http://www.dhammadownload.com

ပါရမီ စာပေ

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီးများ၏

ဝိပဿနာရှုနည်းများ

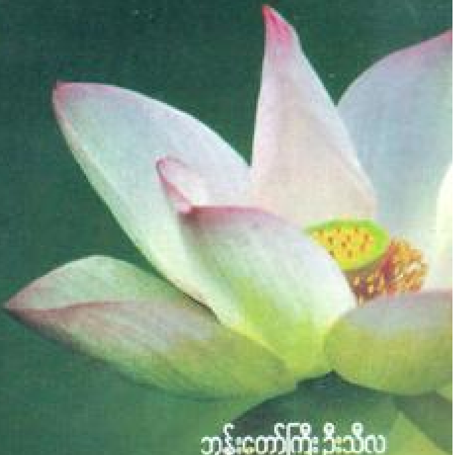
ဒုတိယတွဲ

ကျော်နန္ဒအောင်
စုဆောင်းပူဇော်သည်

2005.GRAPHICDESIGN : KYAW MINN MOUNG

တတိယအကြိမ်

http://www.dhammadownload.com



ဘုန်းတော်ကြီး ဦးသီလ

ပခုက္ကူ အရှေ့တိုက် ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ကန္နီ ရွှေသိမ်တော် တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး

မြည်မြို့ နိဗ္ဗိန္ဒ ဆရာတော်ဘုရားကြီး

သပိတ်အိုင်တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဝန်းသို ခန္တီး ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဇေဘူ ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး

မျောက်တစ်ရာ တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး

... ဆရာတော်ကြီး ၉ ပါး၏ ထေရုပ္ပတ္တိနှင့် ဝိပဿနာရှုနည်းများ

http://www.dhammadownload.com

ကျော်နန္ဒအောင်

ကျေးဇူးတော်ရှင်
ဆရာတော်ကြီးများ၏ဝိပဿနာရှုနည်းများ

(ဒုတိယတွဲ)

ပါရမီ
စာပေ

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်ဆရာတော်ကြီးများ၏ဝိပဿနာရှုနည်းများ(၃)
တတိယအကြိမ်၊ ၂၀၀၆ ခုနှစ် မတ်လ၊ အုပ်ရေ ၁၀၀၀

အဖုံးပန်းချီ ကျော်မင်းမောင်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၂၀၀၉၀၀၆၀၂ နှင့် စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၂၀၃၈၁၀၅၀၆ တို့အရ ဦးကျော်ဦး(၀၃၉၉၀) ပါရမီစာပေ၊ အမှတ် ၂၃၀၊ ၂၉ လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်က ထုတ်ဝေ၍ မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းစာသားကို ဦးအောင်ထက်(၀၈၀၀၃) အောင်ပါရမီ ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၁၂၇၊ အခန်း ၃၊ ၅၂ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်က ပုံနှိပ်သည်။

တန်ဖိုး ၁၂၀၀ ကျပ်

ပါရမီစာပေ
၂၃၀၊ ၂၉ လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်(ဖုန်း ၂၅၃၂၄၆)
၂/၄၊ ကမ္ဘာအေးစေတီတော်မုခ်ဦးစောင်းတန်း၊ ရန်ကုန်
၂၉၅၊ ဈေးအရှေ့လမ်း၊ ထားဝယ်
E-mail paramibk@myanmar.com.mm

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။	ဘုန်းတော်ကြီးဦးသီလ	၅
၂။	ပခုက္ကူအရှေ့တိုက်ဆရာတော်ဘုရားကြီး	၁၇
၃။	ကန္နီရွှေသိမ်တော်တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး	၃၃
၄။	ပြည်မြို့ နိမ္မိန္ဒဆရာတော်ဘုရားကြီး	၈၃
၅။	သပိတ်အိုင်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီး	၁၁၃
၆။	ဝန်းသိုခန္တီးဆရာတော်ဘုရားကြီး	၁၃၃
၇။	ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး	၁၇၇
၈။	ဝေဠုဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီး	၂၁၁
၉။	မျောက်တစ်ရာတောရဆရာတော်ဘုရားကြီး	၂၃၉

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်ဘုန်းတော်ကြီးဦးသီလ၏
ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း(၁၁၉၄ - ၁၂၆၉)

ဘုန်းတော်ကြီး အလောင်းလျာကို ၁၁၉၄ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လဆန်း ၈ရက် သောကြာနေ့ နံနက် ၈ နာရီတွင် အဖ ဦးထွန်းအောင်၊ အမိ ဒေါ်ချို့ တို့မှ ပဲခူးမြို့ မြောက်ဘက် နှစ်မိုင်ခန့်ဝေးသော အထက် ဗိုင်းဂနိုင်းရွာကြီးတွင် ဖွားမြင်တော်မူ သည်။ အမည်မှာ မောင်ရွှေသာ ဖြစ်သည်။

မွေးချင်းတို့မှာ ဒေါ်သူဇာ၊ ဒေါ်အို၊ ဒေါ်လှအောင်၊ ဦးတိုးကျော်ဟု အစဉ် အတိုင်း ဖြစ်ကြလေသည်။ ဘုန်းတော်ကြီးသည် သားအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။

၁၀ နှစ်သားတွင် ပဲခူးအနောက်မြောက် ကျိုက်ဒေးယျုံဘုရားအနီး ကော့ပြင်းရွာ ဘုန်းကြီး ဦးမှုံးထံ ကျောင်းနေ၍ ၁၂ နှစ်တွင် ရှင်ပြုသည်။ ဘွဲ့တော် မှာ ရှင်သီလသာရ ဖြစ်သည်။ ၁၂၁၃ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလတွင် ကျိုက်ဒေယျုံ ဘုရား ကုန်းရှိ သိမ်၌ ပီလခတ်ရွာဘုန်းကြီးကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက် တော်မူသည်။

http://www.dhammadownload.com

နှစ်ဝါရလျှင် ဘုန်းကြီးပုံ (ဘွဲ့ ဦးစန္ဒာလင်္ကာရ) ထံ၌ ငါးဝါရသည့် တိုင်အောင် ပရိယတ္တိ သင်ယူသည်။ ၁၂၁၈ ခု၊ ငါးဝါအရတွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ပုဇွန်တောင် တောင်လုံးပြန် ရွှေကြက်ယက်ဘုန်းကြီး ဦးမေဓာဝီထံ စာသင်သည်။ တစ်ဝါ နေပြီးနောက် ပဲခူးသို့ ပြန်၍ တစ်ရွာတည်းသားဖြစ်သော ကလျာဏီတောရ ဘုန်းကြီးဦးဝဏ္ဏထံ တစ်ဝါနေ၍ စာသင်သည်။

၁၂၂၀ ပြည့်နှစ် ခုနှစ်ဝါအရတွင် အဖော် နှစ်ပါးနှင့်အတူ စစ်ကိုင်းတောင် ဦးအရိယဝံသ ရေငုံတိုက်၌ တစ်ဝါ စာသင်ပြန်သည်။ ထိုမှ မန္တလေးအရှေ့ပြင် စလင်းတိုက်၌ တစ်ဝါနေ၍ စာသင်ယူပြန်သည်။ ရှစ်ဝါကျော် ကိုးဝါရသည် အထိ စာပေ ပရိယတ်ကို သင်ယူခဲ့ပြီးနောက် တောရ ဆောက်တည်လေတော့ သည်။ ရောက်လေရာ တောတောင်တို့၌ ပြောင်းရွှေ့သီတင်းသုံးလျက် စာသင် တိုက်ကြီးများကိုလည်း တစ်ဖက်မှ တည်ထောင်၍ ပရိယတ္တိ သာသနာတော် ကြီးကို ချီးမြှောက်တော်မူလေသည်။ မိမိမှာမူ ရာသက်ပန် အရညဝါသီ တော ပျော် ယောဂီကြီးအဖြစ် သီတင်းသုံးတော်မူခဲ့လေသည်။

၁၂၂၂ ခုနှစ်မှ ၁၂၆၉ ခုနှစ်တိုင်အောင် ၄၇ နှစ်ပတ်လုံး တောဂိုဏ်း သာသနာသန့်ရှင်းအောင် တော၌နေလျက် ပြုပြင်တော်မူလေသည်။

ဘုန်းတော်ကြီး၏ အဆိုအမိန့်သည် နူးညံ့ပြေပြစ်သည်၊ တည်ကြည်၏။ နှလုံးအတွင်း စူးဝင်၏။ ဂိုဏ်းသံဃာတို့သည် မျက်မှောက် မျက်ကွယ် ပိပြား သေဝပ်ကုန်၏။ နေ့လွဲဆေးစား၊ ကွမ်းစား၊ ဆေးသောက်၊ လှည်းစီး၊ ငွေစု၊ ဆေးကု၊ ဗေဒင်ဟော စသော လူတို့နှင့်ရောနှောခြင်းမှ အထူးကင်းကုန်၏၊ စာ မတတ်ဟု ဆိုကုန်၏။

ထိုသူတို့၏စိတ်၌ ပညာရဲရင့် ပွဲလယ်တင့်ဆိုသောအတိုင်း ရပ်ထဲ ရွာထဲ မကြာမကြာတွေ့၍ တရားဟောနိုင် ကျယ်ကျယ်ပြော၍ သွက်သွက် ဆိုနိုင်လျှင် အားရကြပေသည်။ အောက်ပြည်တစ်ခွင်လုံး၌ စာသင်တိုက်များကို ထိုအခါ ရေတွက်ကြည့်လျှင် တောဂိုဏ်း၌သာ အများအပြား ရှိကုန်၏။ စည်ကား ကြီးပွား ကြသော်လည်း ဆွမ်းခံချိန်တွင်သာ ရပ်ရွာ၌မြင်ရသဖြင့် ထင်ရှားခြင်း နည်းပါး ကုန်၏။

တောဂိုဏ်းသံဃာများသည် ကိုယ်နှင့်အသက် မငဲ့ကွက်သောစိတ်ဖြင့် ဝိနည်းကို အလေးပြုကြသည်။ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သိမ်မွေ့ကြသည်၊ ကြွရောက်ရာ

http://www.dhammadownload.com

အရပ်တိုင်းတွင် သပိတ်တစ်လုံး၊ သင်္ကန်းသုံးထည်ဖြင့် ရောင့်ရဲကြကုန်၏။ ဂူရှနစ်ပါးသာ အားထားရာပြု၍ ဗာဟိရ ကိစ္စမှ လွတ်ကင်းအောင် နေကြ၏။ ဂိုဏ်းသံဃာချင်းဖြစ်၍ သိဟောင်းမဟုတ်သော်လည်း လွန်စွာ ကျိုးနွံကြ၏။ ပစ္စည်းလာဘ်စသော ဗာဟိရ ကိစ္စစကား မေးမြန်းပြောဆို ခြင်းငှာ မဝံ့မရဲကြချေ၊ ရှက်ကြောက်ခြင်း များကြကုန်၏။ ဝိနည်းစကား တရားစကားကိုသာ အဆို အမိန့်များကုန်၏။

ဤသို့လျှင် ဘုန်းတော်ကြီးသည် ကုလဒူသန စသော အုတ်အရောရော ကျောက်အရောရောမှာ ဘုရားရှင်သာသနာတော်ကို ဖော်ထုတ်၍ တောထဲသို့ ယူသွားပြီးလျှင် ၄၇ နှစ်ပတ်လုံး ကိုယ်နှင့်အသက်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ တော၌ နေ လျက် ကုဋေကိုးထောင်ကျော် သိက္ခာပုဒ်တို့ဖြင့် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ထွန်းလင်း အောင် ပြုတော်မူလေသည်။ နောင်အရှည်အစဉ်ဆက် တည်စိမ့်သောငှာလည်း အရပ်ရပ်၌ ဝိနည်းစာပြန်ပွဲများ၊ ပရိယတ္တိ စာသင်တိုက်ကြီးများကို အဆက်မပြတ် ရအောင် စီမံတော်မူလေသည်။

ဤသို့ဖြင့် သာသနာတော်တွင် ပရိယတ် ပဋိပတ် အကျိုးများလှသော ဘုန်းတော်ကြီး ဦးသီလသည် ၁၂၆၉ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော် ၄ ရက်၊ တနင်္လာနေ့ နံနက် ၇ နာရီ၊ သက်တော် ၇၅ နှစ်တွင် ဇလွန်မြို့ သုသာန် ကျောင်း၌ သတိသမ္ပဇဉ အပြည့်ဖြင့် ပျံလွန်တော်မူခဲ့လေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ဘုန်းတော်ကြီးဦးသီလ၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဘုန်းတော်ကြီး ဦးသီလ၏ ရှုနည်းအနေဖြင့် အကျယ် တဝင့် ရှာဖွေရာ မတွေ့ရပါ။ ထေရုပ္ပတ္တိအနေဖြင့် အတော် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် တွေ့ရသော်လည်း ရှုနည်းကျင့်နည်း အနေဖြင့် တခမ်း တနား ရေးထားသည်ကို မတွေ့ရပါချေ။ သို့သော် ဆရာတော်ကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိတွင် သံဝေဂယူဖွယ်ရာ ရှုမှတ်ဖွယ်ရာတို့ကို တိုသော်လည်း ထိရောက်မှုရှိသော အဆုံးအမ ဩဝါဒများနှင့် ရှုမှတ်ရန် ဆုံးမမှုကို တွေ့ရပါသည်။

စာရှုသူများအနေဖြင့် စိတ်တွင်ကြိုတင်၍ ခံယူသိရှိထားရမည်မှာ အခြားသော ဝိပဿနာ ရှုနည်းများကဲ့သို့ပင် ဝိပဿနာမရှုမီ၊ မမှတ်မီတွင် ကြိုတင် ပြုဖွယ်ကိစ္စများကို ပြုလုပ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကြိုတင်ပြုဖွယ် ကိစ္စများမှာ–

(၁) သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် နေရာကို ရွေးချယ်ခြင်း၊

(၂) သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် အချိန်ကို ရွေးချယ်ခြင်း၊

(၃) ရတနာသုံးပါးနှင့် ဆရာမိဘတို့အား ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း၊

(၄) သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ သီလ ဆောက်တည်ခြင်း၊

(၅) မေတ္တာပို့ အမျှဝေခြင်း၊

(၆) အာနာပါနာ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းခြင်း၊

(၇) အပြစ်ကြီး အပြစ်ငယ်တို့ကို ခွင့်လွှတ်ရန် တောင်းပန်ခြင်း၊

(၈) သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် ထိုင်နည်းကို ရွေးချယ်ခြင်း၊

ဤ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ၈ မျိုးတို့ကို တစ်ခုစီ ရှင်းလင်း ဖော်ပြပါမည်။

(၁) သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့်နေရာ ရွေးချယ်ခြင်း

မြတ်စွာဘုရားသခင်ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိ

http://www.dhammadownload.com

တော်၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ ပါဠိတော်များ၌ ပါရှိသည့် အတိုင်း ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ရာ အသင့်လျော်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်သော နေရာများမှာ ၁–တောအရပ်၊ ၂–သစ်ပင်ရင်း၊ ၃–ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်၊ ၄–လုံ၍ မှောင်သောနေရာ စသည်များ ဖြစ်ပါသည်။

(၂) သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် အချိန်ကို ရွေးချယ်ခြင်း

အိမ်မှုကိစ္စ ဆောင်ရွက်နေသူများအတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရန် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အချိန်မှာ ညအချိန် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အားလပ်နေသူများအတွက်မူ နေ့အချိန်လည်း ကောင်းပါသည်။ အကောင်းဆုံး အချိန်မှာ နံနက် ၄ နာရီမှ ၆ နာရီ အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအချိန်သည် အခြားသူများ အိပ်ရာမှ မထသေး၍ အသံဗလံများ နည်းပါးသည့် အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ) မရခင် တိတ်ဆိတ်မှ ကောင်းပါသည်။ သမာဓိရလာလျှင် ဆူညံသံများအတွက် အရေးမကြီးတော့ချေ။

(၃) ရတနာသုံးပါးနှင့် ဆရာမိဘတို့အား ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း

ဘုရား တရား သံဃာ ဟု ဆိုအပ်သော ရတနာသုံးပါးနှင့် ဆရာသမားမိဘတို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်များ အတွက် အထွတ် အထိပ် ထားအပ်သည့် ကျေးဇူးရှင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကယ်၍ ရတနာ သုံးပါးနှင့် ဆရာမိဘတို့ အပေါ်၌ မေ့လျော့၍ ကိုယ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှုတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း ပြစ်မှားခဲ့သည်ရှိသော် ယင်း အပြစ်တို့မှ ပပျောက်စေခြင်းငှာ ရှိခိုးကန်တော့ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယင်း အပြစ်များသည် သမထ ဝိပဿနာ အားထုတ်ပွားများမှု အောင်မြင်နိုင်ရေး အတွက် အတားအဆီးများ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထို ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းအမှုသည် သရဏဂုံနှင့်တကွ သီလ မခံယူမီ ဩကာသဆို၍ ရှိခိုး ကန်တော့ရာ၌ ပါဝင်ခဲ့လျှင် သီးခြားရှိခိုး ကန်တော့ရန် မလိုတော့ချေ။

(၄) သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့် တကွ သီလဆောက်တည်ခြင်း

စိတ်တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ) ကို ရရှိရန် အာနာပါန သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို

http://www.dhammadownload.com

ပြုလုပ်ရာ၌ သီလစင်ကြယ်မှုသည် အရေးကြီးဆုံးသော အချက်ဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက် သီလစင်ကြယ်ရန် သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် တကွ သီလဆောက်တည်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ သီလသည် နိဒါန်း၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် ၄ မျိုး ရှိသည့် အနက် မစောင့်ထိန်းလျှင် အပြစ်ရှိသည့် လူ့သီလဟု ဆိုအပ်သော ငါးပါးသီလပင် ဖြစ်ပါသည်။ တတ်နိုင်၍ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလနှင့် ဆယ်ပါး သီလတို့ကို စောင့်ထိန်းလျှင် သာ၍အကျိုးရှိပါသည်။

(၅) မေတ္တာပို့ အမျှဝေခြင်း

သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ သီလ ဆောက်တည်ပြီးနောက် မိမိကိုယ်စောင့်နတ် မိမိကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရန်နေရာတွင် စောင့်ရှောက်ကြသည့်နတ်များနှင့် ၃၁ ဘုံရှိ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား ကျန်းမာချမ်းသာစေရန် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ပြီးနောက် မိမိ၏ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို အမျှပေးဝေရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ အမျှဝေခဲ့လျှင် မိမိ၏ ကိုယ်စောင့်နတ်၊ မိမိ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သည့်နေရာတွင် စောင့်သောနတ်၊ အိမ်စောင့်နတ်၊ ရွာစောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်နတ် စသော အားလုံးသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် တရားထိုင်ခြင်းကို နှောင့်ယှက်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဘေးရန်မှ ကာကွယ်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ နှောင့်ယှက်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း မေတ္တာနှင့် အမျှပေးဝေမှု၏ အကျိုးဆက်ကို ခံယူရ၍ မိမိကို စောင့်ရှောက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားသခင် လက်ထက်တော်၌ ရဟန်းအချို့သည် မြတ်စွာဘုရားသခင်ထံတော်မှ တရားများကို ခံယူ၍ သစ်ပင်ရင်းများ၌ သွားရောက်အားထုတ်ရာ သစ်ပင်ကိုစောင့်သော နတ်များက နှောင့်ယှက်သဖြင့် ထိတ်လန့်ပြီး ဘုရားသခင်ထံ ပြန်လည် လျှောက်ထားကြသည်။ မြတ်စွာဘုရားသခင်က မေတ္တာပို့ပြီးမှ တရားအားထုတ်ရန် ညွှန်ကြားသဖြင့် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း မေတ္တာပို့ပြီး တရားအားထုတ်မှ တရားများကို ကောင်းမွန်စွာ ရရှိကြတော့သည်။

(၆) အာနာပါနသမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဘုရားထံတောင်းခြင်း

မေတ္တာပို့ အမျှဝေပြီးနောက် မြတ်စွာဘုရားသခင်ထံ အာနာပါန သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို တောင်းရမည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း တောင်းရာ၌ မြန်မာစကားဖြင့် ဖြစ်စေ၊

http://www.dhammadownload.com

ပါဠိစကားဖြင့်ဖြစ်စေ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ တစ်ခုခုဖြင့် တောင်းခံလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာစကားဖြင့် ဘုရားထံတောင်းခံခြင်း

အရှင်မြတ်ဘုရား တပည့်တော်သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ပါရခြင်း အကျိုးငှာ အာနပါနသမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို တောင်းခံပါ၏။ တပည့်တော်အား သနားသဖြင့် ပေးတော်မူပါဘုရား။

ပါဠိစကားဖြင့် ဘုရားထံတောင်းခံခြင်း

အဟံဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ အာနာပါနသမထ ကမ္မဋ္ဌာနံ ယာစာမိ။ ဒေထ မေဘန္တေ တံကမ္မဋ္ဌာနံ အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယ။

ဒုတိယမ္ပိ၊ အဟံ ဘန္တေ .... ဥပါဒါယ။

တတိယမ္ပိ၊ အဟံ ဘန္တေ .... ဥပါဒါယ။

အနက်။ ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား။ အဟံ၊ တပည့်တော်သည်။ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ။ မောစနတ္ထာယ၊ ထွက်မြောက်ပါရခြင်း အကျိုးငှာ။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာနံ၊ အာနာပါန သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို။ ယာစာမိ၊ တောင်းခံပါ၏။ ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား။ အနုကမ္ပံ၊ အစဉ်သနားခြင်းကို။ ဥပါဒါယ၊ အကြောင်းပြု၍။ မေ၊ တပည့်တော်အား။ တံ ကမ္မဋ္ဌာနံ၊ ထိုကမ္မ ဋ္ဌာန်းကို။ ဒေထ၊ ပေးသနားတော်မူပါဘုရား။

ဒုတိယမ္ပိ၊ နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း။ ဒေထ၊ ပေးသနားတော်မူပါ ဘုရား။

တတိယမ္ပိ၊ သုံးကြိမ်မြောက်လည်း။ ဒေထ၊ ပေးသနားတော်မူပါ ဘုရား။

(၇) အပြစ်ကြီး၊ အပြစ်ငယ်တို့ကို ခွင့်လွှတ်ရန် တောင်းပန်ခြင်း

အစမထင် သံသရာအတွင်းတွင် ကျင်လည်ခဲ့ရာ၌ မပြစ်မှားသင့်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ပြစ်မှားမိခဲ့သည်ရှိသော် ယင်းအပြစ်များမှ ချမ်းသာပေးရန် ရိုသေစွာ ရှိခိုးတောင်းပန်ရမည်။ ယင်းအပြစ်များသည် မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်၏ အတားအဆီး အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကို ပြစ်မှား ကျူးလွန်သူများ ရှိလျှင်လည်း ခွင့်လွှတ်ကြောင်း ပြောဆိုရမည်။

http://www.dhammadownload.com

(၈) သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် ထိုင်နည်းကို ရွေးချယ်ခြင်း

အာနာပါနာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကိုထိုင်ရာ၌ ယောဂျားယောဂီဖြစ်လျှင် မဟာသတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော် လာသည့်အတိုင်း မဟာပလ္လင်ခွေထိုင်နည်းကို ထိုင်ရမည်။ မဟာပလ္လင်ခွေထိုင်နည်းဆိုသည်မှာ ဘယ်ဘက်ခြေကို အောက်ကထား၊ ညာဘက်ခြေကို အပေါ်ကထား၍ အထက်ပိုင်းကို အလိုက်သင့် ဖြောင့်မတ်စွာ ထားရမည်။ တင်ပျဉ်ခွေထက်တွင် ဘယ်လက်ကို အောက်ကထား၊ ညာလက်ကို အပေါ်ကတင်ကာ လက်မချင်းထိ၍ မျက်လွှာချပြီး ထိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ သို့ရာတွင် ကြာမြင့်စွာနေထိုင်နိုင်အောင် ခြေသလုံးချင်း မထပ်ဘဲ အလိုက်သင့် ထိုင်ကောင်းသလို ထိုင်နိုင်ပါသည်။ ထိုင်သောအခါ တောင့်၍မထိုင်ပါနှင့်၊ အားမစိုက်ပါနှင့်၊ စိတ်ကို တင်းမထားပါနှင့်၊ မိန်းမယောဂီဖြစ်လျှင် မိထွေးတော် ဂေါတမီစသည်တို့ထိုင်သော အဒ္ဓပလ္လင်ခွေ ထိုင်ခြင်းကို ထိုင်ရမည်၊ အဒ္ဓပလ္လင်ခွေ ထိုင်နည်းဆိုသည်မှာ ယခုကာလ အမျိုးသမီးများ ကြို့ကြို့ ပုဆစ်တုပ်ထိုင်သကဲ့သို့ ထိုင်နည်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အောက်ဖော်ပြပါ လိုရင်း၊ တိုရှင်း တရားတော်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံကြရန် ဖြစ်ပါသည်။

နိဗ္ဗာန်လိုချင်လျှင် လေးပိုင်း ပိုင်းပုံအကြောင်း

၁၂၆၉ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လ၊ နွေရာသီတွင် ဓနုဖြူမြို့ ယာယီတဲကျောင်း၌ မင်းကတော်ကြီး တစ်ဦးနှင့် မင်္ဂလာမုန်ကျောင်းအမ ဒေါ်သန်း (ထိုအခါ အသက် ၁၇ နှစ်) တို့ အမှုးပြု၍ တရားဟောကြားသည်မှာ–

နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်လျှင် အလိုလိုတော့ မရောက်ဘူး။ အလုပ်လုပ်ရမယ်။ လုပ်ရမှာက တခြားမှာ မရှိဘူး။ မိမိကိုယ်ထဲမှာပဲ ရှိတယ်။ မိမိကိုယ်ကို လေးပိုင်း ပိုင်းထားရမယ်။ စိတ်ကူးဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းထားဖို့ကိုပြောတာ။ လေးပိုင်း ပိုင်းပြီးမှ တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ သဘောပေါက်အောင် ရှုရမယ်။

မိမိကိုယ်ကို (၁) ဦးခေါင်း တစ်ပိုင်း၊
(၂) ကိုယ်ကြီးက တစ်ပိုင်း၊
(၃) လက်က တစ်ပိုင်း၊
(၄) ခြေက တစ်ပိုင်း၊

http://www.dhammadownload.com

ဒါကို ပိုင်းရမယ်။ ရှေ့ဦးစွာ ဦးခေါင်းပိုင်းပို ဉာဏ်စိုက်ကြည့်ပါ။ လည်ပင်း အထက် ဦးခေါင်းထဲမှာ ဘာတွေရှိသလဲ။ ဦးနှောက်ရှိတယ်။ ဦးခေါင်းခွံကြီး ရှိတယ်။ ဆံပင်တွေ ရှိတယ်။ အကြောတွေ ရှိတယ်။ မျက်ဝတ်တို့၊ နှပ်တို့၊ နဖာချေးတို့လည်း ရှိတယ်။ နှစ်သက်စရာ မြတ်နိုးစရာ ဘာများ ရှိသလဲ။ အသေးစိတ် ထပ်ကြည့်ရင် ဦးခေါင်းထဲမှာ ပိုးမျိုး ၈၀ အပါအဝင် ပိုးတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ ဒီပိုးကောင်တွေဟာ ဦးခေါင်းထဲမှာပဲ မွေးဖွားကြတယ်။ ဦးခေါင်းထဲမှာ မွေးဖွားကြ၊ ဦးခေါင်းထဲမှာပဲ ပေါင်းသင်း နေထိုင်ကြတယ်။ ဦးခေါင်းထဲမှာပဲ နာကြသေကြတယ်။ ဦးခေါင်းကြီးဟာ သူတို့ရဲ့ မွေးဖွားရာ ပျော်မြူးရာ နေရာ သားဖွားရုံ ဆေးရုံ သုသာန် သင်္ချိုင်းကြီးပေါ့။

လူတွေကသာ ငါ့ခေါင်း ငါ့ခေါင်းလို့ထင်ပြီး ခင်မင်တွယ်တာ လှပအောင် တန်ဆာဆင်နေကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ပိုးမျိုး ၈၀ တို့၏ သားဖွားရုံကြီး၊ ဆေးရုံကြီး၊ သင်္ချိုင်းကြီးပါကလား။ အဲဒီလို သဘောပေါက်ရမယ်။ သဘောပေါက်လာတဲ့အခါ ဦးခေါင်းကို ခင်မင် တွယ်တာတဲ့ တဏှာ၊ ငါ့ဦးခေါင်းပဲလို့ ခင်မင်ယူမှားတဲ့ဒိဋ္ဌိ၊ ဦးခေါင်းကို အားထားပြီး ကြွားချင်မော်ချင်တဲ့မာန၊ အဲဒီတရားဆိုးတွေ အားနည်းသွားလိမ့်မယ်။

နောက် ကိုယ်အပိုင်းကိုလည်း ဆင်ခြင်ရဦးမယ်။ ကိုယ်ထဲမှာ အရိုး၊ အသား၊ အကြော၊ အဆုတ်၊ အသည်း၊ နှလုံး၊ အဖျင်း (သရက်ရွက်)၊ အူမကြီး၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ ဆီကြည်၊ အဆီခဲ၊ သလိပ်၊ ကျင်ငယ်၊ ဒီအပိုင်းမှာ ပိုးမျိုး ၈၀ တို့ အလွန် ပျော်ကြတယ်။ နေရာကလည်း ကျယ်ဝန်းတယ်။ အစားအသောက်တွေကလည်း ပြည့်စုံတယ်။ ပိုးမျိုး ၈၀ တို့ရဲ့ ရေကြည်ရာ မြက်နုရာပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ် ဒီအပိုင်းကို လူတွေက အလွန်အထင်ကြီးကြတယ်။ ငါ အားရှိတယ်၊ ဉာဏ်ရှိတယ်၊ လှပပြည့်ဖြိုးတယ်ဆိုပြီး အဝတ်ကောင်း အမျိုးမျိုးနှင့် အဖိုးတန် ရတနာတွေ ဆွဲကြ ဆင်ကြတယ်။ အမှန်မှာတော့ ပိုးမျိုး ၈၀ တို့ရဲ့ သင်္ချိုင်းကြီးကို တန်ဆာ ဆင်နေကြတာပဲ။ ဒါကို သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

နောက် လက်အပိုင်း ခြေအပိုင်းတို့ကို ဆက်ဟောလေ၏။

တစ်ဖန်ဆက်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာ ၈၀ သော ပိုးမျိုးတွေ နေထိုင်ကြတယ်။ သေဆုံး ပျက်စီးကြတယ်။ ပိုးမျိုး ၈၀ တို့ရဲ့ အလောင်းကောင်များကို

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခြားနေရာမှာ သင်္ဂြိုဟ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီခေါင်း၊ ကိုယ်၊ လက်၊ ခြေထောက် ထဲမှာပဲ သင်္ဂြိုဟ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ သင်္ချိုင်းကြီးပေါ့။ ဘယ်မှာလဲ နှစ်သက်စရာ၊ မြတ်နိုးစရာ။ ခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အပိုင်းကြီး ၄ ပိုင်းစလုံးကို ခြုံကြည့်လိုက်ရင် ငါ့ကိုယ်လို့ ဆိုစရာ ရှိသေးရဲ့လား။ သူတစ်ပါး ခန္ဓာကိုယ်များလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဒီလို ကောင်းကောင်းမြင်လျှင် နိဗ္ဗာန်သွားဖို့လမ်းစ ရောက်ပြီ။ နေ့တိုင်း ဒီ သင်္ချိုင်း ကြီးကို အဖိုးတန်ပစ္စည်းများနှင့် တန်ဆာဆင်နေကြတာပဲ။ ဒီလို သဘောပေါက် တော့ မိမိကိုယ်ကို နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာ၊ သူတစ်ပါးကိုယ်ကို နှစ်သက် တွယ်တာတဲ့ တဏှာတွေဟာ အားနည်းသွားနိုင်တယ်။ တဏှာအားနည်းဖို့ အရေးကြီးတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆို တာ တဏှာကင်းရာ ချုပ်ရာပဲ။

အဲဒီလို သဘောမိအောင် ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်းဟာ မဂ္ဂင်ဖြစ်တယ်။ မဂ္ဂင် ဆို တာ နိဗ္ဗာန်သွားရာလမ်းလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီအတိုင်း ဆက်ပြီး ပွားများပေတော့။ တစ်စတစ်စ ဉာဏ်ရင့်ပြီး အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတွေလည်း ထင်မြင်လာ လိမ့်မယ်။ မပြတ်မလပ်ကြိုးစားသွားလျှင် သာသနာတော်ကိုလည်း အထူး ကြည်ညို လာလိမ့်မယ်။ နိဗ္ဗာန်သို့လည်း ဧကန်မျက်မှောက် ပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အထွေထွေ ဩဝါဒများ

သူ့အသက် မသတ်နှင့်၊ သူ့ဥစ္စာ မခိုးနှင့်၊ သန်းဥ မတုပ်နှင့် ငရဲကြီးသည်၊ သရက်စိုက်မှ အချိုသီးသည်။ တမာစိုက်လျှင် အခါးသီးသည်။ ရတနာ သုံးပါး ကို အစစ်အမှန်ဟု ယုံကြည်ကြ။ ဤအနေမျှ ဟောပြီးလျှင် သွားကြ၊ သွားကြဟု မိန့်ဆိုလေ့ ရှိသည်။ တရားနာရသူတို့ကား တစ်သက်လုံး မမေ့နိုင်ကြ။ သန်းဥ မတုပ်နှင့်ကိုပင် နှစ်သက်စွာ ထိတ်လန့်ကုန်၏။ တစ်ခါတစ်ရံကား ရူပက္ခန္ဓာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ စသည်ဖြင့် ခန္ဓာငါးပါး၊ ဝိပဿနာထင်ပုံမျှလောက် ချပေး လေသည်။ သုံးဝါခန့် အတူနေဖူးသော မထေရ်တစ်ပါး အဆိုကား 'ဘုန်းတော် ကြီး အမြဲလက်သုံး နှလုံးသွင်း တရားသည် ငါတို့သိသော နည်းနှင့်မကွာလှ၊ မဆုတ်မနစ် စွန့်စားခြင်းနှင့် ဖြောင့်စင်းခြင်းမျှသာ ကွာသည်' ဟူ၏။

ဘယ်သူမှ မဟောသောတရား

၆၇ ခု၊ ပြာသိုလ ရွှေကျင်မြို့ တောင်ဘက် တံခွန်တိုင်ကျောင်း သိမ်

http://www.dhammadownload.com

သမုတ်သောအခါ တောင်ပေါ်မှ ကရင်ငါးယောက် ဘုန်းတော်ကြီးထံ ကန်တော့ပွဲ ငါးပွဲဖြင့် အဖူးအမြော် ရောက်လာ၏။ တောင်ပေါ်၌ မင်းတို့ ကရင်တွေ ချမ်းသာသူ ပေါကြသလား၊ (မပေါပါ၊ ဆင်းရဲသူက သာ၍ များပါသည်။) ရေမိုးများကော ပြည့်စုံရဲ့လား။ (ပြည့်စုံပါသည်။ ကောင်းလည်း ကောင်းပါသည်။) ရေကောင်းပါလျှင် ဆင်းရဲတဲကလူတွေ ပိုက်ဆံမကုန်ဘဲ ကုသိုလ်ရအောင် ရေတစ်ခွက် နှစ်ခွက် ဘုရားကို နေ့တိုင်းလှူကြ။ ပန်းပွင့် မရသောအခါ သစ်ခက်ညွန့် ကလေး ချိုးလှူကြ။ ဖယောင်းတိုင် မဝယ်နိုင် သောအခါ ကောက်ရိုးမီးထည့်၍ ဘုရားကို ပူဇော်ကြဟု မိန့်တော်မူ၏။ ကရင်တို့မှာ ဤတရားမျိုးကို တစ်ပါးသော ပုဂ္ဂိုလ်များဟောတာ တစ်ခါမျှ မကြားရစဖူးဟု အလွန်ဝမ်း မြောက်ကုန်သတတ်။

လန့်လိုက်လေကွယ် ဘိုးအင်ရယ်

ညောင်လေးပင်မြို့၌ ရှေ့နေ ဦးတိုးကြီး ပြောပြဖူးသည်မှာ ရွှေကျင်မြို့၌နေစဉ်က ငါတို့ ခြောက်အိမ်ကို စူဠဂဏ္ဍိတွေဟု အများခေါ်ကြ၏။ ငါတို့ကလည်း ဘုန်းကြီးတိုင်းကို ရှိမခိုး။ အပြစ်မတွေ့လျှင်လည်း ကဲ့ရဲ့မိကြ၏။ တစ်နေ့သ၌ ဘုန်းတော်ကြီး မကြားတန်ဟု ဆွမ်းစားကျောင်းတွင် အလဇ္ဇီ ဒုဿီလအပြစ်တွေကို စု၍ ပြောနေကြစဉ် ဘုန်းတော်ကြီးက အနီးသို့ ခေါ်၍ ဟဲ့ ငတိုး၊ ရှင်ဘုရင်တစ်ဦးမှာ သားတော်နှစ်ပါးရှိသည်။ အကြီးက တရားရှိ သူတော်ကောင်း၊ ချစ်ခင်သူပေါများသည်။ အငယ်ကား တရားမဲ့ သူယုတ်မာ မျက်မုန်းကျိုးသူ ပေါများသည်။ ထိုသူယုတ်မာကလေးကို လက်ဖြင့် သွားပုတ်လျှင်ကော ဘယ်လိုဖြစ်မည်ထင်သလဲဟု မေး၏။ (လက်ဖြတ်ခံရပါလိမ့်မည်ဘုရား) ဟု အားရပါးရ ဖြေလိုက်မိ၏။ ခြေဖြင့်ကန်လျှင်ကော (ခြေဖြတ်ခံရပါလိမ့်မည်ဘုရား။) ဆဲရေးတိုင်းထွာလျှင်ကော (အာဟက်ခံရပါလိမ့်မည်ဘုရား။) ဘာဖြစ်လို့လဲဟဲ့ (ရှင်ဘုရင့် သားတော်မို့ပါဘုရား။) အေး သည်လိုသိလျှင် တော်ပြီ၊ ဘုရားရှင် သားတွေ အပေါ်လည်း နင် သတိထားတတ်ရောပေါ့ဟု မိန့်တော်မူသကွဲ့။ လန့်လိုက်လေကွယ် မောင်ဘိုးအင်ရယ်ဟု ဦးတိုးကြီး ပြောပြသတတ်။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်ပခုက္ကူမြို့အရှေ့တိုက်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း(၁၂၃၉ - ၁၃၂၀)

ဆရာတော် လောင်းလျာကို မြင်းခြံခရိုင် သေယောက်စီရင်စု၊ ဇီးတောရွာတွင် အဘ ဦးပိန်ကျော်၊ အမိ ဒေါ်သောင်းတို့မှ ၁၂၃၉ ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၅ ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ဖွားမြင်တော်မူသည်။ ၁၀ နှစ်သား အရွယ်တွင် ရွှေမြင်တင်ကျောင်းတိုက် ဆရာတော် ဦးစန္ဒိမာထံတွင် စတင်၍ ပညာသင် ကြားသည်။ ၁၂ နှစ်သားအရွယ်တွင် ရှင်သာမဏေဖြစ်သည်။ ဘွဲ့တော်မှာ အရှင်ဇဝန ဖြစ်သည်။ အသက် ၁၉ နှစ် ၃ လတွင် ရွှေမြင်တင်ကျောင်း ဆရာတော်ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ မြင့်မြတ်သော ရဟန်းဘဝသို့ ရောက်ရှိသည်။

ရဟန်း ၂ ဝါအရတွင် ပခုက္ကူ ရေစကြို ဆရာတော်ဘုရားကြီး အရှင်ဂန္ထသာရထံ ရောက်ရှိ၍ ပညာသင်ယူသည်။ ရဟန်း ၃ ဝါမှ ၈ ဝါ အထိ မန္တလေးမြို့ ဘုရားကြီးတိုက်၊ အရှေ့ပြင် ခင်မကန်တိုက်၊ အနောက်ပြင် မိုးကောင်းတိုက်တို့၌

http://www.dhammadownload.com

နေ့ဝါ, ညဝါများ သင်ယူသည်။ ၈ ဝါမှ ၂၃ ဝါ အထိ မဟာဝိသုတာရာမကြီး၌ ၁၅ နှစ်တိုင်တိုင် သီတင်းသုံးတော်မူ၍ စာပေပို့ချတော်မူသည်။ ၂၃ ဝါအရတွင် မဟာဝိဇယာရာမတိုက်ကြီးကို တည်ထောင်၍ ပိဋကတ်သုံးဖြာကို ပါဠိ, အဋ္ဌကထာ, ဋီကာ တွဲဖက်၍ ပို့ချတော်မူသည်။

ဆရာတော်သည် ဝိနည်း ပါဠိတော် ၅ ကျမ်း၊ နိဿယ, သံယုတ် ပါဠိတော် ၅ ကျမ်း၊ နိဿယ, ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာနိဿယ၊ ပဋ္ဌာနဝဏ္ဏ ဝိသောဓနီနိဿယ စသည့် ကျမ်းပေါင်း ၃၁ ကျမ်း ပြုစုခဲ့ကြောင်း ကိုယ်တိုင်ရေး ထေရုပ္ပတ္တိ၌ ဖော်ပြထားခဲ့ပါသည်။

နိုင်ငံတော်အစိုးရက ၁၂၉၀ ပြည့်နှစ်တွင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတဘွဲ့တံဆိပ်တော်၊ ၁၃၁၈ ခုနှစ်တွင် အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု ဘွဲ့တံဆိပ်တော်တို့ကို ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာပွဲကြီးတွင် သံဃနာယက၊ ဩဝါဒါစရိယတာဝန်တို့ကို ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး သက်တော် ၈၂ နှစ်၊ ဝါတော် ၆၃ ဝါအရ ၁၃၂၀ ပြည့်နှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် ၇ ရက်နေ့တွင် ဘဝနတ်ကျောင်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းတော်မူခဲ့ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ပခုက္ကူမြို့အရှေ့တိုက်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာအတိုင်း အခြေကြီးကြီးနှင့် အကျယ်ကြီးရေးထားပါလျှင် တော်တော်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ဖြစ်မည် မထင်။

ရက်ရှည် ဉပုသ်စောင့်ထွက်နိုင်မှ၊ ခွင့်လ–ရက်တည်းကျမှ၊ ပင်စင်ရမှ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်တော့မလိုလို။

ရွာကျောင်း ဘုန်းကြီးများလည်း အရည၀ါသီ ဇေကစာရီ နေထိုင်နိုင်မှ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တော့မလိုလိုနှင့်–

ကမ္မဋ္ဌာန်း မထိုင်ဖြစ်ဘဲ နေလိမ့်မည်ထင်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ဘယ်မှာပဲနေနေ၊ ဘယ်အလုပ်ကိုပဲလုပ်လုပ်၊ အိမ်မှာနေတုန်း၊ ရွာကျောင်းမှာနေတုန်း၊ နေ့စဉ် ဝတ်ထား၍ တစ်နေ့လျှင် တစ်နာရီ နှစ်နာရီ လောက် ရဟန်း, ရှင်, လူ မည်သူမဆို အောက်ပါကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နည်းဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ကြပါ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပုံ

မိမိတို့အိမ်မှာ၊ ရွာကျောင်းမှာ၊ တောကျောင်းမှာ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာဌာန၌ တိတ်ဆိတ်သောအခါ အေးဆေးစွာနေ၍ ရဟန်းများမှာ ရှေးဦးစွာ ရှိခိုးပါ။ လူမှာ ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပါ။

ပြီးလျှင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဤဆောင်းပါး နောက်ဘက်မှာ ပါသည့် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပုတီးစိပ်နည်းအတိုင်း ၁၀ မိနစ်လောက် စီးဖြန်းပါ။

http://www.dhammadownload.com

ပြီးလျှင် မိမိရသော မေတ္တာပို့အတိုင်း ၁၀ မိနစ်လောက် မေတ္တာပို့ပါ။ မေတ္တာပို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းပါ။

ပြီးလျှင် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို ၁၀–မိနစ်လောက် စီးဖြန်းပါ။

စီးဖြန်းပုံမှာ– "ဥဒ္ဓုမာတကံ–ဖူးဖူးရောင်ပုပ် စက်ဆုပ်ဖွယ်သော သူသေကောင်"ဟု သူသေကောင် အာရုံပြု၍ အဖန်တလဲလဲ စီးဖြန်းခြင်း, ဒွါရ ၉ ပေါက်က ယိုစီးကျသမျှ ရွံစရာတွေ၊ မစင်အိုး စက္ကူပုတ်ထားသကဲ့သို့ အတွင်းတစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရွံစရာ မတင့်မတယ် ရွံစဖွယ်တွေ"ဟု လူရှင်၏ ကိုယ်ကိုလည်း စီးဖြန်းပါ။

ပြီးလျှင် မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ၁၀ မိနစ်လောက် စီးဖြန်းပါ။

စီးဖြန်းပုံမှာ– "မရဏံ ဘဝိဿတိ။ မရဏံ၊ သေခြင်းသည်။ ဘဝိဿတိ၊ မချွတ်ဖြစ်ရလိမ့်လတ္တံ့။ မရဏံ၊ သေရချိမ့်မည်–သေရချိမ့်မည်"ဟု စီးဖြန်းပါ။

ဆိုခဲ့ပြီးသော ဗုဒ္ဓါနုဿတိ, မေတ္တာ, အသုဘ, မရဏာနုဿတိ ဤလေးပါးကို "စတုရာရက္ခတရားလေးပါး"ဟု ခေါ်သည်။

ပြီးလျှင် "ကာမဂုဏ်၏ အပြစ်ကို=ကာမာဒီနဝ"ခေါ်သည်။ ၎င်း ကာမာဒီနဝကို ၁၀–မိနစ်လောက် ဆင်ခြင်ပါ။

ဆင်ခြင်ပုံမှာ– အပ္ပဿာဒါကာမာ၊ ဗဟုဒုက္ခာ ဗဟုပါယာသာ၊ အာဒီနဝေါ ဧတ္ထ ဘိယျော။

ကာမာ၊ ငါးဖြာအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့သည်။ အပ္ပဿာဒါ၊ သာယာအပ်သော ချမ်းသာသုခ အနည်းငယ်မျှသာ ရှိ၏။ ဗဟုဒုက္ခာ၊ ဒုက္ခတွေက အဆ အရာ, အဆအထောင် သာလွန်များပြားလှကုန်၏။ ဗဟုပါယာသာ၊ သက်ကြီး ရှိုက်တငင် ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်းတွေက အဆအရာ, အဆ အထောင် သာလွန် များပြားလှကုန်၏။ ဧတ္ထ၊ ဤကာမဂုဏ်၌။ အာဒီနဝေါ၊ အပြစ်သည်။ ဘိယျော၊ များပြားလှချေ၏– စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်ပါ။

ပြီးလျှင် "ကာမဂုဏ်မှ ထွက်မြောက်၍ ရရှိသော အကျိုးအာနိသင်ကို =နေက္ခမ္မာနိသံသ"ခေါ်သည်။ ၎င်းနေက္ခမ္မာနိသံသကို ၁၀ မိနစ်လောက် ဆင်ခြင်ပါ။

ဆင်ခြင်ပုံမှာ– သုခါ ဝိရာဂတာ လောကေ၊ ကာမာနံ သမတိက္ကမော။

လောကေ၊ လောက၌။ ဝိရာဂတာ၊ ကာမဂုဏ်၌ မပျော်ပိုက်ခြင်း, ရာဂကင်းခြင်းသည်။ သုခါ၊ ချမ်းသာလှပေ၏။ ကာမာနံ၊ ကာမဂုဏ်တို့ကို။

http://www.dhammadownload.com

သမတိက္ကမော၊ လွန်မြောက်ခြင်းသည်။ သုခေါ၊ ချမ်းသာလှပေ၏–ဟု ဆင်ခြင်ပါ။

ပြီးလျှင်–

(က) စိတ်က ထူထောင်၍ သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကို ပင့်ပါ။

(ခ) မိမိ၏ ဦးခေါင်းကို ပလ္လင်တော်အမှတ်ဖြင့် လှူဒါန်းပါ။

(ဂ) ဘဝများစွာ သံသရာက မိုက်ချင်တိုင်း မိုက်၊ ရိုင်းချင်တိုင်း ရိုင်း၍နေသော တပည့်တော်၏ စိတ်မိုက်, စိတ်ရိုင်းကြီးကို ဆုံးမတော်မူပါ ဘုရားဟု လျှောက်ပါ။

(ဃ) ပြီးလျှင် တစ်နာရီ(သို့)နှစ်နာရီအတွင်း "ငါ၏စိတ်သည် အခြားသို့ မထွက်–မသွားစေရ"ဟု စိတ်ကို ဆောက်တည် ဓိဋ္ဌာန်ထားလိုက်ပါ။

ဤ က, ခ, ဂ, ဃ အချက်များမှာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ မလာပါ။ သင့်လျော်၏ဟု ဖြည့်စွက်လိုက်သော အစီအစဉ်မျှသာတည်းဟု မှတ်။

ပြီးလျှင် ခန္ဓာငါးပါး ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းပါ။

စီးဖြန်းပုံမှာ–နောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ခန္ဓာငါးပါး ပုတီးစိပ်နည်းအတိုင်း စီးဖြန်းပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပါ။ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီလောက်ရှိတော့ တော်ချင်တော်ပါ။

ရွှေအိုး, ငွေအိုးကြီးများကို ကောက်၍ရဘိသကဲ့သို့ ပီတိ–သောမနဿ မြောက်မြားစွာ အားရနှစ်သက်ရွှင်လန်း, ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဤကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်နည်း စီးဖြန်းနည်းအတိုင်း စီးဖြန်းပါ။

တစ်နေ့ တစ်နေ့လျှင် ခြောက်သိန်းကုန် ခြောက်သိန်းကုန် လှူဒါန်း၍နေသော ဘုရားလောင်း ရှင်ဘုရင်များ၏ အလှူကြီးထက် အထက်တန်း ကျသည်။ သာသနာပ စျာန်အဘိညာဉ်ရ ရသေ့တို့ထက် အထက်တန်းကျသည်။ ဒိဋ္ဌဓမ္မ ကာယသုခ, စိတ္တသုခ အကျိုးရသည်။ ယခုဘဝ မဂ်, ဖိုလ်ကို ရနိုင်၏။ ယခုဘဝ မဂ်, ဖိုလ် မရလျှင် သေသော် သုဂတိဘဝ ဧကန်ရ၏။

ပုတီးစိပ်နည်းများ

သီတင်းနေ့မှတစ်ပါး အခြားသော နေ့များ၌ ကိုယ့်ကျောင်းမှာ ကိုယ်စုဝေး၍ ဘုရားဝတ်တက်ကြရ၏။ သီတင်းနေ့တိုင်း ကျောင်းကြီးမှာ တစ်တိုက်လုံး

http://www.dhammadownload.com

စုဝေး၍ ဘုရားဝတ်တက်ကြ၏။ ဝတ်တက်ကြပြီးနောက် နေရေး-ထိုင်ရေး၊ တိုက်ရေး-တာရေး ရှိသမျှ ပြောဆိုဆုံးမ ဩဝါဒဖြင့် တရားဓမ္မ နည်းလမ်းပြတော်မူကြခြင်းသည် တိုက်ကြီး-တာကြီး၊ အကြီး အချုပ် ဥက္ကဋ္ဌ ပြုလုပ်တော်မူကြသော ရှေးရှေးသော ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဓမ္မတာတော်ကြီးပေတည်း။

ငှင်း ရှေးရှေးသော ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့၏ နည်းလမ်း စည်းကမ်း အတိုင်း ပခုက္ကူမြို့၊ အရှေ့တိုက် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်လည်း ဝါတွင်း-ဝါပ သီတင်းနေ့ ညတိုင်း တစ်တိုက်လုံး ဝတ်တက်, ဝတ်ကပ်ကြပြီးနောက် တပည့်တပန်း ရဟန်းသံဃာတော်တို့ကို ပဆာနထား၍ တရားဓမ္မ ဩဝါဒဖြင့် ဆုံးမပေးတော်မူသည်။

ထိုအခါ လူဒါယကာ, ဒါယိကာမတို့လည်း တရားနာ လာရောက်ကြ၍ ရဟန်း, ရှင်, လူ ပြည်သူတို့အား လွန်စွာ ကျေးဇူးများလှပေကြောင်း။

ငှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်များ အနက် ပုတီးစိပ်နည်းများကို အကျဉ်းအားဖြင့် ဖော်ပြ ရေးသားပေအံ့။

ရဟန်းတို့မှာ ပဋိသင်္ခါယောနိသော-အစရှိသော မဟာပစ္စဝေက္ခဏာကို စ၍ စိပ်ပြီးလျှင် သရဏဂုံ ပုတီးစိပ်နည်း စသည်စိပ်။ လူတို့မှာ သရဏဂုံ ပုတီး စိပ်နည်းက စ၍စိပ်။

(၁) အထက်စဉ်ကူးစားမင်းလက်ထက် မန်လည်သာသနာပိုင် ဆရာတော် ဘုရားကြီးကား ပဋိသင်္ခါယောနိသော စသော ပါဠိပုဒ်, ပါဌ်ကို ရွတ်တော်မမူ၊ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုသာ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းတော်မူသည်။

(၂) အနက်အဓိပ္ပာယ်မထင် ပါဠိသက်သက် ဆင်ခြင်လျှင် ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်ခြင်းကိစ္စ မပြီးသေးဟု အချို့ဆရာတော်ကြီးများ ဆုံးဖြတ်တော် မူကြကုန်၏။

(၃) ပဥ္စင်းခံရာ ဥတ်ကမ္မဝါ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မသိသော်လည်း ရဟန်းဖြစ် သကဲ့သို့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို မသိသော်လည်း ပါဠိဖြင့် ဆင်ခြင်လျှင် ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်ခြင်းကိစ္စ ပြီး၏။ **(ပထမဆင်တဲဆရာတော်ဘုရား ကြီး၏ ဝါဒ။)**

(၄) ပါဠိကို ဆင်ခြင်ရုံမျှဖြင့်, အနက်ကို ဆင်ခြင်ရုံဖြင့်, အဓိပ္ပာယ်ကို ဆင်ခြင် ရုံဖြင့် ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်ခြင်းကိစ္စ မပြီးသေး။ ပစ္စည်း လေးပါး၌

http://www.dhammadownload.com

ငြိတွယ်သော တဏှာပါးအောင် တဒင်္ဂအားဖြင့် ပယ်နိုင်အောင် အနက် အဓိပ္ပာယ် ထင်ထင်မြင်မြင် ဆင်ခြင်နိုင်မှ ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်ခြင်းကိစ္စ ပြီးသည်။ **(ပခုက္က အရှေ့တိုက် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝါဒ။)**

ခန္ဓာငါးပါး ပုတီးစိပ်နည်းကို ဆိုပေအံ့

ခန္ဓာငါးပါး ပုတီးစိပ်လိုသော်–မစိပ်မီ ခန္ဓာခွဲကို စဉ်းစားဆင်ခြင် ထင်မြင်အောင် လုပ်ရသေး၏။ **ခန္ဓာငါးပါး ခွဲဝေပုံမှာ...**

ခန္ဓာဟူသည် အစုအပုံကို ခေါ်သည်။

ရူပက္ခန္ဓာ	=	ရုပ်အစု၊ ရုပ်အပုံ။
ဝေဒနက္ခန္ဓာ	=	ဝေဒနာအစု၊ ဝေဒနာအပုံ။
သညက္ခန္ဓာ	=	သညာအစု၊ သညာအပုံ။
သင်္ခါရက္ခန္ဓာ	=	သင်္ခါရအစု၊ သင်္ခါရအပုံ။
ဝိညာဏက္ခန္ဓာ	=	ဝိညာဉ်အစု၊ ဝိညာဉ်အပုံ– ဟု အဓိပ္ပာယ်ကို သိရမည်။

ခန္ဓာခွဲ

ရုပ်အဌဝီသကို ရူပက္ခန္ဓာ ခေါ်။

အာရုံကို ခံစားတတ်သော ဝေဒနာစေတသိက်ကို ဝေဒနက္ခန္ဓာ ခေါ်။

အဖြူ,အနီစသည်ကို မှတ်တတ်သော သညာစေတသိက်ကို သညက္ခန္ဓာ ခေါ်။

ဖဿ, ဝေဒနာ စသော စေတသိက်များကို သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ခေါ်။

စိတ်ကို ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ခေါ်။

ဤသို့ စဉ်းစားဆင်ခြင် ထင်မြင်အောင်လုပ်ပြီးမှ ပုတီးစိပ်ရမည်။

ပုတီးစိပ်ပုံ

(၁) ရူပက္ခန္ဓာ အနိစ္စ၊ ပါးစပ်ကမြည်၊ လက်ကပုတီးတစ်လုံးစိပ်။
စိတ်ထဲက ရုပ်အစု မမြဲ–ဟု သိ။ တစ်ပတ်ရအောင်စိပ်။

(၂) ရူပက္ခန္ဓာ ဒုက္ခ–ဟု စိပ်။
ရုပ်အစု ဆင်းရဲ၏–ဟု သိ။ တစ်ပတ်ရအောင်စိပ်။

http://www.dhammadownload.com

(၃) ရူပက္ခန္ဓာ အနတ္တာ–ဟု စိပ်။
ရုပ်အစု ကိုယ်မဟုတ်၊ အလိုသို့မလိုက်၊ အစိုးမရ၊ အနှစ်သာရမရှိ–ဟု သိ။ တစ်ပတ်ရအောင်စိပ်။

(၁) ဝေဒနာက္ခန္ဓာ အနိစ္စ–ဟု စိပ်
ဝေဒနာအစု မမြဲ–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၂) ဒေဝနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခ–ဟု စိပ်။
ဝေဒနာအစု ဆင်းရဲ၏–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၃) ဝေဒနက္ခန္ဓာ အနတ္တာ–ဟု စိပ်။
ဝေဒနအစု ကိုယ်မဟုတ်–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၁) သညက္ခန္ဓာ အနိစ္စ–ဟု စိပ်
သညာအစု မမြဲ–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၂) သညက္ခန္ဓာ ဒုက္ခ–ဟု စိပ်။
သညာအစု ဆင်းရဲ၏–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၃) သညက္ခန္ဓာ အနတ္တာ–ဟု စိပ်။
သညာအစု ကိုယ်မဟုတ်–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၁) သင်္ခါရက္ခန္ဓာ အနိစ္စ–ဟု စိပ်
သင်္ခါရအစု မမြဲ–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၂) သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ဒုက္ခ–ဟု စိပ်။
သင်္ခါရအစု ဆင်းရဲ၏–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၃) သင်္ခါရက္ခန္ဓာ အနတ္တာ–ဟု စိပ်။
သင်္ခါရအစု ကိုယ်မဟုတ်ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၁) ဝိညာဏက္ခန္ဓာ အနိစ္စ–ဟု စိပ်
ဝိညာဉ်အစု မမြဲ–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၂) ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ဒုက္ခ–ဟု စိပ်။
ဝိညဉ်အစု ဆင်းရဲ၏–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၃) ဝိညာဏက္ခန္ဓာ အနတ္တာ–ဟု စိပ်။
ဝိညာဉ်အစု ကိုယ်မဟုတ်–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

ခန္ဓာငါးပါး အစိတ်အစိတ် ပုတီးစိပ်နည်း ပြီး၏။

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာငါးပါးလုံးပေါင်း၍ ပုတီးစိပ်နည်းကို ဆိုပေအံ့

(၁) ပဉ္စက္ခန္ဓာ မေ အနိစ္စာ–ဟု စိပ်
ငါ၏ ခန္ဓာငါးပါး မမြဲ–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၂) ပဉ္စက္ခန္ဓာ မေ ဒုက္ခာ–ဟု စိပ်။
ငါ၏ ခန္ဓာငါးပါး ဆင်းရဲ၏–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၃) ပဉ္စက္ခန္ဓာ မေ အနတ္တာ–ဟု စိပ်။
ငါ၏ ခန္ဓာငါးပါး ကိုယ်မဟုတ်–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

မိမိ၏ ခန္ဓာငါးပါးကိုပေါင်း၍ ပုတီးစိပ်ရသည်။

အားလုံး ခန္ဓာငါးပါးကိုပေါင်း၍ စိပ်ပုံမှာ

(၁) ပဉ္စက္ခန္ဓာ အနိစ္စာ–ဟု စိပ်
ခန္ဓာငါးပါး မမြဲ–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၂) ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ–ဟု စိပ်။
ခန္ဓာငါးပါး ဆင်းရဲ၏–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

(၃) ပဉ္စက္ခန္ဓာ အနတ္တာ–ဟု စိပ်။
ခန္ဓာငါးပါး ကိုယ်မဟုတ်–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

ကြံချောင်းကြီးကို အဖျားမှစ၍ အရင်းတိုင်အောင် သုံးဆောင်ဘိသကဲ့သို့ ဤခန္ဓာငါးပါးပုတီးစိပ်နည်း စီးဖြန်းနည်းများကို စ၍ စိပ်သည်က, စီးဖြန်းသည်ကစ၍ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ တစ်ခါထက်တစ်ခါ၊ တစ်ပတ်ထက်တစ်ပတ် ဓမ္မသာရ တိုး၍ တိုး၍လာလိမ့်မည်။

ဓမ္မပီတိ သုခံသေတိ။ (ဓမ္မပဒပါဠိတော်။)

ဓမ္မပီတိ– တရားအမြိုက်, တစ်ကြိုက်တစ်ပေါက် သောက်ရသောသူမှာ။ သုခံ– ချမ်းသာစွာ။ သေတိ–အိပ်ရနေရ၏။

ဝိပဿနာ ပုတီးစိပ်နည်းတို့တွင် အပါအဝင်ဖြစ်သော
ခန္ဓာငါးပါး ပုတီးစိပ်နည်း ပြီး၏။

ဓာတ် ၆ ပါး ပုတီးစိပ်နည်းကို ဆိုပေအံ့

ဤ ဓာတ် ၆ ပါး ပုတီးစိပ်နည်းသို့ မရောက်မီ ရှေးဦးစွာ စဉ်းစား ဉာဏ်, အသိဉာဏ် ဖြစ်ဖို့ရန် ဓာတ် ၆ ပါးတို့၏ သရုပ်သဘောကို အသေးစိတ်, အနုစိတ်

http://www.dhammadownload.com

၍ ထင်အောင်, မြင်အောင် ဖော်ပြရေးသားဦးအံ့။

ဆ ဓာတုရော အယံ ဘိက္ခု ပုရိသော။ (ဥပရိပဏ္ဏာသ၊ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် ပါဠိတော်။)

အနက်ကား- ဘိက္ခု၊ ရဟန်း။ အယံ ပုရိသော၊ ဤ ယောက်ျားသည်။ ဆ ဓာတုယော၊ ဓာတ်ခြောက်ပါးဖြင့် ပြီး၏။

အဓိပ္ပာယ်ကား-ရဟန်း၊ ဤ ယောက်ျားဟူသည်၊ မိန်းမသည် ငါ, သူ, လူ, နတ် စသည်ဟူသည် ဓာတ်ခြောက်ပါးမျှသာတည်း။ ပရမတ္ထ အားဖြင့် ယောက်ျားဟူ၍ မရှိ၊ မိန်းမဟူ၍ မရှိ၊ ငါဟူ၍ မရှိ၊ လူဟူ၍မရှိ၊ နတ်ဟူ၍မရှိ၊ ဓာတ်ခြောက်ပါးသာရှိ၏။

ဓာတ်ခြောက်ပါး ဟူသော်ကား- ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်၊ အာကာသဓာတ်၊ ဝိညာဏဓာတ် အားဖြင့် ခြောက်ပါး တည်း။ ထိုခြောက်ပါးတို့တွင် အဇ္ဈတ္တ-ဗဟိဒ္ဓ၊ မိမိကိုယ်၊ သူတစ်ပါးကိုယ်တို့၌ အခြားဓာတ်တို့၏ တည်ရာ-

ကြမ်းတမ်း-ခက်မာခြင်းသဘောသည်= ပထဝီဓာတ်။

ယိုစီးဖွဲ့စည်းခြင်း သဘောသည် = အာပေါဓာတ်။

ကျက်စေ, ရင့်စေ, မှည့်စေ, အိုစေသော အပူ, အအေး အအေးသဘော သည် = တေဇောဓာတ်။

ထောက်ခံခြင်း, လှုပ်ရှားခြင်း သဘောသည် = ဝါယောဓာတ်။

ရုပ်ကလာပ်တို့၏ အကြားအကြားသည် = အာကာသဓာတ်၊ ပရိစ္ဆေဒရုပ် ဟူ၍လည်း ခေါ်၏။

စိတ်-စေတသိက်သည် = ဝိညာဏဓာတ်။

ဤသို့ ဓာတ်ခြောက်ပါးသဘောကို ထင်မြင်အောင် ဆင်ခြင်။

ထင်ရှားစေဦးအံ့

ဥပမာ- လင်ပန်းထဲ၌ ထားသော ဘယဆေးမှုန့်ကလေးများနှင့် ပထဝီ ဓာတ် ရုပ်ကလာပ်များနှင့် တူ၏။

ငင်းဆေးမှုန့်ကလေးတွေကို ရေဖျော်၍ အလုံး, အစိုင်အခဲပြုလုပ်ထား သည်နှင့် အာပေါဓာတ်ဖွဲ့စည်း၍ ထားသည်နှင့် တူ၏။

ရွှံ့လုံးကဲ့သို့ ငင်း ဘယဆေးမှုန့် အစိုင်အခဲ, အလုံးကို ယောက်ျားရုပ်

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ထားလျှင် ယောက်ျားဟုခေါ်ဝေါ်ကြသကဲ့သို့၊ မိန်းမရုပ် လုပ်ထားလျှင် မိန်းမခေါ်ရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ပထဝီဓာတ်ရုပ်မှုန့်သဘောကလေးတွေကို အာပေါဓာတ်က ဖွဲ့စည်းပြီးလျှင် ယောက်ျားမဟုတ်၊ ဘူတရုပ်က ယောက်ျား လုပ်၍ ပြတတ်၏။ မိန်းမ မဟုတ်၊ ဘူတရုပ်က မိန်းမလုပ်၍ ပြတတ်၏။

ပရမတ္ထ သဘောတရားတို့၏ အလွန်တရာ သိမ်မွေ့သေးဖွဲသည်၏ အဖြစ်ကို သိကြစေရန် ပထဝီဓာတ် ရုပ်မှုန့်ကလေးတွေ စသည်ဖြင့် ရေးသားလိုက်သည်။ ပရမတ္ထသဘောမှာ အဏုမြူမှုန့် အထည်ဒြပ်အမှုန့် မရှိ။ အဏုမြူမှုန့် အထည်ဒြပ်အမှုန့်ရှိလာလျှင် ပရမတ် မဟုတ်ဟု မှတ်။

အရည်ကလာပ်, အဖတ်ကလာပ် ဟူရာ၌လည်း ပရမတ္ထသဘောမှာ အရည်ဟူ၍, အဖတ်ဟူ၍ မရှိစကောင်း။ အရည်၌ တည်ရှိသော ရုပ်ကလာပ်ကို အရည်ကလာပ်၊ အဖတ်၌ တည်ရှိသော ရုပ်ကလာပ်ကို အဖတ်ကလာပ်ဟု မှတ်။

ပထဝီဓာတ်, အာပေါဓာတ်တို့ ဖွဲ့စည်းလုံးထွေး၍နေသည်ကို မပုပ်အောင်, မသိုးအောင်, ရင့်အောင်, နွေးအောင် တေဇောဓာတ်က လုပ်၍ပေး၏။

ရပ်၍နေသောအခါ, ထိုင်၍နေသောအခါတို့၌ ထောက်ခံ ဝါယော၊ သွားသောအခါ, ကွေးသောအခါ, ဆန့်သောအခါတို့၌ ဝါယောက ကျေးဇူးပြု၏။

ရုပ်ကလာပ်ကလေးတွေ၏ အကြား အကြားကို အာကာသဓာတ်ခေါ်၊ ပရိစ္ဆေဒ–ရုပ်ဟူ၍လည်းခေါ်။

ဥပမာ– ဘယဆေးမှုန့်ကလေးတွေတို့၏ အကြား–အကြားရှိ၏။ ဆန်ဆေးတောင်းထဲ၌ ထည့်၍ထားသော ဆန်စေ့ကလေးတွေတို့၏ အကြား–အကြား ရှိ၏။ ရှိ၍ပင်လျှင် ဆန်ထည့်၍ထားသော ဆန်ဆေးတောင်း၌ ရေလောင်းလျှင် ရေတွေယို၍ကျ၏။ ၎င်း ဘယဆေးမှုန့်ကလေးတို့၏ ဆန်စေ့ကလေးတို့၏ အကြား အကြား အာကာသကဲ့သို့ ရုပ်ကလာပ် ကလေးတွေ၏ အကြား အကြားကို အာကာသဓာတ်ဟု ခေါ်။ ပရိစ္ဆေဒရုပ်ဟုခေါ်။

စေတသိက်နှင့်တကွ စိတ်ကို ဝိညာဏဓာတ်ဟုခေါ်။

ဤသို့ အသေးစိတ်၍ တစ်ခုစီ, တစ်ခုစီ၊ တခြားစီ, တခြားစီ၊ သူ့ သဘောနှင့်သူ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ဓာတ်ခြောက်ပါးကို ကွဲပြားအောင် ဆင်ခြင်။

ဤသို့ ဓာတ်ခြောက်ပါးကို အသေးစိတ် ထင်မြင်အောင် ဆင်ခြင်ပြီးမှ ပုတီးစိပ်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

ပုတီးစိပ်ပုံ

၁။ ပထဝီဓာတု အနိစ္စ-ဟု ပါးစပ်ကမြည်၊ လက်က ပုတီးတစ်လုံး စိပ်။
စိတ်ထဲက ပထဝီဓာတ် မမြဲ-ဟု သိ၊ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်။

၂။ ပထဝီဓာတု ဒုက္ခ-ဟု စိပ်။
ပထဝီဓာတ် ဒုက္ခ-ဟု သိ။ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်။

၃။ ပထဝီဓာတု အနတ္တ-ဟု စိပ်။
ပထဝီဓာတ် ကိုယ်မဟုတ်-ဟု သိ။ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်။

၁။ အာပေါဓာတု အနိစ္စ-ဟု စိပ်။
အာပေါဓာတ် မမြဲ-ဟု သိ၊ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်။

၂။ အာပေါဓာတု ဒုက္ခ-ဟု စိပ်။
အာပေါဓာတ် ဒုက္ခ-ဟု သိ။ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်။

၃။ အာပေါဓာတု အနတ္တ-ဟု စိပ်။
အာပေါဓာတ် ကိုယ်မဟုတ်-ဟု သိ။ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်။

၁။ တေဇောဓာတု အနိစ္စ-ဟု စိပ်။
တေဇောဓာတ် မမြဲ-ဟု သိ၊ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်။

၂။ တေဇောဓာတု ဒုက္ခ-ဟု စိပ်။
တေဇောဓာတ် ဒုက္ခ-ဟု သိ။ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်။

၃။ တေဇောဓာတု အနတ္တ-ဟု စိပ်။
တေဇောဓာတ် ကိုယ်မဟုတ်-ဟု သိ။ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်။

၁။ ဝါယောဓာတု အနိစ္စ-ဟု စိပ်။
ဝါယောဓာတ် မမြဲ-ဟု သိ၊ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်။

၂။ ဝါယောဓာတု ဒုက္ခ-ဟု စိပ်။
ဝါယောဓာတ် ဒုက္ခ-ဟု သိ။ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်

၃။ ဝါယောဓာတု အနတ္တ-ဟု စိပ်။
ဝါယောဓာတ် ကိုယ်မဟုတ်-ဟု သိ။ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်။

အာကာသဓာတ်သည် သဘာဝမရ၊ ရုပ်ကလာပ်တို့၏ အကြား အကြား မျှ ဖြစ်၍ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ-ဟု ပုတီးမစိပ်ရ၊ မသုံးသပ်ရ။

၁။ ဝိညာဏဓာတု အနိစ္စ-ဟု စိပ်။
ဝိညာဏဓာတ် မမြဲ-ဟု သိ၊ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်။

http://www.dhammadownload.com

၂။ ဝိညာဏဓာတု ဒုက္ခ–ဟု စိပ်။
ဝိညာဏဓာတ် ဒုက္ခ–ဟု သိ။ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်

၃။ ဝိညာဏဓာတု အနတ္တ–ဟု စိပ်။
ဝိညာဏဓာတ် ကိုယ်မဟုတ်–ဟု သိ။ တစ်ပတ်ရအောင် စိပ်။

ဓာတ် ၆–ပါးကို တစ်ပါးစီ, တစ်ပါးစီ စိပ်နည်း ပြီး၏။

ဓာတ် ၆–ပါး ပေါင်း၍ စိပ်ပုံမှာ

၁။ ဓာတုယော အနိစ္စာ–ဟု စိပ်။
ဓာတ်တို့ မမြဲကုန်–ဟု သိ၊ တစ်ပတ်။

၂။ ဓာတုယော ဒုက္ခာ–ဟု စိပ်။
ဓာတ်တို့ ဒုက္ခ–ဟု သိ။ တစ်ပတ်

၃။ ဓာတုယော အနတ္တာ–ဟု စိပ်။
ဓာတ်တို့ ကိုယ်မဟုတ်–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

မိမိ, သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားနှင့်ဆိုင်သော
ဓာတ် ၆–ပါးပေါင်း၍ စိပ်နည်း ပြီး၏။

၁။ ဓာတုယော မေ အနိစ္စာ–ဟု စိပ်။
မိမိ၏ ဓာတ်တို့ မမြဲကုန်–ဟု သိ၊ တစ်ပတ်။

၂။ ဓာတုယော မေ ဒုက္ခာ–ဟု စိပ်။
မိမိဓာတ်တို့ ဒုက္ခ–ဟု သိ။ တစ်ပတ်

၃။ ဓာတုယော မေ အနတ္တာ–ဟု စိပ်။
မိမိဓာတ်တို့ ကိုယ်မဟုတ်–ဟု သိ။ တစ်ပတ်။

မိမိဓာတ်တို့ကိုပေါင်း၍ စိပ်သောနည်း ပြီး၏။

ရွှေအိုးကြီးအများ, ငွေအိုးကြီးအများကို တွေ့ရ, မြင်ရ, ကိုယ်ပိုင်ရရှိ သော ဆင်းရဲသားယောက်ျား၏ နှစ်သက် ရွှင်လန်း ဝမ်းမြောက်ခြင်းကဲ့သို့၊ နှစ်သက် ရွှင်လန်း ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဤ ဓာတုဝိပဿနာ ပုတီးစိပ်နည်း, စီးဖြန်းနည်း တို့ကို ကြိုးပမ်းအားထုတ် လက်ရှိ ပြုလုပ်နိုင်သော ယောဂီ အမျိုးကောင်းသား အမျိုးကောင်းသမီးတို့မှာ ဒိဋ္ဌဓမ္မကာယိကသုခ၊ စေတသိက သုခအကျိုးကို ခံစား

http://www.dhammadownload.com

ကြရ၍ ယခုဘဝ မဂ်, ဖိုလ် မရလျှင် သုဂတိဘဝ ဧကန္တ ရကြကုန်လတ္တံ့။

ခေတ် ၆-ပါး ပုတီးစိပ်နည်းပြီး၏။

အဘယ့်ကြောင့် အနိစ္စ, လက္ခဏာ မထင်မြင်နိုင်ကြသနည်း

အနိစ္စလက္ခဏံ တာဝ ဥဒယဗ္ဗယာနံ

အမနသိကာရာ၊ သန္တတိယာ

ပဋိစ္ဆန္နတ္တာ န ဥပဋ္ဌာတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

တာဝ၊ ရှေးဦးစွာ။ အနိစ္စလက္ခဏံ၊ အနိစ္စလက္ခဏာသည်။ ဥဒယဗ္ဗယာနံ၊ ဖြစ်ခြင်း, ပျက်ခြင်း သဘောတို့ကို။ အမနသိကာရာ၊ နှလုံးမသွင်းနိုင်ခြင်းကြောင့်။ သန္တတိယာ၊ မီးလျှံအစဉ် ရေလျဉ်အလား ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်,နာမ်တရားတို့၏ တဖွားဖွားဆက်စပ်လျက် ဖြစ်ပျက်၍ နေသောအစဉ်သည်။ ပဋိစ္ဆန္နတ္တာ၊ ဖုံးလွှမ်း အပ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့်။ န ဥပဋ္ဌာတိ၊ မထင်။

ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်,နာမ် တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်း,ပျက်ခြင်း နှလုံးမသွင်း နိုင်ကြ၍ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်,နာမ် တရားတို့၏ ဖြစ်,ပျက်စဉ်ဖြင့် ဖုံးလွှမ်း၍နေ သောကြောင့် အနိစ္စလက္ခဏာ မထင်နိုင်သည်-ဟူလို။

အဘယ့်ကြောင့် ဒုက္ခလက္ခဏာ မထင်မြင်နိုင်ကြသတည်း

ဒုက္ခလက္ခဏံ အဘိဏှပဋိပီဠနာယ

အမနသိကာရာ၊ ဣရိယာပထေဟိ

ပဋိစ္ဆန္နတ္တာ န ဥပဋ္ဌာတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

ဒုက္ခလက္ခဏံ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာသည်။ အဘိဏှ ပဋိပီဠနာယ၊ အမြဲ မပြတ် တရစပ် အထပ်ထပ်နှိပ်စက်ခြင်းကို။ အမနသိကာရာ၊ နှလုံးမသွင်း ခြင်းကြောင့်။ ဣရိယာပထေဟိ၊ ဣရိယာပုထ် လေးပါးတို့ဖြင့် ။ ပဋိစ္ဆန္နတ္တာ၊ ဖုံးလွှမ်းအပ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့်။ န ဥပဋ္ဌာတိ၊ မထင်နိုင်ကြ။

ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်,နာမ် တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်း,ပျက်ခြင်း အမြဲမပြတ် တရစပ် အထပ်ထပ် နှိပ်စက်သည်ကို နှလုံးသွင်းကြသောကြောင့် ဣရိယာပုတ်လေးပါး ဖုံးလွှမ်း၍ထားသောကြောင့် ဒုက္ခလက္ခဏာ မထင်နိုင်ကြသည်-ဟူလို။

http://www.dhammadownload.com

အဘယ့်ကြောင့် ဒုက္ခလက္ခဏာ မထင်မြင်နိုင်ကြသတည်း

အနတ္တလက္ခဏံ နာနာဓာတု ဝိနိဗ္ဘောဂဿ
အမနသိကာရာ၊ ဃနေန ပဋိစ္ဆန္နတ္တာ
န ဥပဋ္ဌာတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

အနတ္တလက္ခဏံ၊ အနတ္တလက္ခဏာသည်။ နာနာဓာတု ဝိနိဗ္ဘောဂဿ၊ ပထဝီစသော ဓာတ်အထူးတို့ကို အသီးသီး ခွဲခြမ်းဝေဖန်ခြင်းကို။ အမန သိကာရာ၊ နှလုံးမသွင်းကြသောကြောင့်။ ဃနေန၊ ခြေ,လက်,ခေါင်း,ကိုယ် နဂိုမပျက် တစ်ခဲနက်သည်။ ပဋိစ္ဆန္နတ္တာ၊ ဖုံးလွှမ်းအပ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့်။ န ဥပဋ္ဌာတိ၊ မထင်နိုင်ကြ။

ပထဝီဓာတ် ရုပ်ကလာပ် စသည်တို့ကို အသေးစိတ်၍ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ နှလုံးမသွင်းကြသောကြောင့် ဒွတ္တိံသာကာရ သမုဟဟု ပေါင်းစုရောယှက် တစ်ခဲနက်သည် ဖုံးလွှမ်းအပ်သောကြောင့် အနတ္တလက္ခဏာ မထင်မြင်ကြသည် –ဟူလို။

အနိစ္စလက္ခဏာ, ဒုက္ခလက္ခဏာ, အနတ္တလက္ခဏာတို့ကို မထင်မြင်နိုင်ဘဲနှင့် မဂ်, ဖိုလ်မရ။ ထင်မြင်မှ မဂ်,ဖိုလ် ရသည်ဖြစ်၍ အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်မြင်အောင်၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ ထင်မြင်အောင်၊ အနတ္တလက္ခဏာ ထင်မြင်အောင် ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းကြကုန်ရာသည်။

[ပခုက္ကူ အရှေ့တိုက် ဆရာတော်ကြီး၏ ပုတီးစိပ်နည်းနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်နည်း နိဿရည်းစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။]

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ကန္နီရွှေသိမ်တော်တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

[၁၂၄၂–၁၃၂၈]

ကန္နီဆရာတော် အလောင်းလျာကို ကန္နီမြို့ အနောက်တောင် ကမ်းဖြူရွာ၌ အဖ ကျောင်းဒါယကာကြီး ဦးသာနု၊ အမိ ကျောင်းအမကြီး ဒေါ်ကောင်းတို့မှ ၁၂၄၂ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၄ ရက်၊ သောကြာနေ့ည ၄ ချက်မတီးမီ မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်ပါသည်။ ၄ နှစ်သား အရွယ်မှစ၍ ထီးလည်းတောရ ဆရာတော် ဦးကလျာဏ၊ ၎င်းဆရာတော်၏ တပည့် ဦးနန္ဒိယနှင့် ကမ်းဖြူတောရ ဦးအာဒိစ္စတို့ထံ ပညာသင်ယူသည်။ ရှင်ရဟန်းပြုပြီး မုံရွာ၊ မန္တလေးတို့၌ ပညာသင်ယူခဲ့ သည်။ ဘွဲ့တော်မှာ ဦးသောဘိတ ဖြစ်သည်။

ပညာသင်ပြီးနောက် ကမ်းဖြူရွာကျောင်း၌ပင် သီတင်းသုံးတော်မူသည်။ မကြာမီ ကင်းတောရသို့ ပြောင်းရွှေ့၍ သီတင်းသုံးလျက် နှစ်နှစ် တိုင်တိုင် ပဋိပတ် အလုပ်ဖြင့် နေတော်မူသည်။ ထိုစဉ် အုတ်ဖိုလက်ပံတောရ ဆရာတော်၏ ပဋိပတ် သတင်းကို ကြားရသဖြင့် ကန္နီမှဘုတလင်သို့ ခြေလျင် ကြွတော်မူသည်။ လက်ပံ

http://www.dhammadownload.com

တော ဆရာတော်ထံ၌ နှစ်လခန့် နည်းနာခံ အားထုတ်တော်မူသည်။ လက်ပံတော ဆရာတော်က ပါရဂူအမည်တပ်၍ ကျမ်းတစ်စောင် ရေးရန် တိုက်တွန်းတော်မူလေသည်။ လက်ပံတောမှအပြန်တွင် ဘုတလင်မှ ကန္နီသို့အသွား ညောင်ကန်ရွာ အနီး တောတွင်း၌ လှည့်လည်သီတင်းသုံးတော်မူသော ဘုန်းတော်ကြီး ဦးသာရွှန်းထံ ဝင်ရောက် နည်းနာ ခံယူပြန်လေသည်။

ကန္နီမြို့သို့ရောက်ပြီးမကြာမီတွင်ပင် မြို့သူကြီးမောင်နံ့၏ ကျောင်းဆောက်လှူဒါန်းခြင်းကို လက်ခံတော်မူသည်။ ထို့နောက် တပည့်တို့အား ကျောင်းကြီးကို လွှဲ၍ ကန္နီမြို့အနောက်တောင် ဝတ်ကုန်းအရပ်၌ ဇေတ သီတင်းသုံး၍ 'ယောဂီပါရဂူ' ကျမ်းကြီးကို ပြုစု တော်မူလေသည်။ ထိုအချိန်၌ သက်တော်မှာ ၄၄ နှစ်၊ ၁၂၈၅ ခုနှစ်။

ဆရာတော်သည် ဝိနည်းကို အလွန် လေးစားတော်မူသည်။ သူတစ်ပါး အားလည်း လေးစားမှ ကြိုက်သည်။ အကွဲအအက် အကြောင်းပါသော ပန်းကန်ဖြင့် ကပ်လျှင် ပန်းကန်ပါ စွန့်ပစ်လိုက်၏။ သိက္ခာပုဒ်အသေး အဖွဲ့ကလေးမှအစ ငယ်စဉ်ကပင် ဂရုပြု ရှောင်ကြဉ် လိုက်နာလေ့ရှိသည်။

ဘုရားဝတ်တက်ဝတ်ကပ် လေးစားမှ ကြိုက်သည်။ ဆရာတော်သည် မိမိနေရာမှ အရပ်လေးမျက်နှာရှိ ရန်ကုန် ရွှေတိဂုံ၊ သီဟိုဠ် မဟာစေတီတော် စသော ဘုရားများစုံအောင် ဆီမီးပူဇော်ရှိခိုးပြီးမှ ကျိန်းသည်။ သက်တော် ၈၅ နှစ် ကျော်မှ ကျန်းမာရေး မျှတရုံ ကျိန်းစက်တော်မူ၍ အချိန်ရှိသမျှ စာပြန်ခြင်း၊ တရားရှုမှတ်ခြင်းဖြင့်သာ အချိန်ကုန်စေသည်။

စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး အရှေ့ပရက္ကမချောင်နှင့် အနောက်ပရက္ကမချောင် ဆရာတော် နှစ်ပါးမှာလည်း ဆရာတော်၏ တပည့်များ ဖြစ်ကြလေသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ယောဂီပါရဂူ၊ သစ္စပါရဂူ၊ သုဇနပါရဂူ၊ ဝိဝဋ္ဋ ပါရဂူနှင့် သရဏပါရဂူ စသော ကျမ်းများကို ရေးသားတော်မူခဲ့လေသည်။

ငါသေရင် ရက်လည်း မထားနှင့်၊ ဘာမှလည်း မလုပ်ကြနှင့်၊ ဆွမ်းလည်း မသွတ်နှင့်ဟု မှာတော်မူလေသည်။ သို့သော် တပည့်များက အပ်စပ်သောနည်းဖြင့် ပူဇော်ပြီး အရိုးအိုး တည်ထား ကိုးကွယ်ကြလေသည်။ ဤသို့ဖြင့် ပဋိပတ်၊ ပရိယတ် အကျော် ကန္နီဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၃၂၈ ခု၊ ကဆုန်လဆန်း ၁ ရက် နေ့ နံနက် ၁၀း၃၀ အချိန်တွင် ပျံလွန်တော်မူလေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ကန္နီရွှေသိမ်တော်တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

ပုဗ္ဗကိစ္စပြုလုပ်ရန်ပြခြင်း

တရားကိုအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သံသရာကြီးကို ငြီးငွေ့လှ၍ ငြီးငွေ့အပ်သော သံသရာကြီးမှ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သောဆန္ဒ၊ တောင့်တသော ပတ္ထနာဖြင့် ကောင်းမြတ်သောတရားတို့ကို အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမည်။

ကောင်းမြတ်သောတရားတို့ကို အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် စကားပြောခြင်း၌ မွေ့လျော်ခြင်း ဘဿာရာမ။ အပေါင်းအဖော်၌ မွေ့လျော်ခြင်း၊ သင်္ဂဏိကာရာမ။ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း အိပ်ခြင်း၌ မွေ့လျော်ခြင်း ထိနမိဒ္ဓရာမ။ အမှုသစ်၌ မွေ့လျော်ခြင်း နဝကမ္မာရာမ စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ကြရပါသည်။

မိမိသည် နှလုံးသွင်း၍ အားထုတ်အံ့ဟု ယူထားအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှ တစ်ပါးသော နီဝရဏတရားတို့နှင့် ဝိတက်ကြီး ဝိတက်ငယ် စသည်တို့ကို အထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ကြရပါသည်။

နီဝရဏတရားတို့နှင့် ဝိတက်ကြီး ဝိတက်ငယ် စသည်တို့ကို အထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ကြ၍ မိမိယူထားအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကိုသာလျှင် နှလုံးသွင်း၍ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတည်းဟူသော ကိလေသာ မဝင်အောင် အားထုတ်နေရပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားမထုတ်မီ ဘုရား ရှေ့တော်၌ ပြုလုပ်အပ်သော ပုဗ္ဗကိစ္စကို ပြုလုပ်အပ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ပုဗ္ဗကိစ္စဟူသော်ကား

တရားကို အားထုတ်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆရာအဆက်ဆက်တို့မှ ပြအပ်သော အာစရိယပရံပရ တရားအားထုတ်စဉ်ကို အားထုတ်ဦးအံ့ဟု နှလုံးသွင်းလျက် သီလကိုစင်ကြယ်စေ၍ စွမ်းနိုင်သမျှသော ပန်းဆီမီးတို့ဖြင့် ဘုရားရှေ့တော်ကစပြီး လက်ယာရစ်လှည့်ကာ လေးမျက်နှာစေ့အောင် ပူဇော်၍ ကန်တော့ရာ၏။

ဘုရားကန်တော့ရန်

ခမတု မေ ဘန္တေ အစ္စယံ၊ (၃-ကြိမ်)

ဘန္တေ၊ ဘုန်းတော်ကျော်ကြား မြတ်စွာဘုရား။ ဘဂဝါ၊ ဘုန်းတော် ကျော်ကြား မြတ်စွာဘုရားသည်။ မေ မမ။ ဘုရားတပည့်တော်၏။ အစ္စယံ၊ တွေဝေမိုက်မှား မလိမ္မာ၍ ကျူးလွန်မိသော အပြစ်များကို။ ခမတု၊ ကျေအေး၍ သည်းခံတော်မူပါဘုရား။ (၃-ကြိမ်)

ဘုရားရှင်၏ ရှေ့တော်မျက်မှောက်၌ လေးလေးမြတ်မြတ် ကန်တော့အပ်သည်ကို ကန်တော့ရပေသည်ဟု ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကန်တော့အပ်ပါ၏။

အဇာတသတ်မင်း၏ထုံး၊ ပက္ကုသာတိမင်း၏ထုံး၊ ရဟန်းကြီးအား ပြစ်မှားသော ရဟန်းငယ်၏ထုံး၊ သူဌေးသား မောင်မစ္ဆက၏ထုံး စသည် တို့ကို ထောက်ထား၍ မြန်မြန် ကန်တော့အပ်၏။

ဤကား ဘုရားကန်တော့ရန် 'ပုဗ္ဗကိစ္စတစ်ရပ်'ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကာယကို လှူဒါန်းရန်

ဣမာဟံ ဘဂဝါ အတ္တဘာဝံ တုမှာကံ ပရိစ္စဇာမိ၊ (၃-ကြိမ်)

ဘဂဝါ၊ ဘုန်းတော်ကျော်ကြား မြတ်စွာဘုရား။ အဟံ၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်။ ဣမံအတ္တဘာဝံ၊ ဤခန္ဓာငါးပါးတည်းဟူသော အတ္တဘောကို။ တုမှာကံ၊ ဘုန်းတော်ကျော်ကြား အရှင်မြတ်ဘုရားတို့အား။ ပရိစ္စဇာမိ၊ စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းပါ၏ ဘုရား။

ဆုတောင်းပတ္ထနာပြုရန်

ဘန္တေ ပတ္တံ ပတ္တောမှိ။ (၃-ကြိမ်)

ဘန္တေ၊ ဘုန်းတော်ကျော်ကြား မြတ်စွာဘုရား။ တုမှေဟိ၊ ဘုန်းတော်

http://www.dhammadownload.com

ကျော်ကြား မြတ်စွာဘုရားတို့သည်။ ပတ္တံ၊ ရောက်အပ်ရအပ်သော မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို။ အဟံ၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်။ ပတ္တောမှိ၊ ရောက်နိုင် ရနိုင် ရပါလို၏မြတ်စွာဘုရား။ (၃–ကြိမ်)

ဤသို့ ဘုရားရှေ့တော်၌ လေးမျက်နှာက ရှိသေစွာထိုင်၍ ရှေးဦးစွာ ပြု အပ်သော မြတ်စွာဘုရားအား ကန်တော့ခြင်း၊ ခန္ဓာ ကိုယ်ကာယကို လှူဒါန်း ခြင်း၊ ဆုတောင်းပတ္ထနာပြုခြင်းစသော ပုဗ္ဗကိစ္စတို့ကို ပြုလုပ်ကြရာ၏။

ပုဗ္ဗကိစ္စတို့ကို ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ အရိယာအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ အား ပြစ်မှားမိသော အရိယူပဝါဒန္တရာယ်များရှိခဲ့လျှင် ကင်းလွတ် ပပျောက်စေ ခြင်းငှာ အရိယာအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ အားလည်း ရည်မှန်း၍ တစ်ထိုင် တည်းဖြင့်ပင် ကန်တော့ကြရဦးမည်၊ ကန်တော့အပ်၏၊ ကန်တော့ကြပါလေ။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ကန်တော့ရန်

ခမန္တု မေ သပ္ပုရိသ အစ္စယံ။ (၃–ကြိမ်)

သပ္ပုရိသာ၊ အရိယာနွယ်ဝင် သူတော်စင်အပေါင်း သူမြတ်လောင်းတို့။ သန္တာ၊ အရိယာနွယ်ဝင် သူတော်စင်အပေါင်း သူမြတ်လောင်းတို့သည်။ မေမမ၊ ကျွန်ုပ်၏။ အစ္စယံ၊ တွေဝေမိုက်မှား မလိမ္မာ၍ ကျူးလွန်မိသော အပြစ်များကို။ ခမန္တု၊ ကျေအေး၍ သည်းခံတော်မူကြပါကုန်လော။

ဘုရားရှေ့တော်၌ ပြုလုပ်အပ်သော ပုဗ္ဗကိစ္စပြုလုပ်ရန် ပြခြင်းပြီး၏။

အာနာပါန ပထမနည်း အားထုတ်ပုံ အချုပ်ပြခြင်း

သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာသို့ ရောက်လိုသောဆန္ဒ တောင့်တသော ပတ္ထနာပြု အာနာပါနသမာဓိကို တည် ထောင်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ အထက်ပိုင်းဖြစ်သော ကိုယ် ကာယကို ဖြောင့်စွာထားပြီး မတုန်မလှုပ် မယိမ်းမယိုင်အောင် ကောင်းစွာ ထိုင်၍ နှာသီးဖျား၊ နှာဝ၊ နှုတ်ခမ်းအာရုံကို…

(ဤနေရာ၌ အနောက်တိုင်းသူ တိုင်းသားတို့သည် နှာခေါင်းရှည်သည်၊ ကြွသည်၊ ကုပ်သည်။ ဒါကြောင့် နှာသီးဖျားကို ထွက်သက်လေ၊ ဝင်သက် လေထိ၍ ထင်ရှားသည်။

အရှေ့တိုင်းသူ တိုင်းသားတို့သည် နှာခေါင်းတိုသည်၊ ပိသည်၊ ပြားသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဒ့ါကြောင့် နှာဝအဆုံးအဖျားကို ထွက်သက်လေ ဝင်သက်လေ ထိ၍ ထင်ရှား သည်။ နှုတ်ခမ်းတို့အတူ ဤလိုထင်ရှားသည်ကို ယူ၍ နှလုံးသွင်းကြပါသည်။

ဤအခါဤ၌ နှာခေါင်းတိုသော၊ ပိသော၊ ပြားသောသူများ၏ အမြင်ကို ယူလျက် နှာသီးဖျား နှာဝဟု သုံးထားပါသည်။ လျော်သလို ယူကြပါသည်။)

ဒ့ါကြောင့် နှာသီးဖျား နှာဝအာရုံကို သတိဖြင့် သတိထားလျက် ထွက်သက်လေသည် ရိပ်ခနဲ ထွက်သည့်အခိုက် နှာသီးဖျား နှာဝကိုထိသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗ၊ ဖုသနကို သတိဖြင့် အသိမလွတ်အောင်သိ၊ ဝင်သက်လေသည် ရိပ်ခနဲ ဝင်သည့် အခိုက် နှာသီးဖျား နှာဝကိုထိသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗ၊ ဖုသနကို သတိဖြင့် အသိမလွတ် အောင် သိပါ။

ဤထွက်သက်အခိုက် နှာသီးဖျား နှာဝထိသော ဖုသန၊ ဝင်သက် အခိုက် နှာသီးဖျား နှာဝကိုထိသော ဖုသန (ဤဖုသနနှစ်ခုကို) သတိဖြင့် အသိမလွတ် အောင် သိရပါသည်။ သတိထားပါ။

ထွက်သက်အခိုက် တွေ့ထိသော ဖုသနတစ်ခု။ ဝင်သက်အခိုက်တွေ့ထိ သော ဖုသနတစ်ခု၊ ဤဖုသန နှစ်ခုကို သတိဖြင့် အသိမလွတ်အောင် သိလျက်...

ဤအာနာပါန ပထမနည်းကို သတုပဋ္ဌာန၊ ဂဏနနည်းဖြင့် ထွက်သည်။ ဝင်သည်၊ တစ်။ ထွက်သည်၊ ဝင်သည်နှစ်။ ပ။ ထွက်သည် ဝင်သည်။ ရှစ် ဟု ရေတွက် မှတ်သား၍ ရှစ်ခုပြည့်သောအခါ ရှစ်ခုတစ်ကြိမ်ယူရသော (အဋ္ဌက ဝါရ) ဖြင့် တစ်ကြိမ် တစ်ဝါရ ရပြီဟု မှတ်သား၍ မဟာသတိပဋ္ဌာန် သတုပဋ္ဌာန၊ ဂဏနနည်းဖြင့် အာနာပါန ပထမနည်းကို အားထုတ်ရပါသည်။

အာနာပါန ပထမနည်း အားထုတ်ပုံအချုပ်ကား-

ယောဂီသည် ကောင်းစွာထိုင်ပြီး နှာဝ နှာသီးဖျားကို စူးစိုက်ကြည့်ရှု၍ ဖုသန ဂဏနတို့ကို သတိပြုလျက်-

ထွက်သည် -	ဝင်သည် -	တစ်။
ထွက်သည် -	ဝင်သည် -	နှစ်။
ထွက်သည် -	ဝင်သည် -	သုံး။
ထွက်သည် -	ဝင်သည် -	လေး။
ထွက်သည် -	ဝင်သည် -	ငါး။
ထွက်သည် -	ဝင်သည် -	ခြောက်။

http://www.dhammadownload.com

ထွက်သည် − ဝင်သည် − ခုနစ်။
ထွက်သည် − ဝင်သည် − ရှစ်။

ဤသို့ ဂဏနနည်းဖြင့် ရေတွက်၍ ရှစ်ခုပြည့်သောအခါ ရှစ်ခုတစ်ကြိမ် ရသောကြောင့် တစ်ကြိမ်တစ်ဝါရ ရပြီဟု စိတ်ထဲက မှတ်သားထားပြီးနောက် တစ်ဖန် မြန်မြန်ပြန်၍ ထွက်သည် − ဝင်သည် − တစ် စသည်ဖြင့် ရေတွက်၍ အားထုတ်နေရပါသည်။

ရှစ်ခုပြည့်ပြန်သောအခါ နှစ်ကြိမ်နှစ်ဝါရ ရပြီ။ နောက် အားထုတ်၍ ရှစ်ခု ပြည့်သောအခါ သုံးဝါရ ရပြီစသည်ဖြင့် မှတ်သား၍ မလျော်သော အချိန်ကာလကို ထားလျက် လျော်သော အချိန်ကာလကို မှန်ကန်သော သန္နိဋ္ဌာနဝါရပေါင်း များစွာရအောင် လေးပါးသော ဣရိယာပထတို့ဖြင့် အားထုတ်နေရပါသည်။

အားထုတ်သော အလေ့အလာ ကောင်းသောအခါ တစ်ခုခုသော ဣရိယာပထ၌ ၂၅−၃၀ လောက် ရ၍ တစ်နေ့လျှင် မှန်ကန်သော သန္နိဋ္ဌာနဝါရ အကြိမ်ပေါင်း (၈၀၀) (၉၀၀) (၁၀၀၀) လောက် ရတတ်ပါသည်။

သို့ပေမယ့် တစ်နေ့လျှင် မှန်ကန်သော သန္နိဋ္ဌာနဝါရ (၇၀၀)ကျော် (၈၀၀) လောက်ရလျှင် လျော်၍ ဒုတိယနည်းကို တက်၍ အားထုတ်နိုင်ပါသည်။ ဤကား သတုပဋ္ဌာန၊ ဂဏန၊ အာနာပါန ပထမနည်းအားထုတ်ပုံ ဖြစ်သတည်း။

ပထမနည်းကိုအားထုတ်စဉ် အမှားအမှန် သံသယဝါရ သန္နိဋ္ဌာနဝါရတို့ကို ပြခြင်း

အာနာပါနပထမနည်းကို အားထုတ်စဉ် အမှားအမှန် သံသယဝါရ သန္နိဋ္ဌာနဝါရတို့ကို ပြဦးအံ့။ ရှစ်ခုတစ်ကြိမ်ယူ၍ အဋ္ဌကဝါရဖြင့် အားထုတ်ရာ တစ်ပါးပါးသောအာရုံ တစ်ခုခုသောဝိတက် စသော နီဝရဏတို့ဝင်ရောက်လာ၍ ရှစ်ခု တစ်ကြိမ် ပြည့်၍ မှန်အောင် မရေမတွက်နိုင်သောသံသယဝါရဟုမှတ် (အမှားဝါရထည့်၍ မရေတွက်အပ်)။

ရှစ်ခုတစ်ကြိမ်ယူ၍ အဋ္ဌကဝါရဖြင့် အားထုတ်နေရာ၌ တစ်ပါးပါးသော အာရုံ၊ တစ်ခုခုသော ဝိတက်စသော နီဝရဏတို့ မဝင်ရောက်၍ ရှစ်ခု တစ်ကြိမ် ပြည့်၍ မှန်အောင်ရေတွက်နိုင်သော သန္နိဋ္ဌာနဝါရဟုမှတ် (အမှန်ဝါရ ရေတွက်အပ်၏။) ဤသို့ ပထမနည်းကို အားထုတ်ရာ၌ အမှားအမှန် ဖြစ်သော သံသယဝါရ

http://www.dhammadownload.com

နှင့် သန္နိဋ္ဌာဝါရတို့ကို ပြခြင်းဖြစ်သည်တည်း။

အာဝဋ္ဋန အနာဝဋ္ဋန နှစ်ပါးပြခြင်း

ကြက်သံ ဝက်သံ လူသံ ခွေးသံ စသည်တို့တွင် တစ်ခုခုသောအသံကို ကြားသော် ကြားကာမျှသည် အာဝဋ္ဋန။ ဘယ်ကြက်အသံပါလိမ့်၊ ဘယ်ငှက်အသံပါလိမ့်၊ ဘယ်သူ့အသံပါလိမ့် စသည်ဖြင့် ဆင့်၍ဆင့်၍ ဖြစ်ခြင်းသည် အနာဝဋ္ဋန။ ဤသို့ အာဝဋ္ဋန အနာဝဋ္ဋန နှစ်ပါးကို သိအပ်သည်တည်း။

အာနာပါန ဒုတိယနည်းအားထုတ်ပုံ အချုပ်ပြခြင်း

အာနာပါန ဒုတိယနည်းကို အားထုတ်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေးကလို ကောင်းစွာထိုင်၍ မိမိ၏ ရှေ့တူရူတည့်တည့် အဝေးအကွာ နှစ်တောင့်ထွာ၊ အမြင့်တစ်ထွာ သင်္ကေတအမှတ်သားထား၍ မှတ်သားအပ်သော နေရာသို့ လွှတ်လိုက်သော ထွက်သက် (ဝါ) ရှူသက်ဖြောင့်ဖြောင့် တန်း၍ ရောက်သွားအောင် ရှည်–ရှည်–ရှည်–ဟု ငါ၏ထွက်သက်ကိုရှူအံ့။ သင်္ကေတ မှတ်သားထားသော နေရာမှ နှာဝသို့ ပြန်ရောက်စေသော ဝင်သက် (ဝါ) ရှိုက်သက်ဖြောင့်ဖြောင့်တန်း၍ ဝင်လာအောင် ရှည်–ရှည်–ရှည်–ဟု ငါ၏ ဝင်သက်ကို ရှိုက်အံ့ဟု စိတ်ထဲက နှလုံးရောသွင်းလျက်။

အရှည်ဖွဲ့သော ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အာရုံပြု၍

ထွက်သက်အခိုက်၊ ရှည်–ရှည်–ရှည်–

ဝင်သက်အခိုက်၊ ရှည်–ရှည်–ရှည်–ဟု ဖွဲ့ထားအပ်သော ဒီဃဇန္ဒန ထွက်သက် ဝင်သက်အာရုံကို သတိမလွတ်အောင် နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်ရပါသည်။

အားထုတ်နေစဉ် တွေ့ကြုံသောဗဟိဒ္ဓအာရုံတို့ကို ပထမနည်းကပြခဲ့သည့် ဝဋ္ဋန စသည်ဖြင့် သိအပ်၏။ ယူထားအပ်သော အာရုံမှတစ်ပါး တွေ့ကြုံကာမျှ ထား၍ ဥပေက္ခာပြုရာ၏။ ဒုတိယနည်းအားထုတ်ပုံ အချုပ်ကိုပြခြင်းတည်း။

ဒုတိယနည်းအားထုတ်နေစဉ် အတွေ့အမြင်တို့ကို ပြုပြင်ပေးရန်ပြခြင်း

ဆရာတော်ဘုရားထံမှ ခံယူလာသော အာနာပါနသမထ ဒီဃဇန္ဒန ဒုတိယ နည်းကို လေ့လာ၍အားထုတ်ရာ အတွေ့အမြင်တို့ကို ပြုပြင်ပေးရန် တွေ့ကြုံ

http://www.dhammadownload.com

လာပါသည်။ အတွေ့အကြုံတို့ကား ထိုင်၍အားထုတ်နေစဉ် မျက်နှာမော့နေသည်၊ ငုံ့နေသည်၊ စောင်းနေသည်တို့ကို စိတ်ထဲက တွေ့ကြုံလာတတ်ပါသည်။ စိတ်ထဲကတွေ့ကြုံ၍ စိတ်ထဲကထင်တာကို စိတ်ထဲကပင် ပြုပြင်ပေးပါ၊ နှာဝမှ လွှတ်လိုက်သော မိမိ၏ ထွက်သက်လေခိုးသည် သင်္ကေတမှတ်တိုင်သို့ ရောက်သည်လည်းရှိ၏။ မရောက်သည်လည်းရှိ၏။ လွန်သည်လည်းရှိ၏။ ပြုပြင်၍ ရောက်ရုံတင် လွှတ်ပါလေ။ မိမိလွှတ်လိုက်သော ထွက်သက် ဝင်သက် လေခိုးသည် နှာဝနှင့် မှတ်တိုင်ဖြောင့်တန်း၍ မသွားဘဲ လက်ဝဲ လက်ယာချော်သွားသည်။ တကယ်လည်း ဖြစ်တတ်၏။ စိတ်ထဲကလည်း ထင်တတ်၏။စိတ်ထဲက ထင်သည်ကို စိတ်ထဲကပင် သဘောအတိုင်း သွားအောင် ပြုပြင်ပေးပါ၊ ဖြစ်ပါ၏။

ဗိုင်းငင်သော ဥပမာလို ဝါဂွမ်းလုံးမှ ဆွဲယူလိုက်သော ဝါဂွမ်းသည် အဖြူတန်းကလေး အစဉ်မပြတ် ပါလာသလို ပါလာပါ၏။

ထို့အတူ နှာဝမှ မှတ်တိုင်၊ မှတ်တိုင်မှ နှာဝ၊ နှာဝမှ မှတ်တိုင်၊ မှတ်တိုင်မှ နှာဝ အသွားအပြန်သည် ဝါဂွမ်းကြိုးကလေး တန်းနေသလို အစဉ်တန်း၍ အရှည်ဖွဲ့နေအောင် နှာဝမှထွက်သောလေကို ရှည်–ရှည်–ရှည်–ဟု မှတ်တိုင်သို့ရောက်အောင်၊ မှတ်တိုင်သို့ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင် နက် နှာဝသို့ ပြန်၍ ဝင်လာအောင် ရှည်–ရှည်–ရှည်–ဟု စိတ်ထဲက မနသာဖြင့် အားထုတ်လျက် အပိုအလိုနှင့် ချို့ယွင်းသည်ကို ပြုပြင်ပေးရပါသည်။

ကောင်းစွာထိုင်လျက် ရှူ၍ ရှိုက်၍လွှတ်လိုက်သော ထွက်သက်ဝင်သက် အခိုးတန်းသည် ဖြောင့်ဖြောင့် မသွားမလာဘဲ အထက်သို့လည်းကောင်း၊ အောက်သို့ လည်းကောင်း၊ ဝဲယာသို့ လည်းကောင်း သွားတတ်ပါသည်၊ ရောက်ရုံမျှ ပြုပြင်၍အားထုတ်ပါ၊ ဗဟိဒ္ဓိအလုပ်ဖြစ်၍ အလေ့အလာ ရင့်သန်လာသောအခါ အတော်ဝေးဝေးကိုပင် ရောက်သွားတတ်ပါ၏။ လိုသလို ပြုပြင်ပေးပါ။

အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓံ ဝါ ဆိုသည်နှင့်အညီ ဤအာနာပါန ဒုတိယ ဒီဃဗန္ဓနည်းသည် နှာဝသို့ ဝင်လာသော ဝင်သက် အဇ္ဈတ္တသို့ ဝင်သွားသော်လည်း လိုက်၍ နှလုံးမသွင်းဘဲ ဗဟိဒ္ဓဋ္ဌာသာ (နှာဝမှ မှတ်တိုင်၊ မှတ်တိုင်မှ နှာဝ) အနုဗန္ဓနအစဉ်ဖွဲ့နေသော ရှည်–ရှည်–ရှည်–ဟူသော ဒီဃဗန္ဓန ပရိကံကိုသာ နှလုံးသွင်း၍ အားထုတ်နေရပါသေး၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤအာနာပါန သမထ ဒီဃဗန္ဓန ဒုတိယနည်းကို လေးငါးရက်လောက်သာ အားထုတ်နေရသေးသဖြင့် ဗဟုသုတ မရှိလှဘဲ ကြားနာရသော ဗဟုသုတနှင့် အားထုတ်ခဲ့သော အလေ့အလာကြောင့် တွေ့ကြုံရသော အတွေ့အကြုံ ပြုပြင်ပေးရန်တို့ကို တွေ့ကြုံရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအတွေ့အကြုံတို့ကို ပြုပြင်ပေးလျှက်...

အရှည်ဖွဲ့သော ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုသာအာရုံပြု၍
ထွက်သက်အခိုက်၊ ရှည်-ရှည်-ရှည်-
ဝင်သက်အခိုက်၊ ရှည်-ရှည်-ရှည်-
ဟု အာရုံမလွတ်အောင် အရှည်ဖွဲ့၍ အားထုတ်နေပါသေး၏။

သဘောသက်ဝင်သည်ကိုပြခြင်း

ဒီဃဗန္ဓန ဒုတိယနည်းအတိုင်း အရှည်ဖွဲ့သော ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အာရုံပြု၍ ထွက်သက်အခိုက် ရှည်-ရှည်-ရှည်-၊ ဝင်သက်အခိုက် ရှည်-ရှည်-ရှည်-ဟု အာရုံမလွတ်အောင် အားထုတ်နေစဉ် တရားခွင်၌ တွေးတော ဆင်ခြင်ရာ-

ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ဒီဃံ အဿသာမီ တိ ပဇာနာတိ၊
ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော၊ ဒီဃံ ပဿသာမီ တိ ပဇာနာတိ။

ရှည်စွာ ထွက်သက်ကို ရှုလတ်သော် ရှည်စွာ ထွက်သက်ကိုရှု၏ ဟူ၍ သိ။

ရှည်စွာ ဝင်သက်ကို ရှိုက်လတ်သော် ရှည်စွာ ပင်သက်ကိုရှိုက်၏ ဟူ၍ သိ။ ဤသို့ နှလုံးသွင်း အားထုတ်ရမည့်အကြောင်းကို ပြသည်။

ထို့ကြောင့် အရှည်ဖွဲ့သော ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အာရုံပြု၍
ထွက်သက်အခိုက် ရှည်-ရှည်-ရှည်-
ဝင်သက်အခိုက် ရှည်-ရှည်-ရှည်-ဟု သိလျက်သိလျက်၊ သတိ မလွတ်အောင် အားထုတ်နေခြင်းသည် အကြောင်းပြုနှင့် အလုပ်ဟုတ်ပေ၏-ဟု အသိရောက်၍ သဘော သက်ဝင်လာသည်။ စောဒက ဝင်နိုင်ပါသေး၏။ ဝိက္ခမ္ဘန ပဟာန်ဖြင့် ကိလေသာ နီဝရဏကို ပယ်နေသည်လည်းမည်သဖြင့် ကောင်းလှပါသေး၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤလို သက်ဝင်၍ အသိရောက်သည်ကို သဘောပေါက်၍ ဝမ်းမြောက်စွာ အားထုတ်နေခြင်းသည် စိတ်ကြည်လင်၍ အသိဉာဏ်တိုးတက်လာပါသည်။ ဤသို့ အားထုတ်စဉ် အတွေ့အမြင်ပြခြင်း ဖြစ်သဖြင့် သဘော သက်ဝင်သည်ကို ပြခြင်းပေတည်း။

အာနာပါနတတိယနည်းအားထုတ်ပုံအချုပ်ပြခြင်း

အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန် ဒုတိယနည်းကို အားထုတ်ပြီးသော သူသည် အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန် တတိယနည်းကို အားထုတ်ပုံ အချုပ်ကို အားထုတ်ရာ၏။ အားထုတ်လိုသောသူသည် ရှေးကလို မတုန်မလှုပ် မယိမ်းမယိုင် ကောင်းစွာ ထိုင်ပြီး ငါသည် ဒုတိယနည်း၌ အပြင်ဗဟိဒ္ဓသို့ ထုတ်၍ အားထုတ်ရာ ရအပ်သော နိမိတ်တို့ကို အတွင်းအဇ္ဈတ္တသို့သွင်း၍ အားထုတ်အံ့ဟု ဝင်သက်ကို ဝင်စေရာ၌...

နှာဝသို့ရောက်စ အတွေ့အထိ ဖောဋ္ဌဗ္ဗကို သိ၍ အစဟုမှတ်။ နှာဝမှ အလယ်ရင်ချိုင့်သို့ရောက်အောင် ဝင်သက်သည် တရိပ်ရိပ် ဝင်သွားရာ၌ အလယ်ရင်ချိုင့်သို့ ရောက်သောအခါ၊ အလယ်ဟုမှတ်။ အလယ်ရင်ချိုင့်မှ ချက်သို့ရောက်အောင် ဝင်သက်သည် တရိပ်ရိပ်ဝင်သွားရာ၌ အဆုံးချက်သို့ ရောက်သောအခါ အဆုံးဟုမှတ်။ ဤသို့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံး အပေါင်းကို ထင်မြင်အောင် မှတ်ရပါသည်။

ထွက်သက်ကိုပြန်၍ ထွက်စေရာ၌လည်း၊ ထွက်သက်ချက်သို့ရောက်သောအခါ အဆုံးဟုမှတ်။ ချက်မှ အလယ်ရင်ချိုင်သို့ ရောက်အောင် ထွက်သက်သည် တရိပ်ရိပ် ထွက်သွားရာ၌ အလယ်ရင်ချိုင်သို့ ရောက်သောအခါ အလယ်ဟု မှတ်။ အလယ်ရင်ချိုင်မှ နှာဝသို့ရောက်အောင် ထွက်သက်သည် တရိပ်ရိပ် ထွက်သွားရာ၌ နှာဝသို့ ရောက်သောအခါ အစဟုမှတ်။

ဤသို့ပြခဲ့သော ဝင်သက်–နှာဝအစ၊ ရင်ချိုင့်အလယ်၊ ချက်အဆုံး။ ထွက်သက်–ချက်အဆုံး၊ ရင်ချိုင့်အလယ်၊ နှာဝ အစဟူသော သုံးပါးလုံး အပေါင်းတို့ အစဉ်မပြတ် ထိရာ ထိရာကို သိမြင်အောင် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်လျက်...

ဝင်သက်အခိုက် အစ အလယ် အဆုံး။

ထွက်သက်အခိုက် အဆုံး အလယ် အစ။

http://www.dhammadownload.com

ဟု သုံးပါးလုံး ထင်မြင်၍ တယောလဒ္ဓ လေးယောက်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင် စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် နှလုံးကောင်းဖြင့် အားထုတ်ရပါသည်။

ဤသို့စိတ်ရှည်ရှည် နှလုံးကောင်းကောင်းဖြင့် ပျော်ပျော်ကြီးအားထုတ်၍ နေ့ရက်ကြာသောအခါ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးစလုံးထင်မြင်၍ရသဖြင့် တယောလဒ္ဓ လေးယောက်မြောက်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာပါသည်။

တယောလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်မဖြစ်မီ အာဒိလဒ္ဓ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်တတ်ပါ၏။ မဇ္ဈေလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်တတ်ပါ၏။ အန္တိလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်တတ်ပါ၏။ အားထုတ်၍ ကျွမ်းကျင်လာသောအခါ တယောလဒ္ဓ လေးယောက်မြောက်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာရပါသည်။ အားထုတ်မှုသာပဓာန ဖြစ်ပါ၏။ အစသာ ထင်မြင်မှု အာဒိလဒ္ဓ ပုဂ္ဂိုလ်မည်၏။ အလယ်သာ ထင်မြင်မှု မဇ္ဈေလဒ္ဓ ပုဂ္ဂိုလ်မည်၏။ အဆုံးသာ မြင်မှု အန္တောလဒ္ဓ ပုဂ္ဂိုလ်မည်၏။ ဤအရာ၌ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံး ထင်မြင်မှု တယောလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ် မည်၏။ ဤကား အာနာပါန တယောလဒ္ဓ တတိယနည်း အားထုတ်ပုံ အချုပ်ပေတည်း။

အာနာပါန သမထစတုတ္ထနည်းအားထုတ်ပုံအချုပ်ပြခြင်း

အားထုတ်အပ်သော အာနာပါန ပထမနည်း၊ ဒုတိယနည်း၊ တတိယနည်းတို့၌ ထွက်သက်၊ ဝင်သက်၊ နိမိတ်တို့သည် ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းလှသော ဩဠာရိကသာ ရှိသေး၏။ ထိုဩဠာရိကဖြစ်သော ထွက်သက်–ဝင်သက်–နိမိတ်တို့ကို ယခုအခါ နူးညံ့သိမ်မွေ့သောသုခ မဖြစ်စေ၍ ငြိမ်း စေရတော့အံ့ဟု နှလုံးသွင်းလျက် သက်တုန်း တက်တုန်းနေသော ထွက်သက်–ဝင်သက် ပဋိဘာဂ နိမိတ် အရိပ်အယောင် ဝတ္ထုကို အာရုံပြု၍...

ထွက်သက် အခိုက်ငြိမ်းစေမည်၊ ငြိမ်းစေမည်၊ ငြိမ်းစေမည်။ ဝင်သက် အခိုက် ငြိမ်းစေမည်၊ ငြိမ်းစေမည်၊ ငြိမ်းစေမည်ဟု နူးညံ့သိမ်မွေ့၍ ငါ၏ ထွက်သက် ဝင်သက်ရှိမှ ရှိပါလေသေး စတုဝိစေတဗ္ဗဖြစ်အောင် အားထုတ် ရပါသည်။

ဤ စတုတ္ထနည်း၌ ဝိစေတဗ္ဗဖြစ်အောင် အားထုတ်၍ နေ့ရက်ကြာလာသောအခါ ယောဂီ၏ စိတ်သည်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်သည်လည်းကောင်း နူးညံ့သိမ်မွေ့သော သုခုမ ဖြစ်လာရပါသည်။

နှလုံးသွင်းအပ်သောထွက်သက်ဝင်သက် ပဋိဘာဂနိမိတ် အရိပ်အယောင်

http://www.dhammadownload.com

သက်တုန်း တက်တုန်းတို့သည်လည်း မရှိသလောက် နူးညံ့၍ ဟသ်ာ ရေမှာ ဝပ်သလို ယောဂီသည် ဟဒယဝတ္ထုမှာ ငြိမ်ဝပ် တည်ကြည်လေသည်။

ဒါကြောင့် စတုတ္ထနည်းဆုံးအောင် အားထုတ်အပ်ပါ၏။

အာနာပါန လေးနည်း စုပေါင်း၍ ပြခြင်း

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကြည့်ရှုလိုမှု လွယ်ကူစွာ ကြည့်ရှုနိုင်ပါစေခြင်းငှာ အာနာပါန လေးနည်းကို စုပေါင်း၍ ပြဦးအံ့။

အာနာပါန ပထမနည်း အားထုတ်ပုံ အချုပ်

ယောဂီသည် မတုန်မလှုပ် မယိမ်းမယိုင် ကောင်းစွာထိုင်ပြီး နှာဝ နှာသီး ဖျားကို စူးစိုက်ကြည့်ရှု၍ ဖုသန ဂဏနတို့ကို အသိမလွတ်အောင် သတိပြုလျက်။

ထွက်သည် – ဝင်သည် – တစ်။
ထွက်သည် – ဝင်သည် – နှစ်။
ထွက်သည် – ဝင်သည် – သုံး။
ထွက်သည် – ဝင်သည် – လေး။
ထွက်သည် – ဝင်သည် – ငါး။
ထွက်သည် – ဝင်သည် – ခြောက်။
ထွက်သည် – ဝင်သည် – ခုနှစ်။
ထွက်သည် – ဝင်သည် – ရှစ်။

ဤသို့ ဂဏန နည်းဖြင့် ရေတွက်၍ ရှစ်ခုပြည့်သောအခါ ရှစ်ခုတစ်ကြိမ် ရသောကြောင့် တစ်ကြိမ်တစ်ဝါရ ရပြီဟု စိတ်ထဲက မှတ်သားထားပြီး၊ နောက် တစ်ဖန် မြန်မြန်ပြန်၍ ထွက်သည် – ဝင်သည်– တစ် စသည်ဖြင့် ရေတွက်၍ ရှစ်ခုပြည့် ပြန်အောင် အားထုတ်နေရပါသည်။

ဤသို့ တစ်ထိုင် တစ်ထိုင်လျှင် ၂၅–၃၀ ရအောင် အချိန်ရှိသမျှ အား ထုတ်ရပါသည်။

အာနာပါန ဒုတိယနည်း အားထုတ်ပုံအချုပ်

ယောဂီသည် မတုန်မလှုပ် မယိမ်းမယိုင် ကောင်းစွာထိုင်ပြီး မိမိ၏ ရှေ့ တည့်တည့် အဝေးအကွာ နှစ်ထောင့်ထွာ၊ အမြင့် တစ်ထွာ၊ သင်္ကေတ အမှတ်

http://www.dhammadownload.com

အသားထား၍ မှတ်သားထားအပ်သော နေရာသို့ ရှည်၊ ရှည်၊ ရှည်... ဟု ရှူ လိုက်သော ထွက်သက် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်း၍ ရောက်သွားအောင် ငါ၏ ထွက် သက်ကို ရှူအံ့။

မှတ်သားထားသော နေရာမှ ရှည်၊ ရှည်၊ ရှည်... ဟု ရှိုက်လိုက်သော ဝင်သက် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်း နှာဝသို့ ဝင်လာအောင် ငါ၏ ဝင်သက်ကို ရှိုက်အံ့ဟု စိတ်ထဲက နှလုံးသွင်းလျက်...

အရှည်ဖွဲ့သော ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အာရုံပြု၍-

ထွက်သက်အခိုက် ရှည် ရှည် ရှည်။

ဝင်သက်အခိုက် ရှည် ရှည် ရှည်။

ဟု အရှည်ဖွဲ့သော ဒီဃဗန္ဓန ထွက်သက် ဝင်သက် အာရုံကို သတိမလွှတ် မူ၍ ကိလေသာ အညစ်အကြေး မဝင်ရအောင်၊ ဆက်ကာ ဆက်ကာ နေ့ရက် များစွာ အားထုတ်နေရပါသည်။

အားထုတ်နေစဉ် တွေ့ကြုံသော ဗဟိဒ္ဓ အာရုံတို့ကို တွေ့ကြုံရုံမှ အာဝဇ္ဇန ထား၍ အားထုတ်အပ်၏။ တွေ့ကြုံ ထင်မြင်၍ သတိရသော အာရုံကို ဆက် ကာ ဆက်ကာလိုက်သော အနွာဝဇ္ဇန မဖြစ်စေရာ။

ဤကား အာနာပါန ဒုတိယနည်းအားထုတ်ပုံ အချုပ်တည်း။

အာနာပါန တတိယနည်း အားထုတ်ပုံအချုပ်

ယောဂီသည် မတုန်မလှုပ် မယိမ်းမယိုင် ကောင်းစွာထိုင်ပြီး ငါသည် ဒုတိယနည်း၌ အပြင်ဗဟိဒ္ဓတို့ထုတ်၍ အားထုတ်ခဲ့ရာ ရအပ်သော နိမိတ်တို့ကို အတွင်း အဇ္ဈတ္တသို့ သွင်း၍ အားထုတ်အံ့ဟု ဝင်သက်ကို ဝင်စေရာ၌-

နှာဝသို့ ရောက်စ အတွေ့အထိ ဖောဋ္ဌဗ္ဗကို သိ၍ အစဟုမှတ်။ နှာဝမှ အလယ်ရင်ချိုင့်သို့ ရောက်သောအခါ အလယ်ဟုမှတ်။ အလယ်ရင်ချိုင့်မှ ချက် အဆုံးသို့ ရောက်သောအခါ အဆုံးဟု မှတ်။

အဆုံးမှ ပြန်၍ ထွက်သက်ကို ထင်စေရာ၌ ချက်သို့ရောက်စ အတွေ့ အထိ ဖောဋ္ဌဗ္ဗကိုသိ၍ အဆုံးဟုမှတ်။ ချက်မှ အလယ်ရင်ချိုင့်သို့ ရောက်သော အခါ အလယ်ဟုမှတ်။ အလယ်ရင်ချိုင့်မှ နှာဝအစသို့ ရောက်သော အခါ အစဟု မှတ်။

ဤသို့ ပြအပ်ခဲ့သော ဝင်သက် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး။ ထွက်သက်

http://www.dhammadownload.com

အဆုံး၊ အလယ်၊ အစဟူသော သုံးပါးလုံးပေါင်း ထိရာထိရာကို သိမြင်အောင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်လျက်–

ဝင်သက်အခိုက် – အစ အလယ် အဆုံး။

ထွက်သက်အခိုက် – အဆုံး အလယ် အစ။

ဟု သုံးပါးလုံးထင်မြင်၍ လေးယောက်မြောက် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင် စိတ်ရှည်ရှည် အားထုတ်ရပါသည်။

ဤကား အာနာပါန တတိယနည်း အားထုတ်ပုံ အချုပ်ပေတည်း။

အာနာပါန စတုတနည်း အားထုတ်ပုံအချုပ်

ယောဂီသည် မတုန်မလှုပ် မယိမ်းမယိုင် ကောင်းစွာထိုင်ပြီး ငါသည် အားထုတ်ခဲ့သော အာနာပါန ပထမနည်း၊ ဒုတိယနည်းတို့မှ ရအပ်သော ထွက်သက် ဝင်သက် နိမိတ်တို့သည် ရုန့်ရင်း ကြမ်းတမ်းသေး၍ ဩဠာရိက သာ ရှိသေး၏။ ထိုရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော ဩဠာရိကဟူသော ထွက်သက် ဝင်သက် နိမိတ်ကို အာနာပါန ပဿမ္ဘယ စတုတ္ထနည်းဖြင့်နူးညံ့သိမ်မွေ့သော သုခုမ ဖြစ်စေရတော့အံ့ဟု နှလုံးသွင်းလျက်…

သက်တုံတက်တုံနေသော ထွက်သက် ဝင်သက် နိမိတ်ကို စူးစိုက်။ ထွက်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်၊ ငြိမ်းစေမည်၊ ငြိမ်းစေမည်။ ဝင်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်၊ ငြိမ်းစေမည်၊ ငြိမ်းစေမည်ဟု ကိလေသာ မဝင်စေမူ၍ အသက် မရှိသလောက် ငြိမ်ဝပ်သွားအောင် နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်နေရပါသည်။

ဤလို နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်နေသောအခါ ကိလေသာမဝင်၊ မဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်နှင့် နေသည်မည်သောကြောင့် ယောဂီသည် ဩော်… လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတည်းဟူသော ကိလေသာ မဖြစ်သဖြင့် နိဗ္ဗာန်နှင့်နေရသည် မည်ပါပေစွတကားဟု ဝမ်းသာအားရ ဖြစ်လာရပါသည်။

ဤကား အာနာပါန စတုတ္ထနည်း အားထုတ်ပုံ အချုပ်ပေတည်း။

အာနာပါန လေးနည်းကြည့်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ လွယ်ကူရန် စုပေါင်း၍ ပြခြင်းဖြစ်သည်တည်း။

အာနာပါနပဗ္ဗ ဣရိယာပထ ပဗ္ဗသွင်း၍ နှလုံးသွင်းရန် ပြခြင်း

ငါ့ရှင် ယောဂီသည် အားထုတ်၍ နှလုံးသွင်းအပ်သော အာနာပါန ပဗ္ဗသို့

http://www.dhammadownload.com

ဣရိယာပထပဗ္ဗ သွင်း၍ နှလုံးသွင်းရမည်။ ယခု ငါ့ရှင် ယောဂီသည် သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ပြီးသော ယောဂီဖြစ်သည်။ ပါဠိဟာရိယ မည်သော အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန် သုံးနည်းကိုလည်း အားထုတ်ခဲ့ပြီးသည် ဖြစ်၍ ငြိမ်းစေမည် ငြိမ်းစေမည် ငြိမ်းစေမည်ဟူသော အာနာပါနစတုတ္ထနည်းကို အားထုတ်နေသော ယောဂီကဖြစ်သည်။ ယခုလိုရင်း ပဓာန လက်ကိုင်ယူ၍ အားထုတ်နေသော စတုတ္ထနည်းကို အားထုတ်နေစဉ် ဣရိယာပထပဗ္ဗကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သွင်း၍ အားထုတ်ရမည်။ အခိုက်အခိုက်သွင်း၍ သွင်း၍ အားထုတ်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိမိယူထားအပ်သော ပဓာန လက်ကိုင် အလုပ်သို့ ပြန်၍ အား ထုတ်နေရပါသည်။ သတိမတ္တယူ၍ အားထုတ်သည်ကို သတိထားပါ။ ဝိပဿနာသို့ မကူးမီ အထူးသဖြင့် ပရိကံပြု၍ လေ့လာပါလေ။ လေ့လာရန်ကား–

သွားသည်ရှိသော် သွားခိုက်၌ သွားသည်၊ သွားသည်၊ သွားသည်ဟု သွားသော ခြေလှမ်းကို စိတ်က သတိထား လေ့လာသော ပရိကံ ပြုပါလေ။

ရပ်သည်ရှိသော် ရပ်သောအခိုက်၌ ရပ်သည်၊ ရပ်သည်၊ ရပ်သည်ဟု လေ့လာသော ပရိကံ ပြုပါလေ။

ထိုင်သည်ရှိသော် ထိုင်သောအခိုက်၌ ထိုင်သည်၊ ထိုင်သည်၊ ထိုင်သည် ဟု လေ့လာသော ပရိကံ ပြုပါလေ။

လျောင်းသည်ရှိသော် လျောင်းသောအခိုက်၌ လျောင်းသည်၊ လျောင်းသည်၊ လျောင်းသည်ဟု လေ့လာသော ပရိကံပြုပါလေ။

ဤသို့ သွား– ရပ်– ထိုင်– လျောင်း လေးပါးသော ဣရိယာပထကို ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့လာသော ပရိကံကို ပြုပါလေ။ ပြုရပါသည်။

အာနာပါနပဗ္ဗသို့ သမ္ပဇညပဗ္ဗသွင်း၍ နှလုံးသွင်းရန်ပြခြင်း

ဤသို့သော သမ္ပဇညအာရုံတို့ကို ဝိပဿနာသို့ မကူးမီ အာနာပါန စတုတ္ထနည်းအတိုင်း ကြားကာလ၌သွင်း၍ သတိမတ္တဖြင့် အားထုတ်အပ်၏။

သမ္ပဇညပဗ္ဗ နှလုံးသွင်းရန် အချုပ်ကား

ရှေ့သို့ တက်သည်ရှိသော် တက်သည်၊ တက်သည်၊ တက်သည်။

နောက်သို့ ဆုတ်သည်ရှိသော်၊ ဆုတ်သည်၊ ဆုတ်သည်၊ ဆုတ်သည်။

တည့်တည့်ကြည့်သော် ကြည့်သည်၊ ကြည့်သည်၊ ကြည့်သည်။

http://www.dhammadownload.com

စောင်းငဲ့ကြည့်သော် ကြည့်သည်၊ ကြည့်သည်၊ ကြည့်သည်။
ခြေလက်ကွေးသော် ကွေးသည်၊ ကွေးသည်၊ ကွေးသည်။
ခြေလက်ဆန့်သော် ဆန့်သည်၊ ဆန့်သည်၊ ဆန့်သည်။
သင်္ကန်းကြီးကိုင်သော် ကိုင်သည်၊ ကိုင်သည်၊ ကိုင်သည်။
ခွက်သပိတ်ကိုင်သော် ကိုင်သည်၊ ကိုင်သည်၊ ကိုင်သည်။
အဝတ်သင်္ကန်းဝတ်သော် ဝတ်သည်၊ ဝတ်သည်၊ ဝတ်သည်။
စားသော် စားသည်၊ စားသည်၊ စားသည်။
သောက်သော် သောက်သည်၊ သောက်သည်၊ သောက်သည်။
ခဲသော် ခဲသည်၊ ခဲသည်၊ ခဲသည်။
လျက်သော် လျက်သည်၊ လျက်သည်၊ လျက်သည်။
ကျင်ကြီးစွန့်သော် စွန့်သည်၊ စွန့်သည်၊ စွန့်သည်။
ကျင်ငယ်စွန့်သော် စွန့်သည်၊ စွန့်သည်၊ စွန့်သည်။
သွားသော် သွားသည်၊ သွားသည်၊ သွားသည်။
ရပ်သော် ရပ်သည်၊ ရပ်သည်၊ ရပ်သည်။
ထိုင်သော် ထိုင်သည်၊ ထိုင်သည်၊ ထိုင်သည်။
အိပ်သော်၊ အိပ်သည်၊ အိပ်သည်၊ အိပ်သည်။
နိုးသော် နိုးသည်၊ နိုးသည်၊ နိုးသည်။
စကားပြောသော် ပြောသည်၊ ပြောသည်၊ ပြောသည်။
ဆိတ်ဆိတ်နေသော် နေသည်၊ နေသည်၊ နေသည်။

ဟု လေ့လာခြင်း ပရိကံပြု၍ သတိမလွတ်အောင် သတိမတ္တဖြင့် အားထုတ်နေရပါသည်။ ဤသို့သော သမ္ပဇညအာရုံကို အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်း နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ည ကြားကာလ၌ အချိန်ယူလျက် လေ့လာခြင်း ပရိကံပြု၍ သတိ မလွတ်အောင် ဝိပဿနာသို့ မကူးမီ သတိဝီရိယဖြင့် အားထုတ်ရပါသည်။ ယခုအခါ ယောဂီသည် အာနာပါနစတုတ္ထနည်းကို ပဓာနထား၍ အားထုတ်နေသော ယောဂီဖြစ်သည်ကို သတိပြုထားပါလေ။

အပါယ်လေးပါးမှလွတ်ခြင်း

ဤအာနာပါန တယောလဒ္ဓ တတိယနည်းကိုပင် ဝင်သက် နှာဝအစ၊

http://www.dhammadownload.com

ရင်ချိုင့်အလယ်၊ ချက်အဆုံး။ ထွက်သက် ချက်အဆုံး ရင်ချိုင့်အလယ်၊ နှာဝ အစဟူသော သုံးချက်လုံးသိအောင် အားထုတ်အံ့ဟု နှလုံးသွင်းလျက်-

ဝင်သက်အခိုက် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး။

ထွက်သက်အခိုက် အဆုံး၊ အလယ်၊ အစ။

ဟု ငြိမ့်ငြိမ့်ညောင်းညောင်း၊ ဖျောင်းဖျောင်းဖျဖျဖြင့် သုံးချက်လုံး သိအောင် အားထုတ်နေရပါသည်။

ကြာသောအခါ စိတ်သည် နူးညံ့သိမ်မွေ့၍ ငြိမ်နေစဉ် ဟဒယဝတ္ထုမှ တသဲသဲတသိမ့်သိမ့် တရိပ်ရိပ် တဖွားဖွား မီးပန်းပမာ အမှုန်အမွှားကလေး တွေ ထွက်လာသည်။ ဤအခါ လျစ်လျူရှု၍ ခပ်တင်းတင်း အစ အလယ် အဆုံး။ အဆုံး အလယ် အစဟု နှလုံးသွင်း၍ အားထုတ်နေရပြန်ပါသည်။ ဤသို့ အား ထုတ်နေပြန်စဉ် စိတ်သည် အလွန်ချမ်းသာစွာ အတော်ကြာကြာ ငြိမ်သက်နေ သည်။ ဤလို ငြိမ်သက်နေခိုက်-

ငါးပါးသော အာရုံ ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်၍ ကြံစည်မှုမရှိခြင်း။

သတ္တဝါသခ်ါရကို ပျက်စီးလိုသည်နှင့်စပ်၍ ကြံစည်မှုမရှိခြင်း။

သတ္တဝါကိုညှဥ်းဆဲလိုသည်နှင့်စပ်၍ ကြံစည်မှုမရှိခြင်း။

ဤသို့ ဝိတက်ကြီးတို့နှင့်စပ်၍ ကြံစည်မှုမရှိခြင်းတို့ကို အားထုတ် သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အသိဉာဏ်ဖြစ်လာရပါသည်။

သူ၏အသက်ကို သတ်ဖြတ်လိုသော စိတ်မရှိခြင်း။

သူ၏ ဥစ္စာကို ခိုးဝှက်လိုသော ပြစ်မှားလိုသော စိတ်မရှိခြင်း။

သူ၏မယား သူ့လင်သားကို ပြစ်မှားလိုသောစိတ်မရှိခြင်း။

မဟုတ်မမှန်သော စကားကို ပြောဆိုလိုသော စိတ်မရှိခြင်း။

သူနှစ်ယောက် ကွဲပြားအောင် ကုန်းချောစကား ပြောကြားလိုသော စိတ် မရှိခြင်း။

အနက်ဒြပ်ကင်း၍ သိမ်ဖျင်းသော စကားတို့ကို ပြောကြားလိုသော စိတ် မရှိခြင်း။

သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်ကို ရှေးရှု၍ အလိုရှိသော စိတ်မရှိခြင်း။

သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးလိုသော စိတ်မရှိခြင်း။

အမှန်ကို အမှားဟု ယူလိုသော စိတ်မရှိခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

မှားသော အသက်မွေးလိုသော စိတ်မရှိခြင်း။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို မေ့လျော့စေတတ်သော သေရည် သေရက် သောက်စားလိုသော စိတ်မရှိခြင်း။

တရားကို အားထုတ်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤ ၁၀ ပါး၊ ၁၂ ပါးသော အကုသိုလ် ဒုစရိုက် ဒုရာဇီဝတို့ကို ကျူးလွန်လိုသော စိတ်မရှိသည်ကို သိလာရပါသည်။

ဤအခါ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ငါသည် အပါယ်လေးပါးသို့ ရောက်စေတတ်သော ၁၀ ပါး၊ ၁၂ ပါးသော အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ဒုရာဇီဝတို့ ကျူးလွန်လိုသော စိတ်မရှိ ရှောင်ကြဉ်၍ ပယ်နေသဖြင့် အပါယ်လေးပါးမှ လွတ်မြောက်နေရပါတကား–ဟု ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်ဖြစ်လာရပါသည်။

ဤလို အပါယ်လေးပါးသို့ ရောက်စေတတ်သော အကုသိုလ်ဒုစရိုက် ဒုရာဇီဝတို့ကို ရှောင်ကြဉ်၍ ပယ်ခွာနေရသောကြောင့် အပါယ်လေးပါးမှ လွတ်မြောက်၍ အသခ်ၤတဓာတ်မြတ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရတော့အံ့ဟု ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်ဖြစ်ပေါ်လျက် ပဓာနအားဖြင့် ယူထားအပ်သော နှာဝအစ၊ ရင်ချိုင့်အလယ်၊ ချက်အဆုံး သုံးပါးလုံး သိစေ၍...

ဝင်သက်အခိုက်၊ အစ–အလယ်–အဆုံး။

ထွက်သက်အခိုက်၊ အဆုံး–အလယ်–အစ။

ဟု သုံးပါးလုံး ထင်မြင်၍ တယောလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရပါသည်တည်း။

အပါယ်လေးပါးမှ လွတ်မြောက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဣရိယာ ပထပဗ္ဗ သမ္ပဇညပဗ္ဗတို့ကို ဝိပဿနာ မကူးမီ စတုတ္ထနည်း၌ သွင်းရန် ပြခြင်း

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာသို့ မကူးမီ စတုတ္ထနည်းကို အားထုတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ စတုတ္ထနည်းကို အားထုတ်နေစဉ် ဣရိယာပထ သမ္ပဇညတို့ကို သွင်း၍ သတိမတ္တဖြင့် နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ည–၁၅ မိနစ် လောက်စီ အထူးကျွမ်းကျင်အောင် လေ့လာအပ်၏။

ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့လာထားရန်ကား...

http://www.dhammadownload.com

သွားသည်ရှိသော် သွားသည်၊ သွားသည်၊ သွားသည်။
ရပ်သည်ရပ်သည်၊ ရပ်သည်၊ ရပ်သည်။
ထိုင်သည်ရှိသော် ထိုင်သည်၊ ထိုင်သည်၊ ထိုင်သည်။
လျောင်းသည်ရှိသော် လျောင်းသည်၊ လျောင်းသည်၊ လျောင်းသည်။
ဤသို့ ဣရိယာ ပထ လေးပါးကို လေ့လာအပ်၏။
ရှေ့သို့ တက်သော် တက်သည်၊ တက်သည်၊ တက်သည်။
နောက်သို့ ဆုတ်သော်၊ ဆုတ်သည်၊ ဆုတ်သည်၊ ဆုတ်သည်။
တည့်တည့်ကြည့်သော် ကြည့်သည်၊ ကြည့်သည်၊ ကြည့်သည်။
စောင်းငဲ့ကြည့်သော် ကြည့်သည်၊ ကြည့်သည်၊ ကြည့်သည်။
လက်ခြေကွေးသော် ကွေးသည်၊ ကွေးသည်၊ ကွေးသည်။
လက်ခြေဆန့်သော် ဆန့်သည်၊ ဆန့်သည်၊ ဆန့်သည်။
သင်္ကန်းကြီးကိုင်သော် ကိုင်သည်၊ ကိုင်သည်၊ ကိုင်သည်။
ခွက်သပိတ်ကိုင်သော် ကိုင်သည်၊ ကိုင်သည်၊ ကိုင်သည်။
အဝတ်သင်္ကန်းဝတ်သော် ဝတ်သည်၊ ဝတ်သည်၊ ဝတ်သည်။
စားသည်ရှိသော် စားသည်၊ စားသည်၊ စားသည်။
သောက်သည်ရှိသော် သောက်သည်၊ သောက်သည်၊ သောက်သည်။
ခဲသည်ရှိသော် ခဲသည်၊ ခဲသည်၊ ခဲသည်။
လျက်သည်ရှိသော် လျက်သည်၊ လျက်သည်၊ လျက်သည်။
ကျင်ကြီးစွန့်သော် စွန့်သည်၊ စွန့်သည်၊ စွန့်သည်။
ကျင်ငယ်စွန့်သော် စွန့်သည်၊ စွန့်သည်၊ စွန့်သည်။
သွားသည်ရှိသော် သွားသည်၊ သွားသည်၊ သွားသည်။
ရပ်သည်ရှိသော် ရပ်သည်၊ ရပ်သည်၊ ရပ်သည်။
ထိုင်သည်ရှိသော် ထိုင်သည်၊ ထိုင်သည်၊ ထိုင်သည်။
အိပ်သည်ရှိသော်၊ အိပ်သည်၊ အိပ်သည်၊ အိပ်သည်။
နိုးသည်ရှိသော် နိုးသည်၊ နိုးသည်၊ နိုးသည်။
စကားပြောသော် ပြောသည်၊ ပြောသည်၊ ပြောသည်။
ဆိတ်ဆိတ်နေသော် နေသည်၊ နေသည်၊ နေသည်။
ဤသို့ လေ့လာခြင်း ပရိကံကို စတုတ္ထနယကြားကာလ၌ သတိမတ္တမျှ

http://www.dhammadownload.com

ပင် သတိမလွတ်အောင် အားထုတ်နေရပါသည်။

လေ့လာခြင်း ပရိကံ အချိန်ကုန်သော်– ယူထားအပ်သော အာရုံသို့ မြန်မြန် ပြန်၍ အားထုတ်နေရပါသည်။

ယူထားအပ်သော အာရုံ စတုတ္ထနည်းကို သိအပ်ပါ၏။ ဝိပဿနာသို့ မကူးမီ အာနာပါန စတုတ္ထနည်း လက်ကိုင်ရှိသော် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် သိရန်တို့ကား…

ဝိပဿနာတရားကို အားမထုတ်မီ လက်ရှိ သမထတရား၏ အကြား အကြား၌၊ အခိုက်အခိုက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဣရိယာပထနှင့် သမ္ပဇညတို့ကို သတိမတ္တဖြင့် သတိမလွတ်အောင်၊ နံနက်–နေ့လယ်–ညချမ်းတို့၌ အချိန် ထား၍ လေ့လာအပ်ကြောင်းနှင့် သုံးပါးသော ပဗ္ဗ–ဟု ဟောကြားတော်မူ၏။

ထို့နောက် အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန် ပဗ္ဗစတုတ္ထနည်းမှ ကူးပြောင်း၍ အား ထုတ်အပ်သော လေးပါးသောပရိဂ္ဂဟတို့တွင် ရူပပရိဂ္ဂဟကို မနသိကာရ တရား သုံးပါးနှင့် ဓမ္မတာ–ပဝတ္တိတို့ကို ဝေဖန်၍ ဟောကြားတော်မူ၏။

ဤသို့ ဓမ္မတာ–ပဝတ္တိတို့ကို ဝေဖန်၍ ဟောကြားတော်မူပြီးနောက် လေး ပါးသော ပရိဂ္ဂဟ သိမ်းဆည်းရာတို့၌ လိုရင်းပဓာနဝိပဿနာအတွက် ကတော့၊ ရုပ်ကိုရှာဖွေသိမ်းဆည်းခြင်း၊ နာမ်ကို ရှာဖွေသိမ်းဆည်းခြင်း အကြောင်းကို ရှာဖွေ သိမ်းဆည်းခြင်း၊ အခွန့်ကာလကို ရှာဖွေသိမ်းဆည်းခြင်း ဟူသော လေးပါးသော သိမ်းဆည်းခြင်းတို့ကို သိမ်းဆည်းရမည်။

သိမ်းဆည်းနေစဉ် ဝိပဿနာဉာဏ်အတွက် ပရိဂ္ဂဟထက်၍ သမ္မသန ဉာဏ်သက်ဝင်လာသည်။ ထို သက်ဝင်လာသော သမ္မသနဉာဏ် ယူဆောင်၍ သုံးသပ် အားထုတ်ရာ အားထုတ်စဉ်ပင် အဖြစ်အပျက် ဟူသော ဥဒယဝယ ဉာဏ် သက်ဝင်လာသည်။ ဥဒယဝယဉာဏ် သက်ဝင်၍ ထက်သန် ထက်သန် လာသောအခါ ဘင်္ဂဉာဏ် သက်ဝင်လာရပါ၏။

ဘင်္ဂဉာဏ် သက်ဝင်လာသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘင်္ဂဉာဏ် သက်ဝင်၍ ရင့်သန်လာအောင်–နိယတဇ္ဈတ္တ အာရုံဟဒယဝတ္ထု ရုပ်နာမ်တို့ကို ပစ္စုပ္ပန် ကျကျ၊ ကြည့်ရှု၍ အားထုတ်လိုက်သော အခါ တသဲသဲ တသိမ့်သိမ့် တရိပ်ရိပ် တဖွားဖွား ဖြစ်ပျက် ဖောက်ပြန် နေကြသော ဓမ္မတာပဝတ္တိရုပ်တို့ကို သိလာရပါသည်။

ဤသို့ သိရန်တို့ကား၊ နိယတဇ္ဈတ္တ အာရုံ ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်နာမ်တို့ကို

http://www.dhammadownload.com

ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် အသစ်ဖြစ်၍ အဟောင်း ချုပ်ပျက်သဖြင့် မမြဲလေစွ။

ထွက်သက်အခိုက်–အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

ဝင်သက်အခိုက်–အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ ဟု အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်မြင်အောင် အားထုတ်နေရပါသည်။

ဤသို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည့် တိုင်အောင် အားထုတ်နေအပ်၏။ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ပြီးသော်လည်း အသက်ထက်ဆုံး ပဓာန လက်ကိုင် နန်းထိုင်အဖြစ် ထား၍ မပြတ်မလပ် အားထုတ်နေအပ်၏ဟူလို။

ဤဝိပဿနာ အစဉ် ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကို နောင်သောအခါ ပဓာန လက်ကိုင် နန်းထိုင် ထားရမည် ဖြစ်ပါ၏။

သမ္မသနညာဏ် ရင့်သန်၍ ဥဒယဝယညာဏ် သက်ဝင်လာသောအခါ ဥဒယ ဝယညာဏ် ၅၀ ကိုလည်း တက်၍ အားထုတ်အပ်၏။

ဥဒယဝယညာဏ် ၅၀ ကို အားထုတ်လျက် သုံးသပ်ဆင်ခြင်စဉ် ဘင်္ဂ အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်မြင်အောင် အားထုတ်နေရမည်။

ဝိတက်ကြီး ဝိတက်ငယ်တို့ကိုလည်း ကြံစည်ကာ စိတ်ကို ဘင်္ဂအနိစ္စ လက္ခဏာ ထင်မြင်အောင် အားထုတ်နေရမည်။

ဣရိယာ ပထ၊ သမ္ပဇဉ်တို့ကိုလည်း တီရဏပရိညာဖြင့် ဘင်္ဂအနိစ္စ လက္ခဏာထင်မြင်အောင် အားထုတ်နေရမည်။

ဤသို့ ဤဝိပဿနာအခါ–ဤဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာထဲသို့ သွင်း၍ အနိစ္စ လက္ခဏာ ထင်မြင်အောင် အားထုတ်နေရမည် ဖြစ်ပါ၏ဟူလို။

အနိစ္စ–လေးမျိုး ငါးမျိုးရှိသည်။

ဒုက္ခ–လည်း လေးမျိုး ငါးမျိုးရှိသည်။

အနတ္တ–လည်း ငါးမျိုးရှိသည်။

ဤ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့ကို အားထုတ်ပြီးသောအခါ၊ ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကို ပဓာန လက်ကိုင် နန်းထိုင် ထား၍ အားထုတ်နေရမည်ဟူလို။

ဥဒယဝယညာဏ် ၅၀ လည်း သက်ရောက်သွားပြီး။

ဤသို့ ဝိပဿနာအတွက် ခံယူခြင်းပေတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာသို့ ကူးနိုင်ပြီကို ပြခြင်း

အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်းမှ ဝိပဿနာသို့ ကူးနိုင်ပြီကို ပြဦးအံ့။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ယူထားအပ်သော အချိန်ကာလ ကုန်သောအခါ၌ ပဓာန အားဖြင့် ယူထားအပ်သော အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနယကို သိသထား၍ အားထုတ်စေရာ ကာလကြာသဖြင့် မနသိကာရ တရားသုံးပါးကို မလွတ်စေဘဲ "ငြိမ်းစေမည် – ငြိမ်းစေမည် – ငြိမ်းစေမည်"ဟုသာ အတော်နူးညံ့၍ အာရုံထဲ၌ ကိန်းဝပ်နေတော့၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်ထားသည် ကြွားကြွားဝင့်ဝင့် မမြင့်မတက် ဇဟိဒ္ဓသို့ မသက်မရောက်ဘဲ ဟဒယဝတ္ထုထဲ၌သာ ဝပ်၍ဝပ်၍နေခြင်း၊ ငြိမ်သက်၍ သိမ်မွေ့ နူးညံ့စွာတည်လျက် ကြက်သီးထခြင်း၊ တအိအိနေခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ ကြီးထွားခြင်း၊ တက်ကြွခြင်း၊ တရိပ်ရိပ်တရွေ့ရွေ့မြင့်တက်ခြင်း၊ ရေမှုန် ရေမွှား ထွက်သလိုထင်ခြင်း၊ ရေလှိုင်းထသလို ထင်မြင်ခြင်း၊ ရေပြင်မှ ရေပွက်ထသလို ထင်မြင်ခြင်း၊ ကိုယ်ကာယကြီး တက်ကြွလျက် ကောင်းကင်၌ တလွင့်လွင့် တရွေ့ရွေ့ တအိအိနှင့် လေဟုန်စီးနေသကဲ့သို့နေတတ်ခြင်း၊ ဟဒယဝတ္ထု၌ တည်ကြည်ငြိမ်သက်လျက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကြည်လင်သန့်ရှင်း၍ ချမ်းသာနေခြင်း၊ ဟဒယတွင်း ဝင်နေသည့် အထဲ၌ ဝပ်နေရခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

ဤအခါ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကာယ၊ စိတ္တ ကိလေသာနီဝရဏတို့ ငြိမ်ဝပ်ပိပြား၍ နူးညံ့လှသဖြင့် ဘာဝနာအဟုန် ဝိက္ခမ္ဘနသတ္တိဂုဏ်ကြောင့် ပရိယုဋ္ဌာန ငြိမ်ဝပ်လှ၍ ကိလေသာ ကျဲခွာရှဲနေသဖြင့် သာယာဖူးသောအာရုံ၊ သာယာလတ္တံ့သော သုခတို့ကိုပင် တွေး၍သော်လည်း မထင်နိုင်လောက်အောင် ငြိမ်ဝပ်စွာ သက်ရောက်လျက် မင်္ဂအခြေ ဖိုလ်အခြေကိုတောင် ယောင်ချာချာ ဖြစ်တတ်လေသည်၊ ဤကား မဟုတ်ပါတကားဟု နောက်ဆုတ်ခဲ့ရဖူးသည်ကား များခဲ့လေသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် "နီဝရဏမွေ့ သမေတီတိ သမထော"ဟူသည်နှင့် အညီ ကိလေသာ နီဝရဏတို့ ငြိမ်ဝပ်ပိပြား၍ ပရိယုဋ္ဌာန် မကပ် မဝင်၊ ကိလေသာ စင်လျက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိအမည်တွင်သော သမထအဟုန်၊ သမာဓိ ဂုဏ်၊ ဘာဝနာသတ္တိ၊ သုခမာဟုတ္တာပဝတ္တန္တိ၊ ဝိစေတဗ္ဗ ရှိသဖြင့် လည်းကောင်း၊ စိတ္တမ္ပိ၊ လဟုကံ၊ ဟောတိဖြင့် လည်းကောင်း၊ အာကာသေ လင်္ဃနာဏရ ပတ္တံဝိယ

http://www.dhammadownload.com

ဟောတိဖြင့်လည်းကောင်း၊ အာနာပါနဿတိ သမာဓိဿစပဘာဝနာ ဟောတိ ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပဋိဘာဂနိမိတ္တံ၊ (ပ) သတော သတဂုဏံ သဟဿဂုဏံ ပရိသုဒ္ဓိ ဟုတွာ ဥပဋ္ဌာတိဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကိလေသာသန္နိသန္နာဝ ဥပစာရ သမာဓိနာ စိတ္တံသမာဟိတမေဝါတိ– ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဥပစာရဘာဝနာ နိပ္ဖန္နာ နာမ ဟောတိ–ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကာမာဝစရသမာဓိ–ဟု ဆိုအပ်သော ဥပစာရ ဘာဝနာဖြင့် လည်းကောင်း။

ဤသို့ စသည်နှင့် ပြည့်စုံသော ယောဂီသူမွန် သူတော်ချွန်သည် အားသွန် လုံ့လ ဝီရိယဖြင့် အားထုတ်အပ်သော အာနာပါန သမထ သမာဓိ ဂုဏ်တည်ရှိပုံ စုံလှပါသောကြောင့် ဥပစာဘုံသို့ ဆိုက်ရောက်ကာ သုံးဖြာသော မနသီကာရကို လက်ကိုင် မလွတ်မချွတ်စေဘဲ သံသရာဝဋ္ဋ ဆင်းရဲမှလွတ်၍ မွန်မြတ်လှသော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာအတွက်ကို လွတ်လွတ်ကြီး မျက်မှောက်ပြု ဖို့ ဝိပဿနာသို့ ကူး၍ ရှုနိုင်တော့သည်။ ဤသို့ ဝိပဿနာသို့ကူးနိုင်ပြီကို သိအပ် ၏။

ဤသို့ ဝိပဿနာသို့ ကူးနိုင်ရန် ပြခဲ့သည်တို့ကား ပြအပ်ခဲ့ပြီးသော သဗ္ဗတ္ထ က ကမ္မဋ္ဌာန်းမှတက်၍ ပါရိဟာရိယ အာနာပါန သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အခြေခံ လျက် အားထုတ်ခဲ့ရာ ယခုအခါ၌ ကလျာဏအားဖြင့် မဇ္ဈေကလျာဏ၊ သိက္ခာ အားဖြင့် သမာဓိသိက္ခာ၊ ခန္ဓာအားဖြင့် သမာဓိက္ခန္ဓာ၊ အဓိအားဖြင့် အဓိစိတ္တ၊ သုဒ္ဓိအားဖြင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ – ဤသို့ အမည်ရှိသည်ကို ပြအပ်သော ပါရိဟာရိယ အာနာပါန သမထ ဘာဝနာ စကားရပ်တို့ အပြီးသတ်ပေ တည်း။

ဤသို့ အာနာပါနသမထ ဘာဝနာလမ်း စခန်းရပ်၌အပြီးသတ်လျက် ဝိပဿနာဘက်သို့ ကူး၍ ရှုရန် ပြအပ်ခဲ့သော မနသိကာရ အာရုံကိုယူ၍ ကူးအပ် တော့၏။ ကူးပါလေ–ယောဂီသူမွန် သူတော်ချွန်အပေါင်းတို့။

ဤကား ဝိပဿနာသို့ ကူးနိုင်ပြီကိုပြသော စကားရပ်ပေတည်း။

ဝိပဿနာဟူသည်...

ဝိပဿနာဟူသည်–ရှုအပ်သော အာရုံကို ယူ၍၊ ရှုတတ်သောသတိဖြင့် ထင်စေ၍ ရုပ်ဖြင့်ရုပ်၊ နာမ်ဖြင့်နာမ်၊ အကြောင်းဖြင့် အကြောင်း၊ ဖြစ်ဆဲဖြင့် ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်ကာမျှဖြင့် ဖြစ်ကာမျှ၊ ပျက်ဆဲဖြင့် ပျက်ဆဲ၊ အနိစ္စဖြင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခဖြင့် ဒုက္ခ... စသည်ကို အထူးသဖြင့် ရှုခြင်းသည် ဝိပဿနာမည်၏။

http://www.dhammadownload.com

ဤသို့ ဝိပဿနာကို သိ၍ ဝိပဿနာ၏အစ ရှေးဦးစွာပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းအပ်သော ပရိဂ္ဂဟ တရားလေးပါးရှိသည်။

ပရိဂ္ဂဟတရား လေးပါးကား... ရူပ ပရိဂ္ဂဟ၊ နာမပရိဂ္ဂဟ၊ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟ၊ အဒ္ဓါန ပရိဂ္ဂဟ... ဟူ၍ ပရိဂ္ဂဟတရား လေးပါးရှိသည်။

ရူပပရိဂ္ဂဟသည်–ရုပ်ကို ယုံကြည်စွာ ပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းခြင်း။

နာမပရိဂ္ဂဟသည်–နာမ်ကို ယုံကြည်စွာ ပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းခြင်း။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟသည်–အကြောင်းကို ယုံကြည်စွာ ပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းခြင်း။

အဒ္ဓါပရိဂ္ဂဟသည်–အခွန့်ကို ယုံကြည်စွာ ပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းခြင်း။

ဤသို့ သိမ်းဆည်းခြင်း ပရိဂ္ဂဟတရား လေးပါးတို့တွင်ရူပပရိဂ္ဂဟကို ရှေးဦးစွာ အားထုတ်၍ သိမ်းဆည်းအပ်၏။

ရူပပရိဂ္ဂဟဟူသည် ရုပ်ကိုရုပ်ဟု ယုံကြည်စွာ ပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းရပါသည်။ ဤသို့ ပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းနိုင်အောင် ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၏ မှီရာ မနောဓာတ်၊ မနောဝိညာဏ်တို့မှီရာ ဟဒယဝတ္ထု အာရုံကို နှလုံးသွင်း၍ ကြည့်ရှုရာ၏။

ဤသို့ ဟဒယဝတ္ထုအာရုံကို နှလုံးသွင်း၍ ကြည့်ရှုသောအခါ တရိပ်ရိပ် တဖွားဖွား ဖြစ်ပျက် ဖောက်ပြန်နေသော ဓမ္မတာရုပ်၊ ပဝတ္တိရုပ်တို့ကို ထင်မြင်ရပါသည်၊ ထင်မြင်အောင် နှလုံးသွင်း ကြည့်ရှု၍ အားထုတ်ရာ၏ဟု ဝိပဿနာကို ပြောပြခြင်း။

ရူပ ပရိဂ္ဂဟ အားထုတ်ရန်ပြခြင်း

ရူပပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အားထုတ်သောအခါ၌ မတုန်မလှုပ် မယိမ်းမယိုင် ကောင်းစွာထိုင်လျက် အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန် တရားအားထုတ်စဉ်က ထွက်သက်ဝင်သက် ပဋိဘာဂနိမိတ်၊ အာလောက အလင်းရောင်ကြောင့် ပစ္စက္ခဉာဏ်ဝ၌ တွေ့မြင်ရသော မြူမှုန် မြူမွှားကလေးတွေတို့ကဲ့သို့ အရှိန်မစဲ တသဲသဲ တသိမ့်သိမ့် တရိပ်ရိပ် တဖွားဖွား အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပျက် ဖောက်ပြန်နေသော ဓမ္မတာရုပ်။ ထွက်သက် ဝင်သက်နှင့်တကွ ဖြစ်သော ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏော၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ၊ ဇီဝိတ၊ ဟဒယ ဝတ္ထုဟူသော ကလာပပဝတ္တိရုပ်။

http://www.dhammadownload.com

ဤရုပ်တို့သည် ဂဏန်းအသချေ် မရေတွက်နိုင်အောင် ဘယ်ရွေ့ ဘယ်မျှ ပင် များပါသော်လည်း၊ ဖြစ်ပျက် ဖောက်ပြန်တတ်သော ရုပ္ပနလက္ခဏာ တစ်ခု သာရှိ၏ဟု အာရမ္မဏ ဝိဇာနအားဖြင့် တစ်ပေါင်းတစ်ပြု၍ နှလုံးသွင်းလျက် နိယတဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယ ဝတ္ထုရုပ်ကို စူးစိုက်ကြည့်ရှု၍–

ထွက်သက်အခိုက် ရုပ်–ရုပ်–ရုပ်–

ဝင်သက်အခိုက် ရုပ်–ရုပ်–ရုပ်–

ဟု အာရုံနှင့် အာရမ္မဏိက သတိမလွတ်အောင် ဗဟိဒ္ဓအာရုံတို့ကို ဥပေက္ခာပြု၍ ရုပ်ကိုသာ ပဓာနထားလျက် နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်နေရပါ သည်။

နာမပရိဂ္ဂဟ အားထုတ်ရန်ပြခြင်း

ရူပ ပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်၍ ရုပ်ကို ပိုင်းခြားလျက် သိမ်းဆည်းခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် နာမပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်ရာ၏။

နာမပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အားထုတ်သောအခါ၌ မတုန်မလှုပ် မယိမ်းမယိုင် ကောင်းစွာထိုင်လျက် မြူမှုန်အလား ရေပွက်အသွင် ဘင်တွင်း၌ တရွရွနှင့် တဖြောက်ဖြောက် နေကြသော ပိုးလောက်ကလေးတွေ ကဲ့သို့ တရိပ်ရိပ် တဖွားဖွား အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပျက် ဖောက်ပြန်တတ်သော ရုပ်၊ ထိုရုပ်တို့ကိုသိသော နာမ်စိတ်၊ ထိုနာမ်စိတ်တို့ကို သိအောင် နှလုံးသွင်းပြီး–

ထိုနာမ်စိတ်တို့သည် ဂဏန်းအသချေ် မရေတွက်နိုင်အောင် ဘယ်ရွေ့ ဘယ်မျှပင် များလှသော်လည်း ညွတ်တတ်သော နမန လက္ခဏာတစ်ခုသာရှိ ၏–ဟု အာရမ္မဏ ဝိဇာနနအား တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ ထို နာမ်စိတ်ကို နှလုံး သွင်းလျက် နိယတဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ကို သိသော နာမ်စိတ်ကို ကြည့် ရှု၍–

ထွက်သက်အခိုက် သိသည်၊ သိသည်၊ သိသည်။

ဝင်သက်အခိုက် သိသည်၊ သိသည်၊ သိသည်။

ဟု နာမ်စိတ်ကို သိမြင်၍ ပိုင်းခြားလျက် သိမ်းဆည်းနိုင်အောင် နေ့ရက် များစွာ အားထုတ်ရပါသည်။

ဤနာမပရိဂ္ဂဟကို ရှေးအခါက အားထုတ်ခဲ့ဖူးသော်လည်း ယခုအခါ ပေါ့ပေါ့ဆဆ မဟုတ်ဘဲ ငြိမ့်ငြိမ့်ညောင်းညောင်း ဖျောင်းဖျောင်းဖျဖျ အားထုတ်ရာ

http://www.dhammadownload.com

ရက်ပေါင်း ၅၀ ကျော်ကြာသည်။

ဤသို့ရက်ပေါင်း ၅၀ ကျော်ကြာအောင် အာရမ္မဏ ဝိဇာနနအားဖြင့် တစ်ပေါင်းတည်းပြုထားသော နာမ်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ အစိတ်စိတ်အားဖြင့် ဝေဒနာနာမ်ကိုလည်းကောင်း၊ သညာနာမ်ကို လည်းကောင်း၊ သင်္ခါရနာမ်ကို လည်းကောင်း၊ ဝိညာဏ်နာမ်ကို လည်းကောင်း၊ အပေါင်းကို လည်းကောင်း၊ တစ်ဆယ်က ကိုးကို လည်းကောင်း အားထုတ်ရပါသည်။

ဤသို့ နာမပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်ရာ၌ ရူပပရိဂ္ဂဟကဲ့သို့ ပစ္စက္ခဉာဏ်ဝ၌ တရိပ်ရိပ် တဖွားဖွားသော ဥပမာ အာကာရတို့ကို တွေ့မြင်ရသည်မဟုတ်ပါ။ နာမ်အာရုံချင်းဟပ်သော ဖဿကို တွေ့ရုံမျှသာရှိသည်။ (ဖဿပဥ္စကနှင့် သိ)

အတော်ကလေး စေ့စေ့စပ်စပ်ဖြင့် သတိချပ်၍ အသိမလပ်အောင် အား ထုတ်ရပါသည်။

ဤသို့ နာမပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်ရာ၌ နာမ်ကို နာမ်ပါတကားဟု ယုံကြည်စွာ ပိုင်းခြားလျက် သိမ်းဆည်းနိုင်အောင် နေ့ရက်ပေါင်းများစွာ ကဒိုးလိုက်သလို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အနုမာသိစိတ်ထားဖြင့် ဤ နာမပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်ရပါသတည်း။

ရုပ်နှင့်နာမ်သက္ကာယနှင့် ဒိဋ္ဌိပြခြင်း

ယခု ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာတရားကို ပွားများအားထုတ်နေသောသူသည် တစ်ခုသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ အာရုံကိုယူ၍ ဘာဝနာအာရုံ၌ ငြိမ်ဝပ် တည်ကြည်အောင် အားထုတ်ခဲ့သောသူ ဖြစ်သည်။

တစ်ခုသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာအာရုံ၌ ငြိမ်ဝပ်တည်ကြည်သောအခါ ဝိပဿနာတို့၏ ရှေးဦးစွာ ဝိပဿနာ ရှုစရာရအောင် ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ရှာဖွေ ပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းခဲ့ရပါသည်။

(ပြန်၍ ဖြေပါဦး၊ ဘာကို ရှာဖွေပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းခဲ့ရပါသနည်း။ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ရှာဖွေပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းခဲ့ရပါသည်။ ဤသို့ ဖြေပါ၏)

ရုပ်နှင့် နာမ်ကို အဘယ်မှာ ရှာဖွေပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းခဲ့ရပါသနည်း။

ခန္ဓာကိုယ်အဇ္ဈတ္တအတွင်းမှာ ကြည့်ရှုလျက်ရှာဖွေပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်း ရပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အဇ္ဈတ္တ အတွင်းမှာရုပ်ကို ကြည့်ရှုလျက် ရှာဖွေပိုင်းခြား၍ သိမ်း

http://www.dhammadownload.com

ဆည်းသောရုပ်ကို တွေ့မြင်ပါသနည်း။

မိမိ၏ ဉာဏ်အားလျော်စွာ ရုပ်ကို တွေ့မြင်ပါသည်။

ရုပ်ကိုတွေ့မြင်သော် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဘယ်အခြင်းအရာ အာကာရတို့ဖြင့် တွေ့မြင်ပါသနည်း။

စူးစိုက်၍ ကြည့်ရှုအပ်သော နိယတဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထုမှ တရိပ်ရိပ် တဖွားဖွား ဖြစ်ပျက် ဖောက်ပြန်နေကြသော ရုပ်တို့ကို တွေ့မြင်ရပါသည်။

တရိပ်ရိပ်တဖွားဖွား ဖြစ်ပျက်ဖောက်ပြန်နေကြသောရုပ်တို့ကို တွေ့မြင်ရာ၌ မျက်စိပသာဒဖြင့် တွေ့မြင်ရပါသလား၊ သို့မဟုတ် မနောဝိညာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ရပါသလား။

တရိပ်ရိပ်တဖွားဖွား ဖြစ်ပျက် ဖောက်ပြန်နေကြသော ရုပ်တို့ကို တွေ့မြင်ရာ၌ မနောဝိညာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ရပါသည်။

ရူပပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်သောသူသည် ရုပ်ကိုသိ၍ သွားပေပြီ။

နာမပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်သောသူသည် နာမ်ကိုသိ၍ သွားပေပြီ။

ယခု ရူပပရိဂ္ဂဟ၊ နာမပရိဂ္ဂဟနှစ်ပါးကို အားထုတ်သောသူသည် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြားလျက် သိ၍သွားပေပြီ။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာ ရှိ၏ဟု ယုံကြည်စွာ ပိုင်းခြား၍ ဝိပဿနာရှုဖို့ရန် သိမ်းဆည်းထားသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သွားပြီး။

သဘောကျ၍ သက်ဝင်အောင် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရပါသည်။

ဤသို့ ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို သိအပ်၏။

သက္ကာယအမြွက်မျှ ပြဦးအံ့။

စကားမစပ်ဆိုသလို ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးနှင့် စပ်၍ သက္ကာယကို အနည်းငယ်အမြွက်မျှ ပြဦးအံ့။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာတရားကို အားထုတ်သော သူသည် ရူပပရိဂ္ဂဟ၌ အာရုံပြုအပ်သော နိယတဇ္ဈတ္တအတွင်း တရိပ်ရိပ် တဖွားဖွား ဖြစ်ပျက် ဖောက်ပြန်နေသောရုပ်။

နိယတဇ္ဈတ္တအတွင်း တရိပ်ရိပ် တဖွားဖွား ဖြစ်ပျက် ဖောက်ပြန်နေသော ရုပ်ကို သိသောနာမ်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး အပေါင်းကို သက္ကာယ။

သက္ကာယကို ရှုပ်ထွေးနေသူများ သက္ကာယရှင်းသွားပြီ။ သက္ကာယကို မရှင်းသေးလျှင် ရှင်းအောင်နလုံးသွင်းပါလေ။ ဤသို့လည်း လွှန်သော စေတနာဖြင့် မှာထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဒါဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာတရားကို အားထုတ်သောသူသည် ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး ပေါင်းထားသည်ကို သက္ကာယ ဟုတ်ပါရဲ့လား။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ပေါင်းထားသည်ကို သက္ကာယ ဟုတ်ပါသည်။

ဒီလိုဆိုလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာတရားကို အားထုတ်သော သူသည် ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး ပေါင်းထားသော သက္ကာယကို ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ပေါင်း၍ထားသော သက္ကာယပါတကားဟု သိ၍ ရှင်းသွားပြီ။ အထင်ကောင်းသွားပြီ။ အမြင်ကောင်းသွားပြီ။

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ပေါင်း၍ထား မှတ်သားသက္ကာယ။

သက္ကာယကိုပင် ရုပ်နာမ်ထင် အမြင်ကောင်းလှပ။

ကောင်းလှသည်ကို ထပ်၍ဆို အမြင်ပိုလှ မြတ်ဓမ္မ။

ကောင်းလှသော စာပေတို့ကို ထပ်၍ထပ်၍ ရွတ်ဆိုထားလျှင် ဉာဏ်အမြင် ကောင်းလာပါသည်။

မေးရဦးမည်၊ သက္ကာယဆိုတာ ကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူးလား၊ ကောင်းလှပါသည်။

သက္ကာယသည် ဘာပြု၍ ကောင်းပါသလဲ။ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး ပေါင်းထားသည်ကို သိမြင်၍ သက္ကာယသည် ကောင်းပါ၏။

သက္ကာယဆိုတာ မာဂဓဘာသာ၊ မာဂဓ တိုင်းသူတိုင်းသားတို့ ပြောဆိုကြသော စကား။

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ပေါင်းထားသည်ဆိုတာက မြန်မာပြည်သူပြည်သားတို့ ပြောဆိုကြသော စကား။

ဤသို့လည်း ဘာသာစကား နှစ်မျိုးနှစ်စား သိထားအပ်၏။

ဤသို့ ဘာသာစကား နှစ်မျိုးနှစ်စားကို သိ၍ ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှား

http://www.dhammadownload.com

ရှိသော ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ပေါင်းထားသည်ကို သက္ကာယ ခေါ်သည်ဟု သိလိုကြသော သူတို့သိသွားကြပြီ။

သက္ကာယကို သ တစ်ပုဒ်၊ ကာယတစ်ပုဒ်ခွဲ၍

သန္တော-ကာယော-သက္ကာယောဟုပြု။

သန္တော သံဝိဇ္ဇမာနော၊ ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး အပေါင်းသည်။ သက္ကာယော၊ သက္ကာယမည်၏။ (ဝါ) ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးအပေါင်း။

ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး ပေါင်း၍ထားသည်ကို သက္ကာယဟုမှတ်ပါ။ သက္ကာယကို သိမြင်သွားပြီ။

ဒိဋ္ဌိ အမြွက်မျှ ပြဦးအံ့။

ဒိဋ္ဌိကို အနည်းငယ် အမြွက်မျှ ပြဦးအံ့။ ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ်ကို ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ်ဟု မထင်မြင်နိုင်ခြင်းသည် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိမည်၏။

သဘောအတိုင်း သိစေအံ့၊ ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ်ကို၊ ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ်ဟု အမှန် မထင်မြင်နိုင်ဘဲ...

ငါပဲ သူပဲ။ လူပဲ နတ်ပဲ။ ယောက်ျားပဲ မိန်းမပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ သတ္တဝါပဲ စသည်ဖြင့် ထင်မြင်၍ ယူငင်ခြင်းသည် မစင်ကြယ်ဘဲ အမှားကို ယူငင်သောကြောင့် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိမည်၏။

မြဲမြဲစွဲစွဲ မှတ်သားရန်

ရုပ်နာမ်ကိုပင် ငါဟုထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။
ရုပ်နာမ်ကိုပင် သူဟုထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။
ရုပ်နာမ်ကိုပင် လူဟုထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။
ရုပ်နာမ်ကိုပင် နတ်ဟုထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။
ရုပ်နာမ်ကိုပင် ယောက်ျားထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။
ရုပ်နာမ်ကိုပင် မိန်းမထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။
ရုပ်နာမ်ကိုပင် ပုဂ္ဂိုလ်ထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။
ရုပ်နာမ်ကိုပင် သတ္တထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။

http://www.dhammadownload.com

ဤသို့ အထင်အမြင်မှား၍ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်သွားပုံကို သိအပ်၏။

သက္ကာယနှင့် မှတ်သားရန်

သက္ကာယကိုပင် ငါဟုထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။
သက္ကာယကိုပင် သူဟုထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။
သက္ကာယကိုပင် လူဟုထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။
သက္ကာယကိုပင် နတ်ဟုထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။
သက္ကာယကိုပင် ယောက်ျားထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။
သက္ကာယကိုပင် မိန်းမထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။
သက္ကာယကိုပင် ပုဂ္ဂိုလ်ထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။
သက္ကာယကိုပင် သတ္တထင် အမြင်ဉာဏ်မိစ္ဆာ။

ဤသို့ အထင်အမြင်မှား၍ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြစ်သွာ းပုံကို သိအပ်၏။

သက္ကာယဆိုသည်ကား၊ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး ပေါင်းထားခြင်း၊ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး ပေါင်းထားခြင်းသည်ကား သက္ကာယ။

သိလိုသူများ သက္ကာယကိုလည်း သိခဲ့ပြီ။ ဒိဋ္ဌိကိုလည်း သိခဲ့ပြီ။ သက္ကာယ တခြား၊ ဒိဋ္ဌိတခြား ဆိုတာကိုလည်း သိခဲ့ပြီ။

ဒါကြောင့် ပရမတ္ထအားဖြင့် စင်ကြယ်သော ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ပေါင်း၍ ထားသော သက္ကာယထဲသို့ မစင်ကြယ်သော ငါ–သူ–လူ–နတ်၊ ယောက်ျား–မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်–သတ္တ စသော အညစ်အကြေးတည်းဟူသော ဒိဋ္ဌိဝင်ရောက်၍ ကပ်နေလျှင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြစ်တော့သည်။ ဤသို့ သက္ကာယနှင့် ဒိဋ္ဌိကို သိအပ်၏။

ဤသို့ ရုပ်နှင့်နာမ်၊ သက္ကာယနှင့် ဒိဋ္ဌိတို့ကို အမြွက်မျှ ပြခြင်းတို့ပေတည်း။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ အားထုတ်ရန်ပြခြင်း

စကားချင်း အလှမ်းဝေးကွာသွားသည်။ ပရိဂ္ဂဟတရား လေးပါးတို့ တွင် နာမပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်နေရာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးနှင့်စပ်၍ သက္ကာယနှင့် ဒိဋ္ဌိ ပေါ်လွင်စေရန် စကားတို့ကို ထည့်သွင်းနေသဖြင့် စကားချင်း အလှမ်းဝေးကွာသွားသည်။

ရုပ်နှင့်နာမ် သက္ကာယနှင့်ဒိဋ္ဌိကို မထည့်သွင်းမိက နာမပရိဂ္ဂဟကို အား

http://www.dhammadownload.com

ထုတ်နေပါသည်။

နာမပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်နေရာမှ ပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းမိသောအခါ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟကို ဆက်၍ အားထုတ်ရပါမည်။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်သောအခါ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ၊ အာဟာရတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ဖြစ်သည်–ဟု နှလုံးသွင်းလျက် နိယတဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်နာမ်တို့ကို စူးစိုက်ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည်–

ထွက်သက်အခိုက် – အကြောင်းပြုပြင်သည်။
အကြောင်းပြုပြင်သည်။
အကြောင်းပြုပြင်သည်။
ဝင်သက်အခိုက် – အကြောင်းပြုပြင်သည်။
အကြောင်းပြုပြင်သည်။
အကြောင်းပြုပြင်သည်။

ဟု အကြောင်းမြင်အောင် အားထုတ်နေရပါသည်။

နိယတဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နာမ်တို့ကို စူးစိုက်ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည်–

ထွက်သက်အခိုက် – အကြောင်းပြုပြင်၍ဖြစ်သည်။
အကြောင်းပြုပြင်၍ဖြစ်သည်။
အကြောင်းပြုပြင်၍ဖြစ်သည်။
ဝင်သက်အခိုက် – အကြောင်းပြုပြင်၍ဖြစ်သည်။
အကြောင်းပြုပြင်၍ဖြစ်သည်။
အကြောင်းပြုပြင်၍ဖြစ်သည်။

ဟု အကြောင်းပြုပြင်၍ ဖြစ်သည်ကို မြင်အောင် အားထုတ်နေရပါသည်။

နိယတဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်နာမ်တို့ကို စူးစိုက်ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည်–

ထွက်သက်အခိုက် – အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဝင်သက်အခိုက် – အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဟု အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ကို ထင်မြင်အောင် အားထုတ်နေရပါသည်။

ဤပစ္စယပရိဂ္ဂဟ၌ အကြောင်းကိုလည်း ကြည့်ရမည်။ အကျိုးကိုလည်း ထင်မြင်ရမည်။ ကြည့်၍ ထင်မြင်အောင် အားထုတ်အပ်သော ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟ ပေတည်း။

အဒ္ဓါနပရိဂ္ဂဟ အားထုတ်ရန်ပြခြင်း

အဒ္ဓါနပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေးကလို မတုန်မလှုပ် မယိမ်းမယိုင် ကောင်းစွာထိုင်ပြီး ရှေ့ကထင်မြင်ခဲ့သော တသဲသဲ တသိမ့်သိမ့် တရိပ်ရိပ် တဖွားဖွား ဖြစ်ပျက် ဖောက်ပြန်နေသော ရုပ်နာမ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍၊ ဤ ရုပ်နာမ်တို့သည် ရှေးအတိတ်ကလည်း ဖြစ်ခဲ့ပြီ။ နောင်အနာဂတ် ကာလ၌ လည်း ဖြစ်လတ္တံ့။ ယခု ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ဤခဏ၌လည်း ဖြစ်ဆဲ ဟု နှလုံးသွင်း သုံးသပ်ကာ အတိတ် အနာဂတ်ကို ယခုဖြစ်ဆဲဖြစ်သော ပစ္စုပ္ပန်သို့ပေါင်းလျက် နိယတဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယ ဝတ္ထုရုပ်နာမ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဤ ရုပ်နာမ်တို့သည်–

ထွက်သက်အခိုက် – ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်ဆဲ။
ဝင်သက်အခိုက် – ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်ဆဲ။

ဟု ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ဖြစ်ဆဲဖြစ်နေသည်ကို ထင်မြင်အောင် နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်နေရပါသည်။

ဖြစ်ဆဲကိုအားထုတ်၍ နေ့ရက်ကြာသောအခါ ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်နေသည်ကို ထင်မြင်၍ ဤ ရုပ်နာမ်တို့သည် ဖြစ်ကာမျှပါတကားဟု အထင်အမြင် တိုးတက်ထက်သန်၍ လာပါသည်။ အထင်အမြင် ထက်သန်လာသောအခါ ထက်သန်လာသော အထင်အမြင်ဉာဏ်ကိုယူ၍ ဖြစ်ကာမျှကို သုံးသပ်လျက် အားထုတ်ပါသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ဆဲဖြစ်သော အဒ္ဓါနပရိဂ္ဂဟကို သိအပ်၏။

ဖြစ်ဆဲမှ ဖြစ်ကာမျှအားထုတ်ရန်

ဤ ရုပ်နာမ်တို့သည် ဖြစ်ဆဲမှ ဖြစ်ကာမျှပါတကားဟု အထင်အမြင် တိုးတက်၍ ထက်သန်လာသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထက်သန်လာသော

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်ကိုယူ၍ ဖြစ်ကာမျှကို နှလုံးသွင်း သုံးသပ်လျက် အားထုတ်ရပါသည်။

ဖြစ်ကာမျှကို နှလုံးသွင်းသုံးသပ်၍ အားထုတ်ရန်ကား ရှေးကလို ကောင်းစွာထိုင်ပြီး တသဲသဲ တသိမ့်သိမ့် တရိပ်ရိပ် တဖွားဖွား ဖြစ်ဆဲဖြစ်၍ နေကြကုန်သော ရုပ်နာမ်တို့သည် ဖြစ်ကာမျှသာဖြစ်၍ နေကြပေကုန်၏ဟု နှလုံးသွင်း သုံးသပ်လျက် နိယတဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နာမ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဤ ရုပ်နာမ်တို့သည်–

ထွက်သက်အခိုက် – ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှ။

ဝင်သက်အခိုက် – ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှ။

ဟု ဖြစ်ကာမျှကို ထင်မြင်အောင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ အားထုတ်နေရပါသည်။

ဤလို ဤရုပ်နာမ်တို့သည် ဖြစ်ကာမျှသာဖြစ်၍ ဖြစ်နေသည်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ အားထုတ်နေသော နေ့ရက်ကြာလာသောအခါ ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ကာမျှဖြစ်သော ရုပ်နာမ်တို့သည် ရှေးအတိတ်ကာလ ခဏကလည်း ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ နောက်အနာဂတ်ကာလ ခဏ၌လည်း ဖြစ်လတ္တံ့။ ယခုပစ္စုပ္ပန်ကာလ နိယတဇ္ဈတ္တ ဤခဏ၌လည်း ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ကာမျှပါတကားဟု သုံးသပ်ဆင်ခြင်သော သမ္မသနဉာဏ် ဝင်လာပါသည်။

ဤသို့ပင် ဤရုမ်နာမ်တို့သည် ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှဟု အဖြစ်ကို ထင်မြင်အောင် သမ္မသနဉာဏ် သုံးသပ်၍ အားထုတ်နေရာ ငါ၊ သူ၊ လူ၊ နတ်၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဖက်၊ သက်သက်သော ရုပ်နာမ်တို့သည်သာလျှင် ဖြစ်ကာမျှ ဖြစ်၍ဖြစ်၍ နေကြပေ၏တကားဟု သက်ဝင်၍ ဒိဋ္ဌိပြုတ်သလောက် သမ္မသနဉာဏ် တိုးတက်လာပါသည်။

ဤကား အဒ္ဓါနပရိဂ္ဂဟထဲ၌ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းကို အားထုတ်၍ သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသော အဒ္ဓါနပရိဂ္ဂဟပေတည်း။

အဒ္ဓါနပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်ရာ၌ ဖြစ်ဆဲမှ ဖြစ်ကာမျှဖြစ်လာရခြင်း

အားထုတ်ခဲ့သော ရူပပရိဂ္ဂဟ၊ နာမပရိဂ္ဂဟ၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ၊ အဒ္ဓါနပရိဂ္ဂဟလေးပါးတို့တွင် ရူပပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်ရာ၌ ရုပ်ကို ယုံကြည်စွာ ပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းရခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

နာမပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်ရာ၌ နာမ်ကို ယုံကြည်စွာ ပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းရခြင်း။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်ရာ၌ အကြောင်းကို ယုံကြည်စွာ ပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းရခြင်း။

အဒ္ဓါနပရိဂ္ဂဟကို အားထုတ်ရာ၌ အခွန့်ကာလကို ယုံကြည်စွာ ပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းရခြင်း။

ဤသို့ ယုံကြည်ပိုင်းခြား၍ သိမ်းဆည်းစဉ် အဒ္ဓါနပရိဂ္ဂဟကို အား ထုတ်သောအခါ ရုပ်၏သဘော၊ နာမ်၏သဘောတို့ကို နှလုံးသွင်းလျက်–

နိယတဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်နာမ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဤ ရုပ်နာမ်တို့သည် ထွက်သက်အခိုက် ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်ဆဲ ဝင်သက်အခိုက် ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်ဆဲ ဟု ဖြစ်ဆဲကို ထင်မြင်အောင် နေ့ရက် များစွာ အားထုတ်ရပါသည်။

ဖြစ်ဆဲကို ထင်မြင်အောင် နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်သော အခါ ဖြစ်ဆဲဖြစ်သော ရုပ်နာမ်တို့သည် ဖြစ်ကာမျှပါတကားဟု ထင်မြင်၍ သက်ဝင်လာပါသည်။

ဤအခါ ဤသို့ပင် ဆက်၍ အားထုတ်နေပြန်ရာ ကြာပြန်သောအခါ ဖြစ်ဆဲဖြစ်သော ဤရုပ်နာမ်တို့သည် ဖြစ်ခါမျှပါတကား၊ဖြစ်ကာမျှပါတကား ဟုသာ ထင်မြင်၍ ဉာဏ်အမြင်သက်ဝင်လာသဖြင့် တိုးတက်လာသည်ကို သိလာရပါ၏။

ဤသို့ အဒ္ဓါနပရိဂ္ဂဟ အားထုတ်စဉ်၌ ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှဟု ဖြစ်ကာမျှကို ထင်မြင်ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဖြစ်ကာမျှကို အားထုတ်ရခြင်း

ယောဂီသည် ဖြစ်ကာမျှဟု ထင်မြင်သောဉာဏ် ယူဆောင်၍ ရုပ်နာမ်တို့ကို သုံးသပ်လျက်–

နိယတဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်နာမ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည်–

ထွက်သက်အခိုက် ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှ။

ဝင်သက်အခိုက် ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှ။

ဟု ဖြစ်ကာမျှကို ထင်မြင်၍ သက်ဝင်နေအောင် အားထုတ်နေရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

သမ္မသန ဝိပဿနာ အားထုတ်ခြင်း

ဤသို့ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှဟု အားထုတ်နေစဉ် ဟဒယဝတ္ထုအိမ်မှ မြူမှုန်မြူမွှားကလေးတွေကဲ့သို့ တရိပ်ရိပ် တဖွားဖွား ထွက်လာသည်တို့သည် လည်းကောင်း၊ စက်ယန္တရားမှ မီးမှုန် မီးမွှားကလေးတွေကဲ့သို့ တရိပ်ရိပ် တဖွားဖွား ထွက်လာသည်တို့ကို လည်း ကောင်း၊ ရေလှိုင်းကဲ့သို့ တလိပ်လိပ် တရိပ်ရိပ် နေသည်တို့ကို လည်းကောင်း၊ လှိုင်းကြက်ခွပ်မှ ထသော ရေမှုန် ရေမွှားကလေးတွေကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ကောင်းကင်မှ ကျဆင်းလာသော မိုးရေ မိုးပေါက်တွေကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ထင်မြင်သည်ကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်လျက် ဤရုပ်နာမ်တို့သည် ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှဟု ရုပ်တို့ကို လည်းကောင်း၊ နာမ်တို့ကို လည်းကောင်း၊ အကြောင်းတို့ကို လည်းကောင်း၊ အခွန့်ကာလတို့ကို လည်းကောင်း၊ သုံးသပ်အပ်သည်တို့ကို သုံးသပ် ဆင်ခြင်လျက် သုံးသပ်သော သမ္မသနဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့်–

နိယတဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်နာမ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် ထွက်သက်အခိုက် ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှ၊ ဝင်သက် အခိုက် ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှ၊ ဖြစ်ကာမျှဟု သမ္မသနဝိပဿနာကို အားထုတ် နေရပါသည်။

သမ္မသနဝိပဿနာကို အားထုတ်၍ နေ့ရက် ကြာလာသောအခါ စိတ်တို့သည် ရွှင်လန်းလျက် ထက်သန်သောစိတ်ဖြင့် ဤရုပ်နာမ်တို့သည် ဖြစ်ကာမျှပင် မနေဘဲ ဖြစ်၍ ပျက်ကြလေစွတကား တိုးတက်လာသည်။

ဤအခါ အားထုတ်သူ၏ စိတ်သည် မလျှော့ဘဲ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် ဖြစ်၍ ပျက်သည်၊ ဖြစ်၍ ပျက်သည်ဟု ထက်ထက်သန်သန်ကြီး အားထုတ်လာပါသည်။ ဤသို့ သမ္မသန ဝိပဿနာကို နေ့ရက်ကြာကြာ စိတ်ရှည်ရှည် အားထုတ် ရပါသည်။

ဥဒယဝယ ဝိပဿနာကို အားထုတ်ခြင်း

သမ္မသနဝိပဿနာကို ကျေနပ်အောင် အားထုတ်ပြီးသောအခါ သမ္မသန ဝိပဿနာကို အားထုတ်စဉ် ထင်မြင်သော ဖြစ်၍ပျက်သည် ဟူသော ဥဒယဝယ ဉာဏ်ကို ယူဆောင်၍ ဥဒယဝယဉာဏ် တိုးတက်အောင် အားထုတ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်ဟန်ကား ဤရုပ်နာမ်တို့ကို သုံးသပ်လျက် နိယတဇ္ဈတ္တ အာရုံ ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်နာမ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည်–

ထွက်သက်အခိုက် – ဖြစ်၍ ပျက်သည်၊
ဖြစ်၍ ပျက်သည်၊
ဖြစ်၍ ပျက်သည်။

ဝင်သက်အခိုက် – ဖြစ်၍ ပျက်သည်၊
ဖြစ်၍ ပျက်သည်၊
ဖြစ်၍ ပျက်သည်။

အပျက်ကို ထင်မြင်အောင် အားထုတ်ရပါသည်။

ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောသဘာဝတို့သည်လည်း လိုရင်းပဓာန။ အဖြစ် အပျက်တို့၏ သဘောသဘာဝတို့သည်လည်း လိုရင်းပဓာနတည်း။

အပျက်ကို သတိထားမိခြင်း

ဥဒယဝယ ဝိပဿနာကို အားထုတ်၍ ကြာလာသောအခါ ဥပါဒ်–ဌီ–ဘင်၊ ဖြစ်–တည်–ပျက်ဟူသော သန္တတိအစဉ်သည် ဉာဏ်ကြီးရှင်တို့၏ အရာသာ ဖြစ်၍ ဉာဏ်ငယ်ရှင်တို့၏ အရာကား ဥပါဒ်–ဘင်–ဖြစ်ပျက် ဟူသော သန္တတိ အစဉ်ပြတ်သည်ဟူသော သဘောရောက်၍ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ၊ သြော်–ဤရုပ်နာမ်တို့သည်ဖြစ်၍ ပျက်ကြလေစွတကား၊ ဖြစ်၍ ပျက်ကြလေစွတကားဟု အပျက်ကို သတိထားရပါသည်။

ဥဒယဝယဉာဏ် ၅၀ ဖြန့်၍ အားထုတ်ခြင်း

ဥဒယဝယဉာဏ် ၅၀ ကို ဖြန့်၍ အားထုတ်ရပါသည်။

ဥဒယဝယဉာဏ် ၅၀ ကား…

ရူပက္ခန္ဓာ၌ ဥဒယဉာဏ် ငါးပါး၊ ဝယဉာဏ် ငါးပါး၊ ၁၀–ပါး။
ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၌ ဥဒယဉာဏ် ငါးပါး၊ ဝယဉာဏ် ငါးပါး၊ ၁၀–ပါး။
သညာက္ခန္ဓာ၌ ဥဒယဉာဏ် ငါးပါး၊ ဝယဉာဏ် ငါးပါး၊ ၁၀–ပါး။
သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၌ ဥဒယဉာဏ် ငါးပါး၊ ဝယဉာဏ် ငါးပါး၊ ၁၀–ပါး။
ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၌ ဥဒယဉာဏ် ငါးပါး၊ ဝယဉာဏ် ငါးပါး၊ ၁၀–ပါး။

ဤသို့ အားဖြင့် ၅၀ အကျယ် ဖြန့်၍ အားထုတ်နေရာ၊ နေ့ရက်ကာလ

http://www.dhammadownload.com

ကြာသောအခါ အတော်ကလေးသတိထားခဲ့သည့်အတိုင်း ရုပ်ကိုလည်းကောင်း၊ နာမ်ကို လည်းကောင်း၊ အဖြစ်ကို လည်းကောင်း၊ အပျက်ကို လည်းကောင်း၊ အာရုံချင်း ဟပ်၍ဟပ်၍ အထင်အမြင်များသည်၊ အထင်မြင်များလာသည့် အတိုင်း ထက်သန်စွာ အားထုတ်နေပြန်ရာ၊ ဩော်…ဤရုပ်နာမ်တို့သည် ပျက်ကြလေစွတကား၊ ပျက်ကြလေစွ တကားဟု အပျက်ကို ထင်မြင်ထက်သန်လာပါသည်။

အနိစ္စ ဝိပဿနာ အားထုတ်ရခြင်း

အနိစ္စဝိပဿနာ လေးမျိုး ငါးမျိုးရှိပါသည်။

အနိစ္စဝိပဿနာ လေးမျိုး ငါးမျိုးကား…

ဘင်္ဂ အနိစ္စ ဝိပဿနာ၊

ဥပ္ပာဒဝယန္တ အနိစ္စ ဝိပဿနာ၊

ဝိပရိဏာမကောဋ္ဌ အနိစ္စ ဝိပဿနာ၊

တာဝကာလိက အနိစ္စ ဝိပဿနာ၊

နိစ္စပဋိပက္ခ အနိစ္စ ဝိပဿနာ၊

ဤသို့ အနိစ္စလေးမျိုး ငါးမျိုးရှိသည်ကို သိအပ်၏။

အနိစ္စဝိပဿနာ လေးမျိုးငါးမျိုးတို့တွင် ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ အချုပ်ကို ပြမည်။

ယောဂီသည် ကောင်းစွာထိုင်၍ ရုပ်နာမ်တို့ကို သုံးသပ် ဆင်ခြင်လျက် နိယကဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နာမ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည်–

အသစ်ဖြစ်၍ အဟောင်းချုပ်ပျက်ဖြစ်သဖြင့် မမြဲလေစွ။

ထွက်သက်အခိုက် – အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

ဝင်သက်အခိုက် – အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်မြင်အောင် နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်နေရပါသည်။

ကျန်သော အနိစ္စလေးမျိုးကို ဤနည်းကို မှီး၍ သိအပ်၏.

ဒုက္ခဝိပဿနာ အားထုတ်ရခြင်း

ဒုက္ခဝိပဿနာ လေးမျိုးငါးမျိုးရှိသည်။

ဒုက္ခဝိပဿနာ လေးမျိုးငါးမျိုးကား–

http://www.dhammadownload.com

သပ္ပဋိပီဠန ဒုက္ခဝိပဿနာ၊

အဘိဏှသပ္ပဋိပီဠန ဒုက္ခ ဝိပဿနာ၊

ဒုက္ခမဒုက္ခ ဝိပဿနာ၊

ဒုက္ခဝတ္ထုက ဒုက္ခ ဝိပဿနာ၊

သုခပဋိပက္ခ ဒုက္ခ ဝိပဿနာ၊

ဤသို့ ဒုက္ခ လေးမျိုးငါးမျိုးရှိသည်ကို သိအပ်၏။

ဒုက္ခဝိပဿနာ လေးမျိုး ငါးမျိုးတို့တွင် သပ္ပဋိပီဠန ဒုက္ခ ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ အချုပ်ကိုပြမည်။

ယောဂီသည် ကောင်းစွာထိုင်၍ ရုပ်နာမ်တို့ အဖြစ်အပျက်ကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်လျက်…

နိယကဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်နာမ်တို့ အပျက်ကို ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် ဘေးနှင့်တကွ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း နှိပ်စက်သည် ဖြစ်၍ ဆင်းရဲလေစွ။

ထွက်သက်အခိုက် – ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ။

ဝင်သက်အခိုက် – ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ။

ဟု ကိလေသာ မဝင်စေဘဲ ဒုက္ခလက္ခဏာထင်မြင်အောင် နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်နေရပါသည်။

ကျန်သော ဒုက္ခလေးမျိုးကို ဤနည်းကိုမှီး၍ သိအပ်၏။

အနတ္တဝိပဿနာ အားထုတ်ရခြင်း

အနတ္တဝိပဿနာ လေးမျိုးငါးမျိုးရှိသည်။

အနတ္တဝိပဿနာ လေးမျိုးငါးမျိုးကား–

အဝသဝတ္တန အနတ္တဝိပဿနာ၊

အသာရက အနတ္တ ဝိပဿနာ၊

အသာမိက အနတ္တ ဝိပဿနာ၊

သုညတ အနတ္တ ဝိပဿနာ၊

အတ္တပဋိပက္ခ အနတ္တ ဝိပဿနာ၊

ဤသို့ အနတ္တ လေးမျိုးငါးမျိုးရှိသည်ကို သိအပ်၏။

အနတ္တ ဝိပဿနာ လေးငါးမျိုးတို့တွင် အဝသဝတ္တန အနတ္တဝိပဿနာ

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်ပုံ အချုပ်ကိုပြမည်။ ယောဂီသည် ကောင်းစွာထိုင်၍ ရုပ်နာမ်တို့ အဖြစ်အပျက် အလိုသို့ မလိုက်သည်ကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်လျက် နိယကဇ္ဈတ္တ အာရုံ ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်နာမ်တို့ အဖြစ်အပျက် အလိုသို့မလိုက်သည်ကို ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် မိမိအလိုသို့မလိုက်သည်ဖြစ်၍ အစိုးမရလေစွ။

ထွက်သက်အခိုက် – အနတ္တ၊ အနတ္တ၊ အနတ္တ။

ဝင်သက်အခိုက် – အနတ္တ၊ အနတ္တ၊ အနတ္တ။

ဟု ကိလေသာ မဝင်စေဘဲ အနတ္တလက္ခဏာထင်မြင်အောင် နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်နေရပါသည်။

ကျန်သော အနတ္တလေးမျိုးကို ဤနည်းကိုမှီး၍ သိအပ်၏။ လေ့လာသော ပရိစယ အားရှိမှ သိနိုင်ပါသည်။

ဝမ်းမြောက်လိုက်ရခြင်း

ယောဂီသည် သံသာရတော မောက္ခေတိ၊ ဝိမော စေတီ တိ ဝိမောက္ခော။ သံသရာမှ လွတ်မြောက်စေတတ်သောကြောင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတည်းဟူသောတရား၊ ဝိမောက္ခတရားတည်းဟူသော အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတည်းဟူသော အကြောင်းတရားကို အားထုတ်ရပေပြီဟု နှလုံးသွင်းမိလေသည်။

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတည်းဟူသော ဝိမောက္ခတရားကို အားထုတ်သော အကြောင်းတရားကို ရပေပြီဟု နှလုံးသွင်းလျက် အားထုတ်သောအကြောင်းတရားရှိသောသူသည် အကြောင်းတရား အားလျော်စွာ သံသရာမှ လွတ်မြောက်၍၊ အဝေဒယိတသန္တိသုခ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ဖြူစင်မြော်မတ် ကောင်းမြတ်သော အကျိုးကိုရ–ရပေတော့အံ့ဟု ယောဂီတို့ ဓမ္မတာ "လဒ္ဓံ မေ ပုညံ သာဓု သာဓု"ဟု ရှေးသူမွန်တို့ ဝမ်းမြောက်သကဲ့သို့ ဝမ်းမြောက်လိုက်ပါသည်။

မေ၊ ငါ့အား။ ပုညံ၊ ဖြူစင်ဖြောင့်မတ် ကောင်းမြတ်သော နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော အကျိုးကို။ လဒ္ဓံ၊ ရရပေတော့အံ့။ (အနာဂတ္တ)။ သာဓု၊ သာဓု၊ ကောင်းပေစွ၊ ကောင်းပေစွ။ အကြောင်းအကျိုး မျှော်ထောက်၍ ဝမ်းမြောက်လိုက်ရပါသည်။

ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာထဲသို့ သွင်း၍ အားထုတ်ရန် ဣရိယာပထ သမ္ပဇဉ ဝိတက်ကြီး ဝိတက်ငယ် စသည်တို့ကို ဟောပြခြင်း

အနိစ္စဝိပဿနာ၊ ဒုက္ခဝိပဿနာ၊ အနတ္တဝိပဿနာ တည်းဟူသော

http://www.dhammadownload.com

ဝိမောက္ခတရားတို့ကို အားထုတ်ရာ အတော်ကြာသွားသဖြင့် အတော်ကလေး သဘောပေါက်သွားပြီ။ သဘောပေါက်ပြီးသော ယောဂီသည် ကောင်းစွာ နေ ကုန်ရာ၏ ဟူသည်နှင့်အညီ ကောင်းစွာ နေသည်မည်အောင် အသက်ထက်ဆုံး ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာနှင့် နေရမည်။

ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာနှင့် နေရာ၌ ဣရိယာပထ၊ သမ္ပဇဉ၊ ဝိတက်ကြီး ဝိတက်ငယ် စသည်တို့ကို သွင်း၍သွင်း၍ ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာဖြင့် အားထုတ် သွားရမည်။

ဥပမာ – သွားသည်ရှိသော် သွားသော အခိုက်၌ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်း တိုင်း တရွေ့ရွေ့ပါသော ရုပ်နာမ်တို့သည် တရွေ့ရွေ့ပင် ဖြစ်၍ ပျက်ကြသဖြင့် အပျက်ကိုမြင်အောင်ကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရာ၏။

ရပ်ခြင်းစသည်ကိုလည်းသိအပ်၏။

ရှေ့သို့တက်သည်ရှိသော် တက်သောအခိုက်၌ တက်သော အမူအရာ အတိုင်း တရိပ်ရိပ် တရွေ့ရွေ့ပါသော ရုပ်နာမ်တို့သည်၊ တရိပ်ရိပ် တရွေ့ရွေ့ပင် ဖြစ်၍ပျက်ကြသဖြင့် အပျက်ကိုမြင်အောင်ကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ ဟု ရှုခဲ့ရာ၏။

နောက်သို့ ဆုတ်ခြင်း စသည်ကိုလည်း သိအပ်၏။

ခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဇွန်း စသည်ကို ကိုင်သည်ရှိသော် ကိုင်သော အခိုက်၌ ကိုင်သော အမူအရာအတိုင်း တရိပ်ရိပ်တရွေ့ရွေ့ပါသော ရုပ်နာမ်တို့သည် တရိပ် ရိပ် တရွေ့ရွေ့ပင် ဖြစ်၍ပျက်ကြသဖြင့် အပျက်ကိုမြင်အောင် ကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရာ၏။

သင်္ကန်း၊ ခြင်ထောင်၊ စောင်၊ ခေါင်းအုံးတို့ကို ကိုင်သည်ရှိသော် ကိုင် သောအခိုက်၌ ကိုင်သော အမူအရာအတိုင်း တရိပ်ရိပ် တရွေ့ရွေ့ပါသော ရုပ်နာမ် တို့သည် တရိပ်ရိပ် တရွေ့ရွေ့ပင် ဖြစ်၍ ပျက်ကြသဖြင့် အပျက်ကို မြင်အောင် ကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရာ၏။

ကာမဝိတက် စသည်ကို ကြံစည်မိသော် ကြံစည်သော စိတ်နာမ်ပျက်ကို ကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရာ၏။

မြို့ရွာဟူသော ဇနပဒဝိတက်စသည်ကို ကြံစည်မိသော် ကြံစည်သော် စိတ်နာမ်ပျက်ကိုကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရာ၏။

http://www.dhammadownload.com

သာယာအပ်ဖူးသော အာရုံကို သတိရသော် သတိရသည်၊ သတိရသည် ဟု တဏှာ အထပ်ထပ် မဖြစ်စေဘဲ သတိရသော စိတ် နာမ်ပျက်ကို ကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရာ၏။

ခံစားဖူးသော ဝေဒနာစိတ်ကို သတိရသော် သတိရသော ဝေဒနာစိတ် နာမ်ပျက်ကို ကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရာ၏။

ချစ်ခင်သောသူကို သတိရသော် ချစ်ခင်သည်၊ ချစ်ခင်သည်ဟု တဏှာ အထပ်ထပ်မဖြစ်စေဘဲ ချစ်ခင်သည်ဟု သတိရသောစိတ် နာမ်ပျက်ကိုကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟုရှုခဲ့ရာ၏။

လိုချင်သော တဏှာစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသော် လိုချင်သည် လိုချင်သည်ဟု တဏှာစိတ်ကို မတိုးပွားစေဘဲ တဏှာစိတ် နာမ်ပျက်ကိုကြည့်၍ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စ ဟု ရှုခဲ့ရာ၏။

တစ်စုံတစ်ခုသော သောမနဿ ဝေဒနာစိတ်၊ ဒေါမနဿ ဝေဒနာစိတ်၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာစိတ်တို့ဖြစ်ပေါ်သော် ဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာစိတ် နာမ်ပျက်ကို ကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရာ၏။

တစ်စုံတစ်ခုသော သောမနဿ ဝေဒနာစိတ်၊ ဒေါမနဿ ဝေဒနာစိတ်၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာစိတ်တို့ ဖြစ်ပေါ်သော် ဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာစိတ် နာမ်ပျက်ကို ကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရာ၏။

ရှုပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိမိ၏ပဓာန လက်ကိုင်နန်းထိုင်ဖြစ်သော ဘင်္ဂ အနိစ္စဝိပဿနာကို အသက်ထက်ဆုံးရှု၍ အားထုတ်နေရာ၏။

အသက်ထက်ဆုံးအားထုတ်အပ်သော ပဓာနလက်ကိုင်နန်းထိုင်ဖြစ်သော ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာ အားထုတ်နေပုံ အချုပ်ပြခြင်း

တရားကိုအားထုတ်သော ယောဂီသည် ဘုရားရှေ့တော်၌ ပြုအပ်သော ပုဗ္ဗကိစ္စနှင့် သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာ၏ ရှေးဦးစွာ အားထုတ်အပ်သော ပရိဂ္ဂဟတရား လေးပါးတို့ကို အားထုတ်ပြီး သမ္မသနဉာဏ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဉာဏ်တို့ကို ယူဆောင်၍ အဖြစ်အပျက်ဟူသော ဥဒယဝယက အားထုတ်နေ စဉ် ထင်မြင်၍ သက်ဝင်သော

http://www.dhammadownload.com

ဘင်္ဂအနိစ္စကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်လျက်...

နိယကဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နာမ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည်...

အသစ်ဖြစ်၍ အဟောင်းချုပ်ပျက်သဖြင့် မမြဲလေစွ။

ထွက်သက်အခိုက် – အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

ဝင်သက်အခိုက် – အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

ဟု ကိလေသာတည်း ဟူသော အညစ်အကြေး မဝင်စေဘဲ အနိစ္စ လက္ခဏာ ထင်မြင်သည်ထက် ထင်မြင်၍ မြဲနေအောင် အာရဗ္ဘဝီရိယဖြင့် အားထုတ်နေရပါသည်။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရပြီးသော်လည်း အသက်ထက်ဆုံး ပဓာနလက်ကိုင် နန်းထိုင်ထား၍ အားထုတ်နေရသော ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာ အားထုတ်နေပုံ အချုပ် ဖြစ်သည်။

ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာထဲသို့သွင်း၍ အားထုတ်နေပုံပြခြင်း

ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကို အားထုတ်နေသောအခိုက် တွေ့ဆုံသောအာရုံ၊ ကြံစည်မိသော ဝိတက် စသည်တို့ကို အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရန်ကား–

ပြခဲ့သော ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကို အားထုတ်နေစဉ် မြင်ခဲ့ဖူးသော အာရုံကို သတိရသော် သတိရသည်၊ သတိရသည်၊ သတိရသည်ဟု ဆက်ကာ ဆက်ကာ မလိုက်စေဘဲ သတိရသော စိတ်နာမ်ပျက်ကိုကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရပါသည်။

ရှုပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိမိ၏ လက်ကိုင်နန်းထိုင်ဖြစ်သော ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကိုပြန်၍ နိယကဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နာမ်တို့ကို ကြည့်ရှုလျက် ဤရုပ်နာမ်တို့သည် အသစ်ဖြစ်၍ အဟောင်း ချုပ်ပျက်သဖြင့် မမြဲလေစွ။ ထွက်သက်အခိုက် အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။ ဝင်သက်အခိုက် အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု အားထုတ်နေရပါသည်။

နောက်ကို ဤနည်းအတိုင်း ရှုရလိမ့်မည်။

ဤသို့ အားထုတ်နေစဉ် သွားချင်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်သော်၊ ဖြစ်ပေါ်သောစိတ် နာမ်ပျက်ကိုကြည့်၍ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရပါသည်။

ရှုပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိမိ၏ ပဓာနလက်ကိုင် နန်းထိုင်ဖြစ်သော

http://www.dhammadownload.com

ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကိုပြန်၍ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုနေရပါသည်။

ဤသို့ ရှုနေစဉ် တစ်စုံတစ်ခုသော ဝတ္ထုအာရုံကို စားချင်သော လောဘတဏှာစိတ်ဖြစ်သော် စားချင်သည် စားချင်သည် စားချင်သည်ဟု ဆက်ကာဆက်ကာမလိုက်ဘဲ စားချင်သော လောဘတဏှာ စိတ်နာမ်ပျက်ကို မြင်အောင်ကြည့်၍ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရပါသည်။

ရှုပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိမိ၏ပဓာနလက်ကိုင် နန်းထိုင်ဖြစ်သော ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာကို ပြန်၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် အသစ်ဖြစ်၍ အဟောင်း ချုပ်ပျက်သဖြင့် မမြဲလေစွ၊ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စ ဟု ရှုနေရပါသည်။

ဤသို့ ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကို ရှုနေစဉ် သာယာအပ်ဖူးသော အာရုံကို သာယာသော စိတ်ဖြစ်သော် သာယာသည် သာယာသည် သာယာသည်ဟု ဆက်ကာ ဆက်ကာမဖြစ်စေဘဲ သာယာသောစိတ် နာမ်ပျက်ကို မြင်အောင်ကြည့်၍ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုရပါသည်။

ရှုပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိမိ၏ပဓာနလက်ကိုင် နန်းထိုင်ဖြစ်သော ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာကို ပြန်၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် မမြဲလေစွ၊ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုနေရပါသည်။

ဤသို့ ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာ အားထုတ်နေစဉ် နာကျင်ခံခက် နှိပ်စက်သော ဝေဒနာစိတ်ဖြစ်ပေါ်သော် ဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာစိတ် နာမ်ပျက်ကို ကြည့်၍ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရပါသည်။

ရှုပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိမိ၏ပဓာနလက်ကိုင် နန်းထိုင်ဖြစ်သော ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကိုပြန်၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် အသစ်ဖြစ်၍ အဟောင်းချုပ်ပျက်သဖြင့် မမြဲလေစွ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုနေရပါသည်။

ဤသို့ ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကိုပြန်၍ အားထုတ်နေစဉ် ထ၍သွားသော် သွား၍ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း၌ တရိပ်ရိပ်တရွေ့ရွေ့ပါသော ရုပ်နာမ်တို့သည် တရိပ်ရိပ် တရွေ့ရွေ့ပင် ဖြစ်၍ပျက်ကြသဖြင့် အပျက်ကို မြင်အောင်ကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရပါသည်။

ရပ်၊ ထိုင် လျောင်းတို့ကိုလည်း သိအပ်၏။

သမ္မဇ္ဇပဗ္ဗ၌လည်း ရှေ့သို့တက်သော် တက်သောအခိုက်၌ တရိပ်ရိပ် တရွေ့ရွေ့ပါသော နာမ်ရုပ်တို့သည် တရိပ်ရိပ် တရွေ့ရွေ့ပင်ဖြစ်၍ ပျက်ကြသဖြင့်

http://www.dhammadownload.com

အပျက်ကို မြင်အောင်ကြည့်၍ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရပါသည်။

နောက်သို့ဆုတ်သော်, ကွေးသော်, ဆန့်သော်, အမူအရာအတိုင်းသိအပ်၏။

ခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဇွန်း၊ စသည်တို့ကိုင်သော် ကိုင်သောအမူအရာ အတိုင်း ကိုင်သောအခိုက်၌ တရိပ်ရိပ် တရွေ့ရွေ့ပါသော ရုပ်နာမ်တို့သည် ရုပ်နာမ်တို့သည် တရိပ်ရိပ် တရွေ့ရွေ့ပင် ဖြစ်၍ ပျက်ကြသဖြင့် အပျက်ကို မြင်အောင် ကြည့်၍ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စ ဟု ရှုခဲ့ရပါသည်။

သင်္ကန်းသပိတ်၊ ပရိက္ခရာ၊ ခေါင်းအုံး၊ ခြင်ထောင်၊ စောင်စသည်တို့ ကိုင်သော် ကိုင်သောအမူအရာအတိုင်း ကိုင်သောအခိုက် တရိပ်ရိပ် တရွေ့ရွေ့ ပါသော ရုပ်နာမ်တို့သည် တရိပ်ရိပ် တရွေ့ရွေ့ပင် ဖြစ်၍ ပျက်ကြသဖြင့် အပျက်ကို မြင်အောင် ကြည့်၍ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စ ဟု ရှုခဲ့ရပါသည်။

နူးညံ့သော အမူအရာဖြင့် အာရုံနှင့် အာရမ္မဏိက ဟပ်မိအောင် သတိထား၍ ရှုရပါသည်။ ရှုသောသူသည် အလုပ်ကို အလုပ်ဟု သိအပ်၏။

မိမိ၏ပဓာနလက်ကိုင် နန်းထိုင်ဖြစ်သော ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာမှ တစ်ပါး အခြားသော အာရုံစိတ်ရောက်သော် ရောက်သောစိတ်၊ နာမ်ပျက်ကို မြင်အောင် ကြည့်၍ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရပါသည်။

ရှုပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိမိ၏ပဓာနလက်ကိုင် နန်းထိုင်ဖြစ်သော ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကိုပြန်၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် မမြဲလေစွ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုနေရပါသည်။

ဤသို့ ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကိုပြန်၍ ရှုနေစဉ် ငါးပါးသော အာရုံ ကာမဂုဏ်တို့တွင် တစ်ပါးသော အာရုံကာမဂုဏ်ကို ကာမဝိတက်ဖြင့် ကြံစည်မိ သော် ကြံစည်သော ဝိတက်စိတ်၊ နာမ်ပျက်ကို ကြည့်၍ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရပါသည်။

ရှုပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိမိ၏ပဓာနလက်ကိုင် နန်းထိုင်ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်တို့သည် အသစ်ဖြစ်၍ အဟောင်းချုပ်ပျက်သဖြင့် မမြဲလေစွ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုနေရပါသည်။

ဤသို့ ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကိုပြန်၍ ရှုနေစဉ် တစ်စုံတစ်ခုသော မြို့ရွာကို

http://www.dhammadownload.com

ဤမြို့ရွာသည် ဤသို့ ဤပုံစသည်ဖြင့် ဇနပဒဝိတက် ကြံစည်မိသော် ကြံစည်သော ဝိတက်စိတ် နာမ်ပျက်ကို ကြည့်၍ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရပါသည်။

ရှုပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိမိ၏ပဓာနလက်ကိုင် နန်းထိုင်ဖြစ်သော ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကိုပြန်၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် အသစ်ဖြစ်၍ အဟောင်း ချုပ်ပျက်သဖြင့် မမြဲလေစွ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုနေရပါသည်။

ဤသို့ ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကိုပြန်၍ ရှုနေစဉ် တစ်စုံတစ်ခုသော ရသ တဏှာပေါ်လာသော် ပေါ်လာသော ရသတဏှာ စိတ်နာမ်ပျက်ကို ကြည့်၍ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရပါသည်။

ရှုပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိမိ၏ပဓာနလက်ကိုင် နန်းထိုင်ဖြစ်သော ဘင်္ဂ အနိစ္စ ဝိပဿနာကိုပြန်၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် အသစ်ဖြစ်၍ အဟောင်း ချုပ် ပျက်သဖြင့် မမြဲလေစွ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုနေရပါသည်။

ဤသို့ ဘင်္ဂအနိစ္စ ဝိပဿနာကိုပြန်၍ ရှုနေစဉ် ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် မနေ တတ်သော မျောက်ကဲ့သို့ ဟိုရောက်ဒီရောက် ကြံစည်တတ်သော အမရာဝိက္ခေပ ဝိတက် ကြံစည်မိသော် ကြံစည်သော ဝိတက်စိတ် နာမ်ပျက်ကို ကြည့်၍ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရပါသည်။

ရှုပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိမိ၏ပဓာနလက်ကိုင် နန်းထိုင်ဖြစ်သော ဘင်္ဂ အနိစ္စ ဝိပဿနာကိုပြန်၍ နိယကဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်နာမ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် အသစ်ဖြစ်၍ အဟောင်းချုပ်ပျက်သဖြင့် မမြဲလေစွ။

ထွက်သက်အခိုက် အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

ဝင်သက်အခိုက် အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

ဟု ကိလေသာမဝင်စေဘဲ အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်မြင်အောင် အားထုတ် နေရပါသည်။

တစ်ခါတစ်ခါမှ စုံအောင် ပြနိုင်ပါသည်။ စုံအောင် ပြသည့်အခါမျိုးကို မှတ်သားထားအပ်ပါသည်။

ဤသို့ ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာကို အားထုတ်နေစဉ် ဤသူကို ငါသနား သည်။ ငါ့ကို ဤသူသနားသည်ဟု ပရာနုဒ္ဒယတာဝိတက် ကြံစည်မိသော် သနားသည်၊ သနားသည်၊ သနားသည်ဟု ဆက်ကာဆက်ကာ မလိုက်ဘဲ ကြံစည်သော ဝိတက်စိတ် နာမ်ပျက်ကိုကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရ

http://www.dhammadownload.com

ပါသည်။

ရှုပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိမိ၏ ပဓာနလက်ကိုင် နန်းထိုင်ဖြစ်သော ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာကို ပြန်၍ နိယကဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်နာမ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် အသစ်ဖြစ်၍ အဟောင်း ချုပ်ပျက်သဖြင့် မမြဲလေစွ။

ထွက်သက်အခိုက် အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

ဝင်သက်အခိုက် အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

ဟု ကိလေသာမဝင်စေဘဲ အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်မြင် အားထုတ် နေရပါသည်။

ဤသို့ အားထုတ်နေစဉ် ကာလကြာသောအခါ အညစ်အကြေး မဝင်စေဘဲ ဖြူစင်ရပေစွတကားဟု အားပါးတရ အားတက်လာပုံကို အားထုတ်သော ယောဂီတို့ သိလာရသော အချက်ပေတည်းဟု သိလာရပါသည်။

စာက ပြသော်လည်း အားထုတ်သောသူက အားထုတ်ပါမှ သိနိုင်လေသည်။

ဤသို့ ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာကို အားထုတ်နေစဉ် သဘောကျသော သောမနဿဝေဒနာစိတ်ဖြစ်ပေါ်သော် ဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာ စိတ်နာမ်ပျက်ကို ကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရပါသည်။

ရှုပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိမိ၏ ပဓာနလက်ကိုင် နန်းထိုင်ဖြစ်သော ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာကို ပြန်၍ နှလုံးသွင်းလျက် နိယကဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယ ဝတ္ထု ရုပ်နာမ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် အသစ်ဖြစ် အဟောင်းချုပ်ပျက် သဖြင့် မမြဲလေစွ။

ထွက်သက်အခိုက် အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

ဝင်သက်အခိုက် အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

ဟု ကိလေသာတည်းဟူသော အညစ်အကြေး မဝင်စေဘဲ အနိစ္စ လက္ခဏာ ထင်မြင်အောင် အားထုတ် နေရပါသည်။

ဤသို့ ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာကို အားထုတ်နေစဉ်...

အခါအားလျော်စွာ ထီး၊ ဖိနပ်၊ တောင်ဝှေး စသည်တို့ကို နူးညံ့စွာ ယူငင် ကိုင်တွယ်ရာ၌ နူးညံ့စွာယူငင်ကိုင်တွယ်သော အမူအရာအတိုင်း တရွေ့ရွေ့ပါ

http://www.dhammadownload.com

သော ရုပ်နာမ်တို့သည် တရိပ်ရိပ် တရွေ့ရွေ့ပင် ဖြစ်၍ ပျက်ကြသဖြင့် အပျက်ကို မြင်အောင် ကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု ရှုခဲ့ရာ၏။

ယောဂီတို့သည် မိမိတို့ အားထုတ်အပ်သော အလုပ်ကို ကျွမ်းကျင်အောင် အလေ့အလာ ပရိစယ ပြုထားရပါသည်။

ဤသို့ မိမိယူထားအပ်သော ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာကို အားထုတ်နေစဉ် မိမိယူထားအပ်သော အာရုံမှတစ်ပါး အခြားသောအာရုံကို သတိရသော် သတိရသော စိတ်နာမ်ပျက်ကိုကြည့်၍ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်မြင်အောင် ရှုခဲ့ရပါသည်။

ရှုပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိမိယူထားအပ်သော ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာကို ပြန်၍ နှလုံးသွင်းလျက် နိယကဇ္ဈတ္တအာရုံ ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်နာမ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဤရုပ်နာမ်တို့သည် အသစ်ဖြစ် အဟောင်းချုပ်ပျက်သဖြင့် မမြဲလေစွ။

ထွက်သက်အခိုက် အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

ဝင်သက်အခိုက် အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

ဟု ကိလေသာတည်းဟူသော အညစ်အကြေး မဝင်စေဘဲ အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်မြင်သည်ထက် မြဲအောင် အားထုတ်နေရပါသည်။ နတ်လူသာဓု ခေါ်စေသော်။

ဤသည်ကား ဘင်္ဂအနိစ္စဝိပဿနာထဲသို့ ဝိတက် စသည်တို့ကို သွင်း၍ အားထုတ်နေပုံ ပြခြင်းဖြစ်သတည်း။

ဉာဏ်စဉ် ဆယ်ပါး သဘောသွားကို အကျဉ်းအားဖြင့် သိလိုမြင်လို၍ အာလယရှိကြကုန်သော ယောဂီသူမွန်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် ဤမျှလောက်သော သဘောသွားဖြင့် အာလယပြေအပ်၏။ ဤသို့ အာလယ ပြေအပ်သော ဉာဏ်စဉ်ဆယ်ပါး သဘောသွားကို သိအပ်ကုန်သည်တည်း။

နောက်အကြောင်းအားလျော်စွာ အခွင့်ရသောအခါ ချဲ့၍ သိအပ်ပေသည်၊ သိအောင်လည်း ပြုအပ်၏။ သိမှလည်း အကျိုးရောက်မည်။ အကျိုး ရောက်မှလည်း အကြောင်းအကျိုးစပ်မည်၊ အကြောင်းအကျိုးစပ်မှလည်း ဝါနဟူသော တဏှာ မချုပ်မစပ် မတွဲမကပ်နိုင်သည်ကို သိအပ်၏။ ရအပ်သော ဉာဏ်ဖြင့် ဉာဏ်စဉ်ဆယ်ပါး သဘောသွားကို သိကြပါလေ။ ယောဂီသူမွန်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့။

http://www.dhammadownload.com

ဤသည်တို့ကား ဉာဏ်စဉ်ဆယ်ပါး သဘောသွားပြခြင်း စကားရပ်တို့ ပေတည်း။

ဆောင်ပုဒ်

နိဗ္ဗာန်မြင်ချင်၊ ခယတင်၊ မှန်ပင်မလွဲ၊ မြင်ရမြဲ။
မြင်လိုပါလျှင်၊ ကြိုကြိုတင်။ အလျင်မလွဲ၊ အားထုတ်မြဲ။
အားထုတ်ပါက၊ ကျိုးဖလ၊ မုချမလွဲ၊ နိဗ္ဗာန်ပဲ။
နိဗ္ဗာန်လိုလား၊ ယောဂီများ၊ ကြိုးစားတွင်တွင်၊ အားထုတ်နှင်။
ရာဂကုန်ခန်း၊ နိဗ္ဗာန်နန်း၊ ဖြောင့်တန်းထင်ထင်၊ နိဗ္ဗာန်မြင်။
ဒေါသကုန်ခန်း၊ နိဗ္ဗာန်နန်း၊ ဖြောင့်တန်းထင်ထင်၊ နိဗ္ဗာန်မြင်။
မောဟကုန်ခန်း၊ နိဗ္ဗာန်နန်း၊ ဖြောင့်တန်းထင်ထင်၊ နိဗ္ဗာန်မြင်။
နိဗ္ဗာန်မြင်ချင်၊ သူတော်စင်၊ နေ့စဉ်မပြတ်၊ အားထုတ်အပ်။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင် ပြည်မြို့နိဗ္ဗိန္ဒဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း (၁၂၄၈–၁၃၃၈)

နိဗ္ဗိန္ဒဆရာတော်ဘုရားကြီးကို သာယာဝတီခရိုင် မိုးညိုမြို့နယ်၊ ဧရာဝတီမြစ်အနီး မြေဇာကျွန်းခေါ် ရွာကြီးတွင် ၁၂၄၈ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁၀ ရက်၊ သောကြာနေ့နံနက် စက်နာရီ ၈ နာရီအချိန်တွင် ဖွားမြင်တော်မူသည်။ ခမည်းတော် မယ်တော်များမှာ ဦးကြာညို ဒေါ်လုံမတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ဆရာတော် လောင်းလျာ ၁၀ နှစ်သားအရွယ်တွင် ဝဲနာများ စွဲကပ်၍ မည်သည့် ဆေးနှင့်မျှ မပျောက်နိုင် ရှိသောအခါ မယ်တော်က အလုပ်များသည့်ကြားမှ ဆေးလိမ်းခိုင်းရာ မရသဖြင့်...

“အမောင် မင်း၏ ဝဲရောဂါတို့သည် တစ်စတစ်စ တိုးပွား၍ လာပါက အမူအရာမကောင်းတဲ့ နူနာများ ဖြစ်တတ်သည်။ နူနာဖြစ်ပါက အများလူသား

http://www.dhammadownload.com

တို့ နေထိုင်တဲ့ ရွာထဲမှာ မနေရဘဲ ရွာပြင်ဘက်မှာ တဲအိမ်ကလေး တစ်ခုနှင့် နေရလိမ့်မည်”ဟု အမိက ပြောဆိုဆုံးမသောအခါ ငါသည်ကား ဒုက္ခ မြားမြောင် လူတို့ဘောင်၌ နေမည်ဆိုပါက ဝဋ္ဋဒုက္ခ အမျိုးမျိုးနှင့် တွေ့ရမှာ အမှန်ဖြစ်ပေသည် ဟု ထိတ်လန့် သံဝေဂဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသဖြင့် လောက လူ့ရွာမှာ မနေချင် တော့ဘဲ သာသနာတော်ထမ်း ရဟန်းအဖြစ်ကို တောင့်တလေ၏။ တောင့်တပြီး နောက် မြေဇာရွာကျောင်း ဘုန်းကြီးထံ ကျောင်းသား အဖြစ်နှင့် ပညာသင်ကြား ရာ အဘိဓမ္မာ သင်္ဂြိုဟ်ကျမ်းကို ဂရုတစိုက် သင်ကြား၍ နေခိုက်စိတ်စွဲလမ်းခြင်း အားကြီးသဖြင့် ညအိပ်တဲ့ အခါမှာ ခြေရင်းနားက မီးထွန်းထားသလို တစ်ခါ တစ်ခါမှာ ဖြစ်၍နေသော် ဘယ့်နှယ့်လဲ၊ ငါ၏ခြေရင်းမှာ ဘယ်သူလာ၍ မီးထွန်း ထားသလဲဟု ထင်မှတ်သဖြင့် ထ၍ စမ်းသပ်သောအခါ ပျောက်၍သွားလေ၏။ ဤသို့ မကြာမကြာ ပေါ်ပေါက်လာသော်လည်း တရားသဘောရယ်လို့ မသိ ပေ။ တစ်ရံရောအခါမှာ ညာဘက်လက်မတွင် ကြွက်နို့တစ်လုံး ပေါက်လာသဖြင့် အမိကိုပြသော အခါ အမိက ကြွက်နို့ ပေါက်လျှင် နူတတ်သည်ဟု ပြောသော ကြောင့် မိမိတို့၏ အိမ်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်မှာ ခြေတို လက်တို အနူကြီး တစ်ယောက် ရှိ၍ ၎င်းအနူကြီးကဲ့သို့ လက်မတိုသွားမှာကြောက်သဖြင့် ကြွက်နို့ ပေါက်သော လက်မကိုဆုပ်၍ အိပ်လေရာ သန်းခေါင်ယံအချိန်လောက်မှာ နိုး သဖြင့် စိုးရိမ်မကင်းနှင့် လက်မတိုမှာစိုး၍ လက်နှင့်ဆုပ်ထားရာ လက်မ ရှာမတွေ့ သဖြင့် လန့်၍အော်သောအခါ အမိက မေးမြန်းရာ လက်မတိုသွား၍ ရှာမတွေ့တဲ့ အကြောင်း ပြောပြလေ၏။ အမိက အဟုတ်မှတ်၍ အရေးတကြီး စမ်းသပ်ကြည့် သော အခါမှ လက်မကို တွေ့၍ ငါ့သားလက်မအရှိသားပါကလားဟု ပြောခါမှ လက်မပြန်၍ပေါ်လာလေ၏။ ဤသို့တရားသဘောအတိုင်းဖြစ်သည်ကိုလည်း တရားသဘောမှန်းမသိပေ။

ဤကဲ့သို့ တောင့်တတဲ့စိတ်ဆန္ဒအတိုင်း တစ်ဆယ့် ငါးနှစ်သားအရွယ်သို့ ရောက်သောအခါ မိခင်၏မောင် ဦးလေးက မြေဇာရွာကျောင်း ဆရာတော်ထံမှာ ပင် ရှင်ပြုပေးသဖြင့် မောင်ရှင်သာမဏေအဖြစ်သို့ ရောက်ရသောအခါ အလွန် ဝမ်းမြောက် လေ၏။ ၎င်းသာမဏေအဖြစ်မှာပင် သက်သက်လွတ်စားခြင်း ခြိုးခြံ ခြင်းအမှုကိုပြု၍ ပညာများကို ကြိုးစားခဲ့ရာ သဒ္ဒါ သင်္ဂြိုဟ် ပါတိမောက် ဝိနည်း ငါးကျမ်းတို့ကို သာမဏေဘဝနှင့်ပင် ကုန်ခြင်းသို့ ရောက်ခဲ့၏။ ဤကဲ့သို့ ပရိ

http://www.dhammadownload.com

ယတ္တိမွေ သင်ကြား၍နေသော်လည်း လူသူမနီး တောတောင်ကြီး၌ ကိုယ်တည်း ဆုတ်ခွာ တစ်ယောက်တည်း နေမည်ဟူသော အကြံသည် မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်၍ လာ၏။ သြော်... ငါသည်ကား အလုံးစုံသော အရပ်ဌာနသို့ လှည့်လည်ကာ ကျက်စား၍ သစ်ပင်တစ်ပင်မှ သစ်ပင်တစ်ပင်သို့ တောတောင်တစ်ခုမှ တောတောင် တစ်ခုသို့သွားရပါမူကား ကောင်းလေစွ၊ ဤရဟန်း၏ အဖြစ်မျိုးကိုရခြင်းသည် အရတော်လေစွ။

သြော် ငါသည်ကား တောင်စဉ်တောင်ဖျား ချောက်မြောင်ကြားတို့၌ ထိတ်လန့်ခြင်းတရား စွန့်ပယ်ရှား၍ အဖော်မမှီး တစ်ယောက်ထီးတည်း သွားရပါမူကား ကောင်းလေစွ၊ ဤရဟန်း၏ အဖြစ်မျိုးကို ရခြင်းသည် အရတော်လေစွ။

သြော် ငါသည်ကား ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲ စိတ်မိုက်စိတ်မွဲကို စောင်းတီးယောက်ျား စောင်းသမားကဲ့သို့ မလျော့မတင်း စောင်းကြိုးညင်းတာလို ဘယ်ခါကာလ ဘယ်အချိန်ကျမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်ရပါအံ့နည်းဟု ဤကဲ့သို့ အကြံအစည်များသည် လွန်စွာဖြစ်ငြား သော်လည်း ရဟန်းဝါ နှစ်ဝါအရတွင် ပခုက္ကူဆရာတော် ဦးဂန္ဓထံသို့ လည်းကောင်း၊ မန္တလေး ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ဦးဉာဏထံသို့လည်းကောင်း ပညာသင်ရောက်သောအခါ သင်ကြား၍ ထားသော ပရိယတ္တိပညာအစွမ်း မာန်ဟုန် ဖုံးလွှမ်း၍လာသဖြင့် ငယ်ရွယ်စဉ်က တောထွက်မည်ဟု ကြံစည်ခဲ့သော စိတ်အစဉ်သည် ပျောက်ကွယ်၍သွားလေ၏။

ရဟန်းဝါ လေးဝါရသောအခါမှ တောထွက်ရန် စိတ်များ ပြန်လည်ပေါ်လာသဖြင့် ကိလေသာကို ခါတွက်တတ်သော ဓုတင်တရားများကို ကြိုးစား၍ အားထုတ်လေ၏။ ထိုအခါ၌ စိတ်အကြံဖြစ်ပေါ်၍ လာသည်မှာ ငါတို့ မြန်မာလူမျိုးများသည် မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမတော်မူသော တရားတော်ကို ပါဠိမြန်မာဘာသာ ရောယှက်၍သာ သီလပေးခြင်း၊ သီလခံယူခြင်းပြုလေ့ရှိကြသည်။ မြန်မာဘာသာသက်သက်နှင့် သီလပေးခြင်း၊ သီလခံယူခြင်း မပြုကြပေ။ သို့အတွက် မြန်မာဘာသာသက်သက် သီလပေး၊ သီလယူ ရေးသားလျှင် ကောင်းလိမ့်မည်ဟု ကြံစည်မိခိုက် မြန်မာလို သီလပေးပုံကို ရေးသားလိုက်ရပေသည်။ ၎င်းမြန်မာလို သီလပေးခြင်းကို ဆရာတော် ငယ်စဉ်ကပင် သီလခံယူကြသောအခါ မြန်မာလို ပေးလေ့များပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းဝါ ခြောက်ဝါရသောအခါမှာ လူသူမနီး တောမြိုင်ကြီးသို့ ကိုယ်တည်း ဆုတ်ခွာသွားလိုသော စိတ်အကြံသည် ပြင်းပြစွာဖြစ်ပေါ်လာသဖြင့် ပြည်မြို့ ပုထိုးကြီး ဆရာတော်ကြီးအား မိမိ၏စိတ်အကြံကို လျှောက်ထားသောအခါ ပုထိုးကြီးဆရာတော် ဘုရားက ငယ်သေး၍ စိုးရိမ်မကင်းရှိသဖြင့် တားမြစ်ဆိုင်းငံ့ထား သောကြောင့် တောထွက်ရန်ကိစ္စကို အောင့်အည်းသည်းခံ၍ နေ့အခါမှာ ပဉ္စင်းငယ်များနှင့် သာမဏေများကို စာဝါများ သင်ကြားပို့ချပေးပြီး ဆိတ်ငြိမ်သော ညချမ်းအခါမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများ နှလုံးသွင်းရပေ၏။ ထိုသို့ နှလုံးသွင်းငြားသော်လည်း ဘာတစ်ခုမျှ ထင်မြင်ခြင်းကို မရခဲ့ပေ။ မရသော်လည်း တောထွက်ဖို့ရာ စိတ်အကြံကတော့ မလျှော့ပေ။ မလျှော့သည့် အတိုင်း တောထွက်တော့မည်ဟု ဆင်ခြင်စဉ်းစားခိုက်မှာ တောနေရဟန်းဆိုတာ ခရီးဝေးစွာ သွားရသဖြင့် သပိတ် ပရိက္ခရာ လွယ်စရာအိတ်များ လိုသေးသည်ဖြစ်၍ သပိတ်အိတ်လေးတစ်ခု ပြည့်စုံရန် အလွန်ပင် စိတ်ပင်ပန်းခြင်းဖြစ်၍ နေခိုက်မှာ နေ့စဉ်မပြတ်ဆွမ်းရပ်ကာနေသော ရွာသစ်ရွာ ဦးသာဗျော ဆိုသူက ရွာသစ်ရွာသား ဒါယကာများတို့နှင့် တိုင်ပင်ကာ သပိတ်ပရိက္ခရာ လွယ်စရာအိတ်များ ဝိုင်းဝန်း၍ လှူဒါန်းကြတော့မှ မိမိကြံစည်တဲ့အတိုင်း အောင်မြင်ခြင်းသို့ ရောက်သဖြင့် ဝမ်းသာခြင်းဖြစ်ရပေသည်။

ထိုသို့ သပိတ် ပရိက္ခရာ လွယ်စရာသပိတ်အိတ်များ ပြည့်စုံပြီး တောထွက်ရန် အချိန်တန်ပြီဟု စိတ်ကို ဆုံးဖြတ်ပြီးလျှင် ၁၂၇၄ ခု၊ တန်ဆောင်မုန်း လဆန်း ၈ ရက်နေ့ ညနေ ၅ နာရီ အချိန်၌ သုတ္တန် ဝိနည်း အဘိဓမ္မာ ကျမ်းစာအပေါင်းကို စာပေပို့ချကာနေသော နောင်တော် ရဟန်းအား လှူဒါန်းခြင်းကို ပြုခဲ့ပေ၏။

ထို့နောက် ၅ နာရီအချိန်မှာပင် မိမိ၏ သွန်သင်ရှေ့ပြေး အဆုံးအမ ပေးသော ဆရာတော်ဘုရားကို ဘဝများစွာ သံသရာက တရားမသိ ပြစ်မှားမိသောယုတ်မာညစ်ဆိုး အပြစ်မျိုးကို အားကုန်မာန်လျှော့ပြန်ကာ ကန်တော့၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ စိန္တေယျာ၏ ချီးမွမ်းတော်မူအပ်သော လူသူမနီး တောမြိုင်ကြီးသို့ ယခုနေခါ ညချမ်းသာ၌ ရှင်သီရိဘွဲ့မည်ရှိသော ရဟန်း ငါသည် တစ်ယောက်တည်းသာ သွားပါတော့အံ့ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုကာ မိမိ၏သီလကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း သုတ်သင်ခြင်းကို ပြုပြီးလျှင် ၅ နာရီခွဲအချိန်သို့ ရောက်သည်ရှိသော် ထွက်ဖို့ရာလမ်း ပုထိုးကြီးတောင်တန်းသို့ ညီနောင်နှစ်ပါးထွက်ကာ သွားကြသည်ရှိသော်

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခဏလောက်နှင့် တောင်ထိပ်သို့ရောက်သဖြင့် အမည်တွင်ဆောင် ကြက်ထင်းတောင်၏ အနီးသို့ ရောက်သောအခါ နေရီ မှောင်သန်း အစ်ကိုရဟန်းနှင့် နှလုံးမသာ ခွဲခွာရသဖြင့် နောက်သို့တစ်ဖန် ပြန်ရှုကြည့်သောအခါ ရင်၌ရှိကြား နှလုံးသားသည် ဖြန်းဖြန်းကွဲတော့မလို သောကပူပြင်း မီးလောင်ခြင်းသည် မကြာချက်ချင်း ဖြစ်ပေါ်၍လာခဲ့၏။ ထိုသို့ မီးတောက် ပေါ်လာရောက်က မိမိကိုယ်ကို သွန်သင်ရှေ့ပြေး အဆုံးမ ပေး၍ ဤသို့ စိုးရိမ်မကင်း ပူလောင်ခြင်းနှင့် မသက်မသာ ထွက်ခွာသွားသည် ရှိသော် ကိုယ်သာနွမ်းညှိုး ဘာအကျိုးရှိတော့အံ့နည်း။ ရေးသူတော်ကောင်း အရိယာအပေါင်းတို့သည် နိဗ္ဗာန်မြော်ပြီး တောထွက်သောနည်းကိုဆင်ခြင်၍ ပြည့်မြို့နှင့် မနီးမဝေး နှစ်မိုင်လောက်ကွာဝေးသော အရပ်သို့ ရေးရှု၍ ရေးသူတော်ကောင်း သူမြတ်လောင်းတို့ မွေ့လျော်ရာဖြစ်သော တောင်စဉ် တောင်တန်း ရီမှောင်သန်းသော တောအုပ်ကြီးသို့ မှောင်မှောင်မည်းမည်း ခုနစ်နာရီခွဲ အချိန် ရောက်ရှိလေ၏

မည်းမှောင်ရီသန်း တောင်စဉ်တောင်တန်းသို့ သာယာဖြည်းဖြည်း လျှောက်ကာ လျှောက်ကာ တစ်ယောက်ထီးတည်း သွားသည်ရှိသော် ဟောင်းနွမ်းစုတ်ပြတ်သော ကျောင်းပျက်ကလေးတစ်ခုကိုတွေ့လေရာ ကျောင်းအထက်သို့ တက်သွား၍ အဖော်မမှီး တစ်ယောက်ထီးတည်း အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်း၍ နေလေ၏။ နံနက်မိုးသောက် အလင်းသို့ ရောက်သောအခါ မျက်နှာသစ်ခြင်းငှာ ရေကိုရှာသည်ရှိသော် ထိုတောင်၏ အဆုံး၌ ရေအိုင်ငယ်ကိုတွေ့၍ ရေစစ်ဖြင့် ရေကိုစစ်ပြီးလျှင် ခံတွင်းဆေးခြင်း မျက်နှာသစ်ခြင်းကို ပြုပြီးလျှင် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်းပြန်လေ၏။ ဆွမ်းခံအခါနီး၍ လာသည်ရှိသော် တစ်အိမ်မှဖဲ တစ်အိမ်လဲ၍ ရပ်ထဲဝင်ကာ ဆွမ်းခံခြင်းငှာ သီလရှင်များ နေထိုင်ကြသည့် ရွာငယ်တစ်ခုသို့ ဝင်၍ ဆွမ်းအလို့ငှာ ရပ်ကာရပ်ကာ သွားသည်ရှိသော် သဒ္ဓါရှင်လန်း ပေးလှူဒါန်းသော ဆွမ်းနှစ်ခွက်ကို ရလေ၏။ မဖြည့်မစွက် ဆွမ်းနှစ်ခွက်ဖြင့် မျှတလောက်ပုံမရှိသေး၍ ရှေ့သို့ဆက်လက် ပွင့်လှသိမ်ကုန်းရွာဘက်သို့ လှမ်းထွက်ကာ သွားသည်ရှိသော် လွန်စွာကြမ်းခက် ဆွမ်းနီကြီးနှစ်ခွက်ကိုရ၍ လေးခွက် ပေါင်းစု ဆွမ်းအမှုဖြင့် မျှတလေပြီဟု နှလုံးသွင်း၍ ရွံ့နွံတို့ဆီး လမ်းခရီးသို့ လျှောက်ကာလျှောက်ကာ လာခဲ့ပါသော် ခေတ္တခိုအောင်း သင်္ခမ်းကျောင်းသို့ မကြာခင်ရောက်သဖြင့် မျှတမည့်အရေး ဆွမ်းဘုဉ်းပေးမည်

http://www.dhammadownload.com

ပြုသောအခါ သောက်ဖို့ရာရေမရှိသဖြင့် ရေအိုင်ငယ်သို့သွား၍ ချမ်းသာ အေးဆိတ် တည်ပင်ရိပ်မှာ ဆွမ်းစားရင်းထိုင် နိသီဒိုင်ကိုဖြန့်ကာ ခင်း၍ ဆွမ်းချည်း သက်သက် ဆားမဖက်ဘဲ မျှတအောင်ဘုဉ်းပေး၍နေရာ ငါးရက်လောက်အကြာ သီလရှင်များစွာတို့ သိကြသဖြင့် အသားမဖက် သစ်သီးသစ်ရွက်များကို လှူဒါန်းကြခြင်းကြောင့် သီလရှင်များ လှူဒါန်းသောဆွမ်းကို မျှတ၍ မိမိကိစ္စ အာနာပါန အလုပ်အားထုတ်နေရာ ၁၅ ရက်လောက်အကြာမှာ အာရုံနိမိတ်ပေါ်လာသောအခါ ဟာ... ငါ၏ နှာသီးဝမှာ ဘာကြီးပေါ်လာပါလိမ့်မလဲဟု မဝေခွဲနိုင်သဖြင့် အင်ကြင်းမြောင်ဆရာတော်ကြီးထံသွား၍ လျှောက်ထားရာ အင်ကြင်းမြောင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ခွဲခြမ်း၍ အမိန့်ရှိသောအခါမှ သေချာဂန သိရသဖြင့် ဆရာတော်ကြီးကို ယုံကြည်အားကိုး၍ ကျေးဇူးတင်ပါသတည်း။

ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာအကြောင်း ရှင်းလင်း၍ ပြတော်မူ၏။ နောက်ရက် များ၌ မိမိအလိုရှိရာ လျှောက်ထားသောအခါ ကျေနပ်လောက် အောင်ပင် အမိန့်ရှိတော်မူသဖြင့် ၄ ရက် ၅ ရက် လျှောက်ထားပြီးသောအခါ မန္တလေးက ဆရာတော်ကြီးကို ပင့်သဖြင့် ဆရာတော်ကြီးနှင့်အတူ ပါသွား၍ လယ်တီစံကျောင်းမှာ တစ်ည အိပ်ပြီးနောက် ငယ်စဉ်က စာတက်ခဲ့ဖူးသော ဘုရားကြီးတိုက်၊ တိုက်ကြပ် ဆရာတော် ဘုရား ဦးဉာဏအား သွား၍ ကန်တော့ပြီး နောက် စစ်ကိုင်းဘက် ယောသိတာဝံ ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ ၄–၅ရက်နေ၍ စုံစမ်းရာ ၎င်းဆရာတော်ကြီးက အဆုံးအမပေးသော တရားများကို နာ၍နေစဉ် ငါတို့ ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာတော် အမိန့်ရှိဖူးတာကတော့ ယောသိတာဝံဆရာတော်ကြီးသည် ရဟန်းကိစ္စပြီးတဲ့အနေမျိုး အမိန့် ရှိဖူးပါသည်။ ယခု ဆိုဆုံးမတဲ့စကားကတော့ အကြမ်းပဲ ရှိပါသေး သလားဟု စဉ်းစားမိ၍ လျှောက်သည်မှာ... အရှင်ဘုရား မိမိကိုယ်ကို ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါး ကိုယ်ကို ဖြစ်စေ၊ ကြည့်လိုက်သောအခါ ကိုယ်ရယ်လို့ ရှာမတွေ့တော့ဘဲ တရွရွနှင့် ပျက်နေတာကို မြင်လျှင် ဘယ်လိုပါလဲ ဘုရားဟု လျှောက်ထားသောအခါ ဒီလို မြင်တာကတော့ အကောင်းဆုံးပဲ။ ရုတ်တရက် မမြင်နိုင်ကြဘူးဟု အမိန့်ရှိလေ၏။ ထို့နောက် ဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ထံ သွား၍စုံစမ်းရာ ဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားက ဒီလိုလည်း ရှိတယ်။ တချို့က သမထနှင့်စာ ပစ်ပယ်ပြီး လုပ်ကြတာတွေ လည်း ရှိတဲ့အကြောင်း အမိန့်ရှိတော်မူကာ (ရူပကလာပ သန္တတိ ကာမလောကေ ဒီပဇာလာဝိယ နဒီသောတာ ဝိယစ) ဟူသော စာကိုလည်း ရွတ်ဆိုပြ

http://www.dhammadownload.com

တော်မူ၏။ ဤကဲ့သို့ မြင်လျှင် ဘာလိုပါသေးသလဲ ဘုရားဟု လျှောက်ပြန်သောအခါ ဤကဲ့သို့ မြင်လျှင် ၄င်းပုဂ္ဂိုလ်ပဲလို့ ဆိုရမည်ဟု အမိန့်ရှိလိုက်သော် နာမ်ဘက်သို့ ဆက်လက် လျှောက်ထားသောအခါ ဆရာတော်ကြီးက အမိန့်ရှိသည်မှာ ဆရာတော်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် မပြည့်စုံသဖြင့် ကောင်းကောင်း စကားပြော၍ မရခြင်းကြောင့် သည်းခံပါဆိုတဲ့ အကြောင်း အမိန့်ရှိလာသောအခါ ယောသိတာဝံချောင်သို့ ပြန်ခဲ့၍ နောက် ၁–ရက် မန္တလေးသို့ ပြန်ပြီး မိမိတို့ နေရပ်ဌာန ပြည်မြို့သို့ သင်္ဘောဖြင့် ပြန်ခဲ့လေသည်။

၁၃၃၈ ခု၊ တပိုတွဲလပြည့်ကျော် ၉ ရက်၊ သောကြာနေ့၊ နံနက် ၈ နာရီ ၁၅ မိနစ် အချိန်၊ သက်တော် ၉၁ နှစ်၊ သိက္ခာတော် ၇၁ ဝါ အရတွင် စုတိကမ္မဇရုပ်ချုပ်ငြိမ်းတော်မူလေသည်။

(၁၉၆၆–သာသနာရေးဦးစီးဌာနထုတ် သိက္ခာသုံးပါးပြရာကျမ်းမှ ထုတ်နုတ် ဖော်ပြပါသည်။)

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ပြည်နိုဗ္ဗိန္ဒတောရဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ အလုပ်ခွင်ကို စ၍ ဝင်ရသောအခါ အလုပ်လုပ်ငန်းကား

သော သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ။

သော၊ ထို သတိရှေ့တင် တရားကိုမင်သောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ သတော ဝ၊ ထွက်သက်ကိုရှု သတိပြု၍သာလျှင်။ အဿသတိ၊ ထွက်သက် လွှတ်ကာ ထုတ်လိုက်ရာ၏။ သတောဝ၊ ဝင်သက်ကိုရှု သတိပြု၍ သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ဝင်သက်ရှိုက်ကာ ရှုလိုက်ရာ၏။

ထိုစကား၏ လိုရင်း ပဓာနကား တရားကို လိုလားတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်လူရှင် ရဟန်းသည် ထွက်သည် ဝင်သည်ကို မှတ်မိအောင် အသက်ကို သတိထား၍ ရှုရသည်။ သတိထား၍ ရှုကြပါ။

ထိုင်ပုံ နည်းနိဿယမှာ ယောကျ်ား တင်ပျဉ်ခွေ၍ ထိုင်၊ မာတုဂါမများ မှာ ကြုံ့ကြုံ့ထိုင်၊ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထား။ တစ်နာရီ ထိုင်မည်ဆိုလျှင် တစ် နာရီ မစေ့လျှင် မထနှင့်၊ ထလို့ရှိလျှင် ဝီရိယဆုတ်၍ နောင်ကို သည်လိုသာ ဖြစ်တတ်သည်။

မိမိ အဓိဋ္ဌာန်သည့်အတိုင်း တစ်နာရီစေ့သောအခါ လျောင်းလျက်က တစ်နာရီ၊ စင်္ကြန်သွားလျက်က တစ်နာရီ၊ ရပ်လျက်က တစ်နာရီ၊ ထိုင်ပုံ အမျိုးမျိုး သွားပုံအမျိုးမျိုး ရပ်ပုံအမျိုးမျိုး လျောင်းပုံ အမျိုးမျိုးနှင့်လှည့်၍ စီးဖြန်းကြ သို့မှ ရေရှည်စွမ်းနိုင်သည်။

http://www.dhammadownload.com

သို့မဟုတ်လျှင် ထိုင်၍သာ စီးဖြန်းသည့် ယောဂီသည် ထိုင်နိုင်လျှင် ထိုင်၊ မထိုင်နိုင်လျှင် စိတ်လျော့ပြီး အလကား နေတတ်သည်။ တစ်ထိုင်တည်း ထိုင်နေသည့် ယောဂီများသည် ရေရှည်မစွမ်းနိုင်၊ မကြာခင် ရောဂါ ပေါ်တတ်သည်။ ရောဂါပေါ်လျှင် တရားဆုတ်ယုတ်တတ်သည်။ ကြပ်ကြပ်ကြီး သတိထားကြ။

လိုရင်းအချက်ကား သွားသည်ဖြစ်စေ၊ ထိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ အိပ်သည် ဖြစ်စေ၊ ထသည်ဖြစ်စေ အခိဋ္ဌာန်ချက် မြဲစေရမည်။ မိမိရသော တရားကိုလည်း ဘယ်အခါမှ လွှတ်မထားရ၊ စကားပြောကို သတိထား။

"ဘယ်ညာလက်ပိုက် တရားလိုက် ဆိုက်ဆိုက်ရမည်သာ"ဆိုခြင်းကြောင့် ထိုင်၍ စီးဖြန်းသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသည် ညာဘက် လက်ဖျားကို ဘယ်ဘက် လက်ဖျားနှင့် ပိုက်ရမည်၊ ပိုက်ကြပါ။

သတိပေးသောအခန်း

ယောဂီသည် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို သုံးသပ် ဆင်ခြင်၍ နေသောအခါ ထွေထွေရာရာ စိတ်များ ပေါ်၍လာလိမ့်မည်၊ ထ၍ မသွားနှင့်၊ ထချင် လိမ့်မည်၊ ကြပ်ကြပ်သတိထား၊ အဿာသ ပဿာသ=ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အားစိုက်၍ ရှုလိုက်၊ ထွေထွေရာရာ စိတ်များသည် ပျောက်ကင်း၍ သွားလိမ့်မည်။

ယောဂီသည် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို သုံးသပ် ဆင်ခြင်၍ နေသောအခါ ထွေထွေရာရာ ညောင်းမှု ညာမှု ကိုက်ခဲမှု နာကျင်မှု ယားယံမှုများ ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ရေးကထက်များသည်ဟု ထင်ရလိမ့်မည်။ မကုတ်နှင့် မလှုပ်နှင့် ကြိတ်၍သာခံ၊ အဿသ – ပဿာသတရားကိုသာ စိုက်၍ ရှုလိုက်၊ ထွေထွေရာရာ ဖြစ်ပေါ်သမျှတို့သည် ပျောက်ပျက်၍သွားလိမ့်မည်။

ယောဂီသည် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို သုံးသပ် ဆင်ခြင်၍ နေသောအခါ ထွေထွေရာရာ ကြံစည်မှုတွေ ထိနမိဒ္ဓ နှိပ်စက်၍ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ ဇက်လေးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ငိုက်မျဉ်းခြင်း၊ မအိပ်လျှင်ဖျားတော့မလို သည်အနေဖြစ်တတ်ပါသည်။ ယောင်၍များ တုံးလုံးမလှဲလိုက်နှင့် မှားတတ်သည်။ အဿာသ–ပဿာသတရားကိုသာ အားစိုက်၍ ရှုလိုက်။ ထွေထွေ ရာရာများသည် ပျောက်သွားလိမ့်မည်။

ဤကဲ့သို့ အထူးထူး အထွေထွေ များခြင်းကို သိခြင်းသည် အခြားကြောင့် မဟုတ်။ အဿာသပဿာသကို သတိနှင့် စောင့်ရှောက်၍ နေသည့် အတွက်

http://www.dhammadownload.com

သိခြင်းဖြစ်သည်။ သတိအနေမှသည် သမာဓိအနေကို ကူး၍သွားလျှင် ပျောက်လိမ့်မည်။ စိတ်မပျက်နှင့်။ သူတို့အနေကို ထင်ရှားသိရတာ ဝမ်းသာဖို့ ကောင်းလှသည်။

ငါမဖြစ်နိုင်ပါဘူး မထင်နိုင်ပါဘူး ဆိုပြီးလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းက ထွက်ပြီး မှိုင်၍ နေတတ်သည်။ မနေနှင့်၊ ပြန်၍အားထုတ်ပါ။

နိမိတ်အာရုံ မမြင်နိုင်၍ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ညည်းပုံ

ကမ္မဋ္ဌာန၊ လေ့ထပြန်ခေါက်၊ တအောက်မေ့မေ့၊ နေ့ညဥ့်ကြိုးစား၊ စေ့ဆော်ငြားလည်း၊ တိမ်ကြားမိုးလယ်၊ လျှပ်နွယ်တစ်ပြက်၊ ပြိုးတစ်ပြက်မျှ၊ ဈာန မဂ်ရမည်၊ ရိပ်ရည်မထင်၊ ခဲငြိုငြင်သော်၊ သခင်ဘုရား၊ ပိုင်းခြားလေးခု၊ ပုဂ္ဂိုလ်စုတွင်၊ ကြက်ဥဆန်ချောင်၊ ကျန်သောရောင်သို့၊ သုံးထောင်တစ်ဆစ်၊ ဤအဖြစ်ဝယ်၊ မေးညစ်ရမက်၊ ဘဝဆက်မှ၊ မထွက်လှည့်ကျင်၊ ခဲငြိုငြင်သည်၊ ငါလျှင် ပဒပရမဟု၊ လက်ချကိုယ်ကို ပြစ်တင်ဆို၍။

သည်လိုလက်ချပြီး မှိုင်မနေကြနှင့်။ သည်လို နေလို့လည်း ကိစ္စက ပြီးမှာ မဟုတ်ဘူး။ မိမိအားထုတ်သော တရားကိုသာ အားထုတ်မြဲ အားထုတ်နေပါ။ အားထုတ်ဖန်များလျှင် ထိုထွက်သက် ဝင်သက်လေသည် တစ်ခါထက် တစ်ခါ ထင်ရှား၍ လာပါလိမ့်မည်။ ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း သိသောအခါ ထွက်မှု ဝင်မှု သိသော အသိမျိုးနှင့် တစ်နာရီ နှစ်နာရီသုံးနာရီ နေနိုင်အောင် အားထုတ်၊ နေနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး အချုပ်သမာဓိပဲ။ သူ့ကိုရအောင် အားထုတ်ရတာ၊ သူ့ရလျှင် ပြီးရော၊ ဘာဘာညာညာ အာရုံတွေ မလိုက်စားနှင့်၊ သည်လိုအာရုံတွေကို လိုက်စား၍ နေသည့်အတွက်ကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ ဆင်းရဲပြီးနေကြသည်။ ယခုလည်းပဲ ဘာဘာညာညာ အာရုံကို လိုက်စား၍နေချင်သေးသလား။ လိုက်စား၍ နေချင်လျှင် ဝဋ္ဋဆင်းရဲက ထွက်မှာမဟုတ်သေးဘူး။ ထို ဘာဘာညာညာ အာရုံ ပေါ်လာသည်ကိုလည်း မမြတ်နိုးနှင့်၊ မလိုက်စားနှင့်၊ မပေါ်မှာလည်း မစိုးရိမ်နှင့်၊ သူ့ဘာသာသူနေပါစေ။ အရေးမစိုက်နှင့်၊ ကိုယ့် အလုပ်ကိုသာလုပ်။ သို့မှ အလုပ်တွင်မည်။ စိတ်က တခြား မရောက်ဘဲနှင့် တစ်နာရီ နှစ်နာရီ သုံးနာရီ ထွက်သက်ဝင်သက်နှင့် ချည်းနေနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး သမာဓိကို ရတာပဲ။ ဤလိုနေနိုင်တဲ့ အနေမျိုးကိုရလျှင် ပထမစတုက္ကလေးချက်ရှိတဲ့ အနက်တွင် ပထမအခန်းကို အောင်မြင်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ထို့နောက် ဒုတိယစခန်းကို ဆက်၍အားထုတ်။

ဒုတိယစခန်းကို ဆက်လက်၍ အားထုတ်လိုသောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသည် အရှည်အတို သည်နှစ်ချက်ကို ပိုင်နိုင်အောင် အားထုတ်ရမည်။

ဒုတိယစခန်း ဆုံးဖြတ်ချက်

အရှည်ဆိုတာ နှေးနှေး အသက်ရှူတာ၊ အတိုဆိုတာမြန်မြန်အသက်ရှူတာ၊ အသက်ရှူတာ နှေးတယ် မြန်တယ် သည်နှစ်ချက်ကို သိအောင်အားထုတ်၊ လူတစ်ယောက်မှာ တစ်ထိုင်တည်း၌ ထွက်သက်–ဝင်သက် နှေးတဲ့ အလှည့်လည်း ရှိသည်၊ မြန်တဲ့ အလှည့်လည်းရှိသည်။ နှေးလျှင်နှေးတယ်၊ မြန်လျှင်မြန်တယ်။ တစ်နာရီ နှစ်နာရီ သည်အနေမျိုးနှင့် ချည်း နေနိုင်အောင် အားထုတ်၊ သည်အနေမျိုးနှင့်ချည်း နေနိုင်လျှင် ပထမစတုက္က လေးချက်ရှိသည့် အနက်တွင် ဒုတိယအခန်းကို အောင်မြင်ပြီ။ ပခုံးနှစ်ဖက်ကြား ခေါင်းပေါက်ပေမယ့်လို့ အသက်ရှူချင်း ကွဲလိမ့်မည် ဆိုတာ ရှိသည်။

တတိယစခန်း ဆုံးဖြတ်ချက်

တတိယစခန်းကို ဆက်လက်၍ အားထုတ်လိုသည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသည် အစ–အလယ်–အဆုံး သုံးချက်လုံးကို ထင်ထင်လင်းလင်း သိရအောင် အားထုတ်ရမည်။

အစဆိုတာ ချက်တိုင်ကစ၍ လေထွက်လာသည်ကို သိအောင်၊ အလယ်ဆိုတာ နှလုံးသားကို လေတိုက်သွားတာ သိအောင်၊ အဆုံးဆိုတာ နှာသီးဖျားကို လေတိုးထွက်သွားတာကြည့်။ "အထွက် အစ ချက်တိုင်က၊ အဝင်အစ နှာသီးက"၊ နှလုံးသားကို လေတိုက်၍ သွားသောအခါ နှုတ်ခမ်းဖျားနှင့် လေကို မှုတ်လိုက်သည်ကို နှလုံးသားမှာ ထိသွားလိမ့်မည်။ ဉာဏ်နှင့် သိအောင်ကြည့်၊ ထင်ရှားလျှင် သိလိမ့်မည်။ အစ အလယ် အဆုံး ထင်ရှားတဲ့ အနေမျိုးနှင့်ကြည့်။ တစ်နာရီ နှစ်နာရီနေနိုင်လျှင် ပထမ စတုက္က လေးချက် ရှိသည့်အနက်တွင် တတိယ စခန်းမှာ အောင်မြင်ပြီ။

စတုတ္ထစခန်း ဆုံးဖြတ်ချက်

စတုတ္ထစခန်းကို ဆက်လက်အားထုတ်လိုသည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသည်...

ထွက်သက်ဝင်သက် နှစ်ပါးကို တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့ သွား

http://www.dhammadownload.com

အောင် အားထုတ်ရမည်။ အလွန်သိမ်မွေ့သွားသောအခါ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှာမတွေ့ဘဲ ဖြစ်တတ်သည်။ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို လိုက်၍ ရှာလိမ့်မည်၊ မရှာနှင့်။ ငါအသက်မရှိဘူး။ တစ်ခါခက်ချေရဲ့ ထင်ပြီးတော့ကာ အလုပ်ကို ဖျက်ပစ်တတ်သည်။ ကြပ်ကြပ်သတိထားလေ၊ မပါလျှင် စိတ်ချည်း သွား မရှာနှင့်။ သိမ်မွေ့သည့် အနေမျိုးနှင့် တစ်နာရီ နှစ်နာရီနေနိုင်လျှင် ပထမစတုက္က လေးချက်တွင် စတုက္ကစခန်းကို အောင်မြင်ပြီ။

ဝိပဿနာလမ်း အမြွက်မျှ ပြချက်

ဤပထမ စတုက္ကလေးချက်ကိုအောင်မြင်ပြီးသည့်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေ့ဒုတိယစတုက္ကကို ဆက်လက်၍ အားထုတ်လိုလျှင် အားထုတ်၊ အားမထုတ်လိုလျှင် ဝိပဿနာဘက်ကို ကူးလိုက်။ ဝိပဿနာဘက်ကို ကူးလိုသည့် ယောဂီသည် အနိစ္စ-ဝိရာဂ-နိရောဓ-ပဋိနိဿဂ္ဂ ဆိုသည့် စတုက္ကလေးချက် ဘာဝနာခန်းသို့ ဖြတ်လမ်းဖြင့်တက်၍ စီးဖြန်းပါ။

အနိစ္စအချက်ကို တက်၍ စီးဖြန်းသည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ ထွက်သက် ဝင်သက်လေကို အနိစ္စ အနိစ္စဟု မပြသည့် သဘောများကို ရှုဆင်ခြင်ရမည်။ ဤကဲ့သို့ ရှုဆင်ခြင်၍ နေခိုက်မှာ ၎င်းလေဓာတ် ရုပ်ကလာပ် ကလေးများ တဖွားဖွားနှင့် ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ အချို့သော ယောဂီမှာ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးကို ရှာမတွေ့တော့ဘဲ ရုပ်ကလာပ်မှုန့်၊ ရုပ်ခိုးများကိုသာ တွေ့တတ်ကြပါသည်။ ရုပ်ပေါ်ပုံကို အကျဉ်းမျှ ပြထားလိုက်ရပါသည်။ နောက်မှ အကျယ်ကို ပြပါမည်။

ရုပ်တရားပေါ်လျှင် နာမ်တရား ဆက်လက်၍ကြည့်။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား နှစ်ပါးထင်ရှားလျှင် ထိုရုပ်တရားနာမ်တရားနှစ်ပါးကို လက္ခဏာတင်၍ သုံးသပ်၊ ဉာဏ်စဉ်အတိုင်း သုံးသပ်ပုံကို နောက်စခန်း ရောက်မှ ဆက်လက်၍ ပြမည်။

ဖြတ်လမ်းက နိဗ္ဗာန်ကို တက်လိုတဲ့ယောဂီသည် သည်စခန်းက ခွဲ၍ ဝိပဿနာလမ်းကိုလိုက်၊ ဝိပဿနာလမ်းဆုံးလျှင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်လမ်းကို ဆက်၍လိုက်။ နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့လိမ့်မည်၊ နောက်မဆုတ်နှင့်၊ လိုက်သာလိုက်၊ ဆက်ဆက်တွေ့လိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

ယခုပြသော အချက်ကား အလုပ်ခွင်သို့ ဝင်သောအချက်

သော သတောဝ အဿသတိ သတောဝ ပဿသတိ

ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ဒီဃံ အဿသာမီတိ ပဇာနာတိ

ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော ဒီဃံ ပဿသာမီတိ ပဇာနာတိ

ရဿံ ဝါ အဿသန္တော ရဿံ အဿသာမီတိ ပဇာနာတိ

ရဿံ ဝါ ပဿသန္တော ရဿံ ပဿသာမီတိ ပဇာနာတိ။

သော၊ ထိုထွက်မှု ဝင်မှု အာရုံပြုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ သတောဝ၊ မလစ်စေမူ သတိပြု၍သာလျှင်။ အဿသတိ၊ ထွက်သက်ထုတ်၏။ သတော ဝ၊ မလစ်စေမူ သတိပြု၍သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ဝင်သက်ရှိုက်၏။

လေထွက်သွားတာ ဝင်လာတာ သတိပြု၍ နေရမည်။ (ထွက်လေ ဝင်လေ၊ ဤနှစ်ထွေ၊ သိပေအောင်ဟု၊ သတိပြု)။

ထွက်သက်ဆိုတာ အပြင်ဘက်သို့ ထွက်တဲ့လေ။

အဿာသောတိ ဗဟိနိက္ခမနဝါတော။

အဿသောတိ၊ အဿသဟူ သည်ကား။ ဗဟိ၊ အပြင်ဘက်သို့။ နိက္ခမန ဝါတော။ ထွက်သော လေတည်း။

ဝင်သက်ဆိုတာ အတွင်းသို့ ဝင်သောလေ။

ပဿာသောတိ အန္တော ပဝိသနဝါတော။

ပဿာသောတိ၊ ပဿာသ ဟူသည်ကား။ အန္တော၊ အတွင်းသို့။ ပဝိသန ဝါတော၊ ဝင်သောလေတည်း။

သတ္တဝါများဟာ ဘယ်နေ့ဘယ်ရက်က စ၍ အသက်ရှူပါသနည်း။

သတ္တဝါများဟာ အမိဝမ်းတွင်းက ဖွားသည့်နေ့ရက်ကစ၍ အသက် ရှူ ၏။

မာတုကုစ္ဆိတော နိက္ခမနကာလေ ပဌမံ အဗ္ဘန္တရဝါတော ဗဟိနိက္ခမိ။

မာတုကုစ္ဆိတော၊ အမိဝမ်းမှ။ နိက္ခမနကာလေ၊ ထွက်သော ကာလ၌။ နိက္ခမနကာလေ၊ ဖွားမြင်သောနေ့ရက်၌။ ပဌမံ၊ ရှေးဦးစွာ။ အဗ္ဘန္တရဝါတော၊ အတွင်းလေသည်။ ဗဟိ၊ အပြင်ဘက်သို့။ နိက္ခမိ၊ ထွက်၏။

သတ္တဝါများဟာ ထွက်သက်ကို အရင်ထုတ်သလား။ ဝင်သက်ကို အရင် ရှူသလား။ ထွက်သက်ကို အရင်ထုတ်သည်၊ ဝင်သက်ကို နောက်မှ ရှူသည်ဟု

http://www.dhammadownload.com

မှတ်။

ထိုထွက်သက်၊ဝင်သက်ဟာဘယ်မှာဆုံးပါသနည်း၊ ငြိမ်းပါသနည်း။ ထွက်သက် ဝင်သက်ဟာ ချက်တိုင်မှာဆုံး၏။ ချက်တိုင်မှာ ငြိမ်း၏။

အဗ္ဘန္တရံ၊ ပဝိသန္တော တာလုံ အာဟစ္စ နိဗ္ဗာယိ။

အဗ္ဘန္တရံ၊ အတွင်းသို့။ ပဝိသန္တော၊ ဝင်သည်ရှိသော်။ တာလုံ၊ ချက်တိုင်ကို။ အာဟစ္စ၊ ထိ၍။ နိဗ္ဗာယိ၊ ငြိမ်း၏။

ထွက်သက်ဝင်သက် လေသည် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အဿာသပဿာသာ စိတ္တသမုဋ္ဌာနာ၀။ ။

အဿာသပဿသာ၊ ထွက်သက်ဝင်သက်လေတို့သည်၊ စိတ္တသမုဋ္ဌာနာ၀။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ကုန်သည် သာလျှင်တည်း။

ထွက်သက်ဝင်သက်ကို မှတ်ကာနေသောအခါ နိမိတ်အာရုံ ပေါ်လာ၏ တတ်သည်။

နိမိတ်အပြား ထင်မြင်ချက်

လဲဝါဂွမ်းကဲ့သို့ထင်ခြင်း။

ဗိုင်းဝါဂွမ်းကဲ့သို့ထင်ခြင်း။

လေအယဉ်ကဲ့သို့ထင်ခြင်း။

အဋ္ဌကထာတို့မှလာသော နိမိတ်တို့ကား...

သောကြာကြယ်မင်းကဲ့သို့ထင်ခြင်း။

ပတ္တမြားလုံးကဲ့သို့ထင်ခြင်း။

ပုလဲလုံးကဲ့သို့ထင်ခြင်း။

ဝါရိုးကဲ့သို့ထင်ခြင်း။

သစ်သားနှစ် အချွန်ကဲ့သို့ထင်ခြင်း။

ရှည်သော ဖွတ်မီးကြိုးများကို ဆွဲငင်တာလိုထင်ခြင်း။

ပန်းဆိုင်းကဲ့သို့ထင်ခြင်း။

ပန်းခိုင်ကဲ့သို့ထင်ခြင်း။

မီးခိုးညွန့်ကဲ့သို့ထင်ခြင်း။

ပင့်ကူအိမ်ကြီးကဲ့သို့ထင်ခြင်း။

မိုးတိမ်တိုက်ကဲ့သို့ထင်ခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

ပဒုမ္မာကြာပွင့်ကြီးကဲ့သို့ထင်ခြင်း။
ရထားဘီးကဲ့သို့ထင်ခြင်း။
လဝန်းကဲ့သို့ထင်ခြင်း။
နေဝန်းကဲ့သို့ထင်ခြင်း။

အာနာပါန အားထုတ်သောအခါ ဘာဝနာ၏ အာနုဘော်ကြောင့် နိမိတ် အမျိုးမျိုးပေါ်တတ်သည်။ မယုံလျှင် စမ်းသပ်တော်မူကြပါ။ အားထုတ်၍ ကြည့်တော်မူကြပါ။ "ပြောမယုံကြုံဖူးမှသိမည်"ဆိုသော ရှေးသူဟောင်းတို့၏ စကား ရှိပါသည်၊ မကြုံဖူးသေးလျှင် မသိနိုင်ပါ။ မကြုံဖူးဘဲနှင့် အရမ်းမပုတ်ခတ်အပ်ပါ။ အပြစ်ကြီးလေစွ။

"ပခုံးနှစ်ဖက်ကြား ခေါင်းပေါက်ပေမယ့်လို့ အသက်ရှုချင်းကွဲလိမ့်မည်" ဆိုသော စကားဟာ အခြားမဟုတ် ဤအာနာပါနအလုပ်ပါပဲ၊ ပြောမယုံ ကြုံဖူးမှ သိလိမ့်မည်။

အချို့အချို့သောသူများက ဤအာနာပါန တရားအလုပ် အားထုတ်ကြသောအခါ ထင်မြင်ကြသော နိမိတ်သည် တရားမဟုတ်ဘူး၊ နတ်ကပဲ ပြသည်၊ စုန်းပဲတောက်သည်။ ဤကဲ့သို့ ပြောကြသည်။ အပြစ်လေးစွ။

ငှက်မသိတော့ ဆက်ရက် ချိုးထင်တတ်သည်၊ ကြပ်ကြပ်ကြီး သတိ၏ ထားကြပါ။ မပြောရ မဟုတ်ဘူး ပြောရပါရဲ့။ သို့သော် ပြောဖို့ရာမှာလည်း စာတွေ့၊ ငါတွေ့နှစ်ပါးရှိပါတယ်။ ထိုစာတွေ့ ငါတွေ့ နှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါး မှ မတွေ့လျှင် ပြောကြပါတော့။ တရားကိုအားထုတ် ကြသောအခါ (လ) နိမိတ် ပေါ်လာသည်ကိုလည်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ နံပါတ် ၂၇၇–မှာပါသည်။ (နေ) နိမိတ် ပေါ်လာသည်ကိုလည်း ၎င်းကျမ်း မှာ နံပါတ် ၂၇၇။ ထိုမှတစ်ပါးလည်း အများအပြား ရှိပါသေးသည်။ ဤကား စာတွေ့၊ မိမိအားထုတ်လို့ မြင်လာသော အခါ ငါလည်းမတွေ့ စာလည်း မတွေ့ဘဲနှင့် နတ်ပဲပြသည်၊ စုန်းပဲ တောက် သည်။ ဤကဲ့သို့ ပြောသော လူ ရှင် ရဟန်းများသည် စိတ်မကောင်းလို့သာ ပြောတာမှတ်။

(နေ) နိမိတ်၊(လ) နိမိတ်တို့ ပေါ်သည်ကို မိမိက စာမတွေ့လျှင်လည်း အသာနေဖို့ကောင်းသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် အားထုတ်၍ မစမ်းသေးလျှင်လည်းပဲ အသာနေဖို့ကောင်းသည်။ စာတွေ့ငါတွေ့လုပ်နေသော သူများကိုသွား၍ သင်

http://www.dhammadownload.com

တို့ဟာ မဟုတ်ဘူး မမှန်ဘူးဟု မပြောသင့်။

ထွက်သက် ဝင်သက် ဤနှစ်ချက်ကို ရှည်လျှင်ရှည်တယ်၊ တိုလျှင် တိုတယ် သိအောင်လုပ်။ (ရှည်မှု တိုမှု ဤနှစ်ခု သိလေအောင်ဟု သတိပြု)

အရှည်ထွက်သက်၏ အစွမ်းဖြင့် စိတ်၏တည်ခြင်း၊ မပျံ့လွင့်ခြင်းကို သိသော သတိဟာ ထင်၍လာသည်။ ထွက်သက်ကို မလစ်သော သတိ သိသော ဉာဏ်နှင့်သတိ ပြည့်စုံမှုကို ပြုရသည်။

အတိုဝင်သက်အစွမ်းဖြင့် စိတ်၏တည်ခြင်း မပျံ့လွင့်ခြင်းကို သိသော သတိဟာ ထင်၍လာသည်။ ဝင်သက်မလစ်သောသတိ သိသောဉာဏ်နှင့် သတိ ပြည့်စုံမှုကို ပြုရသည်။

တိုမှုရှည်မှု ထွက်သက် ရှည်မှုတိုမှု ဝင်သက် ဤလေးပါးသော အခြင်းအရာတို့သည် တရားအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ နှာသီးဝမှာ ထင်ရှား၍လာလိမ့်မည်။

အရှည် ထွက်သက်။ အတို ထွက်သက်။

အရှည် ဝင်သက်။ အတို ဝင်သက်။

ဤလေးပါးသော အခြင်းအရာတို့သည် တရားအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ နှာသီးဝမှာ လာ၍ထင်လိမ့်မည်။

ထွက်သက်မှာ ချက်တိုင် တွေ့ထိမှု၊ နှလုံး တွေ့ထိမှု၊ နှာသီးဖျား တွေ့ထိမှု။

ဝင်သက်မှာ နှာသီးဖျား တွေ့ထိမှု၊ နှလုံး တွေ့ထိမှု၊ ချက်တိုင်တွေ့ထိမှု။

(ချက်တိုင် နှလုံး နှာသီးဖုံး သုံးချက်သိမှု သတိပြု။)

အာနာပါနအလုပ်ကိုအားထုတ်သောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသတိပြုရန်

အချို့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးချက်ကို ကြည့်သောအခါ၊ အစသာ ထင်ရှားထိတွေ့မှုကိုသိသည်။ အလယ်နှင့် အဆုံးကို မသိ။ ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အစကို သိမ်းဆည်းခြင်း၌ သက်သာခွင့်ရရဲ့။ အလယ်နှင့် အဆုံး သိမ်းဆည်းခြင်း၌ ပင်ပန်း၏။ သည်လို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် တစ်မျိုး။

အချို့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ အလယ်၌ တွေ့ထိမှုထင်ရှား၏။ အစနှင့်အဆုံးမှာ တွေ့ထိမှုမထင်ရှား။

http://www.dhammadownload.com

အချို့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ အဆုံးထင်ရှား၏။ အစ အလယ် မထင်ရှား။ ပင်ပန်း၏။

အချို့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အလုံးစုံထင်ရှား၏။

အချို့သောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အစ အလယ် အဆုံး သုံးချက်လုံး၌ ထင်ရှား၏။ အနည်းငယ်မျှ မပင်မပန်း။

တတ္ထ သိက္ခတီတိ ဇဝံ ဃဋ္ဋတိ ဝါယမတိ။

ကျင့်ဆိုတာ တမင်သိအောင် လုပ်ရမည်။

သုံးချက်ကြည့်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လေးမျိုးလေးစား ရှိသည်။

၁။ အချို့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အစသာထင်ရှားသည်။ အလယ်နှင့်အဆုံး မထင်ရှားသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်မျိုး။

၂။ အချို့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အလယ်မှာသာထင်ရှားသည်။ အစနှင့် အဆုံး မထင်ရှားသည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်မျိုး။

၃။ အချို့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အဆုံးမှာသာထင်ရှားသည်။ အစနှင့် အလယ် မထင်ရှားသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်မျိုး။

၄။ အချို့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံး ထင်ရှား၏။ သည်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်မျိုး။

ပေါင်း လေးမျိုး လေးစားရှိ၏။

သိက္ခာသုံးအင်၊ ပြည့်စုံချင်၊ သိလျှင်သုံးချက်သာ။
သိက္ခာသုံးဖြာ၊ သိလိုပါ၊ သေချာမှတ်ကြပါ။
သီလ သမာ၊ ဓိပညာ၊ သိက္ခာသုံးပါးသာ။

အဓိသီလသိက္ခာ
အဓိစိတ္တသိက္ခာ – သိက္ခာသုံးပါး
အဓိပညာသိက္ခာ

သိက္ခာသုံးပါး တစ်ပြိုင်နက် တစ်ချက်တည်း ပြည့်စုံချင်လျှင် အစ အလယ် အဆုံး သုံးချက်ကိုသိအောင် ကျင့်။ သိက္ခာသုံးပါး တစ်ပြိုင်နက် တစ်ချက်တည်း ပြည့်စုံပါလိမ့်မည်။

ထွက်သက်ဝင်သက် သိသိနေလျှင် ကာယာနုပဿနာနှင့်ပြည့်စုံပုံ

သော သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ။

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာအရ နှာသီးဖျား နှုတ်ခမ်းဖျားတို့၌ ထိခိုက်သောလေကို သတိပြု၍ ထွက်သက်ဝင်သက်၊ ထွက်သက် ဝင်သက်ဟု နှလုံးသွင်း။ နှလုံးသွင်းဖန်များလျှင် အာရုံနိမိတ်များလည်း ပေါ်လာတတ်သည်။ ပီတိလည်း ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထွက်သက်ဝင်သက် လေများလည်း တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့၍ ချုပ်ငြိမ်းတတ်သည်။ ထိုသို့ မာတိကာနည်းဖြင့် စီးဖြန်း၍ သမာဓိ ရင့်သော ကာလ၀ဒဘာဇနီဖြစ်သော သောဠသဝတ္ထုကနည်းစသည်ကို တက်၍ စီးဖြန်းရာ၏။

တစ်ပါးသောတရား ပွားများလျှင် ၄ ပါးသော တရားနှင့်ပြည့်စုံနိုင်၏။ ၄ ပါးသောတရား ပွားများလျှင် ၇ ပါးသောတရားနှင့် ပြည့်စုံ နိုင်၏။ ၇ ပါးသော တရားပွားများလျှင် ၂ ပါးသော တရားနှင့် ပြည့်စုံနိုင်၏။

တစ်ပါးသော တရားဟူသည် ၎င်းအာနာပါနာ တရားပေတည်း။ ၄ ပါးသော တရားဟူသည် သတိပဋ္ဌာန်တရားပေတည်း။ ၇ ပါးသော တရားဟူသည် ဗောဇ္ဈင် ၇ ပါးပေတည်း။ ၂ ပါးသော တရားဟူသည် ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိတရားပေတည်း။

အာနာပါနဿတိ ဘိက္ခဝေ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ပရိပူရေန္တိ။ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂေ ပရိပူရေန္တိ။ သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိံ ပရိပူရေန္တိ။

တစ်ပါးသောတရား ပွားများလျှင် ၄ ပါးသောတရားနှင့် ပြည့်စုံပုံကား ဤသို့တည်း...

ယောဂီသည် အာနာပါနဿတိ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အားထုတ်သောအခါ ထွက်သက် ထွက်လာလျှင် ထွက်မှန်းသိခြင်း၊ ဝင်သက် ဝင်လာလျှင် ဝင်မှန်းသိခြင်း၊ ဤလိုထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း သိသိနေသည်ကိုပင် သတိနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟု ဆိုရမည်။

ထွက်သက် ဝင်သက်လေ ထွက်သည် ဝင်သည်ကိုမှ မသိလျှင် သတိကင်းမဲ့တဲ့ ယောဂီ၊ သတိနှင့် မပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီ၊ သတိမရှိတဲ့ယောဂီလို့ ဆိုရမည်။ သတိနှင့်ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီဖြစ်အောင် ကြပ်ကြပ် သတိထားပြီး ကြိုးစားကြပါလေ။

အရာရာမှာ သိမှုတစ်ခုသည် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ယခုထွက်သိ ဝင်သိကို အရင်းတည်ထား၍ နောင်ကို အသိအမျိုးမျိုး တွေသိဖို့ရာ အများပင်

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ နိဗ္ဗာန်အထိသိလာပါလိမ့်မည်။ အရင်းတည်ထားတဲ့ ထွက်သိ ဝင်သိကို သေးသေးနုပ်နုပ် ကလေးဟု အထင် မသေးကြနှင့်။ ထွက်သိ ဝင်သိ အာနာပါနအလုပ်သည် သဗ္ဗညုတ ပါရမီဉာဏ်ရှင် ဘုရား သခင်တို့၏ အလုပ်ကြီးပေတည်း။ ပါရမီရှင်ကြီးများ လက်ကိုင်ထားရတဲ့ ၎င်းအာနာပါန အလုပ်ကြီးကို သေးနုပ်သည်ဟု မထင်မှတ်ကြနှင့်။

သဲလုံးအမျှ ပွင့်တော်မူသွားကြတဲ့ ဘုရားများနှင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါများသည် ၎င်းအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့်ပင် ပွင့်တော်မူသွားကြသည်။ သာဝက အမျိုးမျိုးမှာသာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးမျိုးနှင့် နိဗ္ဗာန်ဝင်သွားကြသည်။ သို့အတွက် ထွက်သိ ဝင်သိ အာနာပါန အလုပ်ကို သေးသေးနုပ်နုပ်ဟု အထင်မသေးအပ်။

ဤသို့ ထွက်တိုင်းဝင်တိုင်း သိသိနေသည်ကိုပင် သတိနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီ၊ ကာယာနုပဿနာနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီဟု ဆိုရသည်။

ကာယညတရာပဟံ အာနန္ဒ ဧတံ ဝဒါမိ၊ ယဒိဒံ၊ အဿာသ ပဿာသ တသ္မာတိဟာနန္ဒ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဘိက္ခု တသ္မိံ သမယေ ဝိဟရတိ။

ဤကဲ့သို့ ထွက်သက်ဝင်သက် သိသိနေတဲ့ ယောဂီမှာ သတိပညာနှင့် ပြည့်စုံနေခိုက်ဖြစ်၍ လောဘ ဒေါသ ကိလေသာတို့ကို ပယ်နိုင် ဖျောက်နိုင်သော အခါကောင်းဟု မှတ်ပါ။

အာတာပီ သမ္ပဇာမာ သန်အာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ။

ဤသို့ ထွက်သက်ဝင်သက် သိသိနေသည်ကို ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပြည့်စုံသည်ဟုမှတ်။

ထွက်သက်ဝင်သက် သိသိနေလျှင်
ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပြည့်စုံပုံ

ယောဂီသည် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို သိသိနေခိုက်မှာ ယားယံမှုတွေ၊ နာကျင်မှုတွေ၊ ညောင်းညာမှုတွေ၊ တောင့်တင်းမှုတွေ အမျိုးမျိုး အထွေထွေ ကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဝေဒနာသည် ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်၍ နေသည်ကို မခံနိုင်အောင် သိသိနေလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ သိသိနေခြင်းကို သတိနှင့် ပြည့်စုံသည့်ယောဂီ၊ သတိရှိသည့် ယောဂီ၊ သတိမမေ့သည့်ယောဂီဟု ဆိုရ မည်။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပြည့်စုံသည့် ယောဂီဟု ဆိုရသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဤကဲ့သို့ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သိသိနေသည့် ယောဂီမှာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပြည့်စုံနေခိုက်ဖြစ်၍ လောဘ၊ ဒေါသ၊ ကိလေသာတို့ကို ပယ်နိုင်ဖျောက်နိုင်သော အခါကောင်းဟုမှတ်ပါ။

ဤသို့ ထွက်သက် ဝင်သက် သိသိနေလျှင် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပြည့်စုံသည်ဟုမှတ်။

ထွက်သက် ဝင်သက် သိသိနေလျှင် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပြည့်စုံပုံ

ယောဂီသည် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို သိနေခိုက်မှာ ကောင်းသည့်စိတ်တွေ၊ မကောင်းသည့်စိတ်တွေ အမျိုးမျိုး ခဏခဏ ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ခဏခဏ ပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်း သိသိနေခြင်းကို သတိနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီ၊ သတိရှိတဲ့ ယောဂီ၊ သတိမမေ့တဲ့ ယောဂီဟု ဆိုရမည်။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပြည့်စုံတဲ့ယောဂီဟု ဆိုရသည်။

ဤကဲ့သို့ စိတ်တွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သိသိနေတဲ့ယောဂီမှာ သတိ ပညာနှင့် ပြည့်စုံနေခိုက်ဖြစ်၍ လောဘ ဒေါသ ကိလေသာတို့ကို ပယ်နိုင် ဖျောက်နိုင်သော အခါကောင်းဟု မှတ်ပါ။

ဤသို့ ထွက်သက် ဝင်သက် သိသိနေလျှင် စတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပြည့်စုံသည်ဟုမှတ်။

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို သိသိနေလျှင် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပြည့်စုံပုံ

ယောဂီသည် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အနိစ္စ အချက်နှင့် သိသိနေ၍ သတိပညာနှင့် ပြည့်စုံသည့်အဖြစ်ကြောင့် လောဘ ဒေါသ ကိလေသာတို့ကို ပယ်နိုင် ဖျောက်နိုင်သော အခါကောင်းဖြစ်၍ ထိုယောဂီကို ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပြည့်စုံသောသူဟု ဆိုရမည်။

ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အနိစ္စအချက်နှင့် ဖက်တွဲ၍ ရှုသောကြောင့် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပြည့်စုံသောသူဟု ဆိုရမည်။

တစ်ပါးသော တရားပွားများလျှင် ၄ ပါးသော တရားနှင့် ပြည့်စုံပုံပြသော အချက်ကား ပြီး၏။

http://www.dhammadownload.com

အရာရာမျက်စိနှင့် မြင်သောအခါ ဝိပဿနာရှုပုံ

မျက်စိနှင့် အဆင်းကို မြင်သောအခါ ရုပ်တရားများ တဖွားဖွား တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။

ဖဿ–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။

ဝေဒနာ–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။

သညာ–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။

သင်္ခါရ–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။

ဝိညာဏ်–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။

နာမ်ငါးပါးတရားများ တဖွားဖွားနှင့် နေသည်ကို မြင်အောင်ကြည့်။

တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်နေဆဲ ရုပ်နာမ်တွေကို မြင်မှ ဒိဋ္ဌိကွာမည်။ ဒိဋ္ဌိမကွာလျှင် ရုပ်နာမ်မပေါ်ဘူး၊ (ဒိဋ္ဌိမကွာ၊ ရုပ်နာမ်ဟာ ဘယ်ခါမပေါ်ပါ) ဒိဋ္ဌိကြီး မကွာလျှင် အပါယ်ကျမအေးသေးဘူး၊ (ဒိဋ္ဌိမကွာ ပယ်လေးရွာ၊ အမှန်ကျ တတ်ပါ။ အပါယ်မကျ၊ နိဗ္ဗာန်ရ၊ လမ်းစရှာဖို့သာ။)ပရမတ် ဆတ်ဆတ်မြင်လျှင် ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးသာရှိသည်။ လူမရှိ နတ်မရှိ၊ ဗြဟ္မာမရှိ။

(ပရမတ်ဆတ်ဆတ်၊ မြင်တုံလတ်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်နှင့်သာ။)

ယခုလောကမှာ မည်သူမည်ဝါရယ်လို့ နာမည်ပေးကြ ခေါ်ကြတာ နှုတ်က ဖြစ်တာချည်းမှတ်။

(အမည်နာမ၊ ခေါ်သမျှ၊ နှုတ်ကဖြစ်ကြတာ။)

နှုတ်ကဖြစ်မှန်းသိလျှင် ငါသိပြီလို့ စွဲလမ်းခြင်းကို ခွာဖို့သင့်၏။

(နှုတ်ကဖြစ်မှန်း၊ သိနိုင်စွမ်း၊ ခွာခန်းသက္ကာယာ။)

ယခု လောကရှိကြတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ အဘိဓမ္မာတရားတော်များ မကြာမကြာ နာကြရသည့်အတွက်ကြောင့် အသံဟာ နှုတ်က ဖြစ်မှန်း သိကြရဲ့ သက္ကာယက မကွာ၊ မခွာလို့ မကွာသည်ဟုမှတ်။

(ခက်ပါသပ၊ သက္ကာယ၊ ခွာ၍မရတာ)

ဒိဋ္ဌိကြီး ကွာ၍သွားလျှင် လူကိုမမြင်ဘူး၊ ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်ပါးကိုသာ မြင်လိမ့်မည်၊ ဒိဋ္ဌိမကွာလျှင် ရုပ်နာမ် မပေါ်ဘူး။

(ဒိဋ္ဌိမကွာ၊ ရုပ်နာမ်ဟာ၊ ဘယ်ခါမပေါ်ပါ။)

ဒိဋ္ဌိမကွာသမျှ ကာလပတ်လုံး အပါယ်ကျ မအေးသေးဘူး။ တစ်ခါ

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခါ ကျလိမ့်မဦးမည်။

(ဒိဋ္ဌိမကွာ၊ ပါယ်လေးရွာ၊ ဧကန်ကျမည်သာ။)

အားလုံးသော သတ္တဝါတွေဟာ ဒိဋ္ဌိကြီး လက်ထဲမှာချည်းပဲ နေကြရပါသည်။

(ဗိုလ်ထုများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ဒိဋ္ဌိလက်ထဲမှာ။)

အားလုံးသော သတ္တဝါတွေကို ဒိဋ္ဌိကြီး အပါယ် ဆွဲချနေသည်၊ သတိထားကြ။

(ဒိဋ္ဌိကြီးဟာ၊ လူများစွာ၊ ပါယ်ရွာချလုပါ။)

အရာရာ နားနှင့်ကြားသောအခါ ဝိပဿနာရှုပုံ

နားနှင့် အသံကို ကြားသောအခါ ရုပ်တရားတွေ တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေတာ။

ဖဿ–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။

ဝေဒနာ–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။

သညာ–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။

သင်္ခါရ–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။

ဝိညာဏ်–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။

နာမ်ငါးပါးတရားများ တဖွားဖွားနှင့် နေသည်ကို မြင်အောင်ကြည့်။

သတ္တဝါတွေ တဏှာတည်းဟူသော ရေအယဉ်ထဲမှာ မျော၍ နေရတာ ဒိဋ္ဌိကြီး သဘောအတွက်ကြောင့် မျော၍ နေကြရသည်။ (တဏှာရေကျော၊ နှစ်ခါမျော၊ ဒိဋ္ဌိသဘောပါ။)

ယခုလောကကြီး ပျောက်ကင်း၍ သွားလျှင် နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်ဖို့ လွယ်၏၊ မပျောက်လျှင် နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ဖို့ ခက်သေး၏။ (လောကကြီးနယ်၊ ပျောက်ကင်းကွယ်၊ အလွယ်နိဗ္ဗူတာ။)

ဝိပဿနာ ဉာဏ်အမြင်မှာ လောကပညတ် လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မပြည်၊ ငရဲပြည်၊ အပါယ်လေးဘုံမရှိ၊ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး ပရမတ်ဆတ်ဆတ် တရားသာ ရှိသည်။

(မရှိပညတ်၊ ရှိပရမတ်၊ မှတ်ကြ ဉာဏ်မြင်မှာ။)

http://www.dhammadownload.com

အရာရာ နံ့သောအခါ ဝိပဿနာရှုပုံ

နှာခေါင်းနှင့် အနံ့ကို ရှုသောအခါ ရုပ်တရားတွေ တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေတာ။

ဖဿ–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။
ဝေဒနာ–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။
သညာ–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။
သင်္ခါရ–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။
ဝိညာဏ်–တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေသည်။
နာမ်ငါးပါးတရားများ တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေတာ မြင်အောင်ကြည့်။

လျှာနှင့်အရသာမျိုးကို လျက်သောအခါ ဝိပဿနာရှုပုံ

လျှာနှင့် အရသာကိုလျက်သောအခါ ရုပ်တရားတွေ တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေတာ။

ဖဿ–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။
ဝေဒနာ–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။
သညာ–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။
သင်္ခါရ–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။
ဝိညာဏ်–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။
နာမ်ငါးပါးတရားတွေ ဖြစ်၍နေတာ မြင်အောင်ကြည့်။

ကိုယ်နှင့်အဝတ်အစားအင်္ကျီများ ထိသောအခါ ဝိပဿနာရှုပုံ

ကိုယ်နှင့် အဝတ်အစား အင်္ကျီများ ထိသောအခါ ရုပ်တရားတွေ တဖွားဖွားဖြစ်၍နေတာ။

ဖဿ–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။
ဝေဒနာ–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။
သညာ–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။
သင်္ခါရ–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။
ဝိညာဏ်–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။
နာမ်ငါးပါးတရားများ တဖွားဖွားနှင့် ဖြစ်၍နေတာ မြင်အောင်ကြည့်။

http://www.dhammadownload.com

ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နှင့် ဓမ္မာရုံ ထိခိုက်၍နေတာကို ဝိပဿနာ ရှုပုံ

ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နှင့် ဓမ္မာရုံ ထိခိုက်သောအခါ ရုပ်တရားတွေဟာ တဖွားဖွား ဖြစ်၍နေတာ။

ဖဿ–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။

ဝေဒနာ–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။

သညာ–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။

သင်္ခါရ–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။

ဝိညာဏ်–တဖွားဖွားဖြစ်၍နေသည်။

နာမ်ငါးပါးတရားတွေ တဖွားဖွားနှင့်ဖြစ်၍နေတာ မြင်အောင်ကြည့်။

ရုပ်နာမ်တရားတွေကို သည်လိုကြည့်မြင်လျှင် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ခေါ်ပါသည်။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်း ပေါက်ရောက်ပြီမှတ်။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိခေါ်သည်။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်း အကျဉ်းချုပ်ပြရာသော အချက်မှတ်။

နာမရူပ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်တက်၍ စီးဖြန်းပုံ ဥပမာ

ယခုလောကမှာ အမြို့မြို့အရွာရွာမှာ ဆေးကုစားတဲ့ ဆရာဝန်တွေများစွာ ရှိကြသည်။ ထိုဆေးဆရာဝန်များသည် လူနာတစ်ယောက်ကို ကုသမည်လို့ ကြံလျှင် အခြေအမြစ် အနာရောဂါ၏ အကြောင်း အကျိုးကို မေးမြန်းစုံစမ်းပြီးမှ ထိုသူနာကို သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော ဆေးကိုပေး၍ ကုစားသဖြင့် ချမ်းချမ်းသာသာ ရောက်ဂါပျောက်ကင်းခြင်းသို့ ရောက်တာလို ထို့အတူ ယခု ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်၍ လာသော ရူပ ကာယ သံသရာ ရုပ်နာမ်နာကြီးကို ကုစားလိုတဲ့ ယောဂီ ဆေးဆရာဝန်ကြီးသည် မိမိတို့မှာ ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်၍ လာသော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအနာကြီးကို အခြေအမြစ် ရောဂါကို စစ်လိုက်တော့တာ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ၊ အာဟာရ ငါးပါးသော ဇနကအကြောင်း၊ ဥပတ္ထမ္ဘကအကြောင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်ကိုသိရ၏။ ထိုသို့သိရသဖြင့် သံသရာ ထဲမှာ နစ်မွန်း၍ နေရသော သံသရာ ဒုက္ခအနာကြီးကို တရားတည်းဟူသော ဆေးနှင့် ကုသမှ ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်နိုင်မည်။

http://www.dhammadownload.com

နာမရူပ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်တက်၍ စီးဖြန်းပုံ

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကိုရ၍ နာမရူပပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို တက်လိုတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ယခုဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသည် အဘယ့်ကြောင့် ဖြစ်ပါလိမ့်မလဲလို့ ဆင်ခြင်သော်–

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသည်–

အဝိဇ္ဇာ

တဏှာ

ဥပါဒါန်

ကံ

အာဟာရ

ငါးပါးသော ဇနကအကြောင်းနှင့် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဟု ဆိုအပ်သော ဥပတ္ထမ္ဘကအကြောင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏။ ဤကဲ့သို့ သိသာ၍ လာလိမ့်မည်။

အကြောင်းတရားနှင့် တကွ ထင်၍ လာပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းအကျိုးကို ဆက်သွယ်၍ကြည့်။

အကြောင်းငါးတန် ရှိရိုးမှန် ရုပ်နာမ်ဖြစ်စေမြဲ။

ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ဖြစ်ပေါ်တာ ငါးဖြာအကြောင်းပဲ။

အကြောင်းငါးတန် သူတို့ဉာဏ် ကျွမ်းပြန်မှောက်ခုံလဲ။

ဘဝသံသရာ ရှည်ရတာ သူတို့ဉာဏ်ချည်းပဲ။

ရုပ်နာမ်တို့သည် အမေနှင့် အဘကြောင့် ဖြစ်သည်မဟုတ်၊ အမေနှင့် အဘသည် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို မလုပ်တတ်။ ငါတို့သည် အမေနှင့် အဘ ကြောင့် လူဖြစ်လာသည်၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ပေါ်ပေါက်လာသည်။ သည်လိုထင်လျှင် ဒိဋ္ဌိ ဖြစ်၏။

သည်လိုမဟုတ်မူ၍

နတ်ကပဲဖန်ဆင်းတယ်၊

ဗြဟ္မာကြီးကပဲ ဖန်ဆင်းတယ်၊

ထာဝရဘုရားကပဲ ဖန်ဆင်းတယ်လို့ထင်လျှင် ဒိဋ္ဌိ။

သည်လိုမဟုတ်မူ၍

http://www.dhammadownload.com

ငါတို့ကို အဖေ အမေလုပ်၍ ထားတာမဟုတ်၊
နတ်ဖန်ဆင်း၍ ထားတာမဟုတ်၊
ဗြဟ္မာဖန်ဆင်း၍ ထားတာမဟုတ်၊
ထာဝရဘုရား ဖန်ဆင်း၍ထားတာမဟုတ်၊
၁။ အဝိဇ္ဇာ
၂။ တဏှာ
၃။ ဥပါဒါန်
၄။ ကံ
၅။ အာဟာရ

ဤငါးပါးသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ရတာပါလားလို့ အရင်းအစ မူလ အကြောင်းတွေ ပေါ်လာလိမ့်မည်။ သည်လိုသိလျှင် ဒိဋ္ဌိကင်း၏။ ယုံမှားခြင်း ကင်း၏။

ဝိပဿနာရှုပုံ

တစ်နည်းမှာလည်း နာမ်ရုပ်တရား နှစ်ပါးသည် ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရတည်းဟူသော အကြောင်းတရား လေးပါးတို့ကြောင့် ဖြစ်၏။

ဤကဲ့သို့ပင် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ကြဦး။

ကံသည် ကံကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်ကိုဖြစ်စေသည်။ စိတ်သည် စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ရုပ်ကိုဖြစ်စေသည်။ ဥတုနှင့် အာဟာရတို့သည် ဥတုလျှင် ဖြစ်ကြောင်း ရှိသောရုပ်–အာဟာရလျှင် ဖြစ်ကြောင်း ရှိသော ရုပ်ကိုဖြစ်စေသည်။

ယခု ဖြစ်၍နေသောရုပ်တွေဟာလည်း ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရတည်း ဟူသော အကြောင်းတရား လေးပါးအတွက်ကြောင့် ဖြစ်၍နေသည်။

ရှေးဘဝက ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ရုပ်တွေဟာလည်း ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ အကြောင်းတရား လေးပါးအတွက်ကြောင့် ဖြစ်၍နေကြသည်။ နောက်ဖြစ်မည့် ရုပ်တရားတွေဟာလည်းပဲ ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရတည်းဟူသော အကြောင်း တရား လေးပါးအတွက်ကြောင့် ဖြစ်၍ နေကြသည်။ ရှေးဘဝတုန်းကလည်းပဲ လူမဟုတ်၊ နတ်မဟုတ်၊ ဗြဟ္မာမဟုတ်၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာဟုတ်သည်။ ယခု ဘဝမှာလည်း လူမဟုတ်၊ နတ်မဟုတ်၊ ဗြဟ္မာမဟုတ် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာ ဟုတ် သည်၊ နောက်ဘဝမှာလည်းပဲ လူမဟုတ်၊ နတ်မဟုတ်၊ ဗြဟ္မာမဟုတ် ရုပ်နာမ်

http://www.dhammadownload.com

နှစ်ပါးသာ ဟုတ်သည်၊ သည်လိုစိတ်ထဲ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်၍ မြင်၍ လာလိမ့်မည်။ သည်ကဲ့သို့ စိတ်ထဲ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်မြင်၍ လာလျှင် နာမရူပ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ပေါက်ရောက်ပြီ၊ ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိစခန်းသို့ ရောက်ပြီမှတ်၊ ရှေ့ဘဝ၌ ယုံမှားခြင်း၊ ယခုဘဝ၌ ယုံမှားခြင်း၊ နောက်ဘဝ၌ ယုံမှားခြင်း ကင်းပြတ်၏ဟု မှတ်၊ ရှေ့ဘဝကလည်း ရုပ်နာမ် ယခုဘဝ လည်းပဲ ရုပ်နာမ် နောက်ဘဝလည်း ရုပ်နာမ် သည်လိုသာ ထင်တော့မည်။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ၊ နာမရူပ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နှစ်ပါးကိုရောက်ပြီ ပေါက်ပြီ။

စူဠသောတာပန် စခန်းကို ပြပုံ

နာရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ နာမရူပ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဤဉာဏ်နှစ်ပါးကို ပေါက်ပြီ ရောက်ပြီ၊ ၎င်းဉာဏ်နှစ်ပါးကို ပေါက်ရောက်လျှင် စူဠသောတာပန် ဖြစ်ပြီမှတ်။

စူဠသောတပန်ဖြစ်လျှင် သံသရာမှာ ထောက်တည်ရာကို ရပြီ။ လူ့ပြည်နတ်ပြည် ဗြဟ္မာ့ပြည်တို့ကို အမြဲတမ်း လက်မှတ်ထိုးပြီးသား ဖြစ်ပြီ မှတ်။ ဘဝပင်စင်ယူပြီ ရပြီမှတ်။ သတ္တဝါတွေမှာ စူးဝင်နေတဲ့ ဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော ဆူးငြောင့်ကြီးကို နုတ်၍ ပစ်လိုက်ပြီ။

နာမ်ရုပ်တရားတွေဟာ အမြဲမတည် ခဏခဏ ပျက်စီး၍ နေခြင်းကြောင့် မမြဲမရှိ အနိစ္စ၊ ဖိစီးနှိပ်စက် ညှင်းပန်းခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခ၊ လူမဟုတ် နတ် ဗြဟ္မာမဟုတ် နာမ်ရုပ်ချည်းသက်သက် အနှစ်သာရ ဘာမျှ တစိ အမာခံ မရှိသည်၏ အဖြစ်ကြောင့် ပိုင်စိုးအုပ်ချုပ်လို့မရ အနတ္တ၊ သည်လို ထင်အောင် မြင်အောင် သုံးသပ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်တက်ပုံ

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်တက်၍ စီးဖြန်းပုံ ပြဦးမည်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် တက်၍ စီးဖြန်းလိုတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ခန္ဓာ ငါးပါးကို လက္ခဏာငါးဆယ် ထင်မြင်အောင် ရှုရမည်။

ဥဒယဘ ရှုသောအခါ လက္ခာဏာ နှစ်ဆယ့်ငါးပါး

ဝယ ရှုသောအခါ လက္ခာဏာ နှစ်ဆယ့်ငါးပါး

ပေါင်း–ငါးဆယ်။

ဥဒယရှုသောအခါ လက္ခဏာ နှစ်ဆယ့်ငါးပါးကား–

http://www.dhammadownload.com

၁။ ရူပက္ခန္ဓာ၌ ငါးပါး။
၂။ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၌ ငါးပါး။
၃။ သညာက္ခန္ဓာ၌ ငါးပါး။
၄။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၌ ငါးပါး။
၅။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၌ ငါးပါး။
ပေါင်း ၂၅ ပါးဖြစ်၏။

ဝယရှုသောအခါ လက္ခဏာ နှစ်ဆယ့်ငါးပါးကား–

၁။ ရူပက္ခန္ဓာ၌ ငါးပါး။
၂။ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၌ ငါးပါး။
၃။ သညာက္ခန္ဓာ၌ ငါးပါး။
၄။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၌ ငါးပါး။
၅။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၌ ငါးပါး။
ပေါင်း ၂၅ ပါးဖြစ်၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် သူတော်ကောင်းတို့သည် ဥဒယ–ဝယဉာဏ်ကို လက္ခဏာ ငါးဆယ်ထင်အောင် ရှုလိုလျှင် ဤကဲ့သို့ ရှုတော်မူကြပါ။

ဘင်္ဂဉာဏ်တက်၍ စီးဖြန်းပုံ

ဘင်္ဂဉာဏ်ကိုတက်၍ စီးဖြန်းလိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ရုပ်နာမ် တရားတွေကို အဖြစ်ကိုလွှတ်၍ အပျက်ကိုရှုရမည်။

အပျက်ကိုရှုပုံကား....

ရုပ်နာမ်တွေ ပျက်စီး၍ကုန်ပြီ၊ ရုပ်နာမ်တွေ ပျက်စီး၍ကုန်ပြီ၊ ရုပ်နာမ်တွေ ပျက်စီး၍ကုန်ပြီ၊ အမြဲမရှိ အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခ၊ အစိုးမရခြင်း အနတ္တ၊ ဤကဲ့သို့ စီးဖြန်း၊ ဤကဲ့သို့ ရှု၊ ဤကဲ့သို့ မြင်အောင်ရှု၊ ကြပ်–ကြပ်ကြည့်ဖန်များလျှင် အဖြစ်ကိုလွှတ်၍ အပျက်ကို မြင်လာလိမ့်မည်၊ ထင်လာလိမ့်မည်၊ အပျက်ကို ထင်လာသောအခါ ရေပွက်ကလေးတွေ တံလျှပ်တွေလို ခဏခဏ ပျက်နေတာ မြင်ရလိမ့်မည်။ သည်လိုမြင်ရလျှင် ဘင်္ဂဉာဏ်ကို ဆိုက်ပြီ။ မမြင်ရသေးလျှင် မဆိုက်၊ ဝိပဿနာ အလုပ် ဖြုတ်လိုက်သောအခါ ထိုယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ် စိတ်သည် ကျောင်းများ အိမ်များကို မီးလောင်သောအခါ ထုပ်လျှောက် ဒိုင်းမျှားတို့ ပြုတ်

http://www.dhammadownload.com

ပြုတ်ကျ၍ ပျက်စီးခြင်းသို့ရောက်တာကို မြင်ရသလို ထို့အတူ ဘုံသုံးပါး၌ ရှိရှိသမျှ သတ္တဝါ တော တောင် ရေမြေ သမုဒ္ဒရာတွေဟာ ဘယ်ဝတ္ထုမျိုးမှ မြဲလိမ့်မည် မထင်နိုင်။ ပျက်စီး၍ နေတာကိုသာ စိတ်ထဲ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်၏။ အလုပ်ခွင်ကိုဝင်၍ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ကောက်လိုက်လျှင် ရေပွက်တွေ တံလျှပ်တွေလို ရုပ်နာမ်တရားတွေ ပျက်၍နေတာ မြင်လိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ မြင်အောင် ကြည့်ကြပါကုန်။

မြစ်ကြီး၊ ပင်လယ်ရေပြင်ကျယ်ထက် ရေပွက်အများ မြင်သည့်လားသို့ မခြားထို့တူ ရုပ်နာမ်မှုကို ပျက်ယူရှုစား ယောဂီများတို့ ဉာဏ်အားထင်ပါ ဤအရာကို ဘင်္ဂသဘော မှတ်လေလော။

ရေပွက်တွေလိုထင်လျှင် ဘင်္ဂဉာဏ်မှတ်။

တပေါင်း တန်ခူး လနှစ်ဦးတွင် အထူးပူပြီး နွေကြီးခေါင်ကင် သဲသောင်ပြင်ထိပ် ဖိတ်ဖိတ်ထွက်လျှံ တံလျှပ်အလား မခြားပမာ ရုပ်နာမ်ဟာကို မြင်စွာရှုစား ယောဂီများတို့ ဉာဏ်အားထင်လာ ဤအရာကို ဘင်္ဂသဘော မှတ်လေလော။

တံလျှပ်လိုဖြစ်လျှင် ဘင်္ဂဉာဏ်မှတ်။

ပုဂ္ဂိုလ်အဆက်ဆက် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ပုံ

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အသံတည်းဟူသော ဆူးရှိသည်၏ အဖြစ်ကြောင့် လူသူမနီးသောအရပ်သို့ဝင်၍အားထုတ်မှသာ မြန်မြန်ထက်ထက် ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။ ရပ်ထဲရွာထဲမှာ အားထုတ်မည်ဆိုလျှင် လွယ်လင့်တကူနှင့် မပေါက်နိုင်။ ပေါက်ခဲ၏။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အင်မတန် အသံကို ကြောက်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သည်။

အလုံးစုံသော ဘုရားအဆူဆူတို့သည် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တော်မူကြကုန်၍ တရားထူးကို ရတော်မူကြပေကုန်၏။ ယခု ပစ္စက္ခ မျက်မှောက်ဘဝ၌ ချမ်းသာစွာ နေတော်မူကြပေကုန်၏။

အချို့အချို့သော ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ကိုယ်တော်မြတ်တို့သည်လည်း ဤအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တော် မူကြကုန်၍ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူကြကုန်ပေ၏။ တရားထူးကို ရတော်မူကြပေကုန်၏။ ယခု ပစ္စက္ခ မျက်မှောက်ဘဝ၌ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားတော် မူကြပေကုန်၏။

http://www.dhammadownload.com

အချို့ အချို့သော သာဝကတို့သည်လည်း ဤအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တော်မူကြကုန်၍ ရဟန္တာ အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူကြပေကုန်၏။ တရားထူးကို ရတော်မူကြပေကုန်၏။ ယခု ပစ္စက္ခဘဝ၌ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားတော် မူကြကုန်၏။

ထိုနည်းအတူ ယခု သာသနာတော် ထွန်းလင်း တောက်ပသော ခေတ်ကောင်း အခါကောင်းကြီးထဲမှာ လူ့ဘဝကို ရကြတဲ့ လူတွေ၊ ရဟန်း ဘဝကို ရကြတဲ့ ရဟန်းတွေသည် ဤအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ် ကြိုးပမ်းကြဖို့ တော်လှ၏။ ယခုဘဝမှ မဂ်မျိုးစေ့ ဖိုလ်မျိုးစေ့ မရခဲ့လို့ရှိလျှင် နောက် ဖြစ်ရမည့်ဘဝ၌ ရဖို့ရန် ခဲယဉ်းလေစွ၊ နောက်ဘဝများ အပါယ်သို့ တိမ်း စောင်းကျလျှင် ပေါ်တော့မည်မဟုတ်။ သို့အတွက် ယခုလက်ရှိ လူ့ဘဝနှင့်ပဲ မဂ်မျိုးစေ့ ဖိုလ်မျိုးစေ့များကို မရရအောင် ကြိုးစားဖို့ သင့်လှပေသည်။ ကြိုးစားတော်မူကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင် သပိတ်အိုင်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း (၁၂၅၅–၁၃၃၁)

ဆရာတော် အလောင်းလျာကို ၁၂၅၅ ခု၊ ကဆုန်လဆန်း ၃ ရက် တနင်္လာနေ့တွင် ဖွားမြင်တော်မူသည်။ ခမည်းတော်မှာ ညောင်လေးပင်မြို့သား ဖြစ်၍ မယ်တော်မှာ တောင်ငူခရိုင် ရွှေကျင်မြို့သူဖြစ်သည်။

၁၂၇၈ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် လေးရက်၊ နံနက် ၈ နာရီခွဲ အချိန်၌ သပြေပင်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီးကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူသည်။ ဘွဲ့တော်မှာ ဦးကိတ္တိဖြစ်သည်။

ဘုန်းတော်ကြီး ဦးသီလနှင့် ညောင်လေးပင်တောရ ဆရာတော် ဘုရားကြီးများထံမှ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်ကို သင်ယူတော်မူသည်။

ရဟန်း ၁၀ ဝါရသည်ထိ ပရိယတ္တိသင်ယူပြီးနောက် ၁၂၈၈ ခုနှစ် ကဆုန်

http://www.dhammadownload.com

လဆန်း ၁ ရက်နေ့မှစ၍ ပဋိပတ်ဘက်သို့ လုံးဝကူးပြောင်းတော်မူသည်။ ဘီလူး ကျွန်း ဂူကလေးတောရ၌ ပထမဦးဆုံး သီတင်းသုံးရန် ဆုံးဖြတ်တော်မူသည်။

ဆရာတော်သည် တောထွက်ရန် ဆုံးဖြတ်၍ အားလုံးကို အသိပေး စီစဉ် ထားသည်။ နံနက်တွင် မီးရထားဖြင့် ခရီးထွက်ရန် သတိဖြင့် ကျိန်းစက်သော် လည်း ဘူတာသို့ သွားချိန်ရောက်သော် တစ်ကျောင်းလုံး မည်သူမျှ မနိုးကြချေ။ သွားချိန်လောက် ရောက်သောအခါ သိမ့်သိမ့်ခါ၍ လျှော်လှုပ်လေသည်။ ထို အခါကျမှ အားလုံးနိုး၍ ဘူတာသို့ လိုက်ပို့ကြရသည်။ တောထွက်ခြင်းအတွက် အောင်နိမိတ်ဟု ဆိုရမည့် လျှော်ကြီးပေတည်း။

ဆရာတော်သည် ပဋိပတ်အလုပ်ကို တစ်ပါးတည်း ဇေစာကျင့်သုံး၍ အရိုးကျေကျေ၊ အရေခန်းခန်း၊ ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်တော်မူပေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားသည် လောကီအဘိညာဉ် ရတော်မူဟန် ရှိပေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အနယ်နယ် အရပ်ရပ်မှ တကာ၊ တကာမတို့သည် တစ်ကြိမ်တည်း တစ်ပြိုင်တည်းဆိုသလို ဆရာတော်ကို ဖူးတွေ့ခွင့်ရသော ကြောင့် ဖြစ်သည်။

တောရိုင်း တိရစ္ဆာန်များသည်ပင် ဆရာတော်နှင့် တွေ့သောအခါ ရန်မမူ ဘဲ ယဉ်ပါးကြလေသည်။ ဆင်ရိုင်း၊ ကျားရိုင်းတို့ကို ကိုယ်တော်တိုင် အစာကျွေး သော်လည်း အန္တရာယ်မပြုကြပေ။ ဤသည်ကို ထောက်ရှုခြင်းဖြင့် ဆရာတော် ဘုရား၏ မေတ္တာစွမ်းအားကို သိသာနိုင်ပေသည်။

ဆရာတော်သည် ၁၂၈၈ ခုနှစ်မှစ၍ ၁၃၃၁ ခုနှစ် ပျံလွန်တော်မူသည်အထိ နှစ်ပေါင်း ၄၀ ကျော် သပိတ်အိုင်တောရ၌ တစ်ပါးတည်း သီတင်းသုံးတော်မူ သည်။ သပိတ်အိုင်တောရသည် သထုံခရိုင် ပေါင်မြို့အပိုင် ကျုံကရွာကို ဂေါစရ ဂါမ် ပြုလေသည်။

၁၃၃၁ ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလပြည့်ကျော် ၁ ရက်၊ သက်တော် ၇၆၊ ဝါတော် ၅၆ ဝါ အရတွင် သပိတ်အိုင်တောရ၌ပင် ခန္ဓာဝန်ချတော်မူသည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ဆရာတော်ကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျယ်ကို ရှုလိုပါမူ ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်း (ဒု–အကြိမ်) တွင် ဖတ်ရှုပါ ရန်။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်

သပိတ်အိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

စာမတတ်သော သူတို့အတွက် ဉာဏ်လေးသော သူတို့အတွက် သိသာနားလည်ရန် အမေး၊ အဖြေကို ထည့်သွင်းလိုက်ဦးအံ့။

မေး ။ ။ မျက်စိသည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။

ဖြေ ။ ။ ရုပ်။

မေး ။ ။ အဆင်းသည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။

ဖြေ ။ ။ ရုပ်။

မေး ။ ။ အဆင်းမှန်းသိသော စိတ်သည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။

ဖြေ ။ ။ နာမ်။

မေး ။ ။ နားသည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။

ဖြေ ။ ။ ရုပ်။

မေး ။ ။ အသံသည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။

ဖြေ ။ ။ ရုပ်။

မေး ။ ။ အသံမှန်းသိသောစိတ်သည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။

ဖြေ ။ ။ နာမ်။

မေး ။ ။ နှာခေါင်းသည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။

ဖြေ ။ ။ ရုပ်။

မေး ။ ။ အနံ့သည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။

ဖြေ ။ ။ နာမ်။

http://www.dhammadownload.com

မေး ॥ ॥ အနံ့မှန်းသိသော စိတ်သည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။
ဖြေ ॥ ॥ ရုပ်။
မေး ॥ ॥ လျှာသည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။
ဖြေ ॥ ॥ ရုပ်။
မေး ॥ ॥ အရသာသည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။
ဖြေ ॥ ॥ ရုပ်။
မေး ॥ ॥ အရသာမှန်းသိသော စိတ်သည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။
ဖြေ ॥ ॥ နာမ်။
မေး ॥ ॥ ကိုယ်သည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။
ဖြေ ॥ ॥ ရုပ်။
မေး ॥ ॥ ကိုယ်နှင့်ထိတွေ့သော ဝတ္ထုပစ္စည်းသည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။
ဖြေ ॥ ॥ ရုပ်။
မေး ॥ ॥ တွေ့ထိသော ဝတ္ထုပစ္စည်းကို သိသော စိတ်သည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။
ဖြေ ॥ ॥ နာမ်။
မေး ॥ ॥ နှလုံးအိမ်သည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။
ဖြေ ॥ ॥ နာမ်။
မေး ॥ ॥ နှလုံးအိမ်ကိုမှီ၍နေသော စိတ်သည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။
ဖြေ ॥ ॥ ရုပ်။
မေး ॥ ॥ လွန်လေပြီးသော စိတ်သည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။
ဖြေ ॥ ॥ နာမ်။
မေး ॥ ॥ ယခုဖြစ်ပေါ်ဆဲဖြစ်သော စိတ်သည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။
ဖြေ ॥ ॥ နာမ်။
မေး ॥ ॥ ထွက်သက်လေနှင့် ဝင်သက်လေသည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။
ဖြေ ॥ ॥ ရုပ်။
မေး ॥ ॥ ထွက်-ဝင်မှန်းသိသော စိတ်သည် ရုပ်လား၊ နာမ်လား။
ဖြေ ॥ ॥ နာမ်။

စာမတတ်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်၌ ဤမျှလောက်ပင် သိရှိနားလည်ပါမူ

http://www.dhammadownload.com

အလွန်ကျေးဇူးများပေ၏။ အားထုတ် နှလုံးသွင်းမည် ဆိုလျှင်ပင် မဂ်–ဖိုလ်ကို ရနိုင်ပေမည်။ စာကိုသာတတ်၍ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်သို့ ဤကဲ့သို့ ရောက်အောင် မဆွဲယူဘဲ စာအုပ်အထဲ၌သာ ထားလိုက်ပါမူ ကျေးဇူး မများပေ။ ထို့ကြောင့် (စာမှာသာတတ်၊ ကိုယ်မှာမတတ်၊ ဂါဟဖမ်းနိုင်တယ်။ ကိုယ်မှာ သာတတ်၊ စာမှာမတတ်၊ ဂါဟလွတ်နိုင်တယ်) ထိုဂါဟတရား ဆိုသည်ကား.. ပပဉ္စတရား ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုအပ်သော၊ တဏှာ–မာန–ဒိဋ္ဌိပင် ဖြစ်၏။ ထိုတရားများနှင့် မလွတ်ကင်းနိုင်လျှင် အပါယ်သို့ ကျရောက်နိုင်သည်။ ထိုတရားများနှင့် လွတ်ကင်းနိုင်မူ၊ အပါယ်သို့ မကျရောက်နိုင်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်၊ နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်ပုံ ချုပ်ပျောက်ပုံတို့ကို ကောင်းစွာ သတိထား၍ သိအပ်၏။

တောအရပ်၌ လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်း၌လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်၌လည်းကောင်း၊ နေထိုင်လျက် တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၍ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့် ထားပြီးလျှင် အားထုတ်အပ်၏။ ဤသို့ နေပုံ ထိုင်ပုံကို ဟောတော်မူခြင်းသည် ကား ကြာကြာထိုင်နိုင်စေခြင်း အကျိုးငှာသာ ဟောတော်မူသည်။ မည်သည့် ဣရိယာပုတ်မျိုးမဆို အားထုတ်အပ်ကြောင်းကိုလည်း ဟောတော်မူထားသေး သည်။ အာစရိယ ပရံပရ အဆက်ဆက်၌ လာသော ဘယ်လက်ဝါးအောက်က ထား၍ ညာလက်ဝါးအပေါ်က တင်ပြီး လည်းကောင်း၊ ညာလက်ဝါးက အောက် က ထား၍ ဘယ်လက်ဝါးကို အပေါ်က တင်ပြီးလည်းကောင်း၊ လက်မ၏ ထိပ်ချင်း ထိနေစေ၍ ပြဆိုထားခြင်းကား ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် သင့်လျော် လျောက်ပတ် သောကြောင့် သဘောကျသလို နေထိုင်နိုင်ပါ၏။ အချို့ကား ဣရိယာပုတ် မပြင်ကောင်း မဖျက်ကောင်းဟု မှတ်ထင်တတ်ကြသေး၏။ ဣရိယာပုတ် ပဓာန မဟုတ်။ တစ်ဝါရ နှစ်ဝါရ ကျမ်းဂန်လာသော်လည်း ပဓာနမဟုတ်။ စိတ်တည် ကြည်ငြိမ်သက်ခြင်းသည်သာလျှင် ပဓာနဖြစ်သည်။ ညောင်းအားကြီးလျှင် ပြင် ဆင်နိုင်သည်။ အညောင်းလွန်သော် စိတ်ပျံ့လွင့်၍ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဖြစ်တတ်ကြ သည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်သည်ကိုပင် အကောင်းထင် မှတ်ကြသေး၏။ မမှတ် ထင်အပ်။

ပထမ ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်တို့ကို သတိမြဲအောင် အားထုတ်ရသည်။

ဒုတိယ ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်တို့ကို ရှည်လျှင်ရှည်သည်၊ တိုလျှင် တို သည်ဟု သိအောင် အားထုတ်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

တတိယ ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်တို့ကို အစ–အလယ်–အဆုံး ထင်လင်းအောင် အားထုတ်ရသည်။

စတုတ္ထ ရှန့်ရှင်းသော ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း ချုပ်ငြိမ်းစေ၍ သိမ်မွေ့၍သွားအောင် အားထုတ်ရသည်။

ပထမအားထုတ်ခြင်းနှင့် ဒုတိယအားထုတ်ခြင်းသည် ပရိကမ္မနိမိတ် ပင်တည်း။ တတိယအားထုတ်ခြင်းသည် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ပင်တည်း။ စတုတ္ထ အားထုတ်ခြင်းသည် ပဋိဘာဂနိမိတ်ပင်တည်း။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ဆိုသည်ကား ပကတိသော ထွက်သက် ဝင်သက်လေ အတိုင်းကို လွန်၍၊ နူးညံ့ သိမ်မွေ့၍ သွားပြီးလျှင် ထွက်သက်လေ–ဝင်သက်လေဖြစ်သည်ကိုပင် ထွက်–ဝင်မှန်း မသိလောက်အောင် ဖြစ်ပြီး၍ အဆင်းသဏ္ဌာန် အရောင် အလင်းနှင့်တကွ ဝါဂွမ်းအစုကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်ဉာဏ်သို့လိုက်၍ မပြောပြတတ်လောက်သော အရောင်အဆင်းနှင့်တကွ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ တွေ့ကြုံတတ်ခြင်းလည်းကောင်း၊ အစရှိသည်ဖြင့် တစ်ခုခု ထင်ပေါ်ဖြစ်ထွန်း၍ လာသော ပညတ္တိဓမ္မအထူးကို ပဋိဘာဂနိမိတ်ဆိုသည် ပဋိဘာဂ နိမိတ်မည်သည်။ ပညတ်အာရုံအထူးဖြစ်၍ အာရုံအသစ်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပြန်၏။ သဘာဝဓမ္မမျိုး မဟုတ်သောကြောင့် ကွယ်ပျောက်လည်း ကွယ်ပျောက်လွယ်၏။ ကွယ်ပျောက်ပြန်လျှင် ပြန်၍ ထင်မြင်ရန် အမှုလည်း ခက်ခဲ၏။

နိမိတ်ထင်ပုံ အထူးမှတ်ရန်... စိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၌မနေဘဲ အာရုံရှိရာသို့ သွားလာ၍ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ကြံစည် စဉ်းစား၍ ထင်ခြင်းသည် နိမိတ် အစစ်မဟုတ်။ စိတ်ရှိရာသို့ အာရုံက လာရိုက်၍ ထင်စေရမည်။

ဥပမာကား–ဓာတ်ပုံရိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်စေရမည်။ စိတ်ကား ဓာတ်မှန်ကဲ့သို့ တည်စေရမည်။ အာရုံကား–အရိပ်အရောင်ကဲ့သို့ရိုက်၍ ထင်စေရမည်။ ဤကဲ့သို့ ထင်စေမှသာလျှင် နိမိတ်အစစ် ဖြစ်သည်။

ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ် နှစ်ပါးအခိုက်၌ ပွားများသော ဘာဝနာသမာဓိသည် ပရိကမ္မဘာဝနာ သမာဓိမည်၏။ အပ္ပနာစျာန်သို့ မရောက်မီအကြား ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြု၍ ပွားများသော ဘာဝနာသမာဓိသည် ဥပစာရဘာဝနာ သမာဓိမည်၏။ အပ္ပနာစျာန်သို့ရောက်၍ ထိုစျာန်၏ အင်္ဂါကို ဆင်ခြင်သုံးသပ် ပွားများသော ဘာဝနာသမာဓိသည် အပ္ပနာဘာဝနာ သမာဓိ

http://www.dhammadownload.com

မည်၏။

စျာန်အင်္ဂါဆိုသည်ကား–ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဟူသော ပထမစျာန်၏ အင်္ဂါငါးပါး။ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဟူသော ဒုတိယစျာန်၏ အင်္ဂါလေးပါး။ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဟူသော တတိယစျာန်၏ အင်္ဂါသုံးပါး။ သုခ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော စတုတ္ထစျာန်၏ အင်္ဂါနှစ်ပါး။ ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာဟူသော ပဥ္စမစျာန်၏ အင်္ဂါနှစ်ပါး။ ပါဠိတော်၌ ပဥ္စမစျာန်ကို အသီးအခြား ဟောတော်မမူ။ သင်္ဂြိုဟ်သည်သာလျှင် ပဥ္စမစျာန်ကို အသီးအခြား ဆိုလေသည်။

အဘယ်ကြောင့် စျာန်ဟု ခေါ်သနည်းဟူမူ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ စသည်တို့၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သောကြောင့် စျာန်ဟုခေါ်သည်။ ဝိတက်သည် ထိနမိဒ္ဓ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ ဝိစာရသည် ဝိစိကိစ္ဆာ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည်။ ပီတိသည် ဗျာပါဒ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ သုခသည် ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည်။ ဧကဂ္ဂတာသည် ကာမစ္ဆန္ဒ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည်။

စျာန်ရလျှင် ကောင်းကင်သို့ ပျံနိုင်သည်ဟု တစ်ထစ်ချ မှတ်ယူတတ်ကြကုန်၏။ ပထမစျာန်–ဒုတိယစျာန်–တတိယစျာန်–စတုတ္ထစျာန်ကို ရရုံမျှဖြင့် ကောင်းကင်သို့ မပျံနိုင်။ ပဥ္စမစျာန်သည် သက်သက်သော ပဥ္စမစျာန်–အဘိညာဉ် ကိစ္စတတ်သော ပဥ္စမစျာန်အားဖြင့် နှစ်ပါးရှိသည်တို့တွင် ဣဒ္ဓိဝိဓ အဘိညာဉ်ကိစ္စတတ်သော ပဥ္စမစျာန်မှသာလျှင် လိုရာအရပ်သို့ပျံသန်းနိုင်သည်။

ပျံသွားသော ကိုယ်ကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လူရှင်အများ ထင်မြင်နိုင်အောင် ပျံသွားခြင်း တစ်မျိုး၊ လူရှင်အများတို့ မထင်မမြင်နိုင်ဘဲ ခဏ တစ်ဖြုတ် လျင်မြန်စွာ မျက်စိတစ်မှိတ်၊ လျှပ်တစ်ပြက်၊ စိတ္တက္ခဏ အတွင်းမှာပင်လျှင် လိုရာအရပ်သို့ ပျံသွားခြင်း တစ်မျိုးအားဖြင့် နှစ်မျိုး ရှိသည်။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ၊ ဓမ္မသင်္ဂဏီအနုဋီကာတို့၌ ဖွင့်ဆို၏။)

သမထတရား သက်သက်ကိုသာ အားထုတ်လျှင် နိမိတ်သုံးမျိုးထင်ပြီးသည့်နောက် စျာန်ကိုသာ ရစေသည်။ ရရန်အတွက်ကား ခက်ခဲ၏။ ပျက်ကွက်ရန် အတွက်ကား လွယ်ကူ၏။ အာရုံငါးပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးကို သာယာနှစ်သက်သည် ရှိသော် ပျက်၏။ မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ် မည်သည့် သတ္တဝါမဆို

http://www.dhammadownload.com

တစ်ကမ္ဘာမှာ တစ်ခါ ဈာန်ရစမြဲ။ ကမ္ဘာမီး ဆိုသည်ကား သတ္တဝါကို မလောင်စကောင်း၊ သတ္တဝါတွေ အကုန်လုံး ဈာန်ရ၍ ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ ရောက်ကုန်မှသာလျှင် လောင်ရစမြဲ။

ဈာန်ကို ရစေနိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကား ကသိုဏ်း ၁၀ ပါး၊ အသုဘ ၁၀ ပါး၊ ကာယဂတာသတိ ၁၊ အာနာပါနဿတိ ၁၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄ ပါး၊ အာရုပ္ပ ၄ ပါး၊ ဤ ၃၀ သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့သည်သာလျှင် ဈာန်ကို ရစေနိုင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိအစ မရဏာနုဿတိအဆုံး ၈ ပါးသော အနုဿတိ၊ အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ ၁၊ စတုဓာတုဝ ဝတ္ထာန် ၁၊ ဤ ၁၀ ပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့သည် ဈာန်ကို မရစေနိုင်။ ဈာန်ကို ရစေနိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းမှသာလျှင် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ထင်နိုင်သည်။ ဈာန်ကို မရစေနိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကား ပရိကမ္မနိမိတ်– ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်နှစ်ပါးကို ထင်စေနိုင်သည်။ ပဋိဘာဂ နိမိတ်ကို မထင်နိုင်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ အာဒီနဉ္စ နေဝပဋိဘာဂနိမိတ္တံ အာရမ္မဏံ ဟောတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ)

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ အာဒီနဉ္စ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိအစ မရဏာနုဿတိအဆုံး ၈ ပါးသော အနုဿတိ အာဟာရေပဋိကူလသညာ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် ဤ ၁၀ ပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်း တို့သည်လည်း၊ ပဋိဘာဂနိမိတ္တံ၊ ပဋိဘာဂ နိမိတ်ကို၊ နေဝ ဟောတိ၊ မဖြစ်သည်သာလျှင်တည်း။ အာရမ္မဏံ၊ အာရမ္မဏံ ဧဝ၊ အာရုံသည်သာလျှင်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ယခုအခါ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ကြကုန်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ ထင်မြင်ကြသည်ကား အမှန်ပင်တည်း။ ၎င်းထင်မြင်သော အာရုံကို ပဋိဘာဂနိမိတ်ယူလျှင် အဋ္ဌကထာနှင့် ဆန့်ကျင်လိမ့်မည်။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို ယူမှသာလျှင် မဆန့်ကျင်နိုင်။ ဥပစာရကားဖြစ်နိုင်၏။ အပ္ပနာကား မဖြစ်နိုင်။

ဝိပဿနာအလုပ် တည်ထောင်မှုသည် ရုပ်ကိုအစပြု၍ တည်ထောင်မှု၊ နာမ်ကို အစပြု၍ တည်ထောင်မှုဟူ၍ နှစ်ပါးရှိ၏။ ရုပ်ကို အစပြု၍ တည်ထောင်ရာမှုကား အာနာပါနဝါယောဓာတ်ရုပ်ကို အစပြု၍ တည်ထောင်ရာသည်။ နာမ်ကို အစပြု၍ တည်ထောင်မှုကား ထိုအာနာပါနၶ ပါဝင်သော ဝေဒနာစိတ်ကို အစပြု၍ တည်ထောင်ရာသည်။ ရုပ်ဟူသမျှတို့တွင် ဤအာနာပါနဝါယောဓာတ် ရုပ်တရားတို့ထက် ပိုမိုရှင်းလင်း၍ သိသာနိုင်သော ရုပ်မရှိ။ နာမ်ဟူသမျှတို့တွင်

http://www.dhammadownload.com

ဝေဒနာထက် ပိုမိုရှင်းလင်း၍ သိသာနိုင်သော နာမ်မရှိ။ ထို့ကြောင့် ထိုရုပ်ကို ဖြစ်စေ၊ ထိုနာမ်ကိုဖြစ်စေ စွဲမြဲထင်မြင်အောင် အားထုတ်ရာ၏။ သို့သော် မိမိတို့၏ စိတ်က သဘောသာ၍ကျသော ဓာတ်ကို အားထုတ်လျှင် အထင်အမြင် လွယ်နိုင် သည်။

အာနာပါနဝါယောဓာတ် ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

သမထအခန်း၌ပြဆိုထားသောအတိုင်း ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ ရောက်အောင် အားထုတ်၍ စိတ်တည်ကြည် ငြိမ်သက်သောအခါကျမှသာ ဝိပဿနာ အလုပ် ကို လုပ်ရာသည်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ မရောက်သော်လည်း စိတ်တည်ကြည်လျှင် အားထုတ်နိုင်ပါ၏။

ဤသို့ ပြဆိုသောကြောင့် အဿာသကို ဝင်သက်၊ ပဿာသကို ထွက် သက်ဟု အနက်ပေးရမည်။ နှစ်ပါးစလုံး အမှန်ပင်တည်း။

သင်္ခါရဖြစ်သော ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အထူးထူးအပြားပြားသော အခြင်း အရာတို့ဖြင့် အနိစ္စ လက္ခဏာ၊ ဒုက္ခ လက္ခဏာ၊ အနတ္တ လက္ခဏာ အားဖြင့် ရှု တတ်မြင်တတ်သောကြောင့် ဝိပဿနာမည်၏။

ထိုထွက်လေဝင်လေနှင့် ဝင်သက်လေတို့သည် ဝါယောဓာတ်ဟု ဆိုအပ် သော်လည်း ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်တို့လည်း ပါမြဲ ဖြစ်လေ သည်။ ထွက်သက်လေမဟာဘုတ်နှင့် ဝင်သက်လေမဟာဘုတ်တို့သည် ရုပ်။ ထွက်ဝင်မှန်းသိသော စိတ်သည် နာမ်။ ထွက်သက်လေ ဝင်သက်လေတို့သည် ဘာမျှမသိတတ်။ စိတ်ကသာ သိတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် မသိလျှင်ရုပ်၊ သိလျှင် နာမ်၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးမှတ်။ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး ဖြစ်ပုံ။

ခန္ဓာအားဖြင့်ကား ထွက်သက်လေ ဝင်သက်လေသည် ရူပက္ခန္ဓာ၊ ထိုလေ ကို ခံစားသော ဝေဒနာစေတသိက်သည် ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ ထိုလေကို မှတ်သားသော သညာစေတသိက်သည် သညက္ခန္ဓာ၊ ထိုလေကိုစေ့ဆော်သော စေတနာ စေ တသိက်သည် သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ထိုလေကို ထွက်ဝင်မှန်း သိသော စိတ်သည် ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။

ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ကြကုန်သော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့ကို အာရုံပြုပြီး ဝင်သက်လေ ဖြစ်လာလျှင် နှာသီးဖျားက စောင့်၍ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့သည် ဖြစ်၍လာလေပြီဟု

http://www.dhammadownload.com

အဖြစ်တစ်ချက်တည်းကိုသာ ဖမ်းရာ၏။ ထွက်သက်လေ ထွက်သွားလျှင် နှာသီးဖျားက စောင့်၍ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့သည်ပျက်၍သွားလေပြီဟု အပျက် တစ်ချက်တည်းကိုသာ ဖမ်းရာ၏။

ဤနေရာ၌ ဝင်သက်လေသည် ထွက်သွားမှ ပျက်သည်ဟု မမှတ်ရာ။ ပရမတ္ထ သဘာဝအတိုင်းဆိုလျှင် ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ တစ်ဆံဖျားမျှ ပြောင်းရွှေ့သွားသည်ဟူ၍မရှိ။ တစ်နေရာတည်း၌ပင် ဖြစ်ပျက်ကြကုန်၏။ စိတ်ဉာဏ်က လိုက်နိုင်ပါမူ ဝင်သက်လေ၏ အစ အလယ် အဆုံး တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ မပြောင်းရွှေ့ဘဲ ဖြစ်ပျက်၍ ဖြစ်ပျက်၍ အစဉ်အတိုင်း သွားသည်တို့ကို ထင်မြင်အောင် နှလုံးသွင်း ကြည့်ရှုနိုင်မူ ဆိုဖွယ်မရှိ အလွန်ကောင်းပေ၏။ ဖြစ်သည်ပျက်သည်ဆိုသော စကားသည် ရှေ့အဆင်းနှင့် နောက်အဆင်းသဏ္ဌာန်၊ ရှေ့သဏ္ဌာန်နှင့် နောက်သဏ္ဌာန်၊ ရှေ့ဖြစ်ပုံနှင့် နောက်ဖြစ်ပုံ မတူကွဲပြားသည်ကို ပင်လျှင် အဟောင်းအသစ်ဟူ၍ လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ ချုပ်ပျောက်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း ဆို၏။ စိတ်ဉာဏ်က ဤကဲ့သို့ မလိုက်နိုင်မူ အဝင်၌ အဖြစ်တစ်ချက်တည်းကိုဖမ်း၊ အထွက်၌ အပျက်တစ်ချက်တည်းကို ဖမ်း၊ အဖြစ်ကိုဖြစ်စေ၊ အပျက်ကိုဖြစ်စေ တစ်ချက်ချက်မိလျှင် မဂ်ကိစ္စပြီးစီးနိုင်သည်။ ထွက်သက်လေ၌လည်း ထိုနည်းတူ မှတ်ယူအပ်ကုန်၏။ အရေး ကြီးသောအချက် ကောင်းစွာ မှတ်အပ်၏။

ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ကြ ပျက်ကြကုန်သော ရုပ်နာမ် ခန္ဓာတို့သည် အမြဲ မတည်ဘဲ ဖြစ်ချည် ပျက်ချည်နှင့် ဖြစ်ပျက်၍ အစဉ်အတိုင်း သွားသော ရုပ်နာမ်တို့ကို ဉာဏ်၌ထင်မြင်အောင် နှလုံးသွင်း ကြည့်ရှုရာသည်။ ၎င်းတရားကို သဘောကျနိုင်ရန်အတွက် ဥပမာအားဖြင့် ဤသို့ သိအပ်ကုန်၏။

တိုက်ခန်းတစ်ခုသည်အပေါက်ကလေးတစ်ခုသာရှိရာ၏။ ၎င်း အပေါက်ကလေး၌ ကြွက်ငယ်ကလေးတို့သည် ထွက်လိုက် ဝင်လိုက်နှင့်သာ နေရာ၏။ ၎င်းကြွက်ငယ်ကလေးတို့ကို ဖမ်းယူလိုသောကြောင့် အပေါက်ကလေး၏ အဝ၌ ကောင်းစွာ စောင့်၍ လက်ဖြင့်ဖမ်းယူရာ၏။ ကြွက်ငယ်ကလေးတို့သည် လက်၏ ရှေ့က လည်းကောင်း၊ နောက်က လည်းကောင်း၊ ခုန်ထွက်၍ ခုန်ထွက်၍ သွားရာ၏။ ခုန်ထွက်ပင် ခုန်ထွက်သော်လည်း ဝင်စရာ ထွက်စရာကား ဤ အပေါက်ကလေး တစ်ခုသာ ရှိသောကြောင့် တစ်နေ့နေ့ကျသောအခါ လက်၌

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းစွာမိရာ၏။ အပြင်၌ လွတ်၍မူ ဖမ်းပါက အဖမ်းရ အတော်ခက်သွားလိမ့်မည်။

ထို့အတူ–တိုက်ခန်းတည်းဟူသော ခန္ဓာကိုယ်၌ အပေါက်တည်းဟူ သောနှာသီးဖျားက စောင့်၍ လက်တည်းဟူသောလက္ခဏာသုံးပါးဖြင့် ဆင်ခြင် သုံးသပ်သော် တစ်နေ့နေ့ကျလျှင် ကြွက်ငယ်ကလေးတည်း ဟူသော ရုပ်နာမ်တရားကို ဖမ်းမိနိုင်ရာသည်။ ဤနည်းကား အတွင်း၌ လှောင်၍ ဖမ်းသောနည်းဖြစ်၏။ အခြားသော နည်းတို့ကား အပြင်၌ လွတ်၍ ဖမ်းသောနည်း ဖြစ်၏။ မိလွယ်လျှင် အကောင်းချည်းသာဖြစ်၏။

ဝင်သက်လေ၏အစသည် နှာသီးဖျား၊ အဆုံးသည် ချက်တိုင်ရင်း။ ထွက်သက်လေ၏ အစသည် ချက်တိုင်ရင်း၊ အဆုံးသည် နှာသီးဖျား။ အစနှင့်အဆုံးကို နှာသီးဖျားကနေ၍ စောင့်ဖမ်းရာ၏။ ထွက်သက်လေနှင့် ဝင်သက်လေ ဖြစ်သောအခါ မမြန်စေမူ လေခပ်ရှည်ရှည် ခပ်မှန်မှန် တဖြည်းဖြည်း ခပ်လေးလေး ခပ်အေးအေးနှင့် ထွက်ဝင်အောင် သတိထားရာ၏။ ဂရုသိပ်ပြီး စိုက်လျှင် အထွက်အဝင်မြန်၍ မောသွားတတ်သည်။ အထွက်အဝင် မြန်သော် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို လက္ခဏာတင် ၍လည်း မကောင်း။

ဤနေရာ၌ လိုရင်းဖြစ်၍ ဝိပဿနာအားထုတ်ပုံကို ကောင်းကောင်းကြီး သတိထားစေအပ်၏။ ဝင်သက်လေနှင့် ထွက်သက်လေတို့၏ အဝင် အထွက်ကို တစ်ကြိမ်၊ ရုပ်နာမ်အမြဲမရှိ၊ အနိစ္စဟု နှလုံးသွင်း။ နောက်တစ် ကြိမ်၊ ရုပ်–နာမ် ဆင်းရဲ၏ ဒုက္ခဟု နှလုံးသွင်း၊ နောက်တစ်ကြိမ် ရုပ်–နာမ် အစိုးမရ၊ အနတ္တဟု နှလုံးသွင်း။ စိတ်ကောင်းကောင်း မထိန်းနိုင်သေးသောအခါဖြစ်လျှင် ဝင်သက်လေ ဖြစ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း ရုပ်နာမ်ဟု ပြီးစီးအောင် နှလုံးသွင်း။ ထွက်သက်လေ ထွက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း အမြဲမရှိ၊ အနိစ္စဟု ပြီးအောင် နှလုံးသွင်း။ ဒုက္ခ အနတ္တတို့လည်း ထို့အတူပင် တည်း။ ပုတီးနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ တစ်လုံးစီ တစ်လုံးစီစိပ်၍ နှလုံးသွင်းအပ်၏။ ဥပုသ်စောင့်သောအခါတို့၌လည်း ဤနည်းဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ပုတီးသုံးပတ်ထက် မနည်းရအောင် အားထုတ် နှလုံးသွင်း၍ စိပ်အပ်၏။ ရုပ်နာမ်ဆိုသဖြင့် ဝါယောဓာတ် ရုပ်နှင့် ထိုရုပ်၏ အထွက်အဝင်ကို သိသော နာမ်၊ ၎င်းနှစ်ပါးကို သတိရစေအပ်၏။ အမြဲမရှိ–အနိစ္စဆိုသဖြင့် ရုပ်နာမ်သည် တစ်နေရာတည်း၌ အမြဲမတည်ဘဲ ထွက်ဝင်၍ ဖြစ်ပျက်နေ

http://www.dhammadownload.com

သည်ကို သတိရစေအပ်၏။ ဆင်းရဲ၏ဒုက္ခဆိုသဖြင့် ယခု အဖန်ဖန်ဖြစ်၍၊ ယခု အဖန်ဖန်ဖြစ်ပျက်သည်ကို သတိရစေအပ်၏။ အစိုးမရ အနတ္တဆိုသဖြင့် ရုပ်နာမ်တို့၏ အထွက် အဝင်ကို၊ မထွက်မဝင်အောင် တားဆီး၍ မရသည်ကို သတိရစေအပ်၏။ မိမိတို့၏ ဉာဏ်စွမ်းက လိုက်နိုင်ပါမူ အဝင်၌ အစ အလယ် အဆုံး၊ အထွက်၌ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး ပျက်၍၊ ဖြစ်ပျက်၍၊ အစဉ်အတိုင်း သွားသည် တို့ကို လိုက်၍ နှလုံးသွင်း ကြည့်ရှုနိုင်မှုရှိပါမူ–လက္ခဏာ အထူးတင်ရန် မလို။ တင်ပြီးသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ အနိစ္စ အချက်ကြီး ပေတည်း၊ ဒုက္ခ အချက်ကြီး ပေတည်း၊ အနတ္တ အချက်ကြီး ပေတည်း။

ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းသည် သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိကလမ်း သမထဝိပဿနာယာနိကလမ်း ဟူ၍ နှစ်လမ်းရှိ၏။ သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိကလမ်း ဟူသည်ကား ဝိပဿနာ အလုပ်သက်သက်ပင်တည်း။

သမထဝိပဿနာနိကလမ်းဟူသည်ကား ရှေးဦးစွာ သမထ အလုပ်ကို လုပ်၍ စိတ်တည်တံ့သော သမာဓိရမှ ဝိပဿနာအလုပ်ကို လုပ်ခြင်းပင်တည်း။ သမထအလုပ်ကို သက်သက် မလုပ်ဘဲ ဝိပဿနာ အလုပ်မှာပင် အပြီး ပါဝင်အောင် အားထုတ်မည်ဆိုလျှင် ဉာဏ်စွမ်း ဝီရိယစွမ်းရှိသောသူ မှန်ပေမူ ပြီးစီးနိုင်ပေ၏။ ယခု ပြဆိုပြီးသော အာနာပါန သမထ အားထုတ် နည်း၊ အာနာပါန ဝါယောဓာတ် ဝိပဿနာ အားထုတ်နည်း။ ၎င်းနည်း နှစ်ပါးတို့တွင် ဝိပဿနာနည်းဖြင့် အားထုတ်သော်လည်း သမထနည်း အပြီးပါဝင်တော့သည်သာ။

ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြဆိုချက်

ပြဆိုအပ်ပြီးဖြစ်သော အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ဝေဒနာတရားများအပြီး ပါဝင်သော်လည်း ဝိသေသ အားထုတ် နှလုံးသွင်းရန် ဝေဒနာ တရားတစ်ခုကို ပြဆိုဦးအံ့။ နာမ်တရား ဟူသမျှတို့တွင်၊ ဝေဒနာသည် အထင်အရှားဆုံး အသိအလွယ်ဆုံး ဖြစ်သည်၊ ဝေဒနာတရားနှင့် ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်တော်မူကြသည်ကား ဝတ္ထုသက်သေတို့သည် များစွာရှိကြကုန်၏။ ထိုအပေါင်းတို့တွင် မြတ်စွာဘုရား ရှိစဉ်အခါ၌ ဂေါဓိက ရဟန်းသည် မကျန်းမာသည့်အတွက် ဈာန် ၇ ကြိမ် တိုင်တိုင် ပျက်ဖူး၏။ နောက်ဆုံး အကြိမ်၌ ဈာန်ကို ရနေဆဲအခါတွင် သင်တုန်းဓားနှင့်လည်ပင်းကို လှီးပြီးလျှင် ခဏတစ်ဖြုတ် ရုတ်တရက် ချက်ချင်း ဖြစ်ပေါ်၍ လာသော ဒုက္ခ ဝေဒနာကို ဝိပဿနာ တင်လိုက်သော ခဏ၌ ဇီဝိတသမသီသီ

http://www.dhammadownload.com

ရဟန္တာဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်သို့ စံဝင်တော်မူသည်၊ ထိုဂေါဓိကမှာကား တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် အစစ် ဖြစ်နေပြီး၍ ဈာန်ကိုလည်း ရနေဆဲအခါဖြစ်သောကြောင့် သမာဓိမှာ ဆိုဖွယ်မရှိအောင် ခိုင်မြဲနေတုန်းဖြစ်၍ တစ်ခဏအတွင်းမှာပင်လျှင် ရဟန္တာ ဖြစ်လေသည်။ မိမိတို့၏ ကိုယ်ကို ဒွိဟိတ်မှန်း တိဟိတ်မှန်း ဧကန်မသိသေးဘဲလျက် ဂေါဓိက ရဟန်းကို အားကျ၍ လည်ပင်းကို ဖြတ်သည်ရှိသော် လည်ပြတ်ရုံသာ ရှိလိမ့်မည်။

ဝေဒနာတရား ငါးပါးတို့တွင်လည်း ဒုက္ခဝေဒနာသည် အသိလွယ် ဆုံး အထင်ရှားဆုံး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကောင်းစွာ နှလုံးသွင်းအပ်သေး၏။ ပြဆို အပ်ပြီးဖြစ်သော အာနာပါန သမထ အားထုတ်နည်း၊ အာနာပါန ဝါယောဓာတ်၊ ဝိပဿနာ အားထုတ်နည်းတို့ကို အားထုတ်ပြီး၍ သမာဓိ ရသောအခါသို့ ရောက်ပြီးသည့်နောက် မိမိတို့ သဘောကျ နှစ်သက်သော အချိန်အခါမှာပင်လျှင် အားထုတ် နှလုံးသွင်းအပ်၏။

ထိုင်၍ အားထုတ်လိုက်သောအခါ အနည်းငယ် ညောင်း၍လာလိမ့် မည်။ ညောင်းသည်ဆိုသောစကားသည် ဒုက္ခဝေဒနာပင်တည်း၊ ထို ဒုက္ခဝေဒနာသည် မညောင်းခင်အခါက မထင်ရှား၊ ညောင်းမှသာလျှင် ထင်ရှား၏။ နည်းနည်း ညောင်းလျှင် နည်းနည်းထင်ရှားသည်။ များများ ညောင်းလျှင် များများ ထင်ရှားသည်။ ထုံကျင်၍လာသော်လည်းကောင်း၊ ကိုက်ခဲ၍ လာလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ ထို့ထက်ပင်ထင်ရှား၍ ထင်ရှား၍ လာလေ၏။ ထို ထင်ရှား၍ ထင်ရှား၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒုက္ခဝေဒနာကိုသာလျှင် နှလုံးသွင်းအပ်၏။ ညောင်းညာပါစေ၊ ညောင်းညာပါစေ၊ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ထုံကျင်ပါစေ၊ ထုံကျင်ပါစေဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ကိုက်ခဲပါစေ ကိုက်ခဲပါစေ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ယိမ်းယိုင်ပါစေ၊ ယိမ်းယိုင်ပါစေဟူ၍ လည်းကောင်း ဘယ်အခါမှ နှလုံးမသွင်းအပ်၊ ဝေဒနာကို ဖုံးအုပ်၍နေသည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ရှေ့ကနေ၍ လွဲနေလျှင် နောက်က လိုက်သော ယောဂီတွေ အကုန် လွဲကုန်၏။ ညောင်းညာ ထုံကျင်ကိုက်ခဲ၍လာသောအခါ၊ သူ့အလိုလို ယိမ်းယိုင်တတ်သည်။ ထိုအခါ စိတ်ကိုလွှတ်၍ စိတ်အတိုင်း လိုက်၍ထားလျှင် အမျိုးမျိုး ဖြစ်ရုံ မျှမက ထ၍ပင် ခုန်တတ်သေးသည်။ အကောင်းမဟုတ်၊ စိတ်ကို မလွှတ်ရာ စိတ်လှည့်စားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကြာလျှင် အရူးကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်၏။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်သည်ကိုပင် သမာဓိ မှတ်ထင်သေးသည်။

http://www.dhammadownload.com

သမာဓိ ဆိုသည်ကား... မိမိတို့ အားထုတ်အပ်သော အာရုံတစ်ခုမှ အာရုံတစ်ခုသို့ မပြောင်းမရွေ့ဘဲ တည်ကြည် ငြိမ်သက်၍နေသောစိတ် ဧကဂ္ဂတာကို ဆိုသည်။ အာရုံတစ်ခုမှ အာရုံတစ်ခုသို့ ပြောင်းရွေ့၍အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံဖြစ်လျှင် ဝိတက် လှည့်စားခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ ၎င်း ဝိတက်ကိုသမာဓိ မှတ်ထင်က အလွန်မှားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘယ်ဘက်ဒူးကို ခေါက်၍ထိုင်သော် ၎င်း ခေါက်၍ထိုင်သော ဒူး၌ ထင်ရှား၏။ ညာဘက်က ဒူးကို ခေါက်၍ထိုင်သော် ၎င်းခေါက်၍ ထိုင်သော ဒူး၌ ထင်ရှား၏။ တင်ပျဉ်ခွေ၍ ထိုင်သော် ဘယ်ဒူး၌ လည်းကောင်း၊ ညာဒူး၌ လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လွင်သော နေရာ တစ်ခုခု၌သာလျှင် နှလုံးသွင်းအပ်၏။ ထို့နောက် မိမိတို့၏ စိတ်ဉာဏ်က လိုက်နိုင်ပါမူ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ပျံ့နှံ့၍ သွင်းအပ်၏။

ဝိပဿနာ အားထုတ် နှလုံးသွင်းပုံ လိုရင်းကား ဝေဒနာ အမြဲမရှိ အနိစ္စ။ ဝေဒနာ ဆင်းရဲ၏ ဒုက္ခ၊ ဝေဒနာအစိုးမရ အနတ္တ။ ဤသို့ လက္ခဏာဖြင့်တင်၍ သုံးသပ်ရာ၏။ ဝေဒနာဆိုသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်၍နေသော နေရာ၌ ဝေဒနာကို အာရုံပြုအပ်၏။ အမြဲမရှိ အနိစ္စဆိုသဖြင့် ဝေဒနာတရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို အာရုံပြုအပ်၏။ ဆင်းရဲ၏ ဒုက္ခ ဆိုသဖြင့် ဝေဒနာ တရားတို့ ယခု အဖန်ဖန်ဖြစ်၍ ယခု အဖန်ဖန် ပျက်သည်ကို အာရုံပြုအပ်၏။ အစိုးမရ အနတ္တ ဆိုသဖြင့် ဝေဒနာ တရားတို့ကို မဖြစ်မပျက်ရအောင် တားဆီး၍ မရသည်ကို အာရုံပြုအပ်၏။ စိတ်ဉာဏ်က လိုက်နိုင်လျှင် ဝေဒနာတရားတို့ တစ်ကိုယ်လုံးပျံ့နှံ့၍ မိုးရိပ်များ လေသင့်ရာသို့ ရွေးရွေး ရွေးရွေးရွေးရွေးနှင့် သွားနေသကဲ့သို့ အသစ်အဟောင်း ပြောင်းလဲ၍ ပြောင်းလဲ၍၊ ဖြစ်ပျက်၍ ဖြစ်ပျက်၍ သွားသည်တို့ကို အာရုံစူးစိုက် နှလုံးသွင်းနိုင်လျှင် လက္ခဏာအထူးတင်နေရန်မလိုတော့ချေ။ တင်ပြီးသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။

ဝိပဿနာသည် အနိစ္စာ နုပဿနာ၊ ဒုက္ခာနုပဿနာ၊ အနတ္တာ နုပဿနာ ဟူ၍ သုံးမျိုးသာ ရှိသည်။ ရုပ်ဓာတ်ကို ဖြစ်စေ၊ နာမ်ဓာတ်ကို ဖြစ်စေ ထို လက္ခဏာဖြင့် မတင်မသုံးသပ်သော် ဝိပဿနာအစစ် မဖြစ်နိုင်။ ယခုအခါ ရေးသားကြသောကျမ်းစာတို့သည် များစွာရှိကြကုန်၏။ ရှိသော်လည်း ဝိပဿနာ စခန်းသို့ တစ်တစ်ခွခွ မိမိရရ ဖမ်းပုံကိုပြသော ကျမ်းကား အလွန် နည်းကုန်၏။ စိတ်မရဲကြပေ။ ပထဝီသည် ခက်မာခြင်း နူးညံ့ခြင်း သဘော ရှိပါပေစွ တကား။

http://www.dhammadownload.com

အာပေါသည် ဖွဲ့စေးခြင်း၊ ယိုစီးခြင်းသဘော ရှိပါပေစွ တကား။ တေဇောသည် ပူခြင်း၊ အေးခြင်း သဘောရှိပါပေစွ တကား။ ဝါယောသည် ထောက်ကန်ခြင်း လှုပ်ရှားခြင်း သဘောရှိပါပေစွ တကား။ ဤကဲ့သို့ ရေးသားခြင်းတို့သည် ရုပ်ကို သုံးသပ်သော သမ္မသနဉာဏ်၌သာလျှင် ဝပ်၍နေ၏။ မဂ်ကို ရနိုင်ရန် အကြောင်း မရှိ။

ရုပ်တရား ဝေဒနာတရားတို့ ဖြစ်ပေါ်ပုံ ဥပမာကား... ရေတံခွန်ကြီးများ စီးဆင်း၍ ကျနေသော နေရာတို့၌ ရေမြှုပ်စိုင် အခဲကြီးတို့သည် လည်းကောင်း၊ ရေပွက်ငယ်ကလေးတို့သည် လည်းကောင်း ရှိကြကုန်၏။ ထိုရေမြှုပ်စိုင် ရေပွက်ငယ်ကလေးတို့သည် ရုပ်တည်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်။ ကျသည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်၍၊ ဖြစ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း ပျက်ရပြန်၏။ တသွန်သွန် ကျ၍နေသော ကြောင့် တစ်ဖြစ်တည်း ဖြစ်၍ တစ်ပျက်တည်း ပျက်ရပြန်၏။ ထို့အတူ ကံ–စိတ်–ဥတု–အာဟာရ တည်းဟူသော ရေတံခွန်ကြီးက အမြဲစီးဆင်း၍ ကျနေသောကြောင့်၊ ရုပ်နှင့် တူသော ရေမြှုပ်စိုင် ဝေဒနာနှင့် တူသော ရေပွက်ငယ်ကလေးတို့သည် တစ်ဖြစ်တည်းဖြစ်၍ တစ်ပျက်တည်း ပျက်ရလေ၏။

ထိုဝေဒနာ တရားကို နှလုံးသွင်း အားထုတ်သောအခါ မိမိတို့၏ စိတ်ဉာဏ်၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်ကား၊ သံမှုန်ကလေးတို့သည်လည်းကောင်း၊ မီးအထဲသို့ ပစ်ချလိုက်သောအခါတွင် ဝင်းဝင်း ဝါဝါ စိမ်းစိမ်း ရွှေရွှေ လက်ခနဲ လက်ခနဲနှင့်၊ အကွင်းကလေးတွေကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အကွက်ကလေးတွေကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ အရောင်အလင်းနှင့် တကွ ဖွားဖွား ဖွားဖွား ဖွားဖွား ဖွားဖွားနှင့် နေသည်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ တဇ္ဇာရီမြူမှုန်ကလေးတို့သည် နေရောင်နေပြောက်၌ ဝဲလှည့်၍ ဝဲလှည့်၍ လည်ပတ်နေသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ လူရုပ်ပုံစံ၊ မီးရှူး၊ မီးပန်းများ ပြသောအခါ၊ ယမ်းမှုန့်တို့သည် တဖွားဖွားနှင့်ဖြစ်၍ တဖွားဖွားနှင့် ပျက်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း ထင်မြင်နိုင်ကုန်၏။ သို့သော် စိတ်က ကြံစည်၍ ထင်လျှင် စိတ်အကြံအစည်သာ ဖြစ်မည်၊ စိတ်က ကြံစည်ခြင်း မပြုဘဲ မနောဒွါရ၌ အလိုလို ထင်စေမှသာလျှင် အမှန်အတိုင်း ဖြစ်မည်။ ၎င်းစကားမျိုးတို့ကို ရဟန်းတော်များ ဝါကြွားသော စိတ်ဖြင့် မပြောဆိုအပ်။ သိက္ခာပုဒ်နှင့်ငြိစွန်းမှာ စိုးရိမ်ရသည်။ အထူး သတိထားတော်မူရန်၊ သူတစ်ပါးကို ပြောဆိုခြင်းသည် မိမိကိုယ်၌ ကျေးဇူး မများလှချေ။

http://www.dhammadownload.com

ဈာန်၊ မဂ်၊ ဖိုလ်တရား ဆိုသည်ကား ဈာန်ကို ရစေတတ်သော သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို အားထုတ်သောအခါ ဤကဲ့သို့ထင်သည်၊ ဤကဲ့သို့ မြင်သည် ဟု ပြောလျှင်ပင် ဈာန်၏ အနီးသို့ ရောက်နေသည်။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၌လည်း ဤကဲ့သို့ ထင်သည်၊ ဤကဲ့သို့ မြင်သည်ဟု ပြောလျှင်ပင် မဂ်အနီးသို့ ရောက်နေ သည်။ ကောင်းစွာ သတိရှိအပ်၏။

ခပ်သိမ်းသော မြတ်စွာဘုရားတို့သည်လည်း အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း၌သာ လျှင် တည်၍ သဗ္ဗညုတဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူကြကုန်မြဲ ဓမ္မတာ ဖြစ် ၏။ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူကြကုန်ပြီးသော အခါ၌လည်း အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အသက်ထက်ဆုံး မစွန့်ကြကုန်ပြီ။ လူသာမန် ရှင်သာမန်တို့နှင့် ထိုက်တန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းမဟုတ်။ လူပညာရှိကြီး ရှင်ပညာရှိကြီးတို့နှင့်သာ ထိုက်တန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သည်၊ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ၎င်းကမ္မဋ္ဌာန်းကို အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ထက် ထွတ်မြတ်လွန်ကဲသော ဂုဏ်ပုဒ်တို့ဖြင့် များစွာ ချီးမွမ်းတော်မူသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၌ ပထဝီဓာတ် ၂၀၊ အာပေါဓာတ် ၁၂ ပါး၊ တေဇောဓာတ် ၄ ပါး၊ ဝါယောဓာတ် ၆ ပါး၊ ဓာတ် ၄၂ ပါးရှိသည်တို့တွင် ဤအာနာပါန ဝါယော ဓာတ်ထက် ပိုမိုလွန်ကဲ၍ သိသာ ရှင်းလင်းနိုင်သော ဓာတ်ကား မရှိပြီ။ သညာသိ အစွမ်းဖြင့်လည်း ရှင်းလင်းသည်။

ထိုအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုကို ပွားများပါမူ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၊ ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး၊ မဂ်ဉာဏ်လေးပါး၊ ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါးတို့ကိုလည်း ပြီးစီးနိုင် ကုန်၏။

ဤသို့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုကို အားထုတ်လျှင် သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး၊ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး၊ မဂ်ဉာဏ်လေးပါး၊ ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါး တို့ကို လည်း ပြည့်စုံနိုင်သောကြောင့် ကောင်းစွာ အားထုတ်ရာ၏။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပြီးစီးပါဝင်ပုံ

ထွက်သက် ဝင်သက် အစရှိသော ရူပကာယ၌ ခိုင်မြဲစွာတည်သော သတိ သည် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်မည်၏။ ၁။ ထိုထွက်သက် ဝင်သက်ကို ခံစားသော ဝေဒနာသည် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် မည်၏။ ၂။ ထို ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အာရုံပြုသော စိတ်သည် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

http://www.dhammadownload.com

မည်၏ ၃။ ထိုထွက်သက်လေဝင်သက်လေတို့ကို လက္ခဏာဖြင့် တင်၍ သုံးသပ်ခြင်းသည် ဓမ္မနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်မည်၏(၄)။

အသီးတစ်ရာအညှာတစ်ခုဆိုသကဲ့သို့ အသီးက ခူးဆွတ်သော်လည်း တစ်လုံးစီသာ ခူးဆွတ်နိုင်၏။ အညှာကခူးဆွတ်သော် အသီးဟူသရွေ့ အလုံးစုံ ပါလာရကုန်၏။ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး စသည်တို့ကို တစ်ပါးစီ တစ်ပါးစီခွဲ၍ အားထုတ်သော် အသီးက ခူးဆွတ်သည်နှင့် တူ၏။ ပြဆိုပြီးသောအတိုင်း အာနာပါန ဝါယောဓာတ်တစ်ခုကို မိမိရရ ကောင်းစွာ အားထုတ်သည်ရှိသော် အညှာက ခူးဆွတ်သည်နှင့် တူ၏။ ဤသို့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခု၌ပင်လျှင် ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါးတို့သည်လည်း အပြီးပါဝင်လေကုန်၏။

ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ပဋိပတ်ကျင့်စဉ် ဝိသုဒ္ဓိ ခုနစ်ပါးကား ကျမ်းဂန်၌လာ၏။ လာသည့်အတိုင်း တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု၊ တစ်ခု စင်ကြယ်မှ တစ်ခု အားထုတ်ရမည်ဆိုလျှင် တရားကို အားထုတ်ခွင့်ရကြတော့မည်မဟုတ်။ ဝိသုဒ္ဓိ ခုနစ်ပါး အလုပ်နှင့်ပင် အချိန်ကုန်ပြီး တရားအားထုတ်ရန်အတွက် စိတ်ပျက်၍ တရားကို အားမထုတ်ချင်ဘဲ ပျင်းရိ၍ နေတတ်ကြ သည်။ တစ်ထစ်ချ မမှတ်ယူအပ်။ ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါးစင်ကြယ်မှ မဂ်ရနိုင်ကြောင်းကို ရည်၍ ပြဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ မစင်ကြယ်လျှင် မဂ်ကိုသာ မရနိုင်။ မဂ်အခြေကား ဖြစ်နိုင်သေး၏။ သမထ အရာ၌လည်း သပ္ပာယ ခုနစ်ပါး၊ ပလိဗောဓ ဆယ်ပါး စသည် ပြဆိုခြင်းကား ဈာန်၏ အန္တရာယ်ဖြစ်၍ ဈာန်ကို မရစေနိုင်သော အကြောင်းကို ရည်၍ ပြဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ဈာန် မရသော်လည်း သမာဓိကား ရသင့်သလောက် ရနိုင်သေး၏။ မည်သည့်နေရာ၌မဆို အားထုတ်အပ်၏။ အားမထုတ်လျှင် ဘာမျှမရနိုင်။

ပရိညာဉ်အားဖြင့် ပိုင်းခြားလျှင် သုံးပါးသာလျှင် ဖြစ်၏။ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြား၍သိခြင်းသည် ဉာတပရိညာဉ်မည်၏ (၁)။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို လက္ခဏာရေး သုံးပါးဖြင့် ပိုင်းခြား၍သိခြင်းသည် တီရဏပရိညာ မည်၏။ (၂)။ လက္ခဏာတို့ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ သိသောအခါ မဂ်အားလျော်စွာ ကိလေသာကို ပယ်ခြင်းသည် ပဟာနပရိညာဉ် မည်၏။ (၃)။

တစ်နည်း ရုပ်နာမ်၏ သဘော လက္ခဏာကို ပိုင်းခြား၍ သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ရုပ် နာမ်၏ ဖြစ်ကြောင်းကို ပိုင်းခြား၍ သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ ၎င်းဉာဏ်နှစ်ပါးသည် ဉာတပရိညာဉ် (၁)။ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယ

http://www.dhammadownload.com

ဘယဉာဏ်နှစ်ပါးသည် တီရဏပရိညာဉ် (၂)။ ဘင်္ဂဉာဏ် အစ မဂ်ဉာဏ်အဆုံး သည် ပဟာနပရိညာဉ် (၃)။

ဤကဲ့သို့ ပြဆိုအပ်ခဲ့ကုန်ပြီးသော သင်္ခါရ ဖြစ်ကုန်သော ရုပ်–နာမ် တရားတို့ကို စွဲမြဲစွာ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်လျက် နေထိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အပါယ်လေးဘုံသို့ မသက်ဆင်းရဘဲ ဒုတိယဘဝ၌သော် လည်းကောင်း၊ တတိယ ဘဝ၌ သော်လည်းကောင်း၊ ခုနစ်ဘဝအတွင်း၌ သော်လည်းကောင်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဧကန် ရတော့မည် ဖြစ်သောကြောင့် မဟာ သောတာပန်ကြီးတို့ အပါယ်တံခါး ပိတ်၍ အပါယ်ကို မကျဘဲနေသလို ထို့အတူ အပါယ်ကို မကျရတော့ဘဲ ဖြစ်ပါ၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို စူဠသောတာပန် ဟူ၍ ခေါ်ဆို၏။

ဤသို့ ပြဆိုထားလေသောကြောင့် သင်္ခါရ ဖြစ်ကုန်သော ရုပ်နာမ် တရားတို့ကို ဝိပဿနာပွားများလျက် ကောင်းစွာ တည်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ယခု မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်၌ အမြစ် အရင်း စိုက်မိသည် ဖြစ်သောကြောင့် လားရာဂတိမှာလည်း ကောင်းသောသုဂတိသို့သာလားရ၍ ဒုတိယဘဝ စသည်တို့၌ ဧကန်မဂ်ဖိုလ်တရားတို့ကို ရတော့မည့်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်း ပုဂ္ဂိုလ်ကို စူဠသောတာပန်ဟု ခေါ်ဆို၏။

လူ့ဘဝက ဝိပဿနာတရားများ အားထုတ်လျက်နှင့် မဂ်မရသေးဘဲ စုတေစိတ်ကျ၍ တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေနှင့် နတ်ပြည်သို့ရောက်သောအခါ လူ့ဘဝက ကဲ့သို့ ပင်ပင်ပန်းပန်းအားမထုတ်ရတော့ဘဲသက်သက်သာသာကလေးနှင့် ဘွားခနဲပေါ်ပေါက်ပြီး မဂ် ဖိုလ်တရားတို့ကို ရကြပေလိမ့်မည်။ သို့အတွက်ကြောင့် ယခုဘဝ၌ပင် မရပါသော်လည်း ဒုတိယ ဘဝ–တတိယ ဘဝတို့၌ သက်သက် သာသာနှင့် ရကြရလေအောင် ကြိုးစား၍ အားထုတ်ရာ၏။

ယခုဘဝက မဂ်နှင့်စပ်သောတရား ဖိုလ်နှင့်စပ်သော တရားတို့ကို ကြားနာသွားရသည်ရှိသော် ဒုတိယဘဝ တတိယဘဝတို့၌ ဥပနိဿယပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြု၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ရနိုင်ပေ၏။ ဒုတိယဘဝ တတိယဘဝတို့၌ မဂ်မျိုးစေ့ကား ပါ၏။ ၎င်းမျိုးစေ့ကိုပေါက်အောင် အားထုတ်နှလုံးသွင်းရာ၏။ အားမထုတ် နှလုံးမသွင်းဘဲ ပျင်းရိသောစိတ် ဝင်စားပြီးနေခဲ့လျှင် မျိုးစေ့ ပေါက်မည် မဟုတ်။ ယခုဘဝ၌ ဝိပဿနာတရားတို့ကို အဖန်ဖန် ပွားများလျက် အားထုတ်၍ နေသည်ရှိသော်၊ ယခု ဘဝ၌ ပင်လျှင် နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်ပါသည်။ အကယ်

http://www.dhammadownload.com

၍ မရဘဲနေခဲ့လျှင် အကြာဆုံး ခုနစ်ဘဝအတွင်းဖြင့် ဧကန် ရနိုင်ပေ၏။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို မည်သည့် အခါမျှ မသတ်။ ပိုးရှုခြပိုးကလေးတစ်ကောင်ကို မင်းသတ်ရမည်၊ မသတ်လျှင် မင်းကို သတ်မည်ဟု ပြုလုပ်သော်လည်း မိမိ၏ အသက်ကိုသာ အသေခံသည်။ သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို မသတ်။

သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အရက်ကို မည်သည့်အခါမျှ မသောက်၊ မင်း သည်အရက်ကိုသောက်ရမည်။ မသောက်လျှင် ဟောဒီမီးပုံကြီးထဲသို့ ခုန်ဆင်းရမည်ဟု ပြုလုပ်သော်လည်း မီးပုံကြီးထဲသို့သာ ခုန်ဆင်းသည်၊ အရက်ကို မသောက်။ အကယ်၍ နို့ရည်ကို အရက်နှင့် တစ်ဝက်စီထည့်၍ တိုက်သော် နို့ရည်သာ ဝင်၏။ အရက်မဝင်။ ဥပမာ–ကြိုးကြာငှက်တို့သည် ရေကို မည်သည့် အခါမျှမသောက်၊ နို့ရည်နှင့်ရေကို ရော၍ တိုက်လျှင် နို့ရည်သာ ဝင်၏။ ရေမဝင်။ အဟိတ်တိရစ္ဆာန်ပင်ဖြစ်သော်လည်း နို့ရည်နှင့် ရေကို ခွဲ၍ ယူနိုင်သေးသည်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဖြစ်လျက် နို့ရည်နှင့် အရက်ကို ခွဲ၍ မယူနိုင်စရာ မရှိ။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားကို ကျေလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ယခု ပြဆိုအပ်ခဲ့ကုန်ပြီးသော တရားအစုစုတို့ကို ကောင်းစွာ ကြည့်ရှု မှတ်သား၍ အားထုတ် နှလုံးသွင်းပါမူ နိဗ္ဗာန်နှင့် ဝေးမည်မဟုတ်။ သတိမေ့လျော့ပြီး ပေါ့ပေါ့ တန်တန်နှင့် နေပါလျှင် ကြာလေဝေးလေ ကြာလေဝေးလေဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာသည် တရားကို မသိမမြင်က အဝေးကြီးဟု မှတ်ထင်ရ၏။ တရားကို သိမြင်သော် ကိုယ်၏အနားမှာပင် ကပ်လျက် နေသည်ကို သိနိုင်၏။ ထို့ကြောင့်–

သန္တိကေ န ဇာနန္တိ မဂ္ဂါ ဓမ္မဿ အကောဝိဒါ။ (သံယုတ်ပါဠိတော်)

ဓမ္မဿ၊ ပရမတ္ထတရား၌။ အကောဝိဒါ၊ မလိမ္မာကုန်သော။ မဂ္ဂါ၊ ပုထုဇဉ်လူပြိန်းတို့သည်။ နိဗ္ဗာနံ၊ နိဗ္ဗာန်တရားကို။ သန္တိကေ၊ ကိုယ့်အနားတွင် နီးကပ်လျက်နှင့်။ နဇာနန္တိ၊ မသိနိုင်ကြကုန်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုသည် ကိုယ့်အနားမှာတင် ကပ်လျက်နေသည်။ တွေ့မြင်လိုလျှင် ရှေ့တွင် ပြဆိုအပ်ခဲ့ကုန်ပြီးသော တရားတို့ကို ကောင်းမွန်စွာ ကြိုးစား အားထုတ်၍ နေကုန်ရာသတည်း။

(စူဠသောတာပန်ဖြစ်ခန်း ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းမှ)

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင် စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ဝန်းသိုမြို့ ခန္တီးစာသင်တိုက် ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တသုဇနေ၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း (၁၂၅၆–၁၃၄၈)

ဆရာတော်သည် မကွေးတိုင်း ထီးလင်းမြို့၊ ကဖွန်းဒေါင့်ရွာ ခမည်းတော် ဦးလယ်ရောက်၊ မယ်တော် ဒေါ်ရွှေမြင့်တို့မှ သက္ကရာဇ် ၁၂၅၆ ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလပြည့်ကျော် ၈ ရက်၊ သောကြာနေ့တွင် မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူသည်။ မွေးချင်း ၁၂ ယောက် ရှိသည့်အနက် ဆရာတော်သည် ဒုတိယ သားရတနာဖြစ်သည်။ ဆရာတော်လောင်းလျာ မွေးဖွားပြီးချိန်မှစ၍ မိဘတို့မှာ စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်လာသဖြင့် မောင်သာတိုးဟု အမည်တော် တွင်ခဲ့လေသည်။

ပဗ္ဗဇ္ဇနှင့် ဥပသမ္ပဒ

ဆရာတော်လောင်းလျာသည် ၁၁ နှစ်သားအရွယ်တွင် ခမည်းတော် မယ်တော်တို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟဖြင့် ထီးလင်းမြို့ ကဖွန်းဒေါင့်ရွာ ဂိုဏ်းထောက် ဆရာတော်ထံ၌ ရှင်သာမဏေအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူသည်။ ရှင်သာမဏေ ဘွဲ့မှာ ရှင်သီရိ ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

၁၂၇၅ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လဆန်း ၉ ရက်နေ့တွင် ဝန်းသိုမြို့ ရွှေကျောင်း အရှေ့ရွှေဂူကြီးဘုရားအနီး ခဏ္ဍာသိမ်ကြီး၌ ဝန်းသိုမြို့ အရှေ့ ရေဝန်းတိုက် ဆရာတော် ဦးဇယန္တကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြုလျက် ဝန်းသိုမြို့ စပါးနှင့်ဆန်ကုန်သည်ကြီး ဦးသာပြော၊ ဒေါ်ဒေါ်အဲတို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟကို ခံယူကာ မြင့်မြတ်သော ရဟန်း အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသည်။

ရဟန်းဖြစ်တော်မူပြီးနောက် ဝန်းသိုမြို့ ပထမခန္တီး ဆရာတော်ကြီးက ရှင်သီရိဟူသော ဘွဲ့တော်ဟောင်းမှ ဆန်းဂုဏ်းနှင့်ညီညွတ်သည့် ဦးသုဇန ဟူသော ဘွဲ့တော်သစ်သို့ ပြောင်းပေးတော်မူရာ ထိုဘွဲ့တော်ဖြင့်ပင် ယနေ့တိုင် ထင်ရှားလျက်ရှိသည်။

ပရိယတ္တိကို သင်ကြားတော်မူခြင်း

ဆရာတော်သည် ရှင်သာမဏေ ဖြစ်သည်မှစ၍ ကဇွန်းဒေါင့်ရွာ ကျောင်း ဆရာတော် အရှင်ဒေဝယျ၊ စင်ပုံရွာကျောင်း ဆရာတော်အရှင်စန္ဒ၊ ကင်းပန်းရွာ ဂိုဏ်းထောက်ဆရာတော်ကြီး အရှင်ဂန္ဓမာ၊ ဝန်းသိုမြို့ ပထမ ခန္တီးဆရာတော်ကြီး အရှင်စန္ဒိမာတို့အထံ၌ အခြေခံပိဋကကျမ်းစာများကို သင်ယူတော်မူသည်။ အထူး သဖြင့် လောကီ လောကုတ္တရာ စွယ်စုံပညာရှင်ကြီး ဖြစ်တော်မူသော စင်ပုံ ဆရာ တော်ကြီးထံ၌ ဗေဒင်ပညာကို ဇာတာဖွဲ့နိုင်သည်အထိ ဆည်းပူးတော်မူခဲ့ပါ သည်။

ရဟန်းဖြစ်ပြီးလျှင် ခုနစ်ဝါမြောက် သင်ရိုးပေါက်ရမည် ဟူသော အဓိဋ္ဌာန် ချက်ဖြင့် ကျေးဇူးတော်ရှင် ပထမ ခန္တီးဆရာတော်ကြီးအထံ၌ ပါဠိတော် အဋ္ဌ ကထာ၊ ဋီကာစသော ကျမ်းများကို သင်တော်မူစဉ် ရဟန်းငါးဝါ အရ၌ ထုံနာ၊ လေနာရောဂါများ စွဲကပ်လာသဖြင့် ပါဠိတော် ကျမ်းရင်း ၂၀နှင့် အဋ္ဌကထာ ၁၀ ကျမ်းတို့သာ ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် ရဟန်း ၉ ဝါအရ ကျေးဇူးရှင် ပထမ ခန္တီးဆရာတော်ကြီး၏ အစီအစဉ်ဖြင့် မန္တလေးမြို့ အရှေ့ပြင် ခင်မကန်တိုက် သုခမ္မာ ဥက္ကဋ္ဌ ဆရာတော်၊ နန်းရှေ့တိုက်ကျောင်း ကျောက်ပန်းတောင်း ဆရာတော်တို့ အထံ၌ လည်း ကောင်း၊ တောင်ပြင်ဘုရားကြီးတိုက်၊ ပထမ တိုက်အုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ရွှေရေးဆောင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ကဗျာနန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ အထံ ၌ လည်းကောင်း၊ အနောက်ပြင် ခင်မကန်တိုက်၊ ဗန်းမော်ကျောင်း ဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

ဦးသုတ၊ စကုတိုက် ဆရာတော် ဦးပဏ္ဍိတတို့ အထံ၌ လည်းကောင်း၊ ဆန်း၊ အလင်္ကာ၊ နေတ္တိ စသည်တို့ဖြင့် ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာကျမ်းရိုးသွားကို လေ့လာ သင်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်သည် ရဟန်းဖြစ်စ ပထမ ခန္တီးဆရာတော်ဘုရားကြီးထံတွင် ပရိယတ္တိ စာပေများကို လေ့လာ ဆည်းပူးနေစဉ် စာသင်သား ရဟန်း သာမဏေ တို့အား နေ့ဝါ ညဝါ တစ်နေ့လျှင် စာဝါ ၁၂ ဝါအထိ ပို့ချတော်မူသည်။ ထို့ နောက် ရဟန်း ၆ ဝါအရ ကျေးဇူးရှင် မိခင်ကြီးကို အကြောင်းပြု၍ မိမိရပ်ရွာ ယောနယ်သို့ ပြန်ကြွတော်မူကာ ရွှေယင်းမာကျောင်း၌ ၃ နှစ်၊ ၃ ဝါတိုင်တိုင် ရဟန်းငယ် ရှင်ငယ်တို့အား စာပေပို့ချ သင်ကြားပေးတော်မူပါသည်။ ရဟန်း ၁၂ ဝါ အရတွင် ပထမခန္တီး ဆရာတော်ကြီး၏ တာဝန်ပေးချက်အရ ခန္တီး စာသင် တိုက်ကြီး၌ တိုက်အုပ် ဆရာတော် အဖြစ် တာဝန်ယူ စီမံအုပ်ချုပ်တော်မူသည်။

၁၂၉၃ ခုနှစ် ၁၉ ဝါအရတွင် ပထမ ခန္တီး ဆရာတော်ကြီး ဘဝနတ်ထံ ပျံလွန်တော်မူချိန်မှစပြီး တိုက်ပိုင်ဆရာတော် ဖြစ်တော်မူသည်။ ထိုအချိန်မှစပြီး မိမိကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ကြီး ချမှတ်တော်မမူခဲ့သည့် ပရိယတ္တိ သာသနာတော် ကြီး မပျက်စီး မညှိုးမှိန်ရအောင်၊ တိုးတက်သည်ထက် တိုးတက်အောင် ဆောင် ရွက်တော်မူခဲ့သည်။

ဆရာတော်သည် သံဃသုဋ္ဌု သံဃာဖာသု သာသနာ့ဝိပုလ သမဂ္ဂ သမောဓာန ဖြစ်မြောက်ရေး အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းမွန်ရေး ပရိယတ္တိတိုးတက် ရေး တို့ကို ရှေးရှုတော်မူလျက် ဥပုသ်နေ့တိုင်း ဥပုသ်ပြုအပြီးတွင် ဆုံးမ ဩဝါဒ ပေးတော်မူသည်။

သက်တော် ၅၈ နှစ်၊ သိက္ခာတော် ၃၉ ဝါ အရတွင် ရဟန်း ရှင်လူတို့၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားကောင်းကို ရှာမှီးရာ ဇဟိဋ္ဌာနကြီးသဖွယ် ဖြစ်သည့် ဝန်းသိုမြို့နှင့် တစ်မိုင်ခန့် ဝေးကွာသည့် တောင်ကုန်း တစ်ခုတွင် ခန္တီးရိပ်သာကို တည်ထောင်တော်မူကာ အတ္တာနမေဝ ပထမံ ပဋိရူပေ နိဝေ သယေ ဒေသနာ တော်နှင့်အညီ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကြိုးစား အားထုတ်တော်မူ၍ ရောက်လာ သည့် ရဟန်းရှင်လူတို့အားလည်း ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နည်းတို့ကို နေ့ညဥ့်မလပ် ဟောကြား ပြသတော်မူသည်။

ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်ပွဲကြီး၌ ပါဠိဝိသောဓက တာဝန်ချင့် ဆဋ္ဌသံဂီတိ

http://www.dhammadownload.com

ဘာဏကတာဝန်များကို ကျေပြွန်စွာထမ်းဆောင်ခဲ့သည့်ပြင် ကသာခရိုင်၊ ဝိနိစ္ဆယ ဌာနတွင် ခရိုင်ဝိနည်းဓိုရ် ဆရာတော်အဖြစ် ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့ပါသည်။ ၁၉၆၅ ခုနှစ်၊ မော်ဘီမြို့ သာသနာ သန့်ရှင်းပြန့်ပွားရေး ဂိုဏ်းပေါင်းစုံ အစည်းအဝေးကြီး ဖြစ်မြောက်ရေးဦးစီးဆရာတော် ၂၁ ပါးတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့ပါသည်။

၁၃၂၃ ခုနှစ် နိုင်ငံတော်အစိုးရက ဆက်ကပ်လှူဒါန်းသည့် အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို အလှူခံရရှိတော်မူသည်။

စာပေကျမ်းဂန် ရေးသားပြုစုတော်မူခြင်း

ဆရာတော်ဘုရားသည် ခန္တီးစာသင်တိုက်ကြီး၌ အုပ်ချုပ်ရေး တာဝန်၊ စာပေကျမ်းဂန်ပို့ချမှု တာဝန် (ရောက်လာသော ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများအား ဒါနကထာ၊ သီလကထာ စသော ဟောပြောမှုတာဝန်)များကို ထမ်းဆောင်တော်မူစဉ် အားလပ်ချိန်များ၌ ရဟန်း ရှင်လူတို့၏ အကျိုး အတွက် အောက်ပါကျမ်းစာများကို ရေးသားတော်မူခဲ့ပါသည်။

၁။ ဘာသာအလင်းပြ (ပထမတွဲ)၊ ၂။ ဘာသာအလင်းပြ (ဒုတိယတွဲ)၊ ၃။ ဘာသာအလင်းပြ (တတိယတွဲ)၊ ၄။ သစ္စာအလင်းပြကျမ်းကြီး၊ ၅။ သစ္စာဆောင်ပုဒ်များ၊ ၆။ သစ္စသင်္ခေပ၊ ၇။ စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ၈။ ဉပုသ်စောင့်လက်စွဲ၊ ၉။ ငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ်၊ ၁၀။ သုဂတိလမ်းညွှန်၊ ၁၁။ ဝန်းသိုရာဇဝင်၊ ၁၂။ ပညတ်ပရမတ်ခွဲ၊ ၁၃။ ကလျာဏပုထုဇ္ဇနပကာသနီ၊ ၁၄။ ခန္ဓာဒိပကာသနီ၊ ၁၅။ ပရိဝါသဝတ္တပကာသနီ၊ ၁၆။ ဒွတ္တိံသကာယာနုပဿနာ၊ ၁၇။ ခန္တီးတိုက် ဝတ်ရွတ်စဉ်၊ ၁၈။ ခန္တီးရိပ်သာ ဝတ်ရွတ်စဉ်၊ ၁၉။ ခန္တီးတိုက် ရှင်ကျင့်ဝတ်၊ ၂၀။ ကျောက်မြောင်းစာတမ်း၊ ၂၁။ စေတီယစာတမ်း၊ ၂၂။ ဒါနသီလအလင်းပြ၊ ၂၃။ ဝိနယသံခေပကျမ်း (နောက်ဆုံး ရေးသားသည်) စသည်ဖြင့် ကျမ်းပေါင်း ၂၂ ကျမ်း ရေးသား ပြုစုတော်မူခဲ့သည်။ ၁၃၄၁ ခုနှစ်တွင် ပြည်ထောင်စု ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်၊ နိုင်ငံတော်ကောင်စီက ဆက်ကပ်လှူဒါန်းသည့် အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု ဘွဲ့တံဆိပ်တော်မြတ်ကို အလှူခံ ရရှိတော်မူသည်။ ၁၃၄၈ ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလဆန်း ၈ ရက်၊ နံနက် ၁၁ နာရီ ၄၅ မိနစ်တွင် ခန္ဓာဝန်ချ တော်မူသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ဝန်းသိုခန္တီးဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

ပုဗ္ဗကိစ္စငါးပါး

(၁) ခန္ဓာကိုယ်လှူပုံ

ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် လုပ်ငန်းစဉ်သို့ ဝင်နေဆဲအတွင်း ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘုရားအား လည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအား လည်းကောင်း လှူဒါန်းပါ၏ – ဆို၍ လှူလေ။

(၂) တောင်းပန်ဝန်ချပုံ

ငါသည် မိုက်မဲတွေဝေသည့်အလျောက် မပြစ်မှားထိုက်သော အမေ မိဘ ဆရာသမား၊ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ကံသုံးပါးတို့ဖြင့် ပြစ်မှားမိသည် ရှိသော် ထိုအပြစ်တို့မှ ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ တောင်းပန်ဝန်ချပါ၏ဟု ဆိုလေ။

(၃) မေတ္တာပို့

ကိုယ်စောင့်နတ်၊ အိမ်စောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်–ရွာစောင့်နတ်၊ တောစောင့်နတ်၊ တောင်စောင့်နတ်၊ ဘုမ္မစိုး၊ အာကာသစိုး၊ ရက္ခစိုး၊ စတုလောကပါလနတ်၊ သာသနာစောင့်နတ်၊ အထက်သိကြား ဘဝဂ်အထိ၊ အောက်နဂါး အဝီစိ အထိ၊ ရှိရှိသမျှ သက်ရှိများစွာ သတ္တဝါတို့အား နေဝင် နေထွက် အသက်ထက်ဆုံး သေးရန်မထိ ချမ်းသာခြင်း ရှိကြပါစေဟု မေတ္တာစိတ်ကို ၃ ကြိမ်ထက် မနည်း ပို့နှံ့ပေးရမည်။

http://www.dhammadownload.com

(၄) ဆုတောင်း

ငါသည် ရေးဘဝ၊ ယခုဘဝ ပြုခဲ့မိသမျှ ငါ၏ဒါန စသော ကုသိုလ်တို့သည် ယခု ငါအလိုရှိအပ်သော မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရခြင်း ရောက်ခြင်းငှာ လျင်မြန်စွာ ကျေးဇူးပြုကြပါစေသတည်း ဟူ၍ ဆုတောင်းလေ။

(၅) မရဏာဿတိ

မရဏ္ဍံ–မရဏံ၊ သေရလှပြီ သေရလှပြီ သေရတဲ့ ဘဝတွေများလှပြီ၊ သေရတဲ့ဘဝတွေများလှပြီ လူ ဖြစ်စေ၊ နတ် ဖြစ်စေ၊ ဗြဟ္မာ ဖြစ်စေ၊ ကျွဲ ဖြစ်စေ၊ နွား ဖြစ်စေ၊ ခွေး၊ ဝက်၊ ကြက်၊ ငှက်၊ ဖား၊ တီ၊ မျှော့၊ ကျွတ်၊ ဆတ်၊ ပိုးရွ၊ ခြ၊ ပရွက်၊ ဖြစ်သေ ဖြစ်သေ၊ တစ်ဘဝ တစ်ခါ၊ တစ်ဘဝတစ်ခါ ခန္ဓာပျက်ကြွေ အဖန်ဖန် သေရတဲ့ဘဝတွေ မရေမတွက်နိုင်အောင် များလှ လေပြီ။ ယခုလက်ရှိဘဝ သေနေ့ကမဦးခင် သေခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ထုတ်ချောက် အမြန်ရောက်စေတတ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် တရား အားထုတ်မှုကို "ဦးအောင် အားထုတ် ဦးအောင် အားထုတ်" ဟု မိမိကိုယ်ကို မိမိပဲ တိုက်တွန်း နှိုးဆော်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် လုပ်ငန်းစဉ်သို့ ဝင်ရမည်မှတ်လေ။

မှတ်ချက်။ ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်သို့ ဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်း ဤပုဗ္ဗကိစ္စ ငါးပါးတို့ကို တရားအားမထုတ်မီ ပြုလုပ်ရမည်မှတ်၊ မလိုအပ်သော မကောင်းကျိုးပျောက်၍ လိုအပ်သော ကောင်းကျိုးရောက်မည်မှတ်၊ အထူး သဖြင့် မေတ္တာဘာဝနာကို နာနာပွားများ ပုံ့နှံပေးပါလေ၊ တစ်စုံတစ်ရာ အနှောင့်အယှက် မရှိနိုင်သည့်ပြင် အကူအညီကိုပင် ကောင်းစွာ ရရှိမည် ဖြစ်ကြောင်း။

ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်သို့ ဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်း (ပဉ္စသီလံ သမာဒိယာမိ) ဟု အကျဉ်းအားဖြင့် ခံယူဆောက်တည်၍ ထိုင်ပါ၊ မမေ့ပါစေနှင့်။

ခရီးညွှန်ယောက်ျားကဲ့အလား

ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် လုပ်ငန်းစဉ်သို့မဝင်မီ လမ်းညွှန် လမ်းပြအရာ လိမ္မာ ကျွမ်းကျင် အသိအမြင်ရှိသော ခရီးညွှန်ယောက်ျားသည် "ဝါမံ မုဥ္စာ ဒက္ခိဏံ ဂဏှ" ကျမ်းပြသည်နှင့်အညီ လမ်းခွဲ နှစ်မြွာ တွေ့ရှိကြတဲ့အခါ လက်ဝဲ လမ်းခွဲကိုလွှတ်၍ လက်ယာဘက်လမ်းကိုသာလိုက်ပါလေဘိဟု ညွှန်ကြားခြင်းပြုသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ သစ်ခုတ် ဝါးခုတ် အမှုတို့၌ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော ယောက်ျားသည်

http://www.dhammadownload.com

လိုအပ်သော သစ်ဝါးတို့ကို မခုတ် ယူမီ မိမိတို့၏ ခြေ၊ လက်၊ မျက်စိ စသည်တို့ကို ထိခိုက်မိသည့် အကိုင်း အခက်ဆူးချုံ အပေါင်းတို့ကို ရှေးဦးစွာ ပယ်ရှားခုတ်တွင် သုတ်သင်ပြီးမှ လိုအပ်သော သစ်ဝါးတို့ကို ခုတ်ယူ၍ အလိုရှိရာ အသုံးပြုသကဲ့သို့ လည်း ကောင်း၊ ထို့အတူပမာ လိုအပ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တို့၏ လမ်းကွဲလမ်းလွဲ၊ ဆူးငြောင့်ပမာ လမ်းများနှင့်တူစွာ စျာန် မဂ်ဖိုလ်လမ်းတို့၏ အန္တရာယ်များကို ဖယ်ရှားနိုင်ကြဖို့ရာ ရှေးဦးစွာ ပြဆိုပါဦးမည်။

အထူးသိမှတ်ရန်မှာ ။ ။ မိမိပြစ်မှားမိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သက်ထင်ရှားရှိသေးလျှင် ရှိရာအရပ်သို့သွား၍ တောင်းပန်ဝန်ချပါလေ။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးဖြစ်လျှင် နေရာ၊ ကျောင်း၊ ခုတင်၊ ညောင်စောင်း၊ တိုက်ခန်း အိပ်ရာနေရာကို သွားကန်တော့ရမည်။ ၎င်းတို့ကို မရနိုင်ပါလျှင် မီးသင်္ဂြိုဟ်ရာသုသာန်သို့ သွားကန်တော့။ ၎င်းကို မရနိုင်ပါလျှင် ထေရ်ကြီး ဝါကြီးများထံမှာ “တပည့်တော် တပည့်တော်မသည် ဤ မည်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို မည်သည့်ကံဖြင့် ပြစ်မှားမိပါသည်။ ထိုအပြစ်တို့မှ ပပျောက်စေခြင်းငှာ အရှင်ဘုရားတို့ထံမှာ ဝန်ချပါ၏”ဟု ဆို၍ ချလေ၊ ပြေပျောက်၏။ တစ်ပြည်ရပ်ခြား တိုင်းတစ်ပါးမှာနေလျှင်လည်း ဤနည်းအတိုင်း ကုစားလေ။ အလုံးစုံ ကျေပျောက်၏ဟု ပထမပါရာဇိကအဖွင့် အဋ္ဌကထာမှာ လာသည်ဟု သိလေ။

ပဓာနိယင်္ဂ ငါးပါး

သဒ္ဓါဟောတိ အပ္ပာဗာဓော၊ အမာယာဝီ၊ ဝီရိယော၊ ပညဝါဟောတိ။ ဣမေပဉ္စ ပဓာနိယင်္ဂနာမကော ယေဟိ ဓမ္မေဟိ သမ္မန္နာဂတံ ပဓာနံ သမ္ပဇ္ဇတိ။

(မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ ပါဠိ)

၁။ ရတနာသုံးတန် ကံ၏အကျိုးနှင့် ဘုရားဂုဏ်ကို သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း။ (သဒ္ဓါ)

၂။ ဇွဖြော ရောဂါမရှိ ကျန်းမာရေး ရှိခြင်း။ (အပ္ပာဗာဓ)

၃။ ကောက်ကျစ် စဉ်းလဲမရှိ၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ လိမ်လည်ခြင်းမရှိ။ (အမာယာဝီ)

၄။ ယုံကြည်လေးစား အားတိုက်အင်တိုက် တရားကို အားထုတ်ခြင်း။ (ဝီရိယ)

http://www.dhammadownload.com

၅။ ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်ကို တစ်တစ်ခွခွ မြင်နိုင်ကြတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယ။ (ပညာ၀ါ)

ဝဋ်မှထွက်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် တရားအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အဆိုပါ အင်္ဂါငါးပါးနှင့် လုံးဝဥဿုံ အကုန်လုံးပြည့်စုံမှ တရားအားထုတ်လို့ ဖြစ်သည်။ မပြည့်စုံက မဖြစ်ဟု ဆိုလိုပေသည်။

စိတ်ကို ထက်သန် ရွှင်လန်းပါစေ

"အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပတ္တိယာ–ဇရာ, မရဏမှာ ပရိမုစ္စိဿာမာတိ" ဆိုတဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့်အညီ–

"ငါသည် ရခဲသော လူ့ဘ၀၊ ရဟန်းဘ၀ကိုရ၍ ကြုံခဲသော ဘုရားသာသနာတော်ကြီးနှင့် လက်ငင်း ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ကျင့်ကြံရခဲ၊ ကျင့်ကြံနိုင်ခဲ၊ အားထုတ်ရခဲ၊ အားထုတ်နိုင်ခဲ၊ အားထုတ်ဖြစ်ခဲတဲ့ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ် သမထ၊ ဝိပဿနာအကျင့်မြတ်ဖြင့် မချွတ်ဧကန် အမှန်စင်စစ်လျှင် အိုနာသေရေး ဒုက္ခဘေးဆိုတဲ့ သံသရာဝဋ်ဆိုး ဝဋ်ဆင်းရဲကြီးထဲက မုချထွက်မြောက် ရပေတော့မည်"ဟု မိမိစိတ်ကို လွန်စွာ ထက်သန် ရွှင်လန်းစေ၍ မိမိသီလကို စင်ကြယ်အောင် သုတ်သင် ရှင်းလင်းပြီးလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်သို့ ဝင်ရမည်မှတ်လေ (သီလေ ပတိဋ္ဌာယ) ဆိုတဲ့ ဝိကိုထောက်။

နေထိုင်ပုံ

ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် လုပ်ငန်းစဉ်သို့ ဝင်တဲ့အခါ အရှေ့သို့ မျက်နှာလှည့်၊ ယောကျ်ားဖြစ်လျှင် တင်ပျဉ်ခွေ၊ မိန်းမဖြစ်လျှင် တင်ပျဉ်လွှဲ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်၊ ခါးအထက်ဖြစ်သော ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထား၊ လက်ဝါးနှစ်ဖက် အောက်–အထက်ထား၊ မိမိ၏ကိုယ်ကို အောင့်–တောင့်မထားနှင့်။ လိုရင်းမှာ သက်သာချောင်ချိစွာ ကြာမြင့်စွာ နေထိုင်နိုင်မည့် အနေအထိုင်မျိုးနှင့်သာ နေထိုင်၍ အားထုတ်ရမည်မှတ်လေ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်သို့ ဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်း (ပဥ္စသီလံ သမာဒိယာမိ) ဟု အကျဉ်းနည်းအားဖြင့် သီလခံယူ ဆောက်တည်၍ ထိုင်ပါ၊ မမေ့ပါစေနှင့်။

ထိုင်တဲ့အဓိပ္ပာယ်

ထိုထို ဘုရားဟောဖော် ပါဠိတော်တို့မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပုံကို (သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း) ဆိုတဲ့ ဣရိယာပုတ်ကြီး လေးပါးတို့တွင် ထိုင်ခြင်း (ဣရိယာပုတ်)

http://www.dhammadownload.com

ဖြင့် (ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ) ဟု ဘုရားဟောတော်မူသည်မှာ အခြား ဣရိယာပုတ်တို့ဖြင့် အားမထုတ်ကောင်း၍ ဟောသည် မဟုတ်ပေ။ မည်သည့် ဣရိယာပုတ်နှင့်မဆို ကိုယ်နေထိုင်ကောင်းသလို အားထုတ်ကောင်းပါ၏။ သို့သော် ဤထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုတ်ဟာ တရားအားထုတ်တဲ့ အလုပ်နှင့် လွန်စွာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည်သာမက (စိတ္တေကဂ္ဂတာ) စိတ်ငြိမ်သက် တည်ကြည်မှု သမာဓိလည်း ရလွယ်လှသောကြောင့်သာ ဟောတော်မူသည်ဟု အဋ္ဌကထာ၌ ဖွင့်ပြသည်။

ဤအာနာပါန အလုပ်တရား အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားထုတ်နေဆဲအခါမှာ ချမ်းသာစွာလည်း နေရ၏။ မလိမ္မာသော အဝိဇ္ဇာကြောင့်ဖြစ်သော ဖြစ်ဖြစ်သမျှ ယုတ်မာလှတဲ့ အကုသိုလ် တရားကိုလည်း တစ်ခဏချင်း ကွယ်ပျောက်စေနိုင်၏၊ ငြိမ်းအေးစေနိုင်၏–ဟု အလှိုင်းတကြီး မိုးပါးနီးအောင် အချီးကျူးခံရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း တကာတို့၏ ထိပ်သီး အဓိပတိကြီးဖြစ်၍ ပွင့်ပွင့် သမျှဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အဂ္ဂသာဝက မဟာသာဝက ပကတိသာဝကတို့၏ လက်ရှိဘဝအားထုတ်ဆဲ ခဏ၌ပင် ချမ်းသာစွာ နေရခြင်း၊ အကုသိုလ် တရား တို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ခြင်း၊ မျက်မှောက် ဘဝ၌ပင် တရားထူးကို ရ၍ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု၍ နေနိုင်ခြင်း အကျိုး၊ သံသရာဝဋ်မှ ထွက်မြောက်နိုင်ခြင်း အကျိုးတို့နှင့် လုံးဝဥဿုံ ပြည့်စုံသော ဤအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းမယုတ်ပွားများအားထုတ်လိုသော အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် 'ဆိတ်ငြိမ်ရာတော၊ သစ်ပင်ရင်း' တစ်ပါးပါးသို့ ကပ်၍ ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော ပုဗ္ဗကိစ္စငါးပါးတို့ကို ရှေးဦးစွာ ပြုလုပ်ပြီးလျှင်...

နှာသီး နှာခေါင်းဖျား၊ အထက် နှုတ်ခမ်းဖျား တစ်ပါးပါး စသည်တို့၌ မိမိစိတ်ကို စိုက်ထားပြီးလျှင် သတိကို အာရုံ၌ တစ်နည်း၊ စိတ်ကို အာရုံ၌ အမြဲတမ်း ကပ်တည်နေစေ၍ လေထိရာ နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျားတို့၌ တိုးထိ တိုးထိနေတဲ့ ထွက်လေဝင်လေတို့ကို ထိတိုင်း ထိတိုင်း၊ ထွက်တိုင်း ထွက်တိုင်း ရှူတိုင်း ရှူတိုင်း၊ ထိမှန်းသိသိ၊ ဝင်မှန်းသိသိ၊ ရှူမှန်းသိသိ၊ ရှိုက်မှန်းသိသိ၊ သိနေအောင် ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း တစ်ခုမှ မလစ်စေရ၊ ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း သိအောင် အမြဲတမ်း သတိပြုနေရမည်။ ထွက်တာ ဝင်တာကို၊ ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း သိသိနေအောင် အာရုံပြုတာမှ တစ်ပါး၊ ဘာတစ်ခုကိုမှ အာရုံမပြုရ။ ဤလို အားထုတ်ဖန်

http://www.dhammadownload.com

များလာတဲ့အခါ အာရုံတစ်ပါး စိတ်ထွက်မသွားတော့ဘဲ ထိတိုင်းသိ၊ ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်းသိ၊ ရှူတိုင်းရှိုက်တိုင်းသိ၍ အသိမြဲ၍ လာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သူ–ငါ– ကျားမတို့ကို မြင်သိ၍ မနေ။ မိမိ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးကြီးကိုပင် မြင်သိ၍မနေ၊ ထိမှု–ထွက်မှု၊ ဝင်မှု၊ ရှူမှု၊ ရှိုက်မှုတို့ကိုသာ ထပ်ကာ ထပ်ကာ တွေ့တွေ့နေရပေလိမ့်မည်။ ဤလို ထွက်တစ်လှည့် ဝင်တစ်လှည့်၊ ရှူ တစ်လှည့်၊ ရှိုက်တစ်လှည့်၊ တစ်လှည့်စီ တစ်လှည့်စီ အဟောင်း အသစ် အစဉ်ဆက်၍ မရေတွက်နိုင်အောင် ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရား တွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ သူငါမဟုတ်၊ သဘောတရားအဆက်ဆက်၊ သဘော တရား သက်သက်၊ နာမ်ရုပ်ဖြစ်ပျက်၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အစစ်ဟု ဉာဏ်မျက်စိ နှင့် စေ့စေ့ကြည့်ရှုကာ အနုပဿနာ သုံးပါးဖြင့် အဖန်တလဲလဲ စူးစိုက်၍ ရှုမှတ် နေရမည်။

ဤလို ရှုမှတ်ဖန်များလာတဲ့အခါ ရှေးရှေးသောဘဝ ကာလတို့က ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက် ညက်ညက်ကျေအောင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ မွမွကျေအောင် ချေနှိပ်နယ်ခဲ့ဖူးတဲ့ သင်္ခါရတရား လက်ကိုင်ရှိထားပါလျှင် 'မဒ္ဒိတ သင်္ခါရ တာယ နစိရဿေဝ သဟ ပဋိသမ္ဘိဒါဟိ အရဟတ္တံ ပါပုဏိ'ဆိုတဲ့ အတိုင်း မကြာမီ ဉာဏ်စဉ်တက်၍ ဖြစ်ပျက်တွေကို ရှုရင်း ရှုရင်းနှင့်ပဲ ဖြစ်ပျက်တွေ ဆုံးသွား၍ မဖြစ်မပျက်တဲ့ နိဗ္ဗာန် ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက် မြင်သိကာ မိမိတို့ လိုလား တောင့်တ နေကြတဲ့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရတတ် ရောက်တတ်ကြလေသည်ဟု သိ၍ ဘဝ မဂ်ဖိုလ်ရအောင် အားထုတ်ကြပါလေ။

ယောဂီချည်းပဲ

"ကမ္မဋ္ဌာနံ ယုဉ္ဇတီတိ ယောဂီ" အရ တောမှီမှ ယောဂီမဟုတ် အဝတ်ဖြူ အဝတ်ညိုဝတ်မှ ယောဂီမဟုတ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် တရားအားထုတ်နေသော သူမှန်လျှင် ဘယ်သူမဆို ယောဂီချည်းပဲ။ ထို့ကြောင့် တောမမှီနိုင်တဲ့ အိမ် ယော ဂီ၊ ကျောင်း ယောဂီ၊ ဇရပ် ယောဂီ၊ မဏ္ဍပ် ယောဂီ၊ တဲယောဂီ၊ ကူလီယောဂီ၊ လယ်လုပ်ယောဂီ၊ ကုန်သည်ယောဂီ၊ ပန်းပု–ပန်းပဲ–ပန်းချီ–ပုတီး–ပိသုကာ စသည် ယောဂီ၊ မင်းမှုထမ်း၊ ရဲကြပ်၊ ရဲအုပ် ရဲဗိုလ်၊ ရဲဝန် ယောဂီ၊ စာရေး စာချီ၊ မြို့ပိုင် နယ်ပိုင် ခရိုင်ရဲဝန်၊ တိုင်းမင်းကြီး၊ လွှတ်တော်တရားဝန်ကြီး ယောဂီ၊

http://www.dhammadownload.com

စစ်သေနာပတိ၊ ဝန်ကလေး၊ ဝန်ကြီး၊ ဝန်ကြီးချုပ်၊ သမ္မတ၊ ပဒေသရာဇ်၊ ဧကရာဇ် ယောဂီတို့ပါ သွားရင်းဟန်လွဲ မိမိတို့ အလုပ်အကိုင်၊ နိုင်ငံရေး၊ တိုင်းရေး၊ ပြည်ရေး၊ စစ်ရေး၊ စီးပွားရေးတွေလည်း မပျက်စီးရဘဲ ရပ်ရင်း၊ ထိုင်ရင်း၊ အိပ်ရင်း၊ စားရင်း၊ သောက်ရင်းလည်း ဝိပဿနာ အလုပ်ပါနေသောကြောင့် အလုပ်အကိုင် စီးပွားရေး မပျက် ရဘဲ သွားရင်းစားရင်း သောက်ရင်း လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်းနှင့်ပဲ လက်ရှိဘဝ၊ သေနေ့က မဦးခင် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့ရက်က ဦးသွား အောင် အထူးသတိပြု၍ ကြိုးစားကြပါကုန်။ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ဓမ္မလက် ဆောင်အဖြစ်ဖြင့် နောင်အကျိုးမျှော်၍ နိူးဆော်လိုက်ပါသည် အမျိုးကောင်းသား အမျိုးကောင်းသမီး အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့။

နိမိတ်ယူရာ ဌာန ၄ မျိုး

"ဖုဋ္ဌဌာနေ စိတ္တံဌပေတွာ ပဿတိ"နှင့်အညီ အဿာသ ပဿာသ အာနာ ပါန အာရုံယူရာ အရပ်ဌာနကို...

(၁) နှာသီးဖျား

(၂) အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား

(၃) ရင်ချိုင့်

(၄) ဝမ်းဗိုက်

ဟူ၍ ၄ မျိုးရှိရာ တစ်မျိုးမျိုး၌ မိမိတို့၏ ထိခိုက်မှု ထင်ရှားရာမှာ စိတ်ကို ထား၍ ရှုမှတ်ရမတဲ့။ ဘယ်မှာပဲ ထင်ရှား ထင်ရှား သိသာ ထင်ရှားတဲ့ နေရာ မှာသာ စိတ်ကိုထား၍ အားထုတ်ရမည်။

ရှည်-တို ၂ မျိုး

လေထိခိုက်မှု ထင်ရှားတာကတော့...

"ဒီဃ နာသိကဿ နာသပုဋံ ဃဋ္ဋေန္တော ပဝတ္တန္တိ၊ ရဿ နာသိကဿ ဥတ္တရောဋ္ဌံ"

ဆိုတဲ့ တတိယ ပါရာဇိက အဋ္ဌကထာအရ နှာခေါင်း နှာတံရှည်တဲ့သူမှာ နှာခေါင်းဖျား၊ နှာသီးဖျား၊ နှာခေါင်း နှာတံတိုတဲ့သူမှာ အထက် နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ ထွက်လေ ဝင်လေတို့ဟာ ထိခိုက်မှု ထင်ရှားသတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

အမှတ် ၆ မျိုး

ၚင်းပြင် သတိချပ်၍သိမှတ်ရမှာက "ဖုသန ဝသေန မနသိကာတဗ္ဗံ" အရ ထွက်လေ ဝင်လေတို့၏ ထိခိုက်မှု အထင်ရှားဆုံးနေရာမှာ စိတ်ထား၍ မှတ်ရမည် ဆိုထားရာ မှတ်ချင်တာနှင့်မှတ်ဖို့ ပြဆိုပါဦးမည်။

အချို့က ၁။ ထိထိ-ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ထိသိ ထိသိဟူ၍ လည်းကောင်း။

အချို့က ၂။ ထွက်တယ် ဝင်တယ်

အချို့က ၃။ ရှူတယ် ရှိုက်တယ်

အချို့က ၄။ ချီတယ် ချတယ်

အချို့က ၅။ လျော့တယ် တင်းတယ်

အချို့က ၆။ ပိန်တယ် ဖောင်းတယ်

စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး မှတ်ကြ၏။ မှတ်ချင်တာနှင့်မှတ်၊ သို့ရာတွင် မိမိ ရှေးက အားထုတ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အမှတ်မျိုးနှင့် မှတ်မှသာ ချပ်ခနဲ ချပ်ခနဲ သဘောကျ သွားလွယ်သတဲ့။ သို့ကြောင့် တစ်နည်းမကောင်း တစ်နည်း ပြောင်းမှတ်နိုင်ဖို့ရာ "နယဂ္ဂါဟ၊ နယဒဿန"အားဖြင့် အမှတ် ၆ မျိုး ပြားသည်ဟု သိလေမှတ်လေ။ သို့ရာတွင် ဤကျမ်း၌ကား မိမိကိုယ်တိုင် အားထုတ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ရှူမှု ရှိုက်မှု ဤတစ်ခု ကိုသာ ပဓာနထား၍ ပြသွားလိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်း။

ရုပ်အာရုံချည်းပဲတဲ့

ဘယ်ဟာက အမှား၊ ဘယ်ဟာက အမှန်ဟု မဆိုရ။ အမှန်ချည်းပဲဟု မှတ်ယူရမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်... အာရုံတစ်ပါး စိတ်ထွက်မသွားစေဘဲ အားထုတ်ဖန်များ၍ သတိ သမာဓိဉာဏ် ရင့်သန်အားပြည့်လာတဲ့အခါ...

၁။ ထိထိနေတာလည်း	ရုပ်။
၂။ ထွက်တာဝင်တာလည်း	ရုပ်။
၃။ ရှူတာရှိုက်တာလည်း	ရုပ်။
၄။ ချီတာချတာလည်း	ရုပ်။
၅။ လျော့တာတင်းတာလည်း	ရုပ်။
၆။ ပိန်တာဖောင်းတာလည်း	ရုပ်။

http://www.dhammadownload.com

အားလုံးကုန် ရုပ်ချည်းပဲဟု မတွေမဝေ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး သိလာတယ်။ အဲဒါကြောင့် အမှားမရှိ၊ အမှားမဆိုရဟု ဆိုခဲ့ပေသည်။ ဝါယော အဓိက ဖောဋ္ဌဗ္ဗ၊ ရုပ်ချည်းပဲဟု ဆိုလိုသည်။

ထိသိ။ ။ ဤ၌ ထွက်လေ ဝင်လေတို့၏ ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း နှုတ်ခမ်းဖျား နှာသီးဖျားတို့၌ ထိ ထိပြီး ထွက်သည်ကို ထိသိ–ဆိုသည်၊ ထိတိုင်း ထိတိုင်း သိသိ–နေသည်ကို ထိ–သိဆိုသည်။

ထွက်ဝင်။ ။ ထွက်သက် ထွက်တာကိုထွက်၊ ဝင်သက် ဝင်တာကို ဝင်ဆိုသည်။

ရှူရှိုက်။ ။ ထွက်သက်ကိုရှူ၊ ဝင်သက်ကိုရှိုက်။ တစ်နည်း ထွက်သက်ကို ရှိုက်။ ဝင်သက်ကို ရှူ ဆိုသည်။ အဲဒါလည်း မိမိစိတ်အထင် ကွဲပြားခြင်းမျှသာ၊ မိမိစိတ်အထင်အတိုင်းသာ မှတ်ပါလေ။

ချီချ ။ ။ ထွက်သက်ဝင်လာတဲ့အခါ ရင်ဘတ်ကိုထမ်းမပြီး ထွက်လာလို့ ရင်ချီတယ်၊ ဝင်သက်ဝင်သွားတဲ့အခါ ရင်ဘတ်ကို ဖိနှိပ်ပြီး ဝင်သွားတယ်လို့ ရင်ချတယ် ဆိုရသည်။

လျော့တင်း။ ။ ထွက်သက် ထွက်လာတဲ့အခါ ဝမ်းလျော့သွားလို့ လျော့၊ ဝင်သက် ဝင်လာတဲ့အခါ ဝမ်းတင်းသွားလို့ တင်း ဆိုသည်။

ပိန်ဖောင်း။ ။ ထွက်သက် ထွက်လာတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက် ပိန်လာလို့ ပိန်၊ ဝင်သက် ဝင်သွားတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းလာလို့ ဖောင်းဆိုသည် မှတ်လေ။

အမှတ်နှင့် စိတ်ထား ၆ မျိုး

၁။ ထိသိ ထိသိ ထိသိလို့မှတ်လျှင် နှာသီးဖျား နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ စိတ်ထား။
၂။ ထွက်တယ်–ဝင်တယ်လို့မှတ်လျှင် နှာသီးဖျား နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ စိတ်ထား။
၃။ ရှူတယ်–ရှိုက်တယ်လို့ မှတ်လျှင် နှာသီးဖျား နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ စိတ်ထား။
၄။ ချီတယ်–ချတယ်လို့ မှတ်လျှင် ရင်ညွန့် ရင်ချိုင့်မှာ စိတ်ထား။
၅။ လျော့တယ်–တင်းတယ်လို့မှတ်လျှင် ဝမ်းဗိုက်မှာ စိတ်ထား။
၆။ ပိန်တယ်–ဖောင်းတယ်လို့မှတ်လျှင် ဝမ်းဗိုက်မှာ စိတ်ထား။

မှတ်ချက်။ ။ အဆိုပါအမှတ် ၆ မျိုးတွင် ၁၊ ၂၊ ၃ နံပါတ်တို့မှာ နာသိ ကဂ္ဂေ ဝါ၊ နှာသီးဖျား၌ လည်းကောင်း၊ ဥတ္တရောဋ္ဌေ ဝါ၊

http://www.dhammadownload.com

မုခနိမိတ္တောဝါ၊ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား၌ လည်းကောင်း ဆိုသောကြောင့် ကျမ်းဂန်တို့၌ တိုက်ရိုက်လာသော လက်ရိုးဝါဒဟောင်း အကောင်းကြီးဟု မှတ်။ ၄၊ ၅၊ ၆ နံပါတ်တို့မှာ ကျမ်းဂန်တို့၌ တိုက်ရိုက်မလာ၊ နယဂ္ဂါဟအားဖြင့်သာ ပြဆိုကြသည်။ ကျမ်းဂန်တို့ သဘောလည်း နယဒဿန၊ ဥပ လက္ခဏာသာ များသည်။ သို့ တိုက်ရိုက်ပင် မလာသော်လည်း "ဖုဋ္ဌ ဖုဋ္ဌ ဋ္ဌာနေ ဝါ"ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ "ပကတိ ဖုဋ္ဌဋ္ဌာနေဝ စိတ္တံထပေထွာ မနသိကာရော ပဝတ္တေတဗ္ဗော"ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ "ဖုဋ္ဌေ ကာသေ ပနသတိံ ထပေထွာ ဘာဝေန္တဿေဝ ဘာဝန သမ္ပဇ္ဇတိ" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အထပ်ထပ် အခါခါ အဋ္ဌကထာမှာ ကြပ်ကြပ်ကြီး မှာထားခဲ့သောကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် လုပ်ငန်းစဉ်သို့ ဝင်ခါ ထိုင်ခါစမှာ ထွက်လေ ဝင်လေတို့ဟာ လွန်စွာ ကြမ်းတမ်း ရှန့်ရင်းသောကြောင့် နှုတ်ခမ်းဖျား နှာသီးဖျားတို့မှာ ထိခိုက် ထင်ရှားသော်လည်း နာရီဝက် တစ်နာရီ စသည် ကြာရှိ လာတဲ့အခါ တစ်စ တစ်စ နူးညံ့သိမ်မွေ့သွားပါသဖြင့် မထင်ရှား၍ မမှတ်တတ်တဲ့အခါ လေထိမှု၊ ထင်ရှားရာ ရင်ညွန့် ရင်ချိုင့်သို့ ပြောင်းပြောင်း မှတ်ရခြင်း၊ ၎င်းမှ မထင်ရှားပြန်လျှင် ဝမ်းဗိုက်သို့ ရွှေ့ပြောင်း၍မှတ်ရခြင်း၊ အဆိုပါ သာဓကတို့ကို ထောက်ဆပါလျှင် အတ္တာယုတ္တိ သဒ္ဒယုတ္တိ အသင့်ပင် ရှိခြင်း များကြောင့် အဆိုပါ ၄၊ ၅၊ ၆ နံပါတ် တို့ကိုလည်း နည်းမှန် နည်းကောင်း ဟူ၍ပင် မှတ်ယူရမည်။ ကျမ်းဂန် တိုက်ရိုက် ပေါ်မလာ ပေါ်ပင်မျှသာဟု မဆိုလင့် မပယ်သင့်ထိုက်ပေ ယောဂီတွေတို့။

နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ နောင်ကို အားထုတ်ဖန်များ၍ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်အား ပြည့်လာတဲ့အခါနှုတ်ခမ်းဖျား၊ နှာသီးဖျားမှာ ထိထိနေတာလည်း ဝါယော အဓိက ရုပ်ပဲ၊ ထွက်လိုက် ဝင်လိုက်ဖြစ်နေတာတွေလည်း ရုပ်ပဲ။ ရှူလိုက် ရှိုက်လိုက်ဖြစ်နေတာလည်း ဝါယောရုပ်ပဲ။ ရင်ဝမှာ လျှော့လိုက် တင်းလိုက်၊ ချီလိုက် ချလိုက် ဖြစ်နေတာလည်း ဝါယောရုပ်ပဲ။ ဝမ်းဗိုက်မှာ ပိန်လိုက် ဖောင်းလိုက် ဖြစ်နေတာလည်း ဝါယောအဓိက ရုပ်ရှစ်ခုပဲလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး မတွေမဝေ သိလာ၍ စိတ္တဇအဋ္ဌကလာပ် ဝါယောဓာတ် ဝါယောရုပ်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အလို ရှူးရှူးရှဲရှဲ မြည်နေတဲ့ သဒ္ဒါရုပ်ကို ထည့်၍ သဒ္ဒနဝကကလာပ်၊ ဝါယော

http://www.dhammadownload.com

ခဲတတ် ဝါယောရုပ်ကို ငုတ်တုတ်ကြီး လက်ကိုင်မိအောင် ဖမ်းနိုင်တာချည်းပဲ ဖြစ်တယ်။

ရုပ်ကိုသိတော့ ၎င်းရုပ်ကို အာရုံပြု၍ နေတဲ့ သိမှတ်မှုကိုလည်း နာမ်လို့ သိရောပေါ့။ ရုပ်နှင့်နာမ်သာလို့ သိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်၊ ၎င်းရုပ်နာမ်တို့၏ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ။ ငါကောင်လည်း မဟုတ်၊ သူကောင်လည်း မဟုတ်၊ နာမ်–ရုပ် အနတ္တ၊ လောဘ တဏှာ သမုဒယသစ္စာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ် နှစ်ဝ ဒုက္ခ သစ္စာ အပေါင်းအစုမျှသာဟု ရှင်းလင်းစွာ သိ၍ ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင်ရပြီး တစ်ဉာဏ်ပြီး တစ်ဉာဏ် လောကီဉာဏ်စဉ် ဆုံးသွားတဲ့ အခါ "လမ်းဆုံးရင် ရွာတွေ့"ဆိုတာကို မိမိတို့ မျှော်လင့် တောင့်တ အလိုရှိ နေကြတဲ့ လောကုတ္တရာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားနိုင်တာချည်း ဖြစ်၍ နည်းမှန်လမ်းမှန် ဟူ၍ ပင် ယုံယုံကြည်ကြည် အားထုတ်ကြပါလေ။

သမထနှင့် ဝိပဿနာ

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်အရ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ပထမ စတုက္က၊ ဒုတိယ စတုက္က စသည်ဖြင့် လေးစတုက္ကရှိရာ ပထမစတုက္ကသာ သမထ၊ ဝိပဿနာ စခန်းဖြစ်၍ ၎င်း သမထခန်းကို သမာဓိအတော်အတန် ခိုင်မာလာအောင် ရှေးဦး စွာ ပြဆိုပြီးမှ ဝိပဿနာခန်းကို ဆက်လက် ပြဆိုသွားပါမည်။ ဤလို ပြဆိုရ ခြင်းသည်လည်း ကျမ်းရေးသမားတို့ ထုံးစံ ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်သမား ထုံးစံမှာ ထိုကဲ့သို့ မဟုတ်ပါ။ ရက်လများစွာ အချိန်မရသူ၊ နေတို့ လတို့နှင့် တရား အားထုတ်သူတို့ မှာ "ခဏိကသမာဓိ"ဖြင့်ပင် ယုဂနန္ဒနည်း၊ သမထ ဝိပဿနာ တစ်ဆက်တည်း အားထုတ်လိုလျှင်လည်း အားထုတ်ရသည်။ အားထုတ်ရ မည်။ အားထုတ်လေ။ သို့မဟုတ် အချိန်ကာလ အတော်အတန်ရသူတို့မှာ... လာဘ် ကောင်းကောင်း မြင်မှ ဗေဒင်ဆရာမှာ ပါရဂူ မြောက်နိုင်ကြသလို ထို့ အတူ ပမာ သမထ ဝိပဿနာ အရာမှာလည်း သမာဓိ ကောင်းကောင်း ရမှသာ ဈာန်ရောက် မဂ်ပေါက်နိုင်ကြမည်ဖြစ်၍ သမာဓိ–သမထကို ရက်ရှည်လများ အားထုတ်ပြီးမှ ဝိပဿနာသို့ တက်လိုလျှင်လည်း တက်ရသည် မှတ်လေ။ သို့မဟုတ် သမထသက်သက်ကိုသာ အားမထုတ်လို အားထုတ်ခွင့်မရလျှင် ဤ သမထခန်းကို ချန်၍ ဝိပဿနာဘက်သို့ အားထုတ်ပါလေ။

http://www.dhammadownload.com

မှတ်ချက်။ ။ဤ၌ ထွက်သက်ကိုရှူ၊ ဝင်သက်ကိုရှိုက်ဟု မှတ်သားလျှင် ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်း၊ ရှူမှန်း ရှိုက်မှန်း သိသိနေအောင် သတိပြုနေရမည် မှတ်လေ။ ဤ သတောဆိုတဲ့ပုဒ်ကို သတောကာရီ သတိပြု။ သတိံ အဝိဇဟန္တော သတိ လက်မလွတ်စေနှင့်၊ သဘာ ရက္ခေန စိတ္တံ ရက္ခိတဗ္ဗံ သတိအစောင့်အရှောက်ဖြင့် စိတ်ကို စောင့်ရှောက်ရမယ်။ သတိ ရဇ္ဇုယာ ဗန္ဓိတဗ္ဗံ၊ နွားရိုင်းကို တိုင်မှာ ကြိုး ချည်၍ ဆုံးမသကဲ့သို့ စိတ်ရိုင်းကို ထွက်သက်ဝင်သက် အာရုံ၌ သတိဟူသော ကြိုးဖြင့် မြဲမြဲဖွဲ့ချည်ရမယ်။ သတိနှင့် စောင့်၊ သတိနှင့်ဆုပ်၊ သတိနှင့်ချုပ်ဆိုတဲ့ အဋ္ဌကထာ ဆရာ၏ အမိန့်မှတ်ချက်များကိုလည်း လေးလေးစားစား လိုက်နာ ကြရမည်မှတ်လေ။

တံခါးစောင့် ဥပမာ

ဥပမာ ဆိုသော် ဂိတ်စောင့်သမား တံခါးစောင့် ယောကျ်ားသည် တံခါးဝ တံခါးပေါက်သို့ရောက်လာတိုင်း ရောက်လာတိုင်းသောသူတို့ကိုသာ သူဝင်တယ် သူထွက်တယ် စသည်ဖြင့် တစ်ယောက်မျှမကျန် သတိပြု၍ သတိ ပြု၍ ကြည့်ရှုနေသကဲ့သို့ ထို့တူပမာ ထွက်လေ ဝင်လေတို့၏ ထိရာထိရာမှာ သာ မိမိတို့၏ စိတ်ကို ခိုင်မြဲစွာ စိုက်ထားပြီးလျှင် ထိတိုင်း၊ ထွက်တိုင်း၊ ဝင်တိုင်း၊ ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်း၊ ပိန်တိုင်း ဖောင်းတိုင်း သိသိနေအောင် (ဝါ)အသိမြဲ၍ အမှတ် စိတ် ဝင်လာသည့်တိုင်အောင် အမြဲသတိပြုနေရမည်ကိုပင် သတိမြဲရာ ပထမာ ဆိုပေသည်။

ပညတ်နိမိတ်များ

ဤလို ရှူမှု ရှိုက်မှု ဤနှစ်ခုပေါ်မှာ သတိနှင့်လိုက်နေတဲ့အခါ အာရုံ တစ်ပါး စိတ်ထွက်မသွားအောင် စိုက်ထားနိုင်တဲ့အခါ ဘယ်သူမဆို သမာဓိရ အောင် အားထုတ်လျှင် အနည်းနှင့်အများ တစ်ပါးပါးသော ပညတ်နိမိတ်၊ ပညတ် အာရုံ၊ ပရမတ် နိမိတ်၊ ပရမတ် အာရုံများနှင့် ထိုက်သင့်သလို တွေ့ရ တတ်လေသည်။ တွေ့ရသော နိမိတ်များမှာ နေ့အခါ နံရံပေါက်မှ ဝင်လာသော နေရောင်နှင့် ပနံရသဖြင့် တိုက်ခန်းတွင်းမှာ မြူတန်းကြီးပမာ ပိုးကောင် ကလေး တွေ မရေ မတွက်နိုင်အောင် ပျံသန်းပြေးသွားနေသလို၊ ထို့တူပမာ အာရုံတစ်ပါး

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ထွက် မသွားစေဘဲ ဧဂ္ဂကတာကျကျ သမာဓိရရှိလာတဲ့အခါ စိတ်အထင်မှာ ဖုံးလွှမ်းနေတဲ့ လောဘစသော နီဝရဏအညစ်အကြေး တဒင်္ဂကင်းဝေး စင်ကြယ်နေ၍ စိတ်ရောင်တောက်လာသောကြောင့်၊ ၎င်း စိတ္တဇရောင်ခြည်နှင့် ပနံရနေသဖြင့် ရှေ့မျက်နှာပြင်တွင် ဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းရှေ့တွင်ဖြစ်စေ မွေးညင်းတွင်းတို့မှ ဖြစ်စေ မှုန့်မှုန့်ညက်ညက် ထွက်၍ နေသော ဝါယောရုပ်ကလာပ်မှုန်ကလေးတွေကို ပကတိ မျက်စိနှင့် မြင်ရသလို ရုပ်ရှင်ကြည့်နေရသည်နှင့် မခြား စိမ်းစိမ်း ဝါဝါ၊ ပြာပြာ၊ နီနီ၊ အလီလီကို လည်းကောင်း၊ စိမ်းဖန့်ဖန့်၊ စိမ်းရွှေရွှေကို လည်းကောင်း၊ ဤသို့ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး အစားစား ပညတ် နိမိတ်အာရုံများကို လည်း သမာဓိ အားလျော်စွာ တွေ့မြင်ရတတ်လေသည်။ ဤမှ တစ်ပါး အခြားသောနိမိတ်များ ကိုလည်း တွေ့ရတတ်သေး၏။ သို့တွေ့ရသော်လည်း သူ့ကို ဂရုမစိုက်နှင့် ထိတယ်–သိတယ်၊ ထွက်တယ်–ဝင်တယ်၊ ရှူတယ် ရှိုက်တယ်၊ ပိန်တယ်–ဖောင်းတယ်စသည်ဖြင့် မှတ်မြဲအတိုင်းသာ မှတ်မှတ်၍နေရမည်။ သူတို့အတွက် အမှတ် မပျက်ပါစေနှင့်။ သူတို့ကိုသော်လည်း မြင်တဲ့အတိုင်း "မြင်တယ်–မြင်တယ်"ဟု စိုက်လိုက် မှတ်လိုက်လျှင် ပျောက်သွားတတ်ပါ၏။ ပျောက်သွားတဲ့ အခါ မှတ်နေကျ ထွက်–ဝင်–ရှူရှိုက်ကိုသာ မှန်မှန် မှတ်သွားပါ။

ဤလိုဤပုံ မိမိ၏ သတိအမှတ်သည် ထွက်–ဝင်–ရှူ–ရှိုက်မှု ဆိုတဲ့ အာရုံထဲမှာ မြဲမြဲစွဲစွဲ မတည်သေး၊ မနေသေး။ ထိုမျှလောက် ကာလပတ်လုံး ရှူမှတ်နေရမည်။ အကြင်အခါ မိမိ သတိအမှတ်သည် အဆိုပါအာရုံထဲမှာ မိနစ်၊ နာရီစသည်ဖြင့် ခိုင်မြဲစွာ တည်ငြိမ်၍ နေလာ၏။ ထိုအခါ ပထမခန်း ပြီးပြီဟု မှတ်လေ။

ဒုတိယခန်း လုပ်ငန်းစဉ်

ဒုမှာ ရှည် တို သိ

အဆိုပါ ပထမခန်းမှာ စိတ္တေကဂ္ဂတာ စိတ်ငြိမ်သက် တည်ကြည်မှု သမာဓိ နုသေးတယ်၊ အရင့်လိုသေးတယ်၊ ရင့်သန်သည်ထက် ရင့်သန်၊ ခိုင်မာသည်ထက် ခိုင်မာ၊ စိတ်ချလောကအောင် ဆက်လက်အားထုတ်လိုသေးတယ်ဆိုလျှင် ဒုတိယသမထခန်းကို ဆက်လက် အားထုတ်လေ။ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းမှာ ထွက်လေ ဝင်လေတို့ကို ရှည်ရှည် ရှူရှိုက်လျှင် ရှည်ရှည် ရှူရှိုက်တယ်၊ တိုတို ရှူရှိုက်လျှင် တိုတို ရှူရှိုက်တယ်လို့ အရှူနှင့်အသိ၊ အရှိုက်နှင့်အသိ

http://www.dhammadownload.com

တည့်တည့် သွားအောင် ထပ်မိ ထပ်မိသွားအောင်၊ (ဝါ) အံကိုက် အံကျ အံကိုက် အံကျ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ကပ်ကပ် သွား အောင် တိုမှန်း ရှည်မှန်း သိသိနေ အောင် သတိပြု မှတ်နေရမည်။

ပွတ်ထိုးသမား ဥပမာ

ဥပမာဆိုသော် တစ်စုံ တစ်ယောက်သော ဆင်စွယ် ပွတ်သမားသည် ပွတ်အထူးကို ပွတ်ခံလို ပွတ်ထိုးလိုတဲ့အခါ မိမိပွတ်ကြိုးကို ရှည်ရှည်ဆွဲလျှင် ရှည်ရှည်ဆွဲတယ်။ တိုတိုဆွဲလျှင် တိုတိုဆွဲတယ်လို့ သိသိ နေသကဲ့သို့ ထို့အတူ ပမာ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ ရှူမှု၊ ရှိုက်မှု၊ ထွက်လေ–ဝင်လေတို့ကို ရှည်လျှင် ရှည် တယ်၊ တိုလျှင် တိုတယ်ဟု ရှူတိုင်းရှိုက်တိုင်း သိသိနေသည်ကိုပင် "ဒုမှာ ရှည် တိုသိ" ဆိုသည်ဟု မှတ်လေ။

ပညတ်နိမိတ်များ

ဤဒုတိယခန်းမှာလည်း အရှည် အတို ရှူ–ရှိုက်မှုတွေကို သတိနှင့် လိုက်နေတာ အတော်ကြာသွားတဲ့အခါ အာရုံတစ်ပါးစိတ်မထွက်သွားပါလျှင် ဆေးလိပ် မီးခိုးတန်း နှာခေါင်းထဲက ထွက်နေသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ အထက် ကောင်းကင်တွင် တိမ်တွေ ပြေးသွားသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ မီးရထား ခေါင်းတွဲမှ မိုးခိုးတန်း မီးခိုးလုံးကြီးတွေ ထွက်နေသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းဝမှာ ဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းနှင့် လေးသစ် တံထွာ တစ်တောင်ခန့်၊ လက်တစ်လုမ်းခန့် လောက်မှာ ဖြစ်စေ အဆိုပါ နိမိတ်မျိုးမှတစ်ပါး အခြားသော နိမိတ်မျိုးကို ဖြစ်စေ အနည်းနှင့်အများ တစ်ပါးပါးတို့ကို တွေ့မြင်ရတတ်သည်။ ဘယ်လိုပဲ တွေ့တွေ့ တွေ့မြင်တဲ့အတိုင်းသာ မြင်တယ်–မြင်တယ်လို့သာ ရှုမှတ်သွားပါ။ တွေ့တာ မြင်တာ ပျောက်သွားလျှင် ရှုမှတ်နေကျ ရှူ–ရှိုက်ကိုသာ ပြန်မှတ်ပါလေ။

ဤလို ဤပုံ ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်း၊ ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း ရှည်လျှင် ရှည်တယ် တိုလျှင်တိုတယ်လို့ မိမိ၏သတိအမှတ်အသားသည် ရှည်–တိုဆိုတဲ့ အာရုံထဲမှာ မြဲမြဲစွဲစွဲ မတည်သေး မနေသေး။ ထိုမျှလောက် ရှုမှတ် နေရမည်။ အကြင် အခါ အဆိုပါ အာရုံထဲမှာ မိမိ၏ သတိအမှတ်သည် နာရီဝက်–တစ်နာရီ စသည်

http://www.dhammadownload.com

ဖြင့် ခိုင်မြဲစွာ တည်ငြိမ်လာ၏။ ထိုအခါ ဒုတိယခန်း ပြီးပြီဟု မှတ်ပါလေ။

တတိယခန်း လုပ်ငန်းစဉ်

လုံးစုံလင်းရာ တဥ္သာ

အဆိုပါ ဒုတိယခန်းနှင့်ပင် အားရကျေနပ်ခြင်း မရှိသေး၍ တစ်ဆင့် တက်ကာ အားထုတ်လိုပါသေးလျှင် မွေးနေ့မှ သေနေ့ကျအောင် မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ ထွက်ဝင်နေကြတဲ့ ထွက်သက်ဝင်သက် ထိုနှစ်ချက်တို့တွင် ထွက်သက်၏ အစကား ချက်၊ အလယ်ကား ရင်ချိုင့်၊ အဆုံးကား နှုတ်ခမ်းဖျား၊ နှာသီးဖျား။ ဝင်သက်၏ အစကား နှုတ်ခမ်းဖျား၊ နှာသီးဖျား။ အလယ်ကား ရင်ချိုင့်၊ အဆုံးကား ချက်တည်း။ ဤလို ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၏ စ လယ် ဆုံး သုံးပါးလုံးတို့ကို သိရုံသာ သိထား၊ စ လယ် ဆုံးတို့ကို လိုက်၍ ရှုမှတ်မနေနှင့်၊ ပင်ပန်းရုံသာ။ ထွက်လေဝင်လေတို့၏ ထိခိုက်မှု ထင်ရှားရာ နှုတ်ခမ်းဖျား၊ နှာသီးဖျား စသည်တို့မှာ စိတ်ကိုစိုက်ထား၍ ရှုမှတ်နေပါလျှင် စလယ်ဆုံး သုံးပါးလုံး တို့ကို သိသာ ထင်ရှားလာသည်သာတည်း။ ဤလို စလယ်ဆုံးသုံးပါးလုံးတို့ကို သိသာ ထင်ရှားလာအောင် သတိပြု၍ ရှုမှတ်နေရမည်။

ဤလိုဤပုံ ထွက်လေ ဝင်လေတို့၏ စ လယ် ဆုံး သုံးပါးလုံးကို သိမြင်နေတဲ့ သတိအမှန်သည် စ လယ် ဆုံး အာရုံထဲမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲမတည်သေး မနေသေး။ ထိုမျှလောက် ရှုမှတ်၍နေရမည်။ အကြင်အခါ အာရုံထဲမှာ မိနစ်–နာရီ စသည် တည်မြဲ၍လာတော့၏။ ထိုအခါ တတိယခန်းပြီးပြီဟု မှတ်ပါလေ။

စတုတ္ထလုပ်ငန်းစဉ်

စမှာငြိမ်းစေဘိ

ဤအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ သမထခန်း လေးခန်းရှိရာ ပဌမခန်းက "ခဏိကသမာဓိ"နှင့်ပင် ဝိပဿနာဘက်သို့ တက်လိုလျှင်လည်း တက်နိုင်ပါ၏။ တက်လေ၊ တက်ရမည်။ ထိုသို့မဟုတ် လေးခန်းလုံး ပြီးဆုံးသွားအောင် အားထုတ်လိုပါသေးတယ် ဆိုလျှင် အာရုံတစ်ပါး ပြေးထွက်သွားတတ်တဲ့ မိမိ စိတ်ကို သတိတည်းဟူသော ကြိုးလွန်ဖြင့် မြဲမြဲ ကြပ်ကြပ် ချည်နှောင်၍ သတိ နှင့်စောင့်။ သတိနှင့်အုပ်၊ သတိနှင့် ချုပ်ပြီးလျှင် ရှုမှု ရှိုက်မှု ဆိုတဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေတို့ကို

http://www.dhammadownload.com

တစ်စတစ်စ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြည်းသည်ထက် ဖြည်း၊ နှေးသည်ထက်နှေး နူးညံ့သိမ်မွေ့သည်ထက် နူးညံ့ သိမ်မွေ့သွားအောင်၊ အလိုက်သင့် ရှုရှိုက်မှုကို သတိနှင့် ပြုနေရမည်။

ကြေးဖလား ဥပမာ

ဥပမာဆိုသော် ကြေးဖလား၊ ကြေးစည်၊ ခေါင်းလောင်းတို့ကို တီးခေါက်လိုက်တဲ့အခါ ရှေးဦးစွာ အသံမာမာ ကျယ်ကျယ် လောင်လောင် ထွက်ပေါ်လာပြီးလျှင် တစ်စ တစ်စ ကြာလေ တိုးလေ၊ ကြာလေ တိုးလေ၊ တိုးစ တိုးစ တိတ်စ တိတ်စ ဖြစ်သွား ပြီး နောက်ပိတ်ဆုံး ဘာသံမှ မကြားရတော့ဘဲ လုံးလုံး အသံပျောက်သွားသလို၊ ထို့တူပမာ ရှုမှု ရှိုက်မှုဆိုတဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေတို့ဟာ တဖြည်းဖြည်း ချုပ်ငြိမ်း ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်ကိုပင် "စ-မာငြိမ်းစေဘိ" ဆိုသည်ဟု သိလေ။

ယောဂီအများ သတိထား

ဤနေရာမှာ ယောဂီများကြီးကြီးသတိထား။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ "သညဖံဟိ ဇတံသညာ နိဒါနံ သညပ္ပဘဝံ၊ တသ္မာ သညာ နာနာတာယ နာနတော ဥပဋ္ဌာ တိ" လို့ တတိယပါရာဇိက အာနာပါနအဖွင့်မှာ ဖွင့်ပြထားတယ်။ ယောဂီတို့ တွေ့မြင်ရတဲ့ နိမိတ်တွေဟာ သညာကြောင့်ဖြစ်၊ သညာအကြောင်းရင်း၊ သညာ အမွန်အစ၊ သညာမှ ထွက်တယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်ကူးညွှတ်မှု မတူ၊ စရိုက်နှလုံးသွင်းမတူ၊ အမှတ်သညာ မတူကြလို့မို့ ထင်မြင်လာတဲ့ နိမိတ်များလည်း ကွဲလွဲပြီး တစ်မျိုးစီတစ်ဖုံစီ ထင်ကြမြင်ကြတာတဲ့။

ဈာန်အလိုအရှိ မဂ်ဖိုလ်ကိုသာ အလိုရှိတဲ့ ယောဂီတို့မှာတော့ ပြဆိုခဲ့တဲ့ သမာဓိလေးခန်းတို့တွင် မည်သည့်အခန်း၌မဆို တက်လိုတဲ့အခန်းကပဲ။ ဤခဏိက သမာဓိနှင့်ပင် ဝိပဿနာဘက်သို့ တက်လိုလျှင် မိမိတို့တွေ့မြင်ရတဲ့ ပညတ်နိမိတ်အာရုံကိုပဲ အဆင်းရုပ်အားဖြင့် နှလုံးသွင်း၍ မမြဲဆင်းရဲ၊ အစိုးမရတဲ့ သဘောတွေချည်းပဲဟု ဝိပဿနာရှုတတ်ပါလျှင် ဉာဏ်စဉ်တက်၍ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်သွားနိုင်သည်ဟု သိလေ။

http://www.dhammadownload.com

ရှေးက ဝိပဿနာဉာဏ်အခြေခံ လက်ငုတ်လက်စရှိခဲ့ကြတဲ့ ဝိပဿနာယောဂီတို့မှာ ဤပညတ်နိမိတ်အာရုံတို့ကို ခုတစ်မျိုး ခုတစ်မျိုး တစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်ပျက်ပုံ အလုံးစုံတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုမှတ်ရုံနှင့်ပင် မဂ်ဝင် ဖိုလ်ပေါက် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားကြတာတွေ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားလှလေပြီ။ ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က "တံလျှပ် ရေမြှုပ် ရေပွက် တို့ကို ဝိပဿနာ ရှု၍" မဂ်ဖိုလ်ရသွားကြသော ရဟန်းငါးရာဝတ္ထု စသည်ကိုထောက်။

ပညတ်နှင့် ပရမတ်အာရုံ

ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ပကတိမျက်စိနှင့်မြင်ရသလို စိတ်ထဲမှာ ထင်မြင်လာတဲ့ အာရုံအမျိုးမျိုးကို ပညတ်အာရုံမှတ်။

ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး မိမိကိုယ်ထဲမှာ တွေ့လာတဲ့အာရုံအမျိုးမျိုးကို ပရမတ်အာရုံမှတ်။

ပညတ်ဖြစ်ဖြစ် ပရမတ်ဖြစ်ဖြစ် ဝိပဿနာဘက်သို့တက်၍ ရှုမှတ်တတ်ပါလျှင် မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်နိုင်သည်ချည်းသာ မှတ်လေ။

မှတ်၍ဖျောက်

သမာဓိဉာဏ် မရင့်သန်သေး၍ ရုပ်နာမ် အနိစ္စနှင့် စပ်အောင် မရှုမှတ်သေးလျှင် ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး ကြမ်းကြမ်းနုနုတွေ့မြင်ရတဲ့ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို တွေ့မြင်ရတဲ့အတိုင်း ပယ်ဖျောက်လျှင် မုချ ပျောက်သွားသည်ဟု ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် မြင် မြင်တယ်၊ ကြား ကြားတယ်၊ နံ နံတယ်၊ စား စားတယ်၊ ထိ ထိတယ်၊ သိ သိတယ်၊ တုန် တုန်တယ်၊ ယိမ်း ယိမ်းတယ်၊ စိမ်း စိမ်းတယ်၊ ဖြန်း ဖြန်းတယ်၊ ယား ယားတယ်၊ ပူ ပူတယ်၊ အေး အေးတယ်၊ အောင့် အောင့်တယ်၊ တောင့် တောင့်တယ်၊ တင်း တင်းတယ်၊ ကြပ် ကြပ်တယ် စသည်ဖြင့် တွေ့ရတဲ့အတိုင်း မပျောက်မချင်း အတင်းမှတ်၍ ဖျောက်လေ၊ ပျောက်သွားတဲ့အခါ မှတ်နေကြတဲ့အတိုင်း ပြန်မှတ်ပါ။ တရားအားထုတ်မှ တရား သဘောကြောင့် ဖြစ်တာမှန်လျှင် ပျောက်နေကျပဲ။ ပကတိ ရောဂါဖြစ်လျှင် မပျောက်။ အားထုတ်မှုကိုသော်လည်း ရပ်ထားပါ။ အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းကို သော်လည်း ပြောင်းလွှဲ၍ အားထုတ်ပါ။ ဝိပဿနာဘက်သို့ သော်လည်း တက်ပေးပါ။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်နုသောသူများမှာ နှစ်သက်စရာအာရုံကို မြင်တွေ့ရတဲ့အခါ ဝမ်းသာနေတတ်သည်။ မနှစ်သက်စရာ ကြောက်စရာအာရုံများကို တွေ့ရတဲ့အခါ ကြောက်နေတတ်သည်။ အိပ်မက်ထဲမှာကဲ့သို့ မဟုတ်မှန်း သိ၍ ဝမ်းသာစရာ ကြောက်စရာလည်း မရှိပါ။ အိပ်မက်ထဲမှနှင့်အတူတူ သိအောင် ပြော၍ ပယ်ဖျောက်တတ်ပါစေ။ ရှေးက နှလုံးရောဂါရှိသူ၊ စိတ်နုသူ၊ မိမိစိတ်ကို မနိုင်သူ များမှာ ရှုမှတ်မှုကို ရပ်ထားပါ။ အခြားစကြ်ာန်ကိုသော်လည်း ပြောင်း၍ အားထုတ်ပါ။ သမာဓိ ဉာဏ်ရင့်သန် အားပြည့်လာတဲ့အခါ ဤလို ပညတ် နိမိတ်မထင် ပညတ်စင်၍ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်သာထင်၍ ဉာဏ်စဉ်တက်သွားနိုင်လေသည်။

ဆရာမရှိလျှင် မဖြစ်

ဤလို လှုပ်ရှားမှု ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗ၊ ပူအေးမှု တေဇော ဖောဋ္ဌဗ္ဗ၊ အောင့်မှုတောင့်မှု ဆိုတဲ့ ပထဝီဖောဋ္ဌဗ္ဗဆိုတဲ့ ရုပ်ဝေဒနာ အမျိုးမျိုးတို့နှင့် တွေ့ရတဲ့အခါ လိုရာသို့ ပြုပြင် ပြောင်းလဲပေးမယ့် ဆရာမရှိလျှင် မဖြစ်၊ ကြာလေတွေ့လေ၊ ကြာလေ တွေ့လေဖြစ်ပြီး ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အာရုံနှင့်တွေ့တဲ့အခါ အဟုတ် မဟုတ်ပါဘဲလျက် အဟုတ် ထင်မှတ်ကာ စိတ်ဆုတ်နစ်တတ်သည်။ စုန်းရိုး နတ်ရိုး ဆေးများထိုး၊ အင်းပြားများ တိုက်ပေးမှဖြင့် သာလို့ပင် ဆိုးတတ်သည်။ အနာတခြားဆေးတစ်ပါး ဖြစ်နေသည်ကို မသိသောသူများက တရားအားထုတ်၍ ရူးသည် ဟူ၍ပင် မှတ်ထင် ပြောဆိုတတ်ကြ၏။ ဤ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို လူတွေ နတ်တွေ ရူးအောင် ဘုရားက ဟောထားခဲ့သလို ဆိုရာရောက်၏။ ဘုရားကို စွပ်စွဲရာကျ၏။ နောက်က ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ထင်မြင်လာတဲ့နိမိတ်ကိုပင် "သင်းလည်း သင်္ခါရဖြစ်ပျက်ပဲ၊ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးမရတဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တာပဲ" ဟု ဝိပဿနာရှုတတ်ပါလျှင် မဂ်ဖိုလ်ပေါက် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေတတ်တဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သည်ကိုကြပ်ကြပ်သတိပြုမိပါစေ။ ကြောင်းကျိုး အမှန် မဝေဖန်တတ်သော သူတို့ အာရုံ၌ မှတ်စိတ်သည် မိနစ် နာရီစသည် နစ်မွန်းနေတဲ့ အခါ ဤ စတုတ္ထဈာန် အောင်ပြီ ပြီးပြီဟု ဆိုရ၏။ ဤလို အာရုံ၌ နစ်မွန်းနေတဲ့အခါ သွား၍အသိမပေးပါနှင့်၊ အချိန်ကျတဲ့အခါ သူ့ အလိုလိုသာ သတိရရှိလာပါလိမ့်မည်၊ ဘာမျှ စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။

(ဆောင်ပုဒ်) နည်းမသိဘဲ၊ ပြစ်တင်ရဲ၊ စွပ်စွဲမပြုရာ။

http://www.dhammadownload.com

နည်းသိပါက၊ မဂ်ဖိုလ်ရ၊ မုချမှတ်လေပါ။
ဘုရားရှင်လဲ၊ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းဘဲ၊ မလွဲဖြစ်ခဲ့တာ။

အကျယ်ရှုနည်း ပြီး၏။

မှာထားချက်။ ။ "ဤလို အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းသော ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အဆိုပါလေးခန်းတို့တွင် မည်သည့်သမထ ခန်း၌ မဆို၊ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မထွက်သွားရအောင် မတတ်နိုင်ဘဲ စိတ်ထွက် များပါလျှင် (ဝါ) "စိတ္တေကဂ္ဂတာ သမာဓိ" စိတ်၏ ထွက်သက်ဝင်သက် အာရုံ တစ်ခုတည်း၌ ငြိမ်သက် တည်ကြည်မှုကို မရနိုင်ပါလျှင် အဋ္ဌကထာ၌ လာသော "ဂဏနာ" နည်းကို အားထုတ်ပါလေ၊ မကြာမီ စိတ်ငြိမ်သက် တည်ကြည်မှု "သမာဓိ" ကို ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

အဆိုပါ ဂဏနာ နည်းမှာ

(၁) နှေးသော ရေတွက်နည်း၊ (၂) မြန်သော ရေတွက်နည်း ဟု နှစ်မျိုးရှိရာ ရှေးဦးစွာ နှေးသော ရေတွက်ခြင်းဖြင့် အားထုတ်ပါလေ။ အားထုတ်ပုံကား လေ ထိခိုက်မှု ထင်ရှားရာ၌ မိမိစိတ်ကို ထားပြီးလျှင် ထွက်သက် တစ်ခါ ထွက်လျှင် (၁)၊နှစ်ခါထွက်လျှင် (၂)၊ သုံးခါထွက်လျှင် (၃)၊ လေးခါထွက်လျှင် (၄)၊ ငါးခါ ထွက်လျှင် (၅) ဤလို ငါးခု အဆုံးထား ၍ဖြစ်စေ။

မှတ်ချက်။ ။ စပါးချင့်တဲ့အခါ၊ ဂဏန်းပေါင်းတဲ့အခါ များတို့၌ ရှေ့ကို ဆက်၍ မရေတွက်နိုင်သမျှ ၁၁=၁၁=၁၂=၁၂ စသည်ဖြင့် ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဆိုသကဲ့သို့ ထို့အတူ ရှေ့ထွက်သက်နှင့် မဆက်မီအကြား၊ ၁=၁=၂=၂= စသည် ဆိုနေရသည်ဟု သိလေ။

၁=၂=၃=၄=၅=၆ ဤလို ခြောက်ခု အဆုံးထား၍ ဖြစ်စေ။

၁=၂=၃=၄=၅=၆=၇ ဤလို ခုနစ်ခု အဆုံးထား၍ ဖြစ်စေ။

၁=၂=၃=၄=၅=၆=၇=၈ ဤလို ရှစ်ခု အဆုံးထား၍ ဖြစ်စေ။

၁=၂=၃=၄=၅=၆=၇=၈=၉ ဤလို ကိုးခု အဆုံးထား၍ ဖြစ်စေ။

၁=၂=၃=၄=၅=၆=၇=၈=၉=၁၀ ဤလို တစ်ဆယ်ခု အဆုံးထား၍ ဖြစ် စေ။

http://www.dhammadownload.com

ထွက်သက်၌ အချိုးကျလျှင် ဝင်သက်၌လည်း ထို့အတူ အချိုးကျ အောင် အားထုတ်ပါလေ။ ငါးခုအောက်လည်း မနည်းရ။ ဆယ်ခု ထက်လည်း မများရ။ ၁–၃–၅ ဟူ၍လည်း ခုန်ကျော်၍ မမှတ်ရ၊ မရေတွက်ရ မှတ်။

၁။ ၁ ကစ	၅ အဆုံး	တစ်ဝါရ။
၂။ ၁ ကစ	၆ အဆုံး	တစ်ဝါရ။
၃။ ၁ ကစ	၇ အဆုံး	တစ်ဝါရ။
၄။ ၁ ကစ	၈ အဆုံး	တစ်ဝါရ။
၅။ ၁ ကစ	၉ အဆုံး	တစ်ဝါရ။
၆။ ၁ ကစ	၁၀ အဆုံး	တစ်ဝါရ။
		ပေါင်း (၆) ဝါရမှတ်

ထိုခြောက်ဝါရတွင် မိမိနှစ်သက်ရာ တစ်ဝါရစီသာ ရေတွက်ရသည်။ တောက်လျှောက် ဆယ်ခုရောက်အောင် မရေတွက်ရ။ ဤလို နှေးသော ရေတွက်ခြင်းဖြင့်ပင် စိတ်မှ တည်ငြိမ် လျင်မြန်သောရေတွက်ခြင်းဖြင့် ထွက်သက်ဝင်သက် မခွဲဘဲ ခြောက်ဝါရထဲက ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို အဆုံးထား၍ ရေတွက်ပါလေ။

၁=၂=၃=၄=၅	တစ်ဝါရ
၁=၂=၃=၄=၅=၆	တစ်ဝါရ
၁=၂=၃=၄=၅=၆=၇	တစ်ဝါရ
၁=၂=၃=၄=၅=၆=၇=၈	တစ်ဝါရ
၁=၂=၃=၄=၅=၆=၇=၈=၉	တစ်ဝါရ
၁=၂=၃=၄=၅=၆=၇=၈=၉=၁၀	တစ်ဝါရ

ဤလို ဝါရမများ အစဉ်မများ ရအောင် သတိထား၍ ရေတွက်ပါလျှင် မကြာခင် စိတ်ငြိမ်သက် တည်ကြည်၍ သမာဓိ ရရှိလာပါလိမ့်မည်။ (ဤကား စိတ်ငြိမ်ရုံအကျဉ်းမျှ ပြဆိုအပ်သော အဋ္ဌကထာနည်း တစ်နည်းတည်း)

နိမိတ်မထင်လို့ စိတ်မရွှင်ဘူးလား

တန်ဖိုးများစွာ မရှိပါ

နိမိတ်မထင်တာက သမာဓိရအောင် အားမထုတ်နိုင်လို့ပါ။ သမာဓိရပါ

http://www.dhammadownload.com

က အနည်းနှင့်အများ တစ်ပါးပါး ထင်မြင်နေကျပေတည်း။ အဆိုပါ နိမိတ်များမှာ အတော်အတန် သမာဓိရမှသာ ထင်လာမြဲဖြစ်သည်။ သမာဓိ မရက ဘယ်လောက်ပဲကြာကြာ ဘာတစ်ခုမျှ ထူးထူးခြားခြား တွေ့ရလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ အဆိုပါ နိမိတ်များကို ရလျှင်လည်း ကောင်း၏။ မရလျှင်လည်း အရေးမကြီးဟု မှတ်ပါ။ ရလျှင် ကောင်းတယ်ဆိုတာက တစ်ဘဝတွင် တစ်ခါ ဆိုသလို မရဖူးတဲ့ နိမိတ်၊ မတွေ့ဖူးတဲ့ အတွေ့မျိုးတို့ကို တွေ့မြင်ရသောကြောင့် "ကောင်းမှန်းသိသာအိတစိုစို" ဆိုသလို တွေ့စရှိလျှင် တွေ့ချင်ချင်၊ မြင်စရှိလျှင် မြင်ချင်ချင် ဖြစ်နေ၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်သို့ ခဏ ခဏ ဝင်ချင်တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ မရလျှင်လည်း အရေးမကြီးဘူးဆိုတာက အဆိုပါ နိမိတ်တို့မှာ ပညတ်အာရုံတို့သာ ဖြစ်၍ ရလျှင်လည်း ပယ်ပစ်ရဦးမှာပဲ၊ ဈာန်မဂ်ဖိုလ်မဟုတ်၍ များစွာ တန်ဖိုးမရှိသေး။ စိတ်ငြိမ်ရုံ စိတ်ထိန်းနိုင်ရုံမျှသာ ရှိသေးသည်။ သို့ရာတွင် ဘိန်းစွဲသူ ထက်တော့ မဆိုးပါဘူး။ ဘိန်းစွဲတာက မိစ္ဆာစွဲ၊ နိမိတ်စွဲတာက သမ္မာစွဲ၊ မိစ္ဆာက ငရဲ၊ သမ္မာက လူ–နတ်–နိဗ္ဗာန် ပဲ၊ ဤလို ခွဲ၍ သိကြပါ။ အရမ်းကာရော သူများ ပြောတိုင်း နှုတ်ယောင်လိုက်ပြီး သမထကုသိုလ်ကြီးတွေကို အပြစ် ဆိုမနေကြပါနှင့်။

ဝိပဿနာလိုရင်း

ဤ၌ သမထ လိုရင်းမဟုတ်၊ ဝိပဿနာသာ လိုရင်း ဖြစ်ပါလျက် သမထဘက်မှာ လေးဆင့် လေးတန်း သမထခန်းတွေကို တစ်သီး တစ်သန့် တစ်ပုံ တစ်ခေါင်းကြီး ပြဆိုနေခြင်းသည် ဝိပဿနာဘက်သို့ တက်တဲ့အခါ ရုပ်နာမ် လက္ခဏာ သစ္စာတို့ကို မတွေမဝေ ရှင်းရှင်းကြီး တွေ့မြင်နိုင်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင်ခေါ် ပညာမျက်စိကို အဝိဇ္ဇာတိမ်သလ္လာ မဖုံးလွှမ်းနိုင်ဘဲ အနည်းကြီး နည်း၊ အကွာကြီးကွာ၍ (စိတ္တေ ကဂ္ဂတာ) သမာဓိ ကောင်းကောင်းကြီး ရရှိ စေခြင်းငှာသာ ပြဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ သမာဓိ နိမိတ်တွေကို ရရှိတွေ့မြင်ရရုံနှင့် ကျေနပ်သဘောကျပြီး မနေကြနှင့်။ အို–နာ–သေရေး ဒုက္ခဘေးဆိုတဲ့ ဝဋ္ဋထဲက အပြီးအပိုင် ထုတ်ဖော်နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာသာ လိုရင်းမှတ်ကြပါ။

ဤကား "အယံ တာဝသမထနယော"နှင့်အညီ သမထနည်းပေတည်း။

သမထနည်း ဤတွင် ပြီး၏။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာခန်း လုပ်ငန်းစဉ် ၄ မျိုး

မီးရထားခေါင်းကွဲများ လမ်းလွှဲ (ရှမ်တိန်လုပ်) လိုက်သလို သမထ လမ်း သမထဘက်မှ ဝိပဿနာလမ်း ဝိပဿနာဘက်သို့ လွှဲတက်ပြောင်းကူးလာတဲ့ အခါ ဝိပဿနာဘက်မှာ အချိုးကျကျ သမာဓိ လျင်မြန်စွာရအောင် မှတ်နိုင်ဖို့ရာ ၁–၂–၃–၄ ဟု လုပ်ငန်းစဉ် လေးမျိုးရှိရာ အောက်ပါ ဆောင်ပုဒ်ကို အရကျက်ပါ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အာရုံမှတ်စိတ် ပထမာ၊ တည့်တည့်နေတာ ဒုတိယာ၊ စိတ်မထွက်တာ တတိယာ၊ မစဉ်းတာ စတုတ္ထာ၊ မှတ်ကြလုပ်ငန်းသာဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ် လင်္ကာနှင့် အညီ။

၁။ အာရုံနှင့်မှတ်စိတ် နှစ်မျိုးကို ပထမ သိထားရမည်။

၂။ အာရုံနှင့် မှတ်စိတ် တည့်တည့်နေအောင် မှတ်ရမည်ဟု ဒုတိယ သိထားရမည်။

၃။ အာရုံထဲမှ စိတ်မထွက်သွားရအောင် သတိပြုနေရမည်ဟု တတိယ သိထားရမည်။

၄။ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် လုပ်ငန်းဝင်နေတဲ့အခါ ဘာတစ်ခုမှ မစဉ်းစား မဆင်ခြင်ရဟု စတုတ္ထ သိထားရမည်။

ဤလုပ်ငန်းစဉ် စည်းမျဉ်းဥပဒေလေးချက်ကို သိထား၍ ဤဥပဒေ လေးချက်နှင့် ကိုက်ညီအောင် အားထုတ်တတ်၍ အားထုတ်ပါလျှင် မကြာခင် သတိ သမာဓိဉာဏ် ရင့်သန်အားပြည့်လာသည်ဟု သိလေ။

ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်

၁။ အာရုံ

အာရုံဆိုသည်မှာ နှုတ်ခမ်းဖျား၊ နှာသီးဖျား၊ ရင်ချိုင့် ဝမ်းဗိုက်တို့၌ တိုးထိ တိုးထိနေတဲ့ ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ် တို့ကို ထိတယ်၊ သိတယ်၊ ထွက်တယ်၊ ဝင်တယ်၊ ရှူတယ်၊ ရှိုက်တယ်၊ ချီတယ်၊ ချတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်စရာဖြစ်လို့မို့၊ သူ့ကို အာရုံပြုနေရလို့မို့ အာရုံ ဆိုသည်။

၂။ မှတ်စိတ်

မှတ်စိတ်ဆိုသည်မှာ ထိရင်ထိတယ်၊ ထွက်ရင် ထွက်တယ်၊ ဝင်ရင်ဝင်တယ်၊ ရှူရင်ရှူတယ်၊ ရှိုက်ရင်ရှိုက်တယ်၊ ပိန်ရင် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းရင် ဖောင်းတယ်လို့

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်လာတိုင်း လိုက်၍ သိမှတ် နေရလို့မို့ သတိအမှတ်နှင့် သိတတ်တဲ့စိတ်ကို မှတ်စိတ်ဆို သည်။

မှတ်ချက်။ ။ အာရုံမှတ်စိတ်ဆိုတာ အာရုံက ရုပ်၊ မှတ်စိတ်က နာမ်၊ ရုပ်နှင့် နာမ်ပါပဲ။ အာရမ္မဏအာရုံ အာရမ္မဏိက မှတ်စိတ်၊ အတူတူပဲ၊ ရှင်းလင်းကွဲပြားအောင် ခွဲခြား၍ သိပါလေ၊ ရှုပ်မနေပါနှင့်။

၃။ အာရုံနှင့် မှတ်စိတ် တည့်တည့်နေအောင်

ဆိုသည်မှာ နှုတ်ခမ်း ဖျား၊ နှာသီးဖျားတို့မှာ ထိ ထိနေတဲ့ ရုပ်အာရုံနှင့် ထိရင် ထိတယ်လို့ မှတ်တဲ့စိတ်နှင့် အထိနှင့် အမှတ်၊ အထိဆိုတဲ့ အာရုံ 'ရုပ်'နှင့် အမှတ်ဆိုတဲ့ အာရမ္မဏိက မှတ်စိတ် 'နာမ်' ဤလို အာရုံနှင့် မှတ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ရုပ်နာမ်ဟာ တည့်တည့်နေအောင် ထပ်မိ ထပ်မိ သွားအောင်၊ အံကိုက် အံကျဖြစ်သွားအောင်၊ တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်သွားအောင် အာရုံနှင့် မှတ်စိတ် အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ ဖြစ်သွားအောင် သတိချပ်၍ အသိအမှတ်ပြုနေရမည်ဟု သိ၊ ၃–၄ နံပါတ်တို့မှာ အဆိုသာရှိနေပါသည်။ သတိ သမာဓိဉာဏ် ရင့်သန်အားပြည့်လာမှ အစစ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကဲ... ရှင်းလင်းချက် တစ်ရပ် ပြီးပြီ။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ စိတ်တစ်လုံးနိုင် အဆုံးတိုင်ပဲ၊ ကောင်းလည်း စိတ်၊ ဆိုးလည်းစိတ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်လည်း စိတ်၊ အဝီစိရောက်လည်း စိတ်။ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ စသော ကုသိုလ်စိတ်တို့မှာ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ကြသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော အကုသိုလ်စိတ်တို့မှာ အဝီစိ ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ကြသည်။ "အဓမ္မော နိရယံနေတိ ဓမ္မော ပါပေတိ သုဂတိံ" ရေနှင့်မီးကဲ့သို့ ဆန့်ကျင်ဘက်တည်း။ အထက်လမ်းနှင့် အောက်လမ်း ခွဲခြမ်း၍ သိ၊ စိတ်လိမ္မာက သုခ၊ စိတ်မလိမ္မာက ဒုက္ခ၊ စိတ်လိမ္မာဖို့ရာ များစွာလိုပေသည်။

တစ်နည်း စိတ်ကိုဖမ်းနည်း

အပေါက် ခြောက်ပေါက်ရှိတဲ့ တောင်ပို့ကြီးထဲမှာရှိနေတဲ့ ဖွတ်သတ္တဝါကောင်ကို အမိအရ ဖမ်းလိုသောသူသည် ငါးပေါက်ကို အလုံပိတ်၍ တစ်ပေါက်စောင့်ဖမ်းလျှင် ဖွတ်ကောင်ကို မိသကဲ့သို့၊ ထို့တူပမာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ မနော ဤလို ခြောက်ပေါက်ရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဟဒယဝတ္ထု နှလုံးအိမ်ကို

http://www.dhammadownload.com

အမှီပြုကာ၊ အကြောင်း အားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်တဲ့ စိတ်ရိုင်းကို အမိအရ ဖမ်းလိုလျှင် မျက်စိပေါက်၊ နားပေါက်၊ နှာခေါင်းပေါက်၊ လျှာပေါက်၊ ကိုယ်ပေါက် ဆိုတဲ့ ငါးပေါက်ကို အာရုံမပြု နှလုံးမသွင်း မစဉ်းစား မဆင်ခြင်သော အားဖြင့် အလုံပိတ်၍ မနောပေါက်က စောင့်ဖမ်းပါလျှင် စိတ်ရိုင်းကို အသေအချာ လက်ဆုပ် လက်ကိုင် မိနိုင်သည်ကို သဘောမိအောင် ကြည့်ရှုပါ။

ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ်မှန်

ဓားမောက်ရိုး ပြောင်းပြန်

ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တို့၏ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးမရ ဟု ထင်တဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တိတိ ကျကျ တစ်တစ်ခွခွ သိမြင်သဘောကျတဲ့ သာမညလက္ခဏာ ကောင်းကောင်း လှလှ ထင်မှသာ "ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်အမှန်"ဟု သိလေ။ သာမညလက္ခဏာ အစစ်အမှန် ထင်နိုင်ဖို့ရာကိုလည်း အနိစ္စ–အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ– အနတ္တလို့ ရှုမှတ်၍ ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ်အမှန်မဖြစ်နိုင်။ ဓားမောက်ရိုးကို ပြောင်းပြန် တပ်ထား သည်နှင့်သာတူ၏။ "ဒါဖြင့် ဘယ်လို ရှုရမလဲ"ဟု မေးရန်ရှိ၏။ ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်ကို အမှန်မြင်အောင်ရှု၊ ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်ကို မြင်မှ သဘာဝ လက္ခဏာ အစစ်အမှန်ကို မြင်။ သဘာဝလက္ခဏာကို မြင်မှ ဥပါဒ်–ဌီ–ဘင် သုံးခု ဆိုတဲ့ သင်္ခတ လက္ခ ဏာ အစစ်အမှန်ကိုမြင်၊ သင်္ခတလက္ခဏာ ဥပါဒ်– ဌီ–ဘင် သုံးခုကို မြင်မှ ဥပါဒ်တွင် မမြဲ ဌီတွင် မမြဲ ဘင်သို့၊ ဤလို မမြဲသော အနိစ္စသဘောကို လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ခြင်းကို ပျက်ခြင်းက နှိပ်စက်နေ၍၊ ဆင်းရဲသော ဒုက္ခသဘောကို လည်းကောင်း၊ ဤလိုဖြစ်ပြီးသောရုပ်နာမ်တို့ကို ပျက်စီးမသွားရအောင် မည်သူမျှ အစိုး မရတဲ့ အနတ္တသဘောကို လည်းကောင်း၊ ဤလိုဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ သာမညလက္ခဏာ ကောင်းကောင်း လှလှကြီး မြင်မှသာ ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ် အမှန်ဟု ဆိုလိုပေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဤ၌ သင်္ခတသည် လက္ခဏာမဟုတ်၊ လက္ခဏာသည် သင်္ခတ မဟုတ်ဟု သိ။ သင်္ခတကား ရုပ်နာမ်၊ လက္ခဏာကား ထိုရုပ်နာမ်တို့၌ အမြဲတမ်းကပ်၍တည်ရှိသော(ဥပါဒ်–ဌီ–ဘင်)သုံးခုတို့ကို၊ ဖြစ်ဆဲကို ဥပါဒ်ဟု၊ ရင့်ဆဲကိုဌီဟု၊ ပျက်ဆဲကို ဘင်ဟု ပိုင်းခြား မှတ်သားကြောင်းကို လက္ခဏာ ဆိုသည်။ သင်္ခတကား သဘာဝဓမ္မ ပရမတ်၊ လက္ခဏာကား ထို သဘာဝကိုစွဲ၍ ခေါ်ဆိုရသော တဒ္ဓပညတ်တည်း။ အနိစ္စ–ဒုက္ခ–အနတ္တ ဆို

http://www.dhammadownload.com

သည်နှင့် လက္ခဏာဆိုသည်မှာ အတူတူသာ မှတ်ပါ။

ဝိပဿနာဘက်သို့တက်ပုံ

ဝိပဿနာဘက်သို့တက်ပုံကို ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် ဝင်ခါစ ၃ ရက်စ၊ ၇ ရက် စဝင်ကြတဲ့ ယောဂီရော အတော်အသင့် ဝင်ဖူးကြတဲ့ ယောဂီရော၊ အဝါးဝပြီး အချိုးကျပြီးတဲ့ ယောဂီပဂေးကြီးတွေရော၊ အနုစား၊ အလယ်စား၊ အရင့်စား သုံးမျိုး ထား၍ မိမိတို့ ဉာဏ်မီရာက စပြီး တက်နိုင်ကြရန် အကျဉ်းဆုံး အရှင်းဆုံး တက်နည်းကစပြီး တစ်စတစ်စ ကျယ်ကာ တက်သွားပုံတို့ကို ပြဆိုသွားမည် ဖြစ်ရာ နှစ်သက်ရာမှ စ၍ တက်ကြပါလေ။

ဝိပဿနာရှန်တိမ်

ဝိပဿနာဘက်သို့ တက်တယ်ဆိုတာ အခြား မဟုတ်ပါဘူး။ ရထား ခေါင်းတွဲ လမ်းလွှဲ ရှန်တိမ်လုပ်လိုက်သလို သွားမြဲသွားနေကြသော သမထ သမာဓိလမ်းမှ ဝိပဿနာ ပညာလမ်းသို့ စိတ်ညွှတ်ပြီး ရုပ်နာမ်လက္ခဏာကို ဆင်ခြင်တာပါပဲ။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ သမထ ဝိပဿနာဟု နှစ်မျိုးရှိရာ ထွက်လေ ဝင်လေ၊ ထွက်သက် ဝင်သက်ဟု ပညတ်တွေနှင့် ရောပြီးရှုနေလျှင် ဈာန်လမ်း သမထသမာဓိသာ ဖြစ်နေ၏။ မဂ်လမ်းဝိပဿနာပညာ ရတ်တရက် မဖြစ်နိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် လောကီမျှဖြစ်တဲ့ ဈာန်ကို မတောင့်တ၊ လောကုတ္တရာ ဖြစ်တဲ့ မဂ်ကိုသာ တောင့်တကာ ကြာမြင့်စွာ ရှုနေပါလျှင် သတိပဋ္ဌာန် စည်းကမ်း အတိုင်း သတိ သမာဓိ ဉာဏ်ရင့်သန်၍ ပညာအားပြည့်လာတဲ့အခါ သူ့အလိုလို သူ့သဘောအတိုင်း ရုပ်နာမ်ထင်လာ၍ ဝိပဿနာဘက်သို့ ဉာဏ်စဉ် တက်၍ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်နိုင်လေသည်။

အကျဉ်းတက်

သို့ကြောင့် ထွက်သက်ဝင်သက်၊ ထွက်လေ ဝင်လေ ဆိုတဲ့ ပညတ် တွေ မပါစေဘဲ တစ်ရက်စနှစ်ရက်စ အားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီတို့မှာ အဆိုပါ သမထအခန်းက ပြဆိုထားတဲ့အတိုင်း အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်ကို ၅ မိနစ် ၁၀ မိနစ်ခန့် တည့်တည့်နေအောင် မှတ်နိုင်၍ ထိမှု သိမှု၊ ရှူမှု၊ ရှိုက်မှု၊ ထွက်မှု ဝင်မှု၊ ပိန်မှု ဖောင်းမှုဆိုတဲ့ အာရုံထဲမှာ စိတ် တည်ငြိမ်နေတဲ့အခါ အမှတ်လိုက်မှုကို ရပ်စဲကာ

http://www.dhammadownload.com

နှုတ်ခမ်းဖျား ရင်ချိုင့်ဝမ်းဗိုက်တို့၌ ထိတဲ့သဘော၊ ထွက်ဝင်ရှူရှိုက်နေတဲ့ သဘော၊ ပိန်ဖောင်းနေတဲ့ သဘော ထိမှု သိမှု၊ ထွက်မှု ဝင်မှု၊ ရှူမှု ရှိုက်မှု၊ ပိန်မှု ဖောင်းမှု ဆိုတဲ့ တွေ့ထိ လှုပ်ရှားမှု သဘောတို့ကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုနေပါလျှင် ရှေးက ဝိပဿနာဉာဏ် အခြေခံရှိက ထိသိ ထွက်ဝင် ရှူရှိုက်၊ ပိန်ဖောင်းနေတဲ့ ရုပ်သဘော၊ သိမှတ်နေတဲ့ နာမ်သဘော ဤ ရုပ်–နာမ် နှစ်ပါးတို့၏ မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပျက်နေကြသည်တို့ကို (ဝါ) မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးမရ သည်တို့ကို တွေ့မြင်–တွေ့မြင်နေရတဲ့ အထဲက ဖျတ်ခနဲ ပြတ်စဲ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ပြီး မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို လျှင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုသွားရတတ်လေသည်။

ရှေးဘဝက လက်ငုတ်လက်စ ဝိပဿနာဉာဏ် အခြေခံမရှိခဲ့၍ ထိုမျှ လောက်နှင့်ပင် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်သေးလျှင် အထက်၌ ဖော်ပြထားသော နည်းလမ်းအတိုင်း အားထုတ်ပါလေ။

အားထုတ်ပုံမှာ… ဤအာနာပါန အလုပ်တရားကို အားထုတ်သောသူမှာ သူလော၊ ငါလော၊ ယောကျ်ားလော၊ မိန်းမလောဟု စောကျောဆင်ခြင်သည် ရှိသော် သူ ငါ ကျား မ စသည်မဟုတ်၊ သတိနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ပါတကားဟု သိရလိမ့်မည်။ ဤလို သိပြီးလျှင် နာမ်၏မှီရာ ဟဒယဝတ္ထု၊ ဟဒယဝတ္ထု၏ မှီရာ ကရဇကာယကား ရုပ်ပါတကားဟုသိရလိမ့်မည်။ ဤလို သိပြီးလျှင် သူ ငါ စသည်မဟုတ် နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးသာ အာနာပါန အလုပ်တရားကို အားထုတ် တာပါတကား ဟု ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း သိရလိမ့်မည်။ ဤလို အကျဉ်းအားဖြင့် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြားပြီးလျှင် ရုပ်ကား ရူပက္ခန္ဓာ၊ နာမ်တို့တွင် စိတ်နာမ်ကား ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ စိတ်နှင့် ယှဉ်တဲ့ ဝေဒနာကား ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာကား သညာက္ခန္ဓာ၊ သတိနှင့် တကွ ဝေဒနာသညာမှ ကြွင်းသော ဖဿစေတနာ စသော စေတသိက် ၅၀ ကား သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဤခန္ဓာငါးပါးတို့သာ အာနာပါန အလုပ်တရားကို အားထုတ်တာပါတကားဟု ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း သိရလိမ့်မည်။

ဤလို ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို ပိုင်းခြား၍ သိပြီးလျှင် အဆိုပါ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို ဖြစ်တတ်စေသော ရှေးဖြစ်သော အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံစသည်တို့ကား အကြောင်း တရား၊ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာတို့ကား အကျိုးတရားဟု အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အကျိုး တရားတို့ ပါတကားဟု သိရလိမ့်မည်။ ဤလို သိပြီးလျှင် ဤရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့ သည် မြစ်ချောင်းအတွင်း၌ ရှိသော ရေယာဉ်ပမာ ပဋိသန္ဓေမှ စုတိသေနေ့သို့

http://www.dhammadownload.com

ကျအောင် မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါးတို့သာ မုချ ဧကန်အမှန် ဖြစ်ပျက်ကြတာပါတကားဟု သိရလိမ့်မည်။ ဤလို မဖောက်မပြန် ဟုတ် မှန်စွာ သိတဲ့အတိုင်း မြင်တွေ့နေရတဲ့ ဖြစ်ပျက် ရုပ်နာမ်တို့၏ အဆုံး၊ မဖြစ် မပျက်ဘဲ အမြဲငြိမ်း အေးနေတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မြင်သိတဲ့ မဂ်ဉာဏ်ထိအောင် အားထုတ်ရမည်မှတ်ပါလေ။ ဤနည်းကိုမှီ၍ နေရာတကာတိုင်း ဉာဏ်ကြီးပါစေ။

ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းစဉ်

ရှေးက ဝိပဿနာဉာဏ် အခြေခံမရှိခဲ့၍ အဆိုပါ အားထုတ်မှုဖြင့် မဂ်မဝင် ဖိုလ်မပေါက် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်သေးလျှင် နာမရူပံ ဝ ဝတ္ထု ပေတွာ ဝိပဿနံ ပဋ္ဌပေတိ လာရှိတဲ့အတိုင်း နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍ တစ်ဆင့်တက်ကာ ဝိပဿနာကို ဖြစ်စေရမည်။ ဝိပဿနာဘက်သို့ တက်တဲ့ အခါ သမထတုန်းကလို ပညတ်တွေ မပါစေရ။ ပရမတ် စစ်စေရမည်။ ထွက်လေ ဝင်လေ ထွက်သက် ဝင်သက် ဆိုတာတွေက အဟုတ်မရှိ၊ တကယ် မရှိ၊ မုချမရှိ ပညတ်မှုဟုသိ၊ အဟုတ်ရှိ၊ တကယ်ရှိ၊ မုချရှိနေတာက နှုတ်ခမ်းဖျား စသည်တို့မှာ တိုးထိ ထွက်ဝင် ရှုရှိုက်နေကြတဲ့ ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗ ရုပ်ပရမတ်ဟု သိ။ ဤလို သိပြီးလျှင် မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ ထွက်လိုက် ဝင်လိုက် ရှုလိုက် ရှိုက်လိုက် ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေကို 'ရုပ်–ရုပ်–ရုပ်'ဟု ရုပ်ကို ပိုင်းခြားရမည်။ ပြီးလျှင် ရှုတယ် ရှိုက်တယ် မှတ်တဲ့ အသိအမှတ်နှင့် ရှုမှန်း ရှိုက်မှန်း သိသိနေတဲ့ အသိကို 'နာမ်–နာမ်–နာမ်'ဟု နာမ်ကို ပိုင်းခြားရမည်။ ဤလို ရုပ္ပနလက္ခဏာရှိတဲ့ ရုပ်နှင့် နမန လက္ခဏာရှိတဲ့ နာမ် ဤရုပ်နာမ်နှစ်ပါး တို့ကို တခြားစီ တစ်ပုံစီ ဉာဏ်နှင့် ပိုင်းခြားထားလိုက်ပြီးတဲ့အခါ ရှုရှိုက်နေတဲ့ ရုပ်နှင့် မှတ်သိနေတဲ့ နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ် နှစ်ပါးတို့သာ အဟုတ်အမှန် ထင်ရှားရှိနေကြသည်။ ရှုတတ်၊ ရှိုက်တတ်သော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကား ထင်ရှားမရှိဟု မတွေမဝေ သိမြင် သဘောကျပါလိမ့်မည်။

နာမ်ရုပ် အနိစ္စ မြင်တွေ့ရ

ဤလို ရုပ်နာမ်က အပို၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမရှိ ဟု ရှင်းရှင်းကြီး သိမြင် သဘောကျပြီးလျှင် မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ ရှုမှုရှိုက်မှု ရုပ်နှင့်

http://www.dhammadownload.com

မှတ်သိမှု နာမ်တို့ကို "သတိံ အဝိဇ္ဇဟန္တော"ဆိုတဲ့အတိုင်း သတိကို လက်မလွတ်စေနှင့်၊ "သတော ကာရီ" ဆိုတဲ့အတိုင်း မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်တဲ့ ရှုမှုရှိုက်မှု ရုပ်နှင့် မှတ်သိမှု နာမ်တွေကို မျက်ခြည်မပြတ်စေဘဲ ဝိပဿနာမျက်စောင်းနှင့် အလိုက်သင့် ချောင်းကြည့်နေတဲ့အခါ ရှုမှုဆိုတဲ့ ရုပ်တွေ ဘွားခနဲဖြစ်၊ ဗျုတ်ခနဲချုပ်၊ ငုတ်တုတ်ပျောက် ငုတ်တုတ်ပျောက် ဤပုံ ဤနည်း ရှုရုပ်ပြီးရင် ရှိုက်ရုပ်၊ ရှိုက်ရုပ်ပြီးရင် တစ်ဖန် ရှုရုပ်၊ ဤလို တစ်နေ့လုံး တစ်လလုံး တစ်နှစ်လုံး တစ်သက်လုံး ရှုရုပ် ရှိုက်ရုပ်ဆိုတဲ့ ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်၊ အဆင့်ဆင့် အဆက်ဆက် မရေ မတွက်နိုင်အောင် ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ ရုပ်အနိစ္စသဘောကိုလည်းကောင်း၊ ထိုရုပ်လျှင် အာရုံရှိနေကြတဲ့ မှတ်သိမှု နာမ် အဆင့်ဆင့် အဆက်ဆက် မရေမတွက်နိုင်အောင် ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ နာမ် အနိစ္စ သဘောကို လည်းကောင်း၊ ဘူးပေါ်သလို ပေါ်လောကြီး ဘွားဘွားကြီး မြင်ပြီးရင်း မြင်ပြန်ရင်း၊ သိပြီးရင်း သိပြန်ရင်း၊ တွေ့ပြီးရင်း တွေ့ပြန်ရင်း၊ မြင်တွေ့ မြင်တွေ့နေရပေလိမ့်မည်။

သစ္စာသိမြင်နိဗ္ဗာန်ဝင်

ဤလို ရခဲတဲ့ လူ့ဘဝကို ရကြ၍ ကြုံခဲတဲ့ သာသနာတော်ကြီးနှင့် ရင်ဆိုင်လက်ငင်း ကြုံတွေ့နေရတဲ့အခါ အားထုတ်ရခဲ၊ အားထုတ်နိုင်ခဲ၊ အားထုတ်ဖြစ်ခဲတဲ့ အာနာပါနအလုပ် အားထုတ်မှုကို မဂ်ဖိုလ်ရလို၍ အား ထုတ်နေတဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်ရှုတစ်ရှိုက်ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာစိတ် တစ်ချက် တစ်ချက် ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက်မှာ သစ္စာလေးပါး တစ်ပြိုင်နက် တစ်ချက်တည်း ပါဝင်ပြီးစီး ဖြစ်နေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ငါတို့ မသိကြ၍သာ သစ္စာလေးပါးက အပိုပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အဟုတ်အမှန် မရှိသည်ကို လည်းကောင်း မဖောက်မပြန် ဟုတ်မှန်စွာ သိရှိနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

သစ္စာလေးပါးသာ

တစ်ရှု တစ်ရှိုက်ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာ စိတ်တစ်ချက်မှာ...

(၁) ရှုရှိုက်တာက 'ဒုက္ခသစ္စာ'။ (၂) ရှုလိုရှိုက်လိုတာက 'သမုဒယသစ္စာ'။ (၃) ရှုတယ် ရှိုက်တယ်လို့ မှတ်ခိုက် မှတ်ခိုက်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊

http://www.dhammadownload.com

မောဟ ကိလေသာ တဒင်္ဂ ချုပ်ငြိမ်းနေတာက 'နိရောဓသစ္စာ'။ (၄) ရှုတယ် ရှိက်တယ်လို့မှတ် သိမှုဖြင့် အားထုတ်နေတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဝိပဿနာ အကျင့်မြတ် တရားက 'မဂ္ဂသစ္စာ'။ ဤလိုဤပုံ ဖြစ်စေ။

(၁) ရှုသက်–ရှိက်သက်ကို သိမ်းဆည်းတတ်သော သတိအမှတ်က ဒုက္ခသစ္စာ။ (၂) ထိုအမှတ်သတိကို ဖြစ်စေတတ်သော ရှေးဘဝက တဏှာ လောဘက သမုဒယသစ္စာ။ (၃) အဆိုပါဒုက္ခသမုဒယသစ္စာ နှစ်ပါးတို့၏ ရှေး က ဖြစ်နေကျလို့ နောက်အသစ် အသစ် ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ရပ်စဲချုပ်ငြိမ်းတာက နိရောဓသစ္စာ။ (၄) လောဘကို ခွင်းချန်၍ ကြွင်းကျန်သော ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ ဒုက္ခ သစ္စာကို ပိုင်းခြား၍သိတတ်သော နိရောဓသစ္စာ၊ နိဗ္ဗာန်လျှင် အာရုံရှိသော (ဝါ) အာရုံပြုသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်မြတ်တရားက မဂ္ဂသစ္စာ။ ဤလိုဤပုံမျိုး ဖြစ် စေ၊ လောကီဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြင့်ပင် သမုဒယမဂ္ဂဆိုတဲ့အကြောင်း သစ္စာ နှစ်ပါး၊ ဒုက္ခနိရောဓဆိုတဲ့ အကျိုးသစ္စာနှစ်ပါးတို့ကို သိမြင်၍ သိမြင်၍ သိမြင်တိုင်း သိမြင်တိုင်းတို့၌ အကြောင်းဖြစ်သော မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး ဝိပဿနာ အလုပ်တရားကို ပွားများ အားထုတ်၍ ဘဝတစ်ဖန် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို အဖန်ဖန် ဖြစ်စေတတ်သော အကြောင်း သမုဒယသစ္စာတဏှာလောဘကို တဒင်္ဂမှ သမုစ္ဆေဒကျအောင် ပယ် သတ်သွားသောကြောင့် သစ္စာလေးပါး ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားတို့၏ အစွမ်းအားဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်၍ အရဟတ္တမဂ်သို့ ရောက်သဖြင့် နိဗ္ဗာန် ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သည်ဟု သိလေ မှတ်လေ။

ဣရိယာပုတ်လေးပါး တစ်ဆက်တည်းသွား ရှုမှတ်ပုံ

ယခုလက်ရှိဘဝမှာပဲ မဂ်ဖိုလ်ကို ရလို ရောက်လိုတဲ့ ယောဂီဖြူ သူမြတ် တို့မှာ ကျောင်းအိမ်ကိစ္စ ပလိဗောဓကြီးငယ်တို့ကို တကယ် ပြတ်ပြတ်တောက် တောက် ဖြတ်၊ အားလပ်သော အချိန်ပိုမထားဘဲ အခွင့်ရတိုင်း တစ်နေ့လုံး တစ်ညလုံး စင်္ကြံပါလမထေရ်ထုံးကို နှလုံးပြုပြီးလျှင်...

(က) သွားတဲ့အခါ

သွားတဲ့အခါမှာ သွားတယ် သွားတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်၍သွားပါလေ။ သွားနေတဲ့ ရုပ်အာရုံထဲမှာ စိတ်ကိုခိုင်မြဲစွာ စိုက်ထားပြီးလျှင် သွားနေတဲ့ ရုပ် အာရုံနှင့် သွားတယ်မှတ်တဲ့စိတ်၊ အာရုံနှင့် မှတ်စိတ် တည့်တည့်သွားအောင်

http://www.dhammadownload.com

ထပ်မိ ထပ်မိသွားအောင်၊ အံကိုက်အံကျ အံကိုက်အံကျ ဖြစ်ဖြစ် သွားအောင် အားထုတ်ရမည်မှတ်။ သတိအမှတ်ကို မပြတ်စေနှင့်။ ဒီလိုသွားမှုကို အဓိက ထား၍ အားထုတ်နေတဲ့အခါ ကုန်းလိုခြင်း ကွလိုခြင်းစသော နာမ်ရုပ် အမူအရာ စသော အသေးစိတ် အမူအရာများ ပေါ်ပေါက်လာလျှင်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာ သလို တစ်ခုမကျန် မှတ်ရမည်။ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ အိပ်ခြင်းတို့ကို မှတ်ရာတို့၌ လည်းကောင်း အတူတူပင် အသိအမှတ်ကို မပြတ်စေနှင့်။ အမှတ်စပ်အောင် သတိပြု။ ဤပုံသွားခြင်း ဣရိယာပုတ် အားထုတ်နေတာ အတော်ကြာသွား၍ တောင့်တင်းလာပြီး သေရတော့မလောက် မခံမရပ်နိုင်အောင် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ ရပ်လိုတဲ့ နေရာမှာ စုံရပ်ပြီးလျှင် သတိအမှတ်ကို မပြတ်စေနှင့်၊ အမှတ် စပ်အောင် အမြဲသတိပြု။

(ခ) ရပ်တဲ့အခါ

ရပ်တဲ့အခါမှာ ရပ်တယ် ရပ်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်၍ ရပ် ရပ်နေတဲ့ရုပ် အာရုံထဲမှာ စိတ်ကို ခိုင်မြဲစွာ စိုက်ထားပြီးလျှင် ရပ်နေတဲ့အာရုံနှင့် ရပ်တယ် မှတ်တဲ့စိတ်၊ အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်ကို တည့်တည့်နေအောင် စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်၍ ရပ်ပါလေ။ ရှေ့အမှတ်နှင့် နောက်အမှတ် စပ်အောင် သတိပြု။ ဤပုံ ရပ်ခြင်း ဣရိယာပုတ်ဖြင့် အားထုတ်နေတာ အတော်ကြာ၍ တောင့်တင်းလာပြီးလျှင် မခံမရပ်နိုင် သေရတော့မလောက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါ ထိုင်လိုတဲ့ နေရာမှာ အသာရပ်ပြီးလျှင် ရှေ့အမှတ်နှင့် နောက်အမှတ် စပ်အောင် သတိပြု။

(ဂ) ထိုင်တဲ့အခါမှာ

ထိုင်တဲ့အခါမှာ ထိုင်တယ် ထိုင်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်၍ထိုင်။ ထိုင်နေတဲ့ ရုပ်အာရုံနှင့် ထိုင်တယ်မှတ်တဲ့စိတ်အာရုံနှင့် မှတ်စိတ် တည့်တည့်နေအောင် စူးစူး စိုက်စိုက်မှတ်၍ ထိုင်ပါလေ။ အမှတ်စပ်အောင် သတိပြု။ ဤပုံ ထိုင်ခြင်း ဣရိယာ ပုတ်ဖြင့် အားထုတ်နေတာ အတော်ကြာ၍ တင်ပါးပူလာပြီး မအောင့်နိုင် မအည်း နိုင် မခံမရပ်နိုင် သေရတော့မလောက် ဖြစ်လာတဲ့အခါ အိပ်လိုတဲ့နေရာမှာ အသာ အိပ်ပြီးလျှင်–

(ဃ) အိပ်တဲ့အခါ

အိပ်တဲ့အခါ အိပ်တယ် အိပ်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်၍ အိပ်ပါလေ။ အိပ်နေ တဲ့ ရုပ်အာရုံနှင့် အိပ်တယ်မှတ်တဲ့စိတ် အာရုံနှင့် မှတ်စိတ် တည့်တည့် နေအောင်

http://www.dhammadownload.com

စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်၍ အိပ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ ဤ ဣရိယာပုတ်လေးပါးကြားမှာ အရပ်အနား မရှိရ တစ်ဆက်တည်း သွားခြင်း ဣရိယာပုတ် မခံမရပ်နိုင်မှ ထိုင်၊ ထိုင်ခြင်း မခံနိုင်မှ အိပ်၊ အိပ်ခြင်းမခံနိုင်မှ သွား စသည်ဖြင့် တစ်ရက်လုံး ကြိုးစား၊ တစ်ညလုံး ကြိုးစားကြည့်လေ၊ အကျိုးထူး ခံစားရမည် မုချ။ အကျိုးထူး ကား အခြားမဟုတ်၊ မပြတ် တရစပ် အမှတ်စပ်အောင် အာရုံတစ်ပါး စိတ်ထွက်မသွားအောင် ကြိုးစားနိုင်တဲ့အခါ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့၏ ကုန်ဆုံးချုပ်ငြိမ်း ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်သွားတတ်လေသည်။

ဤလိုသွားတဲ့အခါလည်း သွားမှန်းသိ၊ ရပ်တဲ့အခါလည်း ရပ်မှန်းသိ၊ ထိုင်တဲ့အခါလည်း ထိုင်မှန်းသိ၊ အိပ်တဲ့အခါလည်း အိပ်မှန်းသိ။ ဤလို ရုပ် ဣရိယာပုတ်မှ အခြားတစ်ပါး မိန်းမ၊ ယောကျ်ား စသည်ကို မသိစေဘဲ မထင်စေ ဘဲ မမြင်စေဘဲ ရုပ်ဣရိယာပုတ် တစ်ခုတည်း၏ အမူအရာ အပြောင်းအလွဲကို သာ သိသိသွားရမည် (ဝါ) ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်လက်ကိုင် ပါပါ ဝိပဿနာ အလုပ် ရှိရှိနှင့် သွား–ရပ်–ထိုင်–အိပ် ကြရမည်။

ညအိပ်ရာဝင်သည့်တိုင်အောင် မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ မှတ်ပါ။ အိပ်ရာမှ နိုးလာတဲ့အခါ နိုးတယ် နိုးတယ်၊ သိတယ် သိတယ်လို့ ဆက်လက်မှတ်ပါ။ ထလိုတဲ့အခါ ထလိုတယ် ထလိုတယ် မှတ်၍ ထပါ။ ဆွဲလိုတယ် ဆွဲလိုတယ်၊ ကိုင်လိုတယ်၊ ကိုင်လိုတယ်၊ ရပ်လိုတယ် ရပ်လိုတယ်၊ သွားလိုတယ် သွားလို တယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ဖြစ်တဲ့ နာမ်ရုပ်အမူအရာတို့ကို ကြည့်၍ မှတ်ပါလေ။ တစ်နေ့လုံးဖြစ်စေ၊ တစ်ညလုံးဖြစ်စေ အာရုံတစ်ပါး စိတ်ထွက် မသွားစေဘဲ မှတ်နိုင်တဲ့အခါ သူငါ မမြင် နာမ်ရုပ်ဖြစ်ပျက် အဆက်ဆက် ဒုက္ခ အချက် လှလှကြီးထင်၊ ဒုက္ခချုပ်တဲ့နိဗ္ဗာန်ကိုမြင် မဂ်ဝင် သွားတတ်သတဲ့။ ဒုက္ခ ထင်လိုက်တာက လောကီမဂ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်မြင်လိုက်တာက လောကုတ္တရာ မဂ် ဉာဏ်။

သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ လျောင်းအိပ်ခြင်း– ဣရိယာပုတ် လေးပါး ဖြင့် တရားကို အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားထုတ်ဖန်များလာတဲ့အခါ သွားတိုင်း ရပ်တိုင်း ထိုင်တိုင်း လျောင်းအိပ်တိုင်း သွားလို ရပ်လို ထိုင်လို လျောင်း

http://www.dhammadownload.com

အိပ်လိုတဲ့ စိတ်နာမ် အမူအရာကို လည်းကောင်း၊ သွားရပ် အိပ်လျောင်းနေတဲ့ ကိုယ်ရုပ် အမူအရာကိုလည်းကောင်း၊ မကြာ မကြာ ခဏ ခဏ တွေ့မြင်နေရပါသောကြောင့် သွားလို ရပ်လို ထိုင်လို အိပ်လိုတာကလည်း စိတ်နာမ်ပဲ၊ သွား–ရပ်–ထိုင်–အိပ်နေတာကလည်း ဝါယောရုပ်ပဲ၊ စိတ်နာမ်က သွားလိုလို့ ဝါယောရုပ်က သွားပေးတယ်၊ နာမ်က ရပ်လိုလို့ ဝါယောရုပ်က ရပ်ပေးတယ်၊ နာမ်က ထိုင်လိုလို့ ဝါယော ရုပ်က ထိုင်ပေးတယ်။ နာမ်က အိပ်လိုလို့ ဝါယောရုပ်က အိပ်ပေးတယ်။ စိတ်နာမ်က အလိုရှိတဲ့အတိုင်း ဝါယောရုပ်က ဘာမဆို လုပ်ပေးရတယ်။ စိတ်နာမ်က ကောင်းတာ အလိုရှိတဲ့အခါ ကောင်းတာ လုပ်ပေးရတယ်။ စိတ်နာမ်က မကောင်းတာ အလိုရှိတဲ့အခါ မကောင်းတာလုပ်ပေးရတယ်။ အလိုနှင့် အလုပ်– နာမ်နှင့်ရုပ်ပဲရှိတယ်။

သွားတတ်–ရပ်တတ်–ထိုင်တတ်–အိပ်တတ်တဲ့ သူကောင်၊ ငါကောင်၊ ယောကျ်ားကောင်၊ မိန်းမကောင်၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါကောင်ရယ်လို့တော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ တစ်မျိုးသီးခြား ရှိနေတော့သည် မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းအသိ အလိုအားလျော်စွာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း တိုက်ဆိုင်တိုင်းတို့၌ မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ မမြဲဆင်းရဲ ငါထင်တဲ့ ငါကောင်လည်း မဟုတ်၊ နာမ်ရုပ်–အနတ္တတို့သာ ဖြစ်ကြသည်ဟု မိမိ အလိုလိုပင် သိမြင် သဘောကျ၍ မိမိ အလိုလို ဆုံးဖြတ်နိုင်တော့သည်သာတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ ဤလို သွားခြင်းစသော စိတ်က 'ဟေတု' အကြောင်း၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဝါယောရုပ်က 'ပစ္စယ'အကြောင်း၊ ဟေတုအကြောင်းက နာမ်တရား၊ ပစ္စယအကြောင်းက ရုပ်တရား၊ နာမ်–ရုပ်နှစ်ပါးတို့သာ သွားကြသည် သွားတတ်သော ငါကား ထင်ရှားမရှိဟု ဆုံးဖြတ်၍ သိသည် ဟူလို။

နိဗ္ဗာန်ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက်ပြုရန်

ဤပုံဤနည်း သေသေကြေကြေ မီးမရရင် ငါမနေဟု သဘောထား၍ မီးပွတ်သော ယောကျ်ားကဲ့အလားသို့ မချို့တူစွာ ယောဂီတကာတို့သည်လည်း သွားရင် သွားတယ်၊ ရပ်ရင် ရပ်တယ်၊ ထိုင်ရင် ထိုင်တယ်၊ အိပ်ရင် အိပ်တယ် စသည်ဖြင့် ပစ္စုပ္ပန် ထိပ်သီးကျကျ ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ကြတဲ့ သွားလို ရပ်လို၊ ထိုင်လို အိပ်လိုခြင်း စသော ရုပ်အမူအရာဟူသမျှ တို့ကို တစ်ခုမှ မလစ်စေဘဲ

http://www.dhammadownload.com

သတိချပ်၍ ရှုမှတ်မှု များလာတဲ့အခါ သွားလိုခြင်း စသော နာမ်အမူအရာ၊ သွားခြင်းစသော ရုပ်အမူအရာ။ ဤနာမ်ရုပ် နှစ်ပါးတို့သာ မြင်ရဖန်များလာတဲ့အခါ သွားနေတဲ့ အထဲမှာ သွားလိုတဲ့နာမ် နှင့် သွားနေတဲ့ရုပ်၊ နာမ်ရုပ်က အပို သွားတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်မရှိဟုလည်း ခဏခဏသိမြင် သဘောကျကျနေတတ်သည်။ ဤလို သိမြင်သဘောကျပြီးလျှင် သွားလို သွားချင်တဲ့ နာမ်နှင့် သွားသွားနေတဲ့ ရုပ်တို့ကိုလည်း တစ်ခါ သွားလို တစ်နာမ်ချုပ်၊ သွားတိုင်း သွားတိုင်း နာမ်ရုပ် ချုပ်၊ ချုပ်ဖျောက်–ချုပ်ဖျောက် အနိစ္စနိုင်ငံသို့ ရောက်ရောက်နေသည်တို့ကိုလည်း တတ်တတ် ထင်ထင် ဝိပဿနာ မျက်စိနှင့် ခဏခဏ သိမြင် သဘော ကျကျ နေတတ်သည်။

ဤလို မပြတ်စေဘဲ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ နာမ်–ရုပ် အနိစ္စ စသည်တို့ကို သိမြင်ရဖန် များလာတဲ့အခါ သူ့ကိုမမြင် ငါ့ကိုမမြင်၊ ယောကျ်ား မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကို မမြင်၊ မိမိ၏ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးကြီးကိုပင် မမြင် မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ နာမ်ရုပ်ဖြစ်ပျက်ကိုသာ မြင်တွေ့ –မြင်တွေ့နေရ၍ ဉာဏ်ငုံ ဉာဏ်ဝါးမိတဲ့ အခါ (ဝါ) အာရုံရော မှတ်စိတ်ရော ပြတ်သွားတဲ့အခါ၊ (ဝါ) အမှတ်ဆုံးသွားတဲ့ အခါ ဓမ္မပဒ သပ္ပဒါသဝတ္ထုလာ ရဟန္တာတစ်ပါးကဲ့သို့ ချတဲ့ခြေထောက် မြေသို့မရောက်မီ ပါရာဇိကဏ် အဋ္ဌကထာ နိဒါန်းလာ ရှင်အာနန္ဒာမထေရ်ကဲ့ သို့ မြေနှင့်ခြေလည်းမထိ၊ ခေါင်းအုံးနှင့် ခေါင်းလည်း မထိမီ ၎င်းအတွင်း ကလေးတွင် မှတ်နေသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့၏ ကုန်ဆုံး ချုပ်ငြိမ်းရာ မဖြစ် မပျက်ရာ အမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရကာ တစ်မဂ်ပြီး တစ်မဂ်၊ တစ်ဖိုလ်ပြီး တစ်ဖိုလ်၊ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်တိုင် အောင် ရောက်နိုင် ရနိုင်သည်ဟုသိ၍ ယုံယုံကြည်ကြည် အားထုတ်ကြပါလေ။

ဤလိုဤပုံ မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရ တို့ကို ဉာဏ်ငုံ ဉာဏ်ဝါးမိတဲ့အခါ သွားတုန်း သွားဆဲ မဂ်ဖိုလ် ရကြတာ၊ ရပ်တုန်း ရပ်ဆဲ၊ ထိုင်တုန်းထိုင်ဆဲ၊ အိပ်တုန်းအိပ်ဆဲ စားတုန်း စားဆဲ၊ ခဲတုန်းခဲ ဆဲ၊ သောက်တုန်းသောက်ဆဲ မဂ်ဖိုလ်ရကြတာ မရေမတွက်နိုင်အောင် များလှပြီဟု သိလေ။

မဂ်ဖိုလ်ရရန် သတိပဋ္ဌာန်

ကြိယာပထပိုင်း လုပ်ငန်းစဉ် အကျဉ်းချုပ်ဆောင်ပုဒ်များ–

http://www.dhammadownload.com

၁။ သွားရင် သွားတယ်-သွားတယ်၊ မှတ်ကြကွယ် မှတ်ကြကွယ် သတိပဋ္ဌာန်နည်းက လွယ်။
၂။ ရပ်ရင် ရပ်တယ်-ရပ်တယ်၊ မှတ်ကြကွယ် မှတ်ကြကွယ် သတိပဋ္ဌာန်နည်းက လွယ်။
၃။ ထိုင်ရင် ထိုင်တယ်-ထိုင်တယ်၊ မှတ်ကြကွယ် မှတ်ကြကွယ် သတိပဋ္ဌာန်နည်းက လွယ်။
၄။ အိပ်ရင် အိပ်တယ်-အိပ်တယ်၊ မှတ်ကြကွယ် မှတ်ကြကွယ် သတိပဋ္ဌာန်နည်းက လွယ်။

သမထနည်းပြီး၏

၅။ သွားလို သွားချင်တာက နာမ်ကွယ်၊ သွား သွားနေတာက ရုပ်ကွယ်။
သွားလို သွားချင်တာက နာမ်ကွယ်၊ သွား သွားနေတာက ရုပ်ကွယ်။
မှတ်ကြကွယ် မှတ်ကြကွယ်၊ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးသာ သွားတတ်တယ်။

နာမ် ရုပ် ဖမ်းနည်း

၆။ တစ်ခါလိုတော့ တစ်နာမ်ချုပ်တယ်၊ တစ်ခါသွားတော့ တစ်ရုပ်ချုပ်တယ်။
သွားလိုတိုင်း သွားလိုတိုင်း နာမ်ချုပ်တယ်။
သွားတိုင်း သွားတိုင်း ရုပ်ချုပ်တယ်။
မှတ်ကြကွယ် မှတ်ကြကွယ်၊ မဂ်ဖိုလ်ရဖို့အလွယ်။

ဝိပဿနာနည်း ပြီး၏

ဝိပဿနာ၏သဘော

ဝိပဿနာ၏ သဘောအမှန်မှာ တစ်ခုတည်းကို ရှုမှတ်ရမည်မဟုတ်၊ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း မွှေးတိုင်း စားတိုင်း သောက်တိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း ကြံတိုင်း စဉ်းစားဆင်ခြင်တိုင်းတို့ကို တစ်ခုမှ မလစ်ရအောင် ရှုမှတ်ရခြင်းသည်

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာ၏ သဘောအမှန်ပေတည်း။ သို့ရာတွင် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဝင်ခါစ အာဒိကမ္မိက ယောဂီတို့မှာ ဉာဏ်မရင့်သေးသောကြောင့် အကုန်လုံး လိုက်၍ မရှုမှတ်နိုင်သေး၊ အာနာပါနဖြစ်စေ၊ ဣရိယာပထဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခုကိုသာ သတိ သမာဓိ တရား ကြီးထွားလာအောင်စ၍ ကြိုးစားရမည်။ နောက်ကို သတိသမာဓိဉာဏ် ရင့်သန်၍ ပညာအားပြည့်လာတဲ့အခါ ဘယ်အရာမဆို ရှုစားသွားနိုင်လတ္တံ့။

မြင်-မြင်တယ်၊ ကြား-ကြားတယ်၊ နံ-နံတယ်၊ စား-စားတယ် ထိ-ထိတယ်၊ သိ-သိတယ်

(၁) မြင်ဆဲ၌-မြင် မြင်တယ်မှတ်ခိုက် မြင် တွေ့ ခံစား သုံးပါးက နာမ်ထင်တာ၊ ထင်တဲ့အဆင်း ကြည်လင်တဲ့ မျက်စိနှစ်ပါးက ရုပ်ထင်တာ။ နာမ် ရုပ် တခြားစီထင်တာက နာမ် ရုပ် ပိုင်းခြားတာ။ မြင်တယ် မှတ်တာက သတိပညာဝိပဿနာဉာဏ်။

(၂) ကြားဆဲ၌-ကြား ကြားတယ်မှတ်ခိုက်၊ ကြား တွေ့ ခံစား သုံးပါးက နာမ်ထင်တာ။ ထင်တဲ့အသံ ကြည်လင်တဲ့ နားနှစ်ပါးက ရုပ်ထင်တာ။ နာမ် ရုပ် တခြားစီထင်တာက နာမ်နှင့်ရုပ် ပိုင်းခြားတာ။ ကြားတယ် မှတ်တာက သတိပညာ ဝိပဿနာဉာဏ်။

(၃) နံဆဲ၌-နံ နံတယ်မှတ်ခိုက် နံ တွေ့ ခံစား သုံးပါးက နာမ်ထင်တာ၊ ထင်တဲ့ အနံ့ ကြည်လင်တဲ့နှာခေါင်းနှစ်ပါးက ရုပ်ထင်တာ။ နာမ် ရုပ် တခြားစီထင်တာက နာမ် ရုပ် ပိုင်းခြားတာ။ နံတယ် မှတ်တာက သတိပညာဝိပဿနာ။

(၄) စားဆဲ၌-စား စားတယ်မှတ်ခိုက် စား တွေ့ ခံစား သုံးပါးက နာမ်ထင်တာ၊ ထင်တဲ့အရသာ ကြည်လင်တဲ့လျှာနှစ်ပါးက ရုပ်ထင်တာ။ နာမ် ရုပ် တခြားစီထင်တာက နာမ် ရုပ် ပိုင်းခြားတာ။ စားတယ် မှတ်တာက သတိပညာဝိပဿနာဉာဏ်။

(၅) ထိဆဲ၌-ထိ ထိတယ်မှတ်ခိုက် ထိ တွေ့ ခံစား သုံးပါးက နာမ်ထင် တာ၊ ထင်တဲ့အတွေ့ ကြည်လင်တဲ့ နှစ်ပါးက ရုပ်ထင်တာ။ နာမ် ရုပ် တခြားစီထင်တာက နာမ် ရုပ် ပိုင်းခြားတာ။ ထိတယ် မှတ်တာက သတိပညာဝိပဿနာဉာဏ်။

http://www.dhammadownload.com

ရှုမှတ်က အမတခေမာ

မြင်ဆဲခဏ။ ။ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အဆင်းရူပါရုံ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပကတိ မျက်စိနှင့် မြင်ရတဲ့အခါ မြင် မြင်တယ်ဟု ဝိပဿနာ ရှုမှတ်မှုရှိပါလျှင် ကြည်လင်တဲ့ မျက်စိနှင့် ထင်လာတဲ့ အဆင်းကို ရုပ်ဟု ဟုတ်မှန်တဲ့ အတိုင်းသိ၏။ မြင်တဲ့စက္ခုဝိညာဏ်၊ တွေ့တဲ့ဖဿ၊ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာကိုလည်း နာမ်ဟု ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း သိ၏။

ကြားဆဲခဏ။ ။ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အသံသဒ္ဒါရုံ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပကတိ နားနှင့်ကြားရတဲ့အခါ ကြား ကြားတယ်ဟု ရှုမှတ်မှုရှိပါလျှင် ကြည်လင်တဲ့ နားနှင့် ထင်လာတဲ့ အသံကို ရုပ်ဟု ဟုတ်မှန်တဲ့ အတိုင်း သိ၏။ ကြားတဲ့ သောတဝိညာဏ်၊ တွေ့ထိတဲ့ဖဿ၊ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာကိုလည်း နာမ်ဟု ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း သိ၏။

နံဆဲခဏ။ ။ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အနံ့ဂန္ဓာရုံ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပကတိ နှာခေါင်းနဲ့ နံမွှေးကြရတဲ့အခါ နံ နံတယ်ဟု ရှုမှတ်မှုရှိပါလျှင် ကြည်လင်တဲ့ နှာခေါင်းနှင့် ထင်လာတဲ့ အနံ့ကို ရုပ်ဟု ဟုတ်မှန်တဲ့ အတိုင်းသိ၏။ ကြားတဲ့သောတဝိညာဏ်၊ တွေ့တဲ့ဖဿ၊ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာကိုလည်း နာမ်ဟု ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း သိ၏။

စားဆဲခဏ။ ။ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ချို ချဉ် ငန် ဖန် ခါးအရသာ ရသာရုံ အမျိုးမျိုးတို့ကို လျှာနှင့် စားကြည့်တဲ့အခါ စား စားတယ်ဟု ရှုမှတ်ပါလျှင် ကြည်လင်တဲ့လျှာနှင့် အရသာ ကို ရုပ်ဟု ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း သိ၏။ စားတဲ့ဇိဝှာဝိညာဏ်၊ တွေ့တဲ့ဖဿ၊ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာကို လည်း နာမ်ဟု ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း သိ၏။

ထိဆဲခဏ။ ။ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ အမျိုးမျိုးတို့ကို ကိုယ် နှင့် တွေ့ထိကြတဲ့အခါ ထိ ထိတယ်ဟု ရှုမှတ်မှုပါရှိလျှင် ကြည် လင်တဲ့ ကိုယ်နှင့် အတွေ့ကို ရုပ်ဟု ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း သိ၏။ ထိတဲ့ကာယ ဝိညာဏ် တွေ့တဲ့ဖဿ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာကို နာမ်ဟု ဟုတ်မှန်တဲ့ အတိုင်း သိ၏။

သိတဲ့ခဏ။ ။ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး သဘောဓမ္မာရုံ အမျိုးမျိုးတို့ကို သိကြ တဲ့အခါ ကြည်လင်တဲ့ နှလုံးနှင့် ထင်လာတဲ့ သဘောကို ရုပ် ဟု ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း သိ၏။ သိတဲ့မနောဝိညာဏ်၊ တွေ့တဲ့ ဖဿ၊ ခံစားတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဝေဒနာကို နာမ်ဟု ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း သိ၏။

ဤလို နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍ သိတတ်ပြီး နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်စသော ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်တက်၍ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်နိုင်လေ သည်။ ဤလို နာမ် ရုပ်မှုကို ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း သိသောကြောင့် မြင်ဆဲ ကြားဆဲ နံဆဲ စားဆဲ ထိဆဲ သိဆဲ ခဏတို့၌ ငါမြင်တယ်၊ ငါကြားတယ်၊ ငါနံတယ်၊ ငါစားတယ်၊ ငါထိတယ်၊ ငါသိတယ် စသော ဖြစ်ခွင့်ထိုက်တဲ့ (ဥပ္ပန္နနာရဟ) ဒိဋ္ဌိ ကိလေသာ နှင့် ရုပ်နာမ်မရောယှက်၊ ရုပ်နာမ်သက်သက်မျှသာ ထင်သောကြောင့် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း နန္ဒီရာဂမည်သော တပ်မက်မှု တဏှာ နုသယသည် တဒင်္ဂစသည် ချုပ်ငြိမ်းနေသောကြောင့် မကိန်း၊ မကိန်းသောကြောင့် ယောနိသို့ မဆောင်၊ မဆောင်သောကြောင့် ဘဝတစ်ဖန် ရုပ် နာမ် ခန္ဓာ အသစ် အသစ် မဖြစ်။ သမုစ္ဆေဒအားဖြင့် အစဉ်ပြတ်၍ ရုပ်သဖြင့် သံသရာစက်ပြတ်၏။ ဘဝတစ်ဖန် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ နောက်ထပ် အသစ်အသစ် မဖြစ်၊ အစဉ်ပြတ်၍ ရုပ်ပါလျှင်လည်း ခေမာနဂရနိဗ္ဗာနသို့ ရောက်ရတော့ မည်သာတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ ဤ၌ ၆–ဒွါရ၊ ၆–အာရုံ၊ ၆–ဝိညာဏ်၊ ၆–ဝေဒနာ ပေါင်း ဆုံမိတိုင်း ပေါင်းဆုံမိတိုင်း ဝိပဿနာ ရှုမှတ်မှု မရှိပါလျှင် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်းစသည်တို့၌ ဘဝစက် တစ်ပတ် တစ်ပတ် လည်၏ မှတ်။ ရှုမှတ်မှုရှိပါလျှင် ဘဝစက် သံသရာစက် ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း တစ်ပတ်တစ်ပတ် ပြတ်ပြတ် သွားသည် ဟု မှတ်။

(ပိဋကတ္ထအဓိပ္ပာယ်)

ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်မှာ သမထ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်နေတဲ့ အခါ ရှေး၌ပြခဲ့သော လောဘစသော ကိလေသာတို့ကို တဒင်္ဂ တဒင်္ဂ တစ်ခဏ တစ်ခဏမျှသတ်၊ အားထုတ်ဖန် များလတ်သော် ကိလေသာ အတော်ကြာ ကွာ နေ၍ ဝိက္ခမ္ဘနသတ်၊ နောက်ဆုံးမဂ်သို့ ဆိုက်ရောက်တဲ့အခါ မဂ်ကုသိုလ်နှင့် အကြွင်းအကျန်မရှိ သတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်သွားတတ်သောကြောင့် မဂ်ဆို တာတဲ့။ သို့ကြောင့် တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာတို့ကို တဒင်္ဂမှ စ၍ သမုစ္ဆေဒ ကျအောင် အလဲထိုး၍ အသေသတ် တတ်သော သဘော သတ္တိထူးကို မဂ်ဆို တာ။ လိုရင်းမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး စုံညီသွား၍ နိဗ္ဗာန်တရားကို တည့်တည့် အာရုံပြုနိုင်

http://www.dhammadownload.com

တဲ့ မဂ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတာဟု ရှင်းရှင်းသိ။

ဝိပဿနာဉာဏ်။ (၁) တဒင်္ဂသတ်တယ်ဆိုတာ ကာမကုသိုလ်၊ ကာမ ကုသိုလ် ဆိုတာက လောကီပညာ၊ လောကီပညာ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်၊ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် ပေါ်တဲ့ လောကီဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။ အဲသည့် ဝိပဿနာဉာဏ်ကိုလည်း မဂ်ဆို သည်ဟုသိ။ ဤကား ဥပစာမဂ်။

(၂) အကြွင်းမဲ့ သတ်တာက မဂ်ကုသိုလ်၊ မဂ်ကုသိုလ် ဆိုတာက လောကုတ္တရာပညာ၊ လောကုတ္တရာပညာဆိုတာ အခြားမဟုတ်၊ လောကုတ္တရာ ဉာဏ်ပဲ။ အဲသည် လောကုတ္တရာ ဉာဏ်ကို မဂ်ဆိုသည်ဟုသိ။ မုချမဂ်တည်း။

အဓိပ္ပာယ်

ဤ သီလ သမာဓိ အခြေအရံနှင့်တကွ ဝိပဿနာကို (ဝါ) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကြောင်းတရားတို့ ပေါင်းဆုံ ညီညွတ်မိတဲ့အခါ ရှေးဦးစွာ လောကီသိ၊ နောက် ကို လောကီသိမျိုးမဟုတ်တော့ဘဲ တစ်နည်းတစ်မျိုး ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်နိုင်တဲ့ သတ္တိထူးရှိသော အသိ ဆုံးသိတဲ့ လောကုတ္တရာ သိသိသွားသည်ကို မဂ်ဆိုသည်ဟု သိလေ။

မဂ္ဂင်ညီမှ မဂ်ဖိုလ်ရ

ရှင်းဦးအံ့၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိအစရှိတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ဆိုင်ရာ သီလ သမာဓိ ပညာ သုံးပါး စုပြီးလျှင် လိုရင်းသမာဓိ မဂ္ဂင်သုံးပါးက ထိုင်နေ၍ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ်နေဆဲ အခါ ကာယကံ-ဝစီကံ နှစ်ပါး လွန်ကျူးမှု မိစ္ဆာဇီဝ ကျူးလွန် မှုကိုလည်း ကြဉ်ရှောင်လျက် ဖြစ်နေပါသောကြောင့် သီလ မဂ္ဂင် သုံးပါးလည်း ပါဝင်ညီညွတ်နေပါတယ်။ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ်မှု ဝီရိယ၊ အမှတ်ရမှု သတိ၊ စူးစိုက်တည်ကြည်မှု သမာဓိကို ရရှိနေပါသောကြောင့် သမာဓိ မဂ္ဂင် သုံးပါးကိုလည်း ညီညွတ်နေတယ်။ ထိုအခါ ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါးထဲက သမ္မာ သင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင်၊ ဝိတက်က ရုပ်နာမ် အာရုံသို့ ခဏ ခဏ တင်ပေးနေတယ်။ အဲ သည်တော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ပညာက မပြတ် မစဲ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာတို့ကို သူ့တာဝန်ရှိတဲ့ အတိုင်း သူ ငါ မဟုတ်မှန်း၊ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာမှန်း၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တမှန်း၊ ဒုက္ခသမုဒယ နိရောဓမဂ္ဂင်မှန်းသိ သိနေတယ်။

ဤလိုပညာ မဂ္ဂင်နှစ်ပါးလည်း ညီညွတ်နေတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလုံး ညီ ညွတ်နေတာပေါ့။ ဤလိုမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးညီညွတ်၍ ဖြစ်ပျက် ရုပ်နာမ်တွေကို ခဏ

http://www.dhammadownload.com

ခဏ မြင်တွေ့ရဖန်များလာတဲ့အခါ ပျင်းမုန်းငြီးငွေ့လာပြီး ငြီးငွေ့ဖန် များတော့ ဖြစ်ပျက် ရုပ်နာမ်တွေကို မတွေ့လိုမမြင်လို၊ သူတို့မှ လွတ်လို လွတ်ချင်တော့ လွတ်အောင် အားထုတ်၊ အားထုတ်တော့ ဖြစ်ပျက်ရုပ်နာမ် လက်ထဲက ဖြတ်ခနဲ ပြတ်စဲချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ပြီး လွတ်သွားတတ်သတဲ့။ ဤလို ဖြစ်ပျက် ရုပ်နာမ် လက်ထဲက လွတ်သွားပုံဟာ…

ဇလ္လန္တာသနံဝိယ ပဗ္ဗတေ ကိလေသ ပဗ္ဗတေ

စုဏ္ဏာယမာနံ ယေဝ ဉာဏံ ပဝတ္တတိ

ဟူသော မဟာဝါခန္ဓကနှင့်အညီ မိုးကြိုးသည် သစ်ပင် တောတောင်တို့ကို ဒင်းကနဲ ပစ်ခွဲလိုက်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ဖြတ်ခနဲ ပြတ်စဲ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက် နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုကာ ဘဝသံသရာက မဖောက်ခွဲဖူးသေးတဲ့ လောဘက္ခန္ဓ၊ ဒေါသက္ခန္ဓ၊ မောဟက္ခန္ဓ စသော ကိလေသာကျောက်တောင် သံတောင်တို့ကို မဂ်မိုးကြိုးနှင့် ပစ်ခွဲပစ်သတဲ့။ ထိုအခါ သူ့မဂ်နှင့်ဆိုင်တဲ့ ကိလေသာတို့မှာ မဂ် မိုးကြိုးတည့်တည့်ကြီးထိမှန်တဲ့အတွက် သောတာပတ္တိမဂ်ခဏမှာ ဒိဋ္ဌိနှင့်ဝိစိကိစ္ဆာ ကိလေသာတို့ဟာ စင်းစင်းသေ၊ တည့်တည့် မမှန်သေးတဲ့ လောဘ ဒေါသ စသော ကိလေသာတို့မှာ တဖြည်းဖြည်း သတိရလာကာ မသေအရေကျန်ရှိနေ၍ ရှိန်းကာ ဝဲကာ ထိမှန်တဲ့ ရူပရာဂ အရူပရာဂ မာန ထိနဥဒ္ဓစ္စ အဟိရိက အနောတ္တပ္ပ ကိလေသာတို့မှာ ထိတ်ရုံ လန့်ရုံကမပို ‘ပိုနေမြဲ ကျားနေမြဲ’ ဖြစ်နေကြပြန်တယ်တဲ့။

“သဗ္ဗသင်္ခါရ ပဝတ္တံ ဝိသဇ္ဇေတွာ နိဗ္ဗာနမေဝ ပက္ခန္ဒတိ”နှင့် အညီ ဤလို လွတ်သွားတယ်ဆိုတာ မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ တွေ့မြင်နေရတဲ့ ဖြစ်ပျက် ရုပ်နာမ် လက်ထဲက လွတ်သွားပြီး (ဝါ) စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး ဖြစ်ပျက် ရုပ်နာမ်နှင့် လုံးလုံးမတွေ့ရဘဲ ဖြစ်သွားတာပဲ။ အဲသည် တစ်ခဏ အတွင်းမှာ ပြတ်စဲချုပ်ငြိမ်းနေတဲ့ သဘောမှတစ်ပါး ဘာတစ်ခုမှ မတွေ့ရ၊ မသိရ၊ မမြင်ရ၊ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ ရုပ်အားလုံးကို ပြတ်စဲ ချုပ်ငြိမ်းနေတဲ့ သဘောတစ်ခုတည်းကိုသာ တွေ့မြင်နေရ တာတဲ့။ ဤလို သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်း တဲ့ သဘောကို သိမြင်မှုမှ တစ်ပါး ဘာတစ်ခုကိုမှ မတွေ့ရ မသိရတော့ဘဲ ပြတ်စဲချုပ်ငြိမ်းနေသော သဘောကို (ဝါ)နိဗ္ဗာန်ကို သူပြော လူပြော မဟုတ်၊ စာသိ စာမြင်မဟုတ်၊ ကိုယ်တိုင် မဂ်စိတ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြု နေရတာကို သိမြင်နေရတာကို မဂ်ဆိုတာတဲ့။ ဖြစ်နေကျအစဉ်ရပ်၍ နောက်ထပ်

http://www.dhammadownload.com

အသစ် ရုပ်နာမ်မဖြစ်တော့တဲ့ ပြတ်စဲ ချုပ်ငြိမ်းရာ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်း သဘောကို နိဗ္ဗာန်ဆိုတာတဲ့။ သဘောဆိုတာ ပရမတ္ထသဘာဝ၊ သန္တိသုခ ငြိမ်းအေးတဲ့ သဘော၊ အေးမြတဲ့သဘော၊ အငြိမ်းဓာတ် အအေးဓာတ် အသင်္ခတဓာတ်ကို ဆိုသည်မှတ်လေ။

သတိပဋ္ဌာန်အကျင့် ဆောင်ပုဒ်များ

သမထနည်း

၁။ ရှုရင် ရှုတယ် ရှုတယ် မှတ်ကြကွယ် သတိပဋ္ဌာန်နည်းက လွယ်။

၂။ ရှိုက်ရင် ရှိုက်တယ် ရှိုက်တယ် မှတ်ကြကွယ် မှတ်ကြကွယ် သတိပဋ္ဌာန်နည်းကလွယ်။

ဝိပဿနာနည်း

၃။ ရှုတာ ရှိုက်တာက ရုပ်ကွယ်၊ သိမှတ်တာက နာမ်ကွယ်။

၄။ ရှုတာ ရှိုက်တာက ရုပ်ကွယ်၊ သိတာ မှတ်တာက နာမ်ကွယ်။

၅။ မှတ်ကြကွယ် မှတ်ကြကွယ်၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာ ရှုတယ် ရှိုက် တယ်။

မှတ်ချက်။ ။ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး ရှုတတ် ရှိုက်တတ်သော လူ နတ် ဗြဟ္မာ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတစ်စုံတစ်ယောက် မရှိဟူလို။

ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားနည်း

၆။ တစ်ခါရှု တစ်ခါရှိုက်တော့ တစ်ရုပ်ချုပ်တယ်။
တစ်ခါသိ တစ်ခါမှတ်တော့ တစ်နာမ်ချုပ်တယ်။
ရှုတိုင်း ရှိုက်တိုင်း ရုပ်ချုပ်တယ်။
သိတိုင်း မှတ်တိုင်း နာမ်ချုပ်တယ်။
မှတ်ကြကွယ် မှတ်ကြကွယ်၊ မဂ်ဖိုလ်ရဖို့အလွယ်။

၇။ ထိရင် ထိတယ် ထိတယ်၊ သိရင် သိတယ် သိတယ်။

၈။ ထွက်ရင် ထွက်တယ် ထွက်တယ်၊ ဝင်ရင် ဝင်တယ် ဝင်တယ်။

၉။ ရှုရင် ရှုတယ် ရှုတယ်၊ ရှိုက်ရင် ရှိုက်တယ် ရှိုက်တယ်။

၁၀။ ချေရင် ချေတယ် ချေတယ်၊ ချရင် ချတယ် ချတယ်။

၁၁။ တင်းရင် တင်းတယ် တင်းတယ်၊ လျော့ရင် လျော့တယ် လျော့ တယ်။

၁၂။ ပိန်ရင် ပိန်တယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းရင် ဖောင်းတယ် ဖောင်းတယ်။

စသည်ဖြင့် လဲ၍ ဆိုပါလေ။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း (၁၂၅၇–၁၃၃၉)

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး အလောင်းလျာကို ၁၂၅၇ ခု၊ တပေါင်းလဆန်း ၆ ရက်၊ တနင်္လာနေ့ နံနက် ၄ ချက်တီးကျော် အချိန်တွင် ဖွားမြင်သည်။ ရွှေဘိုခရိုင်၊ ခင်ဦးမြို့နယ်၊ အင်ကြင်းပင်ရွာ ဇာတိ ဖြစ်သည်။ ခမည်းတော်မှာ ဦးလူဖေ၊ မယ်တော်မှာ ဒေါ်ကျင်နု ဖြစ်သည်။ သားသမီး လေးယောက်အနက် ပထမ သားဦး ဖြစ်သည်။ ငယ်နာမည်မှာ မောင်ကျော်ထွန်း ဖြစ်သည်။

၁၀ နှစ် အရွယ်သို့ ရောက်သောအခါ အင်ကြင်းပင်ကျောင်း ဆရာတော် ဦးသုမနထံတွင် အပ်နှံ၍ ရှင်သာမဏေအဖြစ် သာသနာ့ဘောင်သို့ မိဘနှစ်ပါးက သွတ်သွင်း ချီးမြှောက်သည်။ ဘွဲ့တော်မှာ ရှင်ကုမာရ ဖြစ်သည်။

၁၃ နှစ်အရွယ်တွင် မန္တလေးမြို့မှ ဦးကြီးတော်သူ ဦးရွှေလူက သာမဏေ ဒကာခံ၍ ရှင်ပြန်ပြုပြန်သည်။ ၁၈ နှစ်သားတွင် ရှင်လူထွက်၍ ကျောင်းစာရေး

http://www.dhammadownload.com

အလုပ်ဖြင့် မိဘများကို ကျေးဇူးဆပ်လေသည်။

တစ်ဖန် သံဝေဂဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ကာ မိဘနှစ်ပါးထံ ခွင့်ပန်ပြီး ငယ်ဆရာရင်း ကျေးဇူးရှင် အင်ကြင်းပင်ကျောင်းဆရာတော်ဘုရားထံတွင် ၁၂၇၆ ခု၊ ဝါဆိုလ၌ သာမဏေ ပြုပြန်သည်။ သာမဏေဘဝဖြင့် တစ်ဝါရ အပြီး ၁၂၇၇ ခု၊ နယုန်လတွင် မိဘနှစ်ပါး၏ပစ္စယာနုဂ္ဂဟကိုခံယူ၍ ကံဆွယ်တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ မြင့်မြတ်သောရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသည်။

၁၂၈၀ ပြည့် ဝါဆိုဦးတွင် မန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်တိုက် ဓမ္မနယပဒေသကျောင်း၌ ၂ နှစ်တိုင် ပရိယတ်ကိုလေ့လာတော်မူသည်။ ၁၂၈၃–၈၄ ခုနှစ်များတွင် အင်ကြင်းပင်ကျောင်း၌ပင် တိုက်အုပ်အဖြစ် တာဝန်ယူ၍ ရဟန်း သာမဏေ ကျောင်းသားများကို စာပေပို့ချသည်။ တစ်ဖက်မှလည်း ဆရာတော် ဘုရားကြီးထံတွင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကို လေ့လာတော်မူပေသည်။

ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ပို့ချရင်း 'မောင်ပဥ္စင်း တို့ သပိတ်တစ်လုံး၊ သင်္ကန်းသုံးထည်နှင့် ရဟန်းတရား အားထုတ်သွားက အလွန်ကောင်းတယ်။ ငါတို့မှာတော့ အချုပ်မိ၍ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီး လုပ်နေရတယ်။ မင်းတို့ရှာနိုင်ရင် ကောင်းလှ၏' ဟု မိန့်မှာချက်ကို ဦးထိပ် ပန်ဆင်၍ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၂ ကျမ်း ပြီးသောအခါတွင် မိမိကျေးဇူးရှင် ဆရာတော် ဘုရားကြီး ခြေတော်ရင်းသို့ ဝပ်စင်းကာ ဖူးမြော်ကန်တော့ နှုတ်ဆက်ခွင့်ပန် လျှောက်ထားလေသည်။

၁၂၈၅ ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလတွင် သပိတ်တစ်လုံး၊ သင်္ကန်း သုံးထည်နှင့် ရွှေဘိုမြို့၊ ပုသိမ်တောရ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတိုက်သို့ ကြွတော်မူလေသည်။ ထိုကျောင်းတွင် တစ်ဝါဆို၍ အားထုတ်ခဲ့သည်။

၁၂၈၆ ခု၊ ကဆုန်လဆန်း ၁၀ ရက်တွင် ကျောက်ဆည်သို့ ကြွတော်မူလေသည်။ ၁၂၈၉ ခုနှစ်တွင် ဖခင်ကြီး၏ ပင့်ဆောင်မှုကြောင့် အင်ကြင်းပင်ရွာသို့ ကြွရောက် သီတင်းသုံးလေသည်။ မိမိ၏ ဆရာဖြစ်သူ အင်ကြင်းပင်ကျောင်းဆရာတော်အား တရားပြသတော်မူရလေသည်။

၁၃၀၈ ခုနှစ်၌ မကျန်းမာသဖြင့် ရွှေဘိုမြို့ရှိ ဒေါက်တာ ကရာဦး အိမ်တွင် ခေတ္တ သီတင်းသုံး၍ ဆေးကုသမှုကို ခံယူတော်မူလေသည်။ ၁၃၁၂ ခုနှစ် မှစ၍ ဒကာများ၏ တောင်းပန်ချက်အရ ကျောက်ဆည်မြို့ ဇေဘူချောင်တွင် ၄ လ ရွှေဘိုမြို့ အောင်မြေတွင် ၄ လနှင့် အင်ကြင်းပင်တွင် ၄ လ စီခွဲ၍ သီတင်းသုံး

http://www.dhammadownload.com

တော်မူရသည်။

သီတင်းသုံးရာ ဝေဘူချောင်ကို အစွဲပြု၍ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးဟု ကျော်စောလာသည်။ ၁၃၁၉ ခု၊ နတ်တော်လတွင် သီဟိုဠ်နိုင်ငံသို့ ကြွတော်မူသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သက်တော် ၈၂ နှစ်၊ သိက္ခာတော် ၆၂ ဝါ အထိ ဝေနေယျအများတို့အား တရားရေအေး တိုက်ကျွေးခဲ့လေသည်။ ၂၆–၆–၇၇ တနင်္ဂနွေနေ့ညနေ ၇း၃၀ နာရီတွင် ဇာတိရပ်မြေ၊ အင်ကြင်းပင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာန၌ ခန္ဓာဝန်ချတော်မူခဲ့လေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

သီလဆောက်တည်လို့ ပြီးကြပြီ။ သီလဆောက်တည်ပြီးလျှင် ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကြ။ ဖြည့်လို့ ပြည့်စုံပြီဆိုမှဖြင့် မိမိစိတ်နှလုံး အလိုတောင့်တတဲ့အတိုင်း ပြီးမယ်။ ယခုလည်း ချမ်းသာမယ်။ နောင်လည်း ချမ်းသာမယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ချမ်းသာ၊ တမလွန်ချမ်းသာ နှစ်ဖြာကို ပေးစွမ်းနိုင်တာဟာ ဘုရားရှင် အဆုံးအမတော်ကလွဲလို့ တခြားမရှိဘူး၊ ဘုရားရှင် အဆုံးအမ ဆိုတာ ပိဋကသုံးပုံပဲ။

ပိဋကသုံးပုံ၏ လိုရင်းအချုပ်

ပိဋကသုံးပုံဆိုတာ အလွန်ကျယ်ဝန်းတယ်။

ပိဋကသုံးပုံကို အဆီထုတ်ပါဆိုလျှင် "ဗောဓိပက္ခိယ"တရားသုံးဆယ့် ခုနစ်ပါး ရတယ်။

ဗောဓိပက္ခိယတရား သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးကို အဆီထုတ်လျှင် "မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး" ရတယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို အဆီထုတ်လျှင် "သိက္ခာသုံးပါး" ရတယ်။ သိက္ခာ သုံးပါး ဆိုတာ အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာပါပဲ။

သိက္ခာသုံးပါးကိုအဆီထုတ်လျှင် "ဧကောဓမ္မော–တရားတစ်ခု"ရ တယ်။

ရုပ်ပေါ် နာမ်ပေါ်မှာနေပြီး ယခုလို ဆောင်ထားတော့ (ရှုမှတ်နေတော့

http://www.dhammadownload.com

ကာယကံသောင်းကျန်းမှု၊ ဝစီကံသောင်းကျန်းမှု မရှိဘူး၊ အဲဒါ 'အဓိသီလ'လို့ ခေါ်တယ်။

အဓိသီလအားကောင်းလျှင် စိတ်တွေသောင်းကျန်းမှုမရှိဘဲ ငြိမ်ဝပ်ပိပြားပြီး တည်နေတော့တယ်။ အဲဒါ "အဓိစိတ္တ"လို့ ခေါ်တယ်။

အဓိစိတ္တ(သမာဓိ) အားကောင်းလို့ အချိန်ကြာလျှင် ဘယ်လူ ဘယ် နတ် ဘယ်ဗြဟ္မာမှ ဖန်တီးလို့ မဖြစ်ဘူး၊ လျှပ်တစ်ပြတ်အတွင်း ကုဋေတစ်သိန်း ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတယ်။ ရုပ်ကို နာမ်ကသိနေလျှင် ဖြစ်ပျက်ကို သိတော့တာပဲ။ ဖြစ်ပျက်ကို သိတာ "အဓိပညာ"လို့ ခေါ်တယ်။

အများနားလည်အောင်ပြောရမယ်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှာထင်ရှားတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ နှာဖျား နှာဝမှာ ထွက်လေ ဝင်လေ နှစ်ရပ်ဟာ အမြဲ တိုက်ဝင် တိုက်ထွက်နေတယ်။

နှာဖျားနှာဝမှာ ကာယပသာဒအကြည်က အထိခံ၊ ထွက်လေ ဝင်လေ ဖြစ်တဲ့ လေနှစ်ရပ် ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗက ထိတယ်။ ထိုအထိခံနဲ့ "ထိတာကရုပ် သိတာက နာမ်"ဆိုတော့ ဒကာကြီး ဒကာမကြီးတို့ သူများ မေးမနေနဲ့၊ ကိုယ့်နှာဝကို ဉာဏ်နဲ့စောင့်ကြည့်။ ဝင်တော့ ထိဝင်မယ်။ ထွက်တော့လည်း ထိထွက်မယ်။ ထိတာကိုသိလျှင် သိနေလျှင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဖြစ်ခွင့်မရလို့ လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီး ငြိမ်းတယ်။ ငြိမ်းတော့ အေးတယ်။

မထိခင်ကလည်း သိလို့ မဖြစ်ဘူး၊ ထိပြီးပြန်တော့လည်း သိလို့ မဖြစ်ဘူး။ ထိတုန်းကိုသာ သိလို့ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို "ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်" လို့ဆိုတယ်။

ထိတာကို သိနေလျှင် "ရုပ်နှင့်နာမ်သာ ရှိပါကလား"လို့ သိလိမ့်မယ်။ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး၊ "ငါ-သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ မရှိဘူးဆိုတာ ဘုရားရှင်၏ တရားတော်အမှန်ပါကလား"လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိလိမ့်မယ်။ သူများကိုမေးနေဖို့ မလိုပါဘူး။ နှာဖျား နှာဝမှာ လေထိတာကို သိနေလျှင် ထိုအချိန်မှာ အတ္တဆိုတဲ့ ကိုယ်မရှိဘူး။

ထိုသိနေတဲ့အချိန်မှာ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်တယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်တယ်။ ထိတာကို သိနေတဲ့အချိန်မှာ "ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး ဘာမျှမရှိပါကလား" လို့ သိတာကို နာမ်ရုပ်ကိုပိုင်းခြားပြီး သိတာမို့လို့ "နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်"လို့ ခေါ်တယ်။

တထိတည်းထိ တသိတည်းသိနေလျှင် အတ္တစင်၍ ဉာဏ်အမြင် စင်

http://www.dhammadownload.com

ကြယ်တဲ့ အကျိုးရတယ်။ ဒါဟာ တဒင်္ဂပဟာန် ခဏအချိန်ကလေးမှာရတဲ့ အကျိုး၊ နည်းတယ်လို့များ မမှတ်လိုက်ကြနဲ့။

"ကမ္ဘာ့ဌာန်းထိုင်ရတာ ဘာမှလည်း မတွေ့ပေါင်၊ ဘာမှလည်း မရပေါင်" လို့များ မမှတ်ကြနဲ့။ မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝ ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံကြိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီလို အကျိုးထူးများ ရနိုင်တယ်။ စားဖို့သောက်ဖို့ အသာထားပြီး အထူးကြိုးစားကြ။

မွေးကတည်းက ရှုတတ်ကြ

ကဲပါဗျာ သူတကာဖြစ်တဲ့ဟာကို ပြောရမှပဲ။ အားလုံးသော ကြီးကြီး ငယ်ငယ် ဒကာကြီးတွေ ဒကာမကြီးတွေဟာ အသက်မရှုကြဘူးလားဗျာ။ ပါဠိတွေဘာတွေဆိုတာတော့ ရပြီးသားဖြစ်မှာပဲ။ တို့ကမသိတော့ အသက် ရှုတယ်လို့ ပြောမှာဗျာ့။

မေး ။ ။ အားလုံးသော ဒကာကြီးတွေ၊ ဒကာမကြီးတွေ အသက်မရှုကြဘူးလား။

ဖြေ ။ ။ ရှုကြပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ အသက်ရှုတဲ့အခါ ဘယ်အချိန်ကစပြီး ရှုကြသတုံး။

ဖြေ ။ ။ မွေးကတည်းကပါပဲဘုရား။

မေး ။ ။ အဲဒီတော့ ထိုင်နေရင်းကော။

ဖြေ ။ ။ ရှုပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ မတ်တပ်ရပ်ရင်းကော။

ဖြေ ။ ။ ရှုပါတယ်ဘုရား။ထ

မေး ။ ။ လမ်းသွားရင်းကော။

ဖြေ ။ ။ ရှုပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ ခန္ဓာဝန်အတွက် စားဖို့သောက်ဖို့ အလုပ်တွေကို လုပ်နေရင်းကော။

ဖြေ ။ ။ ရှုပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ အေး... အဲတော့ အိပ်ပျော်သွားတော့ကောဗျာ။

ဖြေ ။ ။ အိပ်ပျော်သွားတော့လည်း အသက်ရှုပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ ဟုတ်ကဲ့လား။

http://www.dhammadownload.com

ဖြေ ။ ။ ရှုပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ အမှုကိစ္စတွေ များကြတော့ တစ်ခါတလေ "အသက်မရှုအားပါဘူး" ဆိုပြီးတော့ နေကြတာများ ရှိသေးသလားဗျာ။

ဖြေ ။ ။ အသက်မရှုအားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်လို့ မရှိပါဘုရား။

မေး ။ ။ အေး ဒါဖြင့် အားလုံး အသက်ရှုဖို့တော့ တတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ချည်းပဲပေါ့ဗျာ။ ဒါဖြင့် အသက်ရှုတတ်နေရင် မေးရဦးမယ်ဗျို့။ အသက်ရှုတဲ့အခါကျပြီဆိုရင် စဉ်းစားပြီးနေလို့ရှိရင် လေကလေးဟာ ဘယ်အနားကို တိုက်ထွက်သတုံးလို့ ယခုလို စိတ်ထဲက စဉ်းစားမယ် ဆိုရင် မသိပေဘူးလား။

ဖြေ ။ ။ သိပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ ဝင်တော့ကော လေကလေးဟာ ဘယ်အနားကလေးကို တိုက်ဝင်သလဲဆိုတာ မသိဘူးလား။

ဖြေ ။ ။ သိပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ ဒါဖြင့်ရင် အသက်ရှုတဲ့အခါကျပြီဆိုတော့ လေကလေးဟာ ထွက်သွားပြီး ဘယ်အနားကလေးကို တိုက်ထွက်သတုံး။ ဝင်တော့ လေကလေးဟာ ဘယ်အနားကလေးကို တိုက်ပြီးတော့ ဝင်သတုံး။ ယခုပဲ စဉ်းစားကြည့်ကြစမ်းပါဗျာ။

(ဆရာတော်ဘုရား အမိန့်ရှိသည့်အတိုင်း တစ်မိနစ်ခန့် ငြိမ်သက်စွာ ထွက်လေ ဝင်လေတို့ကို မှတ်သိနေကြပါသည်)

မေး ။ ။ ကဲဗျာ ဘယ်အနားကလေး တိုက်ထွက်သတုံးဗျို့။

ဖြေ ။ ။ နှာသီးဖျားကလေးကို တိုက်ထွက်ပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ ဝင်တော့ကော။

ဖြေ ။ ။ နှာသီးဖျားကလေးကိုပဲ တိုက်ပြီးတော့ ဝင်ပါတယ်ဘုရား။

အဲဒီလို ထွက်လေဝင်လေ နှစ်ရပ်တို့ကို အမျိုးမျိုး အဖြာဖြာအားဖြင့် ဘုရားဆုံးမတော်မူတဲ့အတိုင်း ဘုရားရှင်အလိုတော်ကိုသိပါတဲ့ မြင့်မြတ်သော အရှင်သခင်တွေက ညွှန်ကြားဆုံးမလို့ အားလုံးတို့ဟာ နားလည်ပြီးသား ရှိပါတယ်ဗျို့။ တစ်ခုတည်းကိုပင်လျှင်ပဲ ပြောလို့မကုန်နိုင်အောင် ဘုရားရှင် အလိုတော်ကျ ဘုရားရှင်ဆုံးမပါတဲ့ အဆုံးအမတွေကတော့ များများကြီး ရှိထားကြပြီးသား

http://www.dhammadownload.com

ရှိပါတယ်ဗျာ့။ သို့သော် အဲဒီလို ရှိထားပြီးသား အသီးသီးတွေကို နားလည်ပြီးသား ရှိပင်ရှိငြားသော်လည်းပဲ ယခုပြောသလိုပဲ ပြောရတယ်ဗျာ့။

နှာဖျားနှာဝ တစ်ချက်တည်းသိနေမှ

မေး ။ ။ လေကလေးဟာ တိုက်ထွက်တော့ ဘယ်အနားကလေးကို တိုက်ထွက်သလဲ။

ဖြေ ။ ။ နှာသီးဝကို တိုက်ထွက်ပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ ဝင်တော့ကော။

ဖြေ ။ ။ နှာသီးဝကိုပဲတိုက်ပြီး ဝင်ပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ အဲသည်လို တိုက်ဝင် တိုက်ထွက်တဲ့နေရာကို လက်နှင့် ထိပြီးထားတော့ ကိုယ်မသိပေဘူးလားဗျာ့။

ဖြေ ။ ။ သိပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ လက်နှင့်ထိပြီးထားတော့ ကိုယ်သိတယ်၊ အဲသည်လိုသိတာကို နှုတ်က ဆိုရသေးသလား။

ဖြေ ။ ။ မဆိုရပါဘုရား။ မဆိုဘဲနှင့် သိပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ လက်နှင့်ထိတော့ သိသလို လေဟာတိုက်ပြီးထွက်တော့ကော သိတာကို နှုတ်ကဆိုရသေးသလား။

ဖြေ ။ ။ မဆိုရပါဘုရား။

မေး ။ ။ တိုက်ဝင်တော့ကော။

ဖြေ ။ ။ မဆိုရပါဘုရား။

မေး ။ ။ ပြီးတော့ သည်လို လက်နှင့်ထိပြီး ထားမယ်ဆိုရင် သိတယ်ဆိုတာက အဆက်ပြတ်ပြီးသွားအောင် သိသလား၊ တစ်ဆက်တည်း သိသလား။

ဖြေ ။ ။ တစ်ဆက်တည်း သိပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ အေး…ဒါဖြင့် ခုနကပြောသလို နှာသီးဖျားကလေးမှာ လက်နှင့်ထိတော့ တစ်ဆက်တည်း သိပြီးနေသလို လေကလေးက သည်နေရာကလေးကို တစ်ဆက်တည်း တိုက်ထွက်နေတာဟာ ပြတ်ပါ့မလား။

http://www.dhammadownload.com

ဖြေ ။ ။ မပြတ်ပါဘုရား။

မေး ။ ။ ပြန်ပြီးဝင်တော့ကော သည်နေရာကလေးမှာ ပြတ်ပြီးတော့ ကော ဝင်သလား။

ဖြေ ။ ။ တစ်ဆက်တည်း ဝင်ပါတယ် ဘုရား။

တစ်ဆက်တည်း တိုက်ပြီးထွက်တော့လည်း အေး အေး အေး အေးနှင့်၊ တိုက်ပြီးဝင်တော့လည်း အေး အေး အေး အေးနှင့်၊ သည် နေရာကလေးမှာ သိပြီးနေမယ်၊ ဟိုဘက်ကို လိုက်မသွား နှင့်။

မေး ။ ။ ဟိုဘက်ဆိုတာ ဘယ်လိုပါလဲ ဘုရား။

ဖြေ ။ ။ ထိပြီးနေတာကလေးကို မလွတ်စေနှင့်၊ တိုက်ပြီး ထွက်နေတာ ကလေးကို သိနေတော့ ဟိုကိုလိုက်မသွားနဲ့၊ ဟိုလိုက်သွားတော့ ဘာပြုတုံးဆိုလျှင် ထိတာကလေးကို သိတော့မှာ မဟုတ်ဘူးဗျာ့၊ ပြန်ဝင်ပြန်တော့လည်း တိုက်ပြီး တိုးပြီး ဝင်တာကလေးကိုသာ လျှင် သိနေဗျာ့။ ဟိုလိုက်မသွားနဲ့၊ ပြီးတော့ တစ်ဆက်တည်း သည်လို သိပြီးနေမယ် မဟုတ်လား။

(မှန်ပါတယ်ဘုရား။)

အေး... အဲဒါကို လက်နဲ့ထိလို့ တစ်ဆက်တည်း သိသလို သိပြီးနေအောင်ဟာ အခုလည်း ထားကြည့်ကြစမ်းပါဗျာ့။

မေး ။ ။ နှာသီးဖျားနှစ်ခုကို နှစ်ခုစလုံးပဲ မှတ်ရမလား၊ တစ်ခုတည်း မှတ် ရမလား ဘုရား။

ဖြေ ။ ။ တစ်ခုတည်း ထားပါ။ နှစ်ခုထားနေလို့ရှိလျှင် စိတ်နှစ်ခု ဖြစ်နေဦး မယ်ဗျာ့။ လက်နှင့်ထိတော့ သိတယ်၊ အဲသည်လို သိတဲ့ နေရာမှာ တစ်ခုတည်းကိုပဲ စူးစူးစိုက်စိုက်ထား။

(ဆရာတော်ဘုရား ဟောကြားသည့်အတိုင်း နှစ်မိနစ်ခန့် ငြိမ်သက်စွာ မှတ်နေကြပါသည်။)

ကျေးဇူးတင်ရန် ဆူညံသံ

မေး ။ ။ အခုလိုထားတော့ နေတယ်မဟုတ်လားဗျာ့။

http://www.dhammadownload.com

ဖြေ ။ ။ အများအားဖြင့် နေပါတယ်ဘုရား။
မေး ။ ။ အကုန်လုံးမဟုတ်ဘူးလား။
ဖြေ ။ ။ တပည့်တော် အခုလုပ်တဲ့အချိန်မှာတော့ အများအားဖြင့် နေပါတယ် ဘုရား၊ တစ်ခါတလေချောင်းဆိုးသံဝင်လာပါတယ် ဘုရား။
မေး ။ ။ ကိုယ်ချောင်းဆိုးတာက ဝင်တာလား၊ သူများချောင်းဆိုးတာက ဝင်တာလား။
ဖြေ ။ ။ သူတကာချောင်းဆိုတာက ဝင်နေတာပါဘုရား။
မေး ။ ။ အဲဒါ ဝီရိယနည်းလို့လား၊ ဝီရိယများလို့လား၊ ချောင်းဆိုးတဲ့ လူကို အပြစ်ဆိုမှာလား။
ဖြေ ။ ။ နည်းနည်းတော့ စိတ်ဆိုးသွားပါတယ်ဘုရား။

အေး... နေပါဦးဗျာ၊ အဲသလို ဆင်းရဲမှလွတ်မှုအတွက် ဘုရား ထံမှောက်ရောက်ပြီး ဘုရားအဆုံးအမရတော့ ယခုလိုထားရော၊ ထားတော့ ထိုသူတကာက ချောင်းဆိုးရော၊ ချောင်းဆိုတော့ ချောင်းဆိုးသံကြားရော၊ သည်တော့ ဒကာကြီးက "သည်ဒကာကြီး ဒကာမကြီးတွေဟာ ချောင်းဆိုးရမလား"ဆိုပြီး စိတ်ဆိုးသွားရော။ နောက်ပြီး ဒကာကြီးက အခုလို တရား အားထုတ်တယ်ဆိုတော့ တခြားလူတွေက ဒကာကြီးဟာ "တော်ပါပေတယ်၊ သူတော်ကောင်းကြီး"လို့ ချီးမွမ်းကြလိမ့်မယ်။
မေး ။ ။ ကဲပါဗျာ၊ ချီးတော့ချီးမွမ်းမယ်၊ သည်လို စိတ်ဆိုးလျက်နှင့် စုတိကျလို့ သေသွားလျှင် သည်သူတော်ကောင်းကြီး ဘယ်သွားမလဲ။
ဖြေ ။ ။ အပါယ်လေးပါး ကျမှာပါပဲ ဘုရား။
မေး ။ ။ ချီးမွမ်းတာကို ကြိုက်တော့ကြိုက်တယ် မဟုတ်လား၊ ကြိုက်ပေမယ့် သည်အတိုင်း စိတ်ဆိုးလျက် စိတ်တိုလျက်နှင့် ဒီအချိန်ကလေးမှာ စုတိစိတ်ကျသွားလျှင် ဘယ်ရောက်မလဲ။
ဖြေ ။ ။ စိတ်ဆိုးလျက်နှင့် သေသွားလျှင် အပါယ်ကျမှာပါပဲဘုရား။
မေး ။ ။ သေသေချာချာ ကျမှာလား။
ဖြေ ။ ။ သေသေချာချာကျမှာပါဘုရား။
မေး ။ ။ ဒကာကြီး အပါယ်ကျချင်သလား။
ဖြေ ။ ။ မကျချင်ပါဘူးဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

မေး ။ ။ လိမ်တာလား။

ဖြေ ။ ။ တပည့်တော်က လိမ်တာပါလို့ ဖြေရမှာပါပဲဘုရား။

မေး ။ ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

ဖြေ ။ ။ တပည့်တော်က အပါယ်ကျမှာ တကယ်ကြောက်တာမှ မဟုတ်ဘဲ။

အေး... ဒါကြောင့်မို့ ဒကာကြီးက ချောင်းဆိုးသံကို ကြားသွားတာပါ။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား၊ တပည့်တော်က အပါယ်ကျမှာကိုသာ တကယ်ကြောက်ရင် ချောင်းဆိုးသံမပြောနှင့် အမြောက်ကြီး ပစ်တာတောင် ကြားမှာ မဟုတ်ပါဘုရား။) အဟုတ် ကြောက်ပြီဆိုရင် ဝီရိယထားတော့မှာပဲဗျာ့။

မေး ။ ။ ဒါဖြင့် ဒကာကြီးက အပါယ်တော့ မကျချင်ဘူးပေါ့လေ။ မကျချင်ရင် ချောင်းဆိုးသံကြားတော့ သည်ချောင်းဆိုးတဲ့လူကို တည့်ရမလား၊ မတည့်ရမလား။

ဖြေ ။ ။ မတည့်မှာပါပဲဘုရား၊ စိတ်ဆိုးနေမှာပါပဲဘုရား။

အေး... သည်လို မဖြစ်စေရဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်က ဝီရိယထူထောင်ပြီးတော့ အခုလိုနေရင်း ဆင်းရဲမှုလွတ်မှုအတွက် အဲသည်လို နေတုန်းသူက ချောင်းဆိုးတော့ကာ ကြားရော၊ ကြားတော့ ကိုယ်က ဝမ်းမြောက်ရမယ်၊ ကျေးဇူးတင်ရမယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုရင် ဝီရိယနည်းတာကို သူက "ဝီရိယ နည်းတယ်၊ ဝီရိယတိုးလိုက်ပါဦး"လို့ ဆေးကပြောတာဗျာ့။ ဟုတ်ကဲ့လားဗျာ။ "ဆင်းရဲမှ လွတ်ချင်ရင် သည်လို ဝီရိယမျိုးနှင့်တော့ မဖြစ်သေးဘူး၊ ဝီရိယနည်းတယ်၊ ဝီရိယတိုးလိုက်ပါဦး" လို့ အဲသည်လို ပြောတာဗျာ့၊ အဲသည်လိုပြောတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လို ပြောရမလဲဆိုတော့ "ကဲ... မိတ်ဆွေတို့ရဲ့ နားလည်ပြီ၊ ဝီရိယနည်းတယ်။ တိုးလိုက်ပါဦးဆိုလို့ အခု တိုးပါတော့မယ်" အဲသည်လိုဆိုပြီး တစ်ခါတည်း ဝီရိယကို တိုးရမှာဗျာ့။

မေး ။ ။ အဲသည်လို ဝီရိယကို အဟုတ်တိုးလိုက်မယ်ဆိုရင် သည် ချောင်းဆိုးသံကို ကြားပါ့မလား။

ဖြေ ။ ။ ဝီရိယတိုးလိုက်ရင် မကြားပါဘုရား။

မေး ။ ။ ပြီးတော့ စကားတွေ တစ်ပြုံင်နက်တည်း ကျယ်ကျယ် များများ

http://www.dhammadownload.com

ကြီး ပြောပြန်ရောတဲ့ဖျာ့။ ဘယ့်နှယ်တုံး ကြားမှာလား။

ဖြေ ။ ။ ဝီရိယနည်းရင် ကြားမှာပါပဲဘုရား။

မေး ။ ။ အဲသည်လိုကြားရင် ဘယ့်နှယ့်တုံး၊ သူတို့ကို စိတ်ဆိုးဦးမှာလား။

ဖြေ ။ ။ တပည့်တော်ကတော့ စိတ်ဆိုးတဲ့ဘက်က များပါတယ် ဘုရား။

သည်လိုမဖြစ်စေရဘူး၊ သူတို့ကို စိတ်တိုရ စိတ်ဆိုးရမှာမဟုတ်ဘူး၊ ဘယ့်နှယ့်လဲဆိုရင် "ငါ့မိတ်ဆွေတွေ ငါ့ရဲ့အစီးအပွားကို ဆောင်ဖော်ရပေတယ်"လို့ ကျေးဇူးတင်ရမှာဖျာ့၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အစဉ်အားဖြင့် ဝီရိယ ထူထောင်တယ်၊ ထူထောင်တော့ စကားပြောတာကို ကြားတယ်ဆိုတာက ကိုယ်လျော့လို့ ပေါ့လို့ ကြားတာကိုးဖျာ့။ (လျော့နေပါတယ်ဘုရား။) သည်လို လျော့လို့ ပေါ့လို့ ကြားတော့ စိတ်က ဘယ့်နှယ်ဖြစ်ရမလဲဆိုရင် ဝီရိယထူထောင်မယ်ဆိုပြီး ထူထောင်တော့ စကားပြောတာတွေကို ကြားတယ်၊ အဲသည်တော့ "သူများသိမှာကို ရှက်လှချည်ရဲ့ဖျာ့၊ အားထုတ်မယ်ဆိုပြီး အားထုတ်ပြီး နေတယ်"

မေး ။ ။ စကားပြောတာကို ကြားတယ်ဆိုတာ ဝီရိယနည်းတာမဟုတ်လား ဖျာ။

ဖြေ ။ ။ ဝီရိယနည်းလို့ပါဘုရား။

မေး ။ ။ အေး..သည်လို "ဝီရိယနည်းတာကို အားလုံးသော မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟများသိရင် ရှက်လှချည်ရဲ့"ဆိုပြီး ဝီရိယကို တိုးပြီးထူထောင်ရမှာဖျာ့။ "အခုပြောတာ နည်းပါသေးတယ်၊ သည်ထက်များ တိုးပြောစမ်းပါဦး"ဆိုပြီး ဝီရိယ သည့်ထက်တိုးပြီး ထူထောင်ရမှာဖျာ့။ ဤကဲ့သို့ ထူထောင်လို့ ရှေးကအရှင်တို့ရဲ့ ဝီရိယကို မီသွားမယ်ဆိုရင် သူတို့စကားပြောတာ ကြားပါဦး မလား။

ဖြေ ။ ။ မကြားပါဘုရား။

ဒါ... သူတို့ကို ကျေးဇူးတင်ရမယ်ဖျာ့။ သူတို့ကသာ ဘာသိဘာသာနေလို့ ဘာသံမှ မကြားရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝီရိယကောင်းကြီးဆိုပြီး စိတ်က ထင်ချင် ထင်မှာဖျာ။ စိတ်ကြီးဝင်ချင် ဝင်နေမှာဖျာ့။ ဒါကြောင့် စကားပြောရင် ဝမ်းမြောက်ရမယ်ဖျာ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် "အကူအညီပေးတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေ"လို့ ဆိုပြီး ကျေးဇူးတင်ရမယ်ဖျာ့။

မေး ။ ။ အခုလို "သည်နေရာက စကားပြောတယ်၊ တော်ပါပြီ"ဆိုပြီး ထား

http://www.dhammadownload.com

လိုက်ရင် နေရာကျပါ့မလား။

ဖြေ ။ ။ နေရာမကျပါဘုရား။

သည်နေရာ စကားပြောတယ်၊ သည့်ပြင်နေရာသွားမယ်ဆိုပြီး သွားရင် သည့်ပြင်နေရာကျ စကားပြောပြန်ရော၊ သည်တော့ မလုပ်ဖြစ်ဘူးဗျာ့။ (ဟိုနေရာသွားရင်ကော သည်လိုပဲ စကားပြောမှာပါပဲဘုရား။)

မေး ။ ။ ဒါဖြင့် ဘယ့်နှယ့်ဖြစ်မလဲ။

ဖြေ ။ ။ ဟိုနေရာ သည်နေရာ နေရာပြောင်းတာနှင့် အချိန်ကုန်ရပါရော ဘုရား။

မေး ။ ။ အခုနလို စကားပြောသံကြားရင် "မင်းလုပ်တာ လျော့လို့ ပေါ့လို့" ဆိုပြီး အမှန်အတိုင်းကို သိပြီးတော့ ဝီရိယထူထောင်မယ် ဆိုရင် နေရာပြောင်းရပါဦးမလား။

ဖြေ ။ ။ မပြောင်းရပါဘုရား။

သည်လိုဆိုတော့ စကားပြောတဲ့လူတွေကော ကျေးဇူး မတင်သင့်ဘူးလား။ (ကျေးဇူးတင်သင့်ပါတယ်ဘုရား။) သူတို့ဟာ မေတ္တာရှင် ကရုဏာရှင်တွေ ဖြစ်ပါတယ်ဗျာ့။ ကိုယ်၏လိုလားတောင့်တချက်ပြီးအောင် အကူအညီ ပေးတဲ့ အားလုံးသော မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေကို သည်လို ကျေးဇူးတင်ရမယ်ဗျာ့။

သည်လို ကျေးဇူးတင်ပြီးတော့ အားထုတ်ပါ၊ သည်ကပြောလို့ ကြားပြန်ရင် "ချီးမြှောက်ပါ၊ နားလည်ပါပြီ"ဆိုပြီး သည်လိုပြုရမယ်။ သည်တော့ ရှေးအရှင်တွေရဲ့ ဝီရိယကို မီမယ်ဆိုရင် မကြားတော့ဘူးဗျာ့။ ချောင်းဆိုးတဲ့အသံကို မသိတော့ဘူးဗျာ့။ ဘာကိုသာ သိနေလိမ့်မလဲဆိုရင် အခုနထိတာ ကလေးကိုပဲ တစ်သိတည်း သိနေတော့မှာကိုးဗျာ့။ ဟုတ်ကဲ့ လားဗျာ။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)

အသေအချာသိပြီး ဒီအသိကလေးကိုပဲ စိတ်စိုက်နေပါလိမ့်မယ်ဗျာ့။

တစ်နှယ်ငင် တစ်စင်ပါ

မေး ။ ။ သည်လိုဆိုတော့ ဘယ့်နှယ့်လဲ၊ ဆင်းရဲမှ လွတ်မှုအတွက် "သုံးဖြာပိဋက၊ ပါရမီဆယ်ပါး၊ သုံးပါးသောသိက္ခာနှင့် ခန္ဓာ အာယတန ဓာတ်၊ ပညတ် ပရမတ်၊ သစ္စာ" ဆိုတာဟာ သည်လို ဝီရိယနှင့် ထူထောင်ပြီး အခုလို ထိနေတာကလေးကို သိနေရုံနှင့် ကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

လိုချင်တဲ့ ချမ်းသာသုခရမယ်ဆိုတော့ ဒါတွေ အကုန်လုံး ပါပဲ့ မလား။

ဖြေ ။ ။ အကုန်လုံး ပါပါတယ်ဘုရား၊ ထိသိထဲမှာ ခန္ဓာ အာယတန ဓာတ်၊ ပညတ် ပရမတ်၊ ပိဋကသုံးပုံ အကုန်လုံးပါသွားပါတယ် ဘုရား။

မေး ။ ။ အခုနလို ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ "သုံးဖြာပိဋက သစ္စာလေးပါး သမထ ဝိပဿနာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ" အဲသည်လို ပြောကြတယ်၊ သည့်ပြင် ရုပ်တို့ နာမ်တို့ အဲသည်လို ပြောသေးတယ် မဟုတ်လား၊ ပြောတော့ကို ဘယ်လိုများ သည်ရုပ်တို့နာမ်တို့ကို ရှုမယ် လုပ်မယ်နှင့် ဘယ်များဖြစ်မလဲ၊ နှာသီးဖျားဆိုတာ ရုပ်လား၊ နာမ်လား။

ဖြေ ။ ။ နှာသီးဖျားဆိုတာ အကြည်ဓာတ်ဆိုတော့ ရုပ်ပါဘုရား။

မေး ။ ။ သိတာကကော။

ဖြေ ။ ။ နာမ်ပါဘုရား။

မေး ။ ။ သည်တော့ နှာသီးဖျားမှာ လက်နှင့်ထိတော့ သိသလို သိနေတယ် ဆိုတော့ကော။

ဖြေ ။ ။ ရုပ်ရော နာမ်ရော ဒွန်တွဲပြီး သိပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ အေး... အချိန်တစ်ခုတည်းမှာ သည်လို ဖြစ်ပါတယ်ဗျာ့၊ ဒါကြောင့် ဤကဲ့သို့ သိပြီးနေတော့ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို သိနေတယ် ဆိုတာ အမှား သိသလား၊ အမှန်သိသလား။

ဖြေ ။ ။ အမှန်သိပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ အမှန်သိပြီး နေတော့ကို ဒါဟာ ဝိဇ္ဇာ အဝိဇ္ဇာနှစ်ခုရှိသည့် အနက် ဝိဇ္ဇာလား၊ အဝိဇ္ဇာလား။

ဖြေ ။ ။ ဝိဇ္ဇာပါဘုရား။

မေး ။ ။ မသိရင်ကော။

ဖြေ ။ ။ အဝိဇ္ဇာပါဘုရား။

ဝိဇ္ဇာနှင့် အဝိဇ္ဇာ ဘယ်ဟာအားကောင်း

မေး ။ ။ ဝိဇ္ဇာ အဝိဇ္ဇာ ဘယ်သူအားကောင်းသလဲ။

ဖြေ ။ ။ ဝိဇ္ဇာက အားကောင်းပါတယ်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

မေး ။ ။ အေး ဝိဇ္ဇာက အားကောင်းတယ်ဗျ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သံသရာ တစ်လျှောက်လုံးက အဝိဇ္ဇာနဲ့ချည်းပဲဗျ။ အခု ဘုရား အဆုံးအမ ရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အခုလို စိတ်ကလေးကို ထား။ ဒီလို သိနေတော့ ဘုရားဆုံးမတဲ့ အဆုံးအမကိုရလို့ သောဝစဿတာ ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတဲ့ သူတော်ကောင်းအစားစားတို့ဟာ အခု ထားရင် အခုပဲသိနေတယ်မဟုတ်လားဗျ။

ဖြေ ။ ။ သိပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ သိတော့ ဝိဇ္ဇာဖြစ်လာရော၊ အဝိဇ္ဇာဟာ သည်လို သိနေတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်များ သွားနေသလဲ။

ဖြေ ။ ။ ချုပ်ပျောက် ကင်းကွာနေပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ ဘယ်နေရာမှာရယ်လို့ လိုက်ပြီးရှာလို့ကော တွေ့သေးသလား။

ဖြေ ။ ။ မတွေ့ပါဘုရား။

မေး ။ ။ ကဲဗျာ သံသရာတစ်လျှောက်လုံးက အဝိဇ္ဇာဟာ လူစွမ်းကောင်း ကြီး လုပ်နေပေမယ့် ဘုရားအဆုံးအမတဲ့ အဆုံးအမကို ရကြလို့ ဝိဇ္ဇာကို သည်လိုပြုလိုက်တဲ့အခါကျတော့ အဝိဇ္ဇာနဲ့ဝိဇ္ဇာဟာ ဘယ် သူက အားကောင်းသလဲဆိုရင် ဝိဇ္ဇာက အားကောင်းတာ မှန် တယ် မဟုတ်လား။ တစ်ခါ တစ်ခါ ဒကာကြီးတွေက ပြောသေး တယ် "အဝိဇ္ဇာက အားကောင်း လိုက်တာ ဖြစ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါ ဘူး" နဲ့။ သည်လိုကော တစ်ခါ တစ်ခါ ညည်းတယ် မဟုတ်လား။

ဖြေ ။ ။ ညည်းသံကြားရပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ နို့ အဲဒါက ဘုရားဟောတော်မူတဲ့ အဆုံးအမလည်း ရကြတယ် မဟုတ်လား။

ဖြေ ။ ။ ရကြပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ ရကြလျက်သားနဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ချစ်လိုက်တာကိုး။ သူက အား ကောင်းလိုက်တာလို့ ဘာကြောင့် ညည်းရသလဲ။

ဖြေ ။ ။ အဝိဇ္ဇာက တပည့်တော်တို့နှင့် ပေါင်းလာတာက ကြာပါပြီ ဘုရား။ ဒါကြောင့် သူ့ကိုလွှတ်ရမှာ နှမြောတောတော ဖြစ်နေပါတယ် ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

မေး ။ ။ ပေါင်းလာတာ ကြာပေမယ့် အခုလုပ်ရင် အခုပျောက်တယ် မဟုတ်လား။

ဖြေ ။ ။ ပျောက်ပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ အခု ဝိဇ္ဇလာရင်ကော အဝိဇ္ဇာဟာ ဘယ့်နှယ့်လဲ။

ဖြေ ။ ။ အခုလည်း အဝိဇ္ဇာဟာ ခွာလိုက်ဝင်လိုက်နှင့်ပါပဲ ဘုရား။

မေး ။ ။ ဝိဇ္ဇာနှင့်အဝိဇ္ဇာ ဒကာကြီးက ဘယ်သူနဲ့တည့်သလဲ။

ဖြေ ။ ။ တပည့်တော်တို့ တည့်နေတာတော့ဖြင့် အဝိဇ္ဇာနှင့် တည့်နေပါတယ် ဘုရား။

မေး ။ ။ ဝိဇ္ဇာကိုကော လက်သင့်ခံမှာလား။

ဖြေ ။ ။ ဝိဇ္ဇာကိုတော့ လက်သင့်ခံချင်ပါတယ်ဘုရား။ အဝိဇ္ဇာကိုလည်း မလွှတ်နိုင် ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ အဝိဇ္ဇာက အတင်းလာသလား။

ဖြေ ။ ။ တပည့်တော်တို့ အတင်းခေါ်ယူနေပါတယ် ဘုရား။

အခု အားလုံးတို့ဟာ အကြားအမြင် ဗဟုသုတရှိပြီး ဘုရားဆုံးမပါတဲ့ အဆုံးအမတွေကို ပြောရုံ ဆိုရုံမဟုတ်ဘဲ တကယ်မြွမ်းတီးလိမ္မာပြီး အလုပ်လုပ်မယ်၊ ဝီရိယထူထောင်မယ်ဆိုပြီး နေကြတဲ့ ပရိသတ်တွေ မဟုတ်ဘူးလားဗျာ။ (မှန်ပါတယ်ဘုရား။) အားထုတ်မယ်ဆိုပြီး အမြဲကို အားထုတ်မယ်လို့ သည်လို ပြောကြတယ် မဟုတ်လား။ (ပြောကြပါတယ်ဘုရား။)

အဝိဇ္ဇာအကြိုက်

မေး ။ ။ အားထုတ်မယ်ဆိုတော့ သည်အချိန် အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုများ စီမံရသေးသတုံးဗျာ့။ ည အချိန်မယ်ဆိုတော့ အားမထုတ်မီ ရှေးမဆွက ဘာတွေစီမံရသလဲ။

ဖြေ ။ ။ အားထုတ်မယ်ဆိုပြီးသွားရင် လှဲဖို့ပြုဖို့ ခေါင်းအုံးကလေးဘာကလေးအစ ယူကြပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ သည်လိုယူလာပြီး သူ့ဟာသူ တော်တဲ့နေရာ ပစ်ထားသလား။

ဖြေ ။ ။ လူမမြင်အောင် ဝှက်ထားပါရောဘုရား။

မေး ။ ။ လူလစ်တော့ကော။

http://www.dhammadownload.com

ဖြေ ॥ ॥ လူလစ်တော့ အိပ်လိုက်ပါတယ်ဘုရား॥

မေး ॥ ॥ ဟုတ်ကဲ့လားဗျာ၊ အေး အခုလည်း ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမကိုရကြပြီး သာသနာအတွင်းမှာ ဘုရားရှင်ရဲ့တပည့်သား၊ တပည့်သမီးတွေ ဆိုပြီးတော့ အဝိဇ္ဇာကို ရန်သူမှန်းသိပြီး အဝိဇ္ဇာရဲ့ မကောင်းကြောင်းတွေ ချည်းပဲပြောတယ်၊ ပြောပေမယ့် အားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် အိပ်ရာတို့ ဘာတို့က အဆင်သင့်ပြင်ပြီးသား ဖြစ်တော့မှ အားထုတ်မယ်ဆိုပြီး အားထုတ်ရော၊ အားထုတ်တော့လည်း ပျင်းပြီးအားထုတ်တော့ တော်တော်ကြာ ခုန ပြောတဲ့ ထိနမိဒ္ဓတို့က ပါလာရောဗျ။ လာတော့ ဘယ့်နှယ်လဲ။

ဖြေ ॥ ॥ လာတော့ တပည့်တော်က လက်သင့်ခံတာပါပဲဘုရား။

မေး ॥ ॥ အတင်းများ ခုခံပြောနေဦးမှာလား။

ဖြေ ॥ ॥ မပြောတဲ့အပြင် မင်းတို့လာတာ နောက်ကျတယ်လို့ ပြောမှာပါဘုရား။

မေး ॥ ॥ အေး ဟုတ်ပါလိမ့်မယ်။ မင်းအခုမှလာတယ်၊ ငါ့မှာဖြင့် စောစောကတည်းက ပြင်ထားလိုက်ရတာ သည်လိုမဟုတ်လား။

ဖြေ ॥ ॥ ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။

မေး ॥ ॥ ပြီးတော့ကော ဘယ့်နှယ့်လဲ၊ အိပ်လိုက်ကြရောလား။

ဖြေ ॥ ॥ ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။

မေး ॥ ॥ အိပ်ပျော်သွားလိုက်ကြတာက ဘယ်လောက်ကြာမှနိုးသလဲ။

ဖြေ ॥ ॥ လင်းအားကြီးနေထွက်လို့ စားချိန်သောက်ချိန်ကျမှ နိုးပါတယ်ဘုရား။

အဲသည်လို ဝိဇ္ဇာနှင့်အဝိဇ္ဇာဆိုတာမှာ အဝိဇ္ဇာရဲ့အပြစ်တွေကိုတော့ ဘယ်အခါမှ မပြတ်အောင် ပြောပါတယ်ဗျ။ ပြောပေမယ့် ချီးမြှောက်တော့ ဘယ်သူ့ချီးမြှောက်သလဲဆိုရင် ဝိဇ္ဇာကို ကောင်းကောင်း မချီးမြှောက်ဘူး။ အဝိဇ္ဇာကိုသာ ချီးမြှောက်တာဗျ။ အဝိဇ္ဇာကတော့ သည်လို ပြောမှာဗျ။ ဘုရားသားတော် သမီးတော်တွေဟာ ငါ့မကောင်းကြောင်းချည်းပဲ ပြောပေမယ့်လို့ ငါ့ဖို့ရာချည်းပဲ လုပ်ထားလိုက်တာ နည်းပါဘူးဗျာလို့ ပြောမှာပဲဗျ။

မေး ॥ ॥ အဲသည်လိုချည်းပဲ လုပ်နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ချမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

သုခရပ့်မလား။

ဖြေ ။ ။ မရပါဘုရား။

မရချင်နေ ရချင်ရ ဟန်လုပ်ရရင် တော်ပြီဆိုပြီးနေမှာလား။ (ဟန်လုပ်ရုံနှင့် မပြီးနိုင်ပါဘုရား။)

မပြီးနိုင်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ (သည်လိုနှင့်ပဲ ကိစ္စတုံးရမှာ ထင်ပါရဲ့ ဘုရား။)

မေး ။ ။ အေး ဒါဖြင့် အဝိဇ္ဇာရယ် ဝိဇ္ဇာရယ်ဆိုတာသိကြပြီ။ သိတော့ ထားရမယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာထား၊ သိရမယ်ဆိုတဲ့နေရာကို သိပြီးတော့နေ။ အဲသည်လိုနေရင်း သက်တမ်းစေ့လို့ စုတိကြရမယ် ဆိုရင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြရဦးမှာလား။

ဖြေ ။ ။ မစိုးရိမ်မကြောင့်ကြရပါဘုရား။

နေရာမကျမှန်းသိရင် နေရာကျပြီ

မေး ။ ။ သိပြီးနေဆိုတဲ့နေရာမှာ မနေဘဲ သက်တမ်းစေ့လို့ စုတိကျရင် ဘယ်သွားမလဲ။

ဖြေ ။ ။ အပါယ်သွားမှာပါဘုရား။

မေး ။ ။ အပါယ်တော့ သွားချင်သလားဗျ။

ဖြေ ။ ။ မသွားချင်ပါဘုရား။

မေး ။ ။ အဟုတ်မသွားချင်တာလား၊ လိမ်ပြောတာလား။

ဖြေ ။ ။ တပည့်တော်တို့က လိမ်ပြောရာကျနေပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ အပါယ်ကို အဟုတ်သွားချင်သလား၊ မသွားချင်ဘူးလား။

ဖြေ ။ ။ မသွားချင်ပါဘုရား။

မေး ။ ။ မသွားချင်ပေမယ့် ဘယ့်နှယ့်လုပ်သလဲ။

ဖြေ ။ ။ တပည့်တော်တို့က အပါယ်သွားတဲ့လမ်းချည်း လုပ်နေပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ ဒါဖြင့် မသွားချင်ဘူး၊ မရောက်ချင်ဘူးလို့ ပြောတာကို ယုံရပ့်မလား။

ဖြေ ။ ။ ဒါကတော့ ပါးစပ်ကသာ ပြောတာပါဘုရား၊ လုပ်တာကတော့ အပါယ်သွားဖို့လမ်းချည်း လုပ်နေပါတယ်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

အေး... သည်လို ပြောဖော်ရရင်ပဲ နေရာကျလှပါပြီ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် ကိုယ်နေရာကျတာ မကျတာကို သိရင်ပဲ တော်လှပြီ၊ ဒကာကြီး ဒကာမကြီးများ ဟာ နေရာမကျတာကို နေရာမကျဘူးလို့သိရင် နေရာကျပြီဗျာ့။ နေရာလည်း မကျဘဲနှင့် နေရာကျတယ် ထင်နေတာကတော့ နည်းနည်းလေးမှ မျှော်လင့် စရာ မရှိဘူးဗျာ့။

(ဒါက ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးနေတာကိုးဘုရား။)

သူက နေရာကျပြီးသား ဖြစ်နေတာကိုဗျာ့။ နေရာမကျတာကို နေရာမကျ ဘူးလို့ သိတယ်။ ပျင်းတာကို ပျင်းတယ်လို့ သိတယ်၊ ဖျင်းတာကို ဖျင်းတယ်လို့ သိတယ်။ သိလျှင် တော်တော် နေရာကျပြီ။

နေရာမကျမှန်းသိတော့ နေရာကျအောင်ဟာ လုပ်တော့မှာဗျာ့။ ဟုတ်ကဲ့ လားဗျာ့။ (လုပ်ပါတော့မယ် ဘုရား။)

ဝိဇ္ဇာလူစွမ်းကောင်း

အဝိဇ္ဇာနှင့် ဝိဇ္ဇာဟာ ဘယ်သူက လူစွမ်းကောင်းသလဲ။ (ဝိဇ္ဇာက လူစွမ်း ကောင်းပါ ဘုရား။) လူစွမ်းကောင်းဆိုတော့ ဘုရားရှင် ဆိုဆုံးမတော်မူတဲ့ ဝိဇ္ဇာကို ကောင်းမှန်းတော့ သိတယ် မဟုတ်လား။ (ဝိဇ္ဇာကိုတော့ ကောင်းမှန်း သိပါ တယ် ဘုရား။) ဒါဖြင့် ဝိဇ္ဇာနှင့် ပေါင်းရုံရှိတာပဲဗျာ့။ ဟုတ်ကဲ့လားဗျာ့။ (မှန်ပါ့ ဘုရား။)

ဒီတော့ အဝိဇ္ဇာ အားရှိတယ်ပဲထင်ထင်၊ ဘယ်လိုပဲထင်ထင် ဘုရား ဆုံးမ ပါတဲ့ အဆုံးမတော်ကို ယခုနကပြောတဲ့ ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်ခုကိုတော့ သိပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။ အဲဒီ သိပြီးသား ဖြစ်နေတော့ အဲဒီရုပ်နှင့်နာမ်ကို ဘုရားအဆုံး အမ ပါတဲ့အတိုင်း သိပြီးနေတဲ့ အချိန်မှာ ဘယ့်နှယ်တုံးဗျာ့၊ အဝိဇ္ဇာရှိသေး သလား။ (သိနေတဲ့အချိန်မှာ အဝိဇ္ဇာမရှိပါဘုရား။)

ဒီတော့ ယခု ဘုရားဆုံးမတဲ့အတိုင်း၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို အာရုံပြုပြီး စူးစူး စိုက်စိုက်ထားဆိုတော့ ယခုပဲ ထားလိုက်မယ်၊ အဲဒီလိုထားလိုက်တော့ ဘယ့်နှယ် တုံးဗျာ့။ ဒီအချိန်မှာ အဝိဇ္ဇာက သံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာ "ငါနဲ့ချည်း နေလာ ခဲ့တာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီနေရာက ငါ ဘယ်မှမသွားဘူး"လို့ ဒီလိုများ နေဦးမှာလား။ (မနေပါဘုရား၊ အဝိဇ္ဇာက ပြေးမှာပါ ဘုရား။) လှမ်းကြည့်ရင်ကော မြင်သေး သလား။ (မမြင်ပါဘုရား။) ဘယ်ရောက်နေတယ် ဆိုတာကိုလည်း သိသေး

http://www.dhammadownload.com

သလား။ (အဝိဇ္ဇာဟာ တစ်ခါတည်း ပျောက်သွားပါတယ် ဘုရား။)

မေး ။ ။ ဒါဖြင့် အဝိဇ္ဇာက အားကောင်းသလား၊ ဝိဇ္ဇာက အားကောင်း သလား။

ဖြေ ။ ။ အဝိဇ္ဇာက အားကောင်းပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ ဘယ်မှာလဲ ကောင်းတာ၊ သူ့ခမျာ ပြေးလိုက်တာဗျာ၊ မြင်တောင် မမြင်တော့ဘူး မဟုတ်လား။

ဖြေ ။ ။ ဒါပေမယ့် သူက ပြန်ပြန်လာပါတယ် ဘုရား။

ဒါက ဒကာကြီးများက လက်သင့်ခံတော့ ဝိဇ္ဇာက သာသာကလေး ခွာ သွားတဲ့အခါမှာ သူဝင်လာတာပါဗျ။

ခါတ်စက်ခလုတ် နှိပ်ရုံကလေး

အခု ဒီအထဲမှာ ထွန်းထားတဲ့ မီးလုံးတွေလိုပေါ့ဗျာ၊ ဒီအလင်းရောင်တွေ ဟာ လင်းအောင် ဘာကလေးတွေရှိသလဲ။ (ခလုတ်ကလေးတွေ ရှိပါတယ် ဘုရား။) အဲဒါကလေးတွေကို ဘယ်လိုပြုလိုက်ရင် ဒီအလင်းရောင်ဟာ လင်းလာ သလဲ။ (ခါတ်ဆက်ပေးလိုက်ရင် လင်းလာပါတယ်ဘုရား။) ဆက်ထားတာ ကလေးကို ကွာသွားအောင် လုပ်လိုက်တော့ကော။ (မှောင်သွားပါတယ်ဘုရား။) မှောင်သွားတာကို လင်းအောင်လုပ်ရင်ကော။ (မှောင်သွားတာကို လင်းချင်ရင် ခါတ်ဆက်ပေးလိုက် ရပါတယ် ဘုရား။)

မေး ။ ။ ခါတ်ဆက်ပေးလိုက်လို့ မီးလုံးလင်းလာတဲ့အခါ ဒီအမှောင်ကြီး ဟာ ဘယ်ရောက်သွားမလဲ။

ဖြေ ။ ။ တစ်ခါတည်း ပျောက်သွားပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ အကြွင်းအကျန် ရှိသေးသလား။

ဖြေ ။ ။ မရှိတော့ပါဘူး ဘုရား။

ယခုလိုပါပဲဗျ၊ ဝိဇ္ဇာနှင့် သာသာကလေး ခါတ်ဆက်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဝိဇ္ဇာဆိုတာဟာ ရှိသေးသလား၊ (မရှိတော့ပါဘုရား။) ဒါဖြင့် အဝိဇ္ဇာဟာ အားကောင်းသလား။ (အဝိဇ္ဇာဟာ အားမကောင်းပါဘုရား။) ဒါဖြင့် အခုလို လုပ်ရမှာ ခက်သလား။ (မခက်ပါဘုရား။)

မေး ။ ။ အခုလို တစ်လင်းတည်း လင်းနေပြီဆိုမှဖြင့် အမှန်တွေကို မသိ

http://www.dhammadownload.com

မမြင်ဘူးလားဗျာ့။

ဖြေ ။ ။ သိမြင်ပါတယ်ဘုရား။

မေး ။ ။ မှားဦးမှာလား။

ဖြေ ။ ။ မမှားပါဘုရား။

လွယ်လိုက်တာဗျာ၊ ရှေးအရှင်တွေမှာတော့ အခုလို ဘုရားအဆုံးအမ ရကြတယ်ဆိုတာ အဲဒါ ဘာကို ဆက်ပေးလိုက်တာလဲဗျာ၊ လင်းအောင် ခတ်နှစ်ခုကို ဆက်ပေးလိုက်တာပဲဗျာ့၊ ဒီဆက်ပေးလိုက်တဲ့ ဥစ္စာကို သာသာ ကလေးထားရုံပါပဲဗျာ၊ ကြားလား။ ဒါကလေးပြတ်သွားအောင်ကတော့ သင်ထားကြရသေးသလား။ (ပြတ်သွားအောင်ကတော့ သင်မထားပါဘုရား၊ ဒါပေမယ့် ပြတ်ချင်နေပါတယ် ဘုရား။) ဒီတော့ အခုန ကလို သာသာကလေးသာ ထားကြ။ ဒီလိုထားတာဟာ ပင်ပန်းသလား၊ (မပင်ပန်းပါဘုရား။) ပစ္စည်းကော ကုန်သလား။ (မကုန်ပါဘုရား။) အလုပ်အကိုင်ရောပျက်သလား။ (မပျက်ပါဘုရား)

သက်သာလိုက်တာဗျာ၊ ဟုတ်ကဲ့လားဗျာ့၊ ဣရိယာပုတ် လေးပါးမှာ ဘယ့်နှယ်တုံး၊ ထိုင်နေရင်း–မတ်တတ်ရပ်ရင်း–လမ်းသွားရင်း–စားဖို့ သောက်ဖို့ အလုပ်တွေကို လုပ်ကိုင်ရင်းကော ထားလို့ မဖြစ်ဘူးလား။ (ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်းဖြစ်တဲ့နည်းကို အကျယ်တဝင့် သနားပါ ဘုရား။) ဒါကတော့ ကိုယ်မှတ်ထားတဲ့ဟာတွေ များများကြီးထဲက အကုန်လုံး မဟုတ်ပါဘူး။ နှစ်သက်ရာ တစ်ခုမှန်မှန်ကို အသာအယာအာရုံပြုလိုက်ပါ။ အာရုံပြုသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဘယ်လို ဖြစ်ပါသလဲဆိုရင် ယခုနက မှောင်နေတဲ့ဥစ္စာဟာ ဒကာကြီးများ ခတ်ဆက်လိုက်လို့ လင်းလာသလို မသိတဲ့ဥစ္စာ တစ်ခုဟာ ချက်ချင်း အမှန် သိလာမယ် မဟုတ်လားဗျာ။ (သိပါတယ်ဘုရား။)

မေး ။ ။ ယခုလို သိနေတဲ့ အချိန်မှာ ဘယ့်နှယ်တုံးဗျာ့၊ ယခုနက မှားနေတာတွေ ရှိပါဦးမလား။

ဖြေ ။ ။ မရှိပါဘုရား။

အဲဒါ လင်းတာဗျာ့–ဒကာကြီးများရဲ့။

ဘယ်ခလုတ်နှိပ်နှိပ်

မေး ။ ။ လင်းအောင် ခတ်ဆင်တဲ့ခလုတ်ကလေးတွေကို မသိတဲ့ အတွက်

http://www.dhammadownload.com

အမှောင်ထဲချည်း နေရပါတယ်ဘုရား။

ဖြေ ။ ။ အမယ်မင်း... သူတို့ ခလုတ်တွေများလိုက်တာ၊ ဘယ်ခလုတ် နှိပ်နှိပ်ပါဗျာ။

မေး ။ ။ ခလုတ်တွေကများလို့ ဘယ်ခလုတ်နှိပ်ရမှန်း မသိပါဘုရား။

ဖြေ ။ ။ ဘယ်ဟာနှိပ်နှိပ် ဝင်းခနဲ လက်လာမှာပဲ။

(တပည့်တော်နှိပ်လိုက်တာ မီးကျွမ်းသွားပါတယ်ဘုရား။ ဒါဟာ ခလုတ်မမှန်လို့ ထင်ပါတယ်ဘုရား။) မကျွမ်းပါဘူးဗျာ့၊ လင်းလာမှာပါ။ တစ်ခု တစ်နေရာက ကျွမ်းသွားပေမယ့် သည့်ပြင်ဟာကို နှိပ်ရင် ဘယ်ဟာ ဖြစ်ဖြစ် လင်းမှာချည်းပဲ မဟုတ်လား။ (ဟောဒီက မီးတွေကို ဘယ်နေရာက ခလုတ်နှိပ်ရမယ်ဆိုတာ တပည့်တော် မသိပါဘုရား။)

ဘယ်ဟာနှိပ်နှိပ် နှိပ်သာနှိပ်၊ သေသေချာချာလင်းမှာပဲ။ ကြားလား။ ခလုတ်တွေတော့ သိတယ်မဟုတ်လား၊ ပေါ့ပေါ့ဗျာ။ ယခု သံဃာတော် အပေါင်းအရှင်ကောင်းတွေဟာ အမြဲတမ်းအားဖြင့် ဘယ်အခါမှ မပြတ်အောင် မေတ္တာတည်းဟူသော မိုးစွေပြီး ညွှန်ကြားဆုံးမနေကြတာတွေဟာ မှတ်ထား အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီအများကြီးထဲက အကုန်လုံးမလုပ်နဲ့၊ တစ်ခုခုသာ လုပ်ပါ။ (တစ်ခုတည်း မှတ်ဖို့ အရှင်ဘုရား သနားသဖြင့် ချီးမြှင့်ပါ ဘုရား။)

ဘုရားဟောတော်မူတဲ့ ဥစ္စာအကုန်လုံးဟာ ခလုတ်ချည်းပဲ မှတ်ရမယ်။ (သွားရင်း လာရင်း နေရင်း ထိုင်ရင်း စရဏရော၊ -ဝိဇ္ဇာရော တစ်ခါတည်းပြီးတဲ့ ခလုတ်ကို လိုချင်ပါတယ်ဘုရား။)

လူတိုင်းသိသော အလွယ်ဆုံးခလုတ်

ဒီလိုဆိုရင် အခုလိုပြောကြပါစို့ရဲ့။ အားလုံးသော ဒကာကြီး၊ ဒကာမကြီးတွေ ကြီးကြီးငယ်ငယ်တွေဟာ အသက်မရှူကြဘူးလား၊ (အသက် ရှူပါတယ်ဘုရား။) ဘယ်တုန်းကစပြီး အသက်ရှူသလဲ။ (မွေးကတည်းက အသက်ရှူပါတယ်ဘုရား။) ဒီအသက်ရှူကြတဲ့ဥစ္စာ ဘယ်သူမှ အသက် မရှူတတ်တဲ့ ဒကာကြီးတွေ၊ ဒကာမကြီးတွေမရှိပါဘူး။ မအားလို့ အသက် မရှူနိုင်ဘူး လို့လည်း မရှိဘူး မဟုတ်လား။ (မှန်ပါ့ဘုရား။) အသက်ရှူတာ ကတော့ အားလုံးတတ်တယ် မဟုတ်လား။ (တတ်ပါတယ်ဘုရား။)

ကိုယ်တတ်ပြီးသားဆိုတော့ လွယ်ပါတယ်၊ ဒီတော့ စဉ်းစားဗျ။

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်လိုစဉ်းစားရမလဲဆိုရင် လေကလေးထွက်တယ်။ ထွက်တဲ့အခါကျတော့ ဒီအသက်ရှူတာ ဘာနဲ့ရှူပါလိမ့်လို့ တွေးကြည့်။ ယခု စဉ်းစား ကြည့်ကြစမ်းပါ။ ကဲ ဘာနဲ့ရှူသလဲ။ (နှာခေါင်းနဲ့ရှူပါတယ် ဘုရား။) ဒကာကြီးကသာ နှာခေါင်း ရှူတာလား။ ဒီပြင် အားလုံးကရောဗျာ။ (နှာခေါင်းနဲ့ ပါပဲ ဘုရား။)

ဒါဖြင့် နှစ်ခုမရှိဘူးနော်။ (မှန်ပါ့ဘုရား။) အေး တော်တော်ကြာ ခလုတ်တွေများနေဦးမှာလား မပြောတတ်ပါဘူး။ ဒါပဲနော်၊ အကုန်လုံး တစ်မျိုးတည်း ချည်းပဲ။ တစ်ခုတည်းချည်းပဲနော်၊ တော်တော်ကြာ ခလုတ်တွေများနေတယ်လို့ မလုပ်နဲ့၊ အကုန်လုံး အသက်ရှူတာချည်းပဲနော်၊ ဟုတ်ပ့ါမလား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။)

ရုပ်နာမ်နှစ်ချက် တစ်ပြိုင်နက်သိ

မေး ။ ။ အေး ဒါဖြင့် အသက်ရှူတဲ့အခါကျပြီဆိုတော့ လေကလေးဟာ ထွက်တော့ကို ဘယ်အနားကလေးမှာ တိုက်ပြီး ထွက်သတုံး။

ဖြေ ။ ။ နှာသီးဖျားနှစ်ဖက်လုံးမှာ တိုက်ထွက်ပါတယ်ဘုရား။

ဝင်တော့ကို ဘယ်အနားကလေးမှာ တိုက်ပြီးဝင်သတုံး။ (နှာသီးဖျား အဝအဖျားကို တိုက်ဝင်ပါတယ်ဘုရား။) ဒီတော့ ဒါထင်ရှားတာပေ့ါဗျာ၊ ထင်ရှားတော့ အဲဒီနေရာကလေး တိုက်ထွတ်တာ တိုက်ဝင်တာကိုပေ့ါလေ၊ ထိုထို စိတ်တွေ သွားနေတာကို မသွားစေဘဲနဲ့ ဒီနှာသီးကလေး နှာဝကလေးမှာ လက်နဲ့ထိထားရင် မသိဘူးလား။ (သိပါတယ်ဘုရား။) သိတယ်နော်။

ပါးစပ်က သိပါတယ်လို့ ဆိုရသေးသလား။ (မဆိုရပါဘုရား။) မဆိုဘဲနဲ့ သိတယ်။ အဲဒီလို လက်နဲ့ထိတော့ သိသလို ထိုထိုအာရုံတွေ မသွားရအောင် အသာလေး လေတိုက်ပြီး ထွက်တဲ့နေရာမှာပဲ ဒီလိုသိပြီး နေအောင် ထားလိုက်ရင် ဟုတ်ကဲ့လားဗျာ၊ အဲဒီလိုထားတော့ကို ဒီနေရာကလေးမှာ အေးအေး အေးအေးနဲ့ တိုက်ပြီး ထွက်မယ်မဟုတ်လား။ (ထွက်ပါတယ် ဘုရား။)

ဟိုအပြင်ဘက်ကို လိုက်မသွားနဲ့။ ကြားကြရဲ့လား။ အဲဒီလိုမလိုက်တော့ ဒီနေရာကလေးမှာ တစ်ဆက်တည်း အေးအေး အေးအေးနဲ့ တိုးပြီး ထိတော့ ထွက်နေရာကို သိမယ်မဟုတ်လား။ ဝင်တော့ကို ဒီနေရာကလေးမှာ အေးအေး အေးအေးနဲ့တိုက်ပြီးတော့ တစ်ဆက်တည်းဝင်နေမယ် မဟုတ်လား။ (တစ်ဆက်တည်း ဝင်တာသိပါတယ်ဘုရား။)

http://www.dhammadownload.com

မေး ။ ။ ဒီတော့ အဲဒီနေရာမှာ မပြတ်ဘဲနဲ့ သိတယ်မဟုတ်လား။

ဖြေ ။ ။ မပြတ်ဘဲနဲ့ သိပါတယ်ဘုရား။

မှတ်နေရင်လေ သိတယ်မဟုတ်လား။ (သိပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီလို သိနေတယ်ဆိုတော့ ဒီနှာဖျား နှာဝတို့ဟာ ဘယ်လိုတုံး ဆိုတော့ အားလုံး တို့ဟာ ရုပ် အဠဝိသ၊ နာမ်တေပညာသပဲလို့ ဒီလိုကတော့ မေတ္တာရှင် ကရုဏာရှင်တွေက သွန်သင်ဆုံးမလို့ ငယ်ငယ်ကလေးတုန်းကပဲ အားလုံး တို့ဟာ သွက်လက်ဖျတ်လတ်လို့ ပြောတတ် ဟောတတ် ကောင်းမွန်စွာ ပြွမ်းတီးလိမ္မာပြီးသား မဟုတ်လားဗျာ့။ (မှန်ပါဘုရား။)

ဒီတော့ နှာဖျား၊ နှာဝတို့ဟာ ရုပ်လား နာမ်လားဗျာ့။ (နှာဝ နှာဖျား ဆိုတာက အားလုံးတို့ နားလည်တဲ့ သိတဲ့အဖြေ ပေးရမယ်ဆိုရင် ရုပ်ပါ ဘုရား။)

သိတာကတော့ကော။ (နာမ်ပါဘုရား။)

မေး ။ ။ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း သိတာမဟုတ်လား။

ဖြေ ။ ။ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ရုပ်နှင့်နာမ်ကို သိပါတယ်ဘုရား။

အေး... ဒီလိုအာရုံပြုလိုက်တဲ့အခါကျတော့ မသိတာများ ရှိသေးသလား။ (မသိတာ မရှိပါဘုရား။) ရုပ်နာမ်နှစ်ခုကို သိနေတယ်ဆိုတော့ အဲဒါဟာ ဝိဇ္ဇာလား အဝိဇ္ဇာလား။ (ဝိဇ္ဇာပါဘုရား။) သိနေတာက ဝိဇ္ဇာ၊ ဤကဲ့သို့ သိပြီး မနေတဲ့ အချိန်မှာတော့ ဘယ်လိုတုံး။ (အဝိဇ္ဇာဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား။) ဝိဇ္ဇာနဲ့သာ နေရမယ်ဆိုရင် ဘယ့်နှယ့်တုံးဗျာ့၊ အဝိဇ္ဇာဟာ ဝင်နိုင်ပါဦးမလား။ (မဝင်နိုင်ပါဘုရား)

ဒီတော့ ဝိဇ္ဇာနှင့်နေရတဲ့အခါမှာ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာနစ်ဖြာမှာ ကြောင့်ကြရမှု စိုးရိမ်ရမှု ပူပန်ရမှု ရှိသေးသလား။ (မရှိပါဘုရား။) ဒါခဏကလေးတွင် ရှိသေးတယ်၊ ဒီထက်ကြာကြာကလေး ဒီလို ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်ခုကို သိပြီးနေမယ်ဆိုရင် ယခုလောက် ကပ့်မလား။ (ပိုပြီးအကျိုးရှိမှာပါ ဘုရား။)

အဲဒီအခါကျပြီဆိုရင် "ငါတို့ ဆင်းရဲမှ လွတ်မှုဖြစ်တဲ့ နှစ်သက်တဲ့ ဗောဓိကို ငါမှန်းပြီးတော့ ထားတယ်၊ ဤကဲ့သို့ ဗောဓိကို မှန်းပြီးတော့ ထားတာကို ပြီးမှ ပြီးပ့်မလား၊ အောင်မှ အောင်ပ့်မလား"လို့ ယုံမှားသံသယ ရှိဦးမလား။ (မရှိပါ ဘုရား။)

အေး... ယုံမှားသံသယ မရှိဘူးဗျာ့၊ မှန်းသလောက်မကဘဲ မြန်မြန်ကြီးတောင် ပြီးနိုင်ပါတယ်ဆိုတာကို သန်သန်ကြီးတွေအကုန်လုံး မဖြစ်ပေဘူးလား။

http://www.dhammadownload.com

(ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။) အဲဒါ ရှေးအရှင်တွေက ယခုလိုဗျာ့။

ပေါက်လျှင်ဖာ လိုရာကိုဖြည့်

ဘယ်လိုများပါလဲဆိုတော့ အိမ်များကို လုံအောင်မိုးထားတယ် မဟုတ်လား၊ မိုးရွာတဲ့အခါကျလို့ မိုးယိုလာတယ်ဆိုရင် သိတယ် မဟုတ်လား။ (သိပါတယ်ဘုရား။) သိတော့ ဒီနေရာကို ဘယ့်နှယ့်လုပ်မလဲ။ (ဒီနေရာကို ထပ်ဖာရပါတယ်ဘုရား။) ဖာတော့ နောက်တစ်ခါ ယိုသေးသလား။ (မယိုပါ ဘုရား။)

အခုလဲ ဝီရိယနဲ့ ထူထောင်တဲ့အခါမှာ လွတ်သွားတဲ့ အချိန်ရှိပါလိမ့်မယ်၊ "သည်အချိန်မှာ သည်လိုလွတ်တတ်တယ်"ဆိုတာကို သိပြီးတော့ အခုနက အိမ်ကို မယိုအောင် ဖာသလိုဖာဗျာ့၊ နောက်တစ်ခါ ဒီနေရာက ယိုဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူးဗျာ။ (ကရော်ကမယ် တက်ပြီးဖာတော့ ထပ်ယိုပြန်ပါတယ်ဘုရား။)

အဲဒါကတော့ အဟုတ်လုံအောင် ဖာတာလား၊ လုံချင်လုံ–မလုံချင်နေ ဆိုပြီး ဖာတာလား။ (တပည့်တော်တို့ကတော့ လုံချင်လုံ မလုံချင်နေဆိုပြီး ဖာသလို ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား။) အဲဒါ လုံချင်ရင်တော့ လုံအောင် ဖာလိုက်တာပေါ့လေ၊ လုံချင်လို့ လုံအောင်ဖာလိုက်ရင် ဖာပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း မိုးယိုပါဦးမည်လား။ (ဒီတစ်ခါတော့ သေသေချာချာ နှစ်ထပ် သုံးထပ် ထပ်ထပ်ပြီး ဖာလိုက်ပါမယ်ဘုရား။) ကောင်းပေါ့ဗျာ၊ လုံတော့မှာပါပဲ၊ ခက်သလားဗျာ။ (မခက်ပါဘုရား။)

တစ်ညီတည်း ဖြစ်ချင်တယ်ဆို

ဘုရားရှေ့လက်ထက်တော်က ဘုရားဆုံးမတာကို အဲဒီလို ဆောင်ကြတာဗျာ့။

သို့သော်လည်းပဲ "အားလုံး တစ်ညီတည်းဖြစ်ချင်တယ်"ဆိုလို့မို့ တစ်ညီတည်းသိတာ လျှောက်ပြောတာနော်၊ သို့သော်လည်းပဲ စာထဲက ကိုယ်မှတ်ထားတာတွေရှိတော့ "ဒါတော့ မပြချင်ဘူး၊ ဘယ်ဟာမှပြမယ်" ဆိုရင်လဲ ဖြစ်သတဲ့ဗျာ။

ဘုရားဟောတာကတော့ အကုန်လုံး အတူတူချည်းပါပဲ။ (သတိ မလွတ်တာ လိုချင်ပါတယ်ဘုရား။)

အေး... ခုနက ပြောတာကို မိုးစိုစွတ်တာကို မခံချင်ဘူးဆိုရင် မိုးစရာတွေ

http://www.dhammadownload.com

အမျိုးမျိုးအဖြာဖြာတွေ ရှိကြပါတယ်။ အခု အိမ်တွေဘာတွေ ဆောက်လုပ်ကြတာဟာ မိုးစွတ်မခံရအောင် နေပူမခံရအောင် ဆောက်လုပ်ထားကြတယ် မဟုတ်လား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။) အားလုံး တစ်ညီတည်း မိုးသလား၊ ဘယ်လိုများ မိုးသလဲ။ (တချို့က အုတ်ကြွပ် မိုးပါတယ်၊ တချို့က သွပ်မိုးပါတယ်၊ တချို့ကတော့ ဓနိမိုးပါတယ်ဘုရား။ အခု နောက်ဆုံး အင်္ဂတေပြားတွေတောင် ပေါ်လာပါပြီဘုရား။ အေး... အဲဒါ မိုးထားတော့ ဘယ့်နှယ်လဲ၊ မိုးလုံမှုချည်း ရှေးရှုပြီး မိုးတော့ အင်္ဂတေပြားကြီး မိုးတာကတော့ လုံရဲ့လားဗျာ့။ (လုံပါတယ်ဘုရား။) သွပ်တွေ အုပ်ကြွပ်တွေ မိုးတာကရော။ (လုံပါတယ်ဘုရား။) ဘာတဲ့ အခုနက သူလျှောက်ပြီး ပြောလိုက်တာ ဓနိတို့ ပျဉ်တို့ မိုးတာကတော့ကော။ (လုံတာပါပဲ ဘုရား။) အဲဒါတွေ အကုန်လုံးကို လုံအောင် အဟုတ်မိုးတော့ လုံတာချည်းပဲ မဟုတ်လား။

(လုံပါတယ်ဘုရား။)

အခုလို ဘုရားဆုံးမပါတဲ့ အဆုံးအမတွေဟာ မနည်းပါဘူးဗျာ။ အဲဒီ မှတ်ပြီးသားတွေထဲက တစ်ခုခုသာမိုးဗျာ၊ အကုန်လုံး မိုးလုံမှာချည်းပဲ။

မေး ။ ။ တော်သလို လျော်သလိုမိုးရင်တော့ အင်္ဂတေပြားကြီး မိုးတာကကော။

ဖြေ ။ ။ တော်သလိုသာမိုးရင်တော့ သူလည်း ယိုမှာပါပဲဘုရား။

မေး ။ ။ သွပ်တို့ အုပ်ကြွပ်တို့ကကော။

ဖြေ ။ ။ ယိုမှာပါပဲဘုရား။

မေး ။ ။ ဒီယိုတာတွေက ဘာ့ကြောင့်လဲ၊ အမိုးမကောင်းလို့လား။

ဖြေ ။ ။ အမိုးကတော့ ကောင်းပါတယ်ဘုရား၊ အလုပ်မကောင်းလို့ပါ။

ရှုပ်စရာမရှိ လုပ်သာကြည့်

အေး... ဒါ့ကြောင့် အခုနက ဘုရားဆုံးမဆဲ့ အဆုံးအမမှန်သမျှ အကုန်လုံးဟာ "ဆင်းရဲမှ လွတ်မှုချည်း"ပဲ။ ဒါ့ကြောင့် အတူတူချည်းပဲလို့ မှတ်ရမယ်၊ အခုလည်းပဲ အဆုံးအမ မှန်မှန်တစ်ခုကို လိုက်နာကြပြီဆိုမှဖြင့် အကုန်လုံး ဆင်းရဲက လွတ်မှာချည်းပါပဲဗျာ့။

အခုနကလို ဘယ်ဟာမိုးမိုး လုံအောင်မိုးရင် မိုးမယိုဘူး၊ အဲဒါနဲ့တူတယ်

http://www.dhammadownload.com

ဗျာ့၊ ဒါ့ကြောင့် မိုးလို့ ဝီရိယနှင့် ထူထောင်ပြီး အဲဒီလိုပြုကြ။

"သုတ် အဘိဓမ္မာ ဝိနည်း ခန္ဓာ အာယတန ပညတ် ပရမတ် သစ္စာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ" ဆိုတာတွေကတော့ သွက်လက်ဖျတ်လတ်ပြီးသားပါ။ "ရုပ် အဗ္ဗ ဝိသ–နာမ်တေပညာသ"ဆိုတာတွေလည်း သွက်လက်ဖျတ်လတ်ပြီး သေသေ ချာချာကို ပြောတတ်ပါတယ် ထင်ပါရဲ့။ (ပြောရုံပြောတတ်တာပါဘုရား၊ တပည့် တော်တို့ဖြင့် "အသက်ရှူတာနဲ့သစ္စာလေးပါး ဘယ်လို ဆက်ရမှန်းတောင်"မသိ ပါဘုရား။) အမယ်မင်း... ဒါကတော့ ပြောတတ်ပါတယ်ဗျာ၊ သစ္စာလေးပါး ဆိုတာလည်း သေသေချာချာ ပြောတတ်တယ် မဟုတ်လား။) (ကဘောက်တိ ကဘောက်ချာတောင် တယ်ပြီး မပြောတတ်ပါဘုရား။ (မဟုတ်ပါဘူးလေ၊ သေ သေချာချာကို ပြောတတ်ပါတယ်ဗျာ့၊ တစ်ခါတည်း ပီပီသသ ရှင်းရှင်း လင်း လင်း ဘွင်းဘွင်းကြီးကို သူတကာကိုပဲ နေဝန်း လဝန်းကြီးကို သေသေချာချာ ညွှန်ပြီး "ဒါ နေဟဲ့"လို့ ဆိုပြီး သည်လိုလို ပြောတတ်တယ် မဟုတ်လား။ (မပြော တတ်ပါဘုရား။) ပြောတတ်ပါတယ်ဗျာ။

"မသိတာရုပ်၊ သိတာနာမ်" ဆိုပြီး မေတ္တာရှင် ကရုဏာရှင်တွေက ဆုံးမ ထားတော့ ဒီလိုချည်းပဲ သေသေချာချာ မှတ်သားပြီးသား၊ ပြောတတ်ပြီးသား မဟုတ်လားဗျာ့။

အေး... မသိတာရုပ်၊ သိတာနာမ်ဆိုတော့ အခုနကပြောတဲ့ နှာသီးဖျား နှာဝကလေးဆိုတာ ရုပ်လားနာမ်လား။ (နှာသီးဖျားဆိုတာကတော့ ရုပ်လို့ ခေါ် ပါတယ်ဘုရား။)

ထိနေတာကို သိနေတာကကော (နာမ်လို့ ခေါ်ပါတယ်ဘုရား။) နှာသီး ဖျား ဆိုတာကတော့ ရုပ်အဗ္ဗဝိသ ဘယ်သင်း ဘယ်သင်းမှာ နှာသီးဖျား မပါ တော့ တော်တော်ကြာ မပါဘူးလို့ ပြောနေဦးမှာဗျာ့၊ ဒါကတော့ ရှုပ်စရာ မရှိ ပါဘူး ထင်ပါရဲ့။ (မရှုပ်ပါဘုရား။)

အချိန် နေရာ အရွယ်မရွေး

အဲဒီတော့ အခုလို "နှာသီးဖျားကလေးမှာ သိပြီးနေပါ" ဆိုတော့ သိတယ် မဟုတ်လား။ (သိပါတယ်ဘုရား။)

မေး ။ ။ သိပြီးနေလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုစလုံးဟာ ရှုလျက်

http://www.dhammadownload.com

မှတ်လျက် မနေဘူးလား။

ဖြေ ။ ။ ရုပ်ရော နာမ်ရော တစ်ခါတည်း ရှုလျက် မှတ်လျက် နေပါတယ် ဘုရား။

ဒီလိုရုပ်နဲ့နာမ် သိတဲ့အခါကျပြီဆိုတော့ ဒီရုပ်နဲ့နာမ်ကို သိနေတဲ့ဟာက ဘာတုံး ဝိဇ္ဇာလား အဝိဇ္ဇာလား။ (ဝိဇ္ဇာပါဘုရား။) ဝိဇ္ဇာဖြစ်တဲ့ အခါကျတော့ အဝိဇ္ဇာ ဝင်နိုင်ပါဦးမလား။ (မဝင်နိုင်ပါဘုရား။) အဲဒီတော့ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သွားမယ် ဆိုလို့ရှိရင် အဝိဇ္ဇာဟာကင်းကွာတယ်မဟုတ်လား။(ကင်းကွာပါတယ်ဘုရား) အေး ထားရမယ်ဆိုတဲ့ နေရာကလေးမှာ ထားတော့ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း သိ နေတယ် မဟုတ်လား။ (သိနေပါတယ် ဘုရား။)

ထိုင်ပြီးထားရင်ကော မဖြစ်ဘူးလား။ (ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။)

မတ်တတ်ရပ်ရင်းကော။ (ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။)

လမ်းခရီးသွားရင်းကော။ (ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။)

စားဖို့သောက်ဖို့ အလုပ်တွေလုပ်ရင်းကော။ (ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။)

ရှင်ဘုရင်လုပ်ရင်းကော။ (ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။)

သူဌေးလုပ်ရင်းကော။ (ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။)

ဇေရာဇ်မင်းကြီးလုပ်ရင်းကော။ (ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။)

စကြဝတေးမင်းကြီးလုပ်ရင်းကော။ (ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။)

ဘယ်အလုပ် လုပ်ရင်းဖြစ်ဖြစ် ဒီလိုထားရင် မဖြစ်ပေဘူးလား။ (ဖြစ်ပါ တယ် ဘုရား။)

ရှင်ဘုရင်တွေနဲ့တကွ သူဌေးတွေ အားလုံးတို့ဟာ ဘုရားဆုံးမတာကို မှတ်ပြီးတော့ ဒီလို လိုက်နာကြတာပါပဲဗျာ့။

အဲဒီလိုလိုက်နာတော့ ကိုယ်အလိုရှိပါတဲ့ နှစ်သက်တဲ့ ဗောဓိတွေ မှန်းထား တဲ့ အတိုင်းဟာ အပြီးအဆုံးတိုင် မြောက်ပါတယ်ဗျာ့။ ဘယ်အချိန်မှာမဆို ဒီလို ထားလို့ မဖြစ်တဲ့အချိန်ရယ်လို့ကောရှိသေးသလားဗျာ့။ (အချိန်အခါမရွေး ဖြစ်ပါ တယ်ဘုရား။) ဒီလိုဖြစ်ပြီးနေတယ်ဆိုတော့ကို ကိုယ် တောင့်တတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် အတိုင်းဟာ ပြီးစီးအောင်မြင်ကြတယ်ဗျာ့၊ အေး... ဒါကြောင့်မို့ ဒီလိုထားကြဗျာ။

ထားပြီဆိုမှဖြင့်ရင် အစဉ်အတိုင်းကတော့ တိုးတက်ပြီးသွားပါလိမ့်မယ်။

အခုနက ထားဆိုတဲ့ နေရာကလေးမှာသာ ထားကြဗျာ။ ထားလို့ တွင်

http://www.dhammadownload.com

ကျယ်သွားတဲ့ အခါကျတော့ အတူတူမရှိတဲ့ ဘုရားရှင့်သာသနာ ရှိတဲ့အခါ ဖြစ်တော့ ကြာဖို့ရာမရှိပါဘူး၊ လွယ်ပါလိမ့်မယ်၊ တော်တော်ကြာ တိမ်းတောင် တိမ်းနေဦးမှာဗျ၊ မတိမ်းရဘူးလားဗျာ၊ တစ်ခါတလေ တစ်နေ့ အားထုတ်မယ် ဆိုရင် မဖြစ်ဘူး၊ မဖြစ်ဘူး စောစောကပြန်ပဲ"လို့များ မပြောဘူးလား။ (ဒီလိုပဲ ရှောင်တိမ်းထွက်နေတာမှပဲ ဘုရား။)

လိမ်တတ်သောစိတ်

အေး...အခုနကလိုသာ ထားကြဗျာ၊ ထားကြပြီဆိုမှဖြင့် ဘယ်လိုတုန်း ဆိုရင် "ကြိယာပုတ်လေးပါးလုံးမှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်တော့ ဟုတ်တာပေါ့၊ အသက်ကြီးပြီဆိုတော့ ဖြစ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး"နဲ့ အဲဒီလိုပဲ တစ်ခါတလေ ဒကာ ကြီးတွေမှာ လာသေးသလား။ (တစ်ခါတလေတောင် မဟုတ်ပါ ဘုရား၊ အမြဲ တစေကို ခပ်ရှောင်ရှောင်တောင် ဒီလိုဖြစ်နေပါတယ် ဘုရား) အဲဒါကတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရမ်းတာကိုးဗျ၊ ဘုရားဟောတော်မူတာကတော့ ဒီလိုမဟုတ် ပါဘူး၊ ဒါက ကိုယ်တွေးချင်သလို တွေးတာနဲ့ တူပါတယ်။

မေး ။ ။ "အသက်ကြီးတော့ မဖြစ်ဘူး"လို့ ဘုရားဆုံးမတာများကို ဒကာ ကြီးများ မှတ်သားထားတာ ရှိသလားဗျ။

ဖြေ ။ ။ ဒါက တပည့်တော် အရမ်းတွေးတာပါ ဘုရား။

အေး... ဒါဖြင့် ဘုရားဆုံးမတဲ့အတိုင်းသာ လိုက်နာအားထုတ်မယ်ဆိုရင် လိုက်နာသာ လိုက်နာလိုက်၊ ကြားလား။ (လိုက်နာပါ့မယ်ဘုရား။) လိုက်နာမယ် ဆိုပြီး တော်တော်ကြာ ဘုရားဟော ဆုံးမတာမှာ "စိတ်ဆိုတာမျိုးဟာက မျက် လှည့်သမားနဲ့တူတယ်" လို့ ဟောတယ်မဟုတ်လား။ တယ် အလိမ်ကောင်း သတဲ့ဗျ။

မေး ။ ။ ဟုတ်ကဲ့လား၊ တစ်ခါတလေ ကိုယ်ပြောချင်တာ ပြောပြီးနေမယ် ဆိုရင် ဘယ်လောက်ကြာကြာအောင် ထိုင်ပြီး ပြောနိုင်သလဲ။

ဖြေ ။ ။ အကြာကြီးပါပဲဘုရား၊ တစ်ခါတလေ တစ်ညလုံးတောင် ပြောနိုင် ပါတယ်ဘုရား။

အခုလို အားထုတ်မယ်ဆိုပြီး ခဏလေးထိုင် အားထုတ်တယ် ဆိုရင်ပဲ ဘယ့်နှယ့်ဖြစ်လာသလဲ။ (ငါးမိနစ်လောက်ဆိုရင်ပဲ ညောင်းလာပြီ ဘုရား) အေး ... ငါးမိနစ်လောက်ဆိုရင် တကယ့်ကို ဆယ်ခါလောက် ပြောင်းချင် လာပြီဗျ၊

http://www.dhammadownload.com

ဟုတ်ကဲ့လား။

စိတ်လိမ်ပုံကလေးများ

မေး ။ ။ အဲဒီတော့ ဒီလို စိတ်ကလေးက “ညောင်းလာပြီ၊ ပြောင်းပါဦး” ဆိုတော့ ဒကာကြီးက ဘယ့်နှယ့် ပြောသလဲ။

ဖြေ ။ ။ တပည့်တော်ကတော့ ဘာမှမပြောဘဲ ပြောင်းလိုက်တာပါပဲ ဘုရား၊ ခံမနေပါနဲ့။

အဲဒါက လိမ်တာဗျ၊ သူ့ကိုပြန်ပြောရမယ်၊ ဘယ်လို ပြန်ပြောရမလဲ ဆိုရင်...

“ဟဲ့ အခုဘာမှ မကြာသေးဘူး၊ ခဏလေးရှိသေးတယ်၊ မင်းငါ့ကို လိမ်တာ၊ ငါ့မညောင်းသေးဘူး၊ ငါ့ကိုမညာနဲ့” ဆိုပြီး အဲဒီလိုပြောရင် သူက နားလည်သွားမှာပဲမဟုတ်လား။ (နားလည်သွားမှာပါပဲ ဘုရား။) အဲဒီလို နားလည်သွားတော့ “ငါက လိမ်နေကျမို့ အခု ငါလိမ်တာသိသွားပြီ”ဆိုပြီး နောက် လိမ်ပါဦးမလား။ (မလိမ်တော့ပါဘုရား။) အေး အဲဒီလို ပြောဟုတ်လား။

“နင်လိမ်တာ ငါသိတယ်၊ ငါ တစ်ညလုံး မပြောင်းဘူး၊ အခု နင်ဟာ လိမ်တာ အဟုတ်မညောင်းသေးဘူး”ဆိုပြီး အဲဒီလိုပြော ကြားလား။

ဒီတော့ သူက ဘယ်လိုပြန်ပြောမလဲဆိုတော့ “အဟုတ်ကို ညောင်းတာပါ၊ ဒီလိုသာနေရင် ဘယ်လိုဖြစ်လိမ့်မယ်၊ ဝေဒနာဖြစ်လိမ့်မယ်” လို့ ပြောလိမ့်မယ်ဗျ၊ အဲဒီတော့ ဘယ့်နှယ့်ပြန်ပြောမလဲ။ “မင်း ငါ့ကိုလာမလိမ်နဲ့၊ ပွဲကြည့်တုန်းကတော့ မင်းမညောင်းဘူး၊ အခုမှညောင်းရသလား”ဆိုပြီး သူ့ကို မာန်လွှတ်လိုက်တာပါပဲဘုရား။

ကောင်းပါ့ဗျာ၊ သူ့ပြောရင် သူက နားလည်ပါတယ်ဗျ၊ ဒကာကြီးတွေ ဒကာမကြီးတွေက မပြောကြဘူး ထင်ပါရဲ့၊ ဟုတ်လား။ (တပည့်တော်က မာန်ပေမယ့် အားရပါးရ မမာန်ရဲပါဘုရား။) ဘာဖြစ်လို့လဲဗျ။ (နောက် မလာဘဲနေမှာ စိုးလို့ပါဘုရား။)

အလုပ်ခွင်မှာ နာဖူး သေဖူးတယ်ရှိအောင်

မေး ။ ။ လုံ့လဝီရိယရှိကြပါ။ ဘယ်လိုတုံးဆိုတော့ အခု ဒကာကြီးဟာ ဘုရားဆုံးမတဲ့ အဆုံးအမကို မလိုက်မနာဘဲ သည်လိုနေလာ

http://www.dhammadownload.com

တယ် မဟုတ်လား၊ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ။

ဖြေ ။ ။ မလိုက်နာဘဲနေတာ ကြာလှပါပြီဘုရား။

ဘယ့်နှယ့်လဲ ဝေဒနာဆိုတာ အမျိုးမျိုးအဖြာဖြာရှိပါတယ်၊ ရာသီဥတု အပြောင်းအလွဲမှာဆိုရင် ဖျားတတ်တယ်၊ ဒကာကြီး ဘယ်နှစ်ခါ ဖျားဖူး သလဲ။ (တပည့်တော်ကတော့ ဆေးရုံတက်ရတာ များလှပါပြီဘုရား။) ဒီလို ဝေဒနာဖြစ်လို့ ဆေးရုံတက်တယ်ရတာဟာ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဒီဟာကို အားထုတ်လို့လား။ (မဟုတ်ပါဘုရား၊ သွားရင်း လာရင်း နေရင်း ထိုင်ရင်း ဖြစ်တာပါဘုရား။) ဘာလုပ်ရင်းများ ဖျားဖူးသလဲ။ ဒီလို သွားရင်း လာရင်း ဖြစ်တာပါပဲဘုရား။) ဟုတ်ပဲ့ဗျာ၊ ဒီတော့ နေမကောင်းရင် ဒီလိုပြော...

"ငါအလျင်တုန်းက ဘာသိဘာသာ စားဖို့သောက်ဖို့ အလုပ်တွေ ရှက် ဆောင်ရင်း ဖျားခဲ့တယ်။ အခု ငါ ဒါလုပ်လို့များ နေမကောင်းတယ်ဆိုတာက တော့ တစ်ခါမှ နေမကောင်းဖူးဘူး။ အဲဒီတော့ အခုလို လုပ်ရင်းများ နေမကောင်း မယ် ဆိုရင် အမှတ်တရ နေမကောင်းချင်လိုက်တာ၊ ဒါ့ကြောင့် နေမကောင်းတာ ဝမ်းမြောက်လိုက်တာဗျာ၊ အဲဒီလို နေမကောင်းတာများ ဖြစ်ချင်စမ်းပါဘိတော့ ဗျာ၊ ဒါ့ကြောင့် ငါလုပ်မယ်"ဆိုပြီး ဒီလိုလုပ်ဗျာ့၊ ဒီလို ဆိုတော့ နေမကောင်းဖြစ်ပါ့ မလား။ (ဖြစ်မယ်မဟုတ်ပါ ဘုရား။)

သေမင်းကို အန်တုရဲသောအလုပ်

အဲဒီတော့ သူက ဒီထက်တိုးပြီး နေမကောင်းရုံမဟုတ်ဘူး "သေသွားလိမ့် မယ်ဗျာ့"လို့ ပြောချင် ပြောဦးမှာ။ အဲဒီလိုပြောရင် ဘယ့်နှယ့်ပြောမလဲ။

"အမယ်မင်း အခုလို သေကြတဲ့ဥစ္စာဟာ သံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာ ခါတင်ခု ခါတင်ခု သေကြတယ်မဟုတ်လား။ (တပည့်တော်တို့မှာတော့ သေ တယ် ဆိုတာ ဆန်းတောင် မဆန်းတော့ပါဘုရား။) ဒီတော့ ဘာအလုပ် လုပ်ရင်း သေသလဲ။ (ဟိုတုန်းက အဝိဇ္ဇာကြီးတွေနဲ့ တစ်လျှောက်လုံး လာလိုက်တာ၊ သေတော့လည်း အဲဒါနဲ့ချည်းပဲ သေတာပါပဲဘုရား။) အဲဒါ အဝိဇ္ဇာနဲ့မဟုတ်ဘဲ ဝိဇ္ဇာနဲ့များ သေဖူးသလား။ (ဝိဇ္ဇာနဲ့မသေဖူးလို့ အခုလို လာပြီး လှုပ်လှုပ်ရွရွနဲ့ သွားလာလုပ်ကိုင် နေရတာပါဘုရား။) နောက်တုန်းက အဝိဇ္ဇာနဲ့နေပြီး အဝိဇ္ဇာ နဲ့ချည်း သေခဲ့တယ်။ ဝိဇ္ဇာနဲ့နေပြီး ဝိဇ္ဇာနဲ့ မသေခဲ့ဖူးသေးဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဝိဇ္ဇာနဲ့ သေလိုက်ချင်တာ၊ ဒီလို တရားအားထုတ်ရင်းများ တစ်ခါမှ မသေဖူးဘူး၊ ဒီလို

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ရင်းများ သေချင်လိုက်စမ်းပါ ဘိတော့၊ သေချင်သေပါစေ”လို့ အဲဒီလို ပြော လိုက်တာပေါ့ဗျာ။ ဟုတ်ကဲ့လား၊ အဲဒီလိုပြောတော့ သေမှာလားဗျာ။ (ဒီလိုပြော လည်းပဲ မသေပါ ဘုရား။)

ဟုတ်ပါ့ဗျာ၊ ဒါနဲ့ သေမှာများဟာ ကြောက်စရာကောင်းသလားဗျာ့။ (ကြောက်စရာမကောင်းပါဘုရား။) ဒါကြောင့်မို့ “ထားဆိုတဲ့ နေရာမှထား၊ သိဆို တဲ့နေရာမှာ သိ” ပြီးနေမယ်ဆိုရင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစရာများ ရှိပါ့ဦး မလားဗျာ့။ (မရှိပါဘုရား။)

ငရဲရုပ်ရှင်ကြည့်ကြမလား

မေး ॥ ॥ ဒါဖြင့် ဟိုလိုနေရင်တော့ ကြာကြာကြီးထားမယ်၊ အခုလိုနေရင် အခုချက်ချင်း သေရမယ်ဆိုရင် ဘယ့်နှယ့်လဲ၊ ဘယ်ဟာက ကောင်းသလဲဗျာ့။

ဖြေ ॥ ॥ အခုချက်ချင်း ဝိဇ္ဇာနဲ့ သေရတာက ကောင်းတာပေါ့ဘုရား။

အဲဒီလိုပြောပါဗျာ့၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ (အခုနက ပြောလိုက်တာကတော့ ပရိသတ်အကြိုက်ကို ပြောလိုက်တာပါဘုရား၊ တပည့်တော်စိတ်ထား အမှန်က တော့ဖြင့် အခုချက်ချင်း ဝိဇ္ဇာနဲ့ သေမလားဆိုရင် “ခဏထိုင်ပါဦး”လို့ ရက်ချိန်း ကလေးတော့ တောင်းချင်သေးတယ်ဘုရား။)

ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဘယ်လို နေချင်လို့လဲ။ (ဒီလိုပဲ ပျော်ပျော်ပါးပါး ကလေး နေချင်သေးလို့ပါ ဘုရား။) ကဲ-ဒါဖြင့် ဝိဇ္ဇာနဲ့ နေတာဟာ ဆင်းရဲသလား၊ ချမ်းသာသလား။ (ဝိဇ္ဇာနဲ့နေတာ ချမ်းသာပါတယ်ဘုရား)

ဒီတော့ “ဝိဇ္ဇာနဲ့နေရတာ နည်းနည်းကြာသွားပြီ၊ အနားယူလိုက်ရဦးမယ်” လို့ဆိုပြီး အနားယူရော၊ အနားယူတော့ ဘယ့်နှယ့်လဲ၊ ချမ်းသာသလား။ (အဝိဇ္ဇာ တွေ ဝင်လာတာပေါ့ဘုရား။) အဲဒါ ချမ်းသာသလားဗျာ့။ (မချမ်းသာပါ ဘုရား၊ ဒါပေမယ့် တပည့်တော်တို့က အဝိဇ္ဇာနဲ့နေရမှ၊ အော်ရမှ၊ ဟစ်ရမှ-အမယ်လေး... အမယ်လေးနဲ့ အော်ရမှ အတော်ပျော်တာပါ ဘုရား။) ပျော်ရင် ပြုံးပြုံးကြီး နေပါ လား၊ ဘာဖြစ်လို့ ငိုသလဲ၊ (ငိုရတာက သိပ်ပျော်တယ် ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ ရုပ်ရှင်များ သွားကြည့်ရင် တယ်ကောင်းတဲ့ ရုပ်ရှင်၊ ငိုလိုက်ရတာ၊ သိပ်တန်တာ ပဲ” နဲ့ ငိုရတာကောင်းလို့ တိုးတိုးနေတာပဲ ဘုရား။)

မေး ॥ ॥ ကဲ... ဒါဖြင့် တကတည်းပါမှပဲ၊ ရုပ်ရှင်မကြည့်ဘဲနဲ့ ဒီလောက်ကြီး

http://www.dhammadownload.com

ငိုရတဲ့ နေရာမရှိဘူးလား၊ အကုသိုလ်တွေ ပြုပြုပြီးပြီဆိုရင် သေ တော့ ငရဲရောက်၊ ရောက်တော့ ပြုံးနေရပါ့မလား။ (ပြုံး မနေရပါ ဘုရား။) ဒါဖြင့် ဘယ်နှယ့်နေရမလဲ။

ဖြေ ။ ။ လူ့ပြည်က ရုပ်ရှင်ထက် ငိုရမှာပေါ့ ဘုရား။

ဒါဖြင့် အဲဒီကိုရောက်အောင် ဆုတောင်းသလား။ (ဆုတော့မတောင်းပါ ဘုရား။ ဒါပေမယ့် အဲဒီကိုရောက်အောင်ချည်း လုပ်နေတာပါ ဘုရား။ ဆုတောင်း တာကတော့ "နိဗ္ဗာန်ကို ရလိုပါ၏ "လို့ ဆုတောင်းပြီး ညတိုင်းမနက်တိုင်း ဘုရား ရှိခိုးတိုင်း တောင်းတာပါပဲဘုရား။ ဒါက ပါးစပ်တောင်း တောင်းပြီး လုပ်တော့ဖြင့် အပါယ်သွားအောင်ချည်း လုပ်တာပါပဲဘုရား) အခုပြောတာ ဒကာကြီး တစ်ယောက်တည်း။ (အခြား ဒကာကြီးတွေကို မပြောဝံ့ပါဘုရား၊ တပည့်တော် ကိုယ် တပည့်တော်ပြောတာပါ ဘုရား။) ဒကာမကြီးတွေကာ။ (ဒကာမကြီးတွေ ကတော့ အခုချက်ချင်း တစ်မဂ် တစ်ဖိုလ်ရအောင် ကြိုးစားမယ့် ဒကာမကြီးတွေ ဒီနေ့ည အများကြီး ရှိပါတယ် ဘုရား။) ဟုတ်ကဲ့လား ဗျာ့။ (တပည့်တော်လဲ ဒကာကြီးမို့ ဒကာကြီးအချင်းချင်း ဓာတ်သိပါဘုရား။)

နေရာမကျမှန်းသိမှ နေရာကျ

သို့သော်လဲ အခုလို မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ ပျင်းတာ၊ ဖျင်းတာ၊ လျော့တာ ပေါ့တာကို သိကြတယ်ဆိုရင်ပဲ တို့ကတော့ ဝမ်းမြောက်လှပါပြီဗျာ့။ ကိုယ့်မှာ ဖျင်းတာ၊ ဖျင်းတာကို မသိလို့ရှိရင်တော့ သူဟာ ဒီအပျင်း၊ အဖျင်းက လွတ်အောင် ဆောင်မယ် မဟုတ်ဘူးဗျာ့။

ခုတော့ ပျင်းတာ၊ ဖျင်းတာကို သိတယ်။

သိပြီဆိုမှဖြင့် ပျင်းမှု ဖျင်းမှုက ရှောင်မှလို့ သူနားလည်တော့ သည် အပျင်း အဖျင်းကလွတ်အောင် ကြိုးစားလိုတဲ့ဆန္ဒဟာ ပေါ်ပေါက်လာတယ်။

ပေါ်ပေါက်လာပြီဆိုမှဖြင့် ဆန္ဒအားလျော်စွာ ဝီရိယတွေ ထူထောင် တော့မယ်။

ထူထောင်ကြပြီဆိုမှဖြင့် အကုန်စလုံးတို့ဟာ တောင့်တတဲ့အတိုင်း ပြီးစီး ကြမှာပါဗျာ့၊ ဟို... မသိတဲ့သူတွေကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူးတဲ့ဗျာ့။

အခုလို စေတီရင်ပြင် ဇောဓိရင်ပြင် ရောက်ကြတယ်ဆိုတာ ဤကဲ့သို့ ပျင်းတာ ဖျင်းတာကိုသိပြီး ဒီအပျင်း–အဖျင်းက လွန်မြောက်အောင် ရောက်ကြ

http://www.dhammadownload.com

တာဗျာ့။

ဘုရားရှေ့လက်ထက်တော်က ဤကဲ့သို့ ပျင်းတဲ့-ဖျင်းတဲ့နယ်က လွန်မြောက်ချင်လွန်းလို့ ဘုရားထံမှောက်သို့ ရောက်ကြတယ်၊ ရောက်ကြတော့ ဘုရားရှင်က အစဉ်သနားလို့ ညွှန်ကြားဆုံးမပါတဲ့ အဆုံး အမကို ရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း မှတ်သားပြီးတော့ ဝီရိယတွေနဲ့ ထူထောင်ကြတဲ့အခါကျတော့ ပျင်းတာ၊ ဖျင်းတာတွေက တစ်ခါတည်း လွတ်မြောက်ကြပါရော။

အဲဒီလို လွတ်မြောက်တဲ့ သူတော်ကောင်း အစားစားတွေက မရေ မတွက်နိုင်အောင် များပြားပါတယ်ဗျာ့၊ ဒါကြောင့် အခုလည်းပဲ အားလုံးတို့ဟာ ဝီရိယထူထောင်ပြီးတော့ ဘုရားအဆုံးအမတွေကို မှတ်သားထားကြတဲ့ အတိုင်း ပြီးအောင် ကြိုးစားကြ အားထုတ်ကြဗျား။

သာဓု...သာဓု...သာဓု...။

(သာသနာရေးဦးစီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသည့် သန္နိဋ္ဌိက တရားတော်များနှင့် သန္နိဋ္ဌိကဓမ္မလမ်းစဉ် စာအုပ်(၁၉၇၈)မှ ။)

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဝေဠုဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း (၁၂၆၀–၁၃၃၇)

ဆရာတော် အလောင်းလျာကို ပခန်းစီရင်စု၊ ရေစကြိုမြို့နယ်၊ နန်းဦး ကျေးရွာ၌ ၁၂၆၀ ပြည့်နှစ်၊ တော်သလင်းလဆန်း ၃ ရက်၊ ကြာသပတေးနေ့ နံနက် ၄ နာရီ အချိန်၌ ဖွားမြင်တော်မူသည်။ မိဘများမှ ဦးရွှေသွယ်၊ ဒေါ် အေးဒုတ်တို့ ဖြစ်သည်။ မွေးချင်းခြောက်ယောက်အနက် ဒုတိယမြောက် သား ရတနာဖြစ်သည်။ အမည်မှာ မောင်ဘိုးလုံဖြစ်သည်။

၉ နှစ်သားအရွယ်တွင် အဘိုးဖြစ်သူ ဦးသာဉာဏ်၏ ကျောင်းတွင် မြန်မာစာ သင်ယူသည်။ ၁၁ နှစ်အရွယ်တွင် နန်းဦးမင်းကျောင်း ဆရာတော်ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ကိုရင်ဝတ်သည်။ ဘွဲ့တော်မှာ "ရှင်မုနိန္ဒ" ဖြစ်သည်။ ကိုရင်ဘဝ ဖြင့်ပင် မင်းကျောင်းဆရာတော်ထံ၌ မဟာနမက္ကာရဘုရားရှိခိုး၊ ပရိတ်ကြီး စသော သူငယ်စာများ၊ သဒ္ဒါ၊ သင်္ဂြိုဟ်၊ ညဝါစသော ပရိယတ် အခြေပြုကျမ်းစာများကို

http://www.dhammadownload.com

သင်ယူသည်။ ဋီကာကျော်တက်ပြီးသောအခါတွင် စာသင်ဖက် ကျောင်းသား ကိုရင်များအား သဂြိုဟ်ကျမ်း တစ်ဆင့်ပို့ချပေးရသည်။

၁၄ နှစ်သား အရွယ်တွင် လူဝတ်လဲသည်။ ၁၆ နှစ်သား အရွယ်တွင် ကိုရင်ပြန်ဝတ်သည်။ မင်းကျောင်း ဆရာတော်ထံ၌ပင် ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာများကို ဆက်လက် သင်ယူလေသည်။ ၁၂၇၉ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် ၅ ရက်၊ နေ့လယ်တွင် မင်းကျောင်းတိုက် (မြောက်ကျောင်း) ဆရာတော် အရှင်သုဇာတကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ မြင့်မြတ်သော ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသည်။ ရဟန်းဒါယကာမှာ နန်းဦးသူကြီးမင်း သွေးသောက်ဘွဲ့ရ ဦးမောင်မောင် ဒေါ်တင်ပု မိသားစုတို့ ဖြစ်လေသည်။

ရဟန်းဖြစ်ပြီးနောက် မင်းကျောင်းဆရာတော် အရှင်ကေတုထံတွင် ဝိနည်းငါးကျမ်းနှင့်တကွ ပိဋကတ် အခြေခံကျမ်းစာများကို ဆက်လက် သင်ယူသည်။ ရဟန်း ၃ ဝါအရ ၁၂၈၂ ခုနှစ်တွင် ပခုက္ကူမြို့ မဟာဝိဇယာရာမ (အရှေ့) တိုက်သို့ကြွသည်။ အရှင်ဇဝန (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အဘိဓဇ မဟာရဋ္ဌဂုရု) ထံ၌ သီလက္ခန် အဋ္ဌကထာကို ဆိုခွင့်ရသည်။ ထို့နောက် ရဟန်း ၅ ဝါအရတွင် သုတ်မဟာဝါ အဋ္ဌကထာကို ဆိုရသည်။ ထိုကျောင်းတွင် စာချတာဝန်နှင့် တရားဟော တာဝန်ကို ယူခွင့်ရလေသည်။ ရဟန်း ၉ ဝါအရ ၁၂၈၈ ခုနှစ်တွင် မန္တလေးသို့တက်၍ စာလိုက်ပြန်သည်။ တောင်ထီးလင်းတိုက် ခေမာသီဝံကျောင်း၊ အနောက်ပြန်တိုက်တော်၊ အရှေ့ပြင် ဗန်းမော်တိုက်၊ တောင်မြို့တို့၌ သီတင်းသုံးတော်မူခဲ့သည်။

ဘုရားကြီးတိုက် ဆရာတော် ဦးဇာဂရကြီးထံ၌ ဘေဒစိန္တာ သဒ္ဒါကျမ်း၊ ဆရာတော်အရှင်နာရဒထံ၌ မူလဋီကာ၊ ဆရာတော်ဦးပခန်း၊ ညောင်ကန်တိုက် ဆရာတော်အရှင်ဣန္ဒထံတွင် မန္တလေးစာသင်နည်းကို သင်ယူပြန်သည်။ ထနောင်းတိုက် ဆရာတော် အရှင်လက္ခဏ၊ တောင်သမန်တိုက် မေဃဝတီ ဆရာတော် အရှင်ဝိမလတို့ထံ၌ ဋီကာကျော်ကို ထပ်ဆင့်သင်ယူခဲ့သည်။ ဘုံကျော်တိုက် ဒေါင်းကျောင်း ဆရာတော် အရှင်ဃောသိတထံတွင် အဋ္ဌသာလိနီကျမ်းကို သင်ယူခဲ့သည်။

၁၂၉၂ ခုနှစ်တွင် တရားအားထုတ်ရန် ညောင်လွန့်ပျော်ရွာတောသို့ ကြွသည်။ ညောင်လွန့်တောရ ဆရာတော်ထံတွင် တရားအားထုတ်တော်မူသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုမှ ဘီလူးကျွန်း ကွမ်လာရွာပေါ်ကျောင်းသို့ ကြွသည်။ ၁၂၉၃ခုနှစ်တွင် ရေးမြို့ ကလိန်စိတောင်သို့ ကြွရောက်သီတင်းသုံးသည်။ တရား အားထုတ်ပြီး ၁၂၉၃ ခုနှစ်တွင် ဇာတိရွာကျောင်းသို့ ပြန်ကြွပြီး ၁၂၉၄ ခုနှစ် တွင် မြင်းခြံမြို့ စွန်းလွန်းဂူကျောင်းသို့ ကြွလေသည်။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ထံ၌ ကျေနပ်လောက်အောင် အားထုတ်ပြန်သည်။ ၁၂၉၉ ခုနှစ်တွင် ဆားလင်းကြီးတောင်ကြား တောရသို့ ကြွရောက်သီတင်းသုံး၍ အားထုတ် တော်မူသည်။ ထို့နောက် မိုးညှင်းသို့ကြွ၍ မိုးညှင်းဆရာတော် ဘုရားကြီးထံတွင် ၁၅ ရက်ခန့် အားထုတ်လေသည်။

၁၃၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့နယ် မြတ်သာကြီးရွာ အောင်လှိုင်ချောင်းကျောင်း၌ ဝါကပ်သည်။ ၁၃၀၇ ခုနှစ်တွင် မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့သီတင်းသုံးသည်။ ၁၃၀၇ ခုနှစ်တွင် မြောင်းမြသို့ကြွ၍ ပါစကယ်ကုန်း ဥယျာဉ်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးနေလေသည်။ ၁၃၁၀ ခုနှစ်တွင် ဝေဠုဝတီကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်ဟု သီတင်းသုံးသော ကျောင်းကို အမည်သမုတ်လေသည်။ ဝေဠုဝတီ ကျောင်းတိုက်တွင် ကျောင်းကြီးငယ် ၆၀ ကျော်ရှိပြီး မြေ ၇ ဧကမျှ ကျယ်ဝန်းလေသည်။ ယောဂီများကို တရားပြ တရားစစ်ဆေးကိစ္စကို ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်တော်မူလေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားသည် ယောဂီများကို တရားပြ၊ တရားစစ်၊ တရားဟောဖြင့် ဝေဠုဝတီကျောင်းတိုက်၌ပင် သီတင်းသုံးတော်မူသွားခဲ့လေသည်။

၁၃၃၇ ခု၊ နှောင်းတန်ခူးလဆန်း ၁၄ ရက်နေ့၊ ည ၉ း ၁၅နာရီ အချိန်တွင် မြောင်းမြမြို့၊ သံဃာ့ဆေးရုံ၌ နှလုံးရောဂါဖြင့် ပျံလွန်တော်မူခဲ့လေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ဝေဠုဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

ဝိပဿနာလုပ်ထုံးတရားတော်

သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ။

သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ အဿသတိ၊ ဝင်လေကို ရှိုက်၏။ သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ထွက်လေကိုရှူ၏။

ဝင်လေ ရှိုက်လေသည် အဿာသ၊

ထွက်လေ ရှူလေသည် ပဿာသ၊

ဒါက သုတ္တန်အဋ္ဌကထာအလို။

အဿသတိ၊ ထွက်လေကိုရှူ၏။ ပဿသတိ၊ ဝင်လေကိုရှိုက်၏။

ထွက်လေ ရှူလေသည် အဿာသ၊

ဝင်လေ ရှိုက်လေသည် ပဿာသ၊

ဒါက ဝိနည်းအဋ္ဌကထာလို၊ အဲဒီလို စာအနေနဲ့ နှစ်မျိုးကွဲပြားနေတယ်၊ ဘာပြုလို့ ကွဲပြားနေရသလဲဆိုရင်။

သုတ္တန် အဋ္ဌကထာအလိုက ပဝတ္တိအခါ တရားဘာဝနာ အားထုတ်သော ကာလ၌ ပထမ ဝင်သက်လေကိုရှိုက်၍ ဒုတိယ ထွက်သက်လေကို ရှူထုတ်ရတယ်၊ အဲဒီကာလကို အကြောင်းပြု၍ ဝင်လေ ရှိုက်လေသည် အဿာသ၊ ထွက်လေ ရှူလေကို ပဿာသလို့ ဆိုတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိနည်းအဋ္ဌကထာအလိုက ဂဗ္ဘသေယျက ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အမိဝမ်းတိုက်မှ ထွက်သောအခါ၌ ပထမ ထွက်လေကိုရှူ၍ ဒုတိယ ဝင်လေကိုရှိုက်တယ်၊ အဲဒီ မိခင်ဝမ်းတွင်းမှ ထွက်လေသောကာလကို အကြောင်းပြု၍...

ထွက်လေ ရှူလေသည် အဿာသ၊

ဝင်လေ ရှိုက်လေသည် ပဿာသလို့ ဆိုတယ်။

ဒီတော့ မိခင်ဝမ်းတိုက်မှ ထွက်လာသောကာလနှင့် ပဝတ္တိ တရား အား ထုတ်သော ကာလ၊ ဒီကာလနှစ်မျိုးကို အခြေပြုပြီး ကွဲပြားနေသော်လည်း နှစ်နည်းလုံး သူ့နည်းနှင့်သူ အမှန်ချည်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် တရားအားထုတ်ရာမှာတော့ သုတ္တန် ဒေသနာတော် အတိုင်း ပထမ ဝင်လေကိုရှိုက်၍ ဒုတိယထွက်လေကို ရှူပါ။

စင်စစ်တော့ ရှူလေတို့ ထွက်လေတို့ဆိုတာက သတ္တဝါများ အပန်းဖြေ တဲ့ လေပဲ၊ အပန်းဖြေတော့ ပထမ ရှိုက်သွင်းလိုက်ပြီးမှ ပြန်ထုတ်လိုက်တယ်၊ ဒါကို အပြန်းပြေတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ကာ အာနာပါနလုပ်ထုံးမှာ သုတ္တန်နည်းအတိုင်း လုပ်ဖို့လိုတယ်၊ တစ်ခါ ဒီနေရာမှာ–

၁။ သမထယာနိကနည်း

၂။ ဝိပဿနာ ယာနိကနည်းလို့ ဒီလို နှစ်မျိုး လာပြန်တယ်၊ သမထ ယာနိက နည်းအတိုင်းဆိုရင်–

၁။ ပထမ စတုက္က

၂။ ဒုတိယ စတုက္က

၃။ တတိယ စတုက္က

၄။ စတုတ္ထ စတုက္က– အဲဒီလို ၁၆ နည်းနဲ့ သွားတယ်။

ဝိပဿနာယာနိကနည်းကျတော့ အဲဒီ ၁၆ နည်းစလုံး လုပ်ဖို့မလိုပါဘူး။ ပထမစတုက္ကနည်းဖြစ်တဲ့ "သတောကာရီ စတုက္က" သတိဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်၊ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ကျတော့ အဲဒီ ၁၆ နည်းစလုံး မဟောတော့ဘဲ ပထမစတုက္ကဖြစ်တဲ့ သတိဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ရာ "သတော ကာရီ စတုက္က" တစ်ခု တည်းပဲ ဟောခဲ့တယ်။

ယခုလုပ်ထုံးနဲ့ကျတော့ "သတောဝ အဿသတိ သတောဝ ပဿသ

http://www.dhammadownload.com

တိ” လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးလက်နဲ့ဆိုရင် “သတိမြဲရာ ပထမာ”

ပထမစ၍လုပ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် “သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ အဿသတိ၊ ဝင်လေကိုရှိုက်၏။ သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ထုတ်လေကိုရှူ၏။

ရှိုက်ရင် ရှိုက်မှန်းသိအောင် သတိထား။

ရှူရင် ရှူမှန်းသိအောင် သတိထား။

ရှိုက်တိုင်း–ရှိုက်တိုင်း၊ ရှူတိုင်း–ရှူတိုင်း သတိမလစ်စေနဲ့။

သတိမြဲအောင် ထင်လာအောင် လုပ်ပါ။

အဲဒီ ရှိုက်လေ ရှိုက်နေရင်း၊ ရှူလေ ရှူနေရင်း စိတ်က အပြင်သို့ ထွက်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်အပြင်သို့ ထွက်သွားတဲ့အခါ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်၏ အလိုက ဘယ်လိုဖြစ်လာတတ်သလဲဆိုရင်–

စိတ်အပြင်ထွက်တာဟာ တရားမဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ငြိမ်လာမှ တရား ဖြစ်မယ်၊ အခုတော့ စိတ်က အပြင်ထွက်နေတယ်၊ အပြင်ကို လွင့်နေတယ်။ ဒါ တရားမဖြစ်ဘူးလို့ အဲဒီလို အယူမျိုး ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ဒီလို အယူအဆမျိုး ဖြစ်လာရင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိကိုယ်ကို မိမိပြန်၍ စစ်ဆေးပါ၊ ဘယ်လိုစစ်ဆေးရမလဲဆိုရင် ယခု အပြင်သို့ စိတ်ထွက်သွားတာ ဟာ

ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိထားလို့ ထွက်တာလား၊

ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိမထားလို့ ထွက်တာလား၊

(တစ်နည်း) တရားအားထုတ်ခါမှ ထွက်တာလား၊

တရားအားမထုတ်ဘဲနဲ့ ထွက်တာလားလို့ အဲဒီလို စစ်ဆေးမေးမြန်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ “တရားအားထုတ်ခါမှ ထွက်တာပါ” လို့ ဆိုတာ အဖြေထွက်လာပါလိမ့်မယ်၊ တရားအားမထုတ်ဘဲနေရင် စိတ်ဟာ သူ့ဟာသူ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်နေတာပဲ၊ ဒါဖြင့် စိတ်အပြင်ထွက်တာဟာ တရားအားထုတ်ခါမှ ထွက်တာပဲလို့ဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို တရားအားထုတ်ခါမှ ထွက်တာပါ လွင့်တာပါလို့ တွေ့ရင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အလိုက–

ဒီလို ထွက်နေတာ လွင့်နေတာကို မကြိုက်ဘူး၊ ငြိမ်နေမှ ကြိုက်မယ်လို့

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီ ကြိုက်–မကြိုက်ပါနေတယ်၊ ဒီကြိုက်–မကြိုက် မပါရဘူး၊ ကိုယ် လုပ်နေကျပဲ လုပ်ရမယ်။

ဝင်ရင် ဝင်မှန်းသိအောင် သတိထား၊

ထွက်ရင် ထွက်မှန်းသိအောင် သတိထား၊

ဒါကိုပဲ စိတ်အပြင် အထွက်ခံပြီး အလွင့်ခံပြီး သတိထားလုပ်နေပါ၊ ဒီလိုလုပ်တော့–

ဝင်တာကိုလည်း သိနေတယ်၊

ထွက်တာကိုလည်း သိနေတယ်၊

တိုးတာကိုလည်း သိနေတယ်၊

ထိတာကိုလည်း သိနေတယ်၊

နှာခေါင်းတစ်နေရာတည်းကနေပြီးတော့ သိစရာအများကို သိနေတယ်၊ အဲဒီလို သိစရာအထူးကို သိနေတာဟာ သတိထူထောင်မှု၏ အခြေခံ ပါပဲ၊ ဒီအခြေခံဖြစ်တဲ့ သတိကို ထူထောင်နေတဲ့ အခါမှာ စိတ်အပြင်မထွက်စေနဲ့၊ မလွင့်စေနဲ့။

နှာခေါင်းမှာ စိတ်ကပ်ထားတယ်ဆိုတော့ စိတ်ဟာ သမာဓိဘက်လည်း သွားတတ်တယ်။ "သတိပဋ္ဌာန်အလိုက သတိမြဲအောင်လုပ်" သတိဆိုတာ အာရုံအများနဲ့ ဆက်ဆံတယ်၊ ဘာဖြစ်လာလာ သတိသာ မလစ်စေနဲ့လို့ ဆိုလိုတယ်၊ ဝေဒနာဖြစ်လာလည်း ဝေဒနာကိုသိ၊ သတိကိုထူထောင်ရာမှာ အာရုံများများ သိနိုင်လေ သတိအားကောင်းလေလေ ဖြစ်တယ်၊ ဟိုလိုဒီလို ဖြစ်တာကို မသိနဲ့၊ ဝင်လေ ထွက်လေကိုသာသိ၊ အဲဒီလို လုပ်နေကြတာဟာ မှားနေကြတယ်။

ဒီတော့ စိတ်အပြင် ထွက်ချင်ထွက် မထွက်ချင်နေ၊ လွင့်ချင်လွင့် မလွင့်ချင်နေ၊ ထွက်လို့ လွင့်လို့ရှိရင်လည်း အဲဒီ ထွက်တဲ့စိတ် လွင့်တဲ့စိတ်ကို ပြန်ပြီးတော့ သိမ်းမနေနဲ့၊ ကိုယ်လုပ်နေကျကိုသာ လုပ်နေပါ။ သတိထားနေပါ။ အဲဒီလို ကိုယ်လုပ်နေကျအတိုင်း ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိထားသိနေပေမယ့် လွင့်တာကိုယ်သိနေတာပါပဲ။ ဒီတော့ စိတ်အပြင်ထွက်ရင်၊ လွင့်နေရင် အထွက်ခံပြီး၊ အလွင့်ခံပြီးလုပ်ပါ။

လွင့်စရာရှိရဲ့သားနဲ့ မလွင့်ရရင် ဒီယောဂီသန္တာန်မှာ လွင့်စရာဖြစ်တဲ့ ဓာတ်ဆိုး ဓာတ်ဝါး ကိလေသာတွေဟာ ကိန်းနေတယ်၊ ဒီလိုကိန်းနေရင် "သဒ္ဒါ၊

http://www.dhammadownload.com

ဝီရိယ၊ ခန္တိ၊ သတိ၊ ပညာ” ဆိုတဲ့ တိုးတက်ရမည့် ဒီတရားတွေဟာ မတိုးတက်တော့ဘူး။ သို့ပေမယ့် သတိအခြေမခံဘဲနဲ့ တိုးတက်စရာရှိရင်လည်း တိုးတက်ပါသေးတယ်။ သို့သော် သတိအခြေမခံရင်ဖြင့် ဒီလိုရင်း အကျိုး တရား “သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ ခန္တိ၊ သတိ၊ ပညာ”တို့ဟာ ခိုင်မြဲနေလိမ့်မယ်လို့ ဒီလိုတော့ မဆိုနိုင်ဘူး။

တရားလုပ်တယ်ဆိုတာဟာ ဒီအကျိုးများကို ရအောင်လို့ လုပ်တာ၊ ဒီတော့ ငါတရားလုပ်တယ်၊ တရားလုပ်တော့-

ငါ့စိတ်ဟာ ကြည်လင်မှုသဒ္ဓါဖြစ်ရဲ့လား၊

ငါ့စိတ်ဟာ အားထုတ်မှု ဝီရိယကောင်းရဲ့လား၊

ငါ့စိတ်ဟာ အရာရာမှာ သည်းခံမှု ခန္တိရှိရဲ့လား။

ငါ့စိတ်ဟာ အာရုံတိုင်းမှာ သတိပါရဲ့လား၊

ငါ့စိတ်ဟာ အသိဉာဏ်ပညာ ပွင့်လင်းလာရဲ့လားလို့ အဲဒီလို မေးကြည့်၊ ဒီငါးပါး ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ဖြစ်မလာသေးရင် တရားလုပ်နေရတဲ့အတွက် အကျိုး တရား မပေါ်သေးဘူး၊ အဲဒီ တရားငါးပါး ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲပေါ်လာရင် တရားအားထုတ်မှု၏ အကျိုးတရား ရပြီလို့ မှတ်ပါ။

ဒီတော့ တရားလုပ်တဲ့အခါ သည်းခံပြီးအားထုတ်ပါ၊ လွင့်စရာရှိတာ လွင့်ပါစေ၊ ချုပ်တည်းမထားပါနှင့်၊ သိမ်းဆည်းမထားပါနှင့်၊ စင်စစ်မှာတော့ အဲဒီ လွင့်တဲ့စိတ်ဟာလဲပဲ “စိတ်ဝေဒနာ”တစ်မျိုးပဲ၊ ရင်ထဲမှာ လွင့်စရာရှိနေသေးလို့ လွင့်နေတာ လွင့်နေရင် စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ရှေ့လှမ်းပြီး လွင့်တာလား၊

နောက်ကပြီးခဲ့တာတွေ လွင့်တာလားလို့၊

အဲဒီလို စဉ်းစားကြည့်ရင် နောက်က ပြီးခဲ့ပြီးသား အဟောင်းတွေ လွင့်တာဆိုတာ အဖြေထွက်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအဖြေကို ထောက်သဖြင့် ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ရှိပြီးသားတွေ ထွက်လာတာပဲဆိုတာ သိရမယ်။

ဒီလိုမှမထွက်ရင် ရင်ထဲမှာရှိတဲ့ ကိလေသာဓာတ်ဆိုး ဓာတ်ဝါးတွေဟာ စင်ကို မစင်ကြယ်ဘူး၊ ဒီတော့ တရားလုပ်တယ်ဆိုတာ ရှေးဦးစွာ ရင်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ဓာတ်ဆိုးဓာတ်ဝါး ကိလေသာတွေကို ထုတ်ပစ်ရသေးတယ်။ အဲဒီ ဓာတ်ဆိုး ဓာတ်ဝါး စင်ကြယ်လေ ခုနပြောခဲ့တဲ့ အကျိုးတရားတွေဟာ ခိုင်မြဲ တည်တံ့လေပဲ။

http://www.dhammadownload.com

စင်စစ်မှာတော့ ခန္ဓာကိုယ်က နာကျင်ကိုက်ခဲမှု စတဲ့ ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာတာလည်း ဒီဓာတ်ဆိုးဓာတ်ဝါး ကိလေသာတွေကြောင့် ဖြစ်တာပဲ။ စိတ်အပြင်ထွက်သွားတယ်၊ ဝင်သွားတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်တာလည်း ဓာတ်ဆိုးဓာတ်ဝါး ကိလေသာတွေကြောင့် ဖြစ်တာပဲ။ ဒါဖြင့် ဒီက ဝင်လေထွက်လေကို သတိထားပြီး သိနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝင်လေထွက်လေကိုလည်း သိတာပဲ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု စသည်ကိုလည်း သိတာပဲ၊ လွင့်နေတဲ့စိတ်ကိုလည်း သိတာပဲ။ အဲဒီလို သိတာကို သတိအားကောင်းလို့ သိတာလို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီသတိ အားကောင်းလို့ သိတဲ့ လမ်းက ဘယ်တော့မှ လမ်းမချော်ဘူး။

"စိတ်မလွင့်အောင် လုပ်တဲ့နည်း" က စိတ်တော့ ငြိမ်ပါရဲ့၊ သမာဓိတော့ အားကောင်းပါရဲ့၊ သို့ပေမယ့် သတိကို သမာဓိက ဖုံးသွားတော့ သတိအားက သေးသေးလာပြီး ငိုင်တိုင်တိုင် ငေးတေးတေး တစ်ယောက်တည်း နေချင် သလိုလို၊ သံဝေဂဖြစ်သယောင်ယောင် အဲဒီလို ဖြစ်လာတတ်တယ်။

"ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်တဲ့နည်း"က အလွန်အမင်း အားထုတ်ရင် ဝီရိယအားတော့ တက်လာပါရဲ့၊ သို့ပေမယ့် သတိကို ဝီရိယက ဖုံးသွားပြန်တော့ သတိက အားသေးသေးလာပြီး အဲဒီ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဣန္ဒြေမရဘူး၊ စိတ်ကြွ လူကြွ ကြွနေတတ်တယ်။

ဒီတော့ သတိအခြေမခံဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သမာဓိ ဝီရိယတို့ဟာ လမ်းမမှန်ဘူး၊ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် သမာဓိနဲ့ ဝီရိယဆိုတာ ကုသိုလ် အကုသိုလ် နှစ်မျိုးလုံးနဲ့ ဆက်ဆံပြီးနေလို့ ဖြစ်တယ်။

သတိအခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သမာဓိ ဝီရိယတို့ကျတော့ ဘယ်တော့မှ လမ်းမမှားတော့ဘူး၊ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် သတိဆိုတာ အကုသိုလ်နဲ့ မဆက်ဆံဘူး၊ ဘယ်သတိဖြစ်ဖြစ် ကုသိုလ်ချည်းပဲ၊ သို့သော် မိမိရဲ့ အိမ်ရာ တိုက်တာ၊ သားသမီး၊ ဇနီး စတဲ့ လောကစီးပွားရေး ကြီးပွားရေးတွေ အမှတ်ရနေမှုဟာ "သတိ"လို့ အမည်ရနေသော်လည်း စင်စစ်က သမ္မာ သတိ မဟုတ်ဘူး၊ တရားအားထုတ်တဲ့ သမ္မာသတိ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ် သော မိစ္ဆာသတိသာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ မိစ္ဆာသတိက အကုသိုလ်၊ ယခု တရား အားထုတ်တဲ့ သတိက ကုသိုလ်လို့၊ ဒီလိုလဲ ကွဲပြားအောင် သိထားဖို့ လိုတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက တရားနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကုသိုလ်ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

တဲ့ သတိအခြေခံဖို့ရာ "သတိပဋ္ဌာန်"ကိုပဲ အဓိကထားပြီး ဟောထားတော်မူခဲ့တယ်။

ဒီတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သမာဓိ ဝီရိယတို့ လမ်းချော်မသွားအောင် "သတိပဋ္ဌာန်"ဒေသနာတော်အတိုင်း သတိအခြေခံမိဖို့ လွန်စွာပင် အရေးကြီးပါတယ်။

"ဝီရိယခြေ၊ သီလမြေထက်၊ သဒ္ဓါလက်ဖြင့်၊
ကမ္မက္ခယိန်၊ ဉာဏ်ပုဆိန်ကို၊ ရွယ်ချိန်မိုးလျက်၊
ချိုးဖျက်တော်မူလေပြီ..."

ဆိုတဲ့ အရဟံဂုဏ်တော်မှာ ဝီရိယတည်းဟူသော ခြေသည် သီလ တည်းဟူသော မြေပေါ်မှာ ထောက်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုထားတော့ သီလ တည်းဟူသော မြေဟာ ပျော့နေလို့ရှိရင် ဝီရိယတည်းဟူသောခြေဟာ ထောက်လို့မမြဲဘူး။ ဥပမာ -ရွှံ့ဗွက်ထဲ လတာထဲမှာ တိုင်စိုက်ရသလို ယိုင်လူပ်နေမှာပဲ မမြဲဘူး။ အဲဒီ ဥပမာ အတိုင်းပဲ။

ဒီတော့ ထိုထိုဓာတ်ဆိုးဓာတ်ဝါးကိလေသာတွေကို ပယ်သတ်ဖို့ရာ အရင်းခံဖြစ်တဲ့ တရားကိုအားထုတ်တဲ့အခါ ဝီရိယတည်းဟူသော ခြေဟာ မြေပေါ်မှာ တိုင်စိုက်သလို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ဖြစ်လာအောင် မြေနှင့်တူတဲ့ သီလဟာ မာဖို့ အရေးကြီးတယ်၊ စင်စစ် သီလတည်းဟူသော မြေဆိုတာ သတိ အထမြောက်လာလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, ခန္တီ, သတိ, ပညာဆိုတဲ့ အကျိုး တရား ငါးပါး ထဲက-

ဝီရိယက ဝီရိယ သံဝရသီလ၊
ခန္တီက ခန္တီ သံဝရသီလ၊
သတိက သတိသံဝရသီလ၊
ပညာက ပညာသံဝရသီလ။

အဲဒီ သံဝရသီလတွေ ပြည့်စုံလာမှုကို ဆိုလိုတာပါပဲ။

အဲဒီ သံဝရသီလတွေ ကျပ်ကျပ်ခိုင်မြဲလာရင် ထောက်စရာတည်း ဟူသော သီလမြေက ခိုင်မာလာတော့ ဝီရိယတည်းဟူသော ခြေထောက်ဟာ တည့်မတ်ခိုင်မြဲစွာပဲ ထောက်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒီအခါမျိုးမှာ သတိအခြေခံကင်းမဲ့သည့် ဝီရိယလွန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လူရော စိတ်ရော ကြွနေမှု၊ ဣန္ဒြေမရမှုတို့ဟာလည်း မပေါ်လာတော့ဘူး၊

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ သမာဓိလွန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ငေးတေးတေး၊ ငိုင်တိုင်တိုင်၊ မှိုင်တိုင်တိုင်၊ သံဝေဂယောင်ယောင်တို့ဟာလည်း မပေါ်လာတော့ဘူး။

ဒီတော့ "သတိမြဲရာ ပထမာ" ဆိုတဲ့အတိုင်း အခြေခံဖြစ်တဲ့ သတိ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သန္တာန်မှာ ခိုင်မြဲနေရင် အပြင်ဗဟိဒ္ဓတွေနှင့် ဆိုင်ရာဖြစ်တဲ့ ထိုထို အရာဝတ္ထုတွေကို ကိုင်ရင်လည်း ကိုင်မှန်းသိလာတယ်၊ လက်လှုပ်မှု၊ ခြေလှုပ်မှု စသည်တို့ကိုလည်း အလိုလို သိလာတယ်။

အဲဒီအပြင်နှင့် ဆိုင်ရာတွေကိုလည်း အလိုလိုသိလာသည့် အဆင့်သို့ ရောက်လာရင် ဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ သတိအထမြောက်လာပြီလို့ ဆိုရပါတယ်၊ အပြင်နှင့် ဆိုင်ရာ ပြောမှု၊ ဆိုမှု၊ လုပ်မှု၊ ကိုင်မှု၊ သွားမှု၊ လာမှု၊ စားမှု၊ သောက်မှု၊ အိပ်မှု၊ လျှောင်းမှုစတဲ့ ထိုထိုအမှုတွေမှာ သတိ အချင်းခပ်သိမ်း အလိုလို လိုက်မလာသေး၊ သိမလာသေးရင် ဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်မှာ သတိထူထောင်မှု အထမြောက် မလာသေးဘူးလို့ ဆိုရပါတယ်၊ ဆိုလိုရင်းကား "အတွင်းသတိ မြဲရိုးမှန်ရင် အပြင်သတိလည်း မြဲပါတယ်၊ အပြင်သတိမပါသေးရင် အတွင်းသတိမြဲတာ မမှန်သေး၊ အထမမြောက်သေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။"

အထူးသတိထားဖို့ရာက သတိက အာရုံအများနှင့်ဆက်ဆံတယ်။ သမာဓိက အာရုံတစ်ခုနှင့်သာ ဆက်ဆံတယ်ဆိုတာကိုလည်း အထူးသတိပြုပါ။ ဒီတော့ အဲဒီလောက် သတိမြဲလာပြီ၊ အပြင်သတိတွေပါ အလိုလို လိုက်လာပြီဆိုတဲ့ အဆင့်အတန်းသို့ ရောက်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ–

"သတိမြဲရာ ပထမာ၊ ဒု–မှာ ရှည်တိုသိ" လို့ လင်္ကာအလိုက ဒီလိုဆိုထားတော့ သတိမြဲလာပြီ။

ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ဒီဃံ အဿသာမီတိ ပဇာနာတိ။

ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော ဒီဃံ ပဿသာမီတိ ပဇာနာတိ။

ရဿံ ဝါ အဿသန္တော ရဿံ အဿသာမီတိ ပဇာနာတိ။

ရဿံ ဝါ ပဿသန္တော ရဿံ ပဿသာမီတိ ပဇာနာတိ။

လို့ ဟောတော်မူသည့်အတိုင်း တစ်ခါထပ်ပြီး အရှည်အတိုကိုသိအောင် လုပ်ရဦးမယ်လို့ ဒီလို သဘောပေါက်နေကြတယ်။ အမှန်က လုပ်ထုံးအနေနဲ့ကျတော့ ဒီလို မလုပ်ရတော့ပါဘူး။ နှာသီးဝမှာ သတိကပ်လာရင် တိုမှန်း ရှည်မှန်းကို အထူးသတိမထားနေရတော့ဘူး၊ အလိုလို သိလာပြီးသား ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သတိဖြစ်ပေါ်လာအောင်၊ ထင်လာအောင် ထူထောင်စဉ် အခါက။

သတောဝ အဿသတိ၊

သတောဝ ပဿသတိ၊

ဝင်မှန်းထွက်မှန်းသိအောင် သတိထားရုံပဲထားလို့ အဲဒီလိုဟောထားတယ်၊ အရှည်အတိုသိဖို့ရာ ဟောတော်မူတဲ့အခါကျတော့ "ပဇာနာတိ"ဆိုတဲ့ ကြိယာ ပါလာတယ်။

ပဇာနာတိဆိုတဲ့ ကြိယာအရကို မြန်မာလိုပြန်တော့ "ထင်ရှားသတိ ဉာဏ်ဖြင့် သိ၏"လို့ အဲဒီလို ပြန်ရတယ်၊ ဒီတော့ အရှည်အတိုကိုသိတာဟာ သာမညသိ မဟုတ်ဘူး၊ သတိထင်ရှားလာလို့ ဉာဏ်ပါလာပြီလို့ အဲဒီလို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါဖြင့် ရှေ့တစ်ဆင့်တက်လိုက်တော့။

"လုံးစုံလင်းရာ၊ တ-၃သာ"ဆိုတဲ့ တတိယနည်းကျတော့"သဗ္ဗကာ ယပ္ပဋိ သံဝေဒီ အဿာသိဿာမီတိ သိက္ခတိ"။ သဗ္ဗကာယံပ္ပဋိ သံဝေဒီ ပဿသိဿာ မီတိသိက္ခတိ"ဟု ဟောတော်မူသည့် အတိုင်း ဝင်လေ၏ အစကား နှာသီးဖျား။ အလယ်က ရင်ချိုင့်။ အဆုံးကား ချက်တိုင်။ ထွက်လေ၏ အစကား ချက်တိုင်။ အလယ်ကား ရင်ချိုင့်။ အဆုံးကား နှာသီးဖျား။

ပါဠိတော်ကို အဋ္ဌကထာက အဲဒီလိုပဲဖွင့်တယ်၊ ဒီကျတော့ စာအလိုက 'သိက္ခတိ' လေ့ကျင့်ပါ။ အစကအဆုံးတိုင်အောင် သိဖို့ရာ လေ့ကျင့်ပေးပါလို့ ဒီလိုဆိုထားသော်လည်း အမှန်က ပုဂ္ဂလဇ္ဈာပါရစိုက်ထုတ်ပြီး လေ့ကျင့် ပေးရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး၊ နောက်တစ်ခါ-

"စ-မှာ ငြိမ်းလေဘိ"ဆိုတဲ့ စတုတ္ထနည်း ကျပြန်တော့လည်း ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ၊ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿ သိဿာမီတိ သိက္ခတိ။

ကာယသင်္ခါရံ၊ အရိုက်အရှူ ပြင်း၍ ရုန့်ရင်းသော ကာယသင်္ခါရကို။ ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊ သာယာဖြည်းညင်း ရှူရိုက်ခြင်းဖြင့် ငြိမ်းစေလျက်။ အဿသိဿာမိ၊ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။ ပဿသိဿာမိ၊ ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။

ဒီစတုတ္ထနည်းကျပြန်တော့လည်း စာအလိုက ပြင်းနေတဲ့ အရိုက်အရှူကို ပျော့သွားအောင် ပုဂ္ဂလဇ္ဈာပါရအနေနဲ့ အားစိုက်ပြီး လေ့ကျင့်ပေးရမယ်လို့ ဆို

http://www.dhammadownload.com

ထားသော်လည်း အမှန်က ဒီတတိယနည်း၊ စတုတ္ထနည်းတို့မှာ ပုဂ္ဂလဗျာပါရ အနေနဲ့ အားစိုက်ပြီး လုပ်မနေရတော့ပါဘူး၊ ငါဒီလိုသိတော့မယ်လို့ အဲဒီ နှလုံးသွင်းကလေးပဲ လိုပါတော့တယ်။ ဘာပြုလို့ ပထမနည်းအတိုင်း သတိကို ထမြောက် အောင်မြင်အောင် ထူထောင်မိပြီး၍ ဒုတိယနည်းမှာလည်း ထပ်ပြီး ဉာဏ်ပါ အလိုလို ပါလာပြီးသည့်အတွက် နောက်ကျန်တဲ့ တတိယ၊ စတုတ္ထနည်းတို့မှာ အလိုလို နှလုံးသွင်းကာမျှနှင့်ပင် သိပြီးသားဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒါ "သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်"မှာလာတဲ့ အာနာပါနအဆုံးအဖြတ်ပဲ၊ သတိပဋ္ဌာန်မှာ ဒီလေးခုပဲရှိတယ်၊ ဒီလေးခုထဲကလဲ ပထမနည်းတစ်ခုသာ အဓိကထားပြီး သတိ အထမြောက်အောင်သာ လုပ်ပါ။ ဒီဝင်မှု ထွက်မှုမှာ သတိမြဲလာပြီဆိုရင် ကျန်တဲ့ သုံးခုနှင့်တကွ အပြင်နှင့်ဆိုင်တဲ့ သမ္ပဇာန ပဗ္ဗပါ အလိုလို သိပြီးသား ဖြစ်လာပါတယ်၊ ဒီတော့ စာအလိုကသာ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု လုပ်ရတော့မလို ရ

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခါ အာနာပါနကို သတိထားနေရင်း ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာက ဖြစ်တဲ့ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ ဒူး၊ ပေါင် စတဲ့ နေရာတွေက နာကျင် ကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ အာနာပါနရှုဖြစ်သေးရင် အသာနေပါ၊ အာနာပါန ထက် ဝေဒနာက ထင်ရှားလာပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ အာနာပါန အပေါ်မှာ မကပ် တော့ဘဲ သူ့အလိုလို ဝေဒနာပေါ်သို့ ကပ်လာပါတော့တယ်။

အဲဒီတော့ ကပ်လာတဲ့အခါ ဝေဒနာအပေါ်မှာ စိတ်ထားပြီးတော့ သိ၊ သိ၊ သိ၊ သိ၊ သိ၊ သိနဲ့ သိကို အဆက်မပြတ် တရစပ် အသံထွက်လာအောင် လျှာလည်လာသည်အထိ လိုက်ပေးပါ။ အဲဒီလို သိကို အသံထွက်အောင် လိုက် သည့်အခါ ဝေဒနာဟာ–

သက်သာလာပြီး ခံနိုင်တာလည်း ရှိတယ်။

ပြင်းထန်လာပြီး မခံနိုင်တာလည်း ရှိတယ်။ အကယ်၍ ပြင်းထန်လာလို့ ဝေဒနာကို မခံနိုင်တော့ဘူးဆိုရင် ဒီအခါမှာ နည်းနှစ်မျိုးရှိတယ်။

၁။ အာနာပါနနဲ့ ဝေဒနာကို ခံနည်း။

၂။ သိ၊ သိ၊ သိလို့ အသံထွက်အောင် လိုက်ပြီး ဝေဒနာကိုခံနည်းလို့။

အဲဒီလို နှစ်မျိုးရှိသည့်အနက်က (၁) အာနာပါနနဲ့ ဝေဒနာကိုခံနည်းဆို တာ ပေါ်လာဆဲဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာပေါ်မှာ စိတ်ထားပြီး အာနာပါနကို ရှုပေးပါ။ အဲဒီလိုရှုပေးရင် ဝေဒနာဟာ ခံနိုင်လာတတ်ပါတယ်၊ သက်သာလာတတ်ပါ တယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီနည်းက ဝေဒနာကိုခံနိုင်အောင်လို့သာ လုပ်ရတာပါ၊ အကျိုး မများပါဘူး။

နောက် (၂) နံပါတ်နည်းဖြစ်တဲ့ သိ၊ သိ၊ သိကို အသံထွက်အောင် လျှာ သူ့အလိုလို လည်လာသည့်အဆင့်သို့ ရောက်သည့်အထိ ဝေဒနာခံတဲ့ နည်းကမှ အကျိုးများပါတယ်။ အဲဒီ နောက်နည်းနဲ့ ဝေဒနာကို သိ၊ သိ၊ သိလို့ အသံ ထွက်အောင် လိုက်တဲ့နည်းနဲ့ ခံပုံမှာ။

"မခံနိုင်တဲ့စိတ်" ကို ဝေဒနာ တစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ မထားဘဲ သိ၊ သိ၊ သိ လို့ အသံထွက်အောင် လိုက်နေဆဲအခါမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ လျှာထိပ် ထိမှုနှင့် ဝေဒနာပေါ်ကို တစ်ဝက်စီ စိတ်ထားပြီး 'သိ' ထုတ်လိုက်ရင် ခံနိုင်တတ်ပါတယ်၊ အမှန်က ဒီ"မခံနိုင်တဲ့စိတ်"ကို တစ်ဝက်စီ ထားမှုမှာလည်းပဲ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုနဲ့ ထား ရတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သူ့အလိုပင် 'သိ'လိုက်လို့ရှိရင် ထားပြီးသားပင် ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်လိုလဲဆိုရင် ပြင်းထန်တဲ့ဝေဒနာကို 'သိ' အသံထွက်အောင် လိုက်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝေဒနာပေါ်သို့ စိတ်ရောက်လိုက် 'သိ' လို့ ဆိုနေသည့် လျှာပေါ်သို့ စိတ်ရောက်လိုက်၊ အဲဒီလို သူ့အလိုလို ရောက်နေပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သို့သော် ဒီအခါမျိုးမှာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား 'သိ'အသံထွက်လာအောင် အားထုတ်၍လိုက်နေမှု၊ ဝီရိယ၏ ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်သော ကောသဇ္ဇကိလေသာ၏ ဖြားယောင်းမှုကို အသိမသာသော်လည်းကောင်း၊ ထင်ထင်ရှားရှား သော် လည်းကောင်း ခံရတတ်ပါတယ်။ ဖြားယောင်းပုံမှာ ယခုလို 'သိ' ထုတ် ပြီး လိုက်နေသည့်အခါ ဝေဒနာ၏သဘောသက်သက်ကလေးကိုမမိဘဲ ဟိုရောက် ဒီရောက် (လျှာနှင့် ဝေဒနာပေါ်သို့) စိတ်ရောက်နေတယ်။ ဒီတော့ သဘော သက်သက်မိအောင် 'သိ' ထုတ်မလိုက်ဘဲ စိတ်နှင့်ကပ်ထားမှ ဖြစ်မယ်လို့ အဲဒီလို 'သိ' ထုတ်၍ လိုက်ရမှာ ပျင်းမှုခေါ်တဲ့ ကောသဇ္ဇကိလေသာဟာ ဖြားယောင်း တတ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုဝင်လာပြီး ဖြားယောင်းတဲ့အခါ ထိုကောသဇ္ဇ ကိလေသာကို အားထုတ်မှု ဖွဲ့၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယဖြင့် 'သိ' အသံထွက်အောင် လိုက်ပြီး တွန်းလှန်ပစ်ပါ၊ အမှန်က ဝေဒနာလိုက်တဲ့အခါ လိုရင်းဖြစ်တဲ့ 'သိ' ကို အသံထွက်အောင် လိုက်ဖို့ ဦးစွာပထမ အများကြီး လိုပါတယ်။ ဒီလိုသိလိုက်လို့ 'သိ၊ သိ' ဟာ ဝေဒနာပေါ် ရောက်ချင်ရောက်၊ မရောက်ချင်နေပါဦး၊ ပထမ လျှာလည်ဖို့ပဲ အရေးကြီး ပါ တယ်၊ ပုဂ္ဂလဇ္ဈာပါရအနေနဲ့ အားစိုက်ပြီး'သိ'လိုက်နေတဲ့အခါမျိုးမှာ အဲဒီလို လျှာနှင့်ဝေဒနာပေါ် တစ်ဝက်စီ စိတ် ရောက်နေမှုလဲ ဝေဒနာဒဏ်ကို ခံနိုင်ပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ 'သိ'ဟာ မလိုက်ရတော့ဘူး၊ လျှာဟာ သူ့အလိုလို လည်လာပြီး 'သိ' လိုက်လာတဲ့အဆင့်သို့ ရောက်တဲ့အခါ ထို သိ၊ သိ၊ သိ၊ သိက ပို့လိုက်သော စိတ်ဟာ ဝေဒနာပေါ်သို့ လာကပ်နေပါတော့တယ်။

အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ မလုပ်ရတော့ဘဲ 'သိ၊ သိ'က ပို့လိုက်သော စိတ်ဟာ ဝေဒနာပေါ်ကပ်နေတဲ့အခါမှာ မခံနိုင်မှုဟာလုံးဝမရှိတော့ဘူး။ ဘာပြုလို့လဲ ဆိုရင် လျှာသူ့အလိုလိုလည်လာပြီး 'သိ၊ သိ'ကို အားထုတ်လာသည့် ဝီရိယ နောက်မှာ သည်းခံမှု ခန္တီပါလာလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ 'သိ၊ သိ'ကလည်း ပုဂ္ဂလဇ္ဈာပါရကင်းတဲ့ ဝီရိယကြောင့် သူ့အလိုလိုဖြစ်ကာ ခန္တီသည်းခံမှုကလည်း တစ်ပါတည်း ပါလာပြန်တော့ ဝေဒနာပြင်းထန်ပေမယ့် ထိုဝေဒနာဒဏ်ကို ခံနိုင် ပါ တော့တယ်။ ဒီလိုဝေဒနာဒဏ် ခံနိုင်တော့ ဒီဝေဒနာဒဏ် ခံနိုင်မှုမှာ ပုဂ္ဂိုလ်

http://www.dhammadownload.com

အနေနဲ့ ခံမှုမဟုတ်တော့ဘဲ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ခန္တီတို့ အနေနဲ့ ခံမှုဖြစ်ပါတော့တယ်။

အမှန်က ဝီရိယဖြစ်လာရင် သည်းခံမှု ခန္တီဆိုတာ အလိုလို ပါမြဲပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ လောကီစီးပွားရေးကို ရှာကြံနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထိုစီးပွားရေးကို မရရအောင် ရှာမယ်ဟဲ့လို့ စိတ်အားထက်သန်မှု ဝီရိယ အားကောင်း နေခိုက်မှာ စီးပွားရေးနှင့် ပတ်သက်လို့ ဘယ်လိုအခက်အခဲမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ရ ရင်ဆိုင်ရ ထို အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်သည်အထိ အပင်ပန်းခံနိုင်မှု ခန္တီဟာလည်း အလိုလို ပါလာမြဲပင် ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဝီရိယခေါ်သည်။
အပင်ပန်းခံနိုင်မှုကို ခန္တီခေါ်သည်။

အဲဒီနည်းအတိုင်းပဲ ဝီရိယနောက် ခန္တီပါလာတော့ ပေါ်လာဆဲ ဝေဒနာကို 'သိ၊ သိ' သူ့အလိုလို လိုက်နေတဲ့အဆင့် ရောက်တဲ့အခါ အသိလျှာသည် လိုက်လာတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်အားထက်သန်မှုဟာ ပေါ်လာတယ်။ ဘယ်လိုပေါ်လာသလဲဆိုရင် ကိုယ်နှင့် အသက်လုံးဝ ငဲ့ကွက်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ ငါသေသွားတော့ ဘာဖြစ်သေးသလဲဆိုတဲ့ ပဟိ တတ္တစိတ်ဟာ ပေါ်လာတယ်။ ပဟိတတ္တစိတ်ဆိုတာတရားကိုယ်က ဝီရိယပဲ။ အဲဒီစိတ်မျိုး ပေါ်လာပြန်တော့ အပင်ပန်းခံနိုင်မှု ခန္တီဟာ အလျှော့ မပေးတော့ဘူး။ အဲဒီ သတိ ဝီရိယ ခန္တီသုံးမျိုးနဲ့ ဝေဒနာကို အသိလိုက်လိုက်တော့ ဝေဒနာနဲ့ သတိကပ်မိနေတဲ့အချိန်မှာ သမာဓိဟာ ပါလာပြန်တယ်။ ပါလာပြန်တော့ သမာဓိသဘောက ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ အတိုင်း အာရုံကို အများကြီး မယူတော့ဘူး။ ဧကဂ္ဂတာဆိုတာ "ဧကော အဂ္ဂေါ ယဿာတိ ဧကဂ္ဂေါ။ ယဿ၊ အကြင်စိတ်အား။ ဧကော၊ တစ်ခုတည်းသော။ အဂ္ဂေါ၊ အာရုံသည်။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ ဣတိ၊ ထို့ကြောင့်။ ဧကဂ္ဂေါ၊ တစ်ခုတည်းသော အာရုံရှိသော စိတ်။ ပြီးတော့မှ တစ်ခါ။

ဧကဂ္ဂဿ ဘာဝေါ ဧကဂ္ဂတာ။

ဧကဂ္ဂဿ၊ တစ်ခုတည်းသော အာရုံရှိသော စိတ်၏။ ဘာဝေါ၊ အဖြစ်တည်း။ ဧကဂ္ဂတာ၊ တစ်ခုတည်းသော အာရုံရှိသော စိတ်၏အဖြစ်။

တစ်ခုတည်းသော အာရုံရှိသော စိတ်၏ အဖြစ်ဆိုတော့ ဧကဂ္ဂတာ စေတသိက်ကို ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဧကဂ္ဂတာ စေတသိက်ဆိုတဲ့ သမာဓိကျတော့ အာရုံကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကြီးမယူတော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်း ဝေဒနာဟာ

http://www.dhammadownload.com

ကွမ်းသီးလုံးလောက်က နေပြီး ဆီးစေ့လောက်၊ ဆီးစေ့လောက်က နေပြီး မန်ကျည်း စေ့လောက်၊ မန်ကျည်းစေ့လောက်ကနေပြီး နှမ်းစေ့လောက်၊ အဲဒီလို တဖြည်းဖြည်းသေးသေးလာတယ်။ တချို့များ အပ်ဖျားတစ်ထောက်စာလောက်ပဲ ရှိတော့တယ်။ ဒီတော့ သမာဓိအား ကောင်းလာလေ အာရုံဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာဟာလည်း ကျဉ်းလာလေပဲ၊ သေးသေးလာလေပဲ၊ ဝေဒနာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကြီး အချောင်းလိုက်အရှည်လိုက်ကြီးဆိုတာ အမှန်က သမာဓိ အားမကောင်း သေးလို့ အဲဒီလို ဖြစ်နေတာ၊ အဲဒီလို ဝေဒနာဟာ သေးသေး ကျဉ်းကျဉ်းလာတဲ့ အခါကျတော့ ဒီဝေဒနာကို ပုဂ္ဂိုလ်လိုလိုနဲ့ အားစိုက်ပြီး သိမနေရတော့ဘဲ လျာ သူ့အလိုလိုလည်လာလိုက်သည့် 'သိ၊ သိ'ကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာကြတဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှု ဝီရိယအလျှော့ မပေးနိုင်သည့်အထိ အပင်ပန်းခံနိုင်သည့် ခန္တီတို့ဟာ ဝေဒနာနှင့် အသိနဲ့ ကပ်နေသည့်တိုင်အောင် သူ့အလိုလို သည်းခံပြီးတော့ သိလိုက် နေကြတော့ တာပါပဲ။

အဲဒီလို လိုက်နေကြတဲ့အခါမှာ သမာဓိအားက အင်မတန် ကောင်းနေတော့ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ ဒူး၊ ပေါင်၊ ခါး စသည်တို့ကို မတွေ့ရ တော့ဘဲ ဝေဒနာသဘာဝသက်သက်ကိုပဲ တွေ့ပါတော့တယ်။ ဝေဒနာနဲ့ အသိနဲ့ပဲ ကပ်နေတော့တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

သို့သော် ဒီနေရာမှာ တစ်ခါ သမာဓိအားက သေးလာပြီး အသိကပ်နေတဲ့ ဝေဒနာမှတစ်ပါး လက်ရှိ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အာရုံတစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ၊ အပြင် ဗဟိဒ္ဓအာရုံတစ်ခုခုကို ဖြစ်စေ၊ စိတ်ရောက်သွားရင် ဝေဒနာဟာ ငုပ်သွားတတ်တယ်။ ငုတ်သွားတယ်ဆိုတာ အမှန်က ဝေဒနာ အာရုံမှာ ထားနေတဲ့စိတ်ဟာ အခြားအာရုံတစ်ခုကို ချော်သွားတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အတိအကျ ဆိုလိုရင်းကား –ဝေဒနာအာရုံမှ တစ်ခုတည်းကိုသာသိရိုးမှန်ရင် ပျောက်သွားတတ်တယ်။ တစ်ပါး အာရုံကို ချော်သွားရင် ငုပ်သွားတတ်တယ်၊ ဝေဒနာ အဲဒီလို နှစ်မျိုးရှိတဲ့အနက် ဝီရိယ၊ ခန္တီ၊ သတိ၊ သမာဓိတို့ဟာ သူ့အလိုလို ဝေဒနာကို အသိကပ်နေရာက သမာဓိအား သေးလာပြန်တဲ့ အတွက် အာရုံချော် သွားလို့ ငုပ်သွားတဲ့ အဲဒီလိုနှစ်မျိုးရှိသေးတယ်။ အဲဒီ နှစ်မျိုးလုံး ငုပ်သွားသွား ပျောက်သွားသွား အကျိုးမများဘူး၊ အကျိုးမရှိဘူးလို့ မထင်ပါနှင့်။ ငုပ်သွား ပျောက်သွားတဲ့ အချိန်အခါမျိုးမှာလည်း ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပေါ့တယ်၊ ကြည်လင်တယ်၊ တစ်ခါ သီလကို

http://www.dhammadownload.com

လည်း ကျေးဇူးပြုသေးသည့်အပြင် စိတ်အားထက်သန်မှု ဝီရိယ၊ သည်းခံမှု ခန္တီ၊ သတိမြဲခြင်း အဲဒီ အကျိုးတွေလည်း ရပါသေးတယ်။ ဒီတော့

အသိလိုက်လို့ ချော်သွားရာက ငုပ်သွားတဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ်၊ ပုဂ္ဂိုလ် အလိုနဲ့ 'သိ' လိုက်ရပြီး ပညတ်မလွတ်တဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်နေပစေ ဝေဒနာကိုသာ ကျပ်ကျပ် 'သိ' လိုက်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ စောင့်ထိန်းမှု သီလကို ကျေးဇူးပြုတာချည်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံမှန်တစ်ခုတည်းကိုသာသိပြီး တခြားအာရုံကိုမချော်တော့ဘဲ ဝေဒနာနဲ့ လမ်းဆုံးသွားတာကိုတော့ ပျောက်သွားတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီပျောက်သွားမှုကျတော့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအနေနဲ့ မလိုက်ရတော့ဘဲ ဝီရိယ ခန္တီ သတိ သမာဓိတို့ သူ့အလိုလို ဝေဒနာနဲ့ အသိနဲ့ ကပ်ပြီး လမ်းဆုံးသွားလို့ ပျောက်သွားမှုကိုသာ ယူပါ။

ဒါဖြင့် ဝေဒနာငုပ်သွားမှုနဲ့ ဝေဒနာပျောက်သွားမှု ဘယ်လိုခြားနား သလဲ ဆိုရင် ငုပ်သွားတဲ့ ဝေဒနာက နောက်တစ်ခါ တရားပြန်လုပ်ရင် အဲဒီ ဝေဒနာပဲ ပြန်ပေါ်လာပါတယ်။ ဥပမာ ပထမအကြိမ် တရားထိုင်စဉ်အခါက ဒူးခေါင်းက ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာ ငုပ်သွားခဲ့သော်လည်း ဒုတိယအကြိမ် တရားပြန်ထိုင်တဲ့အခါ ထိုဒူးခေါင်းကပဲ ဝေဒနာကို ပြန်ပေါ် လာတတ်ပါတယ်။

ပျောက်သွားတဲ့ ဝေဒနာက ဘယ်နေရာပဲပျောက်ပျောက်၊ ပျောက်သွားရိုးမှန်ရင် နောက်တစ်ကြိမ် တရားပြန်ထိုင်တဲ့အခါ အဲဒီဝေဒနာဟာ ပြန်ပေါ် မလာတော့ပါဘူး။

ဘာပြုလို့ ထိုဝေဒနာပြန်မပေါ်သလဲဆိုရင် ဓာတ်ဆိုး၊ ဓာတ်ဝါး ကိလေသာတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို အသိနဲ့ကပ်ပြီး တစ်ပါတည်း လမ်းဆုံးသွားသည့်အထိ သိလိုက်ရတော့ အကျိုးဖြစ်တဲ့ဝေဒနာလည်းပျောက်၊ အကြောင်း ဓာတ်ဆိုးဓာတ်ဝါး ကိလေသာပါ ပျောက်သွားလို့ပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဖြင့် အကြောင်း ကိလေသာပါ ပျောက်သွားသည့် အတွက် ဝေဒနာ ပြန်မပေါ်တော့ဘူးဆိုရင် နောက်ထပ် ဝေဒနာ လုံးဝ ဘယ်နေရာကမှ မပေါ်တော့ဘူးလားလို့ အဲဒီလို မေးစရာရှိပါတယ်။ သို့သော် မေးခွန်းကို မေးတဲ့အခါ–

"ဘယ်နေရာကမှ"ဆိုတဲ့ စကားကိုတော့ ထည့်သွင်းမေးခွင့်မရှိပါ။ ဒီတော့ အဲဒီမေးခွန်းရဲ့ တိကျမှန်ကန်သောအဖြေမှာ ယခု ပျောက်သွားသော အကျိုး

http://www.dhammadownload.com

တရားဖြစ်တဲ့ ဤဝေဒနာကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဓာတ်ဆိုး၊ ဓာတ်ဝါး ကိလေသာကြောင့် ဥပမာ ဒူးခေါင်းက ဝေဒနာ ပျောက်သွားရိုးမှန်ရင် နောက် တစ်ကြိမ် တရားထိုင်တဲ့အခါ ထိုဒူးခေါင်းကတော့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ဝေဒနာ နောက်ထပ် မပေါ်တော့ပါဘူး။ ဒူးခေါင်းမှ အခြားတစ်ပါး ကျန်သောနေရာဖြစ်တဲ့ ပေါင် စသည် တို့ကတော့ ကျန်ရှိနေကြသေးသည့် ဓာတ်ဆိုး၊ ဓာတ်ဝါး ကိလေသာတို့ကြောင့် ဝေဒနာ ပေါ်နိုင်ပါသေးတယ်။ အတိုချုပ်ဆိုလိုရင်းမှာ ပဌမပျောက်သွားသော ဝေဒနာသည် အသိနှင့်တကွပျောက်ခဲ့သော် ဝေဒနာကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဓာတ်ဆိုးဓာတ်ဝါး ကိလေသာပါ ပျောက်ပါတယ်။ နောက် တခြား နေရာက ဖြစ်ပေါ်သည့် ဝေဒနာသည် ကျန်ရှိနေကြသည့် ဓာတ်ဆိုး၊ ဓာတ်ဝါး ကိလေသာတို့ကြောင့် ပေါ်သည်လို့မှတ်ပါ။ အကယ်၍ ပဌမအကြိမ် ဒူးခေါင်းက ပျောက်သွားသည်ဟု ပုဂ္ဂိုလ်အလိုနှင့် ထင်လိုက် ရသော ဝေဒနာသည် ဒုတိယအကြိမ် တရားအားထုတ်သောအခါမှ ထိုဒူးခေါင်းကပင် ပြန်ပေါ်လာသည်ဟု ဆိုပါက အမှန်ပျောက်မဟုတ်ဘဲ အထင်နှင့် ပျောက်သွားသော ဝေဒနာ ဖြစ်နေသောကြောင့်ဟု ဆိုရပါမည်။

အထင်နှင့်ပျောက်သွားသော ဝေဒနာဆိုတာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အနေနှင့် ဖြစ်ဆဲဝေဒနာကို အသိမလိုက်ရတော့ဘဲ ဝီရိယ၊ ခန္တီ၊ သတိ၊ သမာဓိတို့ဟာ သူ့အလိုလို လျှောဟာ 'အသိ' လိုက်လာမှုကို အခြေခံပြီး ဝေဒနာနှင့် အသိ ကိုက်နေခိုက်မှာ အခြားအာရုံတစ်ခုခုသို့ ချော်သွားစဉ် ငုပ်သွားပေမယ့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အလိုက်ချော်သွားလို့ ငုပ်သွားတာဟု မထင်ဘဲ အမှန်တကယ် ပျောက်သွားတာပဲလို့ အဲဒီလို ထင်လိုက်ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအပျောက်မျိုးကို အထင်နှင့် ပျောက်သွားသော ဝေဒနာဟု ဆိုလိုပါတယ်။ ထိုဝေဒနာမျိုးဟာ နောက်ထပ် ထိုင်တဲ့ အခါ ထိုနေရာမျိုးကပင် ပြန်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အသိမှန်နှင့် ပျောက်သွားသော ဝေဒနာမျိုးကား တစ်ကြိမ်ပျောက်ပြီးသော နေရာက နောက်ထပ် ဆက်လက်ပြီး မပေါ်တော့ပါ။

ဒီတော့ နောက်တစ်နေရာပြောင်းရွှေ့လာပြီး ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာဟာ ကျန်ကိလေသာကြောင့် ပေါ်တာလို့ တစ်ထစ်ချ မှတ်ထားပါ။ အမှန်က ဝေဒနာ ပေါ်တာဟာ ကိလေသာကြောင့် ပေါ်တယ်လို့ မှတ်ထားပါ။ ရာဂကြောင့်လည်း ပေါ်တယ်၊ ဒေါသကြောင့်လည်း ပေါ်တယ်လို့ မှတ်ပါ။ ဒီတော့ ဖြစ်စေတတ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်း ကိလေသာ ကွာသွားရင် အကျိုးဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို တကယ်အမှန် သိနိုင်တဲ့ အသိပညာဉာဏ် တိုးတက်လာလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ အသိဉာဏ်ပညာကို ဘာပညာလို့ခေါ်သလဲဆိုရင် သတိနိပက သတိရင့်ကျက်လာလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ "သတိနေပက္ကပညာ" လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ "သတိနေပက္ကပညာ"ကိုပဲ အဋ္ဌကထာဆရာက "ပါရိဟာရိယပညာ"လို့ တစ်ခါထပ်ဆင့်ပြီး ခေါ်ပြန်ပါသေးတယ်။ ဒီ"ပါရိဟာရိယပညာ" ကို မြန်မာလို ပြန်တော့ "လုပ်ထုံးကျင်လည်မှု"လို့ အဲဒီလို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပြန်ဆိုရပါတယ်။ ဒီတော့ "လုပ်ထုံးကျင်လည်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီတရားလုပ်ထုံးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကျင်လည်ပြီး၊ နားလည်ပြီး ဖြစ်တဲ့ အတွက် ဘယ်တော့မှ လမ်းမချော်နိုင်တော့ပါဘူး။ မမှားနိုင်တော့ပါဘူး။

အဲဒီလို လုပ်ထုံးအရာမှာ ကျင်လည်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းသော ဝေဒနာကို သိတိုင်း သိတိုင်း ဝေဒနာဟာ တဖြည်းဖြည်း ပါးလာသည်နှင့်အမျှ၊ သေးသေးလာသည်နှင့်အမျှ ကိလေသာလည်း ပါးပါး လိုက်လာပြီး ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် စသည် မဟုတ်မှန်း အတ္တဒိဋ္ဌိ ကွာသည်အထိ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေရာမှာ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်နဲ့ အန္ွယဉာဏ်ကို သတိထားဖို့ လိုပါတယ်၊ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်ဆိုတာ ဝေဒနာနဲ့ အသိနဲ့ ကပ်နေတာကစပြီး ပျောက်သွားသည့်အထိ သဘာဝသက်သက်ကို သိနေတာကို ခေါ်ပါတယ်။ အန္ွယဉာဏ်ဆိုတာက အဲဒီလို ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်နဲ့ ပျောက်သွားသည့်အထိ သိပြီးသည့် အခါကျတော့ ဘယ်မှာလဲ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ အစိုင်အခဲ၊ အကောင်အထည်၊ သဏ္ဌာန် ဒြပ်ဆိုတာ ဘာမှမရှိပါကလားလို့ အဲဒီလို သဘောပေါက်လာ၊ သိလာတာကို ခေါ်ပါတယ်။

အမှန်က ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ အကောင်အထည်၊ သဏ္ဌာန် ဒြပ် စသည်တို့ကို ပညတ်လို့ ဆိုတာက သဘာဝသက်သက်ကို အမှန်သိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် ပညာမပေါ်သေးလို့ ခေါ်ဆိုနေတာ၊ ပညတ်တဲ့အတိုင်း အသိ မှားနေတာပါ၊ အသိ ဉာဏ်ပညာ အမှန်ပေါ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီ ပညတ်ဖြစ်တဲ့ တရားတွေဟာ အလိုလို ကွာသွားပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီပညတ်တရားကို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအသိနဲ့ ကွာစေတာက စိတ်ကူးစဉ်းစားပြီး ကွာစေတာမျိုးသာ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပါတယ်။ ကွာအောင် စဉ်းစားနေတဲ့အခိုက်မှာ ပညတ် အပေါ် စိတ်မရောက် အားသေးလို့ ကွာတဲ့အကွာမျိုးဖြစ်ပြီး မစဉ်းစားတဲ့အခိုက်မှာ ပညတ်အပေါ် အလိုလို စိတ်ရောက်ပြီး ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ လက်၊ ခြေ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့ဟာ အလိုလို ပေါ်လာပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်က ပညတ် ပြန်ပေါ်လာလို့ သူကောင်ငါကောင် ပြန်ထင်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ကာ သဘာဝသက်သက်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝ၊ ရုပ်နာမ် သဘာဝကို အမှန်သိတဲ့ ဉာဏ်ဖြစ်ရိုးမှန်ရင် အကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိ သူကောင် ငါကောင် အထင်ဟာ အလိုလိုကွာပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်၊ နာမ်ရုပ် အမှန်သိတဲ့ အကျိုးက အတ္တဒိဋ္ဌိကွာမှုသာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်၊ နာမ်ရုပ်ကို တော့ အမှန်သိပါတယ်။ အတ္တဒိဋ္ဌိကွာမှု အကျိုးပေါ်မလာသေးဘူး ဆိုရင် နာမ်ရုပ် ကို အမှန်မသိသေးလို့သာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝ၊ ရုပ်နာမ် သဘာဝကို အမှန်သိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အတ္တဒိဋ္ဌိ ကွာလာတဲ့ အခါကျတော့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဆိုတာ စာရှိတဲ့အတိုင်း ပြောလို့သာ ပြောရပါတယ်၊ ဗုဒ္ဓ ဘာသာ အယူကို အမှန်တကယ် ယူပြီးသားဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မှာ ပင်ကို ပကတိ တရားတစ်ခုကို အားမထုတ်ခင်ကတည်းကိုက အကြောင်းကင်းပြီး ဖြစ်တယ်လို့ ဘယ်ဟာတစ်ခုကိုမှ မယူခဲ့တော့ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ အကျိုးတရားတွေဟာ သူ့ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားတွေ ကြောင့်သာဖြစ်တာပဲလို့ သဘာဝရုပ်နာမ်ကို သိ သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဟာလည်း အလိုလို အကြောင်း သိမ်း ဆည်းပြီး ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ စာအလိုနဲ့ပြောရရင် အကျိုး တရားတို့၏ အကြောင်း တရားကို သိတဲ့ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်၊ အကြောင်းတရားကို သိတဲ့ ပဋိစ္စ သမုပ္ပာဒ်ဉာဏ် (အကျိုးတရား သက်သက်ကို သိတာ ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်ဉာဏ် ခေါ် တယ်။) ဒီဉာဏ်တွေဟာ ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်သဘာဝ၏ အကြောင်းကို သိမ်းဆည်း သည့် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နဲ့အလားတူဉာဏ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ယထာဘူတဉာဏ် ကျတော့ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒီအကျိုးဖြစ်တယ်လို့ သိတာကို ဆိုပါတယ်။ ဒီ တော့ကာ ကိုယ်ခန္ဓာထဲက ဖြစ်ဖြစ်သမျှ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝ၊ ရုပ်နာမ် သဘာဝတွေကို အတ္တဒိဋ္ဌိကွာသည်အထိ ဉာဏ်မှန်နှင့် သိရိုးမှန်ရင် လက်ရှိ ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးနှင့်တကွ တစ်လောကလုံး ဖြစ်ဖြစ်သမျှတွေကိုလည်းပဲ သဘာဝတွေ ချည်းပဲလို့ အတ္တဒိဋ္ဌိကွာသည်အထိ သိလာပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အတိုချုပ်ကား...

http://www.dhammadownload.com

ဝေဒနာသဘာဝ အမှန်ချုပ်ဖူးရင် ကျန်တာကိုလည်း သဘာဝ ချည်းဟု သိပါတယ်။ ဘာပြုလို့ သိသလဲ၊ ဝေဒနာချုပ်စဉ်က သဘာဝ သက်သက်ပင် ချုပ်သွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ရုပ်နာမ်သဘာဝကို အကြောင်းနှင့်တကွ သိခဲ့သော် ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို "စူဠသောတာပန်"လို့ခေါ်ပါတယ်။ "စူဠသောတာပန်"အဆင့်သို့ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် သာသနာတော်နှင့် တွေ့ကြုံနေရတဲ့အတွက် လဒ္ဓဿာသ၊ ကိလေသာ မိမိကို မနှိပ်စက်နိုင်တော့ဘဲ သက်သာရာရလေပြီ။ လဒ္ဓပတိဋ္ဌ၊ အပါယ်သံသရာမှာ မကျနိုင် မမျောနိုင်တော့ဘဲ ထောက်ရာတည်ရာ ရပြီ၊ နိယတဂတိက ကောင်းသော ဂတိ မြဲသည်လို့ မှတ်ပါ။ အဲဒီ "စူဠသောတာပန်" အဆင့်သို့ ရောက်အောင်ဆိုရင် "တိဟိတ် ဒွိဟိတ်"မရွေးရပါဘူး။ "ဒွိဟိတ်"ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရနိုင်ပါတယ်။ အားထုတ်ဖို့ တစ်ခုပဲ လိုပါတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စခန်းရောက်မှသာ ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် မရတာပါ။

အဲဒီ"စူဠသောတာပန်"အဆင့်သို့ရောက်အောင် အားထုတ်ထားတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် (၁) ယခုဘဝ တရားအားထုတ်ရင်လည်း မဂ်ဖိုလ် ရနိုင်ပါတယ်။ (၂) အားထုတ်ရင်း မရခဲ့သော် သေခါနီးမှ ရနိုင်ပါတယ်။ (၃) သေခါနီး မရခဲ့သော် နတ်ပြည်ကျ ရနိုင်ပါတယ်။ (၄) နတ်ပြည်မှာ မရခဲ့သော် နောက်ဘုရားသာသနာမှာ သုခပဋိပဒါ ခိပ္ပါဘိညရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ (၅) နောက်ဘုရားသာသနာမှာ ရဟန္တာမဖြစ်သော် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို "ဒေသနာတော်"မှာ အစဉ်အတိုင်း ပြထားတာ ရှိပါတယ်၊ ဘယ်တော့မှ ဒီအကျိုးတရားကနေပြီး နောက်ကို မဆုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါဖြင့် ဒီအကျိုးတရားရအောင် ဘာကိုအခြေခံရမလဲဆိုရင် သတိတစ်ခုကိုသာ အခြေခံထားပြီးလုပ်ပါ၊ ဒီတော့ အခြေဖြစ်တဲ့ သတိကိုသာ လိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ပါ။ သတိဟာကုသိုလ်လား၊ အကုသိုလ်လားလို့ မိမိကိုယ်ကို ပြန်မေး ကြည့်ပါ၊ အဲဒီအခါမှာ...

ဩော်... ရှိုက်ရင်ရှိုက်မှန်းသိအောင် သတိထားတာ၊ ရှူရင် ရှူမှန်းသိအောင် သတိထားတာ၊ ဒါတွေဟာ အမှန်စင်စစ် ကုသိုလ်တရားဖြစ်ပါကလားလို့ အဲဒီလို အဖြေထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို အဖြေထွက်လာတဲ့ "သတိကုသိုလ်"ကိုသာ အလိုရှိပြီးလုပ်လို့ "သတိနိပက" ဒီသတိ ရင့်ကျက်လာပြီ၊ ထမြောက်ပြီ၊ အပြင်ကိစ္စတွေပါ သတိလိုက်ပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့ သတိရင့်ကျက်မှုကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ (နေပက္ကပညာ)တို့က ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝ၊ ရုပ်နာမ် သဘာဝတို့ကို အမှန်သိပြီး ရှေ့တက်ရမည့် တစ်မဂ်၊ တစ်ဖိုလ်ဆိုတာ ပါရမီ အားလျော်စွာ ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မယ်။

အမှန်က အခြေခံဖြစ်တဲ့ "သတိကုသိုလ်"မှ အထမမြောက်သေးဘဲနဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ စသည်တို့ ဖြစ်နေကြရင် အဲဒီ ဖြစ်ဖြစ်သမျှတွေဟာ လမ်းချော်မှာ ချည်းပဲ။ ဒီတော့ကာ သတိကုသိုလ်ကို အထမြောက်အောင် လုပ်လို့ ဒီသတိ ကုသိုလ်ဟာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာထဲက ဘာအထဲမှာ ပါဝင်သလဲဆိုရင် သီလ ထဲမှာ ပါဝင်တယ်။ အဲဒီ သတိ ကုသိုလ် အခြေခံ ရထားတဲ့ သီလမျိုး ပြည့်စုံ လာတဲ့အခါကျတော့ ဝီရိယအမှန်လည်း ထောက်ရာ တည်ရာရာ သမာဓိကို လည်း သတိကထိန်းပြီး ပညာရယ်လို့ဖြစ်လာပြန်တော့လည်း သတိရှေ့ဆောင် နဲ့ ဖြစ်လာတော့ ဒီသီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ဟာ ဘယ်တော့မှ လမ်းမချော်ပါဘူး၊ ရှေ့တက်တဲ့ လမ်းမချော်တော့ဘူး၊ အမှန်က သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ စသည် တို့ဟာ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုနဲ့ ဖြစ်စေရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့အလိုလို ဖြစ်လာရမည့် တရား တွေပါ။ အခြေခံဖြစ်တဲ့ သတိကုသိုလ်မှလည်း မဖြစ်သေးခင်၊ အထမမြောက် သေးခင်သာ မိမိအလိုနဲ့ လုပ်နေရတာ၊ သူ့အလိုလို ဖြစ်လာတဲ့အခါမျိုးကျမှ ဒီ သတိကုသိုလ်ဟာ အပြင်သတိပါ လိုက်လာပြီး အမှန်ဖြစ်လာတယ်၊ အမှန်ဖြစ် လာတယ် ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ လွတ်လာတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်၊ သို့သော် အထမမြောက်သေးမီ စပ်ကြား မိမိအလိုနဲ့ "သတိကုသိုလ်"ကို အဓိက လိုချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ လုပ်ပါ။

အဲဒီလို "သတိကုသိုလ်"ကို အလိုရှိတဲ့စိတ်နဲ့ အမြဲတမ်း အတွင်းအပြင် အရာရာမှာ သတိမကင်းအောင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို–

'သတိ အဝိပ္ပဝါသော အပ္ပမာဒေါနာမ"လို့ ဟောတော်မူတဲ့အတိုင်း အပ္ပမ ာဒပုဂ္ဂိုလ်၊ အပ္ပမာဒဝိဟာရီပုဂ္ဂိုလ်လို့ခေါ်ဆိုရပါတယ်။

ဟတ္ထိပဒေါပမသုတ်မှာ ဘယ်သတ္တဝါ ခြေရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆင်ခြေရာနဲ့တိုင်း ရင် ဆင်ခြေရာထဲသို့သာ အကုန်ဝင်ရသကဲ့သို့ ပိဋကတ်သုံးပုံတွင် ဟောတော်မူ သမျှ တရားတော်တွေဟာလဲ ဒီအပ္ပမာဒတရားထဲမှာ အကုန်လုံး ပါဝင်တယ်။ ဒါကြောင့် သတိကုသိုလ်လို့ဆိုတဲ့ အပ္ပမာဒတရားဟာ အားလုံးကုန် ရှိရှိသမျှ တရားတော်တို့၏ အခြေခံဆိုတာ မှတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီ အခြေခံဖြစ်တဲ့ "သတိကုသိုလ်"ကို အထမြောက်လာအောင် အစဦးစွာ ပထမ လိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ရမှာကိုး၊ ယခုတော့ တရားက ယခုမှ စပြီး အား ထုတ်တယ်။ သတိကုသိုလ်ဆိုတာ အထမြောက်လာဖို့ မဆိုထားနဲ့ ဘယ်ဆီနေ မှန်းတောင် မသိသေးဘူး။ ရှေ့လှမ်းပြီး ပညတ်ကျွာချင်တာက အလျင်၊ ရုပ်နာမ် သဘာဝသိချင်တာကတစ်မျိုး၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဖြစ်ချင်တာက တစ်သွယ်၊ အဲဒီလို အမယ်မယ်တွေ အလိုချင်နဲ့ နှလုံးသွင်းတွေက မှားနေကြတယ်။ အရေး ကြီးတာ နှလုံးသွင်းမမှားဖို့၊ အလိုချင်မမှားဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီ အရေးကြီးတဲ့ နှလုံးသွင်းတို့၊ အလိုချင်တို့ မှားနေကြရင် ရသင့် ရထိုက်တဲ့ဟာပေမယ့် မရဘူး။

နန်းစဉ် ပတ္တမြားငမောက်ဆိုတာ အားလုံး ကြားဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ဗဂျီမြို့ နယ် ဆားလင်းကြီးရွာကို အမှီပြုတဲ့ တောင်ကြား တောကြား၏ အရှေ့ဘက် မနီးမဝေးမှာ ငမောက်ဆိုတဲ့ လှည်းသမားက နေ့တိုင်း ကျွဲကျောင်းသတဲ့။ အဲ... တစ်နေ့ကျတော့ ကျောက်ကြီးတစ်လုံးက နေဝင်မိုးချုပ် ကျရင် အလင်းရောင်တွေ ထွက်နေတာမြင်တော့ အင်း... ငါ ဒီကျောက်လုံးကြီးကို အိမ်ယူသွားရရင် တို့ အိမ် မီးမထွန်းရတော့ဘူးဆိုပြီး ယူသွားတာကိုး။ ဒီအကြောင်းကို ရှင်ဘုရင် ရွှေနားတော်ကြားလို့ လာဆက်ရမယ်ဆိုတော့ သွားဆက်ရတာပေါ့။

ဒီတော့ ရှင်ဘုရင်က မောင်မင်း ဘာအလိုရှိတုံး၊ အလိုရှိရာ တောင်းလို့ အဲဒီလို ငမောက်ကိုမေးတော့ ကျွန်တော်မျိုး အလိုရှိရာ တောင်းရမယ်ဆိုရင်ဖြင့် ကျွဲစားကျက် ကျယ်ကျယ်လိုချင်ပါတယ်ဘုရားလို့ တောင်းသတဲ့။ အဲဒါနဲ့ ရှင် ဘုရင်က သူ့ကို ကျွဲစားကျက်ကျယ်ကျယ် ပေးလိုက်တာ ယခု ထက်ထိ တောင် ကြားတောရ၏ အရှေ့ဘက် မနီးမဝေးမှာ "ငမောက် ကျွဲစားကျက်" ဆိုတာ ရှိ သေးတယ်။ "နန်းစဉ်ပတ္တမြားငမောက်"ဆိုတာ အဲဒီနေရာက ထွက်တာ။ "ငမောက်ဆိုတာက လူနာမည်၊ အဲဒါ အလိုချင်မှားနေလို့ ကျွဲစားကျက်ရတာ၊ ရသင့်ရထိုက်တာကို လိုချင်ရမှာ၊ သတ္တဝါက ကိုယ်စိတ်ကျရာ လိုချင်နေတာ။ ဒီတော့ အလိုချင် မှားနေတာပေါ့။

ပြီးတော့ အညာက ထန်းသမားတစ်ယောက်က ငါ ရှင်ဘုရင်ဖြစ်ချင် လိုက်တာကွာလို့ ပြောတော့ တစ်ဦးသော ထန်းသမားက မင်းရှင်ဘုရင် ဖြစ်တော့ ဘာလုပ်မှာလဲကွလို့ မေးတဲ့အခါ၊ 'ဟ ငါရှင်ဘုရင်ဖြစ်ရင် ထန်း ကောင်းကောင်း ရွေးတက်မှာပေါ့ကွ' လို့ ပြန်ပြောသတဲ့။ ဒီတော့ စိတ်ဆိုတာ မခက်ပေဘူးလား။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခါ "ဓနဥ္စယသေဌေး"ဝတ္ထုမှာလည်း ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို ဆွမ်းလှူပြီးတဲ့အခါ ကျတော့ ဆုအသီးသီး ဘယ်လိုတောင်းကြသလဲဆိုရင် သူဌေးကြီးက ဆံပင်ဖြန့်ချလို့ ကောင်းကင် မော့ကြည့်လိုက်ရင် "စိတ်" ထဲမှာ အလိုလို စပါးမိုးရွာပြီးတော့ စပါးတွေ ပြည့်ပါစေသား။ သူဌေးကတော်ကလည်း ထမင်းအိုး တစ်လုံးချက်ထားရင် ဘယ်လောက်ကျွေးကျွေး ခူးလို့ ယောက်မရာ မထင်ပါစေသား။ သားကလည်း ငွေတစ်ထောင်အိတ် ကိုင်ပြီးတော့ လာသမျှလူကို ပေးလျှင် ငွေတစ်ထောင်ထက် မလျော့ပါစေသား။ ချွေးမကလည်း စပါးတစ်တင်း ရှေ့မှာချပြီး လာသမျှလူကိုပေးလျှင် ဒီစပါးတစ်တင်း မလျော့ပါစေသား လို့ ဆုတောင်းကြတော့ အဲဒါတွေ အသီးသီး ပြည့်ကြတယ်။

ကျွန်မောင်ပုဏ္ဏကျတော့ ဘာဆုတောင်းသလဲဆိုရင် ထွန် တစ်ကြောင်းထွန်လိုက်ရင် ထွန်နှစ်ကြောင်းရာ ထင်ပါစေသားလို့ အဲဒီလို ဆုတောင်းလိုက်တယ်။ ဒီဝတ္ထုမှာ ရနိုင်တဲ့အကျိုးတွေကို ဆုတောင်း အားလျော်စွာ စိတ်ထားအားလျော်စွာ ရကြပေမယ့် စိတ်ထားအောက်ကျ နေတော့ အကျိုးလည်း အောက်ကျ နေတာပေါ့။ ဒီတော့ ဘယ်တော့မှ စိတ်ထားကိုတော့ အောက်တန်းချ မထားနဲ့၊ နှလုံးသွင်းမထားစေနဲ့။ ဒါဖြင့် ဘာကို လိုချင်ရမလဲ၊ သာသနာတော်နဲ့ ကြုံကြိုက်တဲ့အခါ သာသနာ့ သီလ၊ သာသနာ့ သမာဓိ၊ သာသနာ့ ပညာရဖို့ရာ အခြေခံဖြစ်တဲ့ "သတိကုသိုလ်"ကိုရအောင် လိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့ အဓိကထားပြီး လုပ်ရမယ်။

မိမိကိုယ်ကို ပြန်ပြီးမေးကြည့်ပါ။ ငါဟာ ယခု သာသနာတော်နဲ့ တွေ့နေပြီ။ သာသနာ့သီလ ငါ့မှာဖြစ်ပလား၊ သာသနာ့သမာဓိ ငါ့မှာဖြစ်ပလား၊ သာသနာ့ ပညာ ငါ့မှာဖြစ်ပလား။ လမ်းစဉ်လမ်းမှန်သွားလိုတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အဲဒီလိုပြန်၍ မေးကြည့်ပါ။

အဲဒီ လမ်းမှန်အတိုင်း သွားနိုင်အောင် ဘာကို အရင်းတည်ပြီး လုပ်ရမလဲဆိုရင် ပင်ရင်းဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို အရင်းတည်ပြီး လုပ်ရမယ်။ ဘာပြုလို့ အရင်းတည်ပြီး လုပ်ရသလဲ၊ အဲဒီ သဘာဝသက်သက်ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို အာရုံပြုရတာကိုက သတိပညာကို ဖြစ်စေတတ်လို့ အရင်းတည်ပြီး လုပ်ရတယ်။ အဲဒီ ဝေဒနာကို အာရုံပြုလို့ရတဲ့ သတိ၊ ပညာကမှ သာသနာ့သီလ၊ သာသနာ့ သမာဓိ၊ သာသနာ့ ပညာဆိုတဲ့ ဝေဒနာကို အာရုံပြုနိုင်ဖို့ရာ ဘာကိုအခြေခံရမလဲဆိုရင်

http://www.dhammadownload.com

အာနာပါနကို အခြေခံရမလဲဆိုရင် အာနာပါနကို အခြေခံရမယ်။ ဘာပြုလို့ အာနာပါနကို အခြေခံရသလဲ၊ ပကတိ ရိုင်းနေတဲ့စိတ်နဲ့ ဝေဒနာ သဘာဝ သက်သက်ထိအောင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ အာရုံမပြုနိုင်ပါဘူး။

အဲဒီ အာနာပါနကို စိတ်အားကောင်းလာအောင်၊ သတိအားကောင်း လာအောင်၊ စိတ်အား သတိအား ကောင်းလာသည်အထိ အာနာပါနကို အာရုံပြုရပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် "အာနာပါန"ကို အခြေခံ ရတာ။ ဒါဖြင့် အဲဒီ သတိဟာ ဘာရှိမှ ရမလဲ၊ ဝီရိယ ခန္တီရှိမှ ရမယ်။ ဝီရိယ၊ ခန္တီရှိမှ ရနိုင်တာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝီရိယကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ စင်္ကြံကို များများလျှောက်ပေးပါ၊ စိတ်အား တက်လာသည်အထိ လျှောက်ပေးပါ။ ဣရိယာပုတ် လေးပါးထဲက စင်္ကြံ လျှောက် တဲ့ ဣရိယာပုတ်သည် ဝီရိယကို များစွာပင် ဖြစ်စေပါတယ်၊ စင်္ကြံ ဘယ်လိုလျှောက်ရမလဲ၊ ကြမ်းနှင့်ခြေဖဝါး တိုက်ဆိုင်တဲ့အခါတိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထိဆဲခဏ၊ ထိဆဲခဏတိုင်းကို သိ၊ သိလို့ သတိမလစ်အောင် သိပေးပါ။ အမှန်က အောက်ကြမ်းကလည်း ပညတ်၊ အပေါ်က ခြေဖဝါးကလည်း ပညတ်၊ ဒီ ပညတ်ဖြစ်တဲ့ ကြမ်း၊ ခြေဖဝါးတို့ကို အာရုံမပြုဘဲ တိုက်ဆိုင်ဆဲ ခဏမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထိမှု သဘာဝ ပရမတ်ကိုသာ သိပေးဖို့ လိုပါတယ်။

သို့သော် ပထမ စလုပ်ခါစ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိအား မကောင်းသေးမီ ကြမ်းနှင့် ခြေဖဝါးတို့ကို ထိမှုနှင့်ရောပြီး အာရုံပြုမိကောင်း ပြုမိနေပါ လိမ့်ဦးမည်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်စေ၊ (ရောချင် ရောပါစေ) ထိမှုကိုသာ အဓိကထားပြီး 'သိ' ပေးလို့ သတိအားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ ပညတ်ဟာ သူ့အလိုလို ကွာသွားပြီး ဖြစ်ပါမယ်။

လျှောက်တဲ့အခါ သိ မလွတ်စေဘဲ စိတ်အားကောင်းလာအောင် နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ စသည်ဖြင့် မြန်မြန်လျှောက်ပေးပါ။ အဲဒီစင်္ကြံကို အာနာပါန မလုပ်မီဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာကို သိပြီးသောအခါမှာ ဖြစ်စေ၊ တရားမထိုင်သော အခါမှာဖြစ်စေ လျှောက်ဖို့များစွာလိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီ စင်္ကြံ လျှောက်ပြီးတဲ့ အခါမှာ အခြားဘာကိုမှမလုပ်ဘဲ ထိုင်တဲ့ ဣရိယာပုတ်ကို မိမိတို့ (တရား အားထုတ်သူတိုင်း) ထိုင်တတ်သော ကြာရှည်စွာ ထိုင်နိုင်မည့် ဣရိယာပုတ်မျိုးဖြင့် ဘယ်လက်ဖဝါးပေါ် ညာလက်ဖဝါးတင်ပြီးထိုင်ပါ။ ဒီအခါမှာ နောက်က ပြောခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း အာနာပါနနှင့် ဝေဒနာကိုလုပ်ပါ။ ဝေဒနာကို လုပ်တဲ့အခါ အထူး

http://www.dhammadownload.com

သတိထားဖို့ရာက လျှာလည်လာအောင် သိအသံကို ထုတ်ပြီး လိုက်ပေးပါ၊ ဝေဒနာပေါ်သို့ စိတ်ရောက်ချင်လည်းရောက် မရောက်ချင်လည်း နေပါဦး။ ပထမ သိ သိကို လျှာလည်လာသည့်အဆင့်သို့ ရောက် အောင်၊ စိတ်အားတက်လာသည့် အဆင့်သို့ ရောက်အောင် အားစိုက်ပြီး လုံးပမ်းပေးပါ။ 'သိ သိ' လိုက်သည့် လျှာသည် ပုဂ္ဂလဗျာပါရ လွတ်ကင်းပြီး သူ့အလိုလို လည်လိုက်လာသည့် အခါ ကျတော့ "သိ သိ သိ သိ" နှင့်တကွ အားကောင်းလာသည့် အခါ စိတ်တို့ဟာ ဝေဒနာပေါ်သို့ တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် ရောက်နေပါလိမ့်မယ်၊ ဒါဖြင့်–

၁။ ပထမစကြ်လျှောက် (သတိအခြေခံတဲ့ ဝီရိယရဖို့) ၂။ ဒုတိယ အာနာပါန အားထုတ် (သတိဦးစီးတဲ့ သမာဓိရဖို့) ၃။ တတိယ ဝေဒနာလုပ် (သတိရှေ့ဆောင်တဲ့ ပညာရဖို့)

တို့လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်တဲ့ တရားမှာ များများစားစားမရှိပါဘူး။ ဒီသုံးခုပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီသုံးခုလုပ်လို့ အထမြောက်လာတဲ့ အခါကျတော့ သာသနာတော်နှင့်ဆိုင်တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ဟာ အလိုလို ရင်ထဲ နှလုံးထဲ ရောက်ရှိလာကြပြီး သာသနာနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အတွက် လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီ၊ အပါယ်တံခါး ပိတ်ပြီလို့မှတ်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ အခြေခံဖြစ်တဲ့သတိ၊ ပညာ အထမြောက် အောင်မြင်လာလို့ပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် ကြီးက ဓမ္မပဒပါဠိတော်မှာ…

ပထဗျာ ဧကရဇ္ဇေန၊ သဂ္ဂဿ ဂမနေန ဝါ။

သဗ္ဗလောကာဓိပစ္စေန၊ သောတာပတ္တိ ဖလံ ဝရံ။

သောတာပတ္တိဖလံ၊ သောတာပန် ဖြစ်ရခြင်း၏ အကျိုးသည်။ ဝရံ၊

ဘယ်လောက်မြတ်သလဲဆိုရင်။ သဗ္ဗလောကာဓိပစ္စေန၊ ပုထုဇဉ်ဖြစ်တဲ့ တစ်လောကလုံးကို အစိုးရနေတဲ့ ဗြဟ္မာမင်းကြီးထက် မြတ်တယ်။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် ဒီက အိုးတစ်လုံး ဖျာတစ်ချပ်သာ ရှိတဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က အပါယ်တံခါးပိတ်သွားလို့ ဖြစ်တယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိတန်းလန်းကြီး ရှိနေသေးတဲ့ ပုထုဇဉ် ဗြဟ္မာကြီးက တစ်လောကလုံးကို အစိုးရနေပေမယ့်လို့ သံသရာနဲ့စာရင် တစ်ချိန်မှာ "ဗြဟ္မာပြည်မှာ တဝင်းဝင်း ဝက်စားကျင်းမှာ တရှုပ်ရှုပ်" ဆိုတဲ့အတိုင်း အပါယ် သံသရာကို ပြန်ရဦးမှာ။ တစ်ခါ သဂ္ဂဿ ဂမနေနဝါ၊ ပုထုဇဉ် အဖြစ်နဲ့ နတ်ပြည် ရောက်ရတာထက် မြတ်သည်။ ပြီးတော့ ပထဗျာဧကရဇ္ဇေန၊ ပုထုဇဉ်အဖြစ်နဲ့ ဧကရာဇ်မင်း ဖြစ်ရတာထက်လည်း မြတ်သည်–လို့။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို သောတာပန်ဖြစ်ရခြင်း၏ အကျိုးကို ဟောတော်မူထားတာ ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ဆိုလိုရင်းက အိုးတစ်လုံး ဖျာတစ်ချပ်သာရှိတဲ့ သောတာပန် လူဆင်းရဲပုဂ္ဂိုလ်က မိမိတို့ဆိုင်ရာ ယခု တစ်ဘဝကလေးမှာ အထက်တန်း ကျကျ လူ့စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာ့စည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်တွေကို ခံစား စံစား နေကြလည်း ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေထက် မြတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘာပြုလို့၊ အပါယ်မကျလို့။

ဒီတော့ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ ကြုံကြိုက်ပါလျက် အပါယ် သံသရာမှာ ပြန်ကျရဦးမယ်ဆိုရင် သာသနာတော်နဲ့ တွေ့ရကျိုး၊ လူဖြစ်ရကျိုး မနပ်တော့ပါဘူးလို့ မှတ်ပါ။ ဒါကြောင့် မဟာသောတာပန်အဖြစ်သို့ မရောက်သေးစေကာမူ "တိဟိတ်၊ ဒွိဟိတ်"ရယ်လို့ ရွေးချယ်မနေရဘဲ အားထုတ်သူမှန်သမျှ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမဆို ရနိုင်ပြီး ပြောခဲ့ပြီးတဲ့ အကျိုး တရားငါးပါးမှ တစ်ဖန် အောက်သို့ ပြန်၍ မဆုတ်ကောင်းတော့ဘဲ စူဠသောတာပန်အဖြစ်ကိုတော့ သာသနာတော်နဲ့ တွေ့ကြုံကြရဆဲ၊ လူဖြစ်လာဆဲ အချိန်အခါ တွေ့ကြုံရကျိုး၊ ဖြစ်လာရကျိုး နပ်ကြရလေအောင် မသေမီကာလ အတောအတွင်း "သတိ ကုသိုလ်"ကို ထမြောက် အောင်မြင်သည်အထိ ရဖို့ရာ နေ့ရောညပါ အထူး ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မြောက်တစ်ရာတောရဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

မြောက်တစ်ရာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအနေဖြင့် မှတ်တမ်းတင်မှု၊ မှတ်တမ်းမှတ်ရာ နည်းပါးသဖြင့် အတိအကျ မသိရပေ။ သို့သော် ဆရာတော်ကြီး စီရင်တော်မူခဲ့သည့် ၁၃၁၉ ခု၊ ပြာသိုလဆုတ် ၁၀ရက်နေ့ ကျမ်းကြီးဟု ကဗ္ဗည်း ထိုးထားသော ဝိပဿနာအလင်းပြကျမ်းကို မူတည်၍ လက်လှမ်းမီသမျှ ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ထိုကျမ်းတွင် ဆရာတော်ကြီး၏ ကိုယ်တိုင်ရေး ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း ပါလေသည်။ ထိုထေရုပ္ပတ္တိကိုမှီး၍ မိမိတို့ ကြားသိသလောက်ဖြင့် မှတ်တမ်းပြုပါသည်။

မြောက်တစ်ရာကျွန်းသည် ဧက ၂၀၀၀ခန့် ကျယ်ဝန်းသည်ဟု သိရပါသည်။ ထိုကျွန်းသည် ဧရာဝတီတိုင်း မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသဖြစ်သော ဘိုကလေး

http://www.dhammadownload.com

မြို့၏ အောက်ပိုင်း မိန်းမလှကျွန်း၏ အဝန်းအဝိုင်းတွင် ပါဝင်ပါသည်။ အပိုင်အားဖြင့် ဘိုကလေးမြို့ အောက်ဘက်ရှိ ကဒုံကနီရွာကြီး၏ အုပ်ချုပ်မှုအောက်တွင် ရပ်တည်နေပေသည်။

တစ်ချိန်တွင် တောကြီးမျက်မည်းဖြစ်ပြီး မျောက်များ ပေါများသဖြင့် မျောက်တစ်ရာကျွန်းဟု ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ကြကြောင်းသိရသည်။ ယခုတိုင် တောရအဖြစ် တည်ရှိနေပေသေးသည်။

မူလတွင် ထိုကျွန်း၌ ကျောင်းမရှိချေ။ တောကြီးဖြစ်၍ မြွေများ၊ တောကောင်များ မှီခိုကျက်စားရာနေရာဒေသ ဖြစ်ပေသည်။ တောခုတ် သမားများမှလွဲ၍ မည်သူမျှ အသွားအလာ မရှိသော တောကြီးဖြစ်လေသည်။

၁၃၁၉ ခုနှစ်တွင် ထိုမျောက်တစ်ရာတောထဲသို့ တောရဆောက်တည်သော ဆရာတော်နှစ်ပါး ရောက်ရှိလာခဲ့လေသည်။ တစ်ပါးမှာ မျောက်တစ်ရာဆရာတော် အလောင်းအလျာဖြစ်သော ဆရာတော် ဦးအာစရဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်ပါးမှာ ဆရာတော်နှင့်အတူ လိုက်ပါလာသည့် ပုပ္ပါးတောင်မှ ဆရာတော်ဦးနန္ဒက္ကန္တာ ဖြစ်လေသည်။

ထိုဆရာတော်နှစ်ပါး တောရဆောက်တည်သည်ကို ဒကာဒကာမများ သိရှိကြ၍ တစစ များပြားလာကာ တရားပြစေကြသဖြင့် ဆရာတော်မှ တရားဟောခြင်း၊ တရားပြသခြင်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရလေသည်။ ထို မျောက်တစ်ရာကျွန်း၏ ဂေါစရဂါမ်မှာ ဘုရားချောင်း၊ စက်ဆန်း၊ ပျဉ်ဘိုးကြီး၊ ဒမြချောင်း၊ လှထောင်ရွာတို့ ဖြစ်ကြလေသည်။

ဆရာတော်အား ကျောင်းဆောက်၍ ကိုးကွယ်ကြသည်။ ထို့ပြင် တောင်းပန်ကြသဖြင့် ပုံလွန်တော်မမူမီ နိဗ္ဗာန် အလင်းပြကျမ်းကို ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဆရာတော်၏ ကိုယ်တိုင်ရေး ထေရုပ္ပတ္တိအရဆိုလျှင် မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့ သုသာန်ကျောင်း ဆရာတော် ဦးယုဂန်ထံတွင် ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို အားထုတ်ခဲ့ဖူးသည်။ ဒေါင့်ချောင်း သစ်ပုတ်ကြီးဝိုင်းနှင့် မြတ်သာကျေးရွာ သုသာန်တို့၌ သုသာန်ဓုတင်ကို အတော်ကြာကြာ ဆောက်တည်ခဲ့ဖူးကြောင်း တွေ့ရပေသည်။ မျောက်တစ်ရာတောရကို ဗဟိုထားလျက် အနီးနားရှိ ကျွန်းများ၊ တောများထဲတွင် အချိန်အတော်ကြာကြာ လှည့်လည်၍ တောရဆောက်တည် ဇာကစာရီ ကျင့်သုံး

http://www.dhammadownload.com

ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

ရန်ကုန်မြို့ မင်းကွန်းတောရတွင် အားထုတ်ပြီး မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏နည်း၊ စွန်းလွန်းဆရာတော် ဘုရားကြီးတို့၏နည်းကိုလည်း အားထုတ်ဖူးကြောင်း သိရပေသည်။ မျောက်တစ်ရာကျွန်းပေါ်ရှိ ကျောင်းတွင် အနေနည်းပြီး မနုဿီဟ အမည်ပေးထားသောဂူနှင့် သမဲ့ပင်ကြီး၏ လိုဏ်ခေါင်းထဲတွင် ခုတင်ဆောက်တည်ခြင်း၊ တရားအားထုတ်ခြင်းတို့ကို အချိန်ပြည့် ရှုမှတ်တော်မူသည်။

သက်တော် ၆၉ နှစ်၌ ပျံလွန်တော်မူသည်ဟု ဒကာဒကာမများထံမှ သိရှိရသည်။ ပျံလွန်တော်မူပြီး ၆ နှစ်ကျော် တိုင်တိုင် မှန်ခေါင်းတွင် ထည့်ထားသော်လည်း ပုပ်သိုးခြင်း မရှိချေ။ စာရေးသူတို့ ငယ်စဉ် ၁၉၆၂–၆၃ ခုနှစ်တိုင်အောင် ဆရာတော်ကြီး၏ အလောင်းတော်ကို ထားရှိဆဲပင် ရှိသေးသည်။

နောင်တွင် ဒကာ ဒကာမများ တိုင်ပင်၍ မျောက်တစ်ရာကျွန်းပေါ်၌ပင် မီးသင်္ဂြိုဟ်ခြင်း ပြုလုပ်ခဲ့ကြပေသည်။

ဆရာတော်ကြီးအနေဖြင့် မြန်မာပြည်တစ်လွှား ကျော်ကြားခြင်း မရှိသော်လည်း မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ရှိ ဘိုကလေးမြို့နှင့်တကွ၊ မော်ကျွန်း၊ ကဒုံကနိ စသည့် မြို့များ၊ ကျေးရွာများမှ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အတွက် ဝိပဿနာလမ်းကို ဆရာတော်ကြီးက စတင်၍ လမ်းဖွင့်ပေးခဲ့သည်ဟု ဆိုရမည်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မြောက်တစ်ရာတောရဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

(ဘုရားပင့်–ပရိကံ)

ဘုန်းတော်အနန္တ ကံတော်အနန္တ ဉာဏ်တော်အနန္တ စကြဝဠာ ကမ္ဘာမြေမိုး ဖြန်းဖြန်းကျိုးမျှ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်၏ဦးခေါင်းထက်၌ ထက်ဝယ် ဖွဲ့ခွေ တည်နေတော်မူလှည့်ပါ အရှင်ဘုရား၊ ။ (၃–ခေါက်ဆိုပါ။)

မိမိကိုယ်ကို ဘုရားမှာလှူဒါန်းပါ

အနိစ္စကာယံ ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ။

ဒုက္ခကာယံ ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ။

အနတ္တကာယံ ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ။

အနက်ကား ။ ။ အနိစ္စကာယံ၊ အနိစ္စဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ရုပ် အကောင်ပုပ်ကို ပရမတ်–ပညတ်အရပ်ရပ် အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဒုက္ခကာယံ၊ ဒုက္ခဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ရုပ် အကောင်ပုပ်ကို ပရမတ်–ပညတ် အရပ်ရပ် အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို

http://www.dhammadownload.com

လျှာဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

အနတ္တကာယံ၊ အနတ္တာဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ရုပ် အကောင်ပုပ်ကို။ပရမတ်–ပညတ်အရပ်ရပ် အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို လျှာဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မေတ္တာပို့အမျှဝေ

အထက်ဘဝဂ်၊ အောက်အဝီစိ၊ ဖီလာထုတ်ချင်း၊ အကြွင်းအကျန်မရှိ၊ ဝေနေယျသတ္တဝါ အပေါင်းတို့ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

ကုန်းနေကိုးကုဋေ၊ ရေနေဆယ်ကုဋေ သတ္တဝါအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

သတ္တလောက၊ သင်္ခါရလောက၊ ဩကာသလောကဟု ဆိုအပ်သော လောကသုံးပါးနယ်အတွင်း၌ ရှိရှိသမျှသော လူနတ် ဗြဟ္မာသတ္တဝါ အပေါင်းတို့ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

စကြဝဠာအနန္တရှိသော လူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါအပေါင်းတို့ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်း

ဂင်္ဂါဝါဠု သဲစုမက ပွင့်တော်မူကြကုန်သော ဘုရားရှင်တို့ လက်ထက်က စ၍ ယနေ့တိုင်အောင် သူတော်ကောင်း အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ကိုယ်အမူအရာ၊ စိတ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာဖြင့် ပြစ်မှားမိခဲ့သည်ရှိသော် ဝန်ချပါ၏၊ တောင်းပန်ပါ၏။ ယခုအားထုတ်သော 'သမထ ဝိပဿနာ' ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားတော်များကို လျင်မြန်စွာ ပေါက်ရောက် သိရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

သမထ ရှုနည်း

တရားအားထုတ်ရာတွင် သမထယာနိကလမ်း၊ ဝိပဿနာယာနိကလမ်း ဟူ၍ နှစ်ပါးရှိ၏။ သမထ ယာနိကမှာ သမထ တစ်မျိုးမျိုးကို ပရိကမ္မ သမာဓိမှစ၍ အပ္ပနာသမာဓိသို့လည်းကောင်း၊ ထိုထက်အလွန် ပဥ္စမဈာန် အထိ လိုရာသို့ ရောက်အောင် အားထုတ်ပြီးမှ ဝိပဿနာတက်၍ အားထုတ်ရ၏။ ဝိပဿနာ

http://www.dhammadownload.com

ယာနိကမှာ စလျှင် စချင်း ဝိပဿနာကိုပင် အားထုတ်၍ သွားနိုင်၏။

သမထနည်းကို ရေးပြပါအံ့

သမထနည်းမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်ရှိသည့်တွင် ကြိုက်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုသာ အားထုတ်နိုင်၏။ လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီးသည် အာနာပါနကို ပို၍လိုလားတော်မူ၏။ အကြောင်းမူကား၊ ဥပရိပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်၌ အာနာပါန တစ်မျိုးတည်းနှင့်ပင် ကာယကတာ သတိဘာဝနာကိစ္စ၊ အပ္ပနာစျာန် လေးပါးဟူသော သမထ ဘာဝနာကိစ္စ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကိစ္စ၊ ဝိမုတ္တိဟုဆိုအပ်သော မဂ္ဂဘာဝနာကိစ္စ၊ ဖလသစ္ဆိကိရိယာ ကိစ္စတို့သည် ပြီးစီးနိုင်ကြောင်း ပါရှိ၏။ ၎င်းပြင်လည်း ခပ်သိမ်းသော မြတ်စွာဘုရားတို့သည် အာနာပါနသတိကို လက်မလွှတ်ဘဲ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူ မြဲ ဓမ္မတာဖြစ်ကြ၏။

သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ တွင်လည်း အာနာပါနသည် အစဉ်စွဲမြဲ ပွားများခြင်းငှာ အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်၏။ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကလည်း အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ထက် မြင့်မြတ်လွန်ကဲသော ဂုဏ်ပုဒ်ဖြင့် များစွာချီးမွမ်းတော်မူ၏။ အဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ်ကြီးတို့ကလည်း မဟာပုရိသ–ဘူမိဟု မိန့်တော်မူကြ၏။ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အတွက်လည်း အချိန်အခါနေရာ ဣရိယာပုတ် မရွေးဘဲ အားထုတ်ရန် လွယ်ကူလှသောကြောင့် အာနာပါနနည်းကိုပင် ရေးပြပါအံ့။

တစ်နာရီ–တစ်နာရီခွဲ ထိုင်ပါမည်ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး ရှေးဦးစွာ ဘုရားရှိခိုး၊ ကြိုက်ရာ သီလခံ၊ အနန္တငါးပါး ကန်တော့၊ ၃၁ ဘုံသားတို့ မေတ္တာပို့ အမျှဝေ၊ သာသနာစောင့်နတ် စသည်တို့ကို စောင့်ရှောက်ရန် တောင်းပန်၊ ပြစ်များဖူးတာများရှိက ကျေပါရန် တောင်းပန်။ မိမိအား သူတစ်ပါးက ပြစ်မှားတာရှိလျှင်လည်း ကျေနပ်ပါသည်ဟု ခွင့်လွှတ်။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ဘုရားလှူ၊ အတိတ်ဘဝများမှ စ၍ ယခုအချိန်ထိ ပြုဖူးသော ကုသိုလ် ကောင်းမှုအကျိုးကြောင့် ယခု တရားအားထုတ်ရာတွင် အောင်မြင်ပေါက်မြောက်ပါလို၏။ ဆုတောင်းပြီး...

ထုံးစံအတိုင်း ထိုင်၊ ထွက်လေ ဝင်လေထိရာ နှာသီးဖျားမှာ စိတ်ကို ထား၊ ဘာဘာညာညာ မတွေးမတော မစဉ်းစားနှင့်။ ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း ထိထိ သွားတာကိုသာ ဂရုစိုက်၍ရှုနေပါလျှင် အာနာပါနနိမိတ် ၁၂ ဖြာ ဖြစ်စေ၊ အခြားသော နိမိတ်အမျိုးမျိုးဖြစ်စေ သမာဓိဖြင့် မြင်လာသောအခါ ဝိပဿနာကို ပြောင်းပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာရှုနည်း

ဝိပဿနာပြောင်းသောအခါ နှာသီးဖျားမှာ စိတ်မထားဘဲ မိမိ၏ ကိုယ်ရင်ချိုင့်နေရာတွင် စိတ်စိုက်ထားပြီး မှတ်သားနေပါ။ မှတ်ပါများသော် သမာဓိအားကောင်းလာပြီး အတွင်းဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ချင်း ထိခိုက်ကြရာ ကိုယ်ထဲတွင် တရှိန်ရှိန်၊ တဒိတ်ဒိတ်၊ တလှုပ်လှုပ်၊ တရွရွ၊ တမွမွ၊ တစီစီ၊ ယိမ်းယိုင် ညောင်းညာ၊ ထုံကျင်ကိုက်ခဲ၊ တောင့်တင်းလျက်၊ ဓာတ်သဘောတို့သည် သူ့ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်လာတတ်သည်။ ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်ပါစေ နေရာမပြင်နှင့်၊ ကျမ်းဂန်တွင် ဒုက္ခကို ဣရိယာပထ ဖုံးထားသည်ဟု ဟောတော်မူသည့်အတိုင်း ဣရိယာပုတ်ကို ပြင်လိုက်လျှင် ညောင်းညာကိုက်ခဲ၊ တောင့်တင်းသော ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပျောက်သွားတတ်သည်ဟု ကျမ်းဂန်ကဆိုသည်။

ဆိုပုံမှာ။ ။ ဒုက္ခလက္ခဏံ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာကို။ ဣရိယာပထေဟိ၊ ဣရိယာပုတ်တို့သည်။ ပဋိစ္ဆန္နတ္တာ၊ ဖုံးလွှမ်းထားခြင်းကြောင့်။ နဉပဋ္ဌာတိ၊ မထင်။

သို့ဖြစ်ပါသောကြောင့် ဘယ်လိုပဲ ညောင်းညောင်း ကိုက်ခဲ တောင့်တင်းနေသော်လည်း နေရာမပြတ်ဘဲ မိဋ္ဌာန်ထားသော အချိန်ကာလ ထိအောင် ဆက်၍ ရှုနေပါ။ ဤသို့ ဆက်ရှုနေလျှင် ညောင်းညာ၊ ကိုက်ခဲ၊ တောင့်တင်းမှုတွေသည် တိုး၍တိုး၍ လာလိမ့်မည်။ အဲဒါတွေဟာ ဓာတ်သဘောကလေးတွေကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တာတွေပါကလားဟု မှတ်ယူရမည်။ မိဋ္ဌာန်ထားသောနာရီစေ့လျှင် အညောင်းအညာ ဖြေလိုက–ထနိုင်၊ အညောင်းအညာ ဖြေနိုင်သည်။ အညောင်းအညာမဖြေဘဲ ဆက်လက်၍ ရှုသွားနိုင်လျှင် သာ၍ ကောင်းသည်။

အချို့သောသူတို့မှာ ဘယ်လိုပဲ ညောင်းညောင်း၊ ထုံကျင်၊ ကိုက်ခဲ၊ တောင့်တင်းသော်လည်း ညောင်းညာ၊ ထုံကျင်၊ ကိုက်ခဲ၊ တောင့်တင်းသော် ညောင်းညာ၊ ထုံကျင်တာ၊ တောင့်တင်းတာ ငါမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်၊ သတ္တဝါမဟုတ်၊ ဓာတ်သဘောတွေပါကလားဟု သဘောထားပြီး ဆက်လက်၍ ရှုသွားလျှင် ညောင်းညာ၊ တောင့်တင်း၊ ထုံကျင်၊ ကိုက်ခဲမှု တွေသည်၊ အစွမ်းကုန် တိုးတက်လာပြီးလျှင်၊ တဖြည်းဖြည်း ပြန်၍ လျော့နည်း၊ လျော့နည်း ပျောက်ကွယ် ဒုက္ခဝေဒနာတို့သည် သုညတ၊ အနိမိတ္တ၊ အပဏိဟိတ သမာဓိတို့နှင့်၊ ဘယ၊ အာဒီနဝ၊ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် တို့သည် ဓမ္မတာအတိုင်း တစ်ဆက်တည်း ထင်မြင်၍ လာတော့

http://www.dhammadownload.com

၏။ ။ ထိုအခါ ဣရိယာပုတ်ကို မပြင်ဘဲနှင့် ဖွတ်တိုး၍ လွတ်မြောက်သည့် တိုင်အောင် ရှုသွားနိုင်လျှင် ဒီတစ်ချီတည်းနှင့် ဒုက္ခဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက် သွားတတ်သည်ဆိုတာကို ယုံကြည်ရန်သာ အရေးကြီးသည်ကို သတိမူပါလော့ –ယောဂီမြတ်တွေ။ ။

ရုပ်သတ်သတ် ရှုနည်း

သံသရာအစမထင် ဘဝအစဉ်တို့က တကွဖြစ်ခဲ့ကြသော ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး တို့အနက် ရုပ်ကိုမှတ်၍ စကြံသွားလာရင်း၌သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ထဲတွင် ဖြစ်ပျက်သဘောကိုသာ မှတ်သားပါများသော် ကြွတာက ဝါယောသဘော၊ လှုပ်ရှားတာဝါယော သဘော၊ မြေကြီးနှင့် ဖဝါးထိမိ၍ ပူမှု–အေးမှု သိရခြင်းမှာ တေဇောသဘော၊ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော သုံးပါးသော သဘောတရားတို့ သည် မကွဲမပြား တစ်သားတည်း ပေါင်းမိနေရလေအောင် အာပေါဓာတ် သဘောက ဖွဲ့စည်းလျက် ၎င်းဓာတ်လေးပါး ပေါင်းစု၍နေကြသည်ကို မိမိ ဉာဏ်ထဲ၌ မြင်လာသည်မှာ ဓာတ်လေးပါး သဘောတို့သည် မာမှု၊ ပျော့မှုသည် တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောဟု ဆိုအပ်သော အကြောင်းသုံးပါး ထောက်ခံသဖြင့် မာနိုင်၊ ပျော့နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ပူမှု၊ အေးမှု တေဇောမှာလည်း ပထဝီ၊ အာပေါ၊ ဝါယော ဟု ဆိုအပ်သော အကြောင်းသုံးပါးထောက်ထံ၍ ပူနိုင် အေးနိုင်ပေသည်။ လှုပ်ရှားထောက်ခံ ပြေး လွင့်မှု ဝါယောမှာလည်း ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါဓာတ် သုံးပါးတို့နှင့် နီးကပ်၍ သာ လှုပ်ရှားနိုင်၊ ထောက်ခံနိုင်၊ ပြေးလွင့်နိုင်လေသည်။ ဖွဲ့စည်း စီးယိုသော အာပေါမှာလည်း ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော သုံးပါးသောသဘောတို့က ထောက်ခံကြသဖြင့် ဖွဲ့စည်းနိုင် စီးယိုနိုင်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ ဓာတ်လေးပါးတို့ သည် လွန်သော ဓာတ်ကိုစွဲ၍ မာသည်၊ ပျော့သည်၊ အေးသည်၊ လှုပ်ရှားသည်၊ ထောက်ခံသည်၊ ပြေးလွင့်သည်၊ ဖွဲ့စည်းသည်၊ စီးယိုသည်ဟု ဝိညာဏ်က သိမြင် နိုင်၏။ ၎င်းဓာတ်လေးပါးတို့ တခြားစီ၊ တစ်ပုံစီခွဲထားပြီး ဉာဏ်နှင့်ကြည့်လျှင် အားလုံးဓာတ်တို့သည် သဘောသက်သက်တွေသာ ဖြစ်ကြလေသောကြောင့် အတ္တစွဲ စွဲစရာမရှိတော့ဘဲ အနတ္တကို ကိုယ်ကိုမပိုင်ကြ။ အနှစ်သာရလည်း မရှိ သော ဓာတ်လေးပါးတွေသာ ဖြစ်ကြသည် ဟူ၍ သိလေတော့၏။

http://www.dhammadownload.com

မာမှု၊ ပျော့မှု၊ အေးမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ထောက်ခံ ပြေးလွင့်မှု၊ ဖွဲ့စည်းမှု၊ ယိုစီးမှုတွေဟု ဝိညာဏ်ဖြင့် သိရတော့မှ ဓာတ်သဘောတွေကို တပေါင်းတည်း မနေရလေအောင် ဓာတ်တစ်ပါးပါး နုတ်ယူထားပြီး အာကာသခြား၍ ကြည့်လျှင် အဘယ်မှာ မာနိုင်၊ ပျော့နိုင်၊ ပူနိုင်၊ အေးနိုင်၊ လှုပ်ရှားနိုင်၊ ထောက်ခံနိုင်၊ ပြေးလွင့်နိုင်၊ ဖွဲ့စည်းနိုင်၊ စီးယိုနိုင်တော့မည်နည်း။

စိန်နားတောင်းကောင်းရ၍ ပါးပြောင်သည်ဟု ဆိုရပေလိမ့်မည်။ အသန်္တတ အနတ္တနယ်က ဓာတ်သဘောတို့သည် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ သန္တတနယ်မှာ တွေ့သောအခါ သန္တတနယ်မှာပင် အဆုံးမသတ်၊ အသန္တတ အနတ္တနယ်သို့ ပြန်ဆိုက်ရောက်အောင် လိုက်၍ ဓာတ်ကိုခွဲပြီး ဉာဏ်က ကြည့်မှ ပရမတ္ထ အနတ္တကို ဒိဋ္ဌမသေ့ မြင်နိုင်လေတော့၏။

၎င်းဓာတ်လေးပါးတို့မှာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ ရုပ်ဖြစ်လာလျှင် ချက်ချင်း (ခဏ) အပျက်မြန်ကြလေသောကြောင့် ဖြစ်စ (ခဏ) မှာလည်း အနိစ္စ၊ ပျက်အဆုံး (ခဏ) မှာလည်း အနိစ္စ။ ဖြစ်စ (ခဏ) မှာလည်း ဒုက္ခ၊ ပျက်အဆုံး (ခဏ) မှာလည်း ဒုက္ခ။ ဖြစ်စ (ခဏ) မှာလည်း အနတ္တ၊ ပျက်အဆုံး (ခဏ)မှာလည်း အနတ္တတွေပါကလားဟု သဘာဝကိုမိအောင် ဉာဏ်အမြင်ဖြတ်ပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု ပြောရလေတော့၏။

နာမ်သက်သက် ရှုနည်း

သံသရာအစမထင် ဘဝစဉ်တို့က တကွဖြစ်ပျက်ခဲ့သော ရုပ်နာမ်၊ နှစ်ပါးတို့အနက် နာမ်ဓာတ် လေးပါးတို့သည် မှတ်စရာ–စွဲစရာ ရူပါရုံ၊ သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ ဓမ္မာရုံဟု ဆိုအပ်သော အာရုံ ၆ ပါးနှင့် အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ဩဇာဟူ၍ ဥပါဒါန် ရုပ်လေးပါး ရှိကြ၏။

အထက်ပါရုပ်တို့ကို တစ်ပါးပါးသော မှတ်စရာ စွဲစရာ ဥပါဒါန်ရုပ်ကို အာရုံပြုမိသော် အာရုံကိုအမှီပြု၍ စိတ်ကသိမြင်တော့၏။ ၎င်း သိမြင်သောစိတ်ကိုပင် မနောဝိညာဏ်ဟူ၍ ခေါ်ရပေ၏။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့လည်း ခေါ်ရလေ၏။ မှတ်သားခြင်းသညာ စေတသိက်ကိုလည်း သညက္ခန္ဓလို့ခေါ်ရ၏။ ၎င်းမှတ်သားမှုတို့ကို ခံစားလိုက်မိသော် ဖြစ်ပျက်ကောင်းဆိုး သာယာခံစားသော စေတသိက်ကိုလည်း ဝေဒနက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်ရ၏။ ၎င်းဝေဒနာ သာယာခံစားမှုကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ဖြစ်ပြန်ရ၏။

သင်္ခါရ သာယာခံစားမှုကို နောင်အသစ်တစ်ဖန် ဆက်လက် ခံစားရန် ပြုပြင်၍ ပေးလေသောကြောင့် အကြောင်းတရားဟု ခေါ်ရ၏။ ထိုအကြောင်းတရားသည် တဏှာ၏ အစွမ်းသတ္တိပေတည်း။ တဏှာ၏ အစွမ်းသတ္တိ ကြောင့် သမုဒယသစ္စာဟု ခေါ်ရ၏။ သင်္ခတဒုက္ခနယ်၌ ဆင်းရဲတကာတို့၏ စုဝေးတည်ရာ ဌာနဖြစ်သော ရုပ်နာမ် ဖြစ်လာမှုကြောင့် အမျိုးမျိုးသော ဒုက္ခတွေ တွေ့ကြုံရ၏။

သိမှု၊ မှတ်မှု၊ ခံစားမှု၊ ပြုပြင်မှုဟုဆိုအပ်သော နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့သည် သိမှုမှာလည်းသဘောပဲ၊ မှတ်မှုမှာလည်းသဘောပဲ၊ ခံစားမှုမှာလည်း သဘောပဲ၊ ပြုပြင်မှုမှာလည်း သဘောပဲ၊ နာမ်ဓာတ်လေးပါးတို့၏ သဘောတွေကို သိရတော့မှ သိစ(ခဏ)၊ မှတ်စ(ခဏ)၊ ခံစားစ(ခဏ)၊ ပြုပြင်စ(ခဏ) တို့မှာလည်း မမြဲတဲ့အနိစ္စပဲ။ သိအဆုံး(ခဏ)၊ မှတ်အဆုံး(ခဏ)၊ ခံစားအဆုံး(ခဏ)၊ ပြုပြင်အဆုံး (ခဏ)တို့မှာလည်း မမြဲတဲ့အနိစ္စပဲ။ သိစ(ခဏ)၊ မှတ်စ(ခဏ)၊ ခံစားစ(ခဏ)၊ ပြုပြင်စ(ခဏ) တို့မှာလည်း ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခပဲ။ သိအဆုံး(ခဏ)၊ မှတ်အဆုံး(ခဏ)၊ ခံစားအဆုံး (ခဏ)တို့မှာလည်း ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခပဲ။ သိစ(ခဏ)၊ မှတ်စ(ခဏ)၊ ပြုပြင်အဆုံး (ခဏ)၊ ခံစားစ(ခဏ)၊ ပြုပြင်စ(ခဏ) တို့မှာလည်း တို့မှာလည်း အနှစ်သာရ မရှိ ပြုပြင်အဆုံး (ခဏ) လေသောကြောင့် အနတ္တပဲ။ သိအဆုံး(ခဏ)၊ မှတ်အဆုံး(ခဏ)၊ ခံစားအဆုံး(ခဏ)တို့မှာလည်း အနှစ်သာရ မရှိ အစိုးမရ လေသောကြောင့် အနတ္တသဘောတွေပါကလားဟု ဉာဏ်ထဲတွင် ကွင်းကွင်းကြီးမြင်လာမှတော့ သဘာဝကိုမိအောင် ဉာဏ်က ဖမ်းပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု ပြောချရလေသည်။

ဤကဲ့သို့ ရုပ်–နာမ် နှစ်ပါးတို့ကို ပြန်ကာ လှန်ကာ ဝေဖန်သိနေခြင်းကို ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဟု ခေါ်ရပြန်၏။ ရုပ်–နာမ် နှစ်ပါးကို ဝေဖန် ပိုင်းခြား၍ သိရလေသောကြောင့် နာမရူပ၊ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့လည်း ခေါ်နိုင်သေး၏။ စူဠသောတာပန်တို့၏ အတန်းအစားထဲ ရောက်လေ၏။ ခေါ်သင့်၏။

ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တွေကို စုံအောင်ရေးနေမည်ဆိုလျှင် ရှည်လျားနေတော့မည်စိုး၍ မရေးတော့ပြီ။ ဉာဏ်စဉ်များသည် တတ်သိလိမ္မာ ကျွမ်းကျင်ပြီးသော ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ ရေးသားပြီးသော ကျမ်းစာတွေကို ဖတ်ရှုကြရ၍ နား

http://www.dhammadownload.com

လည်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သာ ယခုခေတ်မှာ များကြသဖြင့် စာမတတ်သူများ လွယ်လင့်တကူ သိလွယ် တတ်လွယ်နိုင်ကြစေခြင်းအကျိုးငှာ သဒ္ဓါတရား ထက်သန်လှ၍ တိုတိုတုတ်တုတ် ဥပါဒါန်ရုပ်ကို အကြောင်းအစ အမှူးထားပြီး သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်နှင့် ဆက်စပ်၍ ဘွင်းဘွင်း ကြီး သိလွယ် မှတ်သားလွယ်အောင် ရေးသားလိုက်တော့သည်။

ဥပမာ။ ။အလွန်ရှင်းနှီးလှသော မယားနှင့်သားအပေါ်မှာ ကြီးမားသော အပြစ်ကို တွေ့ရသည့်အတွက် မချစ်မခင် အပြစ်မြင်ပြီးသော သားမယားတို့ကို ပြန်၍ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းမှ ကင်းမဲ့သော အသိဉာဏ် ပေါ်ပေါက်လာပြီး ထိုရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့ကို မချစ်မခင် အပြစ်လည်းမထားဘဲ ရုပ်–နာမ် နှစ်ပါးတို့၏ကြားတွင် မယိမ်းမယိုင် ကျောက်စာတိုင်ကဲ့သို့ တည်တည်မတ်မတ် ဥပေက္ခာအနေဖြင့် လျစ်လျူရှု၍ နေလေတော့သည်။

နောက်သတိရလာတော့မှ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သည် ရုပ်–နာမ်နှစ်ပါးတို့ အပေါ်တွင် မနှစ်သက်လိုသော အပြစ်တွေ မြင်လေသောကြောင့် ဥပေက္ခာ နေသည့် အချိန်ကာလအတွင်းမှာ ခင်မင်တွယ်တာ သာယာမှု အကြောင်းတရား ကင်းဆိတ်နေသည့်အခါမှာ သင်္ခါရုပြုပြင်မှု ရုပ်နေသောကြောင့် ရုပ်–နာမ်တို့ကို လျစ်လျူရှုနေသည်ကို ကျမ်းဂန်စကားနှင့်ညီလှပေသည်ဟု သိရတော့မှ ဘုရားကို ယုံကြည် ကြည်ညိုမှု၊ တရားကို ယုံကြည်–ကြည်ညိုမှု၊ သံဃာကို ယုံကြည်–ကြည်ညိုမှုတို့သည် ရှေးကနှင့် မတူ လွန်စွာထက်သန်လာတော့၏။

နောက်ဉာဏ်စဉ်ကို လျှောက်၍ ထိုဉာဏ်ကို ထပ်ခါထပ်ခါ စဉ်းစား ဆင်ခြင် ဝေဖန်ပါများသော် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့ကြားတွင် ဥပေက္ခာအနေနှင့် လျစ်လျူရှုနေစဉ်အခါမှာ ရုပ်ပေါ်မှာလည်း စွဲလမ်းစရာမရှိ၊ နာမ်ပေါ်မှာလည်း စွဲလမ်းစရာမရှိ၊ ခေတ္တကင်းပြတ်နေလေသောကြောင့် ထိုအချိန်အခါ ကာလအတွင်းမှာ အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာသင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရ ပစ္စယာ ဝိညာဏံဆိုသည့်အတိုင်း ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် စက်ကြီး ခေတ္တရပ်၍ နေလေတော့၏။

စက်ရပ်၍ နေသည်ဟု ဆိုအပ်သော စကားမှာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့ အပေါ် ဥပါဒါန် မစွဲလမ်းဘဲ လျစ်လျူရှု၍ နေတုန်းခဏ၌ပင် သင်္ခါရ ပြုပြင်မှု ကင်းဆိတ် နေသည့် အချိန်မှာ...

ဥပမာ။ ။မင်းတုပ်ထိုးလျက် ပိတ်ထားသော အနုလောမဉာဏ်၏ တံခါး

http://www.dhammadownload.com

မင်းတုပ်ကို ဉာဏ်သမာဓိတို့က ဖွင့်ရန် ကြိုးစား၍ ကြံစည်နေသော အချိန်အခါနှင့် တူလှပေ၏။

၎င်းဉာဏ်ကို ဆင်ခြင်ပါများသော အနုလောမ ဉာဏ်၏ မင်းတုပ်ဂျက်ကို နုတ်ဖွင့်လေတော့၏။ အနုလောမဉာဏ် မင်းတုပ်ကို နုတ်ဖွင့်လိုက်လျှင် ဂေါတြဘူ တံခါးရွက် ပွင့်တော့၏။ ဂေါတြဘူတံခါးရွက် ပွင့်သွားလျှင် မဂ်ဉာဏ်နှင့် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့သည် မီးနှင့်အရောင်ကဲ့သို့ တစ်ပြိုင်နက် တစ်ချက်တည်း မရှေးမနှောင်း ဖြစ်ပေါ်၍နေလေတော့၏။

နောင်လွန်ခဲ့သည့် အနာဂတ် ကာလက ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟုဆိုအပ်သော အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် ဥပါဒါန်ရုပ်ကို အာရုံပြုမိ၍ သိမှတ် ကောင်းဆိုး စံစားခဲ့သောကြောင့် ကောင်းကံ၊ မကောင်းကံတို့ ဖြစ်ပေါ် ဖြစ်ပေါ်ပြီး သင်္ခါရက ပြုပြင်၍ ပေးပြန်သဖြင့် ယခု ပစ္စုပ္ပန်မှာလာ၍ အသစ်တစ်ဖန် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟု ဆိုအပ်သော အကြောင်းတရားလေးပါးတို့ကြောင့် ထပ်မံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာရပြန်သော် ဥပါဒါန်ရုပ်ကို အာရုံကပြုမိ၊ စိတ်က သိမြင်၊ စေတသိက် သညာက မှတ်သား၊ ဝေဒနာက ခံစားရ၍ ဖြစ်ပျက်တွေကို ဉာဏ်ကသိမြင်လာပြီး မုန်းသည်လည်းမဟုတ်၊ ချစ်သည်လည်းမရှိတော့ဘဲ၊ ဥပေက္ခာအနေဖြင့် လျစ်လျူရှုလျက် ရုပ်–နာမ်နှစ်ပါးတို့၏ ကြား၌ ဉာဏ်သိလျက် တိတိမတ်မတ် မယိမ်းမယိုင် ကျောက်စာတိုင်လိုဖြစ်နေပြီး အနုလောမဉာဏ်သို့ ရောက်အောင် မတတ်နိုင်လျှင်။

ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးတို့ကို လျစ်လျူရှုနေသည်ဆိုသော သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သည် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့ လွန်မြောက်အောင် လျစ်လျူမရှုနိုင်ဘဲ ပြန်ပြီး ခင်မင်တွယ်တာ သိမှတ်ခံစား၍ နေရလေပြန်သောကြောင့် ရုပ်–နာမ်နှစ်ပါးတို့ကို ခွာလိုက်–ကပ်လိုက်နှင့်၊ မီသာကာက ကျေးလင်းယဉ်တိုင် နားလိုက် ကမ်းရှာလိုက်နေသလို သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဖြစ်နေသည်ကို ဒိဋ္ဌိ ကပ်ခွာ နေသည်ဟု ဆိုရပေ၏။ ဉာတပရိညာ၊ တီရဏပရိညာ၊ ပဟာနပရိညာသို့ မဆိုက်ရောက်သေးသဖြင့် အပြန်ပြန် အခေါက်ခေါက် တက်ချီဆင်းချီ ဖြစ်နေလေသောကြောင့် ခန္ဓာ၏ သံသရာမှာပင် အပြန်ပြန် လည်နေသည်ဟု သိရလေတော့၏။

တစ်နည်း။ ။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဟာ သင်္ခါရအကြောင်းရင်း တရား–သမုဒယပြုပြင်မှုကို ခေတ္တရပ်ထားသော ဉာဏ်ဖြစ်သဖြင့် ရုပ်–နာမ် နှစ်ပါးတို့ကို

http://www.dhammadownload.com

အချစ်မဝင် အပြစ်သာ မြင်လေသောကြောင့် ရုပ်–နာမ် နှစ်ပါးတို့ကို ချစ်သည် မုန်းသည်မထားတော့ဘဲ ရုပ်–နာမ်နှစ်ပါးတို့ကို လျစ်လျူရှုလျက် မယိမ်းမယိုင် တည့်တည့်မတ်မတ် ရပ်တန့်နေသည့် အချိန် ကာလအတွင်းမှာ ရုပ်–နာမ်တို့ကို သာယာစွဲလမ်းခြင်းတို့မှ ကင်းပြတ်လေသောကြောင့် အကြောင်းရင်းတဏှာ ဖြစ်သော သမုဒယသစ္စာ ရပ်နေသည်ကိုပင်၊ အကျိုး ဒုက္ခသစ္စာ မဖြစ်ပေါ်နိုင်တော့ဘဲ ပျက်ရလေတော့၏။

မဂ်–ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရလိုသူတို့သည် ရုပ်စစ်–နာမ်စစ်တို့ကို အမှန် တကယ် သိအောင် အရေးကြီးလှ၍ အောက်၌ ရုပ်ကို ရေးပြပေအံ့။

ရုပ်စစ်ဟုဆိုအပ်သော သမူဟဥပါဒါန် သဏ္ဌာန်သန္တတိဟု ဆိုအပ်သော ပညတ်တို့ကို လွတ်မြောက်မှ ရုပ်စစ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ အဆင်းလုံးကြီးတွေကို မြင်တာ ပညတ်မြင်ဟု မှတ်ပါ။ အသံလုံးကြီးတွေကို ကြားတာ ပညတ်ကြားဟု မှတ်ပါ။ အနံ့လုံးကြီးတွေကို နံတာ ပညတ်နံ့ဟု မှတ်ပါ။ အတွေ့အထိလုံးကြီးတွေကို တွေ့ထိတာ ပညတ်နှင့် တွေ့ထိတာဟု မှတ်ပါ။

ဒါကြောင့် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက စပ်ဆိုတော်မူသည်မှာ– အဋ္ဌကလာပ်၊ ဓာတ်ခဲအပေါင်း၊ ထောင်သောင်းမက၊ အနန္တများးစွာ၊ ပေါင်းစုလာသော်၊ အမာ အပျော့၊ အပေါ့အလေး၊ အသေးအကြီး၊ အနည်းနည်း အထွေထွေ၊ အပွေပွေ အလီလီ၊ အရည်အဖတ်၊ ဒြပ်သဏ္ဌာန်၊ ပေါ်လာပြန်က၊ မှားရန်အကြောင်း၊ နိမိတ်ပေတည်း။ အရိပ်အရောင်၊ အမှောင်အသံ၊ သဏ္ဌာန်အဆင်း၊ ခုခံလျှင်းက၊ ဉာဏ်နှင့်ရှင်း၍၊ အတင်းရှုမှ၊ အနိစ္စကို၊ ဒိဋ္ဌမသွေ၊ မြင်နိုင်ချေ၏ တကား'ဟု စပ်ဆို၏။ ။ ထို့ကြောင့် ပညတ်လွတ်မှ ရုပ်စစ်ဟုမှတ်ပါ။ ရုပ်စစ်စစ်ဆိုတာ ဖောက်ပြန်တတ်သော သဘောသတ္တိကိုသာ ရုပ်စစ်ဟု ဆိုသည်။

အပူသတ္တိ၊ အအေးသတ္တိ၊ နှစ်သက်မှု မနှစ်သက်မှုနာမ်ရဲ့သတ္တိ အစရှိသည်တို့ကြောင့် ဖောက်ပြန်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုသာ ရုပ်စစ်ဟု ဆိုလိုသည်။ ဤ ရုပ်စစ်သည် ပညတ်နှင့်မရော၊ သမူဟ–သဏ္ဌာန အစရှိသော ပညတ်တို့သည် ရုပ်စစ်၊ နာမ်စစ်၊ ဓာတ်စစ်တို့နှင့် မရောမယှက်ကြပေ။ ဘာကြောင့် မရောသနည်းဟု ဆိုသော် ရုပ်စစ်၊ နာမ်စစ်၊ ဓာတ်စစ်တို့သည် အနိစ္စဓာတ်မျိုး ဖြစ်ကြကုန်၏။ သမူဟ၊ သဏ္ဌာန၊ အစရှိသော ပညတ်မျိုး တို့သည် အနိစ္စဓာတ် မဟုတ်ကြကုန်၊ အနိစ္စဓာတ် မထိုက်ကြကုန်။ အနိစ္စ မထိုက်လျှင် လက္ခဏာ

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ် အစစ် မဖြစ်ကြကုန်။ လက္ခဏာဉာဏ် အစစ် မဖြစ်ကြလျှင် သစ္စာဉာဏ် မပေါ်နိုင်။ သစ္စာဉာဏ်မပေါ်နိုင်လျှင် မဂ်မရနိုင်။ မဂ်မရနိုင်လျှင် နိဗ္ဗာန်ကို မဆိုက်၊ မရောက်၊ မသိ မမြင်နိုင်ဟု မှတ်ကြပါ လေ ယောဂီမြတ်တွေ။

ရုပ်စစ်စစ်ကို အောက်၌ ရှင်းပြဦးအံ့။

ပညတ်ထဲမှာ ပေါက်ပွားသော နာမ်သည် ပညတ်နာမ်မည်၏။ ပရမတ် ထဲမှာ ပေါက်ပွားသော နာမ်သည် ပရမတ် နာမ် မည်၏။ ပညတ်ထဲမှာ ပေါက် ပွားသော နာမ်သည် အဘယ်နည်းဟု မေးရာ၏။ အဖြေကား ပုဂ္ဂလ၊ သတ္တ၊ အတ္တ၊ ဇီဝ၊ သမူဟ၊ သဏ္ဌာန အစရှိသော ပညတ်ထဲမှာ ပေါက်ပွားသော နာမ်။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော အစရှိသော ဓမ္မပညတ် အမျိုးမျိုးထဲမှာ ပေါက်ပွားသောနာမ်။ ဤနာမ် နှစ်ခုတို့ကို ပညတ်နာမ်ဟု ဆိုရပေ၏။

ဤ ပညတ်နာမ်ကို လွန်မြောက်၍ ပရမတ် ဆတ်ဆတ်မှာ အမည် ပျောက်၍ ပေါ်သော သိသော သဘော နာမ်ကိုသာ ပရမတ်နာမ်စစ်ဟု မှတ်ယူ ကြရာ၏။ နာမ်စစ်ကို သိပုံ မြင်ပုံကား တကွ ဖြစ်သော သဘော တရားတို့ကို ဤလိုဖြစ်သည်၊ ဤလိုပျက်သည်၊ ဟိုလိုဖြစ်သည်၊ ဟိုလိုပျက်သည်ဟု အမှတ် မပြု သူ့သဘာဝဓမ္မအတိုင်း ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုတို့ကို သိမြင်သော နာမ်ကိုသာ နာမ် စစ် ပေတည်း။ ဤနာမ်ကို သိမြင်ပုံကား အထူးသိ မြင်ပုံပေတည်း။ အထူးသိမြင် သည်ကို ဉာဏ်မြင် ပညာမြင်ဟု ဆိုပေ၏။ ဒါကြောင့် လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီးက 'ရုပ်နာမ်နှစ်ခု၊ နှစ်ဘို့ပြု၍၊ ရုပ်စု နာမ်စု၊ တစ်ခုခု၌ ကြံဖန်စေ့ငုံ၊ စိုက်၍ရှုမှု၊ ဓာတ်ရင်းမူလ၊ သဘာဝကို၊ ဒိဋ္ဌမသွေ၊ မြင်နိုင်ခြေ၏ တကား...'ဟု စပ်ဆိုတော်မူပေ၏။ သတိမူကြလေ ယောဂီသူမြတ်တွေ။

[မြောက်တစ်ရာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ၁၃၁၉ ခုနှစ် ထုတ်
ဝိပဿနာအလင်းပြကျမ်းမှ ထုတ်နုတ် ဖော်ပြပါသည်။]

ကျော်နှ**နှ အောင်**