http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာဂုဏ်ရည်

(ချမ်းမြေ့) အရှင်ဏဍ္ဍက

http://www.dhammadownload.com

နိဒါန်း

၁၃၆၃–ခုနှစ်၊ဝါခေါင်လပြည့်နေ့၏ မိုးသောက်ပိုင်း အချိန်တွင် ယနေ့ 'ဝါခေါင်လပြည့်နေ့' ဆိုသည့် အမှတ်သတိ ပန်းကလေး တစ်ပွင့် စာရေးသူ၏ နှလုံးသားဥယျာဉ်ထဲတွင် ဝါးဝါးစွင့်စွင့် လန်းဆန်းစွာ စတင်၍ ပွင့်ပေါ် လာခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် တစ်ဆက်တည်းမှာပင် 'ဝါခေါင်လပြည့် မေတ္တာအခါတော်နေ့' ဆိုသည့် ထပ်ဆင့်ပန်းပွင့်ကလေး များလည်း အစီရရီဖြင့် ပွင့်ပေါ် လာခဲ့ပြန်ပါသည်။

ရင်း 'ဝါခေါင်လပြည့် မေတ္တာအခါတော်နေ့'ဆိုသည့် ပန်းကုံးကြီးကို နောက်ခံပြုပြီး ဟို လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀)ကျော် အချိန်က ဤကဲ့သို့သော ဝါတွင်းကာလမှာ မေတ္တာရေအေး အမြိုက် ဆေးကို တိုက်ကျွေးတော်မူခဲ့သည့် အလွန်တရာ သပ္ပါယ်တော်မူသည့် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ ရုပ်ပုံတော်ကိုလည်းကောင်း အနိုင်းမဲ့ အေးမြချမ်းသာတော်မူသည့်စိတ် နှလုံးတော်ကိုလည်းကောင်း၊ မေတ္တာရေမိုး သောက်သုံးနေတော်မူကြသည့် (၅၀၀)သော ရဟန်းတော်တို့၏ ပုံရိပ်များကိုလည်းကောင်း၊ ထိုရဟန်းတော်(၅၀၀)တို့၏ မေတ္တာရေမိုး မသောက်မချိုးမီ ရှေးယခင်က တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည့် ကြောက်ဖွယ်လိလိ အခက်အခဲမျိုးစုံ အန္တရာယ် အဖုံဖုံတို့ကိုလည်းကောင်း၊ မေတ္တာရေမိုး သောက်သုံးလိုက်သည့်အခါ ထိုအခက်အခဲမျိုးစုံ အန္တရာယ်အဖုံဖုံတို့ လုံးဝဥဿုံ ကင်းစင်လွင့်ပျောက် သွားပုံတို့ကို

http://www.dhammadownload.com

လည်းကောင်း၊ ချမ်းသာအေးမြစွာ တရားအားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်တော် မူခဲ့ကြပုံတို့ကိုလည်းကောင်း၊ စသည့်စသည့်ရောမ ပန်းဆိုင်ကြီး ပွင့်ပေါ် လာခဲ့ပါသည်။

ပွင့်ပေါ် လာသည့် ၎င်းပန်းဆိုင်ကြီးပေါ် ၌ ထိုင်လျက်ပင် ယနေ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနှင့် ရဟန္တာသံဃာ(၅၀၀) တို့ကို ပူဇော်သည့်အနေဖြင့် "မေတ္တာဂုဏ်ရည်" တရားတော်ကို ယောဂီတို့အား ဟောမည်ဟု စာရေးသူဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်ပါသည်။ ၎င်းဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်းပင် နေ့စဉ်တရားဟောချိန်ဖြစ်သည့် မွန်းလွဲ(၃း၀၀)အချိန်တွင် "မေတ္တာဂုဏ်ရည်" တရားတော်ကို မိမိဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ကျမ်းဂန်နည်း ဆရာ့ဆရာနည်းတို့ကို မှီငြမ်း ပ၍ ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

တရားပွဲအပြီးတွင် ဆရာတော် ဤနေ့ဟောသည့် "မေတ္တာဂုဏ်ရည်" တရားတော်သည် သိပ်ကောင်းပါသည်ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့လည်း မေတ္တာပို့ခြင်း၊ မေတ္တာပွားခြင်းကို ဝါသနာပါ ပါသည်။ ပွားလည်း ပွားကြပါသည်ဘုရား။ သို့သော် မေတ္တာ၏ သဘောမှန်၊ မေတ္တာရှင်၏စိတ်ထား၊ မေတ္တာအစစ်အတု၊ မေတ္တာ၏ ရန်သူ၊ မေတ္တာစပြီး မပွားအပ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ မေတ္တာလုံးဝ မပွားအပ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ မေတ္တာစပြီး ပွားအပ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ မေတ္တာကို ကုသိုလ်ရ ပွားများနည်း၊ ဈာန်ရအောင် ပွားများနည်း၊ မေတ္တာပွားများခြင်းကြောင့် ရရှိအပ်သော အကျိုးတရားများနှင့်မေတ္တာမှ ဝိပဿနာသို့ကူးပြောင်း၍ ပွားပုံပွားနည်းတို့ကို ဤကဲ့သို့ ဂဃနဏ မသိ နားမလည်ခဲ့ပါဘုရား။ ယခုတော့ တပည့်တော်တို့ ဂဃနဏသိမြင် သဘောပေါက်ပါပြီဘုရား။

တပည့်တော်များ ဤကဲ့သို့ နားလည်သဘောပေါက်

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာဂုဏ်ရည်

ကြည်ညိုကြရသလို အခြားအခြားသော မေတ္တာဝါသနာရှင်များလည်း နားလည်သဘောပေါက် လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြစေရန်အတွက် 'ဤမေတ္တာဂုဏ်ရည်' တရားတော်ကိုစာအုပ် ပြုလုပ်၍ တပည့်တော်တို့ ဓမ္မဒါန ပြုလိုကြပါသည်ဘုရား၊ ဆရာတော်ခွင့် ပြုတော်မူပါဟု လျှောက်ထားလာကြသဖြင့်လည်းကောင်း၊ စာရေးသူကိုယ်တိုင်ကလည်း ဤတရားတော်သည် စာရှုသူ မေတ္တာဝါသနာရှင်များအတွက် အထိုက်အလျောက် ကောင်းကျိုးပြုနိုင်မည်ကို မျှော်မြင်မိသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဤ 'မေတ္တာဂုဏ်ရည်' တရားတော်ကို ကက်ဆက် တိတ်သံမှ စာအုပ်အဖြစ် ကူးယူရိုက်နှိပ်၍ စာရှုသူ မေတ္တာရှင်တို့၏ လက်သို့ ဓမ္မဒါန ပြုလိုက်ပါသည်။

မေတ္တာစိတ်မြတ် အအေးဓာတ် လွှမ်းပတ်ကမ္ဘာခြုံပါစေ။

ချမ်းမြေ့မြိုင်ဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

- ထူးမြတ်တဲ့နေ့ ၁
- နဝင်္ဂဥပုသ်သီလ ၂
- မေတ္တာသကြားလုံး ၃
- မေတ္တာပွားလိုပါက ၄
- မေတ္တာရဲ့သဘော ၅
- မေတ္တာဘာဝနာရဲ့ အဓိပ္ပါယ် ၆
- မေတ္တာရဲ့ရန်သူ ၈
- မေတ္တာပွားနည်း ၁၂
- မေတ္တာပွားသူရဲ့စိတ် ၁၄
- မေတ္တာပွားချိန် ၁၇
- အနောဓိသ မေတ္တာပွားနည်း ၁၇
- ဩဓိသ မေတ္တာပွားနည်း ၁၉
- မေတ္တာပွားသူများသတိထား ၂၂
- ဈာန်ရမေတ္တာပွားနည်း ၂၄
- ရှေးဦးပြုဖွယ် ၂၄
- ဒေါသ၏ အပြစ် ၂၇

http://www.dhammadownload.com

- ◆ ခန္တီရဲ့ဂုဏ် ၂၈
- ◆ ရှေးဦးစွာ မေတ္တာမပွားသင့်သူများ ၂၉
- ◆ ပိုင်းခြား၍ မေတ္တာမပွားရသူများ ၃၁
- ◆ မေတ္တာလုံးဝမပွားရသူ ၃၁
- ◆ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကို စ၍ မေတ္တာပွားရမလဲ ၃၂
- ◆ အဆင့်ဆင့်မေတ္တာပွားပုံ ၃၆
- ◆ ခန္တီဝါဒီ ရသေ့ကြီး သည်းခံပုံ ၄၁
- ◆ တရားနာနေကြ ၄၂
- ◆ ဒေါသအမျက် ချောင်းချောင်းထွက် ၄၃
- ◆ ခန္တီတရားရှိပါတယ် ၄၃
- ◆ ဘယ်လောက်များ နာလိုက်မလဲ ၄၄
- ◆ လက်ခြေတွေပါ ဖြတ်လိုက် ၄၄
- ◆ သူတော်ကောင်းဆိုတာ ၄၅
- ◆ ဒီသားကြီးလာရင် ၄၇
- ◆ မျှစ်နုနုကလေးဖြတ်နေသလို ၄၇
- ◆ သန်လျက်ပန်း ပြုလုပ်ပြန် ၄၈
- ◆ မေတ္တာစိတ်ထားတစ်သားတည်းဖြစ်ပုံ ၅၂
- ◆ ဩဓိသမေတ္တာပွားပုံအစဉ် ၅၃
- ◆ ဩဓိသမှ အနောဓိသသို့ ၅၃

http://www.dhammadownload.com

- ◆ မေတ္တာရဲ့ အကျိုးတရား ၅၄
- ◆ မေတ္တာရိပ်ဝင် ဆင်းရဲစင် ၅၇
- ◆ ငိုနေတာဘယ်သူလဲ ၅၇
- ◆ ဒုတိယတဖန်လျှောက်ထားပြန် ၅၉
- ◆ မေတ္တာရေချမ်းဆွတ်ခါဖြန်း ၆၀
- ◆ ကြိုဆိုတာကို ဝမ်းသာတယ် ၆၁
- ◆ မဖူးမြင်ရ မနေနိုင်ရှာ ၆၂
- ◆ လျှောက်ထားသံတွေ ပြည့်လျှံဝေ ၆၃
- ◆ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားနဲ့ မေတ္တာတရား ၆၆
- ◆ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားနှင့် မေတ္တာတရား ၇၀
- ◆ ပတ်ဝန်းကျင်အလှ ၇၀
- ◆ အေးချမ်းသွားတာပဲ ၇၃
- ◆ မေတ္တာယောဂီ၏ကိုယ်တွေ့ ၇၄
- ◆ အချစ်(၃)မျိုး ၇၇
- ◆ မေတ္တာပွားက အကျိုးကြီးလှ ၇၈
- ◆ ပြုံးလာသတဲ့ ၇၉
- ◆ မေတ္တာစျာန် ၈၀

http://www.dhammadownload.com

- ချောန် ၈၁
- ချောန်(၂)မျိုး ၈၁
- မေတ္တာပွားများသူ ရနိုင်သည့်ချောန် ၈၄
- ဥပစာရ သမာဓိဖြစ်ပုံ ၈၅
- ချောန်ရပုံ ၈၆
- နှစ်ဦးနှစ်ဝ ချမ်းသာရ ၈၈
- သီတာရေစင်လို ၈၈
- မေတ္တာ၏ အရှိန် ၈၉
- မေတ္တာနယ် ချဲ့ကြပါစို့ ၉၀
- သုဝဏ္ဏသာမ၏ မေတ္တာအရှိန် ၉၀
- သုဝဏ္ဏသာမကိုဘာကြောင့်မြားမှန်ရသလဲ ၉၂
- ဘုန်းတော်ကြီးဦးသီလနှင့်မေတ္တာ ၉၃
- ဆင်ရိုင်းကြီးပင် မေတ္တာဝင် ၉၄
- ရေကိုချိုးတော့ အေးသလို ၉၄
- သရဲကြောက်ရင် မေတ္တာပွား ၉၅
- ကိုယ့်အပြစ် ကိုယ်ခံရ ၉၆
- မေတ္တာသုတ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပုံ ၁၀၀
- တောနေနတ်တို့၏ အနှောက်အယှက် ၁၀၁
- မေတ္တာလက်နက်အစွမ်းထက် ၁၀၂

http://www.dhammadownload.com

- ◆ အန္တရာယ်ကင်းစွာ ရဟန္တာဖြစ်ကြ ၁၀၄
- ◆ သတိပြုစရာ ၁၀၄
- ◆ သဗ္ဗတ္ထကကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀၅
- ◆ မေတ္တာသည်သာ ၁၀၅
- ◆ ဆရာတော်၏ လက်သုံးတော်ဆေး ၁၀၉
- ◆ ကိုယ်တွေ့မေတ္တာစွမ်းအင် ၁၁၁
- ◆ ဝုန်းဒိုင်းကြဲကုန်ပြီ ၁၁၃
- ◆ အမြဲပဲ အော်ငေါက်နေ ၁၁၃
- ◆ မေတ္တာလက်နက် တိုက်ခါဖျက် ၁၁၄
- ◆ ပုံစံပြောင်းသွားပြီ ၁၁၅
- ◆ မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ရှိမှု ပွားတဲ့သူတော်စင် ၁၁၇
- ◆ ရှုမှတ်ချိန် ၁၂၄
- ◆ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ၁၂၄
- ◆ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ၁၂၅
- ◆ သမ္မသနဉာဏ် ၁၂၅
- ◆ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ၁၂၆
- ◆ ဘင်ဉာဏ် ၁၂၈
- ◆ ဘယဉာဏ် ၁၂၉
- ◆ အာဒီနဝဉာဏ် ၁၂၉

http://www.dhammadownload.com

- နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ၁၃၀
- မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ် ၁၃၀
- ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ၁၃၁
- သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ၁၃၁
- အနုလောမဉာဏ် ၁၃၂
- ဂေါတြဘုဉာဏ် မဂ်ဖိုလ်ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ၁၃၂
- မေတ္တာသုတ် ပါဠိတော် ၁၃၃
- မေတ္တာသုတ်နိဿယ ၁၃၆
- မေတ္တာဘာဝနာရဲ့ ရှေ့သွား ကျင့်ဝတ်(၁၅)ပါး ၁၄၁
- မင်းကွန်းတိပိဋကဓရဆရာတော် မေတ္တာပွားနည်း ၁၅၃

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာဂုဏ်ရည်

ထူးခြားတဲ့နေ့

ဒီနေ့ ၁၃၆၃ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လဆန်း(၁၅)ရက်၊ ၂၀၀၁ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၃)ရက်၊ တနင်္လာနေ့။ ဒီနေ့ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးတို့အတွက် နေ့ထူးနေ့မြတ်ဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲမေးခဲ့ရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မေတ္တာသုတ်တော် ဟောကြားတဲ့နေ့ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ မေတ္တာမိုး ရွာသွန်း ဖြိုးတဲ့နေ့လို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။ ရှေးယခင်က လောကကြီးထဲမှာ မေတ္တာမိုး ခေါင်းပါးနေခဲ့တယ်။ ဒီတော့ တစ်လောကလုံး ပူလောင်နေတယ်။ ဒေါသမီးတွေ တောက်လောင်နေတယ်။ ဒေါသအခိုးအလျှံတွေ တဟုန်းဟုန်း ထနေတယ်။ ဒီအခါ သတ္တဝါတွေဟာ သနားမှု၊ ကြင်နာမှု ကင်းမဲ့စွာနဲ့ သတ်ကြ၊ ဖြတ်ကြ၊ ရန်မူကြ၊ မချေမငံပြောကြဆိုကြ ဆက်ဆံကြ၊ ကြီးနိုင် ငယ်ညှဉ်း ပြုကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုအချိန်မှာ မေတ္တာမိုး သွန်းဖြိုးပေး၊ ဆွတ်ဖြန်း ပေးလိုက် ပါတယ်။ ဒီအခါကျမှ တစ်လောကလုံး အေးချမ်း သာယာလာတယ်၊ စိုပြည် လာပါတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ခင်လာကြ၊ ကြင်နာလာကြတယ်။ အဲဒီ မေတ္တာသုတ်တော် ဖြစ်ပေါ် လာခြင်း အကြောင်းနဲ့ မေတ္တာသုတ်ကိုတော့ နောက်ပိုင်းကျမှ သီးခြားဟောကြားပါ့မယ်။ ခုတော့ မေတ္တာရဲ့ အခြေခံ တရားများကိုပဲ စပြီး ဟောပေးပါ့မယ်။

http://www.dhammadownload.com

နဝင်္ဂဥပုသ်သီလ

ဒါကြောင့်လည်း သီလပေးစဉ်အခါက နဝင်္ဂဥပုသ်သီလ ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နဝင်္ဂဥပုသ် သီလဆိုတော့ ယောဂီတို့ နေ့စဉ်ယူနေကြ ရှစ်ပါးသီလ ရွတ်ပြီးရင် "မေတ္တာသဟဂတေန စေတသာ သဗ္ဗာဝန္တံ (သပ်ဗာဝန်တံ) လောကံ ဖရိတွာ (ဖရိတ်တာဝါ) ဝိဟရာမိ" မြန်မာလို "မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ဖြင့် အလုံးစုံသော သတ္တဝါရှိသော လောကကို ပျံ့နှံ့စေ၍ နေပါအံ့ "လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတဲ့ ဒီစကားရပ်ကလေးတစ်ခု ထည့်ပြီး ရွတ်ဆိုရပါတယ်။ ဒီနေ့ တပည့်တော် စွမ်းနိုင်သမျှ မေတ္တာပွားများပြီး နေပါ့မယ်ဆိုတဲ့ ဒီမေတ္တာကို အမွှမ်းတင်ပြီး ကိုးပါးသီလ (နဝင်္ဂဥပုသ်) လို့ အင်္ဂုတ္တိုရ် နဝင်္ဂုပေါသထသုတ်မှာ ဟောကြားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပါဏာတိပါတစတဲ့ သိက္ခာပုဒ်များလို မေတ္တာဟာ ဆောက်တည်ရတဲ့ သိက္ခာပုဒ်တစ်ပါးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ မေတ္တာက ပွားများရမယ့် သမထဘာဝနာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မေတ္တာကို အမွှမ်းတင်ပြီး စောင့်သုံးအပ်တဲ့ ဥပုသ်ဟာ ရှိုးရိုးဥပုသ်ထက် အကျိုးများလို့ မေတ္တာနဲ့တကွဖြစ်တဲ့ နဝင်္ဂဥပုသ်ကို ဘုရားလက်ထက်တော်အခါကပဲ အချို့ သူတော်စင်များ စောင့်သုံးကြပါတယ်။ ဒီကိုးပါးသီလကိုက သတ္တဝါ ဝေနေယျအလိုက် မေတ္တာကြိုက်သူများအတွက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက သီးခြားဟောထားပါတယ်။

ရှစ်ပါးသီလအဆုံးမှာ မေတ္တာသဟဂတေန စသည်ကို ဆိုထားတော့ ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်တဲ့ ဥပုသ်သည်မှ မေတ္တာ ပွားနိုင်ပါသလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ ဥပုသ်သည်မှ မေတ္တာပွားနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ မည်သူမဆိုပွားနိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာပွားများတဲ့သူတော်စင်တွေ

http://www.dhammadownload.com

များပြားလေလေ ကမ္ဘာလောကကြီး အေးချမ်း သာယာ လေလေပေါ့။

ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေလို့မေတ္တာပွားတာ၊ မေတ္တာပို့တာဟာ မေတ္တာကို ပေးတာပါပဲ။ ချမ်းသာပေးတယ်လို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။ ချမ်းသာပေးတယ်ဆိုတော့ လူတိုင်း၊ နတ်တိုင်း၊ သတ္တဝါတိုင်းက သဘောကျ ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သတ္တဝါတိုင်းက ဒီချမ်းသာကို လိုချင် တောင်းတ နေကြလို့ပါပဲ။ဒီတော့ သတ္တဝါတိုင်းလိုချင်တဲ့ ချမ်းသာကို မိမိက ပေးတယ် ဆိုရင် အားလုံးက သဘောမကျကြပေဘူးလား။ သဘောကျကြပါမယ်ဘုရား။ မုန့်ပေးတဲ့သူကို ကလေးတိုင်းက သဘောကျ ချစ်ခင်ကြသလို မေတ္တာ ပေးတဲ့သူ၊ ချမ်းသာပေးတဲ့သူကိုလည်း သတ္တဝါတိုင်းက သဘောကျ ချစ်ခင်ကြပါတယ်။

မေတ္တာသကြားလုံး

တနင်္သာရီတိုင်း မြိတ်မြို့မှာ ကံသာကျောင်းတိုက်ကြီးရဲ့ ပဓာနနာယကဖြစ်တဲ့ ကံသာဆရာတော်ကြီး ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဆရာတော်ကြီးဟာ သဘောထားသိပ်ပြည့်ဝတယ်။ အဘိဝံသ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတဘွဲ့ရ ဆရာတော်ကြီးဖြစ်တယ်။ အလှူအဒါန်းလည်း အလွန်ဝါသနာပါတယ်။ ဒီနားကရ – ဟိုနားကျလှူခဲ့တာပဲ။ အဲဒီဆရာတော်ကြီးဟာ သွားလေရာရာမှာ သကြားလုံးတွေ လွယ်အိပ်ကြီးထဲထည့်ပြီး ယူသွားလေ့ရှိတယ်။ ရောက်တဲ့အရပ်မှာ လူတွေ့တိုင်းကို ပေးတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဆရာတော်ကြီးကို အများစုက ဘဘုန်း ဘဘုန်းနဲ့ တွေ့တဲ့လူတိုင်း မြင်တဲ့ကလေးတိုင်းက ဝိုင်းပြီး ချစ်ကြ, ခင်ကြ ကြည်ညိုကြတယ်။ မသိတဲ့သူလည်း မရှိဘူး။ ဒီလိုပေးနေရတာကိုလည်း ဆရာတော်ကြီးက အလွန်ပျော်တတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ယောဂီတို့ ဆရာတော်ကြီးကို တွေ့တဲ့လူတိုင်း မြင်တဲ့ကလေးတိုင်းက ဝိုင်းပြီး ချစ်ကြ ခင်ကြ ကြည်ညိုကြတာဟာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။ **သကြားလုံးပေးလို့ပါဘုရား။** ယောဂီတို့လည်း ဆရာတော်ကြီးလို အားလုံးရဲ့ချစ်ခင် လေးစားခြင်း ကြည်ညိုမြတ်နိုးခြင်းကို ခံချင်ကြလျှင် ပေးကြပေါ့။ မှန်ပါ့ဘုရား။ ဘာပေးကြမလဲ။ မေတ္တာသကြားလုံးပါဘုရား။ အေး – အေး၊ များများပေးကြနော်။ မှန်ပါ့ဘုရား။

ဒါကြောင့် မေတ္တာပွားသူရော အပွားခံပုဂ္ဂိုလ်ပါ (မေတ္တာပေးသူရော မေတ္တာရသူပါ) ချမ်းသာစေတဲ့ ဒီမေတ္တာတရားကို သတ္တဝါတိုင်း ပွားများကြရင် မကောင်းဘူးလား – ယောဂီတို့။ ကောင်းပါတယ်ဘုရား။

မေတ္တာပွားလိုပါက

မေတ္တာပွားလိုတဲ့ သူတော်စင်ဟာ

(၁) မေတ္တာရဲ့သဘော
(၂) မေတ္တာဘာဝနာရဲ့အစီအစဉ်
(၃) မေတ္တာရဲ့ရန်သူ
(၄) မေတ္တာပွားနည်း
(၅) မေတ္တာရဲ့အကျိုးတရား

ဒါလေးတွေကို ရှေးဦးစွာ လေ့လာသိရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ နားလည်သိရှိထားရင် မေတ္တာပွားတဲ့အခါ ပိုလို့ကောင်းပါတယ်။

(၁) မေတ္တာရဲ့သဘော

http://www.dhammadownload.com

- မေတ္တာရဲ့သဘောဟာ သတ္တဝါတို့ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကိုသာ လိုလားတောင့်တပါတယ်။ အကျိုးမဲ့ကို ဘယ်သောအခါမှ မလိုလား၊ မတောင့်တ ပါဘူး။
- မေတ္တာရဲ့သဘောဟာ သတ္တဝါတို့ရဲ့ ကောင်းကျိုးကိုသာ အမြဲပြုလုပ် ဆောင်ရွက်တယ်။ မကောင်းကျိုး၊ ဆင်းရဲကျိုးကို ဘယ်သောအခါမှ မပြုလုပ်၊ မဆောင်ရွက်ပါဘူး။
- မေတ္တာရဲ့သဘောဟာ အမြဲထာဝရ အေးချမ်းပါတယ်။ ပူလောင်တယ်လို့ လုံးဝမရှိပါဘူး။
- မေတ္တာရဲ့သဘောဟာ အစဉ်အမြဲ ချစ်ပဲချစ်တတ်ပါတယ်။ မုန်းသွားတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။
- မေတ္တာရဲ့သဘောဟာ အမြဲတမ်း နူးညံ့သိမ်မွေ့ပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ မကြမ်းတမ်း မခက်ထန်ပါဘူး။
- မေတ္တာရဲ့သဘောဟာ အမြဲကြည်လင် ရွှင်လန်းနေပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ မညှိုးနွမ်းပါဘူး။
- မေတ္တာရဲ့သဘောဟာ အကောင်းကိုသာ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်ပါတယ်။ အဆိုး (အပြစ်)ကို ဘယ်တော့မှ မကြည့်တတ် မမြင်တတ်ပါဘူး။
- မေတ္တာရဲ့သဘောဟာ အမြဲထာဝရ ခွင့်လွှတ်တတ်ပါတယ်။ ချုပ်ချယ်ရှိုး ထုံးစံမရှိပါဘူး။
- မေတ္တာရဲ့သဘောဟာ အပြုသဘောပဲ ရှိပါတယ်။ အဖျက်သဘော လုံးဝကင်းပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

- မေတ္တာရဲ့သဘောဟာ သူ့အကျိုးကိုသာ အလေးထား ဆောင်ရွက်တယ်။ ကိုယ့်အကျိုးကို အလေးထား ဆောင်ရွက်လေ့ မရှိပါဘူး။
- မေတ္တာရဲ့သဘောဟာ ငြီးငွေ့တတ်တဲ့သဘော မရှိပါဘူး။ အမြဲထာဝရ လွတ်လပ်မှု သဘောကိုဆောင်ပါတယ်။

(၂) မေတ္တာဘာဝနာရဲ့ အဓိပ္ပါယ်

ဘာဝနာဆိုတာ ဖြစ်ပွားစေခြင်း၊ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ် ခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။ မေတ္တာဘာဝနာဆိုတော့ မိမိသန္တာန်မှာ မေတ္တာစိတ် အစဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်ခြင်း၊ နောက်ထပ် နောက်ထပ် များပြား တိုးပွားလာအောင် အားထုတ်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ယူရပါ့မယ်။ မေတ္တာပွား တဲ့အခါ ချမ်းသာစေချင် ချမ်းသာလိုချင်လို့ပွားတာဖြစ်ရမယ်။ မိမိလည်းချမ်းသာ၊ သူတစ်ပါးလည်း ချမ်းသာပေါ့။ မိမိချမ်းသာတယ်ဆိုတာ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာ ချမ်းသာ ကြစေလိုတဲ့စိတ် မိမိစိတ်သန္တာန်မှာ တဖွားဖွားဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ အတွက် ဒီမေတ္တာစိတ်ကြောင့် မိမိ ချမ်းသာမယ်။ ဒါက မိမိမေတ္တာပွားလို့ မိမိ ခံစားရတဲ့ ချမ်းသာပေါ့။

သူတစ်ပါး ချမ်းသာတယ်ဆိုတာက ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သတ္တဝါတွေ ကျမ်းမာချမ်းသာစေလိုတဲ့စိတ် တဖွားဖွားဖြစ်အောင် အားထုတ်လို့ မေတ္တာစိတ် တဖွားဖွားဖြစ်နေရင် မိမိရဲ့စိတ်မှာ သတ္တဝါတွေကို ထိခိုက်နစ်နာစေလိုတဲ့စိတ် မဖြစ်တော့ပါ။ အဲဒါ မနောကံမေတ္တာပဲ၊ သတ္တဝါတွေကို ထိခိုက်နစ်နာစေမယ့်စကားကိုလည်း

http://www.dhammadownload.com

မပြောတော့ပါ။ ဒါက ဝစီကံမေတ္တာပေါ့၊ သတ္တဝါတွေကို ထိခိုက်နစ်နာစေမယ့် အလုပ်ကိုလည်း မလုပ်တော့ပါ။ အဲဒါက ကာယကံ မေတ္တာလို့ခေါ်တယ်၊ ဒီလိုဆိုရင် မိမိကြောင့် သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲဦးမလား။ မဆင်းရဲပါဘုရား။ မဆင်းရဲရင် ချမ်းသာပြီပေါ့။

ဒီချမ်းသာတွေက မေတ္တာပွားသူ မေတ္တာရှင်ခွင်ဝယ် နေရစဉ်မှာ သိပ်မသိသာ မထင်ရှားဘူး။ မေတ္တာရဲ့ အေးမြတဲ့ အရသာဟာ မပေါ်လွင်ဘူး။ မေတ္တာရဲ့တန်ဖိုး နားမလည်ဘူး။ ဒေါသသမား လူမိုက်နားနေရ၊ ဒေါသကြီးတဲ့သူနဲ့ အတူနေရတဲ့အခါကြမှ မေတ္တာရဲ့အေးမြတဲ့အရသာကိုမြိန်မှန်း ကောင်းမှန်း အေးမြမှန်း သိတယ် နားလည်တယ်။ မေတ္တာရှင်ရဲ့ ရင်ခွင်မှာ နေရစဉ်က အေးမြသလောက် ဒေါသကြီးသူနဲ့နေတဲ့အခါ ပူလောင်တယ်၊ ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့ရတယ်။ စိုးရိမ်ရ၊ ပူပန်ရတယ်။ ဘယ်အချိန်များ ငါ့ကို အော်လိုက်မလဲ၊ ငေါက်လိုက်မလဲ၊ ထုလိုက်ရိုက်လိုက်မလဲ၊ သတ်လိုက်ဖြတ်လိုက်မလဲ။ တုတ်နဲ့များ ရိုက်လိုက်လေမလား၊ ဓါးနဲ့များ ခုတ်လိုက်လေမလား၊ လှံနဲ့များထိုးလိုက်လေမလား၊ ဘာလားညာလားနဲ့ နေ့ရောညပါ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်နေရတယ်။ ဒီတော့ အတူနေပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်လိုတောင် ဆုတောင်းတတ်သလဲဆိုရင် 'နင်ရင်လည်း မြန်မြန်သေပါစေ၊ ငါရင်လည်း မြန်မြန်သေပါရစေ' လို့တောင် ဆုတောင်းတတ်ကြတယ်။ ဒီအခါမျိုးကျမှ မေတ္တာရှင်ရဲ့ မေတ္တာဟာ အေးမြမှန်း သိတယ်၊ သဘောပေါက်တယ်။ မေတ္တာတန်ဖိုးကို နားလည်တယ်။ ဒါက အပွားခံ သတ္တဝါမှာရတဲ့ အကျိုးရလဒ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကျိုးကတော့ မိမိ မေတ္တာပွားရင် အပွားခံပုဂ္ဂိုလ်ထံ မေတ္တာရောက်ပုံ၊ အပွားခံ

http://www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကျိုး ခံစားရပုံကို အကြမ်းဖျင်းအနေနဲ့ ပြောပြတာ ဖြစ်တယ်။ နောက်ပိုင်းကျမှ ဒီသဘောများကို ထပ်မံ ရှင်းပြပါဦးမယ်။

(၃) မေတ္တာရဲ့ရန်သူ

ဆန့်ကျင်တတ်၊ နှောင့်ယှက်တတ်၊ ဖျက်ဆီးတတ်၊ တားဆီး ပိတ်ပင်တတ်၊ ဆိုးကျိုး, ဆင်းရဲကျိုးကို ပြုလုပ်တတ်သူကို လောကမှာ ရန်သူလို့ခေါ်တယ်။ ဒီလိုပါပဲ မေတ္တာစိတ် မဖြစ်အောင် နှောင့်ယှက်တတ်၊ တားဆီး ပိတ်ပင်တတ်၊ ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ သဘောကိုလည်း မေတ္တာနယ်ပယ်မှာ မေတ္တာရဲ့ ရန်သူလို့ အသိအမှတ် ပြုရပါမယ်။

အဲဒီ – မေတ္တာရဲ့ရန်သူဟာ (က) ချစ်ခြင်းတဏှာရာဂနဲ့ (ခ) မုန်းခြင်းဒေါသလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ချစ်ခြင်းတဏှာရာဂကို အနီးရန်သူ၊ မုန်းခြင်းဒေါသကို အဝေးရန်သူလို့ မှတ်ရပါမယ်။

(က) အနီးရန်သူ

ဘာကြောင့် ချစ်ခြင်းတဏှာရာဂကို အနီးရန်သူ၊ မုန်းခြင်းဒေါသကို အဝေးရန်သူလို့ ပြောရသလဲဆိုရင် ချစ်ခြင်း တဏှာရာဂက မေတ္တာ နှလုံးသားထဲကို အလွယ်တကူ ဝင်နိုင်တယ်။ ဝင်လာပြန်လည်း ရုတ်တရက် ရာဂရယ်လို့ မသိနိုင်ဘူး။ သရုပ်ဆောင်က သိပ်ကောင်းတော့ မေတ္တာပဲ ထင်မှတ်တတ်တယ်။ မုန်းခြင်း ဒေါသကတော့ ဝင်ဖို့ ခက်တယ်။ ဝင်လာပြန်လည်း ဝင်လာမှန်း ရုတ်တရက် ချက်ချင်းသိတယ်။ ဒါကြောင့် ရာဂကို အနီးရန်သူ၊ ဒေါသကို

http://www.dhammadownload.com

အဝေးရန်သူလို့ ဟောထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ထင်ရှားအောင်ပြောရရင် မေတ္တာဟာ ကောင်းကျိုးကို လိုလားတတ်၊ ကောင်းကွက်ကို ကြည့်တတ်, မြင်တတ်သလို၊ တဏှာရာဂဟာလည်း ကောင်းကျိုးကို လိုလားသလိုလို၊ ကောင်းကွက်ကို ကြည့်သယောင်ယောင် ဟန်ဆောင် တတ်ပါတယ်။ အမှန်မှာ မေတ္တာနဲ့ရာဂဟာ သဘောထားချင်း လုံးဝကွဲပြားပါတယ်။ မေတ္တာက အေးမြတယ်, ခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်, မငြိတွယ်ဘူး။ အပြုသဘောရှိတယ်။ ရာဂက ပူလောင်တယ်, ချုပ်ချယ်တတ်တယ်၊ ငြိတွယ်တတ်တယ်။ အဖျက်သဘောရှိတယ်။

ဘုန်းကြီး ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ကြားဖူးတယ်။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ အမျိုးသမီး ချောချောလှလှလေး တစ်ယောက်က မန်နေဂျာ ဖြစ်နေသတဲ့။ သူမက ရုပ်ရည်ကလည်း သိပ်ချောသိပ်လှ၊ မန်နေဂျာကလည်းဖြစ် ဆိုတော့ ကုမ္ပဏီ တစ်ခုလုံးက သူမကို သိပ်အရေးပေးကြသတဲ့။ အထူးသဖြင့် ကုမ္ပဏီရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ လူပျိုကြီးနဲ့ ဘဏ္ဍာထိန်း အမျိုးသားလေးက ပိုပြီး အရေးပေးကြသတဲ့။ သူတို့နှစ်ဦးစလုံးက ဒီမန်နေဂျာ အမျိုးသမီးရဲ့ ဘဝ ကြီးပွားတိုးတက်ရေးဆိုရင် ငွေကြေး ပမာဏကို အလေးမထားဘဲ ကြိုးစားဆောင်ရွက် ပေးလေ့ရှိကြသတဲ့။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုလုံးက သူတို့နှစ်ဦးသားရဲ့ သဘောမှန်ကို သိဖို့ ခက်ခဲ နေကြသတဲ့။ သူတို့ကိုယ်တိုင်ကလည်း သူတို့ရဲ့ သဘောမှန်က ဘာကို အခြေခံထားသလဲဆိုတာ သိကြဟန် မတူဘူး။

ဒီလိုနဲ့ နေလာကြရာ နောက်တော့ မန်နေဂျာ

http://www.dhammadownload.com

အမျိုးသမီးက အခြားသူဌေးသားဒေါက်တာ တစ်ဦးနဲ့ လက်ထပ်ဖို့ စီမံတယ်၊ ဒီအခါကြတော့ ဥက္ကဋ္ဌလူပျိုကြီးက အမြိုးမပျက် ဆောင်ရွက်သင့်တဲ့ သူမရဲ့ မင်္ဂလာကိစ္စ အဝဝနဲ့ အခြား လုပ်ကိုင်စရာများကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက် ပေးနိုင်သတဲ့။ သူမရဲ့ ရွေးချယ်မှုကိုလည်း အသာတကြည် ခွင့်လွှတ်နိုင်သတဲ့။ ဘဏ္ဍာထိန်း ခမျာမှာတော့ စားမဝင် အိပ်မရ အပူလုံးတွေ ရင်ဝယ်ကြွပြီး အရက်တွေသောက်၊ အဲဒီမင်္ဂလာပွဲ ပျက်စီးကြောင်းတွေကို အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ပြုလုပ်ပါသတဲ့။ ဒါဟာ သူမရဲ့ ရွေးချယ်မှုကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့ သဘောပေါ့။

ဒီဖြစ်ရပ်ကို ယောဂီတို့ သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်က မေတ္တာချစ်၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်က တဏှာရာဂအချစ် ဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။

ဥက္ကဋ္ဌလူပျိုကြီးရဲ့ အချစ်က မေတ္တာအချစ် ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။ ဘဏ္ဍာထိန်းလေးရဲ့ အချစ်က တဏှာရာဂအချစ် ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။

ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောရသလဲ။ ဥက္ကဋ္ဌကလည်း သူမရဲ့အကျိုး၊ ဘဏ္ဍာထိန်းလေးကလည်း သူမရဲ့ အကျိုးကို့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက် ပေးခဲ့ကြတာပဲ မဟုတ်လား။ ဒါပေမယ့်နောက်ပိုင်းကျတော့ သိပ်ကွဲပြား ခြားနား သွားပါတယ်ဘုရား။

ဟုတ်ပါတယ်။ လူကြီးပီပီ လူငယ်တစ်ဦးအပေါ် ထားရှိရမယ့် မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်နဲ့ စောင့်ရှောက်နေတဲ့ ဥက္ကဋ္ဌလူပျိုကြီးရဲ့ စိတ်က စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာကြောင့် အစဉ်အေးမြနေပါတယ်။ သူမရဲ့ ရှေ့ရေးကို သာယာဖြောင့်ဖြူးအောင် အမြဲထာဝရ ဆောင်ရွက်သွားနိုင်ပါတယ်။ သူမရဲ့ ရွေးချယ်မှုကိုလည်း အသာတကြည်

http://www.dhammadownload.com

ခွင့်လွှတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အယောင်ဆောင် မေတ္တာနဲ့ ချစ်ခဲ့တဲ့ ဘဏ္ဍာထိန်းကလေးရဲ့ စိတ်မှာတော့ ယခင်က ပြုံးနိုင် ပျော်နိုင်၊ သူမရဲ့ အကျိုးဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပေမယ့် နောက်ပိုင်းအချိန်မှာတော့ မအေးချမ်းနိုင် မပြုံးနိုင်၊ သူမရဲ့ ကောင်းကျိုးကိုလည်း မဆောင်ရွက်နိုင်၊ သူမရဲ့ ရွှေးချယ်မှုကိုလည်း ခွင့်မလွှတ်နိုင် ဖြစ်ရပါတယ်။

ဒီမှာ ဘုန်းကြီး ပြောလိုတာက ချစ်ခြင်းတဏှာရာဂဟာ ဒီလောက်အထိ အသိရခက်အောင် မေတ္တာယောင်ဆောင်နိုင်ပါတယ်လို့ ပြောလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအသိရခက်လို့လည်း တဏှာရာဂ ချစ်ခြင်းကို မေတ္တာနဲ့ သဘောတူ ပြုလုပ်ပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာလို့ လောကမှာ ပြောဆိုသုံးနှုန်းနေကြပါတယ်။ ပညာရှိတွေ တောင် အလွန်သတိထားမှ ဂဃနဏ ကွဲကွဲပြားပြား သိနိုင်တဲ့ သဘောတရား ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချစ်ခြင်းတဏှာရာဂကို မေတ္တာရဲ့ အနီးရန်သူလို့ ဟောတော်မူတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ) အဝေးရန်သူ

မေတ္တာက အေးမြတယ်၊ ချမ်းသာတယ်၊ နူးညံ့တယ်၊ ခွင့်လွှတ် နိုင်တယ်၊ အပြုသဘော ရှိတယ်။

ဒေါသက ပူလောင်တယ်၊ ဆင်းရဲတယ်၊ ကြမ်းတမ်းတယ်၊ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ဘူး၊ အဖျက်သဘော ရှိတယ်။

ဒီတော့ သဘောတရားချင်း လုံးဝ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဒေါသကို မေတ္တာရဲ့ အဝေးရန်သူလို့ ဟောတော်မူတာ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ လောကမှာ အနီးရန်သူနဲ့ အဝေးရန်သူ ဘယ်ရန်သူက ပိုပြီး ကြောက်စရာ ကောင်းပါသလဲ။ အနီးရန်သူက ပိုကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်ဘုရား။

မှန်ပါတယ်။ အနီးရန်သူဆိုတာ အနီးကပ် အမြဲတမ်း ရှိနေတော့ အချိန်မရွေး လွယ်ကူစွာ နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးနိုင် သတ်ဖြတ်နိုင်တာဖြစ်လို့ အနီးရန်သူက ပိုကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ "လူယုံသတ် သေတတ်"ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကား ရှိတယ်မဟုတ်လား။ မှန်ပါ့ဘုရား။ အဝေးရန်သူကတော့ ဒီလောက်လွယ်ကူစွာ မနှောင့်ယှက်နိုင် မဖျက်ဆီးနိုင် မသတ်ဖြတ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ အဝေးရန်သူက အနီးရန်သူလောက် ကြောက်စရာ မကောင်းပါဘူး။

မေတ္တာပွားသူတစ်ယောက် အနေနဲ့တော့ အနီးရန်သူဖြစ်တဲ့ တဏှာရာဂကိုလည်း အဝင်မခံ၊ အဝေးရန်သူဖြစ်တဲ့ ဒေါသကိုလည်း အဝင်မခံစေဘဲ မေတ္တာစစ်၊ မေတ္တာမှန်ဖြစ်အောင် ပွါးများနိုင်ဖို့ အလွန် အရေးကြီးလှပါတယ်။ လုံးဝသတိပြုရပါ့မယ်။

(၄) မေတ္တာပွားနည်း

သူတော်စင်များ မေတ္တာပွါးတဲ့အခါ

(၁) မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ရုံမျှ မေတ္တာပွားနည်း

(၂) ဈာန်ရ မေတ္တာပွားနည်း လို့ နှစ်နည်းရှိပါတယ်။

အဲဒီနှစ်နည်းထဲက မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ရုံမျှ မေတ္တာပွားနည်းကို ပထမ ဟောပါ့မယ်။ မေတ္တာပွားတဲ့အခါ သတိပြုရမှာက မိမိသဘောပေါက် နားလည်လွယ်တဲ့ စကားလုံးနဲ့ ရွတ်ဆိုပြီး ပွားပါ။

http://www.dhammadownload.com

စကားလုံးကိုလည်း နည်းနိုင်သမျှ နည်းပါစေ၊ တိုနိုင်သမျှ တိုပါစေ။

ဘာကြောင့်လဲမေးရင် မေတ္တာစိတ် အင်အား ကောင်းကောင်း ထုတ်လုပ်နိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုထင်ရှားအောင် ပြောပါဦးမယ်။ မေတ္တာပွားတဲ့အခါ အပွားခံ ပုဂ္ဂိုလ်ထံ မိမိ မေတ္တာသက်ရောက်ဖို့ စူးရှဖို့ မိမိမေတ္တာ အတိုင်း အမှန်တကယ် ကျန်းမာချမ်းသာကြစေဖို့၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြစေဖို့အတွက် အပွားခံ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် မိမိရဲ့ မေတ္တာစိတ် အင်အားကောင်းကောင်းဖြစ်ဖို့ အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။ မေတ္တာစိတ် အင်အားကောင်းကောင်း ဖြစ်ဖို့က ပဓာန ဖြစ်ပါတယ်။ စကားလုံး ဘာသာရပ်က ပဓာန မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို ပဓာနဖြစ်တဲ့ မေတ္တာစိတ် အင်အားကောင်းဖို့ရန် မိမိ ရွတ်ဆိုနေတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုနားလည်သဘောပေါက်မှ အင်အားကောင်းတဲ့မေတ္တာစိတ် ဖြစ်ပါမယ်၊ နားမလည် သဘောမပေါက်ရင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

နောက်တစ်ခု သတိထားစရာက ရွတ်ဆိုတဲ့ စကားလုံး သိပ်များပြားဝေဆာနေပြန်ရင်လည်း မေတ္တာစိတ် အင်အားကောင်းဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ သိပ်များပြား ဝေဆာတဲ့ စကားလုံးတွေ မှန်ကန်ဖို့ မိမိစိတ်က ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး ရွတ်ဆိုနေရတာနဲ့ ဉာဏ်နည်းတဲ့ မေတ္တာရှင်များအဖို့ မေတ္တာစိတ် အင်အားနည်းသွားဖွယ်၊ ပျောက်ကွယ်သွားဖွယ် ရှိပါတယ်။ ဝေဆာလှတဲ့ စကားလုံးတွေ အပေါ်မှာလည်း သာယာမိကောင်း သာယာမိပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် မေတ္တာပွားတဲ့အခါ စကားလုံးနည်းပါစေ၊ စကားလုံးတိုပါစေ။ အခုယောဂီတို့ကတော့ မြန်မာလူမျိုးတွေ မဟုတ်လား။ မှန်ပါ့ဘုရား။ ဒီလိုဆိုတော့ မြန်မာလို စကားလုံး နည်းနည်းနဲ့ ရွတ်ဆိုပြီး

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာပွားကြရအောင်။

ယောဂီတို့အားလုံး လိုက်ဆိုကြပါ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

ကဲ. . . ဒီလောက်ဆိုတော့ စကားလုံးများသလား။ (မများပါဘူးရား)၊ အဓိပ္ပါယ်ကော နားမလည်စရာ ရှိသေးလား။ မရှိပါဘူးရား။ နောက်ထပ်ထည့်ချင်သေးရင်–

ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊

အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

ဒါလေးထည့်လိုက်ပေါ့။ ဒီလောက်ဆို ပြည့်စုံလှပါပြီ။ ပွားများလို့တကယ်သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အခါ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေဟု နှစ်ခွန်း ရွတ်ဆိုရတာတောင် ရှည်လှပြီလို့ ထင်လာတယ်။ ရွတ်ရတာ အဆင်မပြေချင်ပါဘူး။ အဲဒီအခါ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဟုတစ်ခွန်းလောက်ကို ထပ်ခါ ထပ်ခါ ရွတ်ဆို ပွားများမှ အဆင်ပြေတာမျိုးတောင် တွေ့ကြုံရပါတယ်။ ဒါကြောင့် စကားလုံး နည်းပါစေ၊ မများပါစေနဲ့။

မေတ္တာပွားသူရဲ့စိတ်

မေတ္တာပွားနေတဲ့သူတော်စင်ရဲ့ စိတ်က သတ္တဝါအားလုံးရဲ့ အပေါ်မှာ မိခင်ဟာ မိမိ၏ ရင်ဝယ်ပေါက်ဖွား တစ်ဦးတည်းသော သားကလေးအပေါ်မှာ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသလို (မိမိသည် မိမိကိုယ်ကိုချစ်ခင်မြတ်နိုးသလို) ချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့စိတ် ရှိရပါမယ်။ မေတ္တာပွားသူဟာ " အားလုံးသတ္တဝါတွေ " လို့စိတ်ကဖြစ်စေ၊ နှုတ်ကဖြစ်စေ ရွတ်ဆိုလိုက်ရင်

http://www.dhammadownload.com

မိမိရဲ့ စိတ်ကိုလည်း သတ္တဝါအားလုံး ဆီကို အာရုံပြု ညွှတ်ကိုင်း ထားရမယ်။ သတ္တဝါအားလုံး မိမိစိတ်ထဲမှာ ပေါ်ဖို့ မပေါ်ဖို့က ပဓာန မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကိုအပ္ပမာ့ သတ္တ...တွေဆီ ညွှတ်ကိုင်းပေးထားဖို့သာ ပဓာနဖြစ်ပါတယ်။ အပ္ပမာ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကိုလည်း မိမိစိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားစရာ မလိုပါဘူး။ ပုံပေါ်အောင် ကြိုးစားဖော် နေရင် မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ဖို့ အလွန်ခဲယဉ်း သွားပါလိမ့်မယ်။ ပွားခါစ သမာဓိ နုသေးတဲ့ ယောဂီဆိုရင် မေတ္တာစိတ် ပျောက်တောင် ပျောက်သွားတာမျိုး ကြုံရတတ်ပါတယ်။ " ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။ " လို့ရွတ်ဆိုနိုက်မှာလည်း ဆိုတဲ့အတိုင်း အမှန်တကယ် ကျန်းမာချမ်းသာစေလိုတဲ့ မေတ္တာစိတ် အင်အားကောင်းကောင်း ဖြစ်ပေါ် နေစေဖို့ အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။

ကျန်းမာကြပါစေ။

ကျန်းမာကြပါစေ ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က သတ္တဝါတွေရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘေးမခ ရန်မသီ ရောဂါအလီလီတွေ ကင်းစင်လွင့်ပျောက် မထိရောက်စေချင်တဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။

ချမ်းသာကြပါစေ။

ချမ်းသာကြပါစေ ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က သတ္တဝါတွေရဲ့ စိတ်မှာ စိုးရိမ်စိတ်၊ ပူဆွေးစိတ်၊ စိတ်ဆိုးစိတ်၊ စိတ်ညစ်စိတ်၊ ကြောင့်ကြစိတ်၊ တောင့်တစိတ်၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ်တွေ၊ အလကားပူ အငှားပူတွေ ကင်းရှင်းစေလိုတဲ့သဘော၊ ချမ်းသာစေလိုတဲ့သဘော

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပါတယ်။

အားလုံးယောဂီတို့ နောက်တစ်ခေါက် လိုက်ဆိုကြပါဦး။ ဘုန်းကြီးက တိုင်ပေးမယ်။ လိုက်ဆိုတဲ့အခါ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် စိတ်က အာရုံပြု ညွတ်ထားပါ။ တကယ့်ကိုပဲ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာ ချမ်းသာစေလိုတဲ့ မေတ္တာစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေပါစေ။ မေတ္တာစိတ်တွေ အင်အားကောင်းစွာ ထုတ်လုပ်ပြီး လိုက်ဆိုကြပါ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာအဆင်ပြေကြပါစေ။

ဒီမေတ္တာပွားနည်းလေးအတိုင်း စိတ်က အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ရွတ်ဆို ပွားများပေးပါ။ နှုတ်ကပါ ရွတ်ဆိုပွားများ သင့်မယ်ထင်လည်း နှုတ်ကပါ ရွတ်ဆိုပြီး ပွားများပေးပါ။ နှုတ်ကရွတ်ဆို ပွားများသင့်တဲ့အခါဆိုတာ မေတ္တာပွားလို့သမာဓိ အားမကောင်းသေးတဲ့ မေတ္တာပွားများခါစအချိန်၊ သိပ်အိပ်ချင်တဲ့အချိန်၊ စိတ်တွေ သိပ်ပူလောင်နေတဲ့အချိန်၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေတဲ့အချိန်နဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်း အလွန်များတဲ့အချိန်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ စိတ်က ရွတ်ဆိုပွားများနေရုံနဲ့ သိပ်အဆင်မပြေချင်ဘူး။ အင်အားစိုက်ပြီး နှုတ်ကပါ ရွတ်ဆိုပွားများလိုက်မှ အဲဒီ စိတ်ဆိုးစိတ်ရိုင်းတွေကို မေတ္တာစိတ်က လွှမ်းမိုးအနိုင်ရလို့မို့ မေတ္တာပွား၍ အလွန် ကောင်းမွန်ပါမယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ စိတ်ဆိုးစိတ်ရိုင်းတွေ ဖြစ်နေတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အချိန်မှာ နှုတ်ကပါရွတ်ဆိုပြီး မေတ္တာပွားလိုက်ပါ။ ဒီအချိန်ဟာ နှုတ်ကပါ ရွတ်ဆိုပြီး မေတ္တာပွားများရမည့်အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာပွားချိန်

မေတ္တာကို ဘယ်အချိန်မှာ ပွားရမလဲ မေးခဲ့ရင် သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ လဲလျောင်းခြင်း ဆိုတဲ့ ဣရိယာပုတ်လေးပါးနဲ့ နိုးနေသမျှ မေတ္တာ ပွားများနေရမည်ဖြစ်ကြောင်း မေတ္တာသုတ် ပါဠိတော်မှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

အနောဓိသ မေတ္တာပွားနည်း

ဒါကြောင့် မေတ္တာပွားတဲ့ သူတော်စင်ဟာ ဘယ်ကိုပဲ သွားသွား၊ ဘယ်ကပဲ ပြန်လာလာ၊ သွားလာနေရင်းလည်း "အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ. . ." လို့ မေတ္တာပွားရင်း သွားစရာကိစ္စသွား၊ လာစရာကိစ္စလာပါ။ ရထားစီးရင်းလည်း မေတ္တာပွား၊ ကားစီးသွားရင်းလည်း မေတ္တာပွား၊ ကားမောင်းရင်းလည်း မေတ္တာပွား၊ လေယာဉ်စီးရင်းလည်း မေတ္တာပွား၊ လေယာဉ်ပေါ် စီးနင်း လိုက်ပါလာကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေလို့ မေတ္တာပွားနေရင် သိပ်ကောင်းတယ်။ တွေ့ရာမြင်ရာ အသံကြားရာ သတ္တဝါတွေကို မေတ္တာပွား၊ လူတွေ့လူ့၊ တိရစ္ဆာန်တွေ့တိရစ္ဆာန်ကို မေတ္တာပွားပါ။ ဒါကြောင့် "ပညတ်မြင်ရင် မေတ္တာပွား၊ ပရမတ်မြင်ရင် ဝိပဿနာပွား" လို့ ဆိုကြတာပေါ့။ ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲ ရပ်နေရပ်နေ၊ ရပ်နေရင်းလည်း "

http://www.dhammadownload.com

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ " လို့ မေတ္တာပွား၊ ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲ ထိုင်နေ ထိုင်နေ၊ ထိုင်နေရင်းလည်း မေတ္တာပွားနေပါ။ လဲလျောင်းနေလည်း မေတ္တာပွားနေပါ။ အိပ်ချိန်ရောက်လို့ အိပ်တောင်မှ အိပ်မပျော်သေးရင် စိတ်ထဲမှာ " အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ" လို့ မေတ္တာပွားနေပါ။ မေတ္တာပွားရင်း အိပ်ပျော်သွားရင် ပိုပြီး ကောင်းပါတယ်။ အိပ်ပျော်သွားမှပဲ မေတ္တာပွားတာကို နားရမယ်။ အိပ်ပျော်သွားတဲ့ အချိန်ကတော့ မေတ္တာပွားသူရဲ့ အနားယူချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားအချိန်မှာတော့ အမြဲမေတ္တာပွားနေရပါမယ်၊ အမြဲတမ်း မေတ္တာပွားနေနိုင်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ထမင်းစားရင်း၊ ရေသောက်ရင်း၊ မုန့်စား,လက်ဖက်ရည်သောက်ရင်း၊ ရေချိုးရင်း၊ မျက်နှာသစ်ရင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စ၊ ရုံးကိစ္စ၊ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စ စတဲ့ လုပ်ငန်းကိစ္စ အဝဝတွေကို ပြုလုပ်ရင်းလည်း မေတ္တာပွားပါ။ မေတ္တာပွားရင်း အဲဒီအလုပ်တွေကို လုပ်ပါ။ တံမြက်စည်းလှည်း နေရင်းလည်း " အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ " လို့ စိတ်က မေတ္တာပွား၊ လက်က တံမြက်စည်း လှည်းပါ။

စိတ်အလုပ်မဟုတ်တဲ့ အခြားမည်သည့်ကိစ္စကိုပဲ ဆောင်ရွက် ဆောင်ရွက် မေတ္တာပွားရင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ ပွားခါစမှာတော့ ခက်ကောင်းခက်လိမ့်မယ်။ အလေ့အကျင့်ရလာတော့ အလွယ်တကူပဲ ပွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ခုပြောခဲ့တဲ့နည်းက သတ္တဝါတွေကို ပိုင်းခြား ကန့်သတ်ခြင်း မပြုဘဲ မေတ္တာပွားတဲ့နည်းဖြစ်လို့ အနောဓိသ မေတ္တာပွားနည်း လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလို မေတ္တာပွားနေရင်ကိုပဲ

http://www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်တွေရလှပါပြီ။ နိဒါနသံယုတ် ဩက္ခာသုတ်ပါဠိတော်မှာ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လည်တစ်ကြိမ်၊ ညနေ တစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ် မေတ္တာကို သုံးလေးစက္ကန့်လောက် ပွားတဲ့ကုသိုလ်ဟာ ထမင်းအိုးကြီး တစ်ရာနဲ့ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လည်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ် ကျွေးမွေးလှူဒါန်းတဲ့ ဒါနကုသိုလ်ထက် ပိုမိုများပြား အကျိုးကြီးမားကြောင်း ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဩဓိသ မေတ္တာပွားနည်း

ဒီထက်အချိန်ပိုပေးနိုင်တဲ့ မေတ္တာရှင်ဖြစ်ပါက အရပ်ဆယ်မျက်နှာ မေတ္တာပွားနည်းကိုလည်း ပွားများနိုင်ပါတယ်။ ပွားပုံ မခက်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါ။

(၁) အရှေ့အရပ်မှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊
ချမ်းသာကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

(၂) အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်မှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ
ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

(၃) တောင်အရပ်မှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊
ချမ်းသာကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

(၄) အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်မှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ
ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

(၅) အနောက်အရပ်မှာနေအားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊
ချမ်းသာကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

(၆) အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ်မှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ
ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

(၇) မြောက်အရပ်မှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊
ချမ်းသာကြပါစေ၊

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

(၈) အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်မှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ
ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

(၉) အထက်အရပ်မှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊
ချမ်းသာကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

(၁၀) အောက်အရပ်မှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊
ချမ်းသာကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ. . . လို့ အရပ်ဆယ်မျက်နှာရဲ့နောက်မှာ "အားလုံးသတ္တဝါတွေ"စတဲ့ မေတ္တာပွားပုံလေး ထည့်ဆိုရုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမေတ္တာပွားနည်းဟာ ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ မေတ္တာပွားနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာပွားသူများသတိထား

အချိန်ပေးနိုင်ရင် ပေးနိုင်သလို အမှတ်စဉ် (၁) မှ (၁၀) ထိ, (၁၀) မှ (၁) ထိ, အပြန်အလှန် မေတ္တာပွားနေရမယ်။ သတိပြုရမှာက အရှေ့အရပ် မှာနေတဲ့ သတ္တဝါတွေကို မေတ္တာပွားမယ်ဆိုရင် မေတ္တာရှင်ရဲ့စိတ်က အရှေ့အရပ်မှာနေတဲ့ သတ္တဝါအားလုံးကို အာရုံပြု ထားရမယ်။ အရှေ့တောင်အရပ်မှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေကို မေတ္တာပွား မယ်ဆိုရင် အရှေ့တောင် အရပ်မှာနေတဲ့ သတ္တဝါအားလုံးကို စိတ်က အာရုံပြု ညွတ်ကိုင်း ထားရမယ်။ မိမိပွားနေဆဲ အရပ်မှာရှိတဲ့ သတ္တဝါအားလုံးကို စိတ်က ညွတ်ကိုင်း အာရုံပြု ထားဖို့ သတိပြုပါ။ ဒီလို ပွားနည်းကတော့ သတ္တဝါတွေကို အရပ်မျက်နှာနဲ့ ပိုင်းခြား ကန့်သတ်ပြီး ပွားများတာဖြစ်လို့ ဒိသာမေတ္တာပွားနည်း လို့ခေါ်တယ်။ နောက်ပြီး–

ဒီအိမ်တွင်းမှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

ဒီကျောင်းတိုက်တွင်းမှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

ဒီရွာတွင်းမှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊

http://www.dhammadownload.com

အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

ဒီမြို့တွင်းမှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

ဒီနိုင်ငံတွင်းမှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

ဒီကမ္ဘာတွင်းမှာနေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ. . . လို့ ဒီလိုလည်း မေတ္တာပွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါလည်း သတ္တဝါတွေကို ဒီ့အိမ် ဒီ့ကျောင်းစတဲ့ နေရာဒေသနဲ့ ပိုင်းခြားကန့်သတ်ပြီး မေတ္တာပွားတဲ့နည်းဖြစ်တဲ့အတွက် ဩဓိသမေတ္တာပွားနည်းပါပဲ။

မှတ်ချက်။ ။သတ္တဝါတွေကို အရပ်မျက်နှာဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အိမ်, ကျောင်း, ကျေးရွာ, မြို့ စသည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ပိုင်းခြားကန့်သတ်၍ မေတ္တာပွားများပါလျှင် ဩဓိသမေတ္တာလို့ မှတ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ ပိုင်းခြား ကန့်သတ်မှု မရှိဘဲ အားလုံးသတ္တဝါတွေကို ပွားများခဲ့ပါလျှင် အနောဓိသမေတ္တာဟုမှတ်ပါ။ ခုပြောခဲ့တဲ့ မေတ္တာပွားနည်းတွေက မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ရုံမျှ မေတ္တာပွားနည်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ ခုဆက်ပြီး 'ဈာန်ရမေတ္တာပွားနည်း' ကို ဟောပါဦးမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ချွန်ရမေတ္တာပွားနည်း

မေတ္တာကို ချွန်ရတဲ့အထိ ပွားများအားထုတ်လိုတဲ့ သူတော်စင်ဆိုရင်

(က) မေတ္တာမပွားခင် ဘာဝနာရဲ့ ရှေ့သွားကျင့်ဝတ်များနဲ့ ရှေးဦးပြုဖွယ်များကိုပြုလုပ်ကျင့်သုံးရပါမယ်။

(ခ) ဒေါသရဲ့ အပြစ်များကို ဆင်ခြင်ပေးရပါမယ်။

(ဂ) ခန္တီရဲ့ဂုဏ်ကို ဆင်ခြင်ပေးရပါမယ်။

(ဃ) ရှေးဦးစွာ မေတ္တာမပွားသင့်သူ၊ ပိုင်းခြားပြီး မေတ္တာမပွား သင့်သူ၊ လုံးဝ မေတ္တာမပွားသင့်သူ တို့ကိုလည်း ဂဃနဏ သိသင့်ပါတယ်။

(င) မေတ္တာကို ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်က စပွားသင့်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သိရပါမယ်။

(စ) အဆင့်ဆင့်ပွားများသွားပုံကိုလည်း သိရပါမယ်။

(က) ရှေးဦးပြုဖွယ်

ခုရှေးဦးပြုဖွယ်များကိုပြောချင်ပါတယ်။ မေတ္တာရှင်ဟာ ပထမ ကိုယ်ကျင့်သီလ ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် ငါးပါးသီလဖြစ်စေ၊ ရှစ်ပါးသီလဖြစ်စေ ခံယူဆောက်တည်ပါ။ မေတ္တာသုတ် ဒေသနာ တော်မှာတော့ မေတ္တာဘာဝနာရဲ့ ရှေ့သွားကျင့်ဝတ်များကို (၁၅)ပါး ရှိကြောင်း ဟောကြား ထားပါတယ်။ အဲဒီ(၁၅)ပါးကိုတော့ နောက်နားကျမှ ဟောပါ့မယ်။ အဲဒီနောက် မိမိ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြည်လင် လန်းဆန်း ရွှင်လန်းနေစေဖို့ရာ ရေမိုးချိုးပြီး သန့်ရှင်း

http://www.dhammadownload.com

စင်ကြယ်တဲ့ ချောင်ချောင်ချိချိ အဝတ်ကိုဝတ်၊ မေတ္တာပွားများနေတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ ကြောင့်ကြစိတ်တွေ ဖြစ်နိုင်သမျှဖြတ်ပါ။

တောအရပ်မှာဖြစ်စေ၊ တောင်ပေါ်မှာဖြစ်စေ၊ သစ်ပင်ရိပ်မှာဖြစ်စေ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အခြားတစ်နေရာရာမှာ ဖြစ်စေ နေရာယူပါ။ နေရာယူပြီးတဲ့အခါ ရတနာသုံးပါး မိဘ ဆရာသမားများကိုကန်တော့ပါ။ အဲဒီနောက် မိမိကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား အပ်နှံပါ။ ထိုင်တဲ့အခါမှာ အကျီလုံချည်တွေကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ကြီး ဝတ်မထား စည်းမထားပါနှင့်။ အားလုံးကို လျှော့ထားပါ။ ချောင်ချောင်ချိချိရှိပါစေ။ ကိုယ်ကလည်း တောင့်တောင့်တင်းတင်းကြီး ဖြစ်မနေစေဘဲ အားလုံးကို အလိုက်သင့် လျှော့ချထားပြီး သက်သက်သာသာ ထိုင်ပါ။ ကိုယ်ကိုရှေ့လည်း မကုန်းစေ၊ နောက်လည်း မလန်စေဘဲ အသက်သာဆုံး အနေအထားနဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားပြီး (အမျိုးသားထိုင်) တင်ပလ္လင် ခွေလျက် ဖြစ်စေ၊ (အမျိုးသမီးထိုင်) ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်၍ ဖြစ်စေ ထိုင်ပါ။ ခေါင်းကိုလည်း ရှေ့မငိုက် နောက်မလန်စေဘဲ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တစ်ဖြောင့်တည်းထားပါ။

ခြေထောက်ကို ခြေသလုံးချင်း ကန့်လန့်ဖြတ် ထပ်တင်ပြီး ထိုင်တာထက် ခြေသလုံးချင်း ရှေ့နောက်ယှဉ်လျက် ချထားတာက ထိုင်လို့ပိုကောင်းပါတယ်။ ပိုပြီးကြာကြာလည်း ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ညာဘက်ခြေသလုံးက အတွင်းဘက်၊ ဘယ်ဘက်ခြေသလုံးက အပြင်ဘက်မှာ ထားပါ။ ခြေသလုံးချင်း ထပ်မထားဘဲ ယှဉ်ထားတဲ့အတွက် ခြေသလုံးချင်း ဖိညှပ်မနေလို့ သွေးလည်ပတ်မှုကို အနှောင့်အယှက် မဖြစ်တော့ ထိုင်လို့ ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြာကြာလည်း ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ လက်ကို ရင်ခွင်ထက်မှာ ဘယ်ဘက်လက်က အောက်က၊ ညာဘက်လက်က အထက်က၊ လက်ဖဝါး နှစ်ဘက် ပက်လက်လှန်ပြီး ထပ်ထားပါ။ လက်နှစ်ဘက်ကို ဒူးနှစ်ဘက်ပေါ်မှာ ပက်လက်လှန်ပြီး တင်ထားချင်ရင်လည်း ထားနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီနောက် ဒေါသရဲ့အပြစ်နဲ့ သည်းခံခြင်းခန္တီရဲ့ အကျိုးဂုဏ်များကို ဆင်ခြင်ပါ။ ဘာကြောင့်ပါလဲ မေးခဲ့ရင် မေတ္တာနဲ့ ဒေါသကို ပယ်ရှားရမယ်။ မေတ္တာနဲ့ သည်းခံခြင်းခန္တီကို ဆွတ်ခူးရမယ်။ ဒီတော့ အပြစ် မမြင်သေးတဲ့တရားကိုပယ်ရှားစွန့်ပစ်ဖို့နဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို မသိမမြင်ရသေးတဲ့ တရားကို ရယူဆွတ်ခူးဖို့ဆိုတာ အလွန်မလွယ်တဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

လောကမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ တစ်မျိုး တစ်မည်သော ပစ္စည်းဝတ္ထုကိုစွန့်ပစ်ဖို့ဆိုတဲ့ကိစ္စရပ်မှာလည်း အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် အဲဒီပစ္စည်းဝတ္ထုရဲ့ အပြစ်အနာအဆာကို မသိမမြင်မတွေ့ဘဲ စွန့်ပစ်ဖို့ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အပြစ်တစ်စုံတစ်ရာကို သိမြင်တွေ့ရှိမှပဲ စွန့်ပစ်နိုင်ကြရိုး ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခုသော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို မသိမမြင်သေးရင်လည်း အဲဒီကိစ္စရပ်ကို ရယူဖို့ စိတ်ဝင်စားမယ် စိတ်ကူးမိမယ် မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် မေတ္တာဖြင့်ဒေါသကို ပယ်ရှားနိုင်ဖို့အတွက် ဒေါသရဲ့ အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပါ။ မေတ္တာဖြင့် ခန္တီတရားကို ရယူပိုင်ဆိုင် ရေးအတွက် သည်းခံမှုခန္တီရဲ့ဂုဏ်ကို ဆင်ခြင်ပါ။ ဒီလို ဆင်ခြင် ရမယ်ဆိုတာဟာ မေတ္တာမပွားခင်မှာလည်း ဆင်ခြင်ရမယ်။ မေတ္တာ

http://www.dhammadownload.com

ပွားနေခိုက် ဒေါသတရား ဖြစ်ပွားလာတဲ့အခါမှာလည်း ဆင်ခြင်ပေးရမယ်။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဆင်ခြင်ရမလဲ မေးခဲ့ရင် အဲဒီဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဒေါသတရားတွေ ကင်းပျောက်သွားသည်အထိ ဆင်ခြင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသကင်းပျောက်သွားမှပဲ ပွားဆဲမေတ္တာကို ဆက်လက်ပွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ) ဒေါသ၏အပြစ်

ဒေါသရဲ့အပြစ်တွေကိုကျမ်းဂန်မှာ များစွာ ဖွင့်ပြထားတာတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ ဒေါသရဲ့ အပြစ်များစွာထဲက ဒီနေရာမှာ အနည်းငယ်ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဒေါသဟာ အကြောင်းအကျိုး အကောင်းအဆိုးကို မသိတတ်ပါဘူး။ ဒေါသရှိနေရင် တရားတယ်၊ မတရားဘူးဆိုတာလဲ မသိတော့ပါဘူး။ ဒေါသကြောင့် လူမုန်းများတယ်၊ ရန်သူများတယ်၊ အပြစ်များတယ်၊ တွေတွေ ဝေဝေသေရတယ်၊ သေပြီးနောက် ငရဲရောက်ရတယ်။ ဒေါသလောက် အပြစ်ကြီးတာ လောကမှာ မရှိ၊ မိမိစိတ်ကို ဖမ်းစားတဲ့နေရာမှာ ဒေါသလောက် ဖမ်းစားတတ်တဲ့ တရားမရှိ၊ ဒေါသဟာ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးစလုံးရဲ့ သိက္ခာကို ဖျက်ဆီးတတ်တယ်။ ဒေါသဖြစ်နေသူကို တုပြီး မိမိက ဒေါသဖြစ်နေရင် မူလဒေါသဖြစ်သူထက် မိမိက ပိုပြီး ယုတ်မာသွားတယ်။ ဒေါသကြီးသူဟာ အိုလွယ်တယ်၊ မြန်မြန်လည်း သေတတ်တယ်၊ အလှပျက်လွယ်တယ်။ ဒေါသကြီးရင် ဘဝဆက်တိုင်း အရုပ်ဆိုးတယ်။ ဒေါသကြီးရင် အနိုင်ယူရမယ့်ပွဲကို အနိုင်မယူနိုင်တော့ဘူး စသဖြင့် ကျမ်းဂန်များမှာ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လောကမှာလည်း ဒေါသကြောင့် မစားနိုင်၊ မအိပ်နိုင် ဖြစ်ရတာ၊ ဒေါသကြောင့် အရှက်တကွဲ အကျိုးနဲဖြစ်ရတာ၊ ဒေါသကြောင့် ရန်များရတာ၊ ဒေါသကြောင့် ဆင်းရဲရတာ၊ ဒေါသကြောင့် သားကွဲ၊ မယားကွဲ ဖြစ်ရတာ၊ ဒေါသကြောင့် ဆွေကွဲ၊ မျိုးကွဲ ဖြစ်ရတာ၊ ဒေါသကြောင့် မိတ်ပျက်ရတာ၊ ဒေါသကြောင့် ခင်မင်မှု ပြိုကွဲသွားရတာ၊ ဒေါသကြောင့် စည်းစိမ်ပျက်ရတာ၊ ဒေါသကြောင့် ငွေဒဏ် ကြိမ်ဒဏ် အချုပ်ဒဏ် ထောင်ဒဏ်ခံရတာ၊ ဒေါသကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ရောဂါ ဖြစ်ရတာ၊ ဒေါသကြောင့် အသက်သေရတာ စသဖြင့် ဒေါသရဲ့ အပြစ်တွေဟာပြလို့ မကုန်နိုင်အောင် များလှပါတယ်။

ဒီလို ဒေါသရဲ့ အပြစ်တွေကို ဆင်ခြင်ပေးပါ။ အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ဖန်များလာရင် အဲဒီ ဒေါသ ဟာ မိမိစိတ်မှာ အဖြစ်နည်းသွား၊ ပါးသွား၊ ပျောက်သွား ပါလိမ့်မယ်။

(၈) ခန္တီရဲ့ဂုဏ်

ခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဒေါသရဲ့ အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပြီးရင် ခန္တီတရားရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုလည်း ဆင်ခြင်ပါဦး။ ခန္တီဆိုတာ ဆဲ၊ ဆို၊ ငေါက်၊ ငမ်း၊ ကိုယ်စိတ်ပန်းအောင် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက် ပြုမူချက်ကို အမျက်ပြင်းထန် မတုံ့ပြန်ဘဲ သည်းခံနေတာကို ခန္တီလို့ခေါ် ပါတယ်။ အဲဒီ ခန္တီတရား လက်ကိုင်ထားမယ်ဆိုရင် (၁) လူချစ်လူခင်များခြင်း၊ (၂) ဘေးရန်ကင်းခြင်း၊ (၃) အပြစ်ကင်းခြင်း၊ (၄) မတွေမဝေသေရခြင်း၊ (၅) သေပြီး နတ်ပြည်ရောက်ရခြင်း၊ ဆိုတဲ့ အကျိုးတရား ငါးပါး

http://www.dhammadownload.com

ရရှိနိုင်ကြောင်း အင်္ဂုတ္တိုရ်ရဲ့ ပဋ္ဌမ ပဏ္ဏာသက အင်္ဂုတ္တရသုတ်မှာ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

သည်းခံခြင်းထက် သာလွန်တဲ့ အကောင်းဆုံး ကိုယ်ကျိုးဆိုတာမရှိ၊ သည်းခံခြင်းဟာ သူတော်ကောင်းရဲ့ လက်နက်ဖြစ်တယ်။ သည်းခံခြင်းဟာ မင်္ဂလာတရား၊ ပါရမီတရား၊ သည်းခံခြင်းဟာ အမြတ်ဆုံးအကျင့်၊ သည်းခံလျှင် နိဗ္ဗာန်ဝင်၊ သည်းခံနိုင်မှ ချမ်းသာရ၊ ခန္တီတရားလက်ကိုင်ထားပါက လောကကြီးဟာ အမြဲထာဝရ သာယာစိုပြည်နေမည်သာ ခန္တီခွန်းအားဟာ တဖက်ရန်သူများကို ခုခံကာကွယ်နိုင်တဲ့ စစ်တပ်နဲ့ တူတယ် စသဖြင့် ခန္တီတရားရဲ့ ဂုဏ်တွေကလည်း အလွန်များပြားလှပါတယ်။ ဒီလိုခန္တီတရားရဲ့ဂုဏ်ကို ဆင်ခြင်ပေးရင် အစစအရာရာ သည်းခံအားတွေ လွန်စွာကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ မေတ္တာစမ်းရေတွေ ယိုစီးထွက်ပေါ်ရာ နှလုံးသားဟာလည်း လွန်စွာနူးညံ့ လာပါလိမ့်မယ်။ ခုဒေါသရဲ့အပြစ်၊ ခန္တီတရားရဲ့ဂုဏ် ဆင်ခြင်ပုံတွေကို ပြောပြီးလို့ ရှေးဦးစွာ မေတ္တာမပွားသင့်သူများကို ပြောပြပါ့မယ်။

(ဃ) ရှေးဦးစွာ မေတ္တာမပွားသင့်သူများ

မေတ္တာပွားတဲ့ သူတော်စင်ဟာ (၁) မိမိမုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ (၂) အလွန်ချစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ (၃) မချစ်မမုန်း သိကျွမ်းရုံမျှသာဖြစ်တဲ့ အလယ်အလတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ (၄) ရန်သူ ဒီပုဂ္ဂိုလ်လေးဦးကို ရှေးဦးစွာ မေတ္တာမပွားရဘူး။ ဘာကြောင့်လဲမေးရင် မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အလွန်ခက်ခဲလို့ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၁) မိမိ အလွန်မုန်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာစပွားမယ်ဆိုရင် မုန်းသူရဲ့ မုန်းကွက်တွေကို စိတ်ထဲမှာ မြင်ယောင်လာပြီး ဒေါသတွေပဲ ဖြစ်ဖွယ်ရှိပါတယ်၊ မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ဖို့ အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။

(၂) မိမိ အလွန်ချစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို စပြီး မေတ္တာပွားပြန်တော့လည်း ပွားနေစဉ် ချစ်သူရဲ့ အနည်းငယ်သော ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဆင်ခြင်မိရင်ပဲ မျက်ရည်ကျမလောက် စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ခံစားရတတ်တယ်။ ဒီတော့ မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ဖို့ အလွန်ခဲယဉ်း ပါတယ်။

(၃) မချစ်မမုန်း အလယ်အလတ် သိကျွမ်းရုံမျှသာဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ချစ်သူ အရာမှာထားပြီး မေတ္တာပွားပြန်လည်း မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ဖို့ အလွန် ခက်ခဲ ပင်ပန်း ပါလိမ့်မယ်။ မေတ္တာဖြစ်ဖို့ နှောင့်နှေးပါလိမ့်မယ်။

(၄) ရန်သူကို စတင် မေတ္တာပွားရင်လည်း ရန်သူက မိမိအပေါ် မတော်မတရား ပြုလုပ်ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်ဆိုးတွေကိုချည်း စိတ်မှာ မြင်ယောင်လာပြီး ဒေါသတွေ ထွက်ကာ မေတ္တာမဖြစ်နိုင်ဘဲ အခက်အခဲ ကြုံရတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီပုဂ္ဂိုလ် လေးဦးကို ရှေးဦးစွာ မေတ္တာ မပွားရကြောင်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာမှာ ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ ဒါကို ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မှတ်သား လွယ်အောင် ဆောင်ပုဒ် ပြုလုပ် ထားပါတယ်။ လိုက်ဆိုကြပါ–

ဆောင်ပုဒ်။ **။ မုန်းသူစင်စစ်၊ အလွန်ချစ်၊ မချစ်မမုန်းသူ၊**
ရန်သူထည့်ကာ၊ စလေးယောက်မှာ၊ စွာမပွားဟူ။

http://www.dhammadownload.com

ပိုင်းခြား၍ မေတ္တာမပွားရသူများ

တဖန် ပိုင်းခြား၍ မေတ္တာမပွားရသူများကို ပြောပြပါဦးမယ်။ မေတ္တာပွားခါစ သူတော်စင်ဟာ မိမိနဲ့ လိင်မတူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးစွာ မေတ္တာမပွားရပါဘူး။ မေတ္တာပွားသူက အမျိုးသမီးဖြစ်ရင် အမျိုးသားကို၊ အမျိုးသားဖြစ်က အမျိုးသမီးကို ပိုင်းခြားကန့်သတ်ပြီး မေတ္တာမပွားရပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ မေးရင် တဏှာရာဂစိတ် ဖြစ်တတ်လို့ပါဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာမှာ အမတ်ကြီးရဲ့သား တစ်ယောက်ကို သာဓကပြုပြီး ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ အဲဒီ အဖွင့်အဆိုကိုတော့ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်မှု အသားမကျသေးမီ အချိန်ကိုရည်ရွယ်ပြီး ဖွင့်ဆိုထားဟန် ဖြစ်ကြောင်းနှင့် လက်တွေ့ မေတ္တာဘာဝနာပွားသူများ မေတ္တာကို နိုင်နင်းကျေပွန်စွာ ပွားမိတဲ့အခါမှာတော့ လိင်မတူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပွားများပေမယ့် အခက်အခဲမရှိဘဲ မေတ္တာစိတ် စစ်စစ်ဖြစ်အောင် ပွားများလို့ ရကြောင်း ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော် မိန့်ကြားဖူးပါတယ်။ ဒါကိုလည်း ဆောင်ပုဒ်လေး လုပ်ပေးထားတယ်။ ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ လိင်မတူတာ၊ သီးပိုင်းခြား၊ မပွားရသသူ။

မေတ္တာလုံးဝမပွားရသူ

ခုတဖန် မေတ္တာလုံးဝမပွားရသူကို ပြောပါဦးမယ်။ မေတ္တာပွားတဲ့ မေတ္တာရှင်ဟာ သေသူကိုတော့ ဘယ်သောအခါမှ မေတ္တာမပွားရဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဥပစာရ သမာဓိလည်းမရ၊ အပ္ပနာ သမာဓိလည်းမဖြစ်။ ဘာသမာဓိမှ မရနိုင်တဲ့အတွက်

http://www.dhammadownload.com

မပွားရကြောင်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာမှာ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ ဒီအဖွင့်အဆိုကိုလည်း ဈာန်ရဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး မေတ္တာပွားတဲ့ သူတော်စင်အတွက်သာဖြစ်ကြောင်းနှင့် မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ရုံမျှ ပွားများတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အတွက်တော့ သေသွားသူ ရောက်ရာဘဝ ဖြစ်ရာ ဌာနမှာ ချမ်းသာဖို့ မေတ္တာပွားရန် လိုအပ်ကြောင်း ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်ကြား ဖူးပါတယ်။ ဒါရဲ့ ဆောင်ပုဒ် လေးကိုလည်း လိုက်ဆိုကြပါဦး။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သေသူမှန်က၊ ဘယ်တော့မှ၊ ပွားရမဖြစ်ဟူ၊

(င) ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကို စ၍ မေတ္တာပွားရမလဲ?

ဒါကြောင့် ဈာန်ရမေတ္တာပွားလိုတဲ့ သူတော်စင်ဟာ ခုဘုန်းကြီးပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်ပြင်ဆင်လို့ မေတ္တာပွားများရန် အဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့အခါ သက်သေပြုတဲ့အနေနဲ့ “**ငါကျန်းမာရပါလို၏၊ ချမ်းသာရပါလို၏**” လို့ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်လောက် မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပွားရမယ်။ ဒီလို မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပွားရတာကတော့ မိမိ ကျန်းမာချမ်းသာချင်သလို အခြားသတ္တဝါတွေလည်း ကျန်းမာ ချမ်းသာချင်ကြမှာ ပါလားလို့ ကိုယ်ချင်းစာတရား ဖြစ်ပြီး အများသတ္တဝါတွေအပေါ် အကျိုးလိုလားတဲ့မေတ္တာစိတ်ဓါတ် အင်အား ကောင်းမွန်စွာ ဖြစ်လွယ်ဖို့ ပွားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာ တတ်အောင်လို့ ပွားရတာပါ။ မှန်ပါတယ်။ မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ်ချင်းစာတရားရဲ့ ရင်ခွင်မှ ပေါက်ဖွားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်. . .

http://www.dhammadownload.com

(၁) မိမိ အလွန်ကြည်ညိုလေးစားရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို စပြီး မေတ္တာပွားရပါမယ်။

(၂) အဲဒီနောက် မိမိချစ်ခင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။

(၃) အဲဒီနောက် မိမိ သိဘူးရုံ မြင်ဘူးရုံမျှဖြစ်တဲ့ မချစ်မမုန်း အလယ်အလတ် ပုဂ္ဂိုလ်။

(၄) အဲဒီနောက် ရန်သူပုဂ္ဂိုလ် လို့ ဒီလို အစဉ်အတိုင်း မေတ္တာပွားရမယ် ဆိုတဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာမှာ လာတဲ့အတိုင်း ရှေးဦးစွာ မိမိ အလွန်တရာ လေးစားကြည်ညိုမြတ်နိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပွားရမယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆရာသမားဖြစ်ရင်လည်း ဖြစ်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် လူ၊ သူတော်စင်တစ်ဦး တစ်ယောက်ရင်လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဆိုပါစို့ - ဆရာသမားဖြစ်ပြီ။ အဲဒီဆရာကို မေတ္တာပွားတဲ့အခါ မေတ္တာမပွားမီ အဲဒီဆရာရဲ့ အလှူဒါနရက်ရောခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းခြင်း၊ ရိုးသားထက်မြက်ခြင်း၊ အမြော်အမြင်ကြီးမားခြင်း၊ စေတနာ မေတ္တာကြီးမားခြင်း၊ နှုတ်ပြောချိုသာခြင်း၊ သူတစ်ပါးအပေါ် ကူညီတတ်ခြင်း၊ မိမိအပေါ် ဟောဖော်ညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမခဲ့ခြင်း စတဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို ဆင်ခြင်ပါ။ ပြီးမှ ဆရာကို စိတ်စိုက်၍ အမည်တပ်ကာ " **ဆရာတော် (လူဖြစ်က ဦးပြုံးကြည်) ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊** လို့ တစ်ကြိမ်ပြီး တစ်ကြိမ် ထပ်ခါ ထပ်ခါ ရွတ်ဆို ပွားများပေးပါ။ အကြိမ်ပေါင်း ဆယ်ရာထောင်သောင်း သိန်းသန်းမက အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ပွားများပေးပါ။ ပွားလို့ အသားကျလာတဲ့ အချိန်မှာတော့ အမည်မခေါ်တော့ဘဲ ဆရာကို စိတ်စိုက်ပြီး "**ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ**" လို့ ဒီလိုလည်း အဖန်တလဲလဲ

http://www.dhammadownload.com

ပွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပွားနေခိုက် စိတ်က အခြားအာရုံသို့ ရောက်သွားရင် ဒီမေတ္တာ အပွားခံဖြစ်တဲ့ ဆရာအပေါ် မှာပဲ ပြန်ပြန်တင်ပြီး မေတ္တာ ပွားများပါ။ ဝိပဿနာပွားသလို ပေါ် ရာ ပေါ် ရာအာရုံကို လိုက်ရှုဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အပွားခံအာရုံအပေါ် မေတ္တာစိတ်ကို ပြန်ပြန်တင်ပြီး ပွားစေရပါတယ်။ ဒါကိုလဲ သတိထားကြပါ။

ဆရာကို စိတ်စိုက်ပွားလို့ဆရာ့ရဲ့ပုံ မိမိ စိတ်ထဲမှာ ပေါ် တာ၊ မပေါ် တာက ပမာန မဟုတ်ပါဘူး။ ဆရာ့ပုံ မိမိစိတ်ထဲမှာ ပေါ် လာဖို့ထက် မိမိရဲ့စိတ်က ဆရာ့အပေါ် အမှန်တကယ် ကျန်းမာချမ်းသာ စေလိုတဲ့စိတ်တွေ ထက်သန်အားကောင်းစွာ ဖြစ်ပေါ် နေဖို့က အဓိက အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ မေတ္တာစိတ် ထက်သန်အားကောင်း အောင် မိမိရဲ့ နှလုံးသားမှ ထုတ်လုပ်ပြီး ပွားများပေးဖို့ အလွန် လိုအပ်ပါတယ်။ ရွတ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးအတိုင်း မိမိစိတ်မှာ လှိုက်လှိုက်လဲလဲ ဖြစ်ပေါ် ပါစေ။ ဒါလေးကို အထူးသတိထားပါ။ ပုံကိုပေါ် အောင် ဖော်နေရင် ပွားစမှာ မေတ္တာ စိတ် အင်အား ပျော့သွားတတ်တယ်။ ရံဖန်ရံခါ မေတ္တာစိတ် ပျောက်သွားတာမျိုးတောင် ကြုံရတတ်ပါတယ်။

ပွားများလို့ အသားကျလာတဲ့ အခါမှာတော့ အပွားခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကလည်း ကြည်လင် ရွှင်လန်း ပြုံးပန်းလေးများ ဆင်မြန်းပြီး ပေါ် လာတတ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ မေတ္တာစိတ်ဟာ အပွားခံပုဂ္ဂိုလ် အာရုံထဲမှာ နစ်မြုပ်သက်ဝင် နေပါတယ်။ မိမိရဲ့ မေတ္တာစိတ်နဲ့ အပွားခံပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်နေပြီ၊ စိတ်က မိမိရဲ့စိတ်၊ ကိုယ်က အပွားခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ကိုယ်၊ ဒီလိုတောင် ဖြစ်နေတာကိုလည်း တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါက အမေရိကန်နိုင်ငံသား

http://www.dhammadownload.com

ဦးဝိမလရံသီဆိုတဲ့ ရဟန်းတော်ဟာ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လို့ (၅)လကျော်တဲ့အခါ မေတ္တာပွားလိုကြောင်း လျှောက်လို့ ဘုန်းကြီးက ဖေါ်ပြခဲ့တဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာမှာ လာတဲ့နည်းအတိုင်း အပွားခိုင်းပါတယ်။ နေ့စဉ်လည်း မေတ္တာတရားလျှောက်စေတယ်။ ပွားများရက် (၂၅)ရက်လောက်ရတော့ မေတ္တာပွားရင်း ပြုံးပြုံးနေတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ အသံတောင် ထွက်ပြီး ရီရီနေတယ်။

ဒါကို ဘုန်းကြီးကသိတော့ တရားလျှောက်တဲ့အခါ ဦးဝိမလရံသီ ဘာကြောင့် မေတ္တာပွားရင်း ရီရီနေရသလဲလို့ မေးတယ်။ မေးတဲ့အခါ " ခု တပည့်တော် မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို မေတ္တာပွားနေပါတယ်။ ဒီမိတ်ဆွေက တပည့်တော်ရဲ့အပေါ် အတော်များများ ကူညီခဲ့တူးပါတယ်။ သူ့ကို မေတ္တာပွားတော့ အတော်ကြာကြာ ပွားမိတဲ့အခါ မိတ်ဆွေရဲ့ မျက်နှာက ပြုံးလာတယ်။ ဒီအခါ တပည့်တော်ကလည်း ပြုံးမိတယ်။ နောက်မိတ်ဆွေက ရီလာတယ်။ ဒီအခါ တပည့်တော်လည်း အလိုလို ရီမိသွားတယ်ဘုရား။ သူကရီလိုက်ရင် တပည့်တော်လည်း ရီမိရီမိ ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော် အဲဒီအခါမျိုးမှာ တပည့်တော်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကို မတွေ့ရတော့ဘူး။ မေတ္တာစိတ်ကလေးမျှပဲ တွေ့နေရတော့တယ်။ အဲဒီမေတ္တာစိတ်ကလဲ တပည့်တော်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မဟုတ်ဘဲ မိတ်ဆွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲရောက်ပြီး တပည့်တော်ရဲ့ မေတ္တာစိတ်နဲ့ မိတ်ဆွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဒီလိုတောင် ဖြစ်နေပါတယ် ဘုရား။ အဲဒါ မှန်ပါသလား ဆရာတော်"လို့လျှောက်တယ်။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးက မှန်ပါတယ်။ ဒီသဘောတရားဟာ မေတ္တာသမာဓိရဲ့သဘောပါလို့

http://www.dhammadownload.com

ဖြေလိုက်တယ်။ ယောဂီတို့ သမာဓိသိပ်ကောင်းလာရင် အဲဒီလိုလည်း ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီအခါ မေတ္တာပွားလို့လည်း အလွန်တရာ ကောင်းမွန်လာ ပါတယ်။

ခုလိုဆရာကို မေတ္တာပွားတဲ့အခါ အချိန် ဘယ်လောက် ကြာကြာ ပွားရမလဲမေးခဲ့ရင် မေတ္တာကျေပွန်အောင်အထိ ဈာန် ရသည်အထိ ပွားရပါ့မယ်။ မေတ္တာကျေပွန်တယ် ဈာန်ရတယ် ဆိုတာ မိမိရဲ့စိတ်တွေ အလွန်ငြိမ်သက်တည်ကြည်လာတာ၊ နူးည့် ပျော့ပျောင်း လာတာ၊ ကြည်နူးမှု တသိမ့်သိမ့် ဖြစ်ပေါ်လာတာ၊ ဝမ်းသာမှု ချမ်းသာမှုတွေ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲ စိမ့်ဝင် ပျံ့နှံ့လာတာကို မေတ္တာ ကျေပွန်တယ်၊ ဈာန်ရတယ်လို့ဆိုလိုပါတယ်။ ပွားတဲ့အခါ ထိုင်ပွား၊ ရပ်ပွား၊ စင်္ကြံလျှောက်ပွား၊ ထမင်းစားရင်းပွား၊ ရေသောက်ရင်းပွား၊ အိမ်မှုကိစ္စ၊ ရုံးကိစ္စ၊ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စ ပြုလုပ်ရင်းလည်းပွား၊ တံမြက်စည်း လှည်းရင်း လည်းပွား၊ အပေါ့အလေး စွန့်ရင်းလည်းပွား၊ အမြဲမပြတ် ပွားများ နေရမယ်။

(ခ) အဆင့်ဆင့်မေတ္တာပွားပုံ

မိမိဆရာကို မေတ္တာပွားလို့ မေတ္တာကျေပွန်ပြီ၊ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ ရပြီဆိုတဲ့အခါ ဆရာလောက် ကြည်ညိုလေးစားစရာ မြတ်နိုးစရာကောင်းတဲ့ နံပါတ်တစ် အမျိုး အစားထဲက အခြား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို ပြောင်းပြီး မေတ္တာပွားပါ။ ဒီလို နောက်တစ်ဦးကိုပြောင်းပြီး မေတ္တာ ပွားတော့မယ်ဆိုတဲ့အခါ ခုနပွားခဲ့တဲ့ ပထမဆရာကို ရှေးဦးစွာ မေတ္တာပွားလိုက်ပါဦး၊ ပထမဆရာကို ပွားလို့

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာအရှိန်ရလာပြီဆိုတဲ့အခါမှ ဒုတိယပုဂ္ဂိုလ်ကို ကူးပြောင်းပြီးပွားပါ။ ဒုတိယပုဂ္ဂိုလ်ကို ကူးပြောင်းပြီး ပွားတဲ့အခါမှာလည်း မိမိရဲ့ စိတ်တွေ ငြိမ်သက်လာအောင်၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့လာအောင်၊ ဝမ်းသာကြည်နူးမှု အအေးဓါတ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပျံ့နှံ့စိမ့်ဝင် လာတဲ့အထိ ပွားများပေးပါ။ ပွားများလို့ စိတ်ရဲ့ ဝမ်းသာမှု ချမ်းသာမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာလည်းပဲ မေတ္တာပွားမှုကို ရပ်မထားပါနဲ့၊ ရပ်မသွားစေ၊ ပျောက်မသွားစေဘဲ ပွားမြဲပွားများနေဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဖြစ်တတ်တာက ဝမ်းသာ, ချမ်းသာလာတဲ့အခါမျိုးမှာ ယောဂီက မေတ္တာပွားများမှုကို ရပ်ပြီး အဲဒီ ဝမ်းသာချမ်းသာမှုနောက်သို့ ပါသွားပြီး သာယာသဘောကျ နေတတ်တယ်။ ဒါဆိုတော့ မေတ္တာသမာဓိ ပျက်သွားတာပေါ့။ ဒါကြောင့် ဝမ်းသာမှု ချမ်းသာမှုကိုမသာယာပါနဲ့ မေတ္တာကိုပဲ ပွားမြဲပွားများနေပါ။

အကယ်၍ ဒုတိယပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပွားလို့ မေတ္တာစိတ် အဖြစ်နည်းနေမယ် (သို့မဟုတ်) လုံးဝမဖြစ်ဘူးဆိုခဲ့ရင် မူလဆရာကို ပြန်ပြီး မေတ္တာပွားလိုက်ပါ။ မူလဆရာကို ပွားလို့ မေတ္တာ အရှိန် သိပ်အားကောင်း လာပြီဆိုတဲ့အခါ ဒုတိယပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြန်ပြီး မေတ္တာပွား ကြည့်ပါ။ ပွားလို့ မေတ္တာစိတ် ဖြစ်ရင် အဲဒီ ဒုတိယပုဂ္ဂိုလ်ကိုပဲ ဆက်လက်ပွားသွားပါ။ ဒီလို မေတ္တာကို ကူးယူ, ပွားယူရပါတယ်။ ခုဘုန်းကြီးပြောခဲ့တဲ့ နည်းအတိုင်း နံပါတ်(၁) အဆင့်အတန်း ထဲက ငါးဦးလောက်အထိ မေတ္တာပွားပါ။ ပွားပြန်တော့လည်း ကျေပွန်အောင် အထိ ပွားပါ။ ဥပစာရ သမာဓိ၊ အပ္ပနာ သမာဓိ ရှာန်ရသည့်တိုင်အောင် ပွားများပေးပါ။

အဲဒီနောက် နံပါတ်(၂) ဖြစ်တဲ့ မိမိ အလွန်တရာ

http://www.dhammadownload.com

ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဲဒီနောက် (၃) မချစ်မမုန်း တွေ့ဘူး၊ မြင်ဘူးရုံမျှ အလယ်အလတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဲဒီနောက် (၄) ရန်သူရှိက ရန်သူကို မေတ္တာပွားပါ။ ရန်သူမရှိရင်တော့ရန်သူကိုပွားဖို့မလိုပါဘူး။ ရန်သူရှိက ရန်သူကို မေတ္တာပွားပါဆိုတဲ့စကားမှာ ခုန အမေရိကန်နိုင်ငံသား ဦးဝိမလရံသီရဲ့ အတွေ့အကြုံလေးကို ဒီနေရာမှာ ဘုန်းကြီး ပြောချင်တယ်။ သူ့မေတ္တာပွားရက် တစ်လကျော်တဲ့အခါ ခုပြောတဲ့ ရန်သူကို မေတ္တာ အပွားခိုင်းတယ်။ ဘုန်းကြီးကမေးတယ်။ ဦးဝိမလရံသီမှာ စိတ်ထဲသိမ်းထားတဲ့ ရန်သူများ ရှိသလား ဆိုတော့ . . . . . ရှိပါတယ်ဘုရားတဲ့။ ရှိရင် . . အဲဒီရန်သူကို မေတ္တာပွား ကြည့်ပါလို့ပြောပြီး အပွားခိုင်းတယ်။ နောက်ရက် တရားလျှောက်တော့ "ရန်သူကိုမေတ္တာပွားလို့မရပါဘူးဘုရား။ ဒီအမျိုးသမီးက တပည့်တော် ဆင်းရဲ ဒုက္ခ ရောက်အောင် အတော်များများ ပြုခဲ့ပါတယ်။ တပည့်တော်ကို နှစ်ကြိမ် သေကြောင်း ကြံခဲ့ဘူးပါတယ် ဘုရား။

ဒါကြောင့် သူ့ကို မေတ္တာပွားလို့ တပည့်တော်ရဲ့ မေတ္တာစိတ်က သူဆီ မသွားပါဘုရား။ မေတ္တာစိတ် မဖြစ်ပါဘုရား။ တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်ကလည်း သူချမ်းသာသွားမှာ သူကျန်းမာသွားမှာ အစစအရာရာ အဆင်ပြေသွားမှာ သိပ်စိုးရိမ် နေပါတယ်ဘုရား" လို့လျှောက်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ပထမဦးဆုံးပွားခဲ့တဲ့ ဆရာသမားကို ပြန်ပြီး မေတ္တာပွားပါ။ ပွားလို့ မေတ္တာအင်အား မေတ္တာအရှိန် သိပ်ကောင်းလာပြီဆိုတဲ့အချိန် ခုနရန်သူအမျိုးသမီးကို ကူးပြောင်းပြီး မေတ္တာပွားပေးပါ။ ဒီလိုတစ်ကြိမ်ပွားလို့လည်း မေတ္တာစိတ် မဖြစ်သေးရင် နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ဆရာသမားကို မေတ္တာပွားပါ။ မေတ္တာအရှိန်

http://www.dhammadownload.com

သိပ်အားကောင်းလာပြီဆိုရင် ရန်သူအမျိုးသမီးကို ကူးပြောင်းပြီး ပွားကြည့်ပါ။ ဒီလို အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပွားများပေးပါလို့ပြောလိုက်တယ်။

နှစ်ရက်လောက်ကြာတော့ တပည့်တော် မေတ္တာပွားရတာ အဆင်ပြေ သွားပါပြီဘုရား။ ဆရာသမားစတဲ့ အခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေလိုပဲ အဲဒီရန်သူဖြစ်တဲ့ အမျိုးသမီးကိုလည်း မေတ္တာပွားလို့ရသွားပါပြီဘုရား။ တပည့်တော်စိတ်ထဲမှာ အဲဒီ အမျိုးသမီးကို ရန်သူလို့ မမြင်တော့ မထင်တော့ဘဲ မိတ်ဆွေလို့ပဲ ထင်မြင်သွားပါပြီ . . . . . လို့ လျှောက်ပါတယ်။

တစ်လခွဲလောက် မေတ္တာပွားလိုက်တော့ သူ့ရဲ့ မျက်နှာဟာ ကြည်လင်နေပြီးနေတာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်လည်း စိုအိလာတယ်။ စမြင်ရခါစ မျက်နှာ၊ ရောက်ခါစ အသားအရေ၊ လာခါစ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဘာမှ မဆိုင်တော့ဘူး။ ယောဂီတို့ မေတ္တာပွားတဲ့အခါလည်း ရန်သူကို ပွားတဲ့အခါ ဒီအတွေ့အကြုံလေးကို သတိထားကြဖို့ ပြောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခု သတိ ပေးလိုတာက ရန်သူကို မေတ္တာပွားတဲ့အခါ ပွားလိုက်တိုင်း ပွားလိုက်တိုင်း ရန်သူက မိမိအပေါ် မတော်မတရား ပြုလုပ်ခဲ့တာတွေကို မြင်ယောင် ကြားယောင်ပြီး ဒေါသတရားတွေချည်း ဖြစ်ဖြစ်နေမယ်။ မေတ္တာပွားလို့ အခက်အခဲ ကြုံနေမယ်ဆိုရင် . . . . .

မေတ္တာကျေပွန်ပြီးဖြစ်တဲ့ ရှေးပုဂ္ဂိုလ်များကိုပြန်၍ ပြန်၍ မေတ္တာပွားရမယ်။ ပွား၍ မေတ္တာကျေပွန်ပြီး (ချာန်ရပြီးဆိုတဲ့အခါ) ရန်သူကို မေတ္တာပွားပါ။ ဘုန်းကြီး ပြောခဲ့တဲ့ အမေရိကန်ဘုန်းကြီး လိုပေါ့။ ဒီလို ပွားလို့လည်း မေတ္တာစိတ် မဖြစ်သေးလျှင် ခု ဘုန်းကြီး

http://www.dhammadownload.com

ဟောမယ့်နည်းနဲ့လည်း မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမ၍ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဒေါသကို ဖြေဖျောက်ပြီး မေတ္တာပွားများပါ။ ဘယ်လိုပါလဲမေးရင် –

(၁)။ အမောင်ယောဂီ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို အဆုံးအမ ဩဝါဒ ပေးတော်မူခဲ့တယ် မဟုတ်ပါလား။ 'ရဟန်းတို့ခိုးသူဓါးပြ လူဆိုးတွေက လက်ခြေစတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါများကို နှစ်ဖက်အစွန်း၌ အရိုးတပ်ထားသော ငမန်းလွှနဲ့ တိုက်ဖြတ် နှိပ်စက်ကြစေကာမူ ထိုနှိပ်စက်သူတို့အပေါ် ၌ အမျက်ထွက်၍ မပြစ်မှားရ။ အမျက်ထွက်ပြစ်မှားလျှင် အဲဒီရဟန်းသည် ငါဘုရားရဲ့ အဆုံးအမကိုလိုက်နာသည် မမည်ဘူး' ဟုဆုံးမတော်မူခဲ့တယ် မဟုတ်ပါလား။

(၂)။ ပထမစ၍ အမျက်ထွက်နေသူကို တုံ့ပြန်၍ အမျက်ထွက်လျှင် ထိုတုံ့ပြန်၍ အမျက်ထွက်သူသည်သာလျှင် ပထမစ၍ အမျက် ထွက်သူထက် ပို၍ ယုတ်မာ ဆိုးဝါးလှသည်။ အမျက် ထွက်နေသူကို အမျက်မထွက်ဘဲ သည်းခံနေနိုင်တဲ့သူသည် အောင်နိုင်ခဲ့သော စစ်ပွဲကို အောင်နိုင်ပေသည် ဟူ၍လည်း ဆုံးမခဲ့သည် မဟုတ်ပါလော။

(၃)။ သူတစ်ပါး အမျက်ထွက်နေသည်ကို သိ၍ သတိနဲ့ စိတ်မဆိုးအောင်ထိမ်းပြီး ငြိမ်းချမ်းစွာ နေနိုင်ပါမူ ထိုသို့သော ရဟန်းသည် မိမိ၏ အကျိုး သူတစ်ပါး၏ အကျိုး နှစ်မျိုးလုံးအတွက် ကျင့်သူမည်သည် လို့လည်း ဆုံးမတော်ခဲ့သည်မဟုတ်ပါလား စသည်ဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာမှာတော့ ဒေါသဖြေပုံ ဖြေနည်းတွေ များစွာ ပြထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်ကသိပ်နည်းနေတော့ အကုန်တော့ ဟောလို့မဖြစ်ဘူး။ နည်းနည်းလောက်ပဲ ဟောရမယ်။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်၍ မိမိစိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဒေါသကို ပယ်ရှားစေပြီး မေတ္တာကို ပွားပါ။ ဒီလို

http://www.dhammadownload.com

ဆင်ခြင်ပေမယ့် ဒေါသတရားက မငြိမ်းအေး သေးဘူးဆိုရင်

(၄)။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ အလောင်းတော်ဘဝက သည်းခံခဲ့ပုံများကို ဆင်ခြင်ပြီး ငြိမ်းစေရမယ်တဲ့။ ဘယ်လိုဆင်ခြင်ရမလဲ မေးရင် – ဘုရားသားတော် အသင်ယောဂီ၊ သင့်ဆရာ ဖြစ်တော်မူတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟာ ပါရမီတော်များကို ဖြည့်ကျင့်နေစဉ် အလောင်းတော်ဘဝကပင် အမျိုးမျိုးသော သူသတ်သမား ရန်သူများ အပေါ် ဝယ်၊ ဒေါသမဖြစ်စေဘဲ သည်းခံတော်မူခဲ့တယ်။ ဘယ်ဘဝက ဘယ်လို သည်းခံခဲ့ ပါသလဲဆိုရင် . . . . .

ခန္တိဝါဒီ ရသေ့ကြီး သည်းခံပုံ

ရှေးတုန်းက ဗာရာဏသီမြို့မှာ ကလာဗုဆိုတဲ့မင်း တိုင်းပြည် အုပ်ချုပ် မင်းလုပ်နေသတဲ့။ ဒီအခါ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ကုဋေ(၈၀) ကြွယ်ဝတဲ့ ဗြာဟ္မဏမျိုးမှာ ဖြစ်သတဲ့။ မိဘများ ကွန်လွန်သွားတဲ့အခါ ကျန်ရစ်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ ငါရဲ့မိဘများဟာ ဒီဥစ္စာပစ္စည်းတွေကို စုဆောင်းရုံသာ စုဆောင်းထားခဲ့ကြတယ်။ ယူမသွားနိုင်ကြဘူး။ ငါတော့ ဒီဥစ္စာပစ္စည်းတွေကို အကုန်ယူသွားမယ်လို့ စဉ်းစားပြီး ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို အကုန် ပေးလှူသတဲ့။ ပေးလှူ ပြီးတော့ တောထွက် ရသေ့ပြုခဲ့သတဲ့။ ရသေ့ပြုပြီး ဟိမဝန္တာတောမှာ သီတင်းသုံးနေသတဲ့။ တောထဲဆိုတာ သစ်သီးပဲ သုံးဆောင်ရတယ်။ ဆီမမြင်ရ။ ဆားမတွေ့ရဘူး။ ဒါကြောင့် အာဟာရခါတ်ပြည့်ဝရေးအတွက် ဆားနှင့်အချဉ်များကို သုံးဆောင်ရန် မြို့နား ရွာနား ချဉ်းကပ် ရတယ်။ ခုဘုရားလောင်းလည်း ဆားနှင့်အချဉ်

http://www.dhammadownload.com

စသည် ရရှိဖို့ မြို့ရွာရှိရာကို လာခဲ့သတဲ့။ ဒီအခါ ဗာရာဏသီမြို့သို့ ရောက်လာခဲ့သတဲ့။ မြို့ထဲ ဆွမ်းခံကြွတဲ့အခါ စစ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီးက ကြည်ညိုတာနဲ့ ပင့်ပြီး ဆွမ်းလှူ သတဲ့။ လှူ ပြီး ဘုရင့်ဥယျာဉ်တော်မှာ သီတင်းသုံးဖို့ လျှောက်သတဲ့။ ဒါကြောင့် ဘုရားအလောင်းတော် ရသေ့ကြီးဟာ ဘုရင့်ဥယျာဉ်တော်မှာ သီတင်းသုံး နေတော်မူသတဲ့။

တရားနာနေကြ

အဲဒီလိုနေတဲ့အခါ တစ်နေ့တော့ ကလာဗုမင်းက ဥယျာဉ်တော်သို့ ပျော်ပွဲခံရန် မိဖုရားမောင်းမ အခြွေအရံများနှင့်တကွ ထွက်လာသတဲ့။ မင်္ဂလာကျောက်ဖျာပေါ်မှာ ပျော်ပွဲကျင်းပသတဲ့။ ဘုရင်က သူချစ်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ ပေါင်ပေါ်မှာ ခေါင်းအုံးပြီးလျောင်းစက်ရင်း သီဆိုကခုန်ကြတာကို ကြည့်ရှုနေသတဲ့၊ နန်းတွင်းသူ ကချေသည်များက တီးမှုတ်ကခုန်ပြီး ဖျော်ဖြေနေကြ၊ ဘုရင်က အဲဒီ အာရုံတွေကိုကြည့်ရင်း အိပ်မောကျသွားသတဲ့၊ အဲဒီအခါ တီးမှုတ်ကခုန်ဖျော်ဖြေနေကြတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက တို့အရှင်သခင် အိပ်ပျော်နေရင် ဖျော်ဖြေဖို့ မလိုတော့ဘူးဆိုပြီး တီးမှုတ်ကခုန်မှုကို ရပ်နားပြီးတော့ ဥယျာဉ်ထဲ လှည့်လည်ကြည့်ကြသတဲ့၊ အဲဒီလို ကြည့်ရှုလှည့်လည်တော့ ဘုရားလောင်းရသေ့ကြီးကို တွေ့မြင်ကြသတဲ့။ တွေ့မြင်ကြတော့ တရားစကားနာကြားကြရန် ရသေ့ကြီးထံ ဆည်းကပ် ကြသတဲ့၊ သင့်လျော်တဲ့ တရားစကားဟောပြောဖို့လည်း တောင်းပန်ကြ သတဲ့၊ အဲဒီတော့ ရသေ့ကြီးက သင့်လျော်တဲ့ တရားစကားကို ဟောပြောပါသတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဒေါသအမျက် ချောင်းချောင်းထွက်

အဲဒီအခါ ဘုရင်၏ ခေါင်းအုံးအဖြစ်ဖြင့် ပြုစုနေရတဲ့ အမျိုးသမီးက မင်းကြီးနိုးလာစေရန်၊ လှုပ်ရှား ပြုပြင်လိုက်သတဲ့။ မင်းကြီး နိုးလာတယ်။ နိုးလာတဲ့အခါ သူ့အခြွေအရံ မောင်းမတွေကို မမြင်ရ၊ မတွေ့ရတာနဲ့ ဘယ်သွား ကုန်ကြသလဲလို့မေးသတဲ့။ ရသေ့ကြီးထံ သွားရောက်နေကြကြောင်း အဲဒီ အမျိုးသမီးက ပြောသတဲ့။ အဲဒီတော့ ဘုရင်မင်းမြတ်က မနာလိုဝန်တိုပြီး ဒေါသအကြီးအကျယ် ဖြစ်လာသတဲ့။ ဒါနဲ့ သန်လျက်ကို ကိုင်ကာ ကောက်ကျစ်တဲ့ ရသေ့ကို ဆုံးမမယ်လို့ ကြုံးဝါးပြီး ရသေ့ကြီးထံ လျှင်မြန်စွာသွားသတဲ့။

ခန္တီတရားရှိပါတယ်။

အဲဒီအခါ မင်းကြီးနဲ့ အလွန်ရင်းနှီးချစ်ခင်တဲ့ မောင်းမ တစ်ယောက်က မင်းကြီးထံမှ သန်လျက်ကိုယူပြီး ဒေါသငြိမ်းအောင် ဖျောင်းဖျပြောဆိုသတဲ့။ ဒါပေမယ့် ကလာဗုမင်းက အမျက်ဒေါသ ကောင်းကောင်းမပြေပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘာဝါဒ ရှိသလဲလို့ရသေ့ကြီးကို မေးသတဲ့။ ရသေ့ကြီးက ခန္တီဝါဒ ရှိတယ်၊ ခန္တီဆိုတာ ဘာလဲလို့ မေးပြန်သတဲ့။ ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းတဲ့သူ၊ ပုတ်ခတ်နှိပ်စက်တဲ့သူတို့အပေါ် အမျက်မထွက်ပဲနေတာကို ခန္တီခေါ်တယ်လို့ ဖြေပါသတဲ့။ ဒါဖြင့် သင့်ရဲ့ ခန္တီ - (သည်းခံခြင်း) ရှိပုံကို ငါစမ်းသပ်ကြည့်ရှုမယ် ဆိုပြီးတော့ သူသတ်သမားကို အမိန့်ပေးသတဲ့။ ဒီရသေ့ကိုကိုင်ဆွဲပြီး မြေပြင်မှာ လှဲချ၊ ရှေ့နောက်၊ နံဘေး နှစ်ဖက်ဆိုတဲ့ ဒီလေးဌာနဌ ဆူးရှိတဲ့ ကြိမ်ဖြင့်

http://www.dhammadownload.com

အချက်ပေါင်း နှစ်ထောင် ရိုက်စမ်းလို့ အမိန့်ပေးလိုက်သတဲ့။

ဘယ်လောက်များ နာလိုက်မလဲ။

သူသတ်သမားက မင်း၏ အမိန့်အတိုင်း ခန္တီဝါဒီ ရှင်ရသေ့ကို အချက်ပေါင်း နှစ်ထောင် ရိုက်နှက် ပါသတဲ့။ အချက်ပေါင်းနှစ်ထောင် ရိုက်လိုက်တော့ ရသေ့ကြီးကိုယ်မှာ အပေါ်က အရေပါးတွေ အရေထူတွေ စုတ်ပြတ်ကုန်သတဲ့။ အသားတွေလည်း ပြတ်၊ သွေးတွေလည်း ရဲရဲတောက် ယိုထွက်လာပါသတဲ့၊ ဘယ်လောက်များ နာကျင်ရှာမလဲဆိုတာ စဉ်းစားသာ ကြည့်ကြပေတော့ ယောဂီတို့။ အဲဒီလို ရိုက်ပေးမယ့် မင်းအပေါ် မှာရော ရိုက်နှက်တဲ့ သူသတ်သမားအပေါ် မှာပါ ရှင်ရသေ့က အမျက်ထွက်ခြင်း ပြစ်မှားခြင်း မဖြစ်ဘူးတဲ့၊ အဲဒါဟာ ဘာမျှအပြစ်မရှိဘဲနဲ့ နှိပ်စက်ကြတာပဲ၊ စိတ်ဆိုးစရာ အလွန်ကောင်းတာပဲ၊ ဒါပေမယ့် ရသေ့က အဲဒါတွေကို အမျက်ဒေါသ မထွက် သည်းခံ နေနိုင်တယ်။ ဒါဟာ မေတ္တာပွား သူအတွက် အတုယူစရာပါပဲ။

လက်ခြေတွေပါ ဖြတ်လိုက်။

အဲဒီလို နှိပ်စက်လည်း မသေသေးတော့ ကလာဗုမင်းက ဘာဝါဒရှိပါသလဲ – ရှင်ရသေ့လို့ မေးပြန်ပါသတဲ့။ ရှင်ရသေ့ကလည်း ခန္တီဝါဒရှိပါတယ်။ အသင်မင်းက ငါ့ခန္တီကို ငါရဲ့အရေထဲ ရှိနေတယ်လို့ ထင်နေသလား၊ အရေကြားထဲမှာ မရှိပါဘူး။ ခန္တီသည်းခံခြင်းက ငါ့ရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ တည်ရှိနေပါတယ် လို့ပြောသတဲ့။ အဲဒီလိုပြောလေ ကလာဗုမင်းက ဒေါသထွက်လေ။ ဒါနဲ့ ရှင်ရသေ့၏ လက်နှစ်ဖက် ကိုလည်း

http://www.dhammadownload.com

အဖြတ်ခိုင်းတယ်၊ ခြေနှစ်ချောင်းကိုလည်း အဖြတ်ခိုင်းတယ်၊ နားရွက်၊ နှာခေါင်းတွေကိုလည်း အဖြတ်ခိုင်းတယ်၊ သူသတ်သမား ကလည်း ခိုင်းတဲ့အတိုင်း ပုဆိန်ဖြင့်ရက်ရက်စက်စက် ခုတ်ဖြတ်သတဲ့။ ဖြတ်ပြီးတိုင်း, ပြီးတိုင်း ဘာဝါဒရှိသလဲလို့ မင်းက ထပ်ခါထပ်ခါမေးသတဲ့။ ရှင်ရသေ့က ခန္တီဝါဒရှိကြောင်း၊ အဲဒီ ခန္တီက နှလုံးသားထဲမှာ တည်ရှိနေကြောင်း ဖြေကြားတယ်။ နောက်ဆုံး ကျတော့ မင်းက 'ကောက်ကျစ်တဲ့ရသေ့ သင့်ခန္တီကို သင်ဟာ ပင့်မပြီး ထိုင်နေပေတော့' လို့ဆိုပြီးတော့ ခန္တီဝါဒီ ရှင်ရသေ့၏ ရင်ဘတ်ကို ခြေဖြင့် ကျောက်ကန်ပြီး ထွက်ခွာသွားပါသတဲ့။ အဲဒီလို သွားတဲ့အခါ ဥယျာဉ်တံခါးဝကျတော့ အဲဒီကလာဗုမင်းလည်း မြေမျိုခံရသတဲ့။ အဝီစိငရဲ ရောက်သွားတယ်လို့ ကျမ်းဂန်က ဆိုထားပါတယ်။

သူတော်ကောင်းဆိုတာ

အဲဒီကနောက် စစ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီးက လာရောက်ပြီးတော့ ရှင်ရသေ့အား ရှင်ဘုရင်ကို စိတ်မဆိုးဖို့ တောင်းပန်တယ်။ အဲဒီအခါ ရှင်ရသေ့က ဒီလို ပြန်ကြားလိုက်ပါတယ်။

ယော မေ ဟတ္ထေစ ပါဒေစ၊ ကဏ္ဏနာသဉ္စ ဆေဒယိ။

စိရံ ဇီဝတု သော ရာဇာ၊ န ဟိ ကုဇ္ဈန္တိ မာဒိသာ။ တဲ့-

သေနာပတိ - စစ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီး၊ ယော - အကြင်ကလာဗုမင်းသည်၊ မေ - ငါ၏၊ ဟတ္ထေစ - လက်တို့ကို လည်းကောင်း၊ ပါဒေစ - ခြေတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ကဏ္ဏနာသဉ္စ - နား, နှာခေါင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဆေဒယိ - ခုတ်ဖြတ်စေ၏။ သောရာဇာ -

http://www.dhammadownload.com

ထိုကလာဗုမင်းသည်၊ စိရံ ဇီဝတု – ရှည်စွာအသက်ရှင်လျက် ရှိပါစေ၊ ဟိ – စိတ်မဆိုးဘဲ ဤသို့မေတ္တာပွားနိုင်ခြင်း၏ အကြောင်းကား၊ မာဒိသာ – ငါသို့သော သူတော်ကောင်းတို့သည်၊ နကုဇ္ဈန္တိ – အမျက်ထွက်ရိုး မရှိကြပါ၊

ဘုရား၏ တပည့် အသင်ယောဂီ၊ သင့်အား ပြစ်မှားသော ရန်သူသည် ဒီကလာဗုမင်းလောက် ဆိုးသည် မဟုတ်ပါ။ အလောင်းတော် ခန္တိဝါဒီရသေ့သည် ကလာဗုမင်း၏ အလွန်ယုတ်မာ ဆိုးသွမ်းသော ဒီပြစ်မှားမှုကိုတောင် အမျက်မထွက်ဘဲ သည်းခံနိုင်သေးတယ်။ သင်လည်း အမျက်မထွက်ဘဲ သည်းခံသင့်သည် မဟုတ်ပါလော။ ဒီလိုဆင်ခြင်၍ ရန်သူ့အပေါ် ဖြစ်နေတဲ့ ဒေါသကို ပယ်ရှားစေပြီး မေတ္တာပွားရမယ်၊ ဒီလို ဆင်ခြင်လို့လည်း ဒေါသမငြိမ်းအေးသေးရင် အလောင်းတော် ဓမ္မပါလရဲ့ ခန္တီကို ဆင်ခြင်ပေးပါဦး။

(၅)။ ဓမ္မပါလသူငယ်ဝတ္ထု။

ရှေးက ဗာရာဏသီပြည်မှာ မဟာပတာပမင်း တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ် မင်းလုပ်နေသတဲ့၊ အဲဒီအခါ ဘုရား အလောင်းတော်ဟာ အဲဒီမဟာပတာမင်း၏ မိဖုရားကြီးဖြစ်တဲ့ စန္ဒာဒေဝီရဲ့ ဝမ်းကြာတိုက်မှာ ပဋိသန္ဓေတည်နေပြီး ဖွားမြင်လာသတဲ့။ အမည်ကို ဓမ္မပါလလို့ ပေးထားကြသတဲ့။ အဲဒီ ဓမ္မပါလ မင်းသားကလေး ခုနစ်လသား အရွယ်ရောက်တဲ့အခါ မိခင်မိဖုရားကြီးက ရေချိုးပေးပြီး တန်ဆာဆင်ယင်ပေးရင်း ယုယုယယ သားတော်လေးနဲ့ ကစားနေသတဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘုရင်မင်းက စန္ဒာဒေဝီမိဖုရားကြီးရဲ့ အဆောင်ကို သွားသတဲ့

http://www.dhammadownload.com

မိဖုရားကြီးက သားကလေးကို ချစ်မြတ်နိုးတဲ့စိတ်တွေ အားကြီးနေတဲ့အတွက် မဟာပတာပမင်းကို မြင်ပါလျက် ထပြီး အရှိအသေ မပြုမိဘူးတဲ့။

ဒီသားကြီးလာရင်

အဲဒီအခါ မဟာပတာပမင်းက 'ဒီကောင်မဟာ ယခုပင် သားကိုမှီပြီး ဒီလောက် မာန်တက်နေတယ် ဆိုရင် ဒီသားကလေးသာ ကြီးလာရင် ငါ့ကိုရှိတယ်တောင် ထင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ယခုပင် ဒီသားကလေးကို သတ်ပစ်မှ တော်မယ်' လို့ ကြံပြီး မျက်စိမျက်နှာများ ပျက်လျက် မင်းနေရာ ရာဇပလ္လင်သို့ပြန်သွားပါသတဲ့။ ဟိုရောက်တော့ သူသတ်သမားကို ခေါ် စေတယ်၊ ခေါ်ပြီးတော့ မိဖုရားကြီးထံမှ ဓမ္မပါလသူငယ်ကို ယူလာခဲ့ရန် အမိန့်ပေးသတဲ့၊ မိဖုရားကြီးကလည်း ဘုရင်မင်း၏ အရိပ်အကဲကို မြင်ရတဲ့အတွက် သူ့အပေါ် မှာ အမျက်ထွက်သွားကြောင်းကို သိရတယ်။ ဒါကြောင့် ဓမ္မပါလ သားငယ်ကလေးကို ရင်ခွင်ပိုက်ပြီး ငိုနေရှာသတဲ့။

မျှစ်နုနုကလေးဖြတ်နေသလို။

အဲဒီလိုငိုနေစဉ်မှာပဲ သူသတ်သမားက မင်း၏ အမိန့်အရ မိဖုရားကြီး၏ ရင်ခွင်မှ ဓမ္မပါလသူငယ်ကို အတင်းလုယူလာခဲ့သတဲ့။ စန္ဒာဒေဝီ မိဖုရားကြီးကလည်း ငိုလျက်လိုက်ပါလာသတဲ့၊ မင်း၏ ရှေ့ရောက်တော့ ဒီကလေးကို ပျဉ်ချပ်ခုံတစ်ခုပေါ် မှာ တင်ထား လိုက်တယ်။ ကလေး၏ လက်များကို ဖြတ်လိုက်လို့ အမိန့် ပေးပါသတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

စန္ဒီဒေဝီမိဖုရားက ကလေးမှာ အပြစ်မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်မမှာသာ အပြစ်ရှိပါတယ်၊ ကျွန်တော်မ၏ လက်ကိုသာ ဖြတ်ပါလို့ တောင်းပန်သတဲ့၊ တောင်းပန်ပေမယ့်လို့ မရပါဘူး။ မင်းက အတင်းဖြတ်ခိုင်းတာ ပါပဲ၊ လူသတ်သမားကလည်း မင်းရဲ့အမိန့်အတိုင်းပင် ခုနှစ်လသား ခမ္မပါလသူငယ်ကလေး၏ လက်များကို ပုဆိန်ဖြင့် ရက်ရက်စက်စက် ဖြတ်ရတယ်၊ ဓားထက်ထက်ဖြင့် ဝါးမျှစ်နုနုကလေးများကိုဖြတ်ရသလိုပင် လက်နှစ်ချောင်းလုံး ပြတ်သွားပါရောတဲ့၊ ဒါပေမယ့် ဘုရားလောင်း သူငယ်ကလေးကတော့ စိတ်ဆိုးခြင်း, ငိုယိုခြင်းမရှိဘဲ ခန္တီတရားနဲ့ မေတ္တာတရားကို နှလုံးသွင်း၍ သည်းခံနေရှာပါသတဲ့။

သန့်လျက်ပန်း ပြုလုပ်ပြန်။

မိခင်ဖြစ်တဲ့ စန္ဒာဒေဝီမိဖုရားကြီးကတော့ လက်ပြတ် ကလေးများကို ကောက်ယူကာ ရင်ခွင်မှာ ပွေ့ပိုက်ပြီး ငိုကြွေး နေရှာပါသတဲ့။ အဲဒီကနောက် ခြေနှစ်ချောင်းကိုလည်း အဖြတ်ခိုင်းသတဲ့။ မိခင်စန္ဒာဒေဝီက တောင်းပန်ပြန်သတဲ့။ မရဘူး၊ ခြေများကိုဖြတ်တယ်။ ခြေများကို ဖြတ်ပြီးတော့ ခေါင်းကို အဖြတ်ခိုင်းပြန်သတဲ့။ မိခင်စန္ဒာဒေဝီက တောင်းပန်တယ်၊ ဒါပေမယ့် မရပါဘူး။ အတင်းအဖြတ်ခိုင်းတဲ့အတွက် လူသတ်သမားက မင်း၏ အမိန့်အတိုင်း သူငယ်၏ ခေါင်းကို ဖြတ်လိုက်တာပါပဲ။ ခေါင်းဖြတ်ပြီးလို့ သေပြီးတဲ့ နောက်တောင် သူငယ်ကလေး၏ ကိုယ်ကို အပေါ်သို့ မြှောက် လိုက်ပြီးတော့ သန်လျက်အချွန်ဖြင့် ခံထားပြီး အသီမာလာခေါ်တဲ့ သန်လျက်ပန်း လုပ်စေပြန်သေးသတဲ့။ ဒီလောက်ထိအောင် မိုက်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

ရက်စက်ယုတ်မာတဲ့ ဖခင်၊ အဲဒီအခါမှာ မိခင်ဖြစ်သူ စန္ဒာဒေဝီဟာလည်း ငိုနေရင်း လွမ်းနာကျပြီး သေသွားရှာပါသတဲ့။ မဟာပတာပမင်းလည်း သူ့ရာဇာပလ္လင်ပေါ် မှ ကြမ်းပြင်ပေါ် ကျ။ ကြမ်းပြင်မှ တဖန် မြေပြင်သို့ ကျသွားသတဲ့။ မြေပြင်ပေါ် ရောက်တော့ မြေမျိုပြီး အဝီစိငရဲ ကျရောက်သွားပါသတဲ့။

ဓမ္မပါလသူငယ်ကတော့ သေခါနီးအထိ အမျက်ထွက်ခြင်း ပြစ်မှားခြင်းမရှိဘဲ၊ သည်းခံလျက်ပင် သေဆုံးသွားပါသတဲ့။ ဘုရား၏ တပည့်အသင်ယောဂီ - သင့်အား ပြစ်မှားဘူးသော ရန်သူသည်၊ ဒီမဟာပတာပမင်းလောက် ဆိုးမည်မဟုတ်ပါ၊ အလောင်းတော် ဓမ္မပါလသူငယ်သည် အလွန်တရာ ယုတ်မာ ဆိုးသွမ်းသော ဒီပြစ်မှားမှုကိုတောင် အမျက်လုံးဝမထွက် သည်းခံနိုင်သေးတယ်။ သင်လည်း အမျက်မထွက်ဘဲ သည်းခံ သင့်သည်မဟုတ်ပါလော - ဟု ဒီလို ဆင်ခြင်၍လည်း ရန်သူ့အပေါ် ဖြစ်ပေါ် နေတဲ့ ဒေါသကို ဖယ်ရှားပြီး မေတ္တာပွား ရမယ်။

(၆)။ ဓာတ်ခွဲဆင်ခြင်၍ ဒေါသငြိမ်းစေပုံ

အဲဒီလို ဆင်ခြင်လို့မှ ဒေါသမငြိမ်းသေးရင် ဓါတ်ခွဲဆင်ခြင်ရမယ်တဲ့၊ ဓါတ်ခွဲဆင်ခြင်ပုံကတော့ - မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားနေတဲ့ အမောင်ယောဂီ သင်ဟာ ထိုသူကို အမျက်ထွက် စိတ်ဆိုးနေတာဟာ ဘာကိုစိတ်ဆိုးတာလဲ၊ သူ့သန္တာန်က ဆံပင်တွေကို စိတ်ဆိုးတာလား၊ မွေးညင်းတွေ၊ ခြေသည်း လက်သည်းတွေ၊ သွားတွေ၊ အရေတွေကို စိတ်ဆိုးတာလား၊ အသား အကြော စသည်တို့ကို

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဆိုးတာလား၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆံပင်စသည်တို့ရှိတဲ့ပထဝီဓါတ်ကို စိတ်ဆိုးတာလား၊ အာပေါဓါတ်၊ တေဇောဓါတ်၊ ဝါယောဓါတ်ကို စိတ်ဆိုးတာလား၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ရန်သူကို ပြေ။ ညီပုဟု ခေါ် ရတာဟာ ခန္ဓာငါးပါး အာယာတန (၁၂)ပါး၊ ဓါတ် (၁၈)ပါးတို့ကို စွဲမှီပြီး ခေါ် ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ စွဲမှီရာဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာစသည်တွေထဲက ရုပ်ကို စိတ်ဆိုးတာလား၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ စိတ်ဝိညာဉ်တို့ကို စိတ်ဆိုးတာလား။

သို့မဟုတ် စက္ခာယတနခေါ် မျက်စိကို စိတ်ဆိုးတာလား၊ ရူပါယတနခေါ် အဆင်းကိုစိတ်ဆိုးတာလား။ မနောယတနခေါ် စိတ်ကို စိတ်ဆိုးတာလား၊ ဓမ္မာယတနခေါ် သဘောအာရုံကို စိတ်ဆိုးတာလား၊ သို့မဟုတ် စက္ခုဓါတ်ခေါ် မျက်စိဓါတ်ကို စိတ်ဆိုးတာလား၊ ရူပဓါတ်ခေါ် အဆင်းဓါတ်၊ စက္ခုဝိညာဏဓါတ်ခေါ် မြင်သိစိတ်ကို စိတ်ဆိုးတာလား။ မနောဓါတ်ခေါ် ဆင်ခြင်စိတ် လက်ခံစိတ်ကို စိတ်ဆိုးတာလား၊ ဓမ္မဓါတ်ခေါ် သဘောအာရုံ၊ မနောဝိညာဏဓါတ်ခေါ် စိတ်ကို စိတ်ဆိုးတာလားလို့ခွဲခြားပြီး ကြည့်ရမယ်။ အဲဒီလိုခွဲခြားကြည့်ရင်တော့ အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ အပ်၏ အဖျားဦး မုန်ညင်းစေ့ရဲ့ တည်စရာမရှိ၊ ကောင်းကင်ဦး ပန်းချီဆေးရေးရဲ့ တည်စရာမရှိသလို အမျက်ဒေါသ၏ တည်စရာလည်း မရှိဖြစ်တော့တာပါပဲ။ ဒီလို ဓာတ်ခွဲ၍ ဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့်လည်း အမျက်ဒေါသကို ပယ်ရှား၍ မေတ္တာ ပွားရမယ်။ အဲဒီလို နည်းနဲ့လည်း ဒေါသမငြိမ်းသေးဘူးဆိုရင် ရုပ်နာမ် ခွဲ၍ ဆင်ခြင်ပြီး ပယ်ပါတဲ့။

(၇)။ ရုပ်နာမ်ခွဲ၍ ဆင်ခြင်ပြီး ဒေါသငြိမ်းအေးပုံ

http://www.dhammadownload.com

အမောင်ယောဂီ ရုပ်နာမ်တရားများသည် တစ်ခဏမျှသာ တည်လျက် ပျက်သွားကြသည်။ သင့်အား ဖြစ်မှားခဲ့သည်ဟု ထင်ရသော ထိုရုပ်နာမ်များသည် ထိုခဏကပင် ချုပ်ပျက်သွားကြလေပြီ။ ယခုအခါ ထို ဖြစ်မှားကြသည့် ရုပ်နာမ်များ မရှိကြတော့ပြီ။ ယခုအခါသင်သည် ရန်သူ၏ သန္တာန်က အဘယ်ရုပ်နာမ်ကို အမျက်ထွက်နေပါသနည်း။ (ဖြစ်မှားသော ရုပ်နာမ်များက ယခု မရှိတော့ပြီ။ ရန်သူဟု ထင်ရသော ရုပ်နာမ်အစဉ်ထဲ၌ ယခုရှိနေသော ရုပ်နာမ်အသစ်များက သင့်အားဖြစ်မှားကြသည်မဟုတ်၊ ထို့ကြောင့် ဘယ်ရုပ်နာမ်ကို အမျက်ထွက်နေသလဲ၊ အမျက်ထွက်စရာ ရုပ်နာမ် မရှိတော့ပြီ။) ဒီလိုဆင်ခြင်၍ ဒေါသကိုပယ်ရှားစေပြီး မေတ္တာကို ပွားပေးပါ။

ဒီလို ဆင်ခြင်လို့ ရန်သူအပေါ် ဒေါသအေးငြိမ်း သွားပြီဆိုပါက ရန်သူကို မေတ္တာပွားပါ။ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ပွားပါ။ ချာန်ရသည်အထိ ပွားများလိုက်ပါ။

ပွားလို့ တစ်ဦးချင်း အပေါ်မှာ မေတ္တာကျေပွန် သွားပြီဆိုပါက အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်(၄)ဦးလုံးကိုရောမွှေပြီးလည်း ပွားများပါဦး။ ဘယ်လိုလဲဆိုရင် 'ငါကျန်းမာရပါလို၏၊ ချမ်းသာရပါလို၏၊ ငါ့ချစ်သူလည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ။ ငါကျန်းမာရပါလို၏၊ ချမ်းသာရပါလို၏၊ ငါ့မုန်းသူလည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ ငါကျန်းမာရပါလို၏၊ ချမ်းသာရပါလို၏၊ ငါ့မချစ်မမုန်း အလယ်အလတ် ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ ငါကျန်းမာရပါလို၏၊ ချမ်းသာရပါလို၏။ ချစ်သူ၊ မုန်းသူ၊ မချစ်မမုန်း အလယ်အလတ် ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ရန်သူ

http://www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ်တို့လည်း ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ' လို့ ပွားများရပါမယ်။

မေတ္တာစိတ်ထားတစ်သားတည်းဖြစ်ပုံ

မေတ္တာရှင်ဟာ နေရာတစ်ခုမှာ မိမိရယ်၊ ချစ်သူရယ်၊ အလယ်အလတ်ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်၊ ရန်သူရယ် ဆိုပြီး လေးဦးသား နေထိုင်ကြတယ်။ အဲဒီအခါ ရန်သူ၊ ဓားပြတွေ ရောက်လာပြီး အရှင်ဘုရားတို့ အရှင်ဘုရားတို့ရဲ့ လည်ချောင်းသွေးနဲ့ ဗလိနတ်စာ ပူဇော်လိုပါတယ်။ ဒီအတွက် အရှင်ဘုရားတို့လေးပါးထဲက တစ်ပါးပါးကို ပေးပါလို့ တောင်းခဲ့ရင် "မိမိလိုက်ခဲ့ပါ့မယ်၊ အခြားသုံးဦးကို ထားခဲ့ပါလို့ဖြစ်စေ၊ ချစ်သူကိုခေါ်သွား ရန်သူကိုထားခဲ့ပါလို့ဖြစ်စေ၊ (သို့မဟုတ်) ရန်သူကိုခေါ်သွား ချစ်သူကိုထားခဲ့ပါလို့ဖြစ်စေ စိတ်ကူးမိ ပြောဆိုမိပါက အဲဒီမေတ္တာရှင်ရဲ့ မေတ္တာစိတ်ထားဟာ နို့ရည်နဲ့ရေ ရောထားသလို တစ်သားတည်း မဖြစ်သေးပါဘူး။ မေတ္တာ အရည်အသွေး မပြည့်သေးပါဘူး။

ဒီလို မဟုတ်ဘဲ ဘယ်သူ့ကိုမှ ရန်သူ့လက်ထဲ မထည့်လို မပေးလိုဘဲ လေးဦးစလုံးကို ကျန်းမာချမ်းသာစေလိုတဲ့ စိတ်တွေ တညီတညာတည်း ဖြစ်ခဲ့ရင် အဲဒီ မေတ္တာရှင်ရဲ့ မေတ္တာစိတ်ဟာ တစ်သားတည်းဖြစ်ပြီး မေတ္တာအရည်အသွေး လုံးဝပြည့်သွားပြီလို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာမှာ ဖွင့်ဆိုထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မေတ္တာရှင်ဟာ မေတ္တာကို အရည်အသွေး လုံးဝပြည့်သည်အထိ ပွားများအားထုတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ–ကဲ. . . ဒီပွားစဉ်လေးတွေ

http://www.dhammadownload.com

မှတ်သားလွယ်အောင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ ဆောင်ပုဒ်လေးတွေ လိုက်ဆိုကြပါဦး။

ဩဓိသမေတ္တာပွားပုံအစဉ်

မိမိကိုယ်အား၊ သက်သေထား၊ ပွားများရှေးဦးစွာ၊
ကြည်ညိုလေးမြတ်၊ ချစ်စင်အပ်၊ ပွားလတ်ပထမာ၊
အလွန်ချစ်အပ်၊ စင်မင်အပ်၊ ပွားလတ်ဒုတိယာ၊
မုန်းချစ်မဟူ၊ လယ်လျစ်လျူ၊ ပွားမူတတိယာ၊
မုန်းသူရိုက၊ စတုတ္ထ၊ ပွားရအေးမေတ္တာ၊
ရန်သူကိုကား၊ နောက်ဆုံးထား၊ ၅ပွားရမည်သာ၊

ဩဓိသမှ အနောဓိသသို့

အဲဒီနောက်မှ တစ်အိမ်တည်းနေ မိသားစု၊ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်၊ တိုင်း၊ နိုင်ငံ ရယ်လို့ ပိုင်းခြားကန့်သတ်ပြီး အပွားခံနယ်ပယ်ကိုတဖြည်းဖြည်း ချဲ့၍ချဲ့၍ ပွားများရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှ တစ်လောကလုံးရှိ သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီး ပွားများပါလေ။ ဒီလိုပွားများရင် အပိုင်းအခြားရှိတဲ့ဩဓိသမေတ္တာကနေ အပိုင်းအခြားမရှိတဲ့ အနောဓိသမေတ္တာအဖြစ် ပြောင်းလဲပွားများပြီး ဖြစ်ပါ့မယ်။

ဒါမှမဟုတ် အရပ်ဆယ်မျက်နှာကို အရှေ့အရပ်မှ အောက်အရပ်အထိ တစ်မျက်နှာစီ ပိုင်းခြား ကန့်သတ်ပြီး ဒိသာဖရဏ

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာအဖြစ် ပွားများပြီးမှ တစ်လောကလုံးရှိ အားလုံးသတ္တဝါတွေကို ပွားများရင်လည်း ကောင်းပါတယ်။ ဒီလိုပွားလည်း ဩဓိသမေတ္တာကနေ အနောဓိသမေတ္တာ ပြောင်းလဲပွားများပြီး ဖြစ်တာပါပဲ။ ပိုမိုလို့တောင် ကောင်းပါသေးတယ်။

(၅) မေတ္တာရဲ့ အကျိုးတရား

ခုဘုန်းကြီးပြောခဲ့သလို မေတ္တာကိုကြိုးစားပွားများလာလို့ မေတ္တာစိတ် အလွန်တရာ အားကောင်း လာပြီဆိုရင် မေတ္တာရှင်ရဲ့စိတ်ဟာ မေတ္တာဓာတ်တွေနဲ့ အေးစိမ့်လာလိမ့်မယ်။ ကြည်နူး ဝမ်းသာ လာလိမ့်မယ်၊ အေးမြချမ်းသာလာလိမ့်မယ်၊ စိတ်အေးမြချမ်းသာ လာတော့ ဒီမေတ္တာစိတ်ကို ပိုက်ထွေးထားတဲ့ နှလုံးသားဟာလည်း အေးမြချမ်းသာလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ မေတ္တာစိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အအေးရုပ်တွေ ပျံ့နှံ့လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ အလွန်အေးငြိမ်းချမ်းသာတဲ့ မေတ္တာခန္ဓာအိမ်လေး တစ်လုံး ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီမေတ္တာကြောင့်ပဲ မေတ္တာပိုင်ရှင်ဟာ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရမယ်၊ ချမ်းချမ်းသာသာ နိုးရမယ်၊ အိပ်မက်ကောင်းတွေ မက်မယ်။ လူတိုင်းက မျက်နှာမြင် ချစ်ခင်ကြ၊ အသံကြား သနားကြမယ်၊ တွေ့မြင်ရတဲ့ နတ်ဗြဟ္မာများကလည်း ချစ်ခင်ကြမယ်။ နတ်မြတ် နတ်ကောင်းနတ်အပေါင်းတို့က စောင့်ရှောက်ကြမယ်။ လက်နက်၊ အဆိပ်၊ မီး စသည်တို့ကြောင့် အန္တရာယ်မရောက် အသက်မပျောက်ရဘူး၊ စိတ်တည်ကြည်မယ်၊ မျက်နှာကြည်လင်ရွှင်လန်းမယ်၊ ကြည်လင်ရွှင်ပြ

http://www.dhammadownload.com

အေးမြစွာနဲ့ သေရမယ်၊ သေပြီးပြန်လည်း ဗြဟ္မာပြည် ရောက်ရမယ်။ ဒီမေတ္တာကြောင့်ပဲ လိုချင်နှစ်သက်စိတ်တွေကင်း၊ စိတ်ဆိုးစိတ်၊ စိတ်ညစ်စိတ်တွေပျောက်၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ်တွေရှင်း၊ ကြောင့်ကြစိတ်၊ တောင့်တစိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်၊ ပူဆွေးစိတ်၊ ငိုကြွေးချင်စိတ်တွေ ချုပ်ငြိမ်းပါလိမ့်မယ်။

ဒီမေတ္တာကြောင့်ပဲ ဘေးရန်ကင်းကွာ အေးငြိမ်းချမ်းသာမှုတွေ ခံစားရမယ်၊ ဒီမေတ္တာကြောင့်ပဲ မိမိကို မုန်းနေတဲ့သူတွေ ချစ်ခင်လာမယ်၊ အပြစ်ပြောသူတွေ ချီးမွမ်းလာလိမ့်မယ်၊ ဆဲဆိုနေသူတွေ ချစ်ဖွယ်စကား ပြောလာလိမ့်မယ်၊ ရန်သူတွေ မိတ်ဆွေဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ဒီမေတ္တာကြောင့်ပဲ မိမိဆောင်ရွက်တဲ့ကိစ္စတွေ အောင်မြင်လာမယ်၊ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှား နိုင်မယ်၊ ဖြစ်ချင်တာတွေ အားလုံးဖြစ်လာမယ်၊ လိုချင်တာတွေ ရလာမယ်၊ တောင့်တတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ဒီမေတ္တာကြောင့်ပဲ အားလုံးရဲ့ချစ်ခင်ခြင်း၊ မြတ်နိုးခြင်း၊ ပူဇော်ခြင်းကို ခံရမယ်။ အားလုံးရဲ့ ယုံကြည်ခြင်း၊ လေးစားခြင်းကို ခံရမယ်။

ဒီမေတ္တာကြောင့်ပဲ မီးပူ၊ ရေပူ၊ နေပူ၊ ဆီပူတွေလည်း စမ်းရေပမာ အေးမြလာမယ်၊ အဆိပ်တွေလည်း နတ်သုဒ္ဓါ ဖြစ်လာမယ်။ တုတ်၊ ဓား၊ သေနတ်စတဲ့လက်နက်တွေလည်း မြတ်လေးပန်းပွင့်လေးတွေ ဖြစ်လာမယ်။

ကဲ– ကဲ . . . . . . ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ မေတ္တာအကျိုးတရား ဆောင်ပုဒ်လေးများကို ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

၁။ အိပ်လဲချမ်းသာ၊ နိုးချမ်းသာ၊ ကောင်းရာအိပ်မက်သည်၊
၂။ လူ့ရော နတ်ဝါ၊ ချစ်ခင်တာ၊ စောင့်ရာနတ်တို့သည်၊
၃။ လက်နက်ထိပ်မီး၊ မဖျက်ဆီး၊ အပြီးစိတ်တည်ကြည်၊
၄။ မျက်နှာကြည်လေ၊ မတွေဝေ၊ အစေသကောင်းလှသည်၊
၅။ ဗြဟ္မာဘုံလား၊ ဆယ့်တစ်ပါး၊ ကျိုးများမေတ္တာရည်။

ဒီတော့ မိသားစုနေရာ အိမ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အများစုပေါင်းနေရာ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်၊ မြို့၊ မြို့နယ်၊ ပြည်နယ်၊ တိုင်း၊ နိုင်ငံ၊ ကမ္ဘာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီမေတ္တာရေအေး အမြဲသောက်သုံးပေး၊ ချိုးပေးမှ အေးမြ ချမ်းသာတဲ့ မိသားစု ဖြစ်မယ်။ အေးမြချမ်းသာတဲ့ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်၊ မြို့၊ မြို့နယ်၊ ပြည်နယ်၊ တိုင်း၊ နိုင်ငံ၊ ကမ္ဘာကြီးဖြစ်မှာပေါ့။ မေတ္တာရေချမ်းလည်း မဆွတ်ဖြန်းကြ၊ မေတ္တာရေအေးလည်း မသောက်သုံးကြတော့ တစ်ချို့မိသားစုတွေ ပစ္စည်း ရှိလျက်နဲ့ စိတ်ဆင်းရဲနေကြ၊ အိမ်တွင်းစစ်ပွဲ အိမ်တွင်းရန်ပွဲတွေ ဖြစ်နေကြတယ်။ ရပ်ကွက်တွင်းရန်ပွဲ၊ ကျေးရွာရန်ပွဲ၊ မြို့၊ မြို့နယ်ရန်ပွဲ၊ နိုင်ငံတွင်းရန်ပွဲ၊ ကမ္ဘာ့ရန်ပွဲကြီးတွေ ကမ္ဘာ့စစ်ပွဲကြီးတွေ ဖြစ်နေကြတယ်။ ဒီလို ရန်ပွဲကြီးတွေ ဖြစ်နေကြရတော့ ချမ်းသာတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါ့မလား။ မဆိုနိုင်ပါဘုရား။ တိုးတက်တယ်လို့ရော ပြောနိုင်ပါ့မလား။ မပြောနိုင်ပါဘုရား။ လူဖြစ်ရတာကော အဓိပ္ပါယ်ရှိသေးသလား။ မရှိပါဘူးဘုရား။

နေ့ရောညပါ အချိန်ရှိသရွေ့ တထိတ်ထိတ် တလန့်လန့် နေရတဲ့ဘဝ စိုးရိမ်မှု၊ ပူဆွေးမှု၊ ငိုကြွေးမှုတွေနဲ့ နေရတဲ့ဘဝဟာ

http://www.dhammadownload.com

ဘာတန်ဖိုးမှ မရှိပါဘူး။ နေလည်းမနေသင့်ပါဘူး။ မှန်ရဲ့လား ယောဂီတို့. . . မှန်ပါ့ဘုရား။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ ကိုယ်ကျန်းကျန်းမာမာ နေလိုကြတဲ့ မိသားစုများ၊ ရပ်သူရွာသားများ၊ နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများ၊ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသား သတ္တဝါများဟာ မေတ္တာရေအေးသောက်ပေးဖို့ မေတ္တာရေချမ်း ဆွတ်ဖြန်းပေးဖို့ အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။ သောက်သုံးပေးကြပါ။

မေတ္တာရိပ်ဝင် ဆင်းရဲခင်

မေတ္တာရှင်ကို မှီခိုရတာဟာ အလွန်အေးမြသာယာတဲ့ သစ်ပင်ကြီးရဲ့ အရိပ်မှာ ခိုနားနေရတာနဲ့ တူတယ်။ လမ်းဘေးမှာ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ရှိတယ်။ အရိပ်လည်းသိပ်ကောင်း ပိတ်ပိတ်သဲသဲ လည်းရှိ အလွန်လည်းအေးမြ သာယာလှပ မှုလည်းအပြည့် ဒီလိုဆိုတော့ အဲဒီသစ်ပင်ကြီးရဲ့ အရိပ်မှာ လာရောက် နားခိုကြတဲ့ ခရီးသည်တိုင်း အေးမြချမ်းသာကြတယ်၊ ဝမ်းသာကြည်နူးကြရတယ်၊ အေးမြချမ်းသာ လွန်းလို့ စိတ်ထဲမှာ မျိုသိပ် မထားနိုင်ကြတော့ “ အေးချမ်းလိုက်တာ သာယာလိုက်တာ၊” လို့တောင် နှုတ်မြွက် ပြောဆိုကြတယ်။

ဒီလိုပဲ မေတ္တာရိပ်ဝင်ရင်လည်း အေးချမ်းပါသတဲ့။ အေးချမ်းပုံကတော့ – ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်တုန်းက ဝိသာခလို့ခေါ်တဲ့မထေရ်တစ်ပါး ရှိတယ်။ ဒီမထေရ်က မေတ္တာအမြဲတမ်း ပွားတယ်။ တစ်နေရာမှာ လေးလ၊ နောက် တစ်နေရာမှာ လေးလနဲ့ ဒီလိုတစ်နှစ်မှာ သုံးနေရာလောက် ပြောင်းပြီး သီတင်းသုံးတယ်။ သူပြောင်းတဲ့နေရာ ရောက်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အနား ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့

http://www.dhammadownload.com

သတ္တဝါတွေကစပြီး အားလုံးသတ္တဝါတွေကို မေတ္တာပို့လေ့၊ မေတ္တာပွားလေ့ရှိတယ်။

တစ်နေ့တော့ စိတ္တလတောင်ပေါ်က ကျောင်းတစ်ကျောင်းကို ရောက်သွားတယ်။ ရောက်တော့ ဒီတောင်ပေါ်ကျောင်းမှာလည်း ငါလေးလ သီတင်းသုံးမယ်။ လေးလလုံးလုံး လည်း မေတ္တာပွားမယ်ဆိုပြီး မေတ္တာစပွားပါသတဲ့ . . ထိုင်ရင်းလည်း မေတ္တာပွားတယ်၊ ရပ်ရင်းလည်း မေတ္တာပွားတယ်၊ စင်္ကြံလျှောက် ရင်းလည်း မေတ္တာပွားတယ်၊ လဲလျောင်းရင်းလဲ မေတ္တာပွားတယ်၊ နိုးနေသမျှ မေတ္တာနဲ့ အမြဲတမ်းနေတယ်။ ဒီဝိသာခမထေရ် ခုလို မေတ္တာပွားနေတော့ မထေရ်ရဲ့ မေတ္တာအရှိန်ဟပ်ပြီး အဲဒီ တောတောင်ပေါ်မှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြ၊ အေးမြကြသတဲ့။ ခိုက်ရန်ဒေါသ လည်းမဖြစ် ညီညွတ်နေကြတာပဲတဲ့။ ဒီလိုနဲ့ လေးလကုန်သွားသတဲ့။

ငိုနေတာဘယ်သူလဲ။

လေးလပြည့်တော့ ငါ ဒီတောင်ပေါ်ကျောင်းမှာ နေလာခဲ့တာ ဒီနေ့လေးလပြည့်ပြီ။ မနက်ဖြန် တစ်နေရာ ပြောင်းမှပဲလို့ စဉ်းစားရင်း စင်္ကြံလမ်းမှာ စင်္ကြံလျှောက်နေသတဲ့။ ဒီအခါ အနားက ငိုသံကြားရသတဲ့။ ကြားတဲ့အခါ မထေရ်က "*ဟဲ့ . . ဒီနားမှာ ငိုနေတာ ဘယ်သူလဲ*" လို့မေးတော့ "တပည့်တော် ဒီစင်္ကြံဦးက သပြေပင်မှာနေတဲ့ ရုက္ခစိုးနတ်ပါဘုရား" "*ဘာကြောင့် ဒီလိုငိုနေရသလဲ*" လို့မေးပြန်တော့ " အရှင်ဘုရား မနက်ဖြန် တခြားတစ်နေရာကို ပြောင်းရွှေ့ တော့မယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာသိရလို့ပါဘုရား"၊ အေး – ဟုတ်ပါတယ်။ " ငါကြွသွားမှာနဲ့ သင်နဲ့ ဘယ်လိုသက်ဆိုင်လို့လဲ" "သက်ဆိုင်ပါတယ်ဘုရား . . . အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့ ဒီတောင်ပေါ်မှာ ဒီလို မေတ္တာပွားပြီးနေတော့ အရှင်ဘုရားရဲ့ မေတ္တာရိပ်မှာ နေထိုင်ကြရတဲ့ တပည့်တော်တို့ ဒီတောင်ပေါ်နေ နတ်တွေနဲ့တကွ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြ၊ ချမ်းသာကြ၊ ညီညွတ်ကြ၊ သွေးစည်း ကြပါတယ်ဘုရား။ ဘယ်ဘေးရန် အန္တရာယ်မှလည်း မထိမရောက်ဘဲ ချမ်းသာအေးမြစွာ နေကြရပါတယ်ဘုရား။ အရှင်ဘုရားသာ ပြန်ကြွသွားရင် တပည့်တော်တို့ အေးချမ်းမှုတွေ ပျောက်လို့ ဆင်းရဲ ဒုက္ခ ရောက်ကြတော့မှာပါဘုရား။

ဒါကြောင့် တပည့်တော် စိတ်မချမ်းသာလို့ ငိုရပါတယ်ဘုရား" လို့ ရုက္ခစိုးနတ်က လျှောက်တယ်။ ဒီအခါ မထေရ်က " *ငါဒီမှာ နေတဲ့အတွက် သတ္တဝါတွေ ဒီလို ချမ်းသာကြတယ်၊ ဝမ်းသာကြတယ်၊ ညီညွတ်ကြတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဒီနေရာမှာ ငါနောက်လေးလ ထပ်ပြီး နေပေးပါ့မယ်* " လို့မိန့်ပါတယ်။ ဒီတော့ ရုက္ခစိုးနတ်လဲ အလွန်နှစ်သက် သဘောကျစွာနဲ့ ပြန်သွားသတဲ့။ မထေရ်လဲ နောက်ထပ်လေးလ သီတင်းသုံးပြီး မေတ္တာပွားနေသတဲ့။

ဒုတိယတဖန်လျှောက်ထားပြန်

ဒုတိယလေးလပြည့်ပြန်တော့ မထေရ်က " ငါ ဒုတိယလေးလပြည့်ပြန်ပြီ မနက်တော့ တခြားနေရာ ပြောင်းဦးမှပဲ " လို့ ဒီလို စိတ်ကူးလိုက်ပြန်သတဲ့။ ဒီလို စိတ်ကူးတဲ့ ညမှာပဲ ရုက္ခစိုးနတ်က အရင်ကလို လာရောက် တောင်းပန်ပြန်တယ်။ အဲဒီလို တောင်းပန်

http://www.dhammadownload.com

ပြန်တော့ တတိယလေးလနေရပြန်ရော၊ အဲဒီလိုနဲ့ တောင်းပန်လိုက် နောက်ထပ်လေးလနေလိုက်၊ တောင်းပန်လိုက် နောက်ထပ် လေးလနေလိုက်နဲ့ အဲဒီတောင်ပေါ်မှာပဲ ဒီမထေရ်ပရိနိဗ္ဗာန်စံရရှာသတဲ့။ မေတ္တာရှင်ရဲ့ မေတ္တာအင်အားကောင်းရင် ကောင်းသလောက် မိမိရော မိမိရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သတ္တဝါတွေပါ ဒီလို ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြတယ်၊ အန္တရာယ်ကင်း ဘေးရန်ရှင်းကြတယ်။ ဒါဟာ မေတ္တာတရားရဲ့ ဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးတွေဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာရဲ့အရိပ်ဟာ သစ်ပင်တောတောင် အရိပ် တွေထက် ပိုမိုအေးမြတယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဟာ ပေါ်လွင်ထင်ရှား လှပါတယ်။ ဒါကို ကျမ်းဂန်က မေတ္တာပွားလို့ မေတ္တာရှင်ကို နတ်များက ချစ်ခင်တဲ့ သာဓကအနေနဲ့ ထုတ်ပြထားပါတယ်။

မေတ္တာရေချမ်းဆွတ်ခါဖြန်း

မေတ္တာဟာ အလွန်တရာ ကြည်လင်အေးမြတဲ့ ရေစင်ရေချမ်းနဲ့လည်း တူပါတယ်။ သဘာဝရေစင် ရေချမ်းနဲ့ ဆွတ်ဖြန်းခြင်းကို ခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပူခပ်သိမ်းငြိမ်းအေးပြီး အလွန်တရာ ချမ်းသာ အေးမြသွားပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ မေတ္တာရှင် ဆွတ်ဖြန်းလိုက်တဲ့ မေတ္တာရေနဲ့ တွေ့ထိရတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာလည်း မေတ္တာရှင်ရဲ့ မေတ္တာအင်အားကောင်းရင် ကောင်းသလောက် အပူခပ်သိမ်းငြိမ်းပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အေးမြ ချမ်းသာခြင်းကို ခံစားကြရတယ်။

တစ်ခါကရှင်တော်မြတ်ဘုရားဟာ နောက်လိုက်နောက်ပါ

http://www.dhammadownload.com

သံဃာတော်အပါး(၂၅၀)နှင့်အတူအာပဏမြို့ကနေ ကုသိနာရုံမြို့သို့ ကြွတော်မူပါတယ်။ ဒီသတင်းကို မလ္လာမင်းများ ကြားကြသတဲ့။ ကြားတဲ့အခါ အစည်းအဝေးတစ်ခု ပြုလုပ်ကြတယ်။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ရဟန်း သံဃာအပါး (၂၅၀)နဲ့ ကုသိနာရုံကို ကြွလာသတဲ့။ တို့မလ္လာမင်းအားလုံး ရှင်တော်မြတ်ဘုရားနဲ့ ရဟန်း သံဃာတော်များကို ကြိုဆိုကြရမယ်။ ဘယ်လိုတယ်နည်း ကြိုကြမယ်။ အားလုံးလည်း လိုက်ပါကြိုဆိုကြရမယ်။ မကြိုရင် မကြိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဒဏ်ငွေ ငါးရာတပ်မယ်လို့ စည်းဝေးပွဲကြီးက ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မလ္လာမင်းအားလုံး ရှင်တော်မြတ် ဘုရားနဲ့ သံဃာတော်များကို သောင်းသောင်းဖြဖြ လာရောက် ကြိုဆိုကြပါတယ်။

ကြိုဆိုတာကို ဝမ်းသာတယ်

ခုလို လာရောက်ကြိုဆိုကြတဲ့ မလ္လာမင်းတွေထဲမှာ ရောဇမလ္လာမင်း တစ်ဦးလည်းပါလာတယ်။ သူက ပစ္စည်းလည်းပေါ၊ အသိုင်းအဝိုင်းလည်းကောင်း၊ ဩဇာအာဏာလည်းရှိပါတယ်။ သူက အရှင်အာနန္ဒာရဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်းလည်း ဖြစ်တယ်။ ရောဇမလ္လာမင်းက အရှင်အာနန္ဒာကို တွေ့မြင်တယ်။ မြင်တော့ သွားရောက်ကန်တော့တယ်။ ကန်တော့တဲ့အခါ အရှင်အာနန္ဒာက ဝမ်းသာအားရနဲ့ " ရောဇ သင်ခုလို ရှင်တော်မြတ်ဘုရားနဲ့ သံဃာတော်တွေကို လာရောက်ကြိုတာကိုငါ သိပ်ဝမ်းသာတယ်။ သင့်အတွက်လဲကုသိုလ်တွေ အများကြီးရလို့မို့ အလွန်ကောင်းပါတယ်" လို့မိန့်ကြား လိုက်ပါတယ်။ ဒီတခါ ဒေါသမာန်မာနတွေနဲ့ ပူလောင်နေတဲ့ ရောဇမင်းက "

http://www.dhammadownload.com

အရှင်ဘုရား တပည့်တော် ခုလို လာရောက်ကြီဆိုတာက ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို ကြည်ညိုလို့ မဟုတ်ဘူး။ ဒဏ်ရိုက်မှာကို ကြောက်လို့ပါဘုရား” လို့လျှောက်တယ်။

ရောဇမင်းရဲ့ ဒီစကားကိုကြားလိုက်ရတော့ “ဘာကြောင့် ဒီလို ရိုင်းပျစွာ ပြောရပါလိမ့်မလဲ”လို့ တွေးပြီး အရှင်အာနန္ဒာခမျာ စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဒီအကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားထံ သွားရောက်ပြီး “ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား – ရောဇမင်းဟာ နာမည်ကြီးသူဌေးတစ်ဦးပါ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာလည်းပေါ၊ အသိုင်းအဝိုင်း လည်းများ၊ အာဏာလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ် သာသနာ ကြည်ညိုလာရင် တပည့်တော်တို့ သာသနာမှာ များစွာ အကျိုး ရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ရောဇမလ္လာမင်းကို သာသနာ ကြည်ညို လာအောင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ပြုလုပ်တော်မူပါဘုရား ” လို့ လျှောက်ထားလိုက်တယ်။

မဖူးမြင်ရ မနေနိုင်ရှာ။

ဒီအခါ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက “ အာနန္ဒာ – ရောဇမင်း ငါဘုရားရဲ့ သာသနာတော်ကို ကြည်ညိုလာအောင် လုပ်ဖို့ မခက်ပါဘူး ” လို့ မိန့်ကာ အနန္တသတ္တဝါတွေအပေါ် ဆွတ်ဖျန်းထားတဲ့ မေတ္တာ ရေချမ်းများကို ရုပ်သိမ်းပြီး ရောဇမင်း တစ်ဦးတည်းအပေါ် မှာသာ ဆွတ်ဖျန်းလိုက်သတဲ့။ ဆွတ်ဖျန်း လိုက်တော့ ရောဇမင်းရဲ့ ခန္ဓာပေါ် မှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ မေတ္တာရေတော်တွေ စိုအိသွားခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခါ ရောဇမင်းရဲ့ သန္တာန်မှာ တောက်လောင်နေတဲ့ ဒေါသ၊ မာန၊ အပူတွေ

http://www.dhammadownload.com

ကင်းစင် လွင့်ပျောက် ကုန်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ နှလုံးသားတွေလည်း ကြည်လင် အေးမြလာတယ်၊ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဇမင်းဟာ မြတ်စွာဘုရားကို မဖူးရ မနေနိုင်ဖြစ်လို့ " ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဘယ်မှာရှိပါသလဲဘုရား၊ ဘယ်ကျောင်းဆောင်မှာ သီတင်းသုံးပါ သလဲဘုရား " လို့တွေ့တဲ့သူတိုင်းကို မေးကာ သားငယ်ပျောက် ကိုရှာတဲ့ မိခင်နွားမကြီးပမာ ဘုရားရှင်ကို မတွေ့ တွေ့အောင် ရှာပါတော့တယ်။ ရဟန်းတော်များ ညွှန်ပြလို့ ဘုရားရှင်ကို ဖူးတွေ့ရ၊ တရားနာရတယ်။

ဒီအခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို သိပ်ကြည်ညို သွားပါတယ်။ သာသနာ့ဒါယကာကြီး တစ်ဦးလည်း ဖြစ်သွား ပါတော့တယ်။ ဒီမှာ ဒေါသမာန်မာန တရားတွေနဲ့ ပူလောင်နေတဲ့ရောဇမင်း၊ သာသနာတော် မကြည်ညိုနိုင် ဖြစ်နေတဲ့ ရောဇမင်းဟာ ခုလို ဒေါသမာန်မာန အပူတွေငြိမ်းလို့ ချမ်းသာမှုရတာနဲ့ သာသနာ့ ဒါယကာ ဖြစ်ခဲ့ရတာဟာ မေတ္တာရဲ့ ဂုဏ်ရည်ပဲ မဟုတ်ပါလား။ ဒီလိုဆိုတော့ မေတ္တာဟာ ပကတိ ရေစင်ရေချမ်းထက် ပိုမိုအေးမြတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပေါ့။ မှန်ပါ့ဘုရား။

လျှောက်ထားသံတွေ ပြည့်လျှံဝေ

ဘုန်းကြီးတို့ အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်ကြီးမှာ စာသင်နေစဉ်အခါက ဒကာ ဒကာမတွေ ဟိုကဒီက ရောက်လာ ကြတယ်။ အချို့လည်း သားကိုရင်၊ သားဦးပဉ္ဇင်းတွေရှိလို့ ရောက်လာကြ၊ အချို့လည်း လှူဖို့တန်းဖို့ ရောက်လာကြ၊ အချို့လည်း "ပန်းသတင်း လေညှင်းဆောင်၊ လူသတင်း လူချင်းဆောင်" ဆိုတဲ့ စကားလို

http://www.dhammadownload.com

မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းရဲ့ ကြည်နူးစရာကောင်းပုံ၊ စည်းကမ်းသိပ်သည်းကောင်းပုံ၊ အနေအထိုင် အချိုးကျပုံ စတဲ့ ကောင်းသတင်းများကို တစ်ဆင့်ကြားနဲ့ ရောက်လာကြ၊ အဲဒီလို အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ရောက်လာကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေက "ဒီကျောင်းတိုက်ထဲ ဝင်လိုက်ကတည်းက စိတ်ထဲ နှလုံးထဲမှာ အေးချမ်းသွားတာပဲ၊ ဆရာတော် သံဃာတော်တွေက မေတ္တာဓါတ်တွေ တစ်ကျောင်းလုံး လွှတ်ထားဟန်တူပါတယ် " စသဖြင့် လျှောက်ထားသံတွေကို ဘုန်းကြီးတို့ မကြာခဏ ကြားခဲ့ရပါတယ်။

အမှန်တကယ်လဲ ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်က မေတ္တာတွေပွား၊ တပည့်တပန်းတွေကိုလည်း မေတ္တာရဲ့ အကျိုးတရားတွေ ဟောလို့ပြောလို့ နံနက်တိုင်း အခါအခွင့်သင့်တိုင်း မေတ္တာပွားဖို့ တိုက်တွန်းလေ့ရှိပါတယ်။ ဆရာတော်ရဲ့ စေတနာအတိုင်း တပည့်တပန်းတွေကလဲ အချိန်ရလျှင် ရသလို မေတ္တာပွား နေကြတယ်။ မဟာဂန္ဓာရုံ သံဃာတော်များဟာ နံနက်ခင်းဩဝါဒ မပေးခင် တစ်ကြိမ်၊ ညပိုင်း ဘုရားဝတ်တက်ချိန်တွင် တစ်ကြိမ်၊ အနည်းဆုံး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် စုပေါင်း မေတ္တာပွားလေ့ရှိကြပါတယ်။ မေတ္တာပွားပုံကတော့

(၁) ☸ အရှေ့အရပ်၌ နေကြသော ကမ္ဘာသူ,ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

(၂) ☸ အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်၌ နေကြသော ကမ္ဘာသူ,ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည် ဘေးရန် ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

(၃) ☸ တောင်အရပ်၌ နေကြသော ကမ္ဘာသူ,ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည်

http://www.dhammadownload.com

ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

(၄) ✧ အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်၌ နေကြသော ကမ္ဘာသူ,ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည် ဘေးရန် ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

(၅) ✧ အနောက်အရပ်၌ နေကြသော ကမ္ဘာသူ,ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

(၆) ✧ အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ်၌ နေကြသော ကမ္ဘာသူ,ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

(၇) ✧ မြောက်အရပ်၌ နေကြသော ကမ္ဘာသူ,ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

(၈) ✧ အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်၌ နေကြသော ကမ္ဘာသူ,ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

(၉) ✧ အရှေ့အရပ်၌ နေကြသော ကမ္ဘာသူ,ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

(၁၀) ✧ အထက်အရပ်၌ နေကြသော ကမ္ဘာသူ,ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

(၁၁) ✧ အောက်အရပ်၌ နေကြသော ကမ္ဘာသူ,ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

ဒီတော့ ကျောင်းတိုက်ထဲမှာ မေတ္တာအအေးဓါတ်တွေက

http://www.dhammadownload.com

အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက်နဲ့ အထက်ရော၊ အောက်ပါ အနှံ့ရောက်နေ,ပျံ့နှံ့နေတာပေါ့။ အဲဒီ မေတ္တာအအေးဓါတ်တွေကြောင့် ဝင်ရောက်လာသူ ဒကာ ဒကာမတို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးတွေ ထိုကဲ့သို့ အေးမြကြတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားနဲ့မေတ္တာတရား

ဘုန်းကြီးတို့ အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံ ဘာသာဋီကာ ကျမ်းပြုအကျော် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ အမြဲပွားများသလို မေတ္တာကိုလည်း မပြတ်ပွားများဟန် တူပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင်တပည့်သံဃာများ၊ ဒကာဒကာမများကိုဩဝါဒပေး ဆိုဆုံးမစကားပြောကြားရင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ မေတ္တာပွားများကြရန် အမြဲလိုလို တိုက်တွန်း လေ့ရှိပါတယ်။

ကြားယောင်နေမိပါတယ်။ ၁၃၃၂-ခုနှစ်၊ နံနက်ပိုင်းမှာ အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းမှ သံဃာတော်အပါး(၁၀၀)ကို မန္တလေးမြို့ကျုံးရဲ့ အနောက်ဘက်က ဆွမ်းဆန်စိမ်း အလှူခံပင့်ပါတယ်။ အဲဒီ ဆွမ်းဆန်စိမ်း အလှူခံ မသွားခင် တစ်ရက်အလို နံနက်ခင်း ဩဝါဒပေးချိန်မှာ ဆရာတော်ဘုရားက "မနက်ဖြန် မန္တလေးကျုံး အနောက်ဘက်က ဆွမ်းဆန်စိမ်း အလှူခံ သံဃာတော်အပါး(၁၀၀) ပင့်ထားတယ်။ ကြွကြရမယ်။ အဲဒါ သံဃာကြီးများက ရွေးချယ်ကြပါ။ အသွားအလာ အနေအထိုင် အဝတ်အစား အချိုးကျပြီး ကြည်ညိုဖွယ် ဆောင်နိုင်လောက်တဲ့ ဦးပဉ္ဇင်းများနဲ့ ကိုရင်ကြီးများဖြစ်ပါစေ. . . ဆွမ်းခံကြွတဲ့အခါမှာ မေတ္တာပို့ပြီး ကြွကြ၊ မေတ္တာပို့ အလှူခံတော့ ဒကာ

http://www.dhammadownload.com

ဒကာမတွေလည်း ပိုပြီးအကျိုးများ၊ ဦးပဥ္စင်း, ကိုရင်တို့လည်း ဒကာ ဒကာမတွေရဲ့ ပစ္စည်းလေးပါးကို အချည်းအနှီးသုံးဆောင်ရာ မရောက်တော့ဘူး။ အပြစ်ကင်းသော သုံးစွဲခြင်းဖြစ်တယ်။

ဘုန်းကြီးကတော့ အလေ့အကျင့် ဖြစ်နေပြီ။ ဒီ အလေ့အကျင့်က ကိုရင်ဘဝထဲက အလေ့အကျင့်ပါ။ တစ်နေရာ တစ်ဌာနက ဘုန်းကြီးကိုပင့်လို့သွားရတော့မယ်ဆိုရင် မသွားခင် တစ်ရက် နှစ်ရက်လောက်ကတည်းက သွားရမယ့် လမ်းရဲ့ ရှေ့တည့်တည့်နဲ့ ဝဲယာတစ်လျှောက်၊ သွားရမယ့်နေရာဌာန၊ တွေ့ကြုံရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဟောပြောရမယ့် ပရိသတ်များကို ကြိုတင်မေတ္တာ ပို့လေ့ရှိတယ်။ သွားတဲ့အချိန်မှာလည်း မေတ္တာပို့ သွားလေ့ရှိတယ်။ မေတ္တာ ရှေ့ထား သွားလေ့လာလေ့ ရှိတယ်။ မေတ္တာရှေ့ထားပြီး ပြောဆို ပြုလုပ်လေ့ရှိတယ်။ ကိုရင်တို့ ဦးပဥ္စင်းတို့လည်း အဲဒီ အလေ့အကျင့်လေး လေ့ကျင့်ပြုလုပ်ထားကြ။ မေတ္တာပို့ပြန်လည်း ရိုးရိုးသားသား မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်နဲ့ ပို့ကြ၊ မရိုးမသားနဲ့ မပို့ကြနဲ့။ ကိုယ့်မေတ္တာကိုလည်း မှန်မမှန် ရိုးသားမှု ရှိမရှိ ဝေဖန်သုံးသပ် ကြည့်ရသေးတယ်။

ဘုန်းကြီး ပဓုက္ကူနေစဉ်က ဆွမ်းခံထွက်တော့မယ်ဆိုရင် မထွက်ခင် ကြိုတင်ပြီး ဆွမ်းခံလမ်း၊ ဆွမ်းခံအိမ်တွေကိုမေတ္တာပို့ပြီးသွားတဲ့ အလေ့တစ်ခုပြုကျင့်တယ်။ ဒီလို မေတ္တာပို့ပြီး ဆွမ်းခံသွားတဲ့ ပထမရက်မှာပဲ အိမ်တစ်အိမ်က ဆွမ်းတွေ၊ ဆွမ်းဟင်းတွေ လောင်းလိုက်တယ်။ လောင်းလိုက်တော့ စိတ်ထဲ သဘောကျသွားတယ်။ ငါ့မေတ္တာ တယ်အစွမ်းထက်ပါလားလို့ ကိုယ့်ရဲ့မေတ္တာကိုလည်း အံ့ဩမိတယ်။ ဒါနဲ့ နောက်ရက်တွေလည်း ဆက်ပြီး မေတ္တာပို့သွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

နောက်ရက်တွေကျတော့ အဲဒီအိမ်က ဆွမ်းလည်းမလောင်း၊ ဆွမ်းဟင်းလည်း မလှူဘူး။ "အင်း . . . ငါပို့ခဲ့မြဲ မေတ္တာပို့ပါလျက်နဲ့ ဘာကြောင့် ဒီအိမ်က ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်း မလောင်းတော့ပါလိမ့်" လို့ စဉ်းစားတော့ "ဪ – ငါ့မေတ္တာက မစစ်မှန်ပဲကိုး၊ ဒကာ ဒကာမတွေ ကျန်းမာ ချမ်းသာစေဖို့ထက် မိမိဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်း ရလိုတဲ့စိတ်က ပိုမိုအားကောင်း နေပါလား" လို့ ရိပ်မိတယ်။ မေတ္တာရဲ့ သဘောက သူ့အကျိုးစီးပွားသာ ဖြစ်ထွန်းစေလိုတဲ့သဘော ရှိတယ်။ သူ့ဖို့သာ ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ့်အတွက်မပါဘူး။ ဒါဟာ မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်ရဲ့ သဘောပေါ့၊ ရိုးသားတဲ့မေတ္တာပေါ့၊ မရိုးသားတဲ့မေတ္တာက မိမိအတွက်၊ ကိုယ့်အတွက်ကိုသာ ဆောင်ရွက်တယ်။ ဘယ်သူသေသေ ငတေမာ ပြီးရောဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။ ဒါကြောင့် မေတ္တာပို့ပြန်လည်း အများ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာစေလိုတဲ့မေတ္တာ ရိုးရိုးသားသားနဲ့ ပို့ကြ၊ တကယ့် မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်နဲ့ ပို့ကြ။ အဲဒီ မေတ္တာဟာ အရာရာမှာ အောင်မြင်ကြောင်း အလွန်ကောင်းတဲ့ လက်နက်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ လူချစ်တဲ့ဆေး၊ နတ်ချစ်တဲ့ဆေးလည်း ဖြစ်တယ်။

မေတ္တာလက်ကိုင်ထားကြတဲ့ မိသားစုတွေ၊ ဆရာ တပည့်တွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ ရပ်သူရွာသားတွေ၊ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတွေဟာ ဘယ်တော့မှ စိတ်မဆင်းရဲဘူး၊ ကိုယ်လည်း မပင်ပန်းဘူး၊ ဘယ်ကိစ္စမှလည်း အခက်အခဲ မရှိဘူး။ စိတ်ဝမ်းမကွဲ တစ်သွေးတစ်သားတည်း နို့ရည်နဲ့ရေ ရောထားသလို အလွန် ညီညွတ်တယ်၊ ညီညွတ်တော့ ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ ညီညီညွတ်ညွတ် ဆောင်ရွက်တော့ ဆောင်ရွက်မှုမှန်သမျှ အားလုံးအောင်မြင်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာရှင်ကို အားလုံးက တမ်းတမျှော်လင့်ကြတယ်၊ မေတ္တာနဲ့ ယှဉ်တဲ့စိတ်ဟာ အေးမြကြည်လင်တယ်၊ ချမ်းသာတယ်၊ ငြိမ်းအေးတယ်၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့တယ်။ ပြောဖို့ဆိုဖို့ဆိုဆုံးမဖို့ကြုံလာပြန်လည်း မေတ္တာနဲ့ပြော မေတ္တာနဲ့ဟော မေတ္တာနဲ့ဆိုဆုံးမကြပါ၊ မေတ္တာနဲ့ ဆက်ဆံကြပါ၊ ဒါမှ ကြားနာရသူတိုင်း နားဝင်ချိုမယ်၊ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ အားလုံးက အသာတကြည် လိုက်နာကြပါလိမ့်မယ်။ ရှိသေလေးစားစွာနဲ့ ကျင့်သုံးကြပါလိမ့်မယ်၊ ပြောဟောမှု အားလုံးလည်း အောင်မြင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို မေတ္တာဝစီကံလို့ခေါ်တယ်။

ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်စရာ တစ်စုံတစ်ရာကိစ္စ ကြုံလာပြန်လည်း (၁)။ မေတ္တာနဲ့ပြုလုပ်ပေးပါ၊ (၂) မေတ္တာနဲ့ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ (၃) မေတ္တာနဲ့ ကူညီလိုက်ပါ။ ကိစ္စအားလုံး အောင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ မေတ္တာရှင်ကို အားလုံးက ချစ်ခင်လေးစား ကြည်ညိုအားထားကြပါတယ်။ မေတ္တာရှင်ကို အမြဲတမ်း သတိရ တမ်းတကြတယ်။ မေတ္တာရှင်ရဲ့ ကျေးဇူးကို ဆပ်လို့မကုန်နိုင်၊ မေတ္တာရှင်ရဲ့ ဂုဏ်ကို ပြောလို့မဝနိုင် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်" ဒါကို မေတ္တာကာယကံလို့ ခေါ်တယ် စသဖြင့် မေတ္တာတရားရဲ့ ဂုဏ်တွေကို မိန့်ကြားပြီး အဲဒီနေ့ နံနက်ခင်း ဩဝါဒကို ရပ်နားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားနှင့်မေတ္တာတရား

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၉၉၅ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလက ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဟာ ထိုင်းနိုင်ငံ ဇင်းမယ်မြို့မှာ မေတ္တာတရားစခန်း တစ်ခု ဖွင့်ခဲ့ပါတယ်။ မေတ္တာတရားစခန်းလေးရဲ့ သက်တမ်းက (၇)ရက် ဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာတရားစခန်းလေးရဲ့ တည်နေရာက ဇင်းမယ်မြို့ရဲ့ မြောက်ဘက် မြို့နဲ့နှစ်မိုင်ခန့် အကွာမှာ သူဌေးတစ်ဦးအနားယူတဲ့ နှစ်ဧကလောက် ကျယ်ဝန်းတဲ့ ခပ်မြင့်မြင့် တောင်ကုန်းလေးပေါ်မှာပါ။ ယောဂီ(၁၀၀)လောက် တရား အားထုတ်နိုင်တဲ့ ခန်းမကြီးတစ်ခု၊ အမျိုးသမီး ယောဂီ(၂၀)ယောက်လောက်ဆံ့တဲ့ တိုက်အိမ်လေး(၂)လုံး၊ အမျိုးသားယောဂီ (၁၅)ယောက်လောက်ဆံ့တဲ့ တိုက်အိမ်လေးတစ်လုံး၊ ဆရာတော်များ သီတင်းသုံးရန် အိပ်ခန်း(၂)ခန်း၊ ဧည့်ခန်း၊ ကုဋီခန်း၊ ရေချိုးခန်းများနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ သစ်သားအိမ်မြင့်မြင့်လေး တစ်လုံး၊ တောင်ပေါ်ကျ စမ်းချောင်းငယ်လေးပေါ်မှာ ဆောက်လုပ်ထားတဲ့ ဆွမ်းစားဆောင်တစ်ဆောင်နဲ့၊ ကုဋီခန်း၊ ရေချိုးခန်းများလည်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အပန်းဖြေရိပ်သာရဲ့ နာမည်ကတော့ ထိုင်းဘာသာစကားနှင့် ဗန်းဖေါ် (Bann Por) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ပိုင်ရှင်ကတော့ ခွန်နောင်နာ့ဒ် ပင်ချတ်(Khun Nongnad Penchad) တဲ့။

ပတ်ဝန်းကျင်အလှ

ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်ရင် တောင်ကုန်းနိမ့်နိမ့်ကလေးတွေ၊ တောတန်းတောင်တန်းကြီးတွေ တောင်ပေါ်သစ်ပင်တွေ၊

http://www.dhammadownload.com

တောင်ပေါ်ပန်းလေးတွေ၊ တောင်ပေါ်ကျစမ်းရေလေးတွေ၊ စိမ်းလန်းစိုပြည်နေတဲ့ မြက်ခင်းပြင်ကြီးတွေ တောပျော်ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန်လေးတွေရဲ့ သာယာညက်ညောတဲ့ တွန်သံလေးတွေနဲ့ သိပ်ကြည်နူးစရာကောင်းပါတယ်။ မေတ္တာတရားစခန်းဝင် ယောဂီတွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေတဲ့ နေရာလေး တစ်ခုပါပဲ။ မေတ္တာယောဂီ (၅၀)ကျော်လောက် ဝင်ရောက်ပြီး မေတ္တာတရား ပွားများအားထုတ်ကြပါတယ်။ ဒီတရားစခန်း မှာ ရွှေပိုင်း(၆)ရက်လုံးလုံး ဆရာတော်ဟာ ယောဂီတွေကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာလာ မေတ္တာပွားပုံပွားနည်းအတိုင်း မေတ္တာပွားစေပါတယ်။ ဘုန်းကြီးလည်း အခွင့်သာလို့ မေတ္တာယောဂီ လုပ်ခဲ့ပါသေးတယ်။ (၇)ရက်မြောက်နေ့မှာမှ မေတ္တာသမာဓိ အားကောင်းလာပြီဖြစ်တဲ့ယောဂီများကိုမေတ္တာဘာဝနာမှ ဝိပဿနာ ကူးပြောင်း၍ ရှုမှတ်ပွားများစေပါတယ်။ မေတ္တာယောဂီတွေ အားရှိအောင် အဲဒီစခန်းမှာ မေတ္တာရဲ့ သဘောများနဲ့ မေတ္တာရဲ့ အကျိုးတရား(၁၁)ပါးကို ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာလာ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းများနဲ့တန်ဆာဆင်ပြီး ဟောတော်မူပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ဆရာတော်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့မေတ္တာများနဲ့၊ တပည့် မေတ္တာ ယောဂီတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတွေကို ထည့်၍ထည့်၍ အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြား ချီးမြှင့်ပေးတော်မူပါတယ်။

ဟောကြားပုံ

ဘုန်းကြီးက မေတ္တာပွားတာကို ဝါသနာပါတယ်။ သိပ်လည်း သဘောကျတယ်။ မေတ္တာပွားပြန်လည်း ဩဒိသမေတ္တာပွား

http://www.dhammadownload.com

ရတာထက် အနေ့ဒသေမေတ္တာပွားရတာက ပိုပြီးစိတ်ငြိမ်းချမ်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အင်အားကောင်းတဲ့ သမာဓိတော့ ရခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ကျောင်းက သံဃာများ ဝေယျာဝစ္စများကို မေတ္တာပွားဖို့ အမြဲတစေ တိုက်တွန်းပါတယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်းကိုလာရောက် တရားအားထုတ်ကြတဲ့ တပည့်ယောဂီများကိုလည်း မေတ္တာ အပွားခိုင်းတယ်။ အပွားခိုင်းတယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ် တဲ့အခါ ရှေးဦးပြုဖွယ် ဘာဝနာရဲ့ ပရိကံအနေနဲ့လည်း မေတ္တာပွားဖို့ ညွှန်ကြားတယ်။ ဝိပဿနာအားထုတ်နေစဉ် စိတ်တွေ သိမ်ပူလောင် လာတဲ့အခါ၊စိတ်ပြေးစိတ်လွင့်တွေ အလွန်များနေတဲ့အခါများမှာလည်း မေတ္တာကို ပွားများဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ ရံဖန်ရံခါတော့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကိုလည်း အပွားခိုင်းပါတယ်။ ဝိပဿနာအားထုတ်လို့ ဝိပဿနာရဲ့သဘောကို ကောင်းကောင်း သဘောပေါက် နားလည်ပြီး ဖြစ်တဲ့ယောဂီတချို့ကိုလည်း တစ်လ,တစ်လခွဲလောက် မေတ္တာဆက်လက် အပွါးခိုင်းပါတယ်။ ပွါးလည်းပွါးကြပါတယ်။ အဲဒီလိုပွါးကြလို့မေတ္တာရဲ့ အရသာကို လက်တွေ့ခံစားကြရတဲ့ တပည့် ယောဂီတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။

"တစ်ခါက ကနေဒါနိုင်ငံ ဗန်ကူးဗားမြို့၊ ဘညန်ထရီး (Banyan Tree) စာအုပ်ဆိုင်မှာ ဘုန်းကြီးက လိုအပ်တဲ့စာအုပ်တွေ ကြည့်ရှုရွေးချယ်နေပါတယ်။ အဲဒီအခိုက် ဘုန်းကြီးအနီးမှာ အဖြူအမျိုးသမီးတစ်ဦး လာရောက်ရပ်လိုက်ပါတယ်။ အသက် ကတော့(၄၀)လောက် ရှိမယ်ထင်ပါတယ်။ ခဏနေတော့ သူမက ဘုန်းကြီးကို ' ဒီနားမှာ ရပ်ခွင့်ပေးပါ။ တပည့်တော် မကျန်းမာပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဓာတ်အင်အား၊ ခန္ဓာကိုယ်အင်အား သိပ်နည်းနေပါတယ်။ ကျန်းမာရေး မကောင်းတာလည်း ကြာပါပြီ။ အခု ဆရာတော်အနားမှာ ရပ်လိုက်တော့မှ စိတ်ဓာတ်အင်အားရော၊ ခန္ဓာကိုယ်အင်အားပါ ပြည့်ဝပြီး ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ချမ်းသာလာပါတယ်' လို့လျှောက်တယ်။ ဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးကလည်း 'ရပ်ပါ,ရပ်ပါ' လို့ခွင့်ပြုလိုက်ပြီး စာအုပ်တွေ ကြည့်ရင်း, ရှေ့ရင်း အတော်ကြာကြာ စောင့်နေလိုက်တယ်။ (၁)နာရီလောက်ကြာမှ ဘုန်းကြီးကို အားနာလို့ ထင်ပါရဲ့၊ 'တပည့်တော်ကို အခုလို ချမ်းသာမှုပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ဝမ်းသာပါတယ်၊ တပည့်တော် ဘဝမှာ ဒီလောက်အေးမြချမ်းသာတဲ့ အရသာကို တစ်ခါမှ မခံစားဘူးပါ' လို့ လက်အုပ်ချီ လျှောက်ပြီး ထွက်ခွာသွားတယ်" ဒီဖြစ်ရပ်မှာ သူမအတွက် ဒီလို အားအင်တွေ ပြည့်ပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာမှု ခံစားရခြင်းဟာ ဘုန်းကြီး နေ့စဉ်ပွားများနေတဲ့ မေတ္တာကြောင့်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒီလို မေတ္တာပွားသူရဲ့ မေတ္တာအင်အား ကောင်းရင် ကောင်းသလောက် ဆည်းကပ်မှီခိုရတဲ့ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြ၊ ဝမ်းသာကြ၊ အေးမြကြ၊ ကြည်လင်ကြ၊ အားရှိကြပါတယ်ဆိုတာ သဘာဝကျပါတယ်။

အေးချမ်းသွားတာပဲ။

တစ်ခါကလည်း ရန်ကုန်ချမ်းမြေ့ ရိပ်သာမှာ ဧည့်သည်တွေ ရောက်လာကြတယ်။ ရောက်လာကြတဲ့ ဧည့်သည်တွေဟာ ဘုန်းကြီးကို မျက်တောင်မခတ်ကြည့်ပြီး အတော်နဲ့ ဝပ်မချကြသေးဘူး။ နောက်မှ ဝပ်ချကြပါတယ်။ ဝပ်ချပြီးတော့ ဒကာမတစ်ယောက်က လျှောက်တယ်။ " ဆရာတော်၊ ဆရာတော်ရဲ့ ရိပ်သာထဲ ဝင်လိုက်တာနဲ့ တပည့်တော်

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ထဲ အလွန်အေးချမ်းသွားတယ်။ ဆရာတော်က ရိပ်သာတစ်ခုလုံး ကို မေတ္တာဓာတ်တွေ လွှတ်ထားတယ်ထင်ပါရဲ့ဘုရား " လို လျှောက်ပါတယ်။ အခြား ဒီလို လျှောက်ထားကြတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေလည်း တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။ ဒီခံစားမှုအရပ်ရပ်ဟာ မေတ္တာရဲ့ စွမ်းအင်တွေပါပဲလို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

မေတ္တာယောဂီ၏ကိုယ်တွေ့

မေတ္တာစခန်းရဲ့(၃)ရက်မြောက်နေ့မှာ မေတ္တာဘာဝနာကို တစ်လခွဲလောက် ပွားများ အားထုတ်ခဲ့တဲ့ မေတ္တာရှင် တစ်ဦးအကြောင်းကို ထည့်ပြီး ဟောကြားပါတယ်။ "တစ်နှစ်က ဘုန်းကြီးတို့ ရန်ကုန်ချမ်းမြေ့မှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ပြီးတဲ့အခါ မေတ္တာပွား များတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီးဟာ ရန်ကုန်ထဲက ဘဏ်အရာရှိတစ်ဦး ဖြစ်တယ်။ သူက ဘုန်းကြီး ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း

(၁) မိမိ၊

(၂) ချစ်ခင်လေးစားသူ၊

(၃) အလယ်အလတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊

(၄) ရန်သူ. . . လို့ ဒီလို အစဉ်အတိုင်း မေတ္တာဘာဝနာကို ကျေပွန်စွာ ပွားများပါတယ်။ ပွားများလို့ရက်နှစ်ဆယ်လောက် ရတဲ့အခါ သူ့ကို ရုံးမှာ အမြဲတစေ ရန်လုပ်၊ အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာနေတဲ့ သူရဲ့ အထက်အရာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပွားကြည့်ပါသတဲ့။ ရှေ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုပွားရသလိုပဲ မေတ္တာစိတ် တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်နေတာကို

http://www.dhammadownload.com

တွေ့ရပါသတဲ့။ ဒါနဲ့ အဲဒီနေ့ တစ်နေ့လုံး အဲဒီ အရာရှိပုဂ္ဂိုလ်ကိုချည်း မေတ္တာပွားနေလိုက်ပါသတဲ့။ ဒါနဲ့ မေတ္တာဘာဝနာ အားထုတ်ရက် တစ်လခွဲလောက်ရလို့ အိမ်ပြန်တဲ့အခါ သူ့ကို ရန်ရှာ၊ အပြစ်ဖို့နေတဲ့ အရာရှိဟာ သူတရားအားထုတ်နေတဲ့ ရက်အတွင်း သူ့အိမ်ကို နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် လာရောက်ပြီး သူရဲ့ကျန်းမာကြောင်း၊ ချမ်းသာကြောင်းနှင့် ရိပ်သာမှာ တရားအားထုတ်တာ အဆင်ပြေရဲ့လား စတဲ့ သတင်းကို မေးကြောင်း သူ့အစ်ကိုက ပြောပြလို့ သိရသတဲ့။ ရုံးပြန်တက်တဲ့အခါမှာလည်း သူ့အရာရှိဟာ အရင်ကနဲ့ လုံးဝမတူ ကြည်ဖြူတဲ့ မျက်နှာထားကို တွေ့ရကြောင်း အပြစ်ရှာတာ တွေမရှိတော့ဘဲ ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံကြောင်းနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်တွေ အားလုံး အဆင်ပြေသွားကြောင်း လျှောက်ထား ဖူးတယ် . . ." လို့ မေတ္တာပွားသူ တပည့်ယောဂီရဲ့ ကိုယ်တွေ့လေးကို ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

လေးရက်မြောက်နေ့မှာလည်း ဆရာတော်ကြီးက မေတ္တာယောဂီ အခြားတစ်ဦးရဲ့ ကိုယ်တွေ့လေးကိုဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ "တစ်ခါ မန္တလေးက မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများတဲ့တပည့်တစ်ဦးကလည်း ဆယ်ရက်လောက် မေတ္တာပွားမိတဲ့အခါ သူ့ကို အမြဲလိုလို မကောင်းသတင်း လွှင့်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပွားသတဲ့။ မေတ္တာပွားကြည့်တော့ တခြားသူတွေကို ပွားသလိုပဲ မေတ္တာစိတ်တွေ အင်ကောင်းအားကောင်း ဖြစ်နေတာကိုတွေ့ရလို့ အဲဒီ အမျိုးသမီးကို ကြိမ်ဖန်များစွာ မကြာခဏ မေတ္တာပွားသတဲ့။ အိမ်ပြန် ရောက်တော့ အဲဒီ အမျိုးသမီးက မူတွေပြောင်းပြီး အိမ်ကို မကြာခဏ ဝင်ထွက်သွားလာသတဲ့။ နောက် ခင်ခင်မင်မင် ဆက်ဆံရုံမကဘဲ

http://www.dhammadownload.com

မကောင်းသတင်းတွေကိုတောင် မလှင့်တော့ကြောင်း . . . . လျှောက်ထားဖူးတယ်. . . " လို့ ပြောကြားပါတယ်။

ငါးရက်မြောက်နေ့မှာ သီရိမာလောင်းလိုက်တဲ့ ထောပတ်ပူတွေဟာ ဥတ္တရာရဲ့မေတ္တာကြောင့် သီတာရေလို အေးဆင်းသွားတဲ့အကြောင်း ဥတေနမင်းကြီးက ပစ်လိုက်တဲ့မြှားဟာ သာမာဝတီရဲ့ မေတ္တာကြောင့် သာမာဝတီဆီ မသွား ဥတေနမင်းကြီးဆီ ပြန်လာတဲ့အကြောင်း၊ မဃလုလင်ကိုနင်းသတ်ရန်လွှတ်လိုက်တဲ့ဆင်ရိုင်းကြီးဟာ မဃလုလင်ရဲ့ မေတ္တာကြောင့် မနင်းရက်ဘဲ ရပ်နေတဲ့အကြောင်းများကို ဟောကြားတော် မူပါတယ်။ ခြောက်ရက်မြောက်နေ့မှာ မုဆိုး ပစ်ထိုးလိုက်တဲ့ လှံဟာ နွားမကြီးရဲ့ သားငယ်နွားလေးအပေါ် ထားရှိနေတဲ့ မိခင်မေတ္တာကြောင့် လှံဟာ ထမ်းရွက်လို ပျော့ပြီး ခွေလိပ်သွားတဲ့အကြောင်းလေးများကို ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ အဲဒီတရားစခန်းလေးရဲ့ အောင်ပွဲနေ့မှာတော့ တရားဝင်ယောဂီတွေ သိပ်သဘောကျ ဝမ်းသာ ကြတယ်။ ပုခက်မြို့က ယောဂီတစ်ဦးက လျှောက်တယ်။ 'တပည့်တော်တို့ ပုခက်မြို့မှာလည်း လာမည့်နှစ် ဒီလို မေတ္တာတရား စခန်းတစ်ခု ဖွင့်လှစ်ပေးပါဘုရား'လို့ ဆရာတော်ကို လျှောက်ထား ပါတယ်။ ဘန်ကောက်က ကမ္ဘဋ္ဌာန်းဆရာကြီး တစ်ဦးကတော့ 'ဒီကနောက် တပည့်တော်လည်း တရားစခန်းဖွင့်တိုင်း ခုလို မေတ္တာကို ရှေးဦးစွာ အပွားခိုင်းမယ်။ နောက်မှ ဝိပဿနာ တရားပွားစေမယ်။ မေတ္တာဟာ သိပ်ကောင်းတာပဲ။ ဒီလို စနစ်တကျ မပွားဖူးပါ' . . . ဟုလျှောက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အချစ်(၃)မျိုး

မေတ္တာကိုချစ်တာလို့ဘာသာပြန်ရမယ်။ ချစ်တယ်ဆိုတာ ကောင်းစားစေချင်၊ ချမ်းသာစေချင် အစစအရာရာ အဆင်ပြေစေချင်တဲ့ စိတ်ပါပဲ။

အဲဒီ အချစ်ဟာ (၁) မေတ္တာချစ်၊ (၂) တဏှာချစ်၊ (၃) ဂေဟဿိတပေမချစ်– လို့(၃)မျိုး ရှိပါတယ်။

(၁) မေတ္တာချစ်က ငြိတွယ်မှု ကင်းတယ်။ အေးမြတယ်။ သတ္တဝါတို့ရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားတဲ့စိတ် သက်သက်နဲ့ ချစ်တဲ့ အချစ်ပါ။

(၂) တဏှာချစ်က ငြိတွယ်မှုအပြည့်နဲ့ ချစ်တဲ့အချစ်၊ တဏှာချစ်က ပူလောင်တယ်။ ဇနီးမောင်နှံတို့ရဲ့ အချစ်မျိုးပေါ့။

(၃) ဂေဟဿိတပေမချစ်က အိမ်နေသူလူတို့ကို မှီသော ချစ်ခြင်းမျိုးကို ခေါ်တယ်။ ငြိတွယ်မှု အနည်းငယ်ပါဝင်တဲ့ မိဘက သားသမီးအပေါ်၊ သားသမီးက မိဘအပေါ်၊ အစ်ကို၊ အစ်မက ညီ၊ ညီမများအပေါ် ချစ်တဲ့အချစ်၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတို့ရဲ့ အချစ်မျိုးပေါ့၊ ဒီအချစ်ဟာ ငြိတွယ်မှု ပါတော့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သိပ်အားမကြီးဘူး။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ လိုလားတဲ့ မေတ္တာစစ်က ပိုပြီး အားကောင်းတယ်။ ဂေဟဿိတပေမဟာ တဏှာဖြစ်ကြောင်း ဘယ်အခါကျမှ သိသာလာ သလဲဆိုရင် ချစ်ခင်နေတဲ့ အဲဒီ အမေ၊ အဖေ၊ သား၊ သမီး သေပြီ ဆိုတဲ့အခါကျမှ တဏှာပါဝင်နေကြောင်း၊ ငြိတွယ်နေကြောင်း ထင်ရှားပေါ်လွင်လာတယ်။ ဘယ်လို ထင်ရှားသလဲဆိုရင် အဲဒီလို သေတဲ့အခါ ပူဆွေးကြ၊ ငိုကြွေးကြ၊ စိတ်ဆင်းရဲကြ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကြ၊

http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခရောက်ကြတယ်။ ဒီမှာ ငြိတွယ်မှုပါလို့ ဒီလို ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ကြတာပေါ့။ ငြိတွယ်မှုမပါရင် ဘယ်ပူဆွေး ငိုကြွေးပါ့မလဲ။ ဘယ်ဒုက္ခရောက်ပါ့မလဲ။ အဲဒီအခါကျမှသာ ငါ့ဟာမေတ္တာစစ်၊ မေတ္တာမှန် မဟုတ်ပါလားလို့ သိကြရတယ်။

မေတ္တာစစ်၊ မေတ္တာမှန်နဲ့ ချစ်တဲ့ အချစ်က အဲဒီလို ပူဆွေးစရာနဲ့ ကြုံလည်း မပူဆွေးပါဘူး။ ငိုကြွေးစရာနဲ့ ကြုံလည်း မငိုကြွေးပါဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲစရာနဲ့ ကြုံလည်း စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်ဘဲ သူ့ရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကိုလိုလားမြဲလိုလားနေနိုင်တဲ့သဘောရှိတယ်။ ဒါက မေတ္တာစစ်တာကိုး. . . ။

မေတ္တာပွားက အကျိုးကြီးလှ

ယောဂီတို့ ပွားများရမှာက အဲဒီမေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်ကို ပွားများအားထုတ်ရမှာပါ။ ပွားများအားထုတ်ရင် လက်ဖျောက်တစ်ချက်တီးလောက် အချိန်ကလေးမျှ မေတ္တာပွားရင်ပဲ အင်မတန် တန်ဖိုးကြီးလှပြီ။

အစ္ဆရာသင်္ဃာတမတ္တမ္ပိ စေ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု မေတ္တာစိတ္တံ အာသေဝတိ၊ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု အရိတ္တဇ္ဈာနော ဝိဟရတိ သတ္ထုသာသနကရော ဩဝါဒပဋိကရော အမောဃံ ရဋ္ဌပိဏ္ဍံ ဘုဉ္ဇတိ။

လက်ဖျောက်တစ်ချက်တီးလောက် အချိန်ကလေးမျှ မေတ္တာပွားလိုက်တာနဲ့ပဲ အဲဒီရဟန်း အဲဒီရှင်သာမဏေဟာ ဘုရားစကားကိုလိုက်နာရာရောက်တယ်။ သာသနာ့ပြုရာရောက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

တိုင်းသူပြည်သား လှူဒါန်းတဲ့ဆွမ်းကို အချည်းအနှီး သုံးဆောင်တာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အကျိုးရှိရှိ ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်တာပဲတဲ့။

အဲဒါကြောင့် တွေ့ဖူးကြားဖူးကြမှာပေါ့။ ဒကာ ဒကာမတွေ လှူဒါန်းတဲ့ ဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးပြီးတဲ့အခါ လှူဖွယ်ပစ္စည်း အသီးသီးတို့ကို အလှူခံပြီးတဲ့အခါ ဘုန်းတော်ကြီးတွေ မေတ္တာသုတ် ရွတ်ပြီး မေတ္တာပွားကြတာ။ တွေ့ဖူးပါတယ်ဘုရား။ အဲဒါ အလှူရှင်များ လည်း အကျိုးကြီး၊ မိမိတို့မှာလည်း အပြစ်ကင်းအောင် အချည်းနှီး သုံးဆောင်ရာ မရောက်အောင် မေတ္တာပို့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလောက် တန်ဖိုးကြီးတယ်ဆိုတော့ ပွားသင့်တာပေါ့။ ပွားများပြီဆိုရင်တော့ ပထမဆုံး အကျိုးရတာ မိမိပဲ။ ဒုတိယ အကျိုးရတာက မိမိပတ်ဝန်းကျင်ပေါ့။ မိမိက မေတ္တာပွားတော့ မိမိမှာ စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ အေးမြခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဝမ်းမြောက်ခြင်း ဆိုတဲ့ အကျိုးတရားတွေ ရလာပါတယ်။

ပြုံးလာသတဲ့။

ဝေယျာဝစ္စလုပ်နေတဲ့ ယောဂီတစ်ယောက် ခု ဒီပရိသတ်ထဲမှာ ပါပါတယ်။ သူမေတ္တာပွားတုန်းက တစ်လ ကျော်ကျော် ပွားတယ်။ ကဆုန်လ နေသိပ်ပူတဲ့ အချိန်ပေါ့။ တစ်လလောက် ပွားမိတဲ့အခါ ပွားရင်းပွားရင်းနဲ့ စိတ်ထဲမှာ တည်ငြိမ်မှု၊ ငြိမ်းအေးမှု ရပြီးတော့ နှစ်သိမ့်ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိတွေ ဖြစ်နေတော့ မသိမသာ ပါးစပ်က ပြုံးလာသတဲ့။ အဲဒီလို ပြုံးနေတာကို သူကလဲ သိတယ်။ ဘေးက ယောဂီကလည်း မြင်တယ်တဲ့။ နောက်တော့ အေးလွန်းလို့ဆိုပြီး

http://www.dhammadownload.com

အနားက အဝတ်ကို ကောက်ပြီးတော့တောင် ဝတ်မိ သတဲ့။ အချိန်က ကဆုန်လ နေပူပူကြီးပဲ။ အဲဒါ မေတ္တာရဲ့ စွမ်းအင်ပေါ့။

မေတ္တာစျာန်

မေတ္တာပွားလို့ မေတ္တာစိတ်အင်အား ကောင်းကောင်း ဖြစ်ပြီး အပွားခံ အာရုံအပေါ် မှာပဲ စိတ်တည်ငြိမ်လို့ချမ်းသာစေလိုတဲ့စိတ်၊ ကောင်းစားစေလိုတဲ့စိတ်၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေစေလိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဒီအခါ စိတ်ဟာ ဘယ်ကိုမှ မပြေးမထွက်တော့ဘဲ သိပ်ငြိမ်လာတယ်။ ငြိမ်တာဟာလည်း (၂)မျိုးရှိတယ်။ တစ်မျိုးက မေတ္တာပွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထံ မိမိ စိတ်ကရောက်ပြီးတော့ သူ့အပေါ် မှာ ချမ်းသာစေလိုတဲ့စိတ်၊ ကောင်းစားစေလိုတဲ့ စိတ်တွေ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီး ငြိမ်နေတာ။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ မိမိစိတ်ထဲမှာပဲ အဲဒီ မေတ္တာအပွားခံ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ထင်ရှားစွာ ပေါ် နေပြီး အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ် မှာ ချမ်းသာစေလိုတဲ့ စိတ်တွေ အင်အားကောင်းစွာ အဖန်ဖန်ဖြစ်နေပြီး ငြိမ်နေတာက တစ်မျိုးလို့ ဒီလို တည်ငြိမ်မှု နှစ်မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေတာကို မေတ္တာစျာန်ရတယ်လို့ခေါ် တယ်။ မေတ္တာပွားများတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပဌမစျာန်၊ ဒုတိယစျာန်၊ တတိယစျာန်လို့ စျာန်(၃)ဆင့်အထိ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါက စျာန်ကိုလေးမျိုးလေးပါးလို့ယူတဲ့ နည်းအရပေါ့။ စျာန်ကို ငါးမျိုးငါးပါးယူတဲ့ နည်းအရဆိုရင်တော့ မေတ္တာပွားတဲ့ မေတ္တာရှင်ဟာ စတုတ္ထစျာန် အထိရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဈာန်

ဈာန်ဆိုတာ " ဈာယတိ ဥပနိဇ္ဈာယတီတိ ဈာနံ "

ဈာယတိ ဥပနိဇ္ဈာယတီတိ = အာရုံကိုကပ်၍ ရှုတတ်သောကြောင့် ဈာနံ = ဈာန်မည်၏။ အဲဒီ အပ္ပနာခံအာရုံအပေါ် စိတ်ကတည်ငြိမ်ပြီးနေ၊ စူးစိုက်ပြီးနေ၊ ကပ်ပြီးနေတာကို ဆိုလိုတာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်စိုက်နေတာပါပဲ။ အခြားဟိုဟိုဒီဒီ အာရုံတွေဆီ စိတ်က ပြေးမသွားတော့ဘဲ အဲဒီ အပ္ပနာခံအာရုံထဲမှာပဲ မေတ္တာစိတ် စူးစိုက်တည်ငြိမ်နေတာကို ဈာန်လို့ခေါ်တာ။ သမာဓိလို့လဲ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဓဆောင်ပုဒ်။ ။ အာရုံအများ၊ စိတ်မသွားဘဲ၊ တစ်ပါးထဲတွင်၊
စူးစိုက်ဝင် ခေါ်တွင်သမာဓိ၊
အာရုံအများ၊ စိတ်မသွားဘဲ၊ တစ်ပါးထဲတွင်၊
စူးစိုက်ဝင် ခေါ်တွင်ဈာန်ဟုသိ၊

ဈာန်(၂)မျိုး

အဲဒီဈာန်ကို ကျမ်းဂန်များမှာ ငလေးဆင့်တစ်နည်း၊ ငါးဆင့်တစ်နည်း ဒီလို နှစ်နည်း ဟောထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ပထမအဆင့်ထက် ဒုတိယအဆင့်က ပိုပြီး တည်ငြိမ်တယ်။ ဒုတိယအဆင့်ထက် တတိယအဆင့်က၊ တတိယအဆင့်ထက် စတုတ္ထအဆင့်က ပိုမိုလို့ ပိုမိုလို့ တည်ငြိမ်တယ်။ အဲဒီလို တည်ငြိမ်မှု အားကောင်းမကောင်းလိုက်ပြီး အဆင့်က တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တက်တက်သွားတယ်။

ပထမအဆင့် တည်ငြိမ်မှု (ပထမဈာန်) မှာ (၁) အာရုံကို

http://www.dhammadownload.com

ကြံ့စည်တဲ့သဘော၊ (၂) အာရုံကို ဆင်ခြင်တဲ့သဘော၊ (၃) နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်တဲ့သဘော၊ (၄) ချမ်းသာတဲ့သဘော၊ (၅) အပ္ပနာခံအာရုံအပေါ် တည်ငြိမ်နေတဲ့သဘော၊ ဒီသဘောလေး ငါးမျိုးပါဝင်ပါတယ်။ ဒီလို ဈာန်အင်္ဂါလေးတွေကို စဉ်ပြောလိုက်တာဟာ ကျမ်းဂန်လာတဲ့အတိုင်းပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။ အမှန်ကတော့တည်ငြိမ်လို့မို့ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်တယ်။ တည်ငြိမ်လို့မို့ချမ်းသာတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာပါ။ ဒါက ပွားများအားထုတ်တဲ့ယောဂီတွေရဲ့ လက်တွေ့ခံစားမှု အရသာပေါ့။

စိတ်က ပိုမိုငြိမ်လာလို့ တစ်ဆင့်မြင့်သွားပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့ အာရုံကို ကြံ့စည်တဲ့သဘော၊ (အပ္ပနာခံအာရုံဆီသို့ မေတ္တာစိတ်ကလေး တန်းကနဲ တန်းကနဲ ပြေးတဲ့ ဝိတက်သဘော၊ အပ္ပနာခံအာရုံဆီသို့မေတ္တာစိတ်ကိုပို့ပေး၊ တင်ပေး ညွတ်ညွတ်ပေးနေတဲ့ ဝိတက်သဘော နှင့် အပ္ပနာခံ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး ထပ်ကာထပ်ကာဖြစ်နေ၊ ရစ်ကာဝဲကာ ဖြစ်နေတဲ့ ဝိစာရသဘော) မရှိတော့ဘူး။ ဒီအခါ သိပ်ငြိမ်သွားပြီ။ ကြံ့စည်နေသေးတယ်၊ သုံးသပ်နေသေးတယ်ဆိုလို့ရှိရင် နည်းနည်းလှုပ်နေသေးတာပေါ့။ ခုတော့ကြံ့စည်တဲ့သဘော၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်တဲ့သဘောကို မရှိတော့၊ မပါတော့ဘူး။ အာရုံအပေါ်မှာ စိတ်ငြိမ်ပြီးနေတဲ့သဘော နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်နေတဲ့သဘောနဲ့ ချမ်းသာနေတဲ့သဘော။ ဒါပဲရှိတယ်။ သဘောလေး သုံးခုပေါ့။

ဒီထက်ပိုပြီး တစ်ဆင့်မြင့်သွားပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုတောင် မရှိတော့ပြန်ဘူး။ ချမ်းသာနေတဲ့ သဘောလေးနဲ့ တည်ငြိမ်နေတဲ့ သဘောလေး ဒီနှစ်ခုပဲ ရှိတော့တယ်။ (နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်တယ် ဆိုလဲ စိတ်ဟာ တုန်လှုပ်နေသေးတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဒီနှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုဟာ သိပ်အားကောင်းလာတဲ့အခါမျိုး ဆိုပါက တစ်ကိုယ်လုံးတုန်ခါ တုန်ခါပြီး အပ္ပနာခံ အာရုံရော မေတ္တာစိတ်ပါ ပျောက်-ပျောက်တောင်သွားတတ်ပါသေးတယ်။ ပျောက်သွားပြန်တော့ တစ်ဖန်ပြန်ပြီး ဖြစ်ပေါ်အောင် လှုံ့လစိုက်ရပြန်တယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ အလွန်ကြီး မငြိမ်သက်သေးဘူးပေါ့။) အဲဒီလောက် အထိဆိုတော့ သုံးဆင့်ကွဲသွားပြီ။ ပထမအဆင့်မှာက (၁) အာရုံကိုကြံစည်တဲ့သဘော၊ (၂) ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့သဘော၊ (၃) နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်တဲ့သဘော၊ (၄) ချမ်းသာတဲ့သဘော၊ (၅)တည်ငြိမ်တဲ့သဘော။

ဒုတိယအဆင့်မှာ (၁) နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်တဲ့သဘော၊ (၂) ချမ်းသာတဲ့သဘော၊ (၃) တည်ငြိမ်တဲ့သဘော။

တတိယအဆင့်မှာက (၁) ချမ်းသာတဲ့သဘော၊ (၂) တည်ငြိမ်တဲ့သဘော။ ဒီအထိ(၃)ဆင့်ပေါ့။ စိတ်ဟာ ဒီထက်ပိုပြီး ငြိမ်သွားတဲ့အခါကျတော့ ချမ်းသာတာတောင် မရှိတော့ဘူး။ ငြိမ်နေတာပဲ ရှိတယ်။ ချမ်းသာတယ်လို့လဲ မသိဘူး။ ဆင်းရဲတယ်လို့လဲ မသိဘူး။ အလယ်ကထိုင်နေတာပေါ့။ ဒါကို ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီတော့ ဒီစတုတ္ထအဆင့်အခိုက်မှာ ဥပေက္ခာသဘောရယ်၊ တည်ငြိမ်မှု (ဧကဂ္ဂတာ) သဘောရယ်လို့ ဒီနှစ်ခုပဲ ရှိတယ်။ အားလုံးဆိုတော့ လေးဆင့်ပေါ့။

ဒီမှာ မေတ္တာဆိုတာ သတ္တဝါရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားတဲ့စိတ်ဆိုတော့ သတ္တဝါတွေကို ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ဖြစ်စေချင် ရစေချင်တဲ့စိတ် အကြိမ်ကြိမ် မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်နေစေရတယ်။ ဒီတော့ မေတ္တာပွားတဲ့ ယောဂီဟာ သတ္တဝါကို ဥပေက္ခာပြုလို့ မဖြစ်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဥပေက္ခာရဲ့သဘောက သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာစေလိုတဲ့သဘောလည်းမရှိ၊ ဆင်းရဲစေလိုတဲ့ သဘောလည်းမရှိဘူး။ သတ္တဝါရဲ့ ချမ်းသာဆင်းရဲမှုကို ဘေးချိတ်ထားတဲ့သဘောပဲ။ ဒီလို မေတ္တာနဲ့ ဥပေက္ခာဟာ သဘောတရားချင်း ကွဲလွဲနေ၍ မေတ္တာပွားတဲ့သူဟာ ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါး ပါဝင်တဲ့ စတုတ္ထဈာန်(လေးဆင့်) အထိမရောက်နိုင်၊ မရနိုင်ပါ။ တတိယဈာန်(သုံးဆင့်)နဲ့ပဲ ရပ်သွားတယ်။ သုံးဆင့်ပဲ ရနိုင်တယ်။

မေတ္တာပွားများသူ ရနိုင်သည့်ဈာန်

ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါ။ မေတ္တာပွားများ အားထုတ်သူတို့မှာ–

(၁) ကြံစည်ခြင်း (ဝိတက်)၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း (ဝိစာရ)၊ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်း (ပီတိ)၊ ချမ်းသာခြင်း (သုခ)၊ တည်ငြိမ်ခြင်း (ဧကဂ္ဂတာ) သဘော ငါးပါးပါဝင်သော ပဌမဈာန်။

(၂) နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်း (ပီတိ)၊ ချမ်းသာခြင်း (သုခ)၊ တည်ငြိမ်ခြင်း (ဧကဂ္ဂတာ) သဘော သုံးပါးပါဝင်သော ဒုတိယဈာန်။

(၃) ချမ်းသာခြင်း (သုခ)၊ တည်ငြိမ်ခြင်း (ဧကဂ္ဂတာ) သဘော နှစ်ပါးပါဝင်သော တတိယဈာန် အထိရပါတယ်။

ဈာန်ကိုလေးဆင့်ခွဲရင် မေတ္တာဘာဝနာပွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီ တတိယအဆင့် (တတိယဈာန်) အထိပဲ ရတယ်။ အကယ်၍ ဈာန်ကို

http://www.dhammadownload.com

ငါးဆင့်ခွဲရင်တော့ မေတ္တာပွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စတုတ္ထအဆင့်(စတုတ္ထဈာန်) အထိ ရပါတယ်။ ဒါကိုလည်း ဆိုကြပါဦး။

မေတ္တာပွားများ အားထုတ်သူတို့မှာ–

(၁) ကြံစည်ခြင်း (ဝိတက်)၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း (ဝိစာရ)၊ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်း (ပီတိ)၊ ချမ်းသာခြင်း(သုခ)၊ တည်ငြိမ်ခြင်း (ဧကဂ္ဂတာ) သဘော ငါးပါးပါဝင်သော ပထမဈာန်။

(၂) ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း (ဝိစာရ)၊ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်း (ပီတိ)၊ ချမ်းသာခြင်း (သုခ)၊ တည်ငြိမ်ခြင်း (ဧကဂ္ဂတာ)၊ သဘော လေးပါးပါဝင်သော ဒုတိယဈာန်။

(၃) နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်း (ပီတိ)၊ ချမ်းသာခြင်း (သုခ)၊ တည်ငြိမ်ခြင်း (ဧကဂ္ဂတာ) သဘော သုံးပါးပါဝင်သော တတိယဈာန်၊

(၄) ချမ်းသာခြင်း (သုခ)၊ တည်ငြိမ်ခြင်း (ဧကဂ္ဂတာ) သဘော နှစ်ပါးပါဝင်သော စတုတ္ထဈာန် တို့ကို ရရှိပါတယ်။

ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ – ဈာန်အင်္ဂါ နှစ်ပါးပါဝင်တဲ့ ပဉ္စမဈာန်ကိုတော့ မေတ္တာပွားတဲ့သူဟာ မရနိုင်ပါ။

ဥပစာရ သမာဓိဖြစ်ပုံ။

မေတ္တာခံ ပုဂ္ဂိုလ်ဆီကို စိတ်ညွှတ်ပြီး ချမ်းသာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေလို့ အကြိမ်ပေါင်း ရာထောင် သောင်း သိန်း စသည်ဖြင့် မပြတ်ပွားနေရတယ်၊ အဲဒီလို ပွားနေရင် တခြားကို စိတ်က ထွက်ထွက်

http://www.dhammadownload.com

သွားတာလည်း ရှိလိမ့်မည်။ အဲဒီလို စိတ်ကူးတွေဟာ အများအားဖြင့် နီဝရဏခေါ်တဲ့ အကုသိုလ်တွေပဲ၊ သတိရတဲ့ အခါကစပြီး အဲဒါတွေကို ဆက်လက် နှလုံးမသွင်းဘဲ ပွားနေကျ မေတ္တာကိုသာ မပြတ်ပွား နေရတယ်။ သမာဓိ အားရှိလာရင် တခြားထွက်တဲ့စိတ် နည်းနည်း သွားလိမ့်မယ်။ သမာဓိအားပြည့်လာရင်တော့ တခြားကို စိတ်က မထွက်တော့ဘဲ မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် မှာသာ စိတ်က တည်နေလိမ့်မယ်၊ အဲဒါဟာ နီဝရဏကင်းတဲ့ ဥပစာရသမာဓိ ဖြစ်လာတာပါပဲ။

ချာန်ရပုံ

အဲဒီ ဥပစာရသမာဓိက အားကောင်းထက်သန် လာတဲ့အခါ စိတ်ဟာ အိပ်မက်အာရုံပေါ် မှာ မျောပါနေသလို မေတ္တာခံ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် ကျရောက်သက်ဝင်စေပြီး တည်နေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ပထမ အကြိမ်မှာတော့ စိတ်တစ်ချက်လောက် တစ်ခဏမျှပါပဲ၊ အဲဒီကနောက် ဆက်ပြီးပွားနေတဲ့အခါ တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်၊ သုံးလေးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်၊ မိနစ်သုံးဆယ်၊ တစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ကြာရှည်စွာလည်း တည်နေလိမ့်မယ်။

အဲဒီလိုအခါမှာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က မြင်စရာ ကြားစရာ စသည် သာမန်အာရုံများ ရှိနေသော်လည်း အဲဒီ အာရုံများဆီသို့ စိတ်မရောက်တော့ဘဲ မေတ္တာခံ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် မှာသာ ချမ်းသာ စေလိုတဲ့အနေဖြင့် တစ်ကြို့တည်း တည်နေလိမ့်မယ်။ ဝမ်းမြောက် တက်ကြွတဲ့ပီတိလည်း အထူးထင်ရှားလိမ့်မယ်၊ စိတ်ချမ်းသာမှု သုခလည်း အထူးထင်ရှားလိမ့်မယ်။ မေတ္တာခံ ပုဂ္ဂိုလ်ဆီသို့ ညွတ်တဲ့စိတ်နှင့် အာရုံပြု

http://www.dhammadownload.com

ဆင်ခြင်တဲ့ ဝိစာရလည်း ထက်သန်စွာ ဖြစ်လျက် ထင်ရှားလိမ့်မယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးပေါ့ပြီး နေထိုင်ကောင်းတာလည်း အထူးထင်ရှားလိမ့်မယ်၊ စိတ်ကလဲ ဘယ်ကိုမျှ မသွားဘဲ တည်ငြိမ်နေတာ အထူးထင်ရှားလိမ့်မယ်၊ အဲဒီ အထူးထင်ရှားတဲ့ ဝိတက် ဝိစာရ ပီတိ သုခ စိတ်တည်ငြိမ်မှု (ဧကဂ္ဂတာ) ဆိုတာတွေဟာ ပထမဈာန်၏ အစိတ်အပိုင်း အင်္ဂါတွေပါပဲ၊ အဲဒီ အင်္ဂါအပေါင်းကို ပထမဈာန်လို့ ခေါ်ရတာပဲ၊ အဲဒီလို ဖြစ်နေရင် ပထမဈာန်ကို ရနေတာပါပဲ၊ ဒါကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ 'ဧဝရူပေ စ ပုဂ္ဂလေ ကာမံ အပ္ပနာ သမ္ပဇ္ဇတိ' လို့ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ကိုမေတ္တာပွားနေရင်း အပ္ပနာဈာန် ရနိုင်ကြောင်း ပြဆိုထားပါတယ်။

အဲဒီ ပထမဈာန်ဟာ အာရုံကို ကြံတဲ့ ဝိတက်၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်တဲ့ဝိစာရဆိုတဲ့ အင်္ဂါတွေ ပါဝင်နေလို့ အားကောင်းသင့်သလောက် မကောင်းဘူး၊ ဈာန်ဝင်စားနေတုန်း ကြမ်းတမ်းသော အသံက နားမှာ ဝင်တိုက်ခိုက်ရင် ဈာန်မှ ထလာပြီး အဲဒီ အသံဆီကို စိတ်ရောက်သွားနိုင်သေးတယ်၊ ဒါကြောင့် အဲဒီ ဝိတက် ဝိစာရ မပါဘဲ တည်ငြိမ်နေတဲ့ ဈာန်စိတ်ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်း နေကျပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံပြုပြီး အထပ်ထပ်မေတ္တာပွားနေရတယ်၊ သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အခါ အာရုံဆီကို စိတ်မညွှတ်စေရ, မကြံရဘဲ မသုံးသပ် မဆင်ခြင်ရတော့ဘဲ ယခင်က ထက်သာလွန်တဲ့ ပီတိသုခများနှင့်တကွ စိတ်တည်ငြိမ်လျက် ဖြစ်နေလိမ့်မယ်၊ အဲဒါက ဒုတိယဈာန်ပဲ၊ အဲဒီဈာန်မှာ ဝမ်းမြောက်တက်ကြွမှုက အလွန်ကဲဆုံးပဲ၊ အဲဒီ ဝမ်းမြောက်တက်ကြွမှု ပီတိကို အလိုမရှိရင် ပွားနေကျ မေတ္တာခံ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုပင် ဆက်လက်ပြီး မေတ္တာပွားနေရတယ်၊ သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အခါ ပီတိ မပါဘဲ

http://www.dhammadownload.com

အလွန်ကောင်းတဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ စိတ်တည်ကြည်မှုများ ထင်ရှားလျက် ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ အဲဒါက တတိယစျာန်ပဲ၊ မေတ္တာစျာန်ထဲမှာ အမြင့်ဆုံးစျာန်ပဲ။ (ဗြဟ္မဝိဟာရ မဟာစည်ဆရာတော်)

နှစ်ဦးနှစ်ဝ ချမ်းသာရ

မိမိသန္တာန်မှာ ခုပြောခဲ့တဲ့ မေတ္တာစျာန် ဖြစ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် မိမိစိတ်တည်ငြိမ်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းတယ်။ အေးမြတယ်။ ကြည်လင်တယ်။ ရှင်လန်းတယ်။ ဝမ်းမြောက်တယ်။ ငြိမ်းအေးတယ်။ ဒါက မေတ္တာစိတ် ဖြစ်အောင် ပွားလို့မိမိခံစားရတဲ့ချမ်းသာမှုပေါ့။ တစ်ခါ ခုလိုမိမိသန္တာန်မှာ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာစေလိုတဲ့ မေတ္တာစိတ် ဖြစ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ မေတ္တာစိတ်ခါတ် အရှိန်ဟပ်ခံရတဲ့ အခြား အခြား သတ္တဝါတွေမှာလဲ ငြိမ်းချမ်း တယ်။ အေးမြတယ်။ ကြည်လင်တယ်။ ပျော်ရွှင်တယ်။

သီတာရေစင်လို

ဒီသဘောဟာ သဘာဝတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မီးနား နီးတဲ့အခါ၊ မီးနားကပ်တဲ့အခါ ပူတယ်။ ရေနားနီး ရေနားကပ်တဲ့အခါ အေးတယ်။ မီးက မိမိအနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပူလောင်စေတယ်။ ရေက မိမိအနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်ကို အေးမြစေတယ်။ ထို့အတူပဲ သတ္တဝါတစ်ဦးရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့ မေတ္တာစိတ်က သူ့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို အေးမြစေတယ်။ ချမ်းမြေ့စေတယ်။ ငြိမ်းအေးစေတယ်။ ဒါက မေတ္တာရှင်ရဲ့ မေတ္တာကြောင့် တစ်ခြား သတ္တဝါတွေ အကျိုးရတာ ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာ၏အရှိန်

ဒါကို ထင်ရှားအောင် ပြောပါဦးမယ်။ ဝေဿန္တရာဇာတ်တော်မှာ ဝေဿန္တရာမင်းကြီး တောထွက်ပြီး ဝေဘာရတောင်မှာ သွားနေတယ်။ နေတဲ့အခါ မေတ္တာဘာဝနာ များများပွားတယ်။ ပွားတော့ ဝေဿန္တရာမင်းကြီးရဲ့ မေတ္တာဓါတ်အရှိန်ဟပ်လို့ အဲဒီတောင်ပေါ်မှာ သုံးယူဇနာအတွင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ အချင်းချင်း မေတ္တာသက်ဝင်ကြသတဲ့။ မေတ္တာသက်ဝင်တော့ တစ်ဦးကို တစ်ဦး ရန်သတ္တရု မပြုကြဘူးတဲ့။ တစ်ဦးပေါ် တစ်ဦး ချစ်ခင်တဲ့စိတ် အကျိုးလိုလားတဲ့စိတ်ပဲ ဖြစ်ကြသတဲ့။ အင်မတန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ခြင်္သေ့ ကျား အစရှိတဲ့ သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေတောင်မှ သူတို့အချင်းချင်း၊ တိရစ္ဆာန်အချင်းချင်း အပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ် ဖြစ်ကြသတဲ့။ တစ်ယူဇနာကို အကြမ်းအားဖြင့် ရှစ်မိုင်လို့လဲ တိုင်းတာကြတယ်။ ဆယ့်သုံးမိုင် လို့လည်း တိုင်းတာကြတယ်။ ရှစ်မိုင်ပဲဆိုကြပါစို့။ ရှစ်သုံးလီ နှစ်ဆယ့်လေး၊ နှစ်ဆယ့်လေးမိုင် ပတ်လည်အတွင်းမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ ဝေဿန္တရာမင်းကြီးရဲ့ မေတ္တာဓါတ်တွေ အရှိန်ဟပ်တာနဲ့ ချစ်ခင်မှု ကောင်းကျိုးချမ်းသာ လိုလားမှုတွေ ဖြစ်လို့ ငြိမ်းချမ်းအေးမြကြတယ်။ သင့်မြတ်ကြတယ်။ သင့်တင့်မျှတ ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ နေကြသတဲ့။ ခြင်္သေ့ကလည်း သမင်တွေ့ရင် စားလိုတဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။ ချမ်းသာစေလိုတဲ့ စိတ်ပဲ ရှိတော့သတဲ့။ ကျားကလည်းပဲ တစ်ခြား ဂျို၊ ငယ်၊ ဆိုင်၊ ဆပ်၊ ယုန် စတဲ့ သတ္တဝါတွေ တွေ့လည်း စားလိုစိတ်မရှိဘဲ၊ ချစ်ခင်တဲ့စိတ် ချမ်းသာစေလိုတဲ့စိတ်ပဲ ဖြစ်သတဲ့။ အဲဒါဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး မေတ္တာပွားလို့ အဲဒီ မေတ္တာကြောင့် တခြားတခြား သတ္တဝါတွေ၊

http://www.dhammadownload.com

ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သတ္တဝါတွေမှာ ရရှိတဲ့ အကျိုးတရားပဲ။ ဒီလိုဆိုတော့ သုံးယူဇနာ အတွင်းမှာ ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ အမြဲတမ်းစိတ်ဓါတ် ငြိမ်းချမ်းအေးမြပြီး ချမ်းသာနေကြတယ်။

မေတ္တာနယ် ချဲ့ကြပါစို့။

လူတိုင်းလူတိုင်းသာ ဒီမေတ္တာတရားကို လက်ကိုင်ထားပြီးတော့ ပွားများကြမယ်ဆိုရင် ပွားများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များရင်များသလောက် မေတ္တာဓါတ် အင်အားကြီးမားလာမယ်။ မေတ္တာဓါတ် အင်အားကြီးမားပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒီမေတ္တာဓါတ်ရဲ့ အရှိန်ဟပ်ရာဒေသရေိယာ ပိုမိုကျယ်ဝန်းလာမယ်။ အဲဒီလိုဆို လို့ရှိရင်တော့ တစ်လောကလုံး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး ချမ်းသာမှာ သေချာတယ်။ မှန်ရဲ့လား ယောဂီတို့။ မှန်ပါ့ဘုရား။ အကုန်လုံး ငြိမ်းချမ်း အေးမြပြီးတော့ မေတ္တာစိတ်မြတ် အအေးဓါတ်တွေ လွှမ်းပတ်ပြီး ကမ္ဘာလောကကြီး တစ်ခုလုံး ခံထားလိုက်ရင် ပျော်စရာကြီးနော်။ မှန်ပါ့ဘုရား။

သုဝဏ္ဏသာမ၏ မေတ္တာအရှိန်

နောက် သုဝဏ္ဏသာမဇာတ်မှာလည်းပဲ မိဘနှစ်ပါးက တောထဲမှာ ရသေ့ပြုနေတဲ့အခါကျတော့ သားဖြစ်တဲ့ သုဝဏ္ဏသာမက သစ်သီးရှာ ရေခပ် စသည် ပြုလုပ်လျက် မိဘနှစ်ပါးကို ပြုစုလုပ်ကျွေးတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ကျွေးတဲ့အခါ မှာလည်းပဲ သုဝဏ္ဏသာမဟာ ဒီမေတ္တာကိုပဲ များများပွားများ အားထုတ်တယ်။ သုဝဏ္ဏသာမရဲ့ မေတ္တာကြောင့် သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေ အချင်းချင်း

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာရှိကြ၊ ကောင်းကျိုးလိုလားကြတယ်။ ဒီတော့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေကြရသတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သုဝဏ္ဏသာမနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေဟာ နှစ်ကိုယ့်တစ်စိတ်လို ဖြစ်ပြီးတော့ သုဝဏ္ဏသာမ ကိစ္စရှိတယ်ဆိုရင် တိရစ္ဆာန်တွေက ကူညီတယ်။ ခိုင်းရာလုပ်တယ်။ သုဝဏ္ဏသာမ ရေခပ်ရင် သုဝဏ္ဏသာမက ရေဗူးနှစ်လုံး ရေအပြည့်ထည့်ပြီးတော့ သမင်လေးရဲ့ ကျောပေါ် တင်ပေးလိုက်တယ်။ သမင်လေးက သယ်ပေးတယ်။ ဒီလို ကူညီဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်ပေးတာဟာ သုဝဏ္ဏသာမရဲ့ မေတ္တာစိတ်ဓါတ် အရှိန်ဟပ်လို့ သူ့ကိုလည်း ပြန်ပြီး မေတ္တာထားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာအကျိုး တစ်ဆယ့်တစ်ပါးမှာ "မနုဿာနံ ပိယော ဟောတိ အမနုဿာနံ ပိယော ဟောတိ" လို့ ဆိုထားတယ်။ မနုဿာနံ ပိယော ဟောတိ = မေတ္တာစိတ်ရှိပြီး မေတ္တာပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လူတွေက ချစ်ခင်ကြတယ်။ အမနုဿာနံ ပိယော ဟောတိ = လူမှတစ်ပါး တခြားပုဂ္ဂိုလ် တခြား သတ္တဝါတွေကလည်း ချစ်ခင်ကြတယ်တဲ့။ လူမှတစ်ပါး တခြား သတ္တဝါတွေဆိုတာ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ ဘီလူး၊ သားရဲတိရစ္ဆာန်၊ မြွေ၊ ကင်း, ကအစ မေတ္တာပွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ချစ်ခင်ကြသတဲ့။

ဒီမှာ မေးစရာ တစ်ခုရှိတယ်။ဒီလို သုဝဏ္ဏသာမရဲ့ မေတ္တာကြောင့် သတ္တဝါတွေ အချင်းချင်း ချစ်ခင်ကြတယ်ဆိုရင် ပိဠိယက္ခမင်းကတော့ ချစ်ခြင်းကင်းမဲ့စွာနဲ့ ဘာကြောင့်များ သုဝဏ္ဏသာမကို မြားနဲ့ပစ်ရသလဲ။ တစ်ခါ ခုနက မေတ္တာပွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို လက်နက်လည်း မထိနိုင်ဘူး။ အဆိပ်လည်း မမိနိုင်ဘူး။ မီးလည်း မလောင်နိုင်ဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတယ်။ ဒါဖြင့် အဲဒီ သုဝဏ္ဏသာမတော့

http://www.dhammadownload.com

ဘာကြောင့်မြားမှန်ရပါလိမ့်။ ဒါကိုမိလိန္ဒပဉှာကျမ်းမှာ မိလိန္ဒမင်းကြီးက အရှင်နာဂသိန်ကို မေးတယ်။ ဒီမိလိန္ဒမင်းကြီးက စာသိပ်တော်တယ်။ စာသိပ်တော်တော့ စကားအကိုးအကပ်ကလည်း အင်မတန် ပြောတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် သူ့နိုင်ငံမှာနေတဲ့ ဘုန်းကြီးတွေ တွေ့ပြီဆိုရင် ကတ်သီးကတ်သတ် မေးခွန်း တွေမေးလို့ မဖြေနိုင်တော့ သူ့နိုင်ငံမှာ မနေကြတော့ဘူး။ တစ်ခြားကို ပြေးကြသတဲ့။ အဲဒီ မိလိန္ဒမင်းကြီးဟာ အရှင်နာဂသိန်နဲ့ကျတော့ လက်မြှောက်ရသတဲ့။

သုဝဏ္ဏသာမကို ဘာကြောင့်မြားမှန်ရသလဲ။

သူက မေးတယ်။ "ရှင်နာဂသိန်ဘုရား– သုဝဏ္ဏသာမရဲ့ မေတ္တာဓါတ်ကြောင့် အဲဒီတောမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ အချင်းချင်း မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ကြပြီးတော့ ချမ်းချမ်းသာသာ နေကြရတယ်။ အဲဒါတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက မေတ္တာရဲ့ အကျိုး တစ်ဆယ့်တစ်ပါးမှာ မေတ္တာပွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လက်နက် မထိနိုင်ဘူး။ အဆိပ် မမိနိုင်ဘူး။ မီးလည်း မလောင်နိုင်ဘူးလို့ဆိုပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုပါလျက် သုဝဏ္ဏသာမ ဘာ့ကြောင့် မြားထိပါသလဲဘုရားတဲ့။ သူ့မေတ္တာဓါတ် ဒီလောက် အားကောင်းနေရင် မြားထိစရာအကြောင်း မရှိဘူး။ ဘာကြောင့် ထိပါသလဲ" လို့မေးတယ်။ ဒီတော့ အရှင်နာဂသိန်က "မင်းကြီး – မြားမထိဘူး၊ လက်နက်မထိဘူး၊ အဆိပ်မမိဘူး၊ မီးမလောင်ဘူး ဆိုတာဟာ မေတ္တာရဲ့ စွမ်းအားပါ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စွမ်းအား မဟုတ်ပါဘူး။ သုဝဏ္ဏသာမဟာ ရေခပ်ပြီး ရေအိုးကို မ,မှာပေါ့။ မ,ပြီး ပခုံးပေါ် တင်မှာပေါ့။ ဒီလိုဆိုတော့ အဲဒီအချိန်မှာ ရေအိုးကိုပဲ သူ့စိတ်က

http://www.dhammadownload.com

အာရုံပြုမိမှာ သေချာပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီအချိန်မှာ သူမေတ္တာပို့ဖို့ လွတ်သွားပါမယ်။ မေတ္တာပို့တာ လွတ်သွားတဲ့အတွက် မေတ္တာ စွမ်းအားလည်း ကင်းသွားတယ်။ ဒီတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မြားလာထိတာ ဖြစ်ပါတယ်" လို့ အရှင်နာဂသိန်က ဖြေတယ်။ သဘာဝ မကျဘူးလား။ ကျပါတယ်ဘုရား။

ဘုန်းတော်ကြီးဦးသီလနှင့်မေတ္တာ

စစ်မဖြစ်ခင်က ထင်ရှားတဲ့ပဲခူးမြို့နယ်က ဘုန်းတော်ကြီး ဦးသီလဟာ တောကျောင်းတွေမှာ လှည့်လည် ပြီးနေတယ်။ ဒီဆရာတော်ကြီးလည်း မေတ္တာဘာဝနာပဲ အလေးထား ပွားများတယ်လို့ ဆရာတော် ရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိထဲမှာ ဖတ်ရတယ်။ ဆရာတော်ကြီး တောရကျောင်း တစ်ကျောင်းမှာနေတဲ့အခါ ညညဆို ကျားကြီး တစ်ကောင်က လာလာပြီး ကျောင်းအောက်မှာ အိပ်သတဲ့။ ဆရာတော်ကြီးကို ရန်မပြုဘူးတဲ့။ ဆရာတော်ကြီးမှာ ကပ္ပိယ တစ်ယောက်ရှိတယ်။ တစ်နေ့တော့ ကပ္ပိယကလည်း ဆောင်းတွင်း မီးလှုံနေတယ်။ ကျားကလည်း အနားလာပြီး ခါတိုင်းလိုပဲ ဝပ်ပြီးနေသတဲ့။ ကပ္ပိယလည်း နေ့နေ့ကျဆို တော့ မကြောက်ဘူး။ ကျားကြီးက အိပ်ချင်လာတော့ သန်းလိုက်သတဲ့။ ဒီအခါ ပါးစပ်ကြီး ဟလိုက်တာကို ကပ္ပိယက မြင်တယ်။ ဒီတော့ ကျားကြီးပါးစပ်ထဲ မီးစကြီး ထိုးထည့်လိုက်ရရင် ဘယ်နှယ့်နေမလဲ မသိဘူးလို့ ကပ္ပိယက စိတ်နဲ့ ပြစ်မှားလိုက်သတဲ့။ အဲဒီတော့ ကျားကြီးက ဟိန်းလိုက်သတဲ့။ မီးစ မထည့်သေးဘူးနော်။ စိတ်နဲ့ ပြစ်မှားရုံပဲ ရှိသေးတယ်။ ဒီအခါ

http://www.dhammadownload.com

ကျောင်းပေါ်က ဘုန်းတော်ကြီးဦးသီလက ကျားဟိန်းသံကြားတော့ "ဟဲ့ ကပ္ပိယ, နင်ကျားကို သွားပြီး ပြစ်မှားတယ်နဲ့ တူတယ်" လို့ ဆိုသတဲ့။ နောက်တော့ ကပ္ပိယလည်း သူ့ကိုယ်သူ သိသွားပြီး ကျားကို မေတ္တာပွားမှာပေါ့လေ။ ဒီတော့မှ ကျားက အိပ်မြဲ ပြန်အိပ်သွားသတဲ့။

ဆင်ရိုင်းကြီးပင် မေတ္တာဝင်

တစ်ကြိမ်မှာတော့ ဆရာတော်ကြီး ဆွမ်းခံသွားတဲ့လမ်းမှာ ဆင်ရိုင်းတစ်ကောင် တော်တော် ဆိုးဆိုးသွမ်းသွမ်း လှည့်လည်နေတာရှိသတဲ့။ လူတွေက ဆရာတော်ကြီးကို ဆင်ရိုင်းကြီးက အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာများ ပြုမလား ဘာလားနဲ့ စိုးရိမ်နေကြတယ်။ ဆရာတော်ကြီး ဆွမ်းခံသွားတဲ့အခါ အဲဒီ ဆင်ရိုင်းကြီးနဲ့ တွေ့သတဲ့။ တွေ့ပေမယ့် ဆင်က ဘာမှ မလုပ်ပါဘူးတဲ့။ အသာရပ်နေတာပဲတဲ့။ ဆရာတော်ကြီးကလည်း သူ့လမ်းသူ သွားတာပဲတဲ့။ အဲဒီလိုပဲ တောရနေတဲ့ ဆရာတော်များ မေတ္တာကို အထူးအလေးပေး ပွားကြတယ်။ ပွားတဲ့အခါကျတော့ ဒီလိုမေတ္တာတရားရဲ့ အကျိုးတွေကို ခံစားကြရတယ်။ တကယ်ပွားရင် တကယ်ဖြစ်တာပေါ့။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလည်း နာဠာဂိရိဆင်ကြမ်းကြီးကို မေတ္တာနဲ့ပဲ အနိုင်ယူ အောင်တော်မူခဲ့တာပဲ မဟုတ်လား။ ဟုတ်ပါဘုရား။

ရေကိုချိုးတော့ အေးသလို

စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ရေနားနီး ရေနားနေ၊ ရေကိုချိုးတော့ အေးတယ်။ မီးနားနီး မီးနားနေ၊ မီးနဲ့ထိ၊ မီးကိုကိုင်တော့ ပူသလို၊

http://www.dhammadownload.com

ဒေါသကြီးတဲ့ လူနဲ့ အတူနေရတဲ့အခါကြတော့ ဘာအရှိန်ဟပ်တုန်း။ ဒေါသအရှိန် ဟပ်ပါတယ်ဘုရား၊ ဒေါသအရှိန်ဟပ်တော့ မပူလောင်ဘူးလား။ ပူလောင် ပါတယ်ဘုရား၊ ဒေါသကလည်း မီးပဲ မဟုတ်လား။ မှန်ပါ့ဘုရား၊ ဒီတော့ဆင်းရဲတယ်။ ထို့အတူပဲ မာနကြီးတဲ့ သူနဲ့ အတူနေပြန်တော့လည်း အမြဲတမ်း မျက်နှာကြီးတင်းလို့၊ လူကြီးက တောင့်တောင့်ကြီးနဲ့ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း ဘယ်တော့မှ မရှိဘူး။ သူ့စိတ်ကလည်းပဲ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း ဘယ်တော့မှမရှိဘူး။ ဒီတော့ သူ့ကြည့်ရတာ စိတ်မမောဘူးလား။ မောပါတယ်ဘုရား၊ ချမ်းသာရဲ့လား။ မချမ်းသာပါဘုရား၊ အဲဒီ မကောင်းတဲ့စိတ်ဓါတ် အရှိန်ဟပ်တော့ ဆင်းရဲရသလို၊ ကောင်းတဲ့ မေတ္တာစိတ်ဓါတ် အရှိန်ဟပ်တော့ မချမ်းသာပေဘူးလား။ ချမ်းသာပါတယ်ဘုရား၊ မအေးမြပေဘူးလား။ အေးမြပါတယ်ဘုရား၊ အဲဒါကြောင့် မေတ္တာစိတ်မြတ်၊ အအေးဓါတ်၊ လွှမ်းပတ်ကမ္ဘာခြုံပါစေ။ မကြာမကြာ အဲဒီလို မေတ္တာပွားဖို့ မကောင်းဘူးလား။ ကောင်းပါတယ်ဘုရား၊ မေတ္တာက မအေးဘူးလား။ အေးပါတယ်ဘုရား၊ ဘာနဲ့တူသလဲ။ ရေနဲ့တူပါတယ်ဘုရား၊ ဒါကြောင့် မေတ္တာရေလို့ မပြောကြဘူးလား။ ပြောကြပါတယ်ဘုရား။

သရဲကြောက်ရင် မေတ္တာပွား

မေတ္တာပွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာနဲ့တူသလဲလို့ဆိုတော့ အမျိုးသမီးနည်းပြီးတော့ အမျိုးသားများတဲ့ အိမ်နဲ့ တူသတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

အမျိုးသမီးများပြီး အမျိုးသားနည်းတဲ့ (သို့မဟုတ်) အမျိုးသားမရှိတဲ့ အိမ်ဆိုရင် သူခိုး၊ ဓါးပြတွေက လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ခိုးနိုင်တယ်၊ တိုက်နိုင်တယ်။ အမျိုးသားများပြီး အမျိုးသမီးနည်းတဲ့ အိမ်ဆိုရင် ဓါးပြတွေက လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့မခိုးနိုင်၊ မတိုက်နိုင်ဘူးတဲ့။ အဲဒီအတိုင်းပဲ မေတ္တာပွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘီလူး၊ သရဲစတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အနှောင့်အယှက် မပြုနိုင်ဘူး။ မပွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ပဲ နှောင့်ယှက်နိုင်တယ်။

ကိုယ့်အပြစ် ကိုယ်ခံရ

တစ်ခါ မေတ္တာပွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုနှောင့်ယှက်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့ ဘီလူး၊ သရဲ၊ သဘက် အစရှိတဲ့ မကောင်းဆိုးဝါးတွေဟာ ဘာနဲ့ တူသလဲဆိုတော့ အသွားနှစ်ဖက် မြမြထက်နေတဲ့ဓါးကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ တင်းတင်းရင်းရင်း ဆုပ်ကိုင်ပြီးတော့ ကွေးလိုက်တာနဲ့ တူသတဲ့။ ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။ လက်ပြတ်သွားမှာပါ ဘုရား၊ ကွေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မထိဘူးလား။ ထိပါတယ်ဘုရား၊ အဲဒီလိုပဲ မေတ္တာပွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို နှောင့်ယှက်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့ မကောင်းဆိုးဝါးဆိုရင်လည်းပဲ မေတ္တာပွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ထိမလား၊ သူ့ကိုထိမလား။ သူ့ကို ထိမှာပါဘုရား၊ ကိုင်း– ဒီတော့ မမြင်ရတဲ့ ကမ္ဘာဇ္ဈ်ဓော်တဲ့ တန်ခိုးရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ၊ ပုဂ္ဂိုလ် တွေတောင်မှပဲ အနှောင့်အယှက် မပြုနိုင်ဘူးဆိုရင် ကျန်တဲ့မြင်ရတွေ့ရတဲ့ လူတို့ တိရစ္ဆာန်တို့ဟာ ပြုနိုင်ပါ့မလား။ မပြုနိုင်ပါဘုရား၊ အမှန်တကယ် ကျကျနန အမြဲတစေပွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် မပြုနိုင်ဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် ရံဖန်ရံခါ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း ပွားရင်တော့ မေတ္တာစိတ်က

http://www.dhammadownload.com

အားသေးတယ်။ အားသေးတော့ ပြုနိုင်တဲ့အခါ မရှိနိုင်ပေဘူးလား။ ရှိနိုင်ပါတယ်ဘုရား။ ဒါကြောင့်မို့ မပြတ်မလပ် မိမိစိတ်ထဲ၊ ကိုယ်ထဲမှာ မေတ္တာဓါတ် အမြဲတမ်း ရစ်ပတ်ပြီး ခံနေအောင် ပွားနေရင် အကောင်းဆုံးပဲ။

ကဲ - ပွားလိုက်ကြရအောင် . . . .

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဘေးကင်းကြပါစေ၊ ရန်ကင်းကြပါစေ၊
စိုးရိမ်ခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ပူဆွေးခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
ကြည်လင် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဒေါသမာန်မာန ကင်းကြပါစေ၊
ရန်မူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
နှိပ်စက်လိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ သတ်ဖြတ်လိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
ရန်ငြိုးသိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ မနာလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
စိတ်ထားဖြူစင် မေတ္တာဝင် ချစ်ခင်ကြင်နာကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ လိမ်ညာလှည့်ဖြား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲ ရှောင်လွှဲကြပါစေ၊

http://www.dhammadownload.com

ကုန်းချော စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ကြမ်းတမ်းစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
ကြိမ်းမောင်းစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ရန်လိုစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
အနှစ်မဲ့စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ အကျိုးမဲ့စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
ဟုတ်မှန်ကျိုးရှိ အနှစ်ပြည့်၍ ပိယဝါစာ ချိုသာစကား မေတ္တာထား ပြောကြားကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ သူ့ပစ္စည်းကို ရယူလိုခြင်းကင်းကြပါစေ၊
သူ့အကျိုးကို ဖျက်ဆီးလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
အယူမှားကို စွဲယူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
ယူမှားကင်းကြ လောဘကိုသိမ်း ဒေါသထိန်း အေးငြိမ်းကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဥစ္စာဓန ပြည့်စုံကြပါစေ၊ အလှူဒါန ပြုနိုင်ကြပါစေ၊
ကိုယ်ကျင့်သီလ ထိန်းနိုင်ကြပါစေ၊ ဥပုသ်သီလ စောင့်နိုင်ကြပါစေ၊
သမထတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊ ဝိပဿနာတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊
လိုအင်ဆန္ဒမှန်သမျှ ပြည့်ဝကြပါစေ။

ဒီနေ့တော့ ဒီလောက်နဲ့ပဲ တရားပွဲရပ်နားကြဦးစို့။ လာမယ့်ဥပုသ်နေ့ကြမှ ဆက်ဟောကြ နာကြရအောင်။ ခုဘုန်းကြီး ဟောခဲ့တဲ့ မေတ္တာတရားကို ကျင့်ကြံပွားများ ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာနဲ့ အို့နာသေရေး ဒုက္ခဘေးတို့ရဲ့

http://www.dhammadownload.com

ကင်းဝေးရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာဂုဏ်ရည် ဒုတိယပိုင်း

ဒီနေ့ ပြီးခဲ့တဲ့ လပြည့်နေ့က ဟောလို့မပြီးသေးတဲ့ မေတ္တာဂုဏ်ရည် ဒုတိယအပိုင်းကို ဆက်လက် ဟောရမယ်။ ဟောတဲ့အခါ တရားကို(၂)ပိုင်း ပိုင်းပြီး ဟောရမယ်။ ပထမပိုင်းက ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မေတ္တာသုတ် ဟောတော်မူခြင်းအကြောင်းကို ဟောမယ်။ ဒုတိယအနေနဲ့ မေတ္တာဘာဝနာမှ ဝိပဿနာဘာဝနာသို့ ကူးပြောင်း၍ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းကို ဟောရမယ်။

မေတ္တာသုတ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပုံ

မေတ္တာသုတ်တရားတော်ကို ရှင်တော်မြတ်ဘုရားဟာ အဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်များကို အကြောင်းပြု၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသလဲမေးရင် ရဟန်းတော် (၅၀၀)ကို အကြောင်းပြု၍ ဟောတော်မူခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ရဟန်းတော် (၅၀၀)ဟာ သပိတ်တစ်လုံး၊ သင်္ကန်း(၃)ထည် ကိုယ်စီလွယ်ပြီး တောထွက် တော်မူလာခဲ့ကြတယ်။ ယူဇနာ(၁၀၀)လောက်သွားမိတဲ့အခါ ရွာကြီးတစ်ရွာကို တွေ့တယ်။ အဲဒီ ရွာသူရွာသားတွေက သူတို့ရဲ့ ရွာအနီးက တောအုပ်ကြီးထဲမှာ ဝါဆိုရန် တောင်းပန်ကြတယ်။ တောကြီးက မြို့ရွာ တွန့်သံ၊ ဆူညံသံ ကင်းလို့ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်လှပါတယ်။ သစ်ကြီး၊ ဝါးကြီးတွေနဲ့ ညို့မှိုင်း အုံ့ဆိုင်းနေတယ်။ စိမ့်စမ်းလေးတွေနဲ့ အလွန် အေးချမ်းသာယာတယ်။ မလှမ်းမကမ်းမှာ ဆွမ်းခံရွာကလည်း ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီတော့ ရဟန်းတော်များက ဒီတောကြီးဟာဖြင့် ဒို့များအတွက် တရားအားထုတ်လို့ အဆင်ပြေမယ့် နေရာပဲ၊ ဒီတောထဲမှာ သီတင်းသုံးကြမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြတယ်။ ရဟန်းတော်များရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်လည်းရရော ဒကာ ဒကာမတွေက ဝါဆိုကျောင်းလေးတွေ (၅၀၀) ဆောက်လုပ်ပြီး လှူဒါန်းကြတယ်။ အဲဒီနောက် ဆောက်လုပ်ပြီး ကျောင်းလေးများအတွင်း ရဟန်းတော်များက နေရာအသီးသီး ယူကြတယ်။ နေရာယူပြီးနောက် ဝိပဿနာတရားကို စတင်ပွားများ အားထုတ်ကြသတဲ့။

တောနေနတ်တို့၏ အနှောက်အယှက်

ဒီအခါ တောထဲမှာနေကြတဲ့တောနေနတ်တွေဟာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ရှိတော်မူကြတဲ့ ရဟန်းတော်များ ရောက်လာကြတော့ မိမိနေမြဲ သစ်ပင်၊ ဝါးပင်တွေပေါ် မနေဝံ့ဘဲ သစ်ပင်ပေါ်က ဆင်းပြီး သားတွေလောင်း သမီးတွေလောင်းနဲ့ မြေပေါ်မှာ နေကြထိုင်ကြသတဲ့။ နတ်တွေရဲ့ စိတ်ထဲကတော့ ဒီရဟန်းတွေဟာ ခေတ္တခဏ လာကြတဲ့ ဧည့်သည် အာဂန္တုရဟန်းတော်တွေ ဖြစ်မှာပါ။ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်နေရင် ပြန်ကြလိမ့်မယ်လို့ထင်ကြသတဲ့။ ဒါပေမယ့် ရဟန်းတော်တွေက သူတို့ ထင်သလို ခေတ္တခဏနဲ့ မပြန်ဘဲ ဆယ်ရက်၊ ဆယ့်ငါးရက် စသည်ကြာလည်း မပြန်ကြဘူးတဲ့။ ဒီအခါ သူတို့အားလုံး အနေအထိုင်ဆင်းရဲလာကြသတဲ့။ ဒါနဲ့ဒီရဟန်းတွေ မြန်မြန်ပြန်မှ ဒို့များ အနေအထိုင် ချမ်းသာကြတော့မယ်လို့ ယူဆပြီး ရဟန်းတော်တွေ အမြန်ပြန်ရန် ကြောက်လန့်ဖွယ် အဆင်းတွေပြကြ အသံဆိုးကြီးတွေနဲ့

http://www.dhammadownload.com

အော်ကြ၊ ဟစ်ကြ၊ အနှံ့ဆိုးတွေ လွှင့်ကြသတဲ့။ ဒီအခါ ရဟန်းတော်တွေ အားလုံး ကြောက်လန့်ပြီး သမာဓိ ပျက်ကုန်သတဲ့။ တချို့ရဟန်းတော်တွေ ဖျားကြ၊ နာကြ၊ တချို့ရဟန်းတော်တွေ မူးကြ၊ ဝေကြသတဲ့။ ဘယ်လိုမှ တရားထိုင်လို့ မရကြတော့ဘူးတဲ့။

ဒါနဲ့ ဝါတွင်းကာလမှာပဲ ဘုရားရှင်ရှိရာ ဇေတဝန် ကျောင်းတော်ကို ပြန်လာခဲ့ကြသတဲ့။ ဘုရားရှင်ရဲ့ ရှေ့တော် မှောက်ရောက်တော့ ဘုရားရှင်က ပြန်လာခဲ့ခြင်းရဲ့ အကြောင်း မေးတော် မူပါတယ်။ ဒီအခါ ရဟန်းတော်များက ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်ကို လျှောက်ကြသတဲ့။

မေတ္တာလက်နက်အစွမ်းထက်

လျှောက်လည်းပြီးရော ရှင်တော်မြတ်ဘုရား တပည့်တော် များအတွက် သင့်လျော်မယ့်နေရာကို ညွှန်ပြတော်မူ ပါဘုရားလို့ လျှောက်ကြသတဲ့။ ဒီအခါ ဘုရားရှင်က ချစ်သားတို့ အဲဒီတောကိုပဲ ပြန်သွားပြီး တရားအားထုတ်ချေ ကြလို့ မိန့်သတဲ့။ ဒီလိုမိန့်တော့ ရဟန်းတော်များက မပြန်ပါရစေနဲ့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား။ တပည့်တော်တို့ ဘယ်လိုမှ တရားအားထုတ်လို့ မဖြစ်ပါဘူးဟု လျှောက်ကြသတဲ့။ လျှောက်တော့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ချစ်သားတို့ သင်တို့ဟာ လက်နက်မပါဘဲ သွားရောက်အားထုတ်ကြလို့ အဲဒီလို အနှောက်အယှက် တွေနဲ့ တွေ့ကြုံရ၊ အခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြရတာပါ။ ဒီတစ်ခါ ငါဘုရားက လက်နက်ပေးလိုက်မယ် ယူသွားကြလို့ မိန့်ပြီး မေတ္တာသုတ်တရားတော်ကို ပို့ချ၍ မေတ္တာလက်နက်ကို ပေးတော်မူ

http://www.dhammadownload.com

လိုက်သတဲ့။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ စကားတော်ကို မလွန်ဆန်ရဲတော့ ရဟန်းတော်များဟာ ဘုရားရှင် ပေးလိုက်တဲ့ မေတ္တာလက်နက်ကို ဆွဲကိုင်ပြီး တောနက်ကြီးထဲကို ပြန်လည်ဝင်ကြပါသတဲ့။ စိတ်ထဲကတော့ မဝံ့မရဲပေါ့။ ဘယ်နှားကများ ဘာကြီးပြလိုက်ဦးမလဲ၊ ဘာသံကြီးများ ကြားလိုက်ရဦးမလဲလို့ အသဲတထိတ်ထိတ် ရင်တဖိုဖိုနေမှာပေါ့၊ ဒါပေမယ့် မေတ္တာရဲ့ ဂုဏ်ရည်ကြောင့် ရဟန်းတော်များ ထင်သလို ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ဘာအဆင်းကိုမှ မမြင်ရ၊ ဘာအသံမှလည်း မကြားရတော့ဘူးတဲ့။

စောစောက ရန်မူနေကြတဲ့ နတ်တွေဟာ ဒေါသတွေ ပြေပျောက်လို့ မေတ္တာတွေ သက်ဝင်လာကြသတဲ့၊ ရဟန်းတွေ ပြန်ကြွလာတာကို မြင်တယ်ဆိုရင်ပဲ ကြည်ညိုလေးစားစိတ်တွေ ဖြစ်လာကြသတဲ့။ ဒါနဲ့ရဟန်းတော်တွေကိုခရီးဦး ကြိုကြ၊ သပိတ်သင်္ကန်း လှမ်းယူကြ၊ ရှိခိုးကြ ကန်တော့ကြနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ မိဘဆွေမျိုး ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ တစ်နယ်တစ်ကြေး အရပ်ဝေးက ပြန်လာလို့ ဆီးကြိုသလို ဆီးကြိုကြသတဲ့။ ဘာရန်ကိုမှ မပြုကြတော့ဘူး။ အဲဒီ နတ်တွေကပဲ အခြားအန္တရာယ်တွေ မဖြစ်ပေါ် ဘဲနဲ့ ရဟန်းတော်များ ချမ်းချမ်းသာသာ တရား အားထုတ်နိုင်ရေးကိုတောင် အကူအညီပေးကြပါသေးသတဲ့။ မေတ္တာရဲ့ စွမ်းအင်များ သိပ်အားထားစရာ ကောင်းပါတယ် ယောဂီတို့ . . . ။

http://www.dhammadownload.com

အန္တရာယ်ကင်းစွာ ရဟန္တာဖြစ်ကြ

ဒါနဲ့ အဲဒီရဟန်းတော်(၅၀၀)ဟာ ခုလိုမေတ္တာရှေ့ထားပြီး ဝိပဿနာတရားပွားများ အားထုတ်ကြမှာပဲ။ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ တရားအားထုတ်နိုင်ကြလို့ အဲဒီဝါတွင်းမှာပဲ ကိလေသာ ကုန်ခမ်းလို့ ရဟန္တာတွေ ဖြစ်ကြရပါသတဲ့။ ဘုရားရှင်ကလည်း ဒါကိုမြင်တော်မူလို့ အဲဒီတောကို ပြန်လွှတ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရဟန်းတော်တွေရဲ့ ဒီဖြစ်ရပ်ကို သုံးသပ်ကြည့်ရင် ရဟန်းတော်များဟာ ပထမ မေတ္တာလက်နက် ကိုင်မထားဘဲ ဝိပဿနာသက်သက်ကိုချည်း ပွားများ အားထုတ်ခဲ့ကြလို့ အခက်အခဲမျိုးစုံနှင့် ကြုံကြရ၊ အနှောက်အယှက် များစွာနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရတယ်။ နောက်မှ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ ပြုပြင်လမ်းညွှန်မှုကြောင့် ဦးစွာ မေတ္တာပွား၊ နောက်မှ ဝိပဿနာ ရှုကြတယ်။ ဒီတော့မှ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းပြီး စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ တရားရှုနိုင်ကြလို့ ရဟန္တာ ဖြစ်ကြရပါတယ်။

သတိပြုစရာ။

ဒီမှာ ယောဂီများ သတိပြုစရာအချက်က ကောင်းတဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်၊ မှန်မြတ်တဲ့ ကုသိုလ်အလုပ်ကို ပြုလုပ်နေပေမယ့် ခုလို အနှောက်အယှက်ဆိုတာ ရှိတတ်၊ ဖြစ်တတ်၊ ပေးတတ် ပါကလားဆိုတာနဲ့ မေတ္တာဘာဝနာပွားများရင် အဲဒီ အနှောက်အယှက် အန္တရာယ်များ ကင်းပျောက်ကြောင်း သတိပြုကြရမယ်။ ဒါကြောင့် ဒို့များလည်း မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဥပေက္ခာပြုလို့ မဖြစ်၊ ဘေးချိတ်ထားလို့ မရ၊ ပွားများကြရမှာပါလားလို့ သတိပြုကြရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

သဗ္ဗတ္ထကကမ္မဋ္ဌာန်း

ကျမ်းဂန်များမှာဒီမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို သဗ္ဗတ္ထက, ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ သဗ္ဗတ္ထက,ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားလုံးနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ယောဂီတိုင်း မပွားမဖြစ် ပွားများရမယ့် ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ယူရမယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ကျက်သရေအဖြာဖြာနဲ့ ပြည့်စုံလိုတဲ့လူတိုင်း မိမိဘဝ အစစအရာရာ အဆင်ပြေချင်ကြတဲ့ သတ္တဝါတိုင်းလည်း ဒီမေတ္တာကို ပွားများနိုင်ရင် သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ပုံပြင်တစ်ခု ဖတ်ဖူးတယ်။

မေတ္တာသည်သာ

တစ်ခုသော နံနက်ခင်းမှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ အဝတ်လှမ်းဖို့ အိမ်ရှေ့ကို အထွက်လိုက်မှာ သူ့ခြံထဲမှာ မုတ်ဆိတ်ဖားဖားကြီးနဲ့ အဘိုးကြီးသုံးယောက် ထိုင်နေကြတာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ အမျိုးသမီးက အဲဒီသုံးယောက်ကို ဘယ်သူဘယ်ဝါမှန်း မသိပေမယ့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ဖြစ်နေတာမို့ ဂါရဝလေးနဲ့ အခုလို ပြောလိုက်ပါတယ်။

အဘတို့ကို ကျွန်မမြင်တော့ မြင်ဖူးသလိုတဲ့၊ အမောပြေ ဝင်နားနေကြတယ် ထင်ပါရဲ့၊ အိမ်ထဲဝင်ပြီး ရေနွေးကြမ်းလေးသောက် လက်ဖက်လေးဝါးကြပါဦးလား။ ဒီလို ဖိတ်တော့ အဘိုးကြီးတွေက ချက်ချင်းပဲ သူမကို ပြန်မေးလိုက်ကြတယ်။ ကလေးမရဲ့ အိမ်သား မရှိဘူးလားကွဲ့။ ဟုတ်ကဲ့ – မရှိပါဘူး။ သူအပြင် သွားနေပါတယ်ရှင့်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါဆိုရင်တော့ တို့မျှားဝင်လို့ ဘယ်သင့်တော်ပါ့မလဲ ကလေးမရဲ့။ အဘိုးကြီးတွေ ပြောတာကလဲ သဘာဝကျနေတာမို့ အမျိုးသမီးလည်း အတွန့်မတက် တော့ဘဲ သူ့အလုပ်သူ လုပ်နေလိုက်ပါသတဲ့။

နေလေးစောင်းလို့သူ့ခင်ပွန်းသည်ပြန်ရောက်လာတဲ့အခါ အမျိုးသမီးက ခင်ပွန်းသည်ကို အကျိုးအကြောင်း ပြောပြလိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါ ခင်ပွန်းသည်က ဒီလိုဆို သွားပြောလိုက်ပါကွယ်။ အဘိုးကြီးတွေ သနားပါတယ်။ အိမ်ထဲကို ခေါ် လိုက်ပါလား။ အမျိုးသမီးလည်း ခင်ပွန်းသည် ပြောတဲ့အတိုင်း အပြင်မှာ ယခုထက်ထိ ရှိနေသေးတဲ့ အဘိုးကြီးတွေကို အိမ်ထဲဝင်ဖို့ ဖိတ်ပါတယ်။

ဒီအခါ တို့သုံးယောက်စလုံးဝင်လို့တော့ မဖြစ်ဘူး ကလေးမရဲ့လို့ အဘိုးကြီးတွေက ပြောလိုက်သတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ပါလဲ အဘတို့ရယ်လို့ သူမကလည်း မေးလိုက်ပါသတဲ့။ ဒီအခါ အဘိုးကြီး တစ်ယောက်က တစ်ယောက်ကို လက်ညှိုးထိုးပြပြီး ပြန်ပြောတယ်။ သူ့နာမည်က ဘိုးဓနတဲ့။ နောက်တစ်ယောက်ကိုလည်း လက်ညှိုးထိုးပြီး ဟိုဘက်က တစ်ယောက်ကတော့ ဘိုးအောင်နိုင်တဲ့။ အဘရဲ့ နာမည်ကတော့ 'ဘိုးမေတ္တာ' ပါတဲ့ကွယ်။ ကဲ . . . ကဲ ကလေးမရဲ့ အိမ်သားကို အဘတို့ရဲ့ နာမည်လေးတွေ ပြောပြလိုက်ပါ။ ဘယ်သူ့ကို ကလေးမတို့ အိမ်ထဲကို ပိုပြီးဖိတ်ခေါ် ချင်လဲ ဆိုတာကိုပဲ သွားမေးချေပါဦးလား။ သုံးယောက်စလုံးကတော့ ဝင်လို့ကို မဖြစ်လို့ အခုလို ပြောရတာပါလို့ ဆိုပြန်သတဲ့။

ဒါနဲ့ အမျိုးသမီးလည်း အဘိုးကြီးပြောတဲ့အတိုင်း အိမ်ထဲကို ပြန်ဝင် သူ့ခင်ပွန်းသည်ကို အဘိုးကြီးတွေ ပြောတဲ့အတိုင်း

http://www.dhammadownload.com

တစ်လုံးမကျန် အစီရင်ခံရပြန်ပါသတဲ့။ ဇနီးသည်ပြောတဲ့စကားကိုလည်း ကြားလိုက်ရရော ခင်ပွန်းလုပ်သူ အမျိုးသားလည်း ထခုန်မိမတတ် ပျော်သွားသတဲ့။ နိုပ်လိုက်တာ မိန်းမရယ်၊ တစ်ယောက်တည်းသာ ခေါ်ကြစတမ်းဆို 'ဘိုးဓနကိုသာ' အိမ်ထဲခေါ်လိုက်ပါကွာ။ ဓနဆိုတာ ကြွယ်ဝ ချမ်းသာမှုနိမိတ်ပဲကွဲ့။ တို့အိမ်ထဲကို ဓနတွေနဲ့ ဖြည့်လိုက်ရအောင်လေ။ လင်သားကလဲ အဲဒီလိုပြောတော့ ဇနီးလုပ်သူက သဘောမတူဘူး။ အစ်ကိုရယ် ကျွန်မသဘောကဖြင့် 'ဘိုးအောင်နိုင်ကိုပဲ' အိမ်ထဲသွင်းချင်ပါတယ်။ ဒါမှ တစ်အိမ်လုံးမှာ အောင်မြင်မှုတွေရမှာပေါ့။ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှု မှန်သမျှ အားလုံးအောင်မြင်မယ်၊ အနိုင်ရမယ်ဆိုရင် အစစအရာရာ ချမ်းသာပြီပေါ့။

အမျိုးသမီးက အဲ့လိုပြောလိုက်တဲ့အခါမှာတော့ အခန်းထောင့်မှာ ကုပ်ကုပ်ကလေးထိုင်ရင်း သူတို့စကား နားစွင့်နေတဲ့ သူတို့ရဲ့ ချွေးမလုပ်သူက အဖေတို့ အမေတို့ကလည်း ဖိတ်ချင်းဖိတ် 'ဘိုးမေတ္တာကိုသာ' ဖိတ်သင့်တယ်လို့သမီးတော့ထင်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ဒီအိမ်တစ်အိမ်လုံး မေတ္တာတွေနဲ့ ထုံမွှမ်းပြီး အေးချမ်းစိုပြေနေတော့မှာပေါ့ အဖေတို့ရဲ့။

ချွေးမလုပ်သူက အဲဒီလိုလည်း ပြောလိုက်ရော ယောက္ခမ အထီးလုပ်သူ ခင်ပွန်းသည်က မိန်းမရေ – ငါ့သမီးပြောတာလည်း ခပ်ကောင်းကောင်းပဲကွ လုပ်ကွာ တို့ဘိုးမေတ္တာကိုသာ ဖိတ်လိုက်တာ အကောင်းဆုံးပဲ သွားသာ ဖိတ်ချေတော့။

ဒါနဲ့ အမျိုးသမီးလည်း အဘိုးကြီး သုံးယောက်ကိုအဘိုးတို့ အထဲက ဘယ်သူက ဘိုးမေတ္တာပါလဲရှင်။ ကျွန်မတို့ မိသားစုက

http://www.dhammadownload.com

ဘိုးမေတ္တာကို အိမ်ထဲ ဝင်ဖို့ ဖိတ်ချင်လို့ပါ။ ဒါနဲ့ ဘိုးမေတ္တာဆိုတဲ့ အဘိုးကြီးလည်း ထိုင်ရာက ထလိုက်ပြီး အိမ်အဝင်ပေါက်ဆီကို ခြေလှမ်းပြင်လိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ကျန်တဲ့ အဘိုးကြီး နှစ်ယောက်ကလည်း နေရာကထပြီး ဘိုးမေတ္တာနောက်ကို လိုက်ဖို့ ခြေလှမ်းပြင်လိုက်ကြသတဲ့။

အမျိုးသမီးလည်း အတော့်ကို အံ့အားသင့်သွားတယ်။ ဒါနဲ့ ဘိုးဓနနှင့် ဘိုးအောင်နိုင်တို့ကို ချက်ချင်း လှမ်းပြောလိုက်မိသတဲ့။ ကျွန်မက ဘိုးမေတ္တာတစ်ဦးတည်းကိုသာ ဖိတ်လိုက်တာပါ။ စောစောက ပြောတော့ သုံးယောက်စလုံး ဝင်လို့ မဖြစ်ဘူးဆို။ အခုတော့ အဘတို့ သုံးယောက်စလုံး ဝင်လို့ ဖြစ်သွားပြီလား လို့ မေးလိုက်သတဲ့။ ဒီလို မေးလိုက်တော့ အဘိုးကြီးသုံးယောက်စလုံးက တစ်ပြိုင်တည်း ပြန်ဖြေကြပါတယ်။

ကလေးမတို့က ဘိုးဓနကိုဖြစ်ဖြစ်၊ ဘိုးအောင်နိုင်ကို ဖြစ်ဖြစ် ဖိတ်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျန်တဲ့ နှစ်ယောက်က အပြင်မှာ နေခဲ့တော့မလို့ကွဲ့။ အခုတော့ သမီးတို့က ဘိုးမေတ္တာကိုဖိတ်လိုက်တာကိုး၊ ကလေးမရေ – သေချာမှတ်ထား၊ ဘယ်တော့မဆို မေတ္တာသာ ရှိနေမယ်ဆိုရင် ဓနရော အောင်နိုင်ရော ရှိနေမယ်ဆိုတာရယ်၊ အစစ အရာရာ အဆင်ပြေမှုတွေ ရှိနေမယ်ဆိုတာရယ် ညည်းတို့ဘဝ တစ်သက်တာ မှတ်သားကြပေတော့ကွယ်လို့ မေတ္တာသည်သာ ပဓာနအကျဆုံး အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ကြောင်း မေတ္တာကိုသာ မိသားစုများ၊ ဆရာတပည့်များ၊ ရပ်သူရွာသားများ၊ မြို့သူမြို့သားများ ပွားများအားထုတ်ကြဖို့ တိုက်တွန်းထားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သဘာဝကျရဲ့လားယောဂီတို့။ သဘာဝကျပါတယ်ဘုရား။
ဟုတ်တယ်လေ၊ မေတ္တာရှိနေပြီ၊ မေတ္တာဆောင်ထားပြီဆိုမှတော့ အစစအရာရာ အဆင်မပြေပေဘူးလား။ ပြေပါတယ်ဘုရား။ မအောင်ပေဘူးလား။ အောင်ပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်၏ လက်သုံးတော်ဆေး

မေတ္တာရှင်ကြီးလို့ ထင်ရှားအသိများတဲ့ နယ်ခြားတောင်တန်း သာသနာပြု ဖြစ်တဲ့ ဆရာတော် ဦးဥတ္တမသာရကတော့ မေတ္တာကို အင်းဝဆရာထူးရဲ့ လက်သုံးဆေးရိုးကြီးနဲ့ တူတယ်လို့ မိန့်တော်မူတယ်။ အင်းဝခေတ်က အင်းဝမြို့သား မောင်ထူးကို ယောဆရာကြီးတစ်ဦးက ဆေးနည်းတစ်ခု ပေးသွားဖူးသတဲ့။

ဆေးနည်းက –

(၁)။ သဲဆပ်ပြာ တစ်ကျပ်သား၊ (၂)ဆားတစ်ကျပ်သား၊ (၃)။ မန်ကျည်းသီးမှည့်တစ်ကျပ်သား၊ ဒီ(၃)မျိုးကိုနာနာနယ်ပြီး ရေနွေးဖျော်၍ သောက်၊ ရောဂါ အကုန်ပျောက် . . . . တဲ့။

ဒီဆေးနည်းရတော့ မောင်ထူးက ဘာရောဂါဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာအကြောင်းပေါ်ပေါ် သူ့ကိုလာပြီး အကူအညီ တောင်းပြီဆိုရင် တောင်းတဲ့သူတိုင်းကို ဒီဆေးရိုးကြီးကို ပေးသတဲ့။ ပျောက်ကြတာပဲတဲ့။ ဗိုက်နာတဲ့သူလည်း ဒီဆေးသောက် ဗိုက်နာပျောက်တာပဲတဲ့။ မျက်စိနာသူလည်း ပျောက်၊ ခေါင်းမူးတဲ့သူလည်း ပျောက်၊ အစာမကြေသူ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်သူ နှာစေး ချောင်းဆိုးသူ၊ ဖျားသူ နာသူ အကုန်ပျောက်သတဲ့။ တစ်ခါတော့ နွားပျောက်တဲ့သူကလည်း သူ့ရဲ့

http://www.dhammadownload.com

နွားတွေ ရှာမတွေ့လို့ မောင်ထူးကို အကူအညီလာတောင်းသတဲ့။ ဒီအခါလည်း မောင်ထူးက အဲဒီ သဲဆပ်ပြာဆေးကိုပဲ ပေးပြီး အသောက်ခိုင်းသတဲ့။ နွားပျောက်တဲ့သူကလည်း အဲဒီ သဲဆပ်ပြာဆေးကိုသောက်၊ သောက်ပြီး ဆက်လက်နွားရှာထွက်သတဲ့။ ရွာကအထွက် တောစပ်တစ်နေရာရောက်တော့ ဗိုက်နာလာသတဲ့။ နာလာတော့ ဟိုကြည့်ဒီကြည့် လူသူလေးပါး မမြင်တော့ လမ်းဘေးက ခြုံထဲဝင်ပြီး အိမ်သာတက်သတဲ့။ ဒီအခါ သူရဲ့ပျောက်နေတဲ့နွားနှစ်ကောင်ကို သူ့ရှိုးက ချုံထဲမှာ ကြိုးနှင့်ချည်ထားတာကို တွေ့မြင်သွားသတဲ့။ ဒီတော့ မောင်ထူးဆေးက နွားပျောက်လည်းတွေ့သတဲ့။ နွားပျောက်လည်း တွေ့သတဲ့လို့နာမည်ကြီးပြီး မောင်ထူးဘဝက ဆရာထူးဘဝသို့ရောက်ပြီး နန်းတွင်းသမားကျော် ဖြစ်သွားရရှာသတဲ့။

အဲဒီ ဆရာတော် ဦးဥတ္တမသာရကလည်း သူ့ကို အကူအညီလာတောင်းပြီဆိုရင် အဲဒီလူကို 'ရေမေတ္တာပို့နည်း'ကို ချည်းပေးသတဲ့။ ချမ်းသာကြ၊ အဆင်ပြေကြ၊ အောင်မြင်ကြတယ်လို့ ဘဝချမ်းသာစွာ နေနည်းစာအုပ်ထဲမှာ ဖတ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် လောကုတ်လောကီ နှစ်လီတိုးပွား အကျိုးများတဲ့ ဒီ မေတ္တာကိုဖြင့် လက်ကိုင်ထား အမြဲပွားများကြမှ ဖြစ်မယ်နော်။ မှန်ပါ့ဘုရား။

ဒီမှာ ယောဂီတစ်ယောက်အနေနဲ့ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများရမယ်ဆိုတာ တစ်နေ့ရဲ့အစ နံနက်စောစော ဝိပဿနာ တရားမပွားမီ ရှေးဦးပြုဖွယ်အနေနဲ့လည်း ပွားများကြရမယ်။ အချိန်ကြာကြာ မဟုတ်ပေမယ့် ငါးမိနစ်လောက် ပွားကြရမယ်။ ပြီးတော့ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများနေခိုက် တစ်စုံတစ်ရာ အာရုံကို အကြောင်းပြုပြီး

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက် စိတ်ညစ်တွေ ဖြစ်တဲ့အခါနဲ့ ပူလောင်စိတ်, စိုးရိမ်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့အခါ ကြောက်လန့်စိတ်များ ဖြစ်တဲ့အခါမျိုးမှာ ပွားရမယ်။ ဒါလည်း ပထမတော့ ဝိပဿနာ ရှုမှတ် ကြည့်ဦးပေါ့။ ဝိပဿနာ ရှုလို့ မရတဲ့အခါကြမှ ဝိပဿနာ ရပ်ဆိုင်းပြီး မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းလိုက်ပါ။ အဲဒီစိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်စတဲ့ ကိလေသာတွေ ပျောက်ကင်း အေးငြိမ်း သွားသည်အထိ ပွားများ လိုက်ကြပါ။ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းလာမှပဲ ဝိပဿနာကို ပြန်လည် ရှုမှတ်ကြပါ။

ကိုယ်တွေ့မေတ္တာစွမ်းအင်

စကားစပ်မိလို့ ဘုန်းကြီးရဲ့ ကိုယ်တွေ့မေတ္တာစွမ်း အင်လေး တွေကိုလည်း ဒီမှာ ပြောပြ ချင်ပါသေးတယ်။ ၁၃၃၇ခုနှစ် ဆီးနှင်း ကုန်ပျောက် နွေဦးပေါက်အချိန်လေးမှာပေါ့။ ဘုန်းကြီးဟာ ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာကို သွားပြီး ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မယ် လို့ဆိုတော့ မသွားမီ မန္တလေးကနေ မွေးရပ်ကိုသွားတယ်။ သွားပြီး အရပ်မှာ သီတင်းသုံးတော်မူတဲ့ နေမိန္ဒာရာမတောရ ဆရာတော်ကြီးကို ခွင့်တောင်းပါတယ်။ နေမိန္ဒာရာမတောရကျောင်းဟာ တောရကျောင်း ဆိုတဲ့အတိုင်း ရပ်ရွာနဲ့ (၂)မိုင်လောက် ဝေးပြီး သစ်ကြီးဝါးကြီးများနဲ့ အုပ်ဆိုင်းညို့မှိုင်းနေတယ်။ အဖော် မပါ တစ်ယောက်တည်းသာဆိုပါက တောထဲ ဝင်ရန် စိတ်မကူးရဲပါ။ သမင်၊ ဒရယ်၊ ယုန်သူငယ်များ ပေါများပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးကို ခွင့်တောင်းတဲ့အခါ ဆရာတော်ကြီးက ဦးဣန္ဒကရဲ့ အလုပ်ဟာ အလွန်ကောင်းတဲ့ အလုပ်ပဲ, သွားရောက် အားထုတ်ပေါ့။ ဒီမှာလည်း တစ်ရက် နှစ်ရက်လောက်

http://www.dhammadownload.com

နေသွားပါဦး။ ဟိုအစွန်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းလေးရှိတယ်။ အရင်ကတော့ ရသေ့ကြီးတစ်ပါး နေသွားတယ်။ အဲဒီ ရသေ့ကြီးတော့ မကြာခင်က သေသွားပြီ။ ခုတော့ ဘယ်သူမှ မနေကြဘူး။ အဲဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းလေးကို သွားနေပါလေဟု မိန့်ပါတယ်။ မိန့်ပြီး ဖယောင်းတိုင် (၂)တိုင်နဲ့ မီးခြစ်လေးတစ်ဘူး စွန့်လိုက်တယ်။ အချိန်က ညနေ(၆)နာရီကျော်လို့မှောင်စပျိုးနေပါပြီ။

ဒါနဲ့ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ အမိန့်အတိုင်း ဘုန်းကြီးလည်း သစ်ရွက်တွေ ခင်းထားတဲ့ လျှောက်လမ်းလေးအတိုင်း သစ်ကြီးပင်တွေ ဝါးရုံတွေ ခြုံနွယ်ပိတ်ပေါင်း တွေကြားက ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းငယ်ကလေးရှိရာကိုသွားခဲ့ပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းလေးဟာ အလျား(၁၀)ပေ၊ အနံ(၈)ပေလောက်ရှိတဲ့ ကပ်မိုးကပ်ကာ ကျောင်းငယ်လေး ဖြစ်တယ်။ ဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးလည်း ပါလာတဲ့ ဖယောင်းတိုင်လေးကို မီးညှိပြီး သန့်ရှင်းရေး ပြုပါတယ်။ သန့်ရှင်းရေးကလည်း တမောကြီးကို ပြုလိုက်ရပါတယ်။ သန့်ရှင်းရေး ပြုပြီးနောက် ပါလာတဲ့ သပိတ်ကို ခေါင်းရင်းမှာထားပြီး နှစ်ထပ်သင်္ကန်းကြီးကို ခင်းလိုက်တယ်။ အဲဒီနောက် ချွေးသံတွေ တိတ်သွားအောင်ခေတ္တအနားယူလိုက်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကား လွန်စွာ တိတ်ဆိတ်လှပါပေ၏။ ညပျော် တောငှက်,တိရစ္ဆာန်များရဲ့ အသံ၊ ရပ်ဝေးရွာများက ခွေးဟောင်သံ၊ မလှမ်းမကမ်းက နွားလှည်းများ မောင်းတဲ့အသံ၊ ဒီအသံလေးတွေပဲ ရံဖန်ရံခါ နားထဲမှာ မဝံ့မရဲ ဝင်လာ ကြားလာရတယ်။ အပြင်လောက တစ်ခုလုံးကို အမှောင်ထုကြီးက မင်းမူနေပါတော့သည်။ ခဏနေတော့ ဘုန်းကြီးလည်း တရားစတင်

http://www.dhammadownload.com

နှလုံးသွင်းတယ်။ တရားထိုင်လို့မကြာမီ ထွန်းလက်စ ဖယောင်းတိုင်လေး ကလဲ အရောင်ပျောက်သွားတယ်။

ဝုန်းဒိုင်းကြဲကုန်ပြီ။

ဖယောင်းတိုင်မီးရောင် ပျောက်သွားတယ်ဆိုရင်ပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းလေးတစ်ခုလုံး ဝုန်းဒိုင်း ကြဲတော့တာပါပဲ။ အမိုးပေါ်က ရှဉ့်တွေ ပြေးသွားသလို ဒုန်းဒုန်းဒိုင်းဒိုင်း အသံကြီးတွေ၊ အခင်းပေါ်ကလည်း မြွေကြီးတွေ သွားနေသလိုလို တဖြီးဖြီး အသံတွေ၊ နံရံတွေဆီကလည်း လူလာပုတ်နေသကဲ့သို့ ဖုတ်ဖုတ်အသံတွေ မြည်ဟီး လာပါတော့တယ်။ ဒီအခါ ဝိဝေကသုခ အားလုံး ဆိတ်သုဉ်း သွားပါ တော့တယ်။ ပထမတော့ ဘုန်းကြီးက ကြွက်တွေလား၊ ရှဉ့်တွေလား၊ ဘာလား ညာလားနဲ့ ဝေဖန်နေပါသေးတယ်။ နောက်တော့ ဘာပဲဖြစ်စေ မေတ္တာပွားများမှပဲဆိုပြီး ရှုနေဆဲ ဝိပဿနာကို ရပ်နားပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် မေတ္တာပို့လိုက်တယ်။ မေတ္တာပွားလို့ (၁၅)မိနစ်လောက် ကြာတဲ့အခါ ၎င်းအသံများ ရုတ်တရက် လုံးဝ ငြိမ်သက်သွားပါတော့တယ်။ ဘုန်းကြီး လည်း မေတ္တာရဲ့စွမ်းအင်ကို ကြွက်သီးထမျှ အံ့ဩမိတယ်။ ဒီအခါမှပဲ ဝိပဿနာကို ပြန်ပြီး ရှုမှတ်တယ်။ အဲဒီနောက် ဘာအန္တရာယ်မှ မပေါ်ဘဲ အနှောက်အယှက် ကင်းရှင်းစွာနှင့် ရှုမှတ်လို့ ကောင်းပါတော့တယ်။

အမြဲပဲ အော်ငေါက်နေ

အချိန်ရသေးလို့ နောက်ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ပြောရဦးမယ်။ ဘုန်းကြီးရဟန်းငယ်ဘဝက ဆရာဘုန်းကြီးရဲ့ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ပြုပေးခဲ့ဖူးတယ်။ ပြုတာက တပည့်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဆရာ့အပေါ် ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ကို ပြုတဲ့သဘောနဲ့ ပြုတာပါ။ ဒါပေမယ့် အများက ဒီလို မမြင်ကြဘူးနဲ့တူတယ်။ ဆရာဘုန်းကြီးကလည်း အမြင်မှန်ရှိဟန်မတူဘူး။ ဒါကြောင့်လားမသိ ဘုန်းကြီးကိုမြင်ရင် အော်တယ်၊ ဟောက်တယ်၊ နုံကြောင်း၊ အ–ကြောင်း၊ ဖျင်းကြောင်းပဲ ပြောတယ်။ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ပြုစဉ် အနည်းငယ် ချွတ်ယွင်းတယ် ဆိုရင်ပဲ အကြီးအကျယ် အပြစ်ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အတိမ်းအစောင်း လုံးဝမခံ ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်း ထည့်ပေးတာတောင် နည်းတော့ နည်းပြန်၊ များတော့ များပြန်သတဲ့။ မြင်တိုင်းဝေါက်၊ ပြုလုပ်ပေးတိုင်း အော်တယ်။ ဘုန်းကြီးလည်း အလွန်သတိထား ပြုပေးပါတယ်။ အအော်ခံရတိုင်း နောက်တစ်ကြိမ် ဒီလိုအအော်မခံရအောင် ပြုလုပ်မယ်ပြုလုပ်မယ်လို့သတိပြုပြီး ဆောင်ရွက် ပေးပါတယ်။ ဘုန်းကြီးမှတ်ထားတယ်,တစ်နှစ်လုံးလုံး အအော်အငေါက် မခံရတဲ့နေ့မရှိ၊ အပြစ်ပြော လွတ်တဲ့နေ့ မရှိခဲ့ဘူး။နေ့စဉ် အအော်အငေါက် ခံရထာချည်းပဲ။

မေတ္တာလက်နက် တိုက်ခါမျက်

ဒါပေမယ့်ဘုန်းကြီးက ဇွဲမလျှော့ပါဘူး။ ငါကပဲ ခံနိုင်ရည်ရှိမလား၊ ဆရာဘုန်းကြီးကပဲ အော်နိုင်မလား၊ ဒီလိုသဘောနဲ့ သည်းခံပြီး ပြုတယ်။ စိတ်မပျက်ဘူး၊ အမှားမရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ မပျက်မကွက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ နေ့စဉ် ဩဓိသ မေတ္တာလည်း ပို့ပေးပါတယ်။ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ စသဖြင့် အချိန်ရရင်

http://www.dhammadownload.com

ရသလို အချိန်ကြာကြာ မေတ္တာပို့ပါတယ်။ မေတ္တာပို့ချိန် မေတ္တာပို့ရက် ကြာညောင်းလာသည်နှင့်အမျှ ဆရာ့အပေါ် မေတ္တာစိတ် ဖြစ်လွယ်တယ်။ ဆရာ့ပုံကလည်း အာရုံထဲမှာ ကြည်လင်ရှင်ပြ ပြုံးကာ ရီကာ ပေါ်လာတတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်လေမှာ ဆရာဘုန်းကြီးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဘုန်းကြီးရဲ့ မေတ္တာစိတ် ဒီလိုတောင်ဖြစ်နေတာကို တွေ့ကြုံရတယ်။ ဒီလို အချိန်မျိုးဆိုရင် မေတ္တာပွားရတာ သိပ်အရသာရှိတာပဲ။

ပုံစံပြောင်းသွားပြီ။

ဒီလိုမေတ္တာပွားဖန်များတော့ ဆရာဘုန်းကြီးရဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူ ဆက်ဆံမှုတွေဟာ လုံးဝပုံစံ ပြောင်းသွားတာကို ဘုန်းကြီး သတိထားမိတယ်။ အရင်လို မအော်မငေါက်တော့ဘူး။ အပြစ်မပြောတော့ဘူး။ ဘယ်လောက်အထိ ဘုန်းကြီးမေတ္တာဟာ စူးရှသွားသလဲဆိုရင် တစ်နေ့သော အရုဏ်အချိန်မှာ ဆရာ ဘုန်းကြီး ရေနွေးဘုဉ်းနေခိုက် ဘုန်းကြီးက ရေနွေးထည့်ပေးတယ်။ အဲဒီအခါ ရေနွေးအိုးအပေါက်က ပထမ လှက်ခြောက် ပိတ်ဆို့နေလို့ ရေနွေးက အနည်းငယ်ပဲ ကျတယ်။ ဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးက အားစိုက်ပြီး လောင်းထည့်ပေးတယ်။ ဒီအခါ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ အဲဒီလှက်ခြောက်ဖတ်က ရုတ်တရက် ပွင့်ထွက်ပြီး ရေနွေးက အရှိန်ပြင်းစွာ ထွက်လာတယ်။ အဲဒီ ရေနွေးက သောက်ပန်းကန်ကိုလွန်ပြီး ဆရာဘုန်းကြီးရဲ့ လက်တော်ကို လှလှကြီး လောင်းမိပါတော့တယ်။ ဆရာ့ခမျာ သွက်သွက်ခါ ပူလောင်ရှာတယ်။

ဒါပေမယ့်ဆရာဟာ စိတ်မဆိုးဘူး။ မအော်မငေါက်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးကိုမော်ကြည့်ပြီး ပြုံးနေတယ်။ ဘာမျှမပြောဘူး။ ဆရာဘုရား သိပ်များ ပူလောင်သွားသလားလို့ လျှောက်တော့မှ နည်းနည်း ပူသွားတယ်။ ဟိုစားပွဲပေါ်မှာ မှင်အိုးရှိတယ်။ သွားယူချေ။ အဲ့ဒီ မှင်လေးနဲ့ လိမ်းစမ်းဟုမိန့်၍ လိမ်းစေပါတယ်။ အဖုအကြိတ်တော့ မဖြစ်ပါ။ အဲ့ဒီနောက်တော့ ဘုန်းကြီးဟာ ဆရာရဲ့ ဘော်ဒီကပ် တပည့် ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ ဒီပြောင်းလဲမှုများဟာ မေတ္တာရဲ့ဂုဏ်ရည်တွေလို့ ဘုန်းကြီး မှတ်တမ်းတင်ခဲ့တယ်။ ပြောမယ်ဆိုရင် ကိုယ်တွေ့မေတ္တာလေး တွေ ရှိသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်မရှိတော့ဘူး။ ဒီလောက်နဲ့ပဲ တော်ကြဦးစို့။ အခုတဖန် မေတ္တာဘာဝနာမှ ဝိပဿနာဘာဝနာ သို့တက်ပြီး ပွားများရှုမှတ်ပုံ ရှုမှတ်နည်းကို ဟောကြပါစို့။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာမှသည် နိဗ္ဗာန်ဆီသို့

ဘာကြောင့်များ မေတ္တာဘာဝနာမှ ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပြောင်းပြီး ပွားရပါသလဲမေးရင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင် တစ်ယောက်အနေနဲ့ လျှောက်လှမ်းရမယ့် ခရီးဟာ လမ်းဆုံးပန်းတိုင် မရောက်သေးလို့ပါပဲ။ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဟာ ဘာလဲမေးရင် အရဟတ္တဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ သူတော်စင်များ အနေဖြင့် တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့ ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ တွေ့ကြုံနေတဲ့ အချိန်ကောင်းကြီးဟာ မေတ္တာဘာဝနာလေး ပွားများရုံသက်သက်မျှဖြင့် တင်းတိမ်အားရ သဘောကျ ကျေနပ်နေဖို့ အချိန်မဟုတ်ပါ။ မေတ္တာဘာဝနာဆိုတာ အမှန်တကယ်တော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရား မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဝိပဿနာဘာဝနာကမှ သာသနာတွင်းမှာသာ အားထုတ်နိုင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားအမှန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ လို့မေးခဲ့ရင် မေတ္တာဘာဝနာဆိုတာ သာသနာပ ရသေ့တွေ၊ သာသနာပ သူတော်စင်တွေလည်း ပွားများ အားထုတ် နိုင်ကြတယ်။ သာသနာပ အခါမှာ မေတ္တာပွားပြီး ဈာန်ရကြ၊ အဘိညာဉ်ရကြလို့ မြေလျှိုးမိုးပျံ နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ သေတော့ ဗြဟ္မာပြည် ရောက်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ များလှပါတယ်။

ဝိပဿနာဘာဝနာဆိုတာကတော့ အဲဒီလို သာသနာပ အခါဝယ် ပွားလို့ အားထုတ်လို့ မဖြစ်နိုင်၊ မရနိုင်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓသာသနာရဲ့ အတွင်းမှာမှ ကျပ်ကြံကြီးကုတ် အားထုတ်လို့ဖြစ်တဲ့တရားပါ။ ပြီးတော့ မေတ္တာဘာဝနာသက်သက် ပွားများအားထုတ်ခြင်းဟာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု တွေ အားကောင်းလို့ ဝိက္ခမ္ဘန အနေနဲ့ ကိလေသာတွေ ပယ်ရှားနိုင်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ နေနိုင်တာမှန်ပါတယ်။ စျာန်အဘိညာဉ်တွေ ရနိုင်တယ်။ မြေလျှိုးမိုးပျံ တန်ခိုးအလျှံတွေ ရနိုင်တယ်။ သေရင် ဗြဟ္မာပြည်ရောက်တယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါတယ်။ဒါပေမယ့် မေတ္တာ ဘာဝနာသက်သက်ပွားလို့ နိဗ္ဗာန်ကိုတော့ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ အိုနာသေဘေးက မကင်းဝေးနိုင်ပါဘူး။ မေတ္တာဘာဝနာရဲ့ အမြင့်မားဆုံးအကျိုးဟာ ဗြဟ္မာပြည်ရောက်ခြင်း အကျိုးပဲဖြစ်တယ်။ ဗြဟ္မာပြည်ရောက်လို့လည်း အိုနာသေဘေးက မလွတ်သေးပါဘူး။ အိုခြင်းဘေး၊ နာခြင်းဘေး၊ သေခြင်းဘေးကမှ မလွတ်သေးတဲ့ ချမ်းသာတစ်ခုဟာလည်း ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာချမ်းသာ စာဖွဲ့လောက်တဲ့ချမ်းသာမဟုတ်သေးပါဘူး။

ဝိပဿနာပွားများ အားထုတ်ခြင်းကတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တယ်။ အိုနာသေရေးဒုက္ခဘေးက ကင်းဝေးစေနိုင်တယ်။ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းအေး စေနိုင်တယ်။ ဒီတော့ အိုနာသေရေး ဒုက္ခဘေးက ကင်းဝေးရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ဖို့ရန် မေတ္တာကို အခြေခံထားပြီး ဝိပဿနာတရားကို ပွားများဖို့ အမှန်တကယ် လိုအပ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော လမ်းဆုံးပန်းတိုင်အထိ အရောက်သွားဖို့ လိုအပ်ပါသေးတယ်။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားကလည်း ကိုယ်တိုင်ဟောတော်မူတဲ့အခါလည်း လမ်းဆုံးပန်းတိုင် နိဗ္ဗာန်အရောက်ပဲ ဟောတယ်။ အခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဟောတဲ့အခါ နာတဲ့အခါ အားထုတ်ကြတဲ့အခါမှာလည်း မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် ဟောမှ နာမှ အားထုတ်မှ သဘောကျ အားရတော်မူပါတယ်။

ဘာကြောင့်သိရသလဲမေးရင် တစ်နေ့မှာ ရာဇဂြိုဟ်မြို့နေ

http://www.dhammadownload.com

မနုဉာနိပုဏ္ဏားကြီးက မကျန်းမမာ ဖြစ်လာတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်ကို ပင့်စေပြီး တရားအဟောခိုင်းတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာက ပထမ သူ့ရဲ့ ရောဂါဝေဒနာအကြောင်းတွေကို မေးတယ်။ မေးပြီး တဲ့နောက် တရားကို စပြီး ဟောပါတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာက ပုဏ္ဏား ငရဲနဲ့တိရစ္ဆာန် ဘယ်က ပိုမိုကောင်းမြတ်ပါသလဲလို့မေးတယ်။ ဒီအခါ မနုဉာနိပုဏ္ဏားကြီးက ငရဲနဲ့စာရင် တိရစ္ဆာန်ဘဝက ပိုမို ကောင်းပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်နဲ့ ပြိတ္တာရော – တိရစ္ဆာန်နဲ့စာရင် ပြိတ္တာဘဝက မြတ်တာပေါ့။ ပြိတ္တာဘဝနဲ့လူ့ဘဝရော – ပြိတ္တာဘဝနဲ့စာရင် လူ့ဘဝက ပိုမိုမြတ်တာပေါ့။ လူ့ဘဝနဲ့ စာတုမဟာရာဇ်နတ်ပြည်။ နောက် စာတုမဟာရာဇ်နတ်ပြည်နဲ့ တာဝတိံသာနတ်ပြည်။ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်နဲ့ ယာမာနတ်ပြည်။ ယာမာနတ်ပြည်နဲ့ တုသိတာ နတ်ပြည်။ တုသိတာနတ်ပြည်နဲ့ နိမ္မာနရတီနတ်ပြည်၊ နိမ္မာနရတီနတ်ပြည်နဲ့ ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တီနတ်ပြည် ဘယ်နတ်ပြည်က သာ၍ သာ၍ မွန်မြတ် သလဲလို့မေးတယ်။ မေးတော့ လူ့ပြည်ထက် စာတုမဟာရာဇ် နတ်ပြည်က ပိုမို မြင့်မြတ်တယ်၊ စာတုမဟာရာဇ်နတ်ပြည်ထက် တာဝတိံသာနတ်ပြည် စသည်က ပို၍ ပို၍ မြင့်မြတ်ပါတယ် လို့ တစ်ဘုံထက် တစ်ဘုံ မြင့်မြတ်ကြောင်းကို ဖြေကြားပါတယ်။

တစ်ခါ အရှင်သာရိပုတ္တရာက နတ်လောကနဲ့ ဗြဟ္မာလောကကော ဘယ်လောကက ပိုမို မွန်မြတ်ပါသလဲလို့ မေးကြည့် လိုက်တယ်။ မေးတဲ့အခါ မနုဉာနိ ပုဏ္ဏားကြီးက ဗြဟ္မာလောကဆိုတဲ့ အသံကို ကြားလိုက်ရတော့ စိတ်အား တွေ တက်ကြွလာသတဲ့။ ဒီအခါ အရှင်ဘုရား 'ဗြဟ္မာလောက' လို့ ပြောလိုက်ပါ သလားလို့ မေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီလိုမေးတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာက ေသာ် မနုဉ္စာနိပုဏ္ဏားကြီးက ဗြဟ္မလောကကို လိုလား သဘောကျပါလားလို့ ရိပ်မိသွားသတဲ့။ ဒါနဲ့ ဗြဟ္မလောကသို့ရောက်စေနိုင်တဲ့ အကျင့်လမ်းကို ဟောကြားမယ်လို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်တော်မူပြီး

ဣစ မနုဉ္စာနိ ဘိက္ခု မေတ္တာသဟဂတေန စေတသာ ဇေကံ ဒိသံ ဖရိတွာ ဝိရဟာတိ စသဖြင့်ဗြဟ္မာပြည်ရောက်ကြောင်း တရားတော်ကို ဟောပါတယ်။

ဆိုလိုတာက အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌ ရှိသမျှ သတ္တဝါ အားလုံးကို မေတ္တာပို့နေခြင်းဟာ ဗြဟ္မာဖြစ်ကြောင်း အကျင့်ပဲလို့ ဟောလိုက်ပါတယ်။ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပေက္ခာ ပွားနေလည်း ဗြဟ္မာပြည်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလည်း ဟောပါသေးတယ်။

အဲဒီလို ဟောပြီးတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ဟာ ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်ကို ပြန်လာခဲ့တယ်။ မနုဉ္စာနိပုဏ္ဏားလည်း အရှင်သာရိပုတ္တရာ ဟောတဲ့အတိုင်း မေတ္တာပွားလိုက်တာ ခဏနေ သေပြီး ဗြဟ္မာပြည် ရောက်သွားသတဲ့။ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်လည်း ကျောင်းရောက်တော့ ဘုရားကန်တော့တယ်။ ကန်တော့ပြီး မနုဉ္စာနိပုဏ္ဏားအား တရား ဟောခဲ့တဲ့အကြောင်းလျှောက်တယ်။ လျှောက်တဲ့အခါ ဘုရားရှင်က သာရိပုတ္တရာ – သင်ဟာ ဗြဟ္မဝိဟာရ ဈာန်ထက် ပိုမိုမြင့်မြတ်တဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း နည်းကောင်း လမ်းမှန်တွေ ငါဘုရားသာသနာမှာ ရှိနေပါလျက်နဲ့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ နိုင်းစာရင် အလွန်ယုတ်ညံ့တဲ့ ဗြဟ္မာပြည်ရောက်ကြောင်း မေတ္တာတရား (ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ)လောက်ကိုသာ ဟောခဲ့ရသလားလို့ အပြစ်တင်စကား

http://www.dhammadownload.com

မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

ဒီမှာ ပြောလိုတာက ဘုရားရှင်ဟာ ကြွခဲ့ဆုံခဲ့တဲ့ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ ကြုံခိုက် အချိန်ကောင်း အခါမြတ်ကြီးရသည့်အခိုက် သာသနာတော်ရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်အောင် ဟောကြ ပြောကြ အားထုတ်ကြမှသာ သဘောကျ ကျေနပ်တော်မူကြောင်းရယ်၊ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို အရောက်သွားကြဖို့နဲ့ သွားရာ သွားကြောင်း ရောက်ရာရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာတရားကိုပါ ကျင့်ကြံကြဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာကို တစ်ဆင့်တက်ပြီး ပွားများအားထုတ် ကြရပါ့မယ်။

ပြောင်းလွှဲပွားပုံ

မေတ္တာက တစ်ဆင့် ဝိပဿနာကို ဘယ်လိုကူးပြောင်း ပွားရပါ့မလဲလို့ မေးခဲ့လျှင် အင်္ဂုတ္တိုရ် စတုက္ကနိပါတ် မေတ္တာသုတ်တော်မှာ ဟောကြားခဲ့တဲ့အတိုင်း မေတ္တာပွားနေခိုက်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်များကိုပဲ ရှုသိရပါမယ်။ ရှုမှတ်ပုံက မခက်ပါဘူး။ လွယ်ပါတယ်။ ချစ်ခင်မှုထပြီး ပေါ့ပါးနေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်စိုက်ပြီး ပေါ့တယ်၊ ပေါ့တယ်လို့ ရှုသိနေရမယ်။ ဝမ်းသာနေ၊ ချမ်းသာနေတဲ့ စိတ်ကို ဝမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ် စသည်ဖြင့်ရှုသိနေရမယ်။ 'ချစ်ခင်မှုထတယ်' ဆိုတာ မေတ္တာချစ်ခင်ရ ပွားများနေတဲ့စိတ်ကို ရပ်လိုက်တာ မေတ္တာပွားမှုနားလိုက်တာကိုပဲ 'ချစ်ခင်မှုထ'တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်၊ ထပ်ပြောပါဦးမယ်။ ယောဂီဟာမေတ္တာပွားများလို့ချစ်ခင်ရနေတဲ့အချိန်မှာ ယောဂီက ငါ မေတ္တာပွားရတာ တော်ပြီ၊ ဝိပဿနာရှုမှတ်ဦးမယ်လို့ စိတ်

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ဖြစ်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ယောဂီက မေတ္တာပွားများမှုကို ရပ်နားလိုက်တယ်၊ အဲဒီလို မေတ္တာပွားများမှုကို ရပ်နားလိုက်တာကိုပဲ 'ချာန်မှထ'တယ်လို့ခေါ် ရတယ်။ အဲဒီလို ဈာန်မှ ထပြီးတဲ့အခါ မေတ္တာပွားများလို့ရရှိထားတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုတွေ၊ မေတ္တာအအေးဓါတ်တွေ၊ မေတ္တာအငြိမ်းဓါတ်တွေ၊ မေတ္တာချမ်းသာတွေ၊ မေတ္တာပီတိတွေ ကောင်းမွန်စွာ ဖြစ်ပေါ်နေတယ်၊ အဲဒီသဘောတွေကို ဖြစ်တဲ့အတိုင်းရှုသိရမယ်၊ ခုပြောခဲ့တာကတော့ မေတ္တာကို ဈာန်ရသည်အထိ ပွားနိုင်တဲ့ သူတော်စင်များအတွက် ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ရှုမှု ပွားတဲ့သူတော်စင်အတွက်

အဲဒီလို မေတ္တာကို ဈာန်ရသည်အထိ မပွားနိုင်တဲ့ သူတော်စင်များအနေနဲ့ကတော့ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေလို့ နှလုံးသွင်း၍ ရွတ်ဆိုပွားများတိုင်း နှလုံးသွင်းတဲ့စိတ်နဲ့ရွတ်ဆိုလိုတဲ့စိတ်၊ ရွတ်ဆိုတဲ့ရုပ်အမူအရာနှင့် ရွတ်ဆိုတဲ့အသံရုပ် ဒီရုပ်နာမ်များကို ရှုသိရပါမယ်။

ဒါမှမဟုတ်လျှင် မေတ္တာဈာန်မှထပြီး ယောဂီတို့ ရှုမှတ်နေကျဖြစ်တဲ့ မိမိရဲ့ချက်တစ်ဝက် ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်စိုက်၍ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းကြွ၊ ရွေ့လျားမှု ဝါယောရုပ်၊ ပိန်ကျရွေ့လျားမှု ဝါယောရုပ်ကို ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် လို့ ရှုသိရမယ်။

သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတရားတွေကို ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့အတိုင်း သတိနဲ့စောင့်ရှုရမယ်၊ ဆိုကြပါစို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ့မှု၊ လေးမှု၊ ကြမ်းတမ်းမှု၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့မှုသဘော(ပထဝီဓါတ်)၊ ယိုစီးမှု၊ ပူးတွဲလုံးခဲမှု၊ စိုစွတ်မှုသဘော(အာပေါဓါတ်)၊ ပူမှု၊ အေးမှု၊ နွေးမှုသဘော(တေဇောဓါတ်)၊

http://www.dhammadownload.com

ရွေ့လျားမှု၊ ယိမ်းယိုင်မှု၊ တောင့်တင်းမှု၊ ထောက်ခံမှုသဘော (ဝါယောဓါတ်) နဲ့ ယားမှု၊ ယံမှုသဘောတွေ ဖြစ်ပေါ်ရင် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အဲဒီသဘောတရားများကို ပေါ့တယ်၊ လေးတယ် စသဖြင့် ဖြစ်နေတဲ့ အတိုင်း ရှုသိနေရမယ်။ အဲဒီလို ရှုသိနေတာကို ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ခေါ်ပါတယ်။

ထုံမှု၊ ကျင်မှု၊ ကိုက်ခဲမှု၊ ညောင်းမှု စတဲ့ ဆင်းရဲခံစားမှုနဲ့ ချမ်းသားခံစားမှု၊မချမ်းသာ မဆင်းရဲခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်နေရင် လည်း အဲဒီ ခံစားမှုများကို ရှုသိရမယ်။ ဒါကိုတော့ ဝေဒနာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လို့ခေါ်တယ်။

စိတ်မှာလည်း လိုချင်စိတ်၊ စိတ်ဆိုးစိတ်၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ်၊ ထောင်လွှား တက်ကြွစိတ်၊ ပူဆွေးစိတ်၊ ကြံစည်စိတ်၊ တွေးတောစိတ်၊ ပျင်းစိတ်၊ ပျော်စိတ်၊ ငိုချင်စိတ်၊ ရယ်ချင်စိတ် စတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ် နေရင်လည်း ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ အဲဒီစိတ်ကိုပဲ လိုချင်တယ်၊ စိတ်ဆိုး တယ် စသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာ ရှုသိရမယ်။ ဒါကို စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လို့ခေါ်တယ်။

မြင်သဘော၊ ကြားသဘော၊ နံ့သဘော၊ စားသဘော၊ တွေ့ထိသဘော၊ ကြံသိသဘောတွေ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင်လည်း ဖြစ်ပေါ် နေတဲ့ အဲဒီမြင်သဘော စသည်တို့ကို မြင်တယ် စသဖြင့် ရှုသိရမယ်၊ ဒါကိုတော့ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လို့ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရှုမှတ်ချိန်

ရှုသိရမယ့်အချိန်ကတော့ နိုးနေသမျှ တစ်ချိန်လုံး ရှုသိနေရပါ့မယ်။ ထိုင်ရတာကြာလို့ သိပ်ညောင်းညာလာလျှင် ထပြီး စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ပါ။ စင်္ကြံ လျှောက်ရှုမှတ်တဲ့အခါ အစ တစ်ရက်နှစ်ရက် သမာဓိအား မကောင်းခင်တော့ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် လို့ ခြေတစ်လှမ်း တစ်ချက်မှတ်ရမယ်။ နောက်သမာဓိ အားကောင်းလာတော့ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ခြေတစ်လှမ်းမှာ သုံးချက်ရှုမှတ်ရမယ်။ ဒီထက်သမာဓိအားကောင်းလာပြန်တော့ ကြွချင်တယ် ကြွတယ်၊ လှမ်းချင်တယ် လှမ်းတယ်၊ ချချင်တယ် ချတယ် လို့ ခြေတစ်လှမ်းမှာ ခြောက်ချက်လောက် ရှုမှတ်ရမယ်။ စင်္ကြံအဆုံး အဆုံးမှာတော့ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို စုံရပ်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ ပထမ ရပ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ထောင်ထောင်သဘောကို ရပ်တယ် ရပ်တယ်လို့ ရှုပါ။ ဒုတိယ နောက်ပြန်လှည့်ချင်စိတ်ကို လှည့်ချင်တယ် လှည့်ချင်တယ်၊ တတိယ လှည့်တော့ လှည့်တယ် လှည့်တယ်။ မူလ စင်္ကြံလမ်းဖက် မျက်နှာတည့်တော့ ရပ်ပါ။ ရပ်တော့ ရပ်တယ် ရပ်တယ်လို့ စတုတ္ထရှုပါ။ ပဉ္စမ ရှေ့သွားချင်တဲ့စိတ်ကို သွားချင်တယ် သွားချင်တယ်လို့ရှု။ ဆဋ္ဌမ ရှေ့သွားတော့ ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ် စသဖြင့် ရှုပါ။ ထမင်းစား ရေသောက် ဟိုကိစ္စ ဒီကိစ္စ ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ပြုမူလှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှတွေကို သတိမပြတ် ကပ်လျက် ရှုသိရမယ်။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်

ဘုန်းကြီးပြောခဲ့သလို ရှုသိလိုက်ပါက မေတ္တာ ဘာဝနာမှ

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာ ဘာဝနာအဖြစ်သို့ ရောက်သွားပါတယ်။ ဆက်လက်ရှုမှတ်ပွားများမယ်ဆိုပါက စိတ်တည်ငြိမ်မှု အားကောင်းတာနဲ့အမျှ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ, ငါ, သူတစ်ပါး, ယောကျ်ား, မိန်းမ, လူ, နတ်, ဗြဟ္မာမပါ, အသက်လည်းမရှိ ဝိညာဉ်လည်းမဟုတ် (၁) ရှုစရာနဲ့ (၂) ရှုသိနေတာ ဒီသဘောလေးနှစ်ခု နှစ်ခုမျှပဲရှိတယ်ဆိုတာ သိလာမယ်။ အဲဒါ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်

အဲဒီနောက် ဆက်လက်ရှုလိုက်တော့ အရှုခံ အာရုံဖြစ်ပေါ်လာလို့ ရှုသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း၊ ဖေါင်းမှုဖြစ်ပေါ်လာလို့ ဖေါင်းတာကို ရှုသိတဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း၊ ပိန်မှုဖြစ်ပေါ်လာလို့ ပိန်တာကို ရှုသိတဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း၊ ထိုတာ, ကျင်တာ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ ထိုတာ, ကျင်တာကို ရှုသိတဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း၊ ကွေးချင်စိတ်ကြောင့် ကွေးရွေ့သဘော ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း၊ လှမ်းချင်စိတ်ကြောင့် လှမ်းရုပ်၊ ချချင်စိတ်ကြောင့် ချရုပ်ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း၊ အဆင်းနဲ့ မျက်စိအကြောင်းတရားတွေရှိလို့ မြင်သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း၊ အသံနှင့် နားအကြောင်းတရားတွေရှိလို့ ကြားသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း စသဖြင့် အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်ပေါ်လာတယ်လို့ သိတဲ့ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

သမ္မသနဉာဏ်

ဆက်လက်ကြိုးစားရှုမှတ်လို့ သမာဓိအား ပိုမို

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းလာတဲ့အခါ ဖေါင်းရုပ်ရဲ့အစ အလယ် အဆုံး၊ ပိန်ရုပ်ရဲ့ အစ အလယ် အဆုံးကို သိလာတယ်။ ခံစားမှုသဘောတွေကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ပိုမိုထင်ရှားထင်ရှား လာပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ပျောက်ပျောက်သွားတဲ့ မမြဲတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာကို တွေ့ရတယ်။ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ မကောင်းတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေပဲလို့ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခလက္ခဏာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲစတဲ့ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ရှုမှတ်ပြန်တော့လည်း အရှုခံ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ သဘောနဲ့ ရှုသိတဲ့စိတ်၊ ဒီသဘော နှစ်ခုကိုပဲ သိနေရတော့တယ်။ လူပုံသဏ္ဌာန် လက်ခြေဒူးပေါင် ပုံသဏ္ဌာန်စသည်ကို မသိရ မမြင်ရလို့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ သူတစ်ပါး ယောကျ်ား မိန်းမ လူ နတ် ဆိုတာမရှိ သဘာဝမျှပဲ ရှိတယ်လို့သိတဲ့ အနတ္တ လက္ခဏာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလို ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘော လက္ခဏာသုံးမျိုးကို သုံးသပ်သိမြင်တဲ့ ဉာဏ်ကို သမ္မသနဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ သမ္မသနဉာဏ် လည်း ဖြစ်လာတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်

ဆက်လက်ကြိုးစား ရှုပြန်တော့ ကြိုးစားအားထုတ်တာနဲ့အမျှ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ မမြဲခြင်း အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်ခြင်း အနတ္တသဘောတို့ကို သိမြင်တဲ့ဉာဏ် ထက်သန်အားကောင်း လာပြန်တယ်။ ဒီအခါမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲစတဲ့ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေလည်း တဖြည်းဖြည်း အားသေးလာတယ်။ ဒီတော့ ပိုမို ရှုမှတ်လို့ကောင်းလာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရှုမှတ်လိုက်ပြန်လည်း မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ဖြုတ်ခနဲ ဖြုတ်ခနဲ ပျောက်ပျောက် သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ပေါ် ရှု ပျောက်၊ ပေါ် ရှု ပျောက်နဲ့ ခဏကလေး တည်မြဲနေတာကိုတောင် မတွေ့ရဘဲ ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာပဲ။ မြစ်ပြင်ပေါ်မှာ မိုးရေပေါက်လေးတွေဟာ ကျပြီး ပျောက် ကျပြီး ပျောက်နဲ့ ခဏလေးမျှ တည်မြဲမနေဘဲ ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက်သွားသလို ရုပ်နာမ်တရားတွေကလည်း တည်မြဲနေတာ ခဏလေးမရှိဘဲ ပေါ် ရှု ပျောက်၊ ပေါ် ရှု ပျောက်နေတာ ပါလားလို့ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိနေရတယ်။

ဖေါင်းမှု ပိန်မှု ထိုင်မှု ထမှု ကွေးမှု ဆန့်မှု ဘာကိုပဲ ရှုလိုက် ရှုလိုက် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ် ဖြစ်ပေါ်ပြီး အဆင့်ဆင့် ပျောက်ပျောက်သွားတာတွေကို သိမြင်ရတယ်။ စကြံန်လျှောက် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ကြွရွေ့မှု အဆင့်ဆင့် ရုပ်နဲ့ ရှုသိမှုစိတ်တွေ ပေါ် ပျောက် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ရှုသိနေရတယ်။ ဒီဉာဏ်ဟာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို သိတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဉာဏ်ရဲ့ အစပိုင်းမှာ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကလည်း မရှိတော့သလောက် ဖြစ်နေတယ်။ ရှုမှတ်စရာ အာရုံတွေကလည်း အဆင်သင့်ပဲ ပေါ်ပေါ်လာတယ်။ ရှုသိတဲ့စိတ်ကလည်း အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ သူ့အလိုလို ရှုသိပြီးသား ဖြစ်ဖြစ် နေတယ်။ သတိအားကောင်းလာတယ်ပေါ့။ စိတ်ကလည်း အလွန် တည်ငြိမ်နေတော့ ပိုမိုကြိုးစားချင်တဲ့ ဝီရိယတွေ၊ နှစ်သက်ဝမ်းသာမှု ပီတိတွေ၊ အရောင်အဆင်း အမျိုးမျိုး ဩဘာသတွေ၊ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်းအေးနေမှု ပဿဒ္ဓိတရားတွေ၊ ဘယ်ချမ်းသာမှုနဲ့မှ မတူတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာသုခတွေ၊ ရှုလိုက်တိုင်း ရှုလိုက်တိုင်း မမြဲ ဆင်းရဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောတရားတွေမျှပဲလို့ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိမှုဉာဏ်တွေ၊ ရတနာသုံးပါးအပေါ် ပိုမို ယုံကြည်တဲ့ အဓိမောက္ခခေါ် သဒ္ဓါတရားတွေ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်တယ်။ ဖြီးတော့ အဲဒီသဘောတွေကို သာယာ သဘောကျနေတဲ့ နိကန္တိ(တဏှာ)လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီအားလုံးကို ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေး ဝိပဿနုပက္ကိလေသ လို့ခေါ်တယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ်

ဒါတွေဟာ ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေးတွေပဲလို့ ဒီလို သိတဲ့အခါ အဲဒီကောင်းတဲ့ချမ်းသာတဲ့သဘောတရားတွေကိုပဲ စူးစိုက်ပြီး မလွှတ်တမ်း ရှုမှတ်လိုက်လို့ အဲဒီအဆင့်ကို ကျော်လွန်သွားရင် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောတွေကို ပိုမို ရှင်းလင်းစွာ သိလာပါတယ်။ ဒီထက် တိုးတက်ရှုမှတ် လိုက်တော့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်မှုကို သိလိုက်တာ နည်းပြီး ပျောက်ပျက်တာတွေချည်း ရှုသိရှုသိနေရတတ်တယ်။ ရှက်တတ်ကြောက်တတ်တဲ့လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်ရသလို ဖြစ်နေတယ်။ သူတကာက ကြည့်လိုက်တိုင်း အကြည့် မခံရဲဘဲ မျက်နှာလွှဲလွှဲပစ်သလို ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကလည်း အရှုအမှတ်ကို မခံဘဲ ပျောက်ပျောက်ပဲ သွားတယ်လို့သိနေတယ်။ ဒါကိုပျက်တာချည်း သိတဲ့ ဘင်္ဂဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါ ပုံသဏ္ဌာန် ပညတ်တွေပျောက်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးလည်း ပျောက်နေပြီး သိမှု

http://www.dhammadownload.com

အသိစိတ်ကလေးချည်း ရှုသိနေရတဲ့ အခါမျိုးလည်း တွေ့ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်ရတာလည်း အားမလို အားမရချည်း ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ဘယဉာဏ်

ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ ပျောက်တာ ပျက်တာတွေကိုချည်း တွေ့လာပြန်တော့ ယောဂီက ဟယ် ရုပ်နာမ်တွေဟာ တပျက်တည်း ပျက်ပဲ နေပါလား၊ သိပ်ကြောက်စရာ ကောင်းတာပဲလို့သိမြင်လာတတ်တယ်။ ဒါဟာ ဘယဉာဏ်ရဲ့သဘောပါပဲ။

ရံဖန်ရံခါ ကြောက်လန့်ဖွယ်ကို မြင်တွေ့ရလို့ ကြောက်သလိုလည်း ကြောက်တတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ 'ကြောက်တယ်၊ ကြောက်တယ်'လို့ ရှုမှတ်ပေးရတယ်။ ဒါလည်း ဘယဉာဏ်ရဲ့ သဘောပါပဲ။

အာဒီနဝဉာဏ်

ဆက်လက်ရှုမှတ်ရင် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်တရား နာမ်တရား တွေဟာ ရှုမှတ်လိုက်တိုင်း ပျက်သွား ပျောက်သွားတာကိုချည်း တွေ့နေရတော့ ရုပ်နာမ်တွေကို မကောင်းတဲ့သဘောတွေပဲလို့ အပြစ် မြင်လာပါတယ်။ ရှုမှတ်ရမယ့် သဘောမှန်လို့ ရှုမှတ်နေရပေမယ့် စိတ်က တက်တက်ကြွကြွမရှိဘူး။ မရွှင်မလန်း ညှိုးနွမ်းနေတတ်ပါတယ်။ စိတ်အားငယ်နေသလိုလိုလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်တွေကိုလည်း ရှုလိုက်ရင် ပျောက်ပျောက်သွားတာပဲလို့ သိတယ်။ ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့

http://www.dhammadownload.com

အပြစ်ကို သိတဲ့ ဒီအသိဉာဏ်ဟာ အာဒီနဝဉာဏ်ရဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်

ဒီထက် ရှုမှတ်ပွားများလိုက်တော့ ရှုမှတ်ပါများလေ ဒီခန္ဓာ ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေကို ရှုသိနေရတာ ငြီးငွေ့လာ ပျင်းလာ ရွံလာလေ ဖြစ်လာတယ်။ မရှုချင် မမှတ်ချင် ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် မှတ်တော့လည်း မှတ်နေတာပါပဲ။ ရံဖန်ရံခါ ရွံစရာ စက်ဆုပ်စရာ အာရုံတွေကိုလည်း ရှုမှတ်ရတတ်တယ်။ တကယ်လည်း ရွံတဲ့စိတ် စက်ဆုပ်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ရှုမှတ်လိုက်တော့လည်း ပျောက်သွား ပျက်သွားတာပဲ အဲဒီသဘောများဟာ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ရဲ့ သဘောတွေပါပဲ။

မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်

ဒီလို ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတွေကို ငြီးငွေ့ စက်ဆုပ်ချည်းနေတော့ ဒီခန္ဓာ ဒီရုပ် ဒီနာမ်တို့ကို စွန့်လွှတ်ချင်လာတယ်။ ဒီခန္ဓာ ဒီရုပ် ဒီနာမ် ဒီသင်္ခါရတွေမှ လွတ်ထွက်သွားချင်လာတယ်။ တချို့ယောဂီများဆို ထိုင်ရှုနေပြန်တော့ စင်္ကြံလျှောက်ရှုချင်၊ စင်္ကြံလျှောက်ပြန်တော့ ထိုင်ရှုချင်၊ ဒီလိုဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုရှုလို့မှ အဆင်မပြေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ရှုတော့လည်း ရှုနေတာပါပဲ။ ရှုတိုင်းလည်း ပျောက်သွား ပျက်သွားတာပါပဲ။ ဒီသဘောဟာ မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်ရဲ့သဘောဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်

လွှတ်မြောက်ချင်နေတော့ ဒီခန္ဓာ၊ ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေကို အပြန်ပြန် အလှန်လှန် ရှုမိပြန်တယ်။ ရှုမိပြန်တော့ မမြဲဆင်းရဲ သဘောမျှပဲဆိုတဲ့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ပိုမိုပြီး ထင်ထင်ရှားရှား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြန်တွေ့လာပြန်တယ်။ ဒီသဘောဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောကို ထပ်မံရှုတဲ့ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ရဲ့ သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကြိုးစားရှုမှတ်လာလို့ သမာဓိ အလွန်အားကောင်းလာတဲ့အခါမှာတော့ အနိစ္စသဘော ဒုက္ခသဘော အနတ္တသဘောတို့ကို သိတဲ့ အသိတွေ ပိုမိုပြီး ကြည်လင်ပြတ်သား ထင်ရှားစွာ သိလာတယ်။ ရှုသိမှုကလည်း အလွန်ကြီးကို တည်ငြိမ်လာပါတယ်။ ပျဉ်ချပ်တစ်ခုကို တိုင်ကပ်ပြီး သံနဲ့ ရိုက်ထား သလောက်ကို တည်ငြိမ်လာတယ်။ အပြင်အာရုံဆီကို စိတ်လွှတ် ကြည့်ပေမယ့် မသွားတော့ဘဲ အလိုက်သင့် ပေါ်ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံ ရုပ်အာရုံ နာမ်အာရုံကိုပဲ သက်သက်သာသာကလေး ရှုသိရှုသိနေတယ်၊ ရှေးကလို ညီးငွေ့တာ ငြီးငွေ့တာတွေ လုံးဝမရှိတော့ မဖြစ်တော့ဘူး။ ပျင်းတယ် ပျော်တယ်၊ ဆင်းရဲတယ် ချမ်းသာတယ်လို့ မရှိတော့ဘဲ ရှုမှတ်ရတာ ကောင်းနေတာပဲ ရှိတယ်။ ရှုစရာ အာရုံရှိလို့ ရှုနေတာပဲရှိတယ်။ ယောဂီကလည်း သက်သက်သာသာ ကြော့ကြော့မဲ့ ထိုင်ရုံပဲ ထိုင်နေရတယ်။ ဒီသဘောဟာ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေကို အညီအမျှ ရှုသိနေတဲ့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ရဲ့ သဘော ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အနုလောမဉာဏ်

ဒီသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် အားပြည့်လာတဲ့အခါမှာတော့ ရှုမှတ်မှုတွေဟာ အလွန်လျင်မြန် သွက်လက်လာတယ်။ သွက်သွက် သွက်သွက်ဖြစ်လာတယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ တစ်ချို့ယောဂီရဲ့ စိတ်ဝယ် ပိုပြီး လုံ့လ စိုက်မိတတ်တယ်။ အချို့ယောဂီက အမှတ်ကို ပြင်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်တတ်တယ်။ အချို့ယောဂီက 'ဘာဖြစ်တာပါလိမ့်'လို့လည်း စဉ်းစားမိတတ်တယ်။ ဒီလိုဆို သမာဓိ အားလျော့သွားပြီး အမှတ်တွေ ကျဲသွားတတ်တယ်။ မကျဲတောင် ပုံမှန်မူလ အမှတ်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားတယ်၊ ပြန်ပြီး စူးစိုက်ရှုမှတ်လိုက်ပြန်တော့ ခဏနေ ရှုမှတ်မှုတွေ ပြန်ကောင်းလာတယ်၊ သွက်သွက် သွက်သွက်နဲ့ ပြန်ဖြစ်လာပြန်တယ်။ အခုနလို ပိုပြီး ကြောင့်ကြစိုက်လိုက်တဲ့အခါ စဉ်းစားလိုက်တဲ့အခါ ပြန်ကျပြီး အမှတ်ကျဲလိုက် ဖြစ်နေတယ်။ ဒီသဘောအားလုံးဟာ ရှေ့ဝိပဿနာဉာဏ်(၈)ပါးနဲ့ နောက်ဖြစ်ပေါ်မယ့်မဂ်ဉာဏ်အားလျော်တဲ့ အနုလောမဉာဏ်ရဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။ ဝုဋ္ဌာနခေါ်တဲ့ မဂ်ဆီသို့ ဂါမိနီသွားနေတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီဝိပဿနာဉာဏ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ဂေါတြဘုဉာဏ် မဂ် ဖိုလ် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်

အဲဒီ ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီဝိပဿနာဉာဏ် အားပြည့်လာပြီး ဣန္ဒြေတွေ ညီမျှလာပြီဆိုတဲ့အခါ တဟုန်ထိုး သွက်လက်လာရာက ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ သဘောဆီသို့ ပထမဆုံး ဦးတည်အာရုံပြုမိတဲ့ ဂေါတြဘုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့

http://www.dhammadownload.com

သဘောထဲကို သက်ရောက်သွားတဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ သဘောထဲသို့ရောက်ပြီးတဲ့နောက် ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်ကြည့်တဲ့ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်၊ ဒီဉာဏ်တွေကိုလည်း ကြိုးစား ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီသူတော်စင်များဟာ ရကြ ရောက်ကြ သိကြရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီများလည်း ရှေးဦးစွာ မေတ္တာပွားကြ။ မေတ္တာပွားခြင်းကြောင့် ရရှိတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိစသည်ကို ဝိပဿနာရှုမှတ်ကြပါ။ ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ဘေးမသီ ရန်မခဘဲ ချမ်းသာ လွယ်ကူစွာနဲ့ မဂ်,ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင် ရောက်နိုင်ကြပါစေ။

မေတ္တာသုတ် ပါဠိတော်

(၁) ယဿာနုဘာဝတော ယက္ခာ ,
နေဝ ဒဿေန္တိ ဘီသနံ ၊
ယမှိ စေဝါ နုယုဉ္ဇန္တော ,
ရတ္တိန္ဒိဝ. မတန္ဒိတော ။

(၂) သုခံ သုပတိ သုတ္တောစ ,
ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ ၊
ဝေမာဒိ ဂုဏူပေတံ ,
ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

(၃) ကရဏီယ မတ္ထကုသလေန ,
ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ ၊
သက္ကော ဥဇူ စ သုဟုဇူ စ ,
သုဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနီ ။

(၄) သန္တုဿကော စ သုဘရော စ ,
အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ ၊
သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ ,
အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသွ နနုဂိဒ္ဓေါ ။

(၅) န စ ခုဒ္ဒ မာစရေ ကိဉ္စိ ,
ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျုံ ၊
သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောန္တု ,
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ ။

(၆) ယေကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ ,
တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝ နဝသေသာ ၊
ဒီဃာ ဝါ ယေဝ မဟန္တာ ,
မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ ။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

(၇) ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ ,
ယေဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ ၊
ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသီ ဝ ,
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

(၈) န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ ,
နာတိမညေထ ကတ္ထစိ နံကိဉ္စိ ၊
ဗျာရောသနာ ပဋိဃသညာ ,
နာ. ညမညဿ ဒုက္ခ. မိစ္ဆေယျ။

(၉) မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တ ,
မာယုသာ ဧကပုတ္တမနုရက္ခေ ၊
ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု ,
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။

(၁၀) မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိံ ,
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ ၊
ဉဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ ,
အသမ္ဗာဓံ အဝေရ. မသပတ္တံ။

http://www.dhammadownload.com

(၁၁) တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နော ဝ ,
သယာနော ယာဝတာ. ဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ ၊
ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ ,
ဗြဟ္မမေတံ ဝိဟာရ. မိဓမာဟု။

(၁၂) ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂမ္မ ,
သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော ၊
ကာမေသု ဝိနယ ဂေဓံ ,
န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဘသေယျ ပုန ရေတိ။

မေတ္တာသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ ။

မေတ္တာသုတ်နိဿယ

(၁) ယဿာနုဘာဝတော ယက္ခာ ,
နေဝ ဒဿေန္တိ ဘီသနံ ၊
ယမှိ စေဝါ နုယုဉ္ဇန္တော ,
ရတ္တိန္ဒိဝ.မတန္ဒိတော ။

(၂) သုခံ သုပတိ သုတ္တောစ ,
ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ ၊

http://www.dhammadownload.com

ဝေမာဒိ ဂုဏူပေတံ ,

ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

(၁)-(၂)။ ။ ယဿ – အကြင်မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တော်၏၊ အာနုဘာဝတော – တန်ခိုးရှိန်စော်, အာနုဘော်တော်ကြောင့်၊ ယက္ခာ – နတ်ဘီလူး, ပြိတ္တာစသော မကောင်းဆိုးဝါးတို့သည်၊ ဘီသနံ – ကြောက်မက်ဖွယ်စုံ, ရူပ သဒ္ဒ – စသော အာရုံကို၊ နေဝဒဿေန္တိ – မပြကြတော့ကုန်၊ ယမှိစေဝ – အကြင်မေတ္တာသုတ်ခေါ် ,ပရိတ်တော်၌ပင်၊ ဝါ – မေတ္တာသုတ်လာ, ဘာဝနာ၌ပင်၊ ရတ္တိန္ဒိဝံ – နေ့ရော ညဉ့်ပါ, အခါမပြတ်၊ အတန္ဒိတော – မပျင်းမရိ,လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍၊ အနုယုဉ္ဇန္တော – အဖန်ဖန်ကြိုးကုတ်, အားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သုခံ – ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ, ချမ်းချမ်းသာသာ၊ သုပတိ – အိပ်ရနေရ၏၊ သုတ္တော – အိပ်ပျော်သည်၊ (သမာနော)စ – ဖြစ်ပြန်သော်လည်း၊ ကိဉ္စိပါပံ – ကြောက်မက်ဖွယ်တောင်း, မကောင်းဖျင်းသက်, တစ်စုံတစ်ခုသော အိပ်မက်ကို၊ နပဿတိ – မမြင်မမက်ရ၊ ဝေမာဒိဂုဏူပေတံ – ဤသို့စသား, တစ်ဆယ့်တစ်ပါးသော, အကျိုးဂုဏ်တို့နှင့်ပြည့်စုံသော၊ တံပရိတ္တံ – ထို မေတ္တာသုတ် ပရိတ်တော်ကို၊ မယံ – ငါတို့သည်၊ ဘဏာမ – ညီညီညာဖြဖြ,ရွတ်ဆိုကြကုန်စို့။

ဘာသာပြန် – အို . . သူတော်ကောင်းတို့ မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တော်၏ အာနုဘော်ကြောင့် နတ်အပေါင်းတို့သည် ကြောက်မက်ဖွယ် အာရုံမျိုးကို မပြနိုင်ဘဲ ရှိကြရသည်။ ထို မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တော်၌ နေ့ည မပြတ်

http://www.dhammadownload.com

ထပ်တလဲလဲ စုံမြဲရွတ်ပွား ကြိုးစားအားထုတ်သူသည် ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရ၏။ အိပ်ပျော်သည့်ရှိသော်မကောင်းသော အိပ်မက်မျိုးလည်း မမြင်မက်ရပေ။' ဤသို့စသော အကျိုးအာနိသင်နှင့် ပြည့်စုံသော မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တော်ကို ငါတို့ရွတ်ကြကုန်စို့။

(၃) ကရဏီယ.မတ္ထကုသလေန ,

ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ ၊

သက္ကော ဥဇူ စ သုဟုဇူ စ ,

သုဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနီ။

(၃)။ ။ အတ္ထကုသလေန – မိမိစီးပွား, အကျိုးများဖို့, လိုလားကျွမ်းကျင်, သူတော်စင်သည်၊ သန္တံ – ဖြစ်ပျက်မစပ်, အငြိမ်းဓာတ်ဖြင့်, မပြတ်ပုံသေ, အေးမြပေထသော၊ ယံပဒံ – ရောက်သင့်ရောက်ထိုက်, ဉာဏ်မြင်ဆိုက်က, တိုက်ရိုက်သိရန်, အကြင်နိဗ္ဗာန်သည်၊ (အတ္ထိ – ပရမတ်တရား, မြတ်တစ်ပါးဖြင့်, ထင်ရှားမသွေ, ရှိပါပေ၏၊) တံပဒံ – ရောက်သင့်ရောက်ထိုက်, ဉာဏ်မြင်ဆိုက်က, တိုက်ရိုက်သိရန်, ထိုနိဗ္ဗာန်သို့၊ **အဘိသမေစ္စ** – ရှေးရှုမျှော်ထောက်, ကောင်းစွာရောက်၍၊ **ကရဏီယံ** – မချွတ်ကေန်, အမှန် ပြုထိုက်၏။ သက္ကောစ –ကိုယ်အသက်ပါ, မငဲ့ညှာဘဲ, လွန်စွာကြိုးပမ်း,ကျင့်စွမ်းနိုင်သူသည်လည်း၊ အဿ–ဖြစ်ရာ၏။ ဥဇုစ – ကိုယ်, နှုတ် နှစ်ပါး, မလှည့်စားဘဲ, ရိုးသားမြင့်မြတ်, ဖြောင့်မတ်သူသည်လည်း၊ အဿ – ဖြစ်ရာ၏။ သုဟုဇုစ –

http://www.dhammadownload.com

စိတ်နေစိတ်ထား, မလှည့်စားဘဲ, ရိုးသားဖြောင့်မြတ်, လွန်ဖြောင့်မတ်သူ သည်လည်း၊ အဿ – ဖြစ်ရာ၏။ မုဒုစ – ရွှေကောင်း ရွှေသန့်, ပြုတိုင်းခန့်သို့, နူးညံ့ ပျော့ပြောင်းသည်လည်း၊ အဿ – ဖြစ်ရာ၏။ အနတိမာနီ – မျိုးရိုးကိုစွဲ, ဂုဏ်ကိုစွဲ၍, လွန်ကဲသော မာန်မာန, မရှိသူသည်လည်း၊ အဿ – ဖြစ်ရာ၏ ။

ဘာသာပြန် – ငြိမ်သက်အေးချမ်းသော နိဗ္ဗာန်ကို ဖောက်ထွင်းသိမြင်၍ နေလိုသော အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာသူသည် ပြုကျင့်ရမည့် သိက္ခာသုံးပါး အကျင့်များကိုပြုကျင့်ရန် စွမ်းနိုင်ရမည်၊ ကိုယ်နှုတ် ဖြောင့်မတ်ရမည်၊ စိတ်လဲ အလွန်ဖြောင့်မတ်ရမည်၊ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းရမည်၊ မာနမကြီးသူဖြစ်ရမည်။

(၄) သန္တုဿကော စ သုဘရော စ ,
အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ ။
သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ ,
အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသွ နနုဂိဒ္ဓေါ။

(၄)။ ။ သန္တုဿကောစ – ရရှိသမျှ, ပစ္စယဖြင့်, အားရကျေနပ်, နှစ်သက်တတ်သူသည်လည်း၊ အဿ – ဖြစ်ရာ၏။ သုဘရောစ – ကောင်းဆိုး နည်းပါး, ပစ္စည်းများဖြင့်, အားရကျေနပ်, လွယ်ကူစွာ မွေးမြူအပ်သည်လည်း၊ အဿ – ဖြစ်ရာ၏။ အပ္ပကိစ္စောစ – ရဟန်းကိစ္စ, နှစ်ခုရမှ, ပြင်ပတခြား, စိတ်မသွားဘဲ,

http://www.dhammadownload.com

နည်းပါးသော ကိစ္စရှိသည်လည်း၊ အသ - ဖြစ်ရာ၏။ သလ္လဟုကဝုတ္တိ စ - ပရိက္ခရာရှစ်ပါး, ကိုယ်ပိုင်ထား၍, ပေါ့ပါး လှည့်လည်, လွယ်ကူသော အသက်မွေးမှုရှိသည်လည်း၊ အသ - ဖြစ်ရာ၏။ သန္တိန္ဒြိယော စ - ဣန္ဒြာနိဋ္ဌ, တွေ့ကြုံကလျှင်, ရာဂမတိုး, စိတ်မဆိုးဘဲ, ရိုးရိုးတည်ကြည်, ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေရှိသည်လည်း၊ အသ - ဖြစ်ရာ၏။ နိပကော စ - သီလစောင့်မှု,စသည်စုဝယ်,ကြီးထုမြင့်လျက်, ရင့်ကျက်သော ပညာရှိသူ သည်လည်း၊ အသ - ဖြစ်ရာ၏။ အပ္ပဂဗ္ဘော စ - ကိုယ်ကြမ်းနှုတ်ကြမ်း, စိတ်သော့သွမ်းလျက်, ဟောက်ရမ်းဆိုးယုတ်, မကြမ်းကြုတ်သည်လည်း၊ အသ - ဖြစ်ရာ၏။ ကုလေသု - ဝင်ထွက်သွားလာ, ဒါယကာနှင့် ဒါယိကာမများ, အမျိုးလေးပါးတို့၌၊ အနနုဂိဒ္ဓေါ စ - ပစ္စည်းအတွက်, ရောနှောချက်ကြောင့်, စွဲမက်စိတ်ယိုင်, မခွါနိုင်သည်လည်း၊ န အသ - မဖြစ်ရာ။

ဘာသာပြန် - ငြိမ်သက်အေးချမ်းသော နိဗ္ဗာန်ကို ဖောက်ထွင်းသိမြင်၍ နေလိုသော အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာသူသည် ရောင့်ရဲ လွယ်ရမည်၊ ပြုစုလုပ်ကျွေးရ လွယ်ကူသူ ဖြစ်ရမည်၊ ကိစ္စနည်းပါးရမည်၊ ပေါ့ပါးသော အဖြစ်မျိုးရှိရမည်၊ ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေရှိရမည်၊ ရင့်ကျက်သော ပညာရှိရမည်၊ မကြမ်းတမ်း မရိုင်းပြဘဲ ယဉ်ကျေးသူ ဖြစ်ရမည်၊ လူတို့၌ တွယ်တာမက်မောခြင်း မရှိသူဖြစ်ရမည်။ သံယောဇဉ် မထားရဘူး။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာဘာဝနာရဲ့ ရှေ့သွားကျင့်ဝတ်(၁၅)ပါး။

မေတ္တာရှင်ဟာ

(၁)။ မေတ္တာပွားများရန် စွမ်းနိုင်သူ၊
(၂)။ ဖြောင့်မတ်သူ၊
(၃)။ အလွန်ဖြောင့်မတ်သူ၊
(၄)။ ဆုံးမလွယ်သူ၊
(၅)။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသူ၊
(၆)။ မာနမရှိသူ၊
(၇)။ ရောင့်ရဲလွယ်သူ၊
(၈)။ မွေးမြူလွယ်သူ၊
(၉)။ ကိစ္စနည်းသူ၊
(၁၀)။ ပေါ့ပါးသူ၊
(၁၁)။ ဣန္ဒြေငြိမ်သက်သူ၊
(၁၂)။ ရင့်ကျက်တဲ့ပညာရှိသူ၊
(၁၃)။ ယဉ်ကျေးသူ၊
(၁၄)။ သံယောဇဉ်ကင်းသူ၊
(၁၅)။ အပြစ်ကင်းသူ . . . ဖြစ်ရမယ်ဟု မေတ္တာသုတ်တော်မှာ ညွှန်ပြထားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၅) န စ ခုဒ္ဒံ သမာစရေ ကိဉ္စိ ,
ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျုံ ။
သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောန္တု ,
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

(၅)။ ။ ယေန(ပါပေန) – အကြင်အနည်းငယ်ပြု, မကောင်းမှုကြောင့်၊ ပရေ – မိမိမှတစ်ပါး, အခြားကုန်သော၊ ဝိညူ – ကြောင်းကျိုးမြင်သိ,ပညာရှိတို့သည်၊ ဥပဝဒေယျုံ – စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့ကုန်ရာ၏၊ ခုဒ္ဒံ – အနည်းငယ်သော၊ ကိဉ္စိ – ကိုယ်နှုတ်စိတ်ပါ, တစ်စုံတစ်ရာသော၊ တံပါပံ – ထိုမကောင်းမှုကို၊ နအာစရေ – မပြုမကျင့်ရာ၊ သဗ္ဗသတ္တာ – လုံးစုံများစွာ, သတ္တဝါတို့သည်၊ သုခိနော ဝါ – ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ, ချမ်းသာခြင်း ရှိကြကုန်သည်လည်းကောင်း၊ ခေမိနော ဝါ – ဘေးရန်ခပ်သိမ်း, ကင်းငြိမ်းကြကုန်သည်လည်းကောင်း၊ ဟောန္တု – အမြဲမသွေ,ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း၊ သုခိတတ္တာ – ရှင်လန်းဝမ်းမြောက်, သုခသို့ရောက်သော စိတ်ရှိကြကုန်သည်၊ ဘဝန္တု – အမြဲမသွေ, ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဘာသာပြန် – ပညာရှိအများ သူတစ်ပါးတို့ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်မည့် ဒုစရိုက်စု ယုတ်ညံ့သော အမှုမျိုးကို အသေးအဖွဲ အနည်းငယ်မျှပင်ဖြစ်စေ မပြုကျင့်ပါလေနှင့်။ (ထို့နောက် မေတ္တာပွားရမည်မှာ) သတ္တဝါ မှန်သမျှ ကိုယ်ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဘေးရန်ကင်းဝေး အေးချမ်းသာယာကြပါစေ၊ စိတ်လည်းချမ်းသာကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

(၆) ယေကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ ,

တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝ နဝသေသာ ၊

ဒီဃာ ဝါ ယေဝ မဟန္တာ ,

မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။

(၆)။ ။ ယေကေစိ – အမှတ်မဲ့ညသို့, အလုံးစုံကုန်သော၊ တသာဝါ – ဒေါသမကင်း, ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြောင့်, လွန်မင်းပြင်းပြ, ထိတ်လန့်ကြသည်လည်း ဖြစ်ကုန်သော၊ ထာဝရာဝါ – ဒေါသကင်းမြဲ, ကြောက်ခြင်းကုန်သဖြင့်, မတုန်လှုပ်ဘဲ, ခိုင်မြဲသည်လည်း ဖြစ်ကုန်သော၊ ယေပါဏဘူတာ – ရုပ်နာမ်နှစ်ချက်, ဇီဝိန်ဆက်၍, အသက်တည်အောင်း, အကြွင်သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်၊ အတ္ထိ – ကိုယ်စီကိုယ်င ကိုယ့်ဒေသ၌, နေ့ညပုံသေ, ရှိကြလေကုန်၏၊ အနဝသေသာ – တစ်စုံတစ်ယောက်, အာရုံပျောက်၍, ယွင်းဖေါက်ကွေကွင်း, အကြွင်းမရှိကုန်သော၊ တေပါဏဘူတာ – ရုပ်နာမ်နှစ်ချက်, ဇီဝိန်ဆက်၍, အသက်တည်အောင်း, ထိုသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်၊ သုခိတတ္တာ – ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်, သုခသို့ရောက်သော စိတ်ရှိကြကုန်သည်၊ ဘဝန္တု – အမြဲမသွေ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **ဒီဃာဝါ** – ရှည်လျားသော ကိုယ်ခန္ဓာရှိသည့်, မျိုးဇာတိများစွာ, မြွေငါးစသော, သတ္တဝါလည်းဖြစ်ကုန်သော၊ **မဟန္တာဝါ** – ကြီးမားသော ကိုယ်ခန္ဓာရှိသည့်, မျိုးဇာတိများစွာ, လိပ်, ဆင်, အသူရိန် စသော သတ္တဝါ လည်းဖြစ်ကုန်သော၊ **မဇ္ဈိမာဝါ** – အလယ်အလတ်, ကိုယ်ခန္ဓာရှိသည့်, မျိုးဇာတိများစွာ, ကျွဲ, နွား စသော, သတ္တဝါလည်း ဖြစ်ကုန်သော၊ **ရဿကာဝါ** – ပုတိုသော ကိုယ်ခန္ဓာရှိသည့်,

http://www.dhammadownload.com

မျိုးဇာတိများစွာ, ကြက်ငှက်စသော, သတ္တဝါလည်း ဖြစ်ကုန်သော၊ အဏုကာဝါ – ဒိဗ္ဗစက္ခုဖြင့်သာ,မြင်နိုင်ကောင်းသည့်,သေးနှောင်း လှစွာ, ရေပိုးရေမွှား စသော သတ္တဝါလည်း ဖြစ်ကုန်သော၊ ထူလာဝါ – ဝိုင်းဝန်းပြည့်ဖြိုးသော, ကိုယ်ခန္ဓာရှိသည့်, မျိုးဇာတိများစွာ, ခရု, ယောက်သွား စသော သတ္တဝါလည်း ဖြစ်ကုန်သော၊ ယေပါဏဘူတာ – ရုပ်နာမ်နှစ်ချက်, ဇီဝိန်ဆက်၍, အသက်တည်အောင်း, အကြွင်းသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်၊ အတ္ထိ – ကိုယ်စီကိုယ်င, ကိုယ့်ဒေသဌာ, နေ့ညပုံသေ, ရှိကြလေကုန်၏၊ အနဝသေသာ – တစ်စုံတစ်ယောက်, အာရုံပျောက်၍, ယွင်းဖေါက်ကွေကွင်း, အကြွင်းမရှိကုန်သော၊ တေပါဏဘူတာ – ရုပ်နာမ်နှစ်ချက်, ဇီဝိန်ဆက်၍, အသက်တည်အောင်း, ထိုသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်၊ သုခိတတ္တာ – ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်, သုခသို့ ရောက်သောစိတ် ရှိကြကုန်သည်၊ ဘဝန္တု – အမြဲမသွေ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဘာသာပြန် – လောကရှိ အလုံးစုံ ထိတ်လန့်တတ်သော ပုထုဇဉ်သေက္ခများ၊ မထိတ်လန့်တတ်သော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ကိုယ်ခန္ဓာရှည်လျားသော သတ္တဝါများ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးမားသော သတ္တဝါများ၊ ကိုယ်ခန္ဓာအလတ်စား သတ္တဝါများ၊ ပုကွနိမ့်တိုကိုယ်ရှိသော သတ္တဝါများ၊ သေးငယ် မှုန်မွှားသော သတ္တဝါများ၊ ဆူဖြိုးဝိုင်းဝန်းသော သတ္တဝါများ အားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

(၇) ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ ,

ယေဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ ।

ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသီ ဝ ,

သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

(၇)။ ။ ဒိဋ္ဌာဝါ – ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ, တွေ့မြင်အပ်ဖူးသည်လည်း ဖြစ်ကုန်သော၊ အဒိဋ္ဌာဝါ – ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ,မတွေ့မြင်အပ်ဖူးသည်လည်း ဖြစ်ကုန်သော၊ ယေပါဏဘူတာ – ရုပ်နာမ်နှစ်ချက်, ဇီဝိန်ဆက်၍, အသက်တည်အောင်း, အကြင်သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်၊ အတ္ထိ – ကိုယ်စီကိုယ်င, ကိုယ့်ဒေသ၌, နေ့ညပုံသေ, ရှိကြလေကုန်၏၊ အနဝသေသာ – တစ်စုံတစ်ယောက်, အာရုံပျောက်၍, ယွင်းဖေါက်ကွေကွင်း, အကြွင်းမရှိကုန်သော၊ တေပါဏဘူတာ – ရုပ်နာမ်နှစ်ချက်,ဇီဝိန်ဆက်၍, အသက်တည်အောင်း, ထိုသတ္တဝါ အပေါင်းတို့သည်၊ သုခိတတ္တာ – ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်, သုခသို့ရောက်သောစိတ် ရှိကြကုန်သည်၊ ဘဝန္တု – အမြဲမသွေ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ယေသတ္တာ – အကြင်သတ္တဝါတို့သည်၊ ဒူရေ – တစ်နယ်တစ်ကျေး, အရပ်ဝေး၌၊ ဝသန္တိ – နေထိုင်ကြကုန်၏၊ တေသတ္တာဝါ – တစ်နယ်တစ်ကျေး, အရပ်ဝေး၌, နေကြကုန်သော, ထိုသတ္တဝါတို့သည် လည်းကောင်း၊ ယေသတ္တာ – အကြင်သတ္တဝါတို့သည်၊ အဝိဒူရေ – အနီးအပါး, ကိုယ့်အနား၌၊ ဝသန္တိ – နေထိုင်ကြကုန်၏၊

http://www.dhammadownload.com

တေသတ္တာဝါ – အနီးအပါး, ကိုယ့်အနားဌာ, နေကြကုန်သော, ထိုသတ္တဝါတို့သည် လည်းကောင်း၊ သုခိတတ္တာ – ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်, သုခသို့ ရောက်သောစိတ် ရှိကြကုန်သည်၊ ဘဝန္တု – အမြဲမသွေ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဘူတာဝါ – ဖြစ်ခြင်းကိစ္စ, ပြီးစီးကြသဖြင့်, ဘဝကုန်ခန်း, ရဟန္တာလည်း ဖြစ်ကုန်သော၊ သမ္ဘဝေသီဝါ – ဖြစ်ခြင်းကိစ္စ, မပြီးကြသဖြင့်, ဘဝခင်မင်, ပုထုဇဉ် သေက္ခလည်း ဖြစ်ကုန်သော၊ သဗ္ဗသတ္တာ – လုံးစုံများစွာ, သတ္တဝါဟူသမျှတို့သည်၊ သုခိတတ္တာ – ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်, သုခသို့ရောက်သော စိတ်ရှိကြကုန်သည်၊ ဘဝန္တု – အမြဲမသွေ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ။

ဘာသာပြန် – လောကရှိ မြင်ဘူးသော သတ္တဝါများ၊ မမြင်ဘူးသော သတ္တဝါများ၊ အဝေး၌နေသော သတ္တဝါများ၊ အနီး၌နေသော သတ္တဝါများ၊ နောင် မဖြစ်ကြမည့်ဖြစ်ပြီး ဖြစ်ကြသော ရဟန္တာများ၊ နောင် ဘဝသစ် ရှာမှီးတတ်သော သေက္ခပုထုဇဉ်များ အားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၈) န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ ,
နာတိမညေထ ကတ္ထစိ နကိဉ္စိ ၊
ဗျာရောသနာ ပဋိဃသညာ ,
နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။

http://www.dhammadownload.com

(၈)။ ။ ပရော – ဆရာသမား၊ မိဘများနှင့်၊ သွေးသားစပ်တော်၊ မိတ်ဖော်ပေါင်းသင်း၊ အချင်းချင်းဟူ၊ တစ်ပါးသောသူသည်၊ ပရံ – တပည့်အများ၊ သမီး သားနှင့်၊ သွေးသားစပ်တော်၊ မိတ်ဖော်ပေါင်းသင်း၊ အချင်းချင်းဟူ၊ တစ်ပါးသောသူကို၊ နနိကုဗ္ဗေထ – အထင်မှောက်မှား၊ ကျိုးပျက်ပြားအောင်၊ လှည့်စားသမှု၊ မပြုမကျင့်ရာ၊ ကတ္ထစိ – မြို့ပြပြည်ရွာ၊ စည်းဝေးရာနှင့်၊ ဆွေဥာမျိုးလယ်၊ အသွယ်သွယ်၌၊ ကိဉ္စနံ – ရဟန်း၊ ရှင်လူ၊ ခပ်သိမ်းသူဝယ်၊ ဘယ်သူမဆို၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုမျှ၊ နအတိမညေထ – မေတ္တာကင်းစင်၊ ဒေါသယှဉ်၍၊ အမြင်မှိန်မှေး၊ အထင်မသေးရာ၊ ဗျာရောသနာ (ဗျာရောသနာယ) – ချုပ်ချယ်စော်ကား၊ သူ့ထိပါးအောင်၊ ယှဉ်းမှားဖေါက်ပြန်၊ ကာယကံ ဝစီကံဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပဋိဃသညာ (ပဋိဃသညာယ) – ဒေါသကြီးမား၊ ရန်ငြိုးထား၍၊ ပျက်ပြားစေရန်၊ မနောကံ သညာဖြင့်လည်းကောင်း၊ အညမညဿ – ဆရာသမား၊ ဆွေမျိုးများနှင့်၊ အိမ်သားပေါင်းသင်း၊ အချင်းချင်း၏၊ ဒုက္ခံ – ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ၊ မကြည်သာအောင်၊ လွန်စွာထန်ပြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းကို၊ နဣစ္ဆေယျ – မေတ္တာကုန်ခန်း၊ ဒေါသစွမ်းဖြင့်၊ ပရမ်းပတာ၊ အလိုမရှိရာ ။

ဘာသာပြန် – သူတစ်ယောက်သည် အခြားသူတစ်ယောက်ကို စဉ်းလဲလှည့်ပတ်မှု မပြုပါစေလင့်၊ ဘယ်အရပ်မှာမဆို ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ယောက်ကိုမျှ မထီမဲ့မြင် မပြုပါစေလင့်၊ ကိုယ်နှုတ်တို့နှင့် ထိပါးနှိပ်စက်ခြင်းဖြင့်၎င်း၊ ဒေါသစိတ်ဖြင့်၎င်း အချင်းချင်း တစ်ယောက်သည် တစ်ယောက်၏ ဆင်းရဲမှုကို အလိုမရှိပါစေလင့်။

http://www.dhammadownload.com

(၉) **မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တံ ,**

အာယုသာ ဧကပုတ္တမနုရက္ခေ ။

ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု ,

မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။

(၉)။ ။ မာတာ – မြင့်မိုရ်တောင်ဦး, မကကျိုးသည့်, ကျေးဇူးအရှင်, မွေးမိခင်သည်၊ နိယံပုတ္တံ – မိမိရင်နှစ်, အရင်းဖြစ်၍, လွန်ချစ်စဖွယ်, သားသူငယ်ဖြစ်သော၊ ဧကပုတ္တံ – အကြီးအငယ်, ညွန်ပြဖွယ်ဟု, အဆွယ်အမျိုး, တစ်ယောက်တည်းသော သားကို၊ အာယုသာ – သား၏ အတွက်, ကိုယ့်အသက်ကို, ငဲ့ကွက်၍သာ, မညာတာဘဲ၊ အနုရက္ခေယထာ – မျက်စိအောက်က,မပျောက်ရအောင်, နေ့ညပုံသေ, စောင့်ရှောက်လေသကဲ့သို့၊ ဧဝမ္ပိ – ပမာထားယူ, မခြားအတူသာလျှင်၊ သဗ္ဗဘူတေသု – ရှိသမျှ ဥဿုံ, အားလုံးခြုံ၍, လုံးစုံများစွာ,သတ္တဝါအနန္တတို့၌၊ အပရိမာဏံ – ဤမျှဥ္ဆသာ,ငါ့မေတ္တာဟု, နေရာကိုပိုင်း,အတိုင်းအရှည်မရှိရလေအောင်၊ မာနသံ – ဒေါသကင်းစင်, မေတ္တာယှဉ်လျက်, ကြည်လင်လျှံဖိတ်, ကုသိုလ်စိတ်ကို၊ ဘာဝယေ – တစ်ဆင့်ထက် တစ်ဆင့်, ရင့်သထက်ရင့်အောင်, မလင့်ပုံသေ တိုးပွါးစေရာ၏။

ဘာသာပြန် – မွေးမိခင်သည် မိမိ၏ ရင်သွေးဖြစ်သည့် တစ်ဦးတည်းသောသားကို မိမိ အသက်နှင့်လဲ၍ပင် အစဉ်ကာကွယ်

http://www.dhammadownload.com

စောင့်ရှောက်ဘိသကဲ့သို့ ထို့အတူ သတ္တဝါ အလုံးစုံတို့၌ အတိုင်းအတာ ပမာဏမရှိသော မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများပါလေ။

(၁၀) **မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိံ ,**

မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ ။

ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ ,

အသမ္ဗာဓံ အဝေရမသပတ္တံ။

(၁၀)။ ။ ဥဒ္ဓံ – အထက်လောက, အရူပဘုံ၌, နေကြသည့်, အလုံးစုံသော သတ္တဝါ အပေါင်း၌လည်းကောင်း၊ **အဓောစ** – အောက်တန်းလောက, ဘုံကာမ၌, နေကြသည့်, အလုံးစုံသော သတ္တဝါ အပေါင်းတို့၌လည်းကောင်း၊ **တိရိယဉ္စ** – အလယ်လောက, ဘုံကာမ၌, နေကြသည့်, အလုံးစုံသော သတ္တဝါ အပေါင်းတို့၌လည်းကောင်း၊ **သဗ္ဗလောကသ္မိံ** – လုံးစုံများစွာ, သတ္တဝါဟု, သချာအနန္တ, ဤလောက၌၊ **အသမ္ဗာဓံ** – ရပ်တိုင်းမဆန့် , အားလုံးဖြန့်၍, ပျံ့နှံ့ကျယ်ဝင်း, ကျဉ်းမြောင်းခြင်းမရှိရလေအောင်၊ **အဝေရံ** – ဒေါသပြင်းထန်, အတွင်းရန်လည်းမရှိသော၊ **အသပတ္တံ** – မကောင်းအောင်ကြံ, အပြင်ရန်လည်းမရှိသော၊ **အပရိမာဏံ** – ဤ၍ဤမျှ, ဂဏန်းချ၍, မရှုနိုင်းညှိ, အတိုင်းအရှည်မရှိသော၊ **မာနသံ** – မိမိစိတ်မှာ,ဖြစ်ပေါ်လာ၍, ဦးစွာကိုယ်ရေး, လွန်ချမ်းအေးသော၊ **မေတ္တံ** – သတ္တဝါ့အပေါင်း, ချမ်းသာကြောင်းကို, ဝံ့စောင်းလိုလား, မေတ္တာတရားကို၊ **ဘာဝယေ** – တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်, ရင့်ထက်ရင့်အောင်, မလင့်ဘုံသေ, တိုးပွါးစေရာ၏

http://www.dhammadownload.com

ဘာသာပြန် – အထက် အရူပဘဝ၊ အောက် ကာမဘဝ၊ အလယ် ရူပဘဝ အလုံးစုံသော လောက၌ ပိုင်းခြားကန့်သတ်ချက် မရှိသော မေတ္တာစိတ်ကို အပိုင်းအခြားကင်း ကျဉ်းမြောင်းခြင်း မရှိအောင်၊ ဒေါသ ဟူသော အတွင်းရန် မရှိအောင်၊ အပရန်သူလည်း မရှိအောင် ပွားများပါလေ။

(၁၁) တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နော ဝ ,

သယာနော ယာဝတာဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ ၊

ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ ,

ဗြဟ္မမေတံ ဝိဟာရမိဓမာဟု။

(၁၁)။ ။ တိဋ္ဌံ (တိဋ္ဌန္တော) ဝါ – ထိုထိုဤဤ၊ အရပ်ဆီသို့ မလည်မပတ်၊ မတ်မတ်ရပ်၍၊ နေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ စရံ (စရန္တော) ဝါ - ထိုထိုဤဤ၊ အရပ်ဆီသို့၊ လှည့်လည်ကူးကာ၊ သွားလာ၍ နေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ နိသိန္နောဝါ – မသွားမလာ၊ တစ်နေရာ၌ ကောင်းစွာဖွဲ့ခွေ၊ ထိုင်နေစဉ် သော်လည်းကောင်း၊ သယာနောဝါ – ထိုင် ရပ် သွား လာ, မပြုပါဘဲ, အိပ်ရာဝယ်စောင်း, လျောင်း၍ နေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ ယာဝတာ – သွား ရပ် ထိုင် လျောင်း, လိုရာပြောင်း၍, အကြောင်းအားလျော်စွာ အကြင်သို့သောအခါ၌၊ ဝိတမိဒ္ဓေါ – မိဒ္ဓမလွှမ်း, ကိုယ်မနွမ်းသဖြင့်, ရှင်လန်းကြည်လင်, မအိပ်ချင်သည်၊ အဿ – စင်စစ်မသွေ, ဖြစ်၍နေ၏၊ တာဝတာ – မိဒ္ဓမဝင်, မအိပ်ချင်၍,ကြည်လင်ကာယ, ထိုကာလပတ်လုံး၊ ဧတံသတိံ – သတ္တဝါအပေါင်း, ချမ်းသာကြောင်းကို, ငဲ့စောင်းလိုဘိ, ဤသတိကို၊

http://www.dhammadownload.com

အစိဋ္ဌေယျ – အစွဲအမြဲ, မပြောင်းလဲအောင်, စိတ်ဇွဲသန်သန်, အစိဋ္ဌာန်ပြုရာ၏၊ **ဣဓ** – တရားသဖြင့်, ဆုံးမသင့်ရာ, ဤသာသနာတော်၌၊ **ဧတံဝိဟာရံ** – သွား ရပ် ထိုင် လျောင်း, နေရာပြောင်းလည်း, စိတ်ကောင်းမသွေ, ဤမေတ္တာဖြင့်နေခြင်းကို၊ **ဗြဟ္မံဝိဟာရံ** – အရိယာစေ, ဗြဟ္မာစေသို့, စိတ်စေသန့်ရှင်း, ကောင်းမြတ်သောနေခြင်းဟူ၍၊ **အာဟု** – ဘုရားစသား, ပုဂ္ဂိုလ်များတို့ ဟောထားညီတူ, မိန့်မြွက် တော်မူကြလေကုန်ပြီ။

ဘာသာပြန် – ရပ်လျက်ဖြစ်စေ၊ သွားလျက်ဖြစ်စေ၊ ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ အိပ်လျက်ဖြစ်စေ၊ ငိုက်မျဉ်းခြင်း ကင်းနေသော အချိန်မှာ မေတ္တာစျာန်သတိကို စွဲမြဲစွာ ဆောက်တည်ရာ၏။ ဘုရားရှင် သာသနာတော်၌ ဤမေတ္တာစျာန် သတိဖြင့် နေခြင်းကို ဗြဟ္မဝိဟာရ(=ထူးမြတ်သောနေခြင်းမျိုး)ဟူ၍ ဘုရားရှင်များ ဟောကြား တော်မူခဲ့သည်။

(၁၂) **ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂမ္မ ,**

သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော ၊

ကာမေသု ဝိနယ ဂေဓံ ,

န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဘသေယျ ပုန ရေတိ။

(၁၂)။ ။ **စ** – ထိုကဲ့သို့သော, သတ္တဝါအများ, အာရုံထား၍, တရားမေတ္တာ ပွါးများရပါသော်လည်း၊ ဒိဋ္ဌိ – ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ,ရှိသည်သာဟု,

http://www.dhammadownload.com

စိတ်မှာထင်ဘိ, သက္ကာယဒိဋ္ဌိသို့၊ အနုပဂ္ဂမ္မ – အယူယွင်းဖေါက်, မကပ်ရောက်မူ၍၊ သီလဝါ – ပွတ်သစ်စဝင်း, ခရုသင်းသို့ သန့်ရှင်းစွာဘိ, သီလရှိသည်၊ ဒဿနေန – နိဗ္ဗာနဓာတ်, တရားမြတ်ကို, တပ်အပ်ထင်ထင်, ဦးစွာမြင်သိ, သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်နှင့်၊ သမ္ပန္နော – အနမတဂ္ဂ, သံသာရဝယ်, စ၍ကုံလုံ ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍၊ ကာမေသု – ဝတ္ထုအာရုံ, ကာမဂုဏ်တို့၌၊ ဂေဓံ – လွန်စွာနှစ်သက်, မပစ်ရက်အောင်, တပ်မက်တွယ်တာ, ကာမတဏှာကို၊ ဝိနေယျ – အနာဂါမိ, မဂ်သို့ထိ၍, သိသိသာသာ, ပယ်ခွါနိုင်သည်ရှိသော်၊ ဇာတု – စင်စစ်ကေန်, အမှန်အားဖြင့်၊ ပုန – ဤဘဝမှ, စုတေရလျှင်, ဌာနတစ်ဖန်, ဤသို့ပြန်၍, ဂဗ္ဘသေယျံ – အမိဝမ်းတိုက်, စွဲပိုက်သန္ဓေ, တည်နေရခြင်းသို့ နတေိ – မကပ်မရောက်ရတော့သတည်း ။

ဘာသာပြန် – ထိုမေတ္တာစျာန်ရပြီးသော ယောဂီသည် အတ္တဒိဋ္ဌိ အစွဲမရှိအောင်ပြု၍ လောကုတ္တရာသီလရှိသော သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်နှင့်ပြည့်စုံသူဖြစ်လျက် ဝတ္ထုအာရုံကာမဂုဏ်တို့၌ ကိလေသာဖြင့် တွယ်တာခြင်းကို အလျင်းပယ်ရှားပြီးသော် အမှန်ပင် နောက်တစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေ မနေရတော့ပေ။

http://www.dhammadownload.com

မင်းကွန်းတိပိဋကရေဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ၏ မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာဘာဝနာပွားနည်း

(သဗ္ဗသင်္ဂါဟိက မေတ္တာပွားနည်း)

(၁)။ လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(ဒုကမေတ္တာပွားနည်း)

(၂)။ ကြောက်တတ်၊ မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၃)။ မြင်အပ်၊ မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၄)။ ဝေးနေ၊ နီးနေ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၅)။ ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

(တိကမေတ္တာပွားနည်း)

(၆)။ ရှည်, တို, အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၇)။ ကြီး, ငယ်, အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၈)။ ဆူ, ကြုံ, အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၉)။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

(၁၀)။ အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

(၁၁)။ ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

အမှာ။ ။ ဉာဏ်ကြီးရှင် မေတ္တာယောဂီများ ဤထက်များပြားဝေဆာ ဆန်းကြယ်စွာ မေတ္တာပွားနည်းတို့ဖြင့် မေတ္တာပွားလိုပါကလည်း မန္တလေးမြို့၊ မဟာမြိုင်ဆရာတော်ဘုရား ရေးသားပြုစုထားသော "အေးချမ်းသာယာ ဤကမ္ဘာ" စာအုပ်ကို ကြည့်ရှု၍ ကျက်မှတ် ပွားများနိုင်ကြပါသည်။

မေတ္တာကို ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် မေတ္တာတရားရဲ့ အကျိုးအာနိသင်တို့ကို ခံစားနိုင်ကြပါစေ၊ မေတ္တာသမာဓိကို အခြေခံထားပြီး ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်ပွားများ

http://www.dhammadownload.com

နိုင်ကြပါစေ၊ ကျန်းမာချမ်းသာစွာနဲ့ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကိုလျှင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြပါစေ။ ။

- အိပ်လဲချမ်းသာ၊ နိုးချမ်းသာ၊ ကောင်းရာအိပ်မက်သည်။
- လူရော၊ နတ်ပါ၊ ချစ်ခင်တာ၊ စောင့်ရှာနတ်တို့သည်။
- လက်နက်ဆိပ်မီး၊ မဖျက်ဆီး၊ အမြဲးစိတ်တည်ကြည်။
- မျက်နှာကြည်လေ၊ မတွေဝေ၊ အသေကောင်းလှသည်။
- ဗြဟ္မာ့ဘုံလား၊ ဆယ့်တစ်ပါး၊ ကျိုးများမေတ္တာရည်။

ကာယကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြုမူလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်
အများချစ်ခင်၊ ရိုသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တစ်သွေးတည်း၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်
ငြိမ်းချမ်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝစီကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြောဆိုလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်
ချိုသာစကား၊ ကျိုးလိုလား၊ ကြားရချမ်းသာတယ်
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်
အများချစ်ခင်၊ ရှိသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တစ်သွေးတည်း၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်
ငြိမ်းချမ်းတယ်။

မနောကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ စိတ်ထားလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်
အများချစ်ခင်၊ ရှိသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တစ်သွေးတည်း၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်
ငြိမ်းချမ်းတယ်။

(ချမ်းမြေ့ဆရာတော်)

http://www.dhammadownload.com

- အေးစေမြဲစေ မေတ္တာရေ သုံးလေ ကမ္ဘာလုံး။
- မေတ္တာ စိတ်ဓာတ် လှန့်မြဲ့မြှတ် လူနတ် အချစ်ဆုံး။
- မေတ္တာ ရနံ့ ကြိုင်လှိုင်နံ့ သင်းပျံ့ နယ်မဆုံး။
- မေတ္တာ ပန်းခိုင် ကိုယ်စီကိုင် ဖက်ပြိုင်သူတိုင်းရှုံး။
- မေတ္တာ နတ်ပန်း ပန်ဆင်မြန်း ရှင်လန်းစိတ်နှလုံး။
- ကိုယ်စီ ဆင်မြန်း မေတ္တာပန်း ရှင်လန်း ချိုပြုံးပြုံး။
- တစ်ဦးမေတ္တာ တစ်ဦးမှာ ရှည်ကြာ ရှိမမုန်း။
- နှစ်ရွာတစ်ရွာ ဆက်ဆံရာ မေတ္တာ လိုရင်သုံး။
- မိတ်ဆွေချင်းသာ ပေါင်းသင်းရာ မေတ္တာအမြတ်ဆုံး။
- ဆရာ့ဝန်တာ ဆုံးမပါ မေတ္တာစိတ်နှလုံး။

(စံကင်းဆရာတော်)

✦ မေတ္တာရေအေး သောက်သုံးပေး ငြိမ်းအေးစိတ်နှလုံး
မေတ္တာရေအေး သောက်သုံးပေး ငြိမ်းအေးတစ်အိမ်လုံး
မေတ္တာရေအေး သောက်သုံးပေး ငြိမ်းအေးတစ်ရွာလုံး
မေတ္တာရေအေး သောက်သုံးပေး ငြိမ်းအေးတစ်မြို့လုံး
မေတ္တာရေအေး သောက်သုံးပေး ငြိမ်းအေးနိုင်ငံလုံး
မေတ္တာရေအေး သောက်သုံးပေး ငြိမ်းအေးကမ္ဘာလုံး။

✦ လက်နက်များတွင် မေတ္တာပင် စွမ်းအင်အထက်ဆုံး
ပန်းတကာ့ပန်း မေတ္တာပန်း ထိပ်တန်းအမွှေးဆုံး

http://www.dhammadownload.com

အရိပ်များစွာ မေတ္တာသာ လွန်စွာအအေးဆုံး
မေတ္တာကိုဆောင် ကြံတိုင်းအောင် ခုနှောင်ချမ်းသာပွား၊
မေတ္တာကိုဆောင် ပြောတိုင်းအောင် ခုနှောင်ချမ်းသာပွား၊
မေတ္တာကိုဆောင် ပြုတိုင်းအောင် ခုနှောင်ချမ်းသာပွား။

✦ မေတ္တာအပြုံး စန်းအသွင့်ဆုံး သက်လုံးချစ်သူများ
မေတ္တာဖွေးဖွေး ပီယဆေး ကျွေးမွေး ချစ်ကြိုက်သား
မေတ္တာလက်နက် ပစ်ခါဖျက် ရန်မျက်ပျောက်ဆုံးပြီ။

✦ ရေတကာ့ရေ မေတ္တာရေ လူပြည်အအေးဆုံး
အေးစေကြည်စေ မေတ္တာရေ သောက်လေသူတိုင်းပြုံး
မေတ္တာနှင့်နေ အမြတ်ဆုံးပေ ရောက်လေအမြင့်ဆုံး
ဘုရားရဟန္တာ နတ်ဗြဟ္မာ မေတ္တာဖြင့်သာနေ့ကုန်ဆုံး။

(ချမ်းမြေ့မြိုင်ဆရာတော်)