆိုတာ သေနည်း တတ်အောင်၊ နေနည်း တတ်အောင် အား

www.foreverspace.com.mm

ထုတ်နည်း တတ်အောင် သင်နေကြတာပါ။

တချို့က မထူးလဲ သေမယ့်အတူတူ သေချင်သလိုသေကွာ၊ ဘာမျှဂရုမစိုက်ဘူးလို့ ပြောတယ် ဆိုတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တမ်း သေတဲ့အခါကျတော့ ‘အမယ်လေး၊ အဘလေး’ အသံထွက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသံမထွက်ဘဲ မသေချင်သေးလို့၊ မသေရဲသေးလို့ ကြိတ်မှိတ်ခံစားပြီးဖြစ်ဖြစ် မသေတတ်၊ သေတတ်နဲ့ သေသွားကြတာများပါတယ်။ မသေတတ်၊ သေတတ် မဟုတ်ပါဘူး။ မသေတတ်ဘဲကို သေသွားကြရတာ အများကြီးပါ။

ဗုဒ္ဓသာသနာမှာ ဘုရားရှင်က ဘယ်လို အရွယ်၊ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မဆို ငယ်ငယ်ကြီးကြီး သေရင်လည်း ချမ်းချမ်းသာသာ သေတတ်အောင်၊ နေရင်လည်း ချမ်းချမ်းသာသာ နေတတ်အောင်၊ အားထုတ်ရင်လည်း ချမ်းချမ်းသာသာ အားထုတ်တတ်အောင် နည်းစနစ်တွေကို သေသေချာချာ နည်းပေးလမ်းပြ ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားရှင် ညွှန်ပြတဲ့နည်းမှာ သေခါနီးအချိန်မှာ နည်းတစ်မျိုး၊ နေတဲ့အခါ နည်းတစ်မျိုး၊ အားထုတ်တဲ့အချိန်မှာ နည်းတစ်မျိုးလို့ တစ်သီးတစ်ခြားစီ မရှိပါဘူး။

www.foreverspace.com.mm

သေနည်း၊ နေနည်း၊ အားထုတ်နည်းတွေဟာ အတူတူ ပါပဲ။ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကြုံသလို သေတတ်၊ နေတတ်၊ အားထုတ်တတ်တာကို ပြောတာ ပါ။

သေနည်းနေနည်း အားထုတ်နည်းဟာ အတူ တူပါပဲလို့ ပြောခဲ့သလို အနာရောဂါ ဆိုးရွားပြင်းထန် တဲ့အခါရယ်၊ အနာရောဂါ သက်သာတဲ့အခါရယ်ဆိုတာ ကလည်း အနာရောဂါအနေနဲ့ကတော့ အတူတူပါပဲ။ 'ဆိုးဝါးတယ်၊ သက်သာတယ်' ဆိုတဲ့သဘောနှစ်ခုသာ မတူတာပါ။ ဒါကလည်း လူတွေက သတ်မှတ်ထားတဲ့ သတ်မှတ်ချက်ဖြစ်လို့ မတူတာပဲဆိုတာ ပထမ သဘော ပေါက်ထားစေချင်ပါတယ်။

ဘယ်အကြောင်းကို မူတည်ပြီး ဒီလိုသတ်မှတ် ထားကြသလဲဆိုရင် လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မာမှု၊ ပျော့မှု၊ တင်းမှု၊ လျော့မှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု၊ လှုပ်မှု၊ ငြိမ်မှု ဆိုတဲ့ သဘောတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဒီသဘောတွေက ကိုယ်ကောင်ကြီးနဲ့ဆက်စပ်ပြီး တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး ဆိုသလို အမျိုးပေါင်းများစွာ မသိမသာတစ်မျိုး၊ သိသိ သာသာ ထင်ထင်ရှားရှား တစ်မျိုးဆိုသလို အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဟော-တစ်မျိုး ဟော-တစ်မျိုး

www.foreverspace.com.mm

ဆိုသလို မရပ်မနား ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲနေကြပါ တယ်။

ဒီလိုသဘောတွေကို ပါဠိစာပေက 'ရူပံ'၊ မြန်မာလို 'ရုပ်' လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ လူတွေ သတ်မှတ်သိ သိထားတဲ့ မာ၊ ပျော့၊ တင်း၊ လျော့၊ ပူ၊ အေး၊ လှုပ်၊ ငြိမ် ဆိုတာတွေ အမြဲမပြတ် တရစပ် ဖြစ်ပေါ် ပြောင်းလဲနေကြတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါ။

မာရင်၊ တင်းရင်၊ ပူရင်၊ လှုပ်ရင်၊ ဒီသဘောတွေ ပိုပြီးထင်ရှားနေရင် နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်၊ အောင့်တယ်၊ ထိုးတယ်၊ မခံသာဘူး၊ မနေသာ ဘူး၊ အနေဆိုးတယ်၊ ရောဂါဆိုးတယ်လို့ သတ်မှတ် ကြပါတယ်။ အနာရောဂါကြီးတယ်၊ ဆိုးဝါးတယ်လို့ ဒီလိုပဲ ပြောကြ၊ ဆိုကြတာပေါ့။

ပျော့ရင်၊ လျော့ရင်၊ အေးရင်၊ ငြိမ်ရင် ဒီသဘော တွေ သိသာထင်ရှားခဲ့ရင် မနာဘူး၊ မကျင်ဘူး၊ မကိုက် ဘူး၊ ခံသာတယ်၊ နေသာတယ်၊ အနာရောဂါ မဆိုးဝါး ဘူး၊ သက်သာတယ်လို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ် နေရင် နောက်ဆုံး ဘာအနာရောဂါမျှ မရှိပါဘူးလို့ တောင် ပြောတတ်၊ ဆိုတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တမ်းက အနာရောဂါဆိုတာ ရုပ်သဘော

www.foreverspace.com.mm

တွေ တစ်ခုခု လွန်ကဲတာကို၊ ထင်ရှားတာကို ခေါ်ကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ မလွန်ကဲတဲ့ ရုပ်လည်း ရောဂါပဲ၊ လွန်ကဲ့တဲ့ ရုပ်လည်း ရောဂါပါပဲ။ မလွန်ကဲရင် ခံသာတယ်၊ လွန်ကဲလို့ တင်း၊ တောင့်၊ မာ၊ ပူရင် မခံသာဘူးလို့ ဆိုကြတာပါ။ စိတ်ကစွဲပြီး ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားကြတာပေါ့။ အမှတ်သညာရဲ့ အလုပ်ပါ။

ခံသာတယ်၊ မခံသာဘူး ဆိုတာက ကိုယ်ကောင်ကြီးရဲ့ ဖြစ်နေသမျှ ရုပ်အာရုံသဘောတွေကို စိတ်က သဘောကျရင်၊ မနှစ်သက်မှု မဖြစ်ရင် ခံသာတယ်၊ ကောင်းတယ်။ တကယ်လို့ စိတ်က သဘောမကျ၊ မကြိုက်၊ မနှစ်သက်ရင် မခံသာဘူး၊ မကောင်းဘူးလို့ ဆိုကြတာပါ။

ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး မခံသာတဲ့ ရုပ်အာရုံကို စိတ်က သဘော မကျ၊ မခံသာစိတ် ဖြစ်တယ်။ ခံသာတဲ့ ရုပ်အာရုံကို စိတ်က သဘောကျ၊ ခံသာစိတ်ဖြစ်တယ်။

စိတ်ဆိုတာက ကိုယ်ကောင်ကြီးနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး မာ၊ တင်း၊ ပူ၊ လှုပ်သဘောတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပျော့၊ လျော့၊ အေး၊ ငြိမ်သဘောတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေကို တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုဆိုသလို သိနေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ကသိတတ်တဲ့ သဘောပဲ ရှိပါတယ်။ သိနေတတ်

www.foreverspace.com.mm

တာက စိတ်ရဲ့ သဘောပါ။

ဒီစိတ်ဆိုတဲ့ သဘောဟာ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ရှိနေပါတယ်။ မှတ်သားထားမှုတွေနဲ့ ဒါဆိုမကောင်းဘူး၊ ဒီဟာဆို ကောင်းတယ်လို့ ခွဲခြားပြီး စိတ်က သိပါတယ်။ ဒီစိတ်ထဲမှာပါတဲ့ သဘောတွေကပဲ ကြိုက်တယ် -မကြိုက်ဘူးဆိုတာဖြစ်ပြီး၊ ခံသာတယ်၊ မခံသာဘူး၊ အနာရောဂါ ဆိုးဝါးတယ်၊ သက်သာတယ်လို့ သတ်မှတ်ချက်တွေ ထပ်ဆင့်ပြီး ဖြစ်လာရတာပါ။

တကယ်တော့ အနာရောဂါဆိုတာ ရုပ်သဘောပါ။ အနာရောဂါကြီးတယ်ဆိုလည်း ရုပ်သဘော၊ သေးတယ်ဆိုလည်း ရုပ်သဘောပါပဲ။ ထင်ရှားလွန်းအားကြီးတဲ့ ရုပ်သဘောအာရုံမျိုးရှိသလို မထင်ရှားတဲ့ ရုပ်သဘောအာရုံတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ ထင်ရှားထင်ရှား မထင်ရှားရင်နေ ခြေဖျားကနေ ဆံဖျားတိုင်အောင် သည့်ကိုယ်ကောင်ကြီးမှာ သဘောတစ်မျိုးလေးတွေ တစ်မျိုးလေးတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီသဘောတွေဟာ ရုပ်သဘောတွေပါ။ ပရမတ် တကယ့်အရှိ ရုပ်တွေပေါ့။

နောက်တစ်မျိုး ပြောပြပါဦးမယ်။

သေတဲ့ အချိန်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ နေတဲ့ အချိန်မှာ ဖြစ်

ဖြစ်၊ အားထုတ်နေပါတယ်ဆိုတဲ့ အချိန်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ဆိုတာက အာရုံကို သိနေပါတယ်။ စိတ်နဲ့အာရုံ အမြဲဆုံနေကြပါတယ်။ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ အာရုံနဲ့စိတ် ဆုံတွေ့နေတဲ့ သဘောကတော့ အတူတူပါပဲ။

စိတ်နဲ့ တွဲဆုံပြီး ဖြစ်တတ်တဲ့ အာရုံတွေရဲ့သဘောကို ပြောရရင်–

မြင်သိစိတ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့ အဆင်းမျိုးစုံ ရုပ်အာရုံ၊

ကြားသိတဲ့စိတ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ နားနဲ့ ကြားရတဲ့ အသံမျိုးစုံ ရုပ်အာရုံ၊

နံသိတဲ့စိတ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ နှာခေါင်းနဲ့ ရှူရတဲ့ အနံ့မျိုးစုံ ရုပ်အာရုံ၊

စားသိတဲ့စိတ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ လျှာနဲ့စားရတဲ့ အရသာမျိုးစုံ ရုပ်အာရုံ၊

ကိုယ်ထိသိတဲ့စိတ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်နဲ့ ထိရတဲ့ အတွေ့အထိမျိုးစုံ ရုပ်အာရုံ၊

စိတ်သိတတ်တဲ့စိတ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ စိတ်နဲ့ စဉ်းစားတဲ့ အတွေးအကြံမျိုးစုံ ရုပ်အာရုံ၊ နာမ်အာရုံလို့ ဒီလိုစိတ်နဲ့ အာရုံခြောက်မျိုး၊ ခြောက်စုံ ခွဲထားကြည့်ပါ။ သိလည်း သိထားပါ။

www.foreverspace.com.mm

အာရုံကို ခြောက်မျိုးခွဲထားပေမယ့် အကျဉ်းချုပ်လိုက်ရင် အာရုံက ရုပ်အာရုံနဲ့ နာမ်အာရုံလို့ နှစ်မျိုးပဲရှိပါတယ်။ သိတတ်တဲ့ စိတ်ဘက်ကတော့ ရှုစိတ်လို့ ခေါ်နိုင်တဲ့ နာမ်ဆိုတဲ့ သဘောတစ်မျိုးပဲ ရှိပါတယ်။

အာရုံဘက်က နှစ်မျိုးမှာ ကိုယ်ကောင်ကြီးနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်နေကြတဲ့ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ရုပ်အာရုံက စိတ်နဲ့ စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတဲ့ နာမ်အာရုံထက် သဘောအားဖြင့် အာရုံ ထင်ရှားပါတယ်။ သိသာပါတယ်။ သိလွယ်၊ မြင်လွယ်၊ တွေ့လွယ်တယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့။

ရုပ်အာရုံခြောက်မျိုးမှာလည်း မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်းမှာ ဖြစ်တဲ့ ရုပ်အာရုံတွေထက်စာရင် ကိုယ်ကောင် အတွေ့အထိနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ တိုးမှု၊ ထိမှု၊ လှုပ်မှု ရုပ်အာရုံက ပိုပြီး ထင်ရှားတယ်လို့ ပြောရမလို ဖြစ်နေပါတယ်။ မာ၊ ပျော့၊ တင်း၊ လျော့၊ ပူ၊ အေး၊ လှုပ်၊ ငြိမ်ဆိုတဲ့ သဘောတွေကို ပြောတာပါ။

ဒီကိုယ်နဲ့ တွေ့ထိတဲ့ ရုပ်အာရုံသဘောချင်း အတူတူမှာပဲ အနာရောဂါ ဆိုးဝါးတယ်ဆိုတဲ့ အချိန်မှာ အာရုံ၊ ရုပ်၊ အနာရောဂါသဘောတွေမှာ လျော့သဘောထက် တင်းသဘောက ပိုပြီး ထင်ရှားနေပါတယ်။ အေးသဘောထက် ပူသဘော၊ ပျော့သဘောထက် မာ

www.foreverspace.com.mm

သဘော၊ ငြိမ်သဘောထက် လှုပ်သဘောတွေက ပိုပြီး သိသာထင်ရှား နေတတ်ပါတယ်။

ဒီထင်ရှားရှိနေ ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်သဘောတွေကို စိတ်ကသိပြီးတော့ တင်း၊ ပူ၊ မာ၊ လှုပ်တာကို နာတယ်၊ အောင့်တယ်၊ ခံရခက်တယ်၊ မသက်သာဘူး၊ တင်းကျပ်ပြီး သံပြားကြီးနဲ့ ပတ်စည်းထားသလို၊ အစိုင်အခဲကြီးလိုလို၊ အတုံးလိုက် အလုံးလိုက်ကြီးလိုလို၊ အပ်ဖျားလေးတွေနဲ့ ဆတ်ဆတ် ဆတ်ဆတ်နဲ့ အများကြီးထိုးဆွနေသလို၊ သံတူကြီးနဲ့ အဆက်မပြတ် ထုနေသလို၊ ဓားပါးပါးလေးနဲ့ တစ်လွှာချင်း တစ်လွှာချင်း ပါးပါးလှီးနေသလို ဆိုတဲ့ အထင်သဘောတွေဟာ စိတ်မှာဝင်လာပြီး တကယ်မဟုတ်ဘဲ အဲဒီလိုတွေ ဖြစ်နေတာပါလို့ စိတ်အထင်နဲ့ လက်ခံလိုက်ပါတယ်။

ဒါက အနာရောဂါဆိုတဲ့ ရုပ်သဘော ဖောက်ပြန်မှု၊ တစ်မျိုး တစ်မျိုးကလေးတွေဖြစ်မှု သဘောသက်သက်ကို အရောင်အဆင်း၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရှယ်အစား၊ အနည်းအများ၊ အဆက်မပြတ်၊ ဟိုနားဒီနား ဆိုတဲ့ အထင်အမြင် လွဲမှုကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ အဖုံးအကာ သဘောတစ်မျိုးက ဖုံးကွယ်လိုက်တာပဲ။ ရုပ်သဘောကို ဖုံးကွယ်လိုက်တဲ့ ဒီအဖုံးအကာကိုလည်း

www.foreverspace.com.mm

စိတ်က အထင်နဲ့ လက်ခံလိုက်တာပါ။

အနာရောဂါ ဆိုးဝါးတဲ့အချိန် စိတ်ကလည်း ဆိုးဝါးတယ်လို့ သတ်မှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်သူပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒီအာရုံမျိုးကို မတွေ့လို၊ မမြင်လို၊ မခံစား လိုကြပါဘူး။ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ဆိုတာထက် ဘယ် စိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်လို့ ပြောရင် ပိုမှန်ပါတယ်။

သဘောမကျတဲ့အခါ မကြိုက်တဲ့ ဒေါသစိတ် ဖြစ်တယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုဖြစ်တယ်။ မခံစားလိုတဲ့ သဘော မကျ၊ ဒေါမနဿ ဝေဒနာသဘောလည်း ဖြစ်လာပါတယ်။

အနာရောဂါ ဆိုးဝါးခဲ့ရင် ကျန်းမာရေးအရ အပူအအေး ဥတုနာ၊ အစားမှားလို့ ဖြစ်တဲ့အနာ စတဲ့ ရောဂါခွဲခြားကုသမှု မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် နိုင်ငံခြားဆေးနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကုသတာဟာ ကုသသင့်ပါ တယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးကုတာဟာ လုပ်သင့် တဲ့ အလုပ်ပါ။

တရားအားထုတ်တဲ့ နည်းသဘောအရ နေရေး၊ သေရေး၊ အားထုတ်ရေးအရ ပြောရရင် အာရုံရယ်၊ စိတ်ရယ်ဆိုတဲ့ သဘောနှစ်မျိုးကိုတော့ အသိ မလွတ်ဘဲ အမှတ်ရနေစေချင်ပါတယ်။

www.foreverspace.com.mm

ဒီတော့မှ အာရုံကောင်းအောင်နေတဲ့ နည်းရယ် စိတ်ကောင်းအောင်နေတဲ့ နည်းရယ်ကို ရှင်းပြတဲ့အခါ သဘောပေါက် နားလည်လွယ်မှာပါ။

အာရုံကောင်းအောင် နေတဲ့နည်းရှိသလို သေနည်းလည်း ရှိပါတယ်။ အားထုတ်နည်းလည်း ရှိပါတယ်။ နည်းကတော့ အတူတူပါပဲ။

အာရုံကောင်းအောင်ဆိုတဲ့ နည်းက ယခုလက်ရှိ ဆိုးဝါးတဲ့ အာရုံကို ဂရုမပြုတော့ဘဲ တစ်ခြားအာရုံကောင်းတစ်ခုကို ဂရုပြုတဲ့နည်း၊ ကြည့်တဲ့ နည်းပါ။

ဒီနည်းအရ တစ်ခြားအာရုံကောင်းဆိုတာ လက်ရှိအနာရောဂါဆိုး အာရုံထက် ထင်ရှားတဲ့ အာရုံကောင်းတယ်လို့ မိမိစိတ်က သဘောကျ လက်ခံတဲ့ အာရုံကိုပြောတာပါ။ ထင်ရှားတဲ့ အာရုံဆိုတာက ပြုလုပ်နေကျအလုပ်မျိုး အာရုံ၊ ပြောဆိုနေကျ အပြောနဲ့ စပ်တဲ့အာရုံ၊ တွေးနေ၊ ကြံစည်နေကျ အာရုံမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။

တရားအားထုတ်နည်းအနေနဲ့ ပြောရရင်တော့ သတိတရားကို မိမိစိတ်မှာ အမြဲထားပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမြဲပြုနေကျ၊ ပြောနေကျ၊ ကြံစည်နေကျ အာရုံကောင်းတွေကို ပြန်ပြီးနှလုံးသွင်း အာရုံယူရမှာပါ။

www.foreverspace.com.mm

ဆိုကြပါစို့-

ကောင်းတဲ့သဘော၊ ကုသိုလ်အလုပ်နဲ့ ဆက်လို့ ရွတ်ဖတ်နေကျ တရားစာတွေကိုပဲ ရွတ်ဆိုလို့ ဖြစ်ဖြစ်၊ သဘောအဓိပ္ပာယ်တွေကို တွေးတောကြံဆနေလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အာရုံကောင်းကို ပြောင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှ မဟုတ်လို့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတော်တွေနဲ့ စပ်တဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို စဉ်းစားလို့ ဒါနအလှူ ပေးလှူတဲ့ အခါ အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်၊ လှူဖွယ်ပစ္စည်း အမျိုးမျိုးကို စေတနာ ထက်သန်စွာနဲ့ လှူနေတဲ့အာရုံ၊ နောက်ပြီး လှူနေစဉ်မှာ စိတ်ထဲဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဝမ်းသာမှု၊ နှစ်သက်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတဲ့ အာရုံတွေကိုလည်း ပြန်ပြီး အာရုံ ပြုလို့ရပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံသာ ပြုခဲ့ဖူးပေမယ့် တစ်ချို့အာရုံ ကောင်းတွေကလည်း ထင်ရှားတတ်ပါသေးတယ်။ သဘောဆိုပါစို့-

ခွေးကလေး တစ်ကောင်၊ ကြောင်ကလေး တစ်ကောင် ငတ်မွတ်နေတဲ့အခါ ထမင်းကြမ်းခဲပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရိုးရိုးဟင်းလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်လိုလက်ရ ကျွေးမွေးပြုစုတဲ့အခါ စေတနာနဲ့ ဝမ်းသာမှုဖြစ်ရတဲ့ အာရုံတွေ၊ ရထားပေါ်ကနေပြီးတော့ ထမင်းထုပ်၊

www.foreverspace.com.mm

အစားအသောက်တွေကို ဆာလွန်းလို့ ပြေးလိုက်လာတဲ့ ခွေးကလေးကို ချကျွေးခဲ့ရတဲ့ အာရုံ၊ နောက်ပြီး အနှောင် အဖွဲ့မိနေတဲ့၊ အန္တရာယ်ကြုံနေတဲ့ သတ္တဝါငယ်လေး တွေကို လွတ်မြောက်အောင် ကူညီခဲ့တာ၊ ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ခဲ့တာဆိုတဲ့ အာရုံတွေဟာလည်း ကောင်းပြီး ထင်ရှားတဲ့ အာရုံတွေဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။

ဘဝတူ လူသားချင်းထဲက အဆင်မပြေတဲ့ သူတွေကို ကူညီခဲ့ဖူးတာ၊ နေမကောင်းတဲ့ သူတွေကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ခဲ့ဖူးတာ၊ ဒီအာရုံတွေဟာလည်း ကောင်းတဲ့၊ ထင်ရှားတဲ့ အာရုံတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ စောင့်ထိန်းမှု၊ သီလ၊ စည်းကမ်း မချိုးဖောက်မှုတွေနဲ့လည်း ကောင်းမြတ်တဲ့ အာရုံထင်ရှားအောင် သတိထား အာရုံပြုနိုင်ပါတယ်။ ဥပုသ်စောင့်သုံးခဲ့တာတွေလည်း ပါတာပေါ့။ အာရုံ လည်းကောင်း၊ ထင်လည်းထင်ရှားတဲ့ သီလနှင့်စပ်တဲ့ အာရုံမျိုးတွေကိုလည်း နှလုံးသွင်းနိုင်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ စိတ်နှလုံးမှာ အမြဲတမ်း အာရုံပြုနေကျ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ ပုံတော်၊ ကြည်ညို ဝမ်းသာနေနေကျ ဂုဏ်တော်တွေကို နှလုံးသွင်း ကြည်ညိုလို့ဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါတွေအားလုံးကို မိမိနဲ့

www.foreverspace.com.mm

ထပ်တူ "သတ္တဝါ မှန်သမျှတို့ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ" ဆိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်၊ အေးချမ်းမှုတွေကို ပို့သတဲ့အခါ သတ္တဝါအနန္တတို့ရဲ့ အာရုံကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ အာရုံပြုမှုတွေဟာလည်း ထင်ရှားပြီး ကောင်းတဲ့ အာရုံတွေပါ။

ကြီးသူတွေကို ရိုသေမှု ရှိတဲ့အခါ၊ ကောင်းမြတ်တဲ့ အလုပ်တွေကို ဝေယျာဝစ္စပြုခဲ့တဲ့အခါ၊ စကားကောင်းကို ပြောဆိုနားထောင်ကြတဲ့အခါ၊ ဒီအာရုံတွေဟာလည်း ထင်ရှားပြီး ကောင်းတဲ့အာရုံတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို ကောင်းမှုဆိုင်ရာ ပြုခဲ့ဖူးတဲ့ ထင်ရှားပြီး ကောင်းတဲ့ အာရုံတစ်ခုခုကို သတိအား ကောင်းကောင်းနဲ့ နှလုံးသွင်း အာရုံပြုနေရင် အနာရောဂါဆိုး အာရုံဟာ ပျောက်နေပါတယ်။ မိမိစိတ်မှာ မဝင်လာဘူးပေါ့။ မရှိလို့ ပျောက်တာမဟုတ်ဘဲ အာရုံမပြု၊ ဂရုမစိုက်လို့ ပျောက်နေတဲ့ သဘောပါ။

အနာရောဂါဆိုး အာရုံလည်းပျောက်၊ ကောင်းတဲ့ အာရုံကလည်း ထင်ရှားပြီး ရောက်နေတော့ စိတ်ချမ်းသာပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ပီတိ ပါမောဇ္ဇ၊ သုခ၊ သောမနဿ နှစ်သက်ဝမ်းသာ

www.foreverspace.com.mm

ချမ်းသာ ကြည်နူးမှုတွေဆိုတာ ဖြစ်လာကြတာပေါ့။

အနာရောဂါ ဆိုးဝါးချိန်မှာ ဖြစ်နေချိန်မှာ အဲဒီလို အာရုံကောင်းအောင် နေတဲ့နည်းနဲ့သာ နေနိုင်ခဲ့ရင် နေတတ်တယ်၊ အားထုတ်တတ်တယ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ သေရင်လည်း သေတတ်တယ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါသေးတယ်။

ဒီလိုနည်းနဲ့ သေတတ်၊ နေတတ်၊ အားထုတ်တတ်ဖို့က သတိအမှတ်ရမှု အားကောင်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိအမှတ်ရလိုတဲ့ အာရုံကို ချက်ချင်းချက်ချင်းဆိုသလို အမှတ်ရနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ သတ္တိဟာ အားကောင်းတဲ့သတိရဲ့ သတ္တိပါ။

သတိကောင်းလာရင် သမာဓိလည်း ကောင်းမှာပါ။ အခုလို အာရုံကောင်းအောင် ပြောင်းပြီး နေတဲ့နည်းမှာ သတိအားကောင်းဖို့လိုသလို၊ သမာဓိစွမ်းရည်အားလည်း ပိုပြီးကောင်းရပါတယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ကို သိလို၊ ကြည့်လိုတဲ့ အာရုံကောင်းပေါ် ဆွဲဆောင်ခေါ်ယူနိုင်တဲ့ သဘော၊ အာရုံနဲ့စိတ်ကို ဆုံစေပြီး တည်စေ၊ ကြည်စေတဲ့သဘောက သမာဓိသတ္တိပါ။ ဒီသမာဓိရဲ့အား ပိုပြီးကောင်းမှ အာရုံကောင်းအောင် ပြောင်းတဲ့နည်းမှာ အကျိုး ကျေးဇူးများနိုင်ပါတယ်။

www.foreverspace.com.mm

သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းတယ်ဆိုတာက ဝီရိယ လည်းကောင်းလို့ပါလို့ ပြောရပါမယ်။ ဒီအာရုံကိုပဲ အမှတ်ရနေ၊ စိတ်ကလေးတည်နေ၊ ကြည့်နေတဲ့အခါ တစ်ခြားအာရုံကို ရောက်မသွားဖို့ ကြိုးစားမှု ထပ်ခါ ထပ်ခါ ကြည့်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားမှုဆိုတာ ရှိနေရပါ တယ်။ ဒီကြိုးစားတဲ့ လုံ့လဝီရိယက ထောက်ပံ့နိုင် အားကြောင့်လည်း သတိသမာဓိအားတွေ ပိုကောင်း လာပါတယ်။

သတိဝီရိယ၊ သမာဓိကြောင့် အာရုံကောင်းကို တွေ့၊ ပီတိနှစ်သက်မှုတွေ၊ သုခချမ်းသာမှုတွေ တစ်ဆင့် ထက်တစ်ဆင့် ပိုမိုမြင့်တက် အားကောင်းလာပါတယ်။ ထင်ရှားသိသာလွန်းအောင် ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီစိတ်ချမ်း သာမှု အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်သဘော၊ စိတ္တဇရုပ်တွေကလည်း ကြည်လင်ပေ့ါပါး နုပျိုလန်းဆန်း လာတယ်။ ဒီရုပ်သဘောတွေ သိသာထင်ရှားလာပါ တယ်။ ကိုယ်လည်း ချမ်းသာ၊ စိတ်လည်းချမ်းသာ ဖြစ်နေပြီပေ့ါ။

သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ သတ္တိတွေနဲ့ အာရုံ ကောင်းကို ပြောင်းတဲ့နည်းဟာ သမထနည်းလို့ ခေါ်ရမှာပါ။ သမာဓိက ဦးဆောင်နေပါတယ်။

www.foreverspace.com.mm

ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာတဲ့အခိုက် သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိအားတွေနဲ့ အထင်အရှားရှိတဲ့ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတွေကို သေသေချာချာ အာရုံပြုပြီး ပညာဉာဏ်နဲ့သာ ပိုင်းခြားသိလိုက်ရင်၊ ကြည့်လိုက်နိုင်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်ကနေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ချက်ချင်းဆိုသလို မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကိုလည်း တက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအခါ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါက အာရုံကောင်းအောင် ပြောင်းပြီးမှ ဝိပဿနာရှုတဲ့ သဘောပါ။ သမထမှ ဝိပဿနာကို ကူးသွားတယ် ခေါ်တာပေါ့။

တစ်ချို့က "အနာရောဂါဆိုးဝါးတဲ့အခါ ဘယ်လိုမှ အာရုံပြောင်းဖို့ မရနိုင်ဘူး။ အာရုံကောင်းပေါ်ဖို့လည်း မလွယ်ပါဘူး။ စာထဲပေထဲမှာသာ ဒါမှမဟုတ် အပြောနဲ့သာ ပြောနေကြတာပါ။ တကယ်တမ်းက အာရုံဆိုးလွန်းရင် မကြည့်ဘဲ အာရုံကောင်းပြောင်းဖို့ ဆိုတာ မရနိုင်ဘူး" လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ပြောလည်း ပြောတတ်ကြပါတယ်။

မရနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရဖို့ မလွယ်တာပါ။

ဘယ်အလုပ်မဆို လွယ်တာ၊ ခက်တာ ရှိစမြဲပါ။

www.foreverspace.com.mm

"ဒီလောက်အကျိုးကြီး၊ ကျေးဇူးများတဲ့ သေနည်း၊ နေနည်း၊ အားထုတ်နည်းဆိုရင် ပိုပြီးခက်တယ်။ မလွယ်ပါဘူး" လို့ စိတ်ထဲ စွဲထားကြပါလိမ့်မယ်။

တကယ်က လုပ်ချင်စိတ် မရှိရင်၊ မလုပ်တတ်ရင်၊ လုပ်နေကျ မဟုတ်ရင် ဘယ်အလုပ်မှ မလွယ်ပါဘူး။ လုပ်ချင်စိတ်၊ လုပ်တတ်မှု၊ လုပ်နေကျ ဒီသုံးမျိုး ဆုံညီမှ လွယ်ကူပါတယ်။ ဒီသုံးမျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုး လျော့နေခဲ့ရင် ဘယ်အလုပ်မှ မလွယ်ပါဘူး။ ခက်ခဲသွားပါပြီ။

အခုပြောပြနေတဲ့ နည်းဟာ အကျိုးလည်းကြီး၊ ကျေးဇူးလည်းများ၊ တန်ဖိုးလည်း ရှိလွန်းတော့ အရေးတကြီး သိထား၊ နားလည်ထားသင့်ပါတယ်။ အလွယ်တကူလည်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားထားသင့်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လုပ်ချင်စိတ် ရှိလိုက်စမ်းပါ။ လုပ်တတ်အောင် ဖတ်လိုက်၊ နားထောင်လိုက်၊ သင်လိုက်စမ်းပါ။ လုပ်နေကျ ဖြစ်နေအောင်လည်း အမြဲနေကြည့်၊ ကြိုးစားကြည့်လိုက်စမ်းပါ။

ဒီလိုသုံးမျိုးစုံရင် ဘယ်လောက်ပဲ အာရုံဆိုးတွေ ဖြစ်နေပါစေ၊ ကြုံနေပါစေ၊ အာရုံကောင်းအောင် နေတတ်၊ နေနိုင်၊ နေလို့ရလာပါတယ်။

www.foreverspace.com.mm

အာရုံပြောင်းနိုင်လို့ အာရုံကောင်းရင် စိတ်လည်း ကောင်းလာပါတယ်။ မခံသာ သဘောမကျတဲ့ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ရိုင်းတွေ မရှိတော့ပါဘူး။ ခံသာ၊ နေသာလာတော့ သက်တောင့်သက်သာနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး ဘယ် လောက်နေရတာ ကောင်းလိုက်မလဲ။ စဉ်းစားကြည့် ပေါ့။ ကိုယ်လည်း ချမ်းသာ၊ စိတ်လည်း ချမ်းသာ ချမ်းသာကို ခံစားနေရတယ်။

များသောအားဖြင့် အာရုံကောင်းရင် စိတ်ကောင်း တတ်ကြတယ်။ အာရုံ မကောင်းရင် စိတ်မကောင်း ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ ဒီလိုသဘောမျိုးက အများ သူငါ တွေ ဖြစ်လေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီသဘော ဖြစ်နေရုံကတော့ သာမန် သူလို ကိုယ်လိုလူ အဖြစ်မျှလောက်ပဲ ရှိပါ သေးတယ်။ အာရုံကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း၊ စိတ်ကောင်းဖြစ်အောင် နေတတ်၊ သေတတ်၊ အားထုတ် တတ်တဲ့လူလို့ မခေါ်နိုင်သေးပါဘူး။ ဝိပဿနာနည်း အစစ်နဲ့ ပြောတာပါ။

အမြဲတမ်းစိတ်ကောင်းဖြစ်အောင် နေတတ်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ အာရုံကောင်းအောင် ပြောင်းပြီး နေတဲ့နည်း ရှိသလို၊ စိတ်ကောင်းအောင် နေတဲ့နည်း လည်း ရှိပါတယ်။

www.foreverspace.com.mm

စိတ်ကောင်းအောင်နေတဲ့နည်းက ဒီဆိုးဝါးတဲ့အာရုံကိုပဲ မရွေ့၊ မပြောင်း၊ မရှောင်ဘဲ သေသေချာချာ သိအောင် ကြည့်နေရင်း၊ သိနေရင်းက စိတ်ကောင်းဖြစ်စေတဲ့နည်း၊ တိုက်ရိုက်ရှုတဲ့နည်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

တိုက်ရိုက်ရှုတဲ့ နည်းကလည်း အနာရောဂါဆိုးဝါးတဲ့ ရုပ်အာရုံကိုကြည့်ပြီး ဆင်ခြင်တဲ့နည်းရယ်၊ သုံးသပ်တဲ့ နည်းရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပြန်ပါသေးတယ်။

ဆင်ခြင်တဲ့နည်းဆိုတာက ယခုဖြစ်နေတဲ့အနာရောဂါဆိုး ဆိုတာဟာ ရုပ်သဘောတရားတွေပါ။ ဒီရုပ်သဘော အာရုံဟာ ခန္ဓာ၊ ဓာတ်၊ ပရမတ်သဘောတွေပါ။ 'ပရမတ်မှန်၊ ခပ်မြန်မြန်၊ ဧကန်မုချ၊ ဖြစ်လည်းဖြစ်တယ်၊ ပျက်လည်းပျက်တယ်' ဆိုတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာသမျှ ပျက်နေကြတာချည်းပါပဲ။ ဒီအနာရောဂါလည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်သွား၊ ပျောက်သွားမှာပါလို့ အပေါ်ယံ စဉ်းစားဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ရင် သက်သာတတ်ပါတယ်။ ခံနိုင်တယ်ဆိုတာလည်း ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီလိုမှ မဟုတ်သေးရင်
မျက်စိနဲ့ မြင်သမျှ အဆင်းမျိုးစုံ အာရုံ၊
နားနဲ့ ကြားသမျှ အသံမျိုးစုံ အာရုံ၊

www.foreverspace.com.mm

နှာခေါင်းနဲ့ ရှူရှိုက်သမျှ အနံ့မျိုးစုံ အာရုံ၊

လျှာနဲ့ စားသောက်သမျှ အရသာမျိုးစုံ အာရုံ၊

ကိုယ်နဲ့ တွေ့ထိသမျှ အတွေ့အထိမျိုးစုံ အာရုံ၊

စိတ်မှာဖြစ်ပေါ် ခံစားရသမျှ အတွေးအကြံ၊ သိစရာမျိုးစုံ အာရုံ၊

ဒီအာရုံတွေဟာ စိတ်နဲ့ လာဆုံကြတယ်၊ ခဏပါပဲ။ ဧည့်သည်အဖြစ် လာရောက်တဲ့ သဘော၊ ပြီးရင် ပြန်သွားကြတာပဲ။

မြင်ပြီး မရှိ ပြန်သွား၊ ကြားပြီးမရှိ ပြန်သွား၊ ပျောက်သွားကြတာပါပဲ။ နံပြီးရင်၊ စားပြီးရင်၊ ထိပြီးရင်၊ တွေးသိပြီးရင်လည်း ဒီအာရုံတွေဟာ ပျက်သွားပျောက်သွားကြတာပဲ။ ဧည့်သည်မှန်သမျှ အိမ်ကို အလည်ရောက်လာပြီး ပြန်သွားကြသလို၊ ဒီအနာရောဂါဆိုး၊ နာကျင်ကိုက်ခဲ ဆိုးဝါးတဲ့ သိစရာအာရုံသဘောတွေလည်း ကြည့်ရင်း၊ ပျက်ရင်း၊ ပျောက်ရင်း ပြန်သွားကြမှာပဲလို့လည်း နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးအနေနဲ့-

'ငါ့မှာ အိုသဘောရှိတယ်၊ မလွန်ဆန်နိုင်ဘူး'

'ငါ့မှာ နာသဘောရှိတယ်၊ မလွန်ဆန်နိုင်ဘူး'

www.foreverspace.com.mm

'ငါ့မှာ သေသဘောရှိတယ်၊ မလွန်ဆန်နိုင်ဘူး'

ဒီလို နှလုံးသွင်း သဘော အမှန်တွေနဲ့လည်း ဆင်ခြင်နိုင်ပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာဆိုတာ ဒုက္ခတုံး၊ ဆင်းရဲတုံးကြီးပဲ။ ခန္ဓာရှိရင် ဒုက္ခရှိတယ်၊ ဆင်းရဲနဲ့ ကြုံမယ်။ ငါအခု ကြုံနေရတဲ့ ဆင်းရဲဟာ ဒုက္ခခန္ဓာကြီးရှိလို့ ဖြစ်တာပဲ။ ဒီခန္ဓာ၊ ဒီဒုက္ခဆင်းရဲကို မလိုချင်တော့ဘူး။ ခန္ဓာမရှိတဲ့ဒုက္ခဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကိုပဲ သွားချင်၊ ရချင်၊ ရောက်ချင်လှပါပြီလို့ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းတာက တစ်မျိုး၊

အခုလို ကြုံနေရတဲ့ အနာရောဂါဆိုးကြီးကို သည်းခံရမှာပေါ့။ လောကမှာ ဒီလိုအပေါ်ယံ ဒုက္ခမျိုးကိုမှ အသိတရားနဲ့ သည်းခံစိတ် မထားနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒီထက်ဆိုးတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ပြည့်နေတဲ့ အပါယ်လေးဘုံရဲ့ ဘေးဒုက္ခ၊ နောက်ပြီး ပဋိသန္ဓေပြန်နေရတဲ့ ဒုက္ခ၊ အိုရ၊ နာရတဲ့ဒုက္ခ၊ လောကအတွင်း မျိုးစုံအောင် ကြုံရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ နောက်သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေကလည်း ဘယ်လွတ်နိုင်ပါ့မလဲ။ အခုကြုံရတဲ့ ဒုက္ခသေးသေးကို အသိဉာဏ်နဲ့ ပျော်ပျော်သာ သည်းခံလိုက်စမ်းပါ ဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်းကလည်း တစ်မျိုး၊

www.foreverspace.com.mm

အမျိုးမျိုး နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နိုင်ပါတယ်။

အနာရောဂါ ပြင်းထန်ဆိုးဝါးနေပေမယ့် နှလုံးသွင်း စိန္တာမယဉာဏ်အား၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိအားတွေပေါ်မူတည်ပြီး ခံသာလာနိုင်ပါတယ်။ သက်သာသလိုလို ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာတော့ မဖြစ်သေးပါဘူး။ ဝိပဿနာရှုပွားနည်းနဲ့ နေနည်း၊ သေနည်း၊ အားထုတ်နည်းတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။

ဆင်ခြင်နေတုန်း သက်သာသလို ဖြစ်ပေမယ့် ဆင်ခြင်နိုင်မှုစွမ်းအား နည်းသွားရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ နှလုံးသွင်းမှု လက်လွတ်သွားရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အနာရောဂါ ထိတွေ့မှုအာရုံက ပြန်ပေါ်လာတတ်တယ်။ ပိုဆိုးလာတယ်။ နဂိုထက်ကို ပိုပြီးဆိုးလို့ အခံရခက်လာတယ်လို့တောင် ထင်တတ်ကြပါသေးတယ်။

အဲဒီအခါမှာ သတိလွတ်သွားပြီ၊ သတိလွတ်တာနဲ့ တပြိုင်နက် စိတ်ထဲမှာ မကြိုက်တဲ့ သဘော၊ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတွေက ဝင်လာတာပါပဲ။ သဘောမကျမှုလည်း ပါလာတာပေါ့။ ဒေါသဝင်လာပြီ ဆိုကတည်းက အနာရောဂါက ပိုဆိုးလာတယ်။ မသက်သာဘူး။ ဒီတောင်က ကျော်နိုင်ပါတော့မလား။ မရတော့ဘူးနဲ့

www.foreverspace.com.mm

တူပါတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဒီတောင်က မကျော်နိုင်ဘူးဆိုပြီး မိမိပိုင်ဆိုင်တယ်ထင်ခဲ့တဲ့ သားသမီးမြေးမြစ်၊ တပည့်တပန်း၊ အခြွေအရံ၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊ ရွှေငွေဥစ္စာ၊ တိုက်တာအဆောက်အဦပစ္စည်းတွေကို ခွဲခွာရ၊ စွန့်ခဲ့ရမှာ နှမြောတဲ့ လောဘ၊ စိုးရိမ်တဲ့ သောက၊ မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေဝင်လာပါတယ်။ အရေးတကြီး ဟိုဟာလုပ်ချင်၊ ဒီဟာလုပ်ချင်၊ ဟိုလူ့မှာချင်၊ ပြောချင်၊ ဒီလူ့တွေ့ချင်၊ မြင်ချင်ဆိုတဲ့ ရှုပ်ထွေးနောက်ကျိတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ နောက်ပြီး မိမိကိုယ်၊ မိမိလက်၊ မိမိခေါင်းလို့ ထင်ခဲ့တဲ့ ဒီရုပ်၊ ငါသိတယ်လို့ အထင်မှားတတ်တဲ့ ဒီနာမ် သဘောတွေကို သေချာ မသိနိုင်တော့ဘဲ မောဟစိတ်တွေဝင်လာကုန်တယ်။ ရုပ်အနာ ရောဂါကိုလည်း ငါ့ခေါင်း၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ခြေ၊ ငါ့အနာ ဆိုးဝါးတယ်လို့ အထင်ကြီးနဲ့ အမြင် မကြည်မလင် ဖြစ်လာပါတယ်။

နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နိုင်အား မကောင်းရင် ဒီလိုတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလို မဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ သတ္တိတွေ၊ အားကောင်းအောင် အသေအချာကြိုးစားထားသင့်ပါတယ်။

အမှန်က ဘယ်အရာ၊ ဘယ်အာရုံကိုမဆို သေချာ

www.foreverspace.com.mm

သိနေရမယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်ရမှု သတိမရှိလို့၊ လွတ်သွားလို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာပါ။ သတိ မရှိရင် တည်ကြည်မှု သမာဓိလည်း အားနည်း၊ သေချာသိတတ်တဲ့ ဉာဏ်လည်း မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီသတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေ ဖြစ်နေ၊ ရှိနေအောင် လုံ့လပြုတဲ့ ဝီရိယလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဒီသဘောတွေက နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်လာတတ်တဲ့ သဘောတွေပါ။

အာရုံကို တိုက်ရိုက်ကြည့်တဲ့နည်းမှာ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းတဲ့နည်းအပြင် အာရုံကို အသေအချာကြည့်ပြီး အရှိ၊ အရှိအတိုင်း သုံးသပ်တဲ့နည်း ဆိုတာ ရှိပါသေးတယ်။

သုံးသပ်တဲ့နည်းဆိုတာ အာရုံပြောင်းရတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဆင်ခြင်ပြီး နှလုံးသွင်းရတဲ့ သဘောမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ တိုက်ရိုက်သေချာ သိအောင်ကြည့်တဲ့နည်းပါ။

သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ အားတွေရှိနေတဲ့ မိမိရဲ့ စိတ်နဲ့ထင်ရှားရှိနေတဲ့ အာရုံသဘောကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း ပညာဉာဏ်အားနဲ့ သေချာသိအောင် ကြည့်နေတာကို ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်ခတ်အင်အားနဲ့ သုံးသပ်တာ၊ ကြည့်တာပါ။

မိမိစိတ်နဲ့ သုံးသပ်တယ်ဆိုပေမယ့် စိတ်ရဲ့ သဘောက အာရုံကို သိတတ်တဲ့ သဘောမျှသာ ရှိပါတယ်။ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီစိတ်သဘော ဖြစ်နေရင် ဖြူတယ်၊ မည်းတယ်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ တောင့်တယ်၊ တင်းတယ်၊ လုံးတယ်၊ ဝိုင်းတယ်၊ ကြီးတယ်၊ သေးတယ်၊ နည်းတယ်၊ များတယ်၊ ဟိုနား၊ ဒီနားစတဲ့ အခေါ်အဝေါ် အရောင်အဆင်း ပုံသဏ္ဍာန်နေရာဒေသ သတ်မှတ်ချက်တွေကို သတ်မှတ်သိ,သိတတ်တဲ့ မှတ်သားတတ်မှု သညာဆိုတာကလည်း အမြဲတွဲပါ နေပါတယ်။

ဒီမှတ်သားမှု သညာက သူမှတ်သားသိ သိထား ခဲ့တဲ့အတိုင်း ဒီသဘောတွေကို ပြန်ပြီးပေါ်အောင် ထင်ရှားအောင် ပုံဖော်ပေးတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုလေး တွေ ဖြစ်နေတယ်၊ ဟိုလိုကြီး ထင်ရှားနေတယ်ဆိုပြီး မပြော တတ်ပေမယ့် ပြောပြသလို ပြောပြနေတတ်၊ လုပ်ပေး တတ်ပါတယ်။

သုံးသပ်နည်းမှာ စိတ်နဲ့သိကာမျှ၊ သညာနဲ့ မှတ်သားသိ, သိကာမျှ သိနေတာတွေကို အဓိကတန်ဖိုး မထားတော့ပါဘူး။ ဒီသဘောတွေထက် ထင်ရှားရှိတဲ့ အာရုံရဲ့ သဘောကို အသေအချာ သိတတ်တဲ့ ဉာဏ်

www.foreverspace.com.mm

ပညာရဲ့အသိက တန်ဖိုးကြီးလာပါတယ်။

ဒီဉာဏ်ပညာ အသိကောင်းလာအောင် အာရုံရဲ့ သဘောကို အမှတ်ရတတ်တဲ့ သတိ၊ တည်ကြည်မှု သမာဓိ၊ ကြိုးစားမှုဝီရိယဆိုတဲ့ သတ္တိအင်အားတွေက အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါတယ်။

အထင်အရှားရှိတဲ့ အာရုံသဘောကို ထပ်ခါ ထပ်ခါ အမှတ်ရ တည်ကြည်နေတဲ့အခိုက် သညာမှတ် သားသိကို မဖျောက်ဘဲ၊ ထွင်းဖောက်ကျော်လွှားပြီး အာရုံကို သေသေချာချာ၊ ကွဲကွဲပြားပြား ကြည့်တတ် သိတတ်၊ မြင်နိုင်တတ်တဲ့ ပညာဉာဏ်သဘောက ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။

သုံးသပ်တဲ့နည်းမှာ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိအား အစွမ်းသတ္တိတွေ ဝန်းရံနေတဲ့စိတ်မှာ ပညာဉာဏ်ကသာ အာရုံကို သေချာ သုံးသပ်နိုင်တာပါ။ သုံးသပ်ပြန်တော့ လည်း တစ်ကြိမ်တစ်ခါလေး အပေါ်ယံသိ,သိကာမျှနှင့် တော့ သုံးသပ်တယ် မခေါ်နိုင်ပါဘူး။ သတိ ဦးဆောင် ပြီး ဉာဏ်သိ,သိနေတဲ့စိတ် တစ်ချက်ဖြစ်ပြီးရင် နောက် စိတ်တွေလည်း သိနေတဲ့စိတ် တစ်ချက်ထပ်ဖြစ်ဖို့ နောက်ထပ် ဆက်ခါဆက်ခါ ဒီစိတ်မျိုးတွေ ဖြစ်နေဖို့ ကြိုးစားတဲ့ ဝီရိယသတ္တိတွေပါ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလို

www.foreverspace.com.mm

ဖြစ်နေခိုက်တိုင်းမှာ သေချာကြည့်၊ သေချာသိနေတာကို သုံးသပ်တယ်လို့ ခေါ်တာပါ။

အနာရောဂါ ဆိုးဝါးနေတယ်ဆိုတဲ့အခိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ရုပ်၊ အနာရောဂါအာရုံကို တကယ်အရှိအတိုင်း သဘောတရား အမှန်ကို တရားသဘော အသိဉာဏ်နဲ့ မြင်အောင်၊ သိအောင် ကြည့်ရပါတယ်။

တကယ်အနာရောဂါဆိုး အာရုံကို သုံးသပ်နည်းနဲ့ သုံးသပ်တော့မယ်ဆိုရင် အရေးလည်းကြီး၊ သိလည်းသိသင့်တဲ့ သဘောတွေကို ထပ်ပြောပါဦးမယ်။

သတိဆိုတာက အမှတ်ရတတ်တဲ့ သဘောပါ။ တခြားဘာမှ မလုပ်တတ်ပါဘူး။ ထပ်ခါ ထပ်ခါ သုံးသပ်နိုင်ဖို့လည်း သူနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ မြင်အောင် သိအောင် ကြည့်ဖို့လည်း သူ မတတ်နိုင်ပါဘူး။

သမာဓိ ဆိုတာကလည်း အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးတည်နေ၊ ကြည်နေအောင်ပဲ လုပ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ထက်ပိုပြီး တခြားဘာမှ သူ မလုပ်နိုင်ပါဘူး။

ဝီရိယ ဆိုတာကတော့ တစ်ကြိမ်ပြီး တစ်ကြိမ်၊ တစ်ခါပြီး တစ်ခါ၊ တစ်စိတ်ပြီး တစ်စိတ် အာရုံထင်ရှားတိုင်း ရှုနေတဲ့စိတ်၊ သုံးသပ်တဲ့ စိတ်ကလေး ထပ်ခါ ထပ်ခါ ဖြစ်နေနိုင်ဖို့ပဲ လုပ်နိုင်စွမ်းတဲ့ သတ္တိရှိတာပါ။

www.foreverspace.com.mm

တစ်ခြားအစွမ်း မရှိပါဘူး။

ပညာဉာဏ်ကတော့ ထင်ရှားတဲ့ အာရုံ၊ ပြတဲ့ အာရုံ၊ မြင်နေသိနေတဲ့ အာရုံကို သေသေချာချာ ကွဲကွဲပြားပြားပဲ သိတတ်တာပါ။ သူ ပြတဲ့ အတိုင်းကိုသာ ကြည့်တာပါ၊ သိတာပါ။ ကိုယ်ကြည့်ချင်တာကို ကြည့်တာမျိုး၊ ကိုယ် သိချင်တာကို လုပ်သိတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်ယူပြီးတော့လည်း မကြည့်ပါဘူး။

ဓမ္မ သဘောတရားတွေဆိုတာ ကိုယ့်အလုပ်ကိုသာ ကိုယ် လုပ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်သဘော ကိုယ်ဆောင်ပြီး၊ ကိုယ့်သတ္တိ ကိုယ် ထုတ်သုံးနေတာပါ။ ကိုယ့်သတ္တိ ကိုယ်ရှိနေကြတဲ့ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာအားတွေ ပေါင်းစုံမိတဲ့အခါ နဂိုက စိတ်ကလေးရဲ့ သိကာမျှ သဘော၊ သညာရဲ့ မှတ်သိ သဘောတွေကို ကျော်လွန်ပြီး သေသေချာချာ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာပါတယ်။ သုံးသပ်နိုင်လာတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သုံးသပ်နိုင်လာတယ်ဆိုတဲ့ အခိုက်မှာ ရှိတဲ့အာရုံကို ကောင်းတဲ့ဓာတ်၊ ကောင်းတဲ့သတ္တိတွေက သေချာသိအောင်၊ သုံးသပ်တဲ့အလုပ် လုပ်နေကြတာပါ။ နေမကောင်းတဲ့သူက သုံးသပ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါ,က သုံးသပ်တယ်လို့လည်း မထင်လိုက်ပါနဲ့။ သုံးသပ်တဲ့

www.foreverspace.com.mm

အခိုက်မှာ ငါ,မရှိပါဘူး၊ ငါ,လည်း မပါပါဘူး။ ဓမ္မသဘောတွေက ဓမ္မဗျာပါရတွေ စိုက်ထုတ်ပြီး အလုပ်လုပ်နေကြတာပါ။ ငါ,အနေနဲ့လည်း ပါဝင်လို့၊ ဝင်သုံးသပ်လို့ မရပါဘူး။

သုံးသပ်တဲ့နည်းကို သေသေချာချာ သုံးသပ်ပုံ၊ အားထုတ်ပုံ၊ နေထိုင်ပုံတွေကို ပြောပြပါမယ်။

အနာ ရောဂါ ဆိုးဝါးတဲ့ သဘောအနေနဲ့ ပြောရရင် နှလုံးက ခုန်လွန်းတယ်။ ရင်ဘတ်က အောင့်လွန်းတယ်။ အနာက နာလွန်းတယ်။ ဦးခေါင်းက ကိုက်လွန်းတယ်ဆိုတဲ့ အမျိုးမျိုး ရောဂါအမည်တွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။

အခု အနေနဲ့ "ဦးခေါင်းထဲက မခံသာအောင် ကိုက်နေပြီ" ဆိုကြပါစို့။

သုံးသပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ရှုစိတ်က "ဦးခေါင်းကိုက်" တဲ့အာရုံကို သတိကပ် သတိရှိလိုက်တော့ အာရုံပြုလိုက်နိုင်ပါတယ်။ သတိနဲ့အတူ သမာဓိလည်း ပါလာတာပေါ့။ သတိကပ်လိုက်နိုင်တာကိုက ဝီရိယရှိလို့ပါ။ ဒီအခါမှာ အတူတွဲပြီး ပါဝင်နေတဲ့ ဉာဏ်ပညာက "ခေါင်းက ကိုက်တာလား၊ ကိုက်တာက ခေါင်းလား" ဆိုတဲ့ အမေး မရှိပေမယ့် အဖြေကို ချက်ချင်း သိသွား

www.foreverspace.com.mm

ပါတယ်။

'ခေါင်း' ဆိုတာက သပ်သပ်၊ 'ကိုက်တယ်' ဆိုတာက သပ်သပ်ဖြစ်နေကြတဲ့ သဘောပေါ့။ သုံးသပ်တဲ့ ရှုစိတ်ထဲက ဉာဏ်က တွေ့လိုက်ပါတယ်။ ဆင်ခြင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တိုက်ရိုက်တကယ်မြင်တဲ့၊ သိတဲ့ဉာဏ်က သုံးသပ်သိ သိလိုက်တာပါ။

ခေါင်းက သပ်သပ်၊ ကိုက်တာက သပ်သပ် ဆိုတဲ့ သဘောကို အသိနဲ့ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း 'ကိုက်' တဲ့သဘောက ပိုပြီးထင်ရှားလာပါတယ်။ သိသာမြင်သာ လာပါတယ်။ ဦးခေါင်းဆိုတဲ့ ထုထည်၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်အစား၊ အခေါ်အဝေါ်စတဲ့ ပညတ်အာရုံအထင်ကြီးက သညာနဲ့ မှတ်သားထားတဲ့ သဘောဆိုတော့ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ထွင်းဖောက် ထွင်းဖောက်ခံရလို့ ပျောက်ပျောက်သွားပါတော့တယ်။ ဦးခေါင်းကြီး ပျောက်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သညာရဲ့ မှတ်ထားတဲ့ အလုပ်က ပညတ်ဉာဏ်ရောက်လာတော့ နောက်ဆုတ်သွားတဲ့သဘော။ မသိမသာ မထင်ရှား ဖယ်သွားတဲ့ သဘောပါပဲ။

သညာအသိထက် ပညာအသိက အားသာတဲ့ အခါ ဒီလိုပဲ အထင်ပညတ်တွေဟာ ပျောက်သွား၊ ကွယ်

www.foreverspace.com.mm

သွား ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ ဝီရိယက ကိုက်တဲ့သဘောကို ထပ်ခါ ထပ်ခါ ကြည့်နိုင်ဖို့ အလုပ် လုပ်ပေးနေပါတယ်။ သတိ၊ သမာဓိနဲ့ အာရုံကို ပြုနေတဲ့အခိုက် ပညာဉာဏ်နဲ့ ဂရု စိုက်ပြီးကြည့်တော့ 'ကိုက်တယ်' ဆိုတဲ့သဘော ကလည်း ထင်ရှားနေရာက တဖြည်းဖြည်းကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျောက်သလို ဖြစ်လာပြီး တင်းမှု၊ မာမှု၊ ပူမှု၊ လှုပ်မှု ဆိုတဲ့သဘောတွေက သိသာထင်ရှားလာ သလို တွေ့မြင်ရပြန်ပါတယ်။

'ကိုက်တယ်' ဆိုတဲ့ ပညတ်သတ်မှတ်ချက် သညာရဲ့ မှတ်သားမှု အလုပ်တွေက နောက်ဆုတ်သွား တဲ့သဘော။ အားပျော့သွားတဲ့သဘောပါ။ အသိဉာဏ် သတ္တိတွေ တိုးလာရင် ထူထဲတဲ့ ပညတ်တွေက လျော့ပါး သွားတတ်ပါတယ်။ ပရမတ်နဲ့ နီးစပ်တဲ့ သဘောတွေက ပိုပြီး ထင်ရှားလာကြတယ်။

ဒီကတစ်ဆင့် သိသာတယ်ဆိုတဲ့ တင်းမှု၊ ပူမှု၊ မာမှု၊ လှုပ်မှုသဘောတွေကို ထပ်ပြီး သေချာကြည့်ရပြန် ပါတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ အထင်အရှားရှိတဲ့ သဘော ကို အသေအချာ ကြည့်ရတာပါ။

တင်းတဲ့သဘောကို သေသေချာချာ သုံးသပ်

www.foreverspace.com.mm

ကြည့်လိုက်တော့ တင်းသဘောက တင်းသလိုလို၊ လျှော့သလိုလိုဆိုတဲ့ တကယ်အစစ် တင်းနေတာ မဟုတ်ဘဲ 'တင်း' ဆိုတဲ့ နာမည်တပ်ပြီးသာ ပြောရတယ်။ တင်းသလိုလိုနဲ့ တစ်မျိုးလေးတွေ တစ်မျိုးလေးတွေ ဖြစ်နေကြတာကို တွေ့ရပါတော့တယ်။ တင်းသဘော ပျောက်ပြီး လှုပ်စိလှုပ်စိ ရွစိရွစိ လှုပ်လှုပ်ရွရွဆိုတဲ့ သေချာပေါက် အမည်မပေးနိုင်တဲ့ သဘောမျိုးတွေ အများကြီးကိုသာ တွေ့ရပါတယ်။

သညာမှတ်သိနဲ့ သတ်မှတ်ပြီး မြင်တွေ့နေကျ ပညတ်အာရုံဆိုတာတွေက ကိလေသာနဲ့ ကြည့်ရင် ပိုပြီး ထင်ရှားတယ်။ အမြဲတမ်း ရှိနေတယ်။ ခိုင်မြဲတယ်ပေါ့။ အသိဉာဏ်နဲ့ ကြည့်လိုက်ရင်တော့ ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပညတ်သဘောတွေက ပါးသွားပြီး ပရမတ်သဘောတွေကသာ ထင်ရှား ထင်ရှားလာပါတယ်။

အသိဉာဏ် အားကောင်းလာလေလေ အာရုံမှာ ဖုံးကာထားတဲ့ အရောင်အဆင်း ပုံသဏ္ဌာန်စတဲ့ ပညတ်တွေဟာ အကြမ်းစားတွေရော၊ အနုစားတွေရော အထူအပါးတွေပါ ကွာကျ ကွာကျသလို ရှင်းသွားပါတယ်။ ရှုစိတ် အသိဉာဏ်ကို ကိလေသာက ဖုံးတတ်တယ်။ အာရုံအရှိ ပရမတ်ကို ပညတ်အထင်အာရုံက ဖုံးတယ်။

www.foreverspace.com.mm

ဒါဟာ ဓမ္မသဘာဝပါပဲ။ ရှုစိတ် အသိဉာဏ်က ကိလေသာကို ပါးသထက်ပါးအောင် လွှမ်းမိုးနိုင်လာတော့ အာရုံဖြစ်တဲ့ အရှိပရမတ်ပေါ်က အထင်ပညတ်တွေလည်း ကွာကျ ကွာကျလို့ သွားပါတယ်။

သဘောတရား တစ်မျိုးလေးတွေ ဖြစ်နေကြတာကို စတင်တွေ့တဲ့အခါ အများကြီးဆိုတာမျိုးတွေလည်း ပါဝင်နေပြီး မြင်နေ တွေ့နေရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ပြီး အများကြီးဆိုတာကို မလိုက်ဘဲ၊ နှလုံး မသွင်းဘဲ သဘောလေး တစ်ခုဖြစ်တဲ့ အခိုက်မြင်အောင်၊ သိအောင် သေချာ ကြိုးစားကြည့်လိုက်စေချင်ပါတယ်။

သေချာ ကြည့်လိုက်မိရင် ဓမ္မ သဘောတရားရဲ့ တကယ်အရှိ သဘောကို သေချာ သိလိုက်နိုင်ပါပြီ။ သိလိုက်နိုင်ဖို့က သေချာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သုံးသပ်မှ သိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို သုံးသပ်နိုင်ဖို့ ဆိုတာကလည်း သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ အလွန်အားကောင်းရမှာပါ။ အားကောင်းဖို့လည်း လိုပါတယ်။ အားကောင်းအောင်လည်း နေတတ်ရမှာပါ။

တကယ့်အရှိ ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာ၊ ဓာတ်ဆိုတဲ့ ပရမတ် သဘောတွေက ခက်ခဲနက်နဲ သိမ်မွေ့ပါတယ်။

www.foreverspace.com.mm

သဘောပေါက် နားလည်ဖို့အတွက် လောကဥပမာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ ပုံပေါ်အောင် ပြောပြချင်ပါတယ်။

လောကဥပမာအနေနဲ့ မိမိတို့အိမ်ရဲ့ ဧည့်ခန်းထောင့်မှာ ရုပ်မြင်သံကြား (တီဗီ) စက် ရှိတတ်၊ ထားတတ်ကြပါတယ်။ ရုပ်မြင်သံကြားကို ကြည့်တဲ့အခါနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကြည့်ကြရအောင်။

ရုပ်မြင်သံကြား စပြီး ကြည့်တယ်ဆိုတုန်းကတော့ ရုပ်မြင်သံကြားစက် တစ်ခုလုံးကိုပါ။ နောက်တော့ ရုပ်မြင်သံကြားစက်ရဲ့ ဖန်သားပြင်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့်လာပါတယ်။ စက်အိမ်တွေ၊ ခလုတ်တွေ၊ ကုမ္ပဏီတံဆိပ်တွေကို မြင်တော့လည်း မြင်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဂရုမစိုက်တဲ့အတွက် မမြင်ပါဘူးလို့ ပြောရမလို ဖြစ်သွားပါတယ်။

အခု ဖန်သားပြင်ကို ကြည့်နေတယ် ဆိုပေမယ့် ပြနေတဲ့ ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ထုတ်၊ နောက် မင်းသား မင်းသမီး၊ လူကြမ်းစတဲ့ သရုပ်ဆောင်တွေကိုပဲ ဂရုပြုမိလာပါတယ်။ တီဗီဖန်သားပြင်ကို မြင်နေပေမယ့် သရုပ်ဆောင်တွေကိုသာ ဂရုစိုက်နေတော့ ဖန်သားပြင်ကြီးဟာ မရှိသလို၊ မတွေ့သလို ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒီသဘော၊ ဒီဥပမာ အထိကတော့ အားလုံး

www.foreverspace.com.mm

ကြည့်နေကျ။ မြင်နေကျ သဘောတွေပါ။ သိသာလွယ်ပါတယ်။ သဘောပေါက်လွယ်ပါတယ်။

ဒီကတစ်ဆင့် ဖန်သားပြင်ပေါ်မှာ မင်းသား၊ မင်းသမီးတွေ ပုံသဏ္ဌာန်တော်ပေါ်နေပေမယ့် သရုပ်ဆောင်တွေ၊ ရှုခင်းတွေကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ဖြူနီဝါပြာစတဲ့ အရောင်တွေကိုသာ ဂရုတစိုက် ကြည့်ပေးလိုက်ပါ။ ပုံမှန်အနေနဲ့ ဒီလို မကြည့်ဖူးခဲ့သော်လည်း ဂရုတစိုက် ကြည့်ပေးပါ။ ပေါ်လာတဲ့ အရောင်မျိုးစုံကိုပဲ သတိထားပြီး ကြည့်လိုက်တော့ မင်းသား၊ မင်းသမီး၊ သရုပ်ဆောင်၊ ရှုခင်းတွေကို မြင်နေရပေမယ့် မမြင်သလိုဖြစ်သွားပြီး အရောင်စုံကိုသာ သိပါတယ်။

အရောင်စုံတွေကိုသာ တွေ့နေရတဲ့ အခါမှာလည်း ဖြူနီကြောင်ကြား မခွဲခြားဘဲ အရောင်စုံနောက်ကို လိုက်မကြည့်ဘဲ ဖန်သားပြင်ပေါ်က အစက်အပြောက်ကလေးတွေကို ဂရုတစိုက် ကြည့်ပေးပါ။ အစက်အပြောက်တွေသာ တွေ့ပြီဆိုရင် အရောင်တွေ ဆိုတာကို မြင်နေပေမယ့် ဂရုမစိုက်တဲ့အတွက် မိမိစိတ်မှာ မရှိသလိုဖြစ်နေပါတယ်။

အစက်အပြောက်လေးတွေကလည်း အများကြီးပါပဲ။ အဲဒီအများကြီးဆိုတဲ့ သဘောတွေကို ဂရု

www.foreverspace.com.mm

မစိုက်ဘဲ အစက်အပြောက် တစ်ခုလေးလောက်ကိုသာ ပေါ်တဲ့အခိုက် သေသေချာချာ ကြည့်ပေးပါ။ မိမိရဲ့ စိတ်အင်အားကောင်းတွေနဲ့ ပေါ်လာတဲ့ အစက် အပြောက်ကို သေသေချာချာ ဂရုတစိုက် ကြည့်လိုက် မိဖို့ပါပဲ။

"သေချာကြည့်လိုက်ရင် အစက်အပြောက်ဆိုတဲ့ သဘောလေးဟာ ဘယ်လိုလဲ၊ ဘာလဲ၊ ဘယ်လောက် ကြာမလဲ၊ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကြည့်နိုင် မြင်နိုင်၊ အကြည့်ခံနိုင်မလဲ" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေဟာ အမေးမရှိ သော်လည်း အဖြေကို ဖြေပြီးသားအဖြစ် သိသာ၊ မြင် လာပါလိမ့်မယ်။ သတိထားပြီး သေချာကြည့်ပါ။ ကြည့် လိုက်တာနဲ့ မရှိ၊ မြင်လိုက်တာနဲ့ မရှိ၊ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီသဘောတွေက အခုလို ပြောပြတော့ သိသွား ပြီး စိတ်ကူးနဲ့ ပုံဖော်ယူလို့ ရတာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ သေသေချာချာ ဂရုတစိုက်ကြည့်နိုင်မှ မြင်နိုင်၊ သိနိုင်တဲ့ သဘောတွေပါ။

အဲဒီ ဥပမာပေးတဲ့ သဘောလိုပါပဲ။ အနာ ရောဂါ ဆိုးဝါးတယ်ဆိုတဲ့ ဦးခေါင်းကိုက်တာကို သေချာ သတိ။ အသိနဲ့ ကြည့်တဲ့အခါ ဦးခေါင်း မထင်ရှားဘဲ

www.foreverspace.com.mm

ကိုက်တာထင်ရှားတဲ့ သဘော။ နောက် ကိုက်တာကို သေချာကြည့်တဲ့အခါ ကိုက်တာ မထင်ရှားဘဲ တင်း၊ ပူ၊ မာ၊ လှုပ်၊ သဘောတွေ ထင်ရှားတဲ့ သဘော။ နောက်- တင်း၊ ပူ၊ မာ၊ လှုပ်တွေကို ကြည့်တဲ့အခါ တင်းသလိုလိုဆိုတဲ့ သဘောတွေကိုသာ အထင်အရှား မြင်ရတဲ့သဘော။ နောက်- တင်းသလိုလိုထဲက အများကြီးဆိုတဲ့သဘော။ နောက်-ဖြစ်လာတဲ့သဘော တစ်မျိုး တစ်ခုကိုသာ ဖြစ်ဆဲအချိန်မှာ သေချာကြည့်လိုက်တော့ အကြည့်ကို မခံနိုင်လောက်အောင် ကြည့်မရှိ၊ မြင်မရှိ ဆိုတဲ့ သဘောတရားလေးတွေကိုပဲ တွေ့ရပါတော့တယ်။

“ဦးခေါင်းကိုက်တာ” ကို တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် သုံးသပ်သွားရင် ဉာဏ်နဲ့ သေချာကြည့်လိုက်ရင် ကြည့်မရှိ၊ မြင်မရှိ သဘောကိုသာ တွေ့ရတော့သလို ကျောအောင့်၊ ဗိုက်နာ၊ နှလုံးတုန်၊ ရင်ခုန်စတဲ့ ဘယ်လို မခံ မရပ်နိုင်တဲ့ ရောဂါဆိုးမျိုးကို မဆို ကြည့်လိုက်ရင် ကြည့်မရှိ၊ မြင်မရှိဆိုတဲ့ သဘောတွေကိုသာ တွေ့ပြီး တစ်ခြား ဘာကိုမှ တွေ့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီသဘောတွေက ဉာဏ်ရဲ့အသိ၊ ဉာဏ်နဲ့သာ မြင်ရတဲ့ လက်တွေ့ သဘောတွေပါ။ ကြားဖူးနားဝ

www.foreverspace.com.mm

စိတ်ကူးစိတ်သန်းနဲ့ သညာမှတ်သားမှုတွေနဲ့ လိုက်လုပ်ကြည့်လို့လည်း မရနိုင်ပါဘူး။ စိတ်အထင်တွေနဲ့လည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အဲဒီလို သုံးသပ်ပြီး ကြည့်နေနိုင်တဲ့အခါ ကိုယ်လည်း ချမ်းသာ၊ စိတ်လည်း ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ပင်ပန်း စိတ်ပင်ပန်း မဖြစ်၊ အနာရောဂါလည်း သက်သာနေပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှု မရှိရင်လည်း ဒီလို အသိဉာဏ်မျိုး မရလာနိုင်ပါဘူး။ သုံးသပ်တဲ့ နည်းလည်း မသုံးသပ်နိုင်ပါဘူး။

"ကြည့်မရှိ၊ မြင်မရှိ" ဆိုတာ မမြဲတဲ့ အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခ၊ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တ၊ နှုတ်ကလည်း မရွတ်ရတော့ပါဘူး။ စိတ်ကလည်း မရွတ်ဆိုရတော့ပါဘူး။ မရွတ်ရ၊ မဆိုရ၊ မဆင်ခြင်ရဘဲ တကယ်ကို ဉာဏ်နှင့် သုံးသပ် သိ သိလိုက်တာပါ။ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ မြင်တာ၊ သိတာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဦးခေါင်းလည်း မရှိ၊ ကိုက်တာလည်း မပေါ်၊ တင်းတာလည်း မတွေ့၊ ပူတာအေးတာလည်း မပါ၊ အများကြီးဆိုတာလည်း ပျောက်၊ တစ်ခုတည်းဆိုတာတွေလည်း မရှိတော့ဘဲ သုံးသပ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်နဲ့ တွေ့တော့ အားလုံးပညတ်တွေ ပျောက်ကုန်

www.foreverspace.com.mm

ပါတယ်။ ကြည့်မရှိ၊ မြင်မရှိ သဘောတရား သက်သက်သာ ရှိပါတော့တယ်။

ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်ရဲ့ ဖောက်ပြန်မှုသဘော သက်သက်သာ တွေ့ရတာပါ။ အာရုံ အကြည့်ခံ၊ အာရုံ အရှုခံ ရုပ်သဘောလည်း အကြည့်ခံရင်း မရှိ၊ ကြည့်မရှိ။ ကြည့်တဲ့၊ ရှုတဲ့ အသိဉာဏ် ရှုစိတ်ဘက်ကလည်း ကြည့်ပြီး သိပြီးရင်း မရှိ၊ ကြည့်မရှိ။ ဒီသဘောတွေပဲ ထင်ရှားပါတော့တယ်။

ဒီသဘောတရားတွေကို တရားသဘောရယ်လို့ အသိဉာဏ်နဲ့ သဘောပေါက်နေတဲ့အချိန်မှာ အနာရောဂါဆိုးတွေလည်း ပျောက်နေပါတယ်။ သေသေချာချာ သုံးသပ်တဲ့နည်းနဲ့ ကြည့်နိုင်၊ အားထုတ်နိုင်ရင် ဝိပဿနာအားထုတ်နည်းလည်း မှန်ပါပြီ။ နေနည်းလည်း မှန်ပါပြီ။ နေနည်း အားထုတ်နည်း မှန်မှတော့ သေနည်းလည်း မှန်ကန်စွာ နားလည် သဘောပေါက်သွားပါပြီ။

ဘယ်လို အနာရောဂါတွေပဲဖြစ်ဖြစ် သက်သာသက်သာ ဆိုးဝါး ဆိုးဝါး ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် ရုပ်သဘော အာရုံရောဂါတွေကို လှည့်ပတ်ရှောင်လွှဲပြီး အာရုံပြောင်းတဲ့နည်းနဲ့ ရှုပွားလို့လည်း ရနိုင်ပါတယ်။

www.foreverspace.com.mm

တိုက်ရိုက်ကြည့်ပြီး သေချာသုံးသပ်တဲ့ နည်းနဲ့လည်း ရှုပွားနိုင်ပါတယ်။

သမထ ရှုနည်းကို ပြောင်းပြီးတော့မှ ဝိပဿနာကို တင်ပြီးရှုတဲ့ နည်းရယ်၊ ဝိပဿနာ သက်သက် တိုက်ရိုက်သုံးသပ်တဲ့ နည်းရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိတာပါ။

ဒီနည်းနှစ်မျိုးလုံးကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး အသုံးချတတ်၊ အားထုတ်တတ်၊ နေတတ်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီနည်းတွေကို လူတိုင်းကြိုတင်ပြီး သိထားသင့်တဲ့အတွက် ပြောပြရတာပါ။ လူတိုင်းကိုလည်း ကြိုတင်သိစေချင်ပါတယ်။

ကြိုတင်သိပြီး ရှုတတ်၊ ပွားတတ်၊ အားထုတ်တတ်လို့ရှိရင် အားထုတ်ရာမှာလည်း ချမ်းသာ၊ နေထိုင်ရာမှာလည်း ချမ်းသာ၊ သေခါနီး သေတဲ့အချိန်မှာလည်းပဲ ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်ပါတယ်။

ဒီချမ်းသာအောင် နေနိုင်တဲ့ သဘောအသိတွေကို တကယ်ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါစိတ်ဓာတ်နဲ့ ယုံကြည်ပြီး ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သတ္တိအားတွေကို အားကိုးပြီး နေတတ်၊ အားထုတ်တတ်စေချင်ပါတယ်။

လူတိုင်းကို ကြိုတင်သိစေချင်တဲ့အတိုင်း သိသွားကြပြီးတော့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ အားထုတ်တတ်၊

www.foreverspace.com.mm

နေတတ်၊ သေတတ်သလို နေနိုင်၊ အားထုတ်နိုင်တဲ့ သူတော်ကောင်းတွေ ဖြစ်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ
ဓမ္မဒူတတောရ
တောင်စွန်း
ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်။

သာသနာတော်နှစ် (၂၅၄၂) ခု၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် (၁၃၆၀) ပြည့်နှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော် (၁) ရက်၊ တနင်္လာနေ့၊ (၁၁.၅.၉၈) ရက်နေ့၊ နံနက် (၇း၀၅) နာရီတွင် ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း၊ ကျောက်မဲမြို့၊ ဓမ္မမေဒနီ ရွှေကျင်ကျောင်းတိုက်ကြီး၊ ပဌမအကြိမ် မြောက်တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတတောရဆရာတော်ကြီး၏ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် (၁၀)ရက်စခန်းအတွင်း၌ ရေးသားပြုစုမှု ပြီးစီးအောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

ဆုတောင်းလွှာနှင့် အာသီသ

❖ ❖ ❖

"လူတိုင်း သိစေချင်ပါသည်" ကျမ်းစာအုပ်ကို စီစဉ်ရေးသား ပြုစုဆောင်ရွက်ရသော ဤမဟာကုသိုလ်ကံသည် ဗောဓိဉာဏ်၏ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ပြုခဲ့ရသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု၊ ပါရမီအစုစုတို့၏ အဖို့ဘာဂကို ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင်၊ မိခင် ဖခင်၊ ဆွေမျိုးပရိသတ်၊ ဒကာ ဒကာမအပေါင်း၊ နတ်မြတ်နတ်ကောင်း နတ်အပေါင်းတို့နှင့် မြင်အပ် မမြင်အပ် နှစ်ရပ်သော ပရိသတ်တို့အား အမျှပေးဝေပါ၏။ အမျှပေးဝေပါ၏။ အမျှပေးဝေပါ၏။

ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော ပရိသတ်တို့သည် ဝမ်းမြောက်နမော် သာဓုခေါ်နိုင်ကြကုန်သည် ဖြစ်၍ ထပ်တူထပ်မျှ အကျိုးရကြပါစေ ကုန်သတည်း...။

www.foreverspace.com.mm

"လူတိုင်း သိစေချင်ပါသည်"
ကျမ်းစာအုပ်ကို
ဖတ်ရှုရသော ရဟန်းရှင်လူ
မည်သူမဆို ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့သည်
အမှားပါလျှင် အမှန်ပြင်၍
သတိဉာဏ်ယှဉ်ကာ ဖတ်ရှုတော်မူကြပြီး
လိုအပ်မှုများ မပြည့်စုံမှုများကို တွေ့ရှိခဲ့လျှင်
ဝေဖန်ညွှန်ပြ၊ အသိပေးတော်
မူနိုင်ကြပါသည်။ ညွှန်ပြမှုကို
ဦးထိပ်ပန်ဆင်လျက်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကန္ဒ (ဓမ္မဒူတ မောင်စစ်ကိုင်း)

ပေါက်စေတီကျောင်း
(၈) မိုင်၊ မရမ်းကုန်း
ရန်ကုန်မြို့။
☎-၆၆၀၁၄၈

ဓမ္မဒူတတောရ
တောင်စွန်း၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊
မွန်ပြည်နယ်။
☎-၀၁

www.foreverspace.com.mm

ဝမ်းသာစရာတွေလည်း

ဆုံခဲ့ဖူးပါပြီ။

ဝမ်းနည်းစရာတွေလည်း

ကြုံခဲ့ဖူးပါပြီ။

ဘာမျှ မယ်မယ်ရရ

မရှိပါဘူး။

အသိဉာဏ်တိုးလို့

လူဖြစ်ကျိုးနပ်တယ်ဆိုရင်

တော်သေးတာပေါ့။

ဓမ္မဒူတ မောင်စစ်ကိုင်း

အနာရောဂါဆိုးတွေ
ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အချိန်မှာ
ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းဖို့
ဘုရားရှင် အလိုကျ
နေတတ် အားထုတ်တတ်ဖို့
သမထ ဝိပဿနာ နည်းမျိုးစုံတွေကို
နားလည်လွယ်အောင်
နည်းပေး ရှင်းပြ
ဆိုဆုံးမ ထားပါတယ်။

www.foreverspace.com.mm