http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာကွန်ရက် ဖြန့်ကျက်ခြင်း

အရှင်နာရဒါဘိဝံသ(လှရတနာ)

http://www.dhammadownload.com

သဗ္ဗ ဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဓိနာတိ

အလျှုတကာတွင် တရားဓမ္မအလျှုသည် အမြတ်ဆုံး

၁။ ----------

---

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပုံနှိပ်ခြင်း	-	တတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၄-ဒီဇင်ဘာလ
အုပ်ရေ	-	၁၀၀၀
တန်ဖိုး	-	၀မွဒါန
စီစဉ်သူ	-	ဘဒ္ဒန္တနာရဒါဘိဝံသ(လှရတနာ)
ပုံနှိပ်သူ	-	ဦးမြင့်ဦး (သိန်းသန်းဦး အော့ဖ်စက်) အမှတ် (၁၁၉/၁၂၁)၊ ၃၄-လမ်း ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း-၂၅၂၆၂၀၊ ၃၉၈၀၃၁။
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးမြင့်ဦး (ရွှေကျေးစာပေ)
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	-	ကိုမြင့်မောင်

ဘဒ္ဒန္တနာရဒါဘိဝံသ -မေတ္တာကွန်ရက် ဖြန့်ကြက်ခြင်း
ရွှေကျေးစာပေ၊ ၂၀၁၄-ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ တတိယအကြိမ်။
၄၁၉-စာ၊ ၁၃×၂၂-စင်တီ
မေတ္တာကွန်ရက် ဖြန့်ကြက်ခြင်း

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာကွန်ရက် ဖြန့်ကြက်ခြင်း

(ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် မကင်းနိုင်သူတိုင်း ဘဝတွင် အေးချမ်းသာယာ
ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတို့ကို မေတ္တာပွားများ
အကျိုးဝတ္ထုများဖြင့်လည်းကောင်း၊ မေတ္တာပွားပုံ
နည်းမျိုးစုံဖြင့်လည်းကောင်း တင်ပြထားသည်)

လှရတနာစာစဉ် (၄၀)

အရှင်နာရဒါဘိဝံသ (လှရတနာ)
(ပထမကျော်, အဂ္ဂမဟာအကျော်, အဌကထာပြန်အကျော်,
သ-စ-အ ဓမ္မာစရိယ, ဝင်္သကာ, ပါဠိပါရဂူ)

သာသနာ	ကောဇာ	ခရစ်
၂၅၅၃	၁၃၃၅	၂၀၁၃

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာကုန်ရက် ပြန်ကြာခြင်း

မာတိကာ

(က) မေတ္တာကုန်ရက် ပြန်ကြာခြင်း

၁။	စတုရာရက္ခာဘာဝနာ မည်ခြင်းအကြောင်း	၂
၂။	မေတ္တာဘာဝနာ ဘုရားရှိခိုး	၃
၃။	မေတ္တာ၏ အနီးရန်သူနှင့် အဝေးရန်သူ	၄
၄။	ရေဦးစွာ မေတ္တာမပွားအပ်သူများ	၅
၅။	မေတ္တာပွားများသင့်သူများ	၆
၆။	မေတ္တာပိုရ်ာ၌ စိတ်ထားနည်း	၈
၇။	ရေနှင့် လမင်းသကေ်တ	၉
၈။	အထိရောက်ဆုံး မေတ္တာပွားများနည်း	၁၁
၉။	(၅၂၇)သွယ် မေတ္တာပွားနည်း	၁၄
၁၀။	ဣရိယာပုထ် မရွေး မေတ္တာပွားနိုင်ပုံ	၂၀
၁၁။	မဏိဘဒ္ဒာဘီလူး လျှောက်ထားချက်	၂၁
၁၂။	မေတ္တာပိုရ်သချိန်	၂၃
၁၃။	မေတ္တာပွားများ ပိုရ်သရကျိုး(၁၁)မျိုး	၂၆
၁၄။	မြွေနှင့် မြွေပါ ဥပမာ	၂၈
၁၅။	မေတ္တာအကာအကွယ် ဆေးဝါး မန္တရား	၂၉
၁၆။	အစွမ်းထက်သည့် မေတ္တာလက်နက်	၃၀
၁၇။	မေတ္တာကျင့်စဉ် (၁၅)ပါးနှင့် သုဘူတိမထေရ်	၃၂
၁၈။	ရှေရေးဆောင်ဆရာတော်၏ ပဟေဠိလက်ာ	၃၄

http://www.dhammadownload.com

၁၉။ (ခ) မေတ္တာပွားရေး တွန်းအားပေး လမ်းညွှန် ၃၆

၂၀။ (ဂ) မေတ္တာပွားများ အကျိုးဝတ္ထုများ ၄၃

(ဃ) မေတ္တာပွားပုံ နည်းပေါင်းခုနှစ်(၁၅)နည်း

၂၁။ ဝနဝါသီတိသ ကိုရင်လေးနည်း မေတ္တာပွားပုံ ၅၅

၂၂။ အတ္တစတုက္ကနည်း မေတ္တာပွားပုံ ၅၆

၂၃။ မေတ္တသုတ်နည်း မေတ္တာပွားပုံ ၅၇

၂၄။ ခန္ဓသုတ်နည်း မေတ္တာပွားပုံ ၆၂

၂၅။ ဒီသာဖရဏနည်း အရပ်(၁၀)မျက်နှာ မေတ္တာပွားပုံ ၇၀

၂၆။ အကြည်ဓာတ် (၆)ပါး မေတ္တာပွားပုံ ၇၄

၂၇။ ခရီးသွား မေတ္တာပွားပုံ ၇၅

၂၈။ မြို့ရွာ စသည် မေတ္တာပွားပုံ ၇၆

၂၉။ ကြိုဟ်မင်းများနှင့် နေ့သား မေတ္တာပွားပုံ ၇၈

၃၀။ အနီး+အဝေး မေတ္တာဖြန့်ဝေပို့ပုံ ၉၀

၃၁။ မိုးညှင်းဆရာတော် မေတ္တာပို့နည်း ၉၃

၃၂။ အများသုံး မေတ္တာပို့နည်း ၉၄

၃၃။ သြကာသလောကနှင့် စပ်သော မေတ္တာပို့နည်း ၉၇

၃၄။ ပုဗ္ဗဏှာသုတ်နည်း မေတ္တာပို့ပုံ ၉၈

၃၅။ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော် မေတ္တာပို့နည်း ၉၉

၃၆။ တောင်တန်းသာသနာပြု ဆရာတော် မေတ္တာပို့နည်း ၁၀၀

၃၇။ ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော် မေတ္တာပို့နည်း ၁၀၀

၃၈။ သီတဂူ ဆရာတော် မေတ္တာပို့နည်း ၁၀၀

၃၈။ ကလေးဝ ဆရာတော် မေတ္တာပို့နည်း ၁၀၁

၄၀။ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး မေတ္တာနှင့် ဝိပဿနာပွားနည်း ၁၀၂

http://www.dhammadownload.com

နိဒါန်းအမှာစာ

လွန်ခဲ့သော(၇)နှစ်က ပြုပါ၏

သာကေတမြို့နယ်မှ တိုက်အိမ်တအိမ်အတွင်း ကုတင်ပေါ်ဝယ် (၉၂)နှစ် အရွယ် ဒါယိကာမကြီး တဦး လည်းလျောင်းနေ၏၊ ရောဂါဝေဒနာ ဖိစီးမှုဒဏ်ကိုလည်း ခံနေရရှာသည်၊ ကုတင်သေးတွင်လည်း သားအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးနှင့်တကွ သားသမီးမြေးမြစ်များ ဝန်းရံနေကြ၏၊ မကြာခင် မိခင်အဖွားနှင့် ခွဲခွါရတော့မှာပါလား-ဟူသော အသိစိတ်ကြောင့် နေထိပန်းနှယ်နွမ်းနယ်ညှိုးငယ်နေကြသည်၊ မိခင်ကြီး ကွယ်လွန်ခါနီး အာသန္နကံကုသိုလ်ဖြစ်ရန် သက်နှံးလှူလိုသဖြင့် စာရေးသူအပါအဝင် သံဃာ ၈ပါး ရောက်ရှိလာပါသည်။

အထူးကု သားဆရာဝန်ကြီးက ပရိတ်ရွတ်ဖို့ မလိုပါကြောင်း လျှောက်ထားသော်လည်း စာရေးသူတို့သည် "ဂိရိမာနန္ဒသုတ်ပါဠိတော်"ကို ရွတ်ဖတ်ပေးကြ၏၊ သစ္စာပြုလျက်လည်း ဆုတောင်းပေးကြသည်၊ သက်နှံးကို ကိုယ်တိုင်ကပ်လှူခိုင်းပြီး ရေစက်ချအမျှပေးဝေကြ၏၊ ဂိရိမာနန္ဒသုတ်-ဟူသည်၊ သညာ(၁၀)ပါး ဝိပဿနာ ဆေးဝါးများ ပါရှိသဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အစွမ်းထက်သော ဒေသနာဖြစ်သည်၊ ထို့ကြောင့် (၉၂)နှစ်အရွယ် ဒါယိကာမကြီးသည် ရောဂါပျောက်လျက် အသက်ဆက်ရှည်လာခဲ့ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

လွန်ခဲ့သော(၃)နှစ်အနှစ်က ပြုပါ၏

(၉၆)နှစ်အရွယ်သို့ရောက်လာသော ထိုဒါယိကာမကြီး သည် စာရေးသူတို့ကို အိမ်သို့ပင့်လျက် ဆွမ်းကပ် ခဲ့ပါသည်၊ ဆွမ်းကပ်ပွဲ၌ ထိုဒါယိကာမကြီးက မိမိမှာ အသက် (၉၆)နှစ် တင်းတင်းပြည့်ပြီးဖြစ်၍ သေဖို့ရာ အချိန်နီးကပ်နေကြောင်း သို့ဖြစ်၍ မိမိသေဆုံးပြီးပါက မိမိနေထိုင်ရာ အိမ်ကို ရောင်းချ၍ ဆရာတော်မှ တဆင့် နေရာဌာန (၆)ဌာနသို့ အချိုးကျ လှူဒါန်းပေး ပါရန် အကြောင်းတို့ကို လျှောက်ထားပြီး လက်မှတ်ရေးထိုး ထားသော ပန်ကြားလျှောက်ထားလွှာစာကို ဆက်ကပ်ခဲ့လေသည်၊ ယင်းကဲ့သို့ ရဲဝံ့ပြတ်သားစွာ လှူဒါန်းသော ဒါယိကာမကြီးမှာ သူလို ငါလို သာမညပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်၊ ဒါနပတိ အလှူ့ရှင် ဒေါ်သန်းကြည်ပင်ဖြစ်သည်၊ ဒေါ်သန်းကြည်သည်ကား ဒါနဒါသ အလှူ့ရှင်၊ ဒါနသဟာယ အလှူ့ရှင် မဟုတ်ချေ၊ ဒါနပတိ အလှူ့ရှင်ပင် ဖြစ်တော့သည်၊ ထို့ကြောင့်လည်း အသက်ရှည်ကာ (၉၉)နှစ် ပြည့်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

သက်တော်ရှည်ခြင်း အကြောင်းရင်းများ

ရတနာပုံခေတ် မင်းတုန်းမင်းကြီးလက်ထက်တော်တွင် သက်တော်ရှည် အသက် (၉၀)ကျော် ဆရာတော်ကြီး (၉)ပါးကို သမိုင်းဆရာတို့က ထုတ်ပြကြ၏၊ ဆရာတော်(၉)ပါး၏ နာမည်ကို သာမကပဲ ဆရာတော်ကြီးများ အသက်ရှည်အောင် ကျွင့်သည့် ကျင့်စဉ်ကိုပါ တွဲလျက် မှတ်တမ်းတင်ထားကြ၏၊ ထိုဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

(၈)

ကြီး (၉)ပါးတို့မှာ ဖရုံစကု၊ ယာဂုမင်းကြီး၊ မဲထီးသရဏာ၊ သာဖန်ကြဇု၊ မဇုသာစည်၊ ရွှေပြည်ဗောဇ္ဈင်၊ ပြုပြင်တုတ်လှမ်း၊ ယပ်တန်းဒါန၊ အဒေါသမေတ္တာ၊ ဘုံကျော်မှာ၊ မျှားစွာအာယု ရှည်သတည်း ဟူသော လက်ာနှင့်အညီ-

၁။ စကုဆရာတော်=ကျောက်ဖရုံသီဟင်း ၄င်းဆေးကို အမြဲဘုဉ်းပေးသည်၊

၂။ မင်းကြီးတိုက်ဆရာတော်=ယာဂု အမြဲဘုဉ်းပေးသည်၊

၃။ မဲထီးဆရာတော်=သရဏာဂုံကို ပုတီးအမြဲစိပ်သည်၊

၄။ သာဖန်(သဖန်း)ဆရာတော်=ကြဇုဆေးကို အမြဲဘုဉ်းပေးသည်၊

၅။ သာစည်ဆရာတော်=ပျားရည် အမြဲဘုဉ်းပေးသည်၊

၆။ ရွှေပြည်ဆရာတော်=ဗောဇ္ဈင်သုတ်တို့ကို အမြဲရွတ်ဆိုသည်၊

၇။ တုတ်လှမ်း(ဒုတ်လှမ်း)ဆရာတော်= အဆောက်အအုံလမ်း, တံတားဟောင်းများကို ပြုပြင်သည်၊

၈။ ယပ်တန်းရောတော်=ရသမျှဝတ္ထုများကို အမြဲလှူဒါန်းသည်၊

၉။ ဘုံကျော်ဆရာတော်=မေတ္တာပို့သ အမြဲပွားများသည်။

(မဟာသုတဒီပနီ၊ ၆၆၀)

ဤအသက်ရှည်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတို့တွင် ဒါယိကာမကြီး ဒေါ်သန်းကြည်သည်၊ ယပ်တန်း ဆရာတော်ကြီးကဲ့သို့ အလှူဒါန ပေးလှူသောကြောင့် အသက်ရှည်သည်ဟု ဆိုရပါမည်၊ ဤနှစ်တွင် (၂၀၊ ၈၊ ၂၀၁၃)နေ့၌ သားသမီးမြေးမြစ်တို့က မိခင်ကြီးဒေါ်သန်းကြည်ကို ရာပြည့်အကြိုအဖြစ် မွေးနေ့ပွဲပြုလုပ်လျက် ပူဇော်ကြမည်ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုရာပြည့်အကြို မွေးနေ့ပူဇော်ပွဲ၌ စာရေးသူအနေဖြင့် ဒါယိကာမကြီး ဒေါ်သန်းကြည် မေတ္တာ အမြဲ ပွားများသော ဘုံကျော်ဆရာတော်ကြီးကဲ့သို့ အသက်ရှည်ရန် မေတ္တာဆိုင်ရာ စာအုပ်ကို ရေးသားလျက် မွေးနေ့ လက်ဆောင် ပေးရပါ၏။

လောကပတ်ဝန်းကျင် အနေအထား

စာအုပ်ကို နာမည်ပေးဘို့ စဉ်းစားကြည့်မိသည်၊ ယခုခေတ်တွင် ပညာရေးကွန်ရက်၊ ကျန်းမာရေးကွန်ရက်၊ စီးပွားရေးကွန်ရက်၊ သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းကွန်ရက်-စသည်ဖြင့် ကွန်ရက်နာမည်များ ရေပန်းစားနေသည်ကို သတင်းစာ ဂျာနယ်တို့တွင် ဖတ်ရှုရ၏၊ ကွန်ရက်လုပ်ငန်းစဉ်များလည်း ပေါများလှ၏၊ ထိုကွန်ရက်အဖွဲ့အစည်းများ ကွန်ရက်လုန်ငန်းစဉ်များသည် တဦးပေါ်တဦး တဖွဲ့ပေါ်တဖွဲ့ အချင်းချင်း မေတ္တာထားလေးစားမှုရှိမှသာလျှင် အောင်မြင်နိုင်ပေမည်၊ ထို့အပြင် ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲတွေကို မကြာခဏ ကျင်းပနေကြ၏၊ ယင်းငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲတို့မှာလည်း အပြန်အလှန် မေတ္တာထား လေးစားပြီး ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှသာလျှင် ထာဝရ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ရပေလိမ့်မည်၊ ဤကားလူသား ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ သတ္တလောက အနေအထားဖြစ်၏။

သြကာသလောကဆိုင်ရာ ရေ,မြေ,တော,တောင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်ပြန်တော့လည်း စိတ်ချမ်းသာစရာ မရှိချေ၊ တချို့နိုင်ငံတို့တွင် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းပြီး ရေဘေးဒုက္ခ ဆိုက်ရောက်နေကြ၏၊ တချို့နိုင်ငံတို့တွင်မူ

http://www.dhammadownload.com

(c)

မိုးခေါင်သောကြောင့် သီးနှံစိုက်ခင်းများ ပျက်စီးသွားပြီး အစာရေစာ ရှားပါးလျက် ရှိကြသည်၊ တချို့နိုင်ငံတို့တွင်ကား တောမီးလောင်ခြင်း၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်းတို့ကြောင့် မီးခိုးများ အုံ့ဆိုင်းနေသဖြင့် လေကိုတောင် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှူခွင့်မရကြချေ။

ဤကဲ့သို့သော အနေအထားတွင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတိုင်း တဦးပေါ်တဦး လေးစား မေတ္တာထား မေတ္တာ ပွားလျှင် မေတ္တာကွန်ရက်များ ဖြန့်ကျက်လိုက်လျှင် လောကကြီးသည် သဘာဝဘေးရန် ပုဂ္ဂိုလ်ဘေးရန်များ ကင်းရှင်းသွားသဖြင့် အေးချမ်းသာယာ ဝပြောလာပေလိမ့်မည်၊ ဤသည်ကို မျှော်ကိုးတောင့်တ၍ "မေတ္တာကွန်ရက် ဖြန့်ကျက်ခြင်း" ဟု အမည်ပေးလိုက်ရပါသည်။

ရေးသားထားပုံ အာန်းများ

ဤ-မေတ္တာကွန်ရက် ဖြန့်ကျက်ခြင်းစာအုပ်တွင်-

(က) မေတ္တာကွန်ရက် ဖြန့်ကျက်ခြင်း ဟောတရား၊

(ခ) မေတ္တာပွားရေး တွန်းအားပေး လမ်းညွှန်၊

(ဂ) မေတ္တာပွားများ အကျိုးဝတ္ထုများ၊

(ဃ) မေတ္တာပွားပုံ နည်းမျိုးစုံ-ဟူ၍(၄)ပိုင်းခွဲလျက် တင်ပြထားပါသည်၊

အထူးအားဖြင့် (ဃ)အပိုင်း မေတ္တာပွားပုံနည်းမျိုးစုံတွင် နိကာယ်ငါးရပ် ပိဋကသုံးပုံ ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာလာ မေတ္တာပွားပုံတို့ကို နည်းမျိုးစုံလင်စွာ ဖေါ်ပြထားပါသည်၊ ထို့အပြင်

http://www.dhammadownload.com

ရှေးဆရာတော်ကြီးတို့၏ မေတ္တာပို့နည်းတို့ကိုပါ ထည့်သွင်းဖေါ်ပြထားသဖြင့် (၁၅)နည်းထိဖြစ်သွားပါသည်၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် မေတ္တသုတ် ပရိတ်၌ မေတ္တာဟူးမျှား ပို့သနည်းကို ဝေနေယျသတ္တဝါများ မိမိတို့အာရုံတွင် ထင်မြင်လွယ်သောနည်းဖြင့် ဟူးမျှားပို့သနိုင်ရန် (၁၁)နည်းထိ ဟောကြားထားသည်မှာ သာဓကပင်ဖြစ်သည်၊ ဝတ်အသင်းတို့ အနေဖြင့် **"ဝါခေါင်လပြည့် မေတ္တာအခါတော်နေ့"** စသည့် အခါကြီး ရက်ကြီးတို့၌ မေတ္တာပို့ပွဲကြီးများကို ကျင်းပသည့်အခါ နည်းစုံ မေတ္တာဟူးမျှားပို့သနိုင်ပေသည်။

မေတ္တာဟူးများ ကျိုးကြီးမားပုံ

ဝေလာမသုတ်တွင် ဘုရားရှင်က နံ့သာတရှူ၊ရှိုက်ခန့် အချိန်မျှလောက်လေး မေတ္တာဟူးများပို့သ ပေးခြင်းသည် ဆွမ်းကျွေးခြင်း ကုသိုလ်၊ ကျောင်းကြီးဆောက်လှူခြင်း ကုသိုလ်၊ သရဏာဂုံသီလ ကုသိုလ်တို့ထက် သာ၍ အကျိုးကြီးမားကြောင်းကို ဟောပြထား၏၊ ယင်းဒေသနာတော်အရ ဤ"မေတ္တာကွန်ရက် ဖြန့်ကျက်ခြင်း"မှာ လာသည့်အတိုင်း နည်းမျိုးစုံစွာ မေတ္တာဟူးမျှားပို့သလျှင် အကျိုးကြီးမားစွာ ရရှိမည်ကိုကား ယုံမှား သံသယမဖြစ်ထိုက်ပေ၊ လက်တွေ့ဟူးမျှား ပို့သဖြစ်ဖို့ပဲ အရေးကြီးပါသည်။

ဤ**"မေတ္တာကွန်ရက် ဖြန့်ကျက်ခြင်း"** စာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာရန် အကြောင်းဖန်လာစေသော ဘွားသက်ရှည် ဒေါ်သန်းကြည်နှင့် ကုသိုလ်ရှင် ဦးစံတင်အောင်+ဒေါ်ပြုံးတို့ကို ၎င်း၊ ပန်းခြီးဆရာ ဦးမြင့်မောင်နှင့် ကွန်ပျူတာ စာစီစာရိုက်

http://www.dhammadownload.com

ပေးကြသော သာသနာ့မဏ္ဍိုင် သိမ်ကျောင်းဘုန်းကြီး ဦးအာသဘ၊ ပိဋကသိရီကျောင်း ဘုန်းကြီး ဦးပညာသေဋ္ဌာလင်္ကာရနှင့် ဦးကေလာသ၊ ဦးပညာနန္ဒ(လှရတနာ)တို့ကိုလည်း၊ အချိန်မှီ ပုံနှိပ်ပေးသော သိန်းသန်းဦး ပုံနှိပ်တိုက် ကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတင်ရပါသည်။

မေတ္တာကွန်ရက် ဖြန့်ကျက်နိုင်ကြပါစေ၊

အရှင်နာရဒါဘိဝံသ (လှရတနာ)

(၁၆၊ ၈၊ ၂၁၀၃)

http://www.dhammadownload.com

ဒုတိယအကြိမ် အမှာစကား

သားရဟန်းတော်(၃)ပါးတို့၏ ခမည်းတော်ကြီး ဦးသိန်းရ-မှာ ၁၃၇၅-ခုနှစ် တော်သလင်းလပြည့်ကျော် (၉) ရက်နေ့တွင် (၉၁) နှစ်ပြည့်မည်ဖြစ်၏၊ ထိုရက်တွင် မွေ့နေ့ မင်္ဂလာပွဲကို သား,သမီး,မြေး,မျိုးနှင့် ဆွေမျိုးတို့က ပြုလုပ်ပေး ကြပါမည်၊ ခမည်းတော်ကြီးသည် လေဖြတ်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင်ငင်း လေဖြတ်ရောဂါမှ သက်သာပျောက်ကင်းပြီးသောအခါတွင်ငင်း မန္တလေးမြို့ ဘုရားကြီးတိုက် ဒေါနခြံ အုတ်ကျောင်း၌ပင် နေထိုင်ဖြစ်တော့၏၊ လေဖြတ်ရောဂါဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ဦးကျောက် အာရုံကြောမထိခိုက်သဖြင့်ရပြီးသား ဘုရားစာများနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များ ဆရာတော်များကို အသက်(၉၀)ကျော် သည့်တိုင် မှတ်မိလျက်ပင်ရှိသည်။

ခမည်းတော်ကြီး၏ ကြင်ယာသက်ထား မယ်တော်ကြီးသည်ငင်း၊ ခမည်းတော်ကြီးနှင့် အလွန်ရင်းနှီးခင်မင်သော ဘုရားကြီးတိုက်မှ တာရာမင်းဆရာတော် အာဇာနည် ဆရာတော်နှင့် ပေါက်မြိုင်ဆရာတော်ကြီး တောင်ထီးလင်း ဆရာတော်ကြီးတို့သည်ငင်း အသက်(၉၀)မရောက်မီမှာပင် ဘဝတစ်ပါးသို့ ပြောင်းသွားရှာကြလေပြီ၊ မိမိတို့သည်လည်း ဆရာသမားများ ဖြစ်ကြသော ထိုဆရာတော်တို့၏နောက်သို့ မလွဲမသွေ လိုက်ကြရပေမည်၊ မလိုက်ခင်မှာ အေးအေးချမ်းချမ်း နေထိုင်နိုင်ဘို့နှင့် အသက်ရှည်ဘို့ လိုအပ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ရတနာပုံခေတ် သက်တော်ရှည် အသက်(၉၀) ကျော် ဆရာတော်ကြီး(၉)ပါးထဲတွင် ဘုံကျော်ဆရာတော်ကြီး သည် **"အဒေါသမေတ္တာ၊ ဘုံကျော်မှာ၊ မျှားစွာအာယုရှည်သတည်း"** ဟူသော လက်ာအရ မေတ္တာကို အမြဲပွားများနေသောကြောင့် အသက်ရှည်ခြင်းဖြစ်၏၊ သို့ဖြစ်၍သက်ရှည်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာစွာ နေလိုသူတို့အတွက် **"မေတ္တာကွန်ရက် ဖြန့်ကျက်ခြင်း"** ဟူသော ဤစာအုပ်ကို ခမည်းတော်ကြီး၏ မွေနှေ့၌ ဒုတိယအကြိမ် လျှုဒါန်းရခြင်းဖြစ်သည်၊ ဤဒုတိယအကြိမ်ရိုက်၌ (ဃ) **မေတ္တာပွားပုံ** နည်းမျိုးစုံ အခန်းတွင် တောင်တန်း သာသနာပြု **ဆရာ**တော်, ပါချုပ်ဆရာတော်, သီတဂူ ဆရာတော်, ကလေးဝ ဆရာတော်, မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးတို့၏ မေတ္တာပို့နည်းတို့ကိုပါ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်၊ ပါချုပ်ဆရာတော်၏ **မေတ္တာ**ပို့နည်းမှာ လာသည့်အတိုင်း "သက်ရှည် ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ"။ မဟာစည် ဆရာတော်ကြီး၏ **မေတ္တာ**နှင့် ဝိပဿနာ ပွား**နည်း**မှာလာသည့်အတိုင်း "**မေတ္တာ**ပို့ရာ ရှုမှတ်ရာ၌ ဒီရုပ်-နာမ်မျှသာရှိသည်၊ ဒီရုပ်-နာမ်တွေဟာ ချက်ချင်းပင် ကုန်ဆုံး ချုပ်ပျက်သွား ကြသောကြောင့် မမြဲဆင်းရဲ အနတ္တ သဘောတရားမျှပါတကား" ဟူ၍ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ကိုလည်း ပွားများနိုင်ကြပါစေသတည်း။

အရှင်နာရဒါဘိဝံသ (လှရတနာ)

(၂၂ ၉၊ ၂၀၁၃)

http://www.dhammadownload.com

ဦး/

လှရတနာဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တနာရဒါဘိဝံသ
ပါဠိတက္ကသိုလ်ညောင်တုန်းကျောင်းတိုက်

ရက်စွဲ၊ ၁၀ - ၈ - ၂၀၁၀။

ဆရာတော်ဘုရားတပည့်တော်မ ဒေါ်သန်းကြည် ရိုသေစွာလျှောက်ထားအပ်ပါသည်ဘုရား။ တပည့်တော်မှာ အသက် (၉၆)နှစ်တင်းတင်းပြည့်ခဲ့ပါပြီဘုရား၊ တပည့်တော်မမှာ သေဖို့ရာအချိန်နီးကပ်နေပါပြီဘုရား၊ ဦးပါ၍ တပည့်တော် သေဆုံးပြီးပါက အမှတ်(၆၃)၊ သဒ္ဓါရုံလမ်း၊ ၂/မြောက်ရပ်ကွက်၊ သာကေတ၊ နေအိမ်ကို ရောင်းချ၍ ဆရာတော်ဘုရားမှတဆင့် အောက်ပါအတိုင်းအချိုးကျ လှူဒါန်းပေးပါရန် ရိုသေစွာ ပန်ကြားလျှောက်ထားအပ်ပါသည်ဘုရား။

စဉ်	**အကြောင်းအရာ**	**အချိုးကျလှူဒါန်းငွေ**
၁။	ရွှေတိဂုံဘုရားရွှေသက်နန်းကပ်လှူရန်နှင့် မွမ်းမံပြင်ဆင်ရန်	၆:၁
၂။	လှရတနာဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တနာရဒါဘိဝံသနှင့် စာချ/ စာသင်သံယာများအတွက်ဆွမ်းစရိတ်	၆:၁
၃။	ကျောက်ချောင်းကျောင်းဆရာတော်ဦးဝါယမ၏ ဇီဝိတဒါနဆေးခန်းဆောက်လုပ်ရန်နှင့်ဆေးအလှူ	၆:၁

http://www.dhammadownload.com

၄။ မိုးပြုတောင်ပေါ် စေတီရှေ့သက်နန်းကပ်ရန်နှင့် ယောဂီတရားစခန်းတိုးချဲ့ဆောက်လုပ်ရန် ၆း၁

၅။ မုဆိုးဆိပ်ရွာဘုရားနှင့် ဘုရားဝင်းအတွင်း ဓမ္မာရုံ ပြုပြင်မွမ်းမံရန် ၆း၁

၆။ တရားစခန်း (၂)ယောက် ယောဂီဆောင် ဆောက်လုပ် လျှုဒါန်းရန် ၆း၁

(ဒေါ်သန်းကြည်)
အမှတ်(၆၃)၊ သဒ္ဓါရုံလမ်း၊
၂/မြောက်ရပ်ကွက်၊ သာကေတ။

http://www.dhammadownload.com

"နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ"

(၈) မေတ္တာကွန်ရက် ပြန်ကြက်ခြင်း

စတုရာရက္ခာဘာဝနာ

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ (၄၀) တို့တွင် နေ့စဉ် နေ့တိုင်း အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းအပ် ဟားများအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးမျိုးကို၊ အဋ္ဌကထာတို့၌ "**စတုရာရက္ခာဘာဝနာ**" အမည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ "**သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်း**" အမည်ဖြင့်လည်းကောင်း အမည်(၂)မျိုးဖြင့် သတ်မှတ်လျက် ထုတ်ပြထားတယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း(၄)ပါးတို့ကား -

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ မေတ္တာစ၊ အသုဘာ မရဏဿတိ။
အတ္တနာ ရက္ခိတဗ္ဗာစ၊ အတ္ထာနံ ရက္ခကာစ တေ။

ဟူသော ဂါထာနှင့် အညီ (၁) ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း= ဘုရားမြတ်စွာ၏ အရဟံ စသော ဂုဏ်တော်တို့ကို အဖန်တလဲလဲ

http://www.dhammadownload.com

ကြံစည်အောက်မေ့ ပွားများခြင်း၊ (၂) မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း - သတ္တဝါတွေ ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေဟူ၍ မေတ္တာပွားများပို့သခြင်း၊ (၃) အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း -ခန္ဓာကိုယ်၌ (၃၂) ပါးသော ကောဋ္ဌာသနှင့် (၁၀) ပါးသော အသုဘတို့သာရှိ၏၊ သာယာနှစ်သက်ဘွယ်မရှိ စက်ဆုတ်ရွံရှာဘွယ် အတိဖြစ်၏ဟူ၍ ပွားများခြင်း၊ (၄) မရဏာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း-ငါခန္ဓာနှင့်တကွ သတ္တဝါတွေအားလုံး အမှန်မုချ တနေ့နေ့တွင်သေကြရမှာပါတကားဟူ၍ သေခြင်းသဘော ကို အောက်မေ့ပွားများခြင်း တို့ ဖြစ်ကြတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း (၄) ပါးတို့ဟာ မိမိကပွားများသောအားဖြင့် စောင့်အပ်သောတရား မိမိကိုဆင်းရဲဒုက္ခမှလွတ်အောင် စောင့်တတ်သော တရားတို့ ဖြစ်ကြ၏၊ ဒီစတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း (၄) ပါးကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပွားများရန် စူဠဝါ အဋ္ဌကထာ၌ "**ဒီဝသေ ဒီဝသေ သီလာနိ အာဝဇ္ဇေန္တာ စတုရာရက္ခံ အဟာပေန္တာ ယောနိသော မနသိကာရ ပဟုလာ ဝိဟရထ**" ဟူ၍ ဩဝါဒစကားအဖြစ် မှာကြားတိုက်တွန်းထားသောကြောင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် အားဖြင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ပွားများအားထုတ်ကြရမယ်။

စတုရာရက္ခာဘာဝနာ မည်ခြင်းအကြောင်း

ပုထုဇဉ်လူသားတွေရဲ့စိတ်ဟာ "ပါပသို့ ရမတိတိ မနော" ဆိုတဲ့ ဓမ္မပဒဒေသနာအတိုင်း မျှားသောအားဖြင့်မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်အာရုံ ကာမဂုဏ်တို့မှာ မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်ကြတယ်၊ ကောက်ပင်ကို စားတတ်သောနွားကို စောင့်ရှောက်သော နွား

http://www.dhammadownload.com

ကျောင်းသားကဲ့သို့ မိမိစိတ်ကို လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်ဖက်သို့ မသွားအောင် ကုသိုလ်အာရုံဖက်သို့ပါအောင် စောင့်ရှောက်တတ်သောတရားဖြစ်လို့ ဘာဝနာလေးပါးကို စတုရာရက္ခာဟု ခေါ်ရတယ်။

မေတ္တာဘာဝနာ ဘုရားရှိခိုး

စတုရာရက္ခ ဘာဝနာ(၄)ပါးထဲမှာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ ပြီးတဲ့နောက် ဒုတိယဘာဝနာက မေတ္တာဘာဝနာ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပါ။ မေတ္တာအကြောင်းကို မပြောသေးခင် မေတ္တာဖြင့် အမြဲနေလေ့ရှိတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ရှေးဦးစွာ ရှိခိုးလိုက်ကြ ရအောင်-

ယသ သဗ္ဗေသု ဘူတေသု၊
မေတ္တာ ဟောတိ အသေသတော။
တသ ပါဒမ္ဘုဇံ ဝန္ဒေ၊
သဒ္ဓမ္မဠ္ဟသ ဩရသေ။

ယသ၊ အကြင်သုံးလူထွဋ်ဋေတင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏။ မေတ္တာ၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုး အကျိုး လိုလားခြင်းတည်း ဟူသော မေတ္တာတော်သည်။ အသေသတော၊ ကြွင်းမဲ့ညီသုံ အားလုံးကုန်သော။ သဗ္ဗေသု ဘူတေသု၊ ရှိရှိသမျှ သတ္တဝါဟူသမျှတို့အပေါ်၌။ ဟောတိ၊ အလိုတော်အားလျှော်စွာ ဩဒိဿ၊ အနောဒိဿ အားဖြင့် ကောင်းစွာမသွေ ဖြစ်ပါပေ၏။ တသ၊ ထိုသတ္တဝါဟူသမျှတို့ အပေါ်ဝယ် ချစ်ခင်မြတ်နိုး အကျိုးလိုလားခြင်းတည်း ဟူသော မေတ္တာတော်ရှိတော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားရှင်၏

http://www.dhammadownload.com

ပါဒမ္ပုဇ်စ၊ တစ်ထောင်သော အကန့်အကွက် အကွပ်တံကူ ပုံတောင်းချက်မနှင့်တကွ တရှာ့ရှစ်ကွက် စက်လက္ခဏာ ပြည့်စုံစွာ ပါရှိသော ခြေတော်အစုံ ကြာပဒုံကိုဌင်း။ အသ၊ ထိုမြတ်စွာ ဘုရားသခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏။ သဒ္ဓမ္မဠ၊ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ဓမ္မကွန်ဟု ဆယ်တန်သော တရားတော်ကိုဌင်း။ ဩရသေစ၊ တရားတော်တည်းဟူသောရင်မှပေါက်ဖွား ကြီးပွားလာကြ ကုန်သော အရိယာသံဃာတို့ကိုဌင်း။ ဝန္ဒေ၊ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့် ကောင်းစွာရိုကျိုး လက်စုံမိုးလျက် ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မေတ္တာ၏ အနီးရန်သူနှင့် အဝေးရန်သူ

မေတ္တာဟူးမျှားတဲ့အခါ မေတ္တာနှင့်စပ်တဲ့ အနီးရန်သူ+ အဝေးရန်သူတွေကို ကြိုတင်သိထားပြီး ရှောင်ရှားကြရမယ်၊ ချစ်ခြင်းကို မေတ္တာလို့ ပြောကြတယ်၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟူ၍လည်း ပေါင်းပြီးပြောဆိုတတ် ကြသေးတယ်၊ အဲဒီ ချစ်ခြင်းမှာ-

၁။ တဏှာပေမအချစ် =မခွဲနိုင်မခွာရက်အောင် တဏှာရာဂဖြင့် ချစ်ခြင်းနဲ့။

၂။ ဂေဟသိတပေမ = သားချစ် သမီးချစ် လင်ချစ် မယား ချစ် ဆွေမျိုးချစ်စတဲ့ သံယောဇဉ် မကင်းသည့် အိမ်သူအိမ်သား အချစ်တို့လည်းရှိတယ်၊ အဲဒီ တဏှာပေမ အချစ်နဲ့ ဂေဟသိတ ပေမအချစ်တွေကတော့ သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုးတွေပါနေလို့ မေတ္တာအစစ် အချစ်မဟုတ်ဘူး၊ မေတ္တာအကုသာဖြစ်ကြတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

၃။ သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုး တွယ်တာရစ်ပတ်မှုမရှိပဲ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားသောသဘော(အဒေါသ)သည်သာ မေတ္တာစစ် အချစ်ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် တဏှာချစ်(ရာဂ)သည် မိတ်ဆွေဟန်ဆောင်သော ရန်သူနှင့် တူတဲ့အတွက် မေတ္တာရဲ့ အနီးကပ်ရန်သူဖြစ်တယ်၊ စိတ်ဆိုးအမျက်ထွက်မှု ဒေါသဗျာပါဒကတော့ မေတ္တာရဲ့ အဝေးရန်သူပဲ၊ မေတ္တာပွားများပို့သတဲ့အခါ အနီးရန်သူ-ရာဂ၊ အဝေးရန်သူ-ဒေါသတို့ကို ရှောင်ရှားရပွားများရမယ်။

မေတ္တာဝိဟာရဿ ဟိ(ပ) ရာဂေါ အာသန္နော ပစ္စတ္ထိကော၊ ဗျာပါဒေါ ဒူရပစ္စတ္ထိကော၊ တသ္မာ တတော နိဗ္ဗယေန မေတ္တာယိ တဗ္ဗံ။ *(အဘိ ၂၄ ၁၂၂၈)*

ရှေးဦးစွာ မေတ္တာ မပွားအပ်သူများ

မေတ္တာပွားများ ပို့သတဲ့အခါ ရှေးဦးစွာ မပွားသင့်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်-နှင့် လုံးဝမပွားသင့်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို စာပေမှာ ပြဆိုထားတယ်၊ ရှေးဦးစွာ မေတ္တာစ၍ မပွားသင့်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့။

၁။ မချစ်အပ်သူ မုန်းသူ။

၂။ အလွန်ချစ်အပ်သူ

၃။ မချစ်မမုန်းတဲ့ သူစိမ်းပုဂ္ဂိုလ် (မဇ္ဈတ္တပုဂ္ဂိုလ်)

၄။ ဆန့်ကျင်ဘက်ရန်သူတို့ဖြစ်တယ်၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်(၄)ဦးကို မေတ္တာစ၍ မပွားများရဘူး။

http://www.dhammadownload.com

၁။ လိင်မတူသူ(ဝိသဘာဂ ပုဂ္ဂိုလ်)နှင့် ၂။ သေသူ (ကွယ်လွန်ပြီးသူ)တို့ကတော့ လုံးဝ မေတ္တာ မပွားသင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်ကြတယ်။

* မုန်းထားသူ၊ လွန်ချစ်သူနှင့်၊ လယ်လူတဖြာ၊ ရန်သူမှာ၊ မေတ္တာ မစလင့်။
* လိမ်မတူရာ၊ သေသူမှာ၊ မေတ္တာ မပွားနှင့်။

(သပြေကန် ဆရာတော်)

မေတ္တာပွားများသင့်သူများ

အတ္တူပမာယ သဗ္ဗေသံ၊ သတ္တာနံ သုခကာမတံ။
ဟသိတ္ဘာ ကမတော မေတ္တံ၊ သဗ္ဗသတ္တေသု ဘာဝယေ။

ဟူသော ဂါထာမှာလာတဲ့အတိုင်း-

"အဟံ အဝေရော ဟောမိ=ငါသည် ဘေးရန်ကင်းကွာ-ချမ်းသာ-ရပါလို၏၊ ချမ်းသာရပါစေ"ဟု

မိမိကိုယ်ကို ဥပမာ အရာမှာထား၍"ငါချမ်းသာသလို အခြားသတ္တဝါတွေလည်း ချမ်းသာကြပါစေ"ဟု သတ္တဝါအားလုံးတို့ရဲ့ ချမ်းသာခြင်းကို လိုလားသိမြင်ရမယ်၊ အဲဒီလို သတ္တဝါတွေရဲ့ ချမ်းသာစီးပွား အကျိုးများကို လိုလားသိမြင်ပြီး-

(၁) မိမိကိုယ်မှစတင်ကာ-(အတ္တ)
(၂) မိမိချစ်ခင်လေးစားအပ်သော (ပိယ)ပုဂ္ဂိုလ်
(၃) မချစ် မမုန်းသော (မဇ္ဈတ္တ) ပုဂ္ဂိုလ်
(၄) ဆန့်ကျင်ဖက်ရန်သူ (ဝေရီ) ပုဂ္ဂိုလ်တို့-ကို အစဉ်အတိုင်း မေတ္တာပွားများပို့သရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၁။ မေတ္တာဘာဝနာ၊ ကိုယ့်ကိုသာ၊ ဦးစွာပွားရမည်။
၂။ ချစ်ခင်လေးမြတ်၊ လွန်ချစ်အပ်၊
မဗ္ဗတ်ဝေရီမည်။
၃။ ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါး၊ အစဉ်ထား၊ ရှုပွားကြရမည်။
(သဒ္ဓမ္မမေဒိနီဆရာတော်)

အတ္တစတုတ္ထနည်းဖြင့် မေတ္တာပွားများပုံသဏ္ဌာန်

မေတ္တာပွားများနည်းပို့သစဉ်ကို သိသွားပြီဆိုတော့ "အတ္တစတုတ္ထ နည်း"ဖြင့် မေတ္တာပွားများပို့သပေးကြရပါမယ်။

(၁) အဟံ-အဝေရော ဟောမိ အဗျာပဇ္ဇော ဟောမိ အနီယော ဟောမိ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရာမိ။

(၂) မယံ ဟိတာ ပိယပုဂ္ဂလာ- အဝေရာဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီယာ ဟောန္တု သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၃) မယံ မဗ္ဗတ္တာ နေဝပိယနာပိယပုဂ္ဂလာ အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီယာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ - ပရိဟရန္တု။

(၄) မယံ အဟိတာ အပ္ပိယာ ဝေရိပုဂ္ဂလာ-အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီယာ ဟောန္တု သုခီ အတ္တာနံ-ပရိဟရန္တု။ *(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁၊ ၃၀၀)*

(၁) ငါ၏ ကိုယ်မှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာရပါစေ။

(၂) ချစ်ခင်မြတ်နိုး၊ အားကိုးထိုက်ပါ၊ လူများစွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

ကျွေးဘူး ပေးဘူး၊ ကူညီဘူးသည့်၊ကျေးဇူးကြီးပါ။ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၃) ကျေးဇူးမပြု၊ ရန်မပြုတတ်၊ ကြားနေတတ်ပါ။ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၄) ဘေးရန်ပြုတတ်၊ နှောက်ယှက်တတ်ငြား၊ ရန်သူ မျှားမှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(ယောဆရာတော်)

မေတ္တာပို့ရာ၌ စိတ်ထားနည်း

အဓိကကတော့ မေတ္တာပို့တဲ့ အချိန်မှာ မိမိက ကိုယ်ပို့မည့်ပုဂ္ဂိုလ် တကယ်ကိုပဲ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ။ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းက ကင်းငြိမ်းလွတ်မြောက် ပါစေလို့၊ ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ စိတ်ထားရှိထားဘို့ အဓိကပါပဲ၊ ကိုယ်ပို့မည် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ကိုယ်က တကယ့်ကို လိုလားတဲ့ စိတ်နဲ့ပို့မှ မေတ္တာဟာလည်း ထိရောက်တယ်။

မိခင်ပမာ မေတ္တာထားရခြင်း

မေတ္တာသုတ်မှာ မေတ္တာပွားများသူရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကို ဘုရားရှင်က "မာတာ-ယထာ နိယံ ပုတ္တ၊ မာယုသာ ဧကပုတ္တ မနုရက္ခေ"လို့ ပြဆိုထားတယ်၊ လောကမှာ မိခင်ဟာ တစ်ဦးတည်းသာရှိတဲ့ မိမိရင်သွေး သားလေးအတွက် အသက်ကိုပင် မငဲ့ကွက်ပဲ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပြီး သားလေးရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလား

http://www.dhammadownload.com

သလို မေတ္တာပွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း သတ္တဝါအားလုံးတို့ အပေါ်မှာ တကယ်ချမ်းသာစေလိုသော စိတ်ဓာတ် ထက်သန်စွာ ဖြင့် မေတ္တာပွားများရမယ်လို့ မိခင်ရဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုးကို ညွှန်ပြထား တယ်၊ အဲဒီလို မိခင်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်မေတ္တာမျိုးဖြင့် ချစ်ခင်မြတ်နိုး အကျိုးလိုလားသော စိတ်ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ဖြစ်စေရမယ်။

ရှေင့် လမင်းသင်္ကေတ

အဲဒီတော့ ဦးဥင်းတို့ ပန်းချီကားထဲမှာ ပုံဖော် ထားတာက မေတ္တာကို ဘာနဲ့ပုံဖော်ထားလဲဆိုတော့ လမင်းရယ် ရေ,ရယ် နော်။ ရေဆိုတာက ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ငါ့ရေထဲကို အညစ်အကြေးတွေ ပစ်ချတယ်။ သူဟာ ငါ့ရဲ့ရန်သူပဲ။ သူ့ရဲ့အညစ်အကြေးကိုတော့ ငါဆေးမပေးဘူးဆိုတာ မရှိဘူး၊ သူ့ရဲ့ ရန်သူမိတ်ဆွေ မခွဲခြားဘူး။ လာသမျှလူတွေရဲ့ အညစ်အကြေးကို ဒီရေက ဆေးကြော ပေးတယ်။ ရေဟာ အေးမြတယ်။ အဲဒီ အတိုင်းဘဲတဲ့ မေတ္တာပို့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရန်သူ မိတ်ဆွေ မခွဲခြားပဲနဲ့ မေတ္တာပို့သပေးပါတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီပန်းချီကားထဲမှာ ရေကို ဆွဲပြထားတယ်။

ယထာပိ ဥဒကံ နာမ၊ ကလျာဏေ ပါပကေ ဇနေ။
သမံ ဖရတိ သီလေန၊ ပဝါဟေတိ ရဇောမလံ။
တထေဝ တွံ ဟိတာဟိတေ၊ သမံ မေတ္တာယ ဘာဝယ။

(ဇုဒ္ဓဝံသ၊ ၃၁၈)

နောက်ပြီး လမင်းဆိုတာကတော့ ဒီလရဲ့အရောင်ဟာ အေးမြတယ် မေတ္တာပွားများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်းပဲ သူကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

တိုင်လည်း အေးမြတယ်။ မေတ္တာပို့ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း အေးမြမှုကို ခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မေတ္တာကို လမင်းနဲ့လဲပဲ သင်္ကေတပြုထားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီပန်းချီကားမှာ လမင်းရယ်၊ ရေရယ်လို့ သင်္ကေတပြုထားတယ်။

အဲဒီလိုမဟုတ်ပဲနဲ့ ဝတ်ကျေတန်းကျေ ကိုယ်ကျက်ထားတာရတာကိုပဲ ပါးစပ်ကနေ "သဗ္ဗေသတ္တာ သုခိတာ ဟောန္တု။ ဒုက္ခာ မုဉ္စန္တု။ သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု။ အဗ္ယာပဇ္ဈာ ဟောန္တု။ အနီဃာ ဟောန္တု။ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။"လို့ပါးစပ်ထဲမှာ နှုတ်ထဲမှာ ကျေလို့သာ လျှောက်ဆိုနေတယ်။ စိတ်က တောင်ရောက် မြောက်ရောက်နေတယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီမေတ္တာဟာ မထိရောက်ဘူး။

အဲဒီတော့ မေတ္တာပို့တဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကို မပျံ့လွင့်ဘဲနဲ့ မိမိပို့မည် ဆိုပါစို့၊ မိမိရဲ့ အဖေအမေ မိမိရဲ့ သားသီး မိမိရဲ့ ညီအစ်ကို မောင်နှမ ကိုယ်ပို့မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ရုပ်သွင်သဏ္ဌာန်ကို ကိုယ်စိတ် အာရုံနဲ့ ပေါ်အောင် ဖော်ပြီးတော့ ယူလိုက်၊ ပေါ်လာပြီဆို လို့ရှိရင်အဲဒီပေါ်လာတဲ့ ရုပ်သွင်သဏ္ဌာန်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ ဆိုပါစို့၊ မိမိရဲ့ ခမည်းတော် ဖခင်ကိုပို့မယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်း။

"အယံ မေ ပိတာ သုခိတော ဟောတု=ဒုက္ခာမုဉ္စတု" ငါ၏ဖခင်ခမည်းတော်သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာပါစေ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းမှ ကင်းငြိမ်း လွတ်မြောက်ပါစေ"အဲဒီလိုပို့ပေါ့။ အကယ်၍ မိမိရဲ့မယ်တော် အမေကို ပို့မယ်ဆိုရင်လဲ မိမိရဲ့

http://www.dhammadownload.com

အမေရုပ်သွင်သဏ္ဌာန်ကို စိတ်အာရုံထဲပေါ်အောင်ဖော်ပါ။ ဖော်လို့ရှိရင် ပေါ်လာတာပဲ မိမိရဲ့အမေ မယ်တော် ပေါ်လာပြီဆိုရင် ပို့တော့ "အယံ မေ မာတာ သုခိတာ ဟောတု=ဒုက္ခာမုဉ္စတု ငါ၏ အမေ မယ်တော်သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာပါစေ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းမှ ကင်းငြိမ်းလွတ်မြောက်ပါစေ"

တကယ်ကို အကျိုး လိုလားတဲ့ စိတ်ဓာတ်နှင့် ကိုယ်ပို့မယ် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ရုပ်သွင် သဏ္ဌာန်ကို စိတ်ထဲမှာ ပေါ်အောင် ဖော်ပြီးမှ ပို့ရင် အဲဒီမေတ္တာဟာ တကယ်ကို ရောက် တယ်။ ဒါအဖေအမေ ဆိုတာကတော့ အထင်ရှားဆုံး သာဓကပေါ့လေ။ ကျန်တဲ့ ကိုယ်ပို့ချင် တဲ့ ကိုယ့်သားသမီးတွေ ကိုယ့်ညီ အစ်ကိုမောင်နှမတွေ ကိုယ့်ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ ဒုက္ခ ရောက်နေတဲ့ ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပို့မယ်ဆိုရင်လဲပဲ အဲဒီလို ပုံဖော်ပြီးမှ မိမိရဲ့ စိတ်အာရုံထဲမှာ ပေါ်လာပြီဆိုမှ နှစ်နှစ်ကာကာကို ရွတ်ပြီးတော့ မေတ္တာပို့ရင် တကယ်ကိုဘဲ ထိရောက်ပါတယ်။

အထိရောက်ဆုံး မေတ္တာပွားများနည်း

အဲဒီတော့ မေတ္တာပွားများတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ ဦးပဋ္ဌင်းတို့ နည်းတွေ အမျိုးမျိုးရှိတာပေါ့လေ။ မင်းကွန်း ဆရာတော်ကြီးရဲ့ မေတ္တာသုတ်မှာလာတဲ့ မေတ္တာ (၁၁)နည်း ပွားများနည်းတွေ၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာ မေတ္တာပွားတဲ့ ဒိသာဖရဏ နည်းတွေပေါ့လေ။ ဥပုသ်နေ့ညတိုင်း တယ်လီဗေးရှင်း(Tele-vision)မှာလည်း လာပါတယ်။ အဲဒီ နည်း တွေနဲ့လည်း ပွားများရင် ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့်

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီနည်း တွေက ရှည်တဲ့အတွက် များတဲ့အတွက် အချိန်မရ လို့ရှိရင် မဟာများနိုင်ဘူး၊ အဲဒီတော့ အချိန်လည်း တိုရမယ်၊ မေတ္တာပို့တာလည်း ထိရောက်ရမယ်။ အဲဒီနည်းကို ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာ ဝနဝါသီတိဿ သာမဏေ ဝတ္ထုမှာ တွေ့ရတယ်။ တိုတိုနဲ့ မေတ္တာပို့နည်းဆိုပေမဲ့ ပြည့်စုံတယ်။

လောကမှာ လူတိုင်းလူတိုင်း ဘာဖြစ်ချင်လဲ မေးရင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာချင်ကြတယ်။ ဒါတင် လားဆိုတော့ မဟုတ်သေးဘူး။ ဘေးရန် အန္တရာယ်မှလည်း ကင်းငြိမ်းလွတ်မြောက်ချင်ကြတယ်။ ဒီနှစ်ချက်ပဲ၊

အဲဒီတော့ လူတိုင်းလူတိုင်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။ ဘေးရန်အန္တရာယ်ခပ်သိမ်းမှ ကင်းငြိမ်းလွတ်မြောက်ကြပါစေ။ ဆိုလို့ရှိရင် မေတ္တာပို့တာ လုံလောက်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ခုဒီမှာ မေတ္တာပွားများနည်းမှာ အဲဒီ-ဝနဝါသီတိဿသာမဏေ ပို့တဲ့နည်းအတိုင်း ပို့လိုက်လို့ရှိရင် အကျဉ်းချုပ်ပြီးတော့ ပို့လိုက်တဲ့နည်းပဲ၊ အဲဒီတော့ အဲဒီနည်းအတိုင်း မေတ္တာပွားများ ပို့သကြရအောင်။

သဗ္ဗေသတ္တာ သုခိတာ ဟောန္တု၊ ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု၊= ကြွင်းမဲ့ ဥသုံ အားလုံးကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းမှ ကင်းငြိမ်း လွတ်မြောက် ကြပါစေ။

ဒီလို နှစ်ခွန်းတည်းနဲ့ ပို့လိုက်လို့ရှိရင် လုံ လောက်သွားပါပြီ။ ပါဠိလို ပို့ချင်ရင် "သဗ္ဗေသတ္တာ သုခိတာ ဟောန္တု -ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု"တဲ့။ မြန်မာလိုဆိုရင် ခုနက ချပေးတဲ့အတိုင်း ပို့လိုက်ရုံပဲ။

http://www.dhammadownload.com

နှ၊(၄)မျိုးပြင့် မေတ္တာဟူးနည်း

အဲ-အမျှားပို့ရိုး ပို့စဉ်နည်းနဲ့ ပို့ရင်လည်း ရပါတယ်။ အမျှားပို့ရိုးပို့စဉ်နည်းကဘာလဲ? "သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု"

အဲဒီလို ပို့ရင်လည်းပဲ ရပါတယ်။ အဲဒီနည်းဟာလည်းပဲ သိပ်မရှည် ပါဘူး။ တိုတိုနဲ့ ထိရောက်တဲ့နည်းပဲ။ အချိန်မရဘူး ဆိုရင် ဒီ နှုလေးခုပေါ့လေ။

"အဝေရာ ဟောန္တု။ အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု" အဲဒီ နှုလေး ခုနဲ့ ပို့လိုက်လို့ ရှိရင် မေတ္တာပို့ဟာ ဖြစ်သွားတာပါပဲ။ အဲဒီတော့ ဒီနည်းနဲ့လည်း ပို့ကြရအောင်-

"သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု၊" လုံးစုံမျှားစွာ သတ္တဝါဟူသမျှတို့သည် အတွင်းအပ ဘေးရန်မရှိကြပါစေ။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒမှ ကင်းကြပါစေ။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ။ ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်းရှိကြပါစေ။ ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်ဘောကို ဆောင်နိုင်ကြပါစေ" အဲဒီလို နှုလေးမျိုးနဲ့ တိုတိုတုတ်တုတ်နဲ့ မေတ္တာဟွားမျှားလိုက်လို့ရှိရင် ပြီးသွားတာပါဘဲ။

http://www.dhammadownload.com

(၅၂၈) သွယ် မေတ္တာဟူးနည်း

မေတ္တာဟူးများ ပို့သတဲ့အခါ (၅၂၈)သွယ် မေတ္တာဟူးနည်းဖြင့် ပို့သရင်လည်း ရပါတယ်၊ (၅၂၈)သွယ် မေတ္တာရေတွက်နည်းကို ပြောပြပါမယ်၊ မေတ္တာက အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် (၃)မျိုးရှိတယ်၊ မေတ္တာ(၃)မျိုးက-

(က) အနောဓိသ မေတ္တာ၊

(ခ) သြဓိသမေတ္တာ၊

(ဂ) ဒိသာ ဖရဏ မေတ္တာတို့ဖြစ်ကြတယ်။

သတ္တဝါကို မည်သူမည်ဝါ ယောက်ျား၊ မိန်းမစသည်ဖြင့် အထူးမရည်ညွှန်းဘဲ (ပိုင်းခြားကန့်သတ်ခြင်း မရှိဘဲ)သာမည ပို့သော မေတ္တာကို 'အနောဓိသမေတ္တာ"ဟု ခေါ်တယ် မိန်းမနှင့် ယောက်ျားကို တစ်ကန့်စီ၊ အရိယာနှင့် ပုထုဇဉ်ကို တစ်ကန့်စီ၊ နတ်၊ လူနှင့် အပါယ်သတ္တဝါတို့ကိုလည်း တစ်ကန့်စီအားဖြင့် ပိုင်းခြားကန့်သတ်လျက် (အထူးရည်ညွှန်းလျက်) သူ့အဖို့နှင့်သူ အာရုံယူ ပို့ရသော မေတ္တာကိုတော့ "သြဓိသမေတ္တာ" ဟုခေါ်တယ်။

မေတ္တာပို့ရမည့် သတ္တဝါအမျိုးအစား

မေတ္တာရဲ့ အာရုံမှာ သက်ရှိသတ္တဝါဖြစ်တယ်။ သက်မဲ့ဝတ္ထုနှင့် သေဆုံးပြီးသူတို့အပေါ် မေတ္တာမပွားရဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် အာရုံပြုရန် သတ္တဝါအမျိုးအစားကို "အနောဓိသ၊ သြဓိသ"ဟူ၍ ခွဲခြားထားရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

(က) အနောဓိသမေတ္တာပို့ရမည့် ၅-မျိုးမှာ

(၁) သဗ္ဗေ သတ္တာ=အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့၊
(၂) သဗ္ဗေ ပါဏာ=အလုံးစုံသော အသက်ရှူသူတို့
(၃) သဗ္ဗေ ဘူတာ=အလုံးစုံသော ထင်ရှားဖြစ်သူတို့၊
(၄) သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ= အလုံးစုံသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၊
(၅) သဗ္ဗေ အတ္တဘावဝပရိယာပန္နာ=ခန္ဓာကိုယ် အတ္တ ဘောရှိသူအားလုံးတို့ဖြစ်တယ်။

ဒီမေတ္တာပွားနည်း ငါးမျိုးကို မည်သူမည်ဝါဟု အထူးမရည်ညွှန်းဘဲ မကန့်သတ် သောကြောင့် "အနောဓိသ"ဟု ခေါ်တယ်။

၁။ သတ္တာ ပါဏာ၊ ပုဂ္ဂလာ၊ ဘူတာအတ္တဝါး။
၂။ ပိုင်းခြားမရှိ၊ အနောဓိ၊ မှတ်ဘိမေတ္တာမျှား။

(သဒ္ဓမ္မမေဒီနီ ဆရာတော်)

(ခ)ဩဓိသမေတ္တာပို့ရမည့် ၇-မျိုးမှာ

(၁) သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော=အလုံးစုံသော မိန်းမတို့၊
(၂) သဗ္ဗေ ပုရိသာ=အလုံးစုံသော ယောကျ်ားတို့၊
(၃) သဗ္ဗေ အရိယာ=အလုံးစုံသော အရိယာတို့၊
(၄) သဗ္ဗေ အနရိယာ=အလုံးစုံသော ပုထုဇဉ်တို့၊
(၅) သဗ္ဗေ ဒေဝါ=အလုံးစုံသော နတ်တို့၊

http://www.dhammadownload.com

(၆) သဗ္ဗေ မနုဿာ=အလုံးစုံသော လူတို့၊

(၇) သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ=အလုံးစုံသော အပါယ်သတ္တဝါ တို့ဖြစ်ကြတယ်။

ဒီ-၇-မျိုးကို မိန်းမ၊ ယောက်ျားစသည်အားဖြင့် အထူး ရည်ညွှန်းလျက်ပိုင်းခြား ကန့်သတ်ထား သောကြောင့် "ဩဝိသ"ဟု ခေါ်တယ်။အနောဝိသမေတ္တာ ၅-မျိုးနှင့် ဩဝိသမေတ္တာ ၇-မျိုးကိုပေါင်းလိုက်လျှင် မေတ္တာ ၁၂-မျိုးဖြစ်လာတယ်။

၁။ ထီ ပုရိသာ၊ နရိယာ၊ ဒေဝါ မနုဿ။

၂။ ဝိနိပါတိကာ၊ ခုနစ်ဖြာ၊ ပိုင်းရာဩဝိသ။

(သဒ္ဓမ္မမေဒီနီ ဆရာတော်)

မေတ္တာပို့ပုံ ၄-မျိုး

ပြောခဲ့ပြီးတဲ့ အနောဝိသ ၅-မျိုးနှင့်ဩဝိသ ၇-မျိုး၊ ပေါင်း သတ္တဝါ ၁၂-မျိုးကို မေတ္တာပို့ပုံ ပို့နည်းအခြင်းအရာ ၄-မျိုးနှင့် ဆက်စပ်ပြီး မေတ္တာပွားပို့ရတယ်။ ၄-မျိုးကတော့-

(၁) အဝေရာ ဟောန္တု=ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ။

(၂) အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု=စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊

(၃) အနီဃာ ဟောန္တု=ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။

(၄) သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု=ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာ မိမိတို့ ခန္ဓာဝန်ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။(ကျန်းမာ ပါစေ)ဟူ၍မေတ္တာပို့ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အနောမိသမေတ္တာ၊ သြမိသမေတ္တာ=ပေါင်း ၁၂-မျိုးကို "အဝေရာ ဟောန္တု"စသော မေတ္တာပို့ပုံ အခြင်းအရာ ၄-မျိုး နှင့် မြောက်ပွားလိုက်လျှင် မူလအခြေခံမေတ္တာမှာ (၁၂ × ၄) = ၄၈ မျိုးရလာတယ်။

(ဂ)အရပ်ဆယ်မျက်နှာ ဒိသာပရဏမေတ္တာ

သတ္တဝါတို့ နေထိုင်ရာအရပ်ဒေသက (၁၀)မျိုးရှိတယ်။

(၁) ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ=အရှေ့အရပ်
(၂) ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ=အနောက်အရပ်
(၃) ဥတ္တရာယ ဒိသာယ=မြောက်အရပ်
(၄) ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ=တောင်အရပ်
(၅) ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ=အရှေ့တောင်ထောင့် အရပ်
(၆) ပစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ=အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ်
(၇) ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ=အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်
(၈) ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ= အနောက်တောင် ထောင့်အရပ်
(၉) ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ=အောက်အရပ်
(၁၀) ဥပရိမာယ ဒိသာယ=အထက်အရပ်တို့ဖြစ်ကြတယ်။

ဆိုခဲ့ပြီးသော အနောမိသမေတ္တာ၊ သြမိသမေတ္တာ (၄၈) မျိုးကို အရပ်(၁၀)မျက်နှာဖြင့် မြောက်လျှင် (၄၈ × ၁၀)=၄၈၀ ရတယ်။ ယင်း(၄၈၀)ကို အရပ်မျက်နှာဖြင့် ပိုင်းခြားပြီး ပွားများရသော မေတ္တာဖြစ်တာကြောင့် "ဒိသာဖရဏာ မေတ္တာ"ဟု ခေါ်ရတယ်။ ဒီမေတ္တာ(၄၈၀)ကိုနေ့မှာပြောခဲ့ပြီးသည့် (အရပ်မျက်နှာ မထည့်ပဲပွားများရသော) မေတ္တာ ၄၈-ပါးနှင့် ပေါင်းလျှင် (၄၈၀ + ၄၈)=၅၂၈ ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်သွယ်မေတ္တာ ဖြစ်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်ရေတွက်လျှင်-

အနောဓိသမေတ္တာ (၅) မျိုး၊ သြဓိသမေတ္တာ(၇)မျိုးတို့ကို ပေါင်းပါ+(၁၂)မျိုးဖြစ်တယ်။ ယင်း(၁၂)မျိုးကို ပွါးပုံအခြင်းအရာ နှင့် (၄)မျိုးဖြင့်မြှောက်ပါ၊ မူလအခြေခံမေတ္တာ (၄၈)ပါးဖြစ်တယ်၊ ယင်းမေတ္တာ(၄၈)ပါးကို အရပ် (၁၀)မျက်နှာဖြင့်မြှောက်ပါ၊ (၄၈၀)ဖြစ်တယ်၊ ယင်းမေတ္တာ(၄၈၀)ကို မူလအခြေခံ မေတ္တာ (၄၈)ဖြင့် ပေါင်းလျှင် (၅၂၈)သွယ် မေတ္တာဖြစ်လာတယ်။

နောဓိ–ပဠာဇြ–သတ္တဖြင့်ဗဒ္ဓါဒသတုဗဟုဂ္ဂိုလ်စုကို၊ဗန္ဓုလေးပြာ၊ မြောက်ဆင့်ပါမူ၊ဗ ရှစ်ပြာလေးဆယ်၊ဗ ဂဏန်းကြွယ်ဏ၊ဗ ရပ်ဆယ်ဖြင့် လှောက်၊ဗ ထပ်ဆင့်မြှောက်၍၊ဗ မှတ်လောက်ဟားက၊ဗ လွန်မျှားလှသည်၊ ဏီးရာနှစ်ဆယ်ရှစ်စွန်းတည်း။ဗ (*မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်*)

ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ၊ ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ၊ ဥတ္တရာယ ဒိသာယ၊ ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ၊ ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ၊ ပစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ၊ ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ၊ ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ၊ ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ၊ ဥပရိမာယ ဒိသာယ

သဗ္ဗေသတ္တာ သဗ္ဗေပါဏာ သဗ္ဗေဘူတာ သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ သဗ္ဗေအတ္တဘावं ပရိယာပန္နာ သဗ္ဗာဂ္ဂတ္ထိယော သဗ္ဗေပုရိသာ သဗ္ဗေအရိယာ သဗ္ဗေအနရိယာ သဗ္ဗေဒေဝါ သဗ္ဗေမနုဿာ သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ အဝေရာ ဟောန္တု အဗ္ယာပဇ္ဇာဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

http://www.dhammadownload.com

အရှေ့အရပ်,အနောက်အရပ်,မြောက်အရပ်,တောင်အရပ်, အရှေ့တောင်အရပ်,အနောက်မြောက်အရပ်,အရှေ့မြောက်အရပ်, အနောက်တောင်အရပ်,အောက်အရပ်,အထက်အရပ်အားဖြင့် အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌ ရှိနေကြကုန်သော ၁/သတ္တဝါ အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း ၂/ထွက်သက် ဝင်သက်ရှုရှိုက် ကြသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၃/ကိုယ်ထင်ရှား ရှိသူ အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း ၄/ပုဂ္ဂိုလ်အား လုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၅/ခန္ဓာအတ္တဘောင် အကျုံးဝင်သူအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း (အနောဒိဿကမေတ္တာ ၅-မျိုး) ၆/အမျိုးသမီးမိန်းမ အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း ၇/အမျိုးသားယောကျ်ားအားလုံး တို့သည် လည်းကောင်း ၈/အရိယာအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၉/ပုထု ဇဉ် အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၀/နတ်ပြဟ္မာအားလုံးတို့ သည်လည်းကောင်း ၁၁/လူသားအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၂/ဝိနိပါတိက အပါယ်ဘုံသား အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း (ဩဒိဿက မေတ္တာ ၇-မျိုး) အတွင်းအပ ဘေးရန် မရှိကြပါစေ၊ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒမှ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်း ရှိကြ ကုန်သည် ဖြစ်၍ ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ မိမိ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကို ဆောင်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဣရိယာပုထ်မရွေး မေတ္တာပွားနိုင်ပုံ

မေတ္တာပွားများတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ဣရိယာပုတ်မရွေး ပွားများနိုင်ကြောင်းကို ဘုရားရှင် က မေတ္တာသုတ်မှာ၊ **"တိဋ္ဌံစရံ၊ နိသန္နော၀၊ သယာနော၊ ယာ၀တာဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ"** ဟူ၍ ညွှန်ပြထားတယ်၊ ဒီညွှန်ပြချက်အရ မေတ္တာပွားများပို့သတဲ့အခါ ရပ်လျက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စင်္ကြန်သွားလျက်ပဲဖြစ်စေ၊ ထိုင်ပြီးတော့ပဲဖြစ်စေ အိပ်နေရင်းလဲလျောင်းရင်းပဲဖြစ်စေ မေတ္တာကို ပွားများပို့သနိုင်ပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ဣရိယာပုတ် (၄)ပါးလုံးမှာပင် သင့်လျော်သလို မအိပ်ချင်သ၍ မေတ္တာပွားများပို့သကြရတယ်။

ထွက်လေ၀င်လေရှူမှတ်တဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တဲ့အခါမှာတော့ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား ဣရိယာပုတ်မှာ ထိုင်လျက် အထက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်စွာထားရမယ်လို့ ကန့်သတ်ချက်ရှိ တယ်၊ ဒီမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းမှာတော့ ဣရိယာပုတ် ကန့်သက်ချက်မရှိပဲ ဣရိယာပုတ် မရွေးပဲ မေတ္တာပွားများနိုင်ခြင်းဟာ တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတွေထက် ထူးခြားတဲ့ အချက်ပါပဲ၊ ဒါကြောင့် လျောင်း ၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွားဆိုတဲ့ ဣရိယာပုတ်(၄)ပါးလုံးမှာ မေတ္တာပွားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ထားရပါမယ်။

မြတ်သောနေခြင်း ဖြစ်ပုံ

ဣရိယာပုတ်(၄)ပါးလုံးမှာ စဲ့စဲ့မြဲမြဲ မေတ္တာပွားများပို့သနေခြင်းကို ဗြဟ္မဝိဟာရ= မြတ်သောနေခြင်းဟူ၍ ဘုရားရှင်က

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာသုတ်မှာ **"စေတ်သတိ အဓိဋ္ဌေယျ၊ ဗြဟ္မမေတာ၊ ဝိဟာရမိဓ မာဟု"**လို့ ဟောပြထားတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုမှ ဗြဟ္မဝိဟာရ= မြတ်သောနေခြင်းဟု ဘုရားရှင်က ခေါ်ကျူးထား ရသလဲ ဆိုတာကို အဋ္ဌကထာ ဆရာက ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းမှတစ်ပါး တခြား ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေဟာ ကိုယ်ကျိုးအတွက် သက်သက်ပဲ ဖြစ်တယ်၊ "သတ္တဝါတွေ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ"လို့ ပွားများတဲ့ ဒီမေတ္တာကတော့ အများသတ္တဝါ တွေရဲ့အကျိုးကိုပြုကျင့်ခြင်းပါပဲ အများအကျိုးကိုကျင့်ရင်း ကိုယ့်အကျိုးလည်း ကျင့်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ် ဒီလိုမိမိအကျိုး အများအကျိုးတို့ကို ကျင့်တဲ့အခါမှာလည်း အပြစ် ဒေါသကင်းစင်နေတယ်၊ ဒီလို အကြောင်း(၃)ချက်ကြောင့် မေတ္တာပွားများခြင်းဖြင့် နေခြင်းကို ဗြဟ္မဝိ ဟာရ= မြတ်သော နေခြင်းဟုဆိုရတယ်။

နိဒ္ဒေါသတ္တာ အတ္တနောပိ ပရေသမ္မိ အတ္ထကရတ္တာစ ဣမ အရိယသ ဓမ္မဝိနယေ ဗြဟ္မဝိဟာရ မာဟု၊ သေဋ္ဌဝိဟာရ မာဟူတိ။ *(သုတ္တနိပါတဋ္ဌကထာ၊၁၊၁၉၀)*

မဏိဘဒ္ဒဘီလူး လျှောက်ထားချက်

မေတ္တာပွားများ ရမယ်တဲ့-ဒါကလည်း သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ မဏိဘဒ္ဒသုတ် ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီမှာ မဏိဘဒ္ဒဘီလူးက မြတ်စွာ ဘုရားရှင်ထံ ရောက်လာပြီးတော့ ဂါထာလေး တစ်ပုဒ်နဲ့ လျှောက်တယ်။ သူက ဘာလျှောက်လဲဆိုတော့- "အမြဲတမ်း

http://www.dhammadownload.com

သွားသည်ဖြစ်စေ၊ စားသည်ဖြစ်စေ၊ လာသည်ဖြစ်စေ၊ အိပ်သည်ဖြစ်စေ၊ သတိနဲ့အမြဲတမ်း ရှိပါစေတဲ့၊ အမြဲတမ်း သတိရှိလို့ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ချမ်းသာပါ တယ်တဲ့။ ဘေးရန်အန္တရာယ်မှလည်း ကင်းပါတယ်တဲ့၊" အဲဒီလိုလာပြီးတော့ လျှောက်တယ်။

သတိမတော သဒါ ဘဒ္ဒံ၊ သတိမာ သုခ မေဓတိ၊
သတိမတော သုဝေ သေယျော၊ ဝေရာစ ပရိမုစ္စတိ။

သတိမတော-သတိရှိသောသူ၏ သန္တာန်၌၊ **သဒါ**-အခါခပ်သိမ်း၊ **ဘဒ္ဒံ**-ကောင်းခြင်းသည် (**ဟောတိ**-ဖြစ်၏)၊ **သတိမာ**-သတိရှိသောသူသည်။ **သုခံ**-ချမ်းသာကို၊ **ဓေတိ**-ရ၏။ **သတိမတော**-သတိရှိသောသူ၏ သန္တာန်၌။ **သုဝေ**-နက်ဖန်တိုင်း နက်ဖန်တိုင်း။ **သေယျော**-မြတ်၏၊ **ဝေရာစ**-ရန်မှလည်း။ **ပရိမုစ္စတိ**-လွတ်၏၊ ဆိုတဲ့ ဂါထာလေးနဲ့ လာလျှောက်တယ်။ လျှောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က သူ့ရဲ့အယူအဆကို တစ်ခုလက်ခံတယ်၊ တစ်ခု လက်မခံဘူး။ တစ်ခုလက်ခံတာ ဘာလက်ခံတာလဲ ဆိုတော့ သတိရှိလို့ရှိရင် ကောင်းပါ တယ်တဲ့။ ချမ်းလည်းချမ်းသာပါတယ်တဲ့။ လက်မခံတာက သတိရှိရုံနဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆပါ၊ သတိရှိရုံနဲ့ ဘေးရန် အန္တရာယ်မဂ.င်းဘူးတဲ့၊ ဘေးရန်အန္တရာယ် ကင်းတာကတော့ မေတ္တာပွားများမှသာလျှင် ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းတယ်တဲ့။

ယသ သဗ္ဗ မဟောရတ္တံ၊ အဟိံသာယ ရတော မနော။
မေတ္တံသော သဗ္ဗဘူတေသု၊ ဝေရံ တသ နကေနစိ။

ယသ-အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏၊ **မနော**-စိတ်သည်၊ **သဗ္ဗ မဟော**

http://www.dhammadownload.com

ရတ္တံ-အလုံးစုံသော နေ့ညဉ့်ပတ်လုံး။ **အဟိသာယ**-သူတပါးကို မညှင်းဆဲခြင်းဌ၊ **ရတောမေ**-မွေ့လျော်၏။ **သဗ္ဗဘူတေသု**-အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ဌ။ **မေတ္တံသော**-မေတ္တာဟူသော အဘို့ရှိ၏။ **တသ**-ထိုမေတ္တာဟားများနေသော ပုဂ္ဂိုလ်အား။ **ကေနစိ**-တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူနှင့်တကွ။ **ဝေရံ**-အတွင်းရန် အပြင်ရန်သည်။ **နအတ္ထိ**-မရှိ-တဲ့ ဒီဂါထာလေးနဲ့ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က ဖြေပြတယ်။

မေတ္တာဟားများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှသာလျှင် ဘေးရန်အန္တရာယ်ဟာ ကင်းတယ်။ မိမိလည်း ဘေးရန်အန္တရာယ် ကင်းတယ်။ မိမိရဲ့ မိသားစုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လဲပဲ ဘေးရန်အန္တရာယ် ကင်းတယ်။ အဲဒီတော့ သတိအမြဲတမ်း ရှိတာလည်း ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတိရှိ နေရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘူးတဲ့။ မိမိနဲ့ မိမိရဲ့ မိသားစုဆွေမျိုး သားချင်းအသိုင်းအဝိုင်းတော့ ဘေးရန် အန္တရာယ်မကင်းနိုင်ဘူးတဲ့။ မေတ္တာကိုပါ ဟားများနေမှ မိမိရော မိမိရဲ့ မိသားစုရော ဆွေမျိုး သားချင်းရော ဘေးရန်အန္တရာယ် ကင်းနိုင်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလို ဖြေပြီးတော့ ပြလိုက်တယ်။ အဲဒီလို ဖြေပြလိုက်မှ မဏိဘဒ္ဒဘီလူးလည်း သဘောကျသွားတယ်။

မေတ္တာပို့သချိန်

အဲဒီမေတ္တာပို့တဲ့အခါမှာလည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကတော့ တနေ့ကို သုံးကြိမ်ပို့ပါ။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လည်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်ပို့လို့ရှိရင် လုံလောက်ပါ

http://www.dhammadownload.com

တယ်တဲ့။ အဲဒီ အကြောင်းကို သံယုတ်ပါ ဦးတော် ဩကာသုတ်မှာ အဲဒီလို ဟောပြတယ်။ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ ဆရာတော်ကတော့ စောစောပိုင်းက ပြောသလိုပေါ့ တနေ့ကို သုံးကြိမ် ပို့ပေးနိုင်ရင် ပို့ပေးရင်တော့ အကောင်းဆုံးပဲ၊ ဒါပေမယ့် သုံးကြိမ် မပို့နိုင်ဘူး ဆိုရင်လည်းပဲ နှစ်ကြိမ်လောက်တော့ပို့ပါ။ မပျက်ပါစေနဲ့တဲ့၊ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အကယ်၍ နှစ်ကြိမ်တောင် မပို့နိုင်ဘူး ဆိုရင်လည်း တစ်ကြိမ်လောက်တော့ ပို့ဖြစ်အောင်ပို့ပါ။

နယားဆရာတော်ကြီးက ဘာဆုံးမလဲဆို တော့ ဆောက်တည်ပြီးမှ ပို့ပါတဲ့၊ ငါဟာ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မဖြစ်မနေ လုံးဝမပျက်ကွက်စေရဘဲနဲ့ ပို့ဖြစ်အောင်ပို့မယ်လို့ ဆောက် တည်ပြီးတော့ မေတ္တာကို ပို့ပါတဲ့။ အဲဒီလို ပို့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အန္တရာယ်လည်း ကင်းပါးတယ်တဲ့ ကိစ္စကြီးငယ်လည်း ပြီးစီး အောင်မြင်နိုင် ပါတယ်တဲ့၊ သေတဲ့အခါ အပါယ်လည်း မရောက်ပါဘူးတဲ့၊ နတ်ပြည်ကိုပဲ ရောက်ရပါလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ရောက်နိုင်ပါတယ်တဲ့၊ အဲဒီလို နယားဆရာတော်ကြီးက ဆုံးမတယ်။ ဆရာတော်ကြီး ရေးထားတဲ့ လက်ကိုင်ကျမ်းတွေကိုလည်း ဦးပဉ္စင်းချပေးလိုက်မယ်။ ဒါဆိုရင် ဘုရားရှိခိုးတာလည်း အနည်းဆုံး တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်တော့ မြဲသွားမှာပဲ၊ မေတ္တာပို့တာလည်း အနည်းဆုံး တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်တော့ ပို့ဖြစ်အောင်ကို ပို့သွားမှာပဲ မြဲသွားပါလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

"ဆောက်တည်ပြီးမှ-

"နေ့ညမြစွာ တစ်ကြိမ်ခါလောက် မြတ်စွာမေတ္တာ ပွားများက မုချအန္တရာယ်ကင်း။

နေ့ညမြစွာ တစ်ကြိမ်ခါလောက် မြတ်စွာမေတ္တာ ပွားများက ကိစ္စပြီးစီးအောင်မြင်ခြင်း။

နေ့ညမြစွာ တစ်ကြိမ်ခါလောက် မြတ်စွာမေတ္တာ ပွားများက မကျအပါယ်မင်း။

နေ့ညမြစွာ တစ်ကြိမ်ခါလောက် မြတ်စွာမေတ္တာ ပွားများက လားရနတ်ပြည်မင်း။

နေ့ညမြစွာ တစ်ကြိမ်ခါလောက် မြတ်စွာမေတ္တာ ပွားများက ရောက်ရနိဗ္ဗာန်မင်း။

အဲဒီလို ဆရာတော်ကြီးကမှာတာ၊ အဲဒီတော့ ကိုယ်က ဆောက်တည်ထားပေါ့။ တစ်နေ့ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်တော့ မေတ္တာကို ပို့ဖြစ်အောင် ပို့မယ် အဲဒီလို ဆောက်တည် ပြီးတော့ ပို့သွားလို့ရှိရင် တစ်လဆိုရင် ရက်(၃၀)ပဲ၊ နှစ်လဆိုရင် ရက် (၆၀)ပဲ၊ တစ်နှစ်ဆိုရင် မေတ္တာပေါင်းကို(၃၆၅)ကြိမ်ပဲ၊ မနည်းဘူးပဲ ရက်တွေ မျှားလာတဲ့ အခါ ရောက်တော့ မေတ္တာတွေမျှားလာတယ် မေတ္တာတွေ မျှားလာရင် ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေ ကင်းသွားမယ် ကိစ္စ ကြီးငယ်တွေ ပြီးစီးအောင်မြင်သွားလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာဟူးကျိုး (၁၁)မျိုး

အဲဒီတော့ မေတ္တာပွားများသဖြင့် ဘယ်အကျိုး တွေရ သလဲဆိုတော့ မေတ္တာအကျိုး ဆယ့်တစ်ပါးကိုရတယ်။

အိပ်,နိုး,ချမ်းသာဖ ကောင်းစွာ**အိပ်**မက်ဖ ချစ်လျှက်လူ,နတ် စောင့်ထိန်းနတ်များဖ မီး,ဆိပ်,ဓားတို့ဖ ရှောင်ရှားကိုယ်မှာဖ လျှင်စွာ စိတ်တည်ဖ ရှင်ကြည်မျက်နှာဖ သေခါမတွေဖ လားလေဗြတ္တာဖ ဆယ့် တစ်ဖြာဆည်ဖ မေတ္တာပွားမှု အကျိုးတည်း-ဆိုတဲ့ မဟာစည် ဆရာတော်ရဲ့လက်ာနဲ့အညီ-

၁။ **ချမ်း**ချမ်းသာသာ အိပ်ရတယ်၊

၂။ **ချမ်း**ချမ်းသာသာ နိုးရတယ်၊

၃။ **အိပ်**မက်ဆိုးကို မမြင်မက်ရဘူး၊

၄။ **လူတို့** ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းကို ခံယူရတယ်။

၅။ **သား**ရဲ တိရစ္ဆာန် နတ်,ဘီလူး,ပြိတ္တာတို့၏ ချစ်မြတ် - **နိုး**ခြင်းကိုလည်း ခံယူရတယ်။

၆။ ရင်ဝယ်သားကဲ့သို့ နတ်တို့ စောင့်ရှောက်ကြတယ်၊

၇။ ထိုမေတ္တာပွားသူအား မီး,အဆိပ် လက်နက်တို့က **မ**ဖျက်ဆီးနိုင်ကြဘူး၊

၈။ လျှင်မြန်စွာ သမာဓိ ရလွယ်တယ်။

၉။ မျက်နှာအဆင်း ကြည်လင်ဝင်းပတယ်၊

၁၀။ **မ**တွေ့**မ**ဝေ သေလွန်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၁၁။ မေတ္တာစျာန်ရပြီးသေလျှင် ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ လားရောက်ရတယ်။ (အဂုံတို့၏ မေတ္တာသုတ်ပါဠိတော်)

လော်လောဆယ် ဘာအကျိုးကိုခံစားရ သလဲဆိုရင် စောစောပိုင်းက ပြော ပြတဲ့ မဏိဘဒ္ဒသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဖြေပြတာက "ဝေရံ တဿ နကေနစိတ္တဲ၊" တဿ-ထို-မေတ္တာ ဟားများပို့သနေသော ပုဂ္ဂိုလ်အား။ ဝေရံ-အမျှတ္တအတွင်း ဘေးရန် အန္တရာယ် အပြင်ဗဟို ဒွဘေးရန် အန္တရာယ်သည် ကေနစိ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်သူနှင့်၊ နဝိဇ္ဇတိ မရှိနိုင်ဘူးတဲ့၊ အတွင်း ဘေးရန် အန္တရာယ် မရှိနိုင်ဘူး ဆိုတာက မေတ္တာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က ဘာလဲ ဒေါသဘဲ၊ စိတ်ဆိုးတယ် မကျေနပ်ဘူး၊ စိတ်ကောက်တယ်။ **မေတ္တာ**ဟားများ နေလို့ရှိရင် တစ်စုံတစ်ယောက် အပေါ်မှာ **မကျေနပ်** ချက်တွေ အာဃာ တတွေ ဒေါသကိလေသာတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ဒေါသ ဘေးရန် အန္တရာယ်တွေ ကင်းငြိမ်းသွားတယ်၊ ဒါကအတွင်း ဘေးရန် အန္တရာယ် ကင်းငြိမ်းသွားတယ် မေတ္တာပို့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်နှာကို ကြည့်လိုက်ပါ။ ကြည်လင် အေးချမ်းနေတယ် သူ့မှာ ဒေါသဘေးရန်အန္တ ရာယ်တွေက ကင်းဝေးနေတယ် ဦးပဉ္စင်းတို့ သာမဏေဆရာတော်ကြီးရဲ့ ရုပ်ရည်ကို ကြည့်ပေါ့။ အရွယ်နဲ့ မလိုက်အောင် မျက်နှာက ကြည်လင်ပြီးတော့ စိုပြေနေတယ်။ ဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မေတ္တာအမြဲတမ်း ဟားများပို့သ နေလို့ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

နောက် ဗဟိဒ္ဓဘေးရန် အန္တရာယ်ဆိုတာက ဘာလဲဆိုတော့ လူပဲဖြစ်စေ ဘုန်းကြီးပဲဖြစ်စေ စီးပွားရေးအားဖြင့်ဖြစ်စေ ပညာရေးအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကြီးပွားလာလို့ရှိရင် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က အပေါင်းအသင်းတွေ ဝိုင်းပြီး မနာလိုကြတယ်။ ဣဿာပစ္ဆေရဖြစ်ကြတော့တာပဲ၊ ကိုယ်က မေတ္တာပွားများထားရင် တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဣဿာမစ္ဆေရတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုပဲ မနာလိုမှုတွေဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ကိုဘယ်လိုမှ ဘေးရန် အန္တရာယ် ပြုလို့မရဘူး။ အဲဒီလို ဗဟိဒ္ဓဘေးရန် အန္တရာယ်တွေကလည်းပဲ ကင်းဝေးသွားတယ်။

မြေနှင့် မြေပါဦးပမာ

မြေနှင့် မြေပါဆိုတာ ကြာဖူးပါလိမ့်မယ်။ မြေနှင့် မြေပါတွေ့လို့ရှိရင် အမြဲတမ်းမြေပါက နိုင်တာပဲ မြေရှုံးတာဘဲ။ မြေပါက ဘယ့်နှယ်လုပ်လဲဆိုတော့ သူအပြင်ကို သွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် မြေကိုနိုင်တဲ့ဆေးကို လူးသွားတယ်။ လူးပြီးမှသွားတော့ မြေနဲ့တွေ့လို့ရှိရင် ကိုက်တဲ့အခါဆို မြေပါကဘဲ နိုင်တယ်။ မြေကရှုံးတာပဲ။ အဲဒီအတိုင်းပဲတဲ့ လူတွေအဖို့ သံယာတွေအဖို့ အပြင်ထွက်မယ် စီးပွားကိစ္စလုပ်မယ် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင် မေတ္တာတည်းဟူသော ဆေးကိုလိမ်းကျံပြီးမှသွားပါ၊ စကားပြောပါ ဆက်ဆံပါ၊ လုပ်ကိုင်ပါ၊ မေတ္တာတည်းဟူသော ဆေးကို ကိုယ်က လိမ်းကျံထားလို့ရှိရင် ဘယ်လိုပဲ ဣဿာ မစ္ဆေရတွေ မကျေနပ်မှုတွေ တဖက်က ဘယ်လောက်ကြီးပဲ ဖြစ်ပွား

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ဟား ကိုယ့်မှာ မထိခိုက်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီလို အရှင်သာရိပုတြာက မေတ္တာကို မြွေပါနဲ့ နှိုင်းပြီးတော့ ဥပမာ ပေးတယ်။ ဒီမေတ္တာကို လည်း အနည်းဆုံး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် တစ်ခါလောက်တော့ ဟားများဖြစ်အောင် ဟားများပါ။

တသ္မာ သက် ပရေသမ္မိ၊ ကာတဗ္ဗာ မေတ္တာဘာဝနာ။
မေတ္တ စိတ္တေန ဖရိတဗ္ဗံ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

(မိလိန္ဒပဉ္ဍာပါဠိတော်)

မေတ္တာအကာအကွယ် ဆေးဝါး မန္တရား

မေတ္တာပွားများထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဒီလို ဘေးရန် အန္တရာယ်တွေ မဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းကို ဘုရားရှင်က ဓမ္မပဒ ဒါရုသာကဋ္ဌိကပုတ္တ (ထင်းခွေသားအဖ)ဝတ္ထုမှာလည်း ဟောပြ ထားပါတယ်၊ အဲဒီဝတ္ထုမှာ ဟောပြထား တာက-

(၁) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ (၂) ဓမ္မာနုဿတိ (၃) သံဃာနုဿတိ (၄) ကာယဂတာသတိ (၅) ကရုဏာဘာဝနာ (၆)မေတ္တာ ဘာဝနာ-ဆိုတဲ့ တရား(၆)ပါးထဲက တစ်ပါးပါးကို နေရောညပါ အခါခပ်သိမ်း နိုးနိုးကြားကြား ထက်ထက်သန်သန် ဟားများထား မယ်ဆိုရင်၊ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ အခြားအကာအကွယ် အစောင့် အရှောက် မန္တာန်ဆေးဝါးတွေ မလိုတော့ဘူး၊ ဒီဟားများထားတဲ့ မေတ္တာဘာဝနာကပင် အကာအကွယ် အစောင့် အရှောက် ဆေးဝါးမန္တရားဖြစ်နေလို့ ဘေးရန်အန္တရာယ်တို့မှ ကင်းဝေး သွားတယ်လို့ ဟောပြထားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓဝမ္မ၊ မြတ်သံယ၏၊ ဂုဏာနုသတိ စွဲမြဲ၍ မိမိကာယ သဘာဝကို ထာဝရသတိ အမြဲရှိလော့၊ ပွားဘိ ကရုဏာ၊ ဘာဝနာနှင့် မေတ္တာပွားများ၊ ဤခြောက်ပါးကား ဘုရားရှင်ပေး၊ ဘေးရန်ဝေးသည့် ဆေးဝါးမန္တန်အကျော်တည်း။

(အရှေ့လယ်တီဆရာတော်)

မဟာရာဇ နကေဝလံ ဗုဒ္ဓါနုဿတိယေဝ ရက္ခာ၊ ယေသံပန၊ ဆဗ္ဗိဧနေ စိတ္တံ သုဘာဝိတံ၊ တေသံ အညေန ရက္ခာ ဝရဏေနဝါ မန္တောသဧေဟိဝါ ကိစ္စံ နတ္ထိ။ (ဓမ္မပဒ ၂၊ ၂၈၆)

သုပ္ပဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမ သာဝကာ။
ယေသံ ဒိဝါစ ရတ္တောစ၊ ဘာဝနာယရတော မနော။
ဘာဝနာယာဟိ မေတ္တာဘာဝနာယ။ (ဓမ္မပဒ ၂၊ ၂၈၇)

အစွမ်းထက်သည့် မေတ္တာလက်နက်

မေတ္တာသုတ် အဋ္ဌုပ္ပတ္တိကို ဖေါ်ပြတဲ့ ဓမ္မပဒလာ ပဠာသတ ဘိက္ခုဝတ္ထုမှာတော့ ဘုရားရှင်က မေတ္တာကို အာဝုဓ=လက်နက်လို့ တိုက်ရိုက်ပင် ဟောထားပါတယ်၊ တောနေ ရဟန်းငါးရာတို့အား မေတ္တာသုတ် ပရိတ်ဟု ဆိုအပ်တဲ့ မေတ္တာလက်နက်ကိုယူ၍ တောထဲသို့ပင် ပြန်သွားကြပြီး တစ်လလျှင်(၈)ကြိမ် (၈)ကြိမ် ရွတ်ဆိုဘို့ တိုက်တွန်းတော်မူခဲ့တယ်၊ ဘုရားရှင်ပေးလိုက်တဲ့ မေတ္တာလက်နက်ဟာ အစွမ်းထက်လှသဖြင့် တောတွင်းမှ ရှုက္ခစိုးနတ်တွေဟာ မေတ္တာသုတ်ရွတ်တဲ့ ရဟန်းတွေအား ခါတိုင်းလို

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာတွန်ရတ်ခြန်ကြတ်ခြင်း

၃၁

မခြောက်လှန့်ကြတော့ဘူး ခရီးဦးကြိုဆိုရုံ တင်မက ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ဝေယျာဝစ္စများကိုပင် ပြုလုပ်ပေးကြတယ်၊ ဒါနဲ့ပဲ ရဟန်းငါးရာဟာ သမာဓိရပြီး မေတ္တာပွားများနိုင်ကြတယ်၊ မေတ္တာကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာရှုမှတ်ပွား များလိုက်တဲ့အခါမှာတော့ ဝါတွင်းသုံးလအတွင်းမှာပင် ရဟန္တာ ဖြစ်သွားကြတယ်။

ဣဒါနိ အာဝုံ ဂဟေတွာ ဂစ္ဆထ (ဓမ္မပဒ၅၊ ၁၂၂၀)

တောနေ ရဟန်းငါးရာတို့ ဘုရားရှင်ထံမှ နာကြားရသော ဝိပဿနာ ပွားများရှုမှတ်ပုံပြု ဂါထာကို မေတ္တာသုတ်ကိုဖွင့်ပြကြတဲ့ ခုဒ္ဒကပါဋ္ဌပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာနဲ့သုတ္တနိပါတ် ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာတို့မှာတော့ မပါဘူး၊ ဓမ္မပဒပါဠိတော်မှာပဲ လာရှိတယ်။

(ဓမ္မပဒ ၁၊ ၂၀၁)

ဝိပဿနာ ဘာဝနာပြဂါထာ

ကုမ္ဘူပမံ ကာယမိမံ ဝိဒိတ္တွာ၊
နဂရူပမံ စိတ္တမိဒံ ဌပေတ္တွာ။
ယောဓေထ မာရံ ပညာဝုဓေန။
ဇိတဉ္စ ရက္ခေ အနိဝေသနော သိယာ။

ဤခန္ဓာဆိုး မြေအိုးသဖွယ် ပျက်စီးလွယ်ဟု ဉာဏ်ဝယ်ထင်မှတ်၊ ဝိပဿနာ စိတ်မှာခိုလုံ မြို့ကြီးပုံသွင် ထားပြီးလျှင်မှ လန်းရှင်ထက်မြတ် ဉာဏ်လက်နက်ဖြင့် မာရ်ပျက်ကိလေ စစ်ထိုးပေတော့၊ အောင်လေနုပြန် ဝိပဿဉ်ဉာဏ်ကို မြဲမြံသတိ စောင့်ရှောက်ဘိလော့၊ ရရှိချမ်းသာ သာယာကင်းစေ နေသင့်ပေ၏။

(ပန်းလုံးဆရာတော်)

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာကျင့်စဉ် (၁၅)ပါးနှင့် သုဘူတိမထေရ်

အထူးအားဖြင့် မေတ္တာပွားမည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေပြည့်စုံရမည့်

မေတ္တသုတ်မှာလာသော မေတ္တာအခြေခံ ကျင့်စဉ်(၁၅)ပါးကို ကျင့်ပြီး သုဘူတိမထေရ်ကဲ့သို့၊ မေတ္တာကို အမြဲမပြတ် ပွားများရပါမယ်၊ မေတ္တာကျင့်စဉ် တွေကတော့

၁။ မေတ္တာ ပွားရန် စွမ်းနိုင်ခြင်း၊
၂။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း၊
၃။ အလွန်ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊
၄။ ဆိုဆုံးမလွယ်ခြင်း၊
၅။ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း၊
၆။ မာန်မာနမကြီးခြင်း၊
၇။ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်လွယ်ခြင်း၊
၈။ မွေးမြူပြုစုရန် လွယ်ကူခြင်း၊
၉။ အမှုကိစ္စ နည်းပါးခြင်း။
၁၀။ လွယ်ကူပေါ့ပါးစွာ သွားလာနေထိုင်နိုင်ခြင်း
၁၁။ ဣန္ဒြေငြိမ်သက်ခြင်း
၁၂။ ဆင်ခြင်ဉာဏ် ရင့်ကျက်ရခြင်း
၁၃။ ကြမ်းတမ်းရိုင်းပျမှု ကင်းရခြင်း
၁၄။ လူ ဒကာဒကာမတို့အပေါ် တွယ်တာခင်မင်မှု ကင်းရခြင်း
၁၅။ အငယ်စား အကုသိုလ်ပြစ်ကိုပင် မပြုလုပ်ရခြင်းတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဇေတဝန်ကျောင်း ဒါယကာကြီး အနာထပိဏ်သူဌေးရဲ့ ညီဖြစ်တဲ့ အရှင်သုဘူတိမထေရ်ဟာ မေတ္တာ အခြေခံကျင့်စဉ် (၁၅)ပါးနှင့်ပြည့်စုံအောင် ကျင့်လျက် မေတ္တာကို အမြဲပွားများပြီး နေတယ်၊ ဆွမ်းခံကြွရင်းလည်း မေတ္တာပွားတယ်၊ ဆွမ်းခံအိမ်ရှေ့မှာ ဆွမ်းရပ်သည်နှင့် ရှေးဦးစွာ မေတ္တာပွားများပို့သတယ်၊ မေတ္တာစျာန်ဝင် စား၍ မေတ္တာစျာန်မှ ထပြီးမှ ဆွမ်းကို အလှူခံတော်မူတယ်၊ ဆွမ်းအလှူရှင်တွေ အကျိုးများအောင် ကျင့်သုံးတဲ့နည်းပါပဲ။

ထေရော ပန ပိဏ္ဍာယ စရန္တော ယရေ ယရေ မေတ္တာစျာနံ၊ သမာပဇ္ဇိတ္မာ သမာပတ္တိတော ဝုဋ္ဌာယ ဘိက္ခံ ဂဏှာတိ၊ ဧဝံ ဘိက္ခာဒါယကာနံ မဟပ္ဖလံ ဘဝိဿတီတိ။ *(အံ၌၊ ၁၊ ၁၇၃)*

အရှင်သုဘူတိမထေရ်ဟာ အဲဒီလိုနည်းနဲ့ တောကျောင်းမှာ တောရဆောက်တည်နေပြီး မေတ္တာပွားများမှု ဘာဝနာအလုပ်ကို အားထုတ်တော်မူခဲ့တယ်၊ အဲဒီလို မေတ္တာပွားများ အားထုတ်လို့ရတဲ့ မေတ္တာစျာန်ကို အခြေခံ၍ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သခ်ၢိရတရားတွေကို ဝိပဿနာ ရှုမှတ်သဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်ခဲ့တယ်၊ မေတ္တာပွားများမှုဟာ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တဲ့အထိ အကျိုးကြီးမားလှပါတယ်။

အရညေ သမဏဓမ္မံ ကရောန္တော ဝိပဿနံ ဝဍ္ဎေတ္မာ မေတ္တာစျာနံ ပါဒကံ ကတ္မာ အရဟတ္တံ ပါပုဏိ။ *(အံ ၌၊ ၁၊ ၁၇၅)*

http://www.dhammadownload.com

ရှေရေးဆောင် ဆရာတော်ဦးကြည်၏ ပဟေဠိလင်္ကာ

မန္တလေးမြို့မှာ တစ်ချိန်က အလွန်နာမည်ကျော်ကြား ထင်ရှားလှတဲ့ စာချအကျော် ရှေရေးဆောင် ဆရာတော်-ဆိုတာ ပေါ်ခဲ့ဘူးတယ်၊ အဲဒီရှေရေးဆောင် ဆရာတော်ကြီးက ပဟေဠိ လင်္ကာ ဩဝါဒကိုပေးခဲ့ ဘူးတယ်။

၁။ တနေ့ သုံးခါ လက်ခုပ်တီး။
၂။ ငါးကြီးဟင်းလည်း နေ့တိုင်းစား။
၃။ ရေအေး မျှားမျှားသောက်။
၄။ တောင်ဝှေး သုံးကြိမ်ထောက်။
ရောဂါဘယ ကင်းစင်ပျောက်။
ချမ်းသာသုခ နိဗ္ဗာန်ရောက်။

ဒီလင်္ကာထဲမှာ အမှတ်စဉ် (၃)ရေအေးမျှားမျှား သောက် ဆိုတာက ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် ပကတိရေကို မျှားမျှားသောက် ပေးရမယ်၊ ဒါတင် မကသေးဘူး၊ စိတ်ကျန်း မာရေး နာမ်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မေတ္တာကိုလည်း မျှားမျှားပို့သ ပွားများပေးရမယ်၊ မေတ္တာကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပို့သပွားများ ပေးခြင်းဖြင့် မေတ္တာ ရေအေးကို မျှားမျှားသောက်ပေးပါဟု

http://www.dhammadownload.com

ဆိုလိုတယ်၊ ဒီတော့ ဒို့တရားနာ ပရိသတ်တွေအနေနဲ့ ရွှေရေးဆောင် ဆရာတော်ကြီးရဲ့ သြဝါဒလက်ဆောင်အတိုင်း မေတ္တာရေအေးများများသောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဘယတွေ ကင်းစင်ပျောက်ကြပါစေ၊ အရှင်သုဘူတိမထေရ်ကဲ့သို့ ချမ်းသာသုခ နိဗ္ဗာန်သို့လည်း ရောက်ကြပါစေ ကုန်သတည်း၊ သာဓု သာဓု သာဓု။

(၁၃၅၉-ခုနှစ် သီတင်းကျွတ်လပြည့်အဘိဓမ္မာအခါတော်နေ့)

http://www.dhammadownload.com

(၁) မေတ္တာပွားရေး တွန်းအားပေး လမ်းညွှန်

ရေကဲ့သို့ ကျင့်ရသော မေတ္တာ

ရေသည် လူကောင်းလူဆိုးကို မရွေးချယ်၊ စင်ကြယ် အေးမြ ခြင်းကို ထပ်တူညီမျှ ပြုမူသကဲ့သို့ မိမိအပေါ် အကျိုးပြုသူ မိတ်ဆွေကိုဖြစ်စေ၊ အကျိုးမဲ့ပြုသူ ရန်သူကိုဖြစ်စေ မေတ္တာ စိတ်ကို ထပ်တူညီမျှ ထားရှိနိုင်ရမည်၊ မေတ္တာပွားရမည်၊ သို့မှ ချမ်းသာ ရ၏။ *(ဗုဒ္ဓအပါဒါန်ပါဠိတော်)*

ချစ်မိတ်ဆွေကဲ့သို့ ပွားများရသည့် မေတ္တာ

မိမိ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူ လေးစားသူကို မြင်တွေ့လိုက်ရလျှင် မေတ္တာသက်ဝင်လာသကဲ့သို့ သတ္တဝါ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး အပေါ် ၌လည်း မေတ္တာစိတ်ဖြင့်ဖြန့်၍ ထားနိုင်ရမည်။ *(အပ္ပမညာဝိဘင်းပါဠိတော်)*

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာ(၃)မျိုးစလုံး ထားရ ဟူးရမည်

၁။ ကာယက် မေတ္တာ=မိမိကိုယ်ဖြင့် ပြုလုပ်သမျှ ဆောင်ရွက်ကူညီသမျှ အလုပ်ကိစ္စတိုင်းဌ် မေတ္တာကို ရှေးတန်းတင်ထား၍ မေတ္တာဖြင့် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးရခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ ဝစီက် မေတ္တာ=မိမိနှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုသမျှ အကြံပေးသမျှ ကိစ္စရပ်တိုင်းဌ် မေတ္တာကို ရှေ့တန်းတင်ထား၍ မေတ္တာဖြင့် ပြောဆိုရခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ မနောက် မေတ္တာ=မိမိစိတ်ဖြင့် ကြံစည်တွေးတောသမျှ ကိစ္စရပ်တိုင်းဌ် မေတ္တာရှေးရှု ကြံစည်တွေးတောမှုဖြစ်သည်။

မေတ္တာဘာဝနာသည် မနောက်ဖြစ်သော်လည်း ကာယက် မေတ္တာ, ဝစီက်မေတ္တာတို့ဖြင့်လည်း အများအကျိုးကို သည်ပိုး ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ *(ပထမသာရဏီယသုတ် ပါဠိတော်)*

အရုံးမရှိသော မေတ္တာ

သူတဖက်သား၊ မျက်မာန်ဟားသော်၊ တရားမကွာ၊ ထိန်းစောင့်ကာဖြင့်၊ မေတ္တာနှလုံး၊ ကိုယ်ကသုံးလျှင်၊ အရုံးဘယ်မှာ ရှိချိမ့်နည်း။

(မင်းကွန်းတိပိဋကတ ဆရာတော်)

လိုတရ စိန္တာမဏိ မန္တန်မေတ္တာ

လောကတခွင်၊ မဆန့်ကျင်ဘဲ၊ ချစ်ခင်မြတ်လေး၊ ကျွမ်းဝင်ဆေးကား၊ ကြည်အေးမေတ္တာ၊ လက်တွေ့သာတည်း၊ ကိုယ်မှာအမြဲ၊ ဆောင်သုံးစွဲက၊ ဘေးလွဲရန်ကာ၊ စိတ်ချမ်း သာလျက်၊ စိန္တာမဏိ၊ တန်ခိုးရှိသို့၊ သိဒ္ဓိသီးသီး၊ ဘုန်းတန်း ကြီးသည်၊ ရှိန်ပြီး မေတ္တာ မန္တန်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဆွမ်းအိုးသုံးရာ ဆွမ်းကျွေးခြင်းထက် အကျိုးကြီးမားသော မေတ္တာ

တစ်နေ့သုံးခါ အိုးတစ်ရာဖြင့် ချက်ကာထမင်း ကျွေးမွေးခြင်းထက် မယွင်းစင်စစ် နို့တည့်စာ ကြိမ်သုံးခါမျှ မေတ္တာပွားများ ကျိုးကြီးမားသည် ဘုရားမြတ်စွာ မိန့်ခွန်းတည်း။

(ဩကွာသုတ် ပါဠိတော်-မဟာစည်ဆရာတော်)

သရဏဂုံသီလထက် အကျိုးကြီးမားသော မေတ္တာ

အကြင်သူသည်ကား ယုတ်စွာ့အဆုံး နံ့သာတရှူတရှိုက်ခန့် အချိန်မျှလောက် မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများပို့သရာ၏၊ ဤမေတ္တာပွားများ ပို့သခြင်းသည် ထိုသရဏဂုံ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်းထက် သာ၍အကျိုးကြီးမြတ်ပေ၏။ *(ဝေလာမသုတ် ပါဠိတော်)*

အကုသိုလ်ကံဟောင်းကိုပင် ချေဖျက်ပစ်နိုင်သော မေတ္တာ

ရဟန်းတို့--ဤမေတ္တာဟူသောစိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုကို မိန်းမဖြစ်စေ၊ ယောကျ်ားဖြစ်စေ ပွားများအပ်သည်သာတည်း၊ ရဟန်းတို့--မိန်းမဖြစ်စေ ယောကျ်ားဖြစ်စေ ဤခန္ဓာကိုယ်ကို ယူဆောင်၍ မသွားနိုင်၊ ရဟန်းတို့--ဤသတ္တဝါဟူသည် စိတ်လျှင် အကြောင်းရှိ၍ စုတိစိတ်ဖြင့် ခြားကွယ်လျက်ရှိပေ၏၊ ထိုသူသည် 'ငါသည် ရှေးက ဤမကောင်းမှု တစုံတခုကို ဤကိုယ်ဖြင့်ပင် ပြုအပ်ခဲ့ပြီ၊ ထိုမကောင်းမှုအလုံးစုံကို ဤယခုဘဝ၌သာလျှင် ခံစားအပ်ပြီ၊ ထိုကံသည် လိုက်ပါလာ တော့မည် မဟုတ်'ဟု ဤသို့သိ၏။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာဘာဝနာဖြင့် နောက်နောက်ဘဝ ခံစားရမည်ကို ပယ်သတ်ပြီးပြီ၊ ငယ်ငယ်ကထဲက မေတ္တာဟူးသူသည် ဆင်းရဲဟူ၍ မတွေ့နိုင်၊ ရှေးရှေးဘဝက ပါလာသော အကုသိုလ်ကံလည်း မေတ္တာကြောင့် ပျက်ပြယ်သွားပြီဟု ဆိုလိုသည်။

(ကရဇကာယသုတ် ပါဠိတော်)

ယုံကြည်စိတ်ချရသော မေတ္တာ အကာအကွယ်

ရဟန်းတို့--မိန်းမသားသာ မျှားပြား၍ ယောကျ်ားသားနည်းသော အိမ်ဟူသမျှ မီးအုပ်ဆောင်းဖြင့် ခိုးသူတို့သည် ခိုးယူဖျက်ဆီးရန် လွယ်ကူသကဲ့သို့ ထို့အတူသာလျှင် မေတ္တာစေတောဝိမုတ္တိကို မပွားများသော ကြိမ်ဖန်များစွာ မလေ့ကျက်သောသူအား အမနုဿ (မြေဘုတ်ဘီလူး)တို့သည် ဖျက်ဆီးလွယ်ပေသည်။

ရဟန်းတို့--မိန်းမသားနည်း၍ ယောကျ်ားသားများသော အိမ်ဟူသမျှ မီးအုပ်ဆောင်းဖြင့် ခိုးသူတို့သည် ခိုးယူဖျက်ဆီးရန် ခက်ခဲကုန်သကဲ့သို့ ထို့အတူသာလျှင် မေတ္တာစေတောဝိမုတ္တိကို ပွားများသော ကြိမ်ဖန်များစွာလေ့ကျက်သော သူအား အမနုဿ (မြေဘုတ်ဘီလူး)တို့သည် ဖျက်ဆီးရန် မလွယ်ကူတော့ပေ။

(ကုလသုတ် ပါဠိတော်)

မေတ္တာနှလုံး အလှဆုံး

- မေတ္တာတရား အစဉ်ပွား စွမ်းအားတိုးတက်ရ၊
- ရန်သူကပင် အကျွမ်းဝင် ချစ်ခင်လေးစားရ၊
- ကိုယ်ကချစ်မှ သူကတဖန် ကိုယ့်ထံပြန် ဧကန်တုန့်ပြန်ကြ၊

http://www.dhammadownload.com

- ♦ မေတ္တာထုံမွမ်း လူ့အစွမ်း ခ၊ီးမွမ်းအံ့သြရ၊
- ♦ မေတ္တာနှလုံး အလှဆုံးကြောင့်-ရှင်ပြုံးကြည်သာ
  အေးမြကာ၊ ကောင်းစွာသန့်ရှင်းရ။

(တိပိဋကဝရ ယောဆရာတော်)

ရူပ်လည်းပြင်+စိတ်လည်း ပြင်ကြပါစို့

၁။ တန်းတူတွေ့.လျှင်၊ မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က-ပြိုင်တတ်တယ်၊
ပြိုင်မဲ့အစား၊ မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်-ပြောင်းပါ့မယ်။

၂။ ကိုယ့်အောက်တွေ့.လျှင်၊ ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က-နိုင်တတ်တယ်။
နိုင်မဲ့အစား၊ ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်-ပြောင်းပါ့မယ်။

၃။ ကိုယ့်ထက်သာယင်၊ မုဒိတာဝင်၊ မဝင်ကျွေးသာ-ယိုင်တတ်တယ်။
ယိုင်မဲ့အစား၊ မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်-ပြောင်းပါ့မယ်။

- ♦ ရူပ်ကိုလည်းပြင်၊ စိတ်လဲပြင်၊
  ပြင်ဆင်တိုင်းရ၊ ပြုတိုင်းလှ၊ သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။

(မစိုးရိမ် ပဌာန်းဆရာတော်ကြီး)

မေတ္တာပို့လိုသော ဆရာတော်၏ လမ်းညွှန်

ဒါယကာကြီး သူတပါးကို ဥစ္စာကြေးငွေ ပေးတော့မယ် ဆိုရင် ဒါယကာကြီးမှာ အဲဒီပေးမည့်ဥစ္စာ ကြေးငွေထက် ကြီးမားတဲ့ဥစ္စာကြေးငွေထုထည် ရှိထားဖို့ မလိုပေဘူးလာ? လိုပါတယ်ဘုရား၊ ကိုယ့်မှာ ထုထည်နဲ့ မရှိတာကို သူတစ်ပါးဆီ ရောက်အောင် ပို့ချင်ပေမယ့် ကိုယ့်မှာမှမရှိတာ ဘယ်လိုလုပ်ပို့မလဲ၊

http://www.dhammadownload.com

အဲ-အဲ သည်လိုပါပဲ ဒါယကာကြီး၊ သူများဆီကို မေတ္တာပို့တော့မယ် ဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မေတ္တာအထုအထည်နဲ့ ရှိရလိမ့်မယ်။ မရှိသေးရင် ရှိအောင်လုပ်ပြီးမှ ပို့ရလိမ့်မယ်။ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ မေတ္တာဆိုတာ အဒေါသစိတ်ပဲ၊ အဒေါသဆိုတာ ဒေါသဆိုတဲ့ အပြစ်အညစ်အကြေးမရှိ ပကတိ ဖြူစင်တဲ့စိတ်ပဲ။ (ရှေးဆရာတော်)

မြင်ကင်းတာရ ဆရာတော်၏လမ်းညွှန်

ဒါကို ဘုန်းကြီးက သာယာလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ မေတ္တာများ အလွန်စူးရှတဲ့အကြောင်း ပြောချင်လို့ ဘုန်းကြီးကြွေးဖို့ အလှည့်ကတော်တော်နဲ့ မကျတော့ "အဲ အလကားနေ အလကားပဲ၊ ဒီလူတွေဟာ တစ်သက်မှ တစ်ခါတွေ့ရမယ့် သူတွေလဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဒီတော့ ချမ်းသာကြပါစေ" ဆိုပြီး မေတ္တာပို့နေလိုက်တယ်။ ကားရထားစသည် ခရီးသွားတဲ့ အခါမှာလည်း ပိုပြီးမေတ္တာပွါးလို့ကောင်းတယ်။"ဒီခရီးသည် တွေဟာ တသက်မှာ တစ်ခါပဲ တွေ့ဆုံရမယ့်သူတွေ ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်" ဆိုတဲ့အသိက ပိုပြီးဦးစီးတော့ မေတ္တာပွားလို့ ပိုကောင်းတယ်။

ပန်းထိမ်ကျောင်း ဆရာတော်ကြီး၏ လမ်းညွှန်

ဘုန်းကြီးကလေး မေတ္တာသုတ်ကို ဂရုပြု၍ရွတ်၊ ခရီးသွားလိုလျှင် သွားမည့်ခရီးကို မှန်း၍ရွတ်၊ သွားမည့်ကျောင်း၊ နေမည့်ကျောင်းကို မှန်း၍ရွတ်၊ (တွေ့.မည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံပြု ပုံဖော်၍ရွတ်၊ အရာမ်တွင်းသို့ မဝင်မီ အဝင်စက ရပ်၍ရွတ်၊ ကျုပ်ဒီကျောင်းမှာ နေရအောင် ပရက္ကမချောင်က လာခါနီးမှာ မလာမီ မေတ္တာ

http://www.dhammadownload.com

သုတ်ကို ရွတ်ခဲ့၏ လာသောအခါ ကျောင်းအရာမ်ပေါက်ကရပ်၍ရွတ်၏ ကျောင်းပေါ်ရောက်သော အခါ၌လည်းရွတ်၏ မပြတ်ရွတ်သဖြင့် ကျောင်းအရာမ်တွင်းရှိ ရုက္ခစိုးနတ်များ ကျူပ်ကို ဘေးရန်ကာဆီး၍ စောင့်ရှောက်တဲ့ အခါပေါင်းတော်တော်များပြီ။ (မေတ္တာသုတ် ဝတ္ထု၌ ရဟန်းတွေကို ရုက္ခစိုးနတ်တွေ ဝေယျာဝစ္စပြုလုပ်ပေးပုံကိုလည်း မှတ်လေ။

လယ်တီ ဆရာတော်၏လမ်းညွှန်

အထုံဖြစ်အောင် နေ့စဉ်စွဲမြဲ၍ရွတ်နိုင်ပါလျှင် ရတနသုတ် တစ်ခုနှင့်လည်း ပြီးပါ၏။ မေတ္တာသုတ်တခု နှင့်လည်း ပြီးပါ၏။ ခန္ဓသုတ်တစ်ခုနှင့်လည်း ပြီးပါ၏။ နေ့စဉ်အထုံပြု၍စွဲမြဲမှုရှိမှ အန္တရာယ်တွေ.သောအခါ ရွတ်လျှင် တန်ခိုးထင်ရှားနိုင်သည်။

သင်ပြောကန် ဆရာတော်၏လမ်းညွှန်

ဤမေတ္တာသုတ်ကို အနက်မသိ ပါဠိမှ ရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် ဘေးအသွယ်သွယ် အန္တရာယ်အရပ်ရပ်မှ ကင်းလွတ်ကြရသူတို့မှာ မနည်းလှပေ။ ထို့ထက် အနက်သိ၍ရွတ်ဆိုသူ၊ ထို့ထက် မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာ ဘာဝနာပွားများ သူတို့အဖို့ကား ဆိုဖွယ်ရာမရှိပေ။ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရားနှင့် နေ့စဉ်ရွတ်ဖတ်ပွားများကြိုးစားမှု၊ လုလ္လဝီရိယသာ ပဓာနဖြစ်၍ တကယ်ယုံကြည်ကြိုးစားခြင်းဖြင့် မေတ္တာသုတ်၏ အစွမ်းအာနုဘော်ကို ခံစားကြရပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

(ဂ) မေတ္တာပွားများ အကျိုးဝတ္ထုများ

(၁) ဘုရားရှင်နှင့် ပဉ္စဝဂ္ဂါငါးဦး

ဘုရားရှင်လာလျှင် ခရီးဦးကြိုဆိုခြင်း၊ နေရာထိုင်ခင်းပေးခြင်း စသော ဝေယျာဝစ္စပြုလုပ်မပေးကြရန် ကတိကဝတ် ပြုထားကြသော ပဉ္စဝဂ္ဂါငါးဦးတို့သည် ဘုရားရှင် ကြွလာတော်မူသောအခါ ဘုရားရှင်၏ ဩဒိဿ မေတ္တာတော်ကြောင့် မိမိတို့ ပြုထားသော ကတိကဝတ်ကို ဖျက်ကြပြီးလျှင် ဘုရားရှင်အား ခရီးဦးကြိုဆိုခြင်းစသော ဝေယျာဝစ္စတို့ကို ပြုပေးကြသည်။

(မဟာဝါပါဠိတော်နှင့် ဇာတကဋ္ဌ ၁၁၉၄)

(၂) ဘုရားရှင်နှင့် ရောဇမလ မင်းသား

အရှင်အာနန္ဒာ၏ ငယ်သူငယ်ချင်းဖြစ်၍ ရတနာသုံးပါး အပေါ် မကြည်ညိုသော ဂျောဇမလ္လမင်းသားသည် ဘုရားရှင် ပို့လွှတ်အပ်သော ဩဒိဿမေတ္တာ တွေ့ထိမှုကြောင့် ဘုရားရှင်ထံ အမြန်ရောက်လာရပြီး ပစ္စည်းလေးပါးဖြင့် ဖိတ်ကြားလျှောက်ထားသည်။

(မဟာဝါပါဠိတော် ၂၄၅၅)

http://www.dhammadownload.com

(၃) ဘုရားရှင်နှင့် လူသတ်နာဠာဂိရိဆင်ကြီး

ဘုရားရှင်ကိုသတ်ရန် အရက်မူးကာ လာနေဆဲဖြစ်သော နာဠာဂိရိဆင်ကြမ်းကြီးသည် ဘုရားရှင်ပို့လွှတ် အပ်သော သြဒိသမေတ္တာတွေ့ထိမှုကြောင့် ဘုရားရှင်ကို မသတ်ရဲတော့ဘဲ ဘုရားရှင်ခြေရင်းခ၌ ဝပ်စင်းရှိခိုးရသည်။ *(စူဠဝါပါဠိတော် ၊၃၅၇)*

(၄) ဘုရားရှင်နှင့် အင်္ဂုလိမာလဘီလူးကြီး

ဘုရားရှင် သြဒိသမေတ္တာ ပွားများနေမှုကြောင့် အာဠာဝကဘီလူးကြီး မီးကုန်ယမ်းကုန်ပစ်လွှတ် လိုက်သော လက်နက်မျိုးစုံ ဟူသမျှသည် ဘုရားရှင်ကို မထိမှန်ဘဲ ဘုရားရှင်၏ ခြေသုတ်ပုဆိုး အခင်းဖြစ်ရ သည်။ *(သံယုတ်၌ ၊၁၊၁၃၉)*

(၅) ဥတေနမင်းနှင့် သာမာဝတီမိဖုရား

ဥတေနမင်း ပစ်လွှတ်လိုက်သော အဆိပ်လူးမြှားသည် မေတ္တာ ဝိဟာရီ ဧတဒဂ်ရ သာမာဝတီမိဖုရား၏ သြဒိသ မေတ္တာစွမ်းအင်ကြောင့် သာမာဝတီ မိဖုရားထံ မရောက်ဘဲ ဥတေနမင်းထံ ပြန်ရောက်လာရသည်။ *(ဓမ္မပဒ၌ ၊၁၊၁၃၉)*

(၆) ဥတ္တရာသူဌေးကတော်နှင့် သီရိမာပြည့်တန်ဆာမ

ဥတ္တရာသူဌေးကတော် အပေါ် ဣဿမစ္ဆေရ ဖြစ်နေ သော သီရိမာပြည့်တန်ဆာမသည် ကြိုက်ကြိုက်ဆူပွတ်သော ဆီပူရည် (ထောပတ်ရည်)ဖြင့် ဥတ္တရာသူဌေးကတော်၏ ဦးခေါင်း ထက်၌ သွန်းလောင်းချလိုက်ပါသော်လည်း သူဌေးကတော်၏

http://www.dhammadownload.com

ဩဒိသမေတ္တာ အစွမ်းကြောင့် ဆီပူရည်တို့ အပူမလောင်ဘဲ အေးမြသွားရသည်။ (အံ၎ ၊ ၁၂၃၄+ဓမ္မပဒ၅ ၊၂၂၂၀၁)

(၇) သံကိုဝ သာမဏေနှင့် ဓားလက်နက်

(၇)နှစ်သားအရွယ် သံကိစ္စသာမဏေငယ်သည် သူခိုး(၅၀၀)တို့၏ အလယ်၌ မေတ္တာဈာန်ဟွားများလျက် ထိုင်နေလေ၏။ ခေါင်းဆောင် ခိုးသူကြီးက သာမဏေငယ်ကို ဓားဖြင့်ခုတ်ချ လိုက်ရာ သာမဏေငယ်၏ မေတ္တာစွမ်းအင်ကြောင့် ဓားသွားများ ခွေလိပ်သွားရသည်။

သာမဏေရော နိသီဒမာနော စျာနံ သမာပဇ္ဇိတ္တာဝ နိသီဒိ၊ စောရဇေဋ္ဌကော အသိ ပရိဝတ္တေတ္တာ သာဏေရသ ခန္ဓေ ပါတေသိ၊ အသိ နမိတ္တာ ဓာရာယ ဓာရံ ပဟာရိ။

(ဓမ္မပဒ၅၁၃၄၃၀)

(၈) မေတ္တာသုတ်လာရဟန်းငါးရာနှင့် ရုက္ခဝိုးနတ်များ

တောနေရဟန်း(၅၀၀)တို့သည် မိမိတို့နေမည့် တောအုပ်သို့ရောက်သည့်အခါ ကျောင်းဝင်း အပြင်ဘက်မှ စတင်ပြီး မေတ္တာသုတ်ကို သံပြိုင်ရွတ်ဆိုင်ကာ တောအုပ်အတွင်းသို့ ဝင်လာကြ၏၊ တောအုပ်အတွင်းရှိ ရုက္ခစိုး နတ်တို့သည် မေတ္တာပို့ခံရသဖြင့် စိတ်ထားနူးညံ့ပြီး ခရီးဦးကြိုဆိုကြ၏၊ ပထမအကြိမ် တုန်းကလို မခြောက်လှန့်ကြတော့ပဲ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ဝေယျာဝစ္စကိုပင် ပြုပေကြလေသည်။

http://www.dhammadownload.com

တေ သတ္ထာရံ ဝန္ဒိတ္မာ နိက္ခမိတ္မာ အနုပုဗ္ဗေန တံဌာနံ ပတ္မာ ဗဟိဝိဟာရေ ဂဏသဗ္ဗယံ ကတ္မာ သဗ္ဗယမာနာ ဝနသဏ္ဍံ ပဝိသိံသု၊ သကလဝနသဏ္ဍေ ဒေဝတာ မေတ္တစိတ္တံ ပဋ္ဌိလဘိတ္မာ တေသံ ပစ္ဆိုဂ္ဂမနံကတ္မာ ပတ္တစီဝရပဋ္ဌိဂ္ဂဟဏံ အာပုစ္ဆိံသု၊ ဟတ္ထပါဒသမ္ဘာဟနံ အာပုစ္ဆိံသု၊ တေသံ တတ္ထ တတ္ထ အာရက္ခံ သံဝိဒဟိံသု။ (ဓမ္မပဒ ၁၁၂၂၀)

(၉) မေတ္တာဝိဟာရီတေဒဂ်ရ အဿဂုတ္တမထေရ်နှင့် တိရစ္ဆာန်များ

သကုလုဒါယိပရိဗိုဇ်သည် ဘုရားရှင်ထံတော်မှ စူဠသကုလုဒါယိသုတ်၊ မဟာသကုလုဒါယိသုတ်တို့ကို နာယူခဲ့ရပါသော်လည်း မဂ်,ဖိုလ်,နိဗ္ဗာန်ကို မရခဲ့ချေ၊ ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးသည့်နောက် အသောကမင်းကြီး လက်ထက်သို့ ရောက်သော အခါ၌မူ ပါဋလိပုတ်မြို့၌ဖြစ်လာခဲ့ပြီး ရဟန်းပြုလျက် တရားအားထုတ်ခဲ့ရာ ရဟန္တာဖြစ်ခဲ့လေသည်၊ အရှင်အဿဂုတ္တမထေရ်ဟု တွင်သည်၊ မိလိန္ဒပဉ္ဟာလာ အရှင်နာဂသေန၏ ဆရာဖြစ်သည်။ အရှင်အဿဂုတ္တမထေရ်ကား သတ္တဝါတို့အပေါ် မေတ္တာပွားများပို့သသည်အရာ၌ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်၏၊ မထေရ်၏ မေတ္တာစွမ်းအင်ကြောင့် တောတွင်းတိရစ္ဆာန်များပင် အချင်းချင်း မေတ္တာသက်ဝင်ကြလေသည်။

ထေရဿ မေတ္တာနုဘာဝေန တိရစ္ဆာနဂတာပိ မေတ္တစိတ္တံ ပဋ္ဌိလဘိံသု။ အဿဂုတ္တတ္ထေရဿဒိသေ မေတ္တာ

http://www.dhammadownload.com

ဘာဝနာရတေ ကလျာဏ မိတ္တေ သေဝန္တသာပိ ဗျာပါဒေါ ပဟီယတိ၊ (မ ၌၊ ၃၁၉၀) (ဒီ၌၂၂၃၆၉)

(၁၀) ဝိသာခမထေရ်နှင့် တောတောင်သစ်ပင်စောင့်နတ်များ

အရှင်ဝိသာခမထေရ်သည် ဇာတိက အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ဖြစ်သော်လည်း သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ စိတ္တလတောင် တောကျောင်းဌ်သီတင်းသုံးတော်မူသည်၊ အရှင်ဝိသာခမထေရ်၏ မေတ္တာစွမ်းအင်ကြောင့် တောစောင့်နတ် တောင်စောင့်နတ်များပင် အချင်းချင်းမေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်ညီညွတ်ကြ၏၊ ရုက္ခစိုးနတ် မဏိလိယ-၏ ဦးယို တောင်းပန်မှုကြောင့် တခြားအရပ်သို့ မသွားတော့ဘဲ စိတ္တလတောင် တောကျောင်းဌ်ပင် ရာသက်ပန် သီတင်းသုံးပြီး ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူခဲ့လေသည်။

တုမ္မေသု ဘန္တေ ဣဓ ဝသန္တေသု အမနုဿာ အညမညံ မေတ္တံ ပဋိလဘန္တိ၊ တေ ဒါနိ တုမ္မေသု ဂတေသု ကလဟံ ကရိဿန္တိ၊ ဒုဋ္ဌုလ္လမ္ပိ ကထယိဿန္တိတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၁၊၃၀၆)

(၁၁) သံယုတ္တဘာဏက စူဠသီဝမထေရ်နှင့် မြွေဆိပ်

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် ဗြဟ္မဏတိဿသူပုန်စစ်ဘေးကြီးဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ သံယာထုအားလုံး၏ ခေါင်ဆောင်ဆရာတော်ကြီး(၃)ပါး ပေါ်ထွန်းလာခဲ့သည်၊ ထိုသုံးပါးမှာ (၁) သံယုတ္တဘာဏက စူဠသီဝမထေရ်၊ (၂) ဣသိဒတ္တမထေရ်၊ (၃) မဟာသောဏမထေရ်တို့ဖြစ်ကြ၏။ ထိုသုံးပါးတွင်သံယုတ္တ

http://www.dhammadownload.com

ဘာဏက စူလသီဝမထေရ်သည် အကြီးဆုံးဖြစ်သည်၊ စူဠသီဝမထေရ်ကြီးသည် မေတ္တာပွားများမှုအားကြီးသောကြောင့် သူပုန်စစ် ဘေးကြီးအတွင်းမှာပင် ရုက္ခစိုးနတ်၏ ဖျော်ရည်၊ ယာဂု၊ ဆွမ်းကပ် လှူခြင်းကို ခံယူရ၏၊ သွားလိုရာသို့လည်း နတ်တို့ပို့ဆောင်မှုဖြင့် ရောက်ရသည်၊ တစ်ရက်တွင် ပိုးထိ(မြွေကိုက်ခံရ) သော်လည်း အဆိပ်သည် မဝင်ခဲ့ပေ။

သံယုတ္တဘာဏက စူဠသီဝတ္ထေရသော ဝိသံဝါ နကမတိ၊ နပဝိသတိ၊ နာသ ကာယံ ဝိကောပေတီတိ ဝုတ္တံ ဟောတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၁၊၃၀၇)

(၁၂) နို့တိုက်မိခင် နွားမကြီးနှင့် လုံတန်ရှည်

မုဆိုးတစ်ယောက်သည် နို့စို့နွားငယ်လေးအား ရပ်လျက် နို့တိုက်နေသော မိခင်နွားမကြီးကို လုံ့ဖြင့် အားကုန်လွှဲ၍ ထိုးပစ်လိုက်၏၊ ထိုးပစ်လိုက်သောလုံ့သည် နွားမကြီး၏ ကိုယ်ကိုထိသော အခါ ထန်းရွက်ကဲ့သို့ လိပ်ခွေ၍ ကျသွားလေသည်၊ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ဥပစာရစျန်စွမ်းအင် အပွနာစျန်စွမ်းအင်တို့ကြောင့် မဟုတ်ပေ၊ အမှန်စင်စစ်ကား သားငယ်နွားလေးအပေါ် အားကြီးသော ချစ်ခင်စိတ် မိခင်စိတ်ကြောင့်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ဤမျှအထိ မိခင်တို့၏ မေတ္တာစိတ်သည် စွမ်းအင်ကြီးမား လေသည်။

သာ တသာ သရီရံ အာဟစ္စ တာလပဏ္ဏံဝိယ ပဝဋ္ဋမာနာ ဂတာ၊ နေဝ ဥပစာရဗလေန၊ နေ အပွနာဗလေန၊ ကေဝလံ ဝစ္ဆကေ ဗဝလပိယစိတ္တတာယ၊ ဧဝံ မဟာနုဘာဝါ မေတ္တာ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁၊ ၃၀၇)

http://www.dhammadownload.com

(၁၃) နန္ဒိယသမင်နှင့် ကောသလမင်း

နန္ဒိယဇာတ်တွင် မိဘတို့ကိုလုပ်ကျွေးသော ဘုရားလောင်းနန္ဒိယသမင်သည် ကောသလမင်း၏ မြားဖြင့် ပစ်သတ်မှုကိုခံယူရန် မတုန်မလှုပ်ရပ်လျက် နေပေး၏၊ ကောသလမင်းကိုလည်း မေတ္တာပို့သပေးလျက်ရှိ၏၊ နန္ဒိယမင်း၏ မေတ္တာစွမ်းအားကြောင့် ကောသလမင်းသည် မြားဖြင့်ပစ်လို့ မရခဲ့ချေ။

မဟာသတ္တာ ယထာ အညေ မရဏဘယတဇ္ဇိတာ ပလာယန္တိ၊ ဧဝံ အပလာယိတွာ နိဗ္ဗယော ဟုတွာ မေတ္တံ ပုရေစာရိကံ ကတွာ မဟာဖာသုကပဿံ ဩဒဟိတွာ နိစ္စလောဝ အဋ္ဌာသိ၊ ရာဇာ တဿ မေတ္တာနုဘာဝေန သရံ ဝိဿဇ္ဇေတုံ မာသက္ခိ။ (ဇာတက ၅ ၊၃၂၂)

(၁၄) မယလုလင်နှင့် မာဂဓမင်း

ဘုရားလောင်း မာယလုလင်တို့အဖွဲ့သည် မစလရွာစား၏ကုန်းချောမှုကြောင့် မာဂဓမင်းကြီး၏ ဆင်ဖြင့် နင်းသတ်ရန် အမိန့်ချမှတ်မှုကို ခံလိုက်ရ၏၊ ထိုအခါ မာယလုလင်သည် အဖွဲ့ဝင် (၃၂)ဦးတို့ကို မိမိ၏ သီလကို ဆင်ခြင်ဘို့၊ ကုန်းချောသူရွာစား+အမိန့်ချသူဘုရင်+နင်းသတ်မည့်ဆင့်နှင့်မိမိကိုယ်ကို တန်းတူထား၍ မေတ္တာပွားဘို့ ညွှန်ကြားခဲ့လေသည်၊ မာယလုလင်အဖွဲ့၏ မေတ္တာစွမ်းအင်ကြောင့် လူသတ်နေကျဆင်သည် မနင်းရဲပဲ ထွက်ပြေး ခဲ့လေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဗောဓိသတ္တာ တေသံ ဩဝါဒံ အဒါသိ - "တုမ္ဗေ သီလာနိ အာဝဇ္ဇေထ၊ ၁။ ပေသုညကာရကေစ ၂။ ရညေစ ၃။ ဟတ္ထိမ္ပိစ ၄။ အတ္တနော သရီရေစ ဧကသဒိသမေဝ မေတ္တံ ဘာဝေထာတိ။" တေ တထာ အကံသု၊ အထ နေသံ မဒ္ဒနတ္ထာယ ဟတ္ထီ ဥပနေသုံ၊ သော ဥပနိယမာနောပိ နဥပဂစ္ဆတိ၊ မဟာရဝံ ဝိရဝိတ္မာ ပလာယတိ။ (ဇာတကဋ္ဌ ၊ ၁၊ ၂၁၆)

(၁၅) ကေရာဇမင်းနှင့် ဒုဋ္ဌဂေါမဏိမင်း

တရားနှင့်အညီအုပ်ချုပ်သော ကေရာဇမင်းသည် ဆိုးသွမ်းသောဒုဋ္ဌဂေါမဏိမင်း၏ ထီးနန်းသိမ်းမှုကို ခံယူရရုံတွင် မကာဝဲတွင်းကြီးထဲ၌ချထားခံရသော အကျဉ်းသားပင် ဖြစ်ခဲ့ရရှာ၏၊ ကေရာဇာမင်းသည် ဒုဋ္ဌဂေါမဏိမင်းအပေါ် အမျက်မထွက်ခဲ့ပေ၊ မေတ္တာကိုသာ စူးစိုက်ပွားများခဲ့ရာ စျာန်အဘိညာဉ်တို့ကို ရရှိပြီး တွင်းကြီးထဲမှ အပေါ်သို့ ပျံတက်လျက် ကောင်းကင်၌ တင်ပလ္လင်ခွေဖြင့် နေထိုင်ခဲ့လေသည်၊ ဒုဋ္ဌဂေါမဏိမင်းသည် ထိုအကြောင်းကို ကြားသိ မြင်တွေ့ရပြီး ရှိခိုးတောင်းပန်ကာ ထီးနန်းကိုပြန်လည်၍ ပေးအပ်ခဲ့ပေသည်။

မဟာသတ္တာ စောရရာဇာနံ အာရဗ္ဘ မေတ္တံ ဘာဝေတွာ ကသိဏပရိကမ္မံ ကတွာ စျာနာဘိညာယော နိဗ္ဗတ္တေတွာ ကာသုတော ဥဂ္ဂန္တာ အာကာသေ ပလ္လင်္ကေန နိသီဒိ။

(စရိယာပိဋကတ၊၂၅၇ + ဇာတကဋ္ဌ ၊ ၃၊ ၁၂)

http://www.dhammadownload.com

(၁၆) သေယျမင်းနှင့် သာမန္တစောရမင်း

သာမန္တစောရမင်းသည် တရားနှင့်အညီ နေထိုင်အုပ်ချုပ် သော သေယျမင်း၏ ထီးနန်းကို သိမ်းပိုက်လျက် သေယျ မင်းကိုလည်း အကျဉ်းထောင်နှောင်အိမ် အတွင်းသို့ သွင်းထားလိုက်လေသည်၊ သေယျမင်းသည် နှောင်အိမ် အတွင်း၌ နေရသော်လည်း သာမန္တစောရမင်းကို မေတ္တာမပျက်ခဲ့ပေ၊ မေတ္တာပွားများပို့သနေခြင်းဖြင့် မေတ္တာစျာန်ကို ရရှိခဲ့လေသည်၊ သေယျ မင်း၏ မေတ္တာအစွမ်းကြောင့် သာမန္တစောရမင်း၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ ပူလောင်မှု ဖြစ်ပေါ် လာသောအခါ သာမန္တစောရမင်းသည် တောင်းပန်လျက် ထီးနန်းကို ပြန်အပ်ခဲ့ပေသည်။

ရာဇာ ဗန္ဓနာဂါရေ နိသိန္နောဝ စောရရာဇာနံ မေတ္တာယန္တော မေတ္တစ္စျာနံ ဥပ္ပါဒေသိ၊ တသ မေတ္တာနုဘာဝေန စောရရညော ကာယေ ဒါဟော ဥပ္ပဇ္ဇိ။ (ဇာတကဋ္ဌ၊ ၂၊ ၃၆၀)

(၁၇) မုဆိုးနှင့် ရောဟဏရွှေသမင်မင်း

ရောဟဏမိဂဇာတ်တွင် ရောဟဏရွှေသမင်မင်းသည် မုဆိုး၏ ကျော့ကွင်းမိသောကြောင့် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားခဲ့ရာ အကြော၊ အသား၊ အရေ-တို့ စုတ်ပြတ်သွားခဲ့လေသည်၊ ညီငယ်စိတ္တ သမင်နှင့် ညီမသုတနာ သမင်မလေးတို့၏ ပြောဆိုချက်အရ မုဆိုးသည် ရောဟဏ ရွှေသမင်မင်းကို ကျော့ကွင်းမှ လွှတ်ပေးခဲ့၏၊ မုဆိုး၏ မေတ္တာစိတ်စွမ်း အင်ကြောင့်၎င်း၊ ဘုရားလောင်းရွှေသမင်မင်း၏ ပါရမီအစွမ်းကြောင့်၎င်း အကြော၊ အသား၊ အရေ-တို့

http://www.dhammadownload.com

ပြန်စပ်သွားပြီး ပင်ကိုယ်အတိုင်း ဖြစ်ခဲ့ရလေသည်။ (စူဠ ဟံသ ဇာတ်၌လည်း နည်းတူပင် ဖြစ်သည်။)

တသေ မေတ္တာနုဘာဝေနေ မဟာသတ္တသ ပါရမိတာနုဘာဝေနစ သဗ္ဗာနိ နှာရု မံသ စမ္မာနိ သန္ဓိယိံသု။

(ဇာတကဋ္ဌ၊ ၄၊ ၄၁၉)

(၁၈) ဒုက္ခုလ+ပါရိကာ သုဝဏ္ဏာသာမတို့နှင့် တောင့်တိရစ္ဆာန်သားသမင် ကိန္နရာများ

သုဝဏ္ဏာသာမဇာတ်တော်တွင် ဒုက္ခုလနှင့်ပါရိကာ ရသေ့တို့သည် မေတ္တာပွားများပြီး နေထိုင်ကြသဖြင့် တောတွင်းမှ ငှက်တိရစ္ဆာန်တို့ပင် မေတ္တာသက်ဝင်၍ တစ်ကောင်နှင့် တစ်ကောင် မည်းဆဲကြချေ၊ သူတို့၏ သားဖြစ်သော သုဝဏ္ဏ သာမရသေ့သည်လည်း မေတ္တာကိုအထူးပွားများပြီး နေထိုင် သဖြင့် တောတွင်းမှ သမင်များနှင့်ပင် ခင်မင်ရင်းနှီးနေလေသည်၊ တိရစ္ဆာန်အချင်းချင်းလည်း သုဝဏ္ဏာသာမ၏ မေတ္တာ အရှိန် ဟပ်သဖြင့် ညီညွတ်ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်ခွင့်ရပေသည်။

ဥဘောပိ ကာမာဝစရမေတ္တံ ဘာဝေတ္တာ တတ္ထ ဝသိံသု၊ တေသံ မေတ္တာနုဘာဝေန သဗ္ဗေပိ မိဂပက္ခိနော အညမညံ မေတ္တစိတ္တမေဝ ပဋိလဘိံသု၊ နကောစိ ကဉ္စိ ဝိဟေဌေသိ။

(ဒုက္ခုလ+ပါရိကာတို့၏မေတ္တာစွမ်းအင်-ဇာတကဋ္ဌ၊ ၆၊ ၉၀)

ဝိသေသေနစ မေတ္တံ ဗဟုလ မကာသိ၊ တေနသ သတ္တာ အပ္ပဋိကူလာ အဟေသုံ။ ယထာ စသ သတ္တာ၊ ဧဝံ

http://www.dhammadownload.com

သတ္တာနံ သော ဗောဓိသတ္တော အပ္ပဋိကူလော။ မေတ္တာနုဘာဝေန ပနဿ ဝသနဋ္ဌာနေ အညမညံ တိရစ္ဆာနဂတာ မုဒုစိတ္တတံ ပဋိလဘိသု။ (သုဝဏ္ဏသာမ၏ မေတ္တာစွမ်းအင်-စရိယာပိဋကတ္ထ၊ ၂၅၁)

(၁၉) ဝေဿန္တရာမင်းကြီးနှင့် တောတောင်တွင်း တိရစ္ဆာန်များ

ဝေဿန္တရာဇာတ်တော်တွင် ဝေဿန္တရာမင်းကြီးတို့ ဇနီးမောင်နှံမိသားစုသည် တောကြီးမျက်မဲအတွင်းဝယ် ရသေ့ဘဝဖြင့် တရားအားထုတ်နေကြ၏၊ သက်သက်လွတ် စားသောက်ကြ၏၊ မဒ္ဒီဒေဝီရသေ့မက အသီးအနှံတို့ကို ရှာဖွေကျွေးမွေးခဲ့သဖြင့် ဝေဿန္တရာရသေ့အဖို့ တရားအားထုတ်ချိန် ပိုရခဲ့သည်၊ အထူးသဖြင့် မေတ္တာကို ပွားများဖြစ်သည်၊ ဝေဿန္တရာရသေ့၏ မေတ္တာစွမ်းအားကြောင့် တောကြီးထဲမှ (၃) ယူဇနာအတွင်း၌ ရှိကြသော သားငှက်တိရစ္ဆာန်တို့သည် မေတ္တာကိုခံယူရရှိကြလေသည်၊ မေတ္တာကိုခံယူရရှိကြသဖြင့် တစ်ကောင်နှင့် တစ်ကောင် ဆန့်ကျင်ဘဲမဖြစ်ကြတော့ဘဲ ညီညွတ်ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်နိုင်ခဲ့ကြပေသည်။

ဗောဓိသတ္တဿ မေတ္တာနုဘာဝေန သမန္တာ တိယောဇနေ သဗ္ဗေ တိရစ္ဆာနာပိ မေတ္တံ ပဋိလဘိသု။ (စရိယာပိဋကတ္ထ၊ ၉၁)

မေတ္တာပွားများနေရခြင်း၏ ဂုဏ်များ

မြတ်သော မိလိန္ဒမင်းကြီး အကြင်ခဏ၌ ပုဂ္ဂိုလ်သည် မေတ္တာကိုဆိုက်ရောက် ပွားများနေ၏၊ ထိုမေတ္တာပွားများ

http://www.dhammadownload.com

နေသောခဏ၌ မေတ္တာပွားများနေသူ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား မီးလောင်မှုသည်ရင်း၊ အဆိပ်သည်ရင်း လက်နက်သည်ရင်း မကျရောက်နိုင်ပေ၊ ထိုမေတ္တာပွားများနေသူ၏ အကျိုး စီးပွားမဲ့ကို လိုလားကြသည့် အမှတ်မရှိသော သူတို့သည် ကပ်ရောက်လာကြကုန်သော် ထိုမေတ္တာ ပွားများနေသော သူကို မမြင်ကြရကုန်ချေ၊ ထိုမေတ္တာ ပွားများ နေ သောအခိုက်၌ အန္တရာယ်ပြုရန် အခွင့်အခါကို မရနိုင်ကြပေ၊ ထိုမေတ္တာပွားများ နေသောသူ၏ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကို ပြုခြင်းငှာ မတက်နိုင်ကြကုန်။ မြတ်သော မိလိန္ဒမင်းကြီး၊ ချမ်းသာစွာ အိပ်ရခြင်း စသော ဤဂုဏ်ကျေးဇူးအကျိုးတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ မဟုတ်ကြပေ၊ ဤဂုဏ်ကျေးဇူး အကျိုးတို့သည် မေတ္တာဘာဝနာ (မေတ္တာပွားများခြင်း)၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ပင် ဖြစ်ကြ၏ ဟူ၍ အရှင်နာဂသေန မထေရ်မြတ်သည် မိန့်တော်မူ၏။

ယသို့ မဟာရာဇ ခဏေ ပုဂ္ဂလော မေတ္တံ သမာပန္နော ဟောတိ၊ နှ တဿ ပုဂ္ဂလဿ တသို့ ခဏေ အဂ္ဂိဝါ ဝိသံဝါ သတ္ထံဝါ ကမတိ၊ တဿယေကေစိ အဟိတကာမာ ဥပဂန္တွာ အဟိတံ နပဿန္တိ၊ နတသို့ ဩကာသံ လဘန္တိ၊ နတဿ သကြောန္တိ အဟိတံ ကာတုံ၊ နေတေ မဟာရာဇ ဂုဏာ ပုဂ္ဂလဿ၊ မေတ္တာဘာဝနာယေတေ ဂုဏာ၊ (မိလိန္ဒပဉ္ဍာ၊ ၁၉၆၊ ၁၉၇)

http://www.dhammadownload.com

(ဃ)မေတ္တာဟူးပုံ နည်းမျိုးစုံ

၁။ ဝနဝါသီတိသ ကိုရင်လေးနည်းမေတ္တာဟူးပုံ

သုခိတာ ဟောထ=ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာကြပါစေ။
ဒုက္ခာ မုစ္စထ=ဆင်းရဲခပ်သိမ်းမှ ကင်းငြိမ်းလွတ်မြောက်ကြပါစေ။

(ဓမ္မပဒ ၊၅၊၁၃၃၈။ အရှင်မလိယဒေဝမထေရ်လည်း ထိုနည်းတူပင် မေတ္တာပို့သသည်၊ အံ၊ ၅၊ ၂၉။ထိုနည်းကိုမှီး၍ ဖေါ်ပြပါအတိုင်းပို့နိုင်ပါသည်)

သဗ္ဗေ သတ္တာ သုခိတာ ဟောန္တု ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု

ကြွင်းမဲ့ဥဿုံ အားလုံးကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် = ကိုယ် စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းမှ ကင်းငြိမ်းလွတ် မြောက်ကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

၂- အတ္တစတုတ္ထနည်း မေတ္တာဖွားပုံ

(၁) အဟံ-အဝေရော ဟောမိ အဗျာပဇ္ဇော ဟောမိ အနီဃော ဟောမိ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရामိ။

(၂) မယံ ဟိတာ ပိယပုဂ္ဂလာ-အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၃) မယံ မဇ္ဈတ္တာ နေဝပိယနာပိယပုဂ္ဂလာ- အဝေရာ ဟောန္တုအဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၄) မယံ အဟိတာ အပ္ပိယာ ဝေရိပုဂ္ဂလာ-အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁၊ ၃၀၀)

(၁) ငါ၏ ကိုယ်မှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာရပါစေ။

(၂) ချစ်ခင် မြတ်နိုး၊ အားကိုးထိုက်ပါ၊ လူများစွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။ ကျွေးဘူး ပေးဘူး၊ ကူညီဘူးသည့်၊ ကျေးဇူးကြီးပါ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၃) ကျေးဇူးမပြု၊ ရန်မပြုတတ်၊ ကြားနေတတ်ပါ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၄) ဘေးရန်ပြုတတ်၊ နှောက်ယှက်တတ်ငြား၊ ရန်သူများမှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။ (ယောဆရာတော်)

http://www.dhammadownload.com

၃-မေတ္တာသုတ်နည်း မေတ္တာပွားပုံ

၁။ ယသ္သာနုဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒဿေန္တိ ဘီသနံ။
ယဉ္စိ စေဝါနုယုဉ္ဇန္တော၊ ရတ္တိန္ဒိဝံ' မတန္ဒိတော။

၂။ သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊ ပါပံ ကိဉ္စि နပဿတိ။
ဧဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၃။ ကရဏီယ'မတ္ထကုသလေန၊
ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။
သက္ကော ဥဇု စ သုဟုဇု စ၊
သုဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနီ။

၄။ သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊
အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ။
သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ၊
အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသ္ဝ'နနုဂိဒ္ဓေါ။

၅။ နစ ခုဒ္ဒ မာစရေ ကိဉ္စိ၊
ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယ္ယုံ။
သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောန္တု၊
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

၆။ ယေကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ၊
တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝ'နဝသေသာ။
ဒီဃာ ဝါ ယေ ဝ မဟန္တာ၊
မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုက ထူလာ။

http://www.dhammadownload.com

၇။ ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ၊
ယေ ဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ။
ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသီဝ၊
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

၈။ နေ ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊
နာတိမညေထ ကတ္ထစိ နံ ကိဉ္စိ။
ဗျာရောသနာ ပဋိဃသညေ၊
နာညမညဿ ဒုက္ခ'မိစ္ဆေယ္ယ။

၉။ မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တံ၊
မာယုသာ ဧကပုတ္တမနုရက္ခေ။
ဧवမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု၊
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။

၁၀။ မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိံ၊
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။
ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊
အသမ္ဘာဓံ အဝေရ' မသပတ္တံ။

၁၁။ တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နော ဝ၊
သယာနော ယာဝတာ'သ ဝိတမိဒ္ဓေါ။
ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယ္ယ၊
ဗြဟ္မ'မေတံ ဝိဟာရ'မိဓ'မာဟု။

http://www.dhammadownload.com

၁၂။ ဒိဋ္ဌဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊
သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။
ကာမေသု ဝိနေယ္ယ ဂေဓံ၊
နဟိ ဇာတုဂ္ဗဘ္ဘသေယ္ယ ပုန ရေတိ။

ကေဂနည်းမေတ္တာ-(၁)နည်း

(၁) သဗ္ဗေသတ္တာ-သုခိနော ဟောန္တု၊ သဗ္ဗေသတ္တာ ခေမိနော ဟောန္တု၊ သဗ္ဗေသတ္တာ သုခိတတ္တာ ဟောန္တု။

ဒုကနည်းမေတ္တာ(၄)နည်း

(၁) တသာဝါ+ထာဝရာဝါ-အနဝသေသာ ဣမေပိ သဗ္ဗေ သတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။
(၂) ဒိဋ္ဌာဝါ+အဒိဋ္ဌာဝါ - အနဝသေသာ ဣမေပိ သဗ္ဗေ သတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။
(၃) ဒူရေဝါ+သန္တိကေဝါ ဝသန္တာ - အနဝသေသာ ဣမေပိ သဗ္ဗေသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။
(၄) ဘူတာဝါ+သမ္ဘဝေသီဝါ - အနဝသေသာ ဣမေပိ သဗ္ဗေ သတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

တိကနည်းမေတ္တာ (၃)နည်း

(၁) ဒီဃာဝါ+ရသာဝါ+မဇ္ဈိမာဝါ - အနဝသေသာ ဣမေပိ သဗ္ဗေသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

http://www.dhammadownload.com

(၂) မဟန္တာဝါ+အဏုကာဝါ+မဇ္ဈိမာဝါ-အနဝသေသာ ဣမေပိ သဗ္ဗေသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

(၃) ထူလာဝါ+အဏုကာဝါ+မဇ္ဈိမာဝါ-အနဝသေသာ ဣမေပိ သဗ္ဗေသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

အဟိတာပနယန မေတ္တာ(၃)နည်း

(၁) ယော ကောစိ ပရပုဂ္ဂလော ယံကဉ္စိ ပရပုဂ္ဂလံ ဝဏ္ဏာဒီဟိ နိကတိဟိ နဝဇ္ဇေယ္ယ။

(၂) ဇာတိအာဒီဟိစ နဝဟိ မာနဝတ္ထုဟိ ကတ္ထစိ ပဒေသေ ယံကဉ္စိ ပရပုဂ္ဂလံ နာတိမညေယ္ယ။

(၃) အညမညဿစ ကာယဝစီဝိကာရေဟိ ဗျာရော သနာယဝါ မနောဝိကာရေန ပဋိဃသညာယဝါ ဒုက္ခံ နဣ္ဇေယ္ယ။

မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာဖွားနည်း လက်မှား

ဧကမေတ္တာ(၁)မျိုး

(၁) လုံးစုံမျှားစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

ဒုကမေတ္တာ(၄)မျိုး

(၁) ကြောက်တတ်+မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ်မျှားစွာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၂) မြင်အပ်+မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်မျှားစွာ၊ သတ္တဝါ၊

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
(၃) ဝေးနေ+နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
(၄) ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

တိကမေတ္တာ(၃)မျိုး

(၁) ရှည်+တို+အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
(၂) ကြီး+ငယ်+အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
(၃) ဆူ+ကြုံ+အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

အဟိတာပနာယနာဓိပ္ပါယမေတ္တာ(၃)မျိုး

(၁) လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
(၂) အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
(၃) ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

(မင်းကွန်း တိပိဋကဆရာတော်)

http://www.dhammadownload.com

၄-ခန္ဓသုတ်နည်း မေတ္တာဟူးပုံ

၁။ သဗ္ဗာသီဝိသဇာတိနံ၊ ဒိဗ္ဗမန္တာဂဒံ ဝိယ။
ယံ နာသေတိ ဝိသံ ယောရံ၊ သေသဉ္စာပိ ပရိဿယံ။

၂။ အာဏာကွေ့တ္တမ္မိ သဗ္ဗတ္ထ၊ သဗ္ဗဒါ သဗ္ဗပါဏိနံ။
သဗ္ဗသောပိ နိဝါရေတိ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမဟေ။

၃။ ဝိရူပကွေ့ဟိ မေ မေတ္တံ၊ မေတ္တံ ဧရောပထေဟိ မေ။
ဆဗ္ဗာပုတ္တေဟိ မေ မေတ္တံ၊မေတ္တံ ကဏ္ဍာဂေါတမ ကေဟိစ။

၄။ အပါဒကေဟိ မေ မေတ္တံ၊ မေတ္တံ ဒ္ဝိပါဒကေဟိ မေ။
စတုပ္ပဒေဟိ မေ မေတ္တံ၊ မေတ္တံ ဗဟုပ္ပဒေဟိ မေ။

၅။ မာ မံ အပါဒကော ဟိံသိ၊ မာ မံ ဟိံသိ ဒ္ဝိပါဒကော။
မာမံ စတုပ္ပဒေါ ဟိံသိ၊ မာ မံ ဟိံသိ ဗဟုပ္ပဒေါ။

၆။ သဗ္ဗေသတ္တာ သဗ္ဗေပါဏာ၊ သဗ္ဗေ ဘူတာ စ ကေဝလာ။
သဗ္ဗေ ဘဒြာနိ ပဿန္တု၊ မာ ကိဉ္စိ ပါပ မာဂမာ။

၇။ အပ္ပမာဏော ဗုဒ္ဓေါ၊ အပ္ပမာဏော ဓမ္မော။
အပ္ပမာဏော သံဃော၊ ပမာဏဝန္တာနိ သရီသပါနိ။
အဟိ ဝိစ္ဆိကာ သတပဒီ၊ ဥဏ္ဏနာဘီ သရဋု မူသိကာ။

၈။ ကတာ မေ ရက္ခာ'ကတံ မေ ပရိတ္တံ၊ပဋိက္ကမန္တု ဘူတာနိ။
သောဟံ နမော ဘဂဝတော၊ နမော သတ္တန္နံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓါနံ။

ခန္ဓသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

http://www.dhammadownload.com

နာဂရာဇကုလမေတ္တာ

(၁) ဝိရူပက္ခ နာဂရာဇကုလာ-အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၂) ဧရောပထ နာဂရာဇကုလာ-အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၃) ဆဗျာပုတ္တ နာဂရာဇကုလာ-အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၄) ကဏ္ဍဂေါတမက နာဂရာဇကုလာ-အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

သြဒိဿက စတုဘာဂ မေတ္တာ

(၁) ဒိယဇာတိက+မစ္ဆာဒယော သဗ္ဗေ အပါဒကာ သတ္တာ - အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၂) မနုဿ+ပက္ခဇာတာဒယော သဗ္ဗေ ဒ္ဝိပါဒကာသတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၃) ဟတ္ထိ+အဿ+သြဋ+ဂေါဏာဒယော သဗ္ဗေ စတုပ္ပဒါ သတ္တာ - အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၄) ဝိစ္ဆိက+သတပဒီ+ဥစ္စာလိင်္ဂပါဏကာဒယော သဗ္ဗေ ဗဟုပ္ပဒါသတ္တာ - အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

http://www.dhammadownload.com

အယာစနမေတ္တာ

(၁) အပါဒကဇာတိကော သတ္တော - မာမံ ဟိ်သတု။
(၂) ဒ္ဒိပါဒကဇာတိကော သတ္တော - မာမံ ဟိ်သတု။
(၃) စတုပ္ပဒဇာတိကော သတ္တော - မာမံ ဟိ်သတု။
(၄) ဗဟုပ္ပဒဇာတိကော သတ္တော - မာမံ ဟိ်သတု။

အနောဒိဿက မေတ္တာ

သဗ္ဗေသတ္တာ-သဗ္ဗေပါဏာ-သဗ္ဗေဘူတာ-သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ-သဗ္ဗေအတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ-သဗ္ဗာကုတ္ထိယော-သဗ္ဗေပုရိသာ-သဗ္ဗေအရိယာ-သဗ္ဗေအနရိယာ-သဗ္ဗေဒေဝါ-သဗ္ဗေမနုဿာ-သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ-အဝေရာ ဟောန္တု အဗ္ယာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

ဟိတာမိဂမ မေတ္တာ

သဗ္ဗေသတ္တာ ဘဒြာနိ သာဓူနိ ကလ္ယာဏာနေဝ အာရမ္မဏာနိ ပသ္သန္တု။

အဟိတာပနုယန မေတ္တာ

ဧတေသု သဗ္ဗေသု သတ္တေသု ကဠိဧကေ သတ္တမ္ပိ ပါပံ လာမကံ ဒုက္ခဟေတုစ ဒုက္ခံစ မာ အာဂစ္ဆတု မာပါပုဏာတု၊ သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာဟောန္တု အဗ္ယာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

http://www.dhammadownload.com

ပရိတ္တကရဏ

ယသ္မာ မယာ သြမိသ+ အနောမိသ မေတ္တာဟိစေဝ ရတနတ္တယ ဂုဏာနုသရဏေနစ တုမ္မာကဉ္စ မယ္ဟဉ္စ ရက္ခာကတာ။ ယသ္မာစ သောဟံ အတိတေ ပရိနိဗ္ဗုတသ သတ္ထုသပိ ဗုဒ္ဓသ ဘဂဝတော နမော ကရောမိ ဝိသေသန ပန ဝိပဿိအာဒိနံ သတ္တန္နမ္ပိ ဗုဒ္ဓါနံ နမော ကရောမိ။ တသ္မာ-

(၁) သြမိသ+အနောမိသမေတ္တာဟိစေဝ

(၂) ရတနတ္တယ ဂုဏာနုသရဏေနစ

(၃) ဗုဒ္ဓါနံ နမက္ကာရာ နုဘာဝေနစ

မယိ အဟိတဗျာသယာနိ ဘူတာနိပဋိက္ကမန္တု အပဂစ္ဆန္တု မာမံ ဝိဟေသယိသ္သတိ။ (ဇာတက၊ ၄-၂၊ ၁၃၃)

ခန္ဓသုတ်လာ လက်ာ်များ
နာဂရာဇကုလ=ပြေနဂါးလေးမျိုးအား မေတ္တာပွားခြင်း

(၁) ဆိပ်တောက်ထန်ပြင်း ဝိရူပက္ခနဂါးမင်း၏=အသင်းရံခြေ နဂါးမြွေတို့နှင့် အတူတကွ အကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေဖြစ်ကြောင်း ကောင်းသောမေတ္တာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

(၂) ဆိပ်တောက်ထန်ပြင်း **ရောပထနဂါးမင်း**၏= အသင်းရံခြေ နဂါးမြွေတို့နှင့် အတူတကွ အကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေဖြစ်ကြောင်း ကောင်းသောမေတ္တာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

http://www.dhammadownload.com

(၃) ဆိပ်တောက်ထန်ပြင်း **ဆဗျာပုတ္တနဂါးမင်း**၏= အသင်းရံခြေ နဂါးမြွေတို့နှင့် အတူတကွ အကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေဖြစ်ကြောင်း ကောင်းသောမေတ္တာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

(၄) ဆိပ်တောက်ထန်ပြင်း **ကဏ္ဍဂေါတမနဂါးမင်း**၏= အသင်းရံခြေ နဂါးမြွေတို့နှင့် အတူတကွ အကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေ ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းသောမေတ္တာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ဩဒါဿက စတုဘာဂ=လေးစုလေးပုံပြု၍ မေတ္တာပွားခြင်း

(၁) မြွေ+ငါး စသည့် **ခြေမရှိသည့် မျိုးဇာတိများစွာ** သတ္တဝါတို့နှင့် အတူတကွ အကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေဖြစ်ကြောင်း ကောင်းသောမေတ္တာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

(၂) လူ+ဌက်-စသည့် **ခြေနှစ်ချောင်းရှိသည့် မျိုးဇာတိ များစွာ** သတ္တဝါတို့နှင့် အတူတကွ အကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေ ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းသောမေတ္တာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

(၃) ဆင်+မြင်း+ကျွဲ+နွား အစထားသည့် **ခြေလေးချောင်းရှိသည့် မျိုးဇာတိများစွာ** သတ္တဝါတို့နှင့် အတူတကွ အကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေဖြစ်ကြောင်း ကောင်းသောမေတ္တာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

(၄) ကင်းမြီးကောက်+ကင်းခြေများ အစထားသည့် **ခြေများစွာရှိသည့် မျိုးဇာတိများစွာ** သတ္တဝါတို့နှင့် အတူတကွ အကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေဖြစ်ကြောင်း ကောင်းသောမေတ္တာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

http://www.dhammadownload.com

အာယာဒန=ဟောင်းပန်၌ မေတ္တာပွားခြင်း

(၁) ခြေမရှိတောင်း သတ္တဝါမျိုးအပေါင်းသည်=အကျွန်ုပ်ကို မေတ္တာယွင်းကွက် မျက်မာန်ထွက်၍ မနှိပ်စက် မညှင်းဆဲ ပါစေလင်။

(၂) **အခြေနှစ်ချောင်း** သတ္တဝါမျိုးအပေါင်းသည်=အကျွန်ုပ်ကို မေတ္တာယွင်းကွက် မျက်မာန်ထွက်၍ မနှိပ်စက် မညှင်းဆဲ ပါစေလင့်။

(၃) **အခြေလေးချောင်း** သတ္တဝါမျိုး အပေါင်းသည်=အကျွန်ုပ်ကို မေတ္တာယွင်းကွက် မျက်မာန်ထွက်၍ မနှိပ်စက် မညှင်းဆဲပါ စေလင့်။

(၄) **အခြေများတောင်း** သတ္တဝါမျိုးအပေါင်းသည်= အကျွန်ုပ်ကို မေတ္တာယွင်းကွက် မျက်မာန်ထွက်၍ မနှိပ်စက် မညှင်းဆဲ ပါစေလင့်။

အနောဒိဿကမေတ္တာ+ပရိတ္တာဒိဿမေတ္တာ+ အပရိတ္တာနုယနုမေတ္တာ

(၁) ရှိသမျှအလုံးစုံ ခပ်သိမ်းကုန်သော ငါးခန္ဓာဝယ် တွယ်တာ တတ်စွာ သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ထွက်လေ+ဝင်လေ -ရှူရှိုက်ကြကုန်သော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ပြီး ဖြစ်ဆဲ ကုန်သော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဤသို့အားဖြင့် ခပ်သိမ်း များစွာ သတ္တဝါဟူသမျှတို့သည် စီးပွားဥစ္စာ မင်္ဂလာဖြစ်ကြောင်း သစ်သစ်လောင်းသား နှစ်ထောင်းဖွယ်စုံ ကောင်းမြတ်သော အာရုံတို့ကို အမြဲနိစ္စ တွေ့မြင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

(၂) ခပ်သိမ်းများစွာ ထိုသတ္တဝါဟူသမျှတို့တွင် တစုံ တယောက် သော သတ္တဝါသို့သော်မျှ မကောင်းဆိုးဝါး အကျိုး တရားဖြစ်သော

http://www.dhammadownload.com

အသက်ဆုံးခန်း ဘုန်းတမ်းညှိုးမှိန် တန်ခိုး တိမ်သော စိုးရိမ်ဖွယ်မှု မကောင်းသောအာရုံစု ဆင်းရဲဒုက္ခ ဟူသမျှသည် မကျမလာ မကပ်မရောက် မပေါ်ပေါက်ပါစေလင့်။

(၃) လုံးစုံမျှားစွာ သတ္တဝါဟူသမျှတို့သည် အတွင်းအပ ဘေးရန် မရှိကြပါစေ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒမှ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်း ရှိကြပါစေ၊ ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ မိမိ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်ဘောကို ဆောင်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဂုဏ်တော်ဟူးနည်း

၁။ ကြွင်းမဲ့ဥဿုံ အလုံးစုံကို အကုန်သိမြင် ဘုရားရှင်သည် တိုင်းတာဖွယ်ရာ ပြုတတ်စွာသား ကိလေသာများ မရှိရကား အပွမာဏ-မည်တော်မူပါပေ၏။ ဤ၍,ဤမျှ ဂဏန်းချ၍ မရ နိုင်အောင် များမြောင်လှသော ဂုဏ်တော်အနန္တ ရှိပါပေ၏။ သဗ္ဗညုတ္တဉာဏ်ထား မြတ်ဘုရား၏ သီလစသား ဂုဏ်တော်များသည် ဤ၍,ဤမျှ ဂဏန်းချ၍ မရနိုင်အောင် များမြောင်လှပါပေ၏။

၂။ မဂ်လေးပါး,ဖိုလ်လေးပါး,နိဗ္ဗာန်အားဖြင့် လောကုတ္တရာ တရား မြတ်ကိုးပါးသည် ပမာဏပြုခြင်းငှါ မစွမ်းသာသဖြင့် ဤ၍, ဤမျှ ဂဏန်းချ၍ မရနိုင်အောင် များမြောင်လှသော ဂုဏ်တော် ရှိပါပေ၏။

၃။ မဂ္ဂင်္ဂါနှင့်လေးပါး,ဖလင်္ဂါနှင့်လေးပါးအားဖြင့် အရိယာ ရှစ်ဖေါ် သံဃာတော်သည် အပွမာဏ အမည်ရကြား လောကုတ္တရာ

http://www.dhammadownload.com

တရား မြတ်ကိုးပါးနှင့် ထင်ရှားကုံလုံ ပြည့်စုံသဖြင့် ဤ၍,ဤမျှ ဂဏန်းချ၍ မရနိုင်အောင် များပြောင်လှသော ဂုဏ်တော် ရှိပါပေ၏။

၄။ မြွေ,ကင်းမြီးကောက်,ကင်းခြေများ,ပင့်ကူ,တက်တူ,အိမ်မြှောင်, ကြွက်အားဖြင့် ရင်ဖြင့်တွားရ၍ သွားလာတတ်ကုန်သော ဤသတ္တဝါ တို့သည်ကား ကိလေသာဟု တိုင်းတာဖွယ်ရာ ပမာဏ ရှိကြပေ ကုန်၏။

အရံအတားပြုနည်း

၁။ အကျွန်ုပ်သည် ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်ရည်ကို ယုံကြည်စွာ ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် အကာအကွယ် အစောင့်အရှောက်ကို ကောင်းစွာ ကြိုးကုတ် ပြုလုပ်အပ်ပြီ၊ မြွေမျိုး(၄)ပါး အဦးထားကာ သတ္တဝါ များအား မေတ္တာပွားများ ပို့သခြင်းဖြင့် ဝန်းကျင်လှည့်ပတ် စောင့် ရှောက်တတ်သော အရံအတားကို စီမံအားထုတ် ပြုလုပ်အပ်ပြီ။

၂။ အကျွန်ုပ်၏ အကျိုးမဲ့ကို အလိုရှိ၍ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကို ပြုတတ်ကုန်သော ဆိုးညစ်ယုတ်မာ ရန်သူဖြစ်ငြား သတ္တဝါ များသည်၊ အနီးအပါး ကြားရာမြင်ရာ ရပ်ခမ်းဝါသို့ မလာကြပဲ ဝေးရာသို့ရှောင်လွှဲ ကြဉ်ဖဲကြကုန်လော့။

၃။ မေတ္တာဖြင့်သာ နေလေ့ရှိသော အကျွန်ုပ်သည်၊ ဣသရိယ, ဓမ္မ,ယသ,သိရီ,ကာမ,ပယတ္တမည် ဘုန်းခြောက်လီနှင့် ပြည့်စုံတော် မူသဖြင့် စကြာဝဠာ ကမ္ဘာမြေမိုး ဖြန်းဖြန်းကျိုးမျှ ဘုန်းတန်ခိုး ကျက်သရေ သပ္ပါယ်တော်မူပါပေသော၊ ရှေဘုန်းတော်သခင် သုံးခွင်ထွဋ္ဌထား ဂေါတမ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏၊

http://www.dhammadownload.com

ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံခဲ့ကြ ရှေးဘုရားရှင်မှန်သမျှအား ဦးချရိုကျိုး ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၄။ အထူးအားဖြင့် ဝိပဿီဘုရားရှင်, သိခီဘုရားရှင်, ဝေဿဘူဘုရားရှင်, ကကုသန်ဘုရားရှင်, ကောဏာဂုမ်ဘုရားရှင်, ကဿပဘုရားရှင်,ဂေါတမဘုရားရှင်-အားဖြင့် ယခုထက်ထိ တပည့်သာဝက ရှိကုန်ကြသည့် မုနိစောထီး ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးတို့အား ရှိခိုးပါ၏၊ တပည့်တော်၏ ရှိခိုးမှုကို ခံယူကြကုန်သော ပွင့်ကြတုံပြီး ထိုဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး တို့သည်၊ တပည့်တော်ကို ဘေးရန်အန္တရာယ် အသွယ်သွယ်နှင့် အနာရောဂါ ကင်းစင်ကွာ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာ ခြင်းငှါ အမြဲနိစ္စ နေ့နေ့ညည စောင့်ရှောက်တော် မူကြပါစေကုန် သတည်း။

၅-ဒိသာပရဏာနည်း အရပ်(၁၀)မျက်နှာ မေတ္တာပွားဆုံ

(၁) ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ- သဗ္ဗေသတ္တာ- သဗ္ဗေပါဏာ- သဗ္ဗေဘူတာ- သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ- သဗ္ဗေအတ္တဘावပရိယာပန္နာ- သဗ္ဗာဂ္ဂတ္ထိယော- သဗ္ဗေပုရိသာ-သဗ္ဗေအရိယာ သဗ္ဗေ အနရိယာ သဗ္ဗေဒေဝါ သဗ္ဗေမနုဿာ သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ- အဝေရာဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၂) ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ- သဗ္ဗေသတ္တာ သဗ္ဗေပါဏာ သဗ္ဗေဘူတာ သဗ္ဗေဘူတာ သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ- သဗ္ဗေအတ္တဘावပရိယာပန္နာ- သဗ္ဗာဂ္ဂတ္ထိယော- သဗ္ဗေပုရိသာ-သဗ္ဗေအရိယာ သဗ္ဗေ အနရိယာ သဗ္ဗေဒေဝါ သဗ္ဗေမနုဿာ သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ-

http://www.dhammadownload.com

အဝေရာဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၃) ဥတ္တရာယ ဒိသာယ- သဗ္ဗေသတ္တာ သဗ္ဗေပါဏာ သဗ္ဗေ ဘူတာ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ- သဗ္ဗေအတ္တဘावပရိယာပန္နာ- သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော- သဗ္ဗေပုရိသာ-သဗ္ဗေအရိယာ သဗ္ဗေ အနရိယာ သဗ္ဗေဒေဝါ သဗ္ဗေမနုဿာ သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ- အဝေရာဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၄) ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ- သဗ္ဗေသတ္တာ သဗ္ဗေပါဏာ သဗ္ဗေဘူတာ သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ- သဗ္ဗေအတ္တဘावဝ ပရိယာပန္နာ- သဗ္ဗာဣတ္ထိယော- သဗ္ဗေပုရိသာ-သဗ္ဗေအရိယာ သဗ္ဗေ အနရိယာ သဗ္ဗေဒေဝါ သဗ္ဗေမနုဿာ သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ- အဝေရာဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၅) ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ- သဗ္ဗေသတ္တာ သဗ္ဗေပါဏာ သဗ္ဗေဘူတာ သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ- သဗ္ဗေအတ္တဘावဝ ပရိယာပန္နာ- သဗ္ဗာဣတ္ထိယော- သဗ္ဗေပုရိသာ-သဗ္ဗေအရိယာ သဗ္ဗေ အနရိယာ သဗ္ဗေဒေဝါ သဗ္ဗေမနုဿာ သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ- အဝေရာဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၆) ပစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ- သဗ္ဗေသတ္တာ သဗ္ဗေပါဏာ သဗ္ဗေဘူတာ သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ- သဗ္ဗေအတ္တဘावဝ ပရိယာပန္နာ- သဗ္ဗါဣတ္ထိယော- သဗ္ဗေပုရိသာ-သဗ္ဗေအရိယာ သဗ္ဗေ အနရိယာ သဗ္ဗေဒေဝါ သဗ္ဗေမနုဿာ သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ- အဝေရာဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

http://www.dhammadownload.com

(၇) ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ- သဗ္ဗေသတ္တာ သဗ္ဗေပါဏာ သဗ္ဗေဘူတာ သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ- သဗ္ဗေအတ္တဘावဝ ပရိယာပန္နာ- သဗ္ဗာကုတ္ထိယော- သဗ္ဗေပုရိသာ-သဗ္ဗေအရိယာ သဗ္ဗေ အနရိယာ သဗ္ဗေဒေဝါ သဗ္ဗေမနုဿာ သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ- အဝေရာဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၈) ဒကွိဏာယ အနုဒိသာယ- သဗ္ဗေသတ္တာ သဗ္ဗေပါဏာ သဗ္ဗေဘူတာ သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ- သဗ္ဗေအတ္တဘावဝ ပရိယာပန္နာ- သဗ္ဗါကုတ္ထိယော- သဗ္ဗေပုရိသာ-သဗ္ဗေအရိယာ သဗ္ဗေ အနရိယာ သဗ္ဗေဒေဝါ သဗ္ဗေမနုဿာ သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ- အဝေရာဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၉) ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ- သဗ္ဗေသတ္တာ သဗ္ဗေပါဏာ သဗ္ဗေဘူတာ သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ- သဗ္ဗေအတ္တဘावဝ ပရိယာပန္နာ- သဗ္ဗါကုတ္ထိယော- သဗ္ဗေပုရိသာ-သဗ္ဗေအရိယာ သဗ္ဗေ အနရိယာ သဗ္ဗေဒေဝါ သဗ္ဗေမနုဿာ သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ- အဝေရာဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၁၀) ဥပရိမာယ ဒိသာယ- သဗ္ဗေသတ္တာ သဗ္ဗေပါဏာ သဗ္ဗေဘူတာ သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ- သဗ္ဗေအတ္တဘावဝ ပရိယာပန္နာ- သဗ္ဗါကုတ္ထိယော- သဗ္ဗေပုရိသာ-သဗ္ဗေအရိယာ သဗ္ဗေ အနရိယာ သဗ္ဗေဒေဝါ သဗ္ဗေမနုဿာ သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ- အဝေရာဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၁) ဣဒံ ဥပရိ အရူပဘဝေ နိဗ္ဗတ္တာ= သဗ္ဗေဗြဟ္မာနော- အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီ အတ္တာနံပရိဟရန္တု။

http://www.dhammadownload.com

(၂) အဓေ ဟေဌာ ကာမဘဝေ နိဗ္ဗတ္တာ= သဗ္ဗေသတ္တါ-အဝေရာ ဟောန္တု အဗ္ယာပဇ္ဈာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီ အတ္တာနံပရိဟရန္တု။

(၃) တိရိယံ ဝေမဇ္ဈေ ရူပဘဝေ နိဗ္ဗတ္တာ= သဗ္ဗေပြဟ္မာနော-အဝေရာ ဟောန္တု အဗ္ယာပဇ္ဈာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီ အတ္တာနံပရိဟရန္တု။

(၄) ဇဝံ ဟေဌာ အဝီစိ+ ဥပရိ ဘဝဂ္ဂံ ပရိစ္ဆေဒံ ကတ္တာ+တိရိယံ အနန္တေသု အပရိမာဏေသု စက္ကဝါဠေသု အနန္တာ အပရိမာဏာ သတ္တာ= အဝေရာဟောန္တု အဗ္ယာပဇ္ဈာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။ *(သုတ္တနိပါတဋ္ဌကထာ၊ ၁၊ ၁၈၉)*

(၁) ဥဒ္ဓံယာဝ ဘဝဂ္ဂါစ၊ အဓော ယာဝ အဝီစိနော။
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ ယေသတ္တာ ပထဝီစရာ။
အဗ္ယာပဇ္ဈာ နိဝေရာစ၊ နိဒ္ဒုက္ခာ စာနုပဒ္ဒဝါ။

(၂) ဥဒ္ဓံယာဝ ဘဝဂ္ဂါစ၊ အဓော ယာဝ အဝီစိနော။
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ ယေသတ္တာ ဥဒကေစရာ။
အဗ္ယာပဇ္ဈာ နိဝေရာစ၊ နိဒ္ဒုက္ခာ စာနုပဒ္ဒဝါ။

(၃) ဥဒ္ဓံယာဝ ဘဝဂ္ဂါစ၊ အဓော ယာဝ အဝီစိနော။
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ ယေသတ္တာ အာကာသေစရာ။
အဗ္ယာပဇ္ဈာ နိဝေရာစ၊ နိဒ္ဒုက္ခာ စာနုပဒ္ဒဝါ။

http://www.dhammadownload.com

ဒိသာဗရဏ အရပ်(၁၀)မျက်နှာ မေတ္တာပွားနည်း

(၁) အရှေ့အရပ်၌ရှိသော = အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

(၂) အနောက်အရပ်၌ရှိသော = အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်း ကြပါစေ။

(၃) မြောက်အရပ်၌ရှိသော = အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

(၄) တောင်အရပ်၌ရှိသော = အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

(၅) အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော = အနန္တ စကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

(၆) အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော = အနန္တ

http://www.dhammadownload.com

စကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

(၇) အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော = အနန္တ စကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြ ပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

(၈) အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော = အနန္တ စကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန် ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြ ပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်း ကြပါစေ။

(၉) အောက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တ စကြာ ဝဠာ အပါယ်ဘုံသား အနန္တသတ္တဝါတို့ = ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

(၁၀) အထက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တ စကြာဝဠာ အနန္တနတ်ပြဟ္မာတို့ = ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်းငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြ ပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်း ကြပါစေ။

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၊ ၃၁၄)

http://www.dhammadownload.com

(၁) အရှေ့အရပ်မျက်နှာ၌ ရှိနေကြကုန်သော ၁/သတ္တဝါ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၂/ထွက်သက် ဝင်သက်ရှု ရှိုက်ကြသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၃/ကိုယ်ထင်ရှားရှိသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၄/ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၅/ခန္ဓာအတွေဘော၌ အကျုံးဝင်သူ အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း (အနောဒိဿကမေတ္တာ ၅-မျိုး) ၆/အမျိုးသမီး မိန်းမအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၇/အမျိုးသား ယောကျ်ား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၈/အရိယာအားလုံးတို့ သည်လည်းကောင်း ၉/ပုထုဇဉ် အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၀/နတ်ပြဟ္မာအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၁/လူသား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၂/ဝိနိပါတိက အပါယ်ဘုံသား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း (သြဒိဿက မေတ္တာ ၇-မျိုး) အတွင်းအပ ဘေးရန်မရှိကြပါစေ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒမှ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ် စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်း ရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ မိမိ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် အတွေဘောကို ဆောင်နိုင်ကြပါ စေကုန် သတည်း။

(၂) အနောက်အရပ်မျက်နှာ၌ ရှိနေကြကုန်သော ၁/သတ္တဝါ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၂/ထွက်သက် ဝင်သက်ရှုရှိုက် ကြသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၃/ကိုယ်ထင်ရှားရှိသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၄/ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့သည်လည်း ကောင်း ၅/ခန္ဓာအတွေဘော၌ အကျုံးဝင်သူ အားလုံး တို့သည်

http://www.dhammadownload.com

လည်းကောင်း (အနောဒိသကမေတ္တာ ၅-မျိုး) ၆/အမျိုး သမီး မိန်းမအားလုံးတို့ သည်လည်းကောင်း ၇/အမျိုးသား ယောကျ်ား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၈/အရိယာအားလုံး တို့သည် လည်းကောင်း ၉/ပုထုဇဉ် အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၀/နတ်ပြဟ္မာအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၁၁/လူသား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၂/ဝိနိပါတိက အပါယ်ဘုံသား အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း (သြဒိသက မေတ္တာ ၇-မျိုး) အတွင်းအပ ဘေးရန်မရှိကြပါစေ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒမှ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်း ရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ချမ်းသာလွယ် ကူစွာ မိမိ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်ဘောကို ဆောင်နိုင်ကြပါ စေကုန်သတည်း။

(၃) မြောက်အရပ်မျက်နှာ၌ ရှိနေကြကုန်သော ၁/သတ္တဝါ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၂/ထွက်သက် ဝင်သက်ရှုရှိုက် ကြသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၃/ကိုယ်ထင်ရှားရှိသူ အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း ၄/ပုဂ္ဂိုလ် အားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၅/ခန္ဓာအတွင်ဘော၌ အကျုံးဝင်သူ အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း (အနောဒိသက မေတ္တာ ၅-မျိုး) ၆/အမျိုး သမီး မိန်းမအားလုံးတို့ သည်လည်းကောင်း ၇/အမျိုးသား ယောကျ်ား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၈/အရိယာအားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း ၉/ပုထုဇဉ် အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း

http://www.dhammadownload.com

၁၀/နတ်ဗြဟ္မာအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၁၁/လူသား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၂/ဝိနိပါတိက အပါယ်ဘုံသား အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း (ဩဒိဿက မေတ္တာ ၇-မျိုး) အတွင်းအပ ဘေးရန်မရှိကြပါစေ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒမှ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်း ရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ချမ်းသာ လွယ်ကူစွာ မိမိ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်ဘောကို ဆောင်နိုင်ကြပါ စေကုန်သတည်း။

(၄) တောင်အရပ်မျက်နှာ၌ ရှိနေကြကုန်သော ၁/သတ္တဝါ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၂/ထွက်သက် ဝင်သက်ရှုရှိက် ကြသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၃/ကိုယ်ထင်ရှားရှိသူ အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း ၄/ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၅/ခန္ဓာအတွင်ဘော၌ အကျုံးဝင်သူ အားလုံးတို့ သည်လည်းကောင်း (အနောဒိဿကမေတ္တာ ၅-မျိုး) ၆/အမျိုး သမီး မိန်းမအားလုံးတို့ သည်လည်းကောင်း ၇/အမျိုးသား ယောကျ်ား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၈/အရိယာအားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း ၉/ပုထုဇဉ် အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၀/နတ်ဗြဟ္မာအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၁၁/လူသား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၂/ဝိနိပါတိက အပါယ်ဘုံသား အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း (ဩဒိဿက မေတ္တာ ၇-မျိုး) အတွင်းအပ ဘေးရန်မရှိကြပါစေ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒမှ

http://www.dhammadownload.com

ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်း ရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ချမ်းသာ လွယ်ကူစွာ မိမိ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်ဘောကို ဆောင်နိုင်ကြပါ စေကုန်သတည်း။

(၅) အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်မျက်နှာ၌ ရှိနေကြကုန်သော ၁/သတ္တဝါအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၂/ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်ကြသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၃/ကိုယ်ထင်ရှားရှိသူ အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း ၄/ပုဂ္ဂိုလ် အားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၅/ခန္ဓာအတွင်ဘော၌ အကျုံးဝင်သူ အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း (အနောဒိဿက မေတ္တာ ၅-မျိုး) ၆/အမျိုး သမီး မိန်းမအားလုံးတို့ သည်လည်းကောင်း ၇/အမျိုးသား ယောကျ်ား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၈/အရိယာအားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း ၉/ပုထုဇဉ် အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၀/နတ်ဗြဟ္မာအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၁၁/လူသား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၂/ဝိနိပါတိက အပါယ်ဘုံသား အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း (ဩဒိဿက မေတ္တာ ၇-မျိုး) အတွင်းအပ ဘေးရန်မရှိကြပါစေ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒမှ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်း ရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ချမ်းသာ လွယ်ကူစွာ မိမိ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်ဘောကို ဆောင်နိုင်ကြပါ စေကုန်သတည်း။

http://www.dhammadownload.com

(၆) အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ်မျက်နှာ၌ ရှိနေကြကုန်သော ၁/သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၂/ထွက်သက်ဝင်သက်ရှူရှိုက်ကြသူ အားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၃/ကိုယ်ထင်ရှားရှိသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၄/ပုဂ္ဂိုလ် အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၅/ခန္ဓာအတွေ့ ဘောဂ၌ အကျုံးဝင်သူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း (အနော ဒိဿကမေတ္တာ ၅-မျိုး) ၆/အမျိုးသမီး မိန်းမအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၇/အမျိုးသား ယောကျ်ား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၈/အရိယာအားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း ၉/ပုထုဇဉ် အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၀/နတ်ပြဟ္မာ အားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၁၁/လူသား အားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၁၂/ဝိနိပါတိက အပါယ်ဘုံသား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း (ဩဒိဿက မေတ္တာ ၇-မျိုး) အတွင်းအပ ဘေးရန် မရှိကြပါစေ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒမှ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်း ရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ မိမိ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွေ့ဘောကို ဆောင်နိုင်ကြပါ စေကုန်သတည်း။

(၇) အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်မျက်နှာ၌ ရှိနေကြကုန်သော ၁/သတ္တဝါအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၂/ထွက်သက်ဝင်သက်ရှူရှိုက်ကြသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၃/ကိုယ်ထင်ရှားရှိသူ အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း ၄/ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး

http://www.dhammadownload.com

တို့သည်လည်းကောင်း ၅/ခန္ဓာအတ္တဘောဌ် အကျုံးဝင်သူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း (အနောဒိသကမေတ္တာ ၅-မျိုး) ၆/အမျိုးသမီး မိန်းမအားလုံးတို့ သည်လည်းကောင်း ၇/အမျိုးသား ယောကျ်ား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၈/အရိယာ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၉/ပုထုဇဉ် အားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၁၀/နတ်ပြဟ္မာအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၁၁/လူသား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၂/ဝိနိပါတိက အပါယ်ဘုံသား အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း (ဩဒိသက မေတ္တာ ၇-မျိုး) အတွင်းအပ ဘေးရန်မရှိကြပါစေ၊ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒမှ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်း ရှိကြကုန်သည် ဖြစ်၍ ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ မိမိ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကို ဆောင်နိုင်ကြပါ စေကုန်သတည်း။

(၈) အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်မျက်နှာ၌ ရှိနေကြ ကုန်သော ၁/သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၂/ထွက်သက် ဝင်သက်ရှူရှိုက်ကြသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၃/ကိုယ် ထင်ရှားရှိသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၄/ပုဂ္ဂိုလ် အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း ၅/ခန္ဓာအတ္တဘောဌ် အကျုံး ဝင်သူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း (အနောဒိသက မေတ္တာ ၅-မျိုး) ၆/အမျိုးသမီး မိန်းမအားလုံးတို့ သည်လည်းကောင်း ၇/အမျိုး သား ယောကျ်ား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၈/အရိယာ

http://www.dhammadownload.com

အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း ၉/ပုထုဇဉ် အားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၁၀/နတ်ပြဟ္မာအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၁၁/လူသား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၂/ဝိနိပါတိက အပါယ်ဘုံသား အားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း (ဩဒိဿက မေတ္တာ ၇-မျိုး) အတွင်းအပ ဘေးရန်မရှိကြပါစေ၊ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒမှ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်း ရှိကြကုန်သည် ဖြစ်၍ ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ မိမိ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်ဘောကို ဆောင်နိုင်ကြပါ စေကုန်သတည်း။

(၉) အောက်အရပ်၌ ရှိနေကြကုန်သော ၁/သတ္တဝါ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၂/ထွက်သက် ဝင်သက်ရှုရှိုက် ကြသူအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၃/ကိုယ်ထင်ရှား ရှိသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၄/ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၅/ခန္ဓာအတွင်ဘော၌ အကျုံးဝင်သူ အားလုံးတို့ သည်လည်းကောင်း (အနောဒိဿကမေတ္တာ ၅-မျိုး) ၆/အမျိုးသမီးမိန်းမ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၇/အမျိုး သားယောကျ်ားအားလုံး တို့သည် လည်းကောင်း ၈/အရိယာ အားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၉/ပုထုဇဉ်အားလုံး တို့သည် လည်းကောင်း ၁၀/နတ်ပြဟ္မာအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၁၁/လူသားအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၁၂/ဝိနိပါတိက အပါယ်ဘုံသား အားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း (ဩဒိဿက

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာ ၇-မျိုး) အတွင်းအပ ဘေးရန်မရှိကြပါစေ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒမှ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်း ရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ မိမိ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကို ဆောင်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

(၁၀) အထက်အရပ်၌ ရှိနေကြကုန်သော ရှိနေကြကုန်သော ၁/သတ္တဝါအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၂/ထွက်သက်ဝင်သက်ရှူရှိုက်ကြသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၃/ကိုယ်ထင်ရှားရှိသူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၄/ပုဂ္ဂိုလ် အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၅/ခန္ဓာအတ္တဘောဘ၌ အကျုံး ဝင်သူ အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း (အနောဒိဿကမေတ္တာ ၅-မျိုး) ၆/အမျိုးသမီး မိန်းမအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၇/အမျိုးသားယောက်ျား အားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၈/အရိယာအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၉/ပုထုဇဉ်အားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း ၁၀/နတ်ဗြဟ္မာအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၁/လူသားအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ၁၂/ဝိနိပါတိက အပါယ်ဘုံသားအားလုံး တို့သည်လည်းကောင်း (ဩဒိဿက မေတ္တာ ၇-မျိုး) အတွင်းအပ ဘေးရန်မရှိကြပါစေ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒမှ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်း ရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ မိမိ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကို ဆောင်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

http://www.dhammadownload.com

၆-အကြည်ဓာတ် (၆)ပါး မေတ္တာပွားနည်း

(၁) အကျွန်ုပ်၏ စက္ခုပသာဒ - မျက်စိအကြည်ဓာတ်ရုပ်+ စက္ခုဝိညာဏ် မြင်သိစိတ်=ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ချမ်းသာသလို(သတ္တဝါများ)၏ စက္ခုပသာဒ-မျက်စိ အကြည်ဓာတ်ရုပ်+စက္ခုဝိညာဏ် မြင်သိစိတ်လည်း ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းချမ်းသာပါစေ။

(၂) အကျွန်ုပ်၏ သောတပသာဒ - နားအကြည်ဓာတ်ရုပ် + သောတဝိညာဏ် ကြားသိစိတ် = ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းချမ်းသာသလို (သတ္တဝါများ)၏ သောတ ပသာဒ- နား အကြည်ဓာတ်ရုပ်+သောတဝိညာဏ် ကြားသိ စိတ်လည်း ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ချမ်းသာပါစေ။

(၃) အကျွန်ုပ်၏ ဃာနပသာဒ-နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်ရုပ် +ဃာနဝိညာဏ် နံသိစိတ်=ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ချမ်းသာသလို(သတ္တဝါများ)၏ ဃာနပသာဒ-နှာခေါင်း အကြည် ဓာတ်ရုပ်+ဃာနဝိညာဏ် နံသိစိတ်လည်း ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ချမ်းသာ ပါစေ။

(၄) အကျွန်ုပ်၏ ဇိဝှါပသာဒ - လျှာအကြည်ဓာတ်ရုပ် + ဇိဝှါဝိညာဏ် စားသိစိတ် = ဘေးရန် ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ချမ်းသာသလို(သတ္တဝါများ)၏ ဇိဝှါပသာဒ-လျှာ အကြည်ဓာတ်ရုပ်+ ဇိဝှါဝိညာဏ် စားသိစိတ်လည်း ဘေးရန် ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ချမ်းသာပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

(၅) အကျွန်ုပ်၏ ကာယပသာဒ-ကိုယ်လုံးအကြည်ဓာတ်ရုပ် + ကာယဝိညာဏ်-ထိသိစိတ်=ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ချမ်းသာသလို(သတ္တဝါများ)၏ ကာယပသာဒ-ကိုယ်လုံး အကြည်ဓာတ်ရုပ်+ကာယဝိညာဏ်-ထိသိစိတ်လည်း ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ချမ်းသာ ပါစေ။

(၆) အကျွန်ုပ်၏ မနောဒွါရ-ဘဝင်မနောအကြည်ဓာတ်+ မနောဝိညာဏ်-သိစိတ် = ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ချမ်းသာသလို(သတ္တဝါများ)၏ မနောဒွါရ - ဘဝင်မနော အကြည် ဓာတ် +မနောဝိညာဏ်-သိစိတ်လည်း ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ချမ်းသာပါစေ။ (ဆည်ကြီးဆရာတော်)

၇-ခရိုးသွား မေတ္တာပိုဒ်များ

(၁) ငါ၏ ရှေ့တူရူအရပ် သွားမည့်နေရာ၌ ရှိကြကုန်သော = နတ်လူ တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါအားလုံး တို့သည် ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်း၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

(၂) ငါ၏ နောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော = နတ်လူ တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်း၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

(၃) ငါ၏ လက်ဝဲဘက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော=နတ်လူ တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် ဘေးရန်ကြောင့်ကြ

http://www.dhammadownload.com

ဆင်းရဲကင်းရှိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

(၄) ငါ၏ လက်ျာဘက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော = နတ်လူ တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်းရှိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

(၅) ငါ၏ အထက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော = နတ်လူ တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲ ကင်းရှိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

(၆) ငါ၏ အောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော = နတ်လူ တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်းရှိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။ (တောင်တန်းဆရာတော်)

၈-မြို့+ရွာ+ရပ်ကွက်+အိမ်+ရုံး+ကျောင်းတို့သို့ ဒရိုးသွား မေတ္တာပို့နည်း

(၁) မြို့စောင့်နတ်များ အမှူးထား၍ မြို့သား မြို့သူ= ခပ်သိမ်းသူတို့ ကြည်ဖြူကိုယ်စိတ် ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကြည်ဖြူ ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာကြပါစေ၊ ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၂) ရွာစောင့်နတ်များ အမှူးထား၍ ရွာသား ရွာသူ= ခပ်သိမ်းသူတို့ ကြည်ဖြူကိုယ်စိတ် ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကြည်ဖြူ

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာကြပါစေ၊ ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၃) ရပ်ကွက်စောင့်နတ်များ အမှူးထား၍ ရပ်ကွက်သား ရပ်ကွက်သူ= ခပ်သိမ်းသူတို့ ကြည်ဖြူ ကိုယ်စိတ် ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကြည်ဖြူ ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာကြပါစေ၊ ဥပဒ် ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေး ကြပါစေ။

(၄) အိမ်စောင့်နတ်များ အမှူးထား၍ အိမ်သား အိမ်သူ = ခပ်သိမ်းသူတို့ ကြည်ဖြူကိုယ်စိတ် ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကြည်ဖြူကိုယ်စိတ် ကျန်းမာကြပါစေ၊ ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၅) ရုံးစောင့်နတ်များ အမှူးထား၍ ရုံးသား ရုံးသူ = ခပ်သိမ်း သူတို့ ကြည်ဖြူကိုယ်စိတ် ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကြည်ဖြူ ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာကြပါစေ၊ ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၆) ကျောင်းစောင့်နတ်များ အမှူးထား၍ ကျောင်းသား ကျောင်းသူ = ခပ်သိမ်းသူတို့ ကြည်ဖြူကိုယ်စိတ် ချမ်းသာ ကြပါစေ၊ ကြည်ဖြူကိုယ်စိတ် ကျန်းမာကြပါစေ၊ ဥပဒ် ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၇) ကျောင်းစောင့်နတ်များ အမှူးထား၍ စာချ စာသင် ရဟန်းရှင်တို့= ကြည်ဖြူကိုယ်စိတ် ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကြည်ဖြူကိုယ်စိတ် ကျန်းမာကြပါစေ၊ ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။ (မင်းကွန်းဆရာတော်)

http://www.dhammadownload.com

၉-ဂြိုဟ်မင်းများနှင့်နေ့သား ပေတ္တာပိုဋ်နည်း

(၁) တနင်္ဂနွေ ဂြိုဟ်မင်းရာဇာ သပရိဝါရာ၊ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၂) တနလ်ာ ဂြိုဟ်မင်းရာဇာ သပရိဝါရာ၊ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၃) အင်္ဂါ ဂြိုဟ်မင်းရာဇာ သပရိဝါရာ၊ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၄) ဗုဒ္ဓဟူး ဂြိုဟ်မင်းရာဇာ သပရိဝါရာ၊ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၅) စနေ ဂြိုဟ်မင်းရာဇာ သပရိဝါရာ၊ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၆) ကြာသပတေး ဂြိုဟ်မင်းရာဇာ သပရိဝါရာ၊ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၇) ရာဟု ဂြိုဟ်မင်းရာဇာ သပရိဝါရာ၊ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၈) သောကြာ ဂြိုဟ်မင်းရာဇာ သပရိဝါရာ၊ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၉) ကိတ် ဂြိုဟ်မင်းရာဇာ သပရိဝါရာ၊ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(မူလ ရန်ကင်းချောင်ဆရာတော်)

http://www.dhammadownload.com

၁။ တနင်္ဂနွေ ဂြိုဟ်မင်းနှင့် တနင်္ဂနွေနေ့ဖွား သားသမီးများ ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်းရှိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၂။ တနလင်္လာ ဂြိုဟ်မင်းနှင့် တနလင်္လာနေ့ဖွား သားသမီးများ ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်းရှိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၃။ အင်္ဂါ ဂြိုဟ်မင်းနှင့် အင်္ဂါနေ့ဖွား သားသမီးများ ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်းရှိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူး ဂြိုဟ်မင်းနှင့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား သားသမီးများ ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်းရှိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၅။ ကြာသပတေး ဂြိုဟ်မင်းနှင့် ကြာသပတေးနေ့ဖွား သားသမီးများ ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်းရှိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၆။ သောကြာ ဂြိုဟ်မင်းနှင့် သောကြာနေ့ဖွား သားသမီးများ ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်းရှိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၇။ စနေ ဂြိုဟ်မင်းနှင့် စနေနေ့ဖွား သားသမီးများ ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်းရှိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

၈။ ရာဟု ဂြိုဟ်မင်းနှင့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖွား သားသမီးများ ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်းရှိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၉။ ကိတ် ဂြိုဟ်မင်းနှင့် တနလင်္ဂနေ့ဖွား သားသမီးများ ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်းရှိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၁၀-အနိုး+အဝေး မေတ္တာပြန့်ဝေ ပို့သနည်း

(က) ငါ၏ ကိုယ်မှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာရပါစေ။ (ခ) ချစ်ခင်မြတ်နိုး၊ အားကိုးထိုက်ပါ၊ လူများစွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။ ကျွေးဘူး ပေးဘူး၊ ကူညီဘူးသည့်၊ ကျေးဇူးကြီးပါ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။ (ဂ) ကျေးဇူးမပြု၊ ရန်မပြုတတ်၊ ကြားနေတတ်ပါ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။ (ဃ) ဘေးရန်ပြုတတ်၊ နှောက်ယှက်တတ်ငြား၊ ရန်သူများမှာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

၁။ (လှရတနာကျောင်း)အတွင်းမှာ= ရှိကြနေထိုင်ကြ ကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၂။ (ညောင်တုန်းကျောင်းဟိုက်)အတွင်းမှာ= ရှိကြနေထိုင်ကြ ကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

၃။ (ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်းလမ်း၊ နန္ဒဝန်လမ်းသစ်၊ ရေတာရှည်လမ်းဟောင်း၊ ကြားတောရလမ်း) ဝဲယာ အတွင်းမှာ = ရှိကြနေထိုင်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၄။ (ကြားတောရရပ်ကွက်)အတွင်းမှာ= ရှိကြနေထိုင်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၅။ (ဗဟန်းမြို့နယ်)အတွင်းမှာ = ရှိကြနေထိုင်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၆။ (ရန်ကုန်အနောက်ပိုင်းခရိုင်)အတွင်းမှာ= ရှိကြနေထိုင်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၇။ (ရန်ကုန်မြို့တော်)အတွင်းမှာ = ရှိကြနေထိုင်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၈။ (ရန်ကုန်တိုင်း)အတွင်းမှာ = ရှိကြနေထိုင်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

၉။ ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံအတွင်းမှာ = ရှိကြနေထိုင်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၁၀။ အရှေ့တောင်အာရှတိုက်အတွင်းမှာ = ရှိကြနေထိုင်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၁၁။ အာရှတိုက်အတွင်းမှာ = ရှိကြနေထိုင်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၁၂။ ဤကမ္ဘာအတွင်းမှာ = ရှိကြနေထိုင်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၁၃။ ဤစကြာဝဠာအတွင်းမှာ = ရှိကြနေထိုင်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၁၄။ ဇာတိခေတ် စကြာဝဠာတစ်သောင်းအတွင်းမှာ = ရှိကြနေထိုင်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၁၅။ အာဏာခေတ် စကြာဝဠာကုဋေတစ်သိန်းအတွင်းမှာ = ရှိကြနေထိုင်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

၁၆။ ဝိသယခေတ် အနန္တစကြာဝဠာမှာ = ရှိကြနေထိုင်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကြွေ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

(အမှတ်စဉ် - ၁ မှ ၈-တွင် မိမိနေထိုင်ရာ အိမ်၊ ခြံဝင်း၊ လမ်း၊ ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်မြို့တိုင်းတို့ကို ပြောင်းလဲ၍ ဆိုရန်ဖြစ်သည်။) ယခုမေတ္တာပွားနည်းအစဉ်မှာ ညပိုင်းပွားနည်း ဖြစ်ပြီး အတွင်းမှ အပြင်သို့ ချဲ့ဖြန့်၍ ပွားနည်း ဖြစ်သည်။ နံနက်ပိုင်းပွားနည်းမှာ အပြင်မှ အတွင်းသို့ ချုံး၍ပွားရပါမည်။

၁၁-မိုးညင်းဆရာတော်ကြီး၏ မေတ္တာအတ်ပိုလ္ဓတ်နည်း

၁။ ဒို့အိမ်တွင်းမှာ မျှားသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
၂။ ဒို့ဆိုင်တွင်းမှာ မျှားသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
၃။ ဒို့ကျောင်းတွင်းမှာ မျှားသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
၄။ ဒို့ရွာတွင်းမှာ မျှားသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
၅။ ဒို့မြို့တွင်းမှာ မျှားသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
၆။ ဒို့မြို့နယ်တွင်းမှာ မျှားသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
၇။ ဒို့ခရိုင်တွင်းမှာ မျှားသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
၈။ ဒို့ပြည်နယ်တွင်းမှာမျှားသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
၉။ ဒို့တိုင်းတွင်းမှာ မျှားသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
၁၀။ ဒို့နိုင်ငံတွင်းမှာ မျှားသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
၁၁။ ဒို့ကမ္ဘာတွင်းမှာ မျှားသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
၁၂။ ဒို့စကြာဝဠာတွင်းမှာမျှားသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် - မြဲပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

၁၃။ အနန္တစကြာဝဠာမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် - မြဲပါစေ။

၁၄။ အရှေ့အရပ်မှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

၁၅။ အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်မှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

၁၆။ တောင်အရပ်မှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

၁၇။ အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်မှာ များသတ္တာ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

၁၈။ အနောက်အရပ်မှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် - မြဲပါစေ။

၁၉။ အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ်မှာ များသတ္တာ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

၂၀။ မြောက်အရပ်မှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

၂၁။ အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်မှာ များသတ္တာ ချမ်းသာ - ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

၂၂။ အောက်အရပ်မှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

၂၃။ အထက်အရပ်မှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

၁၂-အမျှားသုံး မေတ္တာ ပိုဒ်နည်း

(၁) အဟံ-အဝေရော ဟောမိ အဗျာပဇ္ဇော ဟောမိ အနီဃော ဟောမိ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရာမိ။

http://www.dhammadownload.com

(၂) မမ မာတာပိတု အာစရိယ+ဉာတိ+မိတ္တ သမ္ဟာ= အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၃) သီမဋ္ဌသံဃော အဝေရော ဟောတု အဗျာပဇ္ဇော ဟောတု အနီဃော ဟောတု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရတု။

(၄) သီမဋ္ဌဒေဝတာ အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၅) အမှာကံ ဂေါစရဂါမေ ဣဿရဇနာ= အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(၆) အမှာကံ ဂေါစရဂါမေ မနုဿာ = အဝေရာ ဟောန္တု အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု အနီဃာ ဟောန္တု သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

(ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ စသော မေတ္တာပို့နည်းကို ဒိသာဖရဏာ မေတ္တာ ပို့နည်း၌ ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်)

(၁) ငါဟုခေါ်စရာ၊ ဤခန္ဓာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

(၂) မာတာ, ပိတာ၊ ဤနှစ်ဖြာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

(၃) အာစရိယာ၊ သင်ဆရာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

(၄) ဉာတိမိတ္တာ၊ ဆွေသဟာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

(၅) ကျောင်းတိုက်တွင်းမှာ၊ မျှားသံယာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

(၆) ကျောင်းတိုက်တွင်းမှာ၊ နတ်ဒေဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

(၇) မြို့ရွာတွင်းမှာ၊ စိုးရာဇာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

(၈) မြို့ရွာတွင်းမှာ၊ လူမျှားစွာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

(၉) ကိုယ်မှာစောင့်လာ၊ နတ်ဒေဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

(၁၀) အိမ်, ခြံစောင့်လာ၊ နတ်ဒေဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

(၁၁) မြို့ရွာစောင့်လာ၊ နတ်ဒေဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

(၁၂) တော, တောင်စောင့်လာ၊ နတ်ဒေဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

(၁၃) ဘုမ္မစိုးမဟာ၊ နတ်ဒေဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

(၁၄) ရက္ခစိုးမဟာ၊ နတ်ဒေဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

(၁၅) အာကာသစိုးမဟာ၊ နတ်ဒေဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း၊ ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

၁၃-သြကာသလောကနှင့်စပ်သော မေတ္တာပိုဒ်နည်း

၁။ ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်တို့ကြောင့် ဤနေရောင်ခြည် ထိသမျှ သတ္တဝါအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ၍ ချမ်းသာကြပါစေ။

၂။ ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်တို့ကြောင့် ဤမြေကြီးပေါ်တွင် ရှိသမျှ သတ္တဝါအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာ၍ ချမ်းသာကြပါစေ။

၃။ ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်တို့ကြောင့် ဤလရောင်ခြည် မိသမျှသတ္တဝါ အားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာ၍ ချမ်းသာကြပါစေ။

၄။ ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်တို့ကြောင့် ဤမြေကြီး ထဲတွင်ရှိသမျှ သတ္တဝါအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာ၍ ချမ်းသာ ကြပါစေ။

၅။ ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်တို့ကြောင့် ဤရေ

http://www.dhammadownload.com

ထဲတွင်ရှိသမျှ သတ္တဝါအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာ၍ ချမ်းသာကြပါစေ။

၆။ ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်တို့ကြောင့် ဤကောင်းကင်တွင် ရှိသမျှ သတ္တဝါအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာ၍ ချမ်းသာကြပါစေ။ (ဗောဓိတစ်ထောင် ဆရာတော်)

၁၄-ပုဗ္ဗဏှသုတ် မေတ္တာပို့နည်း

(၁) ဒုက္ခပ္ပတ္တာစ နိဒ္ဒုက္ခာ၊ ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။
(၂) ဘယပ္ပတ္တာစ နိဗ္ဘယာ၊ ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။
(၃) သောကပတ္တာစ နိသောကာ၊ ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။
ဒုက္ခပ္ပတ္တာစ နိဒ္ဒုက္ခာ၊ ဘယပ္ပတ္တာစ နိဗ္ဘယာ၊
သောကပတ္တာစ နိသောကာ၊ ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

(၁) ကိုယ်စိတ်မချမ်း ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းသို့ ဆိုက်ရောက်နေကြကုန်သော လုံးစုံမျှားစွာ သတ္တဝါမှန်သမျှ တို့သည် ဆင်းရဲကင်းပ ချမ်းသာအေးမြကြပါစေ။

(၂) ကြောက်ထိတ်လန့်ဘွယ် ဘေးရန်အန္တရာယ်သို့ ဆိုက်ရောက်နေကြကုန်သော လုံးစုံမျှားစွာ သတ္တဝါ မှန်သမျှတို့သည် ဘေးရန်ကင်းပ ချမ်းသာအေးမြကြပါစေ။

(၃) ဉာတိဘောဂ သီလ ဒိဋ္ဌိ ကပ်ငြိရောဂ ဗျသနကြောင့် စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်းသို့ ဆိုက်ရောက်နေကြကုန်သော လုံးစုံမျှားစွာ သတ္တဝါမှန်သမျှတို့သည် စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်းကင်းပ ချမ်းသာအေးမြကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

(၁) စကြာဝဠာအနန္တ၌ ရှိကြကုန်သော နတ်လူပြဟ္မာ သတ္တဝါ အားလုံးတို့သည် ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်း၍ ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝ ကြပါစေ။

(၂) အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌ နေကြကုန်သော အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား သတ္တဝါ အများတို့သည် ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်းငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

(၃) အကျွန်ုပ်အပေါ်မှာ ချစ်သူ+မချစ် မမုန်းသူ+ရန်သူများ အပါအဝင် အားလုံးသော (၇)၇က် (၇)နေ့ သားသမီးတို့သည် ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်း၍ ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာ ချမ်းသာ ကြပါစေ ကောင်းကျိုးလိုရာ ဆန္ဒပြည့်ဝကြပါစေ။

၁၅-မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော် မေတ္တာပို့နည်း

ပဇာသတ္တာ သုဿယန္တု၊ ဝုဋ္ဌဟန္တု သုမင်္ဂလာ။
ဒုဿေန္တု ဒုဂ္ဂတိ ဂါမိ၊ ပူရေန္တု သတ္တပါရမိ။

(၁) ကိုယ်စီကိုယ်ဌ၊ ကိုယ့်ဒေသ၊ ပျော်ကြသတ္တဝါတွေ၊ အိမ်မက်ရာမက်၊ ကောင်းစွာမက်၊ အိပ်စက်နိုင်ပါစေ၊

(၂) ကောင်းစွာမိုးသောက်၊ အလင်းရောက် ထမြောက်နိုင်ပါစေ၊

(၃) ဒုစရိုက်ဆိုး၊ အမိုက်မှိုင်း၊ ဖျက်ချိုးနိုင်ပါစေ၊

(၄) ကုသိုလ်ပါရမီ၊ နှစ်အဆီ၊ ကိုယ်စီဖြည့်နိုင်စေ။

(မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်)

http://www.dhammadownload.com

အရာတော်ကြီးများ၏ မေတ္တာပို့နည်းများ

၁၆-တောင်တန်းသာသနာပြု အရာတော် မေတ္တာပို့နည်း

၁။ စကြာဝဠာ အနန္တ၌ ရှိကြကုန်သော
နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည် ဘေးရန်ကြောင့်ကြ
ဆင်းရဲကင်း၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

၂။ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

၁၇-ပါချုပ်အရာတော် ဘဒ္ဒန္တနန္ဒမာလာဘိဝံသ မေတ္တာပို့နည်း

၁။ သတ္တဝါများစွာ ဘေးရန်ကင်း ချမ်းသာကြပါစေ။

၂။ မေတ္တာရေချမ်း သွန်းကာဖျန်း ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

၃။ သက်ရှည်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာ လိုရာဆန္ဒပြည့်ပါစေ။

၁၈-သီတဂူအရာတော် မေတ္တာပို့နည်း

၁။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဘေးရန်ကင်း ချမ်းသာကြပါစေ။

၂။ မေတ္တာနှလုံး ကိုယ်စီသုံး ရွှင်ပြုံးကြပါစေ။

၃။ မေတ္တာရန်သူ ဒေါသမူ အပူကင်းပါစေ။

၄။ မေတ္တရေချမ်း ကိုယ်စီဖျန်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၅။ ခန္ဓီ၏ရန် ဒေါသမာန် တွန်းလှန်နိုင်ကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

၆။ ခန္ဓီနှလုံး အစဉ်သုံး ရှင်ပြုံးကြပါစေ။

၇။ တို့မေတ္တာစွမ်း ကမ္ဘာလွှမ်း ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

၁၃-ကလေးဘဆရာတော် မေတ္တာပို့နည်း

၁။ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည်
လောဘမီးဓာတ် အရှိန်ဟပ်သဖြင့်
ငတ်မွတ်ခေါင်းပါး သေကျေပျက်စီးရခြင်း
ဘေးဆိုးကပ်ဆိုးကြီးမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

၂။ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည်
ဒေါသမီးဓာတ် အရှိန်ဟပ်သဖြင့် လက်နက်မျိုးစုံ
ထိခိုက်စူးရှ၍ သေကျေပျက်စီးရခြင်း
ဘေးဆိုးကပ်ဆိုးကြီးမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

၃။ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည်
မောဟမီးဓာတ် အရှိန်ဟပ်သဖြင့် ရောဂါမျိုးစုံ
စွဲကပ်၍ ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရသဖြင့် သေကျေပျက်စီးရခြင်းမှ
လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

၂၀-မဟာစည် ဆရာတော်ကြီး မေတ္တာနှင့် ဝိပဿနာဟူးနည်း

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊
ချမ်းသာကြပါစေ၊

ချမ်းသာစေချင်တာ၊ ရွတ်ဆိုချင်တာက နာမ်၊
ရွတ်ဆိုတာနှင့် အသံကရုပ်၊
အဲဒါကို ရှုမှတ်တာကလည်းနာမ်၊ ဒီရုပ်-
နာမ်မျှသာရှိသည်၊ ဒီရုပ်-နာမ်တွေဟာ ချက်ချင်းပင်
ကုန်ဆုံးချုပ်ပျက်သွားကြသောကြောင့်
မမြဲ,ဆင်းရဲ,အနတ္တသဘောတရားမျှပဲ။

ဆုတောင်း+အမျှပေးဝေခြင်း

(၁) သာရီရိကေ ပရိဘောဂေ၊ စေတျေ ဥဒ္ဒိသကေပိစ။
သဗ္ဗေ အာရက္ခကာ ဒေဝါ၊ သုခံ ယန္တု နဝံ နဝံ။

၁။ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ သရီရဓာတ် စေတီတော်မြတ်၌ရင်း၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ထည့်သွင်းထားသော ပရိဘောဂ စေတီတော်နှင့် ဗောဓိညောင်ပင်ဟူဆိုအပ်သော ပရိဘောဂ စေတီတော်၌ရင်း၊ ဆင်းတုရုပ်ဟား ဗုဒ္ဓခြေတော်ရာဟား၊ ဥဒ္ဒိသက စေတီများ၌ရင်း၊ စောင့်ရှောက်၍နေကြကုန်သော စေတီစောင့်နတ် သာသနာစောင့်နတ်တို့သည်

http://www.dhammadownload.com

အသစ်သစ်သော ချမ်းသာသုခသို့ ရောက်ကြရကြပါစေ ကုန်သတည်း။

(၂) **အာရက္ခ ဒေဝတာ မယုံ၊ ဥတကာ ဥတကာစ မေ။**
ဒါယကာပိစ မေ သဗ္ဗေ၊ သုခံ ယန္တု နဝံ နဝံ။

၂။ ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ ကျောင်း၊ အာရာမ်ကို စောင့်ကြသော ကိုယ်စောင့်နတ်၊ ကျောင်းစောင့်နတ်၊ အာရာမ်စောင့်နတ်တို့သည်ရင်း၊ ငါ၏ဆွေမျိုးတော်သူ မတော်သူတို့သည်ရင်း၊ ငါ့အား ပစ္စည်းလေးထွေ ပေးလှူပေသော ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာတို့သည်ရင်း၊ မပေးလှူသူတို့သည်ရင်း၊ အားလုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အသစ်သစ်သော ချမ်းသာသုခသို့ ရောက်ကြ ရကြပါစေကုန်သတည်း။

(၃) **မာတလိ လောကပါလာစ၊ သက္ကော ဗြဟ္မာသဟမ္ပတိ။**
မေတ္တေယျော ဟောဒိသတ္ထောစ၊ ရက္ခံ ဂဏ္ဏန္တု သာသနေ။

၃။ ရထားထိန်း မာတလိနတ်နှင့် ဓတရဋ္ဌနတ်မင်း ၊ ဝိရူဠ္ဍက နတ်မင်း၊ ဝိရူပက္ခ နတ်မင်း၊ ကုဝေရ နတ်မင်း ဟုဆိုအပ်ကုန်သော လောကပါလ နတ်မင်းကြီး(၄)ပါးတို့သည်ရင်း၊ သိကြား နတ်မင်းနှင့် သဟမ္ပတိ ဗြဟ္မာမင်းသည်ရင်း၊ မေတ္တေယျ ဘုရားလောင်း နတ်မင်းသည်ရင်း အုံ့ဖွယ်ရှစ်ဖြာ သာသနာ၌ အစောင့်အရှောက်ကို ယူကြလျက် စောင့်ရှောက်ကြပါစေကုန်သတည်း။

(သဒ္ဓနီတိသဒ္ဒါကျမ်း)

http://www.dhammadownload.com

ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ပြင့် ပူဇော်ခြင်း

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။
ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။
ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

ဝိဝဋ္ဋနိဿိတ ကုသိုလ်အုတောင်း အမျှဝေ

အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပတ္တိယာ ဇာတိ ဇရာ ဗ္ယာဓိ မရဏမှာ ပရိ မုစ္စိဿामိ။

ဣဒံမေ ပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။
ဣဒံမေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။
ဣဒံမေ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဒေမ။
ဣဒံမေ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗေသတ္တာ သမံ ပဋိလဘန္တု။

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး၊ မကကြူးသား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊ ရကြားပါစေ အမျှဝေ၏။

မသွေနိစ္စ ဤကာယကို စောင့်ထပေတတ် ကိုယ်စောင့်နတ်လည်း မလပ်စေရ ပေးဝေ၏။

မိတ္တဆွေဥာ ဆရာသမား ဘိုးဘွားကစ ယမရာဇာ ဒေဝါယက္ခ ဂန္ဓဗ္ဗာဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ် အထူးမှတ်၍ မပြတ်ပုညကုသလကို ရကြပါစေ အမျှဝေ၏။

http://www.dhammadownload.com

သင်ဌေသတ္တာ သတ္တဝါဟု နာနာလောက အနန္တတွင် မပြတ်စဉ်ကာ သတ္တာဝါသ ဘုံကိုးဝန္ဒင့် ဝိညာဏဌိတိ တည်ရှိ ခုနစ်ပါး မျှားစွာလုံးစုံ ဘုံသုံးဆယ့်တစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှ ဝေနေယျအား အမျှကုသိုလ် ပေးဝေလို၏။

ထိုကုသလ ဤပုညကို အမျှရကြသည် ဖြစ်စေသော်၊ ဝသုန္ဓရေ ဤမြေပံသု သိလာထုလည်း သက်သေအမှု တည်စေသော်။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာကွန်ရက် ဖြန့်ကျက်ခြင်း

စိန္တာမဏိမန္တာန်မေတ္တာ

လူနတ်ဗြဟ္မာ ရဟန်းရှင်လူ မိန်းမယောကျ်ား မရွေး ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် မကင်းနိုင်ကြပေ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် မကင်းနိုင်သူတိုင်းမေတ္တာကွန်ရက်ကို ဖြန့်ကျက်ထားထိုက်၏၊ သို့မှသာ ဘေးရန်ပေါသော အပူတော လောကကြီးထဲမှာ အန္တရာယ်ကင်းပြီး ငြိမ်းချမ်းသာယာ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ပေမည်။

ယင်းသို့ နေထိုင်နိုင်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတို့ကို နိကာယ်ငါးရပ် ပိဋကတ်သုံးပုံလာ ဒေသနာ လမ်းညွှန်များ ဖြင့်ဖင်း၊ မေတ္တာပွားများ အကျိုးဝတ္ထုများဖြင့်ဖင်း၊မေတ္တာပွားပုံ နည်းမျိုးစုံ ဖြင့်ဖင်း-တင်ပြထားသည်။

လောကတခွင်၊ မဆန့်ကျင်ဘဲ၊ ချစ်ခင်မြတ်လေး၊ ကျွမ်းဝင်ဆေးကား၊ ကြည်အေးမေတ္တာ၊ လက်တွေ့သာတည်း၊ ကိုယ်မှာအမြဲ၊ ဆောင်သုံးစွဲက၊ ဘေးလွဲရန်ကာ၊ စိတ်ချမ်းသာလျက်၊ စိန္တာမဏိ၊ တန်ခိုးရှိသို့၊ သိဒ္ဓိသီးသီး၊ ဘုန်းတန်းကြီးသည်၊ ရှိန်ပြီးမေတ္တာ၊ မန္တန်တည်း။