http://www.dhammadownload.com

တရားကျင့်တော့မည့် ယောဂီသည်
တရားမကျင့်မီ တရားအပေါ်၌
ခံယူချက် ပြည့်ဝမှု ရှိမှသာလျှင်
တရားကျင့်ရာ၌ ပေါက်မြောက် အောင်မြင်သည် ။
ဣန္ဒြိယ်ပါဒ်တရားလေးပါး ပြည့်စုံမှု ရှိရမည် ။
ပါရမီရရှိ သဘောမျှဖြင့် ခံယူကာ တရားကျင့်လျှင်
မဂ်ဖိုလ် မရနိုင် ။
ပုထုဇဉ်တို့ ဓလေ့ဖြစ်သော
ပြိုင်ဆိုင်မှု ၊ ဂုဏ်ယူလိုမှု ၊ မနာလိုမှု
ထောင်လွှားလိုမှု ၊ အကြည်ညိုခံလိုမှု စသော
တရားနှင့် မလျော်ညီသော စိတ်များဖြင့်
တရားကျင့်လျှင် မဂ်ဖိုလ် မရနိုင် ။
မဂ်ဖိုလ်နှင့်တန်သော စိတ်များမွေးမြူကာ
တရားကျင့်ရမည် ။

အောင်လံ ဆရာတော် အရှင် စန္ဒိမာ

ငွဲဒိုင်ယားပုံနှိပ်တိုက် တရားကျင့်စဉ်နိဗ္ဗာန်လမ်း ရက်စခန်း(၉) ● (အောင်လံ) စန္ဒိမာ အရှင်

သံအင်း ငွဲတင်း အမြဲလင်း

(၉)ရက်စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း

တရားကျင့်စဉ်

အောင်လံဆရာတော်

အရှင်စန္ဒိမာ

တိုက်ခွဲ အမှတ် (၃၂)

သာသနာနှစ် - ၂၅၄၉ ကောဇာသက္ကရာဇ် - ၁၃၆၇

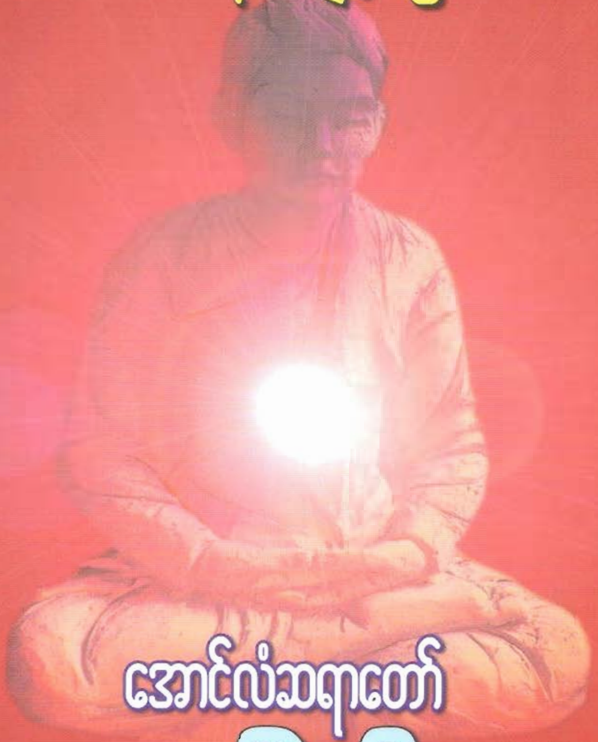
2005.GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG

http://www.dhammadownload.com

သဲအင်း ငွတင်း အမြဲလင်း

(၉)ရက်စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း

တရားကျင့်စဉ်



အောင်လံဆရာတော်

အရှင်စန္ဒိမာ

တိုက်ခွဲ အမှတ် (၃၂)

သာသနာနှစ် - ၂၅၄၉ ကောဇာသက္ကရာဇ် - ၁၃၆၇

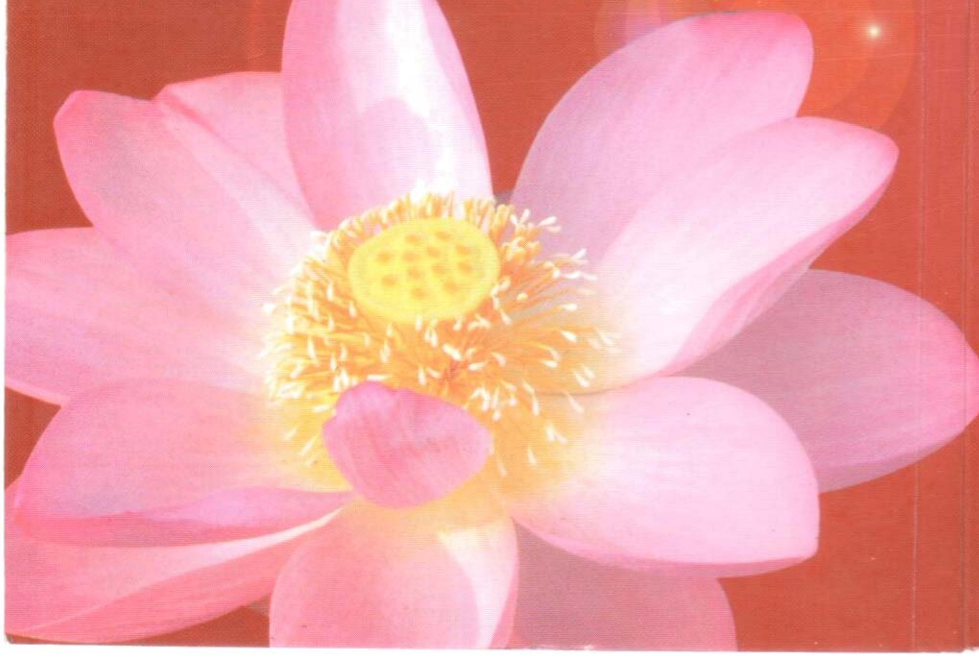
2005.GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG

http://www.dhammadownload.com

တရားကျင့်တော့မည့် ယောဂီသည်
တရားမကျင့်မီ တရားအပေါ်၌
ခံယူချက် ပြည့်ဝမှု ရှိမှသာလျှင်
တရားကျင့်ရာ၌ ပေါက်မြောက် အောင်မြင်သည် ။
ဣဒ္ဓိပါဒ်တရားလေးပါး ပြည့်စုံမှု ရှိရမည် ။
ပါရမီရှရုံ သဘောမျှဖြင့် ခံယူကာ တရားကျင့်လျှင်
မဂ်ဖိုလ် မရနိုင် ။

ပုထုဇဉ်တို့ ဓလေ့ဖြစ်သော
ပြိုင်ဆိုင်မှု ၊ ဂုဏ်ယူလိုမှု ၊ မနာလိုမှု
ထောင်လွှားလိုမှု ၊ အကြည်ညိုခံလိုမှု စသော
တရားနှင့် မလျော်ညီသော စိတ်များဖြင့်
တရားကျင့်လျှင် မဂ်ဖိုလ် မရနိုင် ။
မဂ်ဖိုလ်နှင့်တန်သော စိတ်များမွေးမြူကာ
တရားကျင့်ရမည် ။

အောင်လံ ဆရာတော် အရှင် စန္ဒိမာ



http://www.dhammadownload.com

သဲအင်း ဖွဲ့တင်း အမြဲလင်း

ဇောင်လံမြို့
သဲအင်းဂူ ဝိပဿနာ ဓမ္မရိပ်သာ

တိုက်ခွဲအမှတ် – ၃၂

ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဆရာတော် အသျှင်စန္ဒိမာ၏

(၉) ရက်စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း တရားကျင့်စဉ်

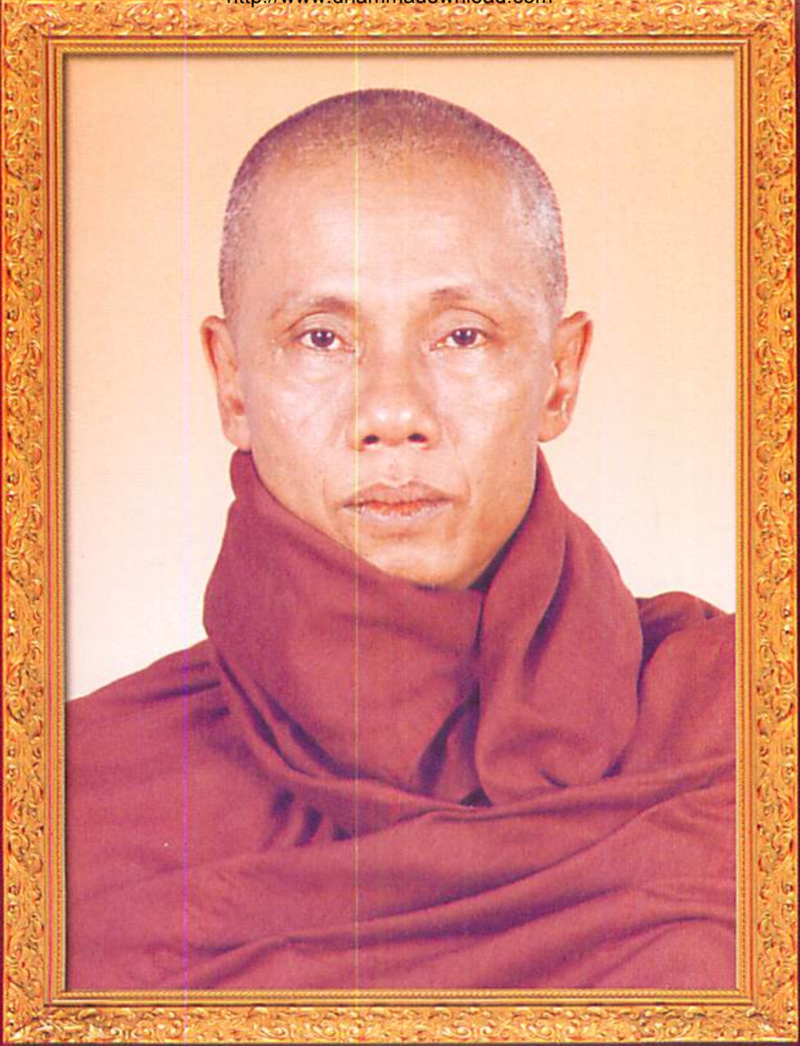
သာသနာနှစ် – ၂၅၄၉ ကောဇာသက္ကရာဇ် – ၁၃၆၇

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၃၂၀၇၇၀၅၁၁
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၃၂၀၇၄၀၀၅၁၁
ထုတ်ဝေခြင်း	-	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	-	၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ
အုပ်ရေ	-	၁၀၀၀
တန်ဖိုး	-	၁၀၀၀ ကျပ်
အဖုံးသန်းချီ	-	ကျော်မင်းမောင်
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးကျော်ဟင်း ယုံကြည်ချက်စာပေ (၁၁၁)၊ ၃၃ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ	-	ဦးကြည်စင် (၀၄၆၁၅) လှဲ့လှဲ့မွန်အော့ဖ်ဆက် ၁၅၈၊ ၄၅ လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပင်ရင်းဖြန့်ချိရေး	-	သဲအင်းဂူဝမ္မရိပ်သာ၊ တိုက်ခွဲအမှတ် (၃၂) အောင်လံမြို့။

http://www.dhammadownload.com



အောင်လံဆရာတော်

အရှင် စန္ဒိမာ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

နိဒါန်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ရွာဘဲတောင်ပေါ်ကျောင်း ဆရာတော်ကြီး၏ အမှာ

ယခုအောင်လံဆရာတော် အညွှင်စန္ဒိမာ ရေးသားထားသော (၉)ရက်စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း စာမူဖတ်ရှုရသောအခါ တရားကျင့်သော ယောဂီများ နားလည်နိုင်သော ဝေါဟာရများ သုံးထားခြင်း၊ လိုရင်းကို ကျစ်လစ်သိပ်သည်းစွာ ရေးသားထားခြင်း၊ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုမှုနှင့် ဥပမာများပါ ဆောင်ပေးထားခြင်း၊ ကျင့်စဉ်အဆင့်ဆင့်တိုင်းတွင် တရားကျင့်သူတို့အတွက် အမှားနည်းအောင် ထိန်းသိမ်းလမ်းညွှန်ပေးထားခြင်း၊ ကျင့်စဉ်၏သဘောများကို အထူးဦးစားပေး ရှင်းပြထားခြင်း၊ လိုအပ်သည့်အချက်များကိုသာ စုစည်းရေးသားထားခြင်း၊ သဒ္ဓါတရားတိုးပွါးအောင်လည်း အားပြုရေးသားထားခြင်း စသော အချက်အလက်များဖြင့် ပြည့်စုံနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်း အောင်လံဆရာတော်၏

http://www.dhammadownload.com

(၉)ရက် အဓိဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားစခန်း၌ ဝင်ရောက် အားထုတ်ခဲ့ပါသည်။ မိမိကျောင်း၌လည်း (၃)နှစ်အတွင်း တရားစခန်း (၇)ကြိမ်တိုင်တိုင် ကျင်းပခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ နှစ်စဉ်တရားစခန်းပွဲများလည်း ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ တရားစခန်းတိုင်း၌ တရားကျင့်ကြသော ယောဂီများ၏ တရားတွေ့ပုံများကို အားပါးတရ ဝမ်းပန်းတသာ ပြောဆိုလျှောက်ထားကြပုံများကိုလည်း မိမိကိုယ်တွေ့မျက်မြင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤကျမ်းစာအုပ်ပါ ကျင့်စဉ်နှင့်တကွ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို လမ်းညွှန်မှုများအတိုင်း ဗိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင်ထား၍ ကျင့်မည်ဆိုလျှင် ကျင့်သူကိုယ်တိုင် အပြောမဟုတ် တကယ်အကျိုးတရား ခံစားရမည်မှာ မလွဲပါ။ လက်တွေ့ကျင့်သောသူ လက်တွေ့ခံစားရပါလိမ့်မည်။

တရားလိုလားကြသော ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ ခန္ဓာနှင့်အသက် မငဲ့ကွက်ဘဲ ဤကျမ်းစာအုပ်ပါ နည်းစနစ်အတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါဟူ၍ အလေးအနက် တိုက်တွန်းပါသည်။

ဘဒ္ဒန္တ ကုမာရ
ပဓါနနာယက
အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ
ရွာဘဲတောင်ပေါ်ကျောင်း
ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်၊ ပြည်မြို့

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ရွှာဘဲတောင်ပေါ်ကျောင်း ဆရာတော်၏အမှာ	၇
၂။	ကျမ်းဦးအမှာ	၉
	နိဒါန်းကဏ္ဍ	
၃။	တရားကျင့်သောယောဂီတို့ ထားရှိရမည့် ရည်ရွယ်ချက်	၁၂
၄။	တရားကျင့်မှု၏ အခြေခံသဘောတရားများ	၁၄
၅။	တရားကျင့်ရာတွင် ပါဝင်ဖြည့်ဆည်းရမည့် အင်္ဂါများ	၁၆
၆။	တရားကျင့်သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်	၂၂
၇။	ရဟန်းငယ်သုံးပါးတို့၏ ဆရာအပေါ် ယုံကြည်မှု	၂၃
၈။	ဝါဟိယဒါရုစရိယအလောင်းအလျာတို့၏ ခံယူချက်	၂၄
၉။	တရားကျင့်ရာတွင် သိထားအပ်သည့် အချက်များ	၂၈
၁၀။	သမထယာနိကနှင့် ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်နှစ်မျိုးတို့၏သဘော	၃၇
၁၁။	ဝိပဿနာယာနိကကျင့်စဉ်	၄၀
၁၂။	ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း၏သဘောဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း	၄၄
၁၃။	မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နောက်ဆုံးမိန့်ဟာဩဝါဒ	၄၇
	ကျင့်စဉ်ကဏ္ဍ	
၁၄။	အာနာပါနအခြေခံကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်	၄၉
၁၅။	ပုစ္ဆာကိစ္စများ	၄၉
၁၆။	အာနာပါနအခြေခံကျင့်စဉ်တက်ပုံ	၅၂
၁၇။	အာနာပါနကျင့်စဉ်၏လမ်းညွှန်ချက်နှင့်အကျိုးတရားများ	၆၅
၁၈။	ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါး ပါဝင်ပုံ	၇၀
၁၉။	သစ္စာလေးပါးနှင့် ဉာဏ်သုံးပါး	၇၉
၂၀။	ကျင့်စဉ်၏သဘောကို ထပ်ဆင့်သုံးသပ်ခြင်း	၈၂
၂၁။	ဝီရိယာဓိကဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ်	၉၂

http://www.dhammadownload.com

၂၂။ ကျင့်စဉ်တက်ပုံ ၉၅
၂၃။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဖြတ်သုံးဖြတ်သဘောတရား ၁၀၉
၂၄။ ပညတ် ပရမတ်ခွဲပုံ ၁၁၁
၂၅။ အာသီဝိသောပမာသုတ္တန်နှင့်ဆက်စပ်ပုံ ၁၁၅
၂၆။ ဘဝင်ပိုင်းကျင့်စဉ် ၁၁၈
၂၇။ ကျင့်စဉ်တက်ပုံ ၁၂၀
၂၈။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်(တဖက်ချိတ်) ၁၂၆
၂၉။ စိတ်၏အနတ္တဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းချက် အကျဉ်းချုပ် ၁၂၉
၃၀။ ကျင့်စဉ်တက်ပုံ ၁၃၅
၃၁။ ရှုကွက်သဘောဥပမာများ ၁၃၆
၃၂။ သုံးသပ်ခြင်းနှင့်ဆက်လက်ကျင့်ပုံ ၁၅၇
၃၃။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်(မဟာပလ္လင်ချိတ်) ၁၆၀
၃၄။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ ၁၆၃
၃၅။ ကျေးပေါသထေသာမဏောရီမလေး၏ တရားကျင့်ပုံ ၁၆၈
၃၆။ သဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဩဝါဒ ၁၇၀
၃၇။ ကျင့်စဉ်တက်ပုံ ၁၇၁
၃၈။ အာသီဝိသောပမာသုတ္တန်နှင့်ညှိနှိုင်းခြင်း ၁၈၄
၃၉။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်ပုံနှင့်ဖြတ်ပုံ ၁၈၅
၄၀။ နိဗ္ဗာန်မြင်ပုံ ၁၈၉

ဝိပဿနာကဏ္ဍ

၄၁။ အခြေခံရုပ်နာမ်တွဲရှုပုံ ၁၉၃
၄၂။ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ၂၀၂
၄၃။ (၃၂)ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပုံ ၂၀၂
၄၄။ တရားကျင့်မှုသဘောကိုသုံးသပ်ပုံ ၂၀၆

နောက်ဆက်တွဲကဏ္ဍ

၄၅။ တဘဝမှာအပြေရှာတရားတော် ၂၁၀
၄၆။ ဩဝါဒနှင့်သံဝေဂသံပေါက် ၂၂၈
၄၇။ နိဂုံး ၂၄၅

မာတိကာ ပြီး၏

http://www.dhammadownload.com

ကျမ်းဦးအမှာ

ဤ(၉)ရက်စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း စာအုပ်ကို သောတာပတ္တိမဂ်ရှုဘွယ် ကျမ်းစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်၍ စာရေးသူ၏ (၉) ရက်တရားစခန်း၌ ကျင့်သုံးဆဲနည်းကို အကျဉ်းချုံး၍ (၉)ရက်စခန်းဝင်ကြသော အခြေခံယောဂီများအတွက် ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာတရား မကျင့်ဘူးသေးသော ယောဂီများလည်း ညွှန်ကြားချက်များကို နားလည်အောင် ဖတ်ရှု၍ ကျင့်ကြံနိုင်ပါသည်။ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ဒီဃာသနာ၌ ဒိဋ္ဌိခန္ဓာဖြင့် တရားရအောင် အချိန်တိုတိုနှင့် လိုရင်းရောက်အောင် ကျင့်လိုသူများအတွက် အကျိုးပြုနိုင်ရန်နှင့် တရားကျင့်ပြီးသော ယောဂီများ မိမိတို့၏ ကျင့်ကြံမှုကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့ယောဂီတို့သည် ကိုယ်ကျင့်၍ ကိုယ်သာသိပြီး တရားကျင့်မှု၊ တရားတွေ့မှု၊ တရားရမှုများကို ပြန်မရှင်းပြတတ်ဘဲဖြစ်နေကြသည်။

ယခုရေးသားဖေါ်ပြထားသော ကျင့်နည်းစံနစ်ညွှန်ကြားချက်များမှာ လက်တွေ့ကျကျ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါကလက်တွေ့အကျိုး ခံစားရပါလိမ့်မည်။ ဤကျမ်းစာအုပ်သည်

http://www.dhammadownload.com

အကျဉ်းချုပ် တင်ပြထားရသဖြင့် အသေးစိတ်ရှင်းလင်းမှု ပြည့်စုံပြီဟု မဆိုပါ။ သို့သော် ရေလို၍ ရေခပ်ရာတွင် ရေပါမှုကို အဓိကထားသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အထောက်အပံ့ ပေးပါလိမ့်မည်။ ဝိပဿနာအရာသည် ကျယ်ဝန်းသောကြောင့် လူပေါင်းစုံ၊ ပညာရှိပေါင်းစုံ၊ အတွေးအခေါ်ပေါင်းစုံနှင့် စရိုက်အမျိုးမျိုးအတွက် ရှင်းပြနိုင်ရန် မလုံလောက်ပါ။ လက်တွေ့လုပ်ငန်းစဉ်လောက်သာ ရေးသားဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် လမ်းလျှောက်ရင်း လမ်းပျောက်နေသူတို့အတွက်သာ အဓိကထား ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်၌ ရေးသားထားသော ကျင့်စဉ်တို့မှာ (၁) ဝိပဿနာယာနိကအခြေခံ အာနာပါနကျင့်စဉ် (၂) သုခစွန်း ဒုက္ခစွန်း အခြေခံသည့် ဝိပဿနာယာနိက ဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ် (၃) ဘဝင်ပိုင်းကျင့်စဉ် (၄) စိတ္တာနုပဿနာကျင့်စဉ် (၅) ဝိပဿနာရှုစဉ် ဟူ၍ ငါးမျိုးခွဲထားပါသည်။

ဆရာနှင့်လက်တွေ့မကျင့်ရသေးသော ယောဂီတို့သည် ဤကျမ်းစာအုပ်ပါ ကျင့်စဉ်များကို ခုန်ကျော်၍ လိုရာကို မကျင့်သင့်ပါ။ အခြေခံမှ အစဉ်လိုက်အတိုင်း ကျေကျေညက်ညက် တကဏ္ဍစီ ကျင့်ဘို့တိုက်တွန်းပါသည်။

ဤကျင့်စဉ်သည် သောတာပတ္တိမဂ်၏ အခြေခံကျင့်စဉ်မျှသာဖြစ်ပြီး သောတာပတ္တိမဂ်ကူးသည်အထိ ကျင့်စဉ်နည်းစံနစ် သိလိုပါက စာရေးသူ၏ သောတာပတ္တိမဂ်ရှုဘွယ် ကျမ်းစာအုပ်၌

http://www.dhammadownload.com

အရှုခံပိုင်း၊ ကျင့်စဉ်ပိုင်း၊ အရှုဉာဏ်ပိုင်းနှင့် အရိယာမဂ်အပိုင်းဟူ၍ အကျယ်တဝင့် ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ ကျင့်စဉ်ပိုင်း၌ သမထယာနိကကျင့်စဉ်နှင့် ဝိပဿနာယာနိကကျင့်စဉ်များကိုပါ ရေးသားထားပါသည်။ အကျယ်တဝင့် လေ့လာလိုသူများ ထိုသောတာပတ္တိမဂ်ရှုဘွယ် ကျမ်းစာအုပ်၌ လေ့လာဖတ်ရှုကြပါရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

ဤ(၉)ရက်စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း ကျမ်းစာအုပ်ကို လေ့လာ၍ ကျင့်ကြံကြသော ယောဂီတို့သည် အခက်အခဲနှင့်တကွ မရှင်းလင်းမှုများရှိလျှင် လာရောက်လျှောက်ထား မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ဤကျမ်းစာပါ နည်းစံနစ်အတိုင်း လေ့လာဖတ်ရှု မှတ်သားပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်၍ အနည်းဆုံးအားဖြင့် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ကိလေသာတဏှာ ချုပ်ငြိမ်းလျှက် ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ကာ ချမ်းသာမှုရ၍ အသေတတ်သွားပြီဆိုလျှင် သာသနာပြုရကျိုး၊ ဤကျမ်းစာအုပ် ပြုစုရကျိုး၊ မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာထမ်းဆောင်ရကျိုးနပ်ပါကြောင်း--------

အသျှင်စန္ဒိမာ

ပဓါနနာယက

ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဆရာတော်

သဲအင်းဂူ ဝိပဿနာ ဓမ္မရိပ်သာ

တိုက်ခွဲအမှတ် (၃၂)၊ ဒေါင်လံမြို့။

(၁၈-၆-၂၀၀၅)

http://www.dhammadownload.com

နိဒါန်းကဏ္ဍ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ

တရားကျင့်သော ယောဂီတို့ထားရှိရမည့် ရည်ရွယ်ချက်

လူသားတိုင်းသည် ရည်ရွယ်ချက်တခုဖြင့် နေ့စဉ်လှုပ်ရှား နေကြသည်။ လောက၌ ရည်ရွယ်ချက်ကို အနှစ်ချုပ်သော် ငွေရဘို့ တခုတည်းဖြစ်သည်။ ငွေရှာရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာလည်း စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာ ဖြေရှင်းရန် ဖြစ်သည်။ မဖြေရှင်းနိုင်လျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခ ရကြသည်။ ငွေရှာရခြင်းသည် ဒုက္ခငြိမ်းရန် အကြောင်းဖြစ်သည်။ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ အကြောင်းပြုကြခြင်းမှာလည်း ဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်းရန် အကြောင်းပြုကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရာတွင် ဆင်းရဲမှုအပြီးချုပ်ငြိမ်းရန် အကြောင်းပြုခြင်းဖြစ်သည်။ လောကစီးပွားရှာခြင်းသည် တဘဝဆင်းရဲမှု ချုပ်ငြိမ်းရန်သာ အကျိုးပြုနိုင်သည်။ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာသည် သံသရာ ဘဝများစွာအတွက် ဆင်းရဲမှု ချုပ်ငြိမ်းရန် ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂါတ်တွင်မက ဘဝဇာတ်သိမ်း ချမ်းသာရာ ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရကြောင်း ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

အတိတ်ဘဝဆင်းရဲမှုလည်း လွန်မြောက်ခဲ့ပြီ။ အနာဂါတ်ဘဝ မရောက်သေး၍လည်း မဆင်းရဲသေးပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတွင် ချမ်းသာရာရဘို့ ပထမဦးစားပေးရမည်။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝချမ်းသာဘို့ ငွေရှိရမည်၊ တရားရေအေးရှိရမည်၊ စားဝတ်နေရေး၊ ကျမ္မာရေး အတွက် ငွေနှင့်ဖြေရှင်းရမည်၊ လောကဓံဒုက္ခကို တရားနှင့် ဖြေရှင်းရမည်၊ ငွေသည် အသုံးချသူက အသုံးချနိုင်မှ တန်ဘိုးရှိသည်။ အသုံးချသူသည် အသုံးမချနိုင်သောအချိန်ဖြစ်သည့် ဆေးကု၍ မရနိုင်သောအခါ လောကီရတနာတို့သည် အသုံးမကျတော့ပါ။ ခတ်ကြီးလေးပါး၏ အဆုံးစီရင်မှုကို ပြင်းထန်စွာ ခံယူနေရတော့သည်။ သေကာနီးဆင်းရဲနှင့် သေခြင်းဆင်းရဲမှ ချမ်းသာရာရအောင် ပေးစွမ်းနိုင်သည့် အားကိုးရဘို့ လိုသည်။ ထိုအားကိုးရာမှာ မသေခင်ကတည်းက ကြိုတင်အားထုတ်ထားသည့် ဝိပဿနာတရားသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာတရားကျင့်သောယောဂီတို့သည် ဆရာထံ နည်းကောင်းခံ၍ တရားအားထုတ်ရမည်၊ မဖြစ်မနေရင်ဆိုင်ရမည့် သေခြင်းဆင်းရဲချုပ်ကြောင်း နည်းကောင်းရှာခြင်းသာဖြစ်သည်။ ထိုနည်းကောင်းသည် မိမိအတွက် အားကိုးရာဖြစ်သည်။ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းသည် ခတ်ကြီးလေးပါး ရုပ်တရားဖောက်ပြန် ပြောင်းလွဲခြင်းကြောင့် ကြမ်းတမ်းသော ဒုက္ခဝေဒနာခံစားရ၍ ဆင်းရဲမီးတောက်ရသည်။ ထိုကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ကျော်လွှားနိုင်အောင် တရားကျင့်ရမည်။ မိမိအား သေခြင်းဆင်းရဲမှ ကျော်လွှား

http://www.dhammadownload.com

နိုင်အောင် နည်းကောင်းပေးမည့် ဆရာထံ ဆည်းကပ်ရမည်။ တရားကျင့်သော ယောဂီတို့သည် တရားရသည်(သို့) နည်းကောင်း ရသည်ဟု သတ်မှတ်ရမည်မှာ ခတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ရှိသော်လည်း စိတ်ဆင်းရဲမှု မရှိ၊ ကိလေသာ ချုပ်ငြိမ်းနေခြင်းကို စံကိန်းထား၍ သတ်မှတ်ရမည်။

တရားကျင့်မှု၏ အခြေခံသဘောတရားများ။ ။

တရားရှုမည့်စိတ်၌ ဆန့်ကျင်ဘက်အုပ်စု နှစ်ခုရှိ၍ အကုသိုလ်စေတသိက်အုပ်စုတို့သည် အမြဲတမ်းစိတ်ကို အုပ်ချုပ်ထားကြသည်။ အကုသိုလ်စေတသိက်တို့ကို ခေါင်းဆောင်သော မောဟစေတသိက်သည် တရားရှုမည့် အရှုဉာဏ်စိတ်အား အရှုခံအာရုံတို့ကို မမြင်အောင် အမှောင်ချထားသည်။ နီဝရဏတရားတို့ကလည်း ပိတ်ဆို့ကာကွယ်ထားကြသည်။ ထို့ကြောင့် အမှန်ရှိနေသော ရုပ်နာမ်တို့ကို မတွေ့မြင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုမောဟစေတသိက် ဦးဆောင်သည့် အကုသိုလ်စေတသိက်အုပ်စုတို့ စိတ်၌မယှဉ်နိုင်အောင် ကုသိုလ်စေတသိက်တို့က ခွာထုတ်ခြင်း အလုပ်နှင့် ထိုကုသိုလ်စေတသိက်တို့ စိတ်နှင့် ခိုင်မြဲစွာယှဉ်အောင် အားထုတ်ခြင်းကို ပထမအဆင့် (သို့) တရားကျင့်သော ယောဂီတို့၏ အရင်ကျင့်ရမည့် အလုပ် ဖြစ်သည်။ ထိုအကျင့်ကို တရားအားထုတ်ခြင်း၊ တရားကျင့်ခြင်း ဟုခေါ်သည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် အကုသိုယ် စေတသိက်တို့ကို စိတ်၌မယှဉ်နိုင်အောင် ကုသိုလ်

http://www.dhammadownload.com

စေတသိက်တို့က စိတ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်း အကျင့်သည် သီလဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်၊ အကုသိုလ်စေတသိက်တို့ စိတ်၌ မယှဉ်နိုင်တော့သဖြင့် ကုသိုလ်စေတသိက်တို့သည် စိတ်ကို ခိုင်ခံ့စွာ စောင့်ရှောက် အုပ်ချုပ်ထားခြင်း အကျင့်သည် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်၊ စိတ်စင်ကြယ်သဖြင့် ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ကို ပိုင်းခြား ရှုမြင်ခြင်းအကျင့်သည် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ကျင့်စဉ်။ ဤကဲ့သို့ အကုသိုလ် အမှော်အညစ်အကြေးများ စိတ်၌မဖုံးကွယ်နိုင်အောင် ပြုလုပ်သော အကျင့်သည် အခြေခံကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ (၉)ရက်အမိဋ္ဌာန်တရားစခန်း ကျင့်စဉ်ကို (သီလဝိသုဒ္ဓိနှင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်) ဖြင့် တိုက်ခွဲ(၃၂)သဲအင်းဂူတရားစခန်း၌ ကျင့်သုံးပါသည်။

ဤ(၉)ရက်စခန်း၌

(၁) အာနာပါနအခြေခံ ကျင့်စဉ် (၂)ရက်

(၂) သုခစွန်း၊ ဒုက္ခစွန်း ဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ် (၁)ရက်

(၃) ဘဝင်ပိုင်းကျင့်စဉ် (၁)ရက်

(၄) နာမ်ရှုကွက်၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် (၃)ရက်

(၅) ကာယာနုပဿနာကျင့်စဉ်နှင့် ဖောက်ပြန်မှုပရမတ်ရုပ် ညွတ်ခံစားတတ်သည့်နာမ် (မနောသမ္ဖဿ) (၂)ရက်

http://www.dhammadownload.com

တရားကျင့်ရာတွင် ပါဝင်ဖြည့်ဆည်းရမည့် အင်္ဂါများ

ဗောဓိပက္ခိယ (၃၇)ပါး

ဗောဓိပက္ခိယဟူသည် ဗောဓိဉာဏ်ရဘို့ရန် အထောက်အပံ့ ဖြစ်သည်။ (သို့) အရိယာမဂ်၏ အထောက်အပံ့ ဖြစ်သည်။ (သို့) တရားကျင့်သော ယောဂီ၏ တရားကျင့်ရာ၌ အားပြုရမည့် အချက်အလက်များဖြစ်သည်။ထိုဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါးတို့သည်--

၁။ သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး ----------- သတိပြုရာ လေးပါး
၂။ သမ္မပ္ပဓာန် (၄) ပါး ------------ ဝီရိယ (အားစိုက်ထုတ်မှု)
၃။ ဣန္ဒြေ (၅) ပါး ------------ သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ,ပညာ
၄။ ဗိုလ် (၅) ပါး -------------သဒ္ဓါ, သတိ, ဝီရိယ, သမာဓိ, ပညာ
၅။ ဣဒ္ဓိပ္ပါဒ် (၄) ပါး --------------ဆန္ဒ, စိတ္တ, ဝီရိယ, ဝီမံသ
၆။ ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါး ------------- ဓမ္မဝိစယ, သတိ, သမာဓိ, ဝီရိယ, ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ, ဥပေက္ခာ
၇။ မဂ္ဂင် (၈) ပါး ------------- သမ္မာဒိဋ္ဌိ, သမ္မာသင်္ကပ္ပ, သမ္မာဝါစာ, သမ္မာကမ္မန္တ, သမ္မာအာဇီဝ, သမ္မာဝါယမ, သမ္မာသတိ, သမ္မာသမာဓိ

ပေါင်း (၃၇) ပါး (တရားကိုယ် - ၁၀ ပါး)

http://www.dhammadownload.com

သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး (တရားကိုယ်သတိ)

သတိ + ပဋ္ဌာန = သတိပြုအပ်သည့် နေရာ၊ (သို့) ဋ္ဌာန။

၁။ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် -ရုပ်ပေါ်၌ သတိထားရှုခြင်း (၄၂ ကောဋ္ဌာသ, ဓာတ် ၄ ပါး , အာရုံ ၆ ပါး, ပသာဒရုပ် ၅ ပါး)

၂။ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်- ခံစားမှု (နာမ်)၏ သဘောကို သတိထားရှုခြင်း

၃။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်- လောကီစိတ် (နာမ်)၏ သဘောကို သတိထားရှုခြင်း

၄။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်- အထက်ပါ (၃) မျိုးတို့၏ သဘောကို လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့် သတိထားရှုခြင်း

သမ္မပ္ပဓာန် (၄) ပါး (တရားကိုယ်ဝီရိယ)

သမ္မ + ပဓာန = ကောင်းစွာ အားပြုခြင်း၊ ကောင်းစွာ လုံ့လပြုမှု

၁။ ဥပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ ပဟာနာယ ဝါယမ- ဖြစ်ပြီး, ရှိပြီးသော အကုသိုလ်ကို ပယ်ရန် လုံ့လပြုခြင်း

၂။ အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အနုပ္ပါဒါယ ဝါယမ- မဖြစ်ပေါ်သေးသော အကုသိုလ်ကို မဖြစ်လာရန် လုံ့လပြုခြင်း

၃။ အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဥပ္ပါဒါယ ဝါယမ- မဖြစ်ပေါ်သေးသော ကုသိုလ်ကို ဖြစ်ရန် လုံ့လပြုခြင်း

၄။ ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဘိယျောဘာဝါယ ဝါယမ- ဖြစ်ပြီးသောကုသိုလ်ကို တိုးပွားရန် လုံ့လပြုခြင်း

http://www.dhammadownload.com

သမ္မပ္ပဓာန ပြင်းစွာအားထုတ်ရမည်ဟူရာ၌ အဘယ်မျှ အားထုတ်ရမည်နည်း (တစသဃစနဟာရုနော်စသည်နှင့် အညီ) အရိုးကြေကြေ၊ အသားတွေဘဲ ပွဲပွဲ၊ အကြောတွေဘဲ ပြတ်ပြတ်၊ အသွေးတွေဘဲ ခမ်းခမ်း အားထုတ်အပ်၏။ ထိုကဲ့သို့ သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါး တိုးပွားအောင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လျော်ညီစွာ အားထုတ်ကျင့်ကြံရာ၌ သေလုမတတ် ဖြစ်စေကာမူ "အတ္တကိလမထာနုယောဂ" မဟုတ်သည်ကို အထူးသတိပြု ကြပါလေ။ ပုထုဇဉ်အမြင်ဖြင့် ဝေဖန်မိလျှင် မှားတတ်သည်။

ဣန္ဒြေ (၅)ပါး

ဣန္ဒ + ဣယ- (မိမိနှင့် သက်ဆိုင်သောတရားများကို မိမိအလို အတိုင်း ဖြစ်စေနိုင်မှု) အစိုးရခြင်း၊ လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း၊ အုပ်ချုပ်နိုင်ခြင်း။

၁။ သဒ္ဓိန္ဒြေ- ယုံကြည်မှု အစိုးရခြင်း (တုန်လှုပ်မှု မရှိသော ယုံကြည်မှု) အာဂမ, ပသာဒ, ဩကပ္ပန, အဓိဂမ ဟူ၍ လေးပါးရှိ၏။ (ဝိစိကိစ္ဆာ ကိုနိုင်၏) (သဒ္ဓါစေတသိက် စိတ်၌ နိုင်မြဲစွာ ယှဉ်နေခြင်း)

၂။ ဝီရိယိန္ဒြေ- အားထုတ်မှု၏ အစိုးရခြင်း (ထိနမိဒ္ဓ - နိုင်၏) (ဝီရိယစေတသိက် စိတ်၌နိုင်မြဲစွာ ယှဉ်နေခြင်း)

၃။ သတိန္ဒြေ- အောက်မေ့မှု၏ အစိုးရခြင်း၊ (တွေဝေမှုကို နိုင်၏) (သတိစေတသိက် စိတ်၌နိုင်မြဲစွာ ယှဉ်နေခြင်း)

http://www.dhammadownload.com

၄။ သမာဓိန္ဒြေ- တည်ကြည်မှု၏ အစိုးရခြင်း (ဥဒ္ဓစ္စကို နိုင်၏) (ဧကဂ္ဂတာစေတသိက် ခိုင်မြဲစွာ ယှဉ်နေခြင်း)

၅။ ပညိန္ဒြေ- သိခြင်း၏အစိုးရခြင်း (မောဟ - အဝိဇ္ဇာ ကိုနိုင်၏) (ပညိန္ဒြေစေတသိက် စိတ်၌ခိုင်မြဲစွာ ယှဉ်နေခြင်း)

ဗိုလ် (၅) ပါး

ဗလ - အား၊ စွမ်းရည်

၁။ သဒ္ဓါဗိုလ်- စိတ်, စေတသိက်တို့၏ ကြည်လင်မှုစွမ်းအား၊ အဓိကအားဖြင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် အသခ်တဓာတ် နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာရကြောင်း နည်းကောင်းဟု ယုံကြည်ခြင်း။

၂။ ဝိရိယဗိုလ်- ကောသဇ္ဇ (ပျင်းရိမှု) ကို တိုက်ဖျက်နိုင်မှု စွမ်းအား၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု စွမ်းအားကြီးခြင်း။

၃။ သတိဗိုလ်- ကုသိုလ်အာရုံ၌ ရှေးရှုသိမြင်နိုင်မှု စွမ်းအား၊ ရှေးရှုအောက်မေ့မှု စွမ်းအားကြီးခြင်း။

၄။ သမာဓိဗိုလ်- ဝိပဿနာ, ဈာန် စသောအာရုံတို့ကို အာရုံပြု သိရာ၌ နီဝရဏကိလေသာတို့ကို တိုက်ဖျက်နိုင်မှု စွမ်းအား၊ အရှုဉာဏ်စိတ်၌ အကုသိုလ်အညစ်အကြေးများ တဖန် ပြန်ကပ်ရောက်မှု မရှိအောင် သတိ, ပညာစသော ကုသိုလ် စေတသိက်တို့က ခိုင်မြဲစွာအုပ်ချုပ်ထားခြင်း စွမ်းအား။

၅။ ပညာဗိုလ်- အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်မှု စွမ်းအား (ဝါ)

http://www.dhammadownload.com

ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသတရားတို့ကို ခြေဖျက်နိုင်မှု စွမ်းအား

ဣဒ္ဓိပါဒ် (၄) ပါး

ဣဒ္ဓိ + ပါဒ - ပြီးပြည့်စုံခြင်း၏အခြေခံ

၁။ ဆန္ဒိဒ္ဓိပ္ပါဒ် - ပြည့်စုံပြီးစီးခြင်း၏ အခြေခံဖြစ်သော ထက်မြက်သောဆန္ဒ

၂။ စိတ္တိဒ္ဓိပ္ပါဒ် - ပြည့်စုံပြီးခြင်း၏ အခြေခံဖြစ်သောစိတ်

၃။ ဝီရိယိဒ္ဓိပ္ပါဒ် - ပြီးစီးပြည့်စုံခြင်း၏အခြေခံဖြစ်သော လုံ့လဝီရိယ

၄။ ဝီမံသိဒ္ဓိပ္ပါဒ် - ပြီးပြည့်စုံခြင်း၏ အခြေခံဖြစ်သောပညာ

ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါး

(ဗောဓိ + အင်္ဂ) - သစ္စာလေးပါးတရားကို သိကြောင်းဖြစ်သော တရားအပေါင်း၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း

၁။ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်- ဝိပဿနာနှင့် ယှဉ်သောသတိ

၂။ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်- ရုပ်+နာမ်ပေါ်၌ လက္ခဏာရေး သုံးပါးဖြင့် ဆင်ခြင်မှုပညာ

၃။ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်- ဝိပဿနာနှင့် ယှဉ်သော ဝီရိယ (အားစိုက်ထုတ်မှု)

၄။ ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်- ဝိပဿနာနှင့် ယှဉ်သောပီတိ(နှစ်သက်ခြင်း)

၅။ ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် -စိတ်, စေတသိက်တို့၏ ငြိမ်းအေးခြင်း

http://www.dhammadownload.com

၆။ သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်- ဝိပဿနာနှင့် ယှဉ်သော သမာဓိ
၇။ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်- ဝိပဿနုပေက္ခာ

မဂ္ဂင် (၈) ပါး

သီလမဂ္ဂင်(၃)ပါး

၁။ သမ္မာဝါစာ- မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုမှု
၂။ သမ္မာကမ္မန္တ - မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်မှု
၃။ သမ္မာအာဇီဝ- မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးမှု

သမာဓိမဂ္ဂင်(၃)ပါး

၄။ သမ္မာဝါယမ - မှန်ကန်စွာ အားထုတ်မှု
၅။ သမ္မာသတိ- မှန်ကန်စွာ အောက်မေ့မှု၊ ရှေ့ရှုမှု
၆။ သမ္မာသမာဓိ- မှန်ကန်စွာ စိတ်ကိုတစ်ခုတည်းသောအာရုံ၌ ကောင်းစွာထားမှု

ပညာမဂ္ဂင်(၂)ပါး

၇။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ- သစ္စာလေးပါး၌ အမှန်မြင်မှု
၈။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ- ကာမဂုဏ်မှထွက်မြောက်ရန်-ဒေါသမထွက်ရန်-မညှဉ်းဆဲရန်ကြံစည်မှု

ယခုဘဝ ယခုသာသနာတွင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရရှိလိုသော ယောဂီသည် မိမိတရားကျင့်စဉ်၌ အထက်ပါ ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်အောင် ဖြည့်ကျင့်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

တရားကျင့်သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်။ ။ ခန် စဝေ အင်ဟောတု -- ပ-- ဓမ္မပစ္စယာ စသည်နှင့်အညီ ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့် မိမိ၏ အင်္ဂါခြေလက် --- တို့တွင် တခုခု စွန့်ရမည်ဆိုလျှင် မိမိ၏ အင်္ဂါ ခြေလက်ကို မစွန့်, ပစ္စည်းဥစ္စာကိုသာ အဆုံးရှုံးခံစွန့်လိမ့်မည်။ မိမိ၏ အင်္ဂါခြေလက်နှင့် မိမိ၏ အသက်---တို့တွင် တခုခု စွန့်ရမည် ဆိုလျှင် မိမိ၏ အသက်ကိုမစွန့် မိမိ၏ အင်္ဂါခြေလက်ကိုသာ အဆုံးရှုံးခံ စွန့်လိမ့်မည်။ မိမိ၏ အသက်ကို မည်သည့်သတ္တဝါမှ စွန့်လွှတ်လိမ့်မည်မဟုတ်။ သို့သော် မဂ်ဖိုလ်ရမည်ဆိုလျှင် မိမိ၏ အသက်ကို စွန့်လွှတ်၍ ကျင့်ရမည်ဟု ဘုရားမြတ်စွာ ဟောတော် မူထား သောကြောင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားကို အလိုရှိသော ယောဂီ သည် မိမိအလိုရှိသော မဂ်ဖိုလ်ကို ရမည်ဆိုလျှင် ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်း အသွေး၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုးတို့ ပျက်စီးဆုံးရှုံး ခံရုံတင်မက မိမိ၏ အသက်ကိုပါစွန့်၍ ကျင့်နိုင်ရမည်။ ထိုကဲ့သို့ သောခံယူချက် သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒနှင့် ပြည့်စုံမှု ရှိရမည်။

တရားအပေါ်၌ ခံယူချက်။ ။ တရားကျင့်တော့မည့် ယောဂီသည် တရားမကျင့်မီ တရားအပေါ်၌ ခံယူချက် ပြည့်ဝမှု ရှိမှသာလျှင် တရားကျင့်ရာ၌ ပေါက်မြောက် အောင်မြင်သည်။ ဣဒ္ဓိပါဒ်တရားလေးပါး ပြည့်စုံမှု ရှိရမည်။ ပါရမီ ရရုံသဘောမျှဖြင့် ခံယူကာ တရားကျင့်လျှင် မဂ်ဖိုလ်မရနိုင်။ ပုထုဇဉ်တို့ ဓလေ့ ဖြစ်သော ပြိုင်ဆိုင်မှု၊ ဂုဏ်ယူလိုမှု၊ မနာလိုမှု၊ ထောင်လွှားလိုမှု၊

http://www.dhammadownload.com

အကြည်ညို ခံလိုမှုစသော တရားနှင့်မလျော်ညီသော စိတ်များဖြင့် တရားကျင့်လျှင် မဂ်ဖိုလ်မရနိုင်။ မဂ်ဖိုလ်နှင့်တန်သည့် စိတ်များ မွေးမြူကာ တရားကျင့်ရမည်။

ရဟန်းငယ်သုံးပါးတို့၏ ဆရာ့အပေါ်၌ ယုံကြည်မှု။ ။

သီဟိုဠ်ကျွန်း၌ သာသနာထွန်းလင်းတောက်ပစဉ်က စူဠပိဏ္ဍပါတိက တိဿမထေရ်ထံ တရားကျင့်လိုသည့်ယောဂီ ရဟန်းငယ်သုံးပါး ရောက်ရှိလာသောအခါ ထိုရဟန်း သုံးပါးအား မထေရ်ကြီးက ဆရာသမားနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအပေါ် မည်မျှ လောက်ယုံကြည်ကိုးစား အားထားကြောင်း မေးစမ်းတော်မူ၏။ ပထမရဟန်းငယ်က အရှင်ဘုရားအတွက်အကျိုးရှိမည်ဆိုလျှင် ဘုရားတပည့်တော်သည် အသူတရာနက်သည့် ချောက်ထဲ ခုန်ချ ပေးဝံ့ပါသည် ဘုရားဟု ပြန်လျှောက်ထားပါသည်။ ဒုတိယ ရဟန်းငယ်က အရှင်ဘုရားအတွက် အကျိုးရှိမည်ဆိုလျှင် ဘုရားတပည့်တော်၏ တကိုယ်လုံးကို အမှုန့်ပြု ပေးဝံ့ပါသည်ဘုရား။ ဖနောင့်ကစ ခေါင်းသို့ကျအောင် ကျောက်ပြင်ပေါ်၌ သွေးလျှ၍ ရမည်ဆိုလျှင်လည်း လျှုဝံ့ပါသည် ဘုရား။ တတိယရဟန်းငယ်က အရှင်ဘုရားအတွက် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုလိုက အကျိုးရှိမည် ဆိုလျှင် ဘုရားတပည့်တော်၏ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို ပိတ်ဆို့ပြီး သေဝံ့ပါသည်ဘုရားဟု လျှောက်ထားကြသည်။

ဤကဲ့သို့ တရားကျင့်သောယောဂီသည် မိမိအား

http://www.dhammadownload.com

ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပေးသော ဆရာအပေါ်၌ အသက်ကိုစွန့်၍ အားကိုးသော ယုံကြည်ချက်၊ မိမိတရားကျင့်ရာ၌ အသက်ကို စွန့်နိုင်သော သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒပြည့်ဝမှသာလျှင် မဂ်ဖိုလ်ရနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဆရာနှင့်တရားအပေါ်ဈေးဆစ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် မိမိအသက် ငဲ့ကွက်သော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် မဂ်တရား ဖိုလ်တရား ဖြစ်လာမည်မဟုတ်ပေ။

ဗာဟိယဒါရုစရိယအလောင်းအလျာတို့၏ ခံယူချက်။ ။
ကဿပမြတ်စွာဘုရား သာသနာနောက်ပိုင်းကာလ၌ ရဟန်း(၇)ပါးတို့သည် တောင်ကလပ်ပေါ်တက်၍ တရား ကျင့်ရာတွင် ပြန်လမ်းရှိလျှင် အသက်၌ ငဲ့ကွက်မှု ရှိ၍ ရသင့်သော မဂ်ဖိုလ်တရားမှ ဆုံးရှုံးမည်ကို စိုးရိမ်ရကား ရဲရဲတောက် စိတ်ထားရှိကြကာ အပြန်လမ်း တောင်တက်လှေကားကို စွန့်ပစ်လိုက်ပြီး အသက်၌ ငဲ့ကွက်မှု မရှိဘဲ "လူသေလျှင်သေ မသေ တရားရ" ရမည်ဟူသော သဒ္ဓါ ဆန္ဒ စသည့် ခံယူချက်ဖြင့် တရားကျင့်ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ တရားကျင့်ရာတွင် ဆွမ်းမစား ရေမသောက် သက်စွန့်ကြိုးပမ်း အားထုတ်ကြခြင်းသည် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် လိုချင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အသက်စွန့် ကျင့်ရ ကျိုး နပ်ပါသည်။ အကြီးဆုံးမထေရ်သည် (၃)ရက်မြောက်၌ အသက်မသေဘဲ အရဟတ္တမဂ်ကူးကာ ရဟန္တာဖြစ်လေသည်။ ဒုတိယမြောက် အနုထေရ်လဲ (၅) ရက်မြောက်၌ သက်စွန့်ကြိုးပမ်း

http://www.dhammadownload.com

စွန့်လွှတ်အားထုတ်မှု၏ ဆုလာဘ်အဖြစ် အနာဂါမ်မိမက်သို့ ကူးပြောင်းခဲ့ဘူးလေသည်။

ကျန်မထေရ် (၅)ပါးတို့မှာမူ ရဟန္တာနှင့် အနာဂါမ် မထေရ်သို့ ဆွမ်းခံကျွေးသည့် ဆွမ်းကိုပင် လက်မခံဘဲ အသက်စွန့် တရားကျင့်ခဲ့လေသည်။ ထိုသို့ကျင့်သော်လည်း ထိုဘဝ မဂ်ဖိုလ် မရကြဘဲ အသက်ခန္ဓာဝန် ချခဲ့ကြရသည်။

"ကိုယ်နှင့်အသက် မငဲ့ကွက်မှု၍ တရားကျင့်ခဲ့သော ထိုရဟန်း (၅)ပါးတို့၏ တရားကျင့်မှုသည် ပါရမီမြောက် ကျင့်မှု ဖြစ်သဖြင့် ၎င်းပါရမီ ဥပနိဿယအရှိန်ကြောင့် ယခု ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသာသနာတွင် လွယ်ကူစွာ အရဟတ္တဖိုလ် ပေါက် ရောက်ရှိရခြင်း ဖြစ်သည်။

တရားကျင့်မည့်ယောဂီသည် ထိုရဟန်း (၇)ပါးတို့ကဲ့သို့ အသက်ကို စွန့်၍ တရားအားထုတ်လိုသည့် သဒ္ဒါဆန္ဒ ခံယူ ချက်များ အပြည့်အဝ ထားကာတရားကျင့်မှ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားရမည် ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် သာသနာနှင့် ကြုံသာကြုံ၍ နိဗ္ဗာန်ဘုံနှင့်လွဲကာ သံသရာဝဲဩဃအတွင်းမှ မလွတ်မြောက် နိုင်ဘဲ မိမိနှမြောလှသည့် အသက်မည်မျှ သေဆုံးရမည်ကို မသိ နိုင်တော့ပြီ။ ယခုသာသနာမှ တဘဝ တခန္ဓာ အသေခံ (သို့) အနာခံ ရင်းနှီးစိုက်ထုတ်၍ ဆရာကောင်း နည်းကောင်းဖြင့် ကျင့်နိုင်ပါက အပါယ်ဒုဂ္ဂတိခန္ဓာ ရ၍ ဒုက္ခခံစားရမှု၊ ထိုဒုက္ခခန္ဓာ တွေ့ရပြီး ခဏခဏသေရမှု၊ သူတပါး အသတ်ခံရမှုမှ သေချာပေါက်

http://www.dhammadownload.com

လွတ်မြောက်မည့် တခန္ဓာနှင့် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိခန္ဓာမြောက်များစွာကို အလဲအဖယ် ပြုလုပ်ရမည်။ ထို့ကြောင့် တရားကျင့်မည့် ယောဂီသည် ဆရာကောင်း နည်းကောင်းတွေ့ရှိလျှင် အသက်ကိုပါ စွန့်၍ ကျင့်နိုင်ရမည်။

သတ္တိယာဝိယ ဩမဋ္ဌော၊
ဍယှမာနောဝ မတ္ထကေ။
သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပဟာနာယ၊
သတော ဘိက္ခု ပရိဗ္ဗဇေ။

သတ္တိယာ၊ အသွားထက်လှ သံလှံမကြီးဖြင့်။ ဩမဋ္ဌောဝိယ၊ ရင်ကို စူးစိုက် အထိုးခံလိုက်ဘိသကဲ့သို့င်း။ မတ္ထကေ၊ ဦးခေါင်းထက်၌။ ဍယှမာနောဝ၊ ဟူးဟူးပြောင်ပြောင် မီးလောင်သည့်ဘေးမှ လွတ်ရန် အလွန် အရေးကြီးဘိသကဲ့သို့င်း၊ သတော ဘိက္ခု၊ သတိပညာ ထင်စွာပြုတတ် ယောဂီမြတ်သည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဘဝများစွာ သံသရာမှာ စူးဝင်ဖိသတ် အပါယ်လေးရပ်သို့ ကျတတ်စေရေး၊ ဒိဋ္ဌိဘေးကြီးကို ပဟာနာယ၊ မြတ်သောတာပန်ဓာတ် မဂ္ဂင်မြတ်ဖြင့် အမြစ်ပါယ်နုတ်ခြင်းငှါ ပရိဗ္ဗဇေ၊ အပျင်း အဖျင်း ရှောင်တိမ်းခြင်းတို့ကို ပယ်ခွါ၍ မြန်မြန်ကြီး အားထုတ်စေကုန်ရာသတည်း။

ထိုဒေသနာတော်ကို သုံးသပ်ကြည့်လျှင် ရူပကာယဓာတ်ကြီးလေးပါးအား ပြင်းထန်သော မွေ့ဆိပ်များနှင့် တူသည့် ရင်ဝကို လှံဖြင့် အထိုးခံရခြင်းကြောင့် ပြင်းထန်သော နှိပ်စက်မှု ဒဏ်နှိပ်သဘော ဆောင်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဦးခေါင်း၌

http://www.dhammadownload.com

မီးရှို့ခြင်း ခံထားရသောကြောင့် ပြင်းထန်သော နှိပ်စက်မှု အနိဋ္ဌသဘောဆောင်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းတို့ကို ပုထုဇဉ်တို့၏ စိတ်၌ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပြင်းထန်စွာ နာကျင်နေပြီဟူသော ရူပကာယ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲကြီး ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဝေဒနာက္ခန္ဓာကို အကြောင်းခံ၍ ဒေါသကြမ်းစိတ် လွတ်လိုမှု လောဘကြမ်းစိတ် စသော နာမ်ကြမ်းဖြစ်သည့် အကုသိုလ်စေတနာများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဆင်းရဲမီးများလည်း တဟုန်းဟုန်းတောက်လာသည်။ လှံကျွတ်ဘို့ ပြုလုပ်ရန်နှင့် မီးလွတ်ဘို့ပြုလုပ်ရန်ထက် ရုပ်တရားသက္ကာယပေါ်၌ ငါ့ကိုယ်ဟူ၍ စွဲယူထားသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲ ပြုတ်ရန်နှင့် ဝေဒနာ(ခံစားမှုနာမ်)သက္ကာယပေါ်၌ ငါခံစားသည်ဟု စွဲယူထားသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲ ပြုတ်ကြောင်း အကျင့်သည် အရေးကြီးဆုံးအလုပ်ဖြစ်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားပါသည်။

ဤဒေသနာတော်အရ လောက၌ လူသားတို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လှုပ်ရှားသွားလာ ပြုလုပ်ရှာဖွေနေမှုတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်နှိပ်စက်မှုအမျိုးမျိုးဒဏ်မှ ကာကွယ်ရန်အတွက် အရေးတကြီးပြုလုပ်နေကြရသည်။ ထိုအရေးထက်ပင် ရင်ဝ၌ စူးသောလှံနှုတ်ရန်နှင့် ဦးခေါင်း၌ မီးလောင်နေမှု ငြိမ်းသတ်ရန်က ပိုအရေးကြီးသည်။ ထိုစူးနေသော လှံကိုနှုတ်ဖို့နှင့် လောင်နေသောမီးကို ငြိမ်းသတ်ဖို့ထက် စိတ်၌ကပ်ရောက်နေသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်ခွာဖို့က ပို၍ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်

http://www.dhammadownload.com

ရင်ဝ၌လုံ့စူးခြင်း၊ ဦးခေါင်း၌မီးလောင်ခြင်းတို့သည် တဘဝ တခန္ဓာသာ ဒုက္ခ(ဆင်းရဲ) ရောက်မည်။ စိတ်၌ ကပ်နေသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို မဖြုတ်နိုင်ပါက ဘဝမဆုံး မသုန်း ခန္ဓာဒုက္ခ ရရှိကာ သေမင်း၏ သတ်ခြင်းကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ခံရတော့မည်။ ငရဲ၊ ပြိတ္တာ၊ တိရစ္ဆာန် စသော ဘဝခန္ဓာရခဲ့လျှင် ရရှိမည့်ဒုက္ခ ဒါဏ်ချက်များမှာ မည်မျှ ပြင်းထန်၍ မည်မျှအချိန်ကြာမည်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

ထို့ကြောင့် တရားကျင့်သော ယောဂီသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဘေးဆိုးကိုမြင်၍ ထိုဘေးတို့မှ ကြောက်ရွံ့ပြီး မဖြစ်မနေ လွတ်အောင်ကျင့်ရမည်ဟူသော "ရည်ရွယ်ချက်၊ ခံယူချက်၊ သဒ္ဓါ ဆန္ဒ" ထားရှိပြီး တရားကျင့်ရမည် ဖြစ်သည်။

တရားကျင့်ရာတွင် သိထားအပ်သည့် အချက်များ

(သီလ, သမာဓိ, ဈာန်, သမထ, ကမ္မဋ္ဌာန်း, ဝိပဿနာ, ဘာဝနာ)

သီလ။ ။ သီလဟူသည် စောင့်ထိန်းခြင်းအမှု ဖြစ်သည်။ စောင့်ခြင်းနှင့် ထိန်းခြင်းအလုပ် နှစ်မျိုးကိုခေါ်သည်။ သဟိတ် မနောဝိညာဏ်စိတ်ကို ဝီတိက္ကမအကုသိုလ်စေတသိက်တို့ ကပ်ခွင့်မရအောင် သတိ၊ အမောဟ ဦးဆောင်သော ကုသိုလ် စေတသိက် (သောဘဏစေတသိက်) ၂၅ပါးတို့ဖြင့် ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် သီလဖြစ်သည်။ (မနောကံသီလ)၊ ထို့အတူ ကာယကံဖအကုသိုလ်၊ ဝစီကံအကုသိုလ်တို့ ကျူးလွန်မည့်

http://www.dhammadownload.com

စိတ်မဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းခြင်းသည်လည်း သီလဖြစ်သည်။ တရားကျင့်ဆဲ၌ မနောကံသီလကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် တရားကျင့်သည်မည်၏ (သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး)၊ အရှုဉာဏ်စိတ်၌ ဝီတိက္ကမစေတနာနှင့်တကွသော အကုသိုလ်စေတသိက် (၁၄)လုံး (သို့) ၁၅၀၀ ကိလေသာတို့ ပယ်ခွာမှု၏ သန့်ရှင်းခြင်းသည် သီလဝိသုဒ္ဓိမည်၏။ (အထူးစင်ကြယ်ခြင်းသည် သီလဝိသုဒ္ဓိ) ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ၏ စင်ကြယ်ခြင်းသည် ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် မဂ်ကိုတိုက်ရိုက်အကျိုးမပေးနိုင်။ သို့သော်လည်း ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ၊ လောကီသီလတို့လောက်မှ မစင်ကြယ်သေးလျှင် ဣန္ဒြိယသံဝရသီလစသည်တို့လည်း စင်ကြယ်အောင် ထိန်းနိုင်ဘို့ မလွယ်သည်ကို သတိပြုရမည်။

သီလအမျိုးအစား မြောက်များစွာတို့ကို ထိုထိုကျမ်းဂန်တို့၌ ဆိုကြ၏။ သို့သော် အကျဉ်းချုံးလိုက်မည်ဆိုလျှင်

၁။ ကာယကံ သီလ- ကာယဒုစရိုက်(၃)ပါးကို ဖြစ်စေသော ဝီတိက္ကမကိလေသာ စေတနာကို မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း

၂။ ဝစီကံ သီလ- ဝစီဒုစရိုက်(၄)ပါးကို ဖြစ်စေသော ဝီတိက္ကမကိလေသာ စေတနာကို မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း

၃။ မနောကံ သီလ- မနောဒုစရိုက်(၃)ပါးကို ဖြစ်စေသော ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ စေတနာကို မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း

http://www.dhammadownload.com

ဥပမာအားဖြင့်---

သူတပါးအား မကျေနပ်၍ ဒေါသဖြစ်ကာ ကာယကံမြောက် ကျူးလွန်ရိုက်နှက်ပုတ်ခတ်ရာတွင်---

၁။ ရိုက်နှက်လိုသော ဒေါသကိန်းခြင်းသည် ပဋိယာအနုသယ ကိလေသာ

၂။ မဖြစ်မနေ ရိုက်နှက်ဖြစ်အောင် ထကြွလာသော (သို့) နိုးဆော်ခြင်းသည် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ

၃။ ကံမြောက်အောင် ကျူးလွန်လိုက်ခြင်းသည် ဝီတိက္ကမ ကိလေသာ

ဤသို့အားဖြင့် ကာယကံ၌လည်းကောင်း၊ ဝစီကံ၌ လည်းကောင်း၊ မနောကံ၌လည်းကောင်း အနုသယ, ပရိယုဋ္ဌာန, ဝီတိက္ကမဟူ၍ အကုသိုလ်စေတနာ အကြမ်း, အလတ်, အနု သုံးမျိုးစီ ရှိနေကြသည်။ ထိုအကုသိုလ် စေတနာသုံးမျိုးတို့သည် သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်၌သာ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ ၎င်းအကုသိုလ်စေတနာ သုံးမျိုးတို့တွင် မနောကံမှသည် ကာယကံ, ဝစီကံတို့မြောက်အောင် ကျူးလွန်လိုက်သော ဝီတိက္ကမကိလေသာ ကို သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်၌ မဖြစ်အောင်, မကပ်အောင်, သတိသံဝရ စသော ကုသိုလ်စေတသိက်တို့ဖြင့် စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ထိမ်းသိမ်းခြင်းသည် သီလမည်၏။

လူတို့သည် ငါးပါး, ရှစ်ပါး, ကိုးပါးသီလ စင်ကြယ်ခြင်း၊ သာမဏေတို့ ဆယ်ပါးသီလစင်ကြယ်ခြင်း၊ ရဟန်းတော်တို့

http://www.dhammadownload.com

နှစ်ရာနှစ်ဆယ့်ခုနှစ်သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်စင်ကြယ်ခြင်း တို့သည် ပုထုဇဉ်တို့ ဆောက်တည်အပ်သော အခြေခံသီလ စင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ရုပ်နာမ်စသော ပရမတ်အာရုံကို ပိုင်းခြားရှုမြင်နိုင်သော စိတ်စင်ကြယ်မှုသည် အရိယာတို့ ဆောက်တည်အပ်သော သီလဝိသုဒ္ဓိမည်၏။ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ စောင့်ထိန်းခြင်းသည် ဝိပဿနာသီလမည်၏။

သမာဓိ။ ။ သမာဓိဟူသည် တည်ကြည်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသမာဓိသည် တရားကျင့်သူတို့အတွက် ဈာနသမာဓိ၊ ဝိပဿနာသမာဓိဟု အခြေခံ (၂) မျိုးရှိသည်ကို သိထားရမည်။ သဟိတ်မနောဝိညာဏ် စိတ်သည် ၎င်း၏မှီရာ ကသိုဏ်းအာရုံ၌ ဖြောင့်မှန်စွာ အဆက်မပြတ် တည်နေခြင်းသည် ဈာနသမာဓိ ဖြစ်၏။ သဟိတ်မနော ဝိညာဏ်စိတ်သည် ၎င်း၏မှီရာ ရုပ်နာမ် အာရုံတို့အပေါ်၌ ဖြောင့်မှန်စွာ အဆက်မပြတ် တည်နေခြင်းသည် ဝိပဿနာ သမာဓိ မည်၏။

ဥပမာနှစ်မျိုးဖြင့် ပြခြင်း။ ။ (၁) စားပွဲပေါ်၌ အရုပ်တည်နေခြင်း၊ (၂) ကားလမ်းပေါ်၌ ကားသွားခြင်း၊

(၁) စားပွဲပေါ်၌ အရုပ်တည်နေခြင်း

တည်ငြိမ်နေသော စားပွဲပေါ်၌ ပန်းပုရုပ်တခုကို တင်ထားသောအခါ ထိုပန်းပုရုပ်လဲ ရွေ့လျားမှုမရှိဘဲ နဂိုနေရာ

http://www.dhammadownload.com

မှာပင် တည်နေသည်။ ထိုဥပမာအတိုင်း တည်ငြိမ်သော အာရုံပေါ်၌ မပြန့်လွင့်ဘဲ တည်နေသောစိတ်သည် သမာဓိဟုခေါ်သည်။

(၂) ကားလမ်းပေါ်၌ ကားသွားခြင်း

ထိုသမာဓိ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို "သွားနေသော ကားတစ်စီး" နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင် သဘောပေါက်လွယ်မည်။ ကားလမ်းဟူသည် ကွေ့ခြင်း၊ ကောက်ခြင်း၊ အနိမ့်အမြင့်ရှိခြင်း၊ လမ်း၌ ချိုင့်ခွက်များ စသည်တို့ ရှိနေကြသည်။ ကားမောင်းသူသည် လိုရာခရီးဆုံးအောင် ကားကို ကားလမ်း၏အရှိအတိုင်း နိမ့်လျှင် နိမ့်သလို၊ မြင့်လျှင် မြင့်သလို၊ ကွေ့လျှင် ကွေ့သလို၊ ချိုင့်ရှိလျှင် ရှောင်တိမ်းခြင်း စသည်ဖြင့် ထိမ်းသိမ်းကြပ်မတ်၍ မောင်းနှင်ခြင်းကြောင့် လိုရာခရီးသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ကားသည် ကားလမ်းခရီးအတိုင်း သွားနေခြင်းကို ဖြောင့်မှန်စွာ (သို့) ဖြောင့်မတ်စွာ သွားသည်ဟု ခေါ်သည်။ ဖြောင့်သည်ဆိုရာ၌ ကားလမ်းအတိုင်းကို ဆိုလိုသည်။ မတ် (သို့) မှန်သည် (သို့) တည်သည် ဆိုသည်မှာ ကားသည် ကားလမ်းဘေးသို့ ချော်မကျဘဲ ကားလမ်းမပေါ်၌ ကားအစဉ် တည်ရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ဤ၌ ကသိုဏ်းအာရုံ၊ ပရမတ်ရုပ်+နာမ် အာရုံတို့သည် "ကားလမ်း" နှင့်တူသည်။

သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်ကို ဆိုင်ရာအာရုံ (ဈာန်, ဝိပဿနာ)မှ လွင့်ကွာမသွားအောင် သတိသံဝရ စသော သီလသည် သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်ကို လိုရာဈာန်မဂ်ဖိုလ်

http://www.dhammadownload.com

ရသည့်တိုင်အောင် အစဉ်မပြတ် စောင့်ထိန်းဘို့လိုသည်။ စကြ်လျှောက်စဉ် ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချမှု၊ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု စသည့် အာရုံပေါ်တိုင်း ပေါ်ရာအာရုံ၏ အစဉ်အတိုင်း သတိမလွတ်တမ်း ထားနေခြင်းကြောင့် လက္ခဏာအာရုံအစဉ်ပေါ်၌ အရှုဉာဏ်မြဲနေခြင်းသည် သမာဓိမည်၏။

ဈာန = ဈာန်။ ။ ဈာန်ဟူသည် ဆန့်ကျင်ဘက် နီဝရဏတရားတို့ကို လောင်မြိုက်ခြင်း၊ ဆိုင်ရာအာရုံတို့၌ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဈာန်သည် အာရမ္မဏူပနိဈ္ဈာန်နှင့် လက္ခဏာပနိဈ္ဈာန်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ကသိုဏ်းပညတ်အာရုံအပေါ်၌ သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်၏ ဆန့်ကျင့်ဘက်နီဝရဏတရားတို့ကို လောင်မြိုက် ပယ်ခွါ၍ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုနေခြင်းသည် "အာရမ္မဏူပနိဈ္ဈာန်" မည်၏။ ရုပ်နာမ် ပရမတ်အာရုံအပေါ်၌ သတိဉာဏ်တို့နှင့်တကွ သဟိတ်မနော ဝိညာဏ်စိတ်သည် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဟူသော လက္ခဏာရေး သုံးပါးဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလျက် ကိလေသာတို့ကို တဒင်္ဂ၊ ဝိက္ခမ္ဘန၊ သမုစ္ဆေဒတိုင်အောင် အကြွင်းမဲ့ လောင်မြိုက် ပယ်သတ်ခြင်းသည် "လက္ခဏူပနိဈ္ဈာန်"မည်၏။ အာရမ္မဏူပနိဈ္ဈာန်ဖြစ်စေ၊ လက္ခဏူပနိဈ္ဈာန်ဖြစ်စေ အနဲဆုံး ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါး ရှိကြသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါး အဓိပ္ပါယ်

ဝိတက္ကစိတ်ကို အာရုံသို့တင်ပေးမှု (ထိနမိဒ္ဓ ပယ်)

ဝိစာရ ရရှိသောအာရုံကို အဖန်ဖန် သုံးသပ်ခြင်း (ဝိစိကိစ္ဆာ ပယ်)

ပီတိ ထိုရရှိသော အာရုံကို နှစ်သက်ခြင်း (ဗျာပါဒ ပယ်)

သုခ ထိုအာရုံကို အကြောင်းခံ၍ ချမ်းသာခြင်း (ဥဒ္ဓစ္စ, ကုက္ကုစ္စ ပယ်)

ဧကဂ္ဂတာ ထိုအာရုံတို့အပေါ်၌ စိတ်၏ တည်ကြည်နေခြင်း (ကာမစ္ဆန္ဒ ပယ်)

အထက်ပါ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါး ဖေါ်ပြခြင်းသည် တရားကိုယ်သဘောမျှသာ ဖေါ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ တရားကျင့်ရာတွင် အထက်ပါ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါး ပြည့်စုံမှု ရှိ၊ မရှိ သိတတ်ဘို့ အလွန်အရေးကြီးသည်ကို တရားယောဂီတို့ သတိထားရမည်။ ဈာန်အင်္ဂါချို့ယွင်းပြီး တရားကျင့်လျှင် လိုရာမရောက်ဘဲ လည်နေတတ်သည်။

သမထ။ ။ သမထဟူသည် သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်၌ ကိလေသာတို့၏ နှိပ်စက်လောင်မြိုက်မှုမှ ငြိမ်းအေးစေခြင်း ဖြစ်သည်။ (အာရုံ၏အစွမ်းဖြင့် ကိလေသာအပူငြိမ်းနေ၍ အေးချမ်းနေသော စိတ်ဟူလို) ထိုသမထသည် ကသိုဏ်းပညတ် အာရုံကို မှီ၍ ဖြစ်သောသမထ၊ (ပရမတ် ရုပ်+နာမ် အာရုံကိုမှီ၍

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်သော သမထဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။) သမထ (စိတ်၌ ကိလေသာ ငြိမ်းစေခြင်း) ဟူရာ၌ စိတ်သည် လောဘနိယ၊ ဒေါသနိယ၊ မောဟနိယ အာရုံကို မှီရလျှင် ကိလေသာတို့၏ လောင်မြိုက်မှုကို ခံရသည်။ အကယ်၍ အလောဘနိယ၊ အဒေါသနိယ၊ အမောဟနိယအာရုံတို့ကို မှီရလျှင် ကိလေသာတို့မှ ငြိမ်းအေးသည်။ ထိုသဘောကိုပင် သမထ (အာရုံ)သည် "စိတ်ကို ကိလေသာတို့မှ ငြိမ်းစေ၏"ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ကသိဏ်းပညတ်အာရုံသည်လည်း စိတ်ကို ငြိမ်းအေးစေသကဲ့သို့ ရုပ်နာမ်အာရုံတို့သည်လည်း စိတ်ကို ငြိမ်းအေးစေသည်။ ငြိမ်းအေးမှုသဘောဖြင့် ပိုင်းဖြတ် ပညတ်မှုကို သမထဟုခေါ်သည်။

ဝိပဿနာ။ ။ ဝိပဿနာဟူသည် မရှိပညတ် အမျိုးမျိုးကို ပယ်ခွာ၍ အရှိပရမတ် ရုပ်+နာမ် (ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ)တို့၏ သဘောသက်သက်ကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလက္ခဏာရေး သုံးချက်တင်ကာ ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ရှုခြင်းကို ခေါ်သည်။

လက္ခဏာရေးသုံးချက် တင်ရှုသည်ဟူရာ၌ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စသဘော, ဒုက္ခသဘော, အနတ္တသဘော သက်သက်ကို ဉာဏ်ဖြင့်ရှုမြင်နေခြင်းကို ဆိုလို၍ အနိစ္စသဘော, ဒုက္ခသဘော, အနတ္တသဘော သက်သက်ကို ဉာဏ်ဖြင့် မမြင်ဘဲ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တဟု အမှတ်ပြု၍ ရှုနေခြင်းသည် ဝိပဿနာ အရှုဉာဏ်မဖြစ်ဘဲ အပြောပညတ်၌ (စိတ်ပြော) သောင်တင်၍

http://www.dhammadownload.com

ပညတ်ကို အာရုံပြုရှုနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာ ရှုသည်ဆိုတိုင်း ဝိပဿနာစစ်စစ် ဟုတ် မဟုတ် တရားကျင့်သူတို့ အထူးဝေဖန်ဆန်းစစ်ဖို့ အရေးကြီးသည်။ "အနိစ္စပညတ်, သဘော ပရမတ်" ကွဲပြားဘို့ လိုသည်။ ပညတ်ကို ပယ်ခွာနိုင်ပြီးမှ သဘောပရမတ်သို့ ရောက်မည်။ စိတ်သည် ပညတ်ကို အရှိစွဲ နေသ၍ တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိ နယ်ပယ်မှ မလွတ်။ ပရမတ်အာရုံ စစ်စစ်ဖြစ်မှ မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်မည်။

အရှုခံ ပရမတ်ရုပ်သည် ဖြစ်ရာမှ ပျက်သွားခြင်းကို ရုပ်၏ မမြဲခြင်း လက္ခဏာ၊ (ရုပ်၏အနိစ္စ လက္ခဏာ)အရှုခံ ပရမတ်ရုပ် သည် ဖြစ်ရာမှ ပျက်သွားပြီး နှိပ်စက်တတ်သည့် သဘောကြောင့် ရုပ်၏ ဆင်းရဲခြင်း လက္ခဏာ၊ (ရုပ်၏ဒုက္ခလက္ခဏာ) အရှုခံ ပရမတ်ရုပ်သည် အနှစ်မရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရာမှ ပျက်သွားခြင်းကို ရုပ်၏ အစိုးမရခြင်း လက္ခဏာ၊ (ရုပ်၏အနတ္တလက္ခဏာ) ရုပ်၏သဘာဝကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားရှုမြင် သုံးသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အရှုခံသည် ရုပ်၊ မမြဲခြင်းသည် လက္ခဏာ၊
အရှုခံသည် ရုပ်၊ ဆင်းရဲခြင်းသည် လက္ခဏာ၊
အရှုခံသည် ရုပ်၊ အစိုးမရခြင်းသည် လက္ခဏာ၊

ဘာဝနာ။ ။ ဘာဝနာဟူသည် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဘာဝနာသည် သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ သမထဘာဝနာဟူသည်

http://www.dhammadownload.com

ကသိုဏ်းစသော ပညတ်အာရုံကိုလည်းကောင်း၊ ပရမတ်အာရုံကိုလည်းကောင်း အခြေခံ၍ ဈာန်အဆင့်ဆင့် မြဲအောင် ပွားများခြင်းဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာဘာဝနာ ဟူသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြင့် ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောအပေါ်၌ အနိစ္စဝိပဿနာဉာဏ်ကို ပွားများ၍ နိစ္စ (မြဲခြင်း) စွဲကို စွန့်နေခြင်း၊ ဒုက္ခဝိပဿနာဉာဏ် ပွားများ၍ သုခ (ချမ်းသာခြင်း) အစွဲကို စွန့်နေခြင်း၊ အနတ္တဝိပဿနာဉာဏ် ပွားများ၍ အတ္တ (ငါ)အစွဲကို စွန့်နေခြင်း၊ အသုဘလက္ခဏာကို ပွား၍ သုဘ (သာယာဘွယ်ရာ) အစွဲကို စွန့်နေခြင်းဖြစ်သည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း။ ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူသည် ဈာန်, မဂ်, ဖိုလ် ရကြောင်း ကျင့်ရမည့်နေရာ (ရှုရာအာရုံ) ဖြစ်သည်။ ဈာန်ရကြောင်း ကျင့်ရမည့် အရာဋ္ဌာနတို့သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀) ပင်ဖြစ်သည်။ မဂ်ဖိုလ်ရကြောင်း ကျင့်ရမည့် အရာဋ္ဌာန တို့သည် ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ ဟူ၍ (၄)ဌာန ရှိသည်။

သမထယာနိကနှင့် ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်နှစ်မျိုးတို့၏ သဘော။ ။ သမထယာနိကကျင့်စဉ်သည် သမာဓိကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ သမာဓိသက်သက်အားကောင်းအောင် ကျင့်ပြီးမှ ဝိပဿနာကူးခြင်းဖြစ်သည်။ နီဝရဏတရားတို့ကို ရှောင်လွှဲ၍ ကျင့်သောနည်းဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာယာနိကဟူသည်

http://www.dhammadownload.com

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာသုံးမျိုးကို တပြိုင်တည်းပါအောင် ကျင့်သော နည်းဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်တရားတို့ကို တိုက်ရိုက်ပယ်သတ်၍ ကျင့်သောနည်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာပြရလျှင် မာလကာသီး စားရာတွင် အခွံအားလုံးကို ဓားဖြင့် သင်ပြီးမှ အသားကို တိုက်ရိုက် စားသောနည်းနှင့် အခွံနှင့်တကွ အသားကိုတကိုက်စာ ကိုက်၍ အခွံကို ထွေးထုတ်ပစ်ပြီး အသားကို စားသောနည်းဟူ၍ နှစ်မျိုး ခွဲခြားနိုင်သည်။ အခွံသင်ပုံခြင်း မတူသော်လည်း အသားအားလုံးကို ပြီးမြောက်စွာ စားရခြင်းတော့ တူညီကြသည်။

သမထယာနိကနည်းသည် အခွံအားလုံးကို ဓားဖြင့် သင်ပြီးမှ အသားကို ကိုက်စားသောနည်းနှင့် တူ၍ ကျင့်စဉ်တက် ရာတွင် သက်သာပြီး အချိန်များများယူ၍ ကျင့်ရသောနည်း ဖြစ်သည်။ သမထယာနိကဌ် အခွံကို ဓားဖြင့်ခွာခြင်းသည် သီလ, သမာဓိကျင့်စဉ်၏သဘော ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာယာနိက နည်းသည် "အခွံနှင့်တကွ အသားကို တကိုက်စာ ကိုက်၍ အခွံကို ထွေးထုတ်ပစ်ပြီးမှ အသားကို စားသောနည်း"နှင့် တူသည်။ အခွံဟူသည် လောကီပညတ်နှင့် နိဗ္ဗာန်တရားတို့ ဖြစ်သည်။ ကိုက်စားခြင်းသည် ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်၏ မဂ်ဖြစ်သည်။ အသားသည် ပရမတ်ရုပ်နာမ်ဖြစ်သည်။ ပင်ပန်းစွာ ကျင့်ရပြီး အချိန်တိုတိုနှင့် အမြန်ဆုံး မဂ်ဖိုလ်ရသောနည်း ဖြစ်သည်။ အချို့ဝိပဿနာယာနိကဌ် သမထကျင့်စဉ် အနည်းငယ် အခြေခံ၍ ကျင့်သောနည်းလည်း ရှိသည်။

http://www.dhammadownload.com

ယခုအခါ ပရိယတ် ပဋိပတ် သာသနာဖြစ်သည့် ဝိပဿနာတရားတော်ကို အာရုံကာမဂုဏ်တို့ဖြင့် လိမ်းကျံနေသော လူဝတ်ကြောင်ယောဂီတို့သာ ကျင့်ကြံနေကြသည်က များသည်။ အချိန်လည်း များများမပေးနိုင်။ ရက်တိုတိုနှင့် မဂ်ဖိုလ်ကိုလည်း လိုချင်ကြသည်။ တရားကျင့်ရာတွင် လိုအပ်သည့် ပညာများကိုလည်း မတတ်၊ စိတ်တွေရုပ်တွေကလည်း ကြမ်းတမ်း၊ ခေတ်ကလည်း နင်လားငါလား ကျင့်နိုင်မှ တော်ကာတန်ကာ တရားရသည့် နေယျခေတ် ဖြစ်နေ၍ သက်သက်သာသာ လွယ်လွယ်ကူကူ အချိန်တိုတိုနှင့် တရားမရနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် သုခပဋိပဒါကျင့်စဉ်ဖြစ်သည့် ကသိုဏ်းအာရုံ အခြေခံ ဝိမောက္ခရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်နှင့် နူးညံ့စွာရှူရှိုက်ကျင့်ရသည့် အာနာပါန ကျင့်စဉ်နှင့်လည်း မသင့်လျော်ပေ။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၌ (၇)ရက် (သို့) (၇)လ (သို့) (၇)နှစ် ကျင့်လျှင် တရားရနိုင်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားထားပါသည်။ ယခု ခေတ်ဆိုလျှင် (၇)ရက်နှင့် ရနိုင်စရာ အကြောင်းမရှိတော့ပါ။ ယခုခေတ်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များသည်ပင်လျှင် (၇)ရက်နှင့်ရသည်ဟူ၍ မတွေ့ရပါ။ (၇)လနှင့်ရသည်ဟူ၍လည်း မတွေ့ရပါ။ ထို မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို သစ်တပင်ရင်း၊ ဝါးတပင်အောက် တောထဲ တောင်ထဲ ဂူထဲ လိုဏ်ထဲ ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ ကျင့်ရမည်ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် ဟောထားပါသည်။ ယခု တရားကျင့်သောလူဝတ်ကြောင်ယောဂီများ ထိုကဲ့သို့ မကျင့်နိုင်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ရပ်ထဲရွာထဲ မြို့ထဲမှာသာ ရိပ်သာများဖွင့်၍ လူတို့အလိုက် အကြိုက်ပေးကာ ပဋိပတ္တိသာသနာတော်ကြီးကို ပြုနေရသည်။

ထိုသဘောကို နားမလည်၊ မသုံးသပ်ကြသော အမြင်နည်းကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တရားဆိုတာ နူးနူးညံ့ညံ့ ကျင့်ရမည်ဟူ၍ တရားသေကိုင်ကာ ပြောဆိုကျင့်သုံးနေကြသည်။ မသင့်လျော်ပေ။ အမြန်ရောက်လိုသောသူသည် ပြင်းပြင်းလျှောက်ရမည်။ အသာစံလိုသောသူသည် အနာခံရမည်။ အဖြေကတော့ အထက်ပါ ရှင်းပြခဲ့သည့်အတိုင်း အသေတတ်ဘို့ အရေးကြီးပါသည်။ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု၌ ဆင်းရဲမီး ချုပ်မချုပ် အဖြေထုတ်ဘို့ ပဓါနကျသည်ကို သတိပြုသင့်သည်။

ဝိပဿနာယာနိကကျင့်စဉ်

ဝိပဿနာယာနိကဟူသည် အရှုဉာဏ်စိတ်၌ သီလ, သမာဓိ, ပညာ ဟူသော မဂ္ဂင်(၈)ပါးဖြင့် ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တို့ကို တိုက်ရိုက်အာရုံပြုလျက် သစ္စာ(၄)ချက် တပြိုင်နက်ပေါ်အောင် "တဒင်္ဂ လောကီ မင်္ဂစိတ်" များဖြင့် သာမညရုပ်+နာမ် (အခြေခံရုပ်နာမ်) တို့ကို လက္ခဏာသုံးချက်ဖြင့် ရှုလျက် ကျင့်သောကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာယာနိကဟု ဆိုသော်လည်း သမထအခြေခံ၍ ဝိပဿနာယာနိကကျင့်စဉ်နှင့် ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်

http://www.dhammadownload.com

သက်သက်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါးတို့တွင် တနည်းနည်းဖြင့် ကျင့်နေသော အရှုဉာဏ်စိတ်တွင် "လက္ခဏာတချက်, မဂ်စိတ်တချက်, သစ္စာလေးချက်" တပြိုင်နက် မြင်ရမည်။ (တဒင်္ဂလောကီမဂ်များ) တရားကျင့်သော ယောဂီတို့သည် မိမိ၏ ကျင့်စဉ်၌ အရှုဉာဏ်တွင် အထက်ပါသုံးချက် ပါဝင်မှုရှိ မရှိ စစ်ဆေးသုံးသပ်ရမည်။ ထိုသုံးချက်မပါလျှင် မိမိကျင့်စဉ် မပြည့်စုံ၊ မမှန်ကန်သေးပါ။ အထူးသတိပြုရမည်။

သစ္စာလေးချက်၏သဘော။ ။

၁။ ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) ဖြစ်ပုံ

၂။ ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) ဖြစ်ကြောင်း

၃။ ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) ချုပ်ပုံ

၄။ ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) ချုပ်ရာနည်းလမ်းကြောင်း

တနည်းအားဖြင့်

၁။ တဏှာ (သမုဒယ) ဖြစ်ပုံ

၂။ တဏှာ (သမုဒယ) ဖြစ်ကြောင်း

၃။ တဏှာ (သမုဒယ) ချုပ်ပုံ

၄။ တဏှာ (သမုဒယ) ချုပ်ရာနည်းလမ်းကြောင်း

တနည်းအားဖြင့်

၁။ ကိလေသာ (စိတ်၌ပူပန်ခြင်း) ဖြစ်ပုံ

၂။ ကိလေသာ (စိတ်၌ပူပန်ခြင်း) ဖြစ်ကြောင်း

http://www.dhammadownload.com

၃။ ကိလေသာ (စိတ်၌ပူပန်ခြင်း) ချုပ်ပုံ
၄။ ကိလေသာ (စိတ်၌ပူပန်ခြင်း) ချုပ်ရာနည်းလမ်းကြောင်း

တနည်းအားဖြင့်
၁။ သံယောဇဉ် (နှောင်ဖွဲ့ခြင်း) ဖြစ်ပုံ
၂။ သံယောဇဉ် (နှောင်ဖွဲ့ခြင်း) ဖြစ်ကြောင်း
၃။ သံယောဇဉ် (နှောင်ဖွဲ့ခြင်း) ချုပ်ပုံ
၄။ သံယောဇဉ် (နှောင်ဖွဲ့ခြင်း) ချုပ်ရာနည်းလမ်းကြောင်း

တနည်းအားဖြင့်
၁။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (သံသရာလည်ခြင်း) လည်ပုံ
၂။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (သံသရာလည်ခြင်း) လည်ကြောင်း
၃။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (သံသရာလည်ခြင်း) ပြတ်ပုံ
၄။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (သံသရာလည်ခြင်း) ပြတ်ကြောင်း

တနည်းအားဖြင့်
၁။ ရာဂ (ကပ်ညိခြင်း) ဖြစ်ပုံ
၂။ ရာဂ (ကပ်ညိခြင်း) ဖြစ်ကြောင်း
၃။ ရာဂ (ကပ်ညိခြင်း) ချုပ်ပုံ
၄။ ရာဂ (ကပ်ညိခြင်း) ချုပ်ရာနည်းလမ်းကြောင်း

ယခုလို နေယျခေတ် (ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစားမှ တရားရသည့်ခေတ်)တွင် သက်သက်သာသာဖြင့် (သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာ နည်းပါးစွာဖြင့်) မြင့်မြတ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်မည်မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန်

http://www.dhammadownload.com

ဖင့် သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာ ထက်သန်စွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှသာလျှင် မြင့်မြတ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ (ဗောဓိရာဇကုမာရ)

ထိုသို့ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကျင့်ရမည်ဆိုသော်လည်း နည်းလမ်း မမှန်ကန်က ပင်ပန်းသလောက် ခရီးမရောက် ဖြစ်တတ်သည်။ အထုခံရသော ကြေးစည်ကဲ့သို့ အချက်ပေါင်းများစွာ အထုခံရပြီး အသံမြည်လျက် ဘယ်ညာ လည်ပတ်နေရ သလောက် ကြိုးမှလွတ်ခွင့်မရဘဲ ဖြစ်နေဘိသကဲ့သို့ ကျင့်စဉ်ရှေ့ ရောက်မှန်းမသိ၊ နောက်ပြန် ရောက်မှန်းမသိ၊ အခြေခံ ကျင့်စဉ်မှလည်း မလွန်မြောက်၊ ထပ်ကာတလဲလဲ ကျင့်နေရသည်ကိုလည်း မသိ၊ သီလသမာဓိ ကျင့်စဉ်ကလည်း မဆုံး၊ အချိန်ကုန်အပင်ပန်းခံ၍ ကျင့်ရသလောက် ခရီးမပေါက်ဘဲ အကျင့်လည်နေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် နည်းမှန်လမ်းမှန် စနစ်တကျ ညွှန်ပြပေးတတ်သည့် "သပ္ပုရိသသံသေဝ" ဆရာကောင်းထံ နည်းလမ်းခံ ချဉ်းကပ်ရမည်။ ဆရာကောင်း ဟူသည်၌လည်း မိမိကိုယ်တိုင် အနဲဆုံး တမဂ်တဖိုလ် ရရှိထားပြီးဘို့ လိုအပ်သည်။

ရုပ်တို့၏ ဖွဲ့စည်းတည်ရှိမှုကို သဘာဝအတိုင်း သိအောင် ရှုခြင်း၊ (၃၂ ကောဋ္ဌာသ, ဓာတ် ၄ ပါး) ရုပ်တို့၏ ဣဋ္ဌ (ကောင်းဂုဏ်)နှင့် အနိဋ္ဌ (မကောင်းဂုဏ်) သဘာဝအတိုင်း သိအောင်ရှုခြင်း၊ (ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်) အာရုံနှင့် မနကို ဆက်စပ်ပေးသော ဖဿ၏သဘောကို သိအောင်ရှုခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

(စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်) အာရုံ၏သဘောကို ခံစားတတ်သောဝေဒနာကို သိအောင်ရှုခြင်း (ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်) တို့သည် အခြေခံပဓါန ကျသည်။

ရုပ်၏ ဣဋ္ဌ အနိဋ္ဌ သဘောသက်သက်နှင့် ဝေဒနာ (ခံစားခြင်းနာမ်) သက်သက်ကို မမြင်က ရုပ်တို့၏ ဣဋ္ဌ (ကောင်းဂုဏ်) နှင့် တွေ့ကြုံရသည်ရှိသော် သာယာတပ်မက်ခြင်းစသောကိလေသာတို့ ဖြစ်၍ အနိဋ္ဌ (မကောင်းဂုဏ်)နှင့် တွေ့ကြုံရသည် ရှိသော် မသာယာ မနှစ်သက်သော ကိလေသာတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ ထိုဣဋ္ဌာရုံ, အနိဋ္ဌာရုံ တို့တွင်လည်း အာသိဝိသောပမသုတ္တန်အရ မြွေဆိပ်လေးမျိုးနှင့် တူသည့်ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု အနိဋ္ဌာရုံကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိလေသာမီးတောက်ကို ရှေးဦးစွာ ငြိမ်းသတ်ထားရန် အရေးကြီးသည်။

ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း၏သဘောဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း။ ။ (၁)

ဣဋ္ဌာရုံကြောင့်ဖြစ်သော သုခဝေဒနာမှ သောမနဿ (သာယာသော) စိတ်နှင့် အနိဋ္ဌာရုံကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာမှ ဒေါမနဿ (မသာယာသော) စိတ်ဖြစ်နေခြင်း တို့ကြောင့် ကိလေသာဖြစ်ရာတွင် ဘယ်ကိလေသာကို အရင်သတ်ရမည်နည်းဟု သုံးသပ်ကြည့်ရမည်။

မိမိ၏ ဒွါရခြောက်ခုသို့ သောမနဿတဏှာ (လောဘ) ဖြစ်စေသော ဣဋ္ဌာရုံနှင့် ဒေါမနဿတဏှာကို ဖြစ်စေသော

http://www.dhammadownload.com

(ဒေါသ) အနိဋ္ဌာရုံတို့ တပြိုင်တည်း ကျရောက်သည်ရှိသော် အဓိပတိ (ဦးစီးမှု) အာရုံကြောင့်ဖြစ်သော ဝေဒနာ (နာမ်ခံစားမှု) ကို အကြောင်းခံ၍ သုံးသပ်ကြည့်ရမည်။ အကယ်၍ လူတယောက်သည် အဆင်းရူပါရုံ (အဓိပတိဣဋ္ဌာရုံ) နတ်သမီးတယောက်ကို မြင်မှုနှင့် မိမိ၏မျက်စိကို ဆူးဖြင့်အထိုးခံရမှု (အဓိပတိအနိဋ္ဌာရုံ) တို့ တပြိုင်တည်း ကျရောက်လျှင် ဘယ်အာရုံကို အကြောင်းခံ၍ ကိလေသာဖြစ်မည်လဲဟု သုံးသပ်ကြည့်လျှင် နတ်သမီးကို မကြည့်ရလျှင်နေပါစေ။ မျက်စိကိုတော့ အထိခိုက်မခံနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် သတ္တဝါတို့သည် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ ဒုက္ခဝေဒနာကို ဖြစ်စေမည့် အနိဋ္ဌာရုံကျရောက်မှုကို မလိုလားကြပေ။ ထိုအနိဋ္ဌာရုံ ကျရောက်မှုကို ရင်ဆိုင်ရလျှင် တားဆီးချုပ်တည်း၍ မရနိုင်သည့် ဒေါသစေတနာဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဆင်းရဲမီးတောက်ရသည်။ ထိုဒေါသစေတနာသည် ဒုဂ္ဂတိဘုံသို့ ပို့ဆောင်သည့် အကြောင်းတရားသင်္ခါရဖြစ်သည်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို အကြောင်းခံ၍ အနိဋ္ဌာရုံမှ လွတ်လိုသော လောဘစေတနာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုလောဘစေတနာသင်္ခါရသည် ပြိတ္တာဘုံသို့ ရောက်စေသော အကြောင်းတရားသင်္ခါရ ပြန်ဖြစ်ပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အကြောင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ဒေါမနဿတဏှာမီး ချုပ်ကြောင်း ကျင့်စဉ်သည် တရားရှာသူတို့၏ ပထမကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ရင်ဝလှံစူးမှုကို ပယ်နှုတ်ခြင်း၊ ထိပ်ဦးမီးလောင်မှုကို ပယ်နှုတ်ခြင်းထက် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (ဒုက္ခဝေဒနာကို

http://www.dhammadownload.com

ငါဟုစွဲသော ငါခံစားသည်ဟု စွဲသောဒိဋ္ဌိ) ပြုတ်ကြောင်းကျင့်စဉ် အလုပ်သည် ပထမရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ခန္ဓာ၌ ဣဋ္ဌာရုံနှင့် အနိဋ္ဌာရုံ တပြိုင်တည်း ကျရောက်သည်ရှိသော် စိတ်သည် အနိဋ္ဌာရုံကို မခံစားလိုသော်လည်း လွှတ်ရမှန်းမသိ၊ လွှတ်နည်းမသိသဖြင့် ဆင်းရဲပါလျက် မစွန့်နိုင်ဘဲ ဒုက္ခဝေဒနာကို တွယ်ဖက်ထားမိသလို ဖြစ်နေသည်။ အာသီဝိသောပမသုတ္တန်အရ မြွေကြီးလေးကောင် အကိုက်ခံနေရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဣဋ္ဌာရုံသည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်၌ သာယာနှစ်သက်မှု အကျိုးခံစားရ၍ အနိဋ္ဌာရုံမှ ဒေါသစေတနာကြောင့် အပါယ်လေးဘုံတည်းဟူသော ဒုဂ္ဂတိဘုံ၌ ဒုက္ခဝေဒနာသာ အမြဲခံစားရ၍ ဆင်းရဲမီး အမြဲတောက်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ဒုဂ္ဂတိဘုံချုပ်ကြောင်း ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ဒေါမနဿစေတနာချုပ်ကြောင်း ကျင့်စဉ်ကို ဦးစားပေးကျင့်ရမည်။ သောတာပတ္တိမဂ်သည် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိဘုံသို့ ကျရောက်မှုကို ပိတ်ဆို့ဖျက်ဆီးသော မဂ်ဖြစ်သည်။ ဝိသာခါနှင့် အနာတပိဏ်တို့သည် သုဂတိဘုံ၌ သုခဝေဒနာခံစားကာ နေကြသည်။ ဤအကြောင်းကို ထောက်၍လည်း သုခဝေဒနာထက် ဒုက္ခဝေဒနာကို အခြေခံ၍ ကျင့်စဉ်တက်ရမည်။ ပဋိယာအနုသယကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဝိတိက္ကမကိလေသာ ချုပ်ကြောင်း အခြေခံ ကျင့်ရမည်ကိုလည်း မိမိကျင့်စဉ်၏ လိုရင်းဖြစ်ကြောင်း နားလည်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

မိုးကုတ်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ နောက်ဆုံးမိန့်ဟာ ဩဝါဒ

"ခန္ဓာရှိတဲ့သူတိုင်း ခံစားရမည့် ဝေဒနာတို့၏ အဆုံးကို ရောက်အောင်ရှုကြ။ မမေ့မလျော့ နေရစ်ကြ" ဟု ဆရာတော်ဘုရားကြီး ခန္ဓာဝန်ချကာနီးဆဲဆဲတွင် အနှစ်ချုပ်အဖြေထုတ်၍ ယောဂီအပေါင်းတို့အား မိန့်ဟာ မှာကြားခဲ့သော ဩဝါဒဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒကို သုံးသပ်ကြည့်လျှင် ခန္ဓာဝန်ချကာနီးဆဲဆဲ၌ ရုပ်တရား၏ ပြင်းထန်စွာ နှိပ်စက်နေပုံကို ထောက်ရှု၍ သတ္တဝါတို့၏ ရရှိလာသော ငါ့ကိုယ်ဟု ထင်ထားသော ရုပ်အစုအဝေးကြီးသည် ကြောက်စရာကောင်းသော ရန်သူကြီးနှင့် တူကြောင်း၊ မညှာမတာ ရက်စက်တတ်ကြောင်း၊ ထိုဘေးဆိုးမှ လွတ်ဘို့လိုကြောင်း ထောက်ပြသွားဘိသကဲ့သို့ အနှစ်ချုပ် သာသနာအမွေပေးခဲ့ပါသည်။

သတ္တဝါတိုင်းသည် ဣဋ္ဌာရုံကို လိုချင်ကြပြီး အနိဋ္ဌာရုံကို မလိုချင်ကြပေ။ ဣဋ္ဌာရုံကို ခံယူလိုသော ဒွါရခြောက်ပါးတည်းဟူသော ခန္ဓာသည် ဒုက္ခခန္ဓာသာ ဖြစ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ (အနိဋ္ဌာရုံ) မှ ဒေါမနဿမီးသေပြီးမှ ဣဋ္ဌာရုံဖြစ်သော ကာမရာဂတဏှာကို သကဒါမိမဂ်၊ အနာဂါမ်မိမဂ်တို့ဖြင့် နောက်မှ ပယ်သတ်ရသော အကျင့်သည် ဒုတိယ၊ တတိယကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းကိုလည်း ထောက်ရှုရမည်။

တရားစကျင့်မည့် ယောဂီ၏စိတ်တွင် ကိလေသာ

http://www.dhammadownload.com

သံယောဇဉ်တည်းဟူသော အကုသိုလ်စေတသိက်တို့မှ ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာစေတသိက်နှစ်လုံးကို တဒင်္ဂ, ဝိက္ခမ္ဘန, သမုစ္ဆေဒ ပဟာန်သုံးချက်ဖြင့် ပယ်သတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပယ်သတ်နိုင်ရန် ဝိပဿနာယာနိက၏ သဘောအရ ထိုဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာကိလေသာတို့ကို ဖေါ်ထုတ်၍ မဂ်စေတသိက်တို့ဖြင့် တိုက်ရိုက်ပယ်သတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသဘောကို နားလည်ဘို့ လိုသည်။ ယခုကျင့်စဉ်၌ အဓိကဖေါ်ပြရေးသားမည်မှာ တိုက်ရိုက်ပယ်သတ်မည့် ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပေါ်၌ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ ဝေဒနာပေါ်မှ ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာချုပ်ကြောင်းသည် ဝိပဿနာ၏ ပထမကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာနှင့်ယှဉ်သော ဝေဒနာပေါ်မှ ဝီတိက္ကမကိလေသာ ချုပ်ကြောင်း အကျင့်ပင်ဖြစ်သည်။

✣✣✣✣✣

ကျင့်စဉ်ကဏ္ဍ
အာနာပါနအခြေခံ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်
(၂-ရက်ကျင့်စဉ်)
ပုဗ္ဗကိစ္စများ

(၁) သီလဆောက်တည်ရန်။ ။ လူယောဂီတို့သည် အနဲဆုံးလောကီသီလ (၅)ပါး ခံယူဆောက်တည်ရမည်။ သာမဏေတို့သည် မိမိတို့ဆိုင်ရာ သိက္ခာပုဒ်တို့ကို ပြည့်စုံစွာ ကျင့်သုံးရမည်။ ရဟန်းတော်တို့သည် ဒေသနာကြား၍ လည်းကောင်း (သို့) ဆိုင်ရာကို ကုစားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရဟန်းတို့၏ သီလကို စင်ကြယ်စေရမည်။

(၂) ပရိကံပြုရန်။ ။
၏(နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ)[၃]

မြတ်စွာဘုရား ဘုရားတပည့်တော်တို့သည် ယခု တရားအားထုတ်ဆဲအခါ၌ မြတ်စွာဘုရားအား နိဗ္ဗာန်ကိုရည်မှန်း၍ ဘုရားတပည့်တော်၏ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို လှူဒါန်းပါ၏။ ကပ်လှူပါ၏။ ပူဇော်ပါ၏။ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး

http://www.dhammadownload.com

လျှုဒါန်းရသည့်အကျိုး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏အရှင်ဘုရား။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဖြစ်တော်မူသော သဲအင်းဂူကျောင်း ဆရာတော်အရှင်သူမြတ်ကြီးဘုရား။ ဘုရားတပည့်တော် တို့သည် ယခုတရားအားထုတ်ဆဲအခါ၌ ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား နိဗ္ဗာန်ကိုရည်မှန်း၍ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို လှူဒါန်းပါ၏။ ကပ်လှူပါ၏။ ပူဇော်ပါ၏။ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး လှူဒါန်းရသည့်အကျိုး ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သိအပ်သော ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား၊ ဓာတ်တရား၊ ပရမတ်တရား၊ သစ္စာတရားတော်မြတ်ကို ပေးသနားတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။

ဘုံသုံးဆယ့်တစ် ရှိရှိသမျှ အနန္တဝယ် ကုန်းမှာနေ ကိုးကုဋေ ရေမှာနေ ဆယ်ကုဋေ ကုန်းသတ္တဝါ ရေသတ္တဝါ သဗ္ဗေသတ္တာ သတ္တဝါအပေါင်း စကြာဝဠာတံတိုင်း သီတာပတ်ကုံး ကုန်းမကျန်ရေမကျန် အထက်ဘဝဂ် အောက်အဝီစိအထိ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ ကျင်လည်ကြကုန်သော ဝေနေယျသတ္တဝါ အပေါင်းတို့အား ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ ဘာဝနာကုသိုလ်၊ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီကုသိုလ် ဤကောင်းမှုတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ညီတူညီမျှ ရကြရအောင် အားလုံးကြားကြားသမျှ အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

အရိယာသူတော်ကောင်းများ ပို့သသောမေတ္တာ ပေးဝေသောအမျှကိုလည်း အကျွန်ုပ်တို့က ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာစွာဖြင့်

http://www.dhammadownload.com

(၃) တရားကျင့်နေစဉ် လိုက်နာရမည့် အချက်များ

(က) နှစ်နာရီကြာ အနဲဆုံး စပြီးထိုင်ပါ။ (သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးမကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ဝလွန်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များ တနာရီ ထိုင်ပါ) ကိုယ်ခံအားကောင်းသောပုဂ္ဂိုလ်များ နှစ်နာရီ အပြည့်ထိုင်သင့်သည်။ အတွေ့အကြုံမရှိသေးသော ပုဂ္ဂိုလ်များ လေးငါးကြိမ်မျှ တနာရီသတ်မှတ်၍ ကျင့်ပါ။ ကျင့်နည်း သဘောပေါက်လျှင် နှစ်နာရီအပြည့်ကျင့်ပါ။

(ခ) သတ်မှတ်သောနာရီ အဓိဋ္ဌာန်အချိန်အတွင်း၌ ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ခြင်း အမျိုးမျိုးတို့ကို လုံးဝမပြုရ။

(ဂ) ယောဂီတိုင်း တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ရမည်။ (တင်ပလ္လင် ခွေထိုင်ခြင်းသည် ဣရိယာပုထ်ကို ညီညွတ်မျှတစေ၍ အချိန် ကြာကြာ ကျင့်နိုင်သည်)

(၄) အာနာပါန ရှူရှိုက်ခြင်း

(က) ပင်ကိုယ်ရှူရှိုက်မှုထက် ၂ဆ(သို့) ၃ဆ စတင် ရှူရမည်။ (အသက်အရွယ်ကြီးသူ, နှလုံးရောဂါ, ပန်းနာရင်ကျပ် ရှိသူများ သည် နဂိုရှူလေထက် အနည်းငယ် ပို၍ သင့်သလို ရှူရှိုက်ပါ)

(ခ) ရှူရှိုက်ရာတွင် ဝင်လေကို ဖြေးဖြေးရှူ၍ ထွက်လေကို ပြင်းထန်စွာ မှုတ်ထုတ်ခြင်း မပြုရ၊ ထွက်လေကို ဖြည်းဖြည်း မှုတ်ထုတ်၍ ဝင်လေကို ဆောင့်ရှူခြင်း မပြုလုပ်ရ။ (ဝင်လေ ထွက်လေ အရှိန်ညီရမည်)

http://www.dhammadownload.com

(ဂ) ဝင်လေ ထွက်လေ အတိုအရှည် ညီအောင်ဂရုစိုက်၍ ရှုရှိုက်ရမည်။ (ရှည်ရှည်ရှုလိုက်၊ တိုတိုရှုလိုက် မလုပ်ရ)
(ဃ) ရှုလိုက်, အရှုကိုရပ်လိုက် မပြုလုပ်ရ။
(တဖြောင့်တည်း ရှုရမည်)
(င) ပြင်းပြင်းရှုလိုက်၊ ဖြည်းဖြည်းရှုလိုက် မလုပ်ရ။ (ပုံမှန် ၂ဆ (သို့) ၃ဆ အရှိန်နှုန်းမပြောင်းလွဲခြင်းကို ဆိုလိုသည်)
(စ) ခန္ဓာအိမ်ကို စိတ်ဖြင့် အတင်းညှစ်ချုပ်၍ မရှုရ။ (သို့) ခန္ဓာကိုယ်၏ အကြောများတင်းနေအောင် ပြုလုပ်ပြီး မရှုရှိုက်ရ။
(ဆ) ရင်ဝ (သို့) ရင်ညွန့်ကိုသာ အားပြု၍ အရှုအရှိုက် ပြုလုပ်ရမည်။ ဗိုက်ပြည့်အောင်မရှုရ။
(ဇ) ဝင်လေထွက်လေ အလျှင်မပြတ်စေရ။ (ဝင်လေထွက်လေ တဆက်တည်း ရှိရမည်)
(ဈ) ခန္ဓာအိမ်နှင့် ဦးခေါင်းကို လှုပ်ခါယိမ်းထိုးပြီး ရှုရှိုက်မှုမပြုရ။
(ည) မျက်စိမှိတ်ရာ၌ မျက်နှာပြင်ကို တွန့်ရှုံ့၍ မရှုရ။
(ဋ) ခါး, ကျော, ဦးခေါင်းတို့ကို တုတ်ချောင်း ထောင်ထားသလို တင်းတောင့်မထားရ။ အလိုက်သင့်စွာ တည့်မတ်ဘို့သာ လိုရင်းဖြစ်သည်။

အာနာပါနအခြေခံကျင့်စဉ်တက်ပုံ။ ။ ဣရိယာပုတ်ကို ပြေပြစ်စွာ တင်ပလ္လင်ခွေ၍ ထိုင်ပြီး ဘယ်ဘက် လက်ဝါးပေါ် ညာဘက်လက်ဝါးဟင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်မှန်စွာ ထားပါ။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဆောင်ထား၍ အကြောများကို တင်းအောင် ပြုလုပ်မထားရ။ ပရိမုခံ သတိဥပဋ္ဌပေတွာ-အရ စိတ်ကို နှာသီးဖျားသို့ အထက်နှုတ်ခမ်းများ၏အလယ်၌ထားပါ။ သတိက လေရှူရှိုက်မှုကို အာရုံပြုပါ။ စည်းကမ်းချက်များနှင့် ညီအောင်ရှူနေမှု ဟုတ်မဟုတ် ဉာဏ်က စစ်ဆေးရင်း လေကို အရှိန်ပါအောင် ရှူနေပါ။ မိမိ ရှူလေရှူရင်း စည်းကမ်းချက်နှင့် မညီညွတ်မှုကို ညီညွတ်မှု ရှိလာသည်အထိ ပညာဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ဤကဲ့သို့ သတိ, ဉာဏ်, ပညာ သုံးချက် ဦးဆောင်၍ သတိထားရှူရှိုက်မှုနှင့်တကွ စည်းကမ်းချက်များနှင့် ညီညွတ်အောင် ရှူတတ်လာပြီး အရှူနှုန်းမှန်လာသည်အထိ (၁၀,၁၅) မိနစ်ခန့်ကြာအောင် ရှူရှိုက်မှု မှန်ကန်လာမှ ထိချက်ဆီသို့ ပြောင်း၍ သတိထားပါ။ ရှူရှိုက်မှုကို ညွှန်ကြားထားသော နည်းစနစ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ဘို့ အထူးလိုအပ်သည်။ နည်းစနစ် အတိုင်း ရှူရှိုက်ပါက ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း မရှိဘဲ သွက်လက်နေလိမ့်မည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများ မထားရ။ ထိုစိတ်သည် သမာဓိကို နှောင့်ယှက်တတ်သည်။ ဘယ်သဘောလဲ၊ ဘယ်လိုအကျိုးထူး ရှိမည်လဲဟု သိလိုသောဆန္ဒဖြင့် ကျင့်ရမည်။ ဤကဲ့သို့ ရှူရှိုက်နေရင်း နာရီဝက်ခန့် ကြာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှ ခတ်ကြီးလေးပါး တပါးပါးဦးစီး၍ စတင်ပေါ်ပြလာလိမ့်မည်။ ပြင်းထန်မှု မရှိသေးပါ။ စိုးရိမ်စိတ်များ၊ ကြောက်တတ်လန့်တတ်သည့်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် မြွေကြီးလေးကောင် ကိုက်၍ အဆိပ်စတင်

http://www.dhammadownload.com

တက်လာသည်ကို သိခြင်းဖြစ်သည်။ ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖေါက်ပြန်မှုကို မရှုဘဲ လွှတ်ရာတည်းဟူသော နှာသီးဝထိချက်သို့ အရှုအရှိုက် တည်းဟူသော ခြေလှမ်းဖြင့် ဗိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင်ထားကာ စည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ ရှုရှိုက်ကျင့်ရမည်။ ထို့ကြောင့် ဘယ်လိုဘဲ ခါတ်ကြီးလေးပါး ပြင်းထန်စွာ ဖောက်ပြန် စေကာမူ နှာသီးဝထိချက်ကိုသာ အာရုံပြု၍ စိတ်ကို သတိဉာဏ်တို့ဖြင့် ကြပ်မတ်၍ ရှုရှိုက်ပါ။ ဒုက္ခဝေဒနာမှ လွတ်၍ ထိချက်၌ စိတ်တည် ငြိမ်မှုရလာသည်။ သို့သော်လည်း တရားအတွေ့အကြုံ နည်းသောပုဂ္ဂိုလ်၊ သဒ္ဓါဆန္ဒ နည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် နှာသီးဝ ထိချက်၌ စိတ်မတည်ဘဲ စည်းကမ်းချက်များကို မလိုက်နာ နိုင်တော့သဖြင့် အရှုအရှိုက်ဖရိုဖရဲဖြစ်ခြင်း၊ ခါတ်ကြီးလေးပါး ဦးစီးဖေါ်ပြရာသို့ စိတ်ရောက်ရှိသွားခြင်း၊ နာတယ်, ကိုက်တယ်, ထုံတယ်, ကျင်တယ် စသော ပညတ်ကို အာရုံပြုသည့်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ မခံစားချင်သော ဆင်းရဲတယ်ဟူသော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ လှုပ်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်, ဖြုတ်ချင်တယ် ဆိုသောစိတ်များ လှုပ်ဖြစ်အောင် လိုက်လျောလိုသည့် စိတ်များ အရှုံးပေးလိုသည့်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုစိတ်များအတိုင်း မလိုက်လျောဘဲ စွန့်လွှတ်၍ စည်းကမ်းချက်နှင့် ညီအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရှုရှိုက်ပါ။

လေနှင့်နှာသီးဝထိချက်ကိုသာ သတိထားရမည်။ ဤကဲ့သို့ ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော

http://www.dhammadownload.com

ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ, ယှဉ်ဘက်ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှု ဒုက္ခဝေဒနာ (နာမ်), ထိုနာမ်ရုပ်၏ ဓမ္မသဘောကို မသိမှုကြောင့် ထိုနာမ်ရုပ်သက္ကာယကို အကြောင်းခံ၍ အောက်ပါပုထုဇဉ် ဓလေ့စရိုက်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

၁။ နာသီးဝထိချက်ကို သတိထားမှုမှ သတိလွတ်ကာ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုသို့ ရောက်သွားတတ်ခြင်း

၂။ စိတ်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို စိုးရိမ်မှုဖြင့် ညှစ်ချုပ်ထားခြင်း

၃။ နာတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ် စသည်ဖြင့် မရှိပညတ်များကို အရှိထင်စွဲယူခြင်း (ဒိဋ္ဌိ, ဥပါဒါန်)

၄။ ပေါင်၊ ခြေထောက်၊ ဒူးခေါင်း စသည့် မရှိပညတ်များကို အရှိထင်စွဲယူခြင်း (ဒိဋ္ဌိ)

၅။ အမှန်မရှိသော ပေါင်, ခြေ စသည်တို့ကို အရှိထင်စွဲယူခြင်းမှ ပူတယ်, တင်းတယ်, ထုံတယ်, ကျင်တယ်, ကိုက်ခဲတယ်ဟု မရှိပညတ်ကို အရှိအာရုံယူ စွဲယူသောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း (ဒိဋ္ဌိ, ဥပါဒါန်)

၆။ ခံစားမှုဝေဒနာကို ငါခံစားတယ်ဟူသော နာမ်(ဝေဒနာ)ပေါ်၌ ဒိဋ္ဌိဖြင့် စွဲယူခြင်း (ဒိဋ္ဌိ, ဥပါဒါန်) သဟိက်မနော ဝိညာဏ်စိတ်ကိုလည်း ငါဆင်းရဲရသည်ဟု စွဲယူခြင်း (ဒိဋ္ဌိ, တဏှာ)

၇။ ဖောက်ပြန်မှုသဘောကို အမြင်မှား ပညတ်စွဲတို့ဖြင့် စွဲယူကာ မခံစားချင်သော, သည်းမခံနိုင်သော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း (ဒေါသ)

http://www.dhammadownload.com

၈။ ဆင်းရဲရလေခြင်းဟူသော တန့်န့်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း (ဒေါမနဿ)

၉။ သက်သာလို၍ ခံသာအောင် တရားထိုင်နေသော ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်မရွေ့လိုသည့် စိတ်များဖြစ်ပေါ် လာခြင်း (လောဘ)

၁၀။ ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်မရွေ့လိုသော ရှေ့စိတ် (ပရိယုဋ္ဌာန လောဘ) အလိုကို အောင်မြင်အောင် ဣရိယာပုတ်ကို လိုက်လျော ပြုပြင်ပေးမည့် နောက်စိတ်(ဝီတိက္ကမလောဘ) ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း (လောဘသင်္ခါရ)

၁၁။ အကြောင်းအကျိုးကို မရှုလိုသော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း (မောဟ) ကျင့်စဉ်၏ အကြောင်းအကျိုး၊ ရုပ်နာမ်၏ အကြောင်းအကျိုးတို့ကို မသုံးသပ်လို မရှုလိုသောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း (မောဟ)

၁၂။ သဒ္ဓါ (တရားပေါ်၌ အားကိုးယုံကြည်မှု), ဝီရိယ (ကျင့်စဉ် အတိုင်း အားစိုက်ကျင့်ကြံမှု), သတိ (နှာသီးဝထိချက်ကို အောက်မေ့မှု), သမာဓိ(နှာသီးဝထိချက်၌ တဖြောင့်တည်း တည်နေမှု), ပညာ(ပိုင်းခြားမှု)တို့ အားနည်းလာခြင်း (ကောသဇ္ဇ)

၁၃။ ကာမဝိတက်(ဗဟိဒ္ဓကာမအာရုံ)ကို ကြံစည်ခြင်း, ဗျာပါဒဝိတက်(စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်း), ဝိဟိံသဝိတက် (စိတ်ကိုပင်ပန်းစေသော အာရုံ၌ ကြံစည်ခြင်း)များ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း (မိစ္ဆာဝိတက်)

၁၄။ နီဝရဏတရားငါးပါး ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း (ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ) ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခ အာရုံကို ပယ်စွန့်လိုခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက် သာယာဘွယ် အာရုံကို အလိုရှိနေခြင်းသည် ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ။ ငါ့ရုပ်, ငါနာတယ်, ငါမခံနိုင်ဘူး စသည်ဖြင့် စိတ်၌ ဒေါမနဿမီး တောက်နေခြင်းသည် ဗျာပါဒနီဝရဏ၊ ပူ, တင်း, ထုံ, ကျင်, ပေါင်, ခြေ, ဒူးခေါင်း စသော ပညတ်အာရုံ အမျိုးမျိုးသို့ စိတ်ရောက်ရောက်သွားခြင်းသည် ဥဒ္ဓစ္စနီဝရဏ၊ ကာယိက ဒုက္ခအာရုံကို ပညတ်သညာနှင့်တကွ စွဲယူမိသဖြင့် စိတ်၌ပူလောင်နေခြင်းသည် ကုက္ကုစ္စနီဝရဏ၊ စိတ်စေတသိက်တို့သည် ကိလေသာဆွဲခေါ်ရာ ပညတ်အာရုံသို့ လိုက်ပါနေရသဖြင့် ခိုင်ခန့်မှုမရှိခြင်းသည် ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ၊ ရုပ်နာမ်ဟုမသိဘဲ ငါ့ပေါင် ငါ့ခြေ ငါပူတယ် ငါနာတယ် စသည်ဖြင့် အသိမှားနေခြင်းသည် အဝိဇ္ဇာနီဝရဏ၊ ဤသို့လျှင် နီဝရဏတရားတို့ကို ခွဲခြားရမည်။ မည်သည့်နည်းဖြင့် ကျင့်ကျင့် ထိုနီဝရဏတရားတို့နှင့် တွေကြုံရင်ဆိုင်ရမည် ဖြစ်ပြီး ထိုနီဝရဏတရားတို့ကို ပယ်ခွာသောအကျင့်သည် တရားကျင့်သော အလုပ်ပင်ဖြစ်သည်။ တရားကျင့်သော ယောဂီတို့သည် ကျင့်စဉ်တိုင်း၌ ထိုသဘောကို နားလည်ရမည်။ ယခုဖော်ပြခဲ့သော နီဝရဏတရားတို့သည် မည်သည့်နည်းဖြင့် ကျင့်သည်ဖြစ်စေ

http://www.dhammadownload.com

အမြဲတမ်း ကာကွယ်ပိတ်ဆို့နေပါသည်။ တရားကျင့်သူတိုင်း အမြဲတိုင်း ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရမည့် အတားအဆီးများပင် ဖြစ်သည်။ ယခုကျင့်စဉ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နီဝရဏ တရားသက်သက် မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသော အာသီဝိသောပမသုတ္တန်တွင်အဆိပ် လေးမျိုးနှင့် ယှဉ်ဘက်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နီဝရဏ တရားများမှ လွတ်အောင် ပထမအဆင့် ကျင့်ရမည်ဟူ၍ ဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁၅။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ဒေါမနဿကိလေသာနှင့်တကွ ပြုပြင်လိုသော တဏှာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဝေဒနာမှ တဏှာကူးခြင်း)

၁၆။ သမုဒယသစ္စာနှင့် ဒုက္ခသစ္စာနှစ်ပါး ထပ်ကာတလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း (အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ပြုပြင်လိုခြင်း)

၁၇။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်တကွ ကျင့်စဉ် စည်းကမ်းချက်များ ချိုးဖောက်လိုသောစိတ်များနှင့် ဗောဓိပက္ခိယတရားကို စွန့်လိုသောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

၁၈။ မာန်ငါးပါးပေါ်လာခြင်း

(က) ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာမှုကြောင့် ငါ့ခန္ဓာကိုယ် ဟူသော ဒိဋ္ဌိစွဲဖြင့် သက်သာရာရအောင် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသော သင်္ခါရတရားတို့သည် တားဆီးလို့ပင်

http://www.dhammadownload.com

မရနိုင်အောင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုသို့ ပြုပြင်မှု သင်္ခါရ တရားတို့သည် မာန်နှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် ထိုပြုပြင်မှုသည် **အဘိသင်္ခါရမာန်ဖြစ်သည်။**

(ခ) ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာမှုကြောင့် ငါ့ခန္ဓာ ကိုယ်ဟူသော ဒိဋ္ဌိစွဲဖြင့် သက်သာရာရအောင် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသော စိတ်တို့သည် ကိလေသာစိတ်များဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်တို့သည် မာန်နှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် **ကိလေသာမာန်** ဖြစ်သည်။ (ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာကိလေသာ)

(ဂ) မိမိတရားကျင့်နေသောခန္ဓာသည် ဣရိယာပထ မျှတ နေသေး၍ ခန္ဓာအားရှိနေခြင်းကြောင့် မိမိဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ချင်သလို ပြုပြင်၍ ရနေသေးခြင်းကို အကြောင်းခံ၍ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်ပေးနေခြင်းသည် **ခန္ဓမာန်** ဖစ်သည်။

(ဃ) တရားကျင့်သော ယောဂီ၏ ခေတ်ကြီးလေးပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ရုပ်တရားသည် တနေ့သေလောက်အောင် ဖောက်ပြန်၍ သတ်လိမ့်မည်။ ယခုတရားကျင့်ဆဲ ဖောက်ပြန် မှုရုပ်တရားထက် အဆပေါင်းများစွာ ပြင်းထန်စွာ သတ်မည် ကိုလည်းသိနေသည်။ တရားထိုင်စဉ် သာမန်ဖောက်ပြန်သည့် သဘောမှ ဆင်းရဲခြင်း လွတ်အောင် ကျင့်ထားရမည်။ သို့သော်လည်း ကြိုတင်ကျင့်ထားရမည့်အစား ဣရိယာပုတ်ကို ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီး ခဏသက်သာရာကို ရယူလိုက်ခြင်းသည် သေခြင်းဆင်းရဲ၌ မကြောက်တော့ဘဲ မာန်ခံနေခြင်း

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်သည်။ သံသရာ ခန္ဓာပေါင်း များစွာ သေရမှာ ကိုလည်း မကြောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသဘောသည် မစ္ဆုမာန်ဖြစ်သည်။

(၎) ခေတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုကို ငါဘဲ ငါ့ခန္ဓာဘဲဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ထိုအနိဋ္ဌာရုံကို ခံစားသော ဝေဒနာနှင့်တကွ စိတ်တို့ကိုလည်း ငါဘဲဟူ၍ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲခြင်းကြောင့် အပါယ်ငရဲမလွတ်သည်ကိုလည်း သိနေပါလျက် နောင်ကျ ရောက်မည့် အပါယ်ငရဲဘေးကို ဂရုမပြုဘဲ ခေတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကို သက်သာအောင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြင့်ပင် ပြုပြင် ပေးလိုက်ခြင်းသည် ဒေဝပုတ္တမာန်ဖြစ်သည်။

(၁၉)ခေတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု အကျိုးတရား ဒုက္ခသစ္စာကို ငါ့ကိုယ်ဘဲဟူ၍ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု က္ကရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ကာ ခေတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု ချုပ်ငြိမ်းသည့် ခဏချမ်းသာ၌ ကပ်ငြိခြင်းသည် ရာဂ၊ ထိုသို့ ကပ်ငြိခြင်းကြောင့် ခေတ်ကြီး လေးပါး နှိပ်စက်မှုကို တဖန် ပြန်ခံစားရပြီး ထိုရုပ်ဖောက်ပြန် မှုမှ မလွတ်ဘဲ ထိုဖောက်ပြန်မှု ရုပ်၌ စိတ်ကပ်ငြိခြင်းကြောင့် စိတ်၌ဆင်းရဲမီး ပြန်တောက်ခံရခြင်းသည် ဂဟာ (ခွေးနှစ်ကောင်ကိုက်ရာတွင် ကိုက်ခဲသောဒါဏ် ခံစား ရပါလျက် မိမိအသား အနာခံ၍ တဖက်ခွေးကို ပြန်ကိုက်ပြီး တကောင်နှင့်တကောင် မလွှတ်ဘဲ ကိုက်ခဲထားကြသည့် သဘောနှင့် တူသည်)

http://www.dhammadownload.com

ယခုဖော်ပြခဲ့ပြီးသော တရားထိုင်သောက္ကရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ပေးမှု အမှားများကို နောက်ကျင့်မည့် ကျင့်စဉ်များ၌လည်း သိပါလေ။ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာ နှစ်ပါးအကြောင်းခံ၍ အထက်ပါ ပုထုဇဉ်စရိုက်များ ဖြစ်ပေါ် လာပါသည်။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဟူသည် သီလ, သမာဓိ, ပညာ သိက္ခာသုံးရပ်လုံး တပြိုင်နက်အားဖြင့် ပါဝင်အောင် ဗောဓိပက္ခိယ (၃၇) ပါးလုံးကို တဒင်္ဂ, ဝိက္ခမ္ဘန, သမုစ္ဆေဒအားဖြင့် ပြည့်စုံစွာ ကျင့်ရသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန် အာရုံနှင့် +အာရမ္မဏိက တိုက်ဆိုင်မှု အပေါ်၌ သီလ, သမာဓိ, ပညာ သိက္ခာသုံးရပ်လုံးနှင့် သစ္စာလေးချက် တပြိုင်တည်း ပြီးပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ရသည်။ ရင်းသဘောတရားကို သုတ္တန်ဒေသနာတော်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင်

ကာယေစ ပဋိစ္စ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ကာယဝိညာဏံ။ တိဏ္ဏံသင်္ဂတိ ဖဿော၊ ဖဿ ပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာ ပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝ ပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိ ပစ္စယာ ဇရာ မရဏ သောတ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿုပါယာသ သမ္ဘဝန္တိ၊ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ။

တရားအားထုတ်စဉ် ကာယပသာဒနှင့် အတိုက်ခတ် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ တိုက်ဆိုင်မှု အကြောင်းခံ၍ ကာယဝိညာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထို ၃-ခုပေါင်းဆုံမှု ကာယသမ္ဖဿမနော၌ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုဝေဒနာသည် အနိဋ္ဌရသကို

http://www.dhammadownload.com

ခံစားခြင်းနှင့်အတူ မနောဝိညာဏ်သည်လည်း ယှဉ်ဘက်စေတသိက်တို့နှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုမနောဝိညာဏ်၌ မောဟစေတသိက် (သို့) အဝိဇ္ဇာဖုံးခဲ့သော် ပစ္စုပ္ပန်တိုက်ဆိုင်ဆဲကာယပသာဒ, ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၏ ဓမ္မကိုလည်းမသိ ကာယဝိညာဏ် ကာယသမ္ဖဿ မနောဝိညာဏ် စိတ်အစုနှင့် ဝေဒနာ စသော နာမကာယ၏ သဘောကိုလည်း မသိခြင်းကြောင့် ဆိုခဲ့ပြီး ရုပ်နာမ်တို့အပေါ်၌ ငါ ငါ့ဥစ္စာဟူ၍ စွဲလမ်းလျှက် ကာယိကဒုက္ခအပေါ်၌ သည်းမခံနိုင်မှု ဖြစ်ကာ ကာယသဉ္စေတနာ စေတနာဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို စိတ်ဖြင့် တိုက်တွန်းမှုနှင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဒေါသအခြေခံသည့် ကာယသဉ္စေတနာ (ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ)သည်လည်းကောင်း၊ ရုပ်နာမ် တရားဟု မသိဘဲ ငါ့လက်, ငါ့ခြေ, ငါ့ကိုယ်, ငါပူတယ်, ငါနာတယ် ဟူ၍သာ သိနေသော မောဟ, ဒိဋ္ဌိအခြေခံသည့် ကာယသဉ္စေတနာ စေတနာသည်လည်းကောင်း၊ ရုပ်နာမ်အပေါ်၌ အမြင်မှားလျက် သက်သာရာရအောင် ပြုပြင်လိုမှု လောဘစေတနာ၊ ခံစားမှုဝေဒနာ၏ သဘောကို အမှန်မသိဘဲ တနုန့်နုန့် ဖြစ်လျက် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအပေါ်၌ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်ဖြစ်မှု သည်းမခံနိုင်ခြင်း ဒေါသစေတနာ၊ ငါ့ပေါင်, ငါ့ခြေ, ငါပူတယ်, ငါနာတယ် စသည်ဖြင့် အပြုမှားသိနေသော မောဟတို့သည် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ ဟူ၍ ခွဲခြားမှတ်လေကုန်။ ဤသဘောတရားတို့ကိုလည်း နောင်ကျင့်မည့် ကျင့်စဉ်များ၌ သတိပြုပါ။

http://www.dhammadownload.com

သတိပြုဖွယ်ရာ။ ။ အလွန်တိုတောင်းသော ပစ္စုပ္ပန်တိုက်ဆိုင်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ပရမတ်ရုပ်နှ၊ နာမ်နှများကို မြင်အောင် ရှုရမည့် စိတ်၌ လည်းကောင်း၊ ထိုပရမတ်နာမ်ရုပ်တို့မှ လွတ်ရာ ခန္ဓာ ဝိမုတ်ဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုမည့် စိတ်၌ လည်းကောင်း၊ ကြမ်းတမ်းခက်ထန် ပြန့်လွင့် ရှုန်းကန်နေသည့် ကိလေသာစိတ်ကြမ်းများ ရှိနေသ၍ အဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါမည်နည်း။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာ ယာနိကကျင့်စဉ်အရ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာကို အကြောင်းခံ၍ ကိလေသာနှင့် ယှဉ်သော စိတ်ကြမ်းများကို တလွှာချင်း ပယ်သတ်နိုင်မှသာလျှင် နူးညံ့သိမ်မွေ့သည့် ပရမတ်နာမ်ရုပ် အနုများနှင့် ခန္ဓာ ဝိမုတ်ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း တရားကျင့်နေစဉ် ငါ့ခန္ဓာဟု စွဲယူလျက် သဘာဝဒုက္ခလက္ခဏာကို သုခလက္ခဏာ ဖြစ်အောင် ဣရိယာပုတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြုပြင်လိုသော ရှေ့စိတ် တဏှာကို နောက်စိတ်က ပြုပြင်ဖြစ်အောင် လိုက်လျောလိုက်ခြင်း စေတနာသည် ခန္ဓာတိုးပွားကြောင်း၊ ဒုက္ခတိုးပွားကြောင်း၊ တဏှာတိုးပွားကြောင်း အကျင့်ဖြစ်သဖြင့် ဒုက္ခပဋိပဒါ ဆင်းရဲကြောင်း အကျင့် ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

လောကီသစ္စာနှစ်ပါးဝင်ပုံ

ခေတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှုရုပ်တရားသည် ဒုက္ခသစ္စာ

ထိုဒုက္ခရကြောင်း အတိတ်ဘဝမှ တဏှာအနုသယသည် သမုဒယသစ္စာ၊

ပစ္စုပ္ပန် တရားထိုင်စဉ် ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်လိုမှု တဏှာနှင့်ယှဉ်သည့် ရှေ့စိတ်(ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ)နှင့်

ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်သော တဏှာနှင့်ယှဉ်သည့် နောက်စိတ် (ဝီတိက္ကမကိလေသာ) တို့သည် ပစ္စုပ္ပန် သမုဒယသစ္စာ၊ အနာဂါတ်ဘဝခန္ဓာရရှိခြင်းသည် ဒုက္ခသစ္စာ

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း နှာသီးဝထိချက်မှ သတိလွတ်၍ ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်ရာသို့ စိတ်ရောက်သွားခြင်းကြောင့် အထက်ဖေါ်ပြခဲ့သော နိဝရဏတရားများနှင့်တကွ အကုသိုလ်တရားများနှင့်ယှဉ်နေသော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာရာမှ နှာသီးဝထိချက်သို့ စိတ်ကို ရောက်အောင် ညွှန်ကြားထားသော စည်းကမ်းချက်များအတိုင်း ရှုရှိုက်၍ ဆက်လက်ကျင့်ရမည်။ ထိုအခါ အာနာပါနထိမှုကို သတိထား သိနေသော စိတ်သည် အဓိပတိအာရုံဖြစ်သော ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ဦးစီးမှုရှိရာသို့ တဖန်ရောက်ရှိသွားတတ်သည်။ ထိုသို့မဖြစ်ရန် အထူးသတိပြု၍ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။ ဗိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင်ထား၍ ညွှန်ကြားမှု နည်းစနစ်အတိုင်း ကျင့်ကြံပါက ဒုက္ခဝေဒနာချုပ်၍ နှာသီးဝထိချက်၌ သုခဝေဒနာအဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

ပြောင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ထိုသဘောကို မသိဘဲ နှလုံးသွင်းမှား၍ တရားထိုင်လျှင် ခေတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာပါက တရားထိုင်စဉ် စိတ်ကိုပင်ပန်းစေသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် နှိပ်စက်၍ ကျင့်သောသဘောဟူ၍ ပြောဆိုဝေဖန်ကြသည်မှာ မသင့်တော်။ တရားထိုင်နေစဉ် ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ပေးနေသ၍ ဈာန်အင်္ဂါ လည်းမထိုက် သမာဓိအရာလည်း မရောက်၊ ဝိပဿနာအရာ ဆိုလျှင် အလွန်မှ အလှမ်းဝေးတော့သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဈာန်အရာ၌ ပထမဈာန်ရသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံ၌ သမာဓိခိုင်ခဲ့သွားသဖြင့် ဒုက္ခဝေဒနာ ကျော်သွားပြီ ဖြစ်သဖြင့် ဣရိယာပုတ် ပြုပြင်လိုမှု မရှိတော့ပေ။ ဝိပဿနာအရာ၌ လက္ခဏာသုံးပါးမြင်ကာ ရှုနေသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှုဆဲ၌ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ချုပ်နေပြီဖြစ်သဖြင့် ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်လိုမှု မရှိတော့ပါ။ တရားကျင့်သော ယောဂီများ အထူးသတိပြုပါ။

အာနာပါနကျင့်စဉ်၏ လမ်းညွှန်ချက်နှင့် အကျိုးတရားများ

(၁) လေနှင့်နှာသီးဝထိချက်သို့ စိတ်ကိုရောက်အောင်ပို့ခြင်း

အရှင်သာရိပုတ္တရာဝါဒ။ ။ မဟာဂေါသိင်္ဂသုတ်၌ သာသနာတော်ကြီး အင်ကြင်းမြိုင်ကဲ့သို့ ထာဝရစိမ်းလန်းစိုပြေရန် လိုအပ်သော အထောက်အပံ့မှာ စိတ်(တဏှာ) နောက်သို့ ကိုယ် (ခန္ဓာကိုယ်) မပါစေဘဲ စိတ်ကို ကိုယ့်(ဆန္ဒ) နောက်သို့ ပါအောင်

http://www.dhammadownload.com

တရားကျင့်နိုင်သူများ ရှိလျှင် သာသနာတော်ကြီး အင်ကြင်းမြိုင်ကဲ့သို့ အမြဲတမ်း စိုပြေနေမည်ဟု ဓမ္မသေနာပတိ လက်ယာတော်ရံ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ် မိန့်ဟတော်မူခဲ့ပါသည်။

စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ဟူသည်မှာ ပညတ်အာရုံ အမျိုးမျိုးသို့ စိတ်သွားတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပါနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ နဖားကြိုး အတပ်ခံထားရသည့် နွားပမာ ကြိုးဆွဲရာ လိုက်ပါရသကဲ့သို့ တရားအားထုတ်စဉ် ခံတက်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း သဘာဝဓမ္မ ဒုက္ခလက္ခဏာဟု အမှန်မသိဘဲ ပညတ် ပေါင်, ခြေ သိလျက် တခဏတာ သက်သာမှုရအောင် စိတ်(တဏှာ) လိုရာသို့ ရုပ်ခန္ဓာကို (သို့) ဣရိယာပုတ်ကို သက်သာအောင် စိတ်လိုရာသို့ လိုက်လျော ပြုပြင်ပေးလိုက်ခြင်းသည် "စိတ်နောက်ကိုယ်ပါနေခြင်း" ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုအာရုံကို စွန့်၍ နှာသီးဝထိချက်ဆီသို့ စိတ်ကို ရောက်အောင် ပို့လိုက်ခြင်းသည် စိတ်ကို ကိုယ့်နောက် ပါအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိချက်ဆီသို့ စိတ်ရောက်သွားသောအခါ ဆင်းရဲမှုချုပ်၍ ချမ်းသာရာရသွားသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကို ကိုယ့်နောက်ပါအောင် ကျင့်သောအကျင့်သည် အရိယာ သူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်သုံးအပ်သော အကျင့်ဖြစ်သည်။

(၂) ၂ နာရီကြာကျင့်စေခြင်း

နှစ်နာရီကြာမျှ ကျင့်သောအခါ ဓာတ်ကြီးလေးပါး

http://www.dhammadownload.com

ဖောက်ပြန်မှု၏သဘောကို ထိထိမိမိ သိရသည်။ မိမိတွယ်တာနေသော ရုပ်တရားသည် ဒုက္ခတုံး၊ အဆိပ်တုံးနှင့်တူသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ့်အလို၊ ကိုယ့်အကြိုက် မရှိသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ခိုင်မြဲခြင်းမရှိ၊ အမြဲတမ်း ပျက်စီးခြင်းသက်သက်မျှသာ ရှိသည်ကို လည်းကောင်း သိရသောအကျိုးရှိသည်။

ရာဟုလောဝါဒသုတ်တွင် ပထဝီအစရှိသော ဓာတ်လေးပါးတို့အား ဖြစ်ရာမှပျက်သည်အထိ သိအောင်ရှုလျှင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်လေးပါး တပါးပါး ပေါ်လာလျှင် အစ,အလယ်မှ အဆုံးအထိ ရှုနိုင်ရန်အတွက် နှစ်နာရီမျှကြာမှသာလျှင် သိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

(၃) ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု အရင်းခံ၍ တရားကျင့်ခြင်း

ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုသည် ဝဟိဒ္ဓအာရုံကို ယိုစီးပြန်လွင့်နေသော စိတ်များကို တားဆီးပေးသည်။မိမိ၏စိတ်၌ ကိန်းနေသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်တကွ နီဝရဏတရားများ ပေါ်ထွက်လာစေသည်။ ဗိုလ်ငါးပါး မွေးထုတ်ပေးနိုင်သည့် အထောက်အပံ့ကိုလည်း ရစေသည်။ အကုသိုလ်စိတ်ကို ကုသိုလ်စိတ်က နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သော အထောက်အပံ့ဖြစ်သည်။ ကာယဗလလေ့ကျင့်သောသူတို့အား အားအင်တိုးပွားရန်အတွက် လေးလံသော ဝိတ်ပြားများဖြင့် ပင်ပန်းသင်းရဲခံကာ

http://www.dhammadownload.com

မ လိုက်၊ ချ လိုက် လေ့ကျင့်မှု ပြုကြသည်။ ထိုအဆင်းရဲခံ လေ့ကျင့်မှုနှင့် လေးလံသောစိတ်ပြားတို့သည် အလေးမသူအား အင်အားတိုးပွားစေသည့် အထောက်အပံ့ ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ တရားကျင့်သော ယောဂီသည် မဂ်တရားဖိုလ်တရား ရနိုင်ရန်အတွက် ဓာတ်လေးပါး အရင်းခံ၍ တရားကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သည်းခံနိုင်မှု စွမ်းရည်ရအောင် ပါရမီဖြည့် လေ့ကျင့်ခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ ဒေါသစိတ်ကို အဒေါသစိတ်ဖြင့် အစားထိုးနိုင်ရန် အထောက်အပံ့ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကို အကြောင်းမဲ့ ဒုက္ခခံနေခြင်းမဟုတ်။ အကျိုးပြု အထောက်အပံ့ အဖြစ်သာ အရင်းခံခြင်းဖြစ်သည်။

ပြင်းထန်သည့်ဝေဒနာကို အကြောင်းခံ၍ သီလ၊ သမာဓိ ရနိုင်ပါ့မလားဟူ၍ မေးဘွယ်ရာရှိသည်။

လောကီလောကုတ္တရာချမ်းသာ မှန်သမျှ ဒုက္ခအရင်းခံ၊ အကြောင်းခံ၍ ရယူရစမြဲဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားဖြစ်နိုင်ရန် ကမ္ဘာများစွာ ဘဝများစွာ ဒုက္ခခံခဲ့ရသည်။ တဝမ်းစာရဘို့ကိုပင် သတ္တဝါမှန်သမျှ ဒုက္ခခံပြီး ရင်းယူရသည်။ ဈာန်ကျင့်စဉ်, သမထယာနိကကျင့်စဉ်တို့သည် ပီတိသုခရောက်အောင် အပင်ပန်းခံ ဒုက္ခခံ၍ ရက်ပေါင်းလပေါင်းများစွာ ကျင့်မှရသည်။ ထိုသဘောကို တရားယောဂီတို့ နားလည်ယူပါ။

http://www.dhammadownload.com

(၄) ဣရိယာပုတ်ကို ထောင်မတ်မထားရခြင်း

မိမိ၏လက်မောင်းတဖက်ကို ဘာမှမကိုင်ထားဘဲ မြှောက်ထားကြည့်ပါ။ မကြာမီ လေးလံပြီး စိတ်ပင်ပန်း လာပါသည်။ ထိုနည်းတူ တရားထိုင်နေစဉ် မိမိခန္ဓာအိမ်အား ထောင်မတ်နေအောင် ပြုလုပ်ထားပါက စိတ်ပင်ပန်းလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စိတ်မတည်တော့ဘဲ အနှောင့်အယှက်ပေးဘိသကဲ့သို့ ဖြစ်ကာ သီလ သမာဓိ ပျက်စီးရသည်။ ထို့ကြောင့် တရားထိုင်သော ဣရိယာပုတ်ကို နဂိုရ်ပကတိ အနေအထားအတိုင်း ထား၍ကျင့်ရမည် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထားရမည် ဟူသည်မှာ ရှေ့နောက်ဘေးဘယ်ညာ ယိုင်နွဲ့နေခြင်း မရှိမှုသဘောကိုသာ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

(၅) ခန္ဓာအိမ်ကို စိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်မထားရခြင်း

ဓာတ်ကြီးလေးပါးသည် ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်သည်။ ထိုဒုက္ခကို သွားကပ်ငြိခြင်းသည် ဆင်းရဲမှုအကျိုးသာ ရရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မြွေဆိပ်နှင့်တူသော ခန္ဓာအိမ်ကို စိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်ကာ တရားကျင့်နေခြင်းသည် ချမ်းသာသော မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားမရဘဲ ဆင်းရဲမှုတိုးပွားကြောင်းသာ အကျိုးပေးလိမ့်မည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံသို့ ရှေးရှုမည့်စိတ်သည် လိုရာအာရုံ မရောက်ဘဲ ရုပ်ကိုညှစ်ချုပ်သောအလုပ်ဖြင့်ပင် တည်နေရ၍ တရားမရနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာအိမ်ကို အကြောများ တင်းအောင် စိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်ထားပြီး

http://www.dhammadownload.com

တရားမကျင့်ရပါ။

(၆) ရှုရှိုက်မှုစည်းကမ်းချက်များ

စိတ်ကိုကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ မြဲအောင် အလုပ်လုပ်ခိုင်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုရှိုက်ရာ၌ ဘာမျှမပြုမပြင်ဘဲ ပင်ကိုယ်သဘာဝအတိုင်း ရှုခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သမာဓိရလာသောအခါ ထွက်လေဝင်လေများ နူးညံ့သိမ်မွေ့လာလိမ့်မည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းညွှန်နည်းစနစ်အတိုင်း ဗိုလ်ငါးပါးလက်ကိုင်ထားကာ အားထုတ်ကျင့်ကြံပါလျှင် အောက်ပါအကြောင်းအကျိုးများ ခွဲခြားသိလာပါလိမ့်မည်။

(၇) တဏှာအုပ်ချုပ်မှုမှ ရုန်းထွက်ခြင်း

အန္ဓပုထုဇဉ်တို့၏စိတ်သည် တဏှာအုပ်ချုပ်မှုမှ လွတ်သည်ဟူ၍ မရှိချေ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း စိတ်သည် တဏှာချယ်လှယ်သမျှ ခံနေရသည်။ တရားကျင့်ပြန်သောအခါလည်း တဏှာကပင် စတင် အုပ်ချုပ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုတဏှာကို စိတ်၌မကပ်အောင် ကုသိုလ်စေတသိက်တို့ဖြင့် စောင့်ထိန်းခြင်း (သီလ) စိတ်ကိုနိုင်ခန့်စွာ အုပ်ချုပ် ထားခြင်း (သမာဓိ)တို့ဖြင့် ဖယ်ရှားရသည်။ ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသောအခါ တဏှာအုပ်ချုပ်မှုမှ မလွတ်သောကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသစိတ်များ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်လာသည်။ တရားကျင့်နေစဉ် ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသည်နှင့်တပြိုင်တည်း စိတ်ကို တဏှာက အုပ်ချုပ်မိသား ဖြစ်နေသောကြောင့် သက်သာရာကို တောင့်တလိုသော တဏှာသည် စိတ်ကို အုပ်ချုပ် ချယ်လှယ်ထားမှုကြောင့် ထိုတဏှာကို စိတ်မှ ဖယ်ရှား၍ တဏှာလွတ်ရာ အာနာပါနနှာသီးဝထိချက်သို့ စိတ်ကို ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ရသည်။ ထို့ကြောင့် အာနာပါန ရှူရှိုက်မှုသည် တဏှာနယ်မှလွတ်အောင် စိတ်ကို ရုန်းထွက်စေသော အကျင့်ဖြစ်သည်။

ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါး ပါဝင်ပုံ

ဗိုလ်ငါးပါး

သဒ္ဓါဗိုလ်။ ။ခေတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု၌ ကျရောက်နေသောစိတ်တွင် ကိလေသာတို့၏ နောက်ကျိခြင်းနှင့် တရားကျင့်မှုအပေါ် ယုံကြည်မှုနည်းမှုကြောင့် အရှုံးပေးလိုမှုတို့ကို အားကြီးသော တွန်းလှန် နိုင်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကို နှာသီးဝထိချက်သို့ ရောက်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်မှုသည် သဒ္ဓါဗိုလ်၊

ဝီရိယဗိုလ်။ ။ပြင်လို၊ မ,လို သက်သာလိုသော အားစိုက်ထုတ်မှုကို တော်လှန်စွန့်လွှတ်၍ နှာသီးဝထိချက်၌ စိတ်ကို မြဲအောင် အားကောင်းသော ကျင့်ကြံမှု အားထုတ်နိုင်ခြင်းသည် ဝီရိယဗိုလ်၊

သတိဗိုလ်။ ။ခေတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု၌ စိတ်ကို ရှေးရှုစေသော မိစ္ဆာသတိကို တော်လှန်၍ အာနာပါန နှာသီးဝ ထိချက်၌

http://www.dhammadownload.com

မြဲအောင်ထားနိုင်သည့် အားကြီးသော သတိထားမှုသည် သတိဗိုလ်၊

သမာဓိဗိုလ်။ ။ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု အာရုံ၌ တဖြောင့်တည်း တည်နေသော မိစ္ဆာသမာဓိကို တော်လှန်၍ နှာသီးဝ ထိချက်အာရုံ၌ အားကြီးသော စိတ်တည်နေမှုသည် သမာဓိဗိုလ်၊

ပညာဗိုလ်။ ။အာနာပါနထိချက်၌ ဖြစ်ပျက်ကိုသိနေခြင်း သည် ပညာဗိုလ်၊ (ဣန္ဒြေငါးပါးကိုလဲ ထိုနည်းတူသိပါ)

ဣဒ္ဓိပါဒ်တရားလေးပါးဝင်ပုံ။ ။ တရားကျင့်သော ယောဂီသည် တရားကျင့်ဆဲ၌ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှ နှိပ်စက်မှု ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်နေသည်ကို သိလာသည်။ တသက်လုံး အလိုလိုက်၍ အကြိုက်ပေးကာ ကျွေးမွေးပြုပြင် ယုယခဲ့သော်လည်း ကောင်းကျိုးပေးသည်မရှိ။ တရားထိုင်စဉ်မှာပင် မြွေအဆိပ်တက်သလို ပြင်းထန်စွာ ရက်စက်နေသည်ကို သိလာသည်။ ဤရုပ်ကြီးသည် တနေ့ပြင်းထန်စွာ သတ်တော့မည်။ ထို့ကြောင့် ဒီရုပ်ကြီးမသတ်မီ ထိုရုပ်၏ နှိပ်စက်မှုမှ လွတ်ကြောင်းကျင့်စဉ်ကို မဖြစ်မနေ အားထုတ်လိုသော ဆန္ဒ၏ ပြည့်စုံခြင်း (ဆန္ဒိဒ္ဓိပ္ပါဒ်)၊ တဏှာနှင့်တကွ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်လိုသော စိတ်များပြည့်စုံခြင်း (စိတ္တိဒ္ဓိပ္ပါဒ်)၊ တဏှာနှင့်တကွ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရန် ကျင့်စဉ်နည်းစနစ် အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု၏ ပြည့်စုံခြင်းသည် (ဝီရိယိဒ္ဓိပ္ပါဒ်)၊ မှန်ကန်သော ရှုမှတ်မှုနည်းစနစ်၏ ပြည့်စုံခြင်း(ဝီမံသိဒ္ဓိပ္ပါဒ်)

http://www.dhammadownload.com

စသော ဣန္ဒြိယပါဒ်တရားလေးပါး ပြည့်စုံခြင်းကြောင့် ပစ္စုပ္ပန် ဒုက္ခဝေဒနာမှ ဆင်းရဲမီးတောက်ချုပ်ငြိမ်းမှု အကျိုးခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်။

သမ္မပ္ပဓာန် လေးပါးဝင်ပုံ။ ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး၌ တဏှာဖြင့် ယှဉ်လျက် သိနေသောစိတ်သည် အကုသိုလ်စိတ်၊ ထိုစိတ်ကို အလိုမလိုက်ဘဲ ပယ်သတ်နိုင်ရန် ကျင့်၏။ အာနာပါနထိဆဲ၌ သိနေသောစိတ်သည် ကုသိုလ်စိတ် (သီလ, သမာဓိ, ပညာ) ထိုကုသိုလ်စိတ်ကို မရုတ်လျှော့စေဘဲ နှာသီးဝထိချက်၌ စိတ်ကို မြဲအောင် အားထုတ်ထားခြင်း ဝါယမ။

(၁) ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု၌ ကျရောက်လျက် တဏှာနှင့်ယှဉ်သော အကုသိုလ်စိတ်တို့၏ ဖြစ်နေခြင်းကို နှလုံးမသွင်းဘဲ (ဝါ) ဆက်လက်အာရုံမပြုဘဲ အာနာပါန ထိချက်၌ ထိတိုင်းသိအောင် ကြောင့်ကြစိုက် အားထုတ်မှု ကုသိုလ်တရား တိုးပွားစေခြင်းသည် (ဥပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ ပဟာနာယ ဝါယမ)

(၂) အကုသိုလ်စိတ်တို့ဖြစ်ကြောင်း ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု၌ စိတ်ကို မကျရောက်အောင် အာနာပါန နှာသီးဝထိချက်၌ အသိမြဲအောင် အားထုတ်ခြင်းသည် (အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အနုပ္ပါဒါယ ဝါယမ)

(၃) ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်း အာနာပါန နှာသီးဝ၌ စိတ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ထားခြင်းသည် (အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဥပါဒါယဝါယမ)

(၄) ထိုကုသိုလ်တရားတို့ကို တိုးပွားစေတတ်သော အာနာပါန နှာသီးဝ၌ စိတ်ကို ဆက်ကာဆက်ကာ ထားခြင်းသည် (ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဘိယျော ဘာဝါယ ဝါယမ)

စောဈင် (၇)ပါး ဝင်ပုံ

(၁) လေနှင့်နှာသီးဝ ထိချက်၌ အသိမြဲအောင် သတိထားနေခြင်းသည် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်

(၂) လေနှင့် နှာသီးဝထိချက်၏ ဖြစ်ပျက်သဘောကို ဆက်ကာဆက်ကာ သုံးသပ်ရှုမြင်နေခြင်းသည် ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်

(၃) အာနာပါန အရှူအရှိုက်နှင့် ထိမှု၌ သတိနှင့်စိတ်တို့ ထင်ရှားအောင် အားစိုက်ထုတ်နေခြင်းသည် ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်

(၄) ခါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ဆင်းရဲခြင်း ချုပ်ငြိမ်းရန် ထိုအာရုံမှ ခွာ၍ လေနှင့်နှာသီးဝ ထိချက် သုခရုပ် (ကာယိကသုခ) သုခဝေဒနာ၌ စိတ်ကို ရောက်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်သဖြင့် ဆင်းရဲမှု ချုပ်ငြိမ်းသွားသဖြင့် အာနာပါနကျင့်စဉ်နှင့် နှာသီးဝထိချက်နေရာ၌ နှစ်သက်နေခြင်းသည် ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်

(၅) ခါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ဆင်းရဲမှုနှင့်တကွ နီဝရဏကိလေသာတို့ ချုပ်ငြိမ်းနေသဖြင့် စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းနေခြင်းသည် ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်

http://www.dhammadownload.com

(၆) လေနှင့် နှာသီးဝထိချက်အာရုံ၌ စိတ်ကို တဖြောင့်တည်း သိလျက် တည်ငြိမ်နေခြင်းသည် သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်

(၇) ခတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာကို အကြောင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အတ္တဒိဋ္ဌိအယူစွဲ (ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအယူစွဲ)နှင့် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသော လောဘ စေတနာ၊ မခံစားချင်သော ဒေါသစေတနာ စသော အကုသိုလ်သင်္ခါရတရားများကို မလိုက်လျောဘဲ လိုက်လျော လိုသည့် အကုသိုလ်သင်္ခါရတရားများကို လျစ်လျူရှုနိုင်ခြင်း သည် ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးသည် တရားစကျင့်စ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ တဒင်္ဂအားဖြင့် ပြည့်စုံမှုကို ရေးသားဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အခြေခံ၍ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်(၅)ပါးဝင်ပုံနှင့် မိစ္ဆတ္တတရားပယ်ပုံ

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ။ ။ တရားထိုင်နေစဉ် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်တိုင်း အန္ဓပုထုဇဉ်ဓလေ့စရိုက်ဖြင့် ရုပ်အပေါ်၌ ငါ့ပေါင်, ငါ့ကိုယ်, ငါ့ခြေဟူ၍လည်းကောင်း၊ ငါ့ရုပ်ပူနေတယ်, ငါ့ရုပ် တင်းနေတယ်, ငါ့ရုပ်တောင့်နေတယ်, ငါ့ရုပ်ထုံနေတယ် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ခံစားမှုဝေဒနာကိုလည်း ငါခံစားနေရတယ်

http://www.dhammadownload.com

ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စိတ်ကိုလည်း ငါ့စိတ်၊ ငါဆင်းရဲနေတယ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ငါလှုပ်ချင်တယ်၊ ငါပြင်ချင်တယ်ဟူ၍ လည်းကောင်း ယူခြင်းသည် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြင့် မှားသောယူခြင်း၊ မြင်ခြင်းဖြစ်သည်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ။ ။ ခါတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု အနိဋ္ဌာရုံကို အာရုံပြုခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားရသည်။ နာမ်အကြောင်း ရုပ်အကျိုးဖြစ်မှု သဘောကိုလည်းကောင်း၊ ထိုအနိဋ္ဌာရုံကို စွန့်လွှတ်၍ နှာသီးဝထိချက် သုခရုပ် ဣဋ္ဌာရုံကို အာရုံပြုခြင်းကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာချုပ်၍ ချမ်းသာသော သုခ ဝေဒနာဖြစ်သည်၊ နာမ်အကြောင်း ရုပ်အကျိုးဖြစ်မှု သဘောကို လည်းကောင်း၊ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါး တထပ်တည်းဖြစ်၍ တထပ်တည်း ချုပ်ခြင်းသဘောကိုလည်းကောင်းသိ၍ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမရှိ၊ ငါမရှိ၊ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါး ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်သာရှိသည့်သဘောကို သိမြင်[ခင်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ ကောင်းသောအမြင် ဖြစ်သည်။

မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ။ ။ တရားထိုင်၍ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန် လာသောအခါ အန္တပုထုဇဉ်လေ့စရိုက်ဖြစ်သော ဓာတ်ကြီး လေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခအမျိုးမျိုး၌ စိတ်သည် ဆင်းရဲလာသောအခါ --------

(၁) ထိုဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှုသည် မြဲသောဆင်းရဲခြင်း

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်သည်ဟူ၍ မှားယွင်းစွာ နှလုံးသွင်းခြင်း (မိစ္ဆာဘိနိဝေသ လက္ခဏာ)

(၂) ထိုဆင်းရဲမှုမှ သက်သာမှုရအောင် ခန္ဓာကိုယ်အား မည်ကဲ့သို့ ပြုပြင်မ ရွှေ့ရမည်လဲဟု ကြံစည်တွေးတောနေခြင်း (ပရာမာသရသာ)

(၃) ထိုဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ရုပ်၏သဘောကို အမှန်မသိဘဲ မြဲသည်ဟုထင်ကာ ငါ၏ကဲ့သို့ ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်မရွှေ့ ပေးမှ ချမ်းသာရာရမည်၊ ထိုသို့ပြုပြင်မှသာလျှင် ချမ်းသာ ရာအမှန်ဟု မှားယွင်းစွာ နှလုံးသွင်း ကြံစည်ခြင်း (မိစ္ဆာဘိနိဝေသ ပစ္စုပဋ္ဌာန)

သမ္မာသင်္ကပ္ပ။ ။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း လေနှင့်နှာသီးဝ ထိချက်အပေါ်၌ စိတ်ကို မပြန့်လွင့်အောင် နှလုံးသွင်း သုံးသပ်နေခြင်း၊ ထိုထိချက် ပရမတ်ရုပ်သဘော၏ မမြဲမှုသဘောကို အဖန်ဖန် သုံးသပ်နေခြင်းသည် သမ္မာသင်္ကပ္ပ မည်၏။

မိစ္ဆာဝါယမ။ ။ တရားထိုင်၍ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန် တိုင်း အနုပုထုဇဉ်ဓလေ့စရိုက်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်သာဘို့ အတွက် အတ္တဒိဋ္ဌိဖြင့် လှုပ်, ပြင်, မ, ရွှေ့ပေးဘို့ ကြောင့်ကြစိုက် အားထုတ်နေခြင်းသည် မကောင်းသော အားစိုက်ထုတ်မှု ဖြစ်သည်။

သမ္မာဝါယမ။ ။ စည်းကမ်းချက်နှင့်အညီ နှာသီးဝထိချက်၌

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကို မပြန့်လွင့်အောင် အားထုတ်ရှုရှိက်နေခြင်းသည် ကောင်းသောအားထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

မိစ္ဆာသတိ။ ။ တရားထိုင်၍ ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်တိုင်း အန္တပုထုဇဉ်ဓလေ့စရိုက်ဖြင့် ပညတ်အာရုံဖြစ်သော ခြေ, လက်, ကိုယ်, ခေါင်းနှင့် ပူမှု, တင်းမှု, ထုံမှု, ကျင်မှု နေရာများကို ရှေ့ရှုအောက်မေ့နေခြင်းနှင့် မည်ကဲ့သို့ သက်သာရာ ရမည်နည်း ဟူသော အောက်မေ့နေခြင်းသည် မကောင်းသော သတိထားခြင်း ဖြစ်သည်။

သမ္မာသတိ။ ။ လေနှင့် နှာသီးဝထိချက်၌ ထိတိုင်းထိတိုင်း အသိမလွတ်အောင် ထားနေသောသတိသည် ကောင်းသော သတိထားခြင်း ဖြစ်သည်။

မိစ္ဆာသမာဓိ။ ။ တရားထိုင်၍ ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်တိုင်း အန္တပုထုဇဉ်ဓလေ့စရိုက်ဖြင့် ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တိုင်း အကုသိုလ်တရား များဖြင့်သာ တဖြောင့်တည်း ကျင့်သုံးနေခြင်း၊ အန္တပုထုဇဉ် အလေ့အကျင့် မပြောင်းလဲဘဲ တဖြောင့်တည်း ကျင့်သုံးနေခြင်းတို့ သည် မကောင်းသော ဖြောင့်မတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

သမ္မာသမာဓိ။ ။ လေနှင့် နှာသီးဝထိချက်၌ ကျင့်စဉ် နည်းစနစ်အတိုင်း ဗောဓိပက္ခိယအားလျော်စွာ ထိချက်တိုင်း၌ အသိနှင့်သတိမြဲရန် ကျင့်သုံးမှုဟူသော စိတ်၏တဖြောင့်တည်း တည်နေမှုသည် ကောင်းသော ဖြောင့်မှန်ခြင်းဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

အထက်ပါ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အခြေခံ၍ကျင့်သော ကျင့်စဉ်၌ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်(၅)ပါး ဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့် မိစ္ဆတ္တတရား ငါးပါးပယ်သတ်ပုံကို တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

သစ္စာလေးပါး ခွဲခြမ်းချက်

၁။ ဤ၌ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို သိမ်းဆည်းတတ်သော သတိနှင့် ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု, (လောဘကျဉ်) ယှဉ်ဘက် နာမ်တရားအစုသည် ဒုက္ခသစ္စာမည်၏။

၂။ ထိုဒုက္ခသစ္စာကို ဖြစ်စေတတ်သော ရှေးဘဝ၌ဖြစ်သော တဏှာသည် သမုဒယသစ္စာမည်၏။

၃။ ထိုဒုက္ခနှင့်သမုဒယတို့၏ မဖြစ်ရာ, နိဗ္ဗာန်သည် နိရောဓ သစ္စာမည်၏။

၄။ ဒုက္ခသစ္စာကို ဖြစ်စေတတ်သော သမုဒယကို ပယ်လျက် ထိုဒုက္ခသမုဒယတို့၏ မဖြစ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတတ်သော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် မဂ္ဂသစ္စာမည်၏။

ဉာဏ်သုံးပါး

နှာသီးဝထိချက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော သတိနှင့်ဓာတ်ကြီး လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု, ထိုရုပ်နှင့် ယှဉ်ဘက်ဖြစ်သော (လောဘကျဉ်)နာမ်အစုတို့သည် ဒုက္ခသစ္စာအမှန်ဖြစ်၏ဟု

http://www.dhammadownload.com

သိခြင်းသည် ဒုက္ခသစ္စာ၏သစ္စဉာဏ်၊ ထိုအာနာပါနသတိနှင့် ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု၊ ထိုရုပ်နှင့် ယှဉ်ဘက်ဖြစ်သော (လောဘကျဉ်) နာမ်အစုတို့သည် ယောက်ျား, မိန်းမ, ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ အသက်လိပ်ပြာ မရှိဘဲ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း ဒုက္ခအမှန်သာ ရှိပါလား ဟူ၍ ပိုင်းခြား၍သိသောဉာဏ်သည် ဒုက္ခသစ္စာ၏ကိစ္စဉာဏ် ဖြစ်သည်။ ထိုအာနာပါနသတိနှင့် ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု, ထိုရုပ်နှင့် ယှဉ်ဘက်ဖြစ်သော (လောဘကျဉ်)နာမ်အစုတို့သည် သုခဟူ၍ မြူမျှမရှိ၊ ဖြစ်ပျက်နေသော ဒုက္ခအစုသက်သက်မျှသာ ဖြစ်၏ဟု သံသယမရှိ ပိုင်းခြားဆုံးဖြတ်မှုဖြင့် သိမြင်သောဉာဏ် သည် ဒုက္ခသစ္စာ၏ ကတဉာဏ်ဖြစ်၏။

အာနာပါနသတိနှင့် ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု, ထိုရုပ်နှင့် ယှဉ်ဘက်ဖြစ်သော (လောဘကျဉ်) နာမ်အစုတို့ကို ဖြစ်စေသော အတိတ်ဘဝ တဏှာလောဘသည် သမုဒယသစ္စာ ဖြစ်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် သမုဒယသစ္စာ၏ သစ္စဉာဏ်၊ ထိုတဏှာလောဘအား ပယ်အပ်၏ဟု ပိုင်းခြားသိသောဉာဏ်သည် သမုဒယသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်၊ အထက်ပါ ရုပ်နာမ်တို့သည် မမြဲခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ မခိုင်မာခြင်းဟု ပိုင်းခြားသိသဖြင့် ရှုဆဲအခိုက်၌ တဒင်္ဂ တဒင်္ဂအားဖြင့် တဏှာလောဘသည် ပယ်ပြီး ပယ်ပြီး ဖြစ်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် သမုဒယသစ္စာ၏ ကတဉာဏ်ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာနှစ်ပါးတို့၏ မဖြစ်ရာနိဗ္ဗာန်သည် နိရောဓသစ္စာဖြစ်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည်

http://www.dhammadownload.com

နိရောဓသစ္စာ၏ သစ္စဉာဏ်၊ အဆိုပါနိဗ္ဗာန်ကို ပိုင်းခြား၍ သိသော ဉာဏ်သည် နိရောဓသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်၊ ရှုဆဲ ရှုဆဲ တဒင် တဒင် အခိုက်တို့၌ ချုပ်ရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရရှိပြီး ဖြစ်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် နိရောဓသစ္စာ၏ ကတဉာဏ်ဖြစ်၏။

နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုသော မဂ္ဂင်တရားတို့သည် မဂ္ဂသစ္စာ ဖြစ်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် မဂ္ဂသစ္စာ၏ သစ္စဉာဏ်၊ အဆိုပါ မဂ္ဂသစ္စာသည် ပွားများအပ်သော ဘာဝေတဗ္ဗတရားဟု ပိုင်းခြား၍ သိသောဉာဏ်သည် မဂ္ဂသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်၊ ရှုဆဲ ရှုဆဲ တဒင် တဒင်အခိုက်၌ သတိ, ဉာဏ်, ပညာစသောမဂ္ဂင်တရားတို့ကို ပွားများပြီး ဖြစ်၏ဟု သိသော ဉာဏ်သည် မဂ္ဂသစ္စာ၏ ကတဉာဏ်ဖြစ်၏။

မှတ်ချက် ။ ။ ဤကား ကျင့်ကာစ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ် အခိုက်အတန့်၌ သစ္စာလေးပါး ဖွဲ့ပုံဖြစ်သည်။

ကိစ္စဉာဏ်၏သဘော။ ။ ကိစ္စဉာဏ်ဟူသည် ပြုလုပ်ရမည့်အမှု ဖြစ်သည်။ တရားကျင့်သည်ဟူရာ၌လည်း မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ ဒုက္ခချုပ်ဘို့ရန် ပြုလုပ်ရမည့်ကိစ္စတို့ ရှိသည်။ မဂ္ဂသစ္စာ၏ ကိစ္စ ဉာဏ်၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လျှော်ညီပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် လည်း ပြုလုပ်ရမည့် အမှုကိစ္စတခုဖြစ်သည်။ ထိုမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဟူရာ၌ လည်း သတိ, ဉာဏ်, ပညာ သုံးချက်ပြည့်စုံအောင် ပြုလုပ်နေခြင်း ပင် ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခ၏သဘောတရားအမျိုးမျိုးကို အသိစွဲအောင်

http://www.dhammadownload.com

သုံးသပ်ရှုနေခြင်းသည် ခန္ဓာပြတ်ကြောင်းအကျိုးပေးသဖြင့် ဒုက္ခလက္ခဏာ၏ သဘောများကို ဆက်ကာ ဆက်ကာပွားနေရမည့်ကိစ္စ၊ သမုဒယ တဏှာလောဘသည် ခန္ဓာဒုက္ခ တိုးပွားကြောင်းဖြစ်သဖြင့် ပယ်သတ်ရမည့်ကိစ္စ နိရောဓသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်၌ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို သက်သာအောင် ပြုပြင်လိုမှု တဏှာ အလိုအတိုင်း ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို လိုက်လျောပေးရမည့်အစား သည်းခံခွင့်လွှတ် စွန့်လွှတ်ရခြင်းကိစ္စ၊ မလိုက်လျောမိအောင် စောင့်ရှောက်ရခြင်း ကိစ္စတို့သည် တရားကျင့်သူ ယောဂီတို့၏ တရားအားထုတ်ရာ၌ မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စတို့ဖြစ်သည်။

ကျင့်စဉ်၏သဘောကို ထပ်ဆင့်သုံးသပ်ခြင်း။ ။ နှစ်နာရီကြာ (သို့) သုံး, လေးနာရီကြာ မလှုပ်မပြင်ဘဲ တရားထိုင်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဒုက္ခဖြစ်ပုံ၊ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း၊ ဒုက္ခချုပ်ပုံ၊ ဒုက္ခချုပ်ရာ နည်းလမ်းကြောင်း အထောက်အပံ့ ရရှိရန်သာဖြစ်ပြီး တမင်သက်သက် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို အနာခံ၍ ကျင့်နေခြင်း မဟုတ်သဖြင့် "အတ္တကိလမထ" ဟူ၍ လုံးဝမဆိုအပ်ပေ။ မည်သည့်အရာမဆို သုံးတတ်လျှင် ဆေးဖြစ်၍ မသုံးတတ်လျှင် ဘေးဖြစ်ဆိုသကဲ့သို့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်မှန်ဘို့နှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လျော်ညီဘို့သာ ပဓါနဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်ဟူသည် သစ္စာလေးချက်

http://www.dhammadownload.com

တပြိုင်နက်မြင်အောင် ကျင့်သောနည်းဟု ဖော်ပြခဲ့ပြီးပြီ။ အကယ်၍ ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုတ်ဖြင့် တရားအားထုတ်စဉ် ခါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း အကြိမ်ကြိမ် ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ဟူသော အမှတ်သညာဖြင့် တဏှာ အလိုကျ လိုက်လျောပြုပြင်ပေးခြင်းသည် အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာ အရ အပုညာဘိ စိတ္တသင်္ခါရနှင့် ကာယသင်္ခါရ စေတနာတိုးပွား အောင် ပြုလုပ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခနှင့် ခံစားမှု နာမ်သည် သက္ကာယ၊ ထိုသက္ကာယတို့ကို အမှန်အတိုင်း မသိခြင်း၊ ငါ ငါ့ဥစ္စာဟု ထင်မှတ်မှားနေခြင်းသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်သည်။ တရားကျင့်ရာတွင် ထိုသက္ကာယတို့၏ သဘောကို အမှန်အတိုင်း မသိဘဲ ငါ့ပေါင်, ငါ့ခြေထောက်, ငါပူတယ်, ငါမခံနိုင်ဘူး၊ ငါ သက်သာအောင် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်ပေးမှ ဖြစ်မယ် စသဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို တဏှာအလိုကျ ပြုပြင်ပေးနေခြင်းသည် သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိတိုးပွားကြောင်း မှားသောအကျင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာအိမ် ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုတ်ကို မလှုပ်မပြင်ပေးရဟု စည်းကမ်းချက် ကန့်သတ် ပညတ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

လေ၏တွေ့ထိရာ နှာသီးဝထိချက်၌ အသိနှင့်သတိမြဲ၍ သမာဓိပြည့်စုံသွားသောအခါ အထိုင်ကြာ၍ ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာ ဖော်ပြနေသော်လည်း ပူတယ်, နာတယ်, အောင့်တယ်, မခံနိုင်ဘူး, ဆင်းရဲတယ်, လှုပ်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်

http://www.dhammadownload.com

စသော အကုသိုလ်စိတ္တသင်္ခါရများ အလိုလိုပင် ဖြစ်ပေါ်၍မလာ ချုပ်နေသဖြင့် ပျက်စရာလည်း မရှိ၍ အဆိုပါ အကုသိုလ်စိတ်များ သမာဓိအခိုက် တဒင်္ဂ ဝိက္ခမ္ဘနအားဖြင့် ဖြစ်ပျက်ဆုံးနေသည်။ စိတ်သည် တဏှာမှ လွတ်မြောက်နေသည်။ အကုသိုလ်စိတ်အစား သမာဓိနှင့်ယှဉ်သော ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်စိတ်ဖြစ်သွားသည်။ ထိုသဘော သည် ဝေဒနာအကြောင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် တဏှာအကျိုး တရား ချုပ်ကာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သမာဓိအခိုက် ရပ်တန့်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ (ဝေဒနာ နိရောဓာ တဏှာ နိရောဓော)

လေ၏တွေ့ထိရာ နှာသီးဝထိချက်၌ အသိနှင့်သတိမြဲ၍ နေမှုကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသည့် သင်္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်သော လောဘသင်္ခါရ၊ ချုပ်တည်းလို့မရအောင် သည်းမခံ နိုင်သည့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော ဒေါသသင်္ခါရ၊ သစ္စာလေးချက် ကို မသိသော မောဟသင်္ခါရတို့ချုပ်ခြင်း ထိုသင်္ခါရအကြောင်းခံ အပါယ်ဒုဂ္ဂတိ ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ် အကျိုးတရား တဒင်္ဂ ဝိက္ခမ္ဘန အားဖြင့် ချုပ်ငြိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ (သင်္ခါရ နိရောဓါ ဝိညာဏ နိရောဓော)

ထိုကဲ့သို့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းအခြေခံ၍ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လျော်ညီအောင် ကျင့်လိုက်သောအခါ စိတ်သည် ထိဆဲပရမတ် အာရုံ၌ တည်နေမှုကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာပေါ်၌ မည်သို့သော အကြောင်း ကြောင့်ပင် ဖြစ်စေကာမူ ပြုပြင်ပေးလိုမှု လောဘ၊ သည်းမခံနိုင်မှု စိတ်မရှည်မှုဒေါသ၊ ဖေါ်ပြဆဲ နာမ်ရုပ်၏သဘောကို မသိမှု မောဟ

http://www.dhammadownload.com

စေတနာချုပ်သဖြင့် အကြောင်းကံချုပ်၏။ ထိုအကြောင်းကံ ချုပ်မှုကြောင့် ကမ္မဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ်၊ ကိလေသာဝဋ်တို့ဖြစ်ရာ အကျိုးတရား အနာဂါတ်ခန္ဓာ ဘဝဇာတိချုပ်၏။ (ကမ္မဘဝနိရောဓါ ဇာတိနိရောဓေါ)

ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုတ်နှင့် ပတ်သက်၍ အပေါ်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဖြင့် ကြောင့်ကြပြုလျက် တုတ်ချောင်းမတ်မတ် ထောင်ထားဘိသကဲ့သို့ တဖြောင့်တည်း ပြုလုပ်မထားရ။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် လေနှင့်နှာသီးဝ ထိမှု၌စိတ်ကို သမာဓိအဖြစ် လွတ်လပ်စွာ တည်ထားရာတွင် အကယ်၍ စိတ်သည် ရုပ်ကို တင်းတောင့်မှုအလုပ်ကို ကြောင့်ကြစိုက် မလွတ်တမ်း ပြုလုပ်ထား မည်ဆိုပါက တည်ကြည်မှုသမာဓိ မရဘဲ ဝိက္ခေပ(ပြန့်လွင့်မှု) ဖြစ်တတ်သည်။ ခန္ဓာအိမ်ကို စိတ်ဖြင့် ကြောင့်ကြစိုက် ညှစ်ချုပ်ထားခြင်းသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာကို စိတ်ဖြင့်ကပ်ငြိထားပြီး ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ထိုဆင်းရဲမှုအာရုံမှ စိတ်သည် မလွတ်ဘဲဖြစ်နေသဖြင့် နှာသီးဝထိ ချက်၌ တည်ကြည်မှုသမာဓိမရဘဲ ပျက်ပြားတတ်သည်။ ဝေဒနာ ဝိက္ခမ္ဘိတွာအရ ဝေဒနာကိုခွာ၍ မိမိ၏ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံ၌ စောင့်ထိန်းမှု သတိသံဝရ မရတော့ပါ။ လှေကြိုးကို မဖြုတ်ဘဲ လှေလှော်ဘိသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မီးကိုကိုင်ပြီး အေးရာကိုရှာသကဲ့သို့လည်းကောင်း ဖြစ်နေတတ်သည်။ အန္ဓ ပုထုဇဉ်တို့၏ ဓလေ့စရိုက်သည် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်လာပါက အတ္တာဒိဋ္ဌိစိတ်ဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာကို စိတ်ဖြင့် တင်းတောင့် ညှစ်ချုပ်ထားတတ်ကြ၏။ ဒုက္ခကို ပေါင်းသင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တရားထိုင်သော ယောဂီယာပုတ်ကို ပကတိအနေအထား အတိုင်း သဘာဝအလျောက်သာ ထားရမည်။ စိတ်ဖြင့် တစုံတရာ ကြောင့်ကြစိုက်မှု မပြုလုပ်ရဟု ညွှန်ကြားခြင်းဖြစ်သည်။

ဒေသနာတော်တို့၌ ဥဇုံကာယံ ပဏိဓာယဟု ဆိုထားရာတွင် အပေါ်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့စိုက်နေခြင်း၊ အနောက်သို့ လန်နေခြင်း၊ ဘေးသို့ယိုင်ရွဲ့နေခြင်း မရှိခြင်းမျှကိုသာ ဆိုလိုသည်။ အတ္တာဒိဋ္ဌိစိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်တင်းတောင့် ထောင်မတ်၍ ထားရမည်ဟု မဆိုလို။ စိတ်ဖြင့် တင်းတောင့်ထောင်မတ်ထားမှု မရှိသော၊ ရွဲ့စောင်းစိုက်လန်မှု မရှိသော ပကတိအနေအထားအတိုင်း တည်နေသော ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို ဥဇုံကာယံ ပဏိဓာယဟု ဆိုလိုသည်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၌ အရှုအရှိုက် (ထွက်လေဝင်လေ)ကို ပကတိသာမန်ရှုရှိုက်မှုထက် နှစ်ဆ(သို့) သုံးဆ ရှုရှိုက်ရမှု အကြောင်းရင်းသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်၍ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန်လာမှုကြောင့် စိတ်သည် အာနာပါန အာရုံ၌ သမာဓိမခိုင်ခန့်သေး၍ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်ရာ အဓိပတိ အာရုံသို့ ပြောင်းညွတ်သွားသည်။ ထိုအခါ သဘာဝရုပ်နာမ်ကို သိမြင်နိုင်မှု သမာဓိမရသေးသော ယောဂီတို့သည် ထိုရုပ် ဖောက်ပြန်မှု သဘာဝကို ဖောက်ပြန်မှုသဘာဝအတိုင်း မမြင်ဘဲ

http://www.dhammadownload.com

ငါ့ပေါင်, ငါ့ခြေထောက်, ငါပုတယ် စသည့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ စွဲပြီးသား ဖြစ်နေ၍ ထိုပညတ်နာမ်ရုပ်ကို ရာဂဖြင့် မလွှတ်တမ်း စွဲယူခြင်း ကြောင့် စိတ်သည် ထိုဒုက္ခ အားကြီးသော အာရုံမှခွာနိုင်သည့်အား မရှိသဖြင့် စိတ်၌ ဆင်းရဲမီး တောက်လောင်ရသည်။ ထို့ကြောင့် ယထာဘူတဉာဏ်မရသေးသော အခြေခံယောဂီတို့အတွက် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အာရုံထက်သာလွန်သော အဓိပတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဖြစ်စေရန် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ပကတိ ရှုရှိုက် နေကျ ဝင်လေထွက်လေထက် နှစ်ဆ(သို့) သုံးဆရှုရှိုက်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤကဲ့သို့ တသက်လုံး ပြင်းပြင်း ရှုရှိုက်နေရ မည်မဟုတ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ ရှုနေရုံမျှဖြင့်လည်း အရိယာမဂ်ကို ရမည်မဟုတ်ပါ။

ကကစူပမာ(လွှဆွဲဥပမာ) ။ ။ ယခုရေးသားဖေါ်ပြသော ကျင့်စဉ်၌ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြင်းပြင်းရှုခြင်း နည်းစံနစ်ကို ဥပမာအားဖြင့် ပြရသော် ညီညွတ်သော မြေပြင်၌ရှိသော သစ်တုံးကို ယောကျ်ားတယောက်သည် တဖက်ထိုးလွှဖြင့် ဖြတ်နေပုံကို အာရုံပြုကြည့်ပါ။ ထိုသူလွှတိုက်နေမှု၌ လွှကို အလျှင်မပြတ်စေခြင်း၊ အရှိန်နှုန်းမှန်ခြင်း၊ လိုသည်ထက်ပို၍ အားမစိုက်ခြင်း၊ ရှေ့တိုးနောက်ငင် ညီညွတ်ခြင်း၊ မှန်မှန် လွှတိုက်နေခြင်း စသော အင်္ဂါရပ်များ ရှိနေသည်။ ထိုသို့ အရှိန်ဖြင့် လွှဖြတ်နေရင်း ထိုယောကျ်ားသည် သစ်တုံး၏ဟိုဘက်ဒီဘက် ပြေးလွှားနေသော လွှကိုမကြည့်ဘဲ လွှသွားထိရာ သစ်တုံး၌သာ

http://www.dhammadownload.com

စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်ရှုလျှက် ဖြတ်နေသကဲ့သို့ အခြေခံယောဂီတို့၏ သန္တာန်၌ ရှိနေသော စိတ်ကြမ်း စရိုက်ကြမ်းနှင့် ကာမအာရုံတို့၌ ပြေးလွှားကျက်စားနေသော စိတ်ရိုင်းတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် ဝီရိယပဓါနထား၍ ရှုရှိုက်နေကျ လေထက် နှစ်ဆ(သို့) သုံးဆ ရှုရှိုက်ရာတွင်လည်း နှာသီးဝ၏ ဟိုဘက်ဒီဘက် ပြေးလွှားဝင်ထွက်နေသော လေကို ပဓါနအားဖြင့် နှလုံးမသွင်းဘဲ နှာသီးဝထိချက်ကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်လျှက် ရှုရှိုက်နေရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ရှုရှိုက်ရင်းနှင့် စိတ်သည် တဖြေးဖြေး နူးညံ့လာလျှက် ကာမအာရုံနှင့် ခတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု အနိဋ္ဌာရုံမှ ကင်းလွတ်လျက် နှာသီးဝထိချက်အာရုံတခုတည်း၌ တည်သွားသောအခါ ပြင်းပြင်း ရှုရှိုက်နေသော လေသည်လည်း သမာဓိ အဆင့်အတန်းအလိုက် အလိုလိုပင် တဖြေးဖြေး နူးညံ့သိမ်မွေ့ကာ လုံးဝရပ်တန့်သွားပါလိမ့်မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်ကြမ်းလျှင် အာနာပါန ကြမ်းလျှက် စိတ်နုလျှင် အာနာပါန အလိုလို နုသွားပါသည်။ ယခုကျင့်စဉ်၌ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ထူထောင်မှု၌ ညွှန်ကြားထားသော နည်းစံနစ်သည် အထက်ပါလွှဆွဲဥပမာနှင့် သဘောတူသော နည်းဖြစ်သည်။ ထိုနည်းသည် အခြေခံ ကျင့်စဉ်၌ ဝေဒနာခွါနိုင်ရန် ညွှန်ကြားသော နည်းစံနစ်ဖြစ်သည်။ တရားထိုင်တိုင်း ဒီနည်း တမျိုးတည်း မဟုတ်သည်ကို ရှေ့ဆက်ရေးသားဖေါ်ပြသော ကျင့်စဉ်များဖြင့် သိရပါလိမ့်မည်။

အထက်ပါကျင့်စဉ်ကို အာသီဝိသောပမသုတ္တန်ဖြင့်

http://www.dhammadownload.com

နှိုင်းယှဉ်သော် မြွေကြီးလေးကောင်၏ အဆိပ်နှင့်တူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အာရုံကိုခွာ၍ "ရန်သူလက်မှ လွတ်လိုသော ယောကျ်ားသည် လွတ်မည်ထင်ရာ အရပ်သို့ ဖနောင့်နှင့်တင်ပါး တသားတည်းကျအောင် ပြေးဘိသကဲ့သို့နည်းတူ" ထိုကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ လွတ်ရာ အာနာပါန နှာသီးဝ ထိချက်အာရုံသို့ စိတ်ရောက်အောင် ဝင်လေ ထွက်လေကို နှစ်ဆ သုံးဆ ရှူရှိုက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ စတုရင်္ဂဝီရိယ၊ အာတာပီဝီရိယတို့ဖြင့် စိတ်ကို တဏှာနယ်မှလွတ်အောင် ရုန်းထွက်နေခြင်းဖြစ်သည်။

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းတွင် အရှူအရှိုက်ကို ပုံမှန်ထက် နှစ်ဆ (သို့) သုံးဆ ရှူရှိုက်၍ ကျင့်ခိုင်းခြင်းသည် ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာအာရုံနှင့် ကာမဝိတက်, ဗျာပါဒဝိတက်, ဝိဟိံသာဝိတက် အာရုံတို့ထက် သာလွန်ထင်ရှားသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဖြစ်ရန်လည်းကောင်း၊ ထင်ရှားသောအာရုံ၌ သမာဓိတည်ကြည်မှုရှိစေရန်လည်းကောင်း၊ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပုံမှန်ထက် ပို၍တိုးမြှင့်ရှူခိုင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ စနစ်တကျ ရှူရှိုက်လျှင် စိတ်ကိုနိုင်နင်းသွားပြီး ပင်ပန်းခြင်းမရှိတော့ဘဲ ရှူရှိုက်နေရမှုကိုပင်နှစ်သက်လာသည်။ စနစ်တကျ ရှူရှိုက်၍ အရှိန်ကောင်းလာလျှင် မိမိအလိုဖြင့် ရှူစရာမလိုတော့ဘဲ အင်္ဂျင်စက်များ အလိုလိုလည်ပတ်နေသလို သူ့အလိုလို ရှူနေသည့်သဘောကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

ဤနေရာတွင် ဘုရားဟောဒေသနာနှင့် ဆန့်ကျင်ကာ တမျိုးတဖုံ အဆန်းထွင်ခြင်းပေလားဟု သံသယဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ကြလိမ့်မည်။ သံသယမဖြစ်သင့်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အခြေခံ တရားစကျင့်ကြသည့် ယောဂီအများစုတို့သည် သဘာဝ ရှုလေ ရှိုက်လေ၏ ထိချက်အာရုံမျှဖြင့် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အာရုံမှ ဆင်းရဲခြင်းကို မကျော်လွှားနိုင်။ ပရမတ်ဆတ်ဆတ် ဝိပဿနာရုပ်နာမ်အာရုံတို့ကိုလည်း မရှုမြင်နိုင်သေး။ အကယ်၍ နီဝရဏ ဖုံးအုပ်ထားသောစိတ်ဖြင့် ဝိပဿနာ ရှုသော်လည်း အတ္တသညာ, သတ္တသညာ တို့မှလည်း မဆိတ်သုန်း။ ထို့ကြောင့် နီဝရဏကင်း၍ ပရမတ်ရုပ်နာမ် အာရုံကို ရှုမြင်နိုင်သော သမာဓိလည်း ရစေ။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံနှင့် အားထုတ် ကာစ ကာမဝိတက် အာရုံတို့မှလည်း လွတ်မြောက်စေ ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ကို ပဓာန အကြောင်းခံ၍ စေခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ မှန်၏။ ဝိပဿနာသမာဓိမျက်လုံး မရသေးခင် နီဝရဏ တိမ်သလ္လာ ဖုံးအုပ်နေသော စိတ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရာ၌ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ဘို့သာ အဓိကဖြစ်သည်။

ဘုရားရှင်သည် စူဠပန်ထကမထေရ်အား ရဇော ဟရဏံ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးကာ သမာဓိရစေလျှက် ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ရစေရာ၌ ထိုရဇော ဟရဏံ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)၌ တိုက်ရိုက်မပါသည်ကို သတိပြုရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သမာဓိရ၍ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ဘို့သာ ဤနေရာ၌

http://www.dhammadownload.com

ပဓာနကျသည်။ ထို့ကြောင့် အကျိုးတရား စိတ္တဝိသုဒ္ဓိနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည် ဘုရားရှင်၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် မဆန့်ကျင်သောကြောင့် ထိုကဲ့သို့ အရှုအရှိက် ခပ်ပြင်းပြင်း ရှုရှိုက်စေခြင်း အကြောင်းတရားသည် စိတ်ကူးတည့်ရာ အဆန်းထွင်စေခိုင်းခြင်း မဟုတ်သည်ကို တရားအားထုတ်ဘူးသည့် ယောဂီတိုင်း သိကြပြီးဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် ရင်ဆိုင်မှု တွေ့ကြုံလာခဲ့လျှင် အနိမ့်ဆုံး ရူပပထမစျာန်လောက်မှ ခိုင်ခံ့အောင် မရရှိသေးဘဲနှင့် ဝေဒနာကို မကျော်နိုင်။ အခြားဘယ်နည်းဖြင့် ကျော်နိုင်မည်လဲဟု ဆင်ခြင်ပါ။

ဤကဲ့သို့အားဖြင့် အာနာပါနနှာသီးဝထိချက်၌ သတိမြဲ၍ သမာဓိခိုင်ခန့်သွားသောအခါ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ အကြောင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်သော ဝိတိက္ကမကိလေသာနှင့် နီဝရဏတရားများသည် စိတ်၌သမာဓိ အခိုက်အတန့်တွင် ကင်းစင်နေသည်။ ဤကဲ့သို့သော သမာဓိကို အလွယ်တကူ ရအောင်လည်းကောင်း၊ ကိလေသာဖိစီးမှုမှ လွန်မြောက်အောင် လည်းကောင်း၊ အကုသိုလ်စိတ်ကို ကုသိုလ်စိတ်က နိုင်နင်းအောင် လည်းကောင်း၊ ကျင့်စ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ အာနာပါနအရှုပြင်းပြင်း ရှုရှိုက်ပေးရမည်။ မိမိတို့၏ သဒ္ဓါဆန္ဒအလျောက် ဆက်လက် ကျင့်ကြရမည်။ အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဝေဒနာပေါ်မှ သမာဓိခိုင်အောင်ကျင့်၍ လေ့ကျင့်အားကောင်းလာပြီး စိတ်ကိုနိုင်နင်းလာသောအခါ အောက်ပါအတိုင်း ကျင့်စဉ် တက်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

ယခုသာသနာ၌ တရားကျင့်ကြသော ယောဂီတို့သည် တရားကျင့်ချိန် (၁)နာရီမျှဖြင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်း၊ တရားကျင့်တိုင်း ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ပေးနေခြင်း ပြုလုပ်နေသမျှ ဝိပဿနာနယ်သို့ လုံးဝမရောက်နိုင်ပါ။ ပါရမီ ဖြည့်ဆည်းရုံ လောက်သာ ရမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုကျင့်စဉ်များ၌ ဝိုလ်ငါးပါး၊ ဣန္ဒြိယ်ငါးပါး မပြည့်စုံခြင်း၊ ဒုက္ခဝေဒနာကို မကျော်လွှားနိုင်ခြင်း၊ လုံလောက်သောသမာဓိ (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ) မပြည့်စုံခြင်း၊ ပညတ်နှင့်ယှဉ်သောစိတ်မှ မလွတ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ တရားကျင့်သောယောဂီများ သတိပြုပါ။

ဝီရိယာဓိကအောင်ချိန်ကျင့်စဉ် (သို့) သုခစွန်း၊ ဒုက္ခစွန်းအောင်ချိန်ကျင့်စဉ် (၃-ရက်မြောက်ကျင့်စဉ်)

သုံးသပ်ချက်။ ။ မူလအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အခြေခံကျင့်စဉ်၌ ခေတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုသို့ စိတ်ရောက်ရှိ သွားသောအခါ မိမိကာယဝတ္ထု ဒုက္ခရုပ်အာရုံကို အကြောင်းခံ၍ သုခရုပ်အာရုံကို လိုလားသောကြောင့် သက်သာရာကို ပြုပြင်မှုသည် ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ သဿတဒိဋ္ဌိအစွန်း၊ ငါဟူသောအစွဲဖြင့် ပြုပြင်မှု အတ္တကိလမထာနုယောဂ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ အစွန်းသံသရာ လည်ကြောင်းအကျင့် ထိုအစွန်းနှစ်ပါးကိုစွန့်၍ မလိုက်လျောဘဲ

http://www.dhammadownload.com

လိုက်လျောလိုသည့် စိတ်အစား နှာသီး၀ ထိချက်ကို သတိ, ဉာဏ်, ပညာ စသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြင့် အသိကပ်လိုက်သဖြင့် ဆင်းရဲမှု ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်။ ထိုအကျင့်သည် မဇ္ဈိမပဋိပဒါအကျင့်ဖြစ်သည်။ နှာသီး၀ထိချက်၌ သုခဝေဒနာနှင့် တည်နေသည်။

ယခုတဖန် ထိုနှာသီး၀ထိချက် သုခရုပ်သည် စိတ်ကို သုခဝေဒနာဖြစ်စေ၍ ဝတ္ထုကာမပြန်ဖြစ်ပြန်သည်။ ထိုသုခရုပ်အာရုံ၌ တပ်မက်မှု ဖြစ်လာသည်။ ထိုသုခရုပ်အာရုံရကြောင်း အကျင့်ကို နှစ်သက်လာသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသုခရုပ်အာရုံ ရကြောင်းအကျင့်ကို တဖန် အပြစ်မြင်၍ ကာမသုခလိကနုယောဂ ဟု ပြန်မြင်ရမည်။ ထို့ကြောင့် နှာသီး၀ ထိချက်အာရုံကို သုခ အစွန်းတပါးဟူ၍ သတ်မှတ်ရမည်။ ခါတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု ဒုက္ခရုပ်အာရုံကို ဒုက္ခအစွန်းတပါးဟူ၍ အစွန်းနှစ်ပါး သတ်မှတ်ပါ။

ထို့ကြောင့် ထိုအစွန်းနှစ်ပါးမှ လွတ်ရာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ လမ်းစဉ်လိုအပ်လာသည်။ စိတ်သည် သုခရုပ်အာရုံနှင့် ပေါင်းလျှင် ဣဋ္ဌာရုံပေါ်၌ လောဘဖြစ်မည်။ ဒုက္ခရုပ်အာရုံနှင့်ပေါင်းလျှင် အနိဋ္ဌာရုံပေါ်၌ ဒေါသဖြစ်မည်။ ထိုပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ နှစ်မျိုးမှ လွတ်မှသာလျှင် အစွန်းလွတ်သောစိတ် (သို့) ဝိပဿနာ အရှုဉာဏ်စိတ် (သို့) ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်စိတ်ဖြစ်မည်။ သုခစိတ် ဒုက္ခ စိတ်၌ လောဘစေတသိက်နှင့် ဒေါသစေတသိက် ယှဉ်နေခြင်း ကြောင့် အကုသိုလ်ကာမစိတ်များ ဖြစ်သည်။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်စိတ် မဟုတ်ဟု ဆိုလိုသည်။ နှာသီး၀ထိချက်၌ စိတ်မှီနေလျှင်လည်း

http://www.dhammadownload.com

အကုသိုလ်စိတ်၊ ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှုနှင့် စိတ်မှီနေလျှင်လည်း အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်မည်။ စိတ်သည် ထိုနှစ်စွန်းမှ မလွတ်သမျှ အကုသိုလ်စိတ်နှင့် မလွတ်ကင်းသဖြင့် ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ကို အာရုံပြုနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ နိဗ္ဗာန်အာရုံကိုဆိုလျှင် မည်သို့ ပြုနိုင်ပါမည်နည်း။ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်ဆဲ ခန္ဓာမှ စိတ်ကို ဗဟိဒ္ဓအာရုံသို့ ပို့ပြန်လျှင်လည်း ပညတ်အာရုံ ဖြစ်နေသဖြင့် အကုသိုလ်စိတ် သာလျှင် ဖြစ်နေမည်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန် နှာသီး ဝထိချက်နှင့် ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု အာရုံနှစ်ခုကို မှုတည်၍ အစွန်း လွတ်သောအကျင့် (သို့) စိတ်ကို အုပ်ချုပ်ထားသော အကုသိုလ် စေတသိက်များကို ခွာသောအကျင့်သည် တရားကျင့်သည်ဟူသော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာအလုပ်ဖြစ်သည်။ စိတ်၌ အစွန်းနှစ်ပါးနှင့် ယှဉ်သော အကုသိုလ်၊ လောဘ၊ ဒေါသ စေတသိက် တို့ကို မယှဉ်နိုင်အောင် ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်စေတသိက်တို့က အရင်ခွာနေရာ ယူခြင်းသည် ပထမအလုပ်၊ စိတ်၌တဖန် ပြန်မကပ်အောင် စောင့်ထိန်းခြင်းသည် ဒုတိယအလုပ်၊ စိတ်ကိုနိုင်နင်းစွာ အုပ်ချုပ်ထားမှုသည် တတိယအလုပ်၊ ၎င်းသည်ပင်လျှင် တရားကျင့်သည်ဟု ခေါ်သည်။ အကုသိုလ်စေတသိက်များ စိတ်နှင့် မယှဉ်နိုင်တော့ဘဲ ဇောမစောနိုင်တော့သဖြင့် လက်မြှောက် အရှုံးပေးကာ မာန်ချ၍ စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်မည်။ ထိုအခါစိတ်၌ မောဟနှင့်တကွ လောဘ၊ ဒေါသအကုသိုလ် စေတသိက် များ မယှဉ်နိုင်တော့သဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်ပြီး ထိုစိတ်သည်

http://www.dhammadownload.com

ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ကို အာရုံယူနိုင်တော့မည် ဖြစ်သည်။

စိတ်၌မူလယှဉ်နေသော အကုသိုလ်စေတသိက်များကို ကုသိုလ်စေတသိက်တို့က လောင်ကျွမ်းခြင်းသည် ဈာန် မည်၏။ (လက္ခဏူပနိဇ္ဈာန်) ဤကဲ့သို့ ကျင့်စဉ်၏ရည်ရွယ်ချက် အကျိုးအကြောင်းတို့ကို နားလည်ပြီး ဗိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင်ထား၍ ကျင့်စဉ်နည်းစနစ်အတိုင်းကျင့်လျှင် ရုပ်နာမ်မြင်သော အဖြေထွက်လာပါလိမ့်မည်။ လက်တွေ့ကျင့်သောသူ လက်တွေ့ရုပ်နာမ် မြင်ပါလိမ့်မည်။

ကျင့်စဉ်တက်ပုံ။ ။ မူလအာနာပါနအခြေခံ ကျင့်စဉ်အတိုင်း တရားစထိုင်ရမည်။ ထိုအချိန်တွင် နှာသီးဝထိချက်၌သာ သတိထားနေပါ သတိသည် အာနာပါနထိချက် သမာဓိ၌ တည်နေစဉ် ခတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ထင်ရှားလာသော အခါ စိတ်သည် နှာသီးဝထိချက် သမာဓိအာရုံမှ ခွာ၍ ဝေဒနာထင်ရှားရာ အာရုံသို့ ပြောင်းညွတ်သွားလိမ့်မည်။

ထိုအခါ သတိကို ဝေဒနာထင်ရှားရာအာရုံသို့ တဘက်သတ်တည်း တည်မထားရ၊ လုံးဝလွတ်အောင်လည်း မခွာရ၊ နှာသီးဝထိချက်အာရုံ၌လည်း တဘက်သတ်တည်း တည်မထားရ၊ လုံးဝလွတ်အောင်လဲ မခွာရ၊ နှာသီးဝထိချက် ထင်ရှားမှု နေရာနှင့် ဝေဒနာထင်ရှားမှုနေရာ အာရုံနှစ်ခုကို တပြိုင်နက်တည်း သတိကိုမျှထားပါ။ အာနာပါန ရှူရှိုက်မှုကိုလည်း

http://www.dhammadownload.com

မှန်မှန်လေးရှူရှိုက်မှုပြုလုပ်နေပါ။ အကယ်၍ ဝေဒနာအာရုံဘက်က ထင်ရှားမှုသာနေပြီး အာနာပါနထိချက် သမာဓိအာရုံဘက်က ထင်ရှားမှုနည်းနေလျှင် စိတ်သည် ဝေဒနာတဘက်ထဲသို့ ညွတ်မှု အားသာ နေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် နှာသီးဝထိချက် သမာဓိဘက်နှင့် ညီမျှမှုရှိအောင် အရှူအရှိုက်ကို လိုအပ်သလို တိုး၍ ရှူရှိုက်ပါ။ ထိုသို့ ရှူရှိုက်ရာတွင် ရှေး၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး စည်းကမ်းချက်များနှင့် ညီညွတ်မှုရှိရမည်။ အထူးအားဖြင့် စိတ်ဖြင့် ခန္ဓာအိမ်ကို တင်းတောင့်ညှစ်ချုပ် ထား၍ တရားထိုင်ကျင့်လျှင် ဘောင်ချိန်ရာ၌ သမာဓိထူထောင်မည့်စိတ်ကို ဆွဲထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် လုံးဝ ဘောင်ချိန်ကိုက်လိမ့်မည် မဟုတ်သည်ကို အထူးသတိပြုပါ။ အကယ်၍ ဝေဒနာ (ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု)အာရုံက အားနည်းလျှင် အာနာပါန အရှူအရိုက်ကို အာရုံချင်း ညီအောင် လိုအပ်သလို လျှော့၍ ရှူရှိုက်ပါ။ မည်သို့ပင် အရှူအရှိုက်ကို လိုတိုးပိုလျှော့ ပြုလုပ်နေစေကာမူ အာရုံနှစ်ခုကို သတိထားဘောင်ချိန်မှု မရပ် နားဘဲ တရစပ်ညီမျှအောင် ဝီရိယထား၍ ချိန်ကိုက် ညှိနေရမည်။ သတိသည် အစွန်းနှစ်ဖက်ကို တပြိုင်တည်း ညီမှုစွာ ထားမှုရှိမရှိကို ဉာဏ်က ပိုင်းခြားသိပေးပါ။ ပညာက သတိကို နှစ်ဘက်အာရုံ၌ မျှတစွာ ထားနိုင်အောင် ပြုပြင်ကွပ်ကဲပေးပါ။ ထိုကဲ့သို့ ရှုနေရင်း အာနာပါနရှူရှိုက်မှု စနစ်ကျဘို့ လိုသည်။

ဆန္ဒစောမှု အမြန်ရလိုမှု မထားဘဲ သတိသည် နှစ်ဘက်၌ မျှတမှုရှိဘို့ကိုသာ အဓိကထားပါ။ စိတ်ကို အကုသိုလ် စေတသိက်

http://www.dhammadownload.com

တို့က အုပ်ချုပ်ရန် လာကပ်ပြီး ဒုက္ခရုပ်ကို အာရုံပြုမိ၍ လှုပ်ချင်, ပြင်ချင်, မချင်သော စိတ်များ၊ မခံစားချင်သော စိတ်များ ဖြစ်လာတတ်သည်။ သို့မဟုတ် နှာသီးဝထိချက် တဖက်တည်းကိုသာ ကပ်နေလိုသောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာ လိမ့်မည်။ ထိုစိတ်အလိုကို မလိုက်လျောဘဲ မှုလညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း အစွန်းနှစ်ဘက်ကို သတိကြပ်မတ်၍ ထားပါ။ စိတ်၌ သတိ, ဉာဏ်, ပညာတို့ဦးစီးမှုအားကောင်းလာသည့်အလျောက် ဆင်းရဲမှု ချုပ်ငြိမ်းလာကာ နိဝရဏကိလေသာတို့လည်း ခေါင်းပါးချုပ်ငြိမ်းလာလိမ့်မည်။ ဗိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင်ထား၍ သဒ္ဓါ, ဆန္ဒပြည့်ဝစွာဖြင့် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဇွဲကောင်းကောင်း အားထုတ်ပါ။ မဖြစ်နိုင်ဘူးဟူသောစိတ်များ မမွေးပါနှင့်။ ဘောင်ချိန်ကိုက်အား ကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ ဆင်းရဲမှု ခေါင်းပါးလာပြီး စိတ်ကြည်လင် ပေါ့ပါးလာလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ဘောင်ချိန်ကိုက်လုနီးပါး ရောက်လာလျှင် မိမိကျင့်စဉ်အပေါ်၌ ပီတိဖြစ်လာသည်။ (ဈာန်ပီတိ) အချို့ယောဂီများ၌ ဖရဏာပီတိဆိုက်သွားသဖြင့် အသားစိုင်တို့သည် ဂွမ်းလိပ်များပမာ၊ တိမ်လိပ်များပမာ ပီတိလှိုင်းလုံးကြီးများကြောင့် ဝမ်းမြောက်လွန်းအားကြီးပြီး မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲဖြစ်ကာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖျက်ပစ်တတ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လာလျှင် ရှုမှတ်မှု မဖျက်ဘဲ အစွန်းနှစ်ဘက်၌ သတိအံကျ ဘောင်ကိုက်အောင် သတိထားဆက်ရှုပါ။ ထိုအခါ ဘောင်ချိန်ကိုက်သွားပြီး အကုသိုလ်စေတသိက်တို့သည် တဖန်ပြန်ကပ်ရန် အခွင့်အလမ်း မရှိတော့သဖြင့်

http://www.dhammadownload.com

အပြီးတိုင်စွန့်လွှတ်လိုက်သောကြောင့် အကုသိုလ်နှင့် ယှဉ်သော ဇောများ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်နှင့် တပြိုင်တည်း ဘဝင်ကျကာ ကေဂ္ဂတာသမာဓိဈာန်ဇောမှ ထပ်ဆင့်ခွာလိုက်ဘိသကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး စိတ်သည် ဥပေက္ခာကေဂ္ဂတာအားဖြင့် ခိုင်ခန့်စွာ ယှဉ်ပြီးသား ဖြစ်သွားသည်။ စိတ်၌ နီဝရဏနှင့်တကွ ပညတ်အာရုံနှင့်ယှဉ်သော အကုသိုလ်များ သန့်ရှင်း သွားသဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်မှု စိတ္တဝိသုဒ္ဓိသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ထိုအခါ ရုပ်ပရမတ် ဖောက်ပြန်မှုသဘော သက်သက်နှင့် နာမ်ပရမတ် ညွတ်တတ်သည့်သဘောနှင့် ခံစား တတ်သည့်သဘောသက်သက်တို့ကို အရှုဉာဏ်က တခြားစီ ပိုင်းခြားမြင်နေတော့သည် (နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်)၊ ယောဂီတို့ သည် မိမိတို့၏ တရားကျင့်စဉ်၌ မည်သူဘဲရှုရှု၊ မည်သည့်နည်း နှင့်ဘဲ ကျင့်ကျင့်၊ ပထမဆုံးရုပ်နာမ် မြင်သည်ဆိုရာဝယ် ယခု ဖေါ်ပြခဲ့သော ရုပ်နာမ်ကို မြင်မှသာလျှင် အမှန်မြင်ဖြစ်သည်။ ထိုရုပ်နာမ်တို့သည် အခြေခံမြင်ရမည့် ရုပ်နာမ်တို့ဖြစ်သည်။ ရုပ်နာမ်မြင်ခြင်းသည် ပဓါနဖြစ်၍ ကျင့်စဉ်ကို ဝေဖန်နေခြင်း သည် ပဓါနမဟုတ်သည်ကို တရားကျင့်သော ယောဂီတို့ နားလည် ရမည်။

ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးဝင်ပုံ။ ။ နှာသီးဝ ထိချက်အာရုံနှင့် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံတို့ အသိမျှတအောင် စိတ်ကို တင်ပေးခြင်းသည် ဝိတက်၊ ထိုအာရုံနှစ်ခု၌ သတိနှင့်အသိ မျှတ

http://www.dhammadownload.com

ညီညွတ်မှု ရှိ မရှိ သုံးသပ်နေခြင်းသည် ဝိစာရ၊ ဘောင်ချိန် ကိုက်မှု၌ ဝိတက်, ဝိစာရ အားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ အာရုံတဘက် တဘက်သို့ သတိကို မယုတ်မလွန်အောင် ဝီရိယစိုက်ချိန် ညှိပေးနေရခြင်းကြောင့် သမာဓိရသဖြင့် စိတ်၏ အေးချမ်းမှု၌ နှစ်သက်နေခြင်းသည် ပီတိ၊ ဝီရိယထား ဘောင်ချိန် ကိုက်ညှိနေ ခြင်းကြောင့် သတိ, ဉာဏ်, ပညာ ဦးစီးသဖြင့် စိတ်၌ နီဝရဏ ကိလေသာတို့ နှောင့်ယှက်ခွင့်မရ။ ချမ်းသာနေမှုသည် သုခ၊ ပီတိ သုခတို့၏ အစွမ်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ သတိ, ဉာဏ်, ပညာတို့၏ ဘောင်ချိန်ကိုက်မှုကြောင့် လည်းကောင်း၊ စိတ်သည် နှစ်ဖက် အာရုံစွန်းသို့ ကပ်ငြိမှုမရဘဲ အလိုလိုပင် စွန့်လွှတ်သွားမည်။ ထိုအစွန်းနှစ်ပါးမှ လွတ်ကာ စိတ်သည် သမာဓိန္ဒြေအဖြစ် တည်နေခြင်းသည် ဧကဂ္ဂတာမည်၏။

ထိုဧကဂ္ဂတာသမာဓိသည် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အစွန်းနှင့် အာနာပါနသမာဓိအစွန်း နှစ်ဖက်မှ လွန်မြောက် သွားသဖြင့် ဘဝင်ကျကာ စိတ်သည် ပရမတ်ရုပ်နာမ်အာရုံပေါ်၌ အလိုလို တွေ့မြင်ပြီးသားဖြစ်နေသည်။

သစ္စာလေးပါးဝင်ပုံ။ ။ သုခအာရုံ ဒုက္ခအာရုံ တဖက်တဖက်၌ ကပ်ငြိလိုသော တဏှာသည် သမုဒယသစ္စာ၊ ဖောက်ပြန်မှုရုပ်နှင့် ထိုအာရုံသို့ ညွှတ်နေသည့် မနောသမ္ဖဿ၊ မနော၌ အာရုံကို ခံစားမှုသဘော ဝေဒနာ (နာမ်) တို့သည် ဒုက္ခသစ္စာ၊ သုခအာရုံ

http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခအာရုံတဖက်တဖက်၌ တဏှာသည် ကပ်ငြိခွင့်မရအောင် အာရုံနှစ်ခုကို အညီအမျှ သိအောင် သတိ, ဉာဏ်, ပညာ စသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအား လျော်ညီစွာ ဝီရိယထား အားထုတ်နေခြင်း (ဘောင်ချိန်ကိုက်နေခြင်း)သည် မဂ္ဂသစ္စာ။ သုခအာရုံ ဒုက္ခအာရုံတို့ အပေါ်၌ တဖက်သတ် ကပ်ငြိလိုသော တဏှာ ချုပ်ငြိမ်းမှုသည် လည်းကောင်း၊ ထိုတဏှာ ချုပ်ငြိမ်းမှုကြောင့် အဆိုပါအာရုံတို့၌ ဒိဋ္ဌိ, ဝိစိကိစ္ဆာကိလေသာတို့ အလိုလိုချုပ်ငြိမ်းနေခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ နိရောဓသစ္စာ။

နိရောဓသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်။ ။ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံနှင့် နှာသီးဝထိချက် သမာဓိအာရုံ အသိ ညီမျှ အောင် သတိထား၍ ရှုမှတ်နေစဉ် ရံခါ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ အာရုံ၌ တဘက်သတ် စိတ်ကပ်ရောက်မှု များလာ သောအခါ စိတ်သည် အလိုလိုပင် ဆင်းရဲသဖြင့် ထိုဆင်းရဲမှ လွတ်လို သက်သာလို၍ ရုပ်ခန္ဓာအိမ် ကို ပြုပြင်ပေးလိုသော တဏှာနှင့် နှာသီးဝထိချက် သုခအာရုံ၌ တဖက်သတ် အသိကပ် ထားလိုမှု တဏှာတို့ကို မလိုက်လျောဘဲ လိုက်လျောလိုသည့် နောက်စိတ်ကို သည်းခံစွန့်လွှတ် ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ ဝေးအောင် စွန့်ခြင်း၊ အစွန်းနှစ်ဖက် အာရုံ၌လည်း တဏှာမှလွတ်အောင် သတိ, ဉာဏ်, ပညာတို့ဖြင့် စွန့်လွှတ်နေခြင်းသည် နိရောဓသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ် ဖြစ်သည်။ (ကျန်သစ္စဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်၊ ကတဉာဏ် တို့ကို ဖွဲ့ရန်

http://www.dhammadownload.com

မခက်တော့ပြီဖြစ်၍ မဖေါ်ပြတော့ပါ)

သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးဝင်ပုံ။ ။ ရုပ်ပရမတ်ဖောက်ပြန်မှု သဘောကိုရှုခြင်းသည် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ခံစားမှု ဝေဒနာပရမတ်နာမ်ကို ရှုခြင်းသည် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ထင်ရှားရာ အာရုံသို့ ပြောင်းပြောင်း ညွတ်မှု သဘောကို ရှုခြင်းသည် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ထိုသုံးမျိုးတို့ အပေါ်၌ လက္ခဏာသုံးပါးဖြင့် ရှုခြင်းသည် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်မည်၏။

ထိုကဲ့သို့ ဝိပဿနာ၏ အရှုခံရာ ပရမတ်ရုပ်နာမ်များကို ယခုကဲ့သို့ တိတိကျကျ ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်မှုသာလျှင် မိမိ ကျင့်စဉ်နှင့် တရားတွေ့သည်မှာ မှန်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရမည်။ မိမိအား ညွှန်ကြားပြသ နည်းပေးသော ဆရာသည်လည်း မှန်၏ဟု ဆုံးဖြတ်ရမည်။

ကျင့်စဉ်ရှင်းတမ်း

ဝေဒနာ သမာဓိ နှစ်ပါးမြတ် ချိန်ခွင်၊
ဣန္ဒြေ ငါး၏ အလေးကိုတင်။
ဝီရိယဆိုတဲ့ ဘောင်ကိုက်လျှင်
ဥပါဒ်ဆိုတာလဲ မှီဝဲမှုမထင်၊
ဘင်ဆိုတာလည်း မှီဝဲမှု မထင်။

http://www.dhammadownload.com

(မူလသဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တရားတော်မှ ရင်းလက်ကို ထုတ်နုတ်ဖော်ပြပါသည်)

ခါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ထင်ရှားရာ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာကို ချိန်ခွင်ခွက် တဖက်ကဲ့သို့ သဘောထား၍။ အာနာပါနနှာသီးဝထိချက်သမာဓိအာရုံကို ချိန်ခွင်ခွက် တဖက်ကဲ့သို့ သဘောထားပါ။ ထိုချိန်ခွင်ခွက် နှစ်ဖက်၌ ဣန္ဒြေငါးပါး ညီမျှအောင် ဝီရိယထားကြောင့်ကြစိုက်နေခြင်းသည် ချိန်ခွင်လျှာ ဘောင်ကိုက်အောင်ပြုလုပ်သကဲ့သို့ မှတ်ပါ။ ဣန္ဒြေငါးပါးကို ချိန်ခွင်ခွက်နှစ်ဖက်၌ဘောင်ချိန်ကိုက်အောင် လိုတိုးပိုလျှော့ ညှိပေးရမည့် အလေးကဲ့သို့သဘောထားပါ။ ကေဂ္ဂတာ သမာဓိတည်၍ ဘောင်ချိန်ကိုက်လျှင်စိတ်သည် ဝေဒနာဟူသော ဥပါဒ်စွန်းကိုလည်းကောင်း၊ အာနာပါနနှာသီးဝထိချက် သမာဓိဟူသော ဘင်စွန်းကိုလည်းကောင်း၊ ကပ်ငြိမှုမရှိဘဲ လွတ်မြောက်သွားမည်ဖြစ်သည် (ပစ္စုပ္ပန်ကာလဝိမုတ္တိ) ထိုကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ အာနာပါနရှုရှိက်မှုကိုခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုနှင့် အပြိုင်ညှိရှုနေခြင်းသည်ဘောင်ချိန်ကိုက်ညှိ ပေးနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုကျင့်စဉ်သည် ခါတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှုနှင့် အပြိုင်ရှုနေရာမှ ခါတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှုကို အာရုံပြုရှုသိနေခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ခါတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု ပြင်းထန်၍မခံနိုင်လာလျှင် နှာသီးဝတဖက်တည်းသို့ သတိကပ် ရှုရှိုက်နေခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အရှုဉာဏ်သည် ရုပ်ပေါ်၌ ဒိဋ္ဌိအမြင် ပူသိ၊

http://www.dhammadownload.com

တင်းသိ၊ တောင့်သိ၊ ထုံသိ ပညတ်အာရုံဖြင့် သိနေခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း (အန္ဓပုထုဇဉ် အသိအမြင်) ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးနှင့်လည်း မကိုက်ညီခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ် မမည်၊ ကျင့်စဉ်မှားတတ်သည်။

အန္ဓပုထုဇဉ်တို့၏ နဂိုရ်မူလစိတ်သည် အကုသိုလ်စေတသိက်နှင့် ကုသိုလ်စေတသိက်များ ပဋိသန္ဓေကတည်းက ပါလာခဲ့သည်။ ကုသိုလ်စေတသိက်တို့ ပါလာခဲ့သော်လည်း ပါပသို့ ရမတိမနော ဟူသည်နှင့်အညီ စိတ်သည် အမြဲတမ်း လိုလိုပင် တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့နှင့် ယှဉ်နေရကား အနိဋ္ဌာရုံနှင့် တွေ့ကြုံတိုက်ဆိုင်လာလျှင် စိတ်၌ဒေါသဦးစီးသော အကုသိုလ်စေတသိက်တို့ ဖြစ်လာ၍ ဣဋ္ဌာရုံနှင့် တွေ့ကြုံလာလျှင် လောဘဦးစီးသော အကုသိုလ်စေတသိက်တို့ ဖြစ်လာပြန်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ရခြင်းသည် ဣဋ္ဌာရုံကိုလည်းကောင်း၊ အနိဋ္ဌာရုံကိုလည်းကောင်း၊ ငါ ငါ့ဉစ္စာဟု စွဲလမ်းသော တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့က စိတ်ကို လွှမ်းမိုး အုပ်ချုပ်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အန္ဓပုထုဇဉ်တို့၏ စိတ်ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းတွင် တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့၏လွှမ်းမိုးမှုမှ မလွတ်မြောက်ပေ။

ဆိုလိုသည်မှာ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ လွှမ်းမိုးခံရသော စိတ်သည် သဿတဒိဋ္ဌိအစွန်းနှင့် ဉစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ အစွန်းနှစ်ပါးသို့ ကျရောက်ကာ ဣဋ္ဌာရုံနှင့် တွေ့ကြုံရလျှင် ဆက်ကာဆက်ကာ ရယူလိုသော လောဘ၊ ရရှိဆဲအာရုံ၌ ကပ်ငြိမှု ရာဂ၊ ရရှိအောင်

http://www.dhammadownload.com

ပြုလုပ်မှု သင်္ခါရ၊ အနိဋ္ဌာရုံနှင့်တွေ့ကြုံရလျှင် သည်းမခံနိုင်မှု ဒေါသ၊ ထိုအနိဋ္ဌာရုံကို မလိုချင်မှု အစားထိုးဣဋ္ဌာရုံ အလိုရှိမှု လောဘ ဖြစ်အောင် ဖန်တီးမှုသင်္ခါရတို့ ဖြစ်ကြရသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ နာမ်ရုပ်သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း မသိမြင်သော မောဟ (ခေါ်) အဝိဇ္ဇာကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုအဝိဇ္ဇာနှင့် အထက်ဖော်ပြပါ တဏှာ တို့သည် အရိယာမဂ်ဖြင့် အပြီးတိုင် မပယ်ရသေးသဖြင့် စိတ်ဖြစ် တိုင်း အနုသယသဘောအားဖြင့် ပါဝင်နေပြီး တိုက်ဆိုင်လျှင် ပရိယုဋ္ဌာနသဘော အားဖြင့် စိတ်ကို ဦးစီးပြီးသား ဖြစ်နေသည်ကို သတိပြုရမည်။ တရားကျင့်စဉ်တိုင်း၌ မိမိအရှုဉာဏ်ကို စစ်ဆေးပါ။

ထိုအဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာနှစ်ပါး လွှမ်းမိုးခံထားရသဖြင့် သိတိုင်း သိတိုင်းသောစိတ်၌ မရှိပညတ် ဖုံးအုပ်ခံထား ရသည် ဖြစ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု သဘော သက်သက်ကိုပင် သဘောအတိုင်းမမြင်ဘဲ ပေါင်၊ ခြေ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ပူတယ်၊ တင်းတယ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပညတ် နှင့်ယှဉ်သောစိတ်သည် မဖန်တီးရဘဲ အလိုလိုပင် ဖြစ်ပေါ်လာရ ခြင်း ဖြစ်သည်။

နှာသီးဝထိချက်၌ သမာဓိမြဲအောင် ထူထောင်နေရင်း ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ထင်ရှားလာသောအခါ စိတ်သည် နှာသီးဝထိချက်အာရုံမှ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု အနိဋ္ဌာရုံသို့ ရောက်ရှိသွားပြီး ငါ့ပေါင်၊ ငါ့ခြေထောက်၊ ငါပူတယ်၊ ငါကိုက်တယ် စသော မရှိပညတ်အာရုံကို အရှိထင်စွဲ၍ အာရုံပြုသည့်စိတ်များ

http://www.dhammadownload.com

ဖန်တီးစရာမလိုဘဲ အလိုလို ပေါ်လာသည်။ ထိုပညတ်အာရုံပြု သိစိတ်များကြောင့် သည်းမခံနိုင်သောစိတ်၊ မခံစားချင်သောစိတ်၊ သက်သာလိုသောစိတ်တို့ အကျိုးတရားအဖြစ် ပေါ်လာသည်။ ထိုမှတဖန် လှုပ်ဘို့ ပြင်ဘို့ ကြံစည်သောစိတ်၊ လှုပ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်သောစိတ် စသော ကိလေသာ စေတနာ၊ သင်္ခါရ စိတ်များသည် ထပ်ဆင့် ပေါ်လာရသည်။ အနိဋ္ဌာရုံမှ လွတ်ရာ အာနာပါန နှာသီးဝထိချက် ဣဋ္ဌာရုံ၌ တဖက်သတ် တွယ်ကပ်ချင်သော စိတ်များလည်း ပေါ်လာပါသည်။ ထိုအကျိုး, အကျိုးဆက် တရားတို့ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းမှာ အဝိဇ္ဇာအကြောင်းခံသော တဏှာ၏ အပြုအမူ သင်္ကေတများပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့်အမျှ ယှဉ်ဖေါ်ယှဉ်ဘက် ကိလေသာနီဝရဏ အကုသိုလ်များ စိတ်၌ ယှဉ်တွဲလာကြသည်။

အာနာပါန နှာသီးဝထိချက်၌ သမာဓိကို စတင် ထူထောင်နေသော်လည်း ထိုသမာဓိသည် ပရမတ် ရုပ်နာမ်တို့ကို မြင်နိုင်စွမ်းသည့် သမာဓိမဟုတ်သေးဘဲ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ ခေတ္တ တဒင်္ဂမျှသာ ငြိမ်းနေရုံမျှ ရှိသေးသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန် လာသောအခါတွင် အထက် ဖေါ်ပြခဲ့ပြီးသော တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့၏ အပြုအမူဖြစ်သည့် အန္တပုထုဇဉ်တို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများ ပေါ်လာခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ဤကျင့်စဉ်၌ ဓါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိက

http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခဝေဒနာ အနိဋ္ဌာရုံကို သက်သာရာရအောင် ဣရိယာပုထ်ကို ပြုပြင်မ ရွေ့ပေးခြင်း၊ သက်သာလိုသော အလိုဆန္ဒဖြင့် အာနာပါန နှာသီးဝထိချက် အာရုံ၌ တဖက်သတ် အသိကပ်ထားလိုခြင်း စသော အစွန်းငြိသည့်စိတ်များသည် တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့၏ ချယ်လှယ်မှုကို ခံရသော အန္ဓပုထုဇဉ်တို့၏ အပြုအမူ ဓလေ့စရိုက် လက္ခဏာများပင်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဤသုခစွန်း၊ ဒုက္ခစွန်း ဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ်အရ အာနာပါန နှာသီးဝထိချက် ဣဋ္ဌာရုံ၌ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ လွတ်လိုသောစိတ်ဖြင့် တဖက်သတ် ကပ်ငြိလျှင်လည်း တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတိုးပွားကြောင်း အကျင့် ဖြစ်၍ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အာရုံ၌ တဖက်သတ်ကပ်နေလျှင်လည်း အတ္တသညာ ကင်းဆိတ်မှု မရှိသေးသဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ တိုးပွားကြောင်း အကျင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နှာသီးဝထိချက်အာရုံ (လောဘနိယအာရုံ)နှင့် ခါတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံ (ဒေါသနိယအာရုံ) အစွန်းနှစ်ပါးတို့မှ လွတ်အောင် (ဝါ) အတ္တသညာနှင့် ယှဉ်သော အာရုံအကြောင်းခံ၍ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ လွှမ်းမိုးအုပ်ချုပ်မှုမှလွတ်အောင် စိတ်ကို ရုန်းထွက်စေသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ စိတ်ကို တဏှာမှ လွတ်အောင် ရုန်းထွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤနေရာ၌ စိတ်ဟူသည် အာရုံနှင့်ကင်း၍ မဖြစ်နိုင်ရကား အဘယ်သို့လျှင် အစွန်းနှစ်ဘက်အာရုံမှ လွတ်အောင် လုပ်ရမည်နည်းဟူမူ ထိုအစွန်းနှစ်ပါးသည်ပင်လျှင် စိတ်၏မှီရာ

http://www.dhammadownload.com

အာရုံဖြစ်ပါသည်။ ထိုအာရုံနှစ်ခု၌ စိတ်အသိကို မျှတအောင် သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာတို့ဖြင့် ကြောင့်ကြစိုက် အားထုတ်နေခြင်းသည်ပင် အစွန်းအာရုံနှစ်ဖက်မှ စိတ်ကိုလွတ်အောင် ပြုလုပ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် စိတ်၌ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ စသော အကုသိုလ်စေတသိက်များ တဖြည်းဖြည်း ခေါင်းပါးလာကာ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ စသော ကုသိုလ် စေတသိက်တို့ စိတ်၌ တဖြည်းဖြည်း အားကောင်း လာပါလိမ့်မည်။ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ စသောကုသိုလ်စေတသိက်တို့က စိတ်ကို အာရုံနှစ်ခု၌ အသိမျှတအောင် ထားသည့်အခါ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ကလည်း အာရုံတခုခုဘက်သို့ စိတ်ကို ဆွဲနေလိမ့်မည်။ အာရုံနှစ်ခုကို တပြိုင် တည်းကဲ့သို့ သိအောင် သတိထားကျင့်ရမည်။ သို့မှသာ နီဝရဏ ကိလေသာတို့ ကြားဝင်နှောင့်ယှက်ခွင့်မရှိဘဲ သမာဓိက စိတ်ကို မြဲမြံစွာ အုပ်ချုပ်နေရာယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ ကုသိုလ်စေတသိက်နှင့် အကုသိုလ်စေတသိက် တို့သည် အားကြီးရာက အားနည်းရာကို ဖယ်ရှား၍ အပြန်အလှန် တိုက်ခိုက်လျက် စိတ်ကို အုပ်ချုပ်နေရာယူသည့် သဘောရှိသည်။

ဗောဓိပက္ခိယ (၃၇)ပါးတွင် ပါဝင်သော ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ဗိုလ်ငါးပါး၊ သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လ ဝီရိယတို့သည် စိတ်၌အကုသိုလ် စေတသိက်တို့ ကပ်ရောက်ခွင့်မရအောင် ဘောင်ချိန်နေခြင်းဖြင့် ပယ်ထုတ်ပေးကြသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရပါမူ ထိုဗောဓိပက္ခိယ

http://www.dhammadownload.com

(၃၇)ပါး ကုသိုလ်တရားတို့သည် နီဝရဏ စသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို လောင်မြိုက်နေခြင်း သဘောရှိသောကြောင့် ဈာန်ဟုခေါ်သည်။

သတိ, ဉာဏ်, ပညာ စသော ကုသိုလ်စေတသိက်တို့က စိတ်ကို နေရာယူ အုပ်ချုပ်ထားသဖြင့် အကုသိုလ် စေတသိက်တို့သည် စိတ်၌နေရာယူအုပ်ချုပ်ခွင့် မရတော့သဖြင့် ထပ်မံ နေရာယူ အုပ်ချုပ်မှုကို စွန့်လွှတ်လိုက်သည်။ ကုသိုလ်စေတသိက်တို့ နိုင်မြဲမှု ရသွားသောအခါ အကုသိုလ်ဇောစိတ်များ ချုပ်ငြိမ်းလျက်ဘဝင်ကျသွားသည်။ ထိုသဘောကို ရှင်းပြရလျှင် ---

ဒူရင်္ဂမံ ဧကစရံ၊ အသရီရံ ဂုဟာသယံ။
ယေ စိတ္တံ သံယမေဿန္တိ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။
(ဓမ္မပဒ ပါဠိတော်)

အစရှိသော (ဓမ္မပဒ) ဒေသနာတော်နှင့်အညီ နှာသီး၀ ထိချက်အာရုံနှင့် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာထင်ရှားရာ အာရုံသို့ စိတ်သည် တလှည့်စီ ပြေးသွားနေဘိသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ ထိုကဲ့သို့ တည်ကြည်မှုမရှိ အာရုံအမျိုးမျိုးသို့ ပြေးသွား တုန်လှုပ်နေသောစိတ်သည် တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ ဟူသော ကိလေသာမာရ်၏ နှောင်ဖွဲ့ခံထားရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့နှင့် အာရုံအမျိုးမျိုးသို့ မရပ်မနား ပြေးလွှား ကျက်စားနေသော ထိုစိတ်ကို နိဗ္ဗာန်ကို အလိုရှိသော ယောဂီပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့သည် ဗောဓိပက္ခိယ (၃၇)ပါးတို့ဖြင့် ဘောင်ချိန်ကိုက် ကျင့်လိုက်

http://www.dhammadownload.com

၍ ဘောင်ချိန်ကိုက်သောအခါ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ စသော ကိလေသာမာရ်၏ အနှောင်အဖွဲ့မှလွတ်ကာ စိတ်သည် အထူးထူးသော ပညတ်အာရုံသို့ မပြေးသွားတော့ဘဲ ငြိမ်းလျက် ဘဝင်ကျကာ တခုတည်းသော (ဘဝင်အကြည်) ပရမတ်အာရုံ၌သာ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာတို့ဖြင့် တည်နေတော့သည်။ ထိုစိတ်ကို မာရ်မင်း၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ (တဒင်္ဂ, ဝိက္ခမ္ဘန အားဖြင့်) လွတ်မြောက်သော စိတ်ဟု ခေါ်သည်။

မှတ်ချက် ။ ။ဤ၌ စိတ်သည် တဏှာမှ တဒင်္ဂ, ဝိက္ခမ္ဘန လွတ်မြောက်သဖြင့် (ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာကိလေသာတို့မှ ချုပ်ငြိမ်းသဖြင့်) အပါယ်လေးပါး ဒုဂ္ဂတိခန္ဓာကို ဆက်စပ်ပေးတတ်သော ဝါနတဏှာမှ လွတ်မြောက်မှုကြောင့် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိဘေးမှ လွတ်မြောက်ခြင်း တဒင်္ဂ ဝိက္ခမ္ဘန နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်သည်ကို မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာဟု သဒ္ဒိသူပစာအားဖြင့် သုံးနှုန်းထားပါသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဖြတ်သုံးဖြတ် သဘောတရား။ ။ ဘောင်ချိန်ကိုက်၍ ဘဝင်ကျပြီးသည့်နောက် ရရှိသော သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာတို့နှင့် ယှဉ်သော သမာဓိသည် ဝိပဿနာသမာဓိအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ဖောက်ပြန်မှု သဘောသက်သက် (ရုပ်) အာရုံသို့ ပြေးညွတ်သော မနောသမ္ဖဿ, ဝေဒနာ (နာမ်)တို့ကို ရှုမြင်နိုင်စွမ်း ရှိသွားပြီဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

(၁) ထိုကဲ့သို့ ပစ္စုပ္ပန် ခံစားမှုသဘော ဝေဒနာ(နာမ်ဓာတ်)ကို ဝေဒနာအတိုင်း စင်ကြယ်စွာသိသဖြင့် ဝေဒနာတွင် ရပ်ကာ တဏှာကင်းပြတ်သည်။ ထိုအကြောင်းတဏှာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဒုဂ္ဂတိဘုံသို့ ရောက်စေတတ်သည့် ဝီတိက္ကမကိလေသာ စေတနာသင်္ခါရတို့ ချုပ်သည်။

(၂) ၎င်းစေတနာသင်္ခါရတို့ ချုပ်သဖြင့် အပါယ်ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ် ချုပ်သည်။ အဆိုပါ တဏှာချုပ်ခြင်းကြောင့် ပညတ်နှင့်ယှဉ်သော ဥပါဒါန် ချုပ်သည်။

(၃) ၎င်းဥပါဒါန်ချုပ်ခြင်းကြောင့် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိ ဘဝဇာတိ ချုပ်သည်။

ဖောက်ပြန်မှု ပရမတ်ရုပ်၏ သဘောကို သဘောအတိုင်း သိမြင်သဖြင့် မြွေလေးကောင်၏ အဆိပ်နှင့်တူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှိပ်စက်မှု ဂဟာကိုက်ခြင်းမှလည်း လွတ်သည်။ ဒေါမနဿစသော ကိလေသာစိတ်ချုပ်သည်။ ရုပ်ဖောက်ပြန်နှိပ်စက်မှု ရှိနေလျက် ရှုဆဲမှာပင် ဖောက်ပြန်နေသည်ဟု ရုပ်ပရမတ် သဘောသက်သက်ကိုသာ သိ၍ ပူသည်ဟူ၍ သိသောစိတ်၊ တင်းသည်ဟူ၍ သိသောစိတ်၊ နာတယ်ဟူ၍ သိသောစိတ်တို့နှင့် သက်သာလိုသော လောဘစိတ်၊ မခံနိုင်ဘူးဟူသော ဒေါသစိတ်၊ ခြေ၊ လက်၊ ကိုယ်၊ ခေါင်း စသော ဒိဋ္ဌိစိတ်တို့ ထိုအချိန်တွင် ဖြစ်မလာတော့ပါ။ ဖြစ်စရာမရှိ၍ ပျက်စရာလည်း မရှိတော့သဖြင့် ဆိုခဲ့ပြီး တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိစိတ်တို့သည် ဖြစ်ပျက်ဆုံးနေတော့သည်။ သို့သော် အရှု

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်စိတ်နှင့် အရှုခံ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့သည်ကား ဖြစ်ပျက် အစဉ်တန်းနှင့် ရှိနေသေးသည်။ ထိုအချိန်၌ အကျိုးတရား ဥပါဒါနက္ခန္ဓာက ဖြစ်ပျက်မဆုံးပါ။ အကြောင်းတရား ဥပါဒါန်နှင့်တကွ ဖြစ်သော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ချုပ်ဆုံးသွားသည်။

ပညတ် ပရမတ် ခွဲပုံ။ ။ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့နှင့် ယှဉ်နေသောစိတ်သည် ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်နေမှု သဘောသက်သက်ကိုပင် သဘောအတိုင်း မသိ မမြင်နိုင်ဘဲ ပေါင်၊ ခြေထောက်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပူတယ်၊ ထုံတယ်၊ ကိုက်တယ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ (အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်)၊ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇောဟူ၍လည်းကောင်း၊ (ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်) နှစ်မျိုးဖြင့်သိကာ ကိလေသာစိတ်များ ဖြစ်ကြရသည်။

ယခုကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်၍ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ စသည် အကုသိုလ်ကင်းစင်သော စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်သော စိတ်ဖြင့် ရုပ်ကို အာရုံပြုရာတွင် ပေါင်ဘဲ ခြေထောက်ဘဲ စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပူတယ်, တင်းတယ်, မာတယ်, ပျော့တယ် စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယောဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပညတ်နှင့်ယှဉ်သော အသိစိတ်များ အလိုလို ဖြစ်မလာတော့ဘဲ ဖောက်ပြန်နေမှုရုပ်၏ သဘာဝသက်သက်ကိုသာ သိမြင်ကာမျှ သိနေတော့သည်။ ၎င်းဖောက်ပြန်မှု ပရမတ္ထရုပ်၏သဘာဝ ဖေါ်ပြမှုကို ရှုမြင်ရာ၌ ဖောက်ပြန်တယ်ဟု သညာမပေးပေ။

http://www.dhammadownload.com

သို့သော် ဖောက်ပြန်မှု သဘာဝလက္ခဏာ မြင်ရမှုကို စာဖတ်သူ ယောဂီများ နားလည်စေရန်အတွက် ဖောက်ပြန်တယ်ဟု ပညတ်သုံး ဖေါ်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ပညတ်ခွာရာ၌ နာဖူး၊ မှတ်ဖူး၊ ကြားဖူးသော သုတမယဉာဏ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကြံစည် တွေးတော ဆုံးဖြတ်မှု စိန္တာမယဉာဏ်ဖြင့်လည်းကောင်း မခွာနိုင်ပေ။ မရှိပညတ်ကို အရှိထင်စွဲထားသော တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ကို သမာဓိ (သို့) ဈာန်တို့ဖြင့် စိတ်၌ ဖယ်ခွာမှသာလျှင် ပရမတ်အာရုံ၌ စိတ်ကို ရှေးရှုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အရင်းလဲ အဖျားထင်းဖြစ်သကဲ့သို့တည်း။ ရှိပရမတ်ကို အမှန်သိသောအခါ မရှိပညတ်များ အလိုလို ကွာပြီးသား ဖြစ်နေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ပရမတ်ကို ရှေးရှုနိုင်ရန် စိတ်၌ ဖုံးအုပ်ထားသော နီဝရဏတရားတို့ကို သီလမဂ္ဂင် သမာဓိမဂ္ဂင် ဟူသော မဂ္ဂင်တို့ဖြင့် ကွာစေပြီးမှသာလျှင် ပညာမဂ္ဂင်သို့ရောက်၍ အမှန်ရှိ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ကို သိမြင်ကာ မရှိပညတ်များ ကွာမည်ဖြစ်သည်။

ဤကျင့်စဉ်သည် ဖုံးအုပ်ထားသော နီဝရဏတို့ကို စိတ်မှ ပယ်ခွာလျက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်သောအခါ ပညတ်ကင်းကွာ၍ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘာဝအမှန်ကို သိမြင်နိုင်သော ဓမ္မစက္ခုပွင့်၍ ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း ပေါ်စေသော ကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်၌ မူလက္ကရိယာပုတ်ကိုဖျက်၍ နောင်တဖန် ပြန်မမြင်လိုလျှင် တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိတို့ကို ဘောင်ချိန် ကျင့်စဉ်နှင့်

http://www.dhammadownload.com

တဖန်ပြန်၍ ပယ်ခွာရသည်။ အလေ့အကျင့်များ၍ ဝသီဘော် အားကောင်းလာပါက ထိုဘောင်ချိန်သမာဓိကို အလွယ်တကူ ထူထောင်နိုင်သည့် ဣရိယာပုတ်လေးပါးလုံး၌ ပရမတ်ရုပ်နာမ် တို့ကို ရှုမြင်နိုင်သည်။ ဤကျင့်စဉ်ဖြင့် ရရှိအခြေခံလာသော သမာဓိအရှုဉာဏ်သည် (ဝိပဿနာ သမာဓိ) ဖောက်ပြန်မှု သဘော (ရုပ်) ဖောက်ပြန်ရာသို့ ညွတ်တတ်သော မနောသမ္ဖဿ (နာမ်) ဟူ၍ ရုပ်နာမ်တစုံ၊ ဖောက်ပြန်မှုသဘော (ရုပ်) ထိုဖောက်ပြန်မှု သဘောကို ခံစားကာမျှ ဖြစ်သော မနော၌ဖြစ်သော ဝေဒနာ (နာမ်) ဟူ၍ ရုပ်နာမ် တစုံ၊ ထိုရုပ်နာမ်နှစ်စုံကို ရှုမြင်နိုင်သည်။

၁။ ဤကျင့်စဉ်တွင် အာနာပါန သမာဓိချိန်ခွင်ထက်၌ အာနာပါနအရှုအရှိက်ကို ပကတိ ထွက်လေ ဝင်လေထက် နှစ်ဆ (သို့) သုံးဆရှုရှိုက်ခြင်း

၂။ သတိသည် နှာသီးဝထိချက်နှင့် ဝေဒနာကို တပြိုင်တည်း မှုထားခြင်း

၃။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုနှင့် နှာသီးဝထိချက် ဟူ၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှစ်ခု ပြိုင်ထားခြင်း ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဉာဏ်ဖြစ်ရန် သီလဝိသုဒ္ဓိ, စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်တက်ပုံ၌ ကျင့်စဉ်ကြမ်း သည်ဟု ယူဆသော် မသင့်။ ကျင့်နည်းမှန်ဘို့နှင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဉာဏ်ဖြစ်ဘို့ ပဓာနဖြစ်သည်။ သူ့နည်းနှင့်သူ နုခြင်း၊ ကြမ်းခြင်းကွာခြားသည်။ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောကို အမှန်မြင်နိုင်သော အရှုဉာဏ် ရရှိသောအခါ ကြမ်းခြင်း,

http://www.dhammadownload.com

နေခြင်းဟူ၍ မရှိတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်ရာ၌ ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို မလှုပ်မပြင်ပေးရဘဲ အချိန်ကြာကြာ ထိုင်သဖြင့် ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု ကြမ်းခြင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ပြင်းထန်သည့် ကြမ်းတမ်းသည့် အကျင့်ဟူ၍ အခြေခံသီလဝိသုဒ္ဓိ, စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ (ဝါ) သီလမဂ္ဂင်၊ သမာဓိမဂ္ဂင်အခန်း၌ အငြင်းပွားနေဘို့ မလိုပေ။ အကယ်၍ ထိုကဲ့သို့ ပြင်းထန်ကြမ်းတမ်းစွာ ကျင့်သဖြင့် တရားလမ်းကြောင်းမမှန်ဘူးဆိုလျှင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ(ခေါ်) ပရမတ်ရုပ်နာမ်ကို မြင်နိုင်မှာမဟုတ်ပေ။ ယခုမူ ထိုကဲ့သို့သော ဘောင်ချိန်နည်းအကျင့်ဖြင့် လက်တွေ့ကျကျ နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ ကျင့်သောအခါ ပြဆိုခဲ့ပြီး ပရမတ် ရုပ်နာမ်နှစ်စုံတို့ကို ပိုင်းခြားစွာ မြင်၍ ဖေါ်ထုတ်ရေးသားခြင်းဖြစ်သည်။

ဤဘောင်ချိန်နည်းစနစ်ကျင့်စဉ်သည် ဝီရိယ အဓိကထား၍ ကျင့်ရသောကြောင့် "ဝီရိယဓိက" ကျင့်စဉ်ဟူ၍ မှတ်ပါ။ ထိုကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သောယောဂီသည် အချိန်နာရီကို သတ်မှတ်၍ မထားဘဲ ဘောင်ချိန်ကိုက်မှုကိုသာ အဓိကထား ကျင့်ရမည်။ ယခုကျင့်စဉ်သည် အမြင်တွင်ပြင်းထန်သည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ကြိုးစားမှုရှိလျှင် ရှိသလောက် အချိန်တိုတိုနှင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်းကို တက်လှမ်းနိုင်ကာ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုမြင်နိုင်ပါသည်။ ခါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုကို အရင်းခံ၍ ဆင်းရဲနေမည်ဟု

http://www.dhammadownload.com

ဘေးအမြင်၌ ထင်ရသော်လည်း လက်တွေ့ကျကျ သဒ္ဓါ, ဆန္ဒ, ဝီရိယတို့ဖြင့်ကျင့်၍ ဘောင်ချိန် ကိုက်လာသည်နှင့်အမျှ (ဝါ) လက္ခဏာရေး အနိစ္စာရုံတို့၌ အသိမျှတမှုရှိလာသည်နှင့်အမျှ ဆင်းရဲမှု ခေါင်းပါးလာကာ ချမ်းသာမှု ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်၌သာလျှင် ကိလေသာနှင့်တကွသော ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဤကျင့်စဉ်အတိုင်း ရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုမြင်နိုင်သော်လည်း နီဝရဏများဖြစ်ပေါ်စေသည့် ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ ဝီတိက္ကမကိလေသာနှင့် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတို့သည် အရှုဉာဏ်အခိုက်၌ ချုပ်နေသော်လည်း မခိုင်မြဲသေးပါ။ အရှုဉာဏ်ကို နှောက်ယှက်နိုင်သည့် ဝီတိက္ကမ, ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာတို့နှင့်ယှဉ်သော အကုသိုလ်ဇောများ အပြီးတိုင် ချုပ်ငြိမ်းစေလိုပါက နောက်ရေးသားဖော်ပြမည့် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်အခြေခံကျင့်စဉ်၌ ဆက်လက်လေ့လာကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ။

အာသီဝိသောပမသုတ္တန်နှင့်ဆက်စပ်ပုံ။ ။ အထက်ပါ ကျင့်စဉ်ကို အာသီဝိသောပမသုတ္တန်ဖြင့် ကိုက်ညှိပြရသော် ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်ရာ တဘက်တည်းသို့ စိတ်ကို ပေါင်းလျှင် မြွေကြီးလေးကောင် အကိုက်ခံရမည်။ ထိုအခါ

http://www.dhammadownload.com

ငါခန္ဓာကိုယ်ဘဲ ပူတယ်၊ တင်းတယ်၊ လှုပ်မယ်၊ ပြင်မယ်၊ မမယ်၊ ရွှေ့မယ်ဟူသော တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မရှိပညတ်ကို အာရုံပြုသည့် ဒိဋ္ဌိဖြင့် စွဲယူအပ်သော

- ငါ့ပေါင်, ငါ့ခြေ, ပူ, တင်း, ထုံ, ကျင် ရုပ်ဟူသော ရူပုပါဒါနက္ခန္ဓာ
- ပူတယ်၊ တင်းတယ်၊ တောင့်တယ်ဟု အမည်သညာပေးသော သညုပါဒါနက္ခန္ဓာ
- ထိုပညတ်အာရုံကို အာရုံပြုခံစားသော ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓာ
- ထိုပညတ်အာရုံကို ညွတ်ခြင်း လှုပ်မယ်၊ ပြင်မယ် စသည်ဖြင့် နှလုံးသွင်းကြံစည်ခြင်း၊ ပြုပြင်ပေးခြင်း စသည်တို့သည် သင်္ခါရုပါဒါနက္ခန္ဓာ
- ထိုပညတ်အာရုံများကို သိနေသောစိတ်သည် ဝိညာဏုပါဒါနက္ခန္ဓာ

ထို ဉပါဒါနက္ခန္ဓာ ဖြစ်နေခြင်းသည် မင်းချင်းငါးယောက် အသတ်ခံရခြင်းနှင့် တူသည်။ နှာသီးဝထိချက် ကမ္မဋ္ဌာန်းရုံကို ကပ်နေမည်ဆိုလျှင်လည်း နန္ဒိရာဂတည်းဟူသော အတွင်းလူယုံ လူသတ်သမား၏ အသက်ခံရခြင်းနှင့်တူသည်။

ဘောင်ချိန်နည်းဖြင့် သတိ, သမာဓိ ဟူသော ဉပစာရသမာဓိ(သို့) အပ္ပနာသမာဓိသို့ စိတ်ကို ရောက်အောင် ပို့နေခြင်းသည် အထက်ပါမြွေလေးကောင်၊ မင်းချင်းငါးယောက်၊ အတွင်းလူယုံလူသတ်သမားတို့မှ လွတ်ရာသို့ "ဖနောင့်နှင့် တင်ပါး

http://www.dhammadownload.com

တသားတည်းကျအောင် ပြေးနေဘိသကဲ့သို့" ပြေးနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ပရိယုဋ္ဌာန အကုသိုလ်ဇောအလျှင်ပြတ်၍ ဘဝင်ကျကာ သမာဓိဇောအလျှင်သို့ ရောက်ရှိသွားခြင်းသည် အထက်ပါ ရန်သူသုံးမျိုးတို့ မလိုက်နိုင်တော့ဘဲ ထိုရန်သူသုံးမျိုးတို့က စိတ်ကို စွန့်လွှတ် လက်မြှောက် အရှုံးပေးလိုက်ခြင်းနှင့် တူသည်။

ကေဂ္ဂတာသမာဓိစိတ်သည် ဆိုခဲ့ပြီးပရမတ်ရုပ်နာမ်နှစ်စုံ အာရုံ၌ တည်နေခြင်းသည် ရန်သူသုံးမျိုးမှ လွတ်မြောက်ရာ နယ်မြေ၌ တည်နေခြင်းနှင့် တူသည်။ ယခုရှုမြင်ပြီးခဲ့သော ရုပ်ပရမတ် ဖောက်ပြန်မှု၊ နာမ်ပရမတ် ညွတ်ခံစားမှုတို့သည် အကျိုး တရား အရှုခံများ ဖြစ်သည်။ အကြောင်းတရား အရှုခံနာမ်ရုပ်များ ရှုရန် ကျန်နေသေးသည်။

မှတ်ချက်။ ။ အထက်ပါဘောင်ချိန်နည်းဖြင့် ကျင့်သော ကျင့်စဉ်ကို အားလုံးဖေါ်ပြထားသော်လည်း (၉)ရက်အဓိဋ္ဌာန် အတွင်း၌ ရုပ်နာမ်မြင်သည်အထိ မရောက်ရှိပါ။ ဝီရိယဓိကနည်း ဖြစ်၍ အချိန်မလုံလောက်သဖြင့် ကျင့်နည်းသိရန် (၁)ရက်မျှသာ ပြပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် ကျင့်ရန်သင့်တော်သော ယောဂီများ ကျင့်နိုင်ရန် နည်းပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဘာဝင်ပိုင်းကျင့်စဉ် (၄-ရက်မြောက်ကျင့်စဉ်)

သုံးသပ်ချက်။ ။ မူလအခြေခံ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်စဉ်၌ ခေတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုသည် ဒုက္ခဝေဒနာကို ဖြစ်စေ၍ စိတ်သည် ရုပ်ခန္ဓာအိမ် ဣရိယာပုတ်ကို လိုသလိုပြုပြင်လိုသော ကာယသင်္ခါရစေတနာများ ဖြစ်ကာ မ ရွေ့ ပြုပြင်နေသည်။ ရှေ့စိတ်က ပြုပြင်လိုသောစိတ် (ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ)၊ နောက်စိတ်က ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်မည့်စိတ် (ဝီတိက္ကမကိလေသာ)များ ဖြစ်လာသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းသည် ရုပ်နာမ်အပေါ်၌ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲခြင်းကြောင့် ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်လိုသောစိတ်ဇောနှင့် ကမ္မဇဝါယောကို ဆက်စပ်မှုဖြစ်ကာ မ ရွေ့ပြုပြင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်ထိုင်နေရာမှ မတ်တပ်ရပ်လိုလျှင် ရပ်လိုသည့် စိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြွလာအောင် လှုံ့ဆော်သည့် စိတ်ဇောနှင့် ရုပကာယရှိ ဝါယောဓာတ်တို့ကို ပေါင်းစပ်ကာ ပြုလုပ်မှုတို့ကြောင့် ထိုင်နေရာမှ မတ်မတ်ရပ်သည့်တိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ် ကြွတက်လာသည်။ ထိုသဘောကို ယောဂီတို့ နားလည်အောင် သုံးသပ်ပါ။

တရားထိုင်နေစဉ် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်လာသောအခါ ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်လိုက်သည်။ ထိုသဘောကို သုံးသပ်ကြည့်လျှင် ပြုပြင်လိုသော ဇောစိတ်နှင့် ကမ္မဇဝါယောတို့ ပေါင်းစပ်မိခြင်းကြောင့် ဣရိယာပုတ် ရွေ့လျား လာခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ လက်တဖက် လေဖြတ်နေသော

http://www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်သည် ထိုလက်ကို လှုပ်ရှားရန် လှုံ့လပြုသော်လည်း မရပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လက်ရွေ့လျားရန် လှုံ့လပြုသော ဇောစိတ်နှင့် ကမ္မဇ ဝါယောတို့ ဆက်စပ်မှုမရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အလွန်နှစ်ချိုက်စွာ အိပ်မောကျနေသော လူတယောက်သည် မမျှော်လင့်ဘဲ အိပ်ပျော်နေစဉ် ထိတ်လန့်စရာ အကြောင်းတခုခုကြောင့် အော်လို ပြောလို၍ လှုံ့လပြုသော်လည်း ပါးစပ်မှ လှုပ်ရှားခြင်း၊ အသံထွက်ခြင်းမဖြစ်ပေ။ အော်လို ပြောလိုသောစိတ်နှင့် ရုပ်တို့မဆက်စပ်မိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ယခု ဖေါ်ပြသော သဘောကိုလည်း နားလည်အောင်သုံးသပ်ပါ။

အကြောင်းအကျိုးကို သုံးသပ်ကြည့်သော် စိတ်ဇောနှင့် ကမ္မဇဝါယော ဆက်စပ်မှုရှိလျှင် စိတ်အလိုအတိုင်း ရုပ် လှုပ်ရှားနေမည်။ အကယ်၍ ရုပ်ကိုပြုပြင်လိုသော် လှုံ့လပြုသည့်စိတ်ကို ရုတ်သိမ်းနိုင်လျှင် (သို့) စွန့်လွှတ်နိုင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှား တော့မည် မဟုတ်တော့ပေ။ ထိုကဲ့သို့ သုံးသပ်မှုသဘောကိုလည်း ယောဂီတို့ နားလည်ယူပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ပြုပြင်မှု စိတ္တသင်္ခါရ၊ ပြုပြင်ခံရမှု ကာယသင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းလိုသောအဖြေ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဓာတ်လေးပါး ပြင်းထန်စွာ ဖောက်ပြန်လာသောအခါ ကာယသမ္ဘဿ (အနိဋ္ဌရသ)သည် မနတည်းဟူသော ဘဝင်စိတ်ကို တိုက်ခိုက်၍ ထိုအနိဋ္ဌရသအား မနောဝိညာဏ်နှင့်ယှဉ်သော ဝေဒနာက္ခန္ဓာက ခံစားသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်လာသောအခါ စိတ်ဆင်းရဲလာ၍ သဏ္ဌာန် အောင် ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်လို

http://www.dhammadownload.com

သောစိတ် ဖြစ်လာသည် (ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ)၊ ထိုစိတ်သည် ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်သည့်စိတ် (ဝီတိက္ကမကိလေသာ) ဖြစ်လာပြီး ကမ္မဇဝါယောနှင့် ဆက်စပ်ရာ ဘဝင်ကို လှုံ့ဆော်လိုက်သည်။ ထိုအခါ ကမ္မဇဝါယော နိုးကြားလာပြီး ဣရိယာပုတ်ရွေ့လျားလာခြင်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်နေသော်လည်း ထိုဖောက်ပြန်မှုကို အာရုံမပြုဘဲ ကမ္မဇဝါယောနှင့် စိတ်ဇောတို့ ဆက်စပ်မှုမပြုဘဲ ဆက်စပ်လိုသည့် စိတ်ကို အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသည့်တိုင်အောင် သည်းခံခြင်းဖြင့် ကြည်ဖြူစွာ စွန့်လွှတ်နိုင်လျှင် (သင်္ခါရုပေက္ခာ, ဝိသင်္ခါရ) ဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်း၍ အရိယာပုတ်လည်း မလှုပ်ရှားတော့ပါ။ ဤသဘောကြောင့်လည်း ဝေဒနာမှ တဏှာပြတ်သည် (ဝိသင်္ခါရဂတံ စိတ္တံ၊ တဏှာနံ ခယမဇ္ဈဂါ) ဥဒါန်းပါဠိတော်မှ ကောက်နုတ်ချက်

ကျင့်စဉ်တက်ပုံ။ ။ မိမိ၏ဆိုင်ရာသီလကို စင်ကြယ်စေ၍ ပရိကံပြုပါ။ အာနာပါန ရှုရှိုက်မှု မပြုရတော့ပါ။ ကျင့်နည်းကို သိလွယ်ရန် လျောင်းလဲဣရိယာပုတ်ဖြင့် စကျင့်ပါ။ အကယ်၍ ကျင့်စဉ်ကို သဘောပေါက်ပြီး အောင်မြင်မှု ရရှိသွားလျှင် ထိုင်သောဣရိယာပုတ်ဖြင့်ကျင့်ပါ။ ထိုင်သောဣရိယာပုတ်ကို ရှေ့ကျင့်စဉ်၌ သတ်မှတ်ထားသော နည်းအတိုင်း ဆောက်တည်ပါ။ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်လာလျှင် ရိုးရိုးအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်

http://www.dhammadownload.com

ဘောင်ချိန်ရှုရှိုက် ကျင့်နည်းမကျင့်ရ။

ဣရိယာပုတ် ပြင်ဆင်ပြီးသွားလျှင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်းသည် သဘာဝရှုလေ၏ သဘောကိုလည်းကောင်း၊ တအာရုံပြီး တအာရုံပြောင်း၍ နှလုံးသွင်းနေသော ရှေ့စိတ်ကို အရှုဉာဏ်ဖြင့် ပေါ်ဆဲ၌လည်းကောင်း၊ ပျက်ဆဲ၌လည်းကောင်း ပိုင်းခြား သတိထားရှုနေပါ။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းနှစ်နည်းမှ တနည်းနည်းကို ရှုနေရမည်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ပဓါနမဟုတ်၊ သမာဓိရရုံ ရှုနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ရှုနေရင်း ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်လာသောအခါ စိတ်သည် မူလကမ္မဋ္ဌာန်းမှခွါ၍ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်ရာသို့ ရောက်ရှိသွားမည်။ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်ကာစ၌ စိတ်ဆင်းရဲမှု မရှိသေးသော်လည်း စိုးရိမ်သောစိတ်များ ဖြစ်နေလိမ့်မည်။ စိုးရိမ်စိတ်များကို စွန့်လွှတ်၍ ဆရာညွှန်ကြားသည့် နည်းပညာကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ရန် ရှေ့ရှုပါ။

ဓာတ်လေးပါး ပို၍ပြင်းထန်လာသောအခါ မခံသာသည့် သဘောကြောင့် ပုထုဇဉ်အလေ့အကျင့်များ စတင် ဖြစ်ပေါ်လာ လိမ့်မည်။ ဘဝင်တည်ရာ ဟဒယ(နှလုံး)ကို စိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်လိုသောစိတ်များ နိုးကြားလာလိမ့်မည်။ ထိုစိတ်ကိုရှု၍ ရှေ့စိတ်အလိုအတိုင်း ဘဝင်ကိုညှစ်ချုပ်မည့် နောက်စိတ်ကို စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး သည်းခံကာ စွန့်လွှတ်နေပါ။ ပို၍ တောင့်တ လာသောစိတ်ဖြစ်လာလျှင် မိမိဘက်က ပို၍စွန့်လွှတ်ပါ။ အစွမ်းကုန် စွန့်လွှတ်ပါ။ နောက်တဖန် စွန့်လွှတ်စရာ မရှိအောင်

http://www.dhammadownload.com

စွန့်လွှတ်ပါ။ စွန့်လွှတ်မှု၏အဆုံးသည် နိဗ္ဗာန်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အစွမ်းကုန် စွန့်လွှတ်လိုက်သောအခါ အကုသိုလ် ဇောကြောင့် ကြမ်းတမ်းနေသော ဘဝင်သည် ငြိမ်းကျသွားကာ စိတ်နှင့်ရုပ် တခြားစီကွဲနေသလိုဖြစ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာနေပါသည်။ ရုပ်ခန္ဓာ အိမ်ကို ပြုပြင်မ ရွှေ့လိုသော စိတ္တသင်္ခါရများ ကျင့်စဲအခိုက်၌ လုံးဝချုပ်သွားပါမည်။ မိမိကျန်းမာရေး ကောင်းက နာရီမည်မျှ ကြာသည်ဖြစ်စေ ဆံချည်မျှင်မျှလောက်ပင် ဣရိယာပုတ် မလှုပ်ရှား တော့ပါ။ ဝစီသင်္ခါရ ကာယသင်္ခါရ နိရောဓသဘော ဆောင်နေ ခြင်းဖြစ်သည် (ဝိညတ်ရုပ်နှစ်ပါးကို ဖြစ်စေတတ်သော စေတနာ ချုပ်နေမှုကို ဆိုလိုပါသည်) သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော ပရိယုဋ္ဌာန၊ ဝီတိက္ကမကိလေသာ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့် ချုပ်ငြိမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုကျင့်စဉ်သည် ဖလသမာပတ်ဝင်စားမှု၏ အခြေခံ ရုပ်နာမ်သိမ်းဆည်းမှု ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ဖလသမာပတ် ဝင်စားမှုဟူ၍ မဆိုလိုပါ။

ဤကျင့်စဉ် ကျင့်ဆဲ၌ သံသယဖြစ်မှုများ၊ စိတ်အလိုကို စွန့်လွှတ်မှု၌ မဝံ့မရဲဖြစ်မှုများရှိကာ မိမိစိတ်ထင်သလို အတိုင်း ဘဝင်ဟာဒယကို ညှစ်ချုပ်လိုသည့် စိတ်အတိုင်း ပြုတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ ပြုသောအခါ ဆင်းရဲမှုသာ တိုးလာလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း ဆင်းရဲသည့်ကြားက ဆင်းရဲကြောင်းအကျင့်ဖြစ်သော ငါ့ခန္ဓာ ကိုယ်ဟု စွဲယူသောစိတ်ဖြင့် အဆင်းရဲခံကာ ဘဝင်ဟာဒယကိုသာ ဆက်၍ ဆက်၍ ညှစ်ချုပ်နေတတ်ကြသည်။ ဥပမာပြရသော်--

http://www.dhammadownload.com

ညွှတ်ကွင်းမိ သမင် ဥပမာ။ ။ ညွှတ်ကွင်းမိသော သမင်သည် အကြောင်းအကျိုး မဆင်ခြင်ဘဲ လွတ်လိုစိတ်နှင့်သာ ရုန်းတတ်သည်။ ရုန်းသောအခါ ညွှတ်ကွင်း ပို၍တင်းလာပြီး သမင်၏ရုန်းအားသည် ညွှတ်ကွင်းတင်းအားကို ဖြစ်စေသည်။ ရုန်းလေ တင်းလေသာ အဖတ်တင်သည်။ ညွှတ်ကွင်းတင်းအားကြောင့် အရေမှအသား၊ အကြောထိအောင် ပြတ်တော့သည်။ ထိုနည်းတူစွာ ဤကျင့်စဉ် ကျင့်ဆဲ၌ ဝေဒနာသည်းမခံနိုင်၍ စိတ်ဆောင်လေ ဘဝင်ဟာဒယတင်းလေ၊ ဝေဒနာ ပိုခံစားရလေ ဖြစ်သဖြင့် စိတ်အလိုလောဘနှင့် ဘဝင်ဟာဒယကို ညှစ်ချုပ်၍ တင်းကာ ရုန်းကန်ခြင်းထက် စိတ်အလိုလောဘကို ပယ်၍ သည်းခံခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ မာန်ချခြင်း၊ စိတ်လျှော့၍ ဘဝင်ဇောချကာ စိတ်အလိုကို လုံးဝခွင့်လွှတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ဤကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရမည်။

သားဆိုး သမီးဆိုး ဥပမာ။ ။ မိဘတို့သည် သားသမီးတို့ကို ချစ်မြဲဓမ္မတာပင်တည်း။ တချို့သားသမီးတို့သည် အခွင့်အရေးယူပြီး မိဘကို သိက္ခာကျ၊ ဂုဏ်ပျက်၊ စီးပွားပျက်သည်အထိ ရက်စက်တတ်သည်။ မိဘတို့သည် ထိုသားဆိုး သမီးဆိုးများ၏ ရက်စက်မှုကို သည်းမခံနိုင်တော့ဘဲ ချစ်ခင်မှုကို စွန့်လွှတ်၍ မုန်းလာပြီး သားသမီးအဖြစ်မှ လုံးဝစွန့်လွှတ် ဥပေက္ခာပြု လိုက်တော့သည်။ ထိုဥပမာကဲ့သို့ တရားကျင့်နေစဉ် မိမိခန္ဓာကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

အား ချစ်ခင်တွယ်တာမှုဖြင့် လိုက်လျော ပြုပြင်ပေးမည့်အစား အပြစ်မြင်ကာ ကျွေးမွေးပြုစု စောင့်ရှောက်ခဲ့သမျှ မနားတမ်း ရက်စက်နေပြီး ညှဉ်းဆဲနေတော့သည်။ မည်မျှပင် ပြုစု စောင့်ရှောက် ယုယသော်လည်း ညှာတာသောသဘော မရှိ။ ချမ်းသာမှုမပေး ရက်စက်၍သာ နေတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုရုပ်ကိုမုန်း၍ အပြစ်မြင်ကာ ငါ့ကိုယ်ဟု တွယ်တာယုယမှုဖြင့် သက်သာအောင် ပြုပြင်နေမည့်အစား ထိုပြုပြင်မှု စိတ်ကို စွန့်လွှတ် ဥပေက္ခာပြုလိုက်ပါ။

ချောင်းဖြတ် ဥပမာ။ ။ ခရီးသွားတစ်ယောက်သည် ရေလည်း မကူးတတ်။ ခရီးတစ်ခုကလည်း ချောင်းဖြတ်၍ မဖြစ်မနေ သွားရမည်။ နေဝင်ချိန်ကိုလည်း ကြည့်ရသည်။ ထိုခရီးသွားသည် ချောင်းငယ်တစ်ခုကို ဖြတ်ရာတွင် ချောင်း၏ အတိမ်အနက်ကို မသိမှု၊ ရေမကူးတတ်မှုတို့ကြောင့် ချောင်းဖြတ်ကူးရာတွင် မူလ အကြိမ် ဒူးခေါင်းမျှရောက်ပြီး ကြောက်၍ ကမ်းပေါ်သို့ ပြန်တက်သည်။ သို့သော် အချိန်ကလဲလင့်၊ မဖြစ်မနေ ခရီးဆက်ရဦးမည်ဖြစ်၍ ဒုတိယအကြိမ် အရဲစွန့်ပြီး ရှေ့သို့တိုး၍ ပေါင်လယ်မျှ ရောက်လျှင် စိုးရိမ်ကြီး၍ ကမ်းပေါ်သို့ ပြန်တက်လာသည်။ အချိန်မရ ခရီးကအရေးကြီးသဖြင့် တတိယအကြိမ် အရဲစွန့်ပြီး ပြန်ဆင်းရသည်။ ခါးလယ်လောက် ရောက်သောအခါ ဒီထက်နက် မည်ဟုမှန်း၍ ကြောက်ပြီး ပြန်တက်လာပြန်သည်။ ချောင်းအလယ်

http://www.dhammadownload.com

နီးပါးမျှအထိ ရောက်ခဲ့သည်။ အချိန်လည်းမရ၊ ခရီးက အရေးကြီးသည်ဟု ပြန်စဉ်းစားပြီး စတုတ္ထအကြိမ် အရဲစွန့်၍ နဂို ရောက်ခဲ့သည်ထက် တိုး၍ဆင်းရန် စိတ်အားမွေးပြီး ချောင်းထဲ ဆင်းခဲ့ရာ ချောင်းအလယ်ခေါင်မျှ မှန်းမိချိန်တွင် ရင်စို့လောက် ရောက်နေချိန်၌ ကြောက်စိတ်ကို ဦးစားမပေးဘဲ ချောင်း၏ အတိမ်အနက်ကို မှန်းဆမိပြီး အရဲစွန့်၍ ဖြတ်ကူးလိုက်ရာ ရင်စို့မှ ရင်ဝအောက်သို့သာ နက်သည်ကို ဆုံးဖြတ်မိသဖြင့် ဖြတ်ကူး လိုက်တော့သည်။ ထိုဥပမာအတိုင်း ဤကျင့်စဉ်ကိုကျင့်ဆဲ၌ ဆရာပြောသည့်အတိုင်း အရဲစွန့် စွန့်လွှတ်ကြည့်လိုက် ဘဝင်ဟဒယ ကို ပြန်တင်းလိုက်၊ ဘဝင်ဇောချပေးသောအခါ စိတ်သက်သာရာ ရမှုကို ရိပ်စားမိသဖြင့် ဆရာညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဘဝင်စိတ် တင်းမှုကို နဂိုရ်ထက်ပိုလျော့ချလိုက်၊ စိုးရိမ်ပြီး ဘဝင်စိတ် ပြန်တင်းလိုက်၊ ဤကဲ့သို့ တိုး၍စွန့်လိုက် စိတ်ပြန်တင်းလိုက် ပြုလုပ်ရာမှ စိတ်တင်းမှု ပို၍လျော့ချတိုင်း စိတ်ဆင်းရဲမှု ပိုသက်သာ သည်ကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်တင်းမှု ပိုလုပ်လာသည်နှင့်အမျှ ပို၍ ဆင်းရဲလာသည်ကိုလည်းကောင်း သဘောပေါက်လာကာ သည်းခံမှု, စွန့်လွှတ်မှုကို အစွမ်းကုန် စွန့်လွှတ်လိုက်သောအခါ ဘဝင်ကျ၍ စိတ်ချမ်းသာသွားသည်ကို ယောဂီကိုယ်တိုင် ခံစားရ ပါလိမ့်မည်။ ရုပ်သာနာနေပေမယ့် စိတ်မနာဘဲ ဖြစ်နေလိမ့်မည်။

ဤကျင့်စဉ်ကို သဘောပေါက်သောအခါ လျှောင်းလဲ က္လရိယာပုတ်ကိုစွန့်၍ ထိုင်ခြင်းက္လရိယာပုတ်ဖြင့် ဆက်လက်

http://www.dhammadownload.com

ကျင့်ကြပါ။ မိမိကျန်းမာရေးမကောင်း၍ ဖျားနာလာသောအခါ ထိုကျင့်စဉ်အတိုင်းကျင့်လျှင် အလွယ်တကူ စိတ်ဆင်းရဲမှုမှ လွတ်မြောက်သွားပါလိမ့်မည်။ ဤကျင့်စဉ်၌ သစ္စာလေးပါးမြင်ပုံ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ပြတ်ပုံ၊ ဗောဓိပက္ခိယ(၃၇)ပါးလျော်ညီမှုကို မိမိဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်ယူပါ။ စာရေးသူ၏ (၉)ရက်တရားစခန်း၌ ဤကျင့်စဉ်သည် ရာနှုန်းပြည့်နီးပါး အောင်မြင်ပါသည်။ တရက်သာပြပါသည်။

စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်
(၅-ရက်မြောက်မှ ၇-ရက်ထိကျင့်စဉ်)

မူလ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်မှ နှာသီးဝထိချက်၌ သမာဓိကို ခိုင်ခန့်စွာ (သတိနှင့်အသိမြဲစွာ) ထားနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဘဝင်ပိုင်းကျင့်စဉ် အောင်မြင်ပြီးသောယောဂီများ ဆက်လက် ကျင့်စဉ်တက်ပုံဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်ကို နှစ်ပိုင်း ခွဲခြားထားသည်။

၁။ တဖက်တင်ချိတ်၍ ထိုင်သောကျင့်စဉ်

၂။ မဟာပလ္လင်ချိတ်၍ ထိုင်သောကျင့်စဉ် ဟူ၍ နှစ်ဆင့်ခွဲခြားထားသည်။ ကျင့်စဉ် (၁) ရှုကွက်ပေါ်ပြီးမှ ကျင့်စဉ်(၂)ကို ဆက်လက်ကျင့်ပါ။

သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပုံ။ ။ နှာသီးဝထိချက်အာရုံ၌ အသိနှင့် သတိမြဲနေတုန်းသာ စိတ်၌ဆင်းရဲမှု ချုပ်ငြိမ်း၍ ဒုက္ခဝေဒနာနှင့်

http://www.dhammadownload.com

ယှဉ်သော ကိလေသာတို့မှ စင်ကြယ်နေသည်။ နှာသီးဝထိချက်မှ သတိလွတ်သောအခါ ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်ရာသို့ စိတ်သည် ရောက်ရှိသွားပြီး အထက်ပါ ကိလေသာစိတ်များ ပြန်ပေါ်ပြီး တဖန် ပြန်ဆင်းရဲရပြန်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆင်းရဲမှ လွတ်ရန် နှာသီးဝထိချက်သို့ စိတ်ကို ပြန်လည်ပို့ဆောင်ရာတွင် နှာသီးဝထိချက် သတိနှင့်အသိမြဲ၍ သမာဓိခိုင်ခန့်မှသာလျှင် စိတ်သည် ကိလေသာတို့မှလွတ်၍ ချမ်းသာမှုပြန်ရသည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ရှိနေပါလျက် နှာသီးဝထိချက်၌ အသိနှင့်သတိမြဲ၍ သမာဓိအားကောင်းလာသောအခါ စိတ်သည် ဆင်းရဲမှုရှိနေရမည့်အစား ဆင်းရဲမှုချုပ်နေသည့် သဘောကို ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင်-

ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်နေမှုသည် ဆင်းရဲ ချမ်းသာမဟုတ် အနိဋ္ဌဂုဏ်တော့ရှိသည်၊ ထို့အတူ နှာသီးဝ ထိချက်သည်လည်း ဆင်းရဲချမ်းသာမဟုတ် ဣဋ္ဌဂုဏ်တော့ရှိသည်၊ ထို ဣဋ္ဌဂုဏ်, အနိဋ္ဌဂုဏ်တို့သည် မသိသဘောဆောင်သည့် ဖောက်ပြန်တတ်သော ရုပ်တရားသက်သက်မျှသာရှိသည်။ ထိုဣဋ္ဌ, အနိဋ္ဌဂုဏ်ရှိသည့် ရုပ်တို့ကို စိတ်ကပေါင်းသင်း ဆက်ဆံမှသာလျှင် (အာရုံပြုမှသာလျှင်) စိတ်သည် ဣဋ္ဌရသ အနိဋ္ဌရသကိုခံစားသော ဝေဒနာနှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ဣဋ္ဌဖြစ်လျှင်ချမ်းသာ၍ လောဘစိတ်ဖြစ်၏။ အနိဋ္ဌဖြစ်လျှင်ဆင်းရဲ၍ ဒေါသစိတ်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ချမ်းသာ ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်းသည် (နာမ်)

http://www.dhammadownload.com

အကျိုးတရား၊ ဣဋ္ဌအာရုံ, အနိဋ္ဌအာရုံကို ဆက်ဆံသောစိတ်သည် အကြောင်းတရား၊ ဣဋ္ဌာရုံ, အနိဋ္ဌာရုံသည် အကျိုးတရားဟု မှတ်ပါ။ ထိုဣဋ္ဌာရုံ, အနိဋ္ဌာရုံ အကျိုးတရားသက်သက်ကို ငါဘဲ ငါ့ဥစ္စာဘဲဟူ၍ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲယူသောရှေ့စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန် အကြောင်းသမုဒယ။ ထိုတဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲယူခြင်း အကြောင်းသမုဒယကြောင့် နောက်စိတ်၌ ချမ်းသာဆင်းရဲ ဖြစ်ခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန်ဒုက္ခသစ္စာ။

ထိုကဲ့သို့ အကျိုးတရားသက်သက်မျှသာရှိသော ရုပ်တရားတို့ကို တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိဖြင့် စွဲယူသော ရှေ့စိတ်ကြောင့် နောက်စိတ်သည် ချမ်းသာ ဆင်းရဲ ဖြစ်နေသည့်သဘောကို အရှုဉာဏ်က သိရမည်။ ထိုချမ်းသာ ဆင်းရဲ ဖြစ်နေသောစိတ်သည် အနတ္တသဘော ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုစိတ်တို့ကို အတ္တသဘောဖြင့် ဖန်တီးထားခြင်း မရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ပုထုဇဉ်တို့သည် ငါဘဲ ငါ့စိတ်ဘဲဟု အတ္တအယူဖြင့်သာလျှင် စွဲယူထားမှုကို မစွန့်လွှတ်နိုင်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် ငါဘဲ, ငါ့ဥစ္စာဘဲဟု စွဲနေသောစိတ်ဖြစ်ရသည်။ စိတ်ဆင်းရဲတော့လဲ ငါဆင်းရဲတယ်။ စိတ်ကလဲ ငါ ငါ့စိတ်ဟူ၍ တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိတို့ ဖြစ်နေကြရသည်။ အရင်းစစ်သော် စိတ်ကို မောဟစေတသိက် အမှောင် ဖုံးအုပ်ထားခြင်းကြောင့် ထိုစိတ်တို့ကို အနတ္တသဘောဟု မသိဘဲ အတ္တသဘောဖြင့် စွဲယူခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီတို့ ငါဟု စွဲယူထားသည့် စိတ်တို့ကို ငါမဟုတ်ကြောင်း၊ အနတ္တသဘော

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ကြောင်း ပိုင်းခြားရှုမြင်နိုင်လျှင် ငါစွဲနှင့်တကွ တဏှာ၊ မာနတို့ပါချုပ်၍ ဆင်းရဲမှုပါ ချုပ်သွားလိမ့်မည်။ ရုပ်နာမ်တို့၏ အမှန်သဘောတို့ကို (သို့) အနတ္တသဘောကို မသိမြင်အောင် စိတ်ကို ဖုံးအုပ်ထားသည့် မောဟစေတသိက်ကို ပယ်ခွာနိုင်မှု အလုပ်သည် တရားကျင့်စဉ် နည်းစံနစ်ပင်ဖြစ်သည်။ အမှန်ကို သိမြင်နိုင်သော ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြစ်ဘို့ သီလမဂ္ဂင်၊ သမာဓိမဂ္ဂင် တည်းဟူသော ကုသိုလ်စေတသိက်တို့ဖြင့် စိတ်၌ပယ်ရှားရမည်။ ၎င်းသီလမဂ္ဂင်၊ သမာဓိမဂ္ဂင်ထူထောင်နေမှုသည်ပင် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

စိတ်သည်အနတ္တဖြစ်ကြောင်းရှင်းလင်းချက်အကျဉ်းချုပ်။ ။

သင်ယောဂီတွင် အင်္ကျီဝတ်ထားသည် ဆိုပါစို့။ ထိုအင်္ကျီကို မိမိ၏ကာယဉာဏအားဖြင့် ဝယ်ယူထားသောကြောင့် "ငါပိုင်သည် ငါ့အင်္ကျီ" ဟူ၍ သတ်မှတ်ခြင်းသည် သင့်တော်သည်။ ငါပိုင်သောထိုအင်္ကျီအား ငါ၏အလိုသို့လိုက်အောင် ငါ့သဘောဖြင့် ဖြူနေသည်ကိုမဲအောင် ဆေးဆိုး၍ လည်းကောင်း၊ ရှည်နေသည်ကိုတိုရန် ဖြတ်၍လည်းကောင်း၊ မီးရှို့လိုကလည်း မီးရှို့ ဖျက်ဆီး၍လည်းကောင်း၊ အခြားသူတပါးအား ပေးမည်ဆိုကလည်း ငါသဘောအလျောက် ပေး၍လည်းကောင်း၊ ထိုအင်္ကျီကိုခေါက်၍ သိမ်းထားလိုကလည်း သိမ်းထားခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ငါ့အလိုအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ငါဖန်တီးထား၍

http://www.dhammadownload.com

ငါပိုင်ဖြစ်ကာ ငါ့သဘောအတိုင်း ဆန္ဒရှိသလို ပြုလုပ်ပါက မိမိ အလိုသို့ လိုက်ပါလာခြင်းသဘောကို ညွှန်းပြခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူ ပစ္စုပ္ပန်တိုက်ဆိုင်ဆဲ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်တို့ကို အတ္တသဘောဖြစ်မဖြစ် ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ-သင်ယောဂီ၏ လျှာပေါ်၌ မည်သည့်အရသာကိုမျှ မတင်သေးဘဲ(သို့) သကြားတည်းဟူသော ချိုရုပ်မတင်သေးဘဲ လျှာပေါ်၌ သကြားတင်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ချိုသည်ဟူသော ချိုသိစိတ် ပေါ်ဘိသကဲ့သို့ လျှာပေါ်၌ချိုရုပ်မရှိဘဲ (သို့) သကြားမတင်ဘဲ ချိုသည်ဟူသော စိတ်ဖြစ်အောင် ငါ့သဘောဖြင့် မွေးမြူကြည့်ပါ။ ချိုတယ်ဟူသော စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် မွေးမြူ၍မရကြောင်း သိလိမ့်မည်။ (နှလုံးသွင်းကြည့်ပါ) အကယ်၍ ငါ့စိတ်အမှန်သာ ဆိုလျှင် ချိုတယ်ဟူသောစိတ် ဖြစ်လာအောင် မွေးမြူနိုင်ရမည်။ စိတ်ရှိပါလျက် ချိုတယ်ဟူသောစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် မွေးမြူ၍ မရခြင်းသည် ငါ့စိတ်မဟုတ်၍ ငါ့အလိုသို့ မလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆိုလိုရင်းသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့်အာရုံပြုပါ။

လျှာပေါ်သို့ သကြားတင်လိုက်သောအခါ ချိုတယ်ဟူသောစိတ် အလိုလိုဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုချိုတယ်ဟူသောစိတ် မဖြစ်ပေါ်စေဘဲ ခါးတယ်ဟူသောစိတ်ဖြစ်အောင် မွေးမြူဖန်တီးကြည့်ပါ။ မွေးမြူဖန်တီး၍မရသည်ကို တွေ့ရမည်။ စိတ်ရှိပါလျက် ထိုသို့ဖန်တီး၍ မရခြင်းသည် ငါ့စိတ်မဟုတ် ငါမဟုတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ချိုရုပ်နှင့် လျှာအကြည်အကြောင်းခံ၍ ချိုတယ်ဟူသော စိတ်အစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ချိုရုပ်သည်လည်း အသက်မရှိ။ စိတ်မရှိ။ ရုပ်တရားသက်သက်မျှဖြစ်၏။ လျှာအကြည်သည်လည်း ရုပ်တရား သက်သက်မျှ ဖြစ်၍ စိတ်မရှိ။ ချိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်မလာအောင် ပိတ်ဆို့ရပ်ထားခြင်း ပြုလုပ်ဖန်တီးကြည့်ပါ။ ဖျောက်ဖျက်ပိတ်ဆို့လို့ မရဘဲ ချိုတယ်ဟူသော စိတ်သာ ဖြစ်ပေါ်နေလိမ့်မည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ငါမဟုတ် ငါ့စိတ်မဟုတ်၍ ငါ့အလိုသို့ မလိုက်ခြင်းကြောင့် မဖျက်ဆီးနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသဘောကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

ထိုချိုတယ်ဟူသောစိတ်ကို အခြားသူတပါးကို ပေးစွန့်ကြည့်ပါ။ ပေးစွန့်၍မရပါ။ ထိုချိုတယ်ဟူသောစိတ်ကို ငါ့အလိုအတိုင်း တနေရာရာ၌ သိမ်းထားကြည့်ပါ။ မရသည်ကိုလဲ တွေ့ရမည်။ ထိုချိုတယ်ဟူသောစိတ်ကို အပိုင်းပိုင်း အတစ်တစ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်သော်လည်း မရသည်ကို တွေ့ရမည်။

လျှာပေါ်၌ ချိုရုပ်သတ္တိပျောက်သွားသောအခါ ထိုရုပ်နှင့်အတူ ချိုတယ်ဟူသောစိတ်ပါ တခါတည်း ချုပ်ပျောက်သွားလိမ့်မည်။ ထိုချိုတယ်ဟူသောစိတ်ကို မပျောက်အောင်တားလို့လဲ မရပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ငါစိတ်မဟုတ်။ ငါမဟုတ်၍ ငါ့အလိုမလိုက်ဘဲ သူ့သဘောသူဆောင်ကာ ချုပ်ပျောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသဘောကိုလည်း ဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်ပါ။

ချိုရုပ်ချုပ်သဖြင့် ချိုတယ်ဟူသောစိတ် ချုပ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

သေခြင်းသည် ငါသေသွားခြင်း မဟုတ်။ အကြောင်းတရားနှစ်ခု ဖြစ်သော ရသာရုပ်နှင့် လျှာအကြည်ရုပ်တို့ အကြောင်းပြုတွေ့ဆုံခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းတရားနှစ်ခုချုပ်လျှင် စိတ်ချုပ်သည်။ ရုပ်ပေါ်လို့ နာမ်ပေါ်တာ၊ ရုပ်ချုပ်တော့ နာမ်ချုပ်တာ သူ့သဘာဝ သူဆောင်ခြင်းသာရှိ။ သူ့သဘော သူချုပ်တာသာရှိ။ ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ ငါ့သဘောမဟုတ်၊ ရုပ်နာမ် အကြောင်းအကျိုးမျှသာ ရှိသည့်သဘောကို ယောဂီတို့ ဉာဏ်ဖြင့်နားလည်ယူပါ။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းအရ--- ရုပ်တရားတို့၏ ပေါင်းဆုံညီညွတ်မှုသည် အကြောင်းတရား၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော သိစိတ် ဇိဝှါဝိညာဏ်နှင့် မနောဝိညာဏ် ချိုသိစိတ်တို့သည် အကျိုးတရား၊

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံတခု၌ အကျိုးစိတ်၊ အကြောင်းစိတ် နှစ်မျိုးရှိသည်ကို တွေ့မြင်ရမည်။ အရသာကိုသိသော ဇိဝှါဝိညာဏ်စိတ်နှင့် အာရုံကို သိကာမျှ လက်ခံသော ရှေ့မနောဝိညာဏ်စိတ်သည် အကျိုးစိတ်၊ ထိုရသာရုပ်နှင့် ရှေ့ဇိဝှါဝိညာဏ်စိတ်နှင့် မနောဝိညာဏ်စိတ်တို့ကို ငါဘဲ၊ ငါ့ဥစ္စာဘဲဟု စွဲယူသည့် တဏှာဥပါဒါန်နှင့်ယှဉ်သော နောက်မနောဝိညာဏ်စိတ်သည် အကြောင်းစိတ်၊ ချိုတယ်ဟူသော သညာနှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်သည်လည်း အနတ္တဖြစ်ကြောင်း အမှန်သိလျှင် ရုပ်နာမ်တို့အပေါ်၌ အတ္တစွဲ ပြုတ်၍ ချမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

ဆင်းရဲပါ ချုပ်ငြိမ်းသွားလိမ့်မည်။

ယခုကျင့်စဉ်ပိုင်းသည် အကျိုးတရား ရုပ်နာမ်တို့ဖြစ်သော ရသာရုပ်နှင့် ဇိဝှါအကြည်ရုပ်၊ ဇိဝှါဝိညာဏ်နှင့် အာရုံကို လက်ခံသိကာမျှဖြစ်သော ရှေ့မနောဝိညာဏ်စိတ်တို့၏သဘောကို ပိုင်းခြားမရှုမြင်နိုင်သေးပါ။ အကြောင်းတရား တဏှာဥပါဒါန်တို့နှင့် ယှဉ်သော နောက်မနောဝိညာဏ်စိတ်တို့ကိုသာ ရှုရမည့် အပိုင်းဖြစ်သည်။ ယခုညွှန်းပြနေသော စိတ်သည် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်အားဖြင့် ကျင့်စဉ်တက်ရာ၌ အရှုခံရမည့်စိတ် ဖြစ်သည်။

အရှုခံသည် ရှေ့စိတ်၊ အရှုဉာဏ်သည် နောက်စိတ်၊ အရှုခံရှေ့စိတ်သည် နီဝရဏတို့နှင့်တကွဖြစ်သော တဏှာပင် ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ နီဝရဏကိလေသာတဏှာတို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းခြင်းခံရသော အရှုခံရှေ့စိတ်ကို အနတ္တသဘောမြင်အောင် အရှုဉာဏ်နောက်စိတ်က ရှုရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့နှင့် ယှဉ်သော အကြောင်းစိတ်သည် ငါမဟုတ်၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်ဟု သိသည်နှင့်တပြိုင်တည်း တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့သည် ရှုဆဲအခိုက်၌ ချုပ်သွားသဖြင့် စိတ်၌ဆင်းရဲချမ်းသာပါ ချုပ်သွားသည်။ ထိုသဘောသည်ပင်လျှင် ကျင့်စဉ်၏သဘော ဖြစ်သည်။

အာသီဝိသောပမသုတ္တန်အရ ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုမှလွတ်ကြောင်း ရှေးဦးစွာကျင့်ရမည်။ ဝိပဿနာ

http://www.dhammadownload.com

၁၀။ နာမ်ကို သတိထားရှုရာတွင် ဦးနှောက်ကိုလည်းကောင်း၊ ဟာဒယရှိရာ ရင်ချိုင့်ကိုလည်းကောင်း အာရုံပြုထားခြင်း လုံးဝမပြုရ။

၁၁။ စိတ်သက်သက်ကိုသာ ဉာဏ်နှင့်သတိထား ရှုရမည်။

ရှုကွက်သဘောဥပမာများ

ထောင်နံရံ၊ ထောင်မှူးနှင့် ထောင်ကျသားများ ဥပမာ

၁။ သေမိန့်ကျထားသော လူတစုအား သေမိန့်မချသေးမီ ထောင်ထဲထည့်၍အကျဉ်းချထားသည်ဆိုပါစို့။

၂။ ထောင်သည် အုတ်, အင်္ဂတေတို့ဖြင့် ပေ-၂၀မြင့်၍ ၅ပေခန့် ထုထည်ခိုင်မာစွာ ပြုလုပ်ထားသည်။

၃။ အဖုအထစ်မရှိ ချောမွတ်စွာ ထောင်နံရံများကို ပြုလုပ်ထားသည်။

၄။ ထောင်ကျသားတို့ကို စောင့်ကြပ်နေသောထောင်မှူးသည် လက်နက်အပြည့်အစုံ ဆောင်ထားလျက် ထောင်နံရံအပေါ်ထိပ်ရှိ ကင်းတဲမှ သတိမလစ်တမ်း နိုးကြားစွာ စောင့်ကြပ်နေသည်။

၅။ ထောင်ကျသားတို့ကလည်း သေရမည့်အတူတူ သူတို့အလိုအတိုင်း လွတ်လိုလွတ်ငြား ထောင်နံရံကို ကုတ်ကပ်တွယ်ဖက်၍ ဟက်ရန်ကြိုးစားနေကြသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကျင့်စဉ်တက်ပုံ

ရှေးဦးစွာ ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုတ် တည်ဆောက်ခြင်း

၁။ အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပါ။

၂။ အပေါ်ပိုင်း ခန္ဓာအိမ်ကို အနေအထားကျနအောင် အကြွမ်းဖျင်း ပြင်ဆင်ပါ။

၃။ အပေါ်ခန္ဓာအိမ်ကို ယိုင်ခြင်း၊ ရွဲ့ခြင်း၊ ရှေ့စိုက်ခြင်း၊ နောက်လန်ခြင်း မရှိစေရန် သတိပြုပါ။

၄။ ခါး, ကျော, ခေါင်းတို့ကို တဖြောင့်တည်း ဖြစ်စေရန် တုတ်ချောင်းထောင်ထားဘိသကဲ့သို့ မဖြစ်အောင် အကြော, အရိုး, ကြွက်သားတို့ကို စိတ်ဖြင့် တင်းထားခြင်း၊ တောင့်ထားခြင်း၊ ညှစ်ချုပ်ထားခြင်း မပြုရ။

၅။ တရားထိုင်ချိန် နှစ်နာရီ(သို့) ထိုထက်ပို၍ ထိုင်ရမည်။

၆။ မည်သည့်အကြောင်းပြချက်နှင့်မျှ ခန္ဓာအိမ်ကို မိမိစေတနာဖြင့် မပြုပြင်ရ။

၇။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းထူထောင်၍ နှာသီးဝထိချက်အာရုံ၌ အသိကပ်မထားရ။

၈။ မှိတ်ထားသော မျက်လုံးဖြင့် အာရုံပြု တရားမရှုရ။

၉။ ခန္ဓာအိမ်တခုလုံးကို အသက်မရှိသော, အပြစ်ကင်းစင်သည့် ပန်းပုရုပ်ကဲ့သို့ ထားပါ။ စိတ်ဖြင့် မစောင့်ရှောက်ဘဲ ပကတိကာယိန္ဒြေအတိုင်း ရှိစေလိုခြင်းဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

၁၀။ နာမ်ကို သတိထားရှုရာတွင် ဦးနှောက်ကိုလည်းကောင်း၊ ဟဒယရှိရာ ရင်ချိုင့်ကိုလည်းကောင်း အာရုံပြုထားခြင်း လုံးဝမပြုရ။

၁၁။ စိတ်သက်သက်ကိုသာ ဉာဏ်နှင့်သတိထား ရှုရမည်။

ရှုကွက်သဘောဥပမာများ

ထောင်နံရံ၊ ထောင်မှူးနှင့် ထောင်ကျသားများ ဥပမာ

၁။ သေမိန့်ကျထားသော လူတစုအား သေမိန့်မချသေးမီ ထောင်ထဲထည့်၍အကျဉ်းချထားသည်ဆိုပါစို့။

၂။ ထောင်သည် အုတ်, အင်္ဂတေတို့ဖြင့် ပေ-၂၀မြင့်၍ ၅ပေခန့် ထုထည်ခိုင်မာစွာ ပြုလုပ်ထားသည်။

၃။ အဖုအထစ်မရှိ ချောမွတ်စွာ ထောင်နံရံများကို ပြုလုပ်ထားသည်။

၄။ ထောင်ကျသားတို့ကို စောင့်ကြပ်နေသောထောင်မှူးသည် လက်နက်အပြည့်အစုံ ဆောင်ထားလျက် ထောင်နံရံ အပေါ်ထိပ်ရှိ ကင်းတဲမှ သတိမလစ်တမ်း နိုးကြားစွာ စောင့်ကြပ်နေသည်။

၅။ ထောင်ကျသားတို့ကလည်း သေရမည့်အတူတူ သူတို့အလို အတိုင်း လွတ်လိုလွတ်ငြား ထောင်နံရံကို ကုတ်ကပ် တွယ်ဖက်၍ ဟက်ရန်ကြိုးစားနေကြသည်။

http://www.dhammadownload.com

၆။ ထောင်ကျသားတို့အား ထောင်နံ့ရုံကို တွယ်တက်ရန် ထောင်မှူးကြီးက တိုက်တွန်းခြင်းလည်း မရှိ။

၇။ ထောင်နံ့ရုံကို တွယ်ကပ်တက်နေစဉ်လဲ မတက်စေရန် ထောင်မှူးကြီးက တားမြစ်ခြင်းလည်း မရှိ။

၈။ ထောင်ကျသားတို့သည် ထောင်နံ့ရုံကို တွယ်တက်နေစဉ် အတွင်း၌လည်း တွယ်တက်နေသော ထောင်ကျသားတို့ကို ထောင်မှူးကြီးက တွန်းချမှုလည်း မပြုလုပ်။

၉။ ထောင်မှူးကြီး၏ စိတ်ထဲ၌ ထောင်နံ့ရုံကြီး ပြိုလဲသွားမည်ကို စိုးရိမ်၍ ထောင်နံ့ရုံအား တွန်းထားခြင်းလည်း မပြုလုပ်။

၁၀။ ထောင်ကျသားတို့ တက်ရောက်နိုင်ရန် ထောင်မှူးကြီးက ကူညီမှုလည်း မရှိ။

၁၁။ ထောင်မှူးကြီးသည် သူ၏ကင်းတဲထဲမှ မထဘဲ ထောင်ကျသားတို့၏ ပြုလုပ်နေပုံအမူအယာတို့ကို ကြည့်ရုံသာ ကြည့်နေသည်။

၁၂။ ထောင်ကျသားတို့ တွယ်တက်မှု ပြုလုပ်နေစဉ် ထောင်နံ့ရုံကြီးကလည်း လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်ခြင်းလည်းမရှိ။

၁၃။ ထောင်နံ့ရုံကြီးသည် ပကတိ အသက်မရှိသည့်အတိုင်း (သို့) နဂိုရ်ပကတိအတိုင်း အလိုလိုတည်ငြိမ်နေသည်။

၁၄။ ထောင်ကျသားတို့သည် ထောင်နံ့ရုံကို ကုတ်ကပ်တွယ်တက်၍ လုံးဝမရသောအခါ အလိုလိုစိတ်လျှော့လာပြီး လွတ်မြောက်ရန်

http://www.dhammadownload.com

ကြိုးစားတွယ်တက်မှုကို ဆက်လက်မပြုလုပ်တော့ဘဲ အလိုလို ပင် စွန့်လွှတ်လိုက်သည်။

၁၅။ ထိုထောင်ကျသားတို့သည် မိမိတို့နေရာ အချုပ်ဆောင်ထဲသို့ သူတို့အလိုလိုပြန်ဝင်သွားကြသည်။

၁၆။ ထောင်မှူးကြီးသည် ဇာတ်ဖြစ်ရပ်တို့ကို အစအဆုံးတိုင်အောင် ထောင်နံရံအထက်ရှိ သူ၏ကင်းတဲထဲမှပင် ကြည့်ကာမျှ ကြည့်နေသည်။

၁၇။ ထိုထောင်မှူးကြီးသည် ထောင်ကျသားများကို သနား၍ ထောင်ကျသားများ လွတ်မြောက်စေရန် ကူညီလိုသော စေတနာ ရှိပါသော်လည်း ထိုစေတနာအတိုင်း မလိုက်လျောဘဲ လိုက်လျောကူညီလိုသည့် စိတ်(စေတနာ)ကို စွန့်လွှတ်၍ ဖြေဖျောက်နေသည်။

အထက်ပါဥပမာနှင့် တရားကျင့်သောအခါ လိုက်နာရမည့် သဘောများကို နှိုင်းယှဉ်ထားပုံ

၁။ ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကို ငါဘဲ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ဘဲဟု သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် စွဲယူထားသော အပြစ်ကြောင့် ဆင်းရဲ နေသောစိတ်သည် ထောင်ကျသားတို့နှင့်တူသည်ကို ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် အရှုခံ အကုသိုလ်စေတသိက်တို့နှင့်ယှဉ်သော ရှေ့စိတ်ကိုဆိုလိုသည်)

၂။ တရားကျင့်သောယောဂီ၏ ခန္ဓာအိမ်ကြ္ကရိယာပုတ်

http://www.dhammadownload.com

တည်နေပုံသဘောနှင့် ထုထည်ခိုင်မာသော ထောင်နံ့ရုံကြီး၏ တည်နေပုံသဘောနှင့် တူညီနေရမည်ဟု ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ (ဆိုလိုသည်မှာ ထောင်နံ့ရုံသည် စိတ်မရှိသော ရုပ်အစုအဝေး သက်သက်မျှသာ ရှိသည့်သဘောကို ဆိုလိုသည်၊ တရားကျင့်သောယောဂီ၏ ခန္ဓာအိမ်ကိုလည်း ထိုနည်းတူစွာ စိတ်မရှိဘဲ သို့မဟုတ် စိတ်ဖြင့်တည်ဆောက်ထားမှုမရှိဘဲ ခိုင်ခန့်နေသည့် ကာယိန္ဒြေ တည်နေရမည်ကို ရည်ညွှန်းဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်)

၃။ တရားကျင့်သောယောဂီ၏ ခန္ဓာအိမ်ကြကိရိယာပုတ် သန့်ရှင်းနေသည့်သဘောကို အဖုအထစ်မရှိ ချောမွတ်နေသော ထောင်နံ့ရုံ၏သဘောနှင့် တူညီနေရမည်ကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ (ဆိုလိုသည်မှာ သစ်ပင်၏ အဖုအထစ် ရှိနေသော ပကတိချောမွတ်နေသော သဘောသည် တွယ်တက်လိုသူတို့အား တွယ်တက်နိုင်ရန် နေရာပေးထား သကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်၊ ချောမွတ်သောထောင်နံ့ရုံ၏ ပကတိသဘောသည် တွယ်တက်လိုသူတို့အား တွယ်ကုတ် တက်ရန် နေရာမပေးထား သကဲ့သို့ ဆောင်နေသည်။ တရားကျင့်သောအခါ ခန္ဓာအိမ်အား သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော လောဘစိတ်သည် ပြုပြင်လို၍ ခန္ဓာအိမ်အား စိတ်ကိန်းရာ ဟဒယကို အရင်းဝင်ကပ်တွယ်၍ ကျန်ခြေလက်တို့အား ပြုပြင်လိမ့်မည်။ ထိုအခါ မူလကတည်းက ချောမွတ်သန့်ရှင်းဘိသကဲ့သို့

http://www.dhammadownload.com

တည်နေသည့် (သို့) ပကတိသဘောကိုက စိတ်တွယ်ကပ်မှု မရှိအောင် သန့်ရှင်းနေသည့်သဘောကြောင့် တဏှာ လောဘသည် လိုရာသို့ မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ မိမိအလိုဖြင့် မတွယ်ကပ် နိုင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ပကတိခန္ဓာအိမ် သန့်ရှင်းမှုကြောင့်သာ ခန္ဓာအိမ်ကို တွယ်ကပ်လိုသည့် တဏှာသည် သူ့အလိုလိုသာလျှင် တွယ်ကပ်၍မရသဖြင့် စွန့်သွားခြင်းဖြစ်ပုံကို နားလည်စေချင်သောသဘောကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

၄။ တရားကျင့်သော ယောဂီ၏အရှုဉာဏ်သည် ထောင်မှူးကြီး နှင့်တူပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော ပညတ်နှင့်ယှဉ်သည့် အကုသိုလ် စိတ်အမျိုးမျိုးပေါ်တိုင်း သတိမလစ်တမ်း စောင့်ရှုနေမှု သဘောကို ထောင်နံရံရှိ လက်နက်အပြည့်အစုံ ဆောင်ထား သော ထောင်မှူးကြီး သတိမလစ်တမ်း ထောင်ကျသားများ အား စောင့်ကြပ်နေပုံသဘောနှင့် တူညီနေရမည်ဟု ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်။

၅။ ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသောအခါ သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်သော အရှုခံ တဏှာစိတ်သည် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်ဘို့ ကြိုးစားနေပုံသဘောနှင့် ထောင်ကျသားတို့သည် လွတ်လို လွတ်ငြား ထောင်နံရံကို ကုတ်ကပ်တွယ်တက်ရန် ကြိုးစား နေကြပုံ တူညီနေသည့်သဘောကို သိစေလို၍ ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်

http://www.dhammadownload.com

သောအခါ မခံချင်သောစိတ်၊ မခံသာသောစိတ်၊ ခံသာအောင် ပြုပြင်လိုသောစိတ်၊ နာတယ်ကိုက်တယ် ဟူသော ပညတ်နှင့် ယှဉ်သော အကုသိုလ်စိတ္တသင်္ခါရတရားတို့နှင့် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်ဘို့ ပေါ်လာသည့် စိတ်တို့သည် ငါဖန်တီးတာ မဟုတ် အတိတ်ကပါလာသော တဏှာ၏အလုပ် သူ့အလိုလိုသာလျှင် တိုက်ဆိုင်သည့်အခါ ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်ဟူသော သဘော ကို သိစေလိုခြင်းဖြစ်သည်။ (တဏှာအနတ္တ)

၆။ ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသောအခါ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသည့် တဏှာစိတ်များသည် မိမိအလိုနှင့် ဖန်တီး မွေးမြူခြင်းမရှိဘဲ သူ့အလိုလို ဖြစ်ပေါ်နေသည့်သဘောနှင့် ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို တွယ်တက်ရန် ထောင်မှူးကြီး က တိုက်တွန်းမှုမရှိဘဲ ထောင်ကျသားတို့ အလိုလိုတက်ကြပုံ သဘောတို့ တူညီနေပုံကို သိသာထင်ရှားရန် ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ (တဏှာအနတ္တဖြစ်ကြောင်း သိစေလိုခြင်းဖြစ်သည်)

၇။ ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာ သော ဝိတိက္ကမဒေါသ၊ လောဘစိတ်တို့ကို မိမိအလိုဖြင့် မပေါ် အောင် ပိတ်ဆို့တားမြစ်မှု မရှိသောသဘောနှင့် ထောင်ကျ သားများသည် ထောင်နံရံကို တွယ်ကပ်တက် နေစဉ် ၌လည်း မတက်စေရန် ထောင်မှူးကြီးက တားမြစ်မှုမရှိသည့်သဘောတို့ တူညီနေသည်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

၈။ ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာမည့်

http://www.dhammadownload.com

ဝီတိက္ကမဒေါသ၊ လောဘကိလေသာစိတ်ကို မိမိအလိုဖြင့် မဖြစ်ပေါ်စေလို၍ ပိတ်ဆို့ထားမြစ်ခြင်း မရှိပုံသဘောကို တွယ်တက်နေသော ထောင်ကျသားတို့ကို ထောင်မှူးကြီးက တွန်းချမှုလည်း မပြုလုပ်ဟူသောသဘောနှင့် တူညီနေရမည် ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

၉။ ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသောအခါ ခန္ဓာအိမ်ကို မိမိအလိုဖြင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်း ကြပ်မတ်ထားမှု မရှိသည့် သဘောကို ထောင်မှူးကြီးသည် ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို တွယ်တက်နေစဉ် ပြိုလဲမသွားအောင် တွန်းထားခြင်းမရှိသည့်သဘောနှင့် တူညီနေရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၀။ခေတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်သောအခါ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသည့် တဏှာ၏အလိုအတိုင်း အောင်မြင်အောင် မိမိ (အရှုဉာဏ်)အလိုဖြင့် အားပေးမှု၊ ကူညီမှု မရှိသည့်သဘောကို ထောင်ကျသားတို့သည် ထောင်နံရံကို တွယ်တက်နိုင်ရန် ထောင်မှူးကြီးက ပါဝင်ကူညီမှု မပေးသည့်သဘောနှင့် တူညီနေရမည်ဟူ၍ ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

၁၁။အရှုဉာဏ်သည် အရှုခံဖြစ်သော ဒေါမနဿစိတ်များနှင့် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်မည့် တဏှာလောဘသင်္ခါရ စိတ်တို့အား အကြည့်သက်သက်ဖြင့် စောင့်ရှုနေပုံကို ထောင်မှူးကြီးသည် ကင်းတဲထဲမှ ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို တွယ်တက်

http://www.dhammadownload.com

နေမှုသဘောကို ကြည့်နေပုံနှင့် တူညီနေရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၂။ ခေတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်နေစဉ် တရားကျင့်သော ယောဂီ၏ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်မည့်တဏှာ ရှိနေသော်လည်း ပြုပြင်ခြင်းခံထားရမှု မရှိဘဲ ပကတိလက္ခဏာအတိုင်းသာ ရှိနေပုံကို ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို တွယ်တက်နေစဉ် ထောင်နံရံကြီး လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်မှု ပကတိမရှိပုံနှင့် တူညီနေရမည်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

၁၃။ ခေတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်ဆဲ၌ တဏှာသင်္ခါရသည် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်ရန် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ တဏှာသည် ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်မှုဖန်တီးသော်လည်း ပြုပြင်လို့မရပါ။ ခန္ဓာအိမ်သည် ပကတိ မူလလက္ခဏာအတိုင်း သန့်ရှင်းနေဆဲပင် ရှိနေပုံသဘောကို ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို တွယ်တက်နေစဉ်၌လည်း ထောင်နံရံကြီးသည် ပကတိ အသက်မရှိသည့်အတိုင်း တည်နေပုံသဘောနှင့် တူညီနေရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

၁၄။ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသည့် ရှေ့စိတ်တဏှာသည် ခန္ဓာအိမ်ကို ကံမြောက်အောင် လိုက်လျောပြုပြင်ပေးမည့် နောက်တဏှာစိတ် မရှိသဖြင့် အဆက်ပြတ်ကာ (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပြတ်ကာ) တဏှာသည် အနိစ္စသဘောဖြင့်သာလျှင် ရှိနေသည့် သဘောကို ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို မတွယ်တက်

http://www.dhammadownload.com

တော့ဘဲ တွယ်တက်လိုသည့် အလိုဆန္ဒများကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပုံနှင့် တူညီနေရမည်ဟူသောသဘောကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

၁၅။ ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်ဆဲ၌ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသည့်တဏှာသည် လိုက်လျောမည့် နောက်တဏှာစိတ် မရှိတော့သဖြင့် မာန်ချကာ အလိုလို ချုပ်ပျောက်သွားသည့်သဘောကို ထောင်ကျသားတို့သည် လက်လျှော့၍ အချုပ်ထောင်ထဲသို့ သူတို့အလိုလို ပြန်ဝင်သွားကြသည့်သဘောနှင့် တူညီနေသည်ကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

၁၆။ တရားကျင့်သောယောဂီ၏ အရှုဉာဏ်စိတ်သည် တရားစထိုင်သည်မှ အဓိဋ္ဌာန်ပြည့်သည်အထိ အကုသိုလ်တရားများ အလိုလိုဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှ အလိုလိုချုပ်သွားသည်အထိ ဆုံးအောင်ရှုနေပုံနှင့် တူညီရမည်ဟူသောသဘောကို ထောင်မှူးကြီးသည် ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို တွယ်တက်ပုံနှင့် စွန့်လွှတ်သွားပုံ အစအဆုံး အထိ ကြည့်ကာမျှ ကြည့်နေရုံသဘောနှင့် တူညီနေရမည်ကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

၁၇။ တရားကျင့်သောယောဂီသည် ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်သောအခါ မခံစားချင်၍ ခံသာအောင် ပြုပြင်လိုသော တောင်းဆိုသည့် တဏှာအလိုအတိုင်း ပြုပြင်ဖြစ်အောင် လိုက်လျောမည့်စေတနာ ရှိပါသော်လည်း ထိုစေတနာသည်

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာဒုက္ခတိုးပွားကြောင်း မကောင်းသောစေတနာဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် လိုက်လျောလိုသည့် စေတနာကို စွန့်လွှတ် လိုက်ခြင်း၊ သည်းခံလိုက်ခြင်းဖြင့် ရှုနေရမည့် သဘောနှင့် ထောင်မှူးကြီးသည် ထောင်ကျသားများကို သနား၍ ကူညီလိုသော်လည်း ထိုစေတနာကို စွန့်လွှတ် လိုက်ပုံသဘောနှင့် တူညီနေရမည်ကို ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤဥပမာ ဥပမေယျအတိုင်း စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် (၁, ၂) ကျင့်စဉ်တလျောက်၌ မိမိ၏ ကျင့်ကြံပွားများ ရှုမှတ်ပုံတို့ကို လျော်ညီအောင် လိုက်နာရမည်ကို အထူးသတိပြုပါ။

အကယ်၍ တရားကျင့်သောယောဂီသည် တရားစထိုင်သည်နှင့် မိမိ၏ခါး, ကျော, လည်ပင်း, ခေါင်းတို့ကို တုတ်ချောင်း ထောင်ထားဘိသကဲ့သို့ တင်းတင်း တောင့်တောင့်ကြီးဖြစ်အောင် စိတ်ဖြင့် ပြုပြင်ဖန်တီးထားမည်ဆိုလျှင် အသက်မရှိ ပကတိဂုဏ်သတ္တိအတိုင်း တည်ရှိသော ထောင်နံရံတံတိုင်းကြီးနှင့် မတူတော့ပေ။ ရုပ်ကိုစိတ်ဖြင့် ညှစ်ထားခြင်းကြောင့် မြွေလေးကောင်ကို ကိုင်ထားသလိုဖြစ်နေပြီး ခံတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခ ထင်ရှားလာသောအခါ မြွေကိုက်ခံရသလို ဖြစ်နေမည်။ ထို့ကြောင့် ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုတ်တွင် မိမိ၏

http://www.dhammadownload.com

ခါး, ကျော, လည်ချောင်း, ဦးခေါင်းစသည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်ပိုင်းတို့ကို တုတ်ချောင်းထောင်ထားဘိသကဲ့သို့ စိတ်ဖြင့်ညှစ်ချုပ် တောင့်တင်းထား၍ တရားမထိုင်ရ။ သို့မှသာ ပကတိတည်ငြိမ်သော ထောင်နံ့ရကြီးကဲ့သို့ မိမိ၏ ခန္ဓာအိမ်ကြီးသည်လည်း ပကတိအတိုင်း တည်ရှိကာ စိတ်သည် လွတ်လပ်နေရကား မိမိရှုရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ ကြောင့်ကြမဲ့ ရှေ့ဆက် အလုပ်လုပ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

တောကြက်ဖမ်း ဥပမာနှင့် ရှုကွက်သဘောတရား

၁။ တောကြက်ဖမ်းသော မုဆိုးတယောက်သည် တောကြက်ဖမ်းနိုင်ရန်အတွက် အိမ်၌ တည်ကြက်တကောင် မွေးထားသည်။

၂။ ထိုမုဆိုးသည် တောထဲသို့သွား၍ တည်ကြက်ကို ချည်ထားပြီး ထိုတည်ကြက်အနီးတွင် ညွှတ်ကွင်းများ ထောင်ထားသည်။

၃။ ထိုမုဆိုးသည် ခြုံကွယ်တွင် ပုန်းအောင်းနေ၍ အဆင်သင့်စောင့်နေသည်။

၄။ တည်ကြက်သည် မကြာခဏ တွန်နေသည်။

၅။ ထိုအခါ တောကြက်များသည် တည်ကြက်တွန်ရာသို့ ရောက်ရှိလာပြီး တည်ကြက်ကိုခွပ်သည်။

၆။ တောကြက်ညွှတ်ကွင်းမိသောအခါ တောကြက်ကို မုဆိုးက ဖမ်းသည်။ ထိုဥပမာကို သုံးသပ်ကြည့်လျှင် တောထဲ၌ရှိသော တောကြက်များလာအောင် မုဆိုးမခေါ်နိုင်ပါ။ တောကြက်များ

http://www.dhammadownload.com

တောထဲ၌ အမှန်ရှိသည်။ တည်ကြက်တွန်စေခြင်းသည် တောကြက်များလာအောင် သွေးဆောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မုဆိုးသည် တည်ကြက်တွန်သံ နားထောင်လို၍ မဟုတ်ပါ။ တောကြက်များရောက်လာသောအခါ တောကြက်နှင့် တည်ကြက်တို့ ခွပ်ကြရာတွင် တောကြက်ညွှတ်ကွင်းမိ၍ မုဆိုးကတောကြက်ကို ဖမ်းသည်။ တည်ကြက်အတွက် ညွှတ်ကွင်းမထားဘဲ တောကြက်အတွက် ညွှတ်ကွင်းမိဘို့ ဖန်တီးထားသည်။ တည်ကြက်သည် မိမိ၏ မိတ်ဆွေဖြစ်သည်။ မိမိအား တောကြက်လာဘို့ အကျိုးပြုပေးသည့် မိတ်ဆွေ ဖြစ်သည်။ ထိုဥပမာအတိုင်း

၁။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးအရှိသဘောသည် တည်ကြက်နှင့်တူသည်ကို ဉာဏ်ဖြင့်နှိုင်းယှဉ်သိပါ။

၂။ အရှုခံအကုသိုလ် စိတ္တသင်္ခါရများကို သတိ, ဉာဏ်, ပညာနှင့်ယှဉ်သော အရှုဉာဏ်စိတ်သည် အကဲခတ်စောင့်ရှုနေပုံကို ခြုံကွယ်၌ မုဆိုးတည်ငြိမ်စွာ တောကြက်များအလာကို စောင့်ကြည့်နေပုံနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ပညာယူပါ။

၃။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကို တည်ကြက်တွန်ခြင်းသဘောနှင့် နှိုင်းယှဉ်သိပါ။

၄။ ထိုဓာတ်ကြမ်း ဖောက်ပြန်သောအခါ မခံစားချင်သည့်ဒေါသစိတ်နှင့် ခံသာအောင်ပြုပြင်လိုသော လောဘစိတ်သည် တောကြက်များနှင့် တူသည်ကို ဉာဏ်ဖြင့်နှိုင်းယှဉ်သိပါ။

http://www.dhammadownload.com

၅။ သတိ, ဉာဏ်, ပညာနှင့်ယှဉ်သော အရှုဉာဏ်စိတ်ကို မုဆိုးနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ နားလည်ယူပါ။

၆။ အရှုဉာဏ်သည် ခေတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုကို မရှုဘဲ တဏှာတည်းဟူသော သင်္ခါရတရားများကိုသာ ရှုရသည့် သဘောကို မုဆိုးသည် တည်ကြက်ကိုမဖမ်းဘဲ တောကြက်ကိုသာ ဖမ်းယူသည့်သဘောနှင့် နှိုင်းယှဉ်နားလည်ယူပါ။

ထိုတောကြက်နှင့်တူသည့် တဏှာစိတ်များ ဖေါ်ထုတ်ချင်၍သာ ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်ရန်အတွက် မလှုပ်မပြင်ဘဲ ထိုင်ခြင်း၊ အနည်းဆုံး နှစ်နာရီကြာအောင်ထိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ရုပ်ကို အကြောင်းမဲ့ ညှဉ်းဆဲခြင်းမဟုတ်။ တဏှာဖေါ်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ (ထင်ရှားသော တဏှာသဘောကို သတိ, ဉာဏ်, ပညာ စသည်တို့ဖြင့် ရှုမြင်နေခြင်း ကြောင့် အတ္တကိလမထနုယောဂ မဟုတ်သည်ကို သတိပြုပါ) ပုထုဇဉ်တို့၏သဘာဝသည် ဘယ်အရာမဆို အချောင် လိုချင်ကြသည်။ အလကားရွာသော မိုးရေကိုသော်မှ လိုချင်လျှင် ခံယူမှရသည်။ တဘဝစာ ချမ်းသာမှုအတွက် စီးပွားရေး၊ ပညာရေးများကိုပင် နှစ်ရှည်လများ အပင်ပန်းခံ၊ အဆင်းရဲခံ၊ မျက်နှာအောက်ကျ ခံ၍ရင်းနှီးယူရသည်။ အချို့ဆိုလျှင် အသက်နှင့်ပါ ရင်းယူရသေးသည်။ ထိုလောကီချမ်းသာထက် အဆပေါင်းများစွာ နှိုင်းယှဉ်၍မရသည့် သေခြင်းချမ်းသာ၊ သေပြီးချမ်းသာစီးပွားကို ပို၍အပင်ပန်းခံ ဒုက္ခခံ၍ ရင်းနှီးယူကြရမည်။

http://www.dhammadownload.com

တည်ကြက်နှင့်တူသော ခေတ်ကြီးလေးပါးကို မရှုရပါ။ တောကြက်နှင့်တူသည့် တဏှာစိတ်ကိုသာ ရှုရမည်။ တနည်းအား ဖြင့်ဆိုသော် ဝိပဿိသဝိတက်နှင့် ဗျာပါဒဝိတက်ကို ဖေါ်ထုတ်ပြီး မဂ်ဖြင့် တိုက်ခိုက်သတ်ဖြတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုတဏှာစိတ်တို့သည် အရှုဉာဏ်စိတ်ကို တိုက်ခိုက်သည်။ ထိုသဘောသည်ပင်လျှင် မြွေကြီးလေးကောင် လိုက်သတ်ခြင်းနှင့် တူသည်။ အရှုဉာဏ် မဂ်စိတ်သည် တဏှာစိတ် ဖြစ်ပျက်ဆုံးသည်အထိ ရှုနိုင်သောအခါ တဏှာဖြစ်ပျက်ဆုံး၍ ခန္ဓာသက်သက်သာ အရှုခံအဖြစ် ရှိနေတော့ သည်။ ထိုအခါ စိတ်၌ငြိမ်းအေးနေခြင်းကြောင့် မြွေကြီးလေး ကောင်မှ လွတ်နေသောနယ်မြေသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ခေတ်ကြီး လေးပါးဘယ်လောက်ပင် ဖောက်ပြန်စေကာမူ ဒေါမနဿစိတ်များ အလိုလို ဖြစ်မလာတော့ ပေ။ တဏှာ, ဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော အကုသိုလ် စိတ်များ ဖြစ်မလာတော့ပါ။ ဖြစ်စရာမရှိ၍ ပျက်စရာမရှိတော့ပါ။

ကျင့်စဉ်တက်ပုံ။ ။ တရားအားထုတ်မည့် ယောဂီတို့သည် သီလစင်ကြယ်စေ၍ ပရိကံပြုပြီးလျှင် ညွှန်ကြား ခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုတ်ကို စေ့စေ့စပ်စပ် သေသေသပ်သပ် ပြင်ဆင် ညီညွှတ်စေပြီးလျှင် အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာမည့် စိတ်အမျိုးမျိုး ကိုသိအောင် သတိထားပါ။ မိမိ၏အလိုဆန္ဒဖြင့် တွေးတောခြင်း၊ ကြံစည်ခြင်း၊ သညာပေး အမှတ်ပြုခြင်း (ပူတယ်၊ တင်းတယ်၊ တောင့်တယ်၊ မမြဲဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်၊ အစိုးမရဘူး)၊ အရာရာကို

http://www.dhammadownload.com

ပြုပြင်လိုသောစိတ်များ မွေးမြူခြင်း စသည်တို့ကို မပြုလုပ်ရ။ သို့သော်လည်း စိတ်သည် ငြိမ်မနေဘဲ အတိတ်အနာဂါတ် အာရုံ အမျိုးမျိုးကို လည်းကောင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံ အမျိုးမျိုးကိုလည်းကောင်း အလိုလို ကြံစည်တွေးတောနေလိမ့်မည်။ အတွင်း၌ စကား ပြောသော စိတ်၊ ဆင်ခြင်သောစိတ်၊ ဝေဖန်သောစိတ်တို့သည်လည်း အလိုလိုပင် တမျိုးပြီးတမျိုး မရပ်မနား ဖြစ်ပေါ်နေလိမ့်မည်။

အကယ်၍ ထိုကဲ့သို့ အလိုလိုဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်အမျိုးမျိုးကို ငါ့စိတ်ဟူ၍ သံသယရှိခဲ့သော် ထိုစိတ်များ မပေါ်အောင် ငါသဘောဖြင့် ရပ်ထားကြည့်ပါ။ ရပ်လို့မရဘဲ ကြံစည်တွေးတောသောစိတ်များ တမျိုးပြီးတမျိုး ပေါ်နေသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ အလိုလိုပင် တမျိုးပြီးတမျိုး ပေါ်နေသောစိတ်ဟု သံသယရှင်းသွားလိမ့်မည်။ ယောဂီ၏ ဉာဏ်တွင် သံသယရှင်းသွားပြီဆိုပါက သူ့သဘောသူဆောင်နေ၍ တမျိုးပြီးတမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်များကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း နောက်မကျစေဘဲ ဖြစ်ဆဲ၌ပင် သူ့သဘော သက်သက်ကိုသာ သိကာမျှသိအောင် သတိမလစ်တမ်း စောင့်ရှု နေပါ။ အနိစ္စဘဲ၊ ဒုက္ခဘဲ ၊ အနတ္တဘဲဟူ၍ အထင်ဖြင့် သညာ ပေးမရှုရ။ ဉာဏ်ဖြင့်သာ အလိုလိုဖြစ်လာသောစိတ်၊ အလိုလို ပျက်သွားသောစိတ်ဟူသည့် သဘောမျှကိုသာ အပြောပညတ် မပါဘဲ ကြည့်ရုံသက်သက်၊ ရှုရုံသက်သက်မျှသာ ရှုရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုကဲ့သို့ သူ့သဘောသူဆောင်၍ စဉ်းစားကြံစည် ဝေဖန်တွေးတောနေသော ထိုစိတ်အမျိုးမျိုးတို့သည် တရားထိုင်စဉ် ခါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ မထင်ရှားခင်သာ ဖြစ်ပေါ်နေလိမ့်မည်။ ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ထင်ရှားလာသောအခါ အတိတ်အနာဂါတ် အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို ကြံစည်တွေးတောနေသော စိတ်တို့သည် အလိုလိုပင် ရပ်ဆိုင်း၍ ခါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ထင်ရှားရာအာရုံသို့ စိတ်သည် အလိုလိုပင် သူ့အလိုလို ပြောင်းသိလာလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့ ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာကို ပြောင်းသိသည်နှင့်တပြိုင်တည်း ပူတယ်ဟူသောစိတ်၊ တောင့်တယ်ဟူသောစိတ်၊ တင်းတယ်ဟူသောစိတ်၊ ခြေထောက်က နာတယ်ဟူသောစိတ်၊ ပေါင်ကအောင့်တယ်ဟူသောစိတ်၊ ခါးက ညောင်းတယ်ဟူသောစိတ် စသည့် နာမည်ပေး တံဆိပ်ခတ်သော စိတ်များ အလိုလိုပေါ်လာလိမ့်မည်။

ထိုစိတ်အမျိုးမျိုးတို့ကိုလဲ မလစ်တမ်းသတိထား၍ စောင့်ရှု ရမည်။ သမုတိပညတ်ကို သညာပေးနေသော ရှေ့စိတ်သည် အရှုခံ စိတ်၊ ထိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ပိုင်းခြားရှုသော နောက်စိတ်သည် အရှုဉာဏ်စိတ် ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်အမျိုးမျိုးတို့ တခုနှင့်တခုမတူပုံကို ဉာဏ်ကပိုင်းခြား၍ သိအောင်ရှုရမည်။ စိတ်၏သဘာဝသည် အာရုံတခုထဲ၌ အမြဲမနေကြောင်းကိုလဲ ဉာဏ်မှာသိ၍ ရှုနေရမည်။ ခါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ပို၍ထင်ရှားလာသောအခါ

http://www.dhammadownload.com

နာမည်ပေး တံဆိပ်ခတ်နေသည့်စိတ်မှ မခံနိုင်ဘူးဟူသောစိတ်၊ မခံစားချင်သောစိတ်များ အဖြစ်သို့ သူ့အလိုလို ပြောင်းပေါ်နေ သည်ကိုလဲ ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားရှုနေရမည်။ ထိုသို့ဖြစ်သည့်စိတ်များ အလိုလိုဖြစ်သည်မှ အလိုလိုချုပ်သည်အထိ ပိုင်းခြား၍သိအောင် ရှုပါ။ အလိုလိုဖြစ်သည့်စိတ်များ အလိုလိုပျက်သွားသည်အထိ ဉာဏ်ဖြင့်သိအောင်ရှုပါ။

ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု နဂိုရ်ထက် ပို၍ ထင်ရှားလာသောအခါ နာတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ပူတယ်၊ မခံနိုင်ဘူး၊ မသက်သာဘူး၊ ဒီလိုတော့မကျင့်ချင်ဘူး၊ မဖြစ်နိုင်ဘူး စသည်ဖြင့် နာမည်ပေး တံဆိပ်ခတ်နေသည့်စိတ်မှ သည်းမခံချင် သောစိတ်၊ မခံစားချင်သောစိတ်၊ တော်ချင်တဲ့စိတ်များ၊ မခံသာ၍ ခံသာရာကို ရှာကြံချင်သောစိတ်များ၊ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ရှုလိုသောစိတ်များ အလိုလိုပြောင်းလွဲ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုစိတ်အစဉ်တမျိုးခြင်း ဖန်တီးသူမရှိဘဲနှင့် တမျိုးပြီးတမျိုး အလိုလိုပြောင်းလွဲသွားပုံကို ပိုင်းခြားသိပြီး ရှုနေရမည်။ ခန္ဓာအိမ်ကိုလည်း ဘဝင်မှ နေ၍ စိတ်ဖြင့်ညှစ်ချုပ်ထားလိုမှုများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ခေတ်ကြီးလေးပါး ပို၍ဖောက်ပြန်လာသောအခါ ဝေဒနာထင်ရှားလာသောကြောင့် အရှုဉာဏ်စိတ်ကို တဏှာက လာလုယူကာ ခန္ဓာအိမ်ကိုလိုရာသို့ လိုသလိုပြုပြင်ဘို့အတွက် ဟဒယဘဝင်ကို အရင်စတင် ညှစ်ချုပ်မည့်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာကာ

http://www.dhammadownload.com

ဟာဒယဘဝင်ကို လိုသလို ညှစ်ချုပ်လိမ့်မည်။ ထိုအခါ ထောင်မှူးနှင့်ထောင်ကျသားတို့၏သဘောကို အာရုံပြု၍ စနစ်တကျ ရှုရမည်။ စိတ်ကိုတဏှာနှင့်သဒ္ဓါ ဘတပြန်၊ ကျားတပြန် အပြိုင်လုကြမည်။ မိမိဘက်က သဒ္ဓါဝိုလ်၊ သတိဝိုလ်၊ ဝီရိယဝိုလ်၊ သမာဓိဝိုလ်၊ ပညာဝိုလ်နှင့်ယှဉ်သော အရှုဉာဏ်စိတ် အားကောင်းဘို့လိုသည်။ ထိုညှစ်ချုပ်လိုသောစိတ်များ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသောစိတ်များသည် အကျိုးတရား တဏှာဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် မိမိအလိုဖြင့် ဖန်တီးခြင်းမဟုတ်ဘဲ အတိတ်အကြောင်း အဆက်ဆက်ဖြင့် ရှိနေသောတဏှာ ဖြစ်သည်။

ထိုပြုပြင်လိုသောတဏှာသည် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ ဖြစ်သည်။ ရှေ့စိတ်တဏှာဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။ ထိုပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာသည် ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို ကံမြောက်အောင် (သို့) ဝီတိက္ကမကိလေသာဖြစ်အောင် ပြုပြင်ဘို့ နှိုးဆော်ပေးသောတဏှာ ဖြစ်သည်။

ထိုရှေ့စိတ်တဏှာ၏ အလိုပြည့်အောင် (သို့) ကံမြောက်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုပြင်မ ရွှေ့ဖြစ်အောင် နောက်စိတ်တဏှာက ဝီတိက္ကမကိလေသာ (လောဘ)အဖြစ် ပြုပြင်မ ရွှေ့ခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ က္ကရိယာပုတ်ကို ကံမြောက်အောင် မ ရွှေ့လျှင် ပြုပြင်လိုတာလည်း ရှေ့စိတ်တဏှာ၊ ပြုပြင်ဖြစ်အောင် လိုက်လျှောပေးလိုက်တာက နောက်စိတ်တဏှာ၊ တဏှာစိတ်ပြီးတဏှာစိတ်၊ ဆက်ကာဆက်ကာဖြစ်နေသဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

http://www.dhammadownload.com

လည်နေသည်။

ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုနှင့် နာမ်ခံစားမှု အကြောင်းကိုစွဲ၍ အကျိုးတရား မနောဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုသုံးမျိုး၏ ဓမ္မသဘောကို မသိလျှင် ထိုမသိမှုအကြောင်း(ပဋိစ္စ)ကြောင့် မခံစားချင်သောစိတ်၊ ခံသာအောင် ပြုပြင်လိုသောစိတ် အကျိုးတဏှာ (သမုပ္ပါဒ်)ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုအကျိုးတရားကို မသိမှု အကြောင်း ထပ်ဖြစ်၍ နောက်ထပ်ပြုပြင်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်မှု ဝီတိက္ကမကိလေသာ ဟဏှာလောဘတို့ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ် လာသည်။ ထိုသို့စိတ်အလိုလိုက်နေခြင်းသည် တသံသရာလုံးက ပါလာသော ပုထုဇဉ်အကျင့်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် တဏှာဖြစ်မှုကို ငါဘဲဟူ၍ သိနေမှု အဝိဇ္ဇာနှင့်တကွ သက္ကာယဒိဋ္ဌိအကြောင်း ထပ်ဖြစ်လျှင် တဏှာသာထပ်၍ ဖြစ်ပေါ်တိုးပွား လာတော့သည်။ အရင်းစစ်လျှင် နာမ်ရုပ်ဖြစ်ပေါ်မှု အနတ္တနှင့် တဏှာအနတ္တတို့ကို မသိမှုအဝိဇ္ဇာကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပဋိလုံအရ တဏှာအကြွင်းမဲ့ ချုပ်လိုလျှင် အဂိဇ္ဇာအကြွင်းမဲ့ ချုပ်ရမည်။ (သို့) ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ရရှိဘို့လိုသည်။ ဝေဒနာမှ တဏှာ ဖြတ်လိုလျှင် နာမ်ရုပ်တို့၏ ဓမ္မသဘောကို အမှန်အတိုင်း သိ၍လည်းကောင်း၊ တဏှာအနတ္တဟု သိလျှင်လည်းကောင်း ဝေဒနာမှ တဏှာပြတ်မည်။

ဝိဇ္ဇာအသိရရှိဘို့သည် အကျိုးတရား၊ စိတ်၌နီဝရဏ ဖုံးလွှမ်းမှုကို ဖယ်ရှားမှုသည် အကြောင်းတရား (သို့)

http://www.dhammadownload.com

အရှုဉာဏ်သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်၌ မူလဦးစီးနေရာယူထားသော မောဟဦးဆောင်သည့် အကုသိုလ် စေတသိက်များကို ဖယ်ရှားမှုသည် အကြောင်းတရားဖြစ်သည်။ ထိုအကုသိုလ်စေတသိက်များ စိတ်၌လွတ်မြောက်မှုသည် အကျိုးတရား သီလမဂ္ဂင်, သမာဓိမဂ္ဂင် ဟူသောကုသိုလ်စေတသိက်များ စသော ဗောဓိပက္ခိယ (၃၇)ပါး လက်ကိုင်ထား၍ ပြည့်စုံစွာ ကျင့်နိုင်မှုက အကြောင်းတရားဖြစ်သည်။

တရားကျင့်ရာတွင် မဂ္ဂသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်နှင့် နိရောဓသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်တို့ ပြည့်စုံစွာ ပါဝင်မှု အထူးလိုအပ်သည်။ မခံနိုင်သော ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာလျှင် ထိုဒေါသစိတ်အလိုအတိုင်း မလိုက်လျောဘဲ လိုက်လျောလိုသည့် ဒေါသစိတ်အစား အဒေါသစိတ်ဖြင့် နိုင်အောင်အစားထိုးပါ။ (သည်းခံမှုပြည့်စုံခြင်းကို ဆိုလိုသည်) မဖြစ်မနေ ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသော ရှေ့လောဘစိတ်ဖြစ်လာလျှင် ထိုရှေ့လောဘစိတ်ကို စွန့်လွှတ်၍၊ ဝေးအောင်စွန့်၍ ထိုလောဘစိတ်နှင့် လွတ်အောင်နေ၍ (နိရောဓသစ္စာ၏ကိစ္စဉာဏ်) စွန့်လွှတ်မှု အလောဘစိတ်ဖြင့် နိုင်အောင်အစားထိုးပါ။ ရှေ့စိတ်က လောဘ, ဒေါသစိတ်၊ နောက်စိတ်က အလောဘ, အဒေါသစိတ်၊ ခတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကိုလည်း မရှုရ၊ နှလုံးမသွင်းရ။ လှုပ်လိုပြင်လိုသည့် ရှေ့စိတ်ကို အလိုလိုပေါ်လာပါလားဟူ၍သိအောင် သတိထား၍ ဉာဏ်ဖြင့်ရှုပါ။

ဝီတိက္ကမ, ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ အကုသိုလ်စေတသိက်

http://www.dhammadownload.com

နှင့် ကုသိုလ်စေတသိက်တို့ စိတ်ကို အပြိုင်လုနေကြဦးမည်။ ထိုအခါ စိတ်မစင်ကြယ်သေး၍ စိတ်သည် လုံးထွေးနေဦးမည်။ သို့သော် မူလစည်းကမ်းချက်များ မကျူးလွန် မဖောက်ဖျက် မိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရခြင်း၊ သည်းခံမှုကို ပို၍အားကောင်း အောင်မွေးမြူရခြင်း တဏှာအလိုသို့ မလိုက်လျောမိအောင် စောင့်ရှောက်ရခြင်း စသည့်အင်္ဂါရပ်များ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ် နိုင်လျှင် ဆင်းရဲနေခြင်းမှ ခေါင်းပါးလာ၍ သက်သာ ချမ်းသာမှုက ထင်ရှားလာလိမ့်မည်။

ဆရာညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပြည့်စုံစွာ လိုက်နာကျင့်ကြံ နိုင်ခဲ့လျှင် ရှေ့စိတ်တဏှာ၏ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ အချက်ကို ပိုင်းခြားမြင်လာပြီး လျပ်စီးလက်သည့်ပမာ စိတ်များလျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်မှုသက်သက်ကို ဉာဏ်မှာမြင်လာသည်။ ထိုအခါ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းမှလည်း လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားသည်။ ဇင်းကဲ့သို့ နာမ်သဘောကို မြင်ခြင်းသည် "နာမ်၏သာမန် လက္ခဏာ"မျှကို မြင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ သာမန်ရုပ်နာမ်၏ လက္ခဏာကိုမြင်၍ တဏှာချုပ်ခြင်းသည် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန် အားဖြင့် ချုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သီလဝိသုဒ္ဓိ, စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်၍ ဝီတိက္ကမနှင့် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာတို့ချုပ်ခြင်းသည် ပထမအဆင့် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန် သီလဝိသုဒ္ဓိ, စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်သည်။ ခေတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုမှ လွတ်ခြင်းသည်လည်း အားထုတ်ဆဲ အခိုက်အတန့် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန် အားဖြင့်သာ လွတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယခုအဆင့်၌ အရှုဉာဏ်သည်

http://www.dhammadownload.com

သာမန်ရုပ်နာမ်တို့၏ လက္ခဏာမျှကို မြင်တွေ့ခြင်းကြောင့် ဝိပဿနာဘာဝနာ မပွါးများသင့်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ပရမတ်ရုပ်နာမ်စစ်စစ် မဟုတ်သေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အရှုဉာဏ်၌ ကိလေသာမြူမှုံများ လုံးဝစင်ကြယ်၍ သီလဝိသုဒ္ဓိ, စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်အောင် ရှေ့တဆင့်တက်ကျင့်ဘို့ လိုသည်။

အထက်ပါ ကျင့်စဉ်အတိုင်း ရိုးရိုးဣရိယာပုတ်ဖြင့် သမာဓိကို အလွယ်တကူ ရသည်အထိ ဆက်လက် လေ့ကျင့်ပါ။ တရားသိလို၊ မြင်လိုသော စိတ်ဆန္ဒတွေရှိက မခဲယဉ်းပါ။ မခက်ခဲပါ။ မပင်ပန်းပါ။ ဆေးကောင်း၊ မကောင်းသိလိုလျှင် ဆေးအကြောင်းပြောနေမည့်အစား ဆေးကို ကိုယ်တိုင်သုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါပျောက်မှုက အဖြေပေးပါလိမ့်မည်။

သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ဆက်လက်ကျင့်ပုံ။ ။ အထက်ပါကျင့်စဉ်သည် သမာဓိအခိုက်၌သာ ဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်းခြင်း တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိတို့ ကင်းခြင်းဖြစ်သည်။ သမာဓိပျက်လျှင် စိတ်ကို တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိတို့ အလွယ်တကူ ဝင်စီးပြီး နေရာယူ အုပ်ချုပ်ကာ ခေတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခအာရုံကို အကြောင်းခံ၍ ငါ့စိတ် ငါနာတယ် ငါမခံနိုင်ဘူး ငါဆင်းရဲတယ် ငါ့ရုပ်ကြီးဝေဒနာတက်နေတယ်ဟူ၍ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြင့်စွဲယူကာ စိတ်သည် ဆင်းရဲရပြန်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ယခုလို သာမညခံစားချက်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာကိုပင် တားဆီးလို့မရလောက်အောင် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ မီးတောက်လောင်၍ ထိမ်းသိမ်းလို့မရအောင် ဝီတိက္ကမ ကိလေသာများ ဖြစ်ပေါ်နေသေးလျှင် အကယ်၍ သေအောင် ဖောက်ပြန်သည့် ခံစားချက်ကြီးလေးပါးကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် (သို့) သေသည့်အခါ ယခုထက်ပင် အဆပေါင်း များစွာ ဆင်းရဲရဦးမည်။

ထို့ကြောင့် မီးဘေးရှောင် မလောင်ခင်တားဟူသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ စစ်မရောက်ခင် မြားပြင်ဟူသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ မသေခင် (ဝါ) သေအောင် ဖောက်ပြန်ရက်စက်သည့် ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ မဖြစ်ခင်၊ ကြိုတင် ပြင်ဆင်သည့် သဘောဖြင့် ထိုခံစားချက်ကြီးလေးပါး ပြင်းထန်မှုကို အကြောင်းခံ၍ ထိုနာမ်ရုပ်ကို (အနိဋ္ဌာရုံနှင့် ဝေဒနာကို) စွဲယူမည့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်တကွ ဖြစ်သော တဏှာကို အကြွင်းမဲ့ပယ်သတ်ထားရမည်။

ထို့ကြောင့် အထက်ပါနည်းစနစ်အတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံး၍ လက်တွေ့ကျကျကျင့်သောအခါ ပစ္စုပ္ပန် ဆင်းရဲရ မည့်အစား မဆင်းရဲဘဲ ချမ်းသာသည့်သဘောကို ရရှိလာပါ လိမ့်မည်။ ဣရိယာပုတ်ကို (သို့) တင်ပလ္လင်ခွေကို ရှိုးရှိုးမထိုင်စေဘဲ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ပို၍ထင်ရှားအောင် တဘက်တင်, ချိတ်၍ တရားကျင့်ပါ။ အမှန်မသိ၍သာ ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပုထုဇဉ်၏ ဓလေ့အတိုင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိအမြင်ဖြင့်ကြည့်လျှင်

http://www.dhammadownload.com

မဖြစ်နိုင်ဘူးဟု မြင်ကြလိမ့်မည်။ အမှန်မှာ မိမိ၏အမှားသာလျှင် ဖြစ်သည်။ အကျိုးတရားဒုက္ခသစ္စာကို ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ဟု စွဲယူထားသော အကြောင်းကြောင့် ငါ့ဖာသာငါ ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်သည်။ တဖက်ချိတ်၍ ကျင့်သော ကျင့်စဉ်ဖြင့် နည်းလမ်း ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း သဒ္ဓါ ပြည့်ဝစွာဖြင့် ကျင့်ပါ။ မိမိထင်သလို ဆင်းရဲမှုမရှိဘဲ သမာဓိအားကောင်းလျှင် ဒုက္ခ, သုခချုပ်၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၌ ပရမတ်နာမ်ဓာတ်၏ သဘာဝလက္ခဏာနှင့် သာမညလက္ခဏာကို တွေ့မြင်ပါလိမ့်မည်။ ၎င်းကျင့်စဉ်၏ သမာဓိကို နိုင်နင်းစွာ အလွယ်တကူ ထူထောင်နိုင်အောင် ဆက်လက်ကြိုးစား ကျင့်ကြံပွားများပါ။

၎င်းတဘက်တင်ချိန် တင်ပလ္လင် ဣရိယာပုတ်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ၌ သမာဓိနိုင်နင်း သွားလျှင် (ဝါ) ထိုအနိဋ္ဌာရုံကို ငါဘဲ, ငါ့ဥစ္စာဘဲ စသည်ဖြင့် စွဲယူ၍ ကိလေသာမီးတောက်မှု ငြိမ်းသွားလျှင် တဏှာ ဗိုလ်ကို ဖိတ်ခေါ်သောအားဖြင့် (သို့) ဒုက္ခဝေဒနာကို စွဲယူသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အမြစ်ပါမကျန် ပယ်နှုတ်လိုသော အားဖြင့် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာကို အဆင့်တိုးမြှင့်၍ ကျင့်ရမည်။

မေတ္တာသုတ်၌ သက္ကောဟူသော သဒ္ဒါပုဒ်အရ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုသော သူသည် အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ ကျင့်ရဲရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားထားသည်။ မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်၌လည်း ရှင်ယောသိက

http://www.dhammadownload.com

မထေရ် တရားကျင့်ရာတွင် လည်ပင်းပြတ် (ဦးခေါင်းပြတ်)သော ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာကိုပင် အမှုမထား ဂရုမစိုက် (ဥပေက္ခာပြုလျက်) ဘဲ မဂ်တရားကိုရအောင် ကြိုးစားနိုင်ပါသည်။ ထိုကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန်ဆုံးအချိန်တွင် အသက်ကို ပမာနမထားဘဲ မဂ်ရဘို့ရန် ပမာနထားလျက် ကျင့်သွားခဲ့ဘူး လေ၏။ ထို့ကြောင့် ဒီဃနခာနှင့် ဒီဃာသနာမှာ မဂ်နှင့်အသက် လဲချင်လဲရပါစေဟူသော သဒ္ဓါ, ဆန္ဒမျိုးဖြင့် တရားကျင့်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဆရာက နည်းပေးမှန်၍ နည်းခံသူက သဒ္ဓါအားသန်စွာ ကျင့်လျှင် လျှင်မြန်စွာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အကျိုးပေးပါလိမ့်မည်။

စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် (မဟာပလ္လင်ချိတ်)

မဟာပလ္လင်ချိတ်၍ မရသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ကျင့်စရာ မလိုပါ။ သို့သော် ရှုကွက်ထင်ရှားစေ၍ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ကိလေသာတဏှာကို အနတ္တပေါက်အောင်ရှု၍ ဘဝင်ကျသည် (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်သည်)အထိ အချိန်နာရီ ကန့်သတ်မထားဘဲ အားထုတ်ရပါမည်။ ဤနေရာ၌ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မဟာပလ္လင်ထိုင်ခြင်းသည် ဘုရားကိုတုု၍လိုက်ထိုင်သော ထိုင်ခြင်းဟူ၍ မှားယွင်းစွာ စွပ်စွဲပြောဆိုကြသည်။ ဘုရားကိုတု၍ ထိုင်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ က္ကရိယာပုတ်ကို ခိုင်ခံ့စေခြင်း၊ နာမ်၏ လက္ခဏာကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေခြင်း၊ သည်းခံမှုအား

http://www.dhammadownload.com

တိုးပွါးစေခြင်း၊ အာရုံပြန့်လွင့်မှု နည်းပါးစေခြင်း စသော ကောင်းကျိုးများကို ဖြစ်စေခြင်းငှါ မဟာပလ္လင်ခိုတ်၍ ထိုင်စေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ဤမဟာပလ္လင်ခိုတ်၍ ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုတ်ဖြင့် ကျင့်ခြင်းသည် အာသီဝိသောပမသုတ္တန်အရ မြွေကြီးလေးကောင်လက်မှ အပြီးတိုင် လွတ်ငြိမ်းရာနေရာသို့ အရောက်ပြေးခြင်း ဖြစ်သည်။ (သို့) မြွေကြီးလေးကောင်၏ အဆိပ်မှ အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်ရန် ကျင့်သောကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်းကျင့်ရန် အထူးလိုအပ်သည်။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော ဝီတိက္ကမနှင့် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ အပြီးတိုင်ချုပ်ငြိမ်းအောင် ကျင့်သောကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်သည် အကြိမ်ကြိမ် မဟာပလ္လင်ဣရိယာပုတ်ဖြင့် ထိုင်ကျင့်ဘို့မလိုပါ။ မဟာပလ္လင် ခိုတ်ထိုင်နည်းသည် ပဓာနမဟုတ်။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ဝီတိက္ကမနှင့် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ အပြီးတိုင် ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည်သာ ပဓာနကျသည်။

ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို မလှုပ်မပြင်၊ စိတ်ဖြင့်မညှစ်မချုပ်၊ မတောင့်မတ်ဘဲ ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုတ်ဖြင့် တရားကျင့်ရာတွင် ပြင်းထန်သော ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ဖေါ်ထုတ်၍ ကျင့်နိုင်ပါ့မလားဟူ၍ သံသယရှိနိုင်သည်။ သံသယ မဖြစ်သင့်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုပြင်းထန်သော ရုပ်တရားကိုပင် ငါ, ငါ့ဥစ္စာဟု စွဲယူခြင်းကြောင့် ပဋိယာ

http://www.dhammadownload.com

အနုသယမှ ပေါက်ဖွားလာသည့် ဝီတိက္ကမနှင့် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာနှင့် သက်သာရာကို လိုချင်မှုတဏှာတို့ ထင်ရှားစေ၍ သဒ္ဓါဗိုလ် ဝီရိယဗိုလ် စသောဗိုလ်ငါးပါးတို့ဖြင့် အပြီးတိုင် ပယ်နှုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာယာနိကကျင့်စဉ်၌ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော ပဋိဃာနုသယမှ ပေါက်ဖွား လာသည့် ဝီတိက္ကမနှင့် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတို့ကို အကြွင်းမဲ့ပယ်သတ်နိုင်ရန် ထိုကိလေသာတို့၏ အနတ္တသဘောကို တိုက်ရိုက် ရှုရုံမှတပါး အခြားဘယ်နည်းရှိဦးမည်နည်း၊ ယခုဖော်ပြသောကျင့်စဉ်မှတပါး မရှိတော့ပါဟု စာရေးသူ ရှုမြင်ပါသည်။ အကယ်၍ ပစ္စုပ္ပန်ဖော်ပြဆဲ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အထက်ဖော်ပြပါ ကိလေသာတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်နိုင်သည့် အခြားနူးညံ့စွာ ကျင့်၍ရသော ဝိပဿနာယာနိကကျင့်စဉ် ရှိပါသေးလျှင် စာရေးသူတပည့်ခံ၍ နည်းယူပါမည်။

ကာယိကဒုက္ခနှင့် စေတသိကဒုက္ခ၏သဘောမှာ ပယ်ရှားရန်ခဲယဉ်းသောကြောင့် ဒုခေန ခါဒိယတီတိ ဒုက္ခံ ဟု ဆိုထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် သာမညသဒ္ဓါ ဆန္ဒတို့ဖြင့် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာပေါ်မှ သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်သော ကိလေသာ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းဘို့ မဖြစ်နိုင်ပေ။ သမ္ပပ္ပဓါန်လုံ့လ, အာတာပိဝီရိယ, စတုရင်္ဂဝီရိယတို့ အခြေခံသော သဒ္ဓါ, ဆန္ဒတို့ဖြင့် ပြည့်စုံသော ယောဂီတို့မှသာလျှင် ကျင့်ကြံနိုင်သည့်အရာ ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

လူသာမည၊ နတ်သာမညတို့၏ အရာမဟုတ်ပေ။ နည်းမှန်၍ သဒ္ဓါသန်လျှင် သေချာပေါက်အောင်မြင်ပါသည်။ တရားထိုင်တိုင်း ထိုကဲ့သို့ ကျင့်စရာမဟုတ်ပါ။ ကိလေသာ အကြောင်းငြိမ်းသွားဘို့သာ အကြောင်းခံခြင်းဖြစ်သည်။ မဖြစ်နိုင်ဘူးဟူသည်မှာ ဖြစ်နိုင်အောင် အားမထုတ်ချင် သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ယခုကျင့်စဉ်သည် သေခြင်းဆင်းရဲမှ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်း ကျင့်စဉ်နည်းကောင်းတခုဖြစ်ပါသည်။ အသေတတ်၍ ဘဝချမ်းသာကောင်း လိုချင်သောသူများ၊ အပယ်လေးပါး လွတ်ချင်သောသူများ၊ လူ့ဘဝ ခဏကာမချမ်းသာတည်းဟူသော မြေခွက်နှင့် နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ရွှေခွက် လဲလိုသူများ ဤကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် သေချာပေါက် ရယူနိုင်ပါသည်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ(၁)။ ။ **"ဝေဒနာ ဖွေရှာမတတ် သေကာမမြတ် ဖြစ်လိမ့်မည်။ ဝေဒနာဖွေရှာတတ်မှ သေကာမြတ် ဖြစ်လိမ့်မည်"** ရဟန္တာဟု ထင်ရှားကျော်ကြားသော စွန်းလွန်းဆရာတော် ဘုရားကြီးမှ ဤကဲ့သို့ အနှစ်ချုပ် အဖြေထုတ်ကာ ဩဝါဒမိန့်ခဲ့ဘူးပါသည်။ အကယ်၍ အရိယာသူတော်ကောင်းတို့သည် ပြင်းထန်သော ဝေဒနာကို အရင်းခံ၍ ကောင်းကျိုးချမ်းသာမရှိဘူးဆိုလျှင်လည်းကောင်း၊ ဤကဲ့သို့ ပြင်းထန်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ကာ သီလ၊ သမာဓိ၊ မထူထောင်နိုင်ဘူးဆိုလျှင် တရားကျင့်ရာ၌ အနှောင့်အယှက်ပေးဘိသကဲ့သို့ ဖြစ်နေလျှင် အထက်ပါ ဩဝါဒ ဆောင်ပုဒ်ကို စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးက မိန့်ဟမည် မဟုတ်ပေ။

ဘုရားရှင်ကလည်း ဗောဓိရာဇမင်းသားကို ဤကဲ့သို့ ဆိုဆုံးမခဲ့ပါသည်။ န ခေါ သုခေန သုခံ အဓိဂန္တဗ္ဗံ၊ ဒုက္ခေန သုခံ အဓိဂန္တဗ္ဗံ။ ထိုဒေသနာ၏ ဆိုလိုချက်မှာ စိတ်အလိုကျ ချမ်းသာမှု ဖြစ်အောင် ဣရိယာပုတ်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ ပြုပြင်ပေးသော အကျင့်ဖြင့် အမြင့်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မရရှိနိုင်။ ဆင်းရဲပင်ပန်း သည့်ကြားမှ သည်းခံ၍ စိတ်အလိုကို စွန့်လွှတ်ခြင်းအကျင့်ဖြင့်သာ ချမ်းသာသောနိဗ္ဗာန်ကို ရရှိနိုင်မည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ထို့အတူ ပါတာလ သုတ်၌ ယော စေတာ နာဓိဝါသေတိ - --ပ--- အထော ဂါဓမ္ပိ အဇ္ဈဂါ။ ဟူ၍ ဟောတော်မူထားပါသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ ဝိပဿနာယာနိကကျင့်စဉ်ဖြင့် တရားကျင့်ရာတွင် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာပေါ်မှ ဝီတိက္ကမနှင့် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ မချုပ်ငြိမ်းသေးလျှင် (သို့) သည်းမခံနိုင်သေးလျှင် အရှခံ ရုပ်နာမ်တို့ကို ယထာဘူတ ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍မမြင်နိုင်။ စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိလည်းမဖြစ်၊ ထို့ကြောင့် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာပေါ်မှ ဝီတိက္ကမနှင့် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ ချုပ်ငြိမ်းအောင် အရင်ဆုံး ကျင့်ရမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ သည် ခန္ဓာ၌ အမြဲတမ်း ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ တရားကျင့်တိုင်းလဲ

http://www.dhammadownload.com

ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ထို့ကြောင့် ပရမတ်ရုပ်နာမ်ကို ရှုမည့်စိတ်အား ကြီးစွာသော အနီးကပ်အန္တရာယ် ဖြစ်သည်။ ထိုအန္တရာယ်(သို့) ထိုနီဝရဏတရားများ ချုပ်ငြိမ်း၍ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်မှသာလျှင် ရုပ်နာမ်တို့၏သဘာဝကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း ပိုင်းခြားရှုမြင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မှန်ပါသည်။ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ၊ ဗောဓိရာဇကုမာရသုတ္တန်တွင်လည်း ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တွင် တဏှာမချုပ်ဘဲနှင့် ယထာဘူတဉာဏ် မရနိုင်ကြောင်းကို အပိ နု သော ပုရိသော အမုံ အလ္လံ ---ပ--- အဘဗ္ဗာဝ တေ ဉာဏာယ အနုတ္တရာယ သမ္ဗောဓါယ။ ဟူ၍ ဟောတော်မူထားပါသည်။ ထိုဒေသနာတော်၌ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤကဲ့သို့ ဥပမာ ပေးထားသည်။ စိုစွတ်သော သစ်တုံးအား မီးရှို့ရာတွင် မီးမတောက်ဘဲ မီးတောက်အောင် ပြုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပင်ပန်းကြောင်း အချည်းနှီးသောအလုပ်ကို လုပ်ဘိသကဲ့သို့ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တွင် ပဋိဃာအနုသယ အရင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သည့် ဝီတိက္ကမ, ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတို့ ချုပ်ငြိမ်းမှုမရသေးဘဲနှင့် ဝိပဿနာရှုနေခြင်းသည် အချည်းနှီးသော ပင်ပန်းကြောင်း အကျင့်ကို ကျင့်နေခြင်းမျှသာဖြစ်၍ ယထာဘူတဉာဏ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် စစ်စစ်မဖြစ်နိုင်။

မှန်ပါသည်။ ဝေဒနာကိုကြောက်၍ ရှောင်လွှဲပြီး ကျင့်ကြသော်လည်း တရေးကျင့်တိုင်း ထိုဝေဒနာနှင့် မလွတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

သေသောအခါမှာလည်း မရှောင်လွှဲနိုင်တော့ပါ။ ဘယ်လိုနေနေ သေရမည်မှာ သေချာပေါက်ဖြစ်သည်။ သေခြင်းသည် အဆင်းရဲဆုံးဖြစ်သည်။ ခေတ်ကြီးလေးပါး အပြင်းထန်ဆုံး ဖောက်ပြန်ခြင်းဖြစ်သည်။ တသက်လုံးချောင်ချောင်နေခဲ့သမျှ သေမှအကျဉ်းအကြပ် ခံရခြင်းသည် အဆုံးရှုံးဆုံးဖြစ်သည်။ မျှခံမည့်သူ၊ ကူညီမည့်သူ မရှိတော့ပါ။ ထို့ကြောင့်စစ်မရောက်ခင် မြှားပြင်ဆင်ဘိသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ မီးဘေးရောင် မလောင်ခင်တား ဆိုဘိသကဲ့သို့လည်းကောင်း သေမင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင် အနိုင်ရရန် (သို့)သေမင်းသတ်ကွင်းမှ လွတ်ရန် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရမည်။ ထို့ကြောင့် ကာယိကဒုက္ခကို အကြောင်းခံ၍ ဝေဒနာပေါ်မှ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကိုဖေါ်ထုတ်ကာ အပြီးတိုင် သတ်ဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ နှင့် ရင်ဝလှံစူး ထိပ်ဦးမီးလောင် ဒေသနာတော်ကိုလည်း ပြန်ဆင်ခြင်ပါ။ မဟာပလ္လင်ချိတ်၍ တက်သောဝေဒနာသည် ရင်ဝလှံစူး ထိပ်ဦးမီးလောင်သလောက် မရှိပါ။ ငရဲ၌ခံရသော ဝေဒနာနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် မြူမျှလောက်သာ ရှိပါသည်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ(၂)။ ။ "မခံသာ မှန်ပါဘိ သည်တရား၊ ခံသာအောင်ခံ သံသရာ မျောကြအများ" ထိုဩဝါဒကို သုံးသပ်ရလျှင် တရားအမှန်ကို တွေ့ချင်လို၍ ဆရာကောင်း၊ နည်းကောင်းများဖြင့် အချိန်အကုန်ခံ၊ ငွေအကုန်

http://www.dhammadownload.com

ခံ၍ တရားရှာကြသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အနာမခံချင်ကြပေ။ အနာခံမှရမည့်တရားကို နာလာလျှင် တဏှာအလိုလိုက် အကြိုက်ပေးကာ ခန္ဓာကိုယ်သက်သာအောင် ပြုပြင်ပေးနေကြသဖြင့် ဘယ်မှာတရားအမှန် ရပါတော့မည်နည်း။ မခံသာလာတော့ ခံသာအောင် ပြုပြင်ပေးလိုက်ကြသည်။ တသံသရာလုံး တဏှာအလို (စိတ်အလို) လိုက်ခဲ့သောအကျင့်ဖြင့် တရားရှာနေသ၍ တရားမရဘဲ ပါရမီကုသိုလ်လောက်သာ ရတော့မည်။ ဝိပဿနာဟူသည် ပေါ်ဆဲရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှုရမည့်အစားမရှုဘဲ ဖျက်ဆီးလိုက်သဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မာန်နတ်ဖြစ်ကာ မဂ်ခရီးကို ပိတ်ဆို့လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မခံသာသည့်အဆုံးတွင် နိဗ္ဗာန်ရှိပါသည်။ သည်းမခံနိုင်၍ ဣရိယာပုတ်ကို ပြင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်၊ သည်းမခံနိုင်ခြင်းသည် ဒေါသစိတ် ဖြစ်သည်။ ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ပေးလိုက်ခြင်းသည် လောဘစိတ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အဓမ္မအကျင့် ဖြစ်သွားသည်။ အကယ်၍ သမထအခြေခံ ဝိပဿနာယာနိကကျင့်စဉ်ဆိုလျှင် သမာဓိအားမကောင်းသေး၍ ခေတ္တအားဖြင့် ပြုပြင်ပေးရသည်။ အကယ်၍ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သို့ရောက်လျှင် မပြုပြင်ပေးရတော့ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ပစ္စုပ္ပန်နာမ်ရုပ်တို့၏ သဘောသာရှိ၍ငါမရှိဟူ၍ အရှုဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားသိမြင်ရသောကြောင့် ဆင်းရဲခြင်း မရှိတော့ပါ။ ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်လိုသောစိတ်များလည်း မရှိတော့ပါ။ တရားလိုလားသော ယောဂီတို့ အထူးသတိပြုပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကေ့ပေါသထသာမဏေရီမလေး၏ တရားကျင့်ပုံ။ ။

(၇)နှစ်အရွယ်ရှိ ကေ့ပေါသထ သာမဏေရီမလေးသည် ဆရာဖြစ်သူ ပဋ္ဌါစာရီထေရီမထံ တရားနည်းခံ၍ သူ၏ကျောင်းသင်္ခမ်း၌ ဣရိယာပုတ်ကို မပြင်ဘဲ (၇)ရက်လုံးလုံး ဆီးမသွား၊ ဝမ်းမသွား၊ ရေမသောက်၊ ဆွမ်းမစား၊ မအိပ်ဘဲ တရားကျင့်သောအခါ (၇)ရက်မြောက်သောနေ့တွင် အရဟတ္တဖိုလ် ဆိုက်ရောက်သွားပါသည်။ မဂ်ဖိုလ်လိုချင်လျှင် မဂ်ဖိုလ်နှင့် တန်သည့် သီလ, သမာဓိ, သဒ္ဓါ, ဝီရိယတို့ စိုက်ထုတ် ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ မဂ်နှင့်အသက်လဲနိုင်သော စိတ်ဆန္ဒပြည့်စုံရမည်။ ခန္ဓာအိမ်ကို မပြုပြင်ပေးဘဲနှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လျော်ညီစွာကျင့်လျှင် တရားရပါသည်။ နာရီရှည်မက၊ ရက်ရှည်ပါ တရားကျင့်ခြင်းကြောင့် တရားရပါသည်။ များများလိုချင်သောသူ များများ အရင်းစိုက်ရမည်။ မြန်မြန်ရောက်လိုသောသူ ပြင်းပြင်းလျှောက်ရမည်။ ပျင်း၍ ဖျင်းနေသောသူ တရားမရပါ။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် "လမ်းမှားကိုကျင့်ရာ၌ ဝီရိယ (အားထုတ်မှုစွမ်းအား) နည်းသူ သက်သာ၍ ဝီရိယကြီးသူ ဆင်းရဲရ၏။ လမ်းစဉ်မှန်ကိုကျင့်ရာ၌ ကား ဝီရိယနည်းသူ ဆင်းရဲရ၍ ဝီရိယကြီးသူသာ ချမ်းသာရ၏" ဟု (ကေက အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်)၌ ဟောကြားတော်မူထားပါသည်။ မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ အဋ္ဌကထာ ဒေဝဒဟသုတ်အဖွင့်၌လည်း အဋ္ဌကထာဆရာတော်က "သာသနာတော်အတွင်း မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ

http://www.dhammadownload.com

သံသရာ ထွက်မြောက်ရေး အလုပ်ကို သေကောင်ပေါင်းလဲ အရိုးပေါ်အရေတင်အောင် လုပ်သော်လည်း အတ္တကိလမထဟု မဆိုရ။ သမ္မာဝါယမ မဂ္ဂင်အကျင့်" ဟူ၍သာ ဆိုရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

ကြာကြာထိုင်တာ တရားမဟုတ်၊ တရားမရ၊ ကျင့်စဉ် မမှန်ဟူ၍ နှလုံးသွင်းသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အောက်ပါ ဒေသနာကို သတိပြုသင့်သည်။

ဣဓ သာရိပုတ္တ ဘိက္ခု ပစ္ဆာဘတ္တံ ပိဏ္ဍပါတပဋိက္ကန္တော နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကံ အာဗုဇိတွာ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓါယ ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ " န တာဝါဟံ ဣမံ ပလ္လင်္ကံ ဘိန္ဒိဿာမိ၊ ယာဝ မေ နာနုပါဒါယ အာသဝေဟိ စိတ္တံ ဝိမုစ္စိဿတိ (မဟာဂေါသိင်္ဂသုတ်)

ဆွမ်းစားပြီးသော ရဟန်းတပါးသည် ကမ္မဋ္ဌာန် းအားထုတ်ရာအရပ်သို့ကပ်၍ မိမိ၏ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှေ့ရှု အားထုတ်ရာတွင် တင်ပလ္လင်ခွေလျက်ရှိသော မိမိ၏ကမ္မဋ္ဌာန်း အိမ်ကို မင်္ဂဖိုလ်မရမချင်း မလှုပ်, မပြင်, မကုတ်, မဖြုတ်, မထစတမ်း ကျင့်သောရဟန်းများ ရှိနေသ၍ ငါဘုရား၏ သာသနာ တော်သည် အင်ကြင်းဥယျာဉ်ကဲ့သို့ အမြဲတမ်း စည်ပင် တိုးပွားနေမည် ဖြစ်သည်ဟု ဟောကြားထားပါသည်။ မြတ်စွာ ဘုရား၏ဆန္ဒတော်ကို သုံးသပ်ကြည့်လျှင် တရားကျင့်သော ယောဂီ တို့သည် ဝိပဿနာဉာဏ်မရသေးသ၍ အချိန်ကန့်သတ်မှုလည်း မထားရ၊ ဣရိယာပုတ်ကိုလည်း ပြုပြင်လှုပ်ရှားမှု (ထိုင်ခြင်း

http://www.dhammadownload.com

ဏ္ဏရိယာပုတ်) မပြုဘဲ တရားကျင့်ရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ တနာရီ၊ နှစ်နာရီမျှ ကန့်သတ်၍ တရားကျင့်ခြင်းသည် မဂ်တရား ဖိုလ်တရားကို တားဆီးရာကျသည်။ (၁၅)မိနစ်၊ မိနစ်(၃၀) မျှဆိုလျှင် အဘယ်သို့ ဆိုဘွယ်ရာ ရှိတော့မည်နည်း။ အချိန်နာရီနှင့် မဟာပလ္လင်ချိတ်ခြင်းသည် ပဓါနမဟုတ်၊ တရားရဘို့နှင့် မဂ်ဖိုလ် တရားထူးရဘို့သာ ပဓါနဖြစ်သည်။ တရားကျင့်သောယောဂီတို့ သတိပြုပါ။

သဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ။ ။

"လူသေလျှင်သေ၊ မသေလျှင်တရားရ" မှန်ပါသည်။ တရားမကျင့် လျှင်လည်း လူသေမှာအမှန်ဖြစ်သည်။ တရားမရဘဲ သေသွားသည့်သူ များပြားကြပါသည်။ သေရမှာချင်းအတူတူ လူမသေခင်က တဏှာသေအောင်၊ ငါတည်းဟူသော ဒိဋ္ဌိစွဲ ပြုတ်အောင် ကျင့်ထားရမည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် လူ မသေဘဲ အဝိဇ္ဇာတဏှာသေပြီး ဆင်းရဲရမည့်အစား နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို မျက်မှောက် ပြုသွားနိုင်ခဲ့ပါသည်။ (၂၁)လ လုံးလုံး မှက်၊ ခြင်၊ ယင်ကိုက်သည့်ကြားထဲမှ မထတမ်း ဝတ်စုံများ သွေးချင်းချင်း ရဲသည်အထိ တရားကျင့်သွားပါသည်။ (၂၁)လ အပင်ပန်းခံကျင့်ခြင်းသည် လောကီခန္ဓာတည်းဟူသော မြေခွက် ကိုစွန့်ပြီး အရဟတ္တဖိုလ်တည်းဟူသော ရွှေခွက်နှင့် လဲလှယ် သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ခြေဖဝါးပြင်၌ အမွေးနုများပေါက်သည်ထိအောင် နူးညံ့သည့် သူဌေးသား သောဏသည် မြတ်စွာဘုရားထံ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်း၍ စင်္ကြံလျှောက်တရားကျင့်ရာတွင် ခြေဖဝါးများပေါက်ကာ သွေးစိမ်းများ ထွက်လာသည်အထိ မလျှော့သောလုံ့လဖြင့် တရားကျင့် သွားပါသည်။ မဟာပလ္လင်ကျင့် စဉ် သည် သွေးမထွက်သေးပါ။ အမှန်တကယ် ချမ်းသာသော မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားကို စျေးမဆစ်စတမ်း လိုချင်ပါလျှင် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ကျင့်ပါ။ ကျင့်သူကိုယ်တိုင် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်သွားလျှင် တန်ဘိုးမဖြတ်နိုင်သည့် အမြတ်ချမ်းသာ ကိုယ်တိုင်ခံစားရပါလိမ့်မည်။

ကျင့်စဉ်တက်ပုံ။ ။ မဟာပလ္လင် ချိတ်ပြီး ဣရိယာပုတ်ကို ရှေ့၌ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ပြေပြစ်သန့်ရှင်းအောင် စစ်ဆေးပါ။ စိတ်ကျေနပ်အောင် ဣရိယာပုတ်ကို ပြင်ဆင်ပြီးလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာအိမ်တခုလုံးကို မူလကာယိန္ဒြေမပျက်စေဘဲ ပကတိခိုင်ခန့်စွာ တည်နေသော ထောင်နံရံကဲ့သို့ စိတ်ဖြင့် မကြပ်မတ်ဘဲ သူ့အလိုလို တည်နေဘိသကဲ့သို့ တည်ထားပါ။ ပိုင်ရှင်မရှိသော ခန္ဓာအိမ်ကြီးကဲ့သို့ ပစ်ပစ်ခတ်ခတ် စွန့်ထားလိုက်ပါ။ ဣရိယာပုတ်ပြင်ဆင်ပြီးသောအခါ မူလတည်ထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအိမ်ကို အာရုံမပြုဘဲ တရားစထိုင်ပါ။ မိမိ၏အလိုဖြင့် ကြံစည်ခြင်း၊ တွေးတောခြင်း၊ အာရုံတို့ကို အမှတ်ပြုခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်လိုသောစိတ်များ မိမိအလိုဖြင့် မွေးမြူခြင်းများ မလုပ်ရပါ။ အလိုလိုပေါ်လာမည့်စိတ်များကိုသာ ပိုင်းခြား၍သိအောင် သတိထားရမည်။

အလိုလိုဖြစ်ပေါ်လာမည့် စိတ်အားလုံးကို မပေါ်အောင် မိမိ၏အလိုဖြင့် ပိတ်ဆို့မထားရ (ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ)၊ ဥပမာအားဖြင့် အလိုလိုပေါ်လာသော စိတ်များဖြစ်သည့် ပူတယ်ဟုသိသောစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုပူသိစိတ်အတိုင်း မွေးမြူ၍ ဆက်လက်အမည်ပေးနေမှု မပြုရ၊ ထိုနည်းအတူ နာလျှင် နာတယ်ဟူသော စိတ်အတိုင်း ဆက်လက်အမည်ပေးနေမှုမပြုရ။ ဖြစ်တယ်၊ ပျက်တယ်ဟူ၍လည်း မမှတ်ရ၊ ပညာပိုင်းမဟုတ်သေး၍ အမည်သညာ ပေးမရှုရ (သဿတဒိဋ္ဌိ)၊ ထိုအမည်သညာ သည်ပင်လျှင် အရှုခံဖြစ်သည် ၊ ထိုပူတယ်ဟူသောစိတ်ကို သူ့အလိုလိုပေါ်လာသည့် သဘောမှန်းသိအောင် ပိုင်းခြားသတိထား လိုက်ပါ။ အခြားစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်လည်း ထိုနည်းတူ စွာရှုပါ။ ထိုသို့ရှုနေစဉ် စိတ်အမျိုးမျိုး၏ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် သဘောကို ရိပ်မိသိရှိလာလိမ့်မည်။

ထိုကဲ့သို့ စိတ်အမျိုးမျိုးတို့အား သတိထားရှုမြင်နေခြင်းကို စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်, ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်, ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် စစ်စစ်တို့ဟူ၍ မမှတ်ယူရသေးပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုစိတ်တို့သည် အမှော်အညစ်အကြေး စိတ်တို့ဖြစ်ပြီး စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ရန် ဝိပဿနာယာနိကအားဖြင့်

http://www.dhammadownload.com

ပယ်ရှင်းနေရသေးသော အဆင့်မျှသာရှိသေးသည်။ ဝိပဿနာယာနိက သီလမဂ္ဂင်၊ သမာဓိမဂ္ဂင် ပဓါနကျင့်စဉ်ဖြစ်၍ တရုဏဝိပဿနာဟူ၍ ခေါ်လိုက ခေါ်နိုင်သော်လည်း မဟာဝိပဿနာစစ်စစ်ကား မဟုတ်ပါ။

ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမပေါ်ပြမီ စိတ်သက်သက်ကို ပထမအဆင့် ကျင့်စဉ်အမှတ် (၁) အတိုင်း သတိထားပြီး ရှုနေယ်။ ခါတ်ကြီးလေးပါးပေါ်ပြမှု ထင်ရှားလာလျှင် အလိုလို စိတ်အမျိုးမျိုးပေါ်လာမှုကို တစိတ်ခြင်း သိအောင် ပိုင်းခြားမရှုတော့ဘဲ အထက်ပါအစွန်းနှစ်ပါးမှ လွတ်အောင် သတိဉာဏ်ဖြင့် စောင့်ကြည့်ရုံ စောင့်ကြည့်နေပါ။ ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုထင်ရှားလာသောအခါ ဝေဒနာထင်ရှားလာပြီး ဗဟိဒ္ဓအာရုံကို ကျက်စားနေသောစိတ်မှ နာတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ် ဟူသော အမည်ပေးသောစိတ်များအဖြစ်သို့ အလိုလို ပြောင်းဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ သတိ,ဉာဏ်ကြီးစွာဖြင့် ဆရာညွှန်ကြားချက်အတိုင်း မမှားအောင် ရှုရမည်။ ဝေဒနာပိုထင်ရှားလာသောအခါ အမည်ပေးသောစိတ်များမှ မခံနိုင်ဘူး၊ ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မည်လား၊ ဒီနည်းဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မည်လား၊ ဒီအကျင့်ဖြစ်နိုင်ပါ့မည်လား၊ ဒီလိုပြင်းထန်သောဝေဒနာကြားမှ တရားရှု၍ရနိုင်ပါမည်လား စသောစိတ်အဖြစ်သို့လည်းကောင်း ပြောင်းသွားလိမ့်မည်။ ထိုစိတ်များကိုအတ္တအနေဖြင့် ညှိခံဆက်ဆံမှုမလုပ်ဘဲ သဒ္ဒါ၊ သတိအားကောင်းကောင်းဖြင့်

http://www.dhammadownload.com

အနတ္တသဘောမိအောင် စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍ ဆက်ရှုပါ။ ထိုစိတ်များမှ မခံစားချင်သောစိတ်၊ ဆင်းရဲသောစိတ်၊ ခံသာအောင်ပြုပြင်လိုသော တောင့်တသည့်စိတ်များ အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားလိမ့်မည်။ သတိမေ့၍ တောင့်တမှုတဏှာ၏ အလိုအတိုင်း လိုက်လျောမိပြီး ခန္ဓာအိမ်ကြီးကို စိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်ထားမိ နေလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့ မလိုက်လျောမိအောင်လဲ သတိ, ဉာဏ်, ပညာရှိနေရမည်။ တောင့်တလိုမှု ရှေ့စိတ်တဏှာ (ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ)ကို ကြိုးစား၍ တဏှာအနတ္တမြင်အောင် ရှုပါ။ ခန္ဓာအိမ်ကိုလိုက်လျောပြုပြင်ပေးမည့် နောက်စိတ်သင်္ခါရ (ဝီတိက္ကမကိလေသာ) မဖြစ်စေဘဲ ထိုစိတ်အစား အစွမ်းကုန် သည်းခံမှုစိတ်ဖြင့် အစားထိုးလိုက်ပါ။ ထောင်မှူး ဥပမာအတိုင်း ကျင့်ပါ။

သတိသည် စိတ်အမျိုးမျိုး အလိုလိုပေါ်မှုနှင့် ထောင်နံရံနှင့်တူသော ခန္ဓာအိမ်ကို အာရုံပြု ရှေးရှုရမည်။ ဉာဏ်က ခန္ဓာအိမ်သည် ထောင်နံရံအတိုင်း ထပ်တူညီမျှစွာ တည်နေမှုရှိ မရှိ သုံးသပ်ရမည်။ ပညာကမူ ခန္ဓာအိမ်ကို ထောင်နံရံနှင့် တထပ်ထည်း တသဘောတည်း တူရန်လည်းကောင်း၊ အကယ်၍ ချို့ယွင်းမှုရှိက ချို့ယွင်းမှုကို ပြင်ဆင်ခြင်းကိစ္စကို လည်းကောင်း ပြုလုပ်ရမည်။

တရားဆက်လက်ထိုင်နေရင်း ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသည့် ထောင်ကျသားတို့နှင့်တူသော နာတယ်ကိုက်တယ် ဟူ၍

http://www.dhammadownload.com

သညာနှင့်တကွ ဖြစ်သောစိတ်၊ မခံစားချင်သော ဒေါသစိတ်၊ ငါ့သဘောနှင့် ငါ့အလိုအတိုင်း ပြုချင်သလို ပြုချင်သည့်စိတ်များ အလိုလိုပေါ်လာမည်။ ထိုစိတ်များကို အရှုဉာဏ်ဖြင့် ထောင်မှူးကြီးကဲ့သို့ ကြည့်ကာမျှ သိကာမျှဖြင့် ရှုနေရမည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ထင်ရှားလာသောအခါ ထောင်ကျသားများနှင့်တူသည့် ကိလေသာများသည် ထောင်နံရံ တံတိုင်းနှင့်တူသည့် ခန္ဓာအိမ်ကို ကုတ်တွယ်ညှစ်ချုပ်တင်းတောင့်ဘို့ ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ပေါ်သော်လည်း သတိ, ဉာဏ်, ပညာတို့က ထောင်မှူးကြီးသည် ထောင်ကျသားတို့ကို ကူညီမှု လည်းမရှိ၊ ပိတ်ဆို့တားဆီးမှုလည်းမရှိသကဲ့သို့ ထို့အတူ ထောင်နံရံကြီးနှင့်တူသော ခန္ဓာအိမ်ကိုလည်း မိမိအလိုဖြင့် တင်းကြပ်ညှစ်ချုပ်ထားခြင်းလည်းမရှိဘဲ အစွမ်းကုန်သည်းခံ၍ လိုက်လျှော့မည့် နောက်စိတ်များကို အကြွင်းမဲ့စွန့်လွှတ်ကာ ရှုနေရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောင်နံရံကဲ့သို့ ရည်ညွှန်းထားသည့်အတိုင်း ပကတိအနေအထားမှ ပုံမပျက်အောင် ကြိုးစား၍ ထားရမည်။ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ ပို၍ထင်ရှားလာသည်နှင့်အမျှ အထက်ပါကိလေသာစိတ်များ ပြင်းထန်များပြားစွာ ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ဆက်လက်ကြိုးစား အားထုတ်ပါ။

၁နာရီနှင့်မိနစ် ၂၀ခန့်တွင် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အပြင်းထန်ဆုံးဖေါ်ပြလိမ့်မည်။ အလျှော့ပေး၍ တဏှာအလို မလိုက်ပါနှင့်။ သည်းခံလျှင် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ရောက်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်လိုချင်လျှင် သည်းခံရမည်။ ဝေဒနာအစွမ်းကုန် ပေါ်ပြလာလိမ့်မည်။ မိမိကလည်း သဒ္ဓါပညာ အစွမ်းကုန်ဖြင့် သည်းခံ၍ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အပြည့်အဝ လိုက်နာ ကျင့်ကြံပါ။ ဘဝင်တလှပ်လှပ် ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ နှလုံးရောဂါမဟုတ်ပါ။ မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာတို့ကို အသက်တခေတ် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ရောက်စေနိုင်သည်အထိ ဆက်၍ ဆက်၍ တိုးပွားအောင် မွေးမြူနိုင်သည်။ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု စတင်သည်နှင့် ကြောက်ရွံ့သည့်စိတ်များ၊ စိုးရိမ်သည့် စိတ်များ၊ သံသယစိတ်များ ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံမှု ရှိ၊ မရှိ၊ မှန်ကန်မှုရှိ၊ မရှိကိုသာ စစ်ဆေးရင်း ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။

၁ နာရီနှင့်မိနစ် ၃၅-၄၀ ခန့်ရောက်လျှင် ခေတ်ကြီးလေးပါးတိုး၍ မဖောက်ပြန်တော့ပါ။ ထိုအခါ အတ္တဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်သောစိတ်သည် အကျဉ်းအကြပ်ဖြစ်ကာ ခန္ဓာ၌တည်ရာရှာ၍ (အတ္တတည်းဟူသောငါမြဲဘို့) အလိုအမျိုးမျိုးဖြင့် အစွမ်းကုန် တောင်းခံနေလိမ့်မည်။ ထိုစိတ်တို့ကို ညှော်ခံဆက်ဆံခြင်း မပြုဘဲ သဒ္ဓါ, ပညာတို့ဖြင့် အစွမ်းကုန် လိုက်လျောမှုမပေးဘဲ ခွင့်လွှတ်သည်းခံ၍ ထားသောအခါ အတ္တဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော ကိလေသာစိတ်တို့သည် အကျဉ်းအကျပ်ပို၍ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ငါအကျဉ်းအကျပ်နှင့်တဏှာအကျဉ်းအကျပ်ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သေမှ အကျဉ်းအကျပ်မခံပါနှင့်။ မသေမီကတည်းက

http://www.dhammadownload.com

ရှင်းထားလိုက်ပါ။

တဏှာနှင့်ယှဉ်သော ရှေ့စိတ်က ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်ဘို့ အစွမ်းကုန် တောင်းခံသော်လည်း သဒ္ဓါ, ပညာနှင့် ယှဉ်သော နောက်စိတ်က လိုက်လျောလိုသော စိတ္တသင်္ခါရအားလုံးကို ဝိပဿနုပေက္ခာဉာဏ်ဖြင့် အစွမ်းကုန် ခွင့်လွှတ်သည်းခံထားသောအခါ စိတ်၌ အကုသိုလ်စေတသိက်နှင့် တဏှာတို့သည် လုံးဝကပ်ရောက်ခွင့် မရှိတော့ဘဲ မာန်ချကာ အကုသိုလ်စေတသိက်များ စိတ်ကိုကပ်ငြိရန် လုံးဝစွန့်လွှတ်လိုက်သည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် စိတ်ကို သတိ, ဉာဏ်, ပညာ စသော မဂ်ကုသိုလ်စေတသိက်တို့က ခိုင်ခန့်စွာ နေရာယူ အုပ်ချုပ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ အကုသိုလ်ဇောစိတ်များ အားပြတ်၍ နေရာယူမရတော့သဖြင့် နောက်တဖန် ပြန်မဖြစ်လာသည့်အဆုံး၌ ဘဝင်အဆင့်ဆင့်ကျကာ သောတာပတ္တိမဂ်၏ ပထမအဆင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်လျှက် စူဠသောတာပန် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ စခန်းသို့ ဝင်ရောက်သွားပါသည်။

ဟဒယ၌ လွန်စွာအေးငြိမ်း ချမ်းသာနေမှုသည် မခြားဘဲ ပေါ်လာသည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ ရင်ထဲ၌ရှင်းပြီး ဟာနေသည့် သဘောဆောင်နေသည်။ အချို့ယောဂီတို့သည် ဘဝင်ကျ၍ အေးငြိမ်းမှုနှင့်တထပ်တည်း အရိုးစုသက်သက် ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ အသားများ ပဲ့ပဲ့ကျသွားသည်ကို လည်းကောင်း ရှုမြင်ရသည်။ အချို့ယောဂီတို့သည် ဓာတ်ကြီး

http://www.dhammadownload.com

လေးပါး ဖောက်ပြန်မှုပါ တပါတည်း ချုပ်ပြတ်သွားသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဤ၌ သောတာပတ္တိမဂ်၏ ပထမအဆင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဟူ၍ အဆင့်ခွဲထားခြင်းမှာ သဘာဝရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုမြင်နိုင်သော သမာဓိစွမ်းအားအလိုက် ခွဲခြားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဒုတိယအဆင့်နှင့် တတိယအဆင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ကျင့်စဉ်တက်ပုံကို စာရေးသူ၏ သောတာပတ္တိမဂ်ရှုဘွယ်ကျမ်း၌ ရေးသားထားပါသည်။

ပထမအဆင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ် အောင်မြင်ပြီးသော ယောဂီတိုင်းမှာ အောက်ပိုင်းတင်ပလ္လင်ခွေ၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပြင်းထန်စွာ ဖောက်ပြန်မှု ရှိနေသော်လည်း စိတ်ဆင်းရဲမှု, ပြုပြင်လိုမှု, ငြောင့်ကျမှု, စိုးရိမ်မှုစိတ်များ လုံးဝဖြစ်ပေါ် မလာတော့ပါ။ ထိုအကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပျက်ဆုံးသွားသည်။ ကိုက်တယ်, ပူတယ်, ထုံတယ်, ကျင်တယ် ဟူသော သညာနှင့် ယှဉ်သောစိတ်များကျန်ရှိနေသေးသည်။ ထိုသို့ ဘဝင်ကျ၍ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ တဏှာချုပ်သွားလျင် မိမိဆန္ဒအလျောက် ဆက်လက်၍ထိုင်ခြင်းကြိယာပုတ်ဖြင့် မထစတမ်း နာရီပေါင်းများစွာ တရားရှုလိုက စိတ်ဆင်းရဲခြင်း မရှိ၊ တရားကျင့်ချိန် ကြောင့်ကြမှုမရှိတော့ဘဲ ချမ်းသာစွာ တရားကျင့်နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

နောက်ထပ်တဖန် မဟာပလ္လင်ချိတ်နည်းဖြင့် တရား ပြန်ထိုင်ပါသော်လည်း တရားစထိုင်သည်မှ နှစ်နာရီ

http://www.dhammadownload.com

အမိဋ္ဌာန်ပြည့်သည်အထိ ထိုင်ပါသော်လည်း ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ပြင်းထန်စွာရှိနေပါလျက် စိတ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲခြင်း မရှိဘဲ အေးငြိမ်းချမ်းသာလျက်ပင် တရားဆက်လက်ရှုနိုင်ပါသည်။ ဘဝတခု၌ တခါမျှ ကြုံတွေ့မှု မရခဲ့သော ချမ်းသာမှုမျိုးကို ခံစား ရကာ တရားကျင့်မှုအပေါ်၌ အထူးယုံကြည်အားကိုးသောစိတ်များ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်လျက် ရင်ထဲ၌ တလှပ်လှပ်ဖြစ်ကာ စေတသိက သုခ ဓမ္မပီတိများ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ရောက်သောသူ တွေ့လိမ့်မည်။

အကယ်၍ မဟာပလ္လင်ချိတ်နည်းဖြင့် ပြင်းထန်သော ဝေဒနာပေါ်မှ တရားမရနိုင်ဘူးဟူ၍လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ညှင်းဆဲသည့်တရားဟူ၍လည်းကောင်း အကြောင်းမဲ့ဝေဖန်ခဲ့လျှင် မှားလိမ့်မည်။ အမှန်တကယ်ဟုတ်မဟုတ် သိလိုပါက ကျင့်စဉ် နည်းစံနစ်အတိုင်း ယောဂီကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးလျှင် ယခု ဖော်ပြခဲ့သော အကျိုးတရားအတိုင်း ရောက်ရှိမည် ဟု စာရေးသူ အာမခံပါသည်။ စာရေးသူ၏ (၉)ရက်စခန်း၌ ဤကျင့်စဉ်ကို ၈၀%အောင်မြင်ပါသည်။

ချုပ်ပုံသုံးမျိုး။ ။ အကုသိုလ်စိတ်ဇောအလျှင်များ ချုပ်မှုသည် အကြမ်းစားချုပ်ခြင်း၊ အလတ်စားချုပ်ခြင်း၊ အကြွင်းမဲ့ချုပ်ခြင်း ဟူ၍ ကွာခြားသည်။ ဤကဲ့သို့ ကွာခြားရခြင်းမှာ ဝေဒနာမှ တဏှာနှင့်ယှဉ်သော စိတ္တသင်္ခါရများကို စွန့်လွှတ်ရာတွင် သန့်ရှင်းမှု

http://www.dhammadownload.com

အနည်းအများ ကွာခြားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ စွန့်လွှတ်မှု မသန့်ရှင်းလျှင် ဝေဒနာပေါ်မှာ ပြန်ငြိတတ်သည်။ သို့သော် ပြင်းထန်မှုမရှိတော့ပါ။ သန့်ရှင်းသည့်တိုင်အောင် စနစ်တကျ ပြန်ကျင့်ရမည်။ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားလျှင် အကုသိုလ်စိတ်များ လုံးဝပြန်မဖြစ်တော့ပါ။ စိတ်သည် အေးချမ်းနေပါလိမ့်မည်။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ကြမ်းတမ်းသည့် တဏှာအကြွင်းမဲ့ချုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အထက်ပါကျင့်စဉ်ကို သုံးသပ်ခြင်း

သည်းခံခြင်းသဘော။ ။ ဤ၌ သည်းခံခြင်းဟူသည် ရန်သူအပေါ်၌ မစွမ်းနိုင်မှန်းသိ၍ မိမိ၏ လောဘ, ဒေါသ တို့ကို ချုပ်တည်းမျိုသိပ်၍သည်းခံခြင်း၊ ကြိတ်မှိတ်၍ သည်းခံခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ သဒ္ဓါစိတ်၊ အလောဘစိတ် အဒေါသစိတ် တဏှာ၏ အနတ္တသဘောကို ရှုနေသော အမောဟစိတ်တို့ဖြင့် ကြည်ဖြူစွာ စွန့်လွှတ်သည်းခံခြင်းမျိုးကို ခေါ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ခတ်ကြီးလေးပါး ပြင်းထန်စွာ ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခန္ဓာကိုယ်ကို မ, ရွှေ့ပြုပြင်လိုသော ရှေ့စိတ်တဏှာနှင့် မခံစားလိုသော ဒေါသတို့သည် သံသရာရှည်ကြောင်း မကောင်းသောစိတ်များ ဖြစ်သည်ဟု ဉာဏ်ဖြင့်သိ၍ ထိုစိတ်များ ချုပ်ငြိမ်းမှ နိဗ္ဗာန်

http://www.dhammadownload.com

ရောက်မည်ဟူသော ယုံကြည်သော သဒ္ဓါစိတ်ဖြင့် ရှေ့စိတ်တဏှာ၏အလိုသို့ မလိုက်လျောဘဲ လိုက်လျောလိုသော နောက်စိတ်တဏှာ မဖြစ်မိအောင် ခွင့်လွှတ်နေခြင်းကို သည်းခံခြင်းဟု ခေါ်သည်။ ဤကဲ့သို့ သည်းခံခြင်းမျိုးဖြင့် တရားကျင့်ရမည်။ ၎င်းကို နိရောဓသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်ဟုလည်း ခေါ်သည်။

ဘဝင်ကျခြင်းသဘော။ ။ ဘဝင်ဟူသည် ကုသိုလ်အကုသိုလ်မဖက် ပကတိအဖြူထည်သက်သက် ဝိပါက်စိတ်ပင်ဖြစ်သည်။ မနောဝိညာဏ်စိတ်သည် ဘဝင်သို့ ကျလာသော အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို ကုသိုလ်ဇော၊ အကုသိုလ်ဇောတို့ဖြင့် လက်ခံသောစိတ်ဖြစ်သည်။ ဇောဟူသည် စိတ်၏အလျှင်ကို ခေါ်သည်။ ဘဝင်ကိုမှီသော မနောဝိညာဏ်သည် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တို့နှင့်ယှဉ်ကအဟုန်ကြီးစွာဖြင့်လည်းကောင်း၊ အဟုန်နည်းစွာဖြင့်လည်းကောင်းဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုဇောအဟုန် တို့သည် ဒေသနာတော်အရ တဝီထိလျှင် အများဆုံး ခုနစ်ကြိမ်သာဖြစ်၍ ဇောအဆုံး တဒါရုံနှစ်ကြိမ်ဆုံးလျှင် ဘဝင်စိတ် သက်သက် ပြန်ဖြစ်သည်။ တဝီထိနှင့်တဝီထိအကြား ဘဝင်စိတ်သက်သက်ဖြစ်ခြင်းကို ဒေသနာတော်၌ဘဝင်ကျသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဘဝင်ဟူသည် ဟဒယခေါ် နှလုံးကိုမှီနေသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားလျှင် (သို့) စိတ်ဇောအလျှင် ဆောင်လာလျှင် စိတ်၏မှီရာဟဒယပါ လှုပ်ရသည်။ ဟဒယလှုပ်ရှားမှုဆောင်ရာမှ ငြိမ်းသွားခြင်းကို ဘဝင်ကျသွားသည်ဟု အရပ်သိ၊

http://www.dhammadownload.com

အရပ်အသုံးအနှုန်း ပရိယတ္တိမတတ်သောသူများအခေါ် ဘဝင်ကျသွားသည်ဟု ခေါ်ဝေါ်ပညတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

ခေတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်စဉ် လောဘဇော၊ ဒေါသဇော၊ မောဟဇောတို့နှင့်ယှဉ်သော စိတ်ကြမ်းများ အလျှင်အမြန် ဆက်တိုက်ဆိုသလို ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ရင်တွေတုန်နေခြင်း၊ (သို့) ဘဝင်တုန်ခါနေခြင်း၊ (သို့) နှလုံးတုန်ခါနေခြင်း ဖြစ်ပေါ်နေပြီး အကုသိုလ်စိတ်ဇောများ ချုပ်ဆုံးသွားသောအခါ ဇောအလျှင်ပါ ပြတ်တောက်သွားသဖြင့် (သို့) ချုပ်ငြိမ်းသွားသဖြင့် မူလ လောဘဇော၊ ဒေါသဇော၊ မောဟဇောတို့နှင့် ယှဉ်သော ဘဝင်တုန်ခါနေမှုပါ ငြိမ်းကျသွားခြင်းကို ယခုကျမ်းစာအုပ်၌ ဘဝင်ကျသည်ဟု ခေါ်ဝေါ်ပညတ်သုံးနှုန်းထားပါသည်။ ရေးခဲ့ပြီးသော ကျင့်စဉ်ပိုင်းများတွင် ဘဝင်ကျသည်ဟု သုံးနှုန်းရေးသားထားခဲ့ခြင်းကို ယခုရှင်းပြသောသဘောဖြင့် နားလည်ယူပါ။ ထိုသို့ဘဝင်ကျပြီးနောက် နောင်တဖန် မဟာပလ္လင်ကျင့်စဉ်ဖြင့် ပြန်ကျင့်သော်လည်း အကုသိုလ်စိတ်ဇောများ တဖန် ဖြစ်ပေါ်မလာတော့သဖြင့် စိတ်အလျှင်ကြမ်းစရာ မရှိသောကြောင့် (သို့) ဇောကြမ်းများ မရှိခြင်းကြောင့် ဘဝင်စိတ်သည် ငြိမ်းမြဲငြိမ်းနေသည်။

မိမိခန္ဓာအိမ်တွင် ပြင်းထန်စွာ ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်နေမှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံပေါ်၌ ဆင်းရဲမှု ကိလေသာမီး ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကို ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန်

http://www.dhammadownload.com

ခေါင်းကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်ဆဲ၌ ဒိဋ္ဌိတဏှာနှင့် ယှဉ်သော အကုသိုလ်စိတ်များ အလိုလိုဖြစ်မလာတော့သဖြင့် ပျက်စရာလဲ မရှိတော့ပါ။ ဖြစ်ပျက် ဆုံးသွားပါသည်။

ခေါင်းကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဟူသော ခေါင်းကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုအပေါ်၌လည်းကောင်း၊ ထိုကာယိကဒုက္ခ အနိဋ္ဌအာရုံပေါ်၌ ခံစားမှုဟူသော ဒုက္ခဝေဒနာနာမ်အပေါ်၌လည်းကောင်း၊ ငါ့ရုပ်ဘဲ ငါခံစားတယ်ဘဲဟု ဒိဋ္ဌိတဏှာ စသည်တို့ဖြင့် စွဲယူထားခြင်းကြောင့် ဒိဋ္ဌိတဏှာစသော ကိလေသာမီးတို့သည် စိတ်၌တောက်လောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျင့်စဉ်ပါအတိုင်း သတိ, ဉာဏ်, ပညာ ခိုင်မြဲသွားသောအခါ ထိုဒိဋ္ဌိတဏှာစသော ကိလေသာမီးတို့သည် စိတ်၌ချုပ်ငြိမ်းသဖြင့် စိတ်အေးငြိမ်းသွား၏။ ထိုအခါ ခေါင်းလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ မည်မျှပင် ဖောက်ပြန်ရက်စက် နှိပ်စက်နေစေကာမူ ဝီတိက္ကမ, ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတို့ ချုပ်ငြိမ်းနေသဖြင့် စိတ်သည် တုန်လှုပ်မှုမရှိ၊ ပကတိငြိမ်းအေး နေတော့သည်။

သစ္စာလေးပါး။ ။ထိုကဲ့သို့ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အကြောင်းခံ၍ ဝီတိက္ကမ,ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာမီးတို့ စိတ်၌ တောက်လောင်နေခြင်းသည် ဒုက္ခသစ္စာ၊ ကာယိကဒုက္ခ အနိဋ္ဌာရုံကိုလည်းကောင်း၊ ခံစားမှုဝေဒနာနာမ်ကို လည်းကောင်း၊

http://www.dhammadownload.com

ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ မမှန်သဘောသက်သက်ကို မမှန်အတိုင်းမမြင်မှု အဝိဇ္ဇာနှင့် ထိုနာမ်ရုပ်ကိုပင် ငါဘဲ ငါ့ဥစ္စာဘဲဟူ၍ အမြင်မှား သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှစ်ပါးတို့ကို အကြောင်းခံ၍ လိုလျှင်လိုသလို ပြုလုပ်လို့မှု မလိုလျှင် မလိုသလို ပြုလုပ်လို့မှု တဏှာသည် သမုဒယ သစ္စာ၊ ဝိပဿနာသတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာတို့က စိတ်၌ ခိုင်မြဲစွာ အုပ်ချုပ်လိုက်သဖြင့် တဏှာနှင့်ယှဉ်သော စိတ္တသင်္ခါရတို့သည် "မီးလင်းလျှင် အမှောင်ပျောက်သကဲ့သို့" အလိုလိုချုပ်၏။ ထိုအကြောင်းတဏှာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဝီတိက္ကမ, ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာဟူသော အကျိုးဒုက္ခသစ္စာတို့သည် စိတ်၌ အလိုလို ချုပ်၏။ ထိုအကြောင်းစိတ် အကျိုးစိတ်တို့ ချုပ်ငြိမ်းနေ ခြင်းသဘောသည် နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂင်ထိုက်သော သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာတို့သည် မဂ္ဂသစ္စာ၊ ဤကဲ့သို့အားဖြင့် သစ္စာလေးပါး ခွဲပြခြင်းသည် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံကို အခြေခံ၍ ခွဲပြထားခြင်းသာဖြစ်သည်။

အာသီဝိသောပမသုတ္တန်နှင့် ညှိနှိုင်းပြခြင်း။ ။

ခတ်ကြီးလေးပါး၊ မြွေကြီးလေးကောင်နှင့် ခတ်ကြီး လေးပါးဖောက်ပြန်မှု အဆိပ်လေးမျိုးမှမလွတ်ဘဲ ကပ်ညိနေသော ထောင်ကျသားနှင့်တူသည့်စိတ်သည် မူလက မလွတ်သဖြင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်တိုင်း သည်းမခံနိုင်ဘဲ ဆင်းရဲနေ ရသည်။ စိတ်၌ထိုရုပ်တရားတို့ကို ငါဘဲ၊ ငါ့ဥစ္စာဘဲဟူ၍

http://www.dhammadownload.com

အသိမှားဖြစ်ကာ ထိုနှိပ်စက်နေသော ရုပ်ကိုပင် ဖောက်ပြန် နှိပ်စက်နေသည့်ကြားမှ ကိုက်ခဲစွဲထား၏။ လွှတ်ရမှန်းလည်းမသိ၊ လွှတ်နည်းလည်း မသိဖြစ်ကာ ဆင်းရဲနေရ၏။ ယခုဖော်ပြခဲ့ပြီး ခဲ့သော ကျင့်စဉ်များအတိုင်း စနစ်ကျစွာ လိုက်နာကျင့်ကြံ လိုက်သောအခါ မြွေကြီးလေးကောင်၊ အဆိပ်လေးမျိုးမှ လွှတ်သွားသည်။ ငြိမ်းအေးနေသော ဘဝင်စိတ်သည် မြွေကြီး လေးကောင် မလိုက်နိုင်သော နယ်မြေဖြစ်သည်။ (သို့) မြွေကြီး လေးကောင်မှ လွှတ်ရာနယ်မြေဖြစ်သည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်ပုံနှင့် ဖြတ်ပုံ

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်ပုံ။ ။ တရားထိုင်နေစဉ် မဟာပလ္လင်ချိတ်ထားသည့် ရုပ်အချင်းချင်း ထိခိုက်မှုကြောင့် ကာယပသာဒ၌ အတွေ့ဓာတ် ရုပ်တရားနှင့် ကာယဝိညာဏ ဓာတ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုသုံးမျိုးတွေ့ဆုံခြင်းကြောင့် ကာယ သမ္ဖဿသည် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၏အနိဋ္ဌရသကို ဘဝင်မနသို့ ပို့ဆောင်၍ မနောဝိညာဏ်နှင့် ဆက်စပ်ပေးသည်။ ဘဝင်သို့ ရောက်လာသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံနှင့် ဘဝင်မန, မနောဝိညာဏ်တို့ တွေ့ဆုံခြင်းကြောင့် မနောသမ္ဖဿ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ကာယသမ္ဖဿနှင့် မနောသမ္ဖဿတို့ အာရုံယူပြီးတိုင်း ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုဝေဒနာအထိ ဖြစ်စဉ် နာမ်ရုပ်တို့ကို နောက်နောက်ဖြစ်သော

http://www.dhammadownload.com

သဟိတ်မနောဝိညာဏ်က မောဟစေတသိက်နှင့် ယှဉ်နေခြင်းကြောင့် နာမ်ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကို အမှန်မသိသဖြင့် နောက်နောက်ဖြစ်သော မနောဝိညာဏ်စိတ်သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ဖြင့် ယှဉ်ရသောကြောင့် ဝေဒနာမှ တဏှာကူးသွားသည်။

ရှေ့သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်ကလည်း လှုပ်ချင်တယ်၊ ပြင်ချင်တယ်၊ မချင်တယ်၊ ရွှေ့ချင်တယ် ဟူသော တဏှာစိတ်၊ နောက်နောက်ဖြစ်သော သဟိတ်မနောဝိညာဏ် စိတ်ကလည်း လှုပ်ဖြစ်အောင်၊ ပြင်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးသော တဏှာစိတ်၊ စိတ်အစဉ်တန်းသည် တဏှာစိတ်များသာ ဖြစ်နေသည်။ သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်တိုင်း၌ မောဟစေတသိက် ဦးဆောင်ယှဉ်ထားခံရသဖြင့် ဒိဋ္ဌိစသော ကိလေသာမီး ကပ်ရောက်နှိပ်စက်နေတော့သည်။ မီးလောင်ခံရသော နာမ်ခန္ဓာအစုသည် ဒုက္ခက္ခန္ဓာဖြစ်သည်။ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာတိမရဏအားဖြင့် စိတ်အစဉ်တန်း ဖြစ်ပျက်အစဉ်ဖြင့် ဆက်လက် ဖြစ်နေသည်။ ဤကဲ့သို့ မီးတောက်နေသော ဒုက္ခက္ခန္ဓာဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုနှင့် နာမ်ပြောင်းညွတ် ခံစားမှုကို အမှန်မသိသော အကြောင်းနှင့် လိုရာကိုလိုသလို ပြုလုပ်တတ်သောတဏှာကြောင့် ဖြစ်သည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ပြတ်ပုံ။ ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်ရခြင်း အကြောင်းတရားသည် အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာကြောင့် ဖြစ်သည်ကို

http://www.dhammadownload.com

ရှင်းပြခဲ့ပြီးပြီ။ ကျင့်စဉ်ဖြင့်ဖြတ်နည်း၊ ဖြတ်ပုံကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပြီးပြီ။ ခေတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်သောအခါ သဟဇာတနာမ်ရုပ်တို့သည် ဝေဒနာအထိ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ ထိုအခါဒိဋ္ဌိနှင့်တကွ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသည့် တဏှာစိတ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ တဏှာစိတ်သည် အတိတ်ဘဝကတည်းက ခန္ဓာအစဉ်၌ ကိန်းလာသော အကျိုးတရား တဏှာဖြစ်သည်။

ပစ္စုပ္ပန်၌ ခန္ဓာအိမ်ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်မ ရွေ့ဘို့ နိုးဆော်နေသော ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာနှင့် ယှဉ်သောစိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ အကျိုးတရား၊ ထိုတဏှာအလိုအတိုင်း အောင်မြင်အောင် လိုက်လျောပြုပြင်မည့် နောက်တဏှာစိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းတရား၊ ရှေ့တဏှာစိတ်မှ နောက်တဏှာစိတ်သို့ အစဉ်ဖြစ်သွားခြင်းသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကွင်းဆက်သော သဘောဖြစ်သည်။ ထိုတဏှာကွင်းမဆက်မိအောင် ဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အကျိုးကို သတ်၍မရ အကြောင်းသတ်မှ ရပ်မည်။ အကြောင်းသေလျှင် အကျိုးပါ ချုပ်ငြိမ်းသွားလိမ့်မည်။ လက်ခုပ်ဝါးနှစ်ဖက်တီးလျှင် အသံထွက်မည်။ အသံမထွက်လိုလျှင် လက်တဖက်ရုတ်သိမ်းထားက ကျန်တဖက်လည်း ရုတ်သိမ်းသွားလိမ့်မည်။ တောင်းခံနေသော ရှေ့တဏှာစိတ်သည် အကျိုးတရား တဏှာအနတ္တဟု နောက်အရှုဉာဏ်က သမာဒိဋ္ဌိစသော မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားရှုလိုက်ခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန် အကြောင်း တဏှာစိတ်အစား မဂ်စိတ်ဖြစ်သွားသဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပြတ်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုသဘောကို တရားကျင့်သူတို့ သတိပြုပါ။

ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ နကမ္ပတိ။
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ ဧတံမင်္ဂလ မုတ္တမံ။
(ခုဒ္ဒက နိကာယ်၊ မင်္ဂလသုတ်)

အရိယာသူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်သည် အတွင်းအပြင် လောကဓံရှစ်ပါးနှင့် တွေ့ကြုံရသည်ရှိသော် (၁) တုန်လှုပ်ခြင်း၊ (၂) စိုးရိမ်ခြင်း၊ (၃) ကြောင့်ကြခြင်း၊ (၄) ပူပန်ခြင်းတို့ မရှိကြောင်းကို ခုဒ္ဒကနိကာယ်၌ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် ဟောထားတော်မူ၏။

ယခုကျင့်စဉ်၌ ဝီတိက္ကမ, ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ ဇောအလျှင်များ ငြိမ်းအေးပြီး ဘဝင်ကျလျက် သတိ, ဉာဏ်, ပညာနှင့်ယှဉ်သော ကုသိုလ်ဇောအလျှင်များဖြင့် တည်နေသော စိတ်သည် ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာ လောကဓံနှင့် ကြုံတွေ့နေရသော်လည်း (၁) ထိုကာယိက ဒုက္ခကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝီတိက္ကမ, ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတို့ နှောင့်ယှက်ခြင်းမရှိသဖြင့် စိတ်သည် တုန်လှုပ်မှု အလျဉ်း မရှိတော့ပါ။ (၂) ထိုကဲ့သို့သော အကုသိုလ်ကိလေသာစိတ်များ ချုပ်နေခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်မှုလည်း မရှိတော့ပါ။ (၃) သက်သာရာ ဘယ်လိုရှာရမလဲ ဘယ်လိုလုပ်လျှင်သက်သာမည်လဲဟူသော ကြောင့်ကြမှုလည်းမရှိတော့ပါ။ (၄) ကာယိကဒုက္ခအကြောင်းခံ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဝီတိက္ကမ, ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာဟူသော

http://www.dhammadownload.com

မီးတောက်လောင်ခြင်းဘေးမှ စိတ်သည် ပကတိအေးငြိမ်းနေ၏။

နိဗ္ဗာန်မြင်ပုံ။ ။ခေတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ရှိနေပါသော်လည်း ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်မ, ရှေ့လိုသော လောဘတဏှာသည် ချုပ်ငြိမ်းသွားသဖြင့် အရှုဉာဏ်စိတ်သည် ကိလေသာငြိမ်းနေသည့်သဘောကို အာရုံပြုလျက် ငြိမ်းအေးနေသည်။ ထိုစိတ်သည် တဏှာမှ လွတ်မြောက်နေသဖြင့် တဏှာလွတ်သောစိတ် (သို့) မီးငြိမ်းနေသောစိတ် ဖြစ်သည်။ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ ဒေါမနဿစသော ကိလေသာမီးချုပ်နေသည့်သဘော (အနုပ္ပါဒနိရောဓ)ကို အာရုံပြုနေခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းဖြစ်သည်။

သုညတနိဗ္ဗာန်။ ။ ဘဝင်ကျပြီးနောက် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာပြင်းထန်စွာ ဖောက်ပြန်နေဆဲ၌ နောက်တဖန် ဝီတိက္ကမ, ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာနှင့်ယှဉ်သော စိတ္တသင်္ခါရများ အလိုလိုကင်းဆိတ်နေခြင်း၊ ထိုကိလေသာစိတ်များကို ပယ်သတ်ရန် ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါးဟူသော ဗလိဗောဓတို့၏ ကင်းဆိတ်ခြင်းကိစ္စသဘောသည် သုညတနိဗ္ဗာန် မည်၏။ အဆင့်အလိုက် ဗောဓိပက္ခိယ (၃၇)ပါးကို ဆိုလိုပါသည်။

အနိမိတ္တနိဗ္ဗာန်။ ။ ဘဝင်ကျ၍ ချမ်းသာနေသောစိတ်၌ အကုသိုလ်သင်္ခါရ အရိပ်နိမိတ်များ ချုပ်ငြိမ်းနေသည်။ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ အကြောင်းခံ၍ ဒိဋ္ဌိကိလေသာမီး၊ ဝိစိကိစ္ဆာကိလေသာ

http://www.dhammadownload.com

မီးများ အရိပ်နိမိတ်မျှပင်မရှိဘဲ ချုပ်ငြိမ်းနေခြင်းကြောင့် အနိမိတ္တ နိဗ္ဗာန်မည်၏။

အပ္ပဏိဟိတနိဗ္ဗာန်။ ။ ဘဝင်ကျပြီး ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အကြောင်းခံ၍ ခန္ဓာအိမ်ကို သက်သာလိုမှု၊ ပြုပြင်လိုမှု၊ ချမ်းသာလိုမှုစသော တောင့်တမှုအမျိုးမျိုး တဖန်ပြန်ပေါ်မလာတော့ဘဲ ချုပ်ငြိမ်းနေသည်။ ထိုတောင့်တမှုမရှိဘဲ ချုပ်ငြိမ်း နေမှုသဘောသည် အပ္ပဏိဟိတနိဗ္ဗာန် မည်၏။

အသင်္ခတနိဗ္ဗာန်။ ။ ဘဝင်ကျပြီးနောက်၌ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အကြောင်းခံ၍ ခေတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်ဆဲရှိနေပါသော်လည်း ခန္ဓာအိမ်ကို ခဏခဏ ပြုပြင်လိုမှု (စိတ္တသင်္ခါရ) ပြုပြင်မ, ရွေ့မှု (ကာယဝိညတ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော ကာယသင်္ခါရ) စသော ဝီတိက္ကမ, ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတို့နှင့် ယှဉ်သော စေတနာတို့ စိတ်၌အလိုလိုပင် ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ဘဲ ပကတိ ချုပ်ငြိမ်းနေခြင်း "သဘော"သည် အသင်္ခတနိဗ္ဗာန်မည်၏။

သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်။ ။ ဘဝင်ကျပြီးသည့်နောက် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပေါ်တွင် အထက်ပါ ဖေါ်ပြခဲ့ပြီးသော ကိလေသာမီးတို့ စိတ်၌ချုပ်ငြိမ်းနေခြင်း၊ စိတ်၌ ထိုကိလေသာ အပူမရှိခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်၌ ငြိမ်းအေးချမ်းသာ နေသောသဘောသည် သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်မည်၏။

မှတ်ချက်။ ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းသည် ဝေဒနာချုပ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ထိုဓာတ်ကြီးလေးပါး

http://www.dhammadownload.com

ဖောက်ပြန်မှု ရှိနေလျက် ဒိဋ္ဌိနှင့်တဏှာချုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဒိဋ္ဌိနှင့်တဏှာကို ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ဖြင့် ပယ်သတ်ထားပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်သည် တရားမရှုဘဲ အကြောင်းမဲ့နေစဉ် မမျှော်လင့်ဘဲ စိတ်ကို ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းစေသည့် အာရုံတခု ကျရောက်သည် ရှိသော် လျှင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ကြမ်းကို သမာဓိမဂ္ဂင် စိတ်က ပယ်သတ်ပြီးသား ဖြစ်နေသည်။ သတိ, သမာဓိ, ပညာ တို့သည် ဣန္ဒြေထိုက်သွားပြီ ဖြစ်သည်။ မိမိအလိုဖြင့် ပယ်သတ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ စိတ်တွေလည်း ငြိမ်းနေသည်။ ပူပင်သောက အလိုလို ခေါင်းပါးလာသည်။ ပထမဘဝင်ကျပြီးသော ယောဂီသည် ထိုအကျိုးထူးတရားများ ခံစားရပါသည်။

ဒုဂ္ဂတိဘုံလွတ်ပုံ။ ။ ဒုဂ္ဂတိဘုံဇာတိသည် အနာဂါတ် အကျိုးတရား၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော တဏှာသည် အကြောင်းတရား၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်ခြင်း (အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း)ကြောင့် မခံစားချင်သော ဒေါသစေတနာ သင်္ခါရ၊ ခံသာအောင်ပြုပြင်လိုသော လောဘစေတနာသင်္ခါရ၊ နာမ်ရုပ်ကို မသိသော မောဟစေတနာသင်္ခါရ၊ ငါတည်းဟူသော မာန်မာနသဘောဖြင့် ကြိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ခြင်း မာနစေတနာသင်္ခါရ ထိုအကြောင်းတရားလေးပါးကြောင့် ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်တည်းဟူသော ဒုဂ္ဂတိဘဝ ဇာတိခန္ဓာရခြင်းဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ ထိုစေတနာနှင့်ယှဉ်သော

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာနှင့် အနာဂါတ် အပါယ်လေးဘုံ ဒုဂ္ဂတိခန္ဓာကို ဝါနတဏှာက ဆက်စပ်ပေးသည်။ ယခုသော် ပစ္စုပ္ပန် ခန္ဓာ၌ အကုသိုလ်သင်္ခါရ လေးမျိုး အလိုလို ဖြစ်မလာတော့သည့်တိုင်အောင် ချုပ်ငြိမ်းသွားသဖြင့် ဒုဂ္ဂတိခန္ဓာနှင့် အဆက်ပြတ်သွားပြီ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဒုဂ္ဂတိဘုံမှ လွတ်မြောက်သွားပြီဖြစ်သည်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အခြေခံကျင့်စဉ်တွင် တရားထိုင်နေသော ယောဂီသည် ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသောအခါ စိတ်သည်နှာသီးဝထိချက်တည်းဟူသော အထက်သုဂတိဘုံ၌ ချမ်းသာပါလျှက် မနေနိုင်ဘဲ ခေတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်ရာ အောက်ပိုင်းဒုဂ္ဂတိဘုံသို့ အရှိန်ပြင်းစွာ ခုန်ဆင်းနေသည်။ ငရဲဘုံနှင့်တူသည့် အောက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်တွင် မီးစကြီးနှင့်ထိုးထားဘိသကဲ့သို့၊ သပ်ကြီးနှင့်လျှိုထားဘိသကဲ့သို့၊ စူးနှင့်ထိုးထားဘိသကဲ့သို့၊ ကိုက်တယ်ဟူသော သဘောသည် ငရဲခွေးများကိုက်ထားဘိသကဲ့သို့ တူနေသည်။ ထိုသို့နှိပ်စက်နေမှန်း သိလျှက် ထိုအာရုံတို့ကို မခွာနိုင်၊ မစွန့်နိုင်၊ မသေခင် ကတည်းက ငရဲဘုံကိုညွှတ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ငရဲပြည်က လာဆွဲချခြင်း မဟုတ်ပါ။ မိမိ၏ကိလေသာ တဏှာတို့ကသာ ဆွဲချခြင်းဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်ငရဲမလွတ်လျှင် အနာဂါတ်ဒုဂ္ဂတိဘုံ အဘယ်မှာ လွတ်နိုင်ပါမည်နည်း။ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့အပေါ်၌ မှားယွင်းစွာမြင်လျက် မရှိပညတ်များကိုအရှိထင် စွဲယူထားသော ဒိဋ္ဌုပါဒါန်စွဲကား ကြောက်စရာကောင်းပေစွ။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာကဏ္ဍ
အခြေခံ ရုပ်နာမ်တွဲရှုပုံ

အထက်ပါ ကျင့်စဉ်အတိုင်း ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာပေါ်မှ နီဝရဏအကုသိုလ်စိတ္တသင်္ခါရများ နောက်တဖန် ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ဘဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်အထိ သံသယရှင်းအောင် ကျင့်ပြီးသောအခါ မိမိနှစ်သက်သော က္ကရိယာပုတ်ဖြင့် ဆက်လက်ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ။

အမှာ။ ။ ဝိပဿနာရှုရာတွင် ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းမှစရှုခြင်းနှင့် နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းမှစရှုခြင်း နှစ်မျိုးရှိသည်။ ထိုရှုကွက်နှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုလမ်းညွှန်ပုံကို နောင်ရေးသားမည့် သောတာပတ္တိမဂ်ရှုဘွယ်ကျမ်းစာအုပ်တွင် အပြည့်အစုံ ရေးသား ထားပါသည်။ ထိုစာအုပ်၌ ဆက်လက်လေ့လာ၍ ကျင့်ကြံပါ။

ဤကဲ့သို့ ကျင့်လျှင် ခေတ်လေးပါးပေါ်၌ ပူတယ်၊ တင်းတယ်၊ ခြေဘဲ၊ လက်ဘဲစသော ပညတ်သိများ ချုပ်ငြိမ်း၍ ဖောက်ပြန်မှုသဘောသက်သက်ဆောင်သော ရုပ်ပရမတ်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုရုပ်အာရုံရှိရာသို့ ဘဝင်မှပြောင်းညွှတ်သော မနောသမ္ဘဿခေါ်သည့် သင်္ခါရက္ခန္ဓာ နာမ်ပရမတ်ကိုလည်းကောင်း၊ အာရုံ၏ကောင်းသဘော ဆိုးသဘောကို ခံစားနေသော ဝေဒနာက္ခန္ဓာ နာမ်ပရမတ်ကိုလည်းကောင်း၊ အရှုဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားမြင်ရလိမ့်မည်။ ဖောက်ပြန်မှုသဘော ရုပ်ပရမတ်နှင့် ညွှတ်တဝ်သည့်သဘော နာမ်ပရမတ် ရုပ်နာမ်တစုံ၊

http://www.dhammadownload.com

ဖောက်ပြန်မှုသဘော ရုပ်ပရမတ်နှင့် ခံစားတတ်သော နာမ်ပရမတ် ရုပ်နာမ်တစုံတို့ကို ရှုမြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုအရှုဉာဏ်သည် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်းသို့ ရောက်ရှိသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အခြေခံ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်သည်။ စူဠသောတာပန်တို့၏ အရှုဉာဏ်ပိုင်းသို့ ရောက်ပြီဖြစ်သည်။ ဆက်လက်ရှုပွါး၍ ကျင့်စဉ်တက်ပုံ အဆင့်ဆင့်ကိုလည်း အဆိုပါ ကျမ်းစာအုပ်၌ အကျယ်ရေးသားထားသည်။

ယခုရေးသားသော (၉)ရက်စခန်းနိဗ္ဗာန်လမ်းကျင့်စဉ် ကျမ်းစာအုပ်၌ ထိုရုပ်နာမ်တို့အပေါ်၌ ရှုမြင်ရပုံကို အကျဉ်းမျှသာ ရေးသားမည် ဖြစ်သည်။

ပုထုဇဉ်တို့ ထင်ထားသည့် ခေတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကို ဆင်းရဲခြင်းအမှုဟု ထင်ထားသော ဒိဋ္ဌိစွဲ ကွာသွားပြီဖြစ်သည်။ ထိုကျင့်စဉ်အတိုင်း ရှုမှတ်ပွားများမှု အားကောင်းလာသောအခါ ကျန်က္ကရိယာပုတ် သုံးပါး၌လည်း ပစ္စုပ္ပန်တိုက်ဆိုင်ရာ အာရုံအသီးသီးပေါ်၌ ဉာဏ်ကိုဖြန့်၍ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် နာမ်ရုပ်များကို တရစပ် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ရမည်။ ထိုကဲ့သို့ နာမ်ရုပ်ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်မှု သတိ, သမာဓိ ခိုင်ခန့်သွားသောအခါ ရုပ်ပေါ်၌ နာမ်မရှိ၊ ဦးခေါင်း, ခြေ, လက်, ပူ, တင်း, ထုံ, ကျင်, ကိုက်, ခဲ စသော ပညတ်များ မရှိဘဲ ရုပ်၏ဖောက်ပြန်မှု သဘော သက်သက်မျှ (သို့) ရုပ်ဟူသည် နဂိုရ် ဂုဏ်သတ္တိအတိုင်း သဒ္ဒသဘာဝ ဖေါ်ပြကာမျှပင် ရှိသည်ကို

http://www.dhammadownload.com

"ဉာဏ်ဖြင့်" ရှင်းလင်းစွာ ပိုင်းခြားသိမြင် လာသည်။

ထိုအခါ သက္ကာယရုပ်အပေါ်၌ ဒိဋ္ဌိပြုတ်သည်။ သက္ကာယဝေဒနာ နာမ်အပေါ်၌လည်း ဒိဋ္ဌိပြုတ်သည်။ပညတ်များ စင်ကြယ်သွားသည်။ ရုပ်ပရမတ်ကို အာရုံပြုသောအခါ နာမ်၌ ပညတ်နှင့်ယှဉ်၍ သိသောစိတ်များ ချုပ်သွားသည်။ ရုပ်ပေါ်၌ စိတ်သည် ဖောက်ပြန်မှုသဘောကို ဖောက်ပြန်မှုသဘောအတိုင်း သိကာမတ္တ တည်နေသည်။ ဤကဲ့သို့အားဖြင့် ရုပ်ပေါ်ရာ တိုင်း၌ အရှုဉာဏ်သည် ရုပ်၏သဘောသက်သက်တို့ကို သဘောသက်သက် အတိုင်း ရှုနိုင်သောအခါ ထိုသဘော ရုပ်တရားတို့သည် အပြောပညတ်မရှိသည်ကို မြင်လာသည်။ အပြောပညတ်နှင့် သဘောပရမတ် ကွဲသွားပါသည်။

ခတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုတစုံ၌ ပူမှု တေဇောခတ်ပေါ်နေစဉ် ပညတ်ကိုနှလုံးသွင်း အာရုံပြုကြည့်လျှင် စိတ်၌ ပူတယ်, တင်းတယ်, တောင့်တယ်စသော ပညတ်နှင့်ယှဉ်သော စိတ်အစုအဝေးများ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုသဘောကို အရှုဉာဏ်စိတ်က ပိုင်းခြားသိနေသည်။ ပူမှုသဘော တေဇောရုပ်ကိုအကြောင်းခံ၍ ပရမတ်အာရုံသို့ နှလုံးသွင်း အာရုံပြု လိုက်သောအခါ မူလပညတ်နှင့်ယှဉ်သောစိတ်များ ချုပ်သွား၍ သဘောကိုပိုင်းခြားသိသော စိတ်အဖြစ် ပြောင်းသွားသည်ကို လည်း အရှုဉာဏ်စိတ်က ပိုင်းခြားသိနေသည်။

ထိုသို့ ရှုနေရင်း ရုပ်ပရမတ်ပေါ်၌ သုံးသပ်သော

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်ဖြစ်လာ၏။ ဉာဏ်ဖြင့်ပိုင်းခြားမြင်ရသောရုပ်သည် သဘော သက်သက်မျှရှိပြီး ထိုသဘော၌ အပြောပညတ်မရှိပုံကို သိလိုက်ရသောအခါ ရုပ်၏သဘော၌ အပြောမရှိသဖြင့် ပြောတတ်သော(သို့) အမည်ပေးတတ်သော သဘောကိုသိရန် ပရမတ်ရုပ်ကိုထောက်၍ ဉာဏ်က အမည်ပေးတတ်သော သဘောကို ရှုကြည့်သောအခါ စိတ်သည် အာရုံအပေါ်၌ ပညတ်ကိုအာရုံပြုက ပြုရာအာရုံကို အမည်ပေးနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမည်ပေးတတ်သောသဘောသည် နာမ်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်သောဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မူလစွဲထားခဲ့သည့် ခြေ, လက်, ကိုယ်, ခေါင်း, ပူတယ်, တင်းတယ်, တောင့်တယ်, ထုံတယ် စသောသဘောသည် ရုပ်တရားများ၌ ရှိသည်ဟု စွဲယူထားသော အစွဲမှာ မှားနေပါလားဟူ၍ အမှားကိုအမှားအတိုင်း အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း ပိုင်းခြားသိသော ယထာဘူတဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ထိုနာမ်ရုပ်တို့၏သဘောကို ဉာဏ်ဖြင့်သကိထား၍ အာရုံအမျိုးမျိုးကို ဖြန့်ရှုရသည်။ ဣရိယာပုတ် လေးပါးလုံး၌ ရုပ်အသစ်အသစ်ပေါ်တိုင်း နာမ်အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို သတိမလစ်တမ်း စောင့်ရှုရသည်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံပြု သောအခါ ခြေ, လက်, ကိုယ်, ခေါင်းဟူ၍ သိလို့မရ။ မျက်စိဖြင့်ရုပ်သဘောသက်သက် တခုတည်းကို အာရုံပြုကြည့်လျှင် အဆင်း၏သဘော ဖေါ်ပြကာမျှပင်သိသည်။ "လက်"ပါဟု

http://www.dhammadownload.com

နှလုံးသွင်းလိုက်လျှင် ဉာဏ်သည် နှလုံးသွင်းသောစိတ်ကို အာရုံပြု၍ အဆင်းရှိရာကြည့်သောအခါ လက်ဟူ၍ နှလုံးသွင်းသောစိတ်အစု ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ဉာဏ်ဖြင့်မြင်သောအခါ လက်ဟူသည် နာမ်၏သဘောဖြစ်၍ ရုပ်မဟုတ်ကြောင်းကို ပိုင်းခြားသိလာသည်။ ဉာဏ်က ပိုင်းခြားသိသောအခါ ထိုလက်ဟူသောစိတ် အလိုလိုချုပ်သွားသည်။ ဉာဏ်ကလည်း ထိုစိတ်ချုပ်သွားမှုကို တဆက်တည်း မျက်မှောက်ပြုထားသည်။ ထိုမျက်မှောက်ပြုသော ဉာဏ်သည် ပညတ်နှင့်ယှဉ်သောစိတ် ချုပ်နေသည့်အတိုင်းမှ ရုပ်၏သဘောကို ရှုကြည့်သောအခါ ရုပ်တို့၏ ဖေါ်ပြကာမျှ သဘောသက်သက်ကိုသာ သိရတော့သည်။

ထိုရှုနည်းအတိုင်း နားနှင့်အသံကိုလည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းနှင့်အနံ့ကိုလည်းကောင်း၊ လျှာနှင့်အရသာကို လည်းကောင်း၊ ကိုယ်နှင့်အတွေ့ကိုလည်းကောင်း လက္ခဏာရေး သုံးပါးတင်၍ ရှုသောအခါ အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အတွေ့တို့အပေါ်၌ ပညတ်စွဲ၊ ပညတ်အမြင် မရှိတော့ဘဲ (ယောက်ျား, မိန်းမ, ခြေ, လက်, ကိုယ်, ခေါင်း, ချိုတယ်, ချဉ်တယ်, ဖြူတယ်, ဂါတယ်, မွှေးတယ်, ကြိုင်တယ် စသော နာမပညတ်၊ သမူဟပညတ်၊ သဏ္ဌာနပညတ်၊ ဃနပညတ်၊ သန္တတိပညတ် အမျိုးမျိုးကို ဆိုလိုသည်) ရုပ်သဘောသက်သက်ကို အာရုံပြု နေလျှင် ရုပ်တို့၌ ပညတ်မရှိမှန်း ဉာဏ်က သိထားသောကြောင့် ပညတ်နှင့်ယှဉ်သော သညာပေးမည့်စိတ်အစု အလိုလိုဖြစ်ပေါ်

http://www.dhammadownload.com

မလာတော့ဘဲ သူ့အလိုလို ချုပ်နေသည်။ ဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သောစိတ်များ ဖြစ်ပျက်ဆုံးခြင်း ဖြစ်သည်။ ပထမအဆင့် ရုပ်နာမ်ကွဲခြင်း ဖြစ်သည်။

ပညတ်နှင့်ယှဉ်သော သညာပေးမည့်စိတ် ချုပ်နေပြီး ထိုစိတ်သဘောအတိုင်း ရုပ်တို့ကို နှလုံးသွင်းအာရုံပြုလျှင် သညာပေးမည့်စိတ် ချုပ်နေသောကြောင့် ရုပ်ထဲ၌ နာမ်မရှိမှုကို ထိုအရှုဉာဏ်ဖြင့် သိနေသည်။ ထိုအရှုဉာဏ် တည်နေသော ယောဂီ၏စိတ်တွင် ရှုဆဲအခိုက်၌ ပညတ်ဆိတ်သုန်းနေသဖြင့် စိတ်သည် မြင်မြင်ကာ၊ ကြားကြားကာ စသည်ဖြင့် ရပ်နေသည်။ (သို့) ပကတိငြိမ်နေသည်။ မရှိတာကိုမရှိဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရှိသဘောကို ရှိသဘောဟူ၍လည်းကောင်း (ဝါ) ပရမတ်ရုပ် ပေါ်၌ ပညတ်မဖုံးတော့ပါ။ စိတ်စင်ကြယ်သွားသည် (သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်)။

ထိုစင်ကြယ်သောစိတ်ဖြင့် တည်နေသောအရှုဉာဏ်စိတ်သည် ပကတိတည်ငြိမ်နေပြီဖြစ်သည်။ ရုပ်အားလုံးပေါ်၌ ရှုဆဲတွင် တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိတို့သည် ချုပ်နေသည် (တဒင်္ဂမဂ်ချုပ်)၊ ရုပ်ပေါ်၌ တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် နှလုံးမသွင်းတော့ပါ။ သို့သော်လည်း မိမိ၏ ဒွါရငါးပေါက်ကို ဆိုင်ရာအာရုံအသီးသီး တိုက်ခိုက်သည့်အခါ အာရုံပေါ်ရာသို့ (ထင်ရှားရာသို့) အလိုလို ဘဝင်မှဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဘဝင်နှင့်ရုပ်ကို ဆက်သွယ်နေသော ညွှတ်တတ်သည့် သဘောဆောင်သည့် မနောသမ္ဖဿ (နာမ်)ကို အရှုဉာဏ်က ပိုင်းခြား၍ ရှုမြင်ပြီးဖြစ်နေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုအရှုဉာဏ်သည် ရုပ်၏သဘောကို သိမ်းဆည်းပြီးသောအခါ ရုပ်ပေါ်တိုင်း ဘဝင်မှညွတ်နေသည့်သဘော (မနောသမ္ဖဿ)ကို ရှုပြန်သည်။ ငါလဲမဟုတ်၊ ငါဖန်တီးတာလဲမဟုတ် သူ့အလိုလို သူ့သဘာဝ ဆိုင်ရာအာရုံကို ပြောင်းညွတ်နေသောနာမ်၏ အလုပ်ဟူ၍ ဖောက်ပြန်မှုရုပ်တရားနှင့် ညွတ်မှုနာမ်တရား နာမ်နှင့်ရုပ်ဟူ၍ ဉာဏ်ဖြင့် သိလာသည်။ ဝိပဿနာယောဂီ အရှုဉာဏ်ဖြင့် မနောသမ္ဖဿ၏သဘောကို ရှုမြင်ရပုံကို စာဖတ်သူများ သဘောပေါက် နားလည်စေရန် အောက်ပါဥပမာဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

ဖဿနှင့်ပလပ်,ခေတ်ကြိုးဥပမာ။ ။ လည်ပတ်နေသောခေတ်ဆီအင်ဂျင်စက်တလုံးရှိ ပလပ်ခေါင်းမှပလပ်ကြိုးကို ဖြုတ်၍ ထိုခေတ်ကြိုးစနှင့် ပလပ်ခေါင်းကို အနည်းငယ်ခွာထားလျှင် ပလပ်ကြိုးထိပ်မှ လျှပ်စီးတန်းသည် ပလပ်ခေါင်းကို သွားတိုက်နေသည်ကို မြင်နိုင်သည်။ စက္ခုဒွါရသည် ပလပ်ကြိုးထိပ်နှင့်တူသည်။ စက္ခုသမ္ဖဿသည် လျှပ်စီးတန်းနှင့်တူသည်။ ဘဝင်အကြည်သည် ပလပ်ခေါင်းနှင့်တူသည်။ လျှပ်စီးတန်းကိုဘေးမှကြည့်သူ ပိုင်းခြားမြင်ရသကဲ့သို့ စက္ခုသမ္ဖဿကို အရှုဉာဏ်က ပိုင်းခြားမြင်ရသည်။ (တရားကျင့်သောယောဂီများ သတိပြုပါ) ဘဝင်ကို မှီ၍နေသော ဝေဒနာက္ခန္ဓာကိုလည်း ရှုမြင်နိုင်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုအရှုဉာဏ်သည် ဤကရိယာပုတ်လေးပါးတို့မှ အာရုံရုပ်အသစ် အလိုလိုဖြစ်ပေါ်တိုင်း နာမ်ညွှတ်မှုအသစ် အလိုလို ဖြစ်လာမှုကိုလည်းကောင်း (သဘာဝလက္ခဏာ)၊ အာရုံ အသီးသီးတို့နှင့် ရုပ်ပေါ်တိုင်း ပြောင်းညွှတ်သောနာမ်တို့၏ အလိုလို ဖြစ်မှု၊ အလိုလိုပျက်မှု သဘောတို့ကိုလည်းကောင်း (သာမည လက္ခဏာ) ပိုင်းခြား၍ရှုသည်။ ရုပ်ပေါ်၌ သညာပေးလိုက နှလုံးသွင်းစိတ်နှင့်အတူ ပူတယ်, တင်းတယ်, တောင့်တယ် စသော အာရုံအသီးသီးတို့၏ အမည်ပညတ်ကို အာရုံပြုကြည့်သော စိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ သညာမပေးလိုက ပညတ်အာရုံကို နှလုံးမသွင်းဘဲ ပရမတ်ရုပ်သက်သက်ကို နှလုံးသွင်း အာရုံပြု နေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ထိုပရမတ်ရုပ်နှင့် ပြောင်းညွှတ်နေသော နာမ်ကိုလည်းကောင်း၊ ယထာဘူတ ဉာဏ်, သမ္မသနဉာဏ်တို့ဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်နေတော့သည်။

ခံစားမှုသဘောသက်သက်မျှကို သိကာမျှ ကြည့်ကာမျှဖြင့် သတိထားရှုသောအခါ ချမ်းသာဆင်းရဲစိတ်တို့မရှိ ခံစားတတ်သည့် နာမ်၏သဘောသာရှိဟု ဉာဏ်ကပိုင်းခြားသိလာသည်။ ထိုခံစားမှု သဘောကို ငါဘဲ, ငါ့ဥစ္စာဘဲ ဟူ၍ စွဲယူပေါင်းလင်းသောအခါ ဣဋ္ဌအာရုံဖြစ်ခဲ့လျှင် စိတ်၌သာယာသောစိတ်, ချမ်းသာသော စိတ်များ အလိုလိုဖြစ်လာသည်ကို လည်းကောင်း၊ အနိဋ္ဌအာရုံ ကြောင့် ဖြစ်လာသောခံစားမှုနာမ်ကို ငါဘဲ ငါ့ဥစ္စာဘဲဟူ၍ စွဲယူပေါင်းသင်းမိသောအခါ ဆင်းရဲသောစိတ်နှင့် မသာယာ

http://www.dhammadownload.com

သောစိတ်များ အလိုလိုဖြစ်လာသည်ကိုလည်းကောင်း ဉာဏ်ဖြင့်ပိုင်းခြား မြင်နေသည်။

ဤကဲ့သို့အားဖြင့် ဣရိယာပုတ်လေးပါးမှ အာရုံအသီးသီးကို အကြောင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်းရဲသောစိတ်, ချမ်းသာသောစိတ် (သဒေါသစိတ္တံ သဒေါသစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ၊ **ဝီတဒေါသစိတ္တံ ဝီတဒေါသစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ၊ သရာဂစိတ္တံ သရာဂစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ၊ ဝီတရာဂစိတ္တံ ဝီတရာဂစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ)** တို့ကို အနတ္တသဘောအားဖြင့် ဖြစ်နေပုံကိုလည်းကောင်း၊ ထိုစိတ်များ ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်သည့် ဝေဒနာ (ခံစားမှုနာမ်) ဖြစ်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ ထိုဝေဒနာ၏ ဖြစ်ကြောင်း ဖြစ်သည့် မနောသမ္ဖဿ (နာမ်) ဖြစ်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ ထိုမနောသမ္ဖဿ၏ ဖြစ်ကြောင်း ဖြစ်သည့် ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုတို့၏ ဖြစ်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ အပြန်အလှန်အဆက်အဆက် ဖြစ်နေသော သဘောတို့ကို ရှု၍ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပုံ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်ကြောင်း၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိချုပ်ပုံ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိချုပ်ကြောင်းတို့ကို ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဆက်လက် ပွားနေရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ အထက်ပါ ရေးသားဖော်ပြထားသော အကုသိုလ်ကိလေသာစိတ်တို့ကား အရိယာမဂ်ဖြင့် မပယ်ရသေးသော အကုသိုလ်ကိလေသာစိတ်တို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ ရှေ့ပိုင်းကျင့်စဉ်တွင် ပယ်သတ်ခဲ့သော ကိလေသာများမှာ အရှုဉာဏ်အား ကြမ်းတမ်းစွာ ပိတ်ဆို့နှောင့်ယှက်တတ်သော

http://www.dhammadownload.com

ကိလေသာများကို ဆိုလိုပါသည်။ ကျင့်စဉ်ပိုင်းနှင့် အရှုဉာဏ်သည် အတ္တဒိဋ္ဌိသဘောဆောင်၍ ဝိပဿနာပိုင်း၌ အရှုဉာဏ်သည် အနတ္တနုပဿနာဉာဏ်သဘောဆောင်ပါသည်။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

အမှာ။ ။အချို့သော ယောဂီတို့သည် ဘဝင်ကျ၍ အရှုဉာဏ်စိတ်တွင် ကိလေသာ ချုပ်ငြိမ်းပုံခြင်း တူညီပါသော်လည်း နဂိုရ်ပါရမီဓာတ်ခံ မတူခြင်းကြောင့် အထက်၌ဖော်ပြခဲ့သော ရုပ်နာမ်နှစ်စုံတို့ကိုအခြေခံ၍ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး ရှုမြင်ပွါးများနိုင်ခြင်း မရှိသည်ကိုတွေ့ရသည်။ ပါရမီအလျောက် (၃၂ကောဋ္ဌာသ) ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်ပြီးမှသာလျှင် အထက်၌ ရေးသားဖော်ပြခဲ့သော ရုပ်နာမ်နှစ်စုံကို ရှုမြင်နိုင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါယောဂီများအတွက် (၃၂)ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အကျဉ်းမျှ ရေးသားပြပါမည်။ အကျယ်ကို ငါတို့ ရေးသားသော သောတာပတ္တိမဂ်ရှုဘွယ်ကျမ်း တွင် အသေးစိတ် တင်ပြထားပါသည်။

၃၂ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပုံ။ ။ ဟဒယ၌ အေးနေသော သဘော, ကြည်နေသောသဘောကို စိတ်ချမ်းသာမှု အလို့ငှါ သုခသဘောဖြင့်မခံစားဘဲ အရှုခံသဘောဖြင့် အာရုံယူကာ

http://www.dhammadownload.com

(၁၅,၂၀)မိနစ်ခန့် မျှတသောသတိဖြင့် ရှုနေပါ။ ထိုအခါ ထိုအကြည်ဓာတ်, အအေးဓာတ်, အဟာဓာတ်သည် ပို၍ ထင်ရှားလာလိမ့်မည်။ ထိုသို့ထင်ရှားလာလျှင် ထိုအာရုံကိုစွန့်၍ (ဝါ) နှလုံးသွင်း ရှုကြည့်မနေတော့ဘဲ ပကတိခန္ဓာအိမ် ထိုင်နေသောက္ကရိယာပုတ်အတိုင်း ရှိနေမည့် အရိုးများရှိရာ (သို့) ဦးခေါင်းခွံရိုးတနေရာသော်လည်းကောင်း၊ နံရိုးတနေရာသော်လည်းကောင်း အာရုံယူ၍ ထိုအရိုးများကို တကယ်ဘဲ လက်ထဲကိုင်ကြည့်ဘိသကဲ့သို့ အာရုံသွင်းကာရှုလိုက်လျှင် အရိုးစုများ ပေါ်လာမည်။ အရိုး, အရိုးဟူ၍ အမှတ်သညာပေးပြီး ရက်, လ များစွာ ပွားစရာမလိုဘဲ ရှုမြင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မဟာပလ္လင်ချိတ်ကျင့်စဉ်မှ ကြမ်းတမ်းသည့်ကိလေသာများ ချုပ်ငြိမ်းသွားသဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်မှုရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အချို့ယောဂီတို့မှာ အရိုးစုအားလုံးကိုပါ မြင်ရသည်။

မျက်စိဖြင့် အာရုံယူကြည့်နည်းမျိုးမဟုတ်ပါ။ ဉာဏ်ဖြင့် အာရုံယူရှုခြင်းဖြစ်သည်။ အရိုးစုကို ရှုမြင်အားကောင်းလျှင် အသား, အကြော, အူ, အသဲ စသည်တို့ကိုပါ ဉာဏ်ဖြင့်ဖြန့်၍ အာရုံယူကြည့်ပါ။ ထင်ရှားစွာ ရှုမြင်နိုင်လိမ့်မည်။ အရိုးစုအာရုံကိုသော်လည်းကောင်း၊ ကျန်(၃၂)ကောဋ္ဌာသတို့တွင် တမျိုးမျိုးကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဉာဏ်ဖြင့်အာရုံယူမှု သဘောပေါက်လျှင် ထိုဉာဏ်နှင့်အာရုံယူနည်း သဘောအတိုင်း မျက်လုံးကိုဖွင့်၍ ဗဟိဒ္ဓလူ, ခွေး, နွား, ကြောင် တို့ကို ကြည့်လိုက်လျှင် ပကတိ

http://www.dhammadownload.com

အင်္ကျီအဝတ်အစားပျောက်၍ အရိုးစုဦးစီးရှုသူက အရိုးစုကိုသာ မြင်သည်။ အူ, အသဲ, အကြော စသည်တို့တွင် တမျိုးမျိုး ဦးစီးရှုသူကလည်း ထိုတမျိုးမျိုးကိုပင် ရှုမြင်ရသည်။ ခွေး, နွား စသည်တို့ကို ကြည့်သောအခါ အတွင်းအရိုးစု စသည်တို့ကိုသာ ဖောက်ထွင်းမြင်နေရသည်။

ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပေါ်တွင် လူမြင်လို့ လူဟုမသိတော့ပါ။ ခွေးမြင်၍ ခွေးဟုမသိတော့ပါ။ လူလို့မမြင်၍ ယောကျ်ား မိန်းမဟူ၍လည်း စွဲယူမှုမရှိတော့ပါ။ ယောကျ်ားမိန်းမ မရှိ၍ အဖေ, အမေ, အကို, သား, သမီးဟူ၍လဲ စွဲယူမှုမရှိတော့ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုလဲ လူဟူ၍လည်းကောင်း၊ ယောကျ်ား, မိန်းမဟူ၍လည်းကောင်း စွဲယူ၍ပင်မရတော့ပါ။ ရုပ်ပေါ်၌ ဒိဋ္ဌိပြုတ်၍ တဏှာခေါင်းပါး လာခြင်း ဖြစ်သည်။

အချို့ယောဂီတို့သည် ထို(၃၂)ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို မရှုချင်သောယောဂီများလည်း ရှိသည်။ တချို့ယောဂီ တို့သည် ထို(၃၂)ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ရှုမြင်လို့မရဘဲလဲ ရှိတတ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးတို့သည် ခေတ်ကြီးလေးပါး၏ သဘောကို လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်၍ မိမိ၏ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း အချိန်, နာရီ အကန့်အသတ် မရှိဘဲ ရှုနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ထိုကဲ့သို့ စိတ်ချမ်းသာမှုဖြစ်မှ တရားရှုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ခေတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှုသည် ကြမ်းတမ်းသဖြင့် သမာဓိပျက်ကာ တရား ရှုမရဟု ဆိုကြသည်။ ထိုအဆိုသည် အာသီဝိသောပမ

http://www.dhammadownload.com

သုတ္တန်နှင့်လည်း မညီပါ။ ခါတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဝေဒနာကို မကျော်လွှားနိုင်ဘဲ ပြုပြင်ပြီး စိတ်သက်သာရာ ရအောင် မိမိကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ကျင့်သော်လည်း ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသောအခါ မိမိကမ္မဋ္ဌာန်းဖျက်ပြီး ဣရိယာပုတ်ကို ပြင်ပေးရသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှောင့်ယှက် သလို ဖြစ်နေသည်။

ယခုကျမ်းစာအုပ်၌ ရေးသားဖော်ပြထားသောကျင့်စဉ်ဖြင့် ဝေဒနာပေါ်မှ ဝီတိက္ကမ, ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာများကို ပယ်သတ်နိုင်ခြင်းကြောင့် အရှုဉာဏ်စိတ်သည် ရှေ့ဆက်ပြီး လိုရာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ တရားရှုနေစဉ် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ မည်မျှပင်ပြင်းထန်နေ စေကာမူ အရှုဉာဏ်၌ မိမိ၏အရှုဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်နေသော (၃၂)ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ်သည် ပျောက်ကွယ်ပျက်စီးခြင်း မရှိပေ။

အကယ်၍ဘဝင်ကျပြီး ခါတ်လေးပါးသညာအခြေခံ၍ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုမည့်ယောဂီသည် မိမိကျင့်လိုသောနာရီအတွင်း ဆင်းရဲခြင်းမရှိ။ ခါတ်လေးပါးတို့၏ အစ အလယ် အဆုံး ရှုနိုင်သည်။ ထိုရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းများသည် သမထအာရုံဖြစ်သည်။ ထိုသမထအာရုံကို အရှုခံထား၍ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမရှိကြောင်း လက္ခဏာသုံးပါးတင်၍ သုံးသပ်ပွားများ ပါက အဆိုပါ ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းများသည် အပဓါနအားဖြင့်

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာအာရုံဖြစ်သည်။ ဤသို့ ဝိပဿနာအာရုံဟူသည် အဆိုပါ ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့၏ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်တတ်သော ပရမတ် သဘောသက်သက်အာရုံကို ဆိုလိုပါသည်။

အကယ်၍ ခါတ်လေးပါးပေါ်၌ မိမိ၏ နှလုံးသွင်း သညာပေးမှုကို ရုတ်သိမ်းကာ ရုပ်တို့၏သဘောသက်သက်ကို သဘောအတိုင်းရှုက ပရမတ်ရုပ်ကို ရှုမြင်နိုင်ပြီး ပူတယ်၊ တင်းတယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ စသော အမှတ်သညာပေးမှု ပညတ်များမရှိဘဲ ဖောက်ပြန်မှုသဘောသက်သက်ကိုသာ ရှုမြင်နေတော့သည်။ ထိုဖောက်ပြန်မှုကိုမှုတည်၍ တအာရုံပြီးတအာရုံ ပြောင်းညွတ် တတ်သော မနောသမ္ဘဿကိုပါ ရှုမြင်နိုင်သည်။ ဆက်လက်၍ ညွတ်ပြီးတိုင်း ညွတ်ရာအာရုံ၏ သဘောကို ခံစားသော ဝေဒနာ နာမ်၏လက္ခဏာကိုပါ ရှုမြင်နိုင်သည်။

တရားကျင့်မှုသဘောကို သုံးသပ်ပုံ။ ။ တရားတွေချင် မြင်ချင်၍ တရားရှာကြ ကျင့်ကြရာတွင် ဘာကိုရှာမှန်းမသိ၊ ဘာဖြစ်၍ရှာမှန်းမသိ၊ ဘယ်ကဲ့သို့ ရှာရမှန်းမသိ၊ ဘယ်လျှောက်၍ ဘယ်ရောက်မှန်းမသိ၊ ဘာတွေ့၍ ဘာမြင်မှန်းမသိ၊ မိမိတွေ့လိုသော တရားသည်လဲ ဘာမှန်းမသိ၊ မိမိကျင့်သောကျင့်စဉ်သည်လည်း ဘာကျင့်စဉ် ဘာနည်းမှန်းမသိ ဖြစ်နေကြသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတွေ့မြင်ပါသည်ဆိုသော တရားသည်လည်း အမှန်တွေ့ရ၊

http://www.dhammadownload.com

မြင်ရမည့်တရားဟုတ် မဟုတ်၊ မိမိရသည်ဆိုသော တရားသည်လည်း အမှန်တကယ် အားကိုးမှုရ မရ၊ မိမိရောက်ရှိသော ဉာဏ်စဉ်သည်လည်း ဘယ်လောက်အကျိုးရှိ မရှိ စသည်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးသုံးသပ် မေးခွန်းထုတ်ရမည်။ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ မိမိမသိ၍ ဆရာထံ နည်းခံသော်လည်း ဆရာကဘာပေးမှန်းမသိ၊ မိမိကလည်း ဘာတွေယူနေမှန်းမသိ၊ ဘာရမှန်းမသိ ဖြစ်နေပုံကိုလည်း မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်စစ်ဆေးရမည်။

တရားကျင့်သည့် ယောဂီတိုင်း၌ ဖောက်ပြန်တတ်သော ရုပ်ပရမတ်၊ ညွှတ်တတ်သောနာမ်ပရမတ်၊ အာရုံ၏ သဘောကို ခံစားတတ်သော နာမ်ပရမတ် အတူတူရှိကြသည်။ ရုပ်ပေါ်၌ ခြေဘဲ့, လက်ဘဲ့, ကိုယ်ဘဲ့, ခေါင်းဘဲ့ဟု ဒိဋ္ဌိဖြင့် စွဲယူသော ပညတ်စွဲများ စွဲနေခြင်းမှာလည်း ယောဂီတိုင်း အတူတူ ရှိကြသည်။ ပူတယ်, တင်းတယ်, တောင့်တယ်, ထုံတယ်, ကျင်တယ် စသော မရှိပညတ်ကို ဒိဋ္ဌိဖြင့် အရှိထင် စွဲယူထားကြတာလည်း အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ ထိုပူမှု၊ တောင့်မှုတွေကြောင့် နှိပ်စက်တယ်၊ ဆင်းရဲတယ်ဟူ၍ ဒိဋ္ဌိဖြင့် မှားယူစွဲထားတာလည်း ယောဂီတိုင်း အတူတူဖြစ်သည်။

ထို့အတူ ရုပ်ဖောက်ပြန်ရာကို နာမ်ပြောင်းညွှတ်သော သဠာယတနတည်းဟူသော မနောသမ္ဖဿနှင့် အာရုံ၏ သဘောကို ကောင်း မကောင်းခံစားသော နာမ်များမှာလည်း ယောဂီတိုင်း

http://www.dhammadownload.com

အတူတူရှိကြသည်။ တရားမကျင့်မီ ပရမတ်နာမ်ဖြစ်သော မနောသမ္ဖဿနှင့် ဝေဒနာက္ခန္ဓာကို အမှန်မမြင်တာလည်း အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ ထိုရုပ်နာမ်တို့ကို ငါဘဲဟု သက္ကာယဒိဋ္ဌိ စွဲတာလည်း အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသက္ကာယဒိဋ္ဌိကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာကို ငါခံစားတယ်ဘဲဟူ၍ စွဲယူကာ ဆင်းရဲမီး တောက်တာလည်း ယောဂီတိုင်း အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ ခါတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှုနှင့် နာမ်ပြောင်းညွတ် ခံစားမှုကို မသိခြင်းကြောင့် အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊ သေခြင်းဆင်းရဲ ခံစားရမှာလည်း အတူတူဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် တရားရှုသော ယောဂီတို့သည် ဓာတ်ကြီး လေးပါး ပြင်းထန်စွာ ဖောက်ပြန်သောအခါ ဆင်းရဲမှု ချုပ်ငြိမ်း တာချင်း အတူတူပင်ဖြစ်ရမည်။ အမှန်ရှိသော ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုနှင့် နာမ်ညွတ်ခံစားမှု အကျိုးတရားများကို မြင်အောင်ရှုရမှာလည်း အတူတူပင် ဖြစ်ရမည်။ တရားတွေ့တာလည်း တူရမည်။

တရားရှုသည်၊ ကျင့်သည်ဟူသည်မှာ နည်းစနစ် မမှန်ကန်ဘဲ ကျင့်၍မရပါ။ သမထယာနိကသက်သက် ကျင့်စဉ် ဖြစ်သည့် ဝိမောက္ခရှစ်ပါးမှလွဲ၍ အခြားမည်သည့်နည်းနှင့် ကျင့်ကျင့်၊ ကြမ်းကြမ်းဘဲကျင့်ကျင့်၊ နုနုဘဲကျင့်ကျင့်၊ အချိန်တိုတို ဘဲကျင့်ကျင့်၊ အချိန်ကြာကြာဘဲကျင့်ကျင့်၊ မှတ်၍ဘဲကျင့်ကျင့်၊ ဘယ်လိုနည်းဖြင့်ဘဲကျင့်ကျင့် ရုပ်ပရမတ် ဖောက်ပြန်မှုနှင့် နာမ်ပရမတ် ညွတ်ခြင်း၊ ခံစားခြင်းသဘောကိုမြင်ဘို့သာ

http://www.dhammadownload.com

တခုတည်းသောပန်းတိုင် ဖြစ်သည်။ ထိုသဘောကို မမြင်က ဉာဏ်စဉ်မမှန်၊ အရှုခံမမှန်၊ အရှုဉာဏ်မမှန်သေးပါ။ ထိုသဘောကို ယောဂီတို့ သတိထားပါ။

ယခုရေးသားသော (၉)ရက်စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း ကျင့်စဉ်သည် သောတာပတ္တိမဂ်၏ အခြေခံအဆင့်ပင် ရှိသေးသည်။ ဖော်ပြခဲ့သော ရုပ်နာမ်များသည် ပထမအဆင့် ကျင့်စဉ်သမာဓိကို အခြေခံ၍ ရရှိသော ယထာဘူတဉာဏ်ဖြင့် မြင်ရပုံကို ကျင့်စဉ်နှင့်တကွ ယောဂီအများ နားလည်နိုင်သော အသုံးအနှုံးဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ ဆက်လက်၍ ရှုရန်ကျန်နေသေးသည့် ရုပ်နာမ်များကို မြင်အောင် **သောတာပတ္တိမဂ်ရှုဘွယ်ကျမ်း** စာအုပ်၌လည်းကောင်း၊ စာရေးသူရိပ်သာ၌လည်းကောင်း၊ အခြားဆရာကောင်းများ ထံ၌လည်းကောင်း၊ ဆက်လက်လေ့လာကျင့်ကြံပါ။

✣✣✣✣✣

http://www.dhammadownload.com

နောက်ဆက်တွဲကဏ္ဍ
တဘာဝမှာ အဖြေရှာတရားတော်နှင့်
ဩဝါဒ, သံပေါက်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ
တဘာဝမှာအဖြေရှာ

ယောဂီအပေါင်းသူတော်ကောင်းတို့

သင်တို့ဘာလုပ်နေကြတာလဲ၊ ဘာ့ကြောင့် အလုပ်လုပ်နေကြတာလဲဟု ဒီလိုမေးခွန်း ထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဤကဲ့သို့ အဖြေအမျိုးမျိုး ပေးကြပါလိမ့်မယ်။

ရောင်းဝယ်မှုတွေ ပြုလုပ်နေကြပါတယ်။ ပညာအမျိုးမျိုး သင်ကြားနေကြပါတယ်။ စိုက်ပျိုးရေး အမျိုးမျိုး လုပ်နေကြပါတယ်။ ပညာမျိုးစုံ သင်တန်းပေးနေကြပါတယ်။ ရာထူးမျိုးစုံနဲ့ ဝန်ထမ်းမျိုးစုံ လုပ်နေကြပါတယ်။ စာရေးခြင်း၊ သီဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း စသည့် ဖျော်ဖြေမှုအမျိုးမျိုး လုပ်နေကြပါတယ်၊ ကာယအားဖြင့် အမျိုးမျိုး အလုပ်လုပ်နေကြပါတယ်လို့ ဒီလိုအဖြေမျိုးစုံ ပေးကြပါလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီလိုအဖြေပေးတာ မဆန်းပါဘူးဟု ထင်ရလိမ့်မည်။ ဒီလို အလုပ်အမျိုးမျိုး လုပ်နေတာ ဘာအတွက်လဲလို့ ဆန်းစစ်ကြည့် ရမည်။ အားလုံးကို ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်လျှင် ငွေရဘို့တခုတည်း အတွက်သာ ဖြစ်တယ်။ထိုငွေ ဘာကြောင့် ရှာရသလဲလို့ ဆန်းစစ် ကြည့်လိုက်ရင် စားဝတ်နေရေး၊ ကျမ္မာရေး၊ ကုသိုလ်ရေး စသော အရေးမျိုးစုံအတွက် ငွေမရှိလျှင် မဖြစ်ပါဘူး။ ငွေရှိမှ ဖြေရှင်း နိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် ငွေရှာရတယ်လို့ ဒီလိုဘဲ အဖြေပေးကြပါ လိမ့်မယ်။ လူတိုင်းဟာ ဒီလောက်ဘဲ သိကြပါတယ်။

ဉာဏ်ပညာဖြင့် သေချာစွာ ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက် မည်ဆိုလျှင် သေမင်းမခေါ်သေး၍ သေနေ့မရောက်သေးသဖြင့် သေမင်းခေါ်မည့်ရက်ကို စောင့်မျှော်နေကြရပါတယ်လို့ မသိနိုင်ကြပါဘူး။ ဒီလိုစောင့်မျှော်နေရင်း ဒီခန္ဓာကြီးက အလကား မနေဘဲ ဆာလောင်မွတ်သိတ်ခြင်းဖြင့် နှိပ်စက်နေပြန်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ခန္ဓာပျက်ကြီးကို ဖာထေးပြုပြင်ရပြန်တယ်။ ဒီလို ဖာထေးပြုပြင်ရန်အတွက် နည်းမျိုးစုံနှင့်ဒုက္ခခံပြီး ငွေရှာနေရ ပါလားလို့ မသိကြဘူး။ ခန္ဓာပျက်စီးပြန်တော့လဲ ဆင်းရဲရပြန်တယ်။ ထမင်းစားတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာပျက်လို့ ဖာထေးပြုပြင်ရခြင်း ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာနှိပ်စက်မှုကို မလွန်ဆန်နိုင်လို့ အရှုံးပေးကာ ကျွန်ခံပြီး ကျွေးမွေးနေရပါလားလို့လဲ မသိနိုင်ကြဘူး။ ကျွန်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မချမ်းသာဘူး။ ရုပ်ပျက်တော့ နာမ်မှာ မီးတောက် ရတယ်။ ထမင်းစားတယ်ဆိုတာ မီးအလောင်မခံနိုင်လို့

http://www.dhammadownload.com

မီးသတ်လိုက်ရတာဘဲဖြစ်တယ်။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ မီးသတ်သမား တွေပါဘဲလို့လဲ မသိနိုင်ကြဘူး။ ဒါဟာ နဂိုမီးတောက်သတ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ စားတဲ့အစာနှင့် မတည့်ပြန်တော့ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ထိုး၊ သွေးတက်၊ ဆီးတက် စသော နှိပ်စက်ခြင်း အမျိုးမျိုးဖြင့် ခန္ဓာက နှိပ်စက်ပြန်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဆေးသောက်ခြင်း၊ ဆေးလူးခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ပျက်လာတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်ပြီး ပြုပြင် ဖာထေးပေး ရပြန်တယ်လို့လည်း မသိကြဘူး။ ဒီလိုပြုပြင်ဖာထေးဘို့ ငွေရှာရခြင်းဖြစ်တယ်လို့လည်း သိနိုင်ခဲကြတယ်။

ဆင်းရဲမှုကြီးကို သက်သာရာရအောင်နှင့် ဖြေဖျောက်ရန် ဆင်းရဲခံ၍ စီးပွားရှာရပါတယ်။ ဒီခန္ဓာကြီးပူလောင်ပြီး နှိပ်စက် တော့ ဆင်းရဲရသဖြင့် ရေချိုးပေးရပြန်ပါတယ်။ ဒီသဘောကိုလည်း သိနိုင်ခဲလှတယ်။ ထိုဆင်းရဲမှုမှ သက်သာရာ ရအောင် ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲခံပြီး ရေရဘို့ ငွေရှာရပြန်တယ်လို့လဲ သိနိုင်ခဲလှတယ်။ ဒီကြားထဲသေမင်းက မခေါ်သေးသဖြင့် သေလှည့်မကျသေး၍ ဒီရုပ်ကြီးက ထိုင်းမှိုင်းလေးလံစွာ နှိပ်စက်ပြန်တယ်။ ထိုနှိပ်စက်တဲ့ဒါဏ် မခံနိုင်တော့ လက်မြှောက်အရှုံးပေးရသည့် သဘောနှင့် အလိုလိုက်အကြိုက်ပေးကာ အိပ်ဖို့ဖန်တီးပေးရ ပြန်တယ်။ ထိုအိပ်စရာနေရာတွေ ရဘို့အတွက် အပင်ပန်းခံ စိတ်ဆင်းရဲခံပြီး အိပ်ဖို့နေရာ ဖန်တီး ပေးရန်အတွက် ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲခံပြီး ငွေရှာရပြန်တယ်လို့လဲ သိနိုင်ခဲလှတယ်။ သေမင်း မခေါ်သေး၍ မသေဘဲ နိုးလာပြန်တော့လဲ မသာယာမှုအမျိုးမျိုး

http://www.dhammadownload.com

ဆေးကြောပေးရန် အတွက် အရှုံးပေးကျွန်ခံပြီး ပြုပြင်ပေးရပြန်တယ်။ ဒီအတွက် ငွေရှာရပါတယ်လို့လည်း သိနိုင်ခဲ့လှပါတယ်။

မလိုသောအညစ်အကြေးကို စွန့်ပစ်တဲ့အခါမှာလဲ စွန့်လွှတ်မပေးနိုင်လျှင် ရုပ်ကြီးကပြင်းထန်စွာ နှိပ်စက်တော့ ဆင်းရဲရပြန်တယ်။ ထိုဆင်းရဲမှုမှ သက်သာအောင် ခန္ဓာကခိုင်းသမျှ အရှုံးပေးကျွန်ခံပြီး ပြုပြင်ပေးရတယ်။ အဆင်သင့် ပြုပြင်ပေးနိုင်ရန်အတွက် အဆင်းရဲခံ မျက်နှာအောက်ကျခံ၍ ငွေရှာရပြန်တယ်။ တနေ့တနေ့ ဒုက္ခမျိုးစုံမှ သက်သာရာ ရအောင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အဆင်းရဲခံ အပင်ပန်းခံ၍ သေမင်းခေါ်မည့် ရက်ကို စောင့်ဆိုင်းရင်း ငွေရှာ၍ ဆင်းရဲမှုကြီးကို ပေတောခံပြီး ဆင်းရဲမှုသက်သာအောင် ဖြေဖျောက်ရင်း သေမင်းခေါ်မည့်ရက်ကို စောင့်မျှော် နေရတာဘဲလို့ ဒီလိုသိနိုင်ခဲ့ကြတယ်။

ဒီလိုနဲ့ဘဲ တနေ့တနေ့ သေမည့်ရက်ကို သူသူ ငါငါ စောင့်မျှော်ရင်း အခြားသူတပါးသေလိုက် အသုံးမကျသော အသုဘအထုပ်ကြီးကို သေမိန့်မကျသေး၍ စောင့်မျှော်နေသူများက မြို့ရွာအပြင်ထုတ် သင်္ဂြိုဟ်လိုက် မိမိသေမည့်အလှည့် ကျပြန်တော့လဲ သေမင်းကိုစောင့်မျှော်နေသူများက မြို့ရွာအပြင်ထုတ် သင်္ဂြိုဟ်လိုက်၊ ဒီအလုပ်အပြင် ဘာမျှလုပ်စရာ မရှိပါဘူး။

အချို့ဆိုလျှင် ဆံဖြူ၊ သွားကျိုး၊ ခါးကိုင်း၊ နားထိုင်းသည်အထိ သေမင်းကမခေါ်သေး၍ အားနေပေမယ့် ခန္ဓာနှိပ်စက်မှုအမျိုးမျိုး ဒုက္ခများခံစားပြီး သေမင်းခေါ်မည့် အချိန်အထိ

http://www.dhammadownload.com

စောင့်မျှော်နေကြရတယ်။

ဒီလိုနဲ့သေမင်းခေါ်မည့်ရက်ကို စောင့်မျှော်နေကြသူ အချင်းချင်း အားနေရာမှ အလကားမနေနိုင်ဘဲ သေရွာသွားသူ အချင်းချင်း သံယောဇဉ်တွေနှောင်ဖွဲ့ကြကာ အပိုဒုက္ခရှာသည့် အနေနှင့် အိမ်ထောင်ပြုကြတယ်။ အပိုကျွန်ခံခြင်း အလုပ်ဆိုလည်း မမှားပါဘူး။ ပိုမိုက်ကြတယ်ဆိုလည်း မမှားပါဘူး။ ဘာကြောင့် လည်းဆိုတော့ နဂိုဒုက္ခက မရပ်မနား နှိပ်စက်နေသည့်ကြားကပင် ထပ်ဆင့် ဒုက္ခတိုးပွားလာအောင် ဖန်တီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဘဝဆိုတာ သေမင်းက အပြင်းအထန်သတ်မည့် ခန္ဓာ ထုပ်တခု ရခြင်းပါဘဲ။ သေမင်းသတ်စဉ် ထိုခန္ဓာထုပ်ကြီးကို နေ့စဉ် စောင့်ရှောက် ပြုပြင်ပေးနိုင်ဘို့ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အပင်ပန်းခံ အောက်ကျခံပြီး သေမင်းခေါ်မည့်ရက်ကို စောင့်မျှော်ရင်း သက်သာနိုင်သလောက် ဆင်းရဲမှုနည်းသမျှ နည်းအောင် ငွေရှာပြီး စောင့်ရှောက်နေရတာအပြင် ဘာမျှ မရှိပါဘူးဟုလည်း သိနိုင်ခဲ့လှတယ်။

ဆံပင်တွေ ဖရိုဖရဲ ပျက်စီးသည့်အခါမှာ ကျွန်ခံပြီး ပြုပြင်ပေးလိုက် အညစ်အကြေးတွေ ပေတဲ့အခါ ကျွန်ခံပြီး ဆေးကြောပေးလိုက် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ပိုးတွေ မငြိမ်သက်တဲ့အခါ ပိုးစာတွေကျွေးလိုက် အေးတဲ့အခါ ကျွန်ခံပြီး နွေးအောင် ပြုပြင်ပေးလိုက်။ ပူတဲ့အခါ အရှူးပေး၍ကျွန်ခံပြီး အေးအောင် ပြုပြင်ပေးလိုက်။ အလိုမကျ ဟျအောင် နေ့စဉ် ဖန်တီးပေးနိုင်

http://www.dhammadownload.com

ရန် ကျွန်ခံပြီး ငွေရှာနေရတယ်လို့ သိနိုင်ခဲ့ကြတယ်။

ဒီကြားထဲ နေ့စဉ်ဒုက္ခပေးနေတဲ့ ဒုက္ခခန္ဓာကြီးကို သနပ်ခါးနံ့သာ၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ ကျောက်သံ ပတ္တမြားတို့ဖြင့် ပူဇော်ပသကြသေးသည်။ ဒီအတွက် အပိုဒုက္ခ ထပ်ရှာကြသေးသည်။ နဂိုဒုက္ခခံရတာ အားမရကြလို့ အပိုဒုက္ခတွေ ထပ်ခံကြတယ်။ ထိုဒုက္ခထုပ်ကို ဖွင့်ကြည့်ဘိသကဲ့သို့ ဉာဏ်နှင့်ကြည့်လိုက်မည်ဆိုလျှင် မစင်၊ ပိုးလောက်တွေနှင့် အချွဲသလိပ်စသော မသတီဘွယ်ရာ စုပေါင်းထုပ်ထားသော အသုဘရုပ်များသာ ရှိသည်ကိုတွေ့ရမည်။ ထိုအသုဘအထုပ်ကိုပင် စေတီပုထိုး ထင်ပြီးတော့များ ပူဇော်ပသနေရသလားဟု အရိယာသူတော်ကောင်းများက အန္ဓပုထုဇဉ်များကို ရှုမြင်သုံးသပ်ကြည့်ကြတယ်။ တကယ်တမ်း ကျတော့ အဲဒီဒုက္ခအမျိုးမျိုးပေးနေတဲ့ အသုဘအထုပ်ကို သေမိန့်မကျ၍ သေနေ့မရောက်သေးလို့ သေမယ့်ရက်ကို စောင့်မျှော်ရင်း အခြောက်တိုက် အရှူးထနေကြပါလားလို့လဲ သိနိုင်ခဲ့ကြတယ်။

ဒီလိုအသိဉာဏ်ဖြင့် ဘဝတခုကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရမည့်အစား ဒီလိုမသိမြင်ဘဲ သေမင်းခေါ်လှည့် မကျသေးသူ အချင်းချင်း စီးပွားတွေပြိုင်ကြ ဂုဏ်ပကာသနတွေ ပြိုင်နေကြတယ်။ တယောက်နဲ့တယောက် အားရှိသူက အားနဲသူကို အနိုင်ယူကြတယ်။ ပညာရှိသူက ပညာမဲ့သူကို အနိုင်ယူနေကြတယ်။ သေရမည့်သူအချင်းချင်း အပြန်အလှန် နှုတ်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ လက်နက်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းများ ပြုလုပ်နေကြတယ်။ မသေခင်

http://www.dhammadownload.com

တယောက်နှင့်တယောက် စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ပေးနိုင်ခဲ့ကြတယ်။ တချို့မှာတော့ မသေခင် ထားခဲ့ရမည့်ဓနချမ်းသာကို တွယ်ဖက်ပြီး ကျေနပ်နေကြတယ်။ တချို့ကျတော့လဲ သေမင်းမခေါ်မီ ခဏတပ်ထားသော နာမည်ကြီးအောင် နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး ငွေရှာနေကြတယ်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ သေမင်းမခေါ်မီ ရသမျှအချိန် ဖြုန်းနေကြတယ်။ အပျော်ခရီးတွေ ထွက်နေကြတယ်။တယောက်စီးပွား တယောက်ပျက်အောင် ဖျက်ကြတယ်။ တယောက်ရှိတာ တယောက်မနာလို တယောက်တိုးတက်တာ တယောက်မနာလို ဖြစ်ကြတယ်။ ဒီလို လုပ်နေကြတာ ဘဝတစ်ခုကို သေချာစွာ မဆန်းစစ်၊ မစစ်ဆေး ကြည့်မိလို့ပါဘဲ။

ဆင်းရဲသူ, ချမ်းသာသူ, ပညာမဲ့သူ, ပညာတတ်သူ, အာဏာမဲ့သူ, အာဏာရှိသူ ဘယ်လောက်ကွာခြားသလဲလို့ ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်လျှင် အားလုံးဟာ တဝမ်းပြည့်ရုံပဲ စားနိုင်တယ်။ အရသာ၏ တန်ဘိုးကွာခြားပေမဲ့ လျှာအောက်ရောက် ပျောက်ကြတာချင်း အတူတူပါပဲ။ အိပ်တော့လည်း ကျောတခင်းစာ အိပ်တာပဲ၊ အိပ်စရာပစ္စည်း တန်ဘိုးခြင်း ကွာခြားပေမဲ့ အိပ်ပျော်တာခြင်း အတူတူပါပဲ၊ ကိုးဆယ့် ခြောက်ဖြာ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ရာ၌ ကုသရာတွင် အနည်းငယ် ကွာခြားသော်လည်း ကျမ်းမာလာလျှင် အတူတူပါပဲ၊ မသေခင် သက်သာရာရဘို့ အနည်းငယ် ကွာခြားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘဝမြင့်မားသူလည်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သေတတ်သလို ဘဝနိမ့်သူလည်း ကြီးမှသေတာရှိတယ်၊ ကံ, စိတ်, ဥတု, အာဟာရ အကြောင်းတရား လေးပါးအပေါ်မှာသာ မူတည်နေပါတယ်။ ဘဝအဆင့်အတန်း နိမ့်မြင့်မှုက အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံး တူညီကြတာကတော့ ခန္ဓာဒုက္ခသည်ခြင်း အတူတူပါပဲ၊ သေတဲ့ အခါကျတော့လည်း ပြင်းထန်စွာ မထတမ်း နှိပ်စက်သတ်ဖြတ်နေ၍ သေမင်း၏ ရက်စက်မှု ခံစားရတာခြင်း အတူတူပါဘဲ။ ဆင်းရဲသူ၊ ချမ်းသာသူ၊ ဂုဏ်ရှိသူ၊ ဂုဏ်မရှိသူ၊ အာဏာရှိသူ၊ အာဏာမရှိသူ ဟူ၍ မရှိတော့ပါ။

သေမင်းဆိုတာ ဘာလဲ၊ သေမင်းဆိုတာ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်နေတဲ့ သင်၏ရုပ်အစုအဝေးကြီးဘဲ ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် သေမင်းအစစ်ပါဘဲ။ ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ ရောဂါဝေဒနာသည် ကိုယ့်ခန္ဓာ အစုအဝေးကြီးထဲကပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဒီသေမင်းခန္ဓာကြီးက သေအောင်မသတ်ခင်မှာ ဆာလောင်ရက်စက်မှု၊ ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှု မရှိလျှင် ရက်စက်မှု၊ ရုပ်ကြီးပူလောင်အောင် ရက်စက်မှု၊ ရုပ်ကြီးထိုင်းမှိုင်း လေးလံအောင် ရက်စက်မှု၊ ကျွေးတဲ့အာဟာရ မတဲ့လျှင် ရက်စက်မှု၊ မယိုမပေါက်ရလျှင် ရက်စက်မှု၊ တည်ငြိမ်စွာ မနေနိုင်အောင် ရက်စက်မှု၊ အိုမှုအမျိုးမျိုး၌ နာအောင်ရက်စက်မှု၊ အဆုံးကျတော့ သေအောင်သတ်လိုက်တာပါဘဲ။

ရောဂါရတယ်ဆိုတာဘာလဲ၊

http://www.dhammadownload.com

သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖေါက်ပြန်နေခြင်းပါဘဲ။ ဆေးထိုး ဆေးတိုက် ဆေးလိမ်းလုပ်တာဘာလဲ၊ သင်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖေါက်ပြန်မှုကို ပြုပြင်ခြင်းပါဘဲ။ သေမင်းရက်စက်သမျှ ပင်ပန်းကြီးစွာ ငွေရှာပြီး ဆေးကုတယ်ဆိုတာ ဆရာဝန်နဲ့သေမင်း စစ်ပြိုင်တိုက်နေကြတာပါဘဲ။ တနည်းအားဖြင့်ပြောလျှင် သေမင်း လက်ထဲက လုနေကြတာပါဘဲ။ သေမင်းရဲ့သတ်တဲ့ အဆိပ်ငွေကို ပြယ်သွားအောင် ဆေးကုသ၍ ဖြေဖျောက်နေကြတာပါဘဲလို့လဲ သိနိုင်ခဲ့ကြတယ်။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သေမင်းရဲ့ပြင်းထန်တဲ့ အဆိပ်ငွေ့တွေ ထည့်ထားတယ်။ ဒါကိုအရှူးတွေက ငါ့ကိုယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ တော်ကြာ မီးတောက်သည့်ပမာ ပူလာပြီး အရေပြားမှ အဖုအပိန့်အနာများ ပေါ်လာလိုက်၊ တော်ကြာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဘောလုံးလေထိုး ထားသည့်ပမာ ဖောင်းပွလာလိုက် အသက်ရှူမရအောင် ကျပ်ဆို့ထားလိုက်၊ ခြေတချောင်း၊ လက်တချောင်း မလှုပ်ရှား နိုင်အောင် ဖြတ်ထားလိုက်၊ အကြော၊ အသား၊ အရိုးများ အက်ကွဲမတတ်ဖြစ်အောင် ရက်စက်ထားလိုက်၊ ဤကဲ့သို့ နှိပ်စက်မှု အမျိုးမျိုးဖြင့်လည်း သေမင်းက ကျီစယ် သေးကယ်။ ဒီသဘောကိုလည်း သိနိုင်ခဲ့ကြတယ်။ သေမင်းက ကျီစယ်နေတဲ့ သဘောပါဘဲ။ ကျီစယ်လို့ အားရပြီဆိုမှ မထတမ်း သတ်ပစ်လိုက်တာပါဘဲ။

သေမင်းကြီးဒီလောက် ရက်စက်နေတာကို သေချာစွာ ဆန်းစစ်မှု မရှိဘဲ သေမင်းကို ရွှေငွေတွေ ဆင်ပေးလိုက်

http://www.dhammadownload.com

အမွေးနံ့သာလိမ်းပေးလိုက် အရောင်မျိုးစုံ အဝတ်အစားတွေ ဆင်ပေးလိုက် အရူးထသလို ဖြစ်နေကြတာပေါ့။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အချိန်အခါမရွေး နည်းမျိုးစုံနဲ့ ရက်စက်နေတဲ့ ရန်သူကြီးကို အလှဆင်ပေးနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ငါမဟုတ်, ငါ့ပစ္စည်းမဟုတ်, ငါ့ခန္ဓာမဟုတ်တဲ့ သေမင်းကြီးကိုလဲ ငါဘဲ, ငါ့ခန္ဓာ, ငါ့ဥစ္စာ, ငါ့ကိုယ်ဘဲလို့ မဟုတ်တာကို အဟုတ်လုပ်တယ်။ မရှိတာကို အရှိလုပ် မပိုင်တာကို အပိုင်လုပ် ဆင်းရဲတာကို ချမ်းသာအောင် လုပ်တဲ့ အလုပ်မျိုး ဆိုတာ လူရူး ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့ ဝါဒပါဘဲ။

ဒီလို ဘဝတခုကို ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်တော့ ဘဝရခြင်းသည် ဒုက္ခတည်းဟူသော သေမင်းရခြင်း၊ ထိုသေမင်း၏ ရက်စက်မှုကို သက်သာအောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ စီးပွားရှာနေရခြင်း သေမင်းသတ်မည့်နေ့ကို စောင့်မျှော်နေခြင်း၊ သေမင်းကို အလိုလိုက်ပေးနေခြင်း၊ သေမင်းရဲ့ ကျွန်ခံနေရခြင်းကလွဲ၍ အပိုထူးခြားမှုမရှိပါဘူး။ ဘုရား ခိုင်းတဲ့အလုပ်ကိုတော့ မလုပ်ကြဘဲ သေမင်းခိုင်းတာကျတော့ တခါမှ မငြင်းဆန်ခဲ့ဘူး။ အပိုအထုပ်တွေ ထုပ်နေ ကြပြီး အပိုအရှုတ်တွေလဲ ရှုတ်နေကြတယ်။ အရှုတ်တွေ ဖန်တီးပြီး ရှုတ်တယ်လို့ ငြီးကြသေးတယ်။ ဆင်းရဲပါတယ် ဆိုတဲ့ကြားက ဆင်းရဲကြောင်း အထုပ်တွေ ထုပ်ကြသေးတယ်။ မီးကိုင်ပြီး ပူတယ်လို့ အော်နေတဲ့ သဘောဘဲ။ အရိယာ သူတော်ကောင်းတွေက မသနားကြပါဘူး။ ဒီလို ဒုက္ခခံရင်း သေမင်းခေါ်သွားတော့ ကျန်ရစ်တဲ့ အလှည့်မကျသေးဘဲ

http://www.dhammadownload.com

စောင့်ဆိုင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ရပ်ရွာအိုးအိမ်နှင့် မတန်တော့တဲ့အတွက်ကြောင့် သေသွားတဲ့ အထုပ်ကြီးကို တန်တဲ့နေရာဖြစ်တဲ့ သုသာန်သို့ လွှင့်ပစ် လိုက်ကြတယ်။ ဒီကြားထဲ ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး အရှုးထကာ ဆွေမျိုးစပ်တဲ့သူတွေက တကြော်ကြော်နဲ့ ငိုယိုအော်ဟစ် ခေါ်နေကြသေးတယ်။ တန်ဖိုးမရှိတဲ့ အထုပ်ကြီး တန်ရာနေရာဖြစ်သည့် သုသာန်သို့ လွှင့်ပစ်ရာမှာလည်း အရှုးထပြီး အလှူဆင်ပေးကြသေးတယ်။ ဒါတင်မကဘူး၊ အဲဒီအထုပ်ကြီးကို ဂူသွင်းပြီး သိမ်းထားကြသေးတယ်။ ဘာတွေနှမြောလို့လဲ မသိဘူးနော်။ တော်တော်ရူးကြတာဘဲ။

လူ့ဘဝ လူ့ခန္ဓာ တမျိုးတည်း ထည့်တွက်လို့ မရသေးဘူး၊ အကယ်၍ နွားခန္ဓာဝန်ထမ်းရလျှင် ကာမဂုဏ် မခံစားရဘဲ အသင်းခံရ၊ နဖားကြိုးအထိုးခံရ တနေကုန် လုပ်လို့လဲ အခမရ။ ဆဲရေးတိုင်းထွာလဲခံရ၊ သံချွန်နဲ့လဲ အထိုးခံရ၊ ကြိမ်နဲ့လဲ အရိုက်ခံရ၊ ထမ်းပိုးတင်၍ ဝန်လဲရုန်းရ၊ အရေပြားလဲ ပွန်းပဲ့ခံရ၊ မှဲ့, ခြင်, ယင်လဲ အကိုက်ခံရ၊ အိပ်တော့လဲ ဒုက္ခခံရ၊ အိုလာတော့ နွားသတ်လက်ထဲ အထည့်ခံရ၊ အကျိုးပြုသလောက် ကြင်နာမှုကင်းသော ဘဝမှာ နေရ။

ငါဆိုတဲ့ အမိုက်နဲ့၊ တဏှာဆိုတဲ့ အကြိုက် အလိုလိုက်ချင်တိုင်း လိုက်ခဲ့မိတဲ့ ကြွေးတွေ ဆပ်ခဲ့ရတာလည်း ဘဝရေတွက်လို့ မရခဲ့တော့ပါဘူး။ ဒီလိုဆို ဘာလုပ်ရမလဲလို့ ရရှိတဲ့ဘဝတခုကို ဆန်းစစ်ဘို့ လိုလာပြီ။ သေမင်းမခေါ်မီ ခန္ဓာပျက် ပြင်ရ

http://www.dhammadownload.com

တာချင်းအတူတူ မီးသတ်နေရတာခြင်းအတူတူ အလိုလိုက်ကျွန်ခံနေရတာချင်း အတူတူ ဘဝတခုမှာ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားရတာချင်း အတူတူ အိုရ, နာရ, သေရတာချင်းအတူတူ ဘယ်အလုပ်သည် အကောင်းဆုံးလဲလို့ သေချာစွာ ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်တော့ ဒီလိုခန္ဓာထုပ်မျိုး နောင်တဖန် ပြန်မရအောင် သေမင်းလက်မှလွတ်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း များကို ရှာဖွေဘို့ လိုအပ်လာပြီ။

ဒီလိုဆန်းစစ်ကြည့်သောအခါ ခန္ဓာခဏခဏရလျှင် ဒုက္ခခဏခဏခံရ၊ သေမိန့်ကျဘို့စောင့်ရ၊ သေလှည့်မကျမီ ဒုက္ခအမျိုးမျိုး ခံစားရ၊ သည့်အပြင် မြဲတဲ့ချမ်းသာဆိုတာ ဘာမှမရှိဘူး။ ယခုအခါသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတည်းဟူသော သံသရာမှလွတ်ကြောင်း ခန္ဓာလွတ်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းကြီး ရှိနေပြီ။ အခုလိုကြုံတုန်းမှ ခန္ဓာဒုက္ခလွတ်ကြောင်း မကြိုက်လျှင် (သို့မဟုတ်) ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မှုမရှိလျှင် ကိုယ့်ထက်မိုက်တဲ့သူရှိမှာ မဟုတ်တော့ဘူးဟူ၍ သေချာစွာ စေ့ဇေ့စပ်စပ် သုံးသပ်ကြည့်ရမည်။ ပထမဆုံး အပါယ်လေးပါး ရောက်မည့်ခန္ဓာ (သို့မဟုတ်) အပါယ်လေးပါး မကျရောက်အောင် မဖြစ်မနေ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမည်။

ဘဝဆိုတာ မကောင်းသော အပါယ်လေးပါးဘဝ မရောက်ရအောင် မဖြစ်မနေ သေမင်းနှင့် တိုက်ပွဲနွှဲရမည်။ လူ့ဘဝဆိုတာ အနှစ်တရာတည်းဟူသော ခဏတာအတွင်း

http://www.dhammadownload.com

စီးပွားဖြစ်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်ဘို့ထက် သေမင်းနှင့် တိုက်ပွဲနွှဲရန် (သို့မဟုတ်) သေမင်းသတ်မှုမှ လွတ်ရန် အပါယ်လေးပါးမှလွတ်ရန် ပို၍ကြိုးစား အားထုတ်ရမည်။

ရှေ့ဆက်ရမည့် ဘဝခရီးဆိုတာ ရှိသေးသည်။ ရှေ့ဘဝစာအတွက် ချမ်းသာခြင်း ဖြောင့်ဖြူးခြင်း မြင့်မြတ်ခြင်းတို့အတွက် ဒါန၊သီလကိုလဲ စိုက်ပျိုးရမည်။ ကိုယ်လှူတာ ကိုယ်ချမ်းသာဖို့ယူသွားခြင်းဘဲ။ သမထဝိပဿနာအလုပ် ဆိုတာ အပါယ်လေးဘုံမှလွတ်၍ နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ချမ်းသာဘို့ အားထုတ်ခြင်းဘဲ။ ဒီသုံးမျိုးကိုမလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို ရှည်လျားစွာ ရက်စက်နေခြင်းဘဲဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ကယ်တင်ရမည်။ ကိုယ်စောင့်မှ ကိုယ်ဖြောင့်မည်။ ကိုယ်ပွားမှ ကိုယ်အကျိုး များမည်။ ကိုယ်လှူမှ ကိုယ်ချမ်းသာမည်။ ကိုယ်ကျင့်မှ ကိုယ်လွတ်မည်။

ရှေးသူတော်ကောင်းတို့၏ ဘဝတစ်ခုအပြေရှာပုံ

သူတော်ကောင်းတိုင်း သူတော်ကောင်းတိုင်းဟာ အလကားကောင်းသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းအောင် ဆန်းစစ်မှု ကြိုးစားမှုတို့ကြောင့် အကျိုးရှိမရှိ ဆန်းစစ် ဝေဖန်ပြီး အကျိုးယုတ်သည်ကိုပယ်၍ အကျိုးရှိသည်ကို အကျိုးရှိအောင် ကြိုးစား အားထုတ်သွားကြသောကြောင့် ကောင်းသောဘဝ၊

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းသောချမ်းသာမှ အကောင်းဆုံး အချမ်းသာဆုံးဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို စံဝင်သွားကြသည်။

ဥပတိဿနှင့် ကောလိတ

ရာဇဂြိုလ်ပြည်မှ မဝေးသောအရပ်၌ ဥပတိဿရွာနှင့် ကောလိတရွာဟူ၍ ပုဏ္ဏားရွာတို့ ရှိကြသည်။ ဥပတိဿရွာ၌ ရူပသာတီ ပုဏ္ဏေးမ၏သား ဥပတိဿ သတို့သားနှင့် ကောလိတရွာ၌ မောဂ္ဂလိ အမည်ရှိ ပုဏ္ဏေးမ ၏သား ကောလိတသတို့သား နှစ်ဦးတို့ရှိကြ၏။

အရွယ်ရောက်သော် တဦးလျှင် ရွှေထမ်းစင် ငါးရာ အာဇာနည်ရထား ငါးရာ၊ ခြံရံ၍ ပျော်ရွှင်စွာ လှည့်လည် နေကြ၏။ ရာဇဂြိုလ်ပြည်၌ တောင်ထိပ် နက္ခတ်သဘင်ပွဲကို ကြည့်ရှုကြပြီး ရယ်ရွှင်ဖွယ်ရာ တင်ဆက်လျှင် ရယ်ရွှင်ကြ၍ ထိတ်လန့်စရာ တင်ဆက်လျှင် ထိတ်လန့်ကြ၏။ ဆုလာဘ်ပေးသင့်လျှင် ပေးကမ်းကြ၏။ ဤပွဲသဘင်ကို ကြည့်ရှုရင်း ထိုသတိုးသားနှစ်ဦးတို့ ဆန်းစစ်ဝေဖန်မိကြသည်။ ကြည့်ရှုသမျှ၊ ကြားသမျှ၊ ပျော်သမျှတို့သည် ဝမ်းသာမှု၌ဖြစ်စေ၊ ထိတ်လန့်မှု၌ဖြစ်စေ ပြီးလျှင် ပျောက်ကွယ်၊ ပျောက်ကွယ် သွားသည်ကို ဆန်းစစ်ကြ၏။ ရယ်ရွှင်မှုသည်လည်း မမြဲ ပျောက်ကွယ်၏။ ထိတ်လန့်မှုသည်လည်းမမြဲ ပျောက်ကွယ်၏။ တစုံတခု ခိုင်ခန့်တည်မြဲမှု အခြင်းအရာသည် အဘယ်မှာ ရှိသနည်း။ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် နှစ်တစ်ရာသို့မရောက်မီ

http://www.dhammadownload.com

မိမိ၏ အမည် ပညတ်မျှ မရှိသည်၏ အဖြစ်သို့ ရောက်ကြ၏။

ထိုဓာတ်ခုံသဘာဝကိုကြည့်၍ လူ့ဓာတ်ခုံသဘာဝကို ဆန်းစစ်ကြည့်၏။ ဘဝတခုကျင်လည်ရာ၌ ရယ်ရွှင်မှုသည်လည်းကောင်း၊ ကျေနပ်မှုသည်လည်းကောင်း၊ ထိတ်လန့်မှုသည်လည်းကောင်း၊ ကြည်နူးမှုသည်လည်းကောင်း အဟောင်းပျောက်လျှင် အသစ်ထွက်စမြဲပဲ ပျောက်ကွယ်နေတာအပြင် ဘာမျှအနှစ် မရှိဘူးလို့ ဆန်းစစ်မိကြသည်။ မိမိတို့ချမ်းသာသည့် ကာမဂုဏ်အာရုံ အမျိုးမျိုးတို့ကိုလည်း ပြန်လည်ဆန်းစစ်မိကြသည်။ ဘာမျှထူးပြီး အနှစ်အခဲမရှိဘူးလို့ ဆန်းစစ်မိကြသည်။ သူတို့နှစ်ဦးလုံး ဆန်းစစ်မှုခြင်း၊ အဖြေရှာမှုခြင်း တူညီကြ၍ ဖွင့်ပြောကြသည့်အခါ ဘဝရရှိခြင်းသည် ခန္ဓာဝဋ်ဒုက္ခ အမျိုးမျိုး ခံစားရတာက မဖန်တီးဘဲ အလိုလိုရှိနေပါလား။ ချမ်းသာမှုကို ရှာဖွေခြင်းသည် ဖန်တီးရသလောက်မမြဲ ပျောက်ကွယ်၍သာ နေတော့သည်။ ဒီလိုဆိုရင် ခန္ဓာဝဋ်မှ လွတ်ရာနည်းလမ်းကောင်း ညွှန်ကြားမည့် ဆရာကောင်း ရှာဖွေဖို့သာ အဓိကကျတော့သည်ဟူ၍ သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ကြသည်။

ထိုအခါ နှစ်ဦးသဘောတူ အခြံအရံများနှင့်တကွ ရွှေထမ်းစင်များကို မိဘရပ်ထံ ပြန်ပို့လွှတ်၍ ဆရာရှာ ထွက်ကြတော့သည်။

ဒီလိုကာမဂုဏ်မျိုးစုံ ခံစားနိုင်သော သူဌေးသားတွေလည်း ရရှိတဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံမှာ နှစ်မြိုပ်ပျော်ပါးမနေဘဲ

http://www.dhammadownload.com

နည်းကောင်းလမ်းကောင်းပေးမည့် ဆရာရှာထွက်ကြတယ်။ ကြီးပွားချမ်းသာဘို့ ငွေရှာထွက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝမျိုးစုံ ခန္ဓာမျိုးစုံ ဒုက္ခမျိုးစုံမှလွတ်အောင် ကယ်တင်မဲ့ဆရာ ရှာကြတာပါ။ ဒီလိုဆိုရင် လူချင်းအတူတူ အသွေးအသားနဲ့ချင်း အတူတူ မိမိတို့လည်း ရှေးအရိယာ သူတော်ကောင်းတို့ကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင် ဘဝတခုမှာအဖြေရှာဘို့ လိုအပ်လာပြီး သေချာစွာ ဆန်းစစ်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်လာပြီ ငါရှေ့ကို ဘာဆက်လုပ်မလဲ၊ ဘာအတွက်လဲ၊ ဘာထူးသလဲ ဟူ၍ မိမိ၏ဘဝတခုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ် သုံးသပ်ကြည့်ရမည်။

ကဿပမြတ်စွာဘုရားသာသနာ ကွယ်ပျောက်လုဆဲ၌ တရာဏာသီပြည်တွင် ဓမ္မကောဏ္ဍမင်း နန်းတက်၍ ဘုရင်အဖြစ် ဘိသိက်ခံယူပြီးသည်နှင့် တပြိုင်တည်း မူးကြီးမတ်ရာ အပေါင်းတို့အား ဤကဲ့သို့ အမိန့်တော်ချမှတ်၏။ ကဿပ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားသော ဂါထာတပုဒ်တလေမှ နာယူမှုမရဘဲ ထီးနန်းစံနေရခြင်းသည် ငါ့အတွက် ဘာအကျိုးမှ မရှိဘူး။ ထီးနန်းစံနေလဲ ချမ်းသာမှု ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ငါ့ကိုယ်စား မူးကြီးမတ်ရာ အပေါင်းတို့ တိုင်ပင်ညှိနှိုင်း၍ တိုင်းပြည် အုပ်ချုပ်ထားနှင့်ပါ။ မြတ်စွာဘုရားဟောထားသော တရားတော်မှ ဂါထာတပုဒ် ဟောကြား နိုင်မည့်သူကို လိုက်ရှာ၍ တရားနာယူရမှသာလျှင် ငါပြန်လာခဲ့တော့မည်ဟူ၍ အမိန့်တော် ချမှတ် လိုက်သည်။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရား၏ ဒေသနာတပုဒ်သည် တန်ဘိုးထား တတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ မင်းစည်းစိမ်ထက်ပင် မလဲနိုင်ကြပေ။ အရိယာသူတော်ကောင်းတို့၏ ဆုံးမမှုသည်လည်း တန်ဘိုးကြီးလှပါသည်။ သို့သော်လည်း ကြောင်တောင်ကန်း နေသော လူအည့်စားတို့မှာ တန်ဘိုးကြီးလှသော ယခုလို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားများကို မီးပုံထင်၍ ကျောပေးနေကြပြီး မစင်ပုံနှင့်တူ၍ တဘဝ တခဏစာ ကာမဂုဏ်အာရုံနောက်ကို တကောက်ကောက် လိုက်နေကြသည်။ သည်လိုလိုက်ရင်းနှင့် လောကဒါဏ်မျိုးစုံ ရင်စည်းခံ၍ တနေ့ဖြစ်နိုးနိုးနှင့် သေမင်းရဲ့ကျွန်ခံကာ တဘဝပြီးတဘဝ သခ်ိန်းစာလဲမရဘဲ သေမင်းရဲခံတွင်း အပ်နှင်းခဲ့ရတာဘဲ အဖတ်တင်ခဲ့ရတာ များလှပါပြီ။

အဖြေကတော့ နှစ်ပေါင်းများစွာ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့သမျှ ရေထဲအရုပ်ရေးသလို ရေးရင်းနဲ့ အရုပ်ပေါ်မလာဘူး ဆိုတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အရိပ်ကို အကောင်ထင်ပြီး ဖမ်းတာမျိုးလည်း တွေ့ရမယ်။ အိပ်မက်သလို ပျောက်ကွယ် ခဲ့တာမျိုးလည်း တွေ့လိမ့်မယ်။ ဘာမှမထူးဘူး ဆိုတာမျိုးလည်း တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ရှာဖွေဖန်တီးမှုမရှိဘဲ အလိုလိုရရှိနေတာကတော့ ဆင်းရဲ မျိုးစုံပါဘဲ။ အရူးကြီး တယောက်လို စက္ကူကို ပိုက်ဆံလို့ထင်တာ၊ ကျောက်ခဲကို စိန်ခဲလို့ထင်တာ၊ ငှက်ပျောပင်ကို အနှစ်ရှာတာ ဒီသဘောဘဲ အဖြေထွက်လိမ့်မယ်။ အနှစ်ဖြစ်တဲ့ ချမ်းသာစစ်

http://www.dhammadownload.com

နိဗ္ဗာန်မာတ်ကို ခန္ဓာအမျိုးမျိုး စတေး၍ လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတသိန်း ပါရမီဖြည့်ကာ နည်းလမ်းပေးတဲ့ဘုရားက တာဝန်ကျေသွားပြီ။

ဤနည်းလမ်းကို သယ်ဆောင် ထိန်းသိမ်းထားကြတဲ့ သံဃာတော်အရှင်မြတ်တို့လည်း တာဝန်ကျေပြီ။ အဆင်သင့်ယူမယ့် မိမိတို့က နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ရှောင်လွှဲကာ ဈေးဆစ်မနေသင့်တော့ပါလားလို့ မိမိတို့ရရှိတဲ့ဘဝ အကျိုးများအောင် သေချာစွာ ဆန်းစစ်ကြည့်သင့်ပါကြောင်း သတိပေးနိုးဆော်ပါသည်။

လူမိုက်နှောင်တ သေမှရဆိုတာမျိုး မဖြစ်သင့်အောင် ကြိုတင်သုံးသပ်သင့်သည်။ အသာစံချင်သော သူသည် အနာခံယူရလိမ့်မည်။

✣✣✣✣✣

http://www.dhammadownload.com

နမောတဿဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဆရာတော်၏ ဆုံးမြဲဝါဒများ

၁။ ထောင်ကျတာနှစ်မျိုး

လောကဥပဒေ ချိုးဖောက်လို့ကျတဲ့ လောကီထောင်ရယ်၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ၊ ချိုးဖောက်လို့ ကျတဲ့ သံသရာထောင်ရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ဘယ်ထောင်မှ မချမ်းသာဘူး။

၂။ အလှဆင်တာနှစ်မျိုး

ပုထုဇဉ်တို့က ရွှေငွေရတနာနှင့် အဝတ်မျိုးစုံကို ရူပကာယဆိုတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာမှာ အလှဆင်မြန်းတယ်။ သူတော်ကောင်းတွေက နာမကာယတည်းဟူသော စိတ်မှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ရတနာသုံးမျိုးနှင့် သီလဆိုတဲ့ အဝတ်ကို ဆင်မြန်းတယ်။

၃။ အကျင့်နှစ်မျိုး

စိတ်အလိုတိုင်း လိုက်လျောတဲ့ ပုထုဇဉ်အကျင့်ရယ်၊ စိတ်အလိုကို စွန့်လွှတ်တဲ့ အရိယာသူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အကျင့်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ (တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ စိတ်အလို

http://www.dhammadownload.com

လိုက်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်အလိုကို စွန့်လွှတ်နေတာ) (အရှင်သာရိပုတ္တရာဝါဒ)

၄။ စီးပွားရှာတာနှစ်မျိုး

ပုထုဇဉ်တို့ကသံသရာလည်ကြောင်း လောက စီးပွားရှာကြတယ်။ အရိယာသူတော်ကောင်းတို့က သံသရာ လွတ်ကြောင်း စီးပွားတည်းဟူသော မဂ်ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာကို ရှာကြတယ်။

၅။ လူနှစ်မျိုး (လူကောင်း လူညံ့)

လူလို့အခေါ်ချင်းတူပေမဲ့ လူကောင်း လူညံ့ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ လူကောင်းဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို ဂုဏ်သိက္ခာထားပြီး အခြားသူတပါးအပေါ် သစ္စာရှိတယ်။ အကြံအား၊ ဉာဏ်အား၊ လုံ့လဝီရိယ အားတွေ မွေးတယ်။ ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုဆက်ဆံပြီး စီးပွားရှာတယ်။ ရတဲ့စီးပွားကိုလည်း လေလွင့်မှုမရှိအောင် ထိမ်းသိမ်းတယ်။ မိမိကြီးပွားချမ်းသာသလို အခြား သူတပါး ချမ်းသာအောင် တိုက်တွန်းတယ်။

လူညံ့တွေကတော့ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ဂုဏ်သိက္ခာမထား အခြားသူတပါးအပေါ်၌လည်း သစ္စာမရှိ။ အကြံဉာဏ် လုံ့လဝီရိယ စိုက်ထုတ်မှုလည်းမရှိ။ မာယာဖြင့် လှည့်စား၍ သူတပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ရယူကြတယ်၊ အနိုင်ကျင့် ခိုးယူ လုယက်၍လည်း သူတပါးပစ္စည်းကို ရယူလိုကြတယ်။ ရလာတဲ့စီးပွားကိုလည်း ထိမ်းသိမ်းမှုထက် အလွယ်တကူ ဖြုန်းတတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

၆။ အရှူးနှစ်မျိုး

ပထမအရှူးက အကြောင်းတခုခုကြောင့် သည်းခြေပျက်တဲ့အရှူး။ ဒုတိယအရှူးက သည်းခြေမပျက်ဘဲ ရူးတဲ့ အရှူး။ သည်းခြေပျက်လို့ ရူးတဲ့အရှူးက သနားဘို့ ကောင်းတယ်။ သည်းခြေမပျက်ပဲရူးတဲ့ အရှူးကိုတော့ သနားဘို့မကောင်းဘူး။ သည်းခြေမပျက်ပဲ ရူးတဲ့အရှူးဆိုတာ တရားမကျင့်တဲ့ ပုထုဇဉ်ပေါ့။

၇။ မိုးရေနှစ်မျိုး-ခွက်နှစ်မျိုး

ရွာသွန်းဖြိုးသော မိုးရေက အလကားရပြီး အတူတူဖြစ်ပေမယ့် ခံယူတဲ့ခွက်တန်ဘိုး ခြားနားမှုအပေါ် မူတည်ပြီး ရွှေခွက်နှင့်ခံယူတော့ သောက်ရေဖြစ်တယ်။ ခြေဆေးခွက်နှင့် ခံယူတော့ ခြေဆေးရေဖြစ်တယ်။ ခံယူစရာခွက် မရှိတော့ ရေတွေအလကားဖြစ်ကုန်တယ်။

ဗုဒ္ဓထားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေဟာ အလကားရပြီး သာသနာ့အမွေထားခဲ့တာ အတူတူ ဖြစ်ပေမယ့် ခံယူကျင့်သုံးတဲ့သူတွေပေါ်မူတည်ပြီး တန်ဘိုးခြားနား ကုန်တယ်။ သဒ္ဓါတည်းဟူသော ရွှေခွက်နှင့် ခံယူတော့ ဆယ့်တစ်ပါးမီး သတ်နိုင်တဲ့ တရားဖြစ်တယ်။

သဒ္ဓါနည်းသူ ခံယူတော့ ရွတ်ဖတ်ဘို့ ကြည်ညိုဘို့လောက်ပဲဖြစ်တယ်။ လုံးဝသဒ္ဓါတရားမရှိတဲ့သူတွေ အတွက်တော့ အလကားဖြစ်ကုန်တာဘဲ။

http://www.dhammadownload.com

၈။ အောက်ကျခြင်းနှစ်မျိုး

လောကမှာ ပညာမရှိ၊ စီးပွားမရှိ၊ ဂုဏ်မရှိတော့ မိမိထက် ဂုဏ်ရှိတဲ့လူအောက် ကျရောက်တယ်။ ဒါကို လူ့အောက်ကျတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါန, သီလ, သမထ, ဝိပဿနာမရှိတော့ လူပြည်အောက်အပါယ်လေးဘုံသို့ ကျရောက်တာကိုလည်း လူ့အောက်ကျတယ်လို့ခေါ်တယ်။

၉။ ဝမ်းသာခြင်းနှစ်မျိုး

သူတစ်ပါးကို လိမ္မာအောင် ဆုံးမနိုင်ခြင်းကို ဝမ်းသာခြင်းထက် မိမိကိုယ်ကို လိမ္မာအောင် ဆုံးမနိုင်ခြင်းက ပို၍ ဝမ်းသာဖို့ကောင်းတယ်။

၁၀။ မသိမြင်ခြင်းလေးမျိုး

ငါးသည် ရေ၌နေသော်လည်း ရေကိုမမြင်၊ ရေအရသာ မသိ။

လူသည်လည်း လေထဲ၌ နေ၍ လေကိုမမြင်၊ လေအရသာ မသိ။ ပုထုဇဉ်တို့သည်လည်း အရိယာနှင့်နေပြီး အရိယာသူတော်ကောင်းကိုမမြင် အရိယာတို့၏ ဂုဏ်ကိုလည်းမသိ။ အချို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် သံသရာဘေးကိုလည်းမမြင်၊ မိမိ ဘယ်ဘဝရောက်မှန်းကိုလည်းမသိ။

၁၁။ အာမခံနှစ်မျိုး

မိမိဝယ်ယူမည့် ပစ္စည်းမှန်မမှန် ကောင်းမကောင်း

http://www.dhammadownload.com

ရောင်းတဲ့ဆိုင်ရှင် အာမခံပြီးမှ ဝယ်ယူရတယ်။

မိမိသင်ယူမည့် လောကီလောကုတ္တရာ ပညာ မှန်မမှန် အကျိုးရှိမရှိ၊ ပညာသင်ပေးမည့် ဆရာအာမခံမှ သင်ရတယ်။

၁၂။ ကြားနိုင်သောနား မကြားနိုင်သောနား

ကေသရာဇာခြင်္သေ့မင်း ဟိန်းဟောက်လိုက်လျှင် တိရစ္ဆာန်ကြီးငယ် ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ပြီး ကြောက်စိတ်တွေ ပေါ်လာကာ ဘေးလွတ်ရာ ထွက်ပြေးကြပေမဲ့ ကေသရာဇာ ခြင်္သေ့ ကိုယ်မှာရှိတဲ့ သန်းတွေဟာ တုန်လှုပ်မှု မရှိကြဘူး။ဘာကြောင့် လည်းဆိုတော့ နဂိုမူလကတည်းကိုက နားမပါလို့နဲ့တူတယ်။

ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်မှ မြတ်စွာဘုရားကဲ့သို့ လောက ဓာတ်တိုက်တစ်သောင်း ရောက်အောင် တရားအသံတော်ကို လွှင့်၍ သတ္တဝါဝေနေယျတွေကို တရားဟောနိုင်ပေမဲ့ စုန္ဒ ဝက်ခုတ်သမားသည် အနှစ်ငါးဆယ်လုံးလုံး ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော် အနီးမှာနေ၍ မြတ်စွာဘုရားနှင့် အရိယာသံဃာတော်များ တရားရေအေး တိုက်ကျွေးသံ ရှိနေပါသော်လည်း စုန္ဒကြားနိုင်တဲ့ နားမရှိ၊ သတိဉာဏ်ပညာလဲ မရှိ။

၁၃။ အရှင်သခင်သိခွေး-အရှင်သခင်မသိလူ

လောကမှာ လူလူခြင်း ခွေးနဲ့နိုင်းလျှင် ခွေးဟာ လူထက်ယုတ်ညံ့တယ်ဆိုပြီး မကြိုက်ကြဘူး။ တချို့ အတော်များများ ခွေးတွေဟာ တချို့လူတွေထက်ပိုပြီး သခင့်အပေါ် သစ္စာရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သခင်ကို စောင့်ရှောက်တယ် သခင်ပြန်လာရင် ဆီးကြိုချော့မြှူတယ်။ သခင်အိပ်နေလျှင် အန္တရာယ်ကို သိလျှင်သိခြင်း ဟောင်၍ခြောက်လှန့်တယ်။ သခင်သွားလျှင် သခင့် ရန်သူကို ဟိန်းဟောက်တယ်။ တချို့ခွေးတွေဟာ သခင်သေလျှင် လိုက်သေတယ်။ တချို့လူတွေဟာ ခွေးလောက် သခင့်အပေါ် သစ္စာမရှိဘူး။ မစောင့်ရှောက် မကာကွယ်နိုင်ဘူး။ ချစ်ခင်စွာ ချော့မြှူမှု မရှိဘူး။ မိမိအရှင်သခင်သေတိုင်း လိုက်သေတဲ့သူ မရှိသလောက်ပါဘဲ။

၁၄။ အေးအေးနေခြင်းနှစ်မျိုး

အေးအေးလေးနေတတ်တယ်ဆိုတိုင်း ကောင်းတယ် မထင်နဲ့။ ဉာဏအား၊ မနအားရှိပြီး မရှုတ်ချင်လို့ အေးအေးလေး နေတတ်တာက ကောင်းပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ကာယအား ဉာဏအား မစိုက်ထုတ်ချင်ဘဲ ပျင်းပြီး အေးအေးလေးနေတဲ့ မကောင်းသောအေးခြင်း ဖြစ်တယ်။

၁၅။ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အစစ်နှင့်အတု

ဆိတ်ငြိမ်တယ်ဆိုတာ အာရုံ၏ အတိုက်အခိုက်တွေကို မရောယှက်ဘဲ ငြိမ်းနေမှ ဆိတ်ငြိမ်တယ်လို့ သတ်မှတ်ရမယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ တောထဲ၊ ရွာထဲ၊ ဂူထဲမှာနေပေမဲ့ အာရုံတွေ ယိုစီးနေလျှင် စိတ်မငြိမ်တော့သဖြင့် ထိုတော၊ ထိုရွာ၊ ဂူတို့သည် ဆိတ်ငြိမ်ရာမဟုတ်တော့ပါ။

http://www.dhammadownload.com

၁၆။ သူတော်ကောင်းဖြစ်အောင်

သူတော်ကောင်း သူတော်ကောင်းဟု အခြားသူ တပါးကောင်းတာကို အမွှန်းတင် ပြောကြတယ်။ သူတော်ကောင်း ဆိုတာ အလကားကောင်းသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ သူတော်ကောင်း နဲ့တန်တဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုရှိမှ သူတော်ကောင်းဖြစ်မယ်။ မိမိကောင်းချင်လျှင် သူတော်ကောင်းနှင့်တူတဲ့ သူတော်ကောင်း စိတ် မွေးပေါ့။

၁၇။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဝင်အောင်

သူများနိဗ္ဗာန်ဝင်တာ ကိုယ်ဝင်တာမဟုတ်ဘူး။ သူများချမ်းသာတာ ကိုယ်ချမ်းသာတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကိုတိုင် နိဗ္ဗာန်ဝင်အောင် ချမ်းသာအောင်ကျင့်ရမယ်။ ကြိုးစား အားထုတ်ရမယ်။ သေခါနီးကျမှ နောင်တ ရမနေကြနဲ့။ မသေခင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ဘို့ ကျင့်ထားရမယ်။

၁၈။ မြတ်တဲ့ဘဝရအောင်

မိမိကိုယ်ကို သက်သာချောင်ချိရေးလုပ်ပြီး စည်းစိမ်ခံနေတာဟာ အသေကျပ်ပြီးတော့ အနေမမြတ်တဲ့ ဘဝရဘို့ ဖန်တီးနေတာဘဲ။ မြတ်တဲ့သာသနာမှာ မြတ်တဲ့ ဝိပဿနာတရားကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကျင့်ထားမှ မြတ်တဲ့ဘဝ ရောက်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

၁၉။ တိုးတက်ခြင်းနှစ်မျိုး

လူ့ဘုံကနေ နိဗ္ဗာန်ထိအောင် အဆင့်ဆင့်တိုးတက်ချင်ရင် ကိလေသာရန်သူနှင့် တိုးရတိုက်ရလိမ့်မယ်။ တိုးနိုင်မှ တက်မှာ။ တိုးရင်တော့ အနည်းငယ် ထိမိခိုက်မိခံရမှာဘဲ။ ထိခိုက်ခံရခြင်းသည် အမြတ်ရဘို့ ရင်းနှီးခြင်း တမျိုးဘဲ။ အလကား ထိုင်နေလို့ ဘာမျှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ လောကမှာလဲ ပညာနှင့်စီးပွား၊ ရာထူးတိုးတက်ချင်လျှင် အပင်ပန်းခံ အားထုတ်ရမယ်။ အပင်ပန်းခံရတယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲမှုတမျိုးဘဲ။ တိုးတက်ချင်လျှင် ထိုဆင်းရဲခံ၍ ရင်းနှီးယူရမယ်။

၂၀။ လှော်ခတ်ကြိုးစားရမယ်

သံသရာအောက်ဆင်းဘို့ ရေစုန်မျှောတာက လွယ်လွယ်လေး၊ သံသရာဆန်တက်ချင်ရင်တော့ လှော်ရခတ်ရ နင်လားငါလား ကြိုးစားအားထုတ်ရလိမ့်မယ်။

၂၁။ အရိယာသူတော်ကောင်းသွေး

ကေသရာဇာခြင်္သေ့မင်းရဲ့ စိတ်နှင့်သွေးဟာ ယုန်စိတ်၊ ယုန်သွေးမဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုပဲ အရိယာ သူတော်ကောင်းတို့ စိတ်နှင့်သွေးဟာ လူပျင်း လူဖျင်းတို့ရဲ့ စိတ်နှင့်သွေး မဟုတ်ဘူး။

၂၂။ အထက်နေပါဦး အောက်လုံအောင်ဖုံး

"အထက်နေပါဦး အောက်လုံအောင်ဖုံး"ဆိုတာ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတည်းဟူသော

http://www.dhammadownload.com

အထက်ဘုံကိုရောက်ဘို့ထက် အောက်ပြည်တည်းဟူသော အပါယ်လေးဘုံမှလွတ်ဘို့ မဖြစ်မနေ ကြိုးစားအားထုတ်၍ ကာကွယ်ရမည်။

၂၃။ မှိန်းနေရင်လူပျင်း

ရတဲ့ဘဝလေးကိုမက်ပြီး မှိန်းမနေနဲ့။ မှိန်းနေတယ်ဆိုတာ အပါယ်လေးဘုံမှာ ကြာကြာဆင်းရဲခံပြီးနေဘို့ အချိန်ဖြုန်း နေခြင်းဘဲ။

၂၄။ မာန်နတ်ကို မိတ်ဆွေလို့ မထင်နဲ့

တရားမကျင့်ချင်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ဟာ မာန်နတ် ဝင်ပူးနေတဲ့ စိတ်ပဲ။ တရားမရအောင် မာန်နတ်က တားဆီး ပိတ်ဆို့နေပြီ။ သတိထား။

၂၅။ ရွှေခွက်ကိုမစွန့်သင့်

လောကစီးပွားရေးကို တန်ဘိုးထားပြီး လောကုတ္တရာ ကြီးပွားရေးကို မယူချင်ဘူးဆိုတာ ရွှေခွက်ကို စွန့်ပြီး မြေခွက်ကိုင်တာနဲ့ တူတယ်။

၂၆။ ခံယူချက်လေးမျိုး

သူခိုးတို့သည် အမှောင်ထုကိုခံယူ၍ အကာအကွယ်ပြုကာ စိုးရိမ်ပူပန်စွာ ခိုးမှုကျူးလွန်နေကြသည်။

လူကောင်းတို့သည် လရောင်ကို ခံယူ၍ စိတ်ချမ်းသာ စွာဖြင့် အနားယူအပန်းဖြေကြသည်။ ပုထုဇဉ်တို့သည် မောဟ

http://www.dhammadownload.com

အမှောင်ထုကို အကာအကွယ် ခံယူ၍ ကိလေသာအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့ကို စိုးရိမ်ပူပန်စွာ ခံစားနေကြသည်။ အရိယာ သူတော်ကောင်းတို့သည် ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို ခံယူ၍ စိတ်ချမ်း သာစွာဖြင့် တရားအားထုတ်ကြသည်။

၂၇။ စစ်ဆေးမှုနှစ်မျိုး

ရွှေစစ်မစစ် ငရဲမီးနဲ့စစ်၊ တရားစစ်မစစ် ရုပ်ကြမ်း ဖောက်ပြန်မှုနဲ့စစ်။ ရွှေစစ်လျှင် ငရဲမီးမစားဘူး။ တရား စစ်လျှင် မဆင်းရဲဘူး။

၂၈။ ရှိနေတာရှာစရာမလို

တရားမရှိလို့ ရှာတာမဟုတ်ဘူး။ တရားက ရှိပြီးသား။ ရှိပြီးသားတရားရှုမဲ့စိတ်ကို ကိလေသာဖုံးနေတော့ မသိမမြင်၍ ဖုံးတဲ့ကိလေသာကို သီလ, သမာဓိနဲ့ ဖယ်ရှားခြင်းသည် တရားကျင့် တဲ့အလုပ်ဘဲ။ တရားတွေ့တော့ရှုရုံဘဲ။ ပွားရုံဘဲ။ ရှာတာမဟုတ်ဘူး။

၂၉။ ဝါခုတည်းရှိနေသောအရာ

သက္ကာယပရမတ်ဆိုတာ ဓမ္မဆိုတဲ့တရားပေါ့။ သက္ကာယ ပရမတ်ဟာ ကောဓမ္မော၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ ကောယာနော (တခုတည်းသောလမ်းကြောင်း)

၃၀။ တာဝန်

ဒို့ဒကာ၊ ဒကာမတွေအပေါ် ဘုရားက တာဝန်ကျေ သွားပြီ။ တာဝန်မကျေတာက ဒကာဒကာမတွေဘဲ။

http://www.dhammadownload.com

၃၁။ ကိုလူမိုက်ကြီး

မသိလို့ အမှားကျူးလွန်တာကို လူမိုက်လို့ခေါ်တာထက် သိလျှက်နဲ့ အမှားကျူးလွန်တဲ့သူတွေကို လူမိုက်တွေထက် ပိုမိုက်တဲ့ လူမိုက်ကြီးတွေလို့ဘဲ ခေါ်ရမယ်။

၃၂။ ငါ့ဒုက္ခ

ငါဒုက္ခရောက်တယ်ဆိုတာ ဒုက္ခရောက်အောင် ငါလုပ်ထားလို့ပါဘဲ။ ငါ့ဘာသာငါ အမှူဆင် ငါကိုယ်တိုင် ရဲလုပ် ငါ့လက်ထိပ်ငါခတ် ငါ့ပုဒ်မ ငါသတ်မှတ် ငါ့ဟာငါ စွဲချက်တင် ငါကိုယ်တိုင် ငါရှေ့နေလုပ် ငါ့အမှုငါယှဉ်ပြိုင် ငါရုံးအောင် ငါဖန်တီး ငါကိုယ်တိုင် တရားသူကြီးလုပ် ငါ့မျက်နှာငါလိုက် ငါ့အမိန့်ငါချမှတ် ငါ့ထောင်ငါဖန်ဆင်း ထောင်ဝါတာငါလုပ် ငါ့ကိုယ်ငါ မညှာတာတမ်းခိုင်း ငါ့ဟာငါရက်စက် ငါရက်စက် ခံရတော့ငါဒုက္ခ ရောက်တာပေါ့။ (အော် ငါမသေမချင်း ငါဒုက္ခ ရောက်တော့မှာပါလား)

တသံသရာလုံး ငါရှုတ်အောင် ငါလုပ်ခဲ့လို့ ငါဒုက္ခရပေါင်းများပြီ။ ငါသေအောင် ငါ့ကိုသတ်မှ ချမ်းသာမယ်။

၃၃။ အမှောင်ထုကိုမြင်ခြင်းသုံးမျိုး

တိရစ္ဆာန်တွေဟာ လောကအမှောင်ထုမှာ ပျောက်ကွယ်နေတဲ့ မိမိတို့ဆိုင်ရာ စားစရာတွေနှင့် သွားရာလမ်းကို မြင်ကြတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေဟာ မောဟအမှောင်ထုအောက်မှာ ရှိတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဝတ္ထုကာမ၊ ကိလေသာကာမ ပစ္စည်းတွေကို မြင်ကြတယ်။ အရိယာသူတော်ကောင်းတို့က မောဟအမှောင်ထုအောက်မှာရှိတဲ့ သက္ကာယပရမတ္ထ ခန္ဓာငါးပါးကို မြင်ကြတယ်။

၃၄။ ရင်းနှီးမှုနှစ်မျိုး

ပုထုဇဉ်တို့သည် ကိုယ်ပင်ပန်းစိတ်ပင်ပန်းခံမှုကို ရင်းနှီးပြီး ကိလေသာအာရုံ ကာမဂုဏ်ကိုရှာ၍ ခံစားကြတယ်။ အရိယာသူတော်ကောင်းတို့ဟာ ကိုယ်ပင်ပန်း စိတ်ပင်ပန်းခံပြီး လောကုတ္တရာအာရုံတည်းဟူသော မဂ်ဖိုလ်ကို ခံစားကြတယ်။

၃၅။ မနေသင့်သောအနေ

အပြစ်ရှိမှန်းမသိလို့ အပြစ်မရှိသလို နေနေတာထက် အပြစ်ရှိလျှက် အပြစ်မရှိသလို နေနေတာ ရွံဖို့ ကောင်းတယ်။ ကိလေသာ ရှိနေပါလျှက် ကိလေသာမရှိသလို နေခြင်းထက် ကိလေသာရှိနေပြီး မင်္ဂဖြင့်ပယ်ရမှန်း သိနေပါလျှက် မပယ်ဘဲ နေခြင်းသည် ကြောက်ဘို့ ကောင်းတယ်။

၃၆။ ယောကျ်ားတွေ သတိထားဆင်ခြင်ရန်

လူ့ပြည်မှာ ယောကျ်ားလေးနည်းပြီး အမျိုးသမီးများနေတာရယ်၊ နတ်ပြည်မှာ နတ်သားနည်းပြီး နတ်သမီးများ နေတာရယ်၊ နွားပွဲဈေးမှာ နွားထီးတွေများပြီး နွားမတွေနည်းနေတာရယ် ဘာကြောင့်လည်းဟု ယောကျ်ားတွေ သတိထား စဉ်းစားသင့်ပြီ။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ ယောကျ်ားတွေက အမျိုးသမီးတွေထက်

http://www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်စေတနာ နည်းပါးလို့ပေါ့။

၃၇။ အတောင်းနှင့်အကျင့်

မြတ်ဘုရားရှေ့မှာ တကျော်ကျော်နှင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ပေးပါပေးပါလို့ တောင်းနေတာထက် ဘုရားရှေ့မှာ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားရအောင် ကျင့်နေတာကို မြတ်ဘုရားက ပိုကြိုက်တယ်။

၃၈။ တန်ဖိုးထားခြင်း

တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ တန်ဖိုးထားစရာကလဲ တန်ဖိုးရှိရတယ်။ တန်ဖိုးထားသူကလည်း တန်ဖိုးရှိမှန်းသိရတယ်။ တန်ဖိုးရှိမှန်း သိလျှင်လည်း တန်ဖိုးထားရတယ်။

၃၉။ ဆုံးမခြင်း

မသိတတ်လို့ ကလေးတွေဆိုးတာ ဆုံးမရတာထက် အသိတရားရှိပြီး လူကြီးတွေကိုဆိုးလို့ ဆုံးမရတာ ပိုပြီးခက်တယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ အရိုးမာပြီး အခေါက်ထူနေလို့ဘဲဖြစ်တယ်။

၄၀။ တန်မှရမည်

ပြည်တန်တဲ့ပတ္တမြားဟာ တန်ဖိုးကြီးလွန်းလို့လူတိုင်း မဝယ်နိုင်ဘူး။ တန်ရာတန်ဈေးပေးမှ ရမည်။ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားဟာလည်း ချမ်းသာလွန်းလို့ လူတိုင်းမကျင့်နိုင်ဘူး။ ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်မှရမည်။

http://www.dhammadownload.com

၄၁။ ရှိနိုင်ခဲမှုများ

တောတိုင်းမှာ သစ်ပင်ပေါင်းများစွာ ရှိပေမယ့် စန္ဒကူး ရှိနိုင်ခဲတယ်။ တောင်တိုင်းမှာ ကျောက်ခဲပေါင်း မြောက်များစွာ ရှိပေမယ့် ပတ္တမြားရှိနိုင်ခဲတယ်။ လူသားတိုင်း ဆင်းရဲစွာ သေရမည့်သူ များစွာရှိပေမယ့် ချမ်းသာစွာ သေမည့်သူ ရှိနိုင်ခဲတယ်။

၄၂။ သန့်စင်သောစိတ်ရအောင်

ရေဟာရွှံ့နွံနှင့် ဘယ်လောက်ရောရော ကျောက်ချဉ်နှင့် ခွဲလိုက်လျှင် သန့်စင်သောရေပြန်ရတယ်။

ရွှေဟာအခြားသတ္တုတွေနှင့်ဘယ်လောက် ရောရော ငရဲမီးနှင့် ခတ်ခွဲလိုက်လျှင် သန့်စင်သော ရွှေပြန်ရတယ်။

စိတ်ဟာကိလေသာနှင့် ဘယ်လောက်ရောရော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနှင့် ပယ်သတ်လိုက်ရင် သန့်ရှင်းသောစိတ် ရတယ်။

၄၃။ မဂ္ဂင်တန်ခိုး

မြင်းကိုနိုင်တာ ဇက်ကြိုး၊ နွားကို နိုင်တာ နဖားကြိုး၊ ကြောင်ကိုနိုင်တာ ဇက်ပိုး၊ တဏှာကိုနိုင်တာ မဂ္ဂင်တန်ခိုး။

၄၄။ အမြောက်နှစ်မျိုး

အသံထွက်ပြီး အဆံမထွက်တဲ့ သကြံန်အမြောက်ရယ်၊ အသံရော အဆံရောထွက်တဲ့ အင်္ဂလန်အမြောက်ရယ်ဟု နှစ်မျိုးရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အသံထွက်ပြီး အဆံမထွက်တော့ အသံနှင့်လှန့်တဲ့ အမြှောက်အဖြစ်ဘဲ အသုံးပြုကြတယ်။ အဆံရော အသံရော ထွက်တဲ့ အမြှောက်က ရန်သူကို သေကြေပျက်ဆီးနိုင်တယ်။

ပညာမဲ့တို့သည် အသံကောင်းလွှင့်ပြီး ပြောဆိုနေပေမယ့် အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိ၊ ပညာရှိတို့ ပြောဆိုသော အသံသည် အကျိုးစီးပွားတည်းဟူသော အဆံပါလာသည်။

၄၅။ ရှာမှုသုံးမျိုး

လင်းတငှက်တို့သည် လူသေကောင်ပုပ်ကို ရှာကြသည်။ ပုထုဇဉ်တို့သည် လူရှင်ကောင်ပုပ်ကို ရှာကြသည်။ သူတော်ကောင်းတို့သည် အသခ်တဓာတ်ကို ရှာကြသည်။

၄၆။ ဝန်မလေးမှု သုံးမျိုး

ငှက်တို့ လိုရာပျံတော့မည်ဆိုလျှင် အကိုင်းကို ကန်ရန် ဝန်မလေးဘူး။ လူမိုက်တို့ လိုရာဆန်တော့မည် ဆိုလျှင် သခင်ကို ကန်ရန် ဝန်မလေးဘူး။ အရိယာတို့ လိုရာဆန်တော့မည်ဆိုလျှင် ကိလေသာကိုကန်ရန် ဝန်မလေးဘူး။

၄၇။ အကြိုက်သုံးမျိုး

ခွေး၊ ဝက်တို့သည် လူတို့စွန့်သော မစင်ကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ လူမိုက်တို့သည် လူလိမ္မာတို့ စွန့်သော အရက်ကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ ပုထုဇဉ်တို့သည် အရိယာတို့စွန့်သော ကာမဂုဏ်ကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။

ꕥꕥꕥꕥꕥ

http://www.dhammadownload.com

သံဝေဂသံပေါက်

အိုဘယ့်လူသား သတိထား ခန္ဓာများလှပြီ။
ဘုရားမြတ်စွာ ဆုံးမတာ အဆူများခဲ့ပြီ။
ဟောတဲ့တရား ဘေးဖယ်ထား ရှောင်တာ ကြာလှပြီ။
ခြောက်လီအာရုံ ကာမဂုဏ် လွန်စုံမက်ကြသည်။
ယခုဘဝ တခဏ အသက်တိုလှသည်။
သေလျှင်အသက် ဘယ်ပုံထွက် တွက်ဆကြည့်သင့်သည်။
အသေမတတ် အနေကြပ် လွန်စွာ ဆင်းရဲသည်။
ဆင်းရဲများစွာ သေခဲ့တာ သင်္ချာပြမမီ။
လူတို့များစွာ အနေကြာ အချောင်ကြိုက်ကြသည်။
အချောင်ကြိုက်ကြ လူ့ဗာလ သေမှငိုးကြသည်။
သေခါနီးမှာ ချမ်းသာရှာ အသောကမင်း ပုံမှီ။
သေပြီးတဲ့အခါ စပါးကြီးရွာ ငါးပက်စားရသည်။
သူကောင်းများစွာ နည်းပေးတာ မြို့ရွာအနှံ့ချီ။
သူကောင်းပေးရာ နည်းလမ်းသာ တန်ဖိုးဖြတ်မမှီ။
လူဖျင်းများစွာ မိုက်မဲကာ ငြင်းခွာစွန့်ကြသည်။
ကာမဂုဏ်ရမက် လွန်စုံမက် နှစ်၍ပျော်ကြသည်။
တရားရှုကွက် ဆန့်ကျင်လျက် လွန်စွာပျင်းကြသည်။
အသိခေါင်းပါး လူအညံ့စား အရှက်မရှိသည်။

http://www.dhammadownload.com

ပညာရှိထံ နည်းယူရန် လွန်စွာကြောက်ကြသည်။
အသက်ထက်ဆုံး အချိန်တွေဖြုန်း
ရှောင်တုန်းနေ့ရက်အလီ။
ကိုယ်ကမကျင့် အသံကောင်းလွှင့် နည်းစုံဖွင့်ပြသည်။
ခေတ်ကြီးလေးဖြာ ကြုံသောအခါ တည်ရာမရသည်။
တသက်တာလုံး ဟန်နှင့်ဖုံး သေမှအကုန်ပေါ်သည်။
စိတ်စေတနာ ဖြူစင်စွာ မေတ္တာစကားချို
အောင်လံဆရာ ထေမဟာ မြွက်ကြားသံပေါက်စီ။

✣✣✣✣✣

http://www.dhammadownload.com

နိဂုံး

✣ ✣ ✣

ကိုယ်တိုင်လည်းကျင့် ကျင့်နည်းလည်းဝေ
ရှာလေဗဟု ဖွတ်လေခါခါ ပြုလေပါမှ
သူရော ငါပါ ငြိမ်းချမ်းရာ၏။
ကိုယ်ကျင့်မရှိ နည်းကိုသိလည်း
ကိုယ်သာဆုံးရှုံး အချိန်ဖြုန်း၍
အကျိုးဆုံးရှုံးရလေတကား။
ကျင့်နည်းလည်းမှန် ရှုအားသန်
တွင်တွင်အားထုတ် ကိုယ့်အလုပ်

အသျှင်စန္ဒိမာ
သဲအင်းဂူဝိပဿနာစမ္မရိပ်သာ
တိုက်ခွဲ အမှတ်(၃၂)
အောင်လံမြို့
(၁၈-၆-၂၀၀၅)

http://www.dhammadownload.com

ယခုရေးသားပြီးသော ကျမ်းစာအုပ်ပါ ကျင့်စဉ်ရှုကွက်များကို မိမိတို့အိမ်၌ ကျင့်ကြံလိုပါက **အိမ်တွင်းဝိပဿနာ တရားစခန်း** MP-3 CD ခွေတ်ပြားများကို အောက်ပါ ဌာနများတွင် ဆက်သွယ် မှာယူနိုင်ပါသည်။ ထိုခွေတ်ပြားများတွင် မိမိတို့ တရားကျင့်နေဆဲ၌ ဆရာတော်ကိုယ်တိုင် အနီးကပ် ကြည့်ကြပ် လမ်းညွှန်နေဘိသကဲ့သို့ ပို့ချထားပါသည်။ တရားစခန်းဝင်ရန် အချိန်မပေးနိုင်သူများ၊ ဆရာနှင့်ဝေးသူများအတွက် အကောင်းဆုံး ပံ့ပိုးပေးလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ခွေတ်ပြားများကို ဓမ္မဒါနအဖြစ် ထပ်ဆင့် ကူးယူဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။

● ရန်ကုန်	၁။ ဗိုလ်မှူးကြီးထိန်ဝင်း(ငြိမ်း)		၀၁-၂၄၀၁၉၄
	၂။ ဦးသန့်ဇင်		၀၁-၅၄၆၆၇၀၊ ၀၉-၉၉-၇၀၅၂၄
	၃။ ဦးအေးကို		၀၁-၅၇၂၉၇၂၊ ၀၉-၅၁-၁၈၀၃၇
	၄။ ဦးဝင်းတင်		၀၁-၆၃၅၁၆၂
● ပြည်	၅။ ဦးကျော်မိုး		၀၅၃-၂၂၇၄၅
● မန္တလေး	၆။ ဦးသန့်လွင် (ခ) ဦးလုံးလုံး		၀၉-၂၀-၁၁၅၂၁
	၇။ ဦးစိုးမြင့်၊ ဒေါ်ကြင်ငွေ (ဆည်မြောင်း)		
	၈။ ဒေါ်စုစု (အောင်တံခွန်သက်န်းတိုက်)		၀၂-၃၃၄၇၇၊ ၀၉-၂၀-၁၀၃၄၁
● ပဲခူး	၉။ ဦးအောင်ဆန်းဝင်း		၀၉-၅၀-၇၀၃၂၆

သောတာပတ္တိမဂ်
ထွက်ပြီ
ဖြန့်ချိရေး
ထွက်ပြီ

http://www.dhammadownload.com