

တရားစဉ် နှင့် တစ်ဆင့်ချင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ပုံ



ဆရာတော် ဥူးကုသလ

တရားစဉ်နှင့် တစ်သင့်ချင်းကျင့်ကြံအားထုတ်ပုံ

၁။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ယောဂီတွေသိရမှာက-

✿ (၂) ရက်တရားစခန်းကိုသေချာနားလည်သဘောပေါက် ပီ: သဘောပေါက်တဲ့အတိုင်းနေနိုင်သလား ဆန်းစစ်ရမယ်။

- ✿ ရုပ်ဇာတိ ကို ပိုင်ရမယ်။
- ✿ အာရုံနဲ့စိတ် ကိုနားလည်ရမယ်။
- ✿ ကာလ (၃) ပါး ပိုင်ရမယ်။

- ✿ တရားစခန်းမှာ-
- ✿ ဒီ (၃) ခုဟာ အစအဆုံးပေးထားပေမယ့် ယောဂီအများစုက သုခဝေဒနာကိုမကျော်နိုင်ကြသေးဘူး။
- ✿ ဒါကြောင့် ကာမဂုဏ်အာရုံ ခေါင်းပါးစေတဲ့ ရှုကွက်တွေကို ညှစ်စဉ်ဟောထားတာပြန်နားပေးရမယ်။

၂။ သုခဝေဒနာ ဒုက္ခ မြင်မှ ကာမဂုဏ်အာရုံခေါင်းပါးလာမယ်။

- ✿ ဒီကျင့်စဉ်ကတော့ (၁) လ ကြာတယ်။
- ✿ (သကဒါဂါမ် ကျင့်စဉ်-သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခမြင်ပုံ)
- ✿ ဒီကျင့်စဉ်ကိုကျင့်တဲ့အခါမှာ (၂) ရက်စခန်းပိုင်ပီ:သားဖြစ်ရမယ်။

၃။ ဒီ (၂)ဆင့် ကိုဖြတ်ပီ:သူတိုင်းဟာ သာယာခြင်း မသာယာခြင်းဆိုတဲ့အယူတွေ ပြုတ်သွားမယ်။

- ✿ အာရုံခြောက်ပါးနဲ့တိုက်တိုင်း သာယာတဲ့အယူလဲမရှိတော့ဘူး မသာယာဘူးဆိုတဲ့အယူလဲမရှိတော့ဘူး။
- ✿ ဝေဒနာပိုင်းနဲ့ပြောရင် (ဥပေက္ခာဝေဒနာ)
- ✿ စိတ်နဲ့ပြောရင် (မြင်တာကို သိခါမျှ/ကြားတာကိုသိခါမျှ အရာရာကိုသိခါမျှဆိုတဲ့သဘောဆီရောက်သွားမယ်။
- ✿ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကတော့ (မတွေးနဲ့)
- ✿ မတွေးနဲ့ဆိုတာကို တရားစခန်းမဝင်ပူး တရားမနာဖူးပဲနဲ့တိုက်ရိုက်လုပ်ရင် လုပ်နိုင်ဖို့ခက်တယ်။
- ✿ မတွေးနဲ့ဆိုတာ - ဥပမာ အသံကို ကြားသိခါမျှ ကြက်ပဲ ခွေးပဲ ဆက်မတွေးတာ
- ✿ ကြက်တွေ ခွေးတွေ ဟာ တကယ့်အကောင်မဟုတ်ဘူးလို့ အရင်ဆုံး အာရုံ၏သဘောအမှန်ကိုအရင်နားလည်ထားဖို့လိုတယ်။
- ✿ ပထမအဆင့်မှာ ရုပ်နဲ့နာမ်အပေါ်မှာသူငါပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအယူကင်းနေပေမယ့် အသံပေါ်မှာ အဆင်းအပေါ်မှာ သာယာတာကိုမစွန့်နိုင်ကြသေးဘူး။

- ✿ အဲဒါကြောင့် ဒုတိယအဆင့် မှာ သုခ ကို ဒုက္ခမြင်အောင် ဆက်ကျင့်ရတယ်။
- ✿ တတိယအဆင့်မှာတော့ ကာမဂုဏ်တွေကို ခေါင်းပါးရုံတင်မဟုတ်ပဲ အသံဟာအသံပဲ သာယာတယ်လဲမပါဘူး ၊ မသာယာတာလဲမပါကြောင်း အစွဲတွေပြုတ်ပီး သိခါမျှမှာပဲ နေနိုင်သွားတယ်။ (သူ့သဘာဝအကောင်းအဆိုးကတော့ သဘာဝအတိုင်းရှိပါတယ်)
- ✿ နောက်ပိုင်းမှာ သိစိတ် ၊ထားတဲ့သတိ ၊ဆင်ချင်တဲ့ဥာဏ်၊ အားလုံးကို သင်ကြားထားတဲ့အတိုင်း ထိုးထွင်းနားလည်ပီး အလုပ်ကုန်ရာမှာ မမေ့မလျော့မပေါ့မဆ ဆက်နေသွားရမယ်။ ဒါတွေက တစ်ဆင့်ချင်း အကျဉ်းချုပ် ပြောပေးထားတာပါ။
- ✿ အာရုံကိုနားလည်ဖို့ဆိုတာကလဲ ရုပ်ဇာတိ ဓာတ်(၄)ပါးဖြစ်ပျက်သဘောကို နားမလည်ရင်လဲ ရုပ်ဝေဒနာတက်လာရင် သံသယပြန်ဖြစ်တတ်တယ်။

ဒါတွေကြောင့်

- ✿ **၁။ ရုပ်ဇာတိ ကိုပိုင်အောင်လုပ်ပါ။**
- ✿ **၂။ အာရုံနဲ့စိတ် သဘောအမှန်ကိုနားလည်အောင်လုပ်ပါ။**
- ✿ **၃။ ကာလ (၃) ပါးကိုသေချာနားလည်ပါ။**
- ✿ ဒီ (၃) ခုကိုနားလည်ဖို့ဆိုရင် ကြာကြာထိုင်ချင်တဲ့ယောဂီတွေလဲ ထိုင်နိုင်သွားပါပီ။ ဒါပေမယ ကြာကြာထိုင်ဖို့အတွက် ဆရာသမားနဲ့အရင်ဆုံး လေ့ကျင့်တာပိုကောင်းပါတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာလဲ နေတတ်သွားပီ။ ဆရာတာဝန် မိမိတာဝန် ဓမ္မတာဝန် တွေကိုလဲ ပိုင်းခြားနားလည်သွားပီဖြစ်တဲ့အတွက် ဘယ်လိုသေရမလဲဆိုတာလဲနားလည်သွားပါပီ။
- ✿ ဒါတွေပိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ယောဂီက (သုခဝေဒနာ) (၁)လ ရှုပါ။
- ✿ နောက် (၁)လ မှာ ကြားတာကို သိခါမျှ မတွေ့နဲ့ ဆက်ရှုပါ။ (ဥပေက္ခာဝေဒနာ)
- ✿ နောက်ပိုင်းအလုပ်ကုန်ရာနဲ့နေနိုင်တဲ့အထိ မတွေ့နဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုဆက်လုပ်နေရုံပါပဲ။
- ✿ အသေးစိတ်ကတော့ တရားစခန်းမှာပြောထားပီးသားပါ။

(တိုက်ဖိတ်တိုက်စစ်) ယောဂီ - ၂၄.၅.၂၀၂၃
 ဆရာတော် ဥူးတုသလ
 ဝိမုတ္တိဉာဏဓမ္မ တရားရိပ်သာကျောင်း