https://thitsarparami.org/

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ကွန်ပျူတာစာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/ ၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
မမွှစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ်-၂၅၅၄ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ်-၁၃၇၂ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း (၃)ရက်၊ (၉-၁၁-၂၀၁၀) မန္တလေးမြို့ အဆင့်မြင့်ဈေးချိုတော် နှင့် တိုက်တန်းကြီး ဈေးသူဈေးသားများ၏ စုပေါင်းမဟာကထိန်တော် အထိမ်းအမှတ် အထူးတရားပွဲ၌ ဟောကြားအပ်သော **"ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ"** တရားတော်။

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ

"**ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ**" မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်မြတ် ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားထားတဲ့ သုတ္တန်တွေထဲမှာ "ဆဆက္ကသုတ်" ဆိုတာရှိတယ်၊ ဆ ဆိုတာ (၆)မျိုး၊ ဆက္ကဆိုတာ (၆)ခု အစု၊ မြန်မာလိုပြောရင် ဆဆက္ကဆိုတာ ၆×၆ လီလို့ ဒီလိုပြောတာပဲ၊ ဝိပဿနာတရား ရှုပွားဖို့အတွက် ၆ မျိုး ၆ လီသော တရားဓမ္မများကို မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ဒီသုတ္တန်မှာ ရှင်းလင်းဟောကြားထားတယ်။ ၆×၆ လီ = ၃၆ ဆိုတာ တရားအမျိုးပေါင်း ၃၆ မျိုးကို ဝိပဿနာရှုဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားတာ ဖြစ်တယ်။

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဒီသုတ္တန်ဟာ အလွန်ထူးခြားတဲ့ သုတ္တန်တစ်ခုလို့ ဒီလိုဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း ဆိုလို့ရှိရင် ပထမဆုံး မြတ်စွာဘုရား ဒီသုတ္တန်ဟောပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တရားနာနေတဲ့ ရဟန်းတော်အပါး (၆၀) ဟာ အာသဝေါကင်းကွာ ရဟန္တာတွေ ဖြစ်သွားကြတယ်။ တရားနာရင်းပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေအဆင့်ဆင့် တက်လို့ ထိုဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့အခါ မဂ် ၄ ပါး ဖိုလ် ၄ ပါး အဆင့်ဆင့် တက်သွားပြီးတော့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်သွားကြတယ်။ တရားထူး တရားမြတ် ရတယ်ဆိုတာ ထူးခြားတဲ့အသိဉာဏ်တွေ ရရှိသွားတာကို ပြောတာ၊ ပထမဆုံးဟောတဲ့ အကြိမ်မှာ လည်း အပါး(၆၀) ရဟန္တာဖြစ်တယ်။

တရားဦးဖြစ်တဲ့ ဓမ္မစကြာတရားကို ဟောတုန်းက ပဉ္စဝဂ္ဂီ (၅)ပါး တရားနာကြတယ်။ အဲဒီ တရားနာတဲ့ ထဲက ရှင်ကောဏ္ဍည တစ်ပါးပဲ သစ္စာတရား သဘော ပေါက်ပြီး အမှန်မြင်ခြင်းနဲ့ သံသယကင်းခြင်း ဆိုတာ ရရှိပြီးတော့ ဓမ္မစက္ခုဆိုတဲ့ တရားမျက်စိကို လူသား

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ထဲက တစ်ဦးတည်းပဲ သောတာပန်ဖြစ်တယ်။ အခု ဒီ ဆဆက္ကသုတ္တန် နာလိုက်တဲ့ အဆုံးမှာတော့ ရဟန်း ပေါင်း (၆၀) ရဟန္တာဖြစ်သွားကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ထူးခြားတဲ့ သုတ္တန်တစ်ခုလို့ ဆိုရမှာပါ။

ဒါတင်လားလို့ဆိုတော့ ဒီသုတ္တန်ကို အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ဟောခဲ့တယ်ဆိုတာ အဋ္ဌကထာမှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတာရှိတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာလည်း ဟောတယ်၊ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်လည်း ဟောတယ်၊ ရှင်အာနန္ဒာ စတဲ့ ရဟန္တာတွေလည်းပဲ ဟောကြတယ်။ ဟောတိုင်း ဟောတိုင်း ဒီသုတ္တန်ကို နာပြီးရင် ရဟန္တာ အပါး (၆၀) စီ တရားထူးတရားမြတ် ရသွားကြတယ်လို့ မှတ်တမ်းမှာ ဒီလိုဆိုထားတယ်။ ဒါ ထူးခြားချက် တွေပဲပေါ့နော်။ ဒါက မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က မှတ်တမ်း။

အသီတိ မဟာသာဝက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လက်ရွေးစင် မဟာသာဝကလို့ခေါ်ရတဲ့ တပည့်ကြီးဟာ အပါး(၈၀) ရှိတယ်၊ ယေဘုယျအားဖြင့် အဲဒီထဲမှာပါတဲ့

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

အပါး (၈၀) ထဲမှာပါတဲ့ ရဟန္တာတွေဟာ ဒီသုတ္တန်ကို ဟောဖူးကြတယ်၊ ဟောတိုင်း ဟောတိုင်းလည်း တရားထူး တရားမြတ်တွေ ရသွားကြတယ်ဆိုတာ အဋ္ဌကထာမှာ ရေးထားတယ်။ အဋ္ဌကထာ ဆိုတာ tradition ပဲ၊ tradition ဆိုတာ အစဉ်အလာ မှတ်တမ်းအနေနဲ့ ပြောသွားတာပေါ့၊ သူထင်ရာရေးတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ အဋ္ဌကထာဆိုသည်မှာ ဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေကို မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်မှာပဲ ဘုရားကိုယ်တိုင် ရှင်းပြတာရှိတယ်၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့က ရှင်းပြတာရှိတယ်၊ ရှင်အာနန္ဒာ ရှင်းပြတာရှိတယ်။ အဲဒီလို အသေးစိတ် အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းလင်းပြသတယ်၊ ဒီရှင်းလင်းချက်တွေဟာ နောက်ပိုင်းကျတော့ အဋ္ဌကထာလို့ ဖြစ်လာတာ။ အဋ္ဌကထာဆိုတာ အနက်ကို ဖွင့်ဆိုပေးတာ၊ အဲဒီအဋ္ဌကထာဟာ မူလအဋ္ဌကထာ၊ အင်မတန်မှ ကျယ်လို့ မဟာအဋ္ဌကထာတဲ့၊ ပထမဆုံးက မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားမြွေတွေကို ဖွင့်ဆိုတာ။

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဒီ မဟာအဋ္ဌကထာကို အသောကမင်းကြီး လက်ထက်မှာ သားတော် ရှင်မဟာမဟိန္ဒက သီဟိုဠ် ကျွန်းကို ယူသွားတယ်၊ သီဟိုဠ်ရောက်သွားတဲ့အခါ ကျတော့ အဲဒီ မဟာအဋ္ဌကထာတွေကို ဘာသာ ပြောင်းပြီးတော့ သီဟိုဠ်ဘာသာနဲ့ရေးထားတယ်လို့ ဆို တယ်၊ အဲဒီ သီဟိုဠ်ဘာသာနဲ့ ရေးထားတဲ့ မဟာ အဋ္ဌကထာကို အိန္ဒိယနိုင်ငံသား ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ က လေ့လာသင်ယူပြီးတဲ့အခါမှာ ပါဠိဘာသာနဲ့ ပြန်ပြီး တော့ အကျဉ်းချုံးပြီးတော့ ရေးထားတယ်၊ ဒီကနေ့ ခေတ်မှာ သုံးထားတာ အကျဉ်းချုံးထားတဲ့ အဋ္ဌကထာ ပဲ၊ အကျဉ်းချုံးတယ် ဆိုပေမယ့်လို့ လိုရင်းအဓိပ္ပါယ် တွေတော့ အကုန်လုံးပါတယ်၊ ထပ်တလဲလဲလာတဲ့ repetition တွေတော့ ရှောင်တာပေါ့။ ထပ်တလဲလဲ ဖွင့်ဆိုချက်တွေကို ချန်ထားခဲ့ပြီးတော့ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေ ထည့်သွင်းပြီးတော့ စပ်ဆိုင်ရာ စပ်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းလေးတွေပါ ထည့်ပြီးတော့ ပြောသွားတာ။

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသက သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ သူ ကိုယ်တိုင်ကရေးတဲ့ ကျမ်းစာထဲမှာ ရှင်းရှင်းလေးပဲ ပြောခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ ရှေးဟောင်း အဋ္ဌကထာကို ဘာသာပြောင်းတာပါတဲ့။ ဘာသာပြောင်းပြီးတော့ ထပ်တလဲလဲ လာတာတွေကို သူ ချုံးရုံချုံးပြီးတော့ ရေးတာပါတဲ့၊ သူ့အနေနဲ့ ထည့်ချင်ရာထည့် ရေးချင်ရာ ရေးတာ တစ်ခုမှမလုပ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အဋ္ဌကထာ တွေကို သေချာလေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ရှင်မဟာဗုဒ္ဓ-ဃောသက ရှေးဟောင်း အဋ္ဌကထာတွေနဲ့ မတူညီတဲ့ အတွေးတွေ သူ့သန္တာန်မှာ ရှိလာပြီဆိုလို့ရှိရင် စကား လေး ခံပြီးတော့ ရေးတယ်၊ အဋ္ဌကထာမှာတော့ ဒီအတိုင်းဆိုတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ထင်မြင်ချက်တော့ ဒီအတိုင်းရှိပါတယ်လို့ဆိုပြီး တလေးတစား ဖော်ပြ တယ်၊ အနောက်တိုင်းက လူတွေက အဋ္ဌကထာဟာ ဘုရားဟောတာ မဟုတ်ဘူး၊ နောက်ပိုင်းမှ ပေါ်လာ တာ ဆိုပြီးတော့ မလေးမစား ပြောကြတယ်ပေါ့။ သို့သော် မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ အဋ္ဌကထာဋီကာဆိုတာ

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

အလွန်လေးစားတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ အဋ္ဌကထာ ဋီကာ မပါဘဲနဲ့ တချို့ဟာတွေ အဓိပ္ပါယ် မဖော်နိုင်ဘူး။ အဋ္ဌကထာ ဋီကာ ကြည့်ပြီးမှသာ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ရတယ်။

အေး- အနောက်တိုင်း စာရေးဆရာတချို့က အဋ္ဌကထာတွေဟာ၊ အဋ္ဌကထာထဲကအဆို ဆိုလို့ရှိရင် သူတို့က လက်မခံချင်ဘူး၊ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနဲ့ ကြုံလို့ ရှိရင်တော့ ဘုန်းကြီးတို့က ရှင်းပြရတယ်၊ အဋ္ဌကထာ လက်မခံဘူးဆိုရင် အဋ္ဌကထာ ဘယ်နှစ်အုပ် ဖတ်ဖူး လို့လဲ၊ ဖတ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ဒီအချက် ဒီအချက်ဖြင့် မမှန် ဘူး၊ ဒီအချက် ဒီအချက်တော့ လက်မခံနိုင်ဘူးလို့ ပြောရင် ဒါရတယ်။ အဲဒီလို မပြောဘဲနဲ့ လုံးပြီးတော့ ပြောတာကျတော့ ဒါ သဘာဝမကျဘူးပေါ့။ အဲတော့ အဋ္ဌကထာဆိုတာကို မဖတ်ဖူးဘဲနဲ့ အပြစ်ပြောနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ် အများကြီး၊ ဒါ သတိထားစရာကို ပြောပြတာနော်၊ စာပေဆိုတာ လေ့လာတဲ့အခါ အလွန် သတိထားရတယ်ပေါ့။ အဋ္ဌကထာထဲမှာ မှားပြီးတော့

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ရေးတာလည်း ရှိကောင်းရှိနိုင်တယ်၊ ဒါပေမယ့် တချို့ဟာတွေက အရေးကြီးတဲ့ဟာတွေ မဟုတ်ဘူး၊ history တော့ နည်းနည်းမှားချင်မှားမယ်၊ ပါဠိနဲ့ပတ်သက်ပြီး တချို့မူကွဲတွေရှိလို့ သူတွေ့တဲ့မူနဲ့ နောက်ထပ်တွေ့တဲ့မူ မတူတာလေးတွေ ဒီလိုဖွင့်ဆိုတာတော့ ရှိကောင်းရှိနိုင်တယ်ပေါ့။ ဒါ အင်မတန် နည်းပါးတယ်။ သို့သော် ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသက ရှေးဟောင်း အဋ္ဌကထာကို သူအကျဉ်းချုံးပြီးတော့ ဘာသာပြန်ရုံ ပြန်တာပါလို့ သူပြောသွားတယ်၊ လေးစားထိုက်တဲ့ဟာပေါ့။

အဲတော့ ဆဆက္ကသုတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သီဟိုဠ်ကျွန်းက အကြောင်းအရာတွေကိုလည်း ထည့်သွင်းပြီးတော့ ရေးထားတယ်၊ သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ မလိယဒေဝမထေရ်ဆိုတဲ့ မထေရ်တစ်ပါး ရှိတယ်၊ စာတတ် ပေတတ် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၊ အဲဒီ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်က ဟောဒီ ဆဆက္ကသုတ်ကို နေရာပေါင်း ၆၀-မှာ အကြိမ်ပေါင်း ၆၀ သူ ဟောခဲ့တယ်၊ ဟောတိုင်း ဟောတိုင်း ရဟန်း ၆၀၊ ရဟန်း ၆၀ ကျွတ်တမ်းဝင်

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

တယ်လို့ စာထဲမှာ ဒီလိုမှတ်ထားတယ်၊ အဲတော့ ဒီသုတ္တန်က ဒီမှတ်တမ်းတွေကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ တော်တော်ထူးခြားတဲ့ သုတ္တန်တစ်ခုဖြစ်တာ တွေ့ရတယ်။

ဆဆက္က ၆×၆ လီ၊ ဒီနာမည်က မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ပေးထားတာ၊ တချို့သုတ္တန်တွေက မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့နာမည် မဟုတ်ဘူး၊ နောက်ပိုင်းသံဂါယနာတင်တဲ့ မထေရ်တွေ နာမည်ပေးသွားတာ၊ အဲဒီထဲက စကားလုံးတစ်ခုကို ကြည့်ပြီးတော့ နာမည်ပေးသွားတာ။ ဟောဒီသုတ်ရဲ့ ထူးခြားချက်ကတော့ ဆဆက္က ဆိုတဲ့ နာမည်က ဘုရားကိုယ်တိုင်ပေးတာ၊ မြန်မာလိုပြောရင် ၆×၆ လီလို့ ပြောလိုက်တာပဲ၊ ဆ ဆိုတာ ၆၊ ဆက္က ဆိုတာ ၆ ခု အစု၊ ၆ ခု အစု ၆ မျိုး ဆိုတာ ၆×၆ လီ၊ အမျိုးအစားပေါင်း ၃၆ မျိုး၊ ဝိပဿနာရှုနည်း ရှုကွက်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက အသေးစိတ် ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားတယ်။

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဒီသုတ္တန် အစချီထားပုံက တော်တော်ထူးတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေဟာ ဘယ်တရားပဲ ဖြစ်ဖြစ် အားလုံးကို ခြုံပြီးတော့ ပြောမယ်ဆိုရင် **အာဒိကလျာဏ** အစမှာလည်း ကောင်းတယ်၊ **မဇ္ဈေကလျာဏ** အလယ်မှာလည်း ကောင်းတယ်၊ **ပရိယောသာနကလျာဏ** အဆုံးသတ်လည်း ကောင်းတယ်၊ တချို့ဟာတွေက အစကောင်းပေမယ့် အလယ်မှာ ညံ့သွားတာ ရှိတယ်၊ သို့မဟုတ် အဆုံးသတ်မှာ ညံ့သွားတာရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေကတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ စတာလည်း ကောင်းတာပဲ၊ အလယ်မှာလည်း ကောင်းတာပဲ၊ အဆုံးသတ်လည်း ကောင်းတယ်၊ ဒါတင်မကဘူး အနက်အဓိပ္ပါယ်ကလည်း အင်မတန်မှ ပြည့်စုံတယ်တဲ့၊ “**သာတ္ထံ သဗျဉ္ဇနံ**” စကားလုံးလည်း ကြွယ်ဝတယ်၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သုံးပြထားတယ်၊ **ကေဝလပရိပုဏ္ဏံ** လိုလေသေးမရှိဘူး၊ ဘက်စုံက ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဟောထားတာဖြစ်တယ်၊ **ပရိသုဒ္ဓံ** တကယ့်ကို ရှင်းလင်း ပြတ်သားတယ်၊ စင်ကြယ်တယ်၊

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

မြပဟ္မစရိယ ဒီထဲမှာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မြတ်ကိုလည်းပဲ ထုတ်ဖော်တင်ပြထားတယ်တဲ့၊ ဒီသုတ္တန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက အစမှာတင်ပဲ အဲဒီလို ဂုဏ်ရည်တွေနဲ့ ပြည့်စုံကြောင်း ရှင်းပြတယ်။ သူဟောမယ့် တရားဟာ အစမှာလည်း ကောင်းတယ်၊ အလယ်မှာလည်း ကောင်းတယ်၊ အဆုံးမှာလည်း ကောင်းတယ်၊ အနက်အဓိပ္ပါယ်နဲ့လည်း ပြည့်စုံတယ်၊ စကားလုံးတွေလည်း ကြွယ်ဝတယ်၊ လုံးဝပြည့်စုံပြီး စင်ကြယ်သန့်ရှင်းတဲ့ အကျင့်မြတ်ကိုလည်းပဲ ဖော်ပြထားတယ်လို့ ဒီ ဆဆက္ကသုတ်မှာ ကိုယ်တော်တိုင် ထုတ်ဖော်ပြီးတော့ ဟောထားတာ၊ ဒါလည်း ထူးခြားချက်တစ်ခုပဲပေါ့။ တခြားသုတ်တွေမှာ ဒီလိုပါတာ တစ်နေရာမှ မတွေ့ရဘူး။

အေး- အဲဒီမှာ ၆×၆ လီ ဆိုတာ ဘာပြောတာလဲ၊ ဒီ ၆×၆ လီ ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေဟာ လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ တရားတွေချည်းပဲ၊ တခြားမှာသွားရှာရမယ့်တရားတွေ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့လို့

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားဟာ သတ္တဝါတွေနဲ့ လူတွေနဲ့ အနီးစပ်ဆုံးတရားပဲ၊ ဒီကနေပြီးတော့ မမြင်နိုင်တာတွေကို ကျော်ပြီးတော့ တွေးစရာမလိုဘူး၊ လောကမှာ ဘာသာတရားတွေကို စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဟောပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်သူလဲလို့ လိုက်ရှာလိုက်လို့ရှိရင် ဟိုလိုလို ဒီလိုလို ဖြစ်သွားတယ်၊ သေချာရေရာခြင်း မရှိဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားကျတော့ အဲလိုမဟုတ်ဘူး၊ ဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် သေချာရှိတယ်၊ ပြီးတော့ ဒီ ဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်းပဲ ဟိုနတ်က လာပြောသွားသလိုလို၊ မမြင်ရတဲ့ တန်ခိုးကြီးတဲ့ အရာကနေ လာပြီးတော့ ပြောသွားသလိုလို ဒီလိုဟာမျိုး မရှိဘူး။ **"သယံ အဘိညာ သစ္ဆိကတွာ ပဝေဒေမိ"** တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ငါကိုယ်တိုင်သိ၊ သိပြီးတဲ့အခါမှာ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့လုပ်ပြီးမှ ပြောတာပါတဲ့၊ ဘယ်လောက်သေချာတုန်း။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားက ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးတယ်၊ ကိုယ်တိုင်

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

သိတယ်၊ ကိုယ်တိုင်သိပြီး ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ကျင့်သုံးပြီးမှ ဟောတဲ့တရား၊ စိတ်ချရတယ်။

တရားကို ဘုရားသာသိတယ်၊ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မသိနိုင်ဘူးလို့ ဒီလိုပြောလို့မရဘူး၊ **သန္ဒိဋ္ဌိကော–**လုပ်ကြည့်တဲ့လူတိုင်း သိရမယ်၊ **ဧဟိပဿိကော–**စမ်းကြည့်ဆိုတာ ဖိတ်ခေါ်ပြီးပြရတဲ့တရား၊ အင်မတန်မှ သေချာတယ်၊ တခြားဟာတွေ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဟိုလူကပြောသွားတာလိုလို၊ ဒီလူက ပြောသွားတာလိုလို၊ ဟိုနားမှာ ရေးထားခဲ့သလိုလို ဒီနားမှာ ရေးထားခဲ့သလိုလိုနဲ့ သလိုလိုနဲ့ပဲ ပြီးသွားတဲ့တရားမျိုး၊ မြတ်စွာဘုရားတရားက အဲလိုမဟုတ်ဘူး၊ သူကိုယ်တိုင်သိပြီးတော့ ဟောတဲ့တရား၊ tradition လို့ခေါ်တဲ့ အစဉ်အလာကို ဟောတာလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်တိုင်သိပြီးဟောတာ၊ အင်မတန်မှ သဘာဝကျတယ်။ ပြီးတော့ တကယ်လည်း ကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လူတိုင်းလူတိုင်းလည်း သိနိုင်တယ်။ မသိနိုင်လောက်အောင် ရှုပ်ရှုပ်ဝေးဝေးကို လှမ်းပြီးတော့ တွေးခိုင်းတာလည်း မပါဘူး၊

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဒီထဲမှာကြည့်၊ ဆဆက္က ၆×၆ လီ ဆိုတာ ၆ ခုကို အစု ၆ မျိုးနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ၊ အင်မတန်မှ ရိုးရိုးလေးရယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ အရာတွေချည်းပဲ အားလုံးဟာ။ ပထမ ၆ ခုက ဘာလဲလို့ဆိုရင် **စက္ခု သောတ ဃာန ဇိဝှါ ကာယ မန အဇ္ဈတ္တိအာယတန ၆ ပါး** လို့ ခေါ်တယ်၊ အာယတန ဆိုတာ base စိတ်ရဲ့ အခြေခံတွေလို့ဆိုလိုတာ။ mental base စိတ်ရဲ့ အခြေခံ စိတ်ဖြစ်ရာဌာန၊ ဆိုပါစို့- မျက်စိရှိတယ်၊ နားရှိတယ်၊ နှာခေါင်းရှိတယ်၊ လျှာရှိတယ်၊ ကိုယ်ရှိတယ်၊ စိတ်ရှိတယ်၊ အဲဒါတွေဟာ အသိစိတ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပွားရာ base တွေ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့အာယတနလို့ခေါ်တာ၊ အာယတန ဆိုတာ base ပဲ၊ အဲဒီမှာ မှီပြီးတော့ ဖြစ်တာ၊ ဆိုပါစို့ မီးဆိုတာ ဘယ်မှာမှီပြီး ဖြစ်သလဲ၊ ဖယောင်းတိုင်မီးက မီးစာနဲ့ ဖယောင်းဆီကို မှီပြီးတော့ ဖြစ်တာပဲ၊ ထင်းမီး ဆိုတာ ထင်းကိုမှီပြီးတော့ ဖြစ်တာပဲ၊ မှီစရာ ရှိရတယ်

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ပေါ့၊ ဒါကြောင့် ဒီ မျက်စိဆိုတာက (စာလိုပြောရင်တော့ စက္ခုပသာဒ ရုပ်ဂလပေါ့လေ) သို့သော်လည်း အရပ်ပြောပဲ ပြောတာပေါ့၊ မျက်စိဆိုတာ ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် မြင်သိတဲ့စိတ်ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီ မြင်သိတဲ့စိတ်က ဘယ်မှာဖြစ်လာတာတုန်းဆိုတော့ မျက်လုံးမှာဖြစ်တာ၊ မျက်လုံးမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မြင်သိစိတ် မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး၊ မျက်လုံး ပျက်စီးသွားပြီဆိုရင် မြင်သိစိတ်မလာတော့ဘူး။

မြင်ပြီးတော့ သိတယ်ဆိုတာ ကြားပြီးတော့ သိတာနဲ့လည်း တခြားစီပဲ၊ နံပြီးတော့ သိတာနဲ့လည်း တခြားစီပဲ၊ လျက်ပြီး သိတာနဲ့လည်း တခြားစီပဲ၊ ထိပြီး သိတာနဲ့လည်းပဲ တခြားစီပဲ၊ တွေးပြီးတော့ သိတာနဲ့လည်း တခြားစီပဲ၊ မတူဘူး။ ဒါကြောင့် မြင်သိစိတ်ကလေးရဲ့ မှီရာကို **စက္ခာယတန**လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ စက္ခာယတနဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုရင် မျက်စိထဲမှာရှိတဲ့ သူငယ်အိမ်လေးပေါ့လေ၊ ဗမာလိုပြောလို့ရှိရင် သူငယ်အိမ် အရိပ်လာထင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်ကလေးနေရာ၊ အဲဒါကို

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

စက္ခုပသာဒရုပ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။ **ပသာဒ** အကြည်လို့ ဆိုတာဟာ မျက်စိကျတော့ အကြည်ဟုတ်တယ်၊ နားကျတော့ ဘယ်လိုပြောမလဲ၊ နှာခေါင်း ဘယ်လိုလုပ်ပြောမလဲ၊ ပသာဒဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က အပြင်ဘက်က အာရုံတွေ ထင်ဟပ်နိုင်တဲ့ နေရာလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ အင်္ဂလိပ်လို ပြန်တဲ့အခါ sensitive လို့ပဲ ပြန်တယ်၊ sensitive အာရုံကို ရယူနိုင်တဲ့ နေရာတွေပေါ့၊ အာရုံတွေ ပေါ်လာနိုင်တဲ့နေရာ။

အဲတော့ ဘုန်းကြီးတို့တွေ လူလို့ခေါ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကြည့်လိုက်၊ မြင်သိစိတ်ပေါ်တဲ့ မျက်စိဆိုတာ ရှိတယ်၊ အသံကိုကြားတဲ့ နားဆိုတာ ရှိတယ်၊ အနံ့ကိုရရှိနိုင်တဲ့ နှာခေါင်းဆိုတာရှိတယ်၊ အရသာကို သိနိုင်တဲ့ လျှာဆိုတာ ရှိတယ်၊ အရသာ ထိတွေ့ရမယ့် နေရာရှိတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထိလို့ သိရမယ့်နေရာ အထိအာရုံလာပြီးတော့ ထိမယ့်နေရာ၊ အတွေးစိတ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့်နေရာ။ ဟော- ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ sense လို့ခေါ်တဲ့ အာရုံခံတဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

အာရုံခံတဲ့သဘာဝတွေဟာ ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ ရှိနေတယ်၊ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် အဲဒါကို အတွင်းအာယတန ၆-ပါးလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီအတွင်း အာယတန ၆-ပါးကို အခုလိုသင်ပြီး သိတဲ့အသိမျိုး မဟုတ်ဘဲနဲ့ တကယ့်ကို သဘာဝဆိုက်ထိပြီးတော့ သိရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက "**သဠာယတနာနိ ဝေဒိတဗ္ဗာနိ**" နံပါတ်(၁) ၆ ခုက အဲဒါ ဒီ ၆ ခုအစု။

ဒါဝိပဿနာရှုတော့မယ်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့တတွေ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် ဆိုတာ သိရမယ်တဲ့။ အာရုံပြုကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဒီသဘာဝ တရားတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာ သိရမယ်။ သင်ထားလို့ သိတဲ့ အသိကတစ်မျိုး၊ ဝိပဿနာနဲ့သိတဲ့ အသိက တစ်မျိုး။

ကောင်းပြီ- နောက် ၆ ခုက ဘာလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီမျက်စိမှာ လာပြီးတော့ ထင်ဟပ်တာ ရူပါရုံလို့ ခေါ်တယ်။ အဆင်းအာရုံက မျက်စိကို လာပြီးတော့ ထင်ဟပ်တာ၊ **ရူပ**လို့ ပါဠိလိုသုံးတယ်၊ အဲဒီ **ရူပ**ဟာ

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

တချို့ကပြောတယ် colour လား form လား၊ ပုံသဏ္ဌာန်လား အရောင်လား လို့ဆိုရင် ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်အတိုင်း ပြောရမယ်။ အဲဒီ မျက်စိမှာ လာထင်ဟပ်တာ colour လည်း ဟုတ်တယ်၊ ပုံသဏ္ဌာန်လည်း ဟုတ်တယ်၊ ၂-မျိုးလုံးကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဆိုလိုတယ်၊ မျက်စိမှာလာပြီးတော့ထင်ဟပ်တဲ့အရာတစ်ခု၊ မျက်စိမှာထင်တဲ့ဟာက နားမှာလာမထင်ဘူး၊ တစ်ခုတစ်မျိုးစီမတူညီဘူး၊ မျက်စိမှာလာထင်တဲ့ဟာက ရူပါရုံ အဆင်းအာရုံ၊ ဒါတွေက ဘယ်သူကမှ ဖန်တီးတာမဟုတ်ဘူး၊ သတ္တဝါတွေမှာ ဒါတွေရှိနေတာတွေပဲ ဖြစ်တယ်၊ မျက်စိမှာထင်လာတဲ့အာရုံ၊ အဲဒါကို "**ဗာဟိရာယတန**" လို့ခေါ်တယ်၊ အဆင်းရယ် အသံရယ် အနံ့ရယ် အရသာရယ် အထိအတွေ့ရယ် စိတ်ကူးထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတွေရယ်၊ စိတ်ကူးထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတွေကို **ဓမ္မာရုံ** လို့ ဒီလိုခေါ်လိုက်တာ၊ ဓမ္မဆိုတဲ့စကားလုံးကို သုံးလိုက်တာ၊ **ရူပါရုံ သဒ္ဒါရုံ ဂန္ဓာရုံ ရသာရုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ ဓမ္မာရုံ**လို့ စာမှာ ဒီလိုသုံးတာပေါ့၊ အဲဒါက

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဗာဟိရာယတနလို့ ခေါ်တယ်၊ အပြင်အခြေခံတွေလို့ ဒီလိုပြောတာ။

ဟုတ်တာပေါ့၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ မျက်စိရှိတယ်၊ မျက်စိရှိလို့ မြင်စရာတွေ မြင်တယ်၊ နားရှိတယ် နားရှိတော့ ကြားစရာတွေကြားတယ်၊ နှာခေါင်းရှိတယ် အနံ့တွေရတယ်၊ လျှာရှိတယ် ချို ချဉ် ငံ စပ် အရသာတွေ သိရတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရှိတယ် ပူတယ် အေးတယ် မာတယ် ပျော့တယ် ဟော-သိရတယ်၊ တွေးပြီးတော့ ကြည့်ရတဲ့ အာရုံတွေကို သိရတယ်၊ ဟော- ဒါတွေက သူများသွားမေးစရာလည်း မလိုဘူး၊ **သန္တာနေ၌ကော** ကိုယ်တိုင်သိနိုင်တဲ့ ဟာတွေချည်းပဲ၊ ဟော- ဒုတိယ ၆ မျိုးက အဲဒီအပြင်က အာရုံ ၆ မျိုးကို ပြောတာ။

နောက်တစ်ခုက ဘာလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင် "**ဆဝိညာဏကာယ**"တဲ့၊ ဝိညာဏ်အစုကလည်း ၆ မျိုး ရှိတယ်တဲ့၊ ဘာလဲလို့ရှိရင် **စက္ခုဝိညာဏ်** မြင်သိစိတ်၊ **သောတဝိညာဏ်** ကြားသိစိတ်၊ **ဃာနဝိညာဏ်** နံ့သိစိတ်၊ **ဇိဝှါဝိညာဏ်** လျက်သိစိတ်၊ **ကာယဝိညာဏ်**

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ထိသိစိတ်၊ **မနောဝိညာဏ်** ကြံတွေးသိစိတ်လို့ ဟော ဝိညာဏ်ကလည်း ၆ မျိုးရှိတယ်၊ သုဟာနဲ့သူပဲ အစဉ် ၆ မျိုး၊ ဒါ တတိယ ၆ မျိုး။

နောက် စတုတ္ထ(၆)မျိုးက ဘာရှိတုန်းဆိုတော့ ဒီ ဝိညာဏ် ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဘာပါလာတုန်းဆိုတော့ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့တွေ့တာပါလာတယ်။ ထိတွေ့မှု ထင်ထင် ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်လာတယ် **ဖဿ၊ "ဆ ဖဿကာယာ"** ထိတွေ့မှု ၆ မျိုးတဲ့၊ ထိတွေ့မှု ၆ မျိုးက **စက္ခုသမ္ဖဿ** မျက်စိမှာ ထင်ဟပ်လာတဲ့ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ တွေ့တယ်၊ နားမှာ ထင်ဟပ်လာတဲ့ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ တွေ့တယ်၊ နှာခေါင်းမှာ ထင်လာတဲ့ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ တွေ့တယ်၊ လျှာမှာ ထင်လာတဲ့ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ တွေ့တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထင်လာတဲ့ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ တွေ့တယ်၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ တွေ့တယ်လို့ ဟော- ထိတွေ့မှု ဆက်သွယ်မှု ၆ မျိုး၊ ဒါက စတုတ္ထမြောက် ၆ အုပ်စု တစ်စု။

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

အေး- အဲဒီလို ထိတွေ့လိုက်ပြီ ဆက်သွယ်မှု ရသွားပြီဆိုရင် ဘာလာတုန်းဆိုတော့ အတွေ့အကြုံလေးတွေ ရသွားတယ်၊ အတွေ့အကြုံကို စာပေလို **ဝေဒနာ**လို့ ခေါ်တယ်။ အင်္ဂလိပ်လို feeling လို့ ပြန်တယ်၊ ဆိုလိုတာကတော့ အတွေ့အကြုံပဲ၊ ဝေဒနာဆိုတာ တွေ့ကြုံမှုလေးပေါ့၊ မျက်စိက မြင်တဲ့အာရုံကို မြင်ပြီးလို့ရှိရင် ဒါ အတွေ့အကြုံတစ်ခု ရတယ်၊ နားက အသံကြားလိုက်ရင်လည်း ဒါအတွေ့အကြုံတစ်ခုပဲ၊ အတွေ့အကြုံလေး ဝေဒနာလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ဒါကိုပြောတာ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာကျတော့ "**ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ**" ပေါ့။ ဆက်သွယ်မှု ထိခိုက်မှု အားကောင်းလေလေ ဝေဒနာ အားကောင်းလေလေ၊ ထိမှု ခံစားမှုလေးတွေ အတွေ့အကြုံလေးတွေ ရတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာကလည်း ၆ မျိုးရှိတယ်တဲ့၊ မျက်စိမှာမှီပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရူပါရုံပေါ်မှာ ခံစားမှုဝေဒနာ၊ နားက အသံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခံစားမှုဝေဒနာ၊ နှာခေါင်းက အနံ့နဲ့ပတ်သက်ပြီး ခံစားမှုဝေဒနာ၊ လျှာက အရသာနဲ့

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ပတ်သက်ပြီး ခံစားမှုဝေဒနာ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့ပြီး တော့ ခံစားမှုဝေဒနာ၊ စိတ်ထဲက ကြံတွေးပြီးတော့ ခံစားမှုဝေဒနာ လို့ဆိုပြီးတော့ ဝေဒနာကလည်း ၆ မျိုး ရှိတယ်။

ပဌမ ၆ မျိုး (နောက်ဆုံး ၆ မျိုးက) ဘာတုန်းဆိုလို့ ရှိရင် **ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ**တဲ့၊ ပုထုဇဉ်သတ္တဝါတွေမှာ ခံစားမှုတစ်ခုခု လာလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကြိုက် တယ် မကြိုက်ဘူးဆိုတာ လာတော့တာပဲ၊ တောက် လျှောက် စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ အေး- ကြိုက် တယ်လို့ ဆိုလို့ရှိရင် နောက်ထပ် ခံစားချင်လာတယ်၊ နောက်ထပ် ခံစားချင်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ဆိုရင် **တဏှာ**ပဲပေါ့။ အဲဒီတဏှာကလည်းပဲ အဆင်းအာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တဏှာ၊ အသံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တဏှာ၊ အနံ့နဲ့ပတ်သက် ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့တဏှာ၊ အရသာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့တဏှာ၊ အထိအတွေ့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့တဏှာနဲ့ စိတ်ကူးထဲမှာ ရလာတဲ့ဟာနဲ့

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ပတ်သက်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့တဏှာ ဆိုပြီးတော့ တဏှာက ၆ မျိုး၊ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ၆×၆ လီ ၃၆။ ဒီတရားတွေဟာ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ရှိနေတယ်။ အဲဒီ သဘာဝတရားတွေရဲ့ အခြေအနေကို မှန်မှန်ကန်ကန်သိတာ ဒါ **ဝိပဿနာဉာဏ်**ပဲ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဒီသဘာဝတရားတွေ မှန်မှန်ကန်ကန်သိဖို့ပဲ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ contemplation ဆိုတာ တကယ့်ကို စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ လေ့လာပြီးတော့ ကြည့်တာ၊ ကဲ- အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဆိုင်ရာ အကြောင်းလေးတွေ အကြောင်းလေးတွေနဲ့ ရှင်းပြပုံလေးကို ကြည့်ရအောင်၊ ဒါတွေ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာပုံ ကြည့်ရအောင်။ ကဲ- အားလုံး ပေါင်းလိုက်လို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ မျက်စိနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မျက်စိရယ် အဆင်းအာရုံရယ် မြင်သိစိတ်ရယ် ဆက်သွယ်မှုရယ် ခံစားမှုရယ် ခံစားမှုပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့ တဏှာရယ် ဟော ၆- ခု ဖြစ်သွားပြီ။ ဒါ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီ ၆ ခုပဲ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

တွေလည်း ၆ ခုပဲ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ မဟုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ၆ ခုပဲ၊ မြန်မာလူမျိုးတွေလည်း ၆ ခုပဲ၊ ဒီပြင်လူတွေလည်း ၆ ခုပဲ၊ ဒီအတိုင်းပဲ သွားနေမှာ၊ ဒါ ငြင်းလို့မရတဲ့ တရားတွေပဲ၊ သဘာဝကိုပြောတာ။

ကဲကြည့်- မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းရှင်းလေးဟောတာ၊ မျက်စိနဲ့အဆင်း ဆုံလိုက်ပြီတဲ့၊ ကိုယ့်မျက်စိက မြင်စရာအာရုံတစ်ခုကို မြင်လိုက်တယ်၊ ဆိုပါစို့ ပန်းပွင့်လေးတစ်ခု မျက်စိကမြင်လိုက်တယ်၊ ပန်းပွင့်လေးဟာ မျက်စိထဲမှာ လာပြီးတော့ ပေါ်လိုက်တယ်၊ ပေါ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပန်းပွင့်ကိုမြင်ပြီးတော့ သိတဲ့ မြင်သိစိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်၊ ဒါဖြင့် မြင်သိစိတ်ကလေးကို ဘယ်သူကလုပ်တာလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် ပန်းပွင့်ရယ် မျက်စိရယ် ဒီနှစ်ခုပေါင်းလိုက်လို့ ပေါ်လာတာတဲ့၊ ဟော- အဲဒီနေရာမှာ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေ ယုံကြည်ကြသလို ဒီမြင်သိစိတ်ကလေး ဘွားကနဲပေါ်လာရတာဟာ ဘယ်သူက ဖန်ဆင်းလိုက်လို့ ပေါ်ရတုန်းဆို ဘယ်သူကမှ မဖန်ဆင်းဘူး၊ ဒီအကြောင်းကြောင့်ပေါ်တာ၊

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဒီအကြောင်းနှစ်ခု ဆုံလို့ပေါ်တာ၊ ဒီအကြောင်းမရှိရင် မြင်သိစိတ် မပေါ်နိုင်ဘူး၊ ဒီအကြောင်းကြောင့် ပေါ်တာ၊ ဒါ မှန်ကန်တဲ့ true cause ကိုသိတာ၊ true cause ကိုသိတာ၊ မျက်မှောက်မှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း တွေ့ကြုံနေတာပဲ၊ မျက်စိလေး ဖွင့်လိုက်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ မြင်သိတဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်၊ ဟော- ဘယ်နှစ်မျိုး ဖြစ်သွားတုန်းဆို မျက်စိရယ် အဆင်းအာရုံရယ် မြင်သိစိတ်ရယ် သုံးမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီသုံးမျိုး ဆုံဆည်းလိုက်ခြင်းဖြင့် ဒီဆက်သွယ်မှုဆိုတာ ဖြစ်သွားတယ်၊ အဲဒါ **"တိဏ္ဏံ သင်္ဂတိ ဖဿော"** ဆုံဆည်းမှုကြောင့် **ဖဿ**ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ ဖဿဆိုတာ စိတ်နဲ့ အာရုံနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်သွားတာ၊ ခုနတုန်းက ပထမလာဆက်သွယ်တာက ကြည့်လေ- အဆင်းအာရုံက မျက်စိကို လာဆက်သွယ်သွားတာ၊ ဆက်သွယ်တဲ့အခါမှာ မြင်သိစိတ်ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒီ မြင်သိစိတ်ပေါ်လာမှ စိတ်နဲ့အာရုံဆက်သွယ်မှုရသွားတာ၊ ကြည့်-ရသွားပြီဆိုတဲ့ အချိန်

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

မှာ ဘာလာတုန်းဆိုရင် လှတာလေးဆိုရင် ကောင်းလိုက်တာ **သုခဝေဒနာ** ဖြစ်သွားတယ်။ မလှတာတို့ ကိုယ်မကြိုက်တာတို့ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ အဆင်မပြေဘူး၊ **ဒုက္ခဝေဒနာ** ဖြစ်သွားတယ်။ လှတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မလှတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်လိုချင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မလိုချင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် **အဒုက္ခ မသုခ**၊ သုခလည်း မဟုတ်ဘူး ဒုက္ခလည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဟော ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ သဘာဝအရ ဆက်သွယ်မှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုရင် ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းမသာဘူး၊ ဝမ်းသာတာလည်း မဟုတ်ဘူး ဝမ်းနည်းတာလည်း မဟုတ်ဘူး ဆိုတာတွေ လာကုန်တယ်။

ဆိုပါစို့- မျက်စိက နှစ်သက်စရာ အာရုံလေးကို မြင်တဲ့အခါ စိတ်ကပျော်သွားတာ အဲဒါ ဝေဒနာ ဖြစ်တာပဲ၊ ဘာဝေဒနာတုန်း၊ ဗမာလူမျိုးတွေက ဝေဒနာ ဆိုရင် ရောဂါနဲ့ သွားသွားတွဲမှတ်တတ်တယ်။ ရောဂါနဲ့

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ ဝမ်းသာတာလည်း ဝေဒနာပဲ၊ ဝမ်းနည်းတာလည်း ဝေဒနာပဲ၊ ဝေဒနာဆိုတဲ့ စကားလုံးက mental state ကို ပြောတာ၊ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခုကို ပြောတာ၊ ဝေဒနာအကြောင်း ပြောနေကြတာ လူတွေဟာ ဒီကနေ့ ပျော်လိုက်တာဆိုတာလည်း ဝေဒနာကို ပြောတာ၊ ဒီနေ့တော့ စိတ်ညစ်လိုက်တာလို့ ပြောရင်လည်း ဝေဒနာအကြောင်း ပြောနေတာပဲ၊ အဲတော့ ဝေဒနာက သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အဒုက္ခ မသုခဝေဒနာလို့ အကျဉ်းအားဖြင့် သုံးမျိုးရှိတယ်၊ အဲတော့ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်မိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒီခံစားမှုဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံလေးဟာ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး၊ ပျော်တယ် မပျော်ဘူး၊ ကြိုက်တယ် မကြိုက်ဘူး ဆိုတာလေးတွေ လာသွားတယ်၊ အဲဒါဟာ "**ဖဿ ပစ္စယာ ဝေဒနာ**" ပဲ၊ ဖဿရှိလို့ ဝေဒနာလာတာ၊ ဖဿမရှိရင် ဝေဒနာ လာကိုမလာဘူး၊ စိတ်နဲ့အာရုံနဲ့ ဆက်သွယ်ပေးတာ မရှိရင် ဝေဒနာ မလာနိုင်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ဝေဒနာ

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဖြစ်တာဟာ စိတ်နဲ့အာရုံနဲ့ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ ဖဿ ကြောင့် ဖြစ်တာဆိုတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားသွား တယ်ပေါ့။

ကဲ-ဟုတ်ပြီ "**ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ**" ဆက်သွယ်မှု ကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်လာပါပြီတဲ့၊ ဒါ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ဝေဒနာဟာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကြိုက်တာလေး တွေ့လိုက်လို့ရှိရင် ဟယ် ကောင်းလိုက်တာဆို စိတ် ထဲမှာ ကျေနပ်သွားတာ၊ အဲဒါကိုပြောတာ သုခဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်သွားတာ၊ မကြိုက်တာကြီးကျတော့ စိတ်ထဲမှာ မကျေနပ်ဘူး ဒုက္ခ၊ ကြိုက်တာလည်း မဟုတ် ဘူး မကြိုက်တာလည်း မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဥပေက္ခာပေါ့။ ဒီလိုသွားတာကို၊ ကဲ- အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်လို့ ရလိုက်တဲ့အခါမှာ ကျေနပ်သွားတာတို့ မကျေမနပ် ဖြစ်သွားတာတို့ ကျေနပ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မကျေနပ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မထင်ရှားတဲ့ ခံစားမှု လေး ဖြစ်သွားတာတို့ ဒါကိုပြောတာ "**ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ**" ဖဿရှိရင် ဝေဒနာရှိလာတယ်။

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဒီ ဖသရဲ့ စွမ်းအားဟာ ဘယ်လောက် ကြီးမား သလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်နော်၊ အတွေ့အကြုံကလေး တွေပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ဒါက ပြန်ပြန်လာတတ် တယ်၊ ပြန်ပြန်လာတယ်၊ သူ့ရဲ့ ထိခိုက်မှုဟာ လှမ်းကြည့် လိုက်လို့ရှိရင်တော့ ဒီ သဘာဝတရားရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုဟာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ အရာကြီးနှစ်ခု တိုက်လိုက်ရင် တော့ ပြင်းထန်တဲ့ အသံကြီး ကြားရမှာပေါ့။ သို့သော် သဘာဝတရားတွေရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုဟာ အသံ မကြားရ ပေမယ့်လို့ ပြင်းထန်တယ်ဆိုတာ မှတ်ရမယ်။ ကြည့်လေ ဘယ်လိုပြင်းထန်တုန်း ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ရှေ့မှာ လာပြီး တော့ သံပုရာသီးကို စားနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဘယ်လို ဖြစ်မတုန်း။ မျက်စိနဲ့ သံပုရာသီး စားနေတဲ့လူကို မြင်လိုက်မယ် သို့မဟုတ် ဇီးဖြူသီး ကိုယ်က အရင်တုန်း ကလည်း အတွေ့အကြုံ ရှိထားတာ၊ ဒါ ချဉ်တယ်ဆိုတာ သိတယ်၊ အဲဒါ စားနေတဲ့လူ မြင်လိုက်တာနဲ့ပဲ ဒီက လူတွေက သွားရည်တွေ ကျကုန်တာ၊ ဒါ ဘာမှ လာထိ တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အတွေ့အကြုံဆိုတာ အဲဒါကို

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ပြောတာနော်၊ ဖဿ ဖြစ်လို့ ဝေဒနာက လာဖြစ်နေပြီ ဒီမှာ။ **ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ**၊ ကြောက်စရာအာရုံကို မြင်လိုက်တာနဲ့ ဒီက တုန်နေပြီ၊ ဟော "လုံဖျား ပုစဉ်းနားတော့ ကျီးကန်းက ချေးပါ" ဆိုတာ ကျီးကန်း က ကြောက်တာကိုး၊ လုံကိုကြောက်တာ။ အဲတော့ သူကအလိုလို ကြောက်နေတာ၊ ဒီလိုဟာမျိုးကိုဆိုတာ၊ ဖဿရဲ့ ထိခိုက်မှုဟာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်၊ ဒါကိုပြောတာ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ။

ကဲကောင်းပြီ၊ ဝေဒနာဖြစ်လိုက်လို့ရှိရင် ဒီတိုင်း ရပ်လားလို့ဆိုတော့ မရပ်ဘူး၊ ဘာလာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် **ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ**တဲ့၊ ကြိုက်မကြိုက် လာပြီလေ၊ ကြိုက်မကြိုက် လာတယ်၊ ကောင်းတာနဲ့ တွေ့လိုက် တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကောင်းတာကိုလိုချင်တဲ့ တဏှာ လာတယ်၊ ဒါဖြင့် မကောင်းတာ တွေ့ရင်တော့ရော ဆိုတော့ မကောင်းတာ တွေ့ရင်လည်း ကောင်းတာ လိုချင်တဲ့ တဏှာ လာတာပဲနော်၊ မကောင်းတာကို ဖယ်ရှားပြီး ကောင်းတာကို မျှော်လင့်တဲ့ တဏှာ

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

လာတာပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာလို့ပဲ ဟောတယ်၊ ဝေဒနာပစ္စယာ ဒေါသောလို့ မဟောတော့ဘူး။ ဘာပြုလို့တုန်းဆို များတာက ဝေဒနာ တဏှာကပဲ များလို့။ ဟော- ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့ မျက်စိနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒီသဘာဝ တရား ၆ မျိုးဟာ ဖြစ်နေတာ၊ ကိုယ့်မှာဖြစ်နေတာ။

ကိုယ့်မှာဖြစ်တာကို မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အာရုံပုံရိပ်ကလေး လာပြီးတော့ထင်တဲ့ စက္ခုပသာဒဆိုတာ ရှိတယ်၊ မျက်စိဆိုတာ ရှိတယ်၊ မြင်ပအာရုံလေးရဲ့ လာထင်မှုရှိတယ်၊ ကိုယ့်မျက်စိထဲမှာ ကြည့်လိုက်ရင် မြင်နေရတဲ့အရာဟာ မျက်စိထဲမှာ လာထင်တာလေ၊ ထင်လို့မြင်တာ၊ အဲဒီလိုမြင်လိုက် တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မြင်ပြီးသိတဲ့စိတ်ဆိုတာ ပေါ်လာ တယ်၊ အဲဒီသုံးခု ပေါင်းဆုံခြင်းကြောင့် အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်သွားတဲ့ ဖဿဆိုတာ ပေါ်လာတယ်၊ ဖဿ ပေါ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဖဿရဲ့ အတိုင်းအတာ အလိုက် ဝေဒနာဆိုတဲ့ခံစားမှု ဟော-ပေါ်လာတယ်။

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဝေဒနာခံစားမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကြိုက်တယ် မကြိုက်ဘူးဆိုတဲ့ တွယ်တာတဲ့ တဏှာတစ်ခု ပေါ်လာတယ်တဲ့၊ ဒါသဘာဝပဲ။ အဲဒီ ၆ မျိုးဟာ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ မျက်စိဖွင့်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်ခုပြီးတစ်ခု သွားနေတာ ဘယ်သူကမှ ဖန်ဆင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တာ။

ဘယ်လို ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေတုန်းဆိုရင် မျက်စိမရှိဘူးဆိုရင် အဆင်းအာရုံ ထင်နိုင်ပါ့မလား၊ မထင်ဘူး။ အဆင်းအာရုံ မထင်လို့ရှိရင် မြင်သိစိတ် ဖြစ်ပါ့မလား၊ မဖြစ်ဘူး။ မြင်သိစိတ်မဖြစ်ရင် စိတ်နဲ့အာရုံ ဆုံစည်းမှု ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ ဖဿ ဖြစ်ပါ့မလား၊ မဖြစ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် အတွေ့အကြုံအာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံ လာပါ့မလား၊ အဲဒါမလာရင် ကြိုက်မကြိုက်ဆိုတာ လာဦးမလား၊ မလာဘူး။ ဒါကြည့်

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဆက်သွယ်ပြီးတော့ လာပုံလေးတွေဟာ တကယ့်ကို သဘာဝ၊ လူတိုင်းလူတိုင်း သိနိုင်တယ်၊ ဒါကို ဒီ ဆဆက္ကသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုပြောတာ၊ ဒါ ၆×၆ လီက ၆ ခု တစ်ခုပဲ၊ မျက်စိနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ၆ ခု တစ်ခုပဲ၊ ဒါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် နှလုံးသွင်းလို့ရတယ်။

ကိုယ့်မျက်စိမှာ မြင်လာတာနဲ့ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် သဘာဝ ဘယ်နှစ်မျိုးတုန်းဆိုတာကို စဉ်းစားလို့ ရတယ် နော်၊ မျက်စိထဲမှာ ထင်လာတဲ့ အဆင်းအာရုံလေး၊ အပြင်ဘက်မှာ ရှိတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ မျက်စိ ထဲမှာ ထင်လာတဲ့အာရုံကို ပြောတာ။ အဲဒီ အာရုံရဲ့ သက်တမ်းဟာ ဘယ်လောက်မှမကြာဘူး၊ စိတ်တစ် ခဏ၊ စိတ် ၁၇ ချက်နဲ့ ညီမျှတဲ့ အတိုင်းအတာလေး တစ်ခုပေါ့၊ လွယ်အောင်ပြောရမယ် ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ၁၇ စက္ကန့်လို့ ပြောချင်ပြောပေါ့။ ဒါကတော့ မှတ်လွယ် အောင်လို့ ပြောတာ၊ ပြီးရင် သူက ပျက်သွားတာပဲ။ ဘယ်အရာမှ မြဲနေတာ မရှိဘူး၊ အဲဒီမှာ မျက်စိက မြင်လိုက်တဲ့ အဆင်းအာရုံ မြင်လိုက်တဲ့အခါကျတော့မှ

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

စက္ခုပသာဒကို အမှီပြုပြီး မြင်သိစိတ်ကလေးက ပေါ်ရတာ၊ တခြားနေရာမှာ ပေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ စက္ခုပသာဒမှာမှီပြီး မြင်သိစိတ်က ပေါ်တာ၊ အဲဒီ ပေါ်လာပြီးတဲ့အခါမှာ ဖဿဆိုတာ လာတယ်၊ ဝေဒနာဆိုတာ လာတယ်၊ တဏှာဆိုတာ လာတယ်ပေါ့။ အဲဒီ သဘာဝတရားလေးတွေကို ရှုမှတ်ဆင်ခြင် ပွားနေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် သဘာဝတရားတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိတယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် သိတယ်ဆိုတာ **ဝိဇ္ဇာ**ပဲ၊ အဲဒါကို အမှန်ကို မသိဘူးဆိုတာ **အဝိဇ္ဇာ**ပဲပေါ့၊ ဒီ သဘာဝတရားတွေကို မသိဘူး၊ ဒီလိုဒီလို ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာကို မသိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒါ အဝိဇ္ဇာပဲပေါ့၊ အဲလိုဆိုလိုတာ။

အဲဒီမှာ ဝိပဿနာ ရှုကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် မြင်သိစိတ်ကလေးကိုပြောမယ်။ မြင်သိစိတ်ကလေးဟာ နဂိုက မျက်လုံးထဲမှာ ရှိနေတာလား သို့မဟုတ် အကြောင်းဆုံမှ ပေါ်လာတာလား ဆိုတာကို ဥပမာနဲ့ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာလူမျိုးတွေ အမြွတ်တနိုး အနုပညာလောကမှာ တီးနေကြတဲ့ စောင်းကလေးပဲ

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ကြည့်- စောင်းကြိုးရှိတယ်၊ စောင်းအိုးရှိတယ် စောင်းတီးတဲ့ လက်ရှိတယ် သုံးခုဆိုပါစို့၊ စောင်းကြိုးနဲ့ စောင်းအိုး တပ်ထားပြီး လက်နဲ့မတီးသမျှ အသံထွက်ကဲ့လား၊ ဒါဖြင့် ထွက်လာတဲ့ အသံကရော လက်ကထွက်တာလား၊ ကြိုးကထွက်တာလား စောင်းအိုးထဲက ထွက်လာတာလား။ နဂိုကတည်းက အဲဒီထဲမှာ ရှိနေတာလား။ မရှိဘူး၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ပေါ်လာတာ၊ အကြောင်းဆိုတာ သုံးခုပေါင်းပြီးတော့ လုပ်လိုက်တာ၊ သုံးခု ဆုံလိုက်တဲ့အခါကျ အကြောင်းဆုံလိုက်တဲ့အခါမှာ ပေါ်လာတာ၊ အဲဒါကိုကြည့် ဒီအသံဟာ ကြိုးထဲမှာလည်း မရှိဘူး၊ စောင်းအိုးထဲမှာလည်း မရှိဘူး၊ စောင်းတီးတဲ့လူရဲ့ လက်ထဲမှာလည်း မရှိဘူး၊ ရှိနေမယ်ဆို တစ်မျိုးပဲ ဖြစ်မှာပေါ့၊ အများကြီး သွင်းထားရမှာပေါ့။ အဲဒါဟာ အကြောင်းတရားကို မှီပြီးတော့ ဒီအသံဖြစ်တယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်ပေါ့။

ဒီ မြင်သိစိတ်ကလေးဟာ **"ဝိညာဏံ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နံ"** တဲ့၊ အကြောင်းကို မှီပြီးတော့ ဖြစ်တာပါတဲ့၊

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

သူ့ဟာသူ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါဖြင့်အကြောင်းက ဘာတုန်း "**စက္ခုဉ္စ ပဋိစ္စ ရူပေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ**" မျက်စိရယ် အဆင်းအာရုံရယ် ဒီနှစ်ခုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မြင်သိစိတ်ကလေးတွေ ဖြစ်လာတာပါတဲ့၊ ကဲ-ဝိပဿနာနည်းနဲ့ ကြည့်ကြည့်လိုက်တော့ ဟောဒီ မြင်သိစိတ်ကလေးဟာ ဒီအကြောင်းနှစ်ခု ဆုံဆည်းလို့ ဖြစ်ရတာယ်။

ကဲ-မျက်စိဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ရှိနေတဲ့ မျက်စိ၊ ဒီမျက်စိလေးဟာ စဉ်းစားကြည့်လို့ ရှိရင် လူတိုင်းလူတိုင်းသိတယ်၊ အချိန်မရွေး ပြောင်းနေတာကိုတော့ မသိဘူး၊ သို့သော် အသက်ကြီးရင် မျက်စိ မှုန်လာတာ သိတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ ကလေးငယ်လေးရဲ့ မျက်စိနဲ့ အသက်ကြီးလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်စိနဲ့ မတူဘူး၊ မတူတာဟာ ပြောင်းလဲမှုကြောင့်ပေါ့၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အခိုက်အတန့် အသေးလေးမှာပဲ ဒီမျက်စိဟာ အပြောင်းအလွဲရှိနေတယ်၊ အပြောင်းအလွဲရှိတယ်၊ အသစ်အသစ် ဖြစ်နေတာ၊

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ပျက်ပြီးရင် အသစ်အသစ် ဖြစ်နေတာ၊ မျက်စိဆိုတဲ့ ဒီအကြည်ဓာတ်လေးဟာ အမြဲတမ်း ပြောင်းလွဲနေတာ၊ အသစ်ပေါ်လိုက် အဟောင်းတွေကပျောက်သွားလိုက်၊ အသစ်က ထပ်ပေါ်လာလိုက်၊ အဟောင်းတွေက ပျောက်သွားလိုက်၊ အသစ်ကထပ်ပေါ်လာလိုက် ဒီလို ပုံစံနဲ့ သွားနေတာကိုး၊ အဲဒီလိုသွားနေတဲ့ ဒီမျက်စိဆိုတဲ့ အကြည်ရုပ်ကလေးဟာ မမြဲတဲ့သဘောပဲ၊ မမြဲဘူးနော်။

အဲဒီ မမြဲတဲ့ စက္ခုပသာဒရယ်၊ အဆင်းအာရုံ ဆိုတာ ဆုံမိလို့ ပေါ်လာတာ၊ ပေါ်လာပြီး ဒီအတိုင်းကြီး အကြာကြီးတည်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူကလည်း သူ့သက်တမ်းလေးနဲ့ ပျောက်သွားတာ၊ ပေါ်နေရင် မျက်စိထဲမှာ အဆင်းအာရုံတွေဟာ အများကြီး ရောက်လာပြီးတော့ ရှိနေမှာပေ့ါ၊ အခုရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူး၊ မျက်စိထဲက ဒါတွေ မထွက်ဘူးဆိုရင် ရုပ်ထွေးကုန်မှာပေ့ါ၊ သူကလည်း အချိန်တန်တော့ သူ့အတိုင်းအတာလေး တစ်ခုနဲ့သူ ပျောက်သွားတာပဲ၊ အဲတော့ စက္ခုဆိုတဲ့ မျက်လုံးကလည်း မမြဲဘူး။ မျက်စိထဲမှာ လာထင်ဟပ်တဲ့

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ရူပါရုံကလည်း မမြဲဘူး။ အဆင်းအာရုံကလည်း အဲဒီ မမြဲတဲ့အရာနှစ်ခုကို အကြောင်းပြုပြီး ပေါ်လာတဲ့ မြင်သိစိတ်ဆိုတာလေးက ဘယ်လိုလုပ် မြဲလို့ရမလဲတဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ ရှင်းရှင်းလေးရယ် **"အနိစ္စသမ္ဘူတံ ကုတော နိစ္စံ ဘဝိဿတိ"** တဲ့။ ဒီ စကားလုံးလေး ရှိတယ်၊ **အနိစ္စ သမ္ဘူတံ–** မမြဲတာကို အမှီပြုပြီးတော့ ဖြစ်လာတဲ့အရာဟာ၊ **ကုတော နိစ္စံ ဘဝိဿတိ–** ဘယ်မှာမြဲနိုင်မှာတုန်းတဲ့၊ ဟုတ်တာပေါ့၊ မမြဲတာကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရာသည် ဘယ်မှာမြဲမလဲ၊ အရပ်စကားတစ်ခုနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် သေတတ်တဲ့ အမေအဖေက မွေးထားတဲ့ သားသမီး ဟာ ဘယ်မှာမသေဘဲ ရှိမလဲ၊ အမေအဖေတောင် သေ သေးတာ သူလည်းသေမှာပေါ့၊ ဟော- ဒီသဘောကို ပြောတာနော်၊ အဲတော့ စက္ခုကလည်း မမြဲဘူး၊ ရူပါရုံ ကလည်း မမြဲဘူး၊ သူတို့မမြဲတဲ့ အရာနှစ်ခုကို မှီပြီးတော့ ဖြစ်လာတဲ့ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ကလည်း မမြဲဘူး၊ အဲဒီ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ဖြစ်မှ ပေါ်လာလို့ရတဲ့ ဖဿဆိုတာ

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

လည်း မမြဲဘူး၊ ဝေဒနာ ဆိုတာကလည်း မမြဲဘူး၊ တဏှာဆိုတာကလည်း မမြဲဘူး။ အခိုက်အတန့်လေးတွေဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

အဲဒီလို သဘောပေါက်လာတဲ့အခါ ကြည့်- မမြဲတဲ့ အရာတစ်ခုကို 'ငါ' လို့ပြောလို့ ရမလား၊ ဘာပြုလို့ မရဘူးလို့ ပြောရတာတုန်းဆိုရင် ကိုယ်က 'ငါ' လို့ သတ်မှတ်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ သူက ပြောင်းသွားပြီ မရှိတော့ဘူးနော်၊ ဘာပြုလို့တုန်းဆိုရင် သူက အချိန်တိုင်း ပြောင်းနေတာ၊ ဥပမာမယ်- ဒါကို ပြောလေ့ပြောထရှိကြတယ်ပေါ့လေ၊ မြစ်ထဲမှာ နှစ်ခါဆင်းပြီး ရေမချိုးနိုင်ဘူးဆိုတာ မြစ်ရေက အမြဲစီးနေတာကိုး၊ အဲတော့ မြစ်ရေက အမြဲစီးနေတာဆိုတော့ ရေလေးတစ်ခွက် ခပ်ယူလိုက်၊ နောက်တစ်ခါ ခပ်တဲ့အခါ အဲဒီရေ ဟုတ်ကဲ့လား၊ မဟုတ်တော့ဘူး၊ ခုနကရေ စီးသွားပြီ။ အဲဒီ သဘောမျိုးပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

ဒီ ရုပ်ပါရုံနဲ့ စက္ခုပသာဒ ဆုံလိုက်တဲ့ အချိန်တုန်းကဖြစ်တဲ့ စက္ခုပသာဒဟာ သက်တမ်းစေ့ရင် မရှိတော့

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဘူး၊ နောက်တစ်ခါ ဆုံတာက နောက်ဟာ၊ ယခင်ဟာ မရှိတော့ဘူး၊ အဲတော့ စကြဝဠာပေါင်းနှင့် မျက်စိထဲ မှာဆုံတဲ့ အဆင်းပေါင်း မြောက်မြားစွာထဲမှာ 'ငါ'လို့ သတ်မှတ်ဖို့ရာ ဘယ်သူ့သတ်မှတ်မတုန်း၊ ငါ့ရဲ့အတွက်လို့ ဘယ်သူ့ကို ပြောမလဲ၊ ပြောမယ်ဆိုရင် အများကြီးလေ၊ ပြောမယ်ဆိုရင် million ပေါ့၊ သန်းပေါင်းများစွာ ရှိတဲ့ ထဲမယ် ဘယ်သူ့ကို 'ငါ'လို့ပြောမလဲ၊ ဒါပြောတာ။ မမြဲတဲ့ အရာတွေချည်းပဲ အကုန်လုံး၊ ဒီတစ်ခုကို 'ငါ' လို့ သတ်မှတ်လိုက်တာနဲ့ သူကရှိသေးလား၊ မရှိတော့ဘူး၊ နောက်ထပ်လည်း ပေါ်မလာဘူး၊ နောက်ထပ်ပေါ်တာ copy ပဲ၊ သူမဟုတ်ဘူးနော်၊ သဘာဝတရားတွေက ပေါ်လာပြီးရင် နောက်ထပ်ပေါ်တာ copy ။ ယခင်ဟာ မဟုတ်ဘူး၊ အလားတူလို့ လူတွေက မျက်စိလည်နေ တာ။

ဆိုပါစို့-ဖယောင်းတိုင်မီးလေး ထွန်းထားပြီး အဲဒီ ဖယောင်းတိုင်မီးလေး ငြိမ်းသွားတယ်၊ ငြိမ်းသွားတယ်၊ ငြိမ်းသွားတယ် ထပ်ထွန်းတယ်၊ ခုနက မီးတောက်

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ကလေး ဟုတ်ကဲ့လား၊ မဟုတ်တော့ဘူး၊ လုံးဝမဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် ခုနဟာကလေးနဲ့တော့ မတူဘူးလား၊ အေး-တူလို့ လူတွေက မျက်စိလည်သွားတာ၊ ခုနကဟာ မဟုတ်တော့ဘူး၊ ဘုန်းကြီးတို့တစ္စေမှာလည်း အတူတူပဲ၊ ခုနတုန်းက တရားပွဲစခါစက ရုပ်တွေ တစ်ခုမှ မရှိတော့ဘူး၊ သွားပြီ၊ သွားတာ တစ်ခါတည်းသွားတာ Has gone forever ပဲ၊ ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာတဲ့ အနေနဲ့သွားတာ၊ အခုဟာက နောက်က အသစ်အသစ်တွေ လာနေတာ၊ အသစ်အသစ်တွေ ရှိနေသေးလို့ ထပ်ဖြစ်နေလို့ လူတွေက မသိကြတာကိုး၊ အဲဒီ သဘောလေးကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာပါ။

ဒီ စက္ခုပသာဒမှာရော၊ အဆင်းရူပါရုံမှာရော၊ မြင်သိစိတ်မှာရော၊ သုံးခုဆုံလို့ ပေါ်လာတဲ့ ဖဿမှာရော၊ ဖဿကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာမှာရော၊ ဝေဒနာကြောင့် ပေါ်လာနိုင်တဲ့ တဏှာမှာရော၊ ဒီ ၆ မျိုးစလုံးဟာတဲ့ 'ငါ'လို့ သတ်မှတ်စရာ တစ်ခုမှမရှိဘူး၊ အခိုက်အတန့်လေးမှာပေါ်ပြီးတော့ ဆိုင်ရာအကြောင်း

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

တွေကြောင့် ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားတာတဲ့၊ ဖြစ်တယ် ပျက်တယ် ဖြစ်တယ် ပျက်တယ်နဲ့ သွားနေတာတဲ့။ အဲဒီထဲမှာ ဘယ်ဟာကိုသွားပြီးတော့ 'ငါ'လို့ပြောလို့ရမလဲ၊ မရဘူး၊ မရသည့်အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက မျက်စိဟာလည်း **အနတ္တ**ပဲ၊ ရူပါရုံကလည်း **အနတ္တ**ပဲ၊ မြင်သိစိတ်ကလည်း **အနတ္တ**ပဲ၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းလည်း တစ်ခုမှ မဖြစ်ဘူး။

ဒီနေရာမှာ အနတ္တရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းတဲ့နေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ရှုထောင့်သုံးမျိုးလို့ ဆိုပါစို့၊ ရှုထောင့်သုံးမျိုးက ရှင်းတယ်၊ ဘယ်လိုရှုထောင့်က ရှင်းသလဲလို့ဆိုရင် မမြဲတဲ့ဟာလည်းပဲ အနတ္တပဲ၊ ဒါ အနိစ္စရှုထောင့်က ကြည့်တာ၊ မမြဲဘူးဆိုရင် 'ငါ့ဟာ' လို့ ဘယ်လိုလုပ်သတ်မှတ်မလဲ၊ ပြောင်းနေတာကိုး၊ ပြောင်းနေသည့်အတွက်ကြောင့် 'ငါ့ဟာ'လို့ ပြောလို့မရဘူး။ ဒါက အနိစ္စရှုထောင့်က ကြည့်တာ။ ဒုက္ခရှုထောင့်က ကြည့်မယ်ဆိုရင် သူက အမြဲနှိပ်စက်နေတာ၊ နှိပ်စက်နေသည့် အတွက်ကြောင့် 'ငါ'လို့ပြောလို့မရဘူး။ နောက်

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

တစ်ခုက ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်းရော ဖြစ်ကဲ့လား၊ မဖြစ်ဘူး၊ လူတွေက ငါ့မျက်စိ ငါသုံးချင် သလို သုံးလို့ရတယ်၊ ငါ့ကိုယ် ငါ့ခန္ဓာနဲ့သာ ပြောနေတာ ထာဝရပြောင်းလဲနေတဲ့ အရာကြီး၊ ပြောရင်းပြောရင်း ငါငါနဲ့ ပြောရင်းပြောရင်းနဲ့ ကုန်နေတာ၊ အသစ်အသစ် တွေ လာနေတာ၊ အဟောင်းတွေက ပျောက်နေပြီ၊ ပျောက်မှန်းမသိ ပျောက်နေတာ။

ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုရင် ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ထဲမှာ **မယှက** ဆိုတဲ့ငှက်ရှိတယ်၊ အဲဒီငှက်က သစ်ပင်မှာ အသီးတွေသီးနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သူက လိုက်အော် နေတာ၊ အသီးတွေ လိုက်ကြည့်ပြီးတော့ သူက "ငါ့ဟာ ငါ့ဟာ" နဲ့ လိုက်အော်နေတာ၊ အဲဒီငှက်ရဲ့ အော်သံကိုက ငါ့ဟာ ငါ့ဟာနဲ့ လိုက်အော်နေတာ၊ ပျံပြီးတော့ ဟိုနားသွား ငါ့ဟာ၊ ဒီနားသွား ငါ့ဟာ၊ ငါ့ဟာ ငါ့ဟာ ငါ့ဟာနဲ့ အော်နေတာ၊ အဲဒါကို ပါဠိလို "**မယှက မယှက**" ငါ့ဟာ ငါ့ဟာ ငါ့ဟာနဲ့ အော်တာ၊ ကျန်တဲ့ငှက်တွေက လာပြီးတော့ အသီးတွေ စားသွား

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ကြွတာ၊ သူကတော့ အောက်တုန်းပဲ ငှါဟာ ငှါဟာ ငှါဟာ နဲ့၊ ဘယ်ဟာ ငှါဟာမှန်းလဲ မသိတော့ဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ လောကလူတွေကလည်း အဲဒီပုံစံပဲ၊ ငှါဟာ ငှါဟာ ငှါဟာနဲ့က ငှါဟာမဟုတ်တော့ဘူး။

ကြည့်လေ- ကိုယ်ပိုင်တဲ့ ဆံပင်လေးဟာ တစ်ချောင်းပြီး တစ်ချောင်း ဖြူလာတာ၊ ဘယ်လိုလုပ် ငှါဟာ ဖြစ်တော့မလဲ၊ ကိုယ့်ပါးစပ်ထဲမှာရှိတဲ့ သွားကလေးတွေကလည်း တစ်ချောင်းပြီးတစ်ချောင်း ကျွတ်ကုန်ပြီ၊ သွားစိုက်ဆိုင် သွားသွားပြီးတော့ သွား အစားထိုးနေရတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ် 'ငှါဟာ' လို့ ဖြစ်တော့မလဲ၊ ဒါ ချက်ချင်းပြောင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းနေတာ၊ ဟော- အဲဒီသဘောတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ မျက်စိဆိုတာလည်း **အတ္တ**မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘူး၊ အဆင်းအာရုံကလည်း ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘူး၊ မြင်သိစိတ်ကလည်း ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘူး၊ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ ဖဿကလည်း ကိုယ့်အလိုအတိုင်း

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

မဟုတ်ဘူး၊ ဝေဒနာကလည်း ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဟုတ်ဘူး၊ တဏှာကလည်း ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒီသဘာဝတရားတွေ အားလုံး ဟာ **အနတ္တ**ပဲတဲ့။

အသံဘက်ကို ကြည့်လိုက်ကြဦးစို့၊ အဲဒီဟာလည်း ၆ ခုပဲ၊ နားရှိတယ် နားထဲမှာ ကြားလိုက်ရတဲ့ အသံ ရှိတယ်၊ ကြည့်- ကြားလိုက်ရတဲ့ အသံဆိုတာ ပျောက် သွားတာ အင်မတန် ထင်ရှားတယ်။ မျက်စိက အဆင်း အာရုံက ပျောက်တယ်ဆိုတာ သိပ်မထင်ရှားချင်ဘူး၊ နားထဲက အသံပျောက်သွားတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှား တယ်၊ တရားပွဲစတုန်းက အသံတွေ ရှိသေးလား၊ နားထဲ မှာ လာပေါ်လာတာ ချက်ချင်းပျောက်တာနော်၊ အသံ တွေဟာ ရှေ့ကအသံဖြစ်ပြီး ချက်ခြင်းပျောက်တယ်၊ နောက်က ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် ပေါ်နေလို့သာ ဒီ အသံတွေ ရှိနေတယ် ထင်နေတာ၊ မရှိဘူး။ ပျောက် သွားပြီ။ အဲတော့ အသံလာတိုက်တဲ့ နားကလည်း ပျက်သွားပြီ၊ နောက်အသံနဲ့ နောက်နားပဲ ဒါက၊ ကြည့်

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဒီမှာလည်း နားရယ်၊ အသံရယ်၊ ကြားသိစိတ်ရယ်၊ ကြားသိစိတ်ကလည်း ပျက်နေတာပဲဥစ္စာ၊ ကြားသိစိတ် ဒီသုံးခု ဆုံလိုက်တဲ့အခါ ဆက်သွယ်လာမှု၊ စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်မှု၊ စိတ်နဲ့ဆက်သွယ်မှုကြောင့် ကောင်း မကောင်း၊ ဒီချမ်းသာတယ် မချမ်းသာဘူးဆိုတဲ့ ခံစားမှု ဝေဒနာလာတဲ့အခါ ကြိုက်လို့ရှိရင် တဏှာ၊ ကြိုက် မကြိုက် တဏှာဆိုတာလာတယ်၊ ၆ ခုပဲ။ နားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ၆ ခု။

အဲဒီ ၆ ခုကလည်း ကြားသိစိတ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ နားနဲ့အသံနဲ့တိုက်လို့ ကြားသိစိတ် ဖြစ်တာ၊ အဲဒီ ကြားသိစိတ် နားကလည်း မြဲတာမဟုတ်ဘူး၊ အသံ ကလည်း မြဲတာမဟုတ်ဘူး၊ နှစ်ခုစလုံးက ပျောက် သွားတာ၊ မမြဲတာကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကြားသိစိတ်က ဘယ်မြဲမလဲ၊ ဟော သူ့ကိုအစွဲပြုပြီး ဖြစ်တဲ့ ဖဿတို့ ဝေဒနာတို့ တဏှာတို့ဆိုတာ ဘယ်မြဲ မလဲ၊ မမြဲဘူးတဲ့၊ အားလုံးဟာ အမြဲတမ်း ခဏကလေးပဲ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားကြတယ်၊ နောက်ထပ်

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဆက်ဆက်လာနေတယ်၊ ဒါပဲ၊ အကြောင်းမကုန်သေးရင် ဆက်ဆက်လာနေမယ်။

ကဲ-နှာခေါင်းထဲက အနံ့ရလို့ရှိရင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ မှတ်ပါ။ နှာခေါင်းရှိတယ်၊ အနံ့နဲ့နှာခေါင်း လာဆုံတယ်၊ ဆုံတော့ နံ့သိစိတ်ဖြစ်တယ်၊ နံ့သိစိတ်ဆိုတာကြည့်လေ၊ ရှေ့တုန်းက ကြိုတင်ပြီး မှတ်ထားတာ ဒါကတော့ ငပိကြော်တဲ့ အနံ့ပဲ၊ ဒါကတော့ ပန်းနဲ့ စံပယ်ပန်းရဲ့အနံ့ပဲ၊ ဒါကတော့ ဒူးရင်းသီးရဲ့ အနံ့ပဲ၊ ဟော မဖြစ်ဘူးလား၊ ကိုယ်ကြိုက်တာဆိုရင် သူက သဘောကျသွားတယ်နော်၊ မကြိုက်တဲ့ဟာဆိုရင် နှာခေါင်းပိတ်သွားတယ်၊ ဟော- အနံ့လာလို့ရှိရင်လည်းပဲ ဒီအတိုင်းပဲ ဝိပဿနာရှုလို့ရတယ်၊ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ မျက်စိမှိတ်ပြီး ထိုင်နေရတာမျိုး ဒီလိုဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒါက သမထကျင့်စဉ် သမာဓိရအောင် လုပ်တာ၊ မျက်စိမှိတ်ပြီး တရားထိုင်ပြီးတော့ စိတ်ကလေးငြိမ်အောင် ကြိုးစားနေတာ၊ ဒီ ဝိပဿနာဆိုတာ အဲလိုမဟုတ်ဘူး၊ အသိဉာဏ်ရဲ့ကိစ္စ၊ သွားရင်းလဲရှုနိုင်တယ်၊

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ထိုင်ရင်းလဲ ရှုနိုင်တယ်၊ လျှောင်းရင်းလဲ ရှုနိုင်တယ်၊ အချိန်မရွေး ကိုယ့်စိတ်မှာ အမြဲတမ်း ever mindfulness အမြဲတမ်း သတိထားပြီးတော့ ရှုနေတာ **ဝိပဿနာ**။ concentration ဆိုတာ စိတ်ငြိမ်အောင် လုပ်တာ **သမာဓိ**။ contemplation ဆိုတာ စိတ်ငြိမ်အောင်လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်နဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတာ၊ အဲဒီ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုဟာ ဝိပဿနာပဲပေါ့။ ပညာတွေ ပိုတိုးတက်လာတာ သိသိလာတယ်လေ၊ သေချာအာရုံစိုက်ပြီးကြည့်ရင် မသိပေဘူးလား၊ သိလာတယ်။

နှာခေါင်းထဲမှာ အနံ့လေးပေါ်လာလို့ နံ့သိစိတ်ပေါ်လာတယ်၊ ပြီးတဲ့အခါကျတော့ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်မှုလာတယ်၊ ပြီးတော့ ကြိုက်မကြိုက်၊ စိတ်ထဲမှာ ပျော်သွားတယ်၊ စိတ်ထဲမှာ မပျော်ဘူးဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေလာတယ်၊ ခံစားပြီးလို့ရှိရင် နောက်ထပ် ရချင်တယ် မရချင်ဘူးဆိုတာလာတယ်လေ၊ ဒါတွေ ဒီ သဘာဝတရားတွေ ဖြစ်နေတာ၊ အဲဒါတွေဟာ ဆိုင်ရာ

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဆိုင်ရာ အကြောင်းကြောင့် ဒီတိုင်းဖြစ်နေတာလို့ ဒီလို သိရမယ်၊ ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ သဘာဝတရား သက်သက်မျှသာ ဖြစ်တယ်၊ 'ငါ'ဆိုတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ 'ငါ့ဥစ္စာ'လည်း မဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလို ရှင်းရှင်းကြီး သိမြင်ရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အေး-အနှံ့လိုပဲ မနက်စာ စားကြမယ်၊ နေ့လယ်စာ စားကြမယ်၊ ညစာ စားကြမယ်၊ အမှတ်တမဲ့မစားလိုက်နဲ့၊ ထမင်းစားတဲ့ အခါမှာကြည့်၊ ထမင်းစားရင် တချို့က အရည်သောက်ကလေးက စသောက်တယ်၊ တချို့က လည်း ထမင်းကလေးက စဝါးတယ်ပေါ့၊ ဘာပဲစစ လျှာနဲ့ အဲဒီအာဟာရနဲ့ ထိလိုက်တာနဲ့ အရသာလေး ပေါ်မလာဘူးလား၊ ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒါလေးကို သတိ ထားလိုက်၊ ဇိဝှါပသာဒနဲ့ လျှာနဲ့ အာဟာရရဲ့ အရသာ လေးတစ်ခု ပေါ်လာတယ်၊ ပေါ်လိုက်တဲ့အခါ ချိုတယ် ချဉ်တယ် ခါးတယ် ငံတယ်ဆိုတဲ့သိစိတ် ပေါ်လာတယ်၊ လျှက်သိစိတ်ပေါ်တယ်၊ လျှက်သိစိတ်ပေါ်တော့ အာရုံ နဲ့ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ ဖဿလာတယ်၊ လာသည့်

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

အတွက်ကြောင့် ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး၊ ဟော- စိတ်ထဲမှာတွေ့တယ် မတွေ့ဘူးဆိုတဲ့ ဝေဒနာလာ တယ်၊ လာတဲ့အခါမှာ နောက်ထပ်လိုချင်တယ်ဆိုတဲ့ တဏှာရော မလာဘူးလား၊ အဲဒီလိုပဲ သဘာဝအတိုင်း ဘုန်းကြီးတို့ သန္တာန်မှာ ဒီလိုပဲဖြစ်နေတာ၊ အစာစား ရင်လည်း ဒီအတိုင်းဖြစ်တာပဲ၊ ဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း အမြဲတမ်းဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားပြီ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားပြီ၊ ဖြစ်သမျှဟာ ဒီအတိုင်းရပ်နေတာ လည်း မဟုတ်ဘူး၊ အကုန်လုံး ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်နေ တာတဲ့၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ **အတ္တ**လို့ပြောစရာ မရှိဘူး၊ အားလုံးဟာ **အနတ္တ**ပဲတဲ့၊ သဘာဝအတိုင်း သူ့ဟာသူ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားလို့ **အနတ္တ**ပဲတဲ့။

ထမင်းစားတဲ့အခါ သတိထားသလို ကုလားထိုင် ပေါ် ထိုင်နေတဲ့အခါပဲ ဖြစ်စေ၊ ကြမ်းပေါ် ထိုင်နေတဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်စေ၊ အိပ်ယာထဲ လှဲနေတဲ့ အခါမှာပဲ ဖြစ်စေ အောက်က ပျော့ပျော့လေးလား မာမာကြီးလား ဟော ဒီလိုလာတယ်လေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဝတ်ထားတဲ့

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

အဝတ်ကလေး နူးညံ့သလား မနူးညံ့ဘူးလား၊ လေအေးလေးက ကိုယ့်ကိုလာထိလို့ရှိရင် ကောင်းသလား မကောင်းဘူးလား၊ ဟော ဒီလိုလာမှာ။ အပူလေးက ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လာထိရင် ကောင်းသလား မကောင်းဘူးလား၊ အထိအတွေ့တွေ ရှိနေတာနော်၊ လူတွေလေအိုက်တဲ့အခါမှာ ယပ်တောင်လေးနဲ့ ခတ်တဲ့အခါမှာ လေလေးက လူလာမထိဘူးလား၊ အဲဒါ လေလေးရယ် ခန္ဓာကိုယ်ရယ် ဒီနှစ်ခု ဆုံမိလိုက်တဲ့အခါ ထိမှန်းသိတယ်၊ ထိမှန်းသိတဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာတာပဲ၊ အဲလိုပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဒီလေလေးက ကောင်းလိုက်တာလို့ ဒီလိုမြင်ချင်လည်း မြင်မယ်၊ ပူလိုက်တာလို့လည်း မြင်ချင်လည်း မြင်မယ်၊ ဟော - အတွေ့အကြုံဆက်သွယ်မှု လာပြီးတော့ အတွေ့အကြုံ ရသွားတယ်၊ အတွေ့အကြုံ ရသွားတဲ့အခါ ကောင်းတာလေးဆိုရင် ထပ်ခံချင်တယ်။ မကောင်းတာ ဆိုလို့ရှိရင် မျက်နှာလွှဲချင်တယ်၊ ဟော- ထိတာလည်း ဒီအတိုင်းပဲလာတာပဲ၊ ဒီအတိုင်းပဲလာတယ်။

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

နောက် မျက်စိကမြင်တာလည်းမဟုတ်ဘူး၊ နားက ကြားတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့တာလည်း မဟုက်ဘူး၊ လျှာက လျက်နေတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ကူးကြည့်တာ၊ စိတ်ကူးကြည့်ရုံနဲ့ တချို့က စိတ်ထဲမှာကျေနပ်ပြီး ပြုံးနေတဲ့ လူတွေလည်း ရှိတာပဲ၊ တစ်ယောက်ထဲ ပြုံးတယ်ဆိုတာ အဲဒါ ပြောတာနော်၊ စိတ်ထဲမှာ ကောင်းတာလေး တွေးမိလို့ရှိရင် ပြုံးတယ်၊ မကောင်းတာ တွေးမိလို့ရှိရင် မဲ့တယ်၊ တစ်ယောက်ထဲ ဖြစ်နေတာ လူတွေမှာ၊ ဟော- အဲဒါ ဘာတုန်းဆိုရင် စိတ်နဲ့ မမှုဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေ စိတ်ကူးတဲ့အရာတွေ စိတ်ထဲမှာ လာပေါ်လာတယ်၊ ဒါလည်းပဲ စိတ်ကူးတဲ့ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ ဆုံလိုက်တဲ့အခါမှာ တွေးသိစိတ်ဆိုတာ မလာဘူးလား၊ အေး- တွေးသိစိတ်လာလို့ရှိရင် အာရုံနဲ့ ဆက်သွယ်မှု ဖဿဆိုတာလာတယ်၊ ဝေဒနာဆိုတာ လာတယ်၊ နောက်ပြီးတော့ တဏှာဆိုတာ လာတယ်လို့ဆိုတာ ဘယ်အာရုံကပဲဖြစ်ဖြစ် တဏှာက

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဒွါရ ၆ ပါးလုံးက အကုန်လုံး ဝင်နေတာပဲ၊ ကြည့်-အားလုံးက ဝင်နေတာ။ ပေါင်းလိုက်တော့ ၆×၆ လို ၃၆ ပဲ။ ဒီဟာတွေက ဘုန်းကြီးတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ တရားတွေချည်းပဲ အကုန်လုံးနော်။ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် တစ်ခုတစ်ခုမှာ ၆ မျိုး ၆ မျိုး ၆ မျိုး။

မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီတရားတွေကို ဘယ်လို ရှုရမလဲဆိုတာ ဝိပဿနာ ရှုကွက်အနေနဲ့ ဟောတဲ့အခါ **သက္ကာယ သမုဒယ ဂါမိနီ ပဋိပဒါ** နှင့် **သက္ကာယ နိရောဓ ဂါမိနီ ပဋိပဒါ** အကျင့်နှစ်မျိုး ဖြစ်သွားတယ်၊ ဒီသဘာဝတရားတွေကို သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အမြင်ချင်း မတူကြဘူး။ ဒီသဘာဝတရားတွေကိုပဲ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်က ဘယ်လိုထင်လဲလို့ဆိုရင် "**ဧတံမမ ဒါငါ့ဟာပဲ**" ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်တယ်၊ ငါ့မျက်လုံးလို့ သတ်မှတ်တယ်၊ ငါ့စိတ်လို့ သတ်မှတ်တယ်၊ ငါ့ရဲ့ feeling လို့ သတ်မှတ်တယ်။ ဟော- ကြည့် လူတွေမှာ သတ်မှတ်တာနော်၊ "**ဧတံမမ**" ငါဆိုတာလည်း ဒါပဲလို့ အထင်တစ်ခုရတယ်၊ "**ဧသော-**

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဟာမသ္မိ" ငါ့ရဲ့ထာဝရ၊ ငါ့အလိုကျ ဖြစ်တဲ့အရာပဲလို့ "**ဧသော မေ အတ္တာ**"၊ ဘယ်သူတွေက ဒီလိုမြင်တာလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင် "**ဧတံမမ**" လို့ မြင်တာဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ တဏှာကမြင်တာ၊ "**ဧသောဟာမသ္မိ**" လို့ မြင်တာက မာနကမြင်တာ၊ **ဧသော မေ အတ္တာ**လို့ မြင်တာက ဒိဋ္ဌိကမြင်တာ။ ပေါင်းလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ စိတ်သန္တာန်မှာ တဏှာ ရှိတယ်၊ မာန ရှိတယ်၊ ဒိဋ္ဌိရှိတယ်၊ ဒီသဘာဝတရားတွေက သဘာဝလို့ မမြင်ဘဲနဲ့ ငါ့ဟာလို့မြင်တယ်၊ ငါလို့မြင်တယ်၊ ငါ့ရဲ့အတ္တလို့ မြင်တယ်ဆိုတော့ ဟော အမြင်တစ်ခု ရှိတယ်၊ အဲဒါကို "**သက္ကာယသမုဒယဂါမိနီ ပဋိပဒါ**" လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို မြင်နေသမျှတော့ ဝဋ်ဆင်းရဲထဲမှာ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေမှာပဲတဲ့၊ သက္ကာယဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ဝဋ်ဆင်းရဲကို ပြောတာ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲထဲ ဖြစ်နေမှာပဲ၊ ဘယ်တော့မှ ဒုက္ခက အဆုံးမသတ်ဘူး။ ဒီထဲမှာ လည်နေမယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

အဲဒီကနေ ထွက်ချင်ပြီဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ အမြင်ပြောင်းရလိမ့်မယ်၊ ခုန သဘောတရား တွေကို ရှင်းရှင်းကြီး မြင်တယ်၊ အဆင်းအာရုံနဲ့ မျက်စိ လာဆုံတဲ့အခါမှာ မြင်သိစိတ်ဖြစ်တယ်၊ အဆင်းအာရုံ ဟာလည်း တခဏလေးပဲ၊ မျက်စိကလည်းပဲ တခဏ လေးရယ်၊ နှစ်ခုဆုံလိုက်လို့ ပေါ်လာတဲ့ မြင်သိစိတ် ကလေးကလည်း တခဏလေးပဲ၊ ဘယ်အရာမှ မမြဲဘူး၊ ငါ့ဟာလို့ပြောစရာ မရှိဘူးလို့မြင်တာ၊ **နေတံ မမ** ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူး၊ **နေသော ဟမသ္မိ** ငါလည်းမဟုတ်ဘူး သဘာဝတရား သက်သက်သာ ဖြစ်တယ်၊ **န မေသော အတ္တာ** ငါလည်း အတ္တလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့အလိုကျ ဘာတစ်ခုမှ ဖြစ်တဲ့အရာတွေမဟုတ်ဘူး၊ သက်သက် သဘာဝတရားတွေပဲ ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလို ကိုယ်နဲ့မဆိုင် သလို တကယ်လည်း မဆိုင်ပါဘူးလေ၊ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးကို မြင်လိုက်တယ်၊ မြင်လိုက်လို့ရှိရင် **"သက္ကာယ နိရောဓ ဂါမိနီ ပဋိပဒါ"** လို့ ခေါ်တယ်၊ ဝဋ်ဆင်းရဲရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုပဲ။ ဒီလိုမြင်မှ

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဝဋ်ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းတဲ့ ထွက်ပေါက်ကို ရှာတွေ့မှာ၊ နို့မို့ဆိုရင် ဒီထဲမှာပဲ တဝဲလည်လည်နဲ့ပဲ ဖြစ်မယ်။ ဒီထဲကနေ ထွက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ အားလုံး ဒီတိုင်းပဲ သွားနေကြတာ၊ မျက်စိက မြင်တယ်၊ နားက ကြားတယ်၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရတယ်၊ လျှာက အရသာ၊ ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့၊ စိတ်ထဲက စိတ်ကူး၊ ဒါတွေနဲ့ပဲ သွားနေကြတာ အကုန်လုံး၊ ဘဝဆိုတာ ဒါချည်းပဲ။

ကဲ-အဲဒီလို သွားနေတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်နေရာကို ဘာကို ပယ်ဖျက်ရမလဲ၊ မျက်လုံးကို ဖယ်ပစ်ရမှာလား၊ အဆင်းအာရုံကို ဖယ်ပစ်ရမှာလား၊ မြင်သိစိတ်ကို ဖယ်ပစ်ရမှာလား၊ မြင်သိစိတ်ကြောင့် သုံးမျိုးဆုံလို့ ဖြစ်လာတဲ့ ဖဿဆိုတဲ့ ဆက်သွယ်မှုတရားကို ဖယ်ပစ်ရမှာလား၊ သို့မဟုတ် ဝေဒနာကို ဖယ်ပစ်ရမှာလားလို့ သိရမယ့်ဟာနဲ့ ဖယ်ရမယ့်ဟာ နှစ်မျိုးရှိတယ်နော်။ သိရမယ့်ဟာနဲ့ ဖယ်ရမယ့်ဟာ၊ အဲဒါကို စာလို့ပြောလို့ ရှိရင် “**ပရိညေယျ**” ပိုင်းခြားသိရဲ့

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

သိရမယ့်ဟာ တစ်ခု၊ **"ပဟာတဗ္ဗ"** ဖယ်ရှားပစ်ရမယ့်ဟာက တစ်ခု၊ နှစ်ခုရှိတယ်။

အဲဒီထဲမယ် ကြည့်လိုက် ဘယ်လိုဖြစ်လာတုန်း၊ မျက်စိကနေ အဆင်းအာရုံလေးကို မြင်လိုက်တယ် မြင်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် မြင်သိစိတ် ပေါ်လာတယ်၊ မြင်သိစိတ် ပေါ်လာတဲ့အခါ ဆက်သွယ်မှု အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်ပေးတဲ့ ဖဿဆိုတာ လာတယ်၊ အဲဒီ ဖဿကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ **သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အဒုက္ခ မသုခ ဝေဒနာ** ဆိုတဲ့ ခံစားချက် (၃)မျိုး တစ်မျိုးမျိုး ဝင်လာတယ်၊ အဲဒီ ခံစားချက် (၃)မျိုးကို လူတွေကဘာဖြစ်လဲ၊ ဝမ်းသာတဲ့ ခံစားချက်ဆိုလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လဲ သဘောကျတယ်၊ ကျေနပ်တယ်၊ တွယ်တာတယ်၊ နှစ်သက်တယ်၊ နောက်ထပ် ခံစားချင်တယ်၊ အဲဒါကိုပြောတာ၊ လူတွေဟာ တဏှာဖြစ်တယ်ဆိုတာ အာရုံပေါ်ဖြစ်တယ်လို့သာ ပြောကြတာ၊ တကယ်က တော့ ခံစားမှုပေါ်မှာ ဖြစ်တာနော်၊ ခံစားမှုပေါ်ဖြစ်တာ၊ အဲဒီ ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားမှုပေါ်မှာ **"သုခါယ ဝေဒနာယ**

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ရာဂါနုသယော အနုသေတိ"တဲ့၊ တပ်မက်တဲ့စိတ်ဟာ အဲဒီမှာပေါ်လာတော့မယ်။

ဥပမာမယ် - စံပယ်ပန်း ကြိုက်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက် ပထမဆုံး သူစပြီး စံပယ်ပန်းကို တွေ့တယ်၊ အနံ့လေးလည်း ကြိုက်တယ်၊ အပွင့်လေးလည်း သဘောကျတယ်၊ နောက်တစ်ခါ စံပယ်ပန်းတွေ့လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကြိုက်တဲ့စိတ် ပြန်မပေါ်လာဘူးလား၊ ပေါ်လာတယ်နော်၊ ဒူးရင်းသီး မကြိုက်တဲ့လူကဆိုပါစို့ ဒူးရင်းသီးအနံ့ကို မခံနိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်က ပထမ ဒူးရင်းသီးအနံ့ကို သူစပြီးတော့ တွေ့လိုက်တယ်၊ မကြိုက်ဘူး၊ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ ဖြစ်သွားတယ်၊ နောက်တစ်ခါ ဒူးရင်းသီးမြင်တာနဲ့ ဒီအနံ့ သူ့နှာခေါင်းထဲမှာ ရပြီး မကြိုက်တော့ဘူး ဟုတ်ကဲ့လား၊ မုန်းတီးတဲ့စိတ် ပေါ်မလာဘူးလား၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီခံစားမှုတွေပေါ်မှာ လာပြီးတော့ ရာဂဆိုတဲ့ သဘောဟာ ကိန်းသွားတယ်လို့ ပြောတာ။ အနုသယ ကိန်းတယ်ဆိုတာ အကြောင်း

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

တိုက်ဆိုင်လာလို့ရှိရင် ပေါ်လာတဲ့ အနေအထား ဖြစ်နေတာကို ကိန်းတယ်လို့ ခေါ်တာ။

ဆိုပါစို့ gas မီးခြစ်ကလေးထဲမှာ gas လည်းရှိမယ်၊ ကျန်တဲ့ ဘီးလုံးလေးတွေနဲ့ အောက်ကအမာရှိမယ် ဆိုပါစို့၊ ပြည့်စုံနေတဲ့အချိန်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က သူ့လက်ကလေးနဲ့ ဖိပြီးတော့ ခြစ်လိုက်မယ်ဆိုရင် မီးလေးထွက်မလာဘူးလား၊ အဲဒီလို အခြေအနေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်တာ၊ နောက်ထပ် အကြောင်းတစ်ခု ပေါင်းလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တာမျိုး **အနုသယ**လို့ ခေါ်တာ၊ အနုသယ ဆိုတာ "**ကာရဏာ–လာဘေ** အကြောင်းတစ်ခု ထပ်ရလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်၊ **ဉပ္ပတ္တိ** ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာထိုက်တဲ့ အခြေအနေမျိုး"ကို ပြောတာတဲ့၊ လောဘဆိုတာ ဒီတိုင်း နေရင်တော့မဖြစ်ဘူးလေ၊ ခုန ဖြစ်စရာလေးနဲ့လာဆုံပြီ ဆိုရင် ဘွားကနဲ ထွက်လာတာ၊ တားလို့မရဘူး ဘယ်က ရောက်လာမှန်း မသိအောင်ဖြစ်တာ၊ ဒေါသဆိုတာ လည်း အတူတူပဲ၊ ဥပမာမယ် လူတစ်ယောက်ကို မုန်း

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

တယ်၊ မတည့်တဲ့ လူတစ်ယောက် သူ့အသံကြားလိုက်တာနဲ့ ဒေါသက ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒါဘာတုန်း အနုသယကိန်းနေတာ၊ ဒီအသံပေါ်မှာ ဒီလူ့အပေါ်မှာ ကိန်းနေတာ။

အဲဒါလိုပဲ ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သုခဝေဒနာမှာဆိုရင် ရာဂဖြစ်တယ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုရင် လူတွေက ဆန့်ကျင်တယ်၊ ဆန့်ကျင်တော့ ဘာဖြစ်လဲ **ပဋိဃာ–အနုသယ** တဲ့၊ ဒေါသဆိုတဲ့ အနေအထား ကိန်းနေတယ်၊ **အဒုက္ခ မသုခ** မထင်ရှားတဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာမျိုးကျတော့ ဘာကိန်းတုန်းဆိုတော့ မသိလိုက်ဘူး၊ မသိလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ **အဝိဇ္ဇာအနုသယ** ကိန်းတယ်လို့ ပြောတာနော်၊ ဖြစ်တာတောင် မသိလိုက်ဘူးလေ၊ လူတွေ သိနေတာက ချမ်းသာတာနဲ့ ဆင်းရဲတာ နှစ်ခုပဲသိတာ၊ ခံစားချက်ဟာ ဒီနှစ်မျိုးပဲ သိနေကြတာ၊ ချမ်းသာတယ် ဆင်းရဲတယ် ဒါပဲပြောတာ၊ ချမ်းသာမှု ဆင်းရဲမှုရဲ့ နှစ်ခုရဲ့ စပ်ကြားလေးမှာ ရှိတာကျတော့ မသိလိုက်ဘူး၊ မသိရင်ဘာဖြစ်လဲ၊ **အဝိဇ္ဇာ အနုသယ**

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ကိန်းတယ်လို့ ပြောတာ။ မသိတာက နောင်ကျတော့ အကျင့်ကြီးပါပြီး မသိဘူး မသိဘူး မသိဘူးပဲ လာတော့မှာ။

ဖြစ်ကြောင်းတရားကိုလည်းသိရမယ်၊ ချုပ်ကြောင်းတရားကိုလည်း သိရမယ်။ အဲဒီ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ ဝေဒနာရဲ့ သာယာစရာကိုလည်း သိရမယ်၊ အပြစ်အနာအဆာကိုလည်း သိရမယ်၊ ထွက်ပေါက်ကိုလည်း သိရမယ်လို့ အဲဒါ မသိသေးလို့ရှိရင် **အဝိဇ္ဇာ အနုသယ**ဟာ ကိန်းနေမှာပဲ၊ ဟော ခံစားချက်ဝေဒနာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မျက်စိက မြင်ပြီးတော့ ခံစားချက်ဝေဒနာပေါ်မယ်၊ နားက အသံကြားပြီးတော့ ခံစားချက်ဝေဒနာပေါ်မယ်၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရပြီးတော့ ခံစားချက်ဝေဒနာတွေ ပေါ်မယ်၊ လျှာက အရသာခံပြီးတော့ ခံစားချက်ဝေဒနာတွေ ပေါ်မယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့ပြီးတော့ ခံစားချက်ဝေဒနာတွေ ပေါ်မယ်လို့ အဲဒီလိုပေါ်လာတဲ့ အပေါ်တွေမှာကြည့်ရင် **သုခဝေဒနာ** ဆိုလို့ရှိရင် **ရာဂ**ဖြစ်တယ်၊ **ဒုက္ခဝေဒနာ** ဆိုရင် **ဒေါသ**ဖြစ်တယ်။

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဆိုရင် **အဝိဇ္ဇာ**ဖြစ်တယ်၊ ထပ်တလဲလဲ လာနေမှာပဲ၊ အမှန်မသိသေးသမျှ လာနေမှာပဲ။

အဲတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုရင် သုခဝေဒနာမှာဖြစ်မယ့် ရာဂကို မဖြစ်အောင်တားရမယ်၊ မဖြစ်အောင်ဆိုတာ သဘာဝကိုသိရင် မဖြစ်တော့ဘူးလေ။ ဘာပြုလို့တုန်းဆို သုခဝေဒနာတွေ့တာနဲ့ သူ မကျေနပ်တော့ဘူး၊ ဘာပြုလို့လဲ၊ မမြဲတဲ့ သဘောတရားလို့ သူက သိနေတယ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ့တဲ့အခါမှာလည်း သူက ဆင်းရဲတဲ့ သဘောတရားဆိုတာ သိသွားပြီ၊ အဒုက္ခမသုခဆိုတဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာ လာလို့ရှိရင်လည်းပဲ သူ့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းတရားကိုလည်း သိတယ်၊ ချုပ်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေကိုလည်း သိလာတယ်ပေါ့။ သိလာသည့် အတွက်ကြောင့် အဝိဇ္ဇာမလာတော့ဘူး၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ ဘယ်လိုဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုပျက်သွားကြတယ်၊ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်၊ ဘာကြောင့် ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းကြီး မြင်သွားကြတယ်တဲ့၊ အဲလို ရှင်းရှင်းကြီး

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

မြင်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ အမှန်မသိတဲ့ မောဟဟာ ပျောက်ကင်းသွားပြီးတော့ တကယ့်ကို အမှန်သိကြတဲ့ ဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် အလင်းတစ်ခု ရလာပါတယ်တဲ့၊ သိမြင်မှုတစ်ခု ရလိုက်တယ်။

အဲဒီလို ရလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဘာဖြစ်နိုင်တုန်းဆို မျက်မှောက်ဘဝမှာပဲ ဒုက္ခကို အဆုံးသတ်နိုင်တယ်တဲ့၊ အဆုံးသတ်နိုင်သွားပြီ၊ ဘာပြုလို့တုန်းဆိုရင် ကြည့်လေ- ဒါတွေကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ လောဘ ဖြစ်ဦးမလား၊ သဘာဝအမှန် သိနေပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လောဘဆိုတာလည်း မလာတော့ဘူး၊ ဒေါသဆိုတာလည်း မလာတော့ဘူး၊ မောဟဆိုတာလည်း မလာတော့ဘူး၊ အမှန်သိနေသည့် အတွက်ကြောင့် အဲဒီ ကိလေသာဆိုတဲ့ ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေ မလာလို့ရှိရင် သူတို့က ထုတ်လုပ်မယ့် အကျိုးတရား ဒုက္ခတွေရော လာဦးမလား၊ အေး-ဒါကြောင့်မို့လို့မျက်မှောက်ဘဝမှာပဲ “**ဒုက္ခဿန္တကရော**”

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

တဲ့ ဒုက္ခရဲ့အဆုံးကို အဆုံးသတ်လိုက်နိုင်တယ်လို့ ပြောတာ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားမဂ္ဂတွေဟာ ဘာလုပ်ဖို့လဲ ဆိုရင် ဒုက္ခတွေကို အဆုံးသတ်ဖို့ပဲ၊ **ဒုက္ခ**တွေချည်းပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒုက္ခလို့ ပြောရတာတုန်းဆိုရင် မြဲမှုမမြဲတာကြောင့်၊ မမြဲလို့ ပြောင်းလဲတတ်လို့ ဒုက္ခလို့ ပြောတာ၊ အဲဒီ ဒုက္ခဖြစ်တဲ့ အရာအားလုံးဟာ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်လို့ **အနတ္တ**တွေချည်းပဲ။ ဟော အဲဒီလို ဝိပဿနာ အမြင်နဲ့ မြင်လိုက်လို့ရှိရင် **လောဘ**ကိုလည်း ဖယ်နိုင်တယ်၊ **ဒေါသ**ကိုလည်း ဖယ်နိုင်တယ်၊ **မောဟ**ကိုလည်း ဖယ်နိုင်လိုက်သည့် အတွက်ကြောင့် နောက်ထပ်ဒုက္ခတွေ ဖြစ်ပွားလာမှုဟာ ရပ်တန့်သွားတယ်ပေါ့။

ဘယ်လိုအကျိုးတရားတွေ ဖြစ်လာတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် ကြည့်-ဒီလိုမှန်မှန်ကန်ကန်သိလာပြီဆိုလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မျက်စိနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်းပဲ တရား ၆ မျိုးပေါ်မှာ သာယာစရာဆိုတာ ရှာမတွေ့တော့ဘူး၊ မျက်စိပေါ်မှာလည်း သာယာစရာ မရှိတော့ဘူး၊

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

သူ့ဟာသူ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတဲ့ အရာတစ်ခုပဲ၊ မြင်လိုက်တဲ့ အဆင်းအာရုံပေါ်မှာလည်း သာယာစရာ မတွေ့တော့ဘူး၊ မြင်သိစိတ်ပေါ်မှာလည်း သာယာစရာဆိုတာ မတွေ့တော့ဘူး၊ မြင်သိစိတ်ကို အမှီပြုပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဖဿဆိုတဲ့ ဆက်သွယ်မှုပေါ်မှာလည်း သာယာစရာ မတွေ့ဘူး၊ ဖဿကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ သုခ ဒုက္ခဆိုတဲ့ ဝေဒနာပေါ်မှာလည်း သာယာမှုဆိုတာ ရှာမတွေ့ဘူး၊ တဏှာဆိုတဲ့ အပေါ်မှာလည်း သာယာမှု ဆိုတာ ရှာမတွေ့တော့ဘူး။ အားလုံး ဒီသဘာဝတရား တွေပေါ်မှာ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့သွားတယ်၊ ဒါ ငါနဲ့မဆိုင် ဘူး၊ သာယာစရာဆိုတာ ရှာမတွေ့တော့ဘူး၊ **နိဗ္ဗိန္ဒတိ** ငြီးငွေ့တယ်။ အဲဒါဟာ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပုံကို ပြောတာ။

ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဒါတွေပေါ်မှာ အကုန်လုံး တွယ်တာမှုတွေပြတ်၊ သာယာမှုတွေ ရှာမတွေ့တော့ဘူး၊ သာယာမှုတွေ ရှာမတွေ့တော့ ဘာဖြစ်လဲ “**နိဗ္ဗိန္ဒံ ဝိရဇ္ဇတိ**” တဲ့၊ တဏှာဟာ မလာနိုင်

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

တော့ဘူး၊ ကြိုက်နေလို့ တဏှာဖြစ်တာကိုး၊ မကြိုက်တော့ဘူးဆိုရင် လာပါဦးမလား၊ ပစ္စည်းလေးတစ်ခုဟာ ကိုယ်မကြိုက်တော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီပေါ်မှာ တွယ်တာမှု ရှိသေးလား၊ မရှိဘူး၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာလည်းပဲ ဒီလိုပဲ၊ ကြိုက်စရာ ရှာမတွေ့တော့ဘူးဆိုရင် မကြိုက်တော့ဘူး၊ မကြိုက်ဘူးဆိုရင် တဏှာပြတ်သွားပြီ၊ အဆက်အသွယ် ပြတ်သွားပြီ သူနဲ့၊ သူ့အတွက် စိုးရိမ်စရာ လာဦးမလား၊ မလာဘူး၊ **နိဗ္ဗိန္ဒံဝိရဇ္ဇတိ** တဲ့။

အဲဒီလို တွယ်တာမှု ကင်းသွားတာနဲ့ တပြိုင်နက် ဘာဖြစ်တုန်းဆိုရင် "**ဝိရာဂါ ဝိမုစ္စတိ**" တဲ့၊ တဏှာနဲ့ အာရုံကို ဆက်သွယ်မှု မရှိတော့သည့် အတွက်ကြောင့် တွယ်တာမှုကနေ လွတ်ထွက်သွားတယ်၊ ဟော အဲဒါကို freedom လို့ ခေါ်တာနော်၊ liberation လွတ်ထွက်သွားပြီ၊ တဏှာရဲ့ အရှင်ကအုပ်စိုးထားတဲ့ အောက်ကနေ သူလွတ်သွားတယ်၊ မျက်စိထဲ မြင်တဲ့အပေါ်မှာ တွယ်တာနေတဲ့ တဏှာကနေ လွတ်ထွက်သွားတာ။ တရားထူး တရားမြတ် ရတယ်ဆိုတာ အဲဒီလို ကိုယ့်

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

စိတ်ရဲ့ အနေအထားတွေဟာ ပြောင်းသွားတယ်တဲ့ နော်။

နံပါတ် (၁) ဝိပဿနာဖြစ်ရင် သာယာစရာ ရှာမတွေ့တော့ဘူး၊ သာယာစရာ ရှာမတွေ့လို့ရှိရင် တွယ်တာမှု ပြတ်သွားတယ်။ တွယ်တာမှုပြတ်သွားရင် စိတ်ကလေးဟာ လွတ်လပ်သွားတယ်၊ ဘယ်ပေါ်မှ သွားပြီးတော့ မငြိတော့ဘူး၊ လွတ်လပ်သွားပြီ။ အဲဒီ ဟာက ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒါက ဝိပဿနာ ရပြီးတော့ မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပဲ၊ မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်တယ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်တာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နောက်ဆုံးမှာ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်ရလို့ ကိလေသာ တွေ အားလုံးကုန်၊ တွယ်တာမှုတွေ အားလုံး ငြိမ်းသွား ပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ဘာသိလာတုန်းဆို "ငါ့ရဲ့ဒီဘဝ၊ ဘဝ ဆိုတာ မွေးဖွားမှုဆိုတာ ကုန်သွားပြီနော်၊ ကုန်သွားပြီ၊ ကျင့်စရာတွေလည်း အားလုံးကျင့်ပြီးသွားပြီ၊ လုပ်စရာ တွေလည်း အားလုံးလုပ်ပြီးသွားပြီ၊ ကျင့်စရာတွေလည်း

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

အားလုံးကျင့်ပြီးသွားပြီ၊ လုပ်စရာတွေလည်း အားလုံး လုပ်ပြီးသွားပြီ၊ ထပ်လုပ်စရာ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး" လို့ ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်တစ်ခုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး တော့ မြင်လာတယ်။

အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက **"ဆဆက္ကသုတ်"** မှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီး စဉ်းစားဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ပြရင်း ဒီသုတ်ကို နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီလို နိဂုံး ချုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရဟန်းတော်တွေဟာ အင်မတန်မှ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ပြီးတော့ ဟောဒီသုတ္တန်ရဲ့ အဆုံးမှာတဲ့ ရဟန်း ၆၀ ဟာ ကိလေသာ အာသဝေါ တွေမှ စိတ်ဟာ လုံးဝလွတ်သွားကြတယ်၊ ဘုရား ဟော နေတဲ့ အချိန်မှာ ဂရုတစိုက် နားထောင်တယ်၊ မျက်စိနဲ့ ပတ်သက်တာ ၆ မျိုး၊ နားနဲ့ ပတ်သက်တာ ၆ မျိုး၊ နှာခေါင်းနဲ့ ပတ်သက်တာ ၆ မျိုး၊ လျှာနဲ့ ပတ်သက်တာ ၆ မျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တာ ၆ မျိုး၊ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တာ ၆ မျိုး၊ အားလုံး ၆×၆ လီ ၃၆၊ ဆဆက္က သုတ်မှာလာတဲ့ တရားဓမ္မတွေ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ရှုဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ မဂ်ဖိုလ်ကို ရရှိပြီးတော့ သွားကြတယ်။

တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ်တို့၊ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကို ဆဆက္ကုကျင့်စဉ်အတိုင်း မိမိတို့ကိုယ်တွေ့ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ်မှာဖြစ်လာတဲ့ အနေအထား တွေကို အားလုံး ယခုအခါမှာ ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း သိရှိကြပြီးတော့ လက်တွေ့ဘဝမှာ မိမိတို့ အသိဉာဏ် တွေရအောင် လိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ **အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်**
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ **ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်**
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ **ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့**
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ **အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်**
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

၅။ **ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး**
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာ ရဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူ့ဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

https://www.thitsarparamisociety.com/

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်

၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ

၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်

၂၅။ သာရဏီယတရား

၂၆။ ရသတဏှာ

၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း

၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ

၂၉။ မဟာဒါန

၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ

၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ

၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ

၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော

၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်

၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ

၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ

၃၇။ သတိမဂ္ဂာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော

၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ

၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

https://thitsarparami.org/

၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အများမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမှန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်များ အမြင်များ
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘေသဇ္ဇဂုရု
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ

၆၄။ အကာကိုပယ်၍ အနှစ်ကိုရှာ

၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း

၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ

၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း

၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်

၇၀။ ခုခံစွမ်းအား

၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်မြင်

၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ

၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း

၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ

၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ

၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း

၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ

၇၉။ ဒက္ခိဏာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ

၈၂။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ် အနှစ်ချုပ်

၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ

၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း

၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ

၈၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား

၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ

၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ

၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ

၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ

၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ

၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝိပဿနာ

၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်

၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု

၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်

၉၇။ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ

၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း

၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ

၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ

၁၀၁။ အာနာပါနသတိသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ

၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ

၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား

၁၀၅။ ဓမ္မသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

https://www.thitsarparamisociety.com/

https://thitsarparami.org/

၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျှော့ချရေး

၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း

၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး

၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ

၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်

၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ

၁၁၂။ တပည့်များလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ဆရာ

၁၁၃။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း

၁၁၄။ ကံကြမ္မာ၏ ရုပ်ပုံလွှာများ

၁၁၅။ ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ

https://www.thitsarparamisociety.com/