သာမထောကျော်

လက်စွဲ ဝိပဿနာ

သာမထောကျော်
လက်စွဲ ဝိပဿနာ

http://www.dhammadownload.com

လက်စွဲ ဝိပဿနာ

သာမဏေကျော်

(မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး
ဟောကြားရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်တွေထဲမှ
မှတ်သားဖွယ် စာသားလေးတွေကို
လင်္ကာသီကုံးကာ ဖော်ပြထားပါတယ်။)

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက် ● ၃၂၀၀၆၈၀၂၀၈
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် ● ၃၂၀၃၂၄၀၇၀၈
အုပ်ရေ ● ၁၀၀၀
အကြိမ် ● ပထမအကြိမ်
တန်ဖိုး ● ၆၀၀/-
ပုံနှိပ်ခြင်း ● ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
မျက်နှာဖုံးနှင့် ● ဒေါ်မေသက်ခိုင် (၀၈၂၉၄)
(ပြည့်စုံပုံနှိပ်တိုက်)
အတွင်းပုံနှိပ် အမှတ်–၂၀၆၊ မြေညီ၊
မိုလ်တထောင်ဘုရားလမ်း။
ထုတ်ဝေသူ ● ဦးတင်ကိုဦး
ရွှေရည်မြင့်မြတ်စာပေ
အမှတ်(၅၈၀/ခ)၊
အောင်ရတနာလမ်း၊
သယ်န်းကျွန်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။
အတွင်းဖလင် ● ကိုမြင့်သူ
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ● ကိုအောင်လွင်

သာမဏေကျော်စာပေ

သာမဏေကျော် မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်
(လော်ကားညယျာဥ်အနီး)
မှော်ဘီမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း–၇၀၉၆၈၀

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။ တရားရှုမှတ်ရမယ့် နေရာ ၁

၂။ တရားမရှုမှတ်ခင် ပြုဖွယ်များ ၂

၃။ တရားရှုမှတ်ဖို့ ထိုင်ပုံ ၅

၄။ ဖောင်းမှု - ပိန်မှု ရှုမှတ်ပုံ ၉

၅။ ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုမှတ်ပုံ ၃၂

၆။ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်ပုံ ၄၆

၇။ စိတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ ၅၁

၈။ ဝိပဿနာ ၅၆

၉။ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင် ၁၀၃

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၁)

တရားရှုမှတ်ရမယ့် နေရာ

တရားအားထုတ်ရန် အသင့်ပြင်ဆင်မှု - ပရိကံကို ပြသော စကားထဲ၌ တော၊ သစ်ပင်အောက်၊ လူသူ ကင်းဆိတ်သော ကျောင်းတို့ကို ရွေးချယ်၍ ညွှန်ပြသည်မှာ အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အထူးသင့်လျော်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သမာဓိဉာဏ် ရင့်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာမူကား နေရာမရွေးပင် အားထုတ်နိုင်ပေ၏။ ထိုနေရာ သုံးမျိုးတွင်လည်း ဆိတ်ငြိမ်ရာသည်သာလျှင် လိုရင်းပေတည်း။ (မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ပါဠိနိဿယ၊ ၃၅)

လင်္ကာ

* တော - သစ်ပင်အောက်, ဆိတ်ငြိမ်လှောက်,
  ရွေးကောက် မိန့်ခဲ့သည်။
* ဆိတ်ငြိမ်ရာသာ, ထိုထဲမှာ, မှန်စွာ လိုအပ်သည်။
* အားထုတ်စခါ, ထိုနေရာ,
  ထူးစွာ သင့်လျော်သည်။
* သမာဓိ - ဉာဏ်ဟာ, ရင့်ကျက်လာ,
  နေရာရွေးဖို့ မလိုပြီ။

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၂)

တရားမရှမှတ်ခင် ပြဿနာများ

ယခုဘဝမှာပင် မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်အောင် တကယ်တမ်း အားထုတ်လိုသော သူသည် အားထုတ်မည့် ကာလအတွင်း၌ ပလိဗောဓ - ကြောင့်ကြမှု ဟူသမျှကို ပြတ်စေအပ်၏။ သီလကို စင်ကြယ်စေအပ်၏။ ဤသီလသည် မဂ်ဉာဏ်အား ကျေးဇူးပြုပါစေဟု စိတ်ကို ညွတ်စေအပ်၏။ တရားအားထုတ်ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကဲ့ရဲ့ ပြစ်မှားဖူးတဲ့အတွက် အရိယူပဝါဒကံ၌ ယုံမှားရှိလျှင် ပြစ်မှားဖူးသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား သည်းခံပါဟု ကန်တော့ တောင်းပန်အပ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အထံသို့ မသွားနိုင်လျှင် ဆရာသမားထံ၌ ကန်တော့တောင်းပန်အပ်၏။ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားအား စွန့်လှူ အပ်နှင်းထားလျှင် "အားထုတ်ဆဲ၌ ကြောက်ဖွယ်အာရုံ ထင်ပေါ်လာသော်လည်း အကြောက်ကင်းခြင်း အကျိုးရှိသည်" ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဆရာအား အပ်နှင်းထားလျှင် "ဆရာက အားမနာဘဲ ဆုံးမသွန်သင်ပြုပြင်ပေးနိုင်ခြင်း အကျိုး

http://www.dhammadownload.com

ရှိသည်” ဟူ၍ လည်းကောင်း အဋ္ဌကထာ၌ မိန့်ဆိုသော ကြောင့် အားထုတ်မည့် ကာလအတွင်း၌ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားအား စွန့်လှူအပ်နှင်းထားခြင်း၊ “အားမနာဘဲ ဆုံးမသွန်သင်ပါ” ဟု ဆရာအား အပ်နှင်းထားခြင်းသည် ကောင်း၏။ ထိုသို့ မအပ်နှင်းသော်လည်း ဆရာ့စကား ကို ရိုသေစွာ လိုက်နာ၍ မနစ်မဆုတ် အားထုတ်သွား လျှင်ကား ရသင့်ရထိုက်သော ဉာဏ်ထူးတရားများကို ရနိုင်သည်သာတည်း။ “ရုပ်, နာမ်, ခန္ဓာဟူသော ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း၏ ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သည် ကောင်းမြတ်၏။ ထို နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်သိမြင်လျက် ကိလေသာတို့ကို ကင်းစေနိုင်သော မဂ်တရားသည်လည်း ကောင်းမြတ်၏။ ထိုမဂ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားထူးများကို ဤဝိပဿနာ အကျင့်ဖြင့် ဧကန်မုချ တွေ့မြင်ရပေတော့မည်” ဟု စိတ် ကို ညွှတ်စေအပ်၏။ ဘုရား, ရဟန္တာ, အရိယာသူမြတ် တို့၏ သွားမြဲလမ်းဖြစ်သော ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ် ရပေတော့မည်ဟု ဆင်ခြင်လျက် စိတ်ကို တက်ကြွစေ အပ်၏။ ထို့နောက် မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို တတ်သိသမျှ နှလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့အပ်၏။ ကျောင်းစောင့်နတ်များမှ စ၍ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါ တို့ကို “ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ” ဟု မေတ္တာ ပို့အပ်၏။ အသုဘနှင့် သေခြင်းတရားတို့ကိုလည်း စွမ်း နိုင်ပါက တစ်ခဏမျှ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်အပ်၏။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း - ဒုတိယတွဲ၊ ၁-၂)

http://www.dhammadownload.com

လက်ာ

* တရားအားထုတ်နေငြား, ကြောင့်ကြများ,
  ပယ်ရှားရပါသည်။
* ဤသီလကား, မဂ်ဉာဏ်အား,
  ရည်ထား ကျေးဇူးပြုလိမ့်မည်။
* သူတော်ကောင်းတွင်, ပြစ်မှားဖူးလျှင်,
  အရင် ကန်တော့ရပါသည်။
* မိမိကိုယ်ကား, ဘုရားအား, အပ်ထား စွန့်ရသည်။
* မိမိကိုယ်ကား, ဆရာအား, အပ်ထားစွန့်ရသည်။
* မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်, စိတ်ညွတ်ရန်, အမှန် လိုအပ်သည်။
* အရိယာသွားလမ်း, ငါ လျှောက်လှမ်း,
  ရွှင်လန်း တက်ကြွရပါသည်။
* ဘုရားဂုဏ်များ, အောက်မေ့ပွား,
  တတ်အားသမျှ လုပ်ရသည်။
* မေတ္တာပွားရ, အသုဘ, တစ်ခဏမျှ တွေးရသည်။
* သေခြင်းကိုလည်း, ခဏပဲ,
  စိတ်ထဲ ဆင်ခြင်ရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၃)

တရားရှုမှတ်ဖို့ ထိုင်ပုံ

ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်ကိုသာ ညွှန်ပြသည်မှာလည်း အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အထူးသင့်လျော်သော ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ နောက်ကာလ၌ကား ဣရိယာပုထ် (၄) ပါးလုံးမှာပင် မပြတ်အားထုတ်ရ၏။ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ရန် ညွှန်ပြချက်မှာလည်း ကြာရှည်စွာ ထိုင်နိုင်စေရန် ဖြစ်ပေသည်။ နောက်ကာလ၌ကား တစ်ပါးသော ထိုင်ပုံ၊ ထိုင်နည်းတို့ဖြင့်လည်း ထိုင်လျက် အားထုတ်ရ သည်သာတည်း။ အထူးသတိပြုရန်မှာ ထိုင်သောအခါ ၌ ခြေထောက်များကို ကျပ်တည်းစွာ ဖိညှပ် ခေါက်ခွေ လျက် မထိုင်ရ။ မဖိ၊ မညှပ်ဘဲ ချောင်ချိစွာသာလျှင် ထိုင် ရမည်။ သို့မှ ကြာရှည်စွာ ထိုင်နိုင်၍ တစ်စပ်တည်း ကြာ ရှည်စွာ သမာဓိဉာဏ်ကို ပွားစေနိုင်မည်။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ပါဠိနိဿယ၊ ၃၅-၃၆)

လင်္ကာ

* အားထုတ်စခါ, ထိုင်မှတ်ပါ,
ဗုဒ္ဓမြွတ်စွာ ညွှန်ကြားသည်။

http://www.dhammadownload.com

* အားထုတ်စခါ, ထိုင်မူရာ, ထူးသာ သင့်လျော်သည်။
* နောက်ကာလတွင်, သင့်သလိုပင်,
  အသင် မှတ်နိုင်သည်။
* ထက်ဝယ်ဖွဲ့ထိုင်, အခြားထိုင်,
  တထိုင်ထိုင်နဲ့ ထိုင်ရသည်။
* တင်ပျဉ်ခွေကာ, ထိုင်တာဟာ,
  ရှည်ကြာ ထိုင်နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။
* နောက်ကာလမှာ, ခြားထိုင်ပါ,
  ကြိုက်ရာ လုပ်နိုင်သည်။
* ခြေချင်း မဖိ, ချောင်ချောင်ချိ,
  ထိုင်သည့်နည်းဟာ ပိုကောင်းသည်။
* သို့မှ ရှည်ကြာ, ထိုင်နိုင်ကာ,
  ဉာဏ်ပါ သမာဓိ ဖြစ်လာမည်။

ကြာကြာမှတ်ဖို့

တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားထုတ်ခါစမှာ အများအားဖြင့် ထိုင်ပြီး အားထုတ်ကြရတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက တင်ပျဉ်ခွေပြီး ထိုင်ဖို့ ညွှန်ကြားထားပါတယ်။ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပုံက (၃) မျိုးရှိတယ်။

၁။ ဘုရားဆင်းတုတော်များလို ထိုင်ပုံ။

၂။ ခြေသလုံးချင်း ယှဉ်၍ဖြစ်စေ၊
အချင်းချင်းတင်၍ဖြစ်စေ ထိုင်ပုံ။

၃။ မြန်မာအမျိုးသမီးများလို ပုဆစ်တုပ်၍ ထိုင်ပုံ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီထိုင်ပုံကို အမှုပလ္လင်၊ ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခွေထိုင်တာလို့ မှတ်ယူကြပါတယ်။ အဲဒီထိုင်ပုံ (၃) မျိုးထဲက ကြိုက်တဲ့ထိုင်ပုံနဲ့ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများလည်း အများရှေ့မှာ မဟုတ်ရင်တော့ ကြိုက်သလို ထိုင်နိုင်တာပါပဲ။ လိုရင်းကတော့ ကြာရှည်စွာ ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်နိုင်ဖို့က အရေးကြီးတာပါပဲ။ မလှုပ်မပြင်ဘဲ ကြာကြာထိုင်ပြီး ရှုမှတ်နေနိုင်ရင် သမာဓိ ဖြစ်လွယ်တတ်တယ်။ သမာဓိဖြစ်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ တတ်နိုင်ရင် ဈာန်သမာဓိရပြီးမှ ဝိပဿနာရှုတာက သာပြီး ဉာဏ်ဖြစ်လွယ်တာ ကောင်းတာပဲ။ ဝိပဿနာက စပြီး ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သမာဓိရအောင်ကို တော်တော်ကြိုးစားရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြာရှည်စွာ ထိုင်ပြီး ရှုဖို့ရာ အရေးကြီးပါတယ်။

(တက္ကသိုလ် ဝိပဿနာ တရားတော်၊ ၇၃)

လင်္ကာ

* ဘုရားဆင်းတု, ထိုင်ပုံပြု, ထိုင်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
* ခြေသလုံးချင်း, ယှဉ်ထားခြင်း,
တင်ခြင်း ထိုင်နိုင်သည်။
* ပုဆစ်တုပ်ကာ, ထိုင်တာဟာ,
မြန်မာအမျိုးသမီးထိုင် ဖြစ်ပါသည်။
* ကြိုက်ရာ ထိုင်နည်း, ရွေးချယ်ပြီး,
ကြာကြီး မှတ်ဖို့ လိုပါသည်။
* မလှုပ်မပြင်, ကြာရှည်ပင်,
မှတ်လျှင် သမာဓိ ဖြစ်လွယ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

မတ်မတ်ထားရမယ်

တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပြီးတော့ ကိုယ်အနေအထားကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ပြတော်မူပါသေးတယ်။ အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထားပါ တဲ့။ ကိုယ်ကို ကုန်းကုန်းကြီး၊ လျော့တော့တော့ကြီး ထားပြီး ထိုင်နေရင် ကာယိကဝီရိယအား လျော့နေတာနဲ့ သမာဓိဉာဏ် မဖြစ်လွယ်ဘဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အထက်ပိုင်း ကိုယ်ကို မတ်မတ်တောင့်တင်းစွာ ထားရမယ်။ ဒါမှ ရှူမှတ်လို့လည်း ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလို မတ်မတ်ထားပြီးတဲ့နောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ သတိကို ပို့ထားပါတဲ့။

(တက္ကသိုလ် ဝိပဿနာ တရားတော်၊ ၇၃)

လင်္ကာ

* ထက်ပိုင်းကိုယ်မှာ, ကုန်းလျော့ကာ,
ထားရာ ဝီရိယလျော့နေသည်။

* ဝီရိယလျော့ပြန်, သမာဓိဉာဏ်,
ဖြစ်ရန် ခက်ပါသည်။

* ထို့ကြောင့် ထက်ပိုင်း, ကိုယ်တစ်ပိုင်း,
မတ်ခိုင်းရပါသည်။

* မျက်စိမှိတ်လေ, ခေါင်းမတ်စေ,
စိတ်နေ ဝမ်းဗိုက်ဆီ။

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၄)

ဖောင်းမှု – ပိန်မှုရှုမှတ်ပုံ

မိမိ၏ ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်ဖြင့် စူးစိုက်ကြည့်နေပါ။ ဖောင်းကြွလာတာ၊ ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ဝင်သက်ရှူခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းကြွ ရွေ့ရှားလာသည်ကို 'ဖောင်းတယ်' ဟု မှတ်၊ ဖောင်းခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းတက်လာတာကို ထင်ရှားသိရမည်။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၂)

လင်္ကာ

* ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှာ၊ စိတ်စိုက်စွာ၊
  ကြည့်ကာ နေရသည်။
* အသက်ရှူရာ၊ ဝမ်းဗိုက်ဟာ၊
  ဖောင်းတက်လာတာ တွေ့ရမည်။
* ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းလတ်၊ ဖောင်းတယ် မှတ်၊
  စိတ်ကပ် လိုက်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

အစမှအဆုံးထိ

ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းစကနေပြီး ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် ဖောင်းတက်လာတာကလေးကို မျက်စိနဲ့ မြင်တာလို သေသေချာချာ သိသွားစေရမယ်။

(ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၂၉)

လင်္ကာ

* ဖောင်းစမှ စ, ဆုံးထိပ,
စိတ်က ကပ်အောင် လိုက်ရသည်။

* ဖောင်းတာ - မှတ်တာ, ဤနှစ်ဖြာ,
ကပ်ကာ နေရသည်။

ပိန်တယ် မှတ်

ထွက်သက် ရှိုက်ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက် ပိန်ကျ ရွေ့ရှာသည်ကို 'ပိန်တယ်' ဟု မှတ်၊ ပိန်ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက် ပိန်ကျသွားတာကို ထင်ရှားသိရမည်။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၂)

လင်္ကာ

* အသက်ရှိုက်ရာ, ဝမ်းဗိုက်ဟာ,
ပိန်ကျသွားတာ တွေ့ရမည်။

* ဝမ်းဗိုက် ပိန်လတ်, ပိန်တယ်မှတ်,
စိတ်ကပ် လိုက်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

အံကျကိုက်သွားစေရမယ်

ပိန်တာကို မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ပိန်ကျသွားတာကလေးကို ပိန်စက ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် မျက်စိနဲ့ မြင်သလို ထင်ထင်ရှားရှား သိသွားစေရမယ်။ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ရင် ဖောင်းတာနဲ့ အသိနဲ့ ကပ်သွားစေရမယ်။ ခဲနဲ့ ပစ်လိုက်တော့ ဖတ်ခနဲ ထိမှန်သွားတာလို ဟိုက ပေါ်လာတဲ့ မှတ်စရာအာရုံနဲ့ ဒီက ရှုမှတ်လိုက်တဲ့ စိတ်ဟာ တစ်ခါတည်း အံကျ ကိုက်ကိုက်သွားအောင်လို့ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တော့လည်း အတူတူပဲ။ ပိန်တာနဲ့ မှတ်တာဟာ အံကျ ကိုက်သွားစေရမယ်။

(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၂၉-၃၀)

လင်္ကာ

* ပိန်စမှ စ, ဆုံးထိပ,
  စိတ်က ကပ်အောင် လိုက်ရသည်။
* ပိန်တာ - မှတ်တာ, ဤနှစ်ဖြာ, ကပ်ကာ နေရသည်။
* မျက်စိနဲ့ မြင်သလို, ဖောင်းပိန်ကို,
  သိကို နေရသည်။

လက်ကပ်ကြည့်

မိမိ၏ ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်ဖြင့် စူးစိုက်ကြည့်နေပါ။ ဖောင်းကြွလာတာ, ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ဖောင်းတာ, ပိန်တာကို ထင်ရှားမတွေ့ပါက ဗိုက်မှာ လက်ကို ကပ်ထားကြည့်ပါ။ တစ်အောင့်လောက် ကြာ

http://www.dhammadownload.com

၍ ဖောင်းတိုင်း, ပိန်တိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာလျှင် ဝင်သက် ရှူခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းကြွ ရွေ့ရှားလာသည်ကို 'ဖောင်းတယ်' ဟု မှတ်၊ ထွက်သက် ရှိုက်ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက် ပိန်ကျ ရွေ့ရှားသည်ကို 'ပိန်တယ်' ဟု မှတ်၊ ဖောင်းခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းတက်လာတာကို ထင်ရှားသိရမည်။ ပိန်ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက် ပိန်ကျသွားတာကို ထင်ရှားသိရမည်။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၂)

လင်္ကာ

* ဖောင်းတာ ပိန်တာ, မတွေ့ရာ,
ဗိုက်မှာ လက်ကပ်ကြည့်ရသည်။
* တစ်အောင့်လောက်ကြာ, ဖောင်းပိန်ဟာ,
ထင်ရှားပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ပကတိရှုနေကျသာ

စိတ်ဖြင့်သာ မှတ်ရမည်။ နှုတ်က ရွတ်ဆိုရန်ကား မလိုပါ။ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ထင်ရှားစေရန် အားထုတ်၍ ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်ခြင်းကိုလည်း မပြုရ။ အသက်ရှူရှိုက်မှုကို နှေးအောင်၊ မြန်အောင်လည်း မပြုရ။ ပြင်းလျှင် မကြာမီ မောပန်း၍ မမှတ်နိုင်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ပကတိရှူနေကျသာ မှန်မှန် ရှူလျက် အခိုက်အတန့်ကျ အောင် မှတ်ပါလေ။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၃)

http://www.dhammadownload.com

လင်္ကာ

* စိတ်နဲ့သာ မှတ်, နှုတ်နဲ့ ရွတ်, ရှုမှတ်ဖို့ မလိုပြီ။
* သက်ရှုရှိုက်ရာ, ပုံမှန်သာ,
  ရှူတာ ရှိုက်တာ လုပ်ရသည်။
* နှေး - မြန် - ပြင်းပြင်း, ရှူရှိုက်ခြင်း,
  အလျင်း ရှောင်ရသည်။

ပညတ်ပါ သိ

အားထုတ်ခါစ၌ ပညတ်ကို လုံးလုံးဖျောက်၍ ရှုရန် မဖြစ်နိုင်။ ပညတ်ရော ထင်ရှားသိ၍ ရှုမှတ်မှသာ သမာဓိ၊ သတိ၊ ဉာဏ် ရင့်သန်လွယ်ပေသည်။ ဉာဏ်ရင့်သန်သော အခါ၌ကား ပညတ်အာရုံအလုံးစုံ ကွယ်ပျောက်၍ ပရမတ် သဘော၌သာ အသိဉာဏ် ရောက်လျက် ရောက်လျက် ရှိလိမ့်မည်။ (ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၃)

လင်္ကာ

* အားထုတ်စမှာ, ပညတ်ဟာ, ပယ်ခွာမရသေးပြီ။
* ပညတ်ပါဘိ, ရှုမှတ်ဘိ,
  သတိ သမာဓိ ဉာဏ် ဖြစ်လွယ်သည်။
* ဉာဏ်ရင့်သန်မှ, ပညတ်က,
  လုံး၀ ကွယ်ပျောက်သည်။
* ပရမတ်သာ, ထိုအခါ,
  ဉာဏ်ဟာ ရောက်လျက် ရှိပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

အရင်းခံပြု၍

ဒွါရ (၆) ပါး၌ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်နာမ်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း မှတ်သိခြင်းသည်သာလျှင် ဝိပဿနာ၏ ပြည့်စုံသော အလုပ်သဘောမှန် ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော်လည်း အားထုတ်ခါစ၌ သတိ သမာဓိ အားမရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်စဉ်အတိုင်း လိုက်၍ ရှုမှတ်ရန် ခဲယဉ်း၏။ မမှတ်တတ်ဘဲသော်လည်း ရှိတတ်၏။ မှတ်စရာကို ရှာကြံလျက် အချိန်များစွာလည်း ကုန်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် အစဉ်ထာဝရလည်း ရှိ၍ မှတ်သိရန်လည်း အလွန်လွယ်ကူထင်ရှားသော ဖောင်းမှုပိန်မှုတို့ကို အစအရင်းခံပြု၍ ရှုမှတ်ရန် ညွှန်ပြအပ်ပေသည်။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၃)

လင်္ကာ

* ဒွါရ (၆) ပါး, ထင်ပေါ်ပြား,
သိများ ဝိပဿနာမည်။

* ဖြစ်စဉ်တိုင်းသာ, လိုက်ရှုရာ,
ခဲယဉ်းတာတွေ ရှိတတ်သည်။

* ထို့ကြောင့် အမြဲရှိ, မှတ်လွယ်ဘိ,
ဖောင်း၏ ပိန်၏ စမှတ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

အရပ်သုံးဝေါဟာရ

ရှုမှတ်ရာမှာ ဘာအမည်မှ မတပ်ဘဲ စိတ်သက်သက်ဖြင့် ရှုမှတ်နေရင်လည်း ဖြစ်တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အမည်မတပ်ဘဲ ရှုမှတ်နေရင်တော့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သေချာစွာ သိဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင့်လျော်တဲ့ အမည်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရတယ်။ ရှုမှတ်ရမည့် အမည်အကောင်းဆုံးကတော့ (ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ) စသည်ဖြင့် ဟောထားတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ် ပါဠိတော်နှင့်အညီ 'သွားဆဲမှာ သွားတယ်။ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်'လို့ အရပ်သုံးစကားဖြင့် ရှုမှတ်တာဟာ အသင့်လျော်ဆုံးပါပဲ။ ရပ်ဆဲ စသည်မှာလည်း 'ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ လျောင်းတယ်၊ အိပ်တယ်'လို့ ရှုမှတ်တာဟာ အသင့်လျော်ဆုံးပါပဲ။ အဲဒီရှုမှတ်ပုံများနှင့် အလားတူ ကွေးဆန့် လှုပ်ရှားဆဲများ၌ 'ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ လှုပ်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'အစရှိတဲ့ အရပ်သုံးစကားဖြင့် ရှုမှတ်တာဟာ အကောင်းဆုံး၊ အလွယ်ဆုံးပါပဲ။ စာပေကျမ်းဂန်အရ ရုပ်၊ နာမ်၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဏ်စသည့် ပါဠိဝေါဟာရဖြင့် ရှုမှတ်ဖို့ဆိုတာကတော့ စာမတတ်တဲ့သူတွေမှာ မလွယ်ပါဘူး။ ပါဠိစာပေတတ်တဲ့ သူတွေမှာလည်း ဒီတစ်ခါ မြင်ရာ၊ ကြားရာ စသည်မှာ ရုပ်က ပိုထင်ရှားသလား၊ နာမ်က ပိုထင်ရှားသလား၊ ဖဿက၊ ဝေဒနာက၊ သညာက၊ စေတနာက၊

http://www.dhammadownload.com

ဝိညာဏ်က ပိုထင်ရှားသလားစသည်ဖြင့် စဉ်းစားနေရရင် သမာဓိ ကောင်းကောင်းဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ အရပ်သုံး စကားဖြင့် မြင်လျှင် မြင်တယ်၊ ကြားလျှင် ကြားတယ်၊ ထိလျှင် ထိတယ်၊ သိလျှင် သိတယ်၊ ကြံလျှင် ကြံတယ်၊ လှုပ်လျှင် လှုပ်တယ်၊ သွားလျှင် သွားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ဖို့ကတော့ အလွန်ပင် လွယ်ကူပါတယ်။ စဉ်းစား နေစရာ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် သမာဓိ ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။

(ငွေရတု တရားတော်၊ ၄၁-၄၂)

လင်္ကာ

* အမည်မပါ, ရှုမှတ်ရာ, သေချာသိဖို့ ခက်ပါသည်။

* ထို့ကြောင့် သင့်ရာ, မည်တပ်ကာ,
စူးစိုက်စွာသာ မှတ်ရသည်။

* အကောင်းအဆုံးအမည်, စာနဲ့အညီ,
သွားတယ် စသည် ဖြစ်ပါသည်။

* စာသုံးကို ရှောင်, ရပ်သုံးဆောင်,
ဉာဏ်ဖြစ်အောင်သာ မှတ်ရသည်။

* ရပ်သုံးဝေါဟာ, သုံးမှသာ,
သမာဓိ - ပညာ ဖြစ်လွယ်သည်။

* စာသုံးဝေါဟာ, သုံးစွဲရာ,
စဉ်းစားတာပဲ များလိမ့်မည်။

* ရပ်သုံးဝေါဟာ, သုံးစွဲရာ, စဉ်းစားစရာ မလိုပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ထင်ရှားလွယ်ရာ

တရားအားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့တိုင်း၊ သိတိုင်းကို အကုန်လုံး လိုက်ပြီးတော့ မှတ်ရမယ်ဆိုရင် မဖြစ်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် နည်းနည်းက စပြီးတော့ ရှုရမယ်။ ဘယ်ကစပြီး ရှုရမလဲ ဆိုတော့ ထင်ရှားရာကပဲ စပြီး ရှုရပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ကိုယ်အမူအရာ ရုပ်က ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်ကစပြီး ရှုရမယ်လို့ အဋ္ဌကထာများက ပြောပါတယ်။ ရုပ်ထဲမှာလည်း သာပြီး ထင်ရှားတဲ့ မဟာဘုတ် (၄) ပါးက စပြီး ရှုရမယ်။ မဟာဘုတ် (၄) ပါးထဲကဆိုရင် ဘယ်မဟာဘုတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ထင်ရှားရာက စပြီး ရှုရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သတိပဋ္ဌာန်မှာတော့ ဝါယောဓာတ် ရှုပုံတွေကို '**ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ**' စသည်ဖြင့် ပြထားတော့ ဝါယောဓာတ်က စပြီး ရှုရလိမ့်မယ်။

(အရိယာဝါသ တရားတော်၊ ၉၄)

လင်္ကာ

* ထင်ရှားလွယ်ရာ, စရှုပါ, ဋီကာ မိန့်ပါသည်။
* ရုပ်ဥပါဒါ, ဘုတ်မဟာ, ဘုတ်သာ ထင်ရှားသည်။
* ထို့ကြောင့် မဟာ, ဘုတ်လေးဖြာ, စကာ ရှုရသည်။
* ဓာတ်လေးပါးက စ, ရှုဖို့က, အဋ္ဌကထာ ဆိုသည်။
* ဓာတ်လေးပါးမှာ, ဝါယောမှာ, စကာ ရှုရသည်။

http://www.dhammadownload.com

နည်းပါး ထင်ရှား

များစွာသော အာရုံတွေကို လိုက်ပြီး ရှုနေရင် သို့မဟုတ် မထင်ရှားတဲ့ အာရုံတွေကို လိုက်ပြီး ရှုနေရင် သမာဓိအဖြစ် နှေးတတ်တယ်။ ထင်ရှားတဲ့ ရှုစရာ နည်းနည်းလောက်သာ ထားပြီး ရှုနေမှ သမာဓိ ဖြစ်လွယ်တတ်တယ်။ **(ဓမ္မစကြာ တရားတော်ကြီး၊ ၁၈၄)**

လင်္ကာ

* အာရုံအများ, လိုက်ရှုငြား,
ဖြစ်ပွား သမာဓိ နှေးပါသည်။

* အာရုံမထင်ရှား, လိုက်ရှုငြား,
ဖြစ်ပွား သမာဓိ နှေးပါသည်။

* နည်းပါး - ထင်ရှား, စရှုငြား,
သမာဓိ ဖြစ်ပွား လွယ်ပါသည်။

အပြောင်းအလွဲလည်း ရှိတဲ့

ထိုင်နေတဲ့အခါကျတော့လည်း ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်လို့လည်း မှတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ထိုင်တယ်လို့ချည်း တစ်မျိုးတည်း မှတ်နေရတော့ တချို့မှာ စိတ်က သိပ်မဝင်စားဘဲလည်း ရှိနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့က ထင်ထင်ရှားရှားနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူလည်း မှတ်နိုင်ပြီး အပြောင်းအလွဲလည်းရှိတဲ့ ရုပ်အမူအရာကို ရှုမှတ်ဖို့လည်း ညွှန်ပြနေပါတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုရင် ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းလိုက် ပိန်လိုက်နဲ့ လှုပ်ရှားနေတဲ့ ရုပ်ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဖောင်းခိုက် ပိန်ခိုက်မှာ 'ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်' လို့ ဒါက လေးနှစ်မျိုးကို အမှတ်ခိုင်းနေပါတယ်။

(အရိယာဝါသ တရားတော်ကြီး၊ ၂၁၀)

လင်္ကာ

* ထိုင်တယ်လို့သာ, (တစ်မျိုးတည်းသာ),
မှတ်ရရာ, စိတ်ပါ မဝင်စားဘဲ ရှိတတ်သည်။
* ပြောင်းလဲရှိရာ, ရုပ်မူရာ,
ဖောင်းတာ ပိန်တာ မှတ်ရသည်။

လွယ်တာက စ

ဝိပဿနာရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထင်ရှားရာကစပြီး ရှုပါတဲ့။ ထင်ရှားရာ လွယ်ရာကစပြီး ရှုပါတဲ့။ မထင်ရှားတဲ့ တရားတွေ ခက်တာတွေကစပြီး မရှုပါနဲ့တဲ့။ ဒါမှ မြန်မြန် ပြည့်စုံမှာ။ စာသင်ရတာနဲ့ တူပါတယ်။ စာသင့်ရင် လွယ်တာက စပြီး သင်ရတယ်။ အခက်ဆုံးက စပြီး သင်ရင် ဘယ်ဖြစ်မလဲ။ ကျောင်းရောက်ခါစရှိသေး အင်မတန် ခက်တဲ့ ပဋ္ဌာန်းတရားတွေက စပြီး သင်တယ်ဆိုတော့ ဘယ်တတ်လိမ့်မှာတုံး။ မတတ်နိုင်ဘူး။ လွယ်လွယ် ကလေးကစပြီး သင်ရတယ်။ အဲဒီလိုပါပဲ။ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း အလွယ်ဆုံးက စပြီးတော့ အားထုတ်ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း အလွယ်ကလေးတွေ ဟောထားပါတယ်။ ဣရိယာပုထ် (၄) ပါး ရှုပါတဲ့။

(အရိယာဝါသတရားတော်၊ ၂၀၇)

http://www.dhammadownload.com

လင်္ကာ

* လွယ်တာက စ, သင်ယူမှ, စာက တတ်လွယ်သည်။
* လွယ်တာက စ, ရှုမှတ်မှ, သမာဓိက ဖြစ်လွယ်သည်။
* ထို့ကြောင့် လွယ်ရာ, စရှုပါ, ဋီကာ မိန့်ခဲ့သည်။

ဖောင်းပိန်နဲ့ ဝိပဿနာ

အဲဒီကို ရှုမှတ်နေလို့ရှိရင် ဝိပဿနာဖြစ်တယ်လို့လည်း ဟောနေပါတယ်။

(အရိယာဝါသ တရားတော်ကြီး၊ ၂၁၀)

လင်္ကာ

* ဖောင်းပိန် မှတ်ရာ, ဝိပဿနာ,
  မှန်စွာ ဖြစ်ပါသည်။

ဝါယောဓာတ်ပဲ

ဖောင်းတယ်ဆိုတာ ခုနက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ခန္ဓာငါးပါးထဲက ရုပ်ခန္ဓာ၊ ရုပ်တရားပဲ။ ရုပ်ထဲမှာလည်း ဝါယောဓာတ်ပဲ။

(အရိယာဝါသ တရားတော်ကြီး၊ ၂၁၉)

လင်္ကာ

* ဖောင်းတာ ပိန်တာ, ရုပ်ခန္ဓာ,
  ဓာတ်မှာ ဝါယော ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

လေ့ရပ်

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်တာဟာ သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်လာ ဓာတုမနသိကာရပိုင်းအရ ဓာတ် (၄) ပါးထဲက ဝါယောဓာတ်ကို ရှုတယ်။ ဝါယောဓာတ် (၆) ပါးထဲက ဝမ်းဗိုက်မှာ ထင်ရှားတဲ့ အဿာသ ပဿာသ ဝါယောဓာတ်ကို ရှုတယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ကုစ္ဆိသယ ဝါယောဓာတ်ကို ရှုတယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဣရိယာပထပိုင်း သမ္ပဇညပိုင်းအရ ကိုယ်အမူအရာ ရုပ်ကို ရှုတယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ (သလ္လေခသုတ်တရားတော်ကြီး၊ ၁၁၀)

လင်္ကာ

* ဖောင်းပိန်ဆိုပေ, ရှုရှိုက်လေ,
ဝမ်းနေ့ လေဓာတ်မည်။
* ဖောင်းခိုက် ပိန်ခိုက်, စိတ်အားစိုက်,
စူးစိုက်ရှုရသည်။
* ထိုသို့ ရှုရာ, ဝိပဿနာ, ပညာ ဖြစ်ပါမည်။

သူ့ဖြစ်စဉ်အတိုင်းလည်း

[( ]ကြာထိုင်နေတဲ့အခါ, ရပ်နေတဲ့အခါ, လှဲနေတဲ့အခါ[( ]းမှာတော့ ဝီရိယလည်း မလျော့စေရန် ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ဖို့ ညွှန်ကြားနေပါတယ်။ အဲဒါဟာ ထင်လည်း ထင်ရှားတယ်။ ရှုမှတ်ဖို့လည်း လွယ်တယ်။ ရှုမှတ်စရာလည်း

http://www.dhammadownload.com

မများလို့ သမာဓိလည်း ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မြန်မြန် သမာဓိဖြစ်အောင်လို့ ဖောင်းတာ ပိန်တာ (၂) ခုတည်းက စပြီး ရှုမှတ်ဖို့ ညွှန်ကြားနေတာပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်လို့ သမာဓိနှင့် ဉာဏ်အားရှိလာတဲ့အခါကျတော့ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ သိတိုင်း အကုန်လုံးကို သူ့ဖြစ်စဉ်အတိုင်းလည်း လိုက်ပြီး ရှုသိသွားနိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို ပေါ်လာသမျှတွေကို ဖြစ်စဉ်အတိုင်း လိုက်ပြီး ရှုသိနိုင်တယ်ဆိုတာက ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသည် ရောက်နေတဲ့အခါကျမှ ဖြစ်တယ်။ အထူးအားဖြင့် ဘင်္ဂဉာဏ်သန်သန် ဖြစ်တဲ့အခါကျမှ ကောင်းကောင်း ဖြစ်တယ်။ (ငွေရတု တရားတော်၊ ၄၅)

လင်္ကာ

* ရှုမှတ်စခါ, ဖောင်းပိန်မှာ, စကာ ရှုရသည်။
* ရှုအားကောင်းခါ, ပေါ်ရာရာ, လိုက်ကာ ရှုနိုင်သည်။

အနည်းငယ်က စပြီး

အကယ်၍ ချာန်ရအောင် အားမထုတ်နိုင်ရင်တော့ ဝိပဿနာကပဲ စပြီး အားထုတ်ရတယ်။ အဲဒီလို အားထုတ်တဲ့အခါ မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ တွေ့တာ၊ ကြံသိတာတွေကို စူးစိုက်ပြီး ရှုရတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ မြင်မှု၊ ကြားမှုစသည်တွေကို ဖြစ်စဉ်အတိုင်း အကုန်လုံးစေ့အောင် လိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးဘူး။ အဲဒီလို အကုန်လုံးလိုက်ပြီး ရှုနေရင် သမာဓိ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် သမာဓိဖြစ်အောင်

http://www.dhammadownload.com

အထူးထင်ရှားတဲ့ တရားအနည်းငယ်က စပြီး ရှုရတယ်။ ခါတ်လေးပါးက စပြီး ရှုဖို့ရာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပြထားပါတယ်။

(ငွေရတု တရားတော်၊ ၄၄)

လင်္ကာ

* ရှုမှတ်စခါ, အကုန်မှာ, လိုက်ကာ မရှုနိုင်ပြီ။

* အကုန်လိုက်ကာ, ရှုမှတ်ရာ, မြန်စွာ သမာဓိ မဖြစ်ပြီ။

* ဒါကြောင့် နည်းက, စရှုမှ,
သမာဓိက ဖြစ်လွယ်သည်။

နှစ်ခုသာ မဟုတ်ပါ

ဖောင်းတာ ပိန်တာကလေး (၂) ခုတည်းက စပြီး ရှုမှတ်ဖို့ ညွှန်ပြနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ (၂) ခုတည်း တော့လည်း မဟုတ်သေးဘူး။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုနေရင်း စိတ်ကူးဖြစ်လာရင် အဲဒီစိတ်ကူးကိုလည်း ရှုမှတ်ရတယ်။ ပြီးရင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်ပြီး ရှုမှတ်နေရတယ်။ ကိုယ်ထဲက အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ တစ်ခုခု ထင်ရှားပေါ်လာရင် အဲဒါကိုလည်း ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလိုရှုမှတ်လို့ ဒုက္ခဝေဒနာ ပျောက်သွားရင် ဖြစ်စေ မပျောက်သော်လည်း အတော်အတန်ကြာအောင် ရှုမှတ် ပြီးလျှင်ဖြစ်စေ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်ပြီး စူးစူး စိုက်စိုက် ရှုမှတ်နေရတယ်။ လက်ခြေ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ လှုပ်ရှားပြုပြင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာရင် အဲဒီ ကိုယ်အမူ အရာကိုလည်း ရှုမှတ်ရတယ်။ ပြီးရင် ဖောင်းတာ ပိန်တာ

http://www.dhammadownload.com

ကိုပဲ ပြန်ပြီး ရှုမှတ်နေရတယ်။ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ အထူး စသည် ထင်ရှားပေါ်လာရင် အဲဒါကိုလည်း မြင်တယ် မြင်တယ်၊ ကြားတယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရ တယ်။ အဲဒီလို (၂)ချက်၊ (၃)ချက်၊ လေးငါးချက်လောက် ရှုမှတ်ပြီးရင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်ပြီး စူးစူးစိုက် စိုက် ရှုမှတ်နေရတယ်။

(ဓမ္မစကြာတရားတော်ကြီး၊ ၁၈၅)

လင်္ကာ

* ဖောင်းတာ ပိန်တာ, နှစ်ခုသာ,
ရှုခိုင်းတာတော့ မဟုတ်ပြီ။
* စိတ်ကူး - ဝေဒနာ, ထွေရာရာ,
ပေါ်လာမှတ်ရသည်။

(၂)(၃)(၄)ချက်

တစ်ညခန့်၊ တစ်ရက်ခန့် စသည်ရှိသောအခါ၌ အသက်တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ် ရှူရှိုက်ရာတွင် 'ဖောင်း တယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု (၂) ချက်၊ (၂) ချက်မျှ မှတ်ရတာကို လွယ်ကူ ချောင်ချိသည်ဟု ထင်ရ၏။ ထိုအခါ၌ ထိုင်နေ သော ကိုယ်အမူအရာကိုလည်း ထည့်၍ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်' ဟု (၃) ချက်၊ (၃) ချက် မှတ်လေ။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို သိသကဲ့သို့ ထိုင်တယ်ဟု မှတ်ခိုက်၌ ကိုယ်ထိုင်နေတဲ့ အတိုင်း သိစေရမည်။ အိပ်ဆဲ၌လည်း 'ဖောင်းတယ်,

http://www.dhammadownload.com

ပိန်တယ်, အိပ်တယ်' ဟု (၃) ချက်၊ (၃) ချက် မှတ်လေ။ ထို (၃) ချက်ကိုလည်း ကျဲနေသည်ဟု ထင်ရပြန်လျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်' ဟု တစ်နေရာရာက ထင်ရှားထိမှုကိုလည်း ထည့်၍ (၄) ချက်၊ (၄) ချက် မှတ်လေ။ ထိုအစဉ်ဖြင့် မှတ်၍ မကောင်းလျှင် ထိုင်မှုကို (၂) ကြိမ်ထည့်၍ 'ဖောင်းတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်' ဟု မှတ်လေ။ အိပ်ဆဲ၌လည်း 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်၊ ထိတယ်' ဟု ဖြစ်စေ၊ 'ဖောင်းတယ်၊ အိပ်တယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်' ဟု ဖြစ်စေ (၄) ချက်၊ (၄) ချက် မှတ်လေ။ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' စသည်ဖြင့် ကိုယ်တွင်းအမူအရာများကို ဂရုစိုက်၍ မှတ်နေဆဲမှာ ရိုးရိုးမြင်မှု၊ ကြားမှုများကို မှတ်ရန် မလိုပြီ။ 'ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု' စသည်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ခြင်းဖြင့်ပင် ထိုမြင်မှု၊ ကြားမှုတို့ကိုလည်း မှတ်သိမှု ပြီးစီး၏။ မြင်ရုံမျှ, ကြားရုံမျှ၌သာ တည်၏။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၁၂)

လင်္ကာ

* ဖောင်းပိန်မှတ်ရာ, လွယ်ကူလာ,
  ထိုခါ (၃) ချက် မှတ်ရသည်။
* ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်ရယ်,
  (၃) သွယ် မှတ်ရသည်။
* အိပ်ဆဲမှတ်ရာ, ဖောင်းပိန်မှာ,
  အိပ်တာ ထည့်၍ မှတ်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

* (၃) ချက်ကိုပင်, ကျဲတယ်ထင်,
ထိလျှင် ထည့်၍ မှတ်ရသည်။
* ဖောင်း - ထိုင်, ပိန် - ထိုင်, ပြောင်းလွဲနိုင်,
မှတ်နိုင်သလို မှတ်ရသည်။
* အိပ်တဲ့ခါလည်း, ထိုင်လိုပဲ, ပြောင်းလွဲမှတ်နိုင်သည်။
* ဖောင်း - ပိန် - အိပ် - ထိ, ဖောင်း - အိပ်၏,
ပိန်၏ အိပ်ထည့်သည်။
* ဖောင်း - ပိန် မှတ်စဉ်, ရှိုးရှိုးမြင်,
ကြားတွင် မှတ်ရန် မလိုပြီ။
* ဖောင်းမှု - ပိန်မှု, စူးစိုက်မှု, မြင်ရှု ကြားရှု မလိုပြီ။
* မြင်ရုံမျှသာ, ကြားရုံသာ, တည်ကာ သွားလိမ့်မည်။

(၄၊ ၅၊ ၆)နေရာ

ဤအမြင်ထူး၊ အကြားထူးတို့ကို မမှတ်မိလျှင် မှတ်နေကျဖြစ်သော ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု စသည်ကို ထင်ရှားမသိနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။ စဉ်းစားလျက် ကိလေသာလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသို့ ဖြစ်ခဲ့လျှင် 'စဉ်းစားတယ်' ဟူ၍လည်း မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက်မှတ်ပါလေ။

ထွက်သက်၊ ဝင်သက် သိမ်မွေ့၍ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု မထင်ရှားလျှင် ထိုင်မှု အိပ်မှုတို့နှင့် တွေ့ထိမှုများကို မှတ်ပါလေ။ ဤသို့ မှတ်ရာ၌ ထိမှုကိုကား လေးငါးခြောက်နေရာ ရွှေ့ ၍ ရွှေ့၍ မှတ်ပါလေ။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၁၃)

http://www.dhammadownload.com

လက်ာ

* အထူးမရှိက, မှတ်နေကျ, မှတ်ရပြန်ပါသည်။
* ဖောင်းပိန် မထင်ရှား, ထိုင်ထိများ, ပြောင်းသွား မှတ်ရသည်။
* လေး-ငါး-ခြောက်နေရာ, ရွှေ့ရွှေ့ကာ, ထိတာ မှတ်ရသည်။

အသွားအပြန်

ထိုင်တယ်လို့ မှတ်ပြီးရင် တစ်နေရာက ထိနေတာကလေးကို စူးစိုက်ပြီးတော့ ထိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ခြေထောက်ကပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လက်ကပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တင်ပါးကပဲ ဖြစ်ဖြစ် တစ်နေရာကပေါ့လေ၊ ထင်ထင်ရှားရှား ထိနေတာကလေးကို မှတ်ဖို့ပါပဲ။

(ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၂၆)

တစ်ကိုယ်လုံးကိုပဲ သိမ်းကျုံးပြီး မှတ်ရမယ်။ အောက်ပိုင်းက ခွေလို့ အထက်ပိုင်းက ထောင်လို့ ဒီလို ထောင်နေတဲ့ ကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို စိတ်နဲ့ စိုက်ပြီးတော့ ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်လို့ မှတ်နေရမယ်။

(ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၂၅)

ထိုင်တယ်လို့ ကိုယ်ထဲမှာ မှတ်လိုက်။ ပြီးတော့ ထိတယ်လို့ အဲဒီအထိကလေးကို သွားမှတ်လိုက်၊ ပြီးတော့ တစ်ခါ ထိုင်တယ်လို့ ကိုယ်ထဲ ပြန်မှတ်လိုက်၊ ပြီးတော့ ထိတယ်လို့ အဲဒီအထိကလေးကို မှတ်၊ အဲဒါလေး (၂)ခု

http://www.dhammadownload.com

ကိုပဲ အသွားအပြန် မှတ်နေရမယ်။ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်, ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်, ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ မှတ်နေရမယ်။ **(ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၂၆)**

လင်္ကာ

* ခြေထောက် - လက်ထိ, တင်ပါးထိ,
ထိရာ စိုက်၍ မှတ်ရသည်။

* တစ်ကိုယ်လုံးသာ, သိမ်းကျုံးကာ,
ထိုင်နေတာကို မှတ်ရသည်။

* ထိုင်တာ တစ်လှည့်, ထိတစ်လှည့်,
တစ်လှည့်စီသာ မှတ်ရသည်။

နေရာတကာမှာ

အတွေ့အထိဆိုတာက တစ်ကိုယ်လုံး နေရာတကာမှာ ရှိပါတယ်။ **(အရိယာဝါသ တရားတော်ကြီး၊ ၁၆၆)**

လင်္ကာ

* အတွေ့အထိဟာ, တစ်ကိုယ်လုံးမှာ,
နေရာတကာ ရှိပါသည်။

အတွေ့(၂)မျိုး

အတွေ့က မိမိကိုယ်ထဲက ရုပ်အချင်းချင်း တိုက်ခိုက်တွေ့ရတာလည်း ရှိတယ်။ အပြင်က အဝတ်၊ အိပ်ရာ၊ နေရာ၊ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး၊ နေပူစသည်တို့နှင့် တိုက်ခိုက်တွေ့ရတာလည်း ရှိတယ်။

(မမွှစကြာတရားတော်ကြီး၊ ၂၃၈)

http://www.dhammadownload.com

လက်ာ

* ကိုယ်တွင်း အတွေ့, ကိုယ်ပြင်တွေ့,
အတွေ့နှစ်မျိုး ရှိပါသည်။

ထိုင် ထိ

ရှေးက အာနာပါနကို တော်တော်များများ လေ့လာခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို မှတ်ရတာထက် ဟောဒီ ထိုင်တာနဲ့ ထိတာကလေးကစပြီး မှတ်ရင်ပိုပြီး ကောင်းလွယ်တတ်တယ်။ သို့ပေမဲ့ အစက ဘာမှတရားအားမထုတ်ဖူးသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ ထိုင်တာထိတာက စပြီး မှတ်ရင် သိပ်မလွယ်လှဘူး။ ခပ်ခက်ခက်ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ထက် ပိုလွယ်တာကစပြီး အားထုတ်ရမယ်။

(ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၂၇)

လက်ာ

* အာနာပါနသမား, ထိုင်ထိများ,
မှတ်ငြားပိုလွယ်သည်။
* မမှတ်ဖူးသူ, ဖောင်းပိန်ဟူ, မှတ်မူ ပိုလွယ်သည်။

ထင်ပေါ်စဉ်အတိုင်း

တချို့က ဖောင်းတာ, ပိန်တာလေး ၂ ခုတည်းကိုသာ မှတ်နေတယ်လို့ ထင်မှတ်ပြောဆို ကဲ့ရဲ့နေကြတယ်။ အဲဒါလို မဟုတ်ပါဘူး။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို

http://www.dhammadownload.com

အရင်းခံထားပြီး ပေါ်လာသမျှကို အကုန်လုံး ရှုမှတ်ရတာချည်းပဲ။ ဘင်္ဂဉာဏ် စသည်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်ဟာကိုမှ အရင်းခံမထားဘဲ ပေါ်လာသမျှ ကိုယ်၊ စိတ် အမူအရာ၊ ဝေဒနာ၊ သဘောတရား ဟူသမျှ ထင်ပေါ်စဉ်အတိုင်း ဖြန့်ပြီး အကုန်လုံး ရှုမှတ်ဖို့ရာလည်း ညွှန်ကြားရပါတယ်။

(တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်၊ ၈၇)

လင်္ကာ

* ဖောင်း-ပိန် ခြေခံ, ရှုမှတ်ရန်, ရှေ့ဉာဏ်တွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။
* ဘင်္ဂရောက်က, ဘာကိုမှ, မူလထားဖို့ မလိုပြီ။
* ပေါ်သမျှတွင်, ထင်ပေါ်စဉ်, ကုန်ပင် ဖြန့်ကာ ရှုရသည်။

ညီမျှစွာ

ရှုမှတ်စရာ တစ်ခုတည်းဆိုတော့ လွယ်လွန်းနေတဲ့အတွက် ကြောင့်ကြစိုက်မှု ဝီရိယန္ဒြေက အားနည်းပြီး သမာဓိက အားများနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် တဖြည်းဖြည်း ထိနမိဒ္ဓဝင်လာပြီး ထိုင်းမှိုင်း ပျင်းရိလာရင် ရှုသိမှုဉာဏ် အားလျော့သွားတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို ဝီရိယအား မနည်းရအောင် ဘုန်းကြီးတို့က ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို အစပြုပြီးတော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' လို့ ရှုမှတ်စေပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေတော့

http://www.dhammadownload.com

မှတ်ရတဲ့ အာရုံက တစ်ခုတည်းမဟုတ်လို့ သဒ္ဓါမိလည်း မလွန်ဘူး။ ဖောင်းတာနဲ့ ပိန်တာ ၂-ခုတည်းမို့ အလွန် ကြောင့်ကြမစိုက်ရတဲ့အတွက် ဝီရိယလည်း မလွန်ဘူး။ ဒါကြောင့် သမာဓိနဲ့ဝီရိယ ညီမျှစွာ ဖြစ်ပြီးတော့ မကြာခင် ဘဲ သမာဓိနဲ့ ဉာဏ် အားကောင်းလာတယ်။

(သီလဝန္တသုတ္တန်၊ ၄၀၀)

လင်္ကာ

* တစ်ခုသာ မှတ်ရ, လွယ်လွန်းလှ,
ဝီရိယ လျော့ကျသည်။

* ထိုခါ သမာဓိ, အားများဘိ, ထိနမိဒ္ဓ ဝင်လာသည်။

* ထိနမိဒ္ဓ, ဝင်လာက, ဉာဏ်က လျော့သွားသည်။

* အာရုံတစ်ခုသာ, ရှုရရာ,
သမာဓိဟာ လွန်တတ်သည်။

* ဖောင်းတုံ ပိန်တုံ, နှစ်အာရုံ,
ရှုကုန် သမာဓိ မလွန်ပြီ။

* ဖောင်းပိန်မှတ်ရှု, အားစိုက်မှု,
(၂) ခုထဲမို့ မလွန်ပြီ။

* သမာဓိ - ဝီရိယ, ညီမျှစွ, ရှုက ဉာဏ် ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၅)

ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုမှတ်ပုံ

တစ်နေ့ရာက ညောင်းမှု လွန်ကဲထင်ရှားလာရင် ထိုညောင်းမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ 'ညောင်းတယ်, ညောင်းတယ်' ဟု မနှေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ။ ထိုညောင်းမှုသည် မှတ်နေစဉ်မှာပင် တဖြည်းဖြည်း သေးသိမ်ကာ ကွယ်ပျောက်၍လည်း သွားတတ်၏။ မခံသာအောင် လွန်ကဲ၍လည်း လာတတ်၏။ မခံသာ၍ ပြုပြင်လိုလျှင် ထိုစိတ်ကို 'ပြင်ချင်တယ်' ဟု မှတ်၍ ပြင်သော ကိုယ်အမူအရာကိုလည်း ခေါ်နေကျအတိုင်းပင် ဆက်၍ မှတ်လေ။ မှတ်ပုံကား ခြေ၊ လက်တို့ကို ကွေးလိုလျှင် 'ကွေးချင်တယ်' ဟု မှတ်၊ ကွေးလျှင် ရွေ့တိုင်း ရွေ့တိုင်း 'ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်'ဟု မှတ်၊ ဆန့်လျှင် 'ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်' ဟု မှတ်၊ ကွေးလျှင် 'ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်'ဟု မှတ်၊ ချလျှင် 'ချတယ်၊ ချတယ်' ဟု မှတ်။ မမြန်စေနဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဖြည်းဖြည်း ပြင်လေ။ တစ်နေရာ၌ ထိလျှင် 'ထိတယ်' ဟု မှတ်။ ဤသို့ ပြုပြင်သောအခါမှာဖြစ်စေ မှတ်နေရင်း အလိုလို အညောင်းပျောက်သွားသောအခါမှာ ဖြစ်စေ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ် မှတ်လေ။ တစ်နေရာ၌ ပူမှု ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုပူမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ 'ပူတယ်၊ ပူတယ်' ဟု မနှေးမမြန် မှန်မှန် ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ။ မှတ်နေရင်း ပူမှု ကွယ်ပျောက်သွားလျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု မှတ် နေကျကိုသာ ပြန်၍မှတ်ပါ။

တစ်နေရာ၌ ယားမှု ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုယားမှုကို သာ စူးစိုက်၍ 'ယားတယ်၊ ယားတယ်' ဟု မနှေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ။ မှတ်နေရင်း အယား ပျောက်သွားလျှင် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကိုသာ ပြန်၍ မှတ်လေ။

ကိုယ်ထဲမှာ နာကျင်မှု စသော မခံသာတဲ့ ဝေဒနာ တစ်မျိုးမျိုး ထင်ရှားပေါ်လာလျှင် ထိုမခံသာမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ 'နာတယ်၊ နာတယ်'၊ 'ကျဉ်တယ်၊ ကျဉ်တယ်'၊ 'ကိုက်တယ်၊ ကိုက်တယ်'၊ 'အောင့်တယ်၊ အောင့်တယ်'၊ 'မောတယ်၊ မောတယ်'၊ 'မူးတယ်၊ မူးတယ်' စသည်ဖြင့် ခေါ်နေကျအတိုင်း မနှေးမမြန် မှန်မှန် ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မှတ်လေ။ ထိုဝေဒနာသည် မှတ်နေရင်း ပျောက်၍ လည်း သွားတတ်၏။ တိုး၍လည်း လာတတ်၏။ မလျှော့ ဘဲ အတင်းမှတ်နေလျှင် ပျောက်တတ်သည်သာ များပါ၏။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၅)

http://www.dhammadownload.com

လက်ာ

* မခံသာကာ, ကိုယ်ထဲမှာ, ပေါ်လာမှတ်ရသည်။
* မနှေး မမြန်, ပုံမှန်မှန်, မှတ်ရန် လိုပါသည်။
* မှတ်နေစဉ်လေး, တဖြည်းဖြည်း,
  သေးသိမ်သွားကာ ပျောက်တတ်သည်။
* တစ်ရံတစ်ခါ, မခံသာ,
  လွန်လာတာလည်း ရှိတတ်သည်။
* မခံသာလို့, ပြုပြင်ဖို့, စိတ်တို့ ပေါ်လာသည်။
* ပြင်ချင်စိတ်ကို, မှတ်ဖို့ လို,
  ကိုယ်မူရာပါ မှတ်ရသည်။
* ကိုယ်အမူအရာ, ဖြည်းဖြည်းသာ,
  ပြင်ဝံ့ လုပ်ရသည်။
* သို့မှ သတိ, သမာဓိ,
  ဉာဏ်သိ ကောင်းကောင်း မိပါသည်။
* မခံသာတာ, ပျောက်သွားရာ, မှတ်ပါဖောင်းပိန်ဆီ။
* ပူတာ-ယားတာ, ဖြစ်ပေါ်လာ,
  စူးစိုက်ကာသာ မှတ်ရသည်။
* မခံသာတာ, ဖြစ်ပေါ်လာ,
  စူးစိုက်ကာသာ မှတ်ရသည်။
* လျှော့မပေးဘဲ, အတင်းပဲ,
  မှတ်လည်း ပျောက်တတ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

လျစ်လျူရှု

မမှတ်နိုင်လောက်အောင် မခံသာမှု လွန်ကဲလာလျှင်ကား ထိုဝေဒနာကို နှလုံးမသွင်းနှင့်တော့။ မှတ်နေကျ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုသာ ဂရုစိုက်၍ မပြတ် မှတ်ပါလေ။

(ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်း - ဒုတိယတွဲ၊ ၇)

လင်္ကာ

* မခံသာတာ, လွန်ကဲလာ,
ထိုဟာ လျစ်လျူရှုရသည်။
* ဖောင်းမှု ပိန်မှု, ဂရုပြု, မှတ်ရှုရပြန်သည်။

အတင်းမှတ်နေလျှင်ကား

အချို့သောသူမှာ သမာဓိ အရှိန်တက်လျက် အမှတ်ကောင်းနေခိုက်၌ အလွန်မခံသာသော ဝေဒနာ ပေါ်လာတတ်၏။ ရင်ဝ၌ လေလုံးကြီး ဆောင့်တက်လာသလိုလည်း ထင်ရတတ်၏။ အသားထဲ၌ ဓားချွန်နှင့် ထိုးလိုက်သလိုလည်း နာတတ်၏။ တစ်ကိုယ်လုံး ပူလောင်နေသလိုလည်း ထင်ရတတ်၏။ အပ်ဖျားနှင့် ထိုးဆွနေသလို မြိုးမြိုးမြက်မြက်လည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ ပိုးကောင်ကလေးများ အနှံ့အပြား တက်နေသလို ရှိုးရှိုးရွရွလည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ အလွန်ယားခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ချမ်းအေးခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ကြောက်သောကြောင့် မမှတ်ဘဲ ရပ်နားလိုက်လျှင် ချက်ချင်းပင် ထိုဝေဒနာ ပျောက်သွားတတ်၏။ တစ်ဖန် မှတ်၍ အရှိန်ကောင်း

http://www.dhammadownload.com

လာပြန်လျှင် ထိုဝေဒနာ ပေါ်မြဲပင် ပေါ်လာပြန်၏။ ဤလို ဝေဒနာမျိုးကို တွေ့လျှင် မကြောက်နဲ့၊ ရောဂါလည်း မဟုတ်ပါ။ ကြီးကျယ်သော ဝေဒနာလည်း မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်ထဲ၌ ရှေးကပင် ဖြစ်လျက်ရှိနေသော သာမန်ဝေဒနာမျှသာ ဖြစ်သည်။ မမှတ်ဘဲ နေစဉ်မှာ သူ့ထက် ထင်ရှားသော အာရုံတွေ ရှိနေတဲ့အတွက် သူက မထင်ပေါ်ဘဲ မြုပ်ကွယ်နေပေသည်။ အမှတ်ကောင်းစဉ်မှာ မြုပ်ကွယ်နေခဲ့သော ထိုဝေဒနာသည် သမာဓိ တည်ကြည်မှုကြောင့် တရားသဘောအတိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာပေသည်။ ထိုဝေဒနာကိုသာ စူးစိုက်၍လွန်မြောက်အောင် မှတ်ပါလေ။ မှတ်သည့်အတွက် တစ်စုံတစ်ရာ ဘာ ျနစ်နာခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ မမှတ်ဘဲ ရပ်နားရပ်နားနေလျှင်ကား နောင်အခါ၌လည်း မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ထိုမျှလောက် သမာဓိကောင်းလာလျှင် ထိုဝေဒနာမျိုးနှင့် တွေ့၍ တွေ့၍သာ နေတတ်၏။ မလျော့သော လုံ့လဖြင့် အတင်းမှတ်နေလျှင်ကား မကြာမီ အတွင်းမှာ ယူပစ်လိုက်သလိုပင် ထိုဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသွားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါမှစ၍ ထိုဝေဒနာမျိုး တစ်ဖန် မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ငြိမ်းသွားတတ်၏။ (ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၇)

လင်္ကာ

* အမှတ်ကောင်းခါ, မခံ ၁, ပေါ်လာတတ်ပါသည်။
* ကြောက်လို့ မမှတ်ရင်, ချက်ချင်းပင်,
  ယူငင်ပစ်သလို ပျောက်သွားသည်။

http://www.dhammadownload.com

* မှတ်ကောင်းပြန်ရာ, မခံသာ,
ပေါ်လာတတ်ပြန်သည်။

* ထိုမခံသာ, ဝေဒနာ, ရောဂါ မဟုတ်ပြီ။

* မမှတ်ချိန်မှာ, မခံသာ, မြုပ်ကာ ကွယ်နေသည်။

* သူ့ထက် ထင်ရှား, အာရုံများ,
ထင်ရှား ပေါ်နေသည်။

* ထိုမခံသာ, စူးစိုက်ကာ,
လွန်မြောက်အောင်သာ မှတ်ရသည်။

* မှတ်သည့်သူမှာ, တစ်စုံတစ်ရာ,
နစ်နာတာတွေ မရှိပြီ။

* ဒုက္ခဝေဒနာ, မပျောက်ပါ,
အတော်ကြာအောင် မှတ်ရသည်။

ရှုတ်တရက်

ညောင်းတာ၊ ပူတာ၊ နာကျင်တာ၊ အခံခက်တာတွေ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ရုတ်တရက် အမှတ်ဖျက်ပြီးတော့ မရွေ့လိုက် မပြင်လိုက်ရသေးဘူး။

(ဥစ္စရတု တရားတော်၊ ၈၃)

လင်္ကာ

* ရုတ်တရက်သာ, မှတ်ဖျက်ကာ,
ပြောင်းတာ ရှောင်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

အလိုတော်ကျ

အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်လာရင် စွမ်းနိုင်သမျှ သည်းခံပြီး ရှုနေရတယ်။ အဲဒီလို သည်းခံနေတဲ့အတွက် ခန္တီသံဝရသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတ္တကိလမထတော့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အဲဒီလို သည်းခံပြီး ရှုနေတာဟာ တမင် ဆင်းရဲအောင် လုပ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဆင်းရဲပင်ပန်းရုံမျှလည်း မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်ကျ ခန္တီသံဝရနှင့် သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ ဖြစ်ပွားနေလို့ပါပဲ။ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်သောအခါ၌မူ သမာဓိ၊ သတိ ဉာဏ်များ မပျက်အောင် အထူးဂရုစိုက်၍ ပြုပြင်အပ်ပေသည်။

(မဟာစည်ကြာတရားတော်ကြီး၊ ၁၀၄-၁၀၅-၁၀၆)

လင်္ကာ

* စွမ်းနိုင်သမျှသာ, သည်းခံစွာ, ပေကာ မှတ်ရသည်။

* ပေပြီး မှတ်က, ခန္တီသံဝရ,
ဉာဏ သမာဓိ ဖြစ်နိုင်သည်။

* သည်းမခံနိုင်တော့ပါ, ရှုမှတ်ကာ,
ပြင်တာ လုပ်ရသည်။

တင်းတင်းရင်းရင်း ထားပြီး

စတုရင်္ဂ ဝီရိယ အင်္ဂါ ၄ ပါးရှိတဲ့ ဝီရိယနဲ့ ဆောက်တည်ပြီးတော့ အားထုတ်ရတယ်။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ တကယ်တမ်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်

http://www.dhammadownload.com

တော့ ကိုယ်ထဲက အသွေးအသားတွေဆိုတာ လျော့ပါးပြီးတော့ ပိန်ချုံးသွားနိုင်တယ်။ ခြောက်သွေ့သွားနိုင်တယ်။ ဒီလို အသွေးအသားတွေ ခြောက်သွေ့သွားတော့ ဘာကျန်ပလဲဆိုရင် အရေမျှ ကျန်မယ်။ အကြောမျှ ကျန်မယ်၊ အရိုးမျှ ကျန်မယ်။ ဒီလို အသွေးအသားတွေ ခန်းခြောက်ပြီးတော့ အရေမျှ၊ အကြောမျှ၊ အရိုးမျှ ကျန်ချင် ကျန်ပါစေ။ မလျော့ဘူး၊ အားထုတ်မယ်လို့ ဒီလို ဝီရိယကို တင်းထားရမယ်။ ဒီလို ဝီရိယကို အင်္ဂါ ၄ ပါး ရှိတဲ့ စတုရင်္ဂဝီရိယလို့ ခေါ်တယ်။ အရေမျှ ကျန်တာက အင်္ဂါ ၁ ခု၊ အကြောမျှ ကျန်တာက အင်္ဂါ ၁ ခု၊ အရိုးမျှ ကျန်တာက အင်္ဂါ ၁ ခု။ ဒီကျန်တဲ့ အင်္ဂါ သုံးခု အသား၊ အသွေး ခြောက်ခန်းသွားတာက အင်္ဂါ ၁ ခု၊ ပေါင်း အင်္ဂါ ၄ ခု ရှိပါတယ်။ ဒီလိုအသားတွေ ခြောက်ခန်းပြီး အရေမျှ အကြောမျှ ကျန်ချင်လည်း ကျန်ပါစေ။ လုံ့လ ဝီရိယဖြင့် အားထုတ်လို့ ရနိုင်တဲ့ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားတွေ ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီမဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားကို မရောက်မချင်း "ငါ၊ ဒီအလုပ်ကိုတော့ ရပ်ဆိုင်းမထားဘူး။ မပြတ်မစဲ အားထုတ်သွားမယ်" လို့ ဒီလို ဝီရိယကို တင်းတင်းရင်းရင်း ထားပြီး အားထုတ်ရမယ်တဲ့။

(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၅၅)

လင်္ကာ

* ရိုး-ရေ-ကြောတွေ, ကျန်ပါစေ,
သွေးတွေ သားတွေ ခန်းခြောက်မည်။

http://www.dhammadownload.com

* မဂ်ဖိုလ်တရား, မရခြား, ငါကား မလျှော့ပြီ။
* ဝီရိယတရား, တင်းတင်းထား,
ငါကား ကြိုးစားမည်။

အသက်ကိုတောင် မငဲ့ဘဲ

မြတ်စွာဘုရား အလိုတော်ကတော့ စွမ်းနိုင်မယ် ဆိုရင် ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်ကို မပြင်ဘဲ တစ်ထိုင်အတွင်း မှာ အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်အောင် မနစ်မဆုတ် အားထုတ် တာကို ပိုပြီး နှစ်သက်တော်မူပါတယ်။ ဒါကြောင့် မူလ ပဏ္ဏာသ မဟာဂေါသိင်္ဂသုတ်မှာ "ငါ၏ စိတ်သည် မစွဲလမ်း မူ၍ အာသဝေါတရားတို့မှ မလွတ်သေးသမျှ ကာလပတ် လုံး ဤထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေခြင်းကို မဖျက်တော့ဘူး" လို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး ထိုင်လျက် အားထုတ်နေရင် အဲဒီလို အားထုတ်သော ရဟန်းဖြင့် ဂေါသိင်္ဂ မည်တဲ့ အင်ကြင်း တော ကျောင်းတိုက်ဟာ တင့်တယ်နိုင်တယ်လို့ မိန့်တော် မူပါတယ်။ အဲဒီလို ရဟန်းဟာ တောကျောင်းကို တင့်တယ် စေနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ ပါပဲ။ သီလ သမာဓိ ဖြစ်ရေးအတွက် အားထုတ်ရင် ဘယ်လိုပင် ဆင်းရဲပင်ပန်းစေကာမူ အတ္တကိလမထ အကျင့် မဟုတ်ဘူး။ ဘုရားအလိုတော်ကျ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ခေါ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်သာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိန်းသေ မှတ်ထားကြရမယ်။ သေလောက်အောင် ပြင်းထန်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာကိုတောင် သည်းခံရန် မြတ်စွာဘုရားက

http://www.dhammadownload.com

ညွှန်ကြားထားတော်မူပေသည်။ စွမ်းနိုင်ပါမူ အသက်ကို တောင် မငဲ့ဘဲ ရှုမြဲရှုနေအပ်၏။

(ဓမ္မစကြာတရားတော်ကြီး၊ ၁၀၆-၁၀၇)

လင်္ကာ

* မဆုတ်မနစ်, အားထုတ်လစ်,
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ နှစ်သက်သည်။

* အာသဝေါတွေ, မကုန်ပေ, ငါလေ မထပြီ။

* ဤသို့ ဆုံးဖြတ်, တရားမှတ်,
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ နှစ်ခြိုက်သည်။

* သမာဓိ ပညာ, ဖြစ်စေပါ,
ကိုယ်ညှဉ်းဆဲတာ မဟုတ်ပြီ။

* သေလောက်အောင် ပြင်းထန်, ဆင်းရဲဒဏ်,
သည်းခံရပါသည်။

* သည်းခံဖို့ကား, မြတ်ဘုရား, မိန့်ကြားခဲ့ပါသည်။

* စွမ်းနိုင်ပါလျှင်, သက်ကိုပင်,
အသင်မငဲ့ဘဲ မှတ်သင့်သည်။

* ကောင်းတာ-ဆိုးတာ, ကိုယ်စိတ်မှာ,
ခံစားတာကို မှတ်ရသည်။

ပြင်တော့ မှတ်ရသည်

မနေသာလှဘူး ဆိုရင်တော့ ပြင်ရတာပေါ့။ ဘယ် တတ်နိုင်မှာလဲ။ အားမတန်ရင် မာန်လျှော့ရမယ် ဆိုတာ လိုပဲ ကိုယ်မှာ သမာဓိ ဉာဏ်အားက မကောင်းသေး

http://www.dhammadownload.com

တော့ ပေပြီး မှတ်နေပေမယ့်လို့ ဝေဒနာတွေက မပျောက်သေးဘူး။ အဲဒီတော့ ပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေက ခဏခဏ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီ စိတ်ကလေးတွေက စပြီးတော့ ပြင်ချင်တယ်၊ ပြင်ချင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၃၈)

လင်္ကာ

* မနေသာလှတော့, ပြင်တာပေါ့,
ပြင်တော့ မှတ်ရသည်။

သည်းမခံက

သည်းမခံဘဲ ခဏခဏ ရွေ့လိုက် ပြင်လိုက်လုပ်နေရင်တော့ သမာဓိ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သမာဓိ မဖြစ်ရင် ဉာဏ် မဖြစ်ဘူး။ ဉာဏ် မဖြစ်တော့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်ဘူးပေါ့။ (ငွေရတုတရားတော်၊ ၈၃)

လင်္ကာ

* သည်းမခံက, ခဏ ခဏ, ရွေ့ရ ပြင်ရသည်။
* ထိုသို့ ပြင်က, သမာဓိ မရ, ဉာဏ်က မဖြစ်ပြီ။

ကြီးကျယ်တဲ့

သည်းခံပြီး မှတ်နေရင် တော်ရုံတန်ရုံဝေဒနာကတော့ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ သမာဓိ ဉာဏ်အားကောင်းတဲ့ အခါများတော့ အင်မတန်ကြီးကျယ်တဲ့ ဝေဒနာတွေတောင် ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၃၈)

http://www.dhammadownload.com

လက်ာ

* တော်ရုံဝေဒနာ, သည်းခံကာ,
မှတ်ရာ ပျောက်ပါသည်။
* သမာဓိဉာဏ် အားကောင်းခါ, ကြီးကျယ်ပါ,
ဝေဒနာတောင် ပျောက်ပါသည်။

တစ်ခုပြီးတစ်ခု

ဒီဝေဒနာကလေးတွေကို ဖြစ်စဉ် ဖြစ်တိုင်း မရှုနိုင် မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင် ကိုက်ခဲတာ ကလေးတွေကိုပဲ ငါလို့ ထင်နေကြတယ်။ ငါ ညောင်းနေတယ်၊ ငါ ပူနေတယ်၊ ငါ နာနေတယ်လို့ ငါကောင် သတ္တဝါကောင်အနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်။ အရင်ကတော့ ငါ ကောင်းနေတာပဲ။ အခုမှ အနေအထိုင် ခက်လာတယ်လို့ ငါတစ်ယောက်တည်းအနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်မှာတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့တွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကလေးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အသစ်အသစ် ဖြစ်နေတာပဲ။ ဓာတ်မီးပွင့်များမှာ ဓာတ်အားကလေးတွေ အသစ်အသစ် လာတိုင်းလာတိုင်း မပြတ်လင်းနေသလိုပါပဲ။ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့ကလေးတွေနဲ့ အသစ်အသစ် တွေ့တိုင်း တွေ့တိုင်း မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကလေးတွေ ဆင့်ကာဆင့်ကာ မပြတ် ဖြစ်နေတာဘဲ။ အဲဒါကလေးတွေကို သေသေချာချာ သိအောင် ညောင်းရင်

http://www.dhammadownload.com

ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်၊ ပူရင်လည်း ပူတယ် ပူတယ်၊ နာရင်လည်း နာတယ် နာတယ်လို့ ဒီလို စူးစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။ (ငွေရတုတရားတော်၊ ၈၁-၈၂)

လင်္ကာ

* ဝေဒနာဖြစ်စဉ်, ရှုနိုင်လျှင်, ငါထင် ကင်းစင်မည်။
* ခေတ်မီးပွင့်မှာ, အားသစ်လာ, ဆက်ကာ လင်းနေသည်။
* အတွေ့ဆိုးသစ်, တွေ့ဆုံလစ်, သစ်သစ် ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်သည်။
* သစ်သစ်ဝေဒနာ, သိအောင်သာ, သေချာမှတ်ရသည်။

သိပုံ (၄) မျိုး

ဖြစ်ခိုက်ဝေဒနာကို စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာတော့ အဲဒီဝေဒနာကို သူ့ပင်ကိုရင်းသဘောလက္ခဏာနဲ့လည်း သိရတယ်။ သူ့အစွမ်းသတ္တိရသနဲ့လည်း သိရတယ်။ သူ့အခြင်းအရာ ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့လည်း သိရတယ်။ သူ့ပဒဋ္ဌာန်အကြောင်းနဲ့လည်း ထင်ရှားသိရတယ်။

(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၈၆)

လင်္ကာ

* ဖြစ်ခိုက်ဝေဒနာ, စူးစိုက်စွာ, ရှုကာနေရသည်။
* သင -သတ္တိ, ခြင်းရာ သိ, ကြောင်းသိ သိပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ပြင်းထန်တဲ့နေရာ

တစ်ပြင်လုံးကို ဖြန့်ပြီး မမှတ်ရဘူး။ အလွန်အကဲဆုံး မခံသာတဲ့ ဝေဒနာ လွန်ကဲပြင်းထန်တဲ့နေရာ တစ်ခုခုမှာသာ စူးစိုက်၍ 'နာတယ်၊ နာတယ်' စသည်ဖြင့် စိတ်မာန်ပါပါနှင့် မပျောက်မချင်း ခပ်တင်းတင်း မှတ်ပါ။ မကြာခင် ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

(ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတို့၏ မှတ်တမ်း၊ ၄၈)

လင်္ကာ

* တစ်ကိုယ်လုံးမှာ, ပျံ့နှံ့ကာ, နာတာ ပေါ်လာသည်။
* လွန်ကဲနာပါ, နေရာသာ, စိုက်ကာ မှတ်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၆)

စင်္ကြံလျှောက်မှတ်ပုံ

ခပ်မြန်မြန်သွားတဲ့အခါ၊ ခပ်ဝေးဝေး သွားတဲ့အခါ များမှာ တစ်လှမ်း တစ်လှမ်း တစ်ခါတစ်ခါပဲ မှတ်သွား ရင် တော်လောက်ပါပြီ။ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်း တယ်၊ ဒီလို တစ်ချက် တစ်ချက် မှတ်သွားရင် တော်ပါပြီ။

(ငွေရတုတရားတော်၊ ၈၈)

လင်္ကာ

* စင်္ကြံလျှောက်ရာ, ကိုယ်ရှေ့မှာ,
(၄) တောင်လောက်သာ ကြည့်ရသည်။
* ဦးခေါင်း မတ်မတ်, လက်နောက်ကပ်,
ရှေ့ကပ်ရင်လည်း ရပါသည်။
* သွားလမ်း ဆုံးလတ်, ခြေစုံရပ်,
ရပ်တယ်ဟူ၍ မှတ်ရသည်။
* တစ်ကိုယ်လုံးသာ, သိမ်းကျုံးကာ,
ရပ်နေတာကို မှတ်ရသည်။
* နောက်ပြန်လှည့်ရာ, ဖြည်းဖြည်းသာ,
လှည့်ကာ မှတ်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

* သို့မှ သတိ, သမာဓိ,
ဉာဏ်သိ ကောင်းကောင်း မီပါသည်။
* လှည့်ပြီး မတ်မတ်, ခြေစုံရပ်,
ရပ်တယ်ဟူ၍ မှတ်ရသည်။
* မြန်မြန်သွားလျှင်, တစ်ချက်ပင်,
မှတ်ရင် လုံလောက်ပြီ။

(၁၊ ၂၊ ၃) ချက်မှတ်

သွားဆဲ၌ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း 'လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်' ဟု ဖြစ်စေ၊ 'ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်' ဟု ဖြစ်စေ မှတ်။ ခြေကြွသည်မှစ၍ ချသည်တိုင်အောင် ခြေလှမ်းရာမှာ သိလျက် ရှိပါစေ။ ဖြည်းဖြည်းသွားတဲ့အခါ စင်္ကြံသွားတဲ့အခါများ၌ ခြေတစ်လှမ်း တစ်လှမ်းမှာ 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်' ဟု ဖြစ်စေ၊ 'ကြွတယ်၊ ချတယ်' ဟု ဖြစ်စေ၊ 'လှမ်းတယ်၊ ချတယ်' ဟု ဖြစ်စေ၊ ၂-ချက်စီ၊ ၂-ချက်စီ မှတ်သွားပါ။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၉)

အဲဒီ ၂-ချက် မှတ်ကလည်း ၂-ရက်လောက်နေတော့ လွယ်လာပါလိမ့်မယ်။

(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၄၈)

ထို ၂-ချက် မှတ်ကို နိုင်နင်းသောအခါ၌ တစ်လှမ်းတစ်လှမ်းမှာ 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်' ဟု ၃-ချက် ၃-ချက်စီ မှတ်ပါလေ။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၉)

http://www.dhammadownload.com

လင်္ကာ

* ခြေလှမ်း လှမ်းလတ်, လှမ်းတယ်မှတ်,
  စိတ်ကပ် လိုက်ရသည်။
* ညာဘက်လှမ်းတယ်, ဘယ်လှမ်းတယ်,
  တစ်သွယ် မှတ်နိုင်သည်။
* ခြေကြွကစ, ချထိပ,
  စိတ်က ကပ်အောင် လိုက်ရသည်။
* လှမ်းတာ - မှတ်တာ, ဤ ၂ ဖြာ,
  ကပ်ကာ နေရသည်။
* ဖြည်းဖြည်း လှမ်းရာ, ၂-ချက်သာ,
  မှတ်ကာ သွားရသည်။
* ကြွတယ် - လှမ်းတယ်၊ ကြွ -ချတယ်၊
  လှမ်းတယ် - ချတယ် မှတ်ရသည်။
* (၂) ချက်မှတ်ဟာ, (၂) ရက်လောက်ကြာ,
  လွယ်လာပါလိမ့်မည်။
* (၂) ချက်မှတ်တာ, နိုင်နင်းလာ,
  မှတ်ပါ (၃) ချက်စီ။
* ကြွတယ် - လှမ်းတယ်, ချတယ်ရယ်,
  သုံးသွယ် မှတ်ရသည်။
* စင်္ကြံသမာဓိ, ထိုင်သည်ထိ,
  ဆက်မိနေအောင် မှတ်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

ရှေ့နောက်ဆက်စပ်

ရှေ့အမှတ်နဲ့ နောက်အမှတ် စပ်နေစေရမယ်။ ရှေ့သမာဓိနဲ့ နောက်သမာဓိ၊ ရှေ့ဉာဏ်နဲ့ နောက်ဉာဏ် တစ်စပ်တည်းသွားမှ သတိ၊ သမာဓိ ဉာဏ်တွေက တစ်ဆင့်ထက် တစ်ဆင့် မြင့်မြင့်ရင့်ရင့်ပြီး လာတာ။ ဒီလို ရင့်ရင့်ပြီး အားပြည့်တဲ့အခါကျတော့မှ မဂ်ဉာဏ်ကို ဆိုက်ရောက်သွားတာပဲ။

(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၃၉)

လင်္ကာ

* ရှေ့နောက် သတိ၊ ဆက်စပ်မိ၊
သမာဓိ ဉာဏ် ဖြစ်လွယ်သည်။

ဝါယောနဲ့ အခြားဓာတ်

သွားနေဆဲဆိုရင် သွားတာကို သွားတယ် စသည်ဖြင့် မပြတ် ရှုမှတ်ရတယ်။ ရပ်နေဆဲ၊ ထိုင်နေဆဲ၊ လှဲအိပ်နေဆဲ ဆိုရင်လည်း ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ အိပ်တယ် စသည်ဖြင့် မပြတ် ရှုမှတ်ရတယ်။ ကိုယ်အမူအရာ တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်းလည်း အဲဒီ ကိုယ်အမူအရာကို မပြတ် ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေလျှင် အများအားဖြင့် ဝါယောဓာတ်ကို အမှန်အတိုင်း သိတယ်။ တစ်ရံတစ်ခါ အခြားဓာတ်သုံးပါးလည်း သိတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို ရှုသိပုံကို (ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာ

http://www.dhammadownload.com

နာတိ) သွားနေလျှင်မူလည်း သွားသည်ဟု သိ၏ စသည် ဖြင့် သတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်မှာ ဟောထားတာပါပဲ။

(သက္ကပဥှသုတ် တရားတော်၊ ၁၄၇)

လင်္ကာ

* သွားတယ် မှတ်ရာ, များသောခါ,
ဓာတ်မှာ ဝါယော သိပါသည်။

* တစ်ရံတစ်ခါ, ခြားသုံးဖြာ, ဓာတ်မှာ သိပါသည်။

စေ့စေ့စပ်စပ်

အားထုတ်ခါစ၌ အစဉ်ကျအောင် မမှတ်နိုင်ဘဲ လစ်လပ်သောအရာ များစွာပင် ရှိလိမ့်မည်။ ပြုပြင်လို သော စိတ်များကိုလည်း မမှတ်နိုင်ဘဲ မသိနိုင်ဘဲ ရှိတတ် သည်။ စိတ်မပျက်လင့်၊ 'စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်မည်' ဟု သဘောထား၍ ရိုရိုသေသေ စူးစိုက်မှတ်နေလျှင် မှတ် သိနိုင်ဓာတက များ၍ လာပါလိမ့်မည်။ ဉာဏ်ရင့်သန် သောအခါ၌ကား ဤ၌ ပြထားသော အစဉ်ထက် ပိုမို အလွန်များစွာပင် အလွယ်တကူ မှတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၁၂)

လင်္ကာ

* ဦးဆောင်စိတ်မှား, မှတ်ဖို့ ကြိုးစား,
လွတ်သွားတတ်ပါသည်။

* ရိုရိုသေသေ, စူး စိုက်လေ,
မှတ်နိုင်တာတွေ များလာမည်။

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၇)

စိတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ

စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် စိတ်ကူးများကို ခေါ်နေကျအတိုင်းသာ မှတ်လေ၊ စိတ်ထဲ၌ ပေါ်လာ၍ တစ်စုံတစ်ခုကို မြင်လျှင် 'မြင်တယ်၊ မြင်တယ်' ဟု မှတ်။ ထိုအမြင်ပျောက်သွားအောင် အထပ်ထပ် မှတ်လေ။ ဤသို့ မှတ်ပြီးလျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ် မှတ်လေ။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၄)

ကောင်းသည် ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည် ဖြစ်စေ စိတ်ကူးကြံစည်တိုင်း၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်တိုင်း စိတ်အမူအရာကို မှတ်ရမည်။ (ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၁၄)

လင်္ကာ

* စိတ်ကူးတွေပေါ်, မှတ်ပါသော်,
ခေါ်ဝေါ်နေကျ မှတ်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

* စိတ်ထဲ မြင်လတ်, အထပ်ထပ်,
မှတ်က ပျောက်ပါသည်။
* စိတ်ကူးတွေပျောက်, ဖောင်းပိန်နောက်,
ကပ်ရောက်နေရသည်။
* စိတ်ကူးလေတိုင်း, ကြံစည်တိုင်း,
စိတ်တိုင်း မှတ်ရသည်။

ငေါက်လိုက်ရင်

တချို့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပြီး စိတ်စင်ကြယ်ပြီဆိုတော့ မှတ်စိတ်နဲ့ အာရုံဟာ ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ တည်နေတယ်။ စိတ်ဟာ အာရုံက ဘယ်မှ ထွက်မသွားဘူး။ ထွက်လို့ရှိရင်လည်း တစ်ချက်နှစ်ချက်လောက် မှတ်လိုက်ရုံနဲ့ မှတ်နေတဲ့ အာရုံဆီ ပြန်ရောက်လာတာပဲ။ တချို့ ပြောကြတယ်။ ဘာနဲ့ တူသလဲဆိုရင် ဆော့နေတဲ့ ကလေးငယ်ကို "ဟဲ့လို့ လူကြီးက ငေါက်လိုက်ရင် ငြိမ်ကျသွားသလိုပဲ" တဲ့။ ဒီလို အမှတ်ကောင်းတဲ့ ယောဂီတွေလည်း ရှိတာပဲ။ (အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီး၊ ၁၄၁)

လင်္ကာ

* အားထုတ်စမှာ, စိတ်ကူးဟာ,
အတော်ကြာအောင် မှတ်ရသည်။
* သမာဓိ-ဉာဏ်ဟာ, ရင့်သန်လာ,
တစ်ခါမှတ်ရုံ ပျောက်သွားသည်။
* လူကြီးမာန်ရာ, ငြိမ်သွားပါ, ကလေးပမာ ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိသုဒ္ဓိ

ဝိပဿနာ သက်သက်က စပြီး အားထုတ်တဲ့ သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိက ယောဂီမှာတော့ အဲဒီ အခြေခံ သမာဓိမဂ္ဂင်က ဝိပဿနာရှုသင့်တဲ့ ဘူတရုပ်လေးပါးစသည်ကို ရှုနေရင်းပင် ရှုရာရာ အာရုံမှာ ကပ်လျက် ကပ်လျက် တည်သောအားဖြင့် ပြည့်စုံလာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အာရုံတစ်ပါးသို့ ပျံ့လွင့်ပြေးသွားခြင်း မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ ရှုသိတဲ့ စိတ်ချည်း စင်ကြယ်လျက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဝိပဿနာမဂ္ဂင်တရားတွေ ဖြစ်ပွားလာတယ်။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပြီးခါစမှာ မှတ်သိရတဲ့ အာရုံရုပ်နဲ့ မှတ်သိတဲ့ စိတ်နာမ်ကို အမှန်အတိုင်း ပိုင်းခြားသိတယ်။ အဲဒီလို အသိရှင်းတဲ့အခါမှာ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်တယ်။

(ဓမ္မစကြာတရားတော်ကြီး၊ ၁၉၁-၁၉၂)

လင်္ကာ

* ခဏိက သမာဓိ, အားရှိဘိ,
မှတ်သည့် စိတ်ချည်း စင်ကြယ်သည်။

* စိတ် စင်ကြယ်ရင်, ဉာဏ်အမြင်,
ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်လာသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဘာမှ မစပ်ဘူး

သမာဓိ အားမကောင်းသေးရင် စိတ်ဆိုတာက ထားရာမှာ နေတာ မဟုတ်ဘူး။

(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၃၀)

ဒီလိုစိတ်ကလေးကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မရှုနိုင်၊ မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် ဒီစိတ်ကလေးကိုပဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကောင်လို့ ထင်နေကြတာ၊ စိတ်ကူးနေတာဟာ ငါပဲ။ ငါ စဉ်းစားနေတယ်၊ ငါ ကြံနေတယ်၊ ငါ သိနေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ကလေးသူငယ်အဖြစ်က ယခုထက်ထိ တစ်ဘဝလုံး အသက်ရှင်ပြီး သိနေတဲ့ ငါကောင်လေးဟာ တကယ့်ကို ရှိနေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်မှာတော့ ငါကောင်ကလေးဆိုတာ ရှိတာကို မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုချင်း၊ တစ်ခုချင်း ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ဒီစိတ်ကလေးသာ ရှိတာပဲ။ အဲဒီ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် သိအောင်လို့ ရှုမှတ်ရတာပဲ။ ဒီစိတ်ကလေးကို ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း မှတ်၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာကလေးတွေဟာ ပုတီးလုံးကလေးတွေ စီနေသလိုပဲ ရှေ့စိတ်နဲ့ နောက်စိတ်ဟာ ဘာမှ မစပ်ဘူး။ အဲဒါကလေးတွေကို ကိုယ်တိုင်ပဲ သိလာပါလိမ့်မယ်။

(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၃၁-၃၃)

http://www.dhammadownload.com

လက်ာ

* သမာဓိအား၊ နည်းနေငြား၊
  စိတ်ကား ထားရာ မနေပြီ။
* ဖြစ်ခိုက် မရှုရင်၊ စိတ်ကိုပင်၊ ငါထင် ဝင်လာသည်။
* အရင်သိစိတ်၊ ခုသိစိတ်၊
  တစ်စိတ်တည်း ထင်သည်။
* ဖြစ်ခိုက်ရှုရင်၊ စိတ်အစဉ်၊
  မြဲပင် ပြောင်းတာ သိလာသည်။
* ပုတီးလုံးများ၊ စီ၍ထား၊ အလားစိတ် ဖြစ်သည်။
* ရှေ့နောက်စိတ်ဟာ၊ စပ်နေတာ၊ ဘယ်ခါ မရှိပြီ။

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၈)

ဝိပဿနာ

ဝိပဿနာ အလုပ်ဆိုတာ ကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင်လို့ အားထုတ်ရတာပဲ။ (ဋ္ဌေရတုတရားတော်၊ ၇၇)

လင်္ကာ

* ဝိပဿနာဆိုတာ, ကိုယ့်ရှိတာ, မှန်စွာ သိအောင် လုပ်ရသည်။
* ရုပ်နာမ်တွေဟာ, ကိုယ့်ဆီမှာ, မှန်စွာ ရှိနေသည်။

ခြောက်ဒွါရက ဖြစ်ပေါ်လာသမျှကို ရှုမှတ်ပြီး သိတာက ဝိပဿနာ၊ အစမှာတော့ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ သဘောလက္ခဏာဆိုတဲ့ သူ့ပင်ကိုသဘောကို အမှန်အတိုင်း သိရမယ်။ နောက်ကျတော့ ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့အစနဲ့အဆုံး၊ အဖြစ်နဲ့အပျက်ကို တွေ့မြင်ပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောကို သိရမယ်။ အဲဒီလို သိတာက အနိစ္စ

http://www.dhammadownload.com

တဲ့ အထူးထူးသော အခြင်းအရာတွေနဲ့ ရှုမြင်တာ ဖြစ်လို့ ဝိပဿနာ မည်ပါတယ်တဲ့။

(ဟေမဝတသုတ္တန်တရားတော်၊ ၂၅၈)

လင်္ကာ

* ဒွါရ (၆) ပါး, ထင်ပေါ်ပြား, ရှုငြား ဝိပဿနာမည်။

သမထနဲ့ဝိပဿနာ

ဈာန်သမာဓိဆိုတာ တစ်နေရာတည်းက တစ်မျိုးတည်းကိုသာ ရှုနေမှ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နေရာအများက အာရုံများစွာကို လိုက်ရှုနေရင် ဈာန်သမာဓိ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအရာမှာ နှာသီးဝ တစ်နေရာတည်းသာ ရှုရပါတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာကတော့ တစ်နေရာတည်းကသာ ရှုရမယ်လို့လည်း အကန့်အသတ်မရှိဘူး။ တစ်ခုတည်းကိုသာ ရှုရမည်လို့လည်း အကန့်အသတ် မရှိဘူး။ ဒွါရ ၆-ပါးက ထင်ရှားပေါ်လာသမျှကို အကုန်လုံး ရှုရပါတယ်။

(သလ္လေခသုတ်တရားတော်ကြီး-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၁၀)

လင်္ကာ

* ဈာန်ဆိုတာဟာ, တစ်နေရာ,
တစ်မျိုးတည်းသာ, ရှုရသည်။
* ဝိပဿနာ, နေရာတကာ, ကုန်သာ ရှုရသည်။
* ဝိပဿနာ, ကန့်သတ်တာ, ဘယ်ခါ မရှိပြီ။
* ခြောက်ဒွါရမှာ, ပေါ်လာတာ, ကုန်သာ ရှုရသည်။
* ခြောက်ဒွါရတွင်, ဖြစ်ပေါ်လျှင်,
ကုန်ပင် ရှုနိုင်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ရှုကွက် (၄) ပါး

ကိုယ်အမူအရာတွေရင်လည်း ရှုရမယ်။ အကောင်း၊ အဆိုး၊ အလယ်၊ အလတ် ခံစားမှု ဝေဒနာကိုရင်လည်း ရှုရမယ်။ စိတ်ကူးကြံသိမှုဆိုတဲ့ စိတ်အမူအရာကိုလည်း ရှုရမယ်။ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု၊ စားသိမှု စတဲ့ သဘောတရားကိုရင်လည်း ရှုရမယ်။ အဲဒီ ရှုကွက် ၄-ပါးထဲက တစ်ပါးပါးကို ရှုမှ ဝိပဿနာပညာ၊ မဂ်ပညာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီ ရှုကွက် ၄-ပါးထဲက တစ်ပါးပါးကိုမှ မရှုရင်တော့ ဝိပဿနာပညာလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အရိယာမဂ်ပညာလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။

(တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်၊ ၅၄)

သမာဓိ (၃) မျိုး

အမှန်ကတော့ ဘာဝနာပညာ အစစ်ဆိုတာဟာ သမာဓိရှိမှ ဖြစ်တာပဲ။ ဈာန်သမာဓိရှိရင် အကောင်းဆုံးပဲ။ ဈာန်သမာဓိ မရှိရင် ဥပစာရသမာဓိ ဖြစ်စေ၊ ဥပစာရနဲ့ တူညီတဲ့ ခဏိကသမာဓိဖြစ်စေ ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီ သမာဓိ ၃-မျိုးထဲက တစ်ပါးမှ မရှိရင်တော့ ဝိပဿနာပညာအစစ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

(ဟေမဝတသုတ္တန်တရားတော်၊ ၂၆၂)

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခုခု

ဥပစာရ သမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိတို့ကို အခြေခံ ရှေ့သွားပြု၍ ဝိပဿနာရှုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သမထယာနိက မည်၏။ ၎င်းသမာဓိ ၂-မျိုးတည်းဟူသော အခြေခံ အလျှင်းမရှိဘဲ ဝိပဿနာသက်သက်ကိုသာ စ၍ဖြစ်စေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိက မည်၏။ သမထယာနိက ဖြစ်လျှင် ဥပစာသမာဓိ၊ အပ္ပမာသမာဓိ ၂-မျိုးတို့တွင် တစ်ခုခုကို ပွားစေမှသာလျှင် မဂ်ဖိုလ်ကို ရနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ဘယ်အခါမျှ မရနိုင်၊ ဝိပဿနာယာနိက ဖြစ်လျှင် ခဏိကသမာဓိကို ပွားစေမှသာလျှင် မဂ်ဖိုလ်ကို ရနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ဘယ်အခါမျှ မရနိုင်။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ပ၊ ၄၉)

လင်္ကာ

* သတိပဋ္ဌာန် မပါ, ဝိပဿနာ, ပညာ မဖြစ်ပြီ။
* ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ်-ဓမ္မာ, လေးဖြာ ရှိပါသည်။
* ရှုကွက် (၄) ခု, တစ်ခုခု, ရှုကို ရှုရသည်။
* ထိုသို့ မရှုပါ, ဝိပဿနာ, ဘယ်ခါ မဖြစ်ပြီ။
* ဖောင်းပိန် မှတ်ရာ, ဝိပဿနာ, မှန်စွာ ဖြစ်ပါသည်။
* ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက်, စိတ်အားစိုက်, စူးစိုက် ရှုရသည်။
* ထိုသို့ ရှုရာ, ဝိပဿနာ, ပညာ ဖြစ်ပါမည်။
* သမာဓိ မပါ, ဝိပဿနာ, ဘယ်ခါ မဖြစ်ပြီ။
* ဈာန် - ဥပစာ, ခဏိကာ, သုံးဖြာ သမာဓိ ရှိပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

* သမာဓိ သုံးဝ, တစ်ဝဝ, ပါမှ ဝိပဿနာ ဖြစ်သည်။
* ယာနိကမှာ, သမထာ, သုဒ္ဓါ ဝိပဿနာ ရှိပါသည်။

အကြွေးမရပါ

မြင်တိုင်း၊ မြင်တိုင်း ယခု မြင်ရင် ယခု ရှု၊ ယခု မြင်ရင် ယခု ရှု။ ဒီလို ချက်ချင်း ချက်ချင်း ရှုသွားရတယ်။ အကြွေး မထားရဘူး။ ဝိပဿနာက အကြွေးမရဘူး။ ဈေးဝယ်ရာမှာ အကြွေးရသလို ဝိပဿနာရှုရာမှာတော့ 'နောက်မှ ရှုမယ်လို့' ဒီလို အကြွေးထားလို့ မရဘူး။ ချက်ချင်းလက်ငင်း ရှုရှုသွားမှ ရတယ်။ ဒါမှ စွဲလမ်းမှုက မဝင်ရောက်နိုင်တာ။ ဒီလို လက်ငင်း မရှုဘဲ အကြွေးကျန်သွားရင်တော့ အဲဒီအာရုံမှာ စွဲလမ်းမှုတွေက ဝင်ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို စွဲလမ်းပြီးမှတော့ ပြန်ပြီး ရှုပေမယ့်လို့ မူလအစွဲအလမ်းက မပျောက်တော့ဘူး။

(ဝိပဿနာအခြေခံတရားတော်၊ ၈၄)

လင်္ကာ

* ဝိပဿနာမှာ, ကြွေးထားတာ, ဘယ်ခါ မရှိပြီ။
* အကြွေးကျန်ရင်, အစွဲဝင်, ဉာဏ်စဉ် မတက်ပြီ။
* ယခု မြင်လျှင်, ယခုပင်, ရှုမြင်ရပါသည်။
* ယခု ကြားလျှင်, ယခုပင်, ရှုမြင်ရပါသည်။
* ယခု စားလျှင်, ယခုပင်, ရှုမြင်ရပါသည်။
* ယခု နံလျှင်, ယခုပင်, ရှုမြင်ရပါသည်။
* ယခု ထိလျှင်, ယခုပင်, ရှုမြင်ရပါသည်။
* ယခု သိလျှင်, ယခုပင်, ရှုမြင်ရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာနဲ့ သမာဓိ

ကာယာနုပဿနာ- ...

ကြိယာပုထ် ၄-ပါး ရှုပုံအပိုင်း၊ သမ္ပဇဉ် ၄-ပါး ဖြင့် ရှုပုံအပိုင်း၊ ဓာတ် ၄-ပါး နှလုံးသွင်းပုံအပိုင်း ဆိုတဲ့ ဒီ ၃-ပိုင်းကို ဝိပဿနာဘာဝနာ အလိုအားဖြင့် ဟောထားပါတယ်။ ရှူရှိုက်လေ ရှုပုံကို ပြတဲ့ အာနာပါနပိုင်းနဲ့ ဆံပင် မွေးညင်း စသည်တွေကို စက်ဆုပ်ဖွယ် ရှုပုံပြတဲ့အပိုင်း ဆိုတဲ့ ဒီ ၂-ပိုင်းကိုသာ သမာဓိဘာဝနာ အလိုအားဖြင့် ဟောထားပါတယ်။ (မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၁၅၁)

လင်္ကာ

* ဣရိယာပုထ် - သမ္ပဇဉ်, ဓာတ် (၄) တွင်,
ရှုလျှင် ဝိပဿနာမည်။

* အာနာပါန စဉ်စွာ, ရှုမှတ်တာ,
သမထာ ကမ္မဋ္ဌာန်းမည်။

လက္ခဏာနဲ့ ဝိပဿနာ

သဘာဝ၊ သင်္ခတ၊ သာမည လက္ခဏာတို့ဖြင့် သိမှသာလျှင် ဝိပဿနာအရာ၌ အသိဉာဏ် မည်ပေသည်။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဿယ၊ ၈၃)

လင်္ကာ

* သဘာဝ, သင်္ခတ, သာမည, သုံး၀ လက္ခဏာမည်။

* ထိုလက္ခဏာဖြင့်သာ, သိမှသာ,
ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

အယုတ်အမြတ် မရွေးရ

ဝိပဿနာဟူသည်မှာ အယုတ်အမြတ် မရွေးရ၊ ထင်ရှားသိနိုင်၍ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တဟု စွဲလမ်းနိုင်သမျှ ရုပ်နာမ်အမှုအရာအလုံးစုံကို ကုန်စင်အောင် ရှုမှတ်ရပေမည်။ ထို့ကြောင့် ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စွန့်မှုများကိုလည်း ရှုမှတ်ရန် ညွှန်ပြထားပေသည်။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဿယ၊ ၁၁၄)

လင်္ကာ

* ဝိပဿနာ, ယုတ်မြတ်မှာ, ရွေးကာ ရှုဖို့ မလိုပြီ။

* ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ် စွန့်ရာဝယ်,
မှတ်ဖွယ် လိုပါသည်။

ဝိပဿနာ (၂) မျိုး

ဝိပဿနာဆိုတာ ပစ္စက္ခနဲ့ အနုမာနအားဖြင့် ၂- မျိုး ရှိတယ်။ တကယ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို သဘာဝလက္ခဏာ၊ အနိစ္စလက္ခဏာ စသည်ဖြင့် ရှုပြီး မျက်မှောက်တွေ့ သိတဲ့ဉာဏ်ကို ပစ္စက္ခ ဝိပဿနာ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို မျက်မှောက် တွေ့သိပြီးတဲ့အခါမှာ မျက်မှောက်မတွေ့ရဘဲ အတိတ်၊ အနာဂတ် အလုံးစုံသော တရားတွေကိုလည်း ဒီလို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောချည်းပဲလို့ နည်းမှီပြီး မှန်းဆရှုရတာကို အနုမာန ဝိပဿနာ ခေါ်တယ်။ (ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၅၆)

http://www.dhammadownload.com

လက်ာ

* မျက်မှောက်သိဉာဏ်, မှန်းဆဉာဏ်,
၂-တန် ဝိပဿနာ ရှိပါသည်။

ဝိပဿနာစရှုရာ

ဝိပဿနာ ရှုရင် ဘယ်ကစပြီး ရှုရမလဲဆိုတော့ သမထ အခြေခံမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးကစပြီး ရှုရမယ်တဲ့။ အဋ္ဌကထာတွေက ပြထားပါတယ်။ သမထ အခြေခံရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင်တော့ စျာန်စိတ် နာမ် တရားကလည်း စပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်တဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့ ညွှန်ပြနေတဲ့ လမ်းစဉ်ကတော့ သမထ အခြေခံမပါဘဲ ဝိပဿနာသက်သက် စပြီး ရှုရတဲ့ လမ်းစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဋ္ဌကထာတွေက ပြထားတဲ့အတိုင်း ဓာတ်ကြီးလေးပါးက စပြီး ရှုဖို့ လိုပါတယ်။ ဓာတ်ကြီး လေးပါးထဲက ပထဝီဓာတ်ဆိုတာ ခက်မာကြမ်းတမ်းတဲ့ သဘောပဲ။ လက်နဲ့ တစ်ခုခုကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ မာမာ ကြမ်းကြမ်းနူးနူး တစ်ခုခုကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီက လည်း စပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်။ တေဇောဓာတ်ဆိုတာ အပူ အအေး အနွေးသဘောပဲ။ အဲဒါကလည်း စပြီး ရှုနိုင်ပါ တယ်။ အာပေါဓာတ်ဆိုတာ အရည်အစိုသဘောပဲ။ အဲဒါကလည်း စပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်။ ထင်ရှားလို့ရှိရင် ရှုနိုင် တာချည်းပဲ။

ယထာပါကဋံ ဝိပဿနာဘိနိဝေသော။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာ)

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထင်ရှားတာက စပြီး ရှုပါတဲ့။ (အရိယာဝါသ တရားတော်၊ ၂၀၇)

လက်ာ

* ခါတ် ၄-ပါးစ, ရှုဖို့က, အဌကထာ ဆိုသည်။
* သမထခြေခံ, ရှိခဲ့ပြန်,
  ဈာန်နာမ်ကလည်း စ နိုင်သည်။
* ကြမ်းကြမ်းနုနု, တစ်ခုခု, စရှုနိုင်ပါသည်။
* ပူအေးနွေးမှု, တစ်ခုခု, စရှုနိုင်ပါသည်။
* တောင့်တင်းလှုပ်မှု, တစ်ခုခု, စရှုနိုင်ပါသည်။
* အရည်စိုမှု, တစ်ခုခု, စရှုနိုင်ပါသည်။

အာပေါနဲ့ ပဒဋ္ဌာန်

နီးသောအကြောင်း (ပဒဋ္ဌာန်) အားဖြင့် ရှုရာမှာ ဒိပြင်ရုပ်တွေအတွက် မထင်ရှားပေမယ့် အာပေါခါတ်မှာတော့ ထင်ရှားတယ်။ အာပေါခါတ်ရဲ့ နီးသောအကြောင်းကတော့ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့ပါပဲ။ အဲဒီခါတ်သုံးပါးက သူနဲ့အတူ ယှဉ်တွဲပြီးတော့ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီခါတ်သုံးပါးကို မှီပြီးတော့ အာပေါခါတ်က ဖြစ်ရတယ်။ တွေ့ထိရာမှာ အာပေါခါတ်ရဲ့ နီးသောအကြောင်းဖြစ်တဲ့ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့က တွေ့ထိတာ။ အာပေါခါတ်က မတွေ့ထိကောင်းဘူး။ သူ့ကို မထိသိနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူနဲ့ တွဲပြီးနေတဲ့ မာကြမ်း၊ နူးညံ့တဲ့သဘော ပထဝီခါတ်ကို တွေ့ထိနိုင်တယ်။ ပူနွေးတဲ့

http://www.dhammadownload.com

တေဇောဓာတ်ကို တွေ့ထိနိုင်တယ်။ တောင့်တင်း၊ တွန်းကန်လှုပ်ရှားတဲ့သဘော ဝါယောဓာတ်ကို တွေ့ထိနိုင်တယ်။ အဲဒီ ထူးခြားတဲ့ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောတွေကို တွေ့ထိပြီးတော့ ဒါက စိုနေတာပဲ။ ဒါက အရည်ပဲဆိုတာ သိရတာပေါ့။ ဒါဟာ ပဒဋ္ဌာန်အားဖြင့် အာပေါဓာတ်ကို သိရတာတဲ့။ ဒီလို တိုက်ရိုက်မတွေ့နိုင်ဘဲ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို ပဒဋ္ဌာန်ကနေပြီးတော့ သိနိုင်တယ်။ ရှုမှတ်နိုင်တယ်။ **(အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီး၊ ၄၄၈)**

ဤအာပေါဓာတ်သည် တွေ့ထိနိုင်ကောင်းသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ကား မဟုတ်ပေ။ သို့သော်လည်း ၎င်းဓာတ်၏ အစွမ်းကြောင့် ထူးခြားစွာဖြစ်သော ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့ကို တွေ့ထိပြီးမှသာလျှင် ၎င်းအာပေါရုပ်ကို သဘောမှန်အတိုင်း မနောဝိညာဏ်ဖြင့် သိနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိမှုကို မှတ်ခြင်းဖြင့် အာပေါကို သိသည်ဟု ဤ၌ ပြဆိုသည်။ **(ဝိပဿနာရှုနည်း - ပ၊ ၂၅၆)**

လင်္ကာ

* ခြားဓာတ်သုံးဝ, တွေ့ပြီးမှ,
အာပဓာတ်ကို တွေ့ရသည်။

ဓာတ်ကြီး (၄) ပါး

ခက်မာကြမ်းတမ်းတာ၊ နူးညံ့ချောညက်တာ၊ တိုက်ခံတာက ပထဝီဓာတ်။

ပူတာ၊ နွေးတာ၊ အေးတာ၊ ပေါ့တတ်တာက တေဇောဓာတ်။

http://www.dhammadownload.com

ယိုစီးတာ၊ ဖွဲ့စည်းတာ၊ လေးကျသွားတာက အာပေါဓာတ်။

ထောက်ကန် တောင့်တင်းတာ၊ တွန်းကန်တာ လှုပ်ရှားတာက ဝါယောဓာတ်။

(အာသီဝိသော ပမသုတ်တရားတော်၊ ၉၄)

လင်္ကာ

- ကြမ်းတာ, နုတာ, တိုက်ခံတာ, ဓာတ်မှာ ပထဝီ။
- ပူ - နွေး - အေးတာ, ပေါ့တတ်တာ,
  ဓာတ်မှာ တေဇောမည်။
- တောင့်ဘင်း - တွန်းတာ, လှုပ်ရှားတာ,
  ဓာတ်မှာ ဝါယောမည်။
- ယိုစီး - ဖွဲ့တာ, လေးကျတာ,
  ဓာတ်မှာ အာပေါမည်။

ဘယ်ဟာမဆို

ဒွါရ ၆-ပါးက ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတာဆိုရင် ဘယ်ဟာ မဆို ရှုနိုင်ပါတယ်။ ရှုကောင်းပါတယ်။ ဘယ်ဟာကို ရှုရှု အတူတူပါပဲ။ မထူးပါဘူး။ ရှုနိုင်၊ သိနိုင်လို့ရှိရင် ဘာကိုပဲ ရှုရှု။ မမှားပါဘူး။ မျက်စိက မြင်တာလည်း စပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်။ နားက ကြားတာလည်း စပြီး ရှုနိုင်တယ်။ နှာခေါင်းက နံတာလည်း စပြီး ရှုနိုင်တယ်။ လျှာက အရသာ သိတာလည်း စပြီး ရှုနိုင်တယ်။ ကိုယ်က အတွေ့အထိ ဆိုရင်လည်း ဘယ်အစိတ်အပိုင်းကပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရှုနိုင်ပါ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ ခေါင်းက ရှုရှု၊ ခြေထောက်က ရှုရှု၊ ကိုယ်ကပဲ ရှုရှု၊ အတွေ့အထိတွေကို ဘယ်ကပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရှုနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေအကုန်လုံး အမှန်တွေချည်းပဲ။ ရှုရမယ့် တရားချည်းပဲ။

စိတ်ကူးကြံစည် ဝဦးစားတာကလည်း စပြီး ရှုနိုင်တာပဲ။ ခန္ဓာငါးပါး တရားတွေဆိုရင် ဘယ်ဟာပဲ ရှုရှု၊ မှားတယ်လို့ ဘုန်းကြီးတို့က ဘယ်တော့မှ မပြောဘူး။ အမှန်တွေချည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအမှန်တွေထဲက စပြီး ရှုဖို့ရာ ဘုန်းကြီးတို့ ညွှန်ကြားနေတာကတော့ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းလိုက် ပိန်လိုက်နဲ့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားနေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို စပြီး ရှုဖို့ရာ ညွှန်ကြားနေပါတယ်။

(အရိယာဝါသတရားတော်၊ ၂၀၇)

လင်္ကာ

- ခြောက်ဒွါရမှ, ကြိုက်ရာစ, မှတ်က ရပါသည်။
- မျက်စိအမြင်, စပြီးလျှင်, ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။
- နားအကြားတွင်, စပြီးလျှင်, ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။
- နှာခေါင်းနံ့တွင်, စပြီးလျှင်, ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။
- လျှာစားသိတွင်, စပြီးလျှင်, ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။
- ကိုယ်အတွေ့တွင်, စပြီးလျှင်, ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။
- ခေါင်းအတွေ့တွင်, စပြီးလျှင်, ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။
- ခြေအတွေ့တွင်, စပြီးလျှင်, ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။
- စဉ်းစားစိတ်တွင်, စပြီးလျှင်, ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။

http://www.dhammadownload.com

* တစ်ကိုယ်လုံးမှာ, ထင်ရှားရာ,
ဘယ်ဟာမဆို ရှုနိုင်သည်။
* ခန္ဓာငါးဖြာ, ရှုချင်ရာ, ရှုတာ မှန်ပါသည်။

သုတမယဉာဏ်မျှသာ

သမာဓိ မဖြစ်သေးရင်တော့ ရုပ်ရုပ်၊ နာမ်နာမ် စသည်ဖြင့် ကျမ်းဂန်ဝေါဟာရတွေနဲ့ ရှုနေပေမယ့်လို့ ကိုယ်တိုင်သိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် စသော ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ်ကတော့ တကယ်မဖြစ်ပါဘူး။ သုတမယ ဉာဏ်မျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ (ငွေရတုတရားတော်၊ ၄၂)

လင်္ကာ

* သမာဓိ မဖြစ်ခင်, ရုပ် နာမ်ပင်,
ခွဲလျှင် ဉာဏ်စစ် မဖြစ်ပြီ။

သဘောကိုသာ

သမာဓိဉာဏ်အား ကောင်းလာတဲ့အခါမှာတော့ အဲဒီ အရပ်သုံး စကားအမည်တွေလည်း မထင်ရှားပါဘူး။ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့သဘောကိုသာ သိသိနေတော့တာပါပဲ။ (ငွေရတုတရားတော်၊ ၄၄)

လင်္ကာ

* သမာဓိဉာဏ်ဟာ, အားကောင်းခါ,
ဝေါဟာရတွေ မထင်ပြီ။
* ခဏမစဲ, ဖြစ်ပျက်ပဲ, အမြဲထင်နေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်တွေ့

ကျက်မှတ် ဆင်ခြင်ပြီး သိတယ်ဆိုတာက သညာ သိမှုပဲ။ တကယ့်ဖြစ်ပျက်တဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိတာ မဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် ကိုယ်တွေ့အသိပဲ။ ကိုယ်တိုင် တွေ့ပြီး သိမှ သံသယ ကင်းတာ။ ရုပ်နဲ့နာမ်မျှ ရှိတာကို ရှုမှတ်ပြီး ကိုယ်တိုင် သိမှ 'ရုပ်နဲ့နာမ်မျှ ရှိတာပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မရှိဘူး' ဆိုတာ သံသယကင်းပြီး အသိရှင်းနိုင်တယ်။

(ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် နိဗ္ဗာန်ဝင်တရားတော်၊ ၅၃)

လက်ာ

* စာကျက်မှတ်ကာ, ဆင်ခြင်တာ,
သညာသိသာ ဖြစ်ပါသည်။

* တကယ်ရှိတာ, ရှုမှတ်ကာ, သိတာ ဉာဏ်ဖြစ်သည်။

ဆင်ကောင်ကြီး

စာပေကျမ်းဂန် ဗဟုသုတရှိတဲ့ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တော့ 'ဒီလက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်တွေကို ကျက်မှတ်ပြီး ရှုရမယ်' လို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ ကျ[illegible]ထားလို့ မှတ်မိနေတာတွေက သညာရဲ့ အာရုံ အ[illegible]ည် ပညတ်တွေပဲ။ ကိုယ်ထဲက သဘောတရားအစစ် ဝ[illegible]ကို မရောက်ပါဘူး။ ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုနေ တဲ့ ယောဂီမှာတော့ ကိုယ်ထဲက တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားအစစ်တွေကို လက်နဲ့ ကိုင်ကြည့်သလို

http://www.dhammadownload.com

သေသေချာချာ တွေ့ပြီး သိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျက်မှတ်နေဖို့ မလိုပါဘူး။ ဥပမာအားဖြင့် ဆင်ကောင်ကြီးကို တွေ့နေရင် ဆင်ရုပ်ကို ကြည့်နေဖို့ မလိုတာလိုပါပဲ။ (ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၄၇)

လင်္ကာ

* ဆင်ကောင် တွေ့လျှင်၊ ဆင်ရုပ်တွင်၊
ကြည့်လျှင် ပိုနေသည်။

* ဖြစ်ခိုက် ရှုဘိ၊ သဘောသိ၊ ဖတ်သိဖို့ မလိုပြီ။

အခတွေ

ရှုမှတ်ရင် ဝိပဿနာကုသိုလ် ဖြစ်တယ်။ အကျိုးရှိတယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်မှုပဲ အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ ယုံကြည်ရုံနဲ့လည်း မပြီးသေးပါဘူး။ ဝိပဿနာ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ တရားတွေကို လိုချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒကလည်း ထက်ထက်သန်သန် ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ မဆုတ်မနစ် မပျင်းမရိ အားထုတ်နိုင်တဲ့ လုံ့လ ဝီရိယကလည်း ထက်ထက်သန်သန် ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီသဒ္ဓါ ဆန္ဒ ဝီရိယဆိုတဲ့ အခတွေ ပေးနိုင်ရင်တော့ အရိယာဝါသ နေအိမ်ကြီးမှာ နေခွင့်ရပါတယ်။ ယုံလည်း ယုံတယ်။ လိုလည်း လိုလားတယ်။ ပျင်းလည်း မပျင်းဘူးဆိုရင် အချိန်အခွင့် ရတိုင်း ရှုမှတ်နေရုံပါပဲ။

(အရိယာဝါသတရားတော်၊ ၉၇)

http://www.dhammadownload.com

လင်္ကာ

* ယုံကြည် လိုလား၊ ကြိုးစားငြား၊
ရှုအား ကောင်းလာမည်။

ရှုမှတ်လို့

ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းကို ရှုမှတ်လို့ အမှတ်သတိက ကောင်းသလောက် စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိကလည်း ကောင်းလာပါတယ်။ အဲဒီ သတိ၊ သမာဓိတွေ ကောင်းလာသလောက် အသိဉာဏ်တွေကလည်း ကောင်းလာပါတယ်။ (အရိယာဝါသတရားတော်၊ ၉၅)

လင်္ကာ

* ရှုအားကောင်းက၊ စူးစိုက်ကျ၊
ဉာဏ်က ပွင့်လာမည်။

သုတ္တန်နည်းအရ

ဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ကို ရှုတယ် ဆိုပေမယ့် အချို့ ရုပ်နာမ်တွေကိုတော့ အတိအကျ ဖြစ်ဆဲကို ရှုလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဈာန်မှ ထပြီး ဈာန်စိတ်ရှုတာကို ပစ္စုပ္ပန် ရှုသိတယ်လို့ ဟောထားတဲ့ သုတ္တန်နည်းအရ ချုပ်ပြီးခါစ အနီးကပ် ပစ္စုပ္ပန်ကို ရှုသိခြင်းသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၅၃)

http://www.dhammadownload.com

လင်္ကာ

* ချာန်မှ ထခါ၊ ချာန်ရှုတာ၊ အဲဒါ ဖြစ်ဆဲ ရှုသည်မည်။
* ဖြစ်ဆဲရှုဆိုတာ၊ ရံတစ်ခါ၊
  ချုပ်ပြီးစကိုသာ ရှုပါသည်။

ယခု လောလောဆယ်

အရှင်သာရိပုတ္တရာသည် ထိုတရား ၁၆-ပါးတို့၏ မှီရာဝတ္ထုနှင့် အာရုံတို့ကို ပိုင်းခြား၍ သိသောကြောင့် ချာန်မှ ထ၍ ရှုလျှင် ထိုတရားတို့၏ ဖြစ်မှုသည် ယခု လောလောဆယ် ဖြစ်ဆဲကဲ့သို့ ထင်ရှား၏။ တည်မှုသည်လည်း ယခု လောလောဆယ် တည်ဆဲကဲ့သို့ ထင်ရှား၏။ ပျက်မှုသည်လည်း ယခုလောလောဆယ် ပျက်ဆဲကဲ့သို့ ထင်ရှား၏။ ဤသို့ ထင်ရှားသောတရားကို ရှုခြင်း၊ သိခြင်းကိုပင်လျှင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်အရာတို့၌ ခဏပစ္စုပ္ပန်တရားကို ရှုခြင်း၊ သိခြင်းဟု ဆိုပေသည်။

(ဝိပဿနာရှုနည်း - ပထမတွဲ၊ ၂၂၀)

လင်္ကာ

* လောလောဆယ်တွင်၊ ဖြစ်တည်သွင်၊
  ပျက်သွင် ထင်ရှားသည်။

ခဏိကသမာဓိ

ဝိပဿနာခဏိက သမာဓိသည်လည်း တည်တံ့စွာ ထားနိုင်ပါ၏ဟု ဆိုလို၏။ အဘယ်မျှ အင်အားရှိလျှင် ထားနိုင်ပါသနည်းဟု မေးဖွယ်ရှိ၍ 'အာရမ္မဏေ နိရန္တရံ

http://www.dhammadownload.com

ဧကောကာရေန ပဝတ္တမာနော’ ဟု ဆို၏။ ဥပစာရသမာဓိနှင့် ညီမျှသောအခါ ရှုမှတ်မှုတို့၏ အကြားကြား၌ စဉ်းစားကြံစည်မှု နီဝရဏတို့ မဖြစ်လာကုန်ပြီ။ ရှုမှတ်မှုချည်းသာ တစ်စပ်တည်း ဖြစ်၏။ ထိုသို့သော ကာလ၌ တည်တံ့စွာ ထားနိုင်သည် ဟူလို။

ထို့ပြင် ပဋိပက္ခေန အနဘိဘူတော အပ္ပိတော ဝိယ’ ဟူသော စကားဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်ဉာဏ် စသည်တို့နှင့် ယှဉ်သော ခဏိကသမာဓိသည် ထို့ထက် ထက်သန်သည်ဖြစ်၍ အပ္ပနာသမာဓိကဲ့သို့ပင် အင်အားရှိသည်ဟု ပြ၏။ ထိုသို့သော သမာဓိသည် ဆန့်ကျင်ဘက်တရားက မနှိပ်စက်၊ မနှောင့်ယှက်နိုင်သည်ဖြစ်၍ အပ္ပနာသမာဓိကဲ့သို့ပင် စိတ်ကို တည်တံ့စွာ ထားနိုင်ပါ၏ဟု ဆိုလို၏။ (ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ပ၊ ၇၃)

လင်္ကာ

- ✻ ရှုစရာမှာ, မပြတ်သာ, သမာဓိ စပ်နေသည်။
- ✻ ကိလေသာတွေ, မလွှမ်းချေ, ဈာန်နေပမာတည်။
- ✻ စိတ်မလှုပ်ပါ, ထားနိုင်တာ, ခဏိကာ သမာဓိမည်။

ဥပစာရ သမာဓိအစစ်နှင့် နီဝရဏကင်းပုံချင်း၊ စိတ်တည်ကြည်ပုံချင်း တူညီတဲ့အတွက် သဒိသူပစာအားဖြင့် ဥပစာရ သမာဓိ ခေါ်တာကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာ (ပ-၄၃၆) မှာ ပြဆိုထားတယ်။ အဲဒါကို ဝိပဿနာအနေနဲ့ဆိုရင် ဝိပဿနာခဏိကသမာဓိလို့ ခေါ်ရမှာပဲ။

(ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၁၆၅/၆)

http://www.dhammadownload.com

လင်္ကာ

* နီဝရဏကင်းခြင်း, စိတ်တည်ခြင်း,
   အလျှင်း တူပါသည်။
* ဝိပဿနာ, ခဏိကာ, သမာဓိဟု ခေါ်နိုင်သည်။

တစ်အာရုံမှာ တစ်ခဏ တစ်ခဏမျှသာ တည်တယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာသမာဓိကို ခဏိကသမာဓိလို့ ခေါ်ရတယ်။ အဲဒါကို ခဏမတ္တဋ္ဌိတိကော၊ တစ်ခဏမျှ တည်ခြင်းရှိသော။ သမာဓိ၊ သမာဓိပေတည်းလို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။

(စူဠဝေဒလ္လသုတ်တရားတော်၊ ၁၆၉)

သမထသမာဓိကို သီးသန့်အားမထုတ်နိုင်ရင်တော့ (နီဝရဏကင်းသည့်တိုင်အောင် ဥပစာရသမာဓိနဲ့ တူညီတဲ့) ဝိပဿနာ ခဏိက သမာဓိဖြစ်အောင် ဘူတရုပ်လေးပါးစသည်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုရတယ်။ အဲဒါကတော့ သမာဓိကို သီးခြားထူထောင်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောမှန်ကို သိအောင် စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုနေရင် ဝိပဿနာ သမာဓိက သူ့အလိုလို ဖြစ်လာတာပါပဲ။ (ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၁၈၄)

လင်္ကာ

* ခဏိကသမာဓိဟာ, သီးသန့်သာ,
   ထူထောင်စရာ မလိုပြီ။
* ရှုစရာတွင် ရှုရင်းပင်, ပါဝင်လာပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်ကြမ်းတွေက စပြီး

ဝိပဿနာရဲ့ သဘောကိုက ထင်ရှားရာကစပြီး ရှုရမယ်တဲ့။ နာမ်နဲ့ရုပ် နှစ်ပါးထဲမှာ နာမ်ဆိုတာက သိမ်မွေ့တယ်။ သိပ်မထင်ရှားဘူး။ ရုပ်ကတော့ ကြမ်းတယ်။ ထင်ရှားတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ သက်သက်က စပြီး ရှုတဲ့ ဝိပဿနာယာနိကပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရုပ်က စပြီးတော့ ရှုရတယ်။ ရုပ်ထဲမှာလည်း ဥပါဒါရုပ်ဆိုတာက သိမ်မွေ့လို့ သိပ်မထင်ရှားဘူး။ မဟာဘုတ်ရုပ်တွေကတော့ ကြမ်းလို့ ထင်ရှားတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ မဟာဘုတ်ရုပ်ကြမ်းတွေက စပြီး ရှုရမယ်တဲ့။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးက စပြီး ရှုရမယ်တဲ့။

(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်၊ ၂၇-၂၈)

လင်္ကာ

* နာမ်ထက် ရုပ်ကား၊ ကြမ်းထင်ရှား၊
ထိုအား စရှုသည်။

* ရုပ်ဥပါဒါ၊ ဘုတ်မဟာ၊ ဘုတ်သာ ထင်ရှားသည်။

* ထို့ကြောင့် မဟာ၊ ဘုတ်လေးဖြာ၊ စကာ ရှုရသည်။

ဆုံး(၂)ချောင်း

သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ အဲဒီ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုမှတ်နေရင်တော့ ကိုယ်ဆင်းရဲမျှသာ ဖြစ်တယ်။ နောက်ထပ် စိတ်ဆင်းရဲကတော့ မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီလို ကိုယ်ဆင်းရဲသာ ဖြစ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲ မဖြစ်အောင်

http://www.dhammadownload.com

ရှုမှတ်နေတာကို မြတ်စွာဘုရားက ချီးကျူးတော်မူပါတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲကို မရှုမဆင်ခြင်နိုင်လို့ စိတ်ဆင်းရဲထပ်ပြီး ဖြစ်တာကိုတော့ 'ပထမက စူးဝင်နေတဲ့ဆူးကို အခြားဆူးဖြင့် ထိုးဆွပြီး ထွင်ရာမှာ အဲဒီ ထိုးဆွတဲ့ ဆူးကလည်း ကျိုးပြီး အသားထဲမှာ ကျန်နေတဲ့အတွက် ပထမဆူးကြောင့်လည်း နာ၊ ဒုတိယဆူးကြောင့်လည်း နာလျက် အနာနှစ်မျိုးကို ခံစားရတာနဲ့ တူတယ်' လို့ မြတ်စွာဘုရားက ရှုတ်ချတော်မူပါတယ်။

(ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၂၂၄)

လင်္ကာ

* မမှတ်နိုင်ရာ, ကိုယ်နာမှာ, စိတ်နာ ထပ်လာသည်။

* ပထမဆူး, နောက်တစ်ဆူး, ထပ်စူး ပိုနာသည်။

* ကိုယ်ဆင်းရဲမှာ, မှတ်နိုင်ပါ, စိတ်မှာ မဆင်းရဲပြီ။

ဖုံးကွယ်သည်

အနိစ္စကို သန္တတိက ဖုံးကွယ်သည်။

(သီလဝန္တသုတ် တရားတော်၊ ၁၂၅)

ဒုက္ခကို ဣရိယာပုထ်က ဖုံးကွယ်သည်။

(သီလဝန္တသုတ် တရားတော်၊ ၁၂၉)

အနတ္တကို ဃနက ဖုံးကွယ်သည်။

(သီလဝန္တသုတ် တရားတော်၊ ၁၃၃)

http://www.dhammadownload.com

လင်္ကာ

* အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ ဖုံးကြ ဤသုံးလီ။
* သန္တတိ - ဣရိယာ, လေးယနာ,
ဖုံးကာ နေကြသည်။

တစ်ကောင်စီ

မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်မှာ ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာတော့ မြင်မှုစသည်တွေ အသစ်အသစ် ဖြစ်လာတာကိုလည်း ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။ ချက်ချင်းပဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုလည်း ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေ့နောက် ဆက်စပ်ပြီး မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ သန္တတိက မဖုံးကွယ်နိုင်တော့ဘူး။ ဥပမာ ခြကောင်တွေ သွားနေတဲ့ ခြတန်းကြီးဟာ ခပ်ဝေးဝေးက ကြည့်ရင် အပြတ်အခြားကို မတွေ့ရဘူး။ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေတယ်။ အနီးသွားပြီး ကြည့်ရင်တော့ ခြကောင်ကလေးတွေ တစ်ကောင်စီ တစ်ကောင်စီ အပြတ်အပြတ်ဖြစ်ပြီး ကွဲပြားနေတယ်။ အဲဒီလိုပါပဲ။ (သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၁၂၅)

လင်္ကာ

* ကွဲပြားနေလတ်, မဆက်စပ်, ကွဲပြတ်သန္တတီ။

http://www.dhammadownload.com

(၇၂၀၀၀)

တစ်စက္ကန့်လျှင် အနည်းဆုံး ရှုမှတ်မှု တစ်ကြိမ်တော့ ဖြစ်တာပဲ။ တစ်မိနစ်ဆိုရင် ရှုမှတ်မှု ကုသိုလ်ပေါင်း အနည်းဆုံး (၆၀) ရတယ်။ တစ်နာရီဆိုတော့ (၃၆၀၀) ရတယ်။ ညဉ့်အချိန် (၄) နာရီလောက် ချန်ပြီး နာရီ(၂၀) ခန့် ရှုမှတ်နေသူမှာ တစ်ရက်အတွင်း (၃၆၀၀၀) နှစ်လီ (၇၂၀၀၀) လောက် ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်အစု အပုံကြီးလို့ ဆိုထိုက်ပါပေတယ်။

(သက္ကပဉှသုတ်တရားတော်၊ ၂၃၇)

လင်္ကာ

* တစ်စက္ကန့်မှာ, ရှုမှတ်တာ, ဖြစ်ပါတစ်ကြိမ်စီ။
* တစ်မိနစ်တွင်, (၆၀) ပင်, အသင် မှတ်နိုင်ပြီ။
* တစ်နာရီမှာ, ရှုကြိမ်ဟာ, (၃၆၀၀) ရှိပါသည်။
* တစ်နေ့တွင်းမှာ (နာရီ ၂၀) မှာ, ရှုကြိမ်ဟာ, (၇၂၀၀၀) ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ပါးပါးကို

လမ်းလျှောက်သွားတဲ့အခါ (ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ) သွားနေစဉ်လည်း သွားတယ်လို့ သိရမယ်လို့ ဟောကြားညွှန်ပြတော်မူသည့်အတိုင်း သွားတယ် သွားတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ မပြတ်ရှုမှတ်ပြီး သွားရတယ်။ အဲဒါဟာ ခြေထောက်ထဲ ကိုယ်ထဲက အတွေ့အထိအာရုံကို

http://www.dhammadownload.com

ရှုမှတ်ရတာပဲ။ ကျမ်းဂန်ဝေါဟာရနဲ့ ပြောရရင်တော့ ခြေထောက်ထဲ၊ ကိုယ်ထဲက တောင့်တင်းတွန်းကန် လှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောအတွေ့အထိကို ရှုမှတ်ပြီး သိရတာပါပဲ။ ရံခါမှာတော့ ခြေထောက်လည်း ကိုယ်ထဲက ပူတဲ့ နွေးတဲ့ အေးတဲ့ တေဇောဓာတ်ကိုလည်း ရှုသိရတယ်။ ကြမ်းတမ်း၊ နူးညံ့ချောညက်တဲ့ ပထဝီဓာတ်ကိုလည်း ရှုသိရတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ ဝါယောဓာတ်ကို ရှုသိရတာကပဲ များပါတယ်။

သာမန် အတွေ့အသိ ထင်ရှားတဲ့အခါကျတော့ ထိတယ် ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ ရံခါ နူးညံ့ချောညက်တဲ့ ပထဝီရုပ်ကို သိတယ်။ ရံခါ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ပထဝီရုပ်ကို သိတယ်။ ရံခါ ဝါယော တေဇောရုပ်များကိုလည်း သိတယ်။ (မာလုကျပုတ္တတရား၊ ၁၃၆၊ ၁၅၁)

ထင်ရှားတဲ့ အတွေ့အထိ တစ်ခုခုကစပြီး ထိတယ် ထိတယ် စသည်ဖြင့် မပြတ် ရှုမှတ်နေရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင် ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်လေးပါးထဲက တစ်ပါးပါးကို သိသိသွားတာပါပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်မှာ (ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ) သွားနေဆဲသော်လည်း သွားသည်ဟု သိ၏ စသည်ဖြင့် ဟောထားတာဟာ သွားဆဲမှာ ထင်ရှားသိသိနေတဲ့ တောင့်တာ, တင်းတာ, လှုပ်ရှားတာဆိုတဲ့ ဝါယောဓာတ် ရှုသိပုံကို ပြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီသွားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာမှာ တစ်ရံတစ်ခါတော့ ခြေထဲ ကိုယ်ထဲက ကြမ်း

http://www.dhammadownload.com

တမ်း နူးညံ့တဲ့ ပထဝီကိုလည်း သိတယ်။ ပူနွေးအေးတဲ့ တေဇောကိုလည်း သိတယ်။ ပေါ့ပါးတဲ့ တေဇောကိုလည်း သိတယ်။ လေးတဲ့ စိုထိုင်းတဲ့ အာပေါကိုလည်း သိတယ်။ အာပေါဓာတ်ကို မတွေ့မထိကောင်းပေမယ့် သူနဲ့တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်တဲ့ အခြားဓာတ်များကို တွေ့ထိပြီး အဲဒီအာပေါကိုလည်း သိတာပဲ။ အဲဒီလို သိပုံကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ အဋ္ဌကထာများမှာ ပဒဋ္ဌာန်အားဖြင့် ရှုပုံကို ဖော်ပြထားတာပဲ။ (သက္ကပဉ္စသုတ်၊ ၁၃၄/၅)

လင်္ကာ

* ထိတယ်မှတ်ရာ, ရံတစ်ခါ,
ကြမ်းတာ နုတာ သိနေသည်။

* ထိတယ်မှတ်ရာ, ရံတစ်ခါ,
ပူတာ အေးတာ သိနေသည်။

* ထိတယ်မှတ်ရာ, ရံတစ်ခါ,
တောင့်တာ တင်းတာ သိနေသည်။

* ထိတယ်မှတ်ရာ, ရံတစ်ခါ,
စိုတာ စီးတာ သိနေသည်။

* ယောဂီအလုပ်, တွင်တွင်လုပ်,
အဟုတ် သိလာမည်။

* ပေါ်ခိုက် ပေါ်ခိုက်, စိတ်အားစိုက်,
မှတ်လိုက်ရမည်, အိုယောဂီ။

http://www.dhammadownload.com

ဒီတိုင်းပဲ

သွားရင် သွားတယ်လို့ သိရမယ်။ မှတ်ရမယ်ဆိုတာဟာ လွယ်ကြရဲ့ မဟုတ်လား။ လွယ်မှာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က အလွယ်ဆုံးနဲ့ ဟောထားတာပဲ။ လူကြီး လူငယ်မရွေး၊ ယောကျ်ား မိန်းမ မရွေး၊ စာတတ် မတတ် မရွေး၊ သမ္မာဆန္ဒရှိသူတိုင်း အားထုတ်နိုင်အောင် အလွယ်ဆုံးနည်းနဲ့ ညွှန်ပြထားတာပဲ။

(မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်၊ ၅၈-၅၇)

လင်္ကာ

* လူကြီးမှတ်လည်း၊ ဒီတိုင်းပဲ၊ အမြဲမှတ်ရသည်။
* လူငယ်မှတ်လည်း၊ ဒီတိုင်းပဲ၊ အမြဲမှတ်ရသည်။
* မိန်းမမှတ်လည်း၊ ဒီတိုင်းပဲ၊ အမြဲမှတ်ရသည်။
* ယောကျ်ားမှတ်လည်း၊ ဒီတိုင်းပဲ၊ အမြဲမှတ်ရသည်။
* စာတတ်သူမှတ်လည်း၊ ဒီတိုင်းပဲ၊ အမြဲမှတ်ရသည်။
* စာမတတ်သူမှတ်လည်း၊ ဒီတိုင်းပဲ၊ အမြဲမှတ်ရသည်။

ကုဋေ(၁)သိန်းခန့်

မျက်စိတစ်မှိတ်လောက် တစ်ခဏကလေးအတွင်းမှာ စိတ်ဆိုရင် အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းခန့် ဖြစ်ပျက်သွားတယ်လို့ ဆိုတော့ ရုပ်ဆိုရင် အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေငါးထောင်လောက် ဖြစ်ပျက်သွားတယ်လို့ ယူရပါတယ်။ (သလ္လေခသုတ် - ပထမတွဲ၊ ၁၂၈)

http://www.dhammadownload.com

လင်္ကာ

* မျက်စိတစ်မှိတ်လောက်မှာ, စိတ်ကြွမ်ဟာ,
ကုဋေ (၁) သိန်းခန့် ဖြစ်ပျက်သည်။

* ရုပ်ကြွမ်ဆိုရင်, ကုဋေ (၅) ထောင်ပင်,
ဖြစ်လျှင် ပျက်ပါသည်။

သူတို့လို

တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီဆိုတာ မျက်စိကောင်းပေမယ့် မျက်စိမမြင်တဲ့ လူလို ကျင့်ရမယ်။ နားကောင်းပေမယ့် နားမကြားတဲ့ လူလို ကျင့်ရမယ်။ စကားပြောကောင်းတဲ့ ပညာရှိပေမယ့် စကားမပြောတတ်တဲ့ လူလို ကျင့်ရမယ်။ အားရှိတဲ့သူပေမယ့် အားမရှိတဲ့ လူမမာလို ကျင့်ရမယ်။ မလှုပ်မယှက် နေမှ အကျိုးကြီးမယ်ဆိုရင် သေသူအလား မလှုပ်မရှား လျောင်းစက်ငြိမ်စွာ အိပ်ရတယ်။ (တုဝဋ္ဋကသုတ်တရား၊ ၇၂)

လင်္ကာ

* လူမမာပမာ, ကိုယ်မှုရာ,
ဖြည်းဖြည်းညင်သာ ပြုရသည်။

မျက်စိက မြင်ပေမယ့် မမြင်ရတဲ့ လူလို ကျင့်ရမယ်တဲ့။ နားက ကြားပေမယ့် မကြားရတဲ့ လူလို ကျင့်ရမယ်တဲ့။ တရားအားထုတ်နေတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်မှုတစ်ခုတည်းပဲ ကိုယ့်အလုပ် ရှိတယ်။ ဒီပြင် မြင်တာတွေ ကြားတာတွေဆိုတာကတော့ ကိုယ့်အလုပ်တွေ မဟုတ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် ဘယ်လို ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေကို မြင်ရပေမယ့် မမြင်ရသလိုဘဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီးတော့ မှတ်နေရမယ်။ ဘယ်လို ထူးထူးဆန်းဆန်းကို ကြားပေမယ့် မကြားရသလိုဘဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။

ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြုပြင်တဲ့အခါမှာလည်း မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အားအင်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလိုပဲ ဖြည်းဖြည်းကလေး ရွရွကလေး ပြုပြင်ရမယ်။ လက်ရွှေ့လိုက်၊ ခြေရွှေ့လိုက်၊ ကွေးလိုက်၊ ဆန့်လိုက်၊ ခေါင်းငုံ့လိုက်၊ မော့လိုက်နဲ့ အဲဒါတွေအားလုံး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ကလေး၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ကလေးပဲ ပြုပြင်ရမယ်။ ဒါကြောင့် အခုလိုထိုင်ရာမှ ထတဲ့အခါ ထတယ်၊ ထတယ်လို့ မှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး ထရမယ်။

စက္ခုမာဿ ယထာ အန္ဓော၊
သောတဝါ ဗဓိရော ယထာ။

(တုဝဋကသုတ်တရားတော်၊ ၇၂)

ပညဝါဿ ယထာ မူဂေါ၊ ဗလဝါ ဒုဗ္ဗလောရိဝ။
အထ ကိစ္စေ သမုပ္ပန္နေ၊ သယေထ မတသာယိကံ။

(ထေရဂါထာနဲ့ မိလိန္ဒပဉှာ)

လင်္ကာ

* မျက်ကန်းပမာ, ယောဂီဟာ, မှန်စွာ ကျင့်ရသည်။
* မြင်ရ ဆင်းထဲ, ဂရုမစိုက်ဘဲ, ရှုမြဲ ရှုရသည်။
* ထိုသို့ ရှုလျှင်, မျက်ကန်းသွင်,
  မှန်ပင်ဖြစ်သွားသည်။

http://www.dhammadownload.com

* နားကန်းပမာ၊ ယောဂီဟာ၊ မှန်စွာ ကျင့်ရသည်။
* ကြားရသံထဲ၊ ဂရုမစိုက်ဘဲ၊ ရှုမြဲ ရှုရသည်။
* ထိုသို့ရှုလျှင်၊ နားကန်းသွင်၊ မှန်ပင် ဖြစ်သွားသည်။
* အ - အပမာ၊ ယောဂီဟာ၊ မှန်စွာ ကျင့်ရသည်။
* အရေးမကြီးပြော၊ စကားများ၊
  ပြောကြား ရှောင်ရသည်။

စူးစိုက်ပြီး

ထိုင်ဆဲ၌ တစ်ရွေ့ တစ်ရွေ့ချင်း လေးလေးပြီး ကျသွားသော ကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ 'ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်'ဟု မှတ်လေ၊ ဖြည်းဖြည်း ထိုင်။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၉)

လင်္ကာ

* ထိုင်တဲ့အခါ၊ ဖြည်းဖြည်းသာ၊
  ထိုင်ကာ မှတ်ရသည်။

တစ်ရွေ့ချင်း ပေါ့ပေါ့ပြီး တက်ကြွလာသော ကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ ထတယ်၊ ထတယ်ဟု မှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်း ထပါ။ **(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၈)**

လင်္ကာ

* ထတဲ့အခါ၊ ဖြည်းဖြည်းသာ၊ ထကာ မှတ်ရသည်။
* ထိုင်သမာဓိ၊ စကြံ့ထိ၊
  ဆက်မိနေအောင် မှတ်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

* အမှတ်လွတ်သွားရာ, နောင်အခါ,
  မလွတ်အောင်သာ မှတ်ရသည်။
* ကြိုးစားမှတ်ရာ, မှတ်လွတ်တာ,
  နည်းလာပါလိမ့်မည်။
* မှတ်နိုင်တာများ, စိတ်ဝင်စား,
  စိတ်အားတက်လာသည်။
* ရှုမှတ်စခါ, မှတ်လွတ်တာ, များစွာ ရှိပါသည်။
* သို့ပါသော်လည်း, မလျှော့ဘဲ,
  ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ မှတ်ရသည်။

မနားမရပ်ဘဲ

မှတ်ရမည့်အချိန်ကား အိပ်ရာက နိုးတဲ့စိတ်မှစ၍ မှတ်နေရင်း အလိုလို အိပ်ပျော်သွားသည့်တိုင်အောင် နေ့ရော ညဉ့်ပါ မျက်စိတစ်မှိတ်ခန့်မျှ မနားမရပ်ဘဲ တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေရမည့် အချိန်ချည်းသာတည်း။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၁၄)

လင်္ကာ

* အိပ်ချိန်မှတစ်ပါး, ကျန်ချိန်များ,
  ရပ်နားမရှိ မှတ်ရသည်။

(၅) ပုံ နိုးကြား

တစ်ရက်ကို နေ့ (၃) ပုံ၊ ညဉ့် (၃) ပုံ၊ (၆) ပုံပြုပြီး (၅) ပုံမှာ နိုးကြားအားထုတ်နေရမယ်။ တစ်ပုံသာ အိပ်ရမယ်။ ညဉ့်သန်းခေါင်ယံ (၄) နာရီလောက်သာ အိပ်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

နံနက် (၂) နာရီခန့်မှာ အိပ်ရာမှ ထပြီး ရံခါ ထိုင်လျက် ရံခါ စင်္ကြံသွားလျက် မပြတ် ရှုမှတ်နေရမယ်။ ထိုင်ရာမှ ထတဲ့အခါ ရပ်တာ ရှိတယ်။ သွားရာက ထိုင်ခါနီးမှာ လည်း ရပ်တာ ရှိတယ်။ အဲဒီရပ်တာကိုလည်း ရှုမှတ်ရ တာပဲ။ ထို့အတူပင် ကြာကြာ ရပ်နေရင် အဲဒီရပ်မှုကို လည်း ရှုရတာပဲ။ နေ့မှာတော့ လုံးမအိပ်ဘဲ တစ်နေ့လုံး မပြတ်ရှုမှတ်နေရမယ်။ ညဉ့်ဦးယံမှာလည်း ည (၁၀) နာရီထိ မပြတ် ရှုမှတ်နေရမယ်။

(တုဝဋကသုတ်တရားတော်၊ ၁၃၅)

လင်္ကာ

* နေ့မှာ (၃) ပုံ, ည (၃) ပုံ, (၆) ပုံ ပုံရသည်။
* (၅) ပုံ နိုးကြား, တစ်ပုံကား, အိပ်ငြားရပါသည်။
* ည (၁၀) နာရီ, အိပ်ရသည်,
  ထသည် နံနက် (၂) နာရီ။

(၄) နာရီ

(၄) နာရီဆိုရင် တကယ်တမ်းအားထုတ်တဲ့ ယောဂီ တွေအတွက် ကောင်းကောင်း လုံလောက်နေပါပြီ။

(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်၊ ၅၇)

လင်္ကာ

* အိပ်ချိန်နာရီ, (၄) နာရီ, ယောဂီ လုံလောက်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

မအိပ်တော့ဘဲ

မအိပ်တော့ဘဲ တစ်မှတ်ထဲ မှတ်နေမည်ဟု နှလုံးသွင်းလျက် ဖောင်းမှု, ပိန်မှု စသော မှတ်နေကျကို မပြတ်မှတ်လျက်သာ နေရမည်။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၁၀)

လင်္ကာ

* မအိပ်တော့ဘဲ, တစ်မှတ်တည်း,
မှတ်မြဲ မှတ်ဖို့ ရည်ရွယ်သည်။

မှေးလျက်

ကိုယ်ပင်ပန်းလာလျှင် ဤသို့မှတ်နေဆဲမှာပင် တဖြည်းဖြည်း မှေးလျက် အိပ်ပျော်သွားလိမ့်မည်။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၁၀)

လင်္ကာ

* ပင်ပန်းလာလျှင်, မှတ်ဆဲပင်,
မှေးစဉ် အိပ်ပျော်သည်။

အိပ်ပျော်ခိုက်မှာ

အိပ်ပျော်ခိုက်မှာ မမှတ်ရပြီ။ မှတ်ရန်လည်း မစွမ်းနိုင်ပြီ။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၁၁)

လင်္ကာ

* အိပ်ပျော်ခိုက်မှာ, မမှတ်ရပါ,
မှတ်ပါသော်လည်း မစွမ်းပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ယိမ်းရင်

ကိုယ်ကို ယိမ်းလိုလျှင် ယိမ်းချင်တယ်ဟု မှတ်။ ယိမ်းဆဲ၌ 'ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်' ဟု မှတ်။ အချို့မှာ မှတ်နေကျအတိုင်း မှတ်နေစဉ်မှာ အလိုလို ယိမ်းနေတတ်၏။ မကြောက်နဲ့။ ယိမ်းအောင်လည်း စိတ်ကို အားမပေးနဲ့။ မှတ်လျှင် ပျောက်သွားမှာပဲဟု ယုံကြည်စိတ်ချပြီးလျှင် ထိုယိမ်းမှုကို အထူးစူးစိုက်၍ 'ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်' ဟု မနှေးမမြန် မှန်မှန် ပိုင်း၍ ပိုင်း၍မှတ်။ အလွန်ယိမ်းလာလျှင်ကား တိုင်နံ့ရံစသည်ကို မှီ၍ ဖြစ်စေ၊ အိပ်၍ ဖြစ်စေ မှတ်လေ။ မကြာမီပင် ထိုယိမ်းမှုသည် အရှင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

(ဝိပဿနာရှုနည်း - ဒုတိယတွဲ၊ ၈)

လင်္ကာ

* ကိုယ် ယိမ်းလာလျှင်, မှတ်လိုက်ရင်,
မှန်ပင် ပျောက်သွားသည်။

* ထိုသို့ စိတ်ချ, စူးစိုက်စွ, မှတ်က ပျောက်ပါသည်။

* လွန်ကဲ ယိမ်းလာ, တိုင်မှီကာ,
အိပ်ကာ မှတ်ရသည်။

ရှုခါစမှာ မလိုပါ

ရုပ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နာမ်တရားပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဝိပဿနာစပြီး ရှုရင် သဘောလက္ခဏာနဲ့ရင်လည်း ရှုရမယ်။ ရသနဲ့ရင်လည်း ရှုရမယ်။ ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ရင်လည်း ရှုရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပဒဋ္ဌာန်ကို သိဖို့ကတော့ ဝိပဿနာရှုခါစမှာ မလိုလှ သေးပါဘူး။ (ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၃၅)

လင်္ကာ

* စပြီး ရှုရာ၊ လက္ခဏာ၊ ရသာနဲ့လည်း ရှုရသည်။
* ပစ္စုပဋ္ဌာန်ဖြင့်၊ ရှုတုံလင့်၊ ရှုသင့်လှပါသည်။
* ပဒဋ္ဌာန်ဟာ၊ စပိုင်းမှာ၊ သိစရာ မလိုပြီ။

စိတ်နဲ့ရုပ်

ဖြစ်တိုင်းသော ကိုယ်စိတ်အမူအရာတို့ကို စေ့စေ့ စပ်စပ် မပြတ်ရှုမှတ်နေသော ယောဂီသည် သမာဓိ ဉာဏ်ရင့်သော ကာလ၌ သွားတိုင်း၊ ရွေ့လျားတိုင်း စူးစူး စိုက်စိုက် ရှုမှတ်သဖြင့် သွားချင်သော စိတ်နှင့် တောင့် တင်းတွန်းကန်မှု (ဝါယောဓာတ်) ရုပ်အပေါင်းမျှသာ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပျက်သွားသည်ကို မျက်မှောက်တွေ့ရ ၏။ ထို့ကြောင့် မည်သူမျှသွားသည် မဟုတ်။ သွားတတ် သော အတ္တကောင်၊ ငါကောင်၊ သတ္တဝါကောင်ဟူ၍ မရှိ၊ သွားချင်သော စိတ်နှင့် တောင့်တင်းတွန်းကန်မှု၊ ရွေ့ လျားမှု ရုပ်အပေါင်းမျှသာ ရှိသည်' ဟု ရှင်းလင်းစွာ သိ လေတော့၏။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၅၆)

http://www.dhammadownload.com

လင်္ကာ

* သွားတဲ့ သတ္တဝါ, ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ, မှန်စွာ မရှိပြီ။
* သွားချင်စိတ်နှင့်, ရုပ်ဆင့်ဆင့်,
ဆင့်ဆင့် ဖြစ်နေသည်။

စက်ဝိုင်း

တချို့က ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို စက်ဝိုင်းကြီးနဲ့ ချပြလို့ နားလည်မှ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်လို့ အကြောင်း အကျိုးနဲ့ ဆက်သိရင် ဒါဟာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို သိတာပဲ။ စက်ဝိုင်းကြီးချပြလို့ သိတာက ကိုယ်ပိုင်သိ မဟုတ်ဘူး။ သုတ သိတာ။ အဲဒါက သုတမယဉာဏ်နဲ့သိတဲ့ သုတသိ ခေါ်တယ်။ အဲဒါလောက်နဲ့ ကိစ္စမပြီးဘူး။

(အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီး၊ ၃၆၄)

လင်္ကာ

* ဖြစ်တိုင်းရှုမှတ်, ကြောင်းကျိုးစပ်,
သိလတ်, ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်။
* စက်ဝိုင်းချပြ, သိတာက, သုတသိသာ ဖြစ်ပါသည်။

ပညတ်, ပရမတ်

အာရုံက တစ်ခုတည်းအနေအားဖြင့် တည်ပြီး ဒီ အာရုံကို စိုက်ပြီး ထပ်ခါ ထပ်ခါ နှလုံးသွင်းနေရသလို ထင်ရင် အဲဒါ ဝိပဿနာကို မဖြစ်သေးဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အဟောင်း အဟောင်း ပညတ်၊
အသစ် အသစ် ပရမတ်။

အဟောင်း အဟောင်းတွေကို တွေ့နေရရင် အဲဒါ ပညတ်ပဲ။ ဝိပဿနာရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဟောင်းတွေကို ထပ်ခါ ထပ်ခါ တွေ့နေရင် ဝိပဿနာ မစင်ကြယ်သေးဘူး။ အသစ်အသစ်တွေ ထင်မှ စင်ကြယ်တာ။ မြင်တိုင်း အသစ်၊ ကြားတိုင်း အသစ်၊ တွေ့တိုင်း အသစ်နဲ့ အသစ် အသစ်ချည်းပဲ။ တစ်ခါ မြင်ပြီးရင် ပျောက်သွား အသစ် ချည်းပဲ ထင်နေမှ ပရမတ်အစစ်ကို မြင်တယ်။ ရုပ်နာမ် တရားတွေဆိုတာ (၂) ကြိမ် အာရုံပြုလို့ မရဘူး။ တစ်ကြိမ် တည်း အာရုံပြုရတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေဟာ တစ်ခဏ ဖြစ် တာပဲ။ လျှပ်စီးလက်သလိုပဲ။ လျှပ်စီးလက်တာဟာ တစ်ခါ လက်လိုက်တာပဲ။ ဒါက နောက်တစ်ခါ ပြန်လက် တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒွါရ (၆) ပါးမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် တွေဟာ အသစ်ချည်းပဲ။ မြင်တာလည်း အသစ်၊ ကြား တာလည်း အသစ်၊ အကုန်လုံး အသစ် အသစ်ချည်းပဲ။

(ဗောဓိတရားတော်၊ ၄၂၃)

လင်္ကာ

* ဟောင်းဟောင်းအတွေ့, ပညတ်တွေ့,
သစ်တွေ့ ပရမတ် ဖြစ်သည်။

* အဟောင်းဟောင်း မြင်, ဉာဏ် မစင်,
သစ်မြင် စင်ကြယ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

* (၆) ဒွါရဖြစ်, ရုပ်နာမ်နှစ်,
  အသစ်ချည်းသာ ဖြစ်သည်။
* မြင်တိုင်း အသစ်, ကြားတိုင်း သစ်,
  နံ့သစ် စားသစ်သည်။
* ထိတိုင်းအသစ်, ကြံတိုင်းသစ်,
  အသစ်ချည်းသာ ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာနဲ့ ပဟာန်

ရှုမိတဲ့ အာရုံတိုင်းမှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေကို အမှန်အတိုင်း သိသိသွားတဲ့အတွက် အဲဒီရှုမိတဲ့ အာရုံတွေမှာ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တလို့ စွဲလမ်းမည့် ကိလေသာတွေ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီလို ကိလေသာတွေ မဖြစ်တော့ အဲဒီအာရုံတွေနဲ့စပ်ပြီး ကံအသစ်လည်း မဖြစ်ရတော့ဘူး။ ကံမဖြစ်တော့ အဲဒီကံရဲ့အကျိုး ဘဝအသစ်ခန္ဓာတွေလည်း မဖြစ်ရတော့ဘူး။ အဲဒါဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်က ကိလေသာ၊ ကံ၊ ဝိပါက်ခန္ဓာတွေကို တဒင်္ဂပဟာန်ဖြင့် ပယ်ပုံပါပဲ။ နောက်ပြီးတော့ မရှုမိတဲ့ တောဘူမက သင်္ခါရတရားတွေကိုလည်း ရှုမိတဲ့အာရုံနဲ့ နှိုင်းဆပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တမျှပဲလို့ အနုမာနအားဖြင့် သိမြင်သဘောကျနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မရှုမိတဲ့ အဲဒီ တောဘူမက သင်္ခါရတွေမှာလည်း နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တလို့ စွဲလမ်းပြီးဖြစ်မယ့် ကိလေသာတွေဟာ အများအားဖြင့် မဖြစ်နိုင်ဘဲ ဝေးကွာသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်

http://www.dhammadownload.com

ထက်ထက်သန်သန်ဖြစ်နေတဲ့ ယောဂီမှာ လောဘ၊ ဒေါသ ကိလေသာကြမ်းတွေ မဖြစ်တော့ဘူးလို့တောင် ထင်ရ တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကိလေသာအဖြစ် ဝေးသွား တော့ ကံလည်း အဖြစ်ဝေးသွားပါတယ်။ အကျိုးဝိပါက် တွေလည်း ဝေးသွားတယ်။ ကျွဲသွားတယ်လို့ပဲ ဆိုရပါ တယ်။ အဲဒါကတော့ ဝိပဿနာက ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန် ပယ်ပုံ ပါပဲ။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်၊ ဒု၊ ၂၆၃)

လင်္ကာ

* ရှုသိရရာ, အာရုံမှာ, ကိလေသာ မဖြစ်ပြီ။
* ထိုနှင့်စပ်လစ်, ကံအသစ်, ကျိုးသစ် မဖြစ်ပြီ။
* ထိုကိလေသာ-ကံ, ကျိုးတန်တန်,
  ဝိပဿနာဉာဏ် ပယ်သည်။
* ဝိပဿနာ, ထက်သန်စွာ, ဖြစ်ကာနေတဲ့ ထိုယောဂီ။
* ကိလေသာဝေး, ကံလည်း ဝေး,
  ကျိုးဝေးနေပါသည်။

ပညာဘူမိ

ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ ကိလေသာဖြစ်နိုင်ရာဟူသမျှ ကို ရှုမှတ်လျက် အနုသယဘူမိကို ဖျက်ဆီး၍ ပညာဘူမိ ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲထူထောင်သော တရားပေတည်း။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ပါဠိနိဿယ ၇၀-၇၁)

http://www.dhammadownload.com

လက်ာ

* ဝိပဿနာဆိုတာ, ကိလေသာ,
ဖြစ်နိုင်ရာကို ဖျက်ဆီးသည်။
(အနုသယဘူမိကို ဖျက်သည်)
* ပညာဖြစ်အောင်, ပြောင်းလဲထောင်,
ကျင့်ဆောင်ပါပေသည်။
(ပညာဘူမိကို ထူထောင်သည်)

အစွဲကင်းရေး

သရုပ်အားဖြင့် ဖော်ပြရလျှင် "သွားသော အမူအရာဖြင့် တည်နေလျှင် ထိုရုပ်ကိုယ်ကို သွားသည်၊ သွားသည် ဟူ၍ပင် မှတ်သိရမည်"။ ရပ်-ထိုင်-လျောင်းသော အမူအရာတို့ဖြင့် တည်နေလျှင် ထိုရုပ်ကိုယ်ကို ရပ်သည်၊ ထိုင်သည်၊ လျောင်းသည် ဟူ၍ပင် မှတ်သိရမည်" ဟု ဆိုလိုပေ၏။ ထို့ပြင် သွားနေစဉ် - ရပ်နေစဉ်- ထိုင်နေစဉ် - လျောင်းနေစဉ်မှာ ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊ လှဲခြင်း၊ ကုန်းခြင်း၊ ကော့ခြင်း၊ အမျိုးမျိုး အထွေထွေ လှုပ်ရှားခြင်း၊ လျှာ, နှုတ်ခမ်းပြုပြင်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းခြင်း၊ ပိန်ခြင်း စသော အသေးစိတ် အမူအရာအမျိုးမျိုးဖြင့် တည်နေလျှင်လည်း "ယိမ်းသည်၊ လှည့်သည်၊ ကုန်းသည်၊ ကော့သည်၊ လှုပ်သည်၊ ပြုပြင်သည်၊ ဖောင်းသည်၊ ပိန်သည်"ဟု ထိုထိုအမူအရာများဖြင့်ပင်လည်း မှတ်သိအပ်ပေသည်။ မှန်ပေ၏။ ထင်ရှားနေပါလျက် ဤအသေးစိတ်

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်အမူအရာကလေးများကိုလည်း မရှုမိ၍ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု မသိလျှင် ၎င်းတို့ကိုလည်း နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တဟု ထင်မှတ်စွဲလမ်းကာ ကိလေသာ ဖြစ်နိုင်သည်သာတည်း။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ပါဠိနိဿယ၊ ၇၀)

လင်္ကာ

* သွား-ရပ်-ထိုင်တာ, လဲလျောင်းတာ,
(၄) ဖြာ မူရာကြီးမည်။

* ယိမ်း-လှည့်-ကုန်း-ကော့, လှုပ်-ပြင်တော့,
ခေါ်လော့ မူရာငယ်မည်။

* ဖောင်းပိန်ဆိုတာ, ကိုယ်မူရာ, ငယ်မှာ ပါဝင်သည်။

* မူရာငယ်မှာ, မရှုပါ, စွဲဟာ ဝင်ရောက်မည်။

* မြဲတယ် - ကောင်းတယ်, ငါကောင်နှယ်,
တကယ် ထင်တတ်သည်။

* အစွဲကင်းရေး, မူရာလေး, ရှုပေးရပါသည်။

သိဖို့ကသာ

ဝိပဿနာဆိုတာ အဆိုတွေ၊ အမည်တွေက လိုရင်းမဟုတ်ဘူး။ သိဖို့က သာပြီး လိုတယ်။

(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၂၉)

လင်္ကာ

* ဝိပဿနာရှုရာ, မည်ဆိုတာ,
လိုရင်းကျတာ မဟုတ်ပြီ။

* သိဖို့ကသာ, လိုရင်းပါ, ဆိုကာ သိရသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထင်ရှားတဲ့ အစဉ်အတိုင်း

ထင်ရှားတဲ့အစဉ်အတိုင်းဆိုတော့ အထင်ရှားဆုံး သဘောတရားက စပြီး ရှုရတယ်။ အဲဒီလို အထင်ရှားဆုံးတွေကို ကောင်းကောင်း ရှုနိုင်လာပြီဆိုမှ သူ့လောက် မထင်ရှားတဲ့ ဒုတိယသဘောတရားကို ရှုရမယ်။ သူက လည်း အဲဒီအခါကျတော့ ထင်ရှားနေပါပြီ။ ပြီးတော့မှ သူ့လောက် မထင်ရှားတဲ့ တတိယသဘောတရားကို ရှုရမယ်။ အဲဒါကလည်း အဲဒီအခါ ထင်ရှားနေပါပြီ။ အဲဒီနည်းဖြင့် နောက်ဆုံးကျတော့ အသိမ်မွေ့ဆုံး မျက်တောင်ခတ်တာကလေးထိအောင် လိုက်ရှုရမယ်။ အားထုတ်ခါစမှာတော့ အကြမ်းဆုံးက စပြီး ရှုရလိမ့်မယ်။

ယထာပါကဋ္ဌံ ဝိပဿနာဘိနိဝေသော။

ဝိပဿနာစရှုရင် ထင်ရှားတဲ့ အစဉ်အတိုင်း ရှုရမယ်။

(ဝမ္မိကသုတ်တရားတော်၊ ၂၀၀)

လင်္ကာ

* ရှုမှတ်ခါစ, ကြမ်းဆုံး စ, ရှုရ မှတ်ရသည်။
* နောက်ဆုံးကျမှ, သိမ်မွေ့စွ, ရှုရ မှတ်ရသည်။
* ပထမထင်ရှား, ဒု - ထင်ရှား,
ထင်ရှား တတိယ ရှိပါသည်။
* ထင်ရှား ပထမ, နိုင်နင်းမှ, ဒုတိယ ရှုရသည်။
* ဒုတိယနိုင်မှ, တတိယ, ရှုရပြန်ပါသည်။
* သိမ်မွေ့ဆုံးဟာ, နောက်ဆုံးမှာ, ရှုလာနိုင်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ဆဲကိုသာ

ဝိပဿနာကင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့တိုင်း၊ သိတိုင်း ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို တဏှာနဲ့လည်း သာယာပြီး စွဲလမ်းနေကြတယ်။ မြဲတဲ့အနေ၊ ချမ်းသာတဲ့အနေ၊ ငါကောင် သတ္တဝါကောင် အနေနဲ့ စွဲလမ်းနေကြတယ်။ အဲဒီစွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်ခွင့် မရဘဲ ကင်းငြိမ်းသွားအောင်လို့ ဝိပဿနာရှုရတာပဲ။ ဒါဟာ ဝိပဿနာရဲ့ မူလရည်ရွယ်ချက်ပဲ။ မြဲတဲ့အနေ၊ ချမ်းသာတဲ့အနေအားဖြင့် သာယာပြီး မစွဲလမ်းဖို့ အသက်ကောင်၊ သတ္တဝါကောင်၊ ငါကောင်အနေအားဖြင့် ထင်မှားပြီး မစွဲလမ်းဖို့ ရှုရတာပါပဲ။ အတိတ်ကိုလည်း မရှုရဘူး။ အနာဂတ်ကိုလည်း မရှုရဘူး။ ကာလဝိမုတ်ကိုလည်း မရှုရဘူး။ ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်တရားကိုသာ ရှုရတယ်။ ဒါကလည်း ပစ္စက္ခဝိပဿနာကိုသာ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ အနုမာနဝိပဿနာအရာမှာတော့ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ကာလဝိမုတ်တွေကိုလည်း ရှုရပါတယ်။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၅၆)

လင်္ကာ

* ဝိပဿနာဆိုတာ, စွဲနိုင်ရာ, ခန္ဓာ ရှုရသည်။
* မစွဲဖို့ရာ, ဖြစ်ဆဲမှာ, မှန်စွာ ရှုရသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဦးအောင်ရှ

ပစ္စုပ္ပန်တရားဆိုတာ ယခုမှ ဒွါရ (၆) ပါးမှာ ထင်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါကို ဘယ်ကိလေသာနဲ့မှ မစွဲလမ်းရသေးဘူး။ အဝတ်သစ်များမှာ အညစ်အကြေး မတင်သေးတာလို၊ စက္ကူအသစ်များမှာ မင်စာလုံး မထင်သေးတာလို အသစ်စက်စက် စင်ကြယ်နေတယ်။ အဲဒါကို ဝိပဿနာက ဦးအောင် ရှုမိလို့ အမှန်အတိုင်း သိသွားရင် အဲဒီတရားအပေါ်မှာ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ မကပ်ငြိ မစွဲလမ်းနိုင်တော့ဘူး။ မရှုမိရင်တော့ အဲဒီတရားကို ကိလေသာက စွဲလမ်းသွားတယ်။ ကာမုပါဒါန်ခေါ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိနဲ့လည်း စွဲလမ်းတယ်။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၆၂)

လင်္ကာ

* ဖြစ်ခိုက် မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှု ဝင်ရောက်သည်။
* မြဲတယ် - ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်နှယ်၊ တကယ် ထင်တတ်သည်။

လက်ငင်း ရှု

အဲဒီလို စွဲလမ်းမှု မဖြစ်စေချင်ရင် ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း ချက်ချင်း ရှုရမယ်။ ဒီလို ရှုသွားရင်တော့ စွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ကင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ 'ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှု' ဆိုတာ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားသိတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ တွေးတိုင်း၊ ဆန့်တိုင်း၊ လှုပ်ရှား

http://www.dhammadownload.com

တိုင်း၊ စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံစည်တိုင်း အဲဒါတွေကို ချက်ချင်း ရှုရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ 'ချက်ချင်း ရှုရမယ်' ဆိုတာက မြင်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း လက်ငင်း ရှုဖို့ပါပဲ။ ကျမ်းဂန်စကားနဲ့ ပြောရရင် စက္ခုဒွါရဝီထိ ဆုံးသွားလျှင် တဒနုဝတ္တက မနောဒွါရဝီထိတွေ မဖြစ်သေးခင် ဦးအောင် ရှုရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ (ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၈၃)

လက်ာ

* ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှု, ရုပ်နာမ်စု, စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။

ရှုရင်း ရှုရင်း

ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက်မှာ လိုက်ပြီး ချက်ချင်း ချက်ချင်း ရှုနေတဲ့ ယောဂီမှာ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေကိုချည်း တွေ့နေရတယ်။ ဒါကြောင့် မမြဲတဲ့တရားပဲ၊ ဆင်းရဲပဲ၊ သဘောတရားမျှပဲဆိုတာ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာ မှတ်ရင်း မှတ်ရင်း သူ့အလိုလို ရှင်းသွားတယ်။ အဲဒါဟာ ဆရာများက ဟောပေးလို့ ရှင်းသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ ရှုရင်း ရှုရင်း မျက်စိလည်ပြေသွားသလို သူ့ဟာသူပဲ ရှင်းသွားတာ။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၉၂)

လက်ာ

* မမြဲ - ဆင်းရဲ, သဘောပဲ, ဉာဏ်ထဲ ရှင်းတော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

မဂ်လမ်း ဖောက်

ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း ရှုမိတဲ့အာရုံမှာ အနုသယ မကိန်းဘူး။ ဒါကြောင့် စွဲလမ်းမှု ကင်းတယ်။ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ သဘောမျှပဲလို့ အသိဉာဏ် ရှင်းသွားတော့ အစွဲအလမ်းတွေ အကုန် ကင်းသွားတယ်။ စွဲလမ်းမှုကင်းတော့ အရိယမဂ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားတယ်။ အရိယမဂ်လမ်း ပေါက်ဖို့ရာဟာ ဝိပဿနာမဂ်လမ်းက စပြီး ဖောက်ရတယ်။ ဝိပဿနာမဂ်လမ်းဆိုတာလည်း ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ပင်ကိုရင်းသဘောမှန်ကို ပိုင်းခြားပြီး သိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က စပြီး ဖောက်ရတယ်။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၁၃၂)

လင်္ကာ

* စွဲမှုကင်းပျောက်, မဂ်လမ်းပေါက်,
ဆိုက်ရောက် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

အမည်တပ်၊ မတပ်

အလွန်လျင်မြန်စွာ ထင်ပေါ်နေခိုက်၌ အာရုံ အသီးသီးကို အမည်တပ်၍ မှတ်နေလျှင် မမီနိုင်တော့ပြီ။ သတိဉာဏ်ဖြင့် သိရုံမျှ၊ သိရုံမျှ လိုက်နေမှသာလျှင် မီနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသို့ အလွန်လျင်မြန်စွာ အာရုံ ထင်ပေါ်နေခိုက်၌ အမည်မတပ်ဘဲ သိရုံမျှ သိရုံမျှသာ လိုက်မှတ်ရာ၏။ အမည်တပ်၍ မှတ်လျှင်လည်း အလုံးစုံ စေ့အောင်ကား ကြောင့်ကြမစိုက်လင့်။ တစ်ကြိမ် တစ်

http://www.dhammadownload.com

ကြိမ် အမည်တပ်၍ မှတ်ရာ၌ လေး, ငါး, ဆယ်အာရုံကို ပိုင်းခြား၍ သိသိသွားသော်လည်း ကိစ္စပြီးသည်သာ တည်း။ အပြစ် မရှိပေ။ စေ့အောင် အမည်တပ်၍ မှတ်ရန် ကြောင့်ကြစိုက်နေလျှင်ကား မကြာမီပင် မောပန်းသွား တတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အမည်ဖြင့် မှတ်လိုလျှင်လည်း မှန်မှန်သာ လိုက်၍ မှတ်ပါ။ တစ်ကြိမ်တစ်ကြိမ် မှတ်ရာ၌ လေး ငါး ဆယ်ခုကို သိချင်လည်း သိသွားပါစေ။ ပိုင်းပိုင်း ခြားခြားသိမှုကသာ လိုရင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့သော ကာလ၌ မှတ်နေကျအစဉ်ကို လွှတ်ထားပြီးလျှင် ဒွါရ (၆) ပါး၌ ပေါ်ရာပေါ်ရာကို အစဉ်အတိုင်း လိုက်၍ မှတ် ပါလေ။ ထိုနည်းဖြင့် မှတ်၍ မကောင်းပြန်လျှင်ကား မှတ်နေကျ အစဉ်အတိုင်းသာ ပြန်၍ မှတ်ပါလေ။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း - ဒုတိယတွဲ၊ ၂၃)

လင်္ကာ

* အာရုံများစွာ, လွန်လျင်စွာ, ဖြစ်ကာ ပေါ်နေသည်။
* သီးသီးနာမည်, တပ်မှတ်သည်, မမီနိုင်တော့ပြီ။
* သတိဉာဏ်က, သိရုံမျှ, လိုက်မှ မီတော့သည်။
* မည်မတပ်ဘဲ, သိရုံပဲ, သိလည်း လုံလောက်ပြီ။
* မည်တပ်မှတ်ရာ, စုံစေ့စွာ,
  ကြောင့်ကြစိုက်စရာ မလိုပြီ။
* တစ်ကြိမ်မည်တပ်, ထိုအမှတ်,
  သိလတ် လေး - ငါး ဆယ် စသည်။
* ထိုသို့ ပိုင်းခြား, သိသိသွား, ပြီးပြား ကိစ္စသည်။

http://www.dhammadownload.com

* အမည်တပ်ကာ, မှတ်လိုရာ,
မှန်မှန်သာ မှတ်ရသည်။
* မှတ်နေကျအစဉ်, လွတ်ပြီးလျှင်,
ပေါ်စဉ်လိုက်၍ မှတ်ရသည်။
* ပေါ်စဉ်လိုက်မှတ်, မကောင်းလတ်,
ရှုမှတ်စဉ်တိုင်း မှတ်ရသည်။

ကြိယာအမည်မျှ

လက်ကွေးသည် ဤသို့စသည်ဖြင့် တည်ရာဝတ္ထု၏ အမည်များနှင့်တကွ ရှုမှတ်နေတတ်၏။ တည်ရာဝတ္ထု၏ အမည်ကို မထည့်ဘဲ "ခဲတယ်၊ ယားတယ်၊ နာတယ်၊ အောင့်တယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ငုံ့တယ်၊ ကွေးတယ်" စသော ကြိယာအမည်မျှဖြင့်သာ မှတ်ရန် ပြောအပ်၏။

(ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတို့၏မှတ်တမ်း၊ ၁၄)

လင်္ကာ

* လက်ကွေး မှတ်ရာ, လက်မပါ,
ကွေးတယ်လို့သာ မှတ်ရသည်။
* တည်ရာ နာမည်, မလိုပြီ, လိုသည် ကြိယာအမည်။

http://www.dhammadownload.com

အပိုင်း (၉)

ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်

ပြောင်းပြန်

လူကြီးတွေတင် မကဘူး။ နို့စို့ကလေးသူငယ်များ တောင်မှ ချမ်းသာတယ်။ ကောင်းတယ်လို့ သိကြတာ ကတော့ မှန်ပါတယ်တဲ့။ သို့ပေမယ့် မရှုမမှတ်ရဘဲ အလို လို သိနေတာနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး သိတာကတော့ မတူပါဘူးတဲ့။ ပြောင်းပြန်ကို ထူးခြားနေပါတယ်တဲ့။ ထူးခြားပုံကတော့ ရှုမှတ်မှုမရှိတဲ့ လူတွေဆိုတာဟာ လူကြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးပဲဖြစ်ဖြစ် သိပုံချင်း အတူတူပါပဲ။ လူကြီးက ပိုပြီး ထူးထူးခြားခြား သိတယ်လို့ ဂုဏ်မယူနိုင်ပါဘူး။ အဲ သူင အကုန်လုံးဟာ နိစ္စ သုခ အတ္တအနေနဲ့ချည်း သိနေ ကြ ာပါပဲ။ သူတို့ရဲ့ သိပုံကို စစ်ဆေးပြရလျှင် ရှုမှတ်မှု ကင်းတဲ့သူတွေဟာ ချမ်းသာကို သိတယ် ဆိုပေမယ့် အဲဒီချမ်းသာမှုကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်းလည်း သိ

http://www.dhammadownload.com

ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အများအားဖြင့်ဆိုရင် နေ့ရော ညဥ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း တခြားတစ်ပါးတွေကို ကြံစည် စဉ်းစားရင်း အချိန်ကုန်နေတာကသာ များကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံလောက်ပဲ သိနိုင်ကြပါတယ်။ ဒီလို သိပြန် တော့လည်း ခံစားမှုသဘောတရားအနေနဲ့ မသိကြ မထင်ကြပါဘူး။ 'ငါ ချမ်းသာနေတယ်၊ ငါ ကောင်းနေ တယ်' လို့ ဒီလို အတ္တကောင်အနေနဲ့သာ ထင်မြင်စွဲလမ်း နေကြပါတယ်။ ပြီးတော့ အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး တစ်ခဏခြင်း ပျက်ပျက်သွားတဲ့အနေ မမြဲတဲ့အနေနဲ့ လည်း မသိကြ၊ မထင်ကြပါဘူး။ အလျင်က ရှိနေတဲ့ ငါ ကပဲ ယခု ချမ်းသာ ကောင်းစားနေတယ်လို့ ဒီလို မြဲတဲ့ အနေနဲ့သာ ထင်မြင် စွဲလမ်းနေကြတယ်။ ဒီတော့ ဒီလို အသိဟာ အတ္တကောင် ငါကောင်လို့ ထင်နေတဲ့ မှုလက အသိအစွဲကို မပယ်နိုင်တဲ့ပြင် သူက ထပ်ပြီးတော့တောင် ထောက်ခံချက် ပေးနေပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ် ခြင်းမရှိဘဲနဲ့ အလိုလို သိနေတယ်ဆိုတဲ့ ဒီလို အလေ့ အပေါက် အသိမျိုးဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း မဖြစ်ဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာလည်း မဖြစ်ဘူး။ ဒီလို အသိမျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက ရည်လည်း မရည်ရွယ်ပါဘူးတဲ့။ အနို့ ဒါဖြင့် ဘယ်လိုအသိကို ရည်ရွယ်ပါသလဲ ဆိုတော့ ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ချမ်းသာမှု၊ ကောင်း စားမှုကလေးတွေကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း စူးစူး စိုက်စိုက် မပြတ်ရှုမှတ်သိနေတဲ့ ယောဂီရဲ့ အသိကိုသာ

http://www.dhammadownload.com

ရည်ရွယ်ပါတယ်တဲ့။ တည့်တည့်ပြောရရင် ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထဲ ချမ်းသာမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ချမ်းသာတယ် ထင်ရင်လည်း 'ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်' လို့ မှတ်ရမယ်။ ကောင်းတယ် ထင်ရင်လည်း 'ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်' လို့ မှတ်ရမယ်။ ဒီလိုမှတ်ပြီး ချမ်းသာမှုရဲ့ သဘောမှန်ကို သိရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သဘောမှန်ကို သိတယ်ဆိုတာလည်း သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ သိတာရယ်၊ ရသနဲ့ သိတာရယ်၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာရယ်၊ ပဒဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာရယ်။ ပြီးတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတွေနဲ့ သိတာရယ်။ ဒီလို သိတာကို ဆိုလိုပါတယ်တဲ့။

(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး၊ ၇၂-၇၃-၇၄)

လင်္ကာ

* လူသာမန်သိ, ယောဂီသိ, အသိ မတူပြီ။

* သာမန်သိမှာ, သတ္တဝါ, ငါဟာ ပါနေသည်။

* သာမန်သိဝယ်, မြဲ-ကောင်းတယ်,
ငါနှယ် ထင်နေသည်။

* ယောဂီသိမှာ, ရုပ်နာမ်သာ, သိကာ နေပါသည်။

* ယောဂီသိမှာ, ကြောင်းကြောင့်သာ,
ကျိုးသာ ဖြစ်နေသည်။

* ယောဂီ သိဝယ်, မြဲ - ကောင်းတယ်,
ငါနှယ် မထင်ပြီ။

* အသိချင်းကား, ပြောင်းပြန်အား,
ခြားနားနေပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

မပြတ် ရှုမှတ်နေရင်

မြင်လိုက်၊ ကြားလိုက်စသည်ဖြင့် ဒွါရ ၆-ပါးက ပေါ် လာသမျှကို မပြတ် ရှုမှတ်နေရင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ခွဲခြား သိမြင်တယ်။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို ပိုင်းခြားပြီး သိမြင် တယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တွေ့မြင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက် သက်ဝင်သွား တယ်။ (မာလုကျပုတ္တသုတ်တရား၊ ၁၇၃)

လင်္ကာ

* ဖြစ်ခိုက်ရှုလျှင်, ရုပ်နာမ်တွင်, မှန်ပင် သိမြင်သည်။
* ဖြစ်ခိုက်ရှုလျှင်, ကြောင်းကျိုးတွင်,
  မှန်ပင် သိမြင်သည်။
* ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ, အနိစ္စ, မုချ သိနိုင်သည်။
* ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ, ဆင်းရဲလှ, ဒုက္ခ သိနိုင်သည်။
* ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ, အနတ္တ, မုချ သိနိုင်သည်။

ပညတ်ပါ သိ

အားထုတ်ခါစ၌ ပညတ်ကို လုံးလုံးဖျောက်၍ ရှုရန် မဖြစ်နိုင်။ ပညတ်ရော ထင်ရှားသိ၍ ရှုမှတ်မှသာ သမာဓိ, သတိ, ဉာဏ် ရင့်သန်လွယ်လေသည်။ ဉာဏ်ရင့်သန် သောအခါ၌ကား ပညတ်အာရုံ အလုံးစုံ ကွယ်ပျောက် ၍ ပရမတ်သဘော၌သာ အသိဉာဏ်ရောက်လျက် ရောက်လျက် ရှိလိမ့်မည်။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၃)

http://www.dhammadownload.com

လင်္ကာ

* အားထုတ်စမှာ, ပညတ်တာ, ပယ်ခွာမရသေးပြီ။

* ပညတ်ပါ သိ, ရှုမှတ်ဘိ,
သတိ-သမာဓိ ဉာဏ် ဖြစ်လွယ်သည်။

* ဉာဏ်ရင့်သန်မှ, ပညတ်က,
လုံးဝ ကွယ်ပျောက်သည်။

* ပရမတ်သာ, ထိုအခါ,
ဉာဏ်ဟာ ရောက်လျက် ရှိပါသည်။

နှစ်ခု ပညတ်

မြင်တယ်စသော တဒ္ဒါပညတ်ဖြင့် ရှုမှတ်လျှင် ၎င်းပညတ်ကိုလည်း အာရုံပြုမိရာသည် မဟုတ်လော ဟူ ပြောအံ့။ ဘာဝနာမရင့်သေးမီ၌ အာရုံပြုမိသည် မှန်ပေ၏။ သို့သော်လည်း အားထုတ်စကာလ၌ အမည်ဖြင့် ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မှတ်မှသာလျှင် လျင်မြန်စွာ စိတ်တည်ကြည်၍ ပရမတ်ရုပ်နာမ်အစစ်တို့ကို သိနိုင်သည်။

ရှေ့နောက် ရုပ်နာမ်တို့၏ အစဉ်အတန်းဟူသော သန္တတိဃနကို ပိုင်းဖြတ် ဖျက်ဆီးနိုင်၍ အနိစ္စလက္ခဏာ စသည်တို့ကို သဘောမှန်အတိုင်း သိနိုင်ပေသည်။ ဘာဝနာရင့်သန်သောကာလ၌ကား မှတ်သောစိတ်ကား ထိုအမည်ပညတ်များကို အာရုံမပြုတော့ပြီ။ ဖြစ်ပျက်သော ပရမတ်ရုပ်နာမ်အစစ်ကိုသာလျှင် သိလျက် သိလျက် ရှိလေတော့၏။

http://www.dhammadownload.com

နနု စ တဇ္ဇာပညတ္တိဝသေန သဘာဝဓမ္မော ဂယှတိ တိ၊ သစ္စံ ဂယှတိ ပုဗ္ဗဘာဂေ၊ ဘာဝနာယ ပန ဝဍ္ဎမာနာယ ပညတ္တိံ သမတိက္ကမိတွာ သဘာဝေယေဝ စိတ္တံ တိဋ္ဌတိ။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ပ၊ ၂၀၅)

လင်္ကာ

* နုစဉ် ပညတ်, ရင့်တုံလတ်,
ပရမတ်သာ သိပါသည်။

ပျက်ပျက်သွားတာချည်း

ဘင်္ဂဉာဏ် မရောက်သေးရင် ပညတ်အာရုံတွေက လည်း ထင်နေသေးတာပဲ။ ဒါကြောင့်ပေါ့။ 'ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်အရာမှာ အရောင်အလင်းတွေကို မြင်ရတယ်။ စေတီရင်ပြင်က ပန်းတွေကို မြင်ရတယ်။ ပင်လယ်ထဲ က ငါးလိပ်တွေကို မြင်ရတယ်' စသည်ဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပြဆိုထားတာ။ အဲဒါဟာ ပညတ်အာရုံပေါ်နိုင်သေးလို့ ပေါ့။ ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ရှုမှတ်မိတဲ့ ရုပ် နာမ်အာရုံတွေရော ရှုမှတ်တဲ့ ဝိပဿနာစိတ်ရော ရှေ့ ဆင့် နောက်ဆင့် ပျက်ပျက်သွားတာချည်း တွေ့ရတယ်။ ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်ဆိုတာ လုံးလုံးကို မပေါ်တော့ဘူး။ အဲဒါကိုလည်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က 'ခယဝယဘေဒ နိရောဓေ ယေဝ၊ ကုန်ခြင်း ပျောက်ခြင်း ပျက်ခြင်းဆိုတဲ့ ချုပ်ခြင်း သဘော၌သာလျှင်။ သတိ၊ အမှတ်ရမှု သတိသည်။ ဝါ။ မှတ်သိမှု ဉာဏ်သည်။ သန္တိဋ္ဌတိ၊ ကောင်းစွာ တည်တယ်'လို့ ဒီလို အထင်အရှား ပြဆိုထားပါတယ်။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ ပ၊ ၃၆၄)

http://www.dhammadownload.com

လင်္ကာ

* ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်မှ, ပညတ်က,
လုံးဝ ပျောက်သွားသည်။

* ထိုဉာဏ် မရောက်ခင်, ပညတ်ပင်,
ထင်မြင်ပါသေးသည်။

ဉာဏ်(၃)ဉာဏ်

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်နေတုန်းက အစဖြစ်မှုရော၊ အဆုံးပျက်မှုရော အဖြစ်အပျက် ၂-မျိုးလုံး ထင်ရှားပေါ် ခဲ့တယ်။ အဲဒီ ဉာဏ်က ရင့်လို့ ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်တော့ အစပိုင်းဖြစ်ပေါ်မှု မထင်ရှားတော့ဘူး။ သမ္မသနဉာဏ် အခိုက်တုန်းက အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးရော ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင် သုံးပါးလုံး ထင်ပေါ်ခဲ့တယ်။ အခု ဘင်္ဂဉာဏ် မှာ အလယ်ပိုင်း ဌီလည်း မပေါ်တော့ဘူး။

(နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ တရားတော်၊ ၇၆)

လင်္ကာ

* စ-လယ်-အဆုံး, သုံးပါးလုံး,
ထင်တုံး သမ္မသနမည်။

* စနဲ့ဆုံးသာ, လယ်မပါ, ထင်တာ ဥဒယဗ္ဗယမည်။

* အဆုံးသာ ထင်, စ-လယ်ပင်, မထင် ဘင်္ဂမည်။

http://www.dhammadownload.com

ပဋိဝိပဿနာ

ဖောင်းရုပ်၊ ပိန်ရုပ်၊ ထိုင်ရုပ်၊ ကွေးရုပ်၊ ဆန့်ရုပ်၊ မျက်စိအကြည်ရုပ်၊ အဆင်းရုပ် စသည်တို့ကို ဖြစ်ခိုက်၌ ရှုမှတ်လျက် 'ကုန်ဆုံးသွားသည်၊ ကွယ်ပျောက် ပျက်စီးသွားသည်' ဟု သိမြင်၏။ ဤသိမြင်မှုသည် ဉာတ မည်သော အာရုံ၏ အပျက်ကို သိသော ပထမ ဘင်္ဂဉာဏ် မည်၏။ ဤသိမြင်မှုကိုလည်း 'ကုန်ဆုံးသွားသည်၊ ကွယ်ပျောက်ပျက်စီးသွားသည်'ဟု အခြားမဲ့၌ပင် တစ်ဖန် သိမြင်ပြန်၏။ ဤတစ်ဖန်သိမြင်မှုသည် ဉာဏမည်သော ပထမဘင်္ဂဉာဏ်၏ အပျက်ကို တစ်ဖန်သိသော ဒုတိယ ဘင်္ဂဉာဏ်မည်၏။ ဝိပဿနာကိုပင် ထပ်ဆင့်၍ ရှုမြင်မှု ဖြစ်သောကြောင့် ယင်းဉာဏ်ကို ပဋိဝိပဿနာဟူ၍လည်း ခေါ်၏။ ရုပ်အာရုံ ထင်ရှားတိုင်း ဤနည်းချည်းသာတည်း။ ရုပ်၏ အပျက်ကို သိမြင်သော ပထမဘင်္ဂဉာဏ်၊ ထိုသိမြင်မှု၏အပျက်ကို တစ်ဖန်သိမြင်သော ဒုတိယ ဘင်္ဂဉာဏ်အားဖြင့် ဘင်္ဂဉာဏ် ၂ ဆင့် ၂ ဆင့်ချည်း ဖြစ်၏။ (ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၊ ဒု၊ ၁၈၄)

လင်္ကာ

* ဝိပဿနာကိုပင်, ထပ်ရှုလျှင်,
ခေါ်တွင် ပဋိဝိပဿနာမည်။

* ပထမဘင်္ဂ, ဉာဏ်ပျက်စွ, သိက
ဒုတိယဘင်္ဂဉာဏ်မည်။

* ဉာတ-ဉာဏ, ပျက်သိက,
ခေါ်ရ ပဋိဝိပဿနာမည်။

http://www.dhammadownload.com

ပုံသဏ္ဌာန်

မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်ရတဲ့ အာရုံရော မှတ်စိတ်ရော ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုချည်း တွေ့နေရပါတယ်။ ပုံသဏ္ဌာန်အထည်ဒြပ်မရှိဘဲ တရိပ်ရိပ်နဲ့ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ပျက်သွားတာကိုချည်း တွေ့နေရပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ဘင်ဉာဏ်ပဲ။ တချို့က ပုံသဏ္ဌာန် အထည်ဒြပ်အာရုံ ဝတ္ထုကြီးတွေ ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲကြေမွပြီး ပျက်စီးသွားတာကို မြင်ရင် ဘင်ဉာဏ်ပဲလို့ ထင်မှတ်နေတတ်တယ်။ အဲဒီလို ပုံသဏ္ဌာန် အထည်ဒြပ်ပျက်ကို မြင်တာကတော့ သမ္မသနဉာဏ်ပိုင်းမှာ တွေ့တာမျိုးပဲ။ ဘင်ဉာဏ်မှာတော့ ပုံသဏ္ဌာန်အထည်ဒြပ်ကိုမထင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အထည်ဒြပ် ပုံသဏ္ဌာန် မထင်ဘဲ အာရုံရော မှတ်စိတ်ရော တစ်စုံလုံး တစ်စုံလုံး ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုချည်း မပြတ်သိနေမှ ဘင်ဉာဏ်လို့ သေသေချာချာ မှတ်ထားကြ။

(မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ကြီး၊ ၈၁)

လင်္ကာ

* ပုံသဏ္ဌာန်တွေ, ပြိုပျက်နေ,
တွေ့လေ သမ္မသန ဖြစ်သည်။

* ပုံသဏ္ဌာန်မထင်, ပျက်သာမြင်,
ဉာဏ်တွင် ဘင် ဖြစ်ပေါ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဖောင်းပိန်နဲ့ ဉာဏ်(၃)ပါး

ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ထဲက တောင့်တင်းတာ၊ တွန်းကန်တာ၊ လှုပ်ရှားတာကို ထင်ရှားတွေ့ကြရတယ်။ အဲဒီ တောင့်တင်းတာ၊ တွန်းကန်တာ၊ လှုပ်ရှားတာဟာ ဝါယောဓာတ် ရုပ်တရားပဲ။ အဲဒီ တောင့်တင်းတာ၊ တွန်းကန်တာ၊ လှုပ်ရှားတာဟာ စောစောက မရှိသေးဘဲနဲ့ ဖောင်းစကမှ ပေါ်လာတယ်။ ဒီလိုစပြီး ပေါ်လာတာကို 'ဖြစ်တယ်' လို့ ဆိုရတာပဲ။ ဖောင်းတာဆုံးသွားတော့ အဲဒီဗိုက်ထဲက တောင့်တင်းတာ၊ တွန်းကန်တာ၊ လှုပ်ရှားတာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို မရှိတော့ဘဲ ကုန်ဆုံးသွားတာကို 'ကုန်သွားတယ်၊ ပျောက်သွားတယ်၊ ပျက်သွားတယ်' လို့ ဆိုရတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားရင် မမြဲတာပဲ။ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်နေရင်း အဲဒီဖောင်းရုပ်ရဲ့ မမြဲတာကို သိမြင်သဘောကျသွားတာဟာ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် အစစ်ပဲ။ ဒီလို ဖောင်းစနဲ့ ဖောင်းဆုံးကို သိသိပြီး မမြဲဘူးလို့ သိမြင်သဘောကျကျသွားတာက ဝိပဿနာဉာဏ် ၁၀ ပါးရဲ့အစ သမ္မသနဉာဏ်အရာမှာ ဖြစ်တဲ့ အသိဉာဏ်ပဲ။ ဒီသမ္မသနဉာဏ်အရာမှာ အမျိုးတူ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အစ၊ အဆုံးကိုသာ သိရတယ်။ အလယ်ပိုင်းက အဖြစ်အပျက် အသေးစိတ်တွေကိုတော့ မသိရသေးဘူး။ အဲဒါဟာ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်တရားရဲ့အဖြစ်အပျက်ကို မြင်ပြီး အနိစ္စသဘောကို သိတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဖောင်းစကိုလည်း သိတယ်။ ဖောင်းဆုံးကိုလည်း သိတယ်။ ဖောင်းစ သိတာက အဖြစ်ကို သိတာ၊ ဖောင်းဆုံး သိတာက အပျက်ကို သိတာ။ အဲဒီလို ဖောင်းတယ် မှတ်နေရင်း ဖောင်းစနဲ့ ဖောင်းဆုံးကို သိရင် မြဲတယ်လို့ မထင်တော့ဘူး။ မမြဲဘူးလို့ ထင်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဖောင်းရုပ်ဟာ မမြဲဘူး။

ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ထဲက လျော့တာ၊ လှုပ်ရှားတာကို ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။ အဲဒါလည်း ဝါယောဓာတ် ရုပ်တရားပဲ။ ပိန်တယ်လို့ မှတ်နေရင် ပိန်စကို တွေ့ရတယ်။ ပိန်ဆုံးကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ အဲဒါဟာ ပိန်တယ်လို့ ဆိုရတဲ့ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို တွေ့တာပဲ။ အဲဒီပိန်ရုပ်ဟာ ဖောင်းတက်နေတုန်းက မရှိသေးဘူး။ ဖောင်းတာ ဆုံးသွားတဲ့နောက်မှာ စပြီးပေါ်လာတယ်။ အဲဒီပိန်တာလည်း နောက်ဆုံးကျတော့ ရပ်သွားတယ်။ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါဟာ ပျောက်ကွယ်သွားတာပဲ။ ပျက်သွားတာပဲ။ ကောင်းကင်တိမ်တိုက်ထဲက လျှပ်ရောင်ကလေးဟာ လက်ခနဲ ပေါ်လာပြီး ပျောက်ကွယ်သွားသလိုပါပဲ။ အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားတဲ့ ပိန်ရုပ်ဟာ မမြဲဘူး။

(အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တရားတော်၊ ၁၅၃)

'အနိစ္စံ ခယဋ္ဌေန၊ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ အနက်သဘောကြောင့် မမြဲ' လို့ ဟောထားတဲ့ ဒေသနာတော်နဲ့အညီ ပိန်ကျလာတဲ့အနေနဲ့ လျော့မှု၊ လှုပ်ရှားမှုဟာ ကုန်ဆုံးပြတ်စဲသွားလို့ မမြဲဘူးလို့ ဆိုရတာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ 'ဟုတွာ အဘာဝတော အနိစ္စာ၊ အစက မရှိသေးဘဲ ရှိလာ၊ ဖြစ်လာပြီး၍ မရှိဘဲ ဖြစ်သွားလို့ ပျောက်ပျက်သွားလို့ မမြဲ' လို့ ဆိုထားတဲ့ အဋ္ဌကထာနဲ့အညီ မရှိတာက ရှိလာပြီး ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတော့ တစ်ဖန်မရှိတော့ဘဲ ပျောက်ကွယ်သွားလို့ မမြဲဘူး လို့ ဆိုရတာပါပဲ။

ပိန်တယ်လို့ မှတ်နေရင်း အဲဒီပိန်စနဲ့ ပိန်ဆုံးကို တွေ့သိပြီး မမြဲဘူးလို့ သိမြင် သဘောကျကျသွားတာလည်း အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် အစစ်ပါပဲ။ သမ္မသနဉာဏ်အရာမှာ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်တရားရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်ပြီး အနိစ္စသဘောကို သိတာပဲ။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အရာကျတော့ တစ်ဖောင်း၊ တစ်ပိန် အတွင်းမှာပဲ အစနဲ့အဆုံး ၃၊ ၄၊ ၅ ပိုင်း စသည်ဖြင့် ပိုင်းခြားပြီး သိရတယ်။ ဘင်ဉာဏ်ကျတော့ တစ်ဖောင်း၊ တစ်ပိန်အတွင်းမှာပဲ တရိပ်ရိပ်နဲ့ အစိတ်အပိုင်းပေါင်း များစွာ ကုန်ကုန်သွားတာကို တွေ့သိရတယ်။ အဲဒီလို ခဏမစဲ ပျက်သွားတဲ့ ဖောင်းရုပ်၊ ပိန်ရုပ်ဟာ မမြဲဘူး။

(အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တရားတော်၊ ၁၅၃)

သင်္ဂြိုဟ်

* ဖောင်းစ-ဆုံးသာ, သိတာဟာ,
ဉာဏ်မှာ သမ္မသန ဖြစ်သည်။

* ပိန်စ-ဆုံးသာ, သိတာဟာ,
ဉာဏ်မှာ သမ္မသန ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

*   တစ်ဖောင်းထဲမှာ, စ-ဆုံးဟာ,
     လေးခါ စသည် သိလာသည်။
*   တစ်ပိန့်ထဲမှာ, စ-ဆုံးဟာ,
     လေးခါ စသည် သိလာသည်။
*   ဥဒယဗ္ဗယ, ဉာဏ်စဉ်ရ,
     သိကြတာ ဖြစ်သည်။
*   တစ်ဖောင်းတွင်းမှာ, ပိုင်းများစွာ,
     သိတာ ဘင်္ဂမည်။
*   တစ်ပိန်တွင်းမှာ, ပိုင်းများစွာ
     သိတာ ဘင်္ဂမည်။

တခြားစီပဲ

ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်ခိုက်မှာ လိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာတော့ ရှေ့အမြင်နဲ့ နောက်အမြင် မစပ်ဘူး၊ တခြားစီပဲ။ ရှေးရှေး ကြားတာ၊ ထိသိတာ၊ ကြံသိတာနဲ့ နောက်နောက် ကြားတာ၊ ထိသိတာ၊ ကြံသိတာတွေလည်း တစ်စပ်တည်း မဟုတ်ဘူး၊ တခြားစီပဲ။ မြင်တာနဲ့ ကြားတာ၊ ထိသိတာတွေလည်း တခြားစီပဲ။ ကြားတာ စသည်နဲ့ ထိသိတာ စသည်လည်း တခြားစီပဲ။ သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူ ပျက်ပျက်သွားတာကိုသာ တွေ့ရတယ်။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၁၂၅)

http://www.dhammadownload.com

လင်္ကာ

* ရှေ့မြင် နောက်မြင်, ယောဂီတွင်,
အမြင် ခြားနားသည်။

* ရှေ့ကြား နောက်ကြား, ယောဂီအား,
အကြား ခြားနားသည်။

* ရှေ့နံ နောက်နံ, ယောဂီဉာဏ်,
အနံ ခြားနားသည်။

* ရှေ့စား နောက်စား, ယောဂီအား,
အစား ခြားနားသည်။

* ရှေ့ထိ နောက်ထိ, ယောဂီသိ,
အထိ ခြားနားသည်။

* ရှေ့ကြံ နောက်ကြံ, ယောဂီဉာဏ်,
အကြံ ခြားနားသည်။

နိမိတ်မြင်စိတ်

သမ္မသနဉာဏ်မှာ အာရုံနိမိတ်တွေ ပိုပြီး ထင်ရှားပါတယ်။ 'မြင်တယ်၊ မြင်တယ်' လို့ မှတ်တဲ့အခါ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပျောက်သွားတယ်။ ပျောက်သွားရင် မမြဲတဲ့တရားပဲ။ အာရုံက မမြဲတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီအာရုံကို သိနေတဲ့ ထင်မြင်နေတဲ့အထင်အမြင် စိတ်ကလေးတွေက မမြဲတာပဲ။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၁၂၅)

http://www.dhammadownload.com

လင်္ကာ

* သမ္မသနညာဏ်မှာ, နိမိတ်ဟာ,
ပိုကာ ထင်ရှားသည်။
* မှတ်တဲ့အခါ, ဖြည်းဖြည်းသာ,
ပျောက်ကာ သွားပါသည်။
* နိမိတ်မြင်ပါ, စိတ်သည်သာ,
ပျောက်ကာ သွားပါသည်။

သာမဏေကျော်

သာမဏေကျော်၊ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်၊
လှော်ကားဥယျာဉ်အနီး
မှော်ဘီမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်း။
တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း (၆) ရက်၊ ၁၃၆၉ - ခု
၁၅-၁၁-၂၀၀၇

http://www.dhammadownload.com

သာဓုခေါ်ပါလေ

- ပညာဆိုတာ, လောကမှာ, အရာရာကိုသိနိုင်ပေ။
- စာအုပ်လှူရာ, ပညာပါ, လှူရာရောက်ပါပေ။
- ဗုဒ္ဓသာသနာ, လောကမှာ, ရှည်ကြာတည်ပါစေ။
- ဤသို့ရည်မှန်း, ငါ လှူဒါန်း, ရွှင်လန်း သာဓုခေါ်ပါလေ။

သာမဏေကျော်စာပေ

ပညာဒါနအလှူရှင်များ

၁။	ကိုမျိုးခိုင်ကို ရည်စူး ကျန်ရစ်သည့် မောင်နှမတစ်စု ၊ အမှတ်(၃၄)(A)၊ အင်းယားမြိုင်လမ်း၊ ရွှေတောင်ကြား(၁)ရပ်ကွက်၊ ဗဟန်း။	၁,၅၀၀,၀၀၀/
၂။	Sukhavati (Korea, Seoul)	၆၈၇,၅၀၀/
၃။	မခင်ညွန့်လွင်(၁)မဖြူ မန္တလေးမြို့။	၃၀၀,၀၀၀/
၄။	ကိုစိန်ကျော်နှင့် မောင်နှမတစ်စု ဘုရင့်နောင်ပွဲရုံ။	၃၀၀,၀၀၀/
၅။	ကိုတိုးတိုး(၁)ကိုသန်းထွင့်-မခင်ဝင်းရီ၊ သမီး-ယွမ်ယွမ်း၊ ဝမ်ဝမ်း။	၂၀၀,၀၀၀/
၆။	ကိုရဲ၊ ရွှေမဟာအထွေထွေ ရောင်းဝယ်ရေး၊ အမှတ်(၈၇)၊ ကုန်ဈေးတန်းလမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။	၂၀၀,၀၀၀/

http://www.dhammadownload.com

၇။	ကိုကြည်လင် မိသားစု ကောင်းဆက်ပွဲရုံ။	၁၅၀,၀၀၀/
၈။	ကိုမောင်မောင်-မစန်းနု ကောင်းဆက်ပွဲရုံ။	၁၅၀,၀၀၀/
၉။	ဦးလှမြင့်-ဒေါ်တင်တင်အေး သား-ဟိန်းစည်၊ သမီး-ဇာကရီ၊ မိသားစု၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့။	၁၃၀,၀၀၀/
၁၀။	မသုဘဒ္ဒါ၊ မဝိဇယာ၊ ကိုရိုးယား။	၁၁၅,၅၀၀/
၁၁။	ကောင်းသီဟ၊ မင်းသီဟ၊ မေဦးခိုင် မောင်နှမများ၊ အမှတ်(၅) ငွေပြည်သာ၊ သယ်န်းကျွန်း။	၁၁၁,၀၀၀/
၁၂။	အရှင်သံဝရာလင်္ကာရ ဓမ္မပိယဆရာတော်၊ သယ်န်းကျွန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။	၁၀၀,၀၀၀/
၁၃။	အရှင်နန္ဒသိရိ ပဏ္ဍိတာရာမ၊ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ၊ မော်လမြိုင်	၁၀၀,၀၀၀/-
၁၄။	ကိုမျိုးအောင် - မစန်းစန်းဝင်း မိသားစု၊ (၅၃) ကမ်းနားလမ်း၊ ပုသိမ်မြို့။	၁၀၀,၀၀၀/
၁၅။	ဦးအောင်ထွန်း - ဒေါ်မြင့်မြင့်အေး သား - ကျော်ကျော်ထွန်း၊ ဟန်လင်းအောင်၊ သမီး - မသဇင်အောင်၊ တောင်ကြီးမြို့။	၁၀၀,၀၀၀/
၁၆။	ဦးအောင်သန်း-ဒေါ်ဝေ၊ ဒေါ်နုနုဝေ၊ဒေါ်အေးအေးလွင်၊ ဒေါ်ခင်လေးဝင်း၊တောင်ကြီးမြို့။	၁၀၀,၀၀၀/
၁၇။	ဦးစိမ်း မိသားစု။	၁၀၀,၀၀၀/
၁၈။	ဦး[illegible]ဇော်-ဒေါ်စန်းစန်းအေး မိသားစု။	၁၀၀,၀၀၀/
၁၉။	ဦး[illegible]ဟားဖြူမိသားစု။	၁၀၀,၀၀၀/
၂၀။	ကို[illegible]ခင်ကျော်-မအေးအေးခိုင်၊ သား-အောင်အောင်ဦး၊ဟိန်းထက်ဇော်။	၁၀၀,၀၀၀/

http://www.dhammadownload.com

၂၁။ ကိုဇင်မျိုးနိုင်-မဝင်းမာဦး မိသားစု။ ၁၀၀,၀၀၀ိ/

၂၂။ ကောင်းဆက်ပွဲရုံ မိသားစု။ ၁၀၀,၀၀၀ိ/

၂၃။ ဒေါ်နန်းနွယ်၊ သမီး-မခင်ခင်ဦး၊ညီမ-မနန်းမိုးသီတာ၊
ကြပ်ပြင်၊မိုးကုတ်မြို့။ ၁၀၀,၀၀၀ိ/

၂၄။ ဦးအောင်မြင့်သိန်း၊ ကားဝပ်ရှော့၊ (၄၇၂)သစ္စာလမ်း၊
တောင်ဥက္ကလာ။ ၁၀၀,၀၀၀ိ/

၂၅။ ဦးအောင်ကျော်ဆင့်-ဒေါ်နှင်းငွေရည်
မြကြာငံ့စာပေ၊ အမှတ်-၅၄၊
အုတ်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ၁၀၀,၀၀၀ိ/

၂၆။ မကာမလာညာနီ နှင့် မပရမညာနီ၊
ပဏ္ဍိတာရာမ၊ ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ။ ၅၀,၀၀၀ိ/

၂၇။ ဦးတင်ဝင်း-ဒေါ်ဝမ်းဝမ်း မိသားစု။ ၃၀,၀၀၀ိ/

၂၈။ ဦးအောင်သူဆန်း-ဒေါ်ငွေးငွေးရီ မိသားစု။ ၃၀,၀၀၀ိ/

၂၉။ ဦးတင်အောင်၊ ဒေါ်ကျင်ပု။
စံပြရွှေဆိုင်၊ (၅၃)၊ ဝါးတန်းလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။ ၃၀,၀၀၀ိ/

၃၀။ ဦးနီပွန် + ဒေါ်ခင်လေးရီ၊
သင်္ဟာမျက်မှန် မိသားစု၊ ပဲခူးမြို့။ ၃၀,၀၀၀ိ/

၃၁။ ဝင်းနန္ဒဝင်း၊ စုသွယ်သွယ်ဝင်း၊ ဉာဏ်ပေါ်ထွန်း စင်္ကာပူ။ ၃၀,၀၀၀ိ/

၃၂။ သာသနာမိခင်ကြီး ဒေါ်ကျင်ယုံ၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊
သင်္ဃန်းကျွန်း။ ၁၅,၀၀၀ိ/

၃၃။ ဒေါ်ညွန့်ညွန့်၊ သား-ကိုထွန်းနိုင် မိသားစု။ ၁၀,၀၀၀ိ/

http://www.dhammadownload.com

သာမဏေကျော်စာပေကထုတ်ဝေခဲ့သည့် ဆရာတော် သာမဏေကျော်၏စာအုပ်များ

၁။ ကြီးပွားချမ်းသာမယ်
၂။ ဆွမ်းအလှူ
၃။ ကျောင်းအလှူ
၄။ ဗုဒ္ဓသမီးထံသို့
၅။ ဝါဆိုနှင့်ကထိန် (ဒုတိယအကြိမ်)
၆။ ကိုရင်ဝတ်ပြီးရင်
၇။ ဗုဒ္ဓ၏တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းစဉ်
၈။ တောင်ကိုရီးယားသို့ ဝိပဿနာခရီး
၉။ ကိုရင်လေးတို့ဖတ်ဖို့
၁၀။ ကြည်ညိုဖွယ်ရာ–အရှင်သာရိပုတ္တရာ (ဒုတိယအကြိမ်)
၁၁။ တရားဘယ်လိုရှုမှတ်ရမလဲ (ဒုတိယအကြိမ်)
၁၂။ ဗုဒ္ဓသာသနာကွယ်ချိန်
၁၃။ ဗုဒ္ဓပေးခဲ့တဲ့ယဉ်ကျေးမှုအမွေ (ဒုတိယအကြိမ်)
၁၄။ အတုယူဖွယ်ရာစိတ်ထားများ (ဒုတိယအကြိမ်)
၁၅။ ပန်းလေးတစ်ပွင့်
၁၆။ ကျောင်းသစ်၏အရုဏ်ဦး
၁၇။ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တို့ သိဖို့လိုသည် (ဒုတိယအကြိမ်
၁၈။ ရဟန်းနှင့်စည်းကမ်း
၁၉။ အိတ်ဆောင်ဝိပဿနာ

http://www.dhammadownload.com

ယခု

လက်စွဲဝိပဿနာ(ပထမအကြိမ်)

ဆက်လက်ထုတ်ဝေမည့်

ဆရာတော် သာမဏောကျော်၏ စာအုပ်များ

၁။ မြန်မာတွေအတွက် မြန်မာပရိတ်ကြီး
စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၃၇၉၀၆၀၇

၂။ ဘုရားဂုဏ်တော်နှင့် မဟာစည်ဆရာတော်
စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၃၅၆၀၆၀၇