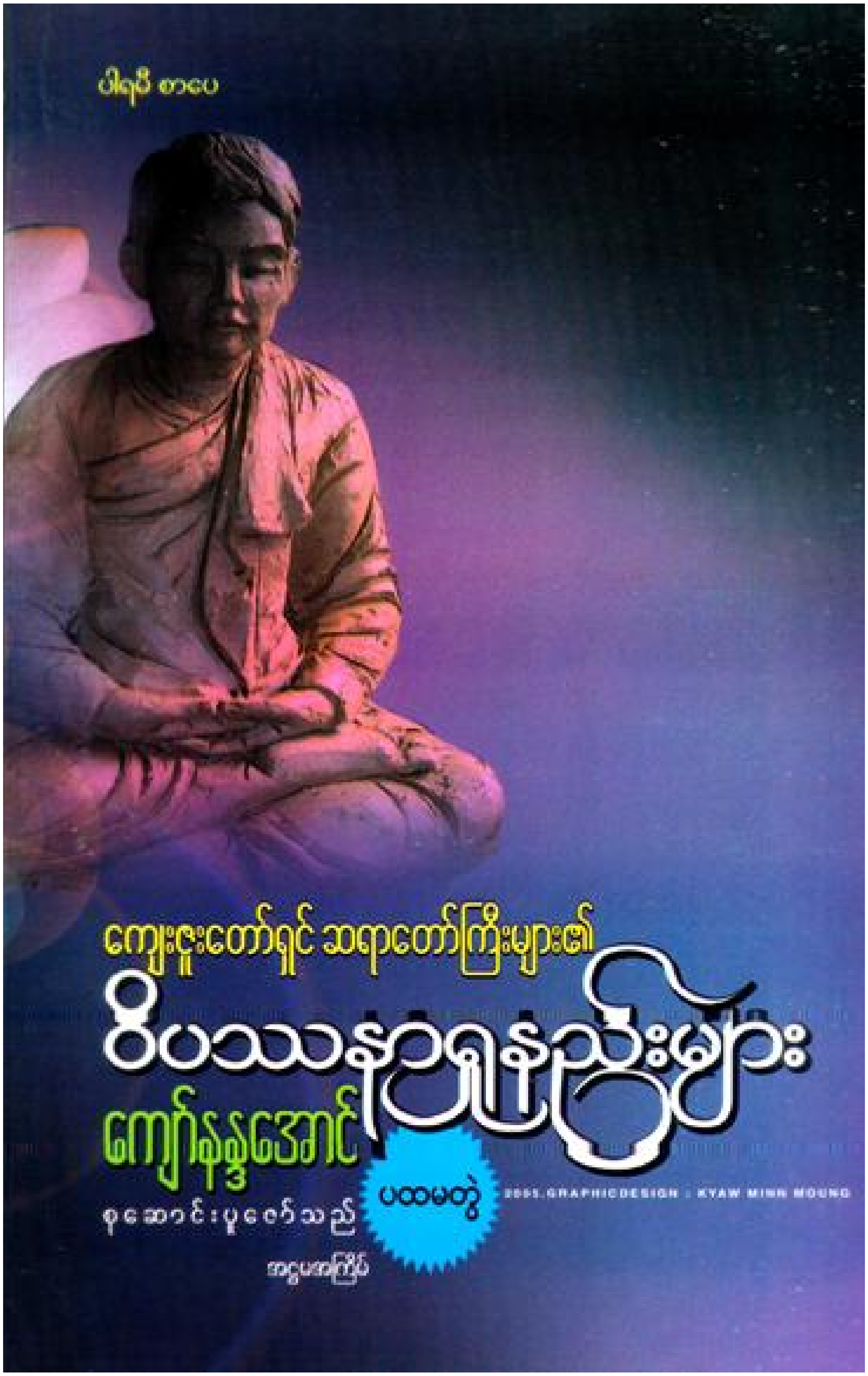


ပါရမီ စာပေ
ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီးများ၏
ဝိပဿနာရှုနည်းများ
ကျော်နန္ဒအောင်
ပထမတွဲ
စုဆောင်းပူဇော်သည်
အဋ္ဌမအကြိမ်
2005.GRAPHICDESIGN : KYAW MINN MOUNG

ကျော်နန္ဒ အောင်

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဝိပဿနာရှုနည်းများ

(ပထမတွဲ)

ပါရမီ

စာပေ

ကျေးဇူးတော်ရှင်ဆရာတော်ကြီးများ၏ဝိပဿနာရှုနည်းများ(ပ)
အဋ္ဌမအကြိမ်၊ ၂၀၀၅ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ၊ အုပ်ရေ ၁၀၀၀

အဖုံးပန်းချီ   ကျော်မင်းမောင်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၂၀၄၄၉၀၅၀၈ နှင့် စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၂၀၂၅၂၀၅၀၄ 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

မာတိကာ

	စုဆောင်းပူဇော်သူ၏အမှာစာ	၄
	ရတနာပုံဆိုက်သော်လည်းထိုက်တန်မှု(မောင်သွေးချွန်)	၆
	နိဒါန်း(ဦးထွန်းလှိုင်)	၁၀
၁။	လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး	၂၉
၂။	မူလမင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး	၄၃
၃။	မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး	၆၁
၄။	စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး	၈၇
၅။	ဟံသာဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီး	၁၀၅
၆။	တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေးဆရာတော်ဘုရားကြီး	၁၁၇
၇။	မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး	၁၃၉
၈။	ကသစ်ပိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး	၁၆၇
၉။	မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး	၁၉၃

စုဆောင်းပူဇော်သူ၏အမှာစာ

ကျွန်တော်သည် ၁၉၆၈ ခုနှစ်တွင် ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီး ၉ ပါး၏ ဝိပဿနာရှုနည်း (၉)နည်း ပထမတွဲစာအုပ်ကို စုဆောင်းပူဇော်၍ ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် ဆက်လက်၍ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ စတုတ္ထ၊ ပဉ္စမတွဲစသည်များကို အလျဉ်းသင့်သလို ပူဇော်ထုတ်ဝေဖြစ်ခဲ့သည်။ ပထမတွဲသည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအပြီး မျက်မှောက်ခေတ်တွင် ထင်ရှား ကျော်ကြားသည့် ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဝိပဿနာရှုနည်းများဖြစ်သဖြင့် ဖတ်ရှုကျင့်ကြံကြသူများပြားကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ အကြိမ်ကြိမ်လည်း ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ရပါသည်။

ဝိပဿနာရှုနည်းအတွဲများကို အလျဉ်းသင့်သည့် စာပေတိုက်များနှင့် ရိုက်နှိပ်ခဲ့ရသဖြင့် ရှုနည်းအတွဲများမှာ တစ်စစီ ပြန့်ကျဲနေခဲ့ရပါသည်။ အတွဲ ၅ တွဲ ထုတ်ဝေပူဇော်ခဲ့ပြီးဖြစ်သဖြင့် ရှုနည်းများအနေဖြင့် ဆရာတော်ကြီး ၄၅ ပါးအထိ ပူဇော်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆရာတော်ကြီးများ၏ သာဝကများမှာလည်း များစွာရှိပေရာ မိမိတို့ ဆရာတော်၏ရှုနည်းများကို ဖတ်ရှုကျင့်ကြံပွားများလိုသူတို့အတွက် အခက်အခဲများစွာ ရှိခဲ့ရပါသည်။

ထိုသို့ လိုအပ်နေသော ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကွက်လပ်ကို ပါရမီ စာပေက ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ရှုနည်းအတွဲများကို တစ်တွဲလျှင် ၉ ပါးစီဖြင့် သူ့မူလအတိုင်း ထုတ်ဝေမည်ဖြစ်ပြီး စာအုပ်၏ အမည်ကို **ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဝိပဿနာ ရှုနည်းများ** ပထမတွဲ၊ ဒုတိယတွဲ စသည်ဖြင့် ပြန်လည်၍ အစဉ်အတိုင်း ထုတ်ဝေရန် ပါရမီစာပေ ဦးကျော်ဦးနှင့် စာရေးသူတို့ ညှိနှိုင်း၍ သဘောတူခဲ့ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ရေးသား

www.foreverspace.com.mm

ပူဇော်ထားသည့် ဆဋ္ဌမတွဲနှင့် သတ္တမတွဲပါဆိုလျှင် စုစုပေါင်း ဝိပဿနာရှုနည်း အတွဲပေါင်း ၇ တွဲအထိ ထွက်ပေါ်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာရှုနည်းအတွဲများနှင့် အတန်ကြာ ကင်းကွာနေကြသည့် ရဟန်းရှင်လူပြည်သူများအနေဖြင့် ဝိပဿနာရှုနည်းအတွဲများကို စဉ်ဆက်မပြတ် ဖတ်ရှုကြည်ညိုပွားများရတော့မည် ဖြစ်ပါကြောင်း ဤ ပထမတွဲမှနေ၍ သတင်းကောင်းပါးအပ်ပါသည်။ စေတနာသဒ္ဓါတရား ရှေ့ထား၍ ဝိပဿနာရှုနည်း အတွဲများကို အစဉ်အတိုင်း တစ်တွဲစီ ထုတ်ဝေပေးပါသော ပါရမီစာပေ မိသားစုမှ ဦးကျော်ဦးနှင့် အမှာစာများ ရေးသားချီးမြှင့်ပေးပါသော ဆရာကြီး ဦးထွန်းလှိုင် (ဝိနယပါရဂူ)၊ ဆရာ မောင်သွေးချွန်တို့ကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါကြောင်း မေတ္တာစကား ဆိုပါရစေ။

ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ

ကျော်နန္ဒအောင်

www.foreverspace.com.mm

ရတနာပုံဆိုက်သော်လည်း ထိုက်တန်မှ

ဆရာကျော်နန္ဒအောင်ကို လူချင်းမရင်းနှီးမီကပင် ဆရာ၏ ဓမ္မစာပေများနှင့် ရင်းနှီးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့်တော့ 'ကျော်နန္ဒအောင်' ကို 'ကျော်နန္ဒအောင်' ဖြစ်စေခဲ့သော 'ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဝိပဿနာရှုနည်း ၉ နည်း' စာအုပ်ကြီးမှာ ရင်းနှီးရုံမျှမက အသက်တမျှပင် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှိလာခဲ့ပါသည်။ ရည်ညွှန်းစာအုပ် ကိုးကားစာအုပ်အဖြစ် လက်တစ်ကမ်းမှာ အမြဲထားရသော စာတစ်အုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ စာပေ ရေးသားမှုအတွက် ကိုးကားရုံ သက်သက်မျှမဟုတ်၊ 'အကျင့်စခန်း'အတွက်လည်း လမ်းညွှန်မှုပေးနေသော စာအုပ်ကြီးအဖြစ် အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ရှုခဲ့ရပါသည်။ တစ်ခါ ဖတ်တိုင်းလည်း အသိသစ်၊ အမြင်သစ် တိုးပွားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သော စာအုပ်ကြီးဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ... ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ရှင်းလင်းမိန့်ကြားပုံမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

'ဝင်လေကိုတစ်ခါရှူလိုက်ရင် နှလုံးဟာ လေးကြိမ်လှုပ်ရှားရမယ်၊ ညှစ်ထုတ်ရမယ်၊ တစ်မိနစ်မှာ ၁၆ ကြိမ်မှ ၁၈ ကြိမ်အထိ အသက်ကို ရှူရှိုက်ရမယ်။ နှလုံးကတော့ ၆၄ ကြိမ်မှ ၇၂ ကြိမ်အထိ လှုပ်ရှားညှစ်ထုတ်ရတော့ လေ(အသက်)ကို မြန်မြန်ရှူလိုက်ရင် နှလုံးဟာ ပင်ပန်းပြီး တရားမရဘဲ ရောဂါရဖို့သာ သေချာနေပါတယ်...'

ဘယ်လောက်တိကျပါသနည်း၊ ဆေးသိပ္ပံ ခန္ဓာဗေဒ တွေ့ရှိချက်များထက်ပင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဓမ္မဉာဏ်အမြင်က ပို၍ စေ့စပ်သေချာနေတော့သည်။ ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ခန္ဓာကိုယ် အလုပ်လုပ်ပုံ၊ အဆုတ်, အသည်း, နှလုံး, သွေးကြောများ အလုပ်လုပ်ပုံကို နာမ်၏

www.foreverspace.com.mm

အလုပ်လုပ်ပုံနှင့် ဆက်စပ်ဆက်နွယ်၍ သရုပ်ခွဲပြထားသည်။

ဤသို့သော ရှားရှားပါးပါး မှတ်သားစရာများကို သိ, မြင်ခွင့် ရခဲ့သည်မှာ ဆရာကျော်နန္ဒအောင် အစုအဆောင်းကောင်းသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဝိပဿနာရှုနည်း ၉ နည်းဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ဆရာတော်ကြီး ၉ ပါး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း၊ ဝိပဿနာ ရှုနည်းနှင့် ဩဝါဒ အနှစ်ချုပ်များကို ဆရာတော်ကြီးများ၏ ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ပုံတော်များနှင့်တကွ ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆရာကျော်နန္ဒအောင် စုဆောင်းပူဇော်ခဲ့သော ဆရာတော်ကြီးများမှာလည်း တိုင်းသိပြည်သိ ကမ္ဘာသိဆရာတော်ကြီးများချည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓဘာသာသမိုင်းတွင် ဦးထိပ်ထားရမည့် ဆရာတော်ကြီးများချည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး ၉ ပါး၏ ဝိပဿနာရှုနည်း ၉ နည်း (ပဥ္စမတွဲ) အထိဆိုလျှင် ဆရာတော်ကြီးများ ၄၅ ပါး ၏ ဝိပဿနာရှုနည်းများကို အားပါးတရ ပူဇော်ပြီးခဲ့လေပြီ။ ဤ၍ ဤမျှ စုဆောင်းပူဇော်နိုင်လောက် သော ဆရာကျော်နန္ဒအောင်၏ သဒ္ဓါတရားနှင့် လုံ့လဝီရိယတို့ကိုလည်း ဤစာအုပ်ကြီးများကပင် သက်သေခံနေပြီဖြစ်ပါသည်။

အမှန်စင်စစ်တော့… ဤ၍ ဤမျှ လေးနက်ခိုင်မာလှသည့် ဓမ္မစာပေ (ဝိပဿနာရှုနည်းများ)ကို စုဆောင်းပူဇော်နိုင်ခြင်းမှာ ဆရာကျော်နန္ဒအောင် ကိုယ်တိုင်မှာ ဓမ္မစာတ်ခံရှိနေသောကြောင့် (ဝါ) ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ထားသောကြောင့်သာလျှင် အထမြောက်အောင်မြင်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိသာထင်ရှားလှပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ရနိုင်ခဲသော စာမူအမျိုးအစားများကို ကျော်နန္ဒအောင် စုဆောင်းရရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကျော်နန္ဒအောင် အကူအညီတောင်းသမျှ ဆရာတော်ကြီးများ၏ သက်ဆိုင်ရာတပည့် ဒကာများက လိုလိုလားလား ကူညီရေးသားပေးခဲ့ကြပါသည်။ ဤသို့ တပည့်ရင်း ဒကာရင်းများကိုယ်တိုင်က တာဝန်ယူ၍ ရေးသားပေးသောစာမူများ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နည်းများနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ချွတ်ချော်တိမ်းယိမ်းမှု မရှိနိုင်တော့ဘဲ ယုံကြည် အားကိုးထိုက်သော ကျမ်းတစ်စောင် ပေတစ်ဖွဲ့ ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။ ဆရာကျော်နန္ဒအောင်ကလည်း ဆိုင်ရာအခန်းများ၏ အဖွင့်တွင် စာမူချီးမြှင့်သော ရဟန်းပညာရှိ လူပညာရှိ တို့ကို ရှိခိုးကန်တော့ ပန်းဆင်ကာ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြ ထား

www.foreverspace.com.mm

လေရာ ဆရာ၏ရိုးသားမှု ကျေးဇူးသိတတ်မှုတို့အတွက် သာဓုခေါ်ရပြန်ပါသည်။

စိမ်းလန်းသောတောအုပ်ကြီးအတွင်း နှစ်သက်ရာ သစ်ရိပ်အောက်တွင် ခိုနားအပန်းဖြေနိုင်သကဲ့သို့ ဝိပဿနာရှုနည်း အစုံစုံတွင် မိမိစရိုက်နှင့် ကိုက်မည့် ရှုမှတ်နည်းဖြင့်သာ စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်ကြရန် ဖြစ်ပါသည်။ ရွှေတိဂုံဘုရား ရင်ပြင်တော်သို့ အရှေ့အနောက် တောင်မြောက် နှစ်သက်ရာ စောင်းတန်းမှ တက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ရည်ရွယ်ရင်း ဖြစ်သော ဘုရား ရင်ပြင်တော်ပေါ်သို့ ရောက်လာဖို့ပဲ ဖြစ်ပါသည်။ တက်ရောက်ရန် စောင်းတန်းချင်း မတူသဖြင့် ငြူစူငြင်းခုန်ရန် အကြောင်း မရှိပါ။ ရန်ကုန်သို့လာရာတွင် ကား၊ ရထား၊ သင်္ဘော၊ လေယာဉ် ဘာနှင့်ပဲ လာလာ ရန်ကုန်ရောက်ဖို့သာ လိုရင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဝိပဿနာရှုနည်း ၉ နည်းမှာ ကျွန်တော်တို့ ခိုနားရမည့် သစ်ရိပ်လည်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ဘုရားပေါ်သို့ တက်ရန် တည်ဖန်ပေးထားသော စောင်းတန်းကြီးများလည်း ဖြစ်ပါသည်။ မြို့တော်သို့ အရောက်သွားရန် အသင့်ပြင်ဆင်ပေးထားသော ယာဉ်ရထားများနှင့်လည်း တူပါသည်။ ဝိပဿနာရှုနည်းများကတော့ ရေကန်အသင့် ကြာအသင့် ဖြစ်နေပါချေပြီ။ ကျွန်တော်တို့ဘက်ကသာ အဆင်သင့် ဖြစ်ဖို့ လိုနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အမှန်စင်စစ်ကတော့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ တရားတော်များသည် ဗဟု သုတ ဖြစ်စေရုံမျှကိုသာ မရည်ရွယ်ပါ။ တရားတော်များအားလုံးသည် 'ကျင့်ကြံရမည်၊ အားထုတ်ရမည်' ဟူ၍သာ တညီတညွတ်တည်း လမ်းညွှန်နေကြောင်း ဤ ဝိပဿနာရှုနည်း ၉ နည်း စာအုပ်ကြီးက သက်သေခံနေပါသည်။ လယ်တီ၊ မိုးကုတ်၊ မင်းကွန်းဇေတဝန်၊ မဟာစည် စသော ဆရာတော်ကြီးများသည် အလွန်စာတတ်ကြပါသည်။ စာတတ်နေရုံမျှဖြင့် တင်းတိမ်မနေခဲ့ဘဲ ဖွဲ့သန်သန် ဉာဏ်ကြီးကြီးဖြင့် ခရီးဆုံးပန်းတိုင်ရောက် အောင် ကြိုးကုတ်အားထုတ်သွားခဲ့ကြပါသည်။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီးတို့ကဲ့သို့ စာပေအခြေခံ နည်းပါးလှသော ဆရာတော်ကြီးများကပင် အားထုတ်မှုတစ်ခုတည်းဖြင့် ခရီးဆုံးရောက်အောင် လျှောက်လှမ်းတော်မူခဲ့ကြလေပြီ။

ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဝိပဿနာရှုနည်းများသည်

www.foreverspace.com.mm

မရောက်ဖူးသောခရီးကို မလျှောက်ဖူးသောလမ်းမှ မှန်းသန်း၍ လမ်းညွှန်နေခြင်း မဟုတ်၊ ကိုယ်တိုင်လျှောက်ခဲ့၍ ပေါက်ရောက်ခဲ့သောခရီးလမ်းကို ပြဆို ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လမ်းရှိပါလျက် အသွားခက်နေပါလျှင် လမ်းပြနှင့် လမ်းခရီးမှာ တာဝန်မရှိ၊ အပြစ်မရှိ။ မသွားဘဲ ထိုင်မှိုင်မိန်းမောနေသူများသာလျှင် သံသရာ စက်ရဟတ်၏ ဝါးဖတ်အဖြစ် ကြိတ်ဝါးခြင်းကို အပြစ်ဒဏ်သဖွယ် ခံကြရပါ မည်။

ဆရာကျော်နန္ဒအောင် စုဆောင်းပူဇော်လိုက်သော ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော် ကြီးများ၏ ဝိပဿနာရှုနည်းများမှာ သံသရာခရီးသွားများအတွက် ထွက်ပေါက် အမှန်ကို ညွှန်ပြသော လမ်းပြမြေပုံ ဖြစ်ပါသည်။ စိန်ရွှေငွေ ပတ္တမြားစသော လောကီရတနာသိုက်ကြီးများရှိရာသို့ ညွှန်ပြသော မြေပုံထက်ပင် တန်ဖိုး ကြီး လွန်းလှပါသည်။ ဤ ဝိပဿနာရှုနည်းများတွင် အချို့သော အကြောင်းအရာ များမှာ ရှာမတွေ့အောင် ရှားပါးနေပြီဖြစ်ပါသည်။ (ဥပမာ– ဟံသာဝတီ ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာရှုနည်း)

ယခုသော် ဆရာကျော်နန္ဒအောင်၏ ကျေးဇူးဖြင့် ဝိပဿနာရှုနည်း အစုံစုံ ကို အပုံလိုက် အပေါင်းလိုက် ရရှိလိုက်ပေရာ ရတနာပုံကြီးဆိုက်လိုက်သကဲ့သို့ ပင် ရှိပါတော့သည်။ ဤရတနာများကား ဓမ္မရတနာများပါတည်း။ ဤရတနာ များကား ဝိပဿနာရတနာများပါတည်း။ ရတနာနှင့်ထိုက်တန်အောင်သာ မိမိ တို့၏ ကိလေသာ အညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောသန့်စင်ကြပါလေဟူ၍ အမှာစကား ပါးအပ်ပါသတည်း။

ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ
လေးစားစွာဖြင့်
မောင်သွေးချွန်
(၂၈၊ မတ်လ၊ ၂၀၀၅)

www.foreverspace.com.mm

နိဒါန်း

အရှုပ်တော်ပုံကြီး ဖြေရှင်းနည်း (အမေး)

"အို… ဂေါတမနွယ်ဖွား မြတ်စွာဘုရား၊ အရှင်မြတ်အား လျှောက်ထားပါရစေ။ ဤကမ္ဘာလောကသား လူအများတို့မှာ အတွင်းရှုပ် အပြင်ရှုပ်အရှုပ်များစွာဖြင့် သာလျှင် ရှုပ်ထွေးနေကြရပါသည်။ ယင်းအရှုပ်တော်ပုံကြီးကို အဘယ်သူသည် ဖြေရှင်းနိုင်ပါလိမ့်မည်နည်း"

ဟူသော အမေးပုစ္ဆာပြဿနာကို နတ်သားတစ်ဦးသည် မြတ်စွာ ဘုရားထံသို့ ညဥ့်သန်းခေါင်ယံအချိန်တွင် လာ၍ သာဝတ္ထိပြည်မွန် ဇေတဝန် ကျောင်းတော်၌ မေးလျှောက်ပါသည်။

ဤမေးခွန်းသည်ကား ကျွန်တော်တို့ ပုထုဇဉ်လူသား လူအညံ့စားများနှင့် လွန်စွာသက်ဆိုင်၍နေသည်ကို လေ့လာ တွေ့ရှိရသောကြောင့် ဤနိဒါန်းမှာ စွမ်းအားရှိသမျှ သက်ဆိုင်ပုံကို ဖြေရှင်းရေးပြပါရစေ…။

စာရှုသူ ပညာရှင် သူတော်စင်များခင်ဗျား၊ ဤမေးခွန်းကို ကျွန်တော် ကြံစည်စိတ်ကူး၍ မေးသည် မဟုတ်ပါ၊ သံယုတ္တနိကာယ်၊ သဂါထာဝဂ္ဂ သံယုတ္တပါဠိတော်၊ သတ္တိဝဂ်– သုတ်နံပါတ် (၃) ဇဋာသုတ်လာ–

အန္တောဇဋာ ဗဟိဇဋာ၊
ဇဋာယဇဋိတာ ပဇာ။
တံ တံ ဂေါတမ ပုစ္ဆာမိ၊
ကောဣမံ ဝိဇဋယေဇဋံ–

ဟူသော ပါဠိဂါထာဖြင့် နတ်သားတစ်ဦး၏အမေးကို ဆီလျော်အောင်

www.foreverspace.com.mm

မြန်မာပြန်ဆို၍ ကျွန်တော် ရေးထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤမေးခွန်းတွင် ပါဝင်သော အတွင်းရှုပ်ဟူသည်မှာ မိမိနှင့်သာ ဆိုင်သည့် ကိုယ်ပိုင်အရှုပ် ဖြစ်ပါသည်။ အပြင်ရှုပ်ဟူသည်မှာ မိမိမှတစ်ပါးသော အခြားသူများနှင့်ဆိုင်သော အခြားသူများပိုင် အရှုပ်ဟူ၍ ဆိုလို ပါသည်။

ယင်းအတွင်းရှုပ်နှင့် အပြင်ရှုပ် နှစ်မျိုးပေါင်း၍ ဤအရှုပ်တော်ပုံကြီး ဖြစ်ပေါ်လာကာ လူသားတိုင်းမှာ နှောင်ဖွဲ့တုပ်ချည်ထားပါသည်။ ယင်းသို့ သတ္တဝါတို့အား ဖွဲ့နှောင်တုပ်ချည်ထားသော အရှုပ်အထွေးကြီးကို မည်သူသည် ဖြေရှင်းနိုင်ပါလိမ့်မည်နည်းဟူ၍ နတ်သားက မြတ်စွာဘုရားအား အရှုပ်တော်ပုံ ဖြေနည်းကို မေးလျှောက်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မှန်ပါသည်၊ မေးလျှောက်ရန် ထိုက်သင့်လှပါသည်။ စာရှုသူ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့လူသားများသည် ကိုယ်တိုင်အတွက်ဖြစ်စေ၊ အခြားလူများအတွက်ဖြစ်စေ၊ ဦးစီးအုပ်စိုးနေသော တရားကို ရှာဖွေစစ်ထုတ်လိုက် လျှင် လိုချင်မက်မောမှု "တဏှာ" တရားသာလျှင် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ယင်းတဏှာဟူသည်မှာ အရင်းခံအားဖြင့် လောဘသာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။

ဘဝဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် တဏှာလောဘဟူသော လိုချင်မက်မောခြင်းသည် အစဆုံး,အဦးဆုံး ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ယင်းကို ပါဠိဘာသာဖြင့် "ဘဝနိကန္တိဇော"ဟူ၍ ခေါ်ပေသည်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင် မက်မောသည့် စိတ်အဟုန်ပင် ဖြစ်ချေသည်။ ဘဝကို နှစ်သက်သာယာ မက်မောမှု ကြီးပေတည်း။

ယင်း ဘဝနိကန္တိမှ စ၍...သတ္တဝါတို့၏ စိတ်သန္တာန်၌ ဖြစ်ပွားလာလိုက်သော တဏှာလောဘတွေ တဏှာလောဘတွေ ဘဝတစ်ခုအဖြစ် ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက် စားရေး, ဝတ်ရေး, သွားလာနေထိုင်ရေးတွေ အထွေထွေ ဖြစ်ပွားကာ များပြားရှုပ်လှပေတော့သည်။

ရှေးဦးစွာ စားရေးတစ်ခုတည်းကို ပြောကြပါဦးစို့၊ စားဆိုလို့ တွေ့ရာမြင်ရာကို စားချင်သည် မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်ကြိုက်တာ၊ ကိုယ်နှစ်သက်တာကိုသာ စားချင်သည်။ ကိုယ့်စိတ်က ကောင်းသည်ဟု ထင်မှ စားချင်သည်။

ဖြစ်ရာ ရောက်ရာအချိန်တိုင်းမှာ စားချင်သည် မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်တိုင်က လိုလား၍ စားချင်သည့်အချိန် ရောက်မှသာ စားလိုသည်။ မွတ်သိပ် ဆာလောင်ခြင်း ကင်း၍ ပြည့်တင်းနေသော အချိန်မျိုးမှာ မစားလိုချေ။

www.foreverspace.com.mm

စားသောအခါ၌လည်း ကိုယ့်ရုပ်ခန္ဓာကြီးကို အလိုရှိသမျှသာ စားချင်သည်။ ယင်းအတိုင်းအတာထက် ပို၍လည်း မစားချင်ပေ။ လျော့၍လည်း မစားချင်ချေ။

စားရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဤတဏှာလောဘ၏အလိုအရ စားချင်သည့် အစာကို စားရပါပြီဆိုကြပါစို့၊ ကိုယ်လိုလားသည့် အတိုင်းအတာအရ စားရပြီ ဆိုကြပါစို့၊ ကိုယ့်ရုပ်ခန္ဓာကြီးက လိုလားသည့် ပမာဏထက် ပိုလည်းမပို၊ လျော့လည်း မလျော့ဘဲ တိတိကျကျ စားရပြီ ဆိုကြပါစို့၊ ပြီးသွားပြီလား၊ တော်ပြီလား၊ မပြီးသေးပါ၊ မတော်သေးပါ၊ ထပ်ကာ ထပ်ကာ စားချင်နေပါ သည်။ စားရပါ လိမ့်ဦးမည်။ တစ်ချိန်မဟုတ်ပါ၊ အချိန်တွေ အများကြီး စားရပါလိမ့်ဦးမည်။ တစ်ရက် မဟုတ်ပါ၊ ရက်တွေ အများကြီး စားရပါလိမ့်ဦး မည်။ တစ်လ မဟုတ်ပါ၊ လတွေ အများကြီး စားရပါလိမ့်ဦးမည်။

စားပြီးတော့ကော ကောင်းတာဖြစ်လျှင် ဘယ်လောက် ကောင်းနေနိုင် သနည်း၊ မကောင်းတာကော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား၊ သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ၊ တွေးပါ၊ ကြံပါ။

ဤသည်မှာ ဘဝဟူ၍ ဖြစ်လာသည့်အခါ စားရေးအတွက် တစ်ခုတည်း ၌ ဖြစ်တတ်သည့် အရှုပ်တရားအမြွက်မျှသာ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဒီမျှမကဘဲ စားရေးအတွက် ကြုံရတတ်သည့် အခက်အခဲ အရှုပ်အထွေးများစွာ ရှိနိုင်သေး သည်ကို စာရှုသူ ပညာရှင် သူတော်စင်များ ဆက်လက် တွေးကြံကြပါလေဦး။ ထို့နောက် ဝတ်ရေးအတွက် အရှုပ်အထွေးတွေ၊ သွားလာနေထိုင်ရေး အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အရှုပ်အထွေးတွေကိုလည်း မျှော်ကြည့်လိုက်ပါလေ။

ဤမျှအထိ ဖော်ပြခဲ့သည်တို့မှာ ကိုယ့်ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် လိုချင် မက်မောမှု တဏှာလောဘ၏ အစွမ်းကြောင့် ဖြစ်ပွားလာသော စား ဝတ် သွား လာ နေထိုင်ရေးများ၏ အရှုပ်တော်ပုံ တစ်စိတ်၊ တစ်ဒေသမျှသာ ဖြစ်ပေသေး သည်။ အခြားသော ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးများ ကြောင့် တဏှာ လောဘအရင်းခံသည့် အရှုပ်တော်ပုံ ဖြစ်ရပ်များ မပါဝင် သေးချေ။ ဝတ်ရေး, သွားလာနေထိုင်ရေးများကို မျှော်ကြည့်ပါ။

ထို့အပြင် ကျန်ရှိသော ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးများကြောင့် တဏှာ လောဘ အရင်းခံသည့် အရှုပ်တော်ပုံများကား အလွန် ကြီးမားလှလေ

www.foreverspace.com.mm

သည်။ ခိုးမှု၊ တိုက်မှု၊ သတ်မှုများ ဖြစ်သည်အထိ ရင့်ကျက် ကြီးမားသော အရှုပ်တော်ပုံများအထိ ဖြစ်ပွားလာလေသည်။ ဂါတ်များ၊ ရုံးများ၊ ထောင်များအထိ အရှုပ်ကိုဖြေရှင်းရာ ဌာနများ ထားကြရလေတော့သည်။

တစ်ကိုယ်ရေအတွင်းရှုပ်က ဤမျှလောက် ကြီးမားလျှင် အပြင်ဗဟိဒ္ဓ လောကဟု ဆိုအပ်သော အခြားသူများမှာလည်း မိမိနည်းတူပင် စားဝတ် နေထိုင်ရေး အရှုပ်အထွေး၊ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး အရှုပ် အထွေး များ ကိုယ်စီ,ကိုယ်စီ၌ ရှိနေကြမည်မှာ အမှန်မလွဲပါပေ၊ ဤသို့ အပြင် အရှုပ် အထွေးများ ရှိနေသည်ကို စာရှုသူများ အသိပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအပြင်ပ အရှုပ်အထွေးများကြောင့် ဖြေရှင်းရာ၌ တစ်ဦးချင်း ခိုးမှု၊ တိုက်မှု၊ သတ်မှုများမှ အစုလိုက်၊ အပြုံလိုက် ခိုးမှု၊ တိုက်မှု၊ သတ်မှု စသည် များကိုလည်း ကျူးလွန် ရှုပ်ထွေးလာတတ်ကြပြန်သောကြောင့် ဂါတ်များ၊ ရုံးများ၊ ထောင်များထား၍ ဖြေရှင်းကြရပြန်သည်။

ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အတွင်းရှုပ်နှင့် အပြင်ရှုပ်နှစ်မျိုး ပေါင်းစပ်မိ သော အခါ အရှုပ်တော်ပုံကြီးများ ဖြစ်ပေါ်လာကာ ဖြေမရ ရှင်းမရ အပိုင်း အခြား ရှိ သည့် ဒေသစစ်ပွဲ၊ အပိုင်းအခြားမဲ့ ကမ္ဘာစစ်ပွဲ၊ လူသတ်ပွဲကြီးများ ဖြစ်လာတော့ သည်။ "တစ်လိမ်၊ နှစ်လိမ် ပွေလိမ်ရှုပ်သည့်၊ အမယ်ဘုတ်ရဲ့ သူ့ချည်ခင်၊ ဘယ်သူဖျင်မှ သည်ရှုပ်ထွေး၊ ရှင်းပ့ါမယ်လေး"ဟူ၍ ဆိုတ, ညည်းညူရသည့် အဖြစ်သို့ ရောက်ရလေတော့သည်။

ထို့ကြောင့် ဤနိဒါန်းတွင် အစ၌ ထား၍ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း နတ်သား တစ်ဦးက မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်၍ အရှုပ်တော်ပုံ ဖြေရှင်းနည်း လျှောက်ထား တောင်းပန်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က မည်သို့ အရှုပ်တော် ဖြေရှင်း နည်းကို ဖြေဆို ဟောကြားပါသနည်း။ စာရှုသူ ဆက်လက် လေ့လာပါဦး။

အရှုပ်တော်ပုံကြီး ဖြေရှင်းနည်း (အဖြေ)

"အို...အမောင် နတ်သား၊ သန္ဓေပါ ပညာရှိလျက် ကြိုးစားခြင်းနှင့် အကြောင်းအားလျော်စွာ လိမ္မာသော သံသရာဘေးကို ရှုလေ့ရှိသောသူသည် သီလ၌တည်ကာ သမထတရားနှင့် ဝိပဿနာတရားကို ပွားခြင်းဖြင့် သင် ပြော သည့် အရှုပ်တော်ပုံကြီးကို ရှင်းလင်းနိုင်ပေသည်"

www.foreverspace.com.mm

ဤသို့ မြတ်ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားသည် ဤနိဒါန်းအစ၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် နတ်သား မေးလျှောက်သော အရှုပ်တော်ပုံကြီး ဖြေရှင်းနည်းကို ဖြေဆို ဟောကြားတော်မူပါသည်။

ယင်းအဖြေကို မြတ်စွာဘုရားသည် သံယုတ္တနိကာယ၊ သဂါထာဝဂ္ဂ သံယုတ်ပါဠိတော် (ဇဋာသုတ်) စာမျက်နှာ(၁၃)၌ ဟောတော်မူပါသည်။ မူရင်းပါဠိဂါထာမှာ–

သီလေ ပတိဋ္ဌာယ နရော သပ္ပညော၊

စိတ္တံ ပညဉ္စ ဘာဝယံ။

အာတာပီ နိပကော ဘိက္ခု၊

သော ဣမံ ဝိဇဋယေ ဇဋံ။

ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းမူလပါဠိတော် အဖြေဂါထာကို အထက်၌ ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကျွန်တော်က ဆီလျော်အောင် မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အရှုပ်တော်ပုံကြီး ဖြေရှင်းနည်း အမေးဂါထာ နှင့် အဖြေဂါထာနှစ်မျိုး မြန်မာပြန်များ ဖြစ်ပါသည်။

ဤတွင် အမေးဂါထာ မြန်မာပြန်၌ မည်သို့မျှ ခဲရာခဲဆစ် သဘော အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းရေးပြရန် မလိုသော်လည်း အဖြေဂါထာ၌မူ အချို့သော စကားလုံးများမှာ ခဲရာခဲဆစ် သဘောအဓိပ္ပာယ် ကျယ်ဝန်းလေသောကြောင့် စွမ်းအားရှိသမျှ ဖြေရှင်းချက်များ ရေးသားဖော်ပြပါအံ့။ သံသရာဝဋ်မှ လွတ်လိုသူများ ကြိုးစား ဖတ်ရှုစေချင်ပါသည်။

အဖြေဂါထာ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်

ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည့် အဖြေဂါထာ မြန်မာပြန်ကို ခွဲခြားကြည့်လျှင်...

၁။ သန္ဓေပါ ပညာရှိခြင်း၊

၂။ ကြိုးစားခြင်း၊

၃။ အကြောင်းအားလျော်စွာ လိမ္မာသောပညာရှိခြင်း၊

၄။ သံသရာဘေးကို ရှုလေ့ရှိခြင်း၊

၅။ သီလရှိခြင်း၊

၆။ သမထတရား ပွားခြင်း

www.foreverspace.com.mm

၇။ ဝိပဿနာတရား ပွားခြင်း

ဟူ၍ အချက် ၇ မျိုး ပြည့်စုံမှ လိုချင်မက်မောမှု တဏှာလောဘကြောင့် ဖြစ်ပွားလာသော အရှုပ်အထွေးကြီးကို ဖြေရှင်းနိုင်လိမ့်မည်ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဖြေဆိုကြောင်း သိနိုင်ပါသည်။

ယင်းသို့ မြတ်စွာဘုရား ဖြေဆိုဟောကြားချက်၌ပါသော အချက် ခုနစ်ချက်သည် သမထနှင့်ဝိပဿနာ ဘာဝနာနှစ်ပါးကို ပွားများအားထုတ်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အသင့်အတင့် ရှိနှင့်ထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ လုံးဝ မရှိလျှင်ကား ယောဂီတို့၏ လုပ်ငန်းစဉ်ကြီး အောင်မြင်နိုင်မည် မဟုတ်ပါချေ။

ထို့ကြောင့် ယင်းအချက်ကြီး ခုနစ်ပါးအကြောင်းကို အကျဉ်းချုပ်မျှ ရှင်းလင်း ရေးပြပါအံ့။

၁။ သန္ဓေပါပညာရှိခြင်း

(၁) သန္ဓေပါ ပညာရှိ ဟူသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ လူသားများ လူဖြစ်ရသည်မှာ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာသဘောအရ ပြုစုလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ကာမာဝစရ ကုသိုလ်ရှစ်မျိုးတွင် တစ်မျိုးမျိုးက အကျိုးပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းရှစ်မျိုးကြောင့် လူ့ဘုံ၌ ကာမကုသလဝိပါက်စိတ် ရှစ်မျိုးနှင့် အဟိတ်ကုသလဝိပါက်စိတ် နှစ်မျိုး ဟူသော ကာမသုဂတိဝိပါက်စိတ် ဆယ်ပါးတို့မှ တစ်ပါးပါး မူလပဋိသန္ဓေစိတ် အခြေခံပြီး လူဖြစ်လာရပေသည်။

ယင်း ကာမသုဂတိပဋိသန္ဓေစိတ်ဆယ်ပါးတွင် အဟိတ်ကုသလ ဝိပါက်စိတ်နှစ်မျိုး၌ ဉာဏ်ပညာလုံးဝမပါချေ။ ကာမကုသလဝိပါက်စိတ် ရှစ်မျိုးရှိရာတွင်လည်း လေးမျိုးမှာသာ ဉာဏ်ပညာပါသည်။ ယင်းသို့ ဉာဏ် ပညာပါသော လေးမျိုးကို ရည်ရွယ်၍ "သန္ဓေပါပညာရှိ" ဟူ၍ ဆိုပေသည်။

သန္ဓေပညာရှိသော ပဋိသန္ဓေစိတ် လေးမျိုးဟူသည်ကား...

၁။ သောမနဿသဟဂုတ် ဉာဏသမ္ပယုတ် အသင်္ခါရိက ဝိပါက်စိတ်၊
၂။ သောမနဿသဟဂုတ် ဉာဏဝိပ္ပယုတ် အသင်္ခါရိက ဝိပါက်စိတ်၊
၃။ ဥပေက္ခာသဟဂုတ် ဉာဏသမ္ပယုတ် သသင်္ခါရိက ဝိပါက်စိတ်၊
၄။ ဥပေက္ခာသဟဂုတ် ဉာဏဝိပ္ပယုတ် သသင်္ခါရိက ဝိပါက်စိတ်–

ဟူသော ပဋိသန္ဓေစိတ်လေးမျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသို့ ဉာဏ် ပညာ

www.foreverspace.com.mm

ပါသော ပဋိသန္ဓေစိတ်လေးမျိုးတို့မှ တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ပဋိသန္ဓေတည်နေကာ လူဖြစ်လာသူကို ပဋိသန္ဓေပါ ပညာရှိ–ဟူ၍ ခေါ်နိုင်ပေသည်။

ဤစကားရပ်များတွင် ပဋိသန္ဓေပါ ပညာဉာဏ်ဟူသည်မှာ အဖြေ ဂါထာမှာ ပါရှိသော "သပ္ပညော"ဟူသော ပါဠိကို အဋ္ဌကထာဖွင့်အတိုင်း ပြန်ဆိုလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ (သံ၊ ဋ္ဌ၊ ၁–၄၈) တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခြင်းဟူ၍ ဆိုလိုပါသည်။ တိဟိတ်မဟုတ်ဘဲ တရားထိုင်လျှင် ဗျိုင်းကို လူစကား သင်သလို ဖြစ်တတ်ချေသည်။

၂။ ကြိုးစားခြင်း

ကြိုးစားခြင်း–ဟူသည်မှာ အဖြေပါဠိတော်ဂါထာ တတိယပါဒတွင် ရှိသော "အာတာပီ"ဟူသော ပါဠိစကားလုံးကို မြန်မာအဓိပ္ပာယ်အနက် ပြန်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သဒ္ဒါအနက်အားဖြင့် ပြန်ရပါမူ– "ကိလေသာကို ပူပန်စေတတ်သော လုံ့လရှိသော" ဟူ၍ ပြန်ရမည်ဖြစ်သည်။ (သံ၊ ဋ္ဌ၊ ၁–၄၈)

ဤ၌မူ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကိုသာယူ၍ ကြိုးစားခြင်းဟူ၍သာ အင်္ဂါရပ်အဖြစ် ထုတ်လိုက်ပေသည်။ ယင်းကြိုးစားခြင်းဟူသည်မှာလည်း ကြိုးစားခြင်း၏ အင်္ဂါရပ်လေးချက်နှင့်အညီ–

(က) အသားတွေ ခြောက်သွားပါစေ၊

(ခ) အရေခွံသာ ကျန်ပါစေ၊

(ဂ) သွေးတွေ ခန်းခြောက်သွားပါစေ၊

(ဃ) အရိုးသာ ကျန်ပါစေ–

ဟူ၍ စိတ်ကို ဆောက်တည်လျက် တဏှာလောဘ အရှုပ်အထွေးကြီးကို ဖြေရှင်းနိုင်အောင် တရားကို ပွားများခြင်းဖြစ်ပေသည်။

၃။ အကြောင်းအားလျော်စွာ လိမ္မာသော ပညာရှိခြင်း

အကြောင်းအားလျော်စွာ လိမ္မာသောပညာရှိခြင်း–ဟူသော စကားရပ်ကို အဖြေပါဠိတော်ဂါထာရှိ "နိပကော"ဟူသော ပါဠိစကားလုံးကို ပြန်ဆိုလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ "နိပကောပုဒ်သည် ကျွမ်းကျင်ရင့်ကျက်သော ပညာကို ဆိုလိုသည်"စသည်ဖြင့် ဖွင့်ဆိုသော အဋ္ဌကထာစကား (သံ၊ ဋ္ဌ၊ ၁–နှာ–၄၈)

www.foreverspace.com.mm

ကို ထောက်ရှု၍ မြန်မာအဓိပ္ပာယ် အနက်ယူ၍ မြန်မာပြန် ဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ယင်းသို့ အကြောင်းအရာအားလျော်စွာ သိတတ်သည့် ပညာမျိုးကို ပါရိဟာရိယပညာ ဟူ၍ အဋ္ဌကထာ၌ အမည်ပေးထားသည်။ ယင်းမှာ ဘုရားဝတ်ပြုချိန်မှာ ဘုရားဝတ်ပြုခြင်း၊ ဆွမ်းခံသွားချိန်မှာ ဆွမ်းခံသွားခြင်း စသည်ဖြင့် အကြောင်းအရာ အခါကာလအားလျော်စွာ ပိုင်းခြားသိရှိနိုင်သည့် ပညာမျိုး ဖြစ်သည်။

ယင်း ပါရိဟာရိယပညာမရှိဘဲ တရားကို ပွားများအားထုတ်၍ အောင်မြင် ပေါက်မြောက်ရန် မလွယ်ကူပါချေ။ ယုန်တောင်ပြေး ခွေးမြောက်လိုက်၊ ပိုက် အနောက်ထောင်ကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်ချေသည်။

၄။ သံသရာဘေးကို ရှုလေ့ရှိခြင်း

သံသရာဘေးကို ရှုလေ့ရှိခြင်း ဟူသည်မှာ အဖြေဂါထာပါဋ္ဌိတော် တတိယပါဒတွင်ရှိသော "ဘိက္ခု" ဟူသော စကားလုံးကို မြန်မာပြန်၍ ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယင်း ဘိက္ခုဟူသော ပါဋ္ဌိသည် ကိတ်နာမ်ပုဒ်ဖြစ်သောကြောင့် ဘေးကို ရှုမြင်တတ်သူ–ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရဟန်းဟူ၍လည်းကောင်း အနက်နှစ်မျိုး ပြန်ဆိုနိုင်ပေသည်။ ဤအရာတွင်ကား ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်သာမက ဘဲ သံသရာဘေး ကို ရှုမြင်သော လူဝတ်ကြောင်များကိုလည်း ရယူသင့်သော ကြောင့် ဘိက္ခုပါဋ္ဌိကို သံသရာဘေးကို ရှုလေ့ရှိခြင်းဟူ၍ အင်္ဂါရပ်တစ်ချက် အဖြစ်ဖြင့် ထည့်သွင်းထား ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သံသရာဘေးကို မရှုမြင်ဘဲ သံသရာမှာ ပျော်မြူးနေသူများဖြစ်လျှင် သင်္ကန်းဝတ်ရုံနေသော ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ၊ လူဝတ်ကြောင်ပင်ဖြစ်စေ တရားပွား များမည်လည်း မဟုတ်ပါ၊ တရားပွားများ၍လည်း ပေါက်မြောက်နိုင်မည် မဟုတ် ပါ။ ထို့ကြောင့် သံသရာဘေးကို ရှုလေ့ရှိခြင်း ဟူ၍ အင်္ဂါရပ် တစ်ချက် အဖြစ်ဖြင့် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မသင့်ထင်လျှင် ပယ်နိုင်ပါသည်။

သံသရာဘေးဟူသည်မှာ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း၊ အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရ

www.foreverspace.com.mm

ခြင်းစသည့် သံသရာဝဋ္ဋ်တရားများ အဆက်မပြတ် လည်ပတ်ဖြစ်ပေါ် နေသော ဒုက္ခဆင်းရဲများ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းဝဋ္ဋ်ဆင်းရဲများသည် တဏှာလောဘ အရှုပ်အထွေးကြီး ဖြေရှင်းမသွားသေးသမျှ ဖြစ်ပေါ်နေကြမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

၅။ သီလရှိခြင်း

သီလရှိခြင်းဟူသော ငါးနံပါတ်အင်္ဂါရပ်ကို မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အဖြေဂါထာ ပါဠိတော် ပထမပါဒတွင်ရှိသော "သီလေပတိဋ္ဌာယ"ဟူသော ပါဠိကို ဆီလျော်အောင် မြန်မာပြန်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သီလေ–သီလ၌၊ ပတိဋ္ဌာယ–တည်၍–ဟု နိဿယအနက်အတိုင်း မြန်မာပြန်ဆိုရမည် ဖြစ်သော်လည်း စာရှုသူများ လွယ်ကူစွာနားလည်စေရန်အတွက် သီလရှိခြင်း–ဟူ၍ မြန်မာပြန်၍ အင်္ဂါရပ် တစ်ချက်အဖြစ် ဤနိဒါန်း၌ ရေးသားလိုက်ပါသည်။

မှန်ပါသည်၊ သီလမရှိဘဲ တရားကို ပွားများအားထုတ်လျှင် "အိတ်ပေါက်နှင့် ဖားကောက်"ဟူသော မြန်မာစကားပုံကဲ့သို့ တရားထူး တရားမြတ်ကို ရနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ဤသို့ အဖြေဂါထာပါ "သီလေ ပတိဋ္ဌာယ" ဟူသော ပါဠိတော် စကားအရ သီလရှိခြင်းဟူ၍ တဏှာလောဘ အရှုပ်အထွေးကို ဖြေရှင်းလိုသူတို့၌ ရှိသင့်သော အင်္ဂါရပ်တစ်ပါးအဖြစ် ထည့်သွင်းထားခြင်းသည်–

သီလမစင်ကြယ်သည့် ပညာမဲ့၌ စိတ်တည်ကြည်ခြင်း မဖြစ်နိုင်၊
စိတ်မတည်ကြည် ပျံ့လွင့်နေလျှင် သူတော်ကောင်းတရား မသိမြင်နိုင်၊
တရားကို မသိမြင်လျှင် ဒုက္ခဆင်းရဲမှ မလွတ်မြောက်နိုင်ချေ။

ဟူသော ဝိနည်းပါဠိတော်လာ တရားစကားတော်နှင့် ညီညွတ်လှပါပေသည်။

ထို့ကြောင့် လိုချင်မက်မောမှု တဏှာလောဘ အရှုပ်အထွေးကြီးကို ဖြေရှင်းလိုသော ပညာရှိသူတော်ကောင်းများမှာ သီလရှိခြင်းဟူသော ဤပဥ္စမ အင်္ဂါရပ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံရန် လိုအပ်လှပေသည်။

၆။ သမထတရား ပွားခြင်း

အရှုပ်တော်ပုံကြီး ဖြေရှင်းနည်းအဖြေ ပါဠိတော်ဂါထာတွင် ဒုတိယ စာပိုဒ်၌ စိတ္တံ ပညဉ္စဘာဝယံ–ဟူ၍ ဟောထားပါသည်။ ယင်းစာပိုဒ်ကို ပါဠိ သဒ္ဒါ

www.foreverspace.com.mm

နည်းအရ စိတ္တံ့ စ ဘာဝယံ– ပညံ စ ဘာဝယံ–ဟူ၍ စာပိုဒ်ခွဲရသည်။

ယင်းသို့ နှစ်ပိုဒ်ဖြစ်လာသောအခါကျမှ စိတ္တံ့စ– စိတ်ကိုလည်း၊ ဘာဝယံ– ပွားစေသော၊ ပညံစ– ပညာကိုလည်း၊ ဘာဝယံ–ပွားစေသော– ဟူ၍ နှစ်ဝါကျ ဘာသာပြန်ရသည်။ ဤသို့ပြန်ဆိုသည်မှာ သဒ္ဒါနည်းအရ ဖြစ်ပေသည်။

အဓိပ္ပာယ်နည်းအရဆိုပါလျှင် စိတ်ကိုပွားခြင်းဟူသည်မှာ စိတ်ကို တည်ကြည်အောင် ပွားခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ကိုကြည်အောင် ပွားလိုပါလျှင်လည်း သမထ တရားကို ပွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ္တံ့စ ဘာဝယံ–စာပိုဒ်ကို စိတ်ကိုပွားစေခြင်းဟူ၍ သဒ္ဒါနည်းကျ မြန်မာအနက် မပြန်ဆိုတော့ဘဲ လိုရင်းကို ရှင်းခနဲ သိရှိနိုင်စေရန် "သမထတရားကို ပွားခြင်း"ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်နည်းဖြင့် မြန်မာအနက်ပြန်ဆိုကာ အင်္ဂါရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါးတို့တွင် သီလဝိသုဒ္ဓိ–ခေါ် သီလစင်ကြယ်ခြင်းဖြစ်ပြီး နောက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ရန်အတွက် အနည်းဆုံး ဥပစာရသမာဓိလောက် ရရှိစေမည့် သမထတရားကို ပွားခြင်းဟူ၍ ဆိုလိုပါသည်။ အများဆုံးဆိုလျှင် သမာပတ် ရှစ်ပါးကို ရထားသည့်အထိ သမထတရား ပွားများခြင်း ဖြစ်ရပါမည်။ (သံ၊ ၄၊ ၄၈)

ဥပမာအားဖြင့် ခြေလက်အင်္ဂါများ မသန်စွမ်းသေး၍ မတ်တတ်မျှ မရပ်နိုင်သေးသည့် ကလေးသူငယ် လမ်းသွားရန် ပြေးလွှားရန်များကို မပြုလုပ်နိုင်ဘဲ လိုရာအရပ်သို့ မရောက်နိုင်သကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အနည်းဆုံး ဥပစာရ သမာဓိ အများဆုံး အပ္ပနာသမာဓိလောက်အထိ ရောက်အောင် သမထတရား ပွားထားသူ ဖြစ်သင့်ပါသည်။

၇။ ဝိပဿနာတရား ပွားခြင်း

အရှုပ်တော်ပုံကြီး ဖြေရှင်းနည်းအရ ရှိရမည့် အင်္ဂါရပ် ခုနစ်ချက်တို့တွင် နောက်ဆုံး ခုနစ်နံပါတ်ဖြစ်သော ဝိပဿနာပွားခြင်းဟူသော အင်္ဂါရပ်ကို မြတ်ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့် ဂါထာပါဠိတော်တွင် စတုတ္ထပါဒ၌ ပါဝင်သော ပညဥ္စဘာဝယံ– ပညာကို ပွားများသောဟူသည့် စကားရပ်ကို စာရှုသူတို့ ပေါ်လွင်ထင်ရှားစွာ သိရှိနိုင်စေရန် ယင်းသဒ္ဒါနည်း အနက် ပြန်ဆို နည်းကို ပြောင်းလွှဲကာ အဓိပ္ပာယ်နည်းဖြင့် ဝိပဿနာကို ပွားခြင်းဟူ၍ အင်္ဂါရပ်

www.foreverspace.com.mm

သတ်မှတ်ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

ဤသည်မှာ ဝိပဿနနဥ္စ–ဝိပဿနာကိုလည်း ပွားစေသော ဟူသည့် အဋ္ဌကထာ (သံ၊ ဋ္ဌ၊ ၁–နာ–၄၈)နှင့် တစ်သားတည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤ၌ ပါဠိတော်၌ ပညာ–ဟူ၍ သာမန်ဆိုသည်ကို အဋ္ဌကထာ၌ အဘယ်ကြောင့် ဝိပဿနာပညာဟူ၍ ဖွင့်ဆိုခြင်းကို စိစစ်ကြည့်သင့်ပါသည်။ အကြောင်းရှာသင့်ပါသည်။ ကျွန်တော် ဉာဏ်မီသမျှ အထောက် အထား အကိုးအကားပြ၍ စာရှုသူတို့အား တင်ပြပါရစေ။

မြတ်ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားသည် ဗုဒ္ဓဝါဒဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် အဆုံးအဖြတ်အပေးနိုင်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓ၏တပည့်သားတွေသည် မြတ်ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား၏ အဆုံးအဖြတ်ကို လေးလေးစားစား ခံယူကျင့်သုံးထိုက်လှပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပညာအရကို ဝိပဿနာပညာကို ယူရမည်ဟု အဋ္ဌကထာ ဖွင့်ဆိုချက်ကို မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာ၌ ဖွေရှာ စိစစ်၍ ရှင်းပါဦးအံ့။

မြတ်ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည်မွန် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ်အခါ၌ ကျောင်းဒါယကာကြီး အနာထပိဏ် သူဌေးအား အလှူဒါနနှင့် ပတ်သက်၍ ဝေလာမသုတ်တရားတော်ကို မိန့်တော်မူ၏။

၁။ ဝေလာမသုတ်တရားတော်အကျဉ်းချုပ်ကား... ရှေးအခါက ဝေလာမ အမည်ရှိသော ပုဏ္ဏားသူဌေးကြီးသည် မဟာဒါနအလှူတော်ကို ပေးလှူ၏။ ယင်းအလှူ၌ ငွေဒင်္ဂါးအပြည့်ပါသော ရွှေခွက်ကြီး ရှစ်သောင်း လေးထောင်၊ ရွှေဒင်္ဂါးအပြည့်ပါသော ငွေခွက်ကြီးပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင် စသည်ဖြင့် ရှစ်သောင်းလေးထောင်ပေါင်း များစွာသော ရတနာ ခုနစ်ပါး ဆင်မြင်းကျွဲနွား၊ အဝတ်အထည် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းအစုံပေါင်း များစွာကို ပေးလှူသည်။

အလှူတော်ကြီးသည်ကား မြစ်ရေအလျှင်ကြီး တရဟောစီးသကဲ့သို့ အကြီးအကျယ်လှူခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

၂။ သာသနာပအခါ၌ ဤမျှကြီးကျယ်သော ဝေလာမပုဏ္ဏား၏ မဟာအလှူတော်ကြီးသည် သာသနာတော်တွင်း၌ အယူသီလနှင့်ပြည့်စုံသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူဝတ်ကြောင်တစ်ယောက်အား ထမင်းတစ်ထပ် ပေးလှူရ သလောက် အကျိုးမကြီးချေ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူဝတ်ကြောင် တစ်ယောက်အား

www.foreverspace.com.mm

ထမင်းတစ်ထပ်ပေးလှူရသည်က ပိုမို၍ အကျိုးတရား ကြီးမားပေသည်။

၃။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူဝတ်ကြောင် တစ်ရာကို ကျွေးမွေးပေးလှူရသည်ထက် သောတာပန်တစ်ယောက်အား ပေးလှူရသည်က အကျိုး ပို၍ ကြီးမားသည်။

၄။ သောတာပန်တစ်ရာကို ပေးလှူရသည်ထက် သကဒါဂါမ် တစ်ယောက်အား ပေးလှူရသည်က အကျိုး ပို၍ ကြီးမားသည်။

၅။ သကဒါဂါမ်တစ်ရာကို ပေးလှူရသည်ထက် အနာဂါမ် တစ်ယောက်ကို ပေးလှူရသည်က ပို၍ အကျိုးကြီးမားသည်။

၆။ အနာဂါမ်တစ်ရာကို ပေးလှူရသည်ထက် ရဟန္တာတစ်ပါးကို ပေးလှူရသည်က ပို၍ အကျိုးကြီးမားသည်။

၇။ ရဟန္တာတစ်ရာကို ပေးလှူရသည်ထက် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ တစ်ပါးကို ပေးလှူရသည်က ပို၍ အကျိုးကြီးမားသည်။

၈။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတစ်ရာကို ပေးလှူရသည်ထက် သဗ္ဗညုဘုရား တစ်ဆူကို ပေးလှူရသည်က ပို၍ အကျိုးကြီးမားသည်။

၉။ ဘုရားရှင်အား ပေးလှူရသည်ထက် သံဃိကကျောင်း တစ်ဆောင်ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းရသည်က ပို၍ အကျိုးကြီးမားသည်။

၁၀။ ထို့ထက် မိမိကိုယ်တိုင် သရဏဂုံဆောက်တည်ခြင်းက ပို၍ အကျိုးကြီး၏။

၁၁။ ထို့ထက် မိမိကိုယ်တိုင် ငါးပါးသီလစောင့်ထိန်းခြင်းက ပို၍ အကျိုးကြီးမား၏။

၁၂။ ထို့ထက် မေတ္တာဘာဝနာကို နံ့သာတစ်ခါရှူမျှပွားခြင်းက ပို၍ အကျိုးကြီး၏။

၁၃။ ထို့ထက် အနိစ္စဝိပဿနာဘာဝနာကို နို့တစ်ညှစ်မျှပွားခြင်းက ပို၍ အကျိုး ကြီးမား၏။

ဟူ၍ ဟောကြားတော်မူပေသည်။ ယင်းတရားအားလုံးကို ခြုံ၍ သုံးသပ်လိုက်သောအခါ....

(၁) မှ (၉)အထိသည်... ဒါနကုသိုလ်တရားမျိုး ဖြစ်သည်၊

(၂) မှ (၁၁)အထိသည်... သီလကုသိုလ်တရားမျိုး ဖြစ်သည်၊

www.foreverspace.com.mm

(၁၂) မှာ သမထဘာဝနာကုသိုလ်မျိုး ဖြစ်သည်၊

(၁၃) မှာ ဝိပဿနာဘာဝနာကုသိုလ်မျိုး ဖြစ်သည်–

ဟူ၍ ခွဲခြားသိရှိရသည်။ ယင်းသို့ သိရခြင်းဖြင့် မြတ်စွာဘုရားသည် ဤဝေလာမသုတ်တော်ဖြင့်...

ဒါနကုသိုလ်မျိုးထက် သီလကုသိုလ်မျိုးက မြတ်သည်၊

သီလကုသိုလ်မျိုးထက် သမထဘာဝနာကုသိုလ်မျိုးက မြတ်သည်၊

သမထဘာဝနာ ကုသိုလ်မျိုးထက် ဝိပဿနာဘာဝနာ ကုသိုလ်မျိုးက မြတ်သည်–

ဟူ၍ ခွဲခြား သတ်မှတ်တော်မူထားကြောင်းကို မှတ်သားရရှိပြန် ပါသည်။ ယင်း သတ်မှတ်ချက်များမှာလည်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသော ကိလေသာ တရားမျိုးတို့ကို ပယ်ခွာ စွမ်းနိုင်သည့် အင်အားသတ္တိအရ ဖြစ်သည်ကိုလည်း ထပ်မံ သိမြင်ရပါသည်။

ယင်းသို့ သိမြင်ရခြင်းဖြင့်လည်း သံယုတ်ပါဠိတော်လာ အရှုပ်တော်ပုံ ဖြေရှင်းနည်း အဖြေဂါထာတွင် ဟောကြားထားသော၊ သာမန်မျှဖြစ်သော ပညာတရားကို ရိုးရိုးပညာများကို မကောက်ယူဘဲ ဝိပဿနာပညာကိုသာ ယူသင့်ကြောင်း အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက ဖွင့်ဆိုခြင်းဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း တစ်ဆင့် ထပ်မံ၍ သိရှိနိုင်ပြန်ပါသည်။

စာရှုသူပညာရှင် သူတော်စင်များခင်ဗျား... ဤမျှရေးပြလိုက်လျှင် တဏှာ လောဘ ဟူသော လိုချင်မက်မောမှုအရင်းခံသည့် အရှုပ်တော်ပုံကြီးကို ဝိပဿနာ ပညာကို ပွားများခြင်းဖြင့်သာ ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်ကို စာရှုသူများ ဆုံးဖြတ် သိရှိနိုင်ကြပြီဟူ၍ ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါသည်။ သို့ဖြစ် လျှင် **ဝိပဿနာတရားကို ပွားများရန်အတွက် ဘယ်မြို့ဘယ်ရွာ ဘယ်ဆရာထံ ချည်းကပ်နည်းခံရပါမည် နည်း** ဟူ၍ ဆက်လက်မေးမြန်းရန် သင့်လှပါသည်။

အကယ်၍များ ဤမေးခွန်းကို စာရှုသူတို့က နိဒါန်းဆရာအား မေးမည် ဆိုပါလျှင် နိဒါန်းဆရာက ကိုယ်တိုင်မေးသည့် မေးခွန်းကို ကိုယ့် အာဘော် ကျကျ ပုံတိုပတ်စတို့ဖြင့် ဝေဝေဆာဆာ ဖြေလိုပါသည်။

"ဉပမာယ မိဓေကစ္စေ အတ္ထံဇာနန္တိ– **ဉပမာယှဉ်၊ ရှင်းပြလျှင် ညဏ်ရှင် သိလွယ်သည်–** "ဟူသော စိတြဓမ္မကထိက ဓေတဒဂ်ဘွဲ့ရ အရှင် ကုမာရကဿပ

www.foreverspace.com.mm

၏ ပါယာသိသုတ် (ဒီ ၂-၂၅၃)လာ နိယံစကားနှင့်အညီ ဦးစံကြွား နှမ်းစား သည့် ဥပမာပုံပြင်ကလေးကို တင်ပြ၍ ဖြေဆိုပြပါရစေ။

ဤနေရာမှာ စာရှုသူပညာရှင်သူတော်စင်တို့အား ကြိုတင်၍ တောင်းပန် စကား ရေးသားထားလိုပါသည်။ "စကားကြောရှည်လိုက်တာဗျာ၊ ဝိပဿနာ ရှုနည်းများ ပထမတွဲအတွက် နိဒါန်းကို ရှင်းရှင်း လိုရင်းရေး ပြီးရောပေါ့"ဟု အပြစ်မတင်ရန် မေတ္တာရပ်ခံ၍ တောင်းပန်လိုပါသည်။

နိဒါန်းရေးဆရာက ပုံပြင် များများ လေ့လာ မှတ်သားထားမိသည်က တစ်ကြောင်း၊ **ဥပမာယှဉ်၊ ရှင်းပြလျှင်၊ ဉာဏ်ရှင်သိလွယ်သည်** ဟူ၍ အရှင် ကုမာရကဿပနိယံ ရှိသည်က တစ်ကြောင်းတို့ကြောင့်...

"ဝိပဿနာရှုနည်းကို လေ့လာမှတ်သားပွားရန် ဘယ်မြို့ ဘယ်ရွာ ဘယ် ဆရာ၏ ထံသို့ ချဉ်းကပ်နည်းခံရပါမည်နည်း"ဟူသော မေးခွန်းကို နိဒါန်းရေးသူ ကျွန်တော်က ဦးစံကြွား နှမ်းစားသည့် ပုံပြင်ကို တင်ပြ ဖြေဆို ပါရစေ။

ဦးစံကြွား နှမ်းစားသည့် ဥပမာ

ရှေးအခါက အညာအရပ် ရွာကြီးတစ်ရွာတွင် ဦးစံကြွားအမည်ရှိ လူကြီး တစ်ယောက် ရှိဖူးပါသည်။ ဦးစံကြွားသည် နှမ်းကို အလွန်ကြိုက်၍ အလွန် စားလေ့ရှိပါသည်။ နှမ်းပါသော မုန့်များနှင့် ထမင်းဟင်းများကိုသာ ဖွေရှာ စား သောက်လေ့ရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကြုံကြိုက်လျှင် နှမ်းချည်း သက်သက်ကို လည်း နှိုက်ယူစားလေ့ ရှိတတ်ပါသည်။

တစ်နေ့သောအခါ ဦးစံကြွားသည် ကိစ္စတစ်ခုဖြင့် ရပ်ဝေးမြေတာသို့ ခရီး သွားပါသည်။ စီးနင်းစရာ ယာဉ်လည်းမပါဘဲ ခရီးဝေးစွာ သွားရပါသည်။ ယင်းခရီး၌ အသိမိတ်ဆွေအိမ်ရာများလည်း မရှိ၊ ဈေးဆိုင်ကန္တား ဝယ်စားရန် လည်း ဆိုင်မတွေ့သောကြောင့် ဦးစံကြွား ထမင်းစားချိန်လွန်သည်အထိ ဘာ စားစရာ တစ်ခုမျှ ပါးစပ်တွင်း မသွင်းရဘဲ ဖြစ်နေပါသည်။

ဝမ်းဟာဟာ ဆွမ်းဆာဆာဖြင့် လမ်းတာမနီး ခရီးရှည်စွာ လျှောက်လာ စဉ် လမ်းတစ်နေရာ၌ မောင်းနှင်လာသည့် လှည်းတစ်စီးသည် နောက်မှ မောင်း နှင်လာကာ နှေးကွေးစွာ လမ်းသွားနေသည့် ဦးစံကြွားကို ကျော်တက် မောင်း သွားသည်။

ထိုအခါ ဦးစံကြွားက လှည်းမောင်းသူကိုကြည့်လိုက်ရာ မိမိနှင့် ခင်မင်

www.foreverspace.com.mm

ရင်းနှီးသူ ဖြစ်နေသောကြောင့် အကျိုးအကြောင်းပြောဆိုတောင်းပန်၍ လှည်းပေါ်သို့ စီးနင်းလိုက်ခဲ့သည်။ ဦးစံကြွားသည် လှည်းပေါ်သို့ ရောက် သောအခါ ထိုင်၍ မနေနိုင်ဘဲ ကျောဆန့်လျောင်းစက်လိုက်သည်။ ကံကောင်းချင်တော့ လှည်းပေါ်မှာတင်ထားသည့်အရာများမှာ နှမ်းတွေ ဖြစ်နေသည်။

နှမ်းပေါ်မှာလဲ၍ အိပ်စက်လိုက်ပါခဲ့သော ဦးစံကြွား၏တစ်ကိုယ်လုံး သည် လှည်းဆောင့်သောကြောင့် အချိန်မကြာမီ နှမ်းထဲသို့ မြုပ်ကျသွားသည်။

နှမ်းကြိုက်လှစွာသော ဦးစံကြွားသည် ဝမ်းဟာ၍ ပန်းလာသောကြောင့် နှမ်းမှာနစ်နေရာမှ နှမ်းစားချင်သောကြောင့် လှည်းသမားအား ခွင့်တောင်း စကား ပြောရန် စိတ်ကူးလျက် "နှမ်းစားပါရစေ" ဟု ပြောလိုက်သည်။

သို့သော် "စားပါရစေ"ဟူသော စကားလေးလုံးကို မပြောရသေးမီ "နှမ်း" ဟူသော ပထမဆုံးစကားလုံးပြောရန် ပါးစပ်ဟ,လိုက်ရုံမျှဖြင့် နှမ်းများသည် ဦးစံကြွား၏ ပါးစပ်အတွင်းသို့ အတင်းဝင်သွားလေတော့သည်။

ဥပမာနှင့်ဥပမေယျ ရှင်းပြခြင်း

စာရှုသူများခင်ဗျား၊ ကျွန်တော်သည် ဝိပဿနာတရားရှုပွားရန် အတွက် ဘယ်မြို့၊ ဘယ်ရွာ၊ ဘယ်ဆရာထံ ချဉ်းကပ်နည်းခံရပါမည်နည်း ဟူသော မေးခွန်း၏အဖြေကို ရေးရန်အတွက် ဦးစံကြွား နှမ်းစားသည့် အကြောင်းအရာ ဥပမာပုံပြင်ကလေးကို တင်ပြပြီးပါပြီ။ ယင်းဥပမာနှင့်ဥပမေယျကို ရှင်းပြ၍ အဖြေပေးပါတော့မည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာလင်းလှစွာသော ကျွန်တော်တို့ မြန်မာပြည်ကြီး၌ ဝိပဿနာဘာဝနာမိုး သွန်းဖြိုးရွာချနေပါသည်။ ဝိပဿနာမိုးရေ အလျှင်ကြီး တစီးစီး စီးဆင်းလျက်ရှိပါသည်။ အနည်းငယ်မျှ ဝိပဿနာမိုး ဇွေဖြိုးနေပုံကို တင်ပြပါရစေ။

ဤနိဒါန်း၏အစ၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် အရှုပ်တော်ပုံကြီး ဖြေရှင်းနည်း၏ အဖြေဖြစ်သော... သီလေ ပတိဋ္ဌာယ နရော...အစရှိသော ပါဠိဂါထာကို အစရှိကာ သံဝဏ္ဏေတဗ္ဗ–ခေါ်သော အဖွင့်အဖြစ်ထား၍ အဋ္ဌကထာဆရာကြီး အရှင် မဟာဗုဒ္ဓဃောသ–သည် ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာအမည်ရှိ ကမ္ဘာ့ဌာန်းကျမ်းကြီး တစ်ဆူကို စီရင် ပြုစုတော်မူပါသည်။

www.foreverspace.com.mm

ယင်း အဋ္ဌကထာကြီး၌ သီလခန်း၊ သမထခန်း၊ ဝိပဿနာခန်းများ ဖွင့်၍ နည်းပေါင်းများစွာ ထည့်သွင်းရေးသားထားပါသည်။ ပထမတွဲ၊ ဒုတိယတွဲဟူ၍ နှစ်တွဲ ခွဲခြား၍ သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်က ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိပါသည်။

ယင်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းကြီး၌ ပါဠိတော်နည်း၊ အဋ္ဌကထာနည်း၊ ဆရာနည်း စုံလင်စွာဖြင့် သမထဝိပဿနာနည်းပေါင်းများစွာကို ထည့်သွင်း၍ ပါဠိ ဘာသာဖြင့် စီရင်ရေးသားထားသောကြောင့် လွန်စွာ နက်နဲခက်ခဲသော သဘော အဓိပ္ပာယ် အယူအဆများ ပါဝင်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် နောင်လာ နောက်သား ရှင်လူအများတို့အား အနက်အဓိပ္ပာယ် လွယ်ကူစွာ ဖတ်ရှုသိရှိနိုင်ကြစေရန် ရည် သန်၍ ဋီကာဆရာကြီး အရှင်ဓမ္မပါလထေရ်က ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာရှိ ပါဠိ အခက်အခဲများ၊ အနက်အခက် အခဲများ၊ အဓိပ္ပာယ်အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်း ဖွင့်ဆိုသော ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာကျမ်းကြီး တစ်ဆူကို ရေးသားပြုစုတော်မူပါ သည်။ ပထမ၊ ဒုတိယ နှစ်တွဲရှိပါသည်။

ပါဠိဘာသာရေး ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာကို ဋီကာအဖွင့်နှင့် စပ်ဟပ်၍ မြန်မာ ပြည်သား ပြည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မြန်မာဘာသာသို့ ပါဠိတစ်ချက်၊ မြန်မာတစ်ချက် အနက်ပြန်ဆိုတော်မူပါသည်။ အဓိပ္ပာယ်အဆုံးအဖြတ်များ ပါဝင်၍ ကျယ်ဝန်းလှပါသည်။ ပ–ဒု–တ–စ–မ–ဟူ၍ ငါးတွဲရှိပါသည်။ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး ရွှေစေတီဆရာတော် နိဿယပြန်လည်း ရှိပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ မဟာဋီကာကိုလည်း ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးက ပါဠိတစ်ချက်၊ မြန်မာတစ်ချက် အနက်ပြန်ဆိုပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာကိုပင် မြန်မာပြည် ကျိုက်ထိုမြို့ ဘုရားသုံးဆူ ဆရာ တော်က မြန်မာဘာသာသက်သက်ဖြင့် ပြန်ဆိုရေးသားတော်မူပါသည်။ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ–ဟူ၍ သုံးတွဲရှိပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မဟာစည် ဆရာ တော် ကလည်း မြန်မာပြန်ဆို ရေးသားတော်မူပါသေးသည်။

မည်သို့ဆိုစေ ဤမျှအထိ ရေးသားဖော်ပြခဲ့သော ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌ ကထာ ကျမ်းကြီးနောက်လိုက်ဖြစ်သည့် ဋီကာ၊ နိဿယ၊ မြန်မာပြန် ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားစာ များမှ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်တစ်ခုလုံး အသုံးပြုသည့် အဋ္ဌကထာနည်း ဖြစ်ပေ သည်။

နှောင်းခေတ်ရောက်သောအခါ မြန်မာပြည်သား ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတော်ကြီး

www.foreverspace.com.mm

များသည် မူလရှိထားနှင့်သည့် အဋ္ဌကထာ ကမ္မဋ္ဌာန်းများထဲမှ မိမိတို့ နှစ်သက်ရာ နည်းများကို ထုတ်ယူ၍ မိမိတို့နှစ်သက်သလို မိမိတို့၏ပညာဉာဏ်ဖြင့် ဖြည့်စွက် ပြင်ဆင်ကာ ပွားများအားထုတ်သည့် မိမိတို့၏ တပည့်များ၊ ဒကာ–ဒကာမများ အား တစ်ဆင့်ထပ်မံ၍ ဖောက်သည်ချကာ ဟောပြော သင်ကြားပြသပေးသည်။ ယင်းကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းများကို ဆရာနည်းဟူ၍ ဆိုသင့်ပါသည်။

ဤသို့ဖြင့် မြန်မာပြည် ပဋိပတ္တိသာသနာတော်၌ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများသည် အဋ္ဌကထာနည်းနှင့် ဆရာနည်းဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်နည်း ပြန့်ပွားတည်ရှိနေပေသည်။ ယင်းတွင်–

အဋ္ဌကထာနည်းကျကျ ကျမ်းရင်းကြီးများမှာ ပါဠိဘာသာ သက်သက် ဖြင့်လည်းကောင်း၊ မြန်မာပါဠိရောယှက်၍လည်းကောင်း တည်ရှိသည်။ ကျယ် လည်းကျယ်ဝန်း များပြားသည်။ ထို့ကြောင့် တော်ရုံတန်ရုံ မြန်မာစာတတ်၊ မြန်မာစာဖတ်များအတွက် အခက်အခဲရှိသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းစာကို ဖတ်ရှု နားလည် ရန်ကို အသာဖယ်ထား၍ အဋ္ဌကထာနည်းဆိုင်ရာ ကျမ်းစာအုပ်များကို မြင်ဖူးရုံ၊ ကြည့်ဖူးရုံမျှပင်ဖြစ်ရန် မလွယ်ကူသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနေပေသည်။

ဆရာနည်းကမ္မဋ္ဌာန်းများကို ပွားများအားထုတ်ပါလျှင် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာများသို့ သွားရောက်၍ အားထုတ်လျှင်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ယင်းကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာများ၏ တည်ရှိရာအရပ်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများ လိုသော ယောဂီနေထိုင်ရာအရပ်နှင့် နီးနီးနားနား ရှိချင်မှရှိမည်။ သွားလာရန် လွယ်ကူချင်မှ လွယ်ကူမည်။ အဆင်ပြေချင်မှ ပြေမည်။

ယင်း ဆရာနည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာ၏ တရားပွားများပုံ၊ ပွားများနည်း စည်းကမ်းစည်းမျဉ်း ဥပဒေများကိုလည်း ယောဂီများ သိချင်မှ သိပေမည်။ သွား၍ နေထိုင်ရန်၊ ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ရန် မလွယ်ကူချေ။

ဤသို့ ဖော်ပြခဲ့သည့်အကြောင်းအရာ အခက်အခဲများကို သဘောပေါက် နားလည်သော ဤဝိပဿနာရှုနည်းများကျမ်းကို ပြုစုသူ ဆရာ ကျော်နန္ဒအောင် သည် စာရှုသူများအတွက် ဆရာနည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းများစွာထဲမှ လွယ်ကူစွာ လေ့ လာ ဖတ်ရှု၍ မိမိတို့နှစ်သက်ရာ ဝိပဿနာရှုနည်းကို ရွေးချယ်ပွားများနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ကာ ဝိပဿနာရှုနည်း ကျမ်းတွဲများကို စုဆောင်း ပေါင်းရုံးပြီး ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပူဇော်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

www.foreverspace.com.mm

နောင်လည်း ဝိပဿနာရှုနည်း ကျမ်းတွဲများ ဆက်လက်ထွက်ပေါ် အောင် ပူဇော်လိမ့်ဦးမည်ဟု မျှော်လင့်ရပေသည်။ ဆရာကျော်နန္ဒအောင်အား လည်း ဝိပဿနာရှုနည်း ကျမ်းတွဲများစွာ ထုတ်ဝေပူဇော်လိုက်စမ်းပါ ဟူ၍ တိုက်တွန်းစကား ရေးသားလိုပါသည်။

ဤသို့ ဝိပဿနာရှုနည်း ကျမ်းတွဲပေါင်းများစွာ ထွက်ပေါ်ခြင်းဖြင့် မြန်မာပြည်ရှိ ဆရာတော်ကြီးများ၏ ပရိယတ္တိအင်အား၊ ပဋိပတ္တိအင်အား စွမ်းပကား ကို လေးစားကြည်ညိုကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာပြည်၌ ဝိပဿနာရတနာ မိုးကြီး သွန်းဖြိုးရွာချ၍ ဝိပဿနာရတနာ ရေအလျင်ကြီး တရဟော စီးဆင်း သည်ကို ကြည်ညို ပူဇော်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

နိဒါန်း၏ နိဂုံးချုပ်အဖြေစကား

စာရှုသူ ပညာရှင် သူတော်စင်များခင်ဗျား–

ကျွန်တော်သည် ဤဝိပဿနာရှုနည်းများ နိဒါန်း၌ ကမ္ဘာလောကသား လူအများတို့မှာ လိုချင်မက်မောမှု တဏှာလောဘတည်းဟူသော အရှုပ် အထွေးကြီးဖြင့် ရှုပ်ထွေးချည်နှောင်ခြင်းကို ခံစားနေကြပုံကို ရေးသား ဖော်ပြခဲ့ပါ သည်။

ယင်း အရှုပ်အထွေးကြီးကို ဝိပဿနာပညာဖြင့်သာ ဖြေရှင်းနိုင်သည် ဟူ၍ လည်း ဆက်လက် ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

အရှုပ်တော်ပုံကြီးကို ဖြေရှင်းနိုင်သည့် ဝိပဿနာရှုနည်းကို ဘယ်မြို့ ဘယ်ရွာ ဘယ်ဆရာထံ၌ ချဉ်းကပ် နည်းခံရပါမည်နည်း ဟူ၍လည်း မေးခွန်း ထုတ်၍ မေးမြန်းခဲ့ပါသည်။

ယင်း မေးခွန်းကို ဖြေရန်အတွက် အညာသား ဦးစံကြွား နမ်းစားသည့် ဥပမာပုံပြင်ကိုလည်း တင်ပြရေးသားခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် ဆက်လက်၍ မြန်မာပြည်၌ အဋ္ဌကထာနည်း၊ ဝိပဿနာ ရှုနည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းများနှင့် ဆရာနည်းဝိပဿနာရှုနည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်း ပေါင်းများစွာ ပေါ်ထွက် တည်ရှိနေပါကြောင်းကိုလည်း ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါ သည်။

ဤမျှ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖော်ပြပြီးသည်၏ အဆုံး၌ နိဂုံးချုပ်အဖြစ်ဖြင့် နမ်း

www.foreverspace.com.mm

ကြိုက်သည့် ဦးစံကြွား နှမ်းထဲမှာ နစ်မြုပ်နေရာမှ “နှမ်းစားပါရစေ”ဟု ခွင့်တောင်းသောအခါ “နှမ်း”ဟု ပါးစပ်ကိုဟ,၍ ဆိုကာရှိသေးချိန်မှာပင် စားပါရစေသို့ မရောက်သေးမီ နှမ်းများ ပါးစပ်ထဲသို့ တရဟော ဝင်လာသကဲ့သို့ ဝိပဿနာရှုနည်းခံရန်အတွက် ဆရာရှာနေစဉ်မှာပင် ဝိပဿနာရှုနည်း ကျမ်းစာအုပ်ကြီးသည် စာရှုသူတို့၏ထံမှောက် မျက်စိအောက်သို့ ရောက်နေပြီ ဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသား၍ အဖြေစကား ပြောကြား လိုက်ပါသည်ခင်ဗျား...။

စာရှုသူ ပညာရှင်သူတော်စင်များ ဝိပဿနာတရား ပွားများဆင်ခြင်၍ အောင်မြင်မှု ရကြပါစေ။

ဦးထွန်းလှိုင်

ပရိယတ္တိ သာသနဟိတ ဓမ္မာစရိယ ဝင်္ကသကာ၊
သာသနဓဇ သိရီပဝရ ဓမ္မာစရိယ သိရောမဏိ၊
စေတိယင်္ဂဏ ဓမ္မာစရိယ ဂဏဝါစက။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင်လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း(၁၂၀၈ - ၁၂၈၅)

ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးကို ဒီပဲယင်းမြို့၊ စိုင်ပြင်ရွာ၌ ၁၂၀၈–ခု၊ နတ်တော်လဆန်း ၁၃–ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် အဖ ဦးထွန်းသာ၊ အမိ ဒေါ်ကြုံးတို့မှ မွေးဖွားသည်။ ငယ်နာမည် မောင်တက်ခေါင်၊ သားသမီး ၅ ယောက်အနက် ဒုတိယသားဖြစ်သည်။

လယ်တီဆရာတော် အလောင်းလျာ ဖွားမြင်ဆဲ၌ စို့(သက်တံ)ကြီး ခေါင်မိုးအထက်သို့တက်ကာ ကောင်းကင်တစ်လွှား ပျံ့သွားသည့် နိမိတ်ထူးကို အစွဲပြု၍ မောင်တက်ခေါင်ဟု မှည့်ခေါ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဆယ်နှစ်သားအရွယ်တွင် စိုင်ပြင်ရွာ ကျောင်းတိုက် ဆရာတော် ဦးနန္ဒထံ ပညာသင်ရန် အပ်နှံသည်။ မင်္ဂလသုတ်၊ နမက္ကာရ၊ အတွင်းအပြင် အောင်ခြင်း၊ ပရိတ်ကြီး၊ လောကနီတိ စသည်တို့ကို သင်ကြားတတ်မြောက်ပြီးနောက် ၁၅ နှစ်သား အရွယ်တွင် ရှင်သာမဏေပြုသည်။ ရှင်ဘွဲ့မှာ ဉာဏဓဇဖြစ်သည်။

ရှင်သာမဏေအဖြစ်ဖြင့် အရှင်နန္ဒထံ၌ပင် ကစ္စည်းသဒ္ဒါကြီး၊ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ၊ ဝိထိလက်ရိုး၊ မာတိကာ၊ ဓာတုကထာ၊ ယမိုက်၊ ပဋ္ဌာန်း စသော နေ့ဝါ၊

www.foreverspace.com.mm

ညဝါ ကျမ်းများကို သင်ကြားတတ်မြောက်တော်မူသည်။

၁၈ နှစ်အရွယ်တွင် ဝဲထွက်ရွာ အရှေ့ဘက် ဆရာတော် ဦးဂန္ဓမာထံ၌ ဗေဒင်ဘက်ဆိုင်ရာ ပညာများကို သင်ကြားတတ်မြောက်တော်မူသည်။ ကျည်းကန် ကိုရင်ကြီး၏ လင်္ကာကို နည်းယူကာ ဗိုလ်သုဇိဓာတ်၊ ဗျူဟတား ဓာတာဖွဲ့၊ သင်္ကြန်တွက် လက်ရိုးလင်္ကာရေးသားတော်မူသည်။ မဟော် ဓာတ်ထုပ်၊ မဟော ကျေးစေခန်းရတု၊ ရှင်လောင်းလှည့် (သျှိုးလိုက်)ရတု များကိုလည်း ရေးစပ်တော်မူ သည်။ ဝစ္စဝါစက အကောက်ကိုလည်း ရေးသားတော်မူသည်။

၁၂၂၈–ခု၊ ကဆုန်လဆန်း ၆ ရက်၊ သက်တော် ၂၀ တွင် စိုင်ပြင်ရွာ မြင်တင်တိုက်ရှိ သိမ်တော်၌ ဆရာတော်ဦးနန္ဒကို ဥပဇ္ဈာယ် ပြု၍ မြင့်မြတ်သော ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသည်။ စာကြည့် ဝါသနာ ပါတော်မူလှသော အရှင်ဉာဏဓဇအား ဆရာတော် ဦးနန္ဒက စာကြည့်တိုက်ကြီး ၅ လုံးရှိ နိဿယ များကို ကြည့်ရှုခွင့်ပြုတော်မူသည်။

၁၃၂၁–ခုနှစ်တွင် မန္တလေးမြို့ မြောက်ပြင် မင်္ဂလာစံကျောင်းတိုက်သို့ ပညာသင်ရန် ကြွတော်မူသည်။ စံကျောင်းတိုက်တွင် ညစဉ် ဝတ်တက်ကြရာ၌ ပါတိမောက် (ဒွေမာတိကာ)ကို ၃ ပိုင်းပိုင်း၍ ရွတ်ဆိုရမြဲ ဖြစ်ရာ အရှင်ဉာဏ ဓဇသည် ပါတိမောက်အတိုင် ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ရွတ်ဆိုတော်မူရသည်။

ပဉ္စမသင်္ဂါယနာတင်ပွဲကြီးတွင် (၁) သစ်ဆိမ့်တိုက်က ဝိနည်း (၂) စလင်း တိုက်က သုတ္တန်၊ (၃) စံကျောင်းတိုက်မှ အဘိဓမ္မာတို့ကို (နန်းတော်ကြီး၏ မြ တိုက် ရာဇပလ္လင်ပေါ်တွင်) ပြန်ဆိုကြလေရာ ထိုအခါက အရှင်ဉာဏဓဇသည် ကထာဝတ္ထု ပါဠိတော်ကို တာဝန်ယူ၍ ပြန်ဆိုတော်မူခဲ့ လေသည်။ (ယင်းသို့ တစ်ပါးစီ ပြန်ဆိုပြီးမှ သံဃာတော်အပါး ၆၂၀ တို့က စုပေါင်း ရွတ်ဆိုကြလေ သည်။)

အရှင်ဉာဏဓဇသည် စံကျောင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ၌ ဝိနည်း ပါဠိ တော်အဋ္ဌကထာများနှင့် အဘိဓမ္မာ အဋ္ဌကထာသုံးကျမ်းတို့ကို သင်ယူတော် မူပြီးနောက် ထိုပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာများကိုပင် မကုဋ္ဌာရာမ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထံတွင် သင်တော်မူပြန်သည်။ စလင်းဆရာတော် (ဦးပဏ္ဍိစ္စ)ထံတွင် ပါစိတျာဒိ အဋ္ဌကထာ၊ သမ္မောဟ ဝိနောဒနီ အဋ္ဌကထာ၊ ပဉ္စပကြိုဏ် အဋ္ဌကထာတို့ကို ဆိုဝါတက်ဝါနှင့် သင်ယူတော်မူပြန်လေသည်။

www.foreverspace.com.mm

ရဟန်း ၈ ဝါအရတွင် စံကျောင်းတိုက်၌ ပထမ စာချအဖြစ် ဆောင်ရွက်တော်မူရသည်။ စာချနေစဉ်လည်း အခြား ဆရာတော်ကြီးများထံ နည်းခံတော်မူသည်။ ရူပသိဒ္ဓိသဒ္ဒါကျမ်းကိုလည်း အထူး တွင်ကျယ်အောင် ပို့ချတော်မူသည်။ ထိုစဉ်အတွင်း စံကျောင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခက်ခဲ နက်နဲလှသည့် ပုစ္ဆာ ၂၀ တို့ကို ပါရမီဒီပနီဟု အမည်မှည့်ကာ အဖြေ ရေးသားတော်မူသည်။

စံကျောင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ရှေ့တွင် မာရ်အောင်ဆရာတော် ဘုရားကြီး ကိုယ်တိုင် တိုက်တွန်းတော်မူချက်အရ မဏိသာရမဥ္ဇူသာ နိဂုံး နိဿယကို ရေးသားတော်မူရာ များစွာ အချီးမွမ်းခံတော်မူခဲ့ရသည်။

၁၂၇၃–ခုနှစ်တွင် "အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ"ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို (မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပထမဦးဆုံး) ခံယူရရှိတော်မူသည်။

၁၂၇၅–ခုနှစ်တွင် စတင်တည်ထောင်သည့် နိုင်ငံခြားသာသနာပြု အသင်းကြီး၌ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆောင်ရွက်တော်မူရသည်။

၁၂၈၃–ခုနှစ်၊ နတ်တော်လ၌ ရန်ကုန်မြို့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းကြီး ဖွင့်လှစ်သည့် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် တက္ကသိုလ်အဓိပတိဖြစ်သော ဘုရင်ခံက ဒီလစ် (Doctor of Literature) ဘွဲ့တံဆိပ် ဆပ်ကပ်လှူဒါန်းခြင်းကို ခံယူရရှိတော်မူသည်။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ အဖွင့်၊ ပရမတ္ထဒီပနီဋီကာ၊ ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပာဒ်လင်္ကာ စသည်တို့ အပါအဝင် ကျမ်းပေါင်းတစ်ရာကျော် ရေးသားစီစဉ်တော်မူခဲ့လေသည်။

ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၂၈၅–ခု၊ ပထမဝါဆိုလပြည့်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ ၂း၃၀ နာရီ အချိန်တွင် ပျဉ်းမနားမြို့၌ ဘဝနတ်ထံ စံဝင်တော်မူသည်။

မှတ်ချက် ။ ။ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတဘွဲ့၊ ဒေါက်တာ ဒီလစ်ဘွဲ့များကို ဆိုင်ရာဌာနသို့ ကြွရောက်အလှူခံရန် ဖြစ်သော်လည်း ကြွရောက်တော် မမူသဖြင့် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ တံဆိပ်တော်ကို ဆရာတော်ကြီး၏ တပည့် ရဟန်းတော်များနှင့် ဒကာများက ကိုယ်စား သွားရောက် ယူငင်ကြရသည်။ ဒီလစ်ဘွဲ့ကိုမူ ဆိုင်ရာက ဆရာတော်ကြီးရှိရာသို့ လာရောက် ဆက်ကပ်ကြရသည်။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင်

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

[ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ခွင်တည်ခန်း]

ဣဓ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဣဓ ပန၊ ဤသာသနာတော်တွင်း၌ ဘိက္ခု၊ သံသရာဘေးကို မြော်မြင်နိုင်သောသူသည်။ အရညဂတော၊ တောအရပ်၌ တည်၍သော်လည်းကောင်း။ ရုက္ခမူလဂတောဝါ၊ သစ်ပင်ရင်း၌ တည်၍ သော်လည်းကောင်း။ သုညာဂါရဂတော ဝါ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ ကျောင်း၊ အိမ်၊ ဘုံနန်း၊ တိုက်ခန်းနေရာ၌ တည်၍သော်လည်းကောင်း။ ပလ္လင်္ကံ၊ ထက်ဝယ်ပလ္လင်ကို။ အာဘုဇိတွာ၊ ဖွဲ့ခွေနေထိုင်၍။ ကာယံ၊ အထက်ကိုယ်ကို။ ဥဇုံ၊ ဖြောင့်မတ်စွာ။ ပဏိဓာယ၊ ထား၍။ သတိံ၊ သတိကို။ ပရိမုခံ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအချက် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှေးရှု။ ဥပဋ္ဌပေတွာ၊ ခိုင်မြဲစွာ စိုက်ထား၍။ နိသီဒတိ၊ နေ၏။

ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ နေထိုင်မှုသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အထူးသင့်လျော်သောကြောင့် "ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ"ဟူ၍ ဟောတော်မူသည်။ စင်စစ်သော်ကား ဣရိယာပုတ် လေးပါးထဲ၌ပင် စွဲမြဲရမည်ဖြစ်သည်။

ကာယဂတာသတိ

တစ်ခုခုသော ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှုကို ထင်မြင်အောင် အားထုတ်လိုသောသူသည် မိမိစိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံရှိရာသို့ မိမိကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ သွင်းတိုင်း သွင်းတိုင်း စိုက်စိုက်စူးစူး ဝင်၍ထားရာ အာရုံ၌ တည်ငြိမ်စွာ နေစေခြင်းငှာ ကာယဂတာသတိကို ရှေးဦးစွာ တည်ထောင်ရာ၏။

www.foreverspace.com.mm

ကာယဂတာ သတိဆိုသည်ကား–အာနာပါနနှင့် စွဲမြဲသော သတိမှ ဣရိယာပထ သမ္ပဇညနှင့် စွဲမြဲသောသတိ အစရှိသဖြင့် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၌ လာသော သတိအစီရင်စုံကို ဆိုသနည်း။

ထိုအစီရင်နှစ်ပါးတို့တွင် အာနာပါန အစီအရင်သည် အာနာပါနဒီပနီ ပိုင်းမှာ ထင်ရှားလတ္တံ့။

ဣရိယာပထ သမ္ပဇည

စတုဣရိယာပထ သမ္ပဇည အစီရင် ဆိုသည်ကား–

ပုန စ ပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဂစ္ဆန္တော ဝါ "ဂစ္ဆာမိ"တိ ပဇာနာတိ၊ ဌိတော ဝါ "ဌိတောမှိ"တိ ပဇာနာတိ၊ နိသိန္နော ဝါ "နိသိန္နောမှိ" တိ ပဇာနာတိ၊ သယာနောဝါ "သယာနောမှိ" တိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿ ကာယော ပဏိဟိတော ဟောတိ၊ တထာ တထာနံ ပဇာနာတိ–

ဟူ၍ ဟောတော်မူသော အစီအရင်ပေတည်း။

ထွက်သက် ဝင်သက် သိမ်မွေ့လှ၍ မရှုလိုလျှင် ဤဣရိယာပထသမ္ပဇညကို အားထုတ်ရသည်။

သွားခြင်း၌သတိပြုပုံ

အားထုတ်ပုံကား–သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ လျောင်းခြင်း၊ ဣရိယာပုတ် လေးပါးတွင် သွားခြင်း ဣရိယာပုတ်၌ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း ငါ သွား၏၊ ငါသွား၏ဟု ခြေ၌တည်သောစိတ်ကို ဖြစ်စေ၍ သွားရမည်။ ခြေ တစ်လှမ်းမျှ အမှတ်တမဲ့ မလှမ်းမိစေနှင့်။ အာရုံတစ်ပါး မဝင်စေနှင့်။ ခြေလှမ်း တိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ အကြွ အငင် အချ သုံးချက်လုံး ထင်စွာသိ၍ လှမ်းနိုင်ပေမူ ကောင်းလှ၏။ အစ၌ သုံးချက်လုံး မထင်နိုင်လျှင် အချ အချကိုသာ အသုံးပြုလေ။ လွယ်သည်ဟု မထင်နှင့်။ လေလိုလွင့်၍ နေသောစိတ်ကို ချုပ်တည်းမှုဖြစ်သည်။ အလှမ်းများစွာ သွား၍ စမ်းမှ ခက်မှန်းသိမည်။

ရပ်ခြင်း၌ သတိပြုပုံ

ရပ်ခြင်းအမှု၌ ရပ်မည်ပြုသောအခါ ငါရပ်မည်ဟု သိ၍ရပ်၊ အမှတ် တမဲ့

www.foreverspace.com.mm

မရပ်မိစေနှင့်။ ရပ်နေစဉ်အခါ၌ မိမိကိုယ်ကို အာရုံပြု၍ ငါရပ်၏ဟု အမြဲစိတ်ကို ဖြစ်စေ၍ နေရမည်။ အပသို့ စိတ်ထွက်၍ မသွားစေနှင့်။ အာရုံတစ်ပါး မဝင်စေနှင့်။

ထိုင်ခြင်း၌ သတိပြုပုံ

ထိုင်ခြင်းအမှု၌ ထိုင်မည်ပြုသောအခါ ငါထိုင်သည်ဟု မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံပြု၍ ထိုင်ရမည်။ အမှတ်တမဲ့ မထိုင်မိစေနှင့်။ ထိုင်၍နေစဉ် အခါ၌ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံပြု၍ ငါထိုင်၏ဟု အမြဲစိတ်ကို ဖြစ်စေရမည်။ အပသို့ မထွက်စေနှင့်။ အာရုံတစ်ပါး မဝင်စေနှင့်။

အိပ်ခြင်း၌ သတိပြုပုံ

အိပ်ခြင်းအမှု၌ အိပ်မည်ပြုသော အခါ၌ ငါအိပ်မည်ဟု သိ၍အိပ်၊ အမှတ်တမဲ့ မအိမ်မိစေနှင့်။ အိပ်၍နေစဉ်အခါ၌လည်း မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံပြု၍ ငါ အိပ်ပြီဟု အမြဲစိတ်ကိုဖြစ်စေရမည်။ အပသို့ စိတ်မလွင့်စေနှင့်။ အာရုံတစ်ပါး မဝင်စေနှင့်။

ဣန္ဒြိယ သံဝရသီလ

မျက်စိဥပစာ နားဥပစာ၌ ဖြစ်၍ မြင်လာ ကြားလာရသည်ရှိသော် မြင်ကာမတ္တ၊ ကြားကာမတ္တ၌ တည်စေရမည်။ ထိုအာရုံသို့ စိတ်ဝိတက် လိုက်စားခြင်းကို မပြုရသည်ကို ရည်၍–

တသ္မာ တိဟ တေ ဗာဟိယ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊ သုတေ သုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊ မုတေ မုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊ ဝိညာတေ ဝိညာတ မတ္တံ ဘဝိဿတိ၊ ဧဝဉှိတေ ဗာဟိယ သိက္ခိတဗ္ဗံ။

ဟူ၍ ဣန္ဒြိယသံဝရ အစီရင်ကို ဟောတော်မူ၏။

ဗာယိယ၊ ဗာယိယ။ တသ္မာ၊ ထို့ကြောင့်လျှင် (တိဟကား အနက် မရှိ)။ တေ၊ သင့်အား။ ဒိဋ္ဌေ၊ မျက်စိတွင် မြင်လာသောအာရုံ၌။ ဒိဋ္ဌမတ္တံ၊ မြင်ရုံမျှသည်။ ဘဝိဿတိ၊ ဖြစ်လတ္တံ့။ သုတေ၊ နားတွင်ကြားလာသော အာရုံ၌။ သုတမတ္တံ၊ ကြားရုံမျှသည်။ ဘဝိဿတိ၊ ဖြစ်ရလတ္တံ့။ မုတေ၊ နှာခေါင်း ခံတွင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါ တို့မှာ လာရောက်ထိပါးသော အာရုံစု၌။ မုတမတ္တံ၊ ရောက်ရုံမျှ ထိရုံမျှသည်။

www.foreverspace.com.mm

ဘဝိဿတိ၊ ဖြစ်လတ္တံ့။ ဝိညာဏေ၊ မနောတွင် ထင်လာ သိလာသော အာရုံ၌။ ဝိညာတမတ္တံ၊ သိရုံမျှသည်။ ဘဝိဿတိ၊ ဖြစ်ရလတ္တံ့။ ဗာဟိယ၊ ဗာဟိယ။ ဧဝဥ္စ၊ ဤသို့လျှင်။ တေ၊ သင်သည်။ သိက္ခိတဗ္ဗံ၊ ကျင့်အပ် အားထုတ်အပ်၏။

မိမိ၌ တည်ထောင်၍ လုပ်သော အာရုံတစ်ပါး ခြောက်ဒွါရ၌ ထင်လာ တွေ့ကြုံလာသော အာရုံစုမှာ ဝိတက်၊ ဝိစာရ လိုက်စားခြင်းကို မပြုမူ၍၊ ရုတ်တရက် မြင်၍၊ ကြား၍၊ တွေ့ကြုံ၍ ကွယ်လွန်စေရသည်ဟု ဣန္ဒြိယ သံဝရ သီလ အစီအရင်ကို ဟောတော်မူသော ပါဠိတော်ပေတည်း။

ကိုယ်အမူအရာစုတိုင်း သတိပြု

"ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿ ကာယော ပဏိဟိတော ဟောတိ၊ တထာ တထာနံ ပဇာနာတိ"ဟူသော–

ပါဠိဖြင့်ကား ပြဆိုခဲ့ပြီးသော ဣရိယာပုတ်ကြီး လေးပါးအတွင်း၌ ဖြစ်သော ထိုထို ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့၏ လှုပ်ခြင်း၊ ရှားခြင်း၊ ထားခြင်း၊ သိုခြင်း၊ ချီခြင်း၊ ကွေခြင်း အစရှိသော ကိုယ်အမူအရာ အစုကို ပြုသောအခါ၌ လည်း ပြုနေကျအတိုင်း အမှတ်တမဲ့ မပြုရာ၊ မည်သို့ ပြုမည် ဟု ထိုကိုယ်အင်္ဂါကို အာရုံပြု၍သာ ပြုရမည်ဟူသော အစီအရင်ကို ပြတော်မူသည်။

လိုရင်းအချုပ်ကား ကာယဂတာသတိ ဆိုသည်နှင့်အညီ မိမိစိတ္တာ ကိုယ်မှ လွတ်ရာအပသို့ မိမိစိတ်ကို ထွက်၍ မလွှင့်ပါးရအောင် သတိဖြင့် ချုပ်ထိန်းမှု ပေတည်း။

အသမ္မောဟ သမ္ပဇည

ဤသို့ ဣရိယာပုတ်ကြီး၊ ဣရိယာပုတ်ငယ်တို့ ပြုနေကျအတိုင်း အမှတ်တမဲ့ မပြုမိစေမူ၍ အလုံးစုံ အစေ့အင သိ၍ သိ၍ စိတ်ထဲတွင် ထင်မြင်၍ ထင်မြင်၍ သာ ပြုမိသည်ကို အသမ္မောဟ သမ္ပဇည ဆိုသတည်း။

အဋ္ဌကထာလာ ဣရိယာပထ

အဋ္ဌကထာတို့၌ပြသော ဣရိယာပထ အစီအရင်၊ အသမ္မောဟသမ္ပဇည အစီအရင်တို့သည်ကား နက်နဲသော ဉာဏ်ပညာရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့်သာ သင့်

www.foreverspace.com.mm

လျော်သော အစီရင်တို့ပေတည်း။

ပြဆိုခဲ့ပြီးသော ဣရိယာပထသမ္ပဇညအစီအရင်၊ အသမ္မောဟသမ္ပဇည အစီအရင်တို့ကား ယခုကာလ၌ ရှိကြသော သူသူငါငါ အများတို့နှင့် သင့်လျော်သော အစီအရင်တို့ပေတည်း။ ယခုကာလ၌ ရှိကြသောသူတို့မှာမူကား ဣန္ဒြိယသံဝရ သီလ ပြည့်စုံရုံမျှ၊ ကာယဂတာသတိ တည်ရုံမျှမှ ပင်လျှင် အလွန်ခဲယဉ်းကြကုန်၏။ ငါ သွားသည်၊ ငါ ရပ်သည် အစရှိသည် တို့၌ ငါ ဟူသော သတ္တသညာ၊ အတ္တ သညာ၊ ဇီဝ သညာ ကွာပျောက်စေရန်အခွင့်နှင့် အလွန်ဝေးကွာကုန်၏။

လိုရင်း သံဝရ နှစ်ပါး

စင်စစ်မူကား ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ဥပစာအကျိုးငှာ ရှေးဦးစွာ ကာယဂတာ သတိကို မွေးမြူ၍ အစီအရင်ဖြစ်သော "ဂစ္ဆန္တောဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ" အစရှိသော ပုဗ္ဗဘာဂ အစီအရင်များ၌ သတ္တ သညာ၊ အတ္တ သညာ၊ ဇီဝ သညာ ပျောက်ကင်းစေရန် အခွင့်သည် လိုရင်းပဓာန မဟုတ်သေး၊ အစဉ် ထာဝရ လေလို လွင့်ပါး၍ အုပ်မရ ချုပ်မရ ရှိနေသော မိမိစိတ်ကို မိမိကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပေါင်း၌ သတိနှင့် ချုပ်တည်းရသော သတိ သံဝရ ဣန္ဒြိသံဝရ ကာယဂတာ သတိမှုမျှသာ လိုရင်းပဓာနတည်း။

သတ္တ သညာ၊ အတ္တ သညာ၊ ဇီဝ သညာ ပျောက်ကင်းမှုမှာကား ထိုထိုသတိပဋ္ဌာနပဗ္ဗ၏ အဆုံး၌ "သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ" အစရှိသဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အစီရင်မှာမူ ပုဂ္ဂလ သတ္တ အတ္တ ဇီဝသညာ ပျောက်ကင်းစေရန် အခွင့်ပဓာနလိုရင်း ဖြစ်ပေသတည်း။

"သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ"

ဟူသော ပါဠိတော်မြတ်နှင့်အညီ ထွက်သက် ဝင်သက်၌ သတိစွဲမြဲ၍ အပသို့ ခဏခဏ ထွက်သော စိတ်ဝိတက် ငြိမ်းမှုကိုသာ ကောင်းစွာငြိမ် အောင် အားထုတ်ရာ၏။

ထို့ကြောင့် အဋ္ဌကထာ၌–

ဗဟိ ဝိသဋ ဝိတက္က ဝိစ္ဆေဒံ ကတွာ အဿာသ ပဿာသာရမ္မဏေ သတိ သံထပနတ္ထံ ယေဝ ဟိ ဂဏနာ။ ဟူ၍ မိန့်၏။

www.foreverspace.com.mm

ဂဏနာ၊ ရေတွက်ခန်းမည်သည်။ ဗဟိ၊ မိမိကိုယ်ခန္ဓာမှ အပ အလွတ်၌။ ဝိသဋ္ဌ ဝိတက္က ဝိစ္ဆေဒံ၊ ဘဝအဆက်ဆက်ပျံ့နှံ့ ပြေးသွား၍နေသောစိတ် ဝိတက် အလျဉ်၏ ပြတ်ခြင်းကို။ ကတွာ၊ ပြု၍ အဿာသပဿာသာရမ္မဏေ၊ မိမိကိုယ် အင်္ဂါမှ ဖြစ်သော ထွက်သက် ဝင်သက်အာရုံ၌။ သတိ သံထပနတ္ထံ ယေဝ၊ သတိကို ခိုင်ခြံစွာ ထားခြင်းငှာသာလျှင်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ အဓိပ္ပာယ်ပေါ်ပြီ။

အနုဗန္ဓနာနည်း

ဂဏနာခန်းပြီး၍ အနုဗန္ဓနာခန်းသို့ ရောက်သောအခါ၌–

ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ဒီဃံ အဿာသာမီတိ ပဇာနာတိ။

အစရှိသော ဒုတိယဝါရ ပါဠိတော်မြတ်နှင့်အညီ ထိရာဌာန စိတ်ကို ခိုင်မြဲစွာ ထားမှုနှင့်တကွ အရှည်အတို သိမှုကိုလည်း အစဉ်မှန်စွာသိအောင် သတိပြုရာ၏။

အရှည်အတိုကို သိပုံ

အရှည်အတိုသိမှုကိုလည်း သတိပြုရာ၌ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ကို အစ အလယ် အဆုံး အစဉ်လိုက်၍ တမင် အာရုံပြုရသည်မဟုတ်၊ စိတ်ကို ထိရာဌာန၌ ခိုင်မြဲစွာ ထားမြဲထား၍ အရှည်အတိုကိုလည်း အစဉ်မှန်စွာ ထိအောင်ငါ သတိပြုရမည်ဟု ဥဿာဟျတစ်ခုတိုး၍ ပြုရုံမျှသာတည်း။ ရှည်သော အကြိမ်မှာ ထိရာဌာန၌ ထိခိုက်မှု တာရှည်၏။ တိုသောအချိန်မှာ ထိခိုက်ရာဌာန၌ ထိခိုက်မှု တာတို၏။ ထိခိုက်ချက် တာရှည်မှု၊ တာတိုမှုတို့၌ အရှည်အတိုကို သိ၏။

စိတ်၏ ဗျာပါရမည်သည် အလွန်ပျံ့နှံ့နိုင်သော သဘောသတ္တိရှိသော ကြောင့် ထိရာဌာန၌ပင် စိုက်၍ထားငြားသော်လည်း ထိရာဌာနမှ အတွင်း၌ ထွက်၍လာသောအလား၊ ဝင်၍ သွားသောအလားများသည်လည်း အလိုလို ထင်မြင်လာလတ္တံ့။

အရှည်ကို သိမှု စွဲမြဲလာသောအခါ၌...

သဗ္ဗကာယပ္ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ၊

သဗ္ဗကာယပ္ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ။

ယင်း တတိယ ဝါရ ပါဠိတော်မြတ်နှင့်အညီ ထိရာဌာန၌ စိတ်ကို ခိုင်မြဲစွာ

www.foreverspace.com.mm

စိုက်ထား၍ အရှည်အတိုသိမှုနှင့်တကွ ထွက်သက်ကို အစ အလယ် အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းစေမှုကို အထူးအားထုတ်ရာ၏။ ထွက်သက် လွှတ်မည် ရှိခဲ့လျှင် အမှတ်မဲ့ မလွှတ်မူ၍ ဝမ်းတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော အစမှ စ၍ ထိရာဌာနတိုင်အောင် ထွက်သက်သန္တာန်ကို စိတ်၌ ထင်ရှားအောင်ပြု၍ ထွက်သက် လွှတ်မည်ဟု ဉဿာဟပြု၍ ပြု၍ လွှတ်ရမည်။ ထိရာဌာနမှစ၍ ဝမ်းတွင်း၌ ဆုံရာဌာနတိုင်အောင် ဝင်သက်သန္တာန်ကို စိတ်၌ ထင်ရှားအောင် ပြု၍ ဝင်သက် ရှူရမည်ဟု ဉဿာဟပြု၍ ရှူရမည်။

ထိရာ၌ စိတ်ကို လွှတ်မထားရ

ထိုသို့ပြုရာ၌လည်း နှာသီးဖျားဟုဆိုအပ်သော ထိရာဌာနရှိ စိတ်ကို ခိုင်မြဲစွာ ထားမြဲထား၍သာ ဉဿာဟပြုရမည်။ ထိရာဌာန၌ စိတ်ထားမှုကို လွှတ်၍ မလိုက်ရ၊ ထိရာဌာနကို လွှတ်၍ မလိုက်ရသော်လည်း အစ အလယ် အဆုံး အကုန်လုံး ထင်ရှားစေရမည်ဟူသော ဉဿာဟနှင့်တကွ ထိရာဌာန၌ စိတ်ကို စိုက်၍ထားလျှင်ပင် တစ်စ တစ်စအားဖြင့် ထွက်သက် တို့သည် အစ အလယ် အဆုံး အကုန်လုံးလိုလို ထင်ရှားကုန်လတ္တံ့။

အစ အလယ် အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းစွာ ထင်မြင်သောအခါ၌

ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ၊

ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ။

ဟူသော စတုတ္ထဝါရ ပါဠိတော်မြတ်နှင့်အညီ အဆင့်ဆင့် ရှန့်ရင်းမှု၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ အဆင့်ဆင့်သိမ်မွေ့ခြင်း ကွယ်ပျောက်၍ သွားပြီထင်ရအောင် သိမ်မွေ့ခြင်းသို့ အလိုအလျောက် မရောက်ခဲ့သည်ရှိသော် ထိုသို့ သိမ်မွေ့ခြင်းသို့ ရောက်အောင် အားထုတ်မည်ဟူသော ဉဿာဟကို ပြု၍ ထွက်သက် ဝင်သက် ကို ဖြစ်စေရမည်။ အမှတ်တမဲ့ မဖြစ်စေရာ။

ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း

ပဓာနဓာတ်ကြီးငါးပါး

မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ မီးဓာတ်၊ လေဓာတ်၊ စိတ်ဓာတ်ဟူ၍ ပဓာန ဓာတ်ကြီး ငါးပါး။

www.foreverspace.com.mm

ကံ, စိတ်, ဥတု, အာဟာရ ဟူ၍ ရုပ်၏ ဖြစ်ကြောင်းတရားလေးပါး။ ဝတ္ထု, အာရုံ ဟူ၍ နာမ်ဖြစ်ကြောင်း တရားနှစ်ပါး။

ဤတရားအစုကို ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးပြု၍ ထားပြီးလျှင် ထိုတရားတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုတရားတို့၏ ဖြစ်မှု ပျက်မှုကိုလည်းကောင်း ဉာဏ်ဖြင့် စေ့စေ့ ရှု၍–

"ရူပံ အနိစ္စံ ခယဋ္ဌေန

ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေန

အနတ္တာ အသာရကဋ္ဌေန"

ဟူ၍ လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့် အဖန်ဖန်သုံးသပ်ခြင်းဟူသော ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရာ၏။ ဤကား "အနိစ္စာနုပဿီ အဿသ သိဿာမီတိ သိက္ခတိ" ဟူသော ဤပါဠိတော်နည်းအားဖြင့် ထွက်သက် ဝင်သက်နှင့် ဖက်တွဲ၍ ဝိပဿနာလမ်းကို တက်ပုံ အမြွက်တည်း။

တစ်နည်း

တစ်နည်းမှုကား– ထွက်သက် ဝင်သက်ရှုမှုကို ဥပစာရကိစ္စပြု၍ မိမိ၌ သိရင်းရှိနေသော ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ထို့အတူ ဉာဏ်ဖြင့် စေ့စေ့ရှု၍လည်း သုံးသပ်ရာ၏။

ဥပစာရကိစ္စမှု ဆိုသည်ကား အချိန်နာရီထား၍ အားထုတ်ရသူတို့မှာ အလုပ်ခွင်သို့ဝင်သောအခါ ဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်း စိတ်ကို ချုပ်တည်းခြင်းငှာ၊ တည်ငြိမ်စေခြင်းငှာ ရှေးဦးစွာ ထွက်သွက် ဝင်သက်ကို ရှုမှုတည်း။ စိတ်ငြိမ်သောအခါမှ အလိုရှိရာ ခန္ဓာကို ရှုရာ၏။

ဤကား ဂဏနာအခန်းမှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်ရာ၌ အမြွက်မျှ ပြဆိုချက်တည်း။ အပြည့်အစုံဖြစ်သော ဝိပဿနာလုပ်နည်း အစီအရင်မှုကား လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားစီရင်သော အာဟာရ ဒီပနီ, အနတ္တ ဒီပနီစာအုပ်တို့မှာ ကြည့်ရှု၍ယူလေ။

မှာထားချက်

၁။ အနုဗန္ဓနာအခန်းမှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း၊

www.foreverspace.com.mm

၂။ ဥပစာရသမာဓိ ဟူသော ထပနာအခန်းမှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း၊
၃။ အပ္ပနာသမာဓိ ဟူသော ထပနာလေးရပ်တို့တွင် ပထမစျာန်မှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း၊
၄။ ဒုတိယစျာန်မှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း၊
၅။ တတိယစျာန်မှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း၊
၆။ စတုတ္ထစျာန်မှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း–

ဟူ၍ ဂဏနာအခန်းမှ အထက်၌ ခြောက်ဆင့် ခြောက်လမ်း ရှိသည်မှာလည်း ဂဏနာအခန်းမှ ပြဆိုခဲ့ပြီးသော နည်းလမ်းကို အစဉ်မှီး၍ သိကြလေ။

၁။ ကျန်ရှိသော ဝိသုဒ္ဓိသုံးပါးတို့၏ ဖြစ်ပုံ အစီအရင်၊
၂။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဆယ်ပါးတို့၏ ဖြစ်ပုံ အစီအရင်၊
၃။ သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဟူသော ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိတို့၏ ဖြစ်ပုံ အစီအရင်ကို သံပေါက်လင်္ကာဖြင့် လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီး ရေးသားစီရင်သော သင်္ဂြိုဟ် (၉) ပိုင်းအချုပ် ပရမတ္ထ သံခိပ်ကျမ်း ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်းမှာ ယူကြလေ။

ဝိပဿနာလုပ်ငန်း

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ လိုရင်း အချက်ကို ပြပေအံ့။ ဝိပဿနာဉာဏ် သုံးပါးတွင် ရှေးဦးစွာ အနိစ္စ ထင်မြင်မှုသည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်၏။ အဘယ်သို့ ထင်မြင်နိုင်ရမည်နည်း ဟူမူ အရိပ် ပြပွဲ၌ တစ်ခုသော အရိပ်မှာ တစ်ခဏအတွင်း၌ပင်လျှင် လှုပ်ရှားမှုတွေ အဆက် ဆက် အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲမှုတွေ အဘယ်မျှ လျင်မြန်လေသနည်း။ အဘယ်မျှ ထွေထွေပြားပြား များပြားလေသနည်းဟု ဓာတ်ရိပ်ကြီးငယ် တစ်ခုကို စေ့စုံစွာ စဉ်းစား၍ ကြည့်ရှုကြပါလျှင် ဓာတ်ရိပ်၌ ဝိပရိဏာမ အညထာဘာဝ အချက် တို့သည် တစ်မိနစ် တစ်စက္ကန့် အတွင်းမှာပင် ရာထောင်မက ရှိနေကြသည်ကို တွေ့မြင်ကြကုန်ရာ၏။ တွေ့မြင်သမျှသော ထို ဝိပရိနာမ အညထာဘာဝမှု

www.foreverspace.com.mm

တို့သည် ထိုဓာတ်ရိပ်မှ အနိစ္စချည်းပေတည်း၊ မရဏမှုချည်းပေတည်း၊ ဓာတ်၏ သေဆုံးမှုချည်း ပေတည်း။

ထိုဓာတ်ရိပ်ကို သွားခြင်း အခိုက်အတန့်၊ ရပ်ခြင်း အခိုက်အတန့်၊ ထိုင်ခြင်း အခိုက်အတန့်၊ အိပ်ခြင်း အခိုက်အတန့်၊ ကွေးခြင်း အခိုက်အတန့်၊ ဆန့်ခြင်း အခိုက်အတန့်၊ ထိုသို့ အင်္ဂါအစိတ်တို့၏ အထွေထွေပြောင်းလဲခြင်း၊ အခိုက် အတန့် တို့ကို၊ လုပ်ကြံ၍ စေ့စုံစွာ ကြည့်ရှုကြပါလျှင် ထိုအရိပ် မှာ ထိုထို အခိုက် အတန့်တွင်၌ ဓာတ်တို့၏ အနိစ္စမှုတွေ၊ မရဏမှုတွေ ပြည့်လျက်နေသည်ကို သိမြင်ကြကုန်လတ္တံ့။ သွားခြင်းအခိုက်အတန့်တွင် တစ်ခု တစ်ခုသော ခြေလှမ်း အတွင်း၌ ဓာတ်တို့၏ အနိစ္စတွေ၊ မရဏတွေ ပြည့်လျက်နေသည်ကို သိမြင်ကြ ကုန်လတ္တံ့။ ကြွင်းကျန်သော အခိုက် အတန့်၌လည်း ထိုနည်းတူ အသီးသီး အနိစ္စတွေ၊ မရဏမှုတွေ ပြည့်လျက် နေကြကုန်သည်သာတည်း။

ဤဓာတ်ရိပ် ဥပမာအတိုင်း မိမိ မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှာလည်း ဘယ် အခါမှာမဆို ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တို့၏ အနိစ္စမှုတွေ၊ မရဏမှုတွေ ကိုယ်နှင့် အပြည့်၊ ခေါင်းနှင့်အပြည့် ထိုထို အင်္ဂါကြီးငယ်တို့နှင့် အပြည့်ရှိလျက် နေကြ ကုန်၏။

ထိုကဲ့သို့ ဘယ်အခါမဆို တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံး ပြည့်လျက်ရှိနေ ကြကုန်သော အနိစ္စအချက်၊ မရဏအချက်တို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ပေါင်းရုံး၍ ကြည့်ရှု တတ်ကြပါကုန်မူကား မိမိ မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါတို့သည် တစ်စက္ကန့် တစ်မိနစ်အတွင်းမှာပင် အခါများစွာ ပျက်ဆုံး ပြိုကွဲပြောင်းလဲ၍ နေကြသည်ကို လည်း သိမြင်နိုင်ကြကုန်လတ္တံ့။ တစ်စက္ကန့်၊ တစ်မိနစ် အတွင်းမှာပင် ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီး အခါခါပြောင်းလဲမှု၊ ဦးခေါင်းအင်္ဂါ အခါခါ ပြောင်းလဲမှု၊ ခြေအင်္ဂါ လက်အင်္ဂါ အခါခါ ပြောင်းလဲမှု၊ ကျောအင်္ဂါ၊ ဝမ်းအင်္ဂါ အခါခါပြောင်းလဲမှု၊ အသည်းအင်္ဂါ အဆုတ်အင်္ဂါ အအခါခါ ပြောင်းလဲမှုတို့ကိုလည်း သိမြင်ကြကုန်လတ္တံ့။

ဤသို့ သိကြ၊ မြင်ကြ၊ ထင်ကြကုန်သည်ရှိသော် အနိစ္စာနုပဿနာအလုပ် တွေ နေရာကျပြီဟုမှတ်၊ အနိစ္စာနုပဿနာအလုပ် နေရာကျလျှင် လည်း အနတ္တာ နုပဿနာ အလုပ်လည်း နေရာကျလေတော့သည်။

နေရာကျဆိုသည်ကား တစ်သက်လုံး စွဲမြဲကြရန် အချက်ကျသည်ကို ဆိုသည်။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ပေါက်ရောက်သည်ကို ဆိုသည်မဟုတ်၊

www.foreverspace.com.mm

မင်္ဂဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ပေါက်ရောက်မှုကား ဣန္ဒြေပါရမီ အရင့်အနုကို လိုက်၍ အမြန်အနှေးရှိပြန်၏။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ပေါက်ရောက်မှု မည်သည် အမှန်အားဖြင့် "အလွန်သိနိုင်ခဲ၏"တဲ့။

သောတာပန် ဖြစ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကို ငါ သောတာပန် ဖြစ်သည်ဟု အမှန်အားဖြင့် သိနိုင်ခဲ၏။ အဘယ့်ကြောင့်နည်းဟူမူ ကိလေသာတို့၏ အနုသယ အခိုက်အတန့် နက်နဲလှသောကြောင့်တည်း။

ကိလေသာတို့၏ အနုသယ အခိုက်အတန့် နက်နဲပုံကို မသိကြကုန်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာတို့၏ ဝိက္ခမ္ဘနကိစ္စနှင့် ကင်းကွာ၍ နေရုံမျှကိုပင် ငါ သောတာပန်ဖြစ်ပြီဟု ထင်တတ်ကြ၏။ ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာတို့၏ သမုစ္ဆေဒကိစ္စ အနုသယမှုကြီးပါ ကင်းပြတ်၍ သွားမှသာလျှင် သောတာပန် အစစ် ဖြစ်ပေသည်။ ဝိပဿနာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် တို့မှာမူကား အနိစ္စာနုပဿနဉာဏ်ကို ရနေကြလျှင်ပင် ကောင်းမြတ်လှပြီဟု ဝမ်းမြောက်၍သာ ထိုအလုပ်ကို တပ်မက်စွဲမြဲကြကုန်သည်။ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာသော်လည်း စိတ္တသုခအကျိုးငှာ ထိုအလုပ်ကို မလွတ်ကြပေကုန်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာလည်း ထိုအလုပ်ကို အသက်ထက်ဆုံး ဆွေးနွေးကြသည်ရှိသော် ဉာဏ်ပညာအဆင့် မြှင့်တင်၍ ပွားကြသဖြင့် ယခု ဘဝတွင်ပင် မသေမီအကြား၌သော် လည်းကောင်း၊ သေခါနီး အခါ၌သော် လည်းကောင်း၊ ပုထုဇ္ဇနဘူမိ ပုထုဇ္ဇနဂတိတို့ကို လွန်မြောက်၍ အရိယဘူမိ အရိယဂတိသို့ ပေါက်ရောက်ကြကုန်လတ္တံ့၊ ယခုဘဝ၌ပင် မပေါက်ရောက် ရှိကြကုန်သော်လည်း နောင်ဘဝ၌ပင် နတ်ပြည်သို့ ရောက်ကြ၍ ပေါက်ရောက်ကြကုန် လတ္တံ့။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင်မူလဖင်းကွန်းဇေတဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း(၁၂၃၀ – ၁၃၁၆)

ဖွားမြင်ခြင်း

ဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ စစ်ကိုင်းမြို့နယ်၊ ကျောက်ပန်းရွာ၌ အဖ ဦးညို၊ အမိ ဒေါ်ပိုင်တို့မှ ၁၂၃၀ ပြည့်နှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း ၅ ရက် စနေနေ့၊ ညနေ ၆ နာရီအချိန်တွင် ဖွားမြင်သော ဒုတိယမြောက် အတိဇာတ သားထူးသားမြတ်ရတနာ ဖြစ်၍ ငယ်မည်မှာ မောင်သာဗျော ဖြစ်ပါသည်။

ပဗ္ဗဇ္ဇ မင်္ဂလာ

ဆရာတော် အသက် ၁၄ နှစ် အရွယ်တွင် မိဘနှစ်ပါးတို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟဖြင့် တောင်ပေါ်ကျောင်းဆရာတော်ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ရှင်သာမဏေ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ဘွဲ့အမည်မှာ “ရှင်နာရဒ” ဖြစ်ပါသည်။

ဥပသမ္ပဒ မင်္ဂလာ

၁၂၄၉–ခုနှစ်တွင် မိခင်ကြီး၏ ညီမဝမ်းကွဲတော်စပ်သူ ကျောက်ပန်း ရွာမှ

www.foreverspace.com.mm

ဒေါ်အံဇာ၊ ဦးပေါ်စတို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟကို ခံယူကာ နောင်တော် ဖြစ်သော မန်ကျည်းစုံတောရကျောင်း ဆရာတော် ဦးလက္ခဏကို ဥပဇ္ဈာယ် ပြု၍ ရဟန်း အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။

ပညာသင်ကြားခြင်း

ကျောင်းသားဘဝတွင် စော်ကဲကျောင်းဆရာတော်အထံ၌ သဒ္ဒါ–သင်္ဂဟ စသော အခြေခံသင်ရိုး ကျမ်းစာများကို သင်ယူခဲ့ပြီး ရှင်သာမဏေ ဖြစ်သော အခါ၌ ဝိနည်းကို အလေးပေး၍ သင်ကြားခဲ့ရသဖြင့် သာမဏေ ဘဝ ၄ ဝါမှာပင် ဝိနည်းပါဠိတော်ကြီး ၅ ကျမ်းလုံး ပြီးဆုံးအောင် သင်ယူနိုင်ခဲ့ပါသည်။

ဝိနည်းပါဠိတော်ကြီးများကို ဆုံးခန်းတိုင် ပေါက်မြောက်အောင် သင်ယူပြီး သောအခါ၌ မိဘနှစ်ပါးတို့ ကွယ်လွန်အနိစ္စ ရောက်သဖြင့် အစ်မ နှင့် နှမငယ် များကို ငဲ့ကွက်၍ လူထွက်ခဲ့ပါသေးသည်။

သို့သော် ပါရမီဉာဏ် ရင့်သန်ပြီး ယောကျ်ား အာဇာနည် ဖြစ်သည့် အလျောက် အသက် ၂၀ သို့ ရောက်သောအခါ ရဟန်းပြုခဲ့ပါသည်။

ရဟန်းဖြစ်သောအခါ နောင်တော် ဦးလက္ခဏ မင်းကွန်းတောင်ပေါ်ကြီး ကျောင်းတိုက်ပိဋကအကျော် (၃)ဂိုဏ်းချုပ် ဆရာတော် ဦးရာဇိန္ဒ၊ မန္တလေးမြို့၊ မိုးကောင်းတိုက်၊ ဒက္ခိဏဝန်တိုက်၊ မြတောင်တိုက်၊ စံကျောင်းတိုက် စသည်တို့၌ ပညာသင်ကြားခဲ့ပါသည်။

စာပေပို့ချခြင်း

တောင်ပေါ်ကြီးကျောင်းတိုက်၌ လည်းကောင်း၊ မန္တလေးမြို့၌ လည်း ကောင်း စာလိုက်စဉ်ကပင် ဆရာတော်သည် မိမိလည်း သင်ကြား၊ စာသင်သား တို့အားလည်း စာပေပို့ချ၍ အတ္တ–ပရ နှစ်ဝအကျိုးကို သယ်ပိုးဆောင်ရွက် ခဲ့ပါသည်။

ထို့ပြင် လက်ပံတန်းမြို့၌ လည်းကောင်း၊ မင်းကွန်း အလယ်တောရ၌ လည်းကောင်း သီတင်းသုံး စာပေပို့ချခဲ့ပါသည်။

တရား အားထုတ်ခြင်း

ဘူတံ ဘူတတော ပဿတိ (အရှိကိုအရှိအတိုင်း အဟုတ်ကို အဟုတ်

www.foreverspace.com.mm

အတိုင်း သိမြင်လျှင်) နိဗ္ဗာန်ရနိုင်ပါတယ် ဟူသော အလယ်တောရ ဆရာတော် ဦးမဓူသာရ၏ နည်းလမ်းညွှန်ပြ သြဝါဒကိုရသဖြင့် သက်တော် ၃၇ နှစ် အရွယ်တွင် အရိုးကျေကျေ အရေခြောက်ခြောက် မဆုတ်မနစ် သော ဇွဲလုံ့လဖြင့် တရားအားထုတ်ခဲ့ပါသည်။

တရားပြသခြင်း

၁၂၇၂ ခုနှစ်မှ စတင်၍ အခက်အခဲပေါင်း မြောက်မြားစွာကို ရင်ဆိုင်၍ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို ပွင့်လင်းအောင် ဟောကြားပြသ ခဲ့ပါသည်။

အဋ္ဌကထာ ရေးသားခြင်း

၁၂၈၂–ခုနှစ်တွင် မင်းကွန်းဇေတဝန်ချောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းငယ်ကလေး၌ သီတင်းသုံး၍ ပေဋကောပဒေသ အဋ္ဌကထာကိုလည်းကောင်း၊

၁၃၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် မိုးညှင်းဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ တောင်းပန်ချက်အရ မိလိန္ဒပဉှာ အဋ္ဌကထာကိုလည်းကောင်း ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ဤနေရာ၌ အလျဉ်းသင့်၍ ဆရာတော်၏ စာရေးသားပုံကို တင်ပြလိုပါသည်။ ဆရာတော်သည် မိမိရေးသားမည့် အဋ္ဌကထာများကို ဦးစွာပထမ စာရွက်ပေါ်မတင်မီ နှုတ်မှာပင် အာဂုံဆောင်ပြီး နှုတ်မှာပင် ပြင်ဆင်၍ စိတ်တိုင်းကျသောအခါမှ စာရွက်ပေါ်တင်၍ ရေးသားစီရင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့ စီရင်ရေးသားရာ၌ ပေဋကောပဒေသ အဋ္ဌကထာကို ၄ နှစ် ခန့်၊ "မိလိန္ဒပဉှာ အဋ္ဌကထာ"ကို ၃ နှစ်ခန့် အာဂုံဆောင်ပြီး ရေးသား စီရင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည့်အတွက် မိမိရေးသည့်စာ၊ မိမိပြန်၍ အာဂုံဆောင်ရန် အလွန်မှပင် ခက်ခဲလှသည်။ ယင်းသို့ ခက်ခဲသည့် အလုပ်ကို နှစ်ပေါင်း မြောက်မြားစွာ အာဂုံဆောင်ထားနိုင်ပါသည်" ဟု ချီးမွမ်း အံ့သြခြင်းကို ခံယူခဲ့ရပါသည်။

ထို့ပြင် ဆရာတော်သည် "ဝိနယ သမုဟဝိနိစ္ဆယ" "တောလေးဆယ် အဖွင့်ကျမ်း"၊ "ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်ကျမ်းကြီး" စသော ကျမ်းပေါင်းများစွာကို စီရင် ရေးသားခဲ့ပါသည်။

၁၂၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် တရားစတင် ပြသတော်မူသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ဝေနေယျသတ္တဝါတို့အား တရားအမြိုက်ဆေးကို တိုက်ကျွေးတော်မူခဲ့လေသည်။ ကျမ်း ၂၃ ကျမ်း ရေးသားတော်မူခြင်း၊ မြန်မာပြည်အရပ်ရပ်တွင် ကမ္မဋ္ဌာန်း

www.foreverspace.com.mm

ဌာန ၁၀၀ ကျော် ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ခြင်း၊ ကမ္ဘာကျော်ဆရာတော် ၂ ပါး ဖြစ်သည့် တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေးဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့၏ ပဋ္ဌိပတ်ဆရာ ဖြစ်တော်မူခြင်း စသည်တို့မှာ ဆရာတော်ကြီး၏ ကြီးမားသော အံ့ဖွယ်များပါပေတည်း။

သက်တော် ၈၆ နှစ်ရွယ်၊ ၁၃၁၆ ခု၊ တပေါင်းလဆုတ် ၁၀ ရက် သောကြာနေ့ ၁၀ နာရီ အချိန်တွင် သထုံမြို့၊ မင်းကွန်းဇေတဝန် ကျောင်းတိုက်၌ စုတိကမ္မဇရုပ် ချုပ်ငြိမ်းတော်မူခဲ့လေသည်။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မူလမင်းကွန်းဇေတဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

မင်းကွန်းတောရမှာတော့ ကျေးဇူးရှင် ဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး များ ချမှတ်ပေးသွားတဲ့ စည်းကမ်းနည်းလမ်းအတိုင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး မကြာခဏပြောလေ့ ပြောထ ဟောလေ့ဟောထရှိသည့် "နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်ရင် ဘူတံဘူတတော ပဿတိ– ဆိုတဲ့အတိုင်း အရှိကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကို အမှန် အတိုင်းမြင်အောင် ကြည့်ဖို့ရှုဖို့" နည်းလမ်းပေးနေတာပဲ။

သတ္တဝါတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ အရှိကို အရှိတိုင်း မမြင်အောင် ဖုံးဖိထားတဲ့ တွေဝေမှု မောဟအဝိဇ္ဇာ ရှိနေတယ်၊ ဒီအဝိဇ္ဇာ အဖုံးကို ဦးစွာဖွင့်ကြဖို့ပါပဲ၊ နိဗ္ဗာန် လိုလားတဲ့ ယောဂီတွေလည်း ဒီအဝိဇ္ဇာအဖုံးကို ခွာရလိမ့်မယ်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးများက ရုပ်–နာမ်ကို ဘယ်သူဖုံးတယ်၊ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ကိလေသာ ဖုံးတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်သူဖုံးတယ်၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ကွယ် ကာဖုံးတယ်။

အဖုံးကို ဘာနဲ့ခွဲမယ်။ အဝိဇ္ဇာအဖုံးကို အမှတ်နဲ့ခွဲမယ်။ အမှတ်နဲ့ခွဲ၊ ကြေကွဲ အဝိဇ္ဇာလို့ ဩဝါဒ ပေးခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ နံပါတ်တစ်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဖုံးနေတဲ့ အဖုံး ရုပ်နာမ်တွေမှာ အဖုံး ကို ကွာအောင် ခွာချမှ ဖြစ်မှာပဲ၊ အဖုံးဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို တစ်ထပ်ဖုံးထားတဲ့ မသိမှု အဝိဇ္ဇာအဖုံးကို ပထမဆုံး ခွာရပါလိမ့်မယ်၊ အချို့ ပြောလေ့ပြောထ ရှိပါ တယ်။ လက္ခဏာရေးသုံးပါး ရှုနေရင် ပြီးတာပါပဲလို့ ပြောကြတယ်။ လက္ခဏာ

www.foreverspace.com.mm

ရေး သုံးပါး ဆိုတာက အကျိုးဆက်တရားပါ။ ရုပ်နာမ်ဆိုတာက အကျိုးတရား၊ အဝိဇ္ဇာဆိုတာက အကြောင်းတရားပါ။ မူလဘူတ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း အဝိဇ္ဇာကို မသတ်လျှင် အကျိုး အကျိုးဆက်တွေသည် ဘယ်နည်းနှင့်မျှမကုန်ဆုံးနိုင်တော့ပါ။ ဒါ့ကြောင့် မူလဘူတဖြစ်တဲ့ အကြောင်းကို ပထမဆုံး သတ်ရပါလိမ့်မယ်။

ဆရာတော်ကြီးများ ဩဝါဒပေးခဲ့ပါတယ်။ အဝိဇ္ဇာသတ်မှ တရား မြတ်မလား၊ ရုပ်နာမ်သတ်မှ တရားမြတ်မလား၊ လက္ခဏာသတ်မှ တရားမြတ်မလား၊ အဝိဇ္ဇာရှိလို့ ရုပ်နာမ်ရှိ၊ ရုပ်နာမ်ရှိလို့ ဖြစ်ပျက်ရှိ။ ဖြစ်တဲ့သဘောကလည်း ဒုက္ခတရား၊ ပျက်တဲ့သဘောကလည်း အနိစ္စ တရား။ ဖြစ်ပျက်သဘောကလည်း အနတ္တတရား။ အဝိဇ္ဇာမရှိတော့ ရုပ်နာမ် မရှိ။ ရုပ်နာမ်မရှိတော့ ဖြစ်ပျက်မရှိ။ ဖြစ်ပျက်မရှိတော့ လက္ခဏာမရှိ။ ဒီတော့ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ အမှတ်လက်နက် တုတ်ကောင်းကောင်းနဲ့ မြွေ၏ ဦးခေါင်းနဲ့တူတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် အဝိဇ္ဇာကို သတ်ရမှာ သေချာပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင်ပင် သမုဒ္ဒရာရေသည်သာလျှင် ခန်းခြောက်သွားမည်။ အဝိဇ္ဇာ အဖုံးမကွာသရွေ့ ယောဂီတို့ လိုချင်တဲ့ စစ်မှန်သောချမ်းသာသုခ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ မရနိုင်ပါလို့ (သံ၊ ၂၊ နှာ–၁၂၁)မှာ ဟောထားပါတယ်။

ယောဂီတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ရှိနေတဲ့ အဝိဇ္ဇာ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ စင်ကြယ်လိုလျှင်၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရခြင်း၊ ငိုကြွေးရခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲတို့မှ ကင်းလိုလျှင် စစ်မှန်တဲ့ချမ်းသာကို ရလိုလျှင် "ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ– လို့ (သံ၊ ၃၊ နှာ–၁၂၃) ဟောကြားတော်မူသည့်အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်နည်းကို အပ္ပမတ္တော– ရှေ့အမှတ် နောက်အမှတ် ဆက်စပ်စေရမည်။ အာတာပီ– ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုမှတ်ပွားများရမည်။ ပဟိတတ္တော– နိဗ္ဗာန်ကို တကယ်လိုချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေရမည်ဆိုတဲ့ မှုသုံးချက်နဲ့ နည်းလမ်း ပေးလျက်ပါ။

တရားအားထုတ်ဖို့ လာတဲ့အချိန်မှာ ယောဂီတို့ရဲ့ နှလုံးသွင်းရမယ့် စိတ်ထားပုံကို နည်းနည်းညွှန်ပြပါမယ့်။ အဇရံ မရံ၀ ပဉ္စော၊ ဝိဇ္ဇမတ္တာဥစ္စိန္တယေ။ ရဟိတော ဣ၀ ကေသေသု၊ မစ္စုနာ ဓမ္မ မာစရေ။ ဆိုတဲ့) ဟိတောပဒေသ၊ နိဒါနကထာ၊ ဂါထာ နံပါတ် ၂ မှာ လာတဲ့အတိုင်း–

www.foreverspace.com.mm

စီးပွားပညာရှာချိန် ထားရမည့်စိတ်ထား

ကြောင်းကျိုး နှစ်တန် ဝေဖန်သိချင်၊ ယောဂီပညာရှင်သည်၊ တတ်သင့်တတ်ရာ ပညာအပေါင်း စုဆောင်းဆည်းပူးခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာရရာ ရကြောင်း ရွှေငွေရတနာ စုပေါင်းဆည်းပူးခြင်းကိုလည်း ကောင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယွင်းယိုမရှိ၊ ပကတိကြံ့ခိုင်၊ မအိုနိုင်၊ မသေနိုင် ဘိသကဲ့သို့ ကြံစည်စိတ်ကူး၍ အတတ်ပညာ စီးပွားဥစ္စာရှာလေ။

တရားအားထုတ်ခိုက် ထားရမည့်စိတ်ထား

သတ္တဝါအားလုံးကို တဖြုန်းဖြုန်း မစဲ၊ အမြဲတစေ သတ်၍ နေသော သေမင်းသည် မလွတ်နိုင်ရန် ဦးသျှောင်ဆံပင်တို့ကို ခဏလတ်လတ် သတ်တော့မည်မသွေ၊ ဆုပ်ကိုင်၍ နေလေဘိသကဲ့သို့ ကြံစည်စိတ်ကူး အထူးနှလုံးသွင်း၍ သူတော်တကာတို့နှုန်း၊ ကျင့်သုံးမှန်လှ၊ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ကာလမလင့် မဖင့်မနွဲ့စေဘဲ၊ အမြဲမပြတ်၊ ရှုမှတ်ကျင့်ရာ သတည်းဆိုတဲ့အတိုင်း အနီးကပ်ဆုံး လောကကြီးကို တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းဆိုသလို ဒီလို သံဝေဂဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာမှသာလျှင် ကြောက်လန့်လာပြီး လွတ်မြောက်အောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အအိပ်အနေလျှော့ပြီး အားထုတ်ရှုမှတ်ပါမှ လျင်လျင်မြန်မြန် တွေ့လွယ် မြင်လွယ်ပါတယ်။

ရှုမှတ်ဖို့ကတော့ ဂစ္ဆန္တောဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ– မူလအတိုင်း သွားလျှင် သွားတယ်လို့ မှတ်ရတာပါပဲ။

ရပ်နေတဲ့အခါမှာ ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်၊
ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊
လျောင်းနေတဲ့အခါမှာ လျောင်းတယ်၊ လျောင်းတယ်၊
မြင်တဲ့အခါမှာ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်၊
ကြားတဲ့အခါမှာ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်၊
နံတဲ့အခါမှာ နံတယ်၊ နံတယ်၊
စားတဲ့အခါမှာ စားတယ်၊ စားတယ်၊
ထိတဲ့အခါမှာ ထိတယ်၊ ထိတယ်၊
သိတဲ့အခါမှာ သိတယ်၊ သိတယ်လို့ မှတ်ရတာပါပဲ။

www.foreverspace.com.mm

ဒီလိုမှတ်မှုလည်း မိမိသန္တာန်မှာ လောင်နေတဲ့ လောဘ စတဲ့ မီးတွေငြိမ်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်လည်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးများက "တစ်ဆယ့်တစ်မီး ထိန်ထိန်ပြောင်၊ မျက်စိထဲမှာလောင်၊ မီးငြိမ်းအောင် ဘယ်လိုသတ်၊ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်မှတ်"လို့ စသည်ဖြင့်ပေါ့လေ၊ ယောဂီများရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ မှတ်ပုံ မှတ်နည်းကလေးတွေ တစ်ခါတည်း စွဲသွားအောင် လင်္ကာလေးများနဲ့ ညွှန်ကြားပြသခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကတော့ မှတ်ပုံမှတ်နည်း နမူနာကလေးပါပဲ။

ငါပဲ သူပဲ ဆိုတဲ့ သတ္တဝါပညတ်ကိုတော့ သုတမယနဲ့ပဲ ခွာထားရမှာပါ။ ရုပ်နာမ်သင်္ခတ တရားတို့သည်သာလျှင်အကြောင်းအားလျော်စွာ လှုပ်ရှား ရွေ့လျားနေတဲ့ အခြင်းအရာကို ပေါ်လွင်လာအောင် အာရုံစူးစိုက်၍ လေ့ကျင့်ယူရပါတယ်။ မှတ်ရပါတယ်။ ဒီလို ဣရိယာပုတ်တိုင်းမှာ မပြတ် မလပ်ရအောင်၊ အမှတ်ချင်း ဆက်စပ်သွားအောင် လေ့ကျင့်ပြီးသကာလ မှတ်သွားလို့ရှိရင် ၂ ရက်လောက်ကြာရင် မှတ်ချက် အတော်လေး ကောင်းနေပါပြီ။ မှတ်စရာအာရုံနဲ့ မှတ်သိစိတ် တပ်ခနဲ တပ်ခနဲ အဆင်ပြေနေပါတယ်။ နောက်တဖြည်းဖြည်း အမှတ်စိပ်ပြီး မှတ်ရပါမယ်။ ခြေတစ်လှမ်း ၂–မှတ်၊ နောက် ၃–မှတ်၊ ၄–မှတ်၊ ၅–မှတ်၊ ၆–မှတ် အထိ တဖြည်းဖြည်းချင်း လေ့ကျင့်ပြီး ရှုမှတ်ရပါတယ်။

အမှတ်စိတ် တစ်မှတ်တိုးပြီး မှန်နိုင်အောင် အားပြတ်နေတဲ့ လူမမာကြီးကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို သဘောထားပြီး ထကြွ လှုပ်ရှား ပြုပြင်ရတဲ့ အစိတ် အပိုင်းတိုင်းမှာ ရှေ့အမှတ် နောက်အမှတ် မလစ်လပ်ရအောင် ဖြည်းညင်း သာသာကိုင်တွယ် လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပြုရပါတယ်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တရားစစ်ပြီး လိုလျှင်ဖြည့်၊ ပိုလျှင်နုတ် သဘောမျိုးဖြင့် စစ်မေးပြီး ပြုပြင်ပေးရပါတယ်။ ဒီလို မှတ်နေတုန်း ဆူညံသံတွေ စသည် ကြားရမြင်ရတဲ့အခါမှာလည်း ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ အရ ထင်ရှားရာကို ကြားလျှင် ကြားတယ်၊ မြင်လျှင် မြင်တယ် စသည်ဖြင့် ပြောင်းမှတ်စေပြီး သမာဓိ ထူထောင်ခိုင်းပါတယ်၊ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်ကလွဲလို့ ပေါ်လာသရွေ့ အာရုံ ထင်ရှားရာကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ပေါက်မှာ ဖျိုင်း ငါးကောက်သကဲ့သို့ မှတ်ဖို့ အမြဲသတိပေးလျက်ပါ။ ၄၊ ၅ ရက်လောက်နဲ့ မှတ်အားကောင်း သွားတဲ့ ယောဂီတွေဆိုရင် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်လေးတွေ အသီးသီး ပြောကြပါတယ်။ ဘယ်လိုပြော သလဲ

www.foreverspace.com.mm

ဆိုတော့ သွားတဲ့ အခြင်းအရာလေးနဲ့ မှတ်သိစိတ်ကလေး ၂ ခုသာလျှင် အလှည့်ကျ အလုပ်လုပ်နေတာ သိသာပါကြောင်း ပြောပါတယ်။ ဤသို့ အလို လို ထင်မြင်လာသည်ကိုသာ သူ့ သဘောအတိုင်း မလွတ်ရအောင် ရှုမှတ်ခိုင်းပါ တယ်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဝိပဿနာဟူသည် ဉာဏ်စခန်းပါ။ ဉာဏ် ဆို တာ ဟုတ်သည့်အတိုင်း၊ မှန်သည့်အတိုင်း သိရမှာပါ။ ဖြစ်တာကို မြင်မှ ဖြစ် တယ်ဟု မှတ်ပါ၊ ပျက်တာကို မြင်မှ ပျက်တယ်ဟု မှတ်ပါ၊ မမြဲတာကို မြင်မှ မမြဲဟု မှတ်၊ ဆင်းရဲတာကို မြင်မှ ဆင်းရဲဟု မှတ်၊ အစိုးမရတာမြင်မှ အစိုးမရ ဟုမှတ်ပါ။ ဉာဏ်၌ မမြင်ဘဲ စိတ်အတွေးအထင်ဖြင့် ဆင်ခြင်ကြံဆ၍ မပြုလုပ်ရ ပါ။

ထို့ကြောင့် ကျေးဇူးရှင်ဇေတဝန်ဆရာတော်ကြီးက လက္ခဏာရေး ၃ ပါး ကို အသီးအခြား အားထုတ်ရန် မလို၊ ယခင် ဆိုခဲ့ပြီးတဲ့ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ဖြစ်ဆဲ အမူအရာတွေကိုသာ မှတ်စဉ်နည်းအရ အချိုးကျအောင် မှတ်ကြပါ၊ အမှတ်စိပ် လာသောအခါ ဉာဏ်ထဲမှာ မမြဲခြင်းသဘော၊ ဆင်းရဲခြင်းသဘော၊ အစိုးမရခြင်း သဘောများ အလိုလို ပေါ်လွင်ထင်မြင် လာမှာပါ။ ဤကဲ့သို့ အလိုလို ထင်မြင် လာသည်ကိုသာ သူ့သဘောအတိုင်း မလွတ်ရအောင် ရှုမှတ်ရမည် ဟူလို။

ယခုလည်း ယောဂီမှာ သွားတဲ့အခြင်းအရာက ရုပ်၊ မှတ်သိစိတ်က နာမ် တရားဆိုတာ အလိုလို ထင်လာတာပါ။ ဒီအတိုင်း ဆက်မှတ်သွားရင် ပရမတ် ရုပ်၊ နာမ် တွေ့နေသောကြောင့် သူ့ရဲ့သဘာဝလက္ခဏာ၊ သင်္ခတ လက္ခဏာ၊ သာမည လက္ခဏာတွေကို တွေ့ရမှာ သေချာနေပါပြီ။

သွားတခြား၊ သွားတယ် တခြား၊ မှတ်တခြား၊ ဉာဏ်အားသိလေပါ။ တခြားဟူက၊ မတွဲရ၊ ကွဲရရုပ်နာမ်ပါ။ သွား သွားတယ်မှတ်ဆိုတော့ သွားဆို တာက မှတ်စရာအာရုံ၊ အာရုံဆိုတာက ရုပ်တရား၊ သွားတယ်ဆိုတာက သိတဲ့ စိတ်၊ သိတဲ့စိတ်က နာမ်တရား၊ ပေါင်းလိုက်တော့ ရုပ်နာမ်တရား။ ဒါဟာ ရုပ် နာမ် ပရမတ်တွေ ရတာပါပဲ။ မှတ်ဆိုတာက အသိပညာ။ အသိ ပညာ ဆိုတာ က ဝိပဿနာဉာဏ်၊ တခြားစီ ဆိုတာက ပရိစ္ဆေဒကို ပြောတာ၊ ပေါင်းလိုက် တော့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒပါပဲ။

ယထာဘူတဉာဏ်ဆိုတာ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း အရှိကို အရှိအတိုင်း သိတာကို

www.foreverspace.com.mm

ဆိုပါတယ်။ ယထာဘူတန္တိ ယထာ သဘာဝံ၊ ယထာ အတ္ထီတိ ဝုတ္တံ ဟောတိ။ ခန္ဓပဉ္စကဉှိ ဧတေနေဝ အာကာရေန အတ္ထိ၊ မမန္တိအာဒိနာ ပန ဂယှမာနမ္ပိ တေနာကာရေန နေဝတ္ထီတိ အဓိပ္ပာယော။ (မ–ဋ္ဌ ၂၊ ၁၈၇)

ဘူတံ တစ္ဆံ သဘာဝံ။ (မ=ဋ္ဌ ၂၊ ၁၁၂)

သုံးရက်လောက် ပြသပေးတဲ့အတိုင်း အားထုတ်လေ့ကျင့်မှတ်လိုလျှင် ပရမတ်ဆိုက်လို့ နာမ်ရုပ်ပိုက်မိပါပြီ။ ဒီအချိန်မှာ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး၊ ဒီပရမတ် နာမ်ရုပ်တွေကိုသာ ရှိပါကလားလို့ သဘောပေါက်လာမယ်။ ဒါတွေကို ဆက်လက်ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ မှတ်စရာအာရုံနဲ့ မှတ်သိစိတ်ကလေးတွေဟာ ပုတီးလုံးကလေးတွေ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ကျ,ကျ သွားသလို အတန့်လိုက် အတန့်လိုက် တစ်သန့်စီ တစ်သန့်စီ တန်းစီပြီး ကျသွားသလို မှတ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ ယောဂီဉာဏ်မှာ ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်း မြင်လာတတ်ပါတယ်။

"ကေသဂ္ဂမတ္တမ္ပိ ဒေသကံမနံနာမ နတ္ထိဆိုတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာသရွေ့၊ မရွေ့ ဆံခြည်၊ ရပ်တစ်ပါးသို့ ရွေ့သွားမမည်။ ဖြစ်ဆိုပျက်ရ၊ ခဏမတည် ဖြစ်ပြီးရင် ချက်ချင်းပျက်တော့သည်" ဆိုတာ ဒါကို ပြောတာပါ။

ဒီနည်းအတိုင်း ပေါ်ရာအာရုံကို အရှေ့မှတ် နောက်အမှတ် ဆက်စပ်သွားအောင် မှတ်သွားမယ်ဆိုရင် မဟာဘုတ် လေးပါးမှ တစ်ခုခုသော သဘောလက္ခဏာကိုသော် လည်းကောင်း၊ အခံရခက်လှပါတယ်ဆိုတဲ့ ကိုက်ခဲမှု ဆင်းရဲဒုက္ခ တစ်မျိုးမျိုးကိုသော် လည်းကောင်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒီဆင်းရဲပင်ပန်းမှု တွေ့ရတဲ့အချိန်မှာ ယောဂီဟာ သက်သာသွား အောင်ဆိုပြီး ဣရိယာပုထ် ပြောင်းတတ် ပြင်တတ်ကြတယ်၊ ပြောင်းလိုက် ပြင်လိုက်ရင်တော့ ပျောက်သွားမှာ သေချာတယ်၊ ဒီလိုသာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပေါ်လာလိုက်၊ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ပြီး ပြောင်းလိုက် ပြင်လိုက် လုပ်နေရင်တော့ ဘယ်တော့မှ ဒီဆင်းရဲပင်ပန်းမှုမျိုးက လွတ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နောက် ရှုမှတ်တဲ့ အချိန်တွေမှာလည်း ဒီသမာဓိမျိုး၊ ဒီအဆင့်အတန်းရောက်တိုင်း ရောက်တိုင်း ပေါ်နေမှာပါ၊ ဒီအချိန်မှာ ရှုမှတ်မှုကို လျှော့မပစ်ဖို့ ခန္ဓာနှင့် အသက်ကိုစွန့်ပြီး သကာလ အသက်နဲ့ တရားတော်ကို လဲလှယ်ပြီး ယူမည် ဟု ဇွဲသတ္တိရှိရှိနဲ့ မှတ်ရမည်။

ဒုက္ခသစ္စာကို ကိုယ်တိုင် အမှန်တကယ် တွေ့မြင်လာမှ ဒုက္ခငြိမ်းရာ လမ်းစကို တွေ့မြင်ရမှာပါ၊ ခန္ဓာအတွင်းရှိ ဒုက္ခဆင်းရဲ သဘောကို ကောင်းစွာ

www.foreverspace.com.mm

သဘောမပေါက်သမျှ အတ္တဟု စွဲလမ်းခြင်းကို ဖျောက်နိုင်မည်မဟုတ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်လျှင် ရုပ်နာမ်မှလည်း လွတ်မြောက်တော့မည်။ ကိလေသာဆိုတာက မီးကဲ့သို့ ပူလောင်တတ်သည့် သဘောရှိသည်။ ထိုပူလောင်မှု ကိလေသာကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်ပေါ်၍ ဝေဒနာခံစားရသည်။ ပူလောင်မှု ကိလေသာလောင်စာရှိနေသရွေ့ လောင်ကျွမ်းနေသည် ဖြစ်သောကြောင့် ယောဂီ၏ ခန္ဓာတွင်းမှာ လောင်ကျွမ်းမှု ဆင်းရဲဒုက္ခ တည်ရှိဦးမည်။ စွန့်စားပြီး ပေါ်ဆဲဝေဒနာကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတို့တွင် တစ်ခုခုသော သဘောတရားကို ရှုမှတ်လျက် ရှုံ့မြိုက်ပစ်လိုက်ရမှာပါ။ ကိလေသာ လောင်စာများ တစ်စမကြွင်း အကုန်လောင်ကျွမ်းခြင်းသို့ ရောက်သွားမှာ မလွဲပါဘူး။ ကိလေသာရန်သူနှင့် တိုက်ပွဲဝင်ချိန်မှာ ယောဂီ၏ ဇွဲသတ္တိကို စမ်းကြည့်ခြင်းပင် ဖြစ်တော့၏။ ဒုက္ခ၏ ပေါက်ဖွားရာဖြစ်သော ရုပ်နာမ်ကြီးကိုကြောက်ကာ ရွံမုန်းလာ၍ စွဲလမ်းခြင်း ကင်းသည့် တိုင်အောင် မြင်အောင် ထင်အောင် ရှုရမှာပါ။

ယော ဇတော နာဓိဝါသေတိ။ ဥပ္ပန္န ဝေဒနာနုခါ။ ပ။ နသော ပါတာလေ ပစ္စုဋ္ဌာသိ၊ အထာဂါဓမ္ဘိ နာဇ္ဈဂါ။ (သံ–၂၊ ပါတာလသုတ် နှာ–၄၀၇)ဆိုတဲ့အတိုင်း သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ရမှာပါ။

ဒုက္ခလက္ခဏံ အဘိဏှံ သမ္ပဋိ့ ပီဠ နသသ အမနသိကာရာ ဣရိယာပထေဟိ ပဋိစ္ဆန္နတ္တာ နုပဋ္ဌာသိ။ (ဝိသုဒ္ဓိ–၂၊ ၂၇၆။) မှာ မိန့်ကြားသည့် အတိုင်း သည်းခံ ရှုမှတ်လိုက်တော့ မကြာမီအတွင်းမှာပဲ လွတ်မြောက်သွားပါတယ်။

လွတ်မြောက်သွားလို့ ရှုစရာအာရုံနဲ့ ရှုမှတ်မှု အသိစိတ် အံဝင်ခွင်ကျ ရှုမှတ်ကောင်းနေတဲ့အချိန်မှာ ဩဘာသော ပီတိ ပဿဒ္ဓိအစရှိတဲ့ ဝိပဿနာ၏ အညစ်အကြေးကလေးတွေ တွေ့ရစမြဲပါ၊ တွေ့ရတဲ့ အရောင်အလင်း နှစ်သက်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှု စသည်တွေကိုလည်း မျှော်မလိုက်ဘဲနဲ့ သတိအမှတ် မလွတ်ရအောင် အာရုံမှာ မြင်တဲ့အတိုင်း ထင်တဲ့အတိုင်း မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်ပေးရပါတယ်။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၏ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်စမှာ ဒီမှတ်တိုင်တွေ တွေ့ရမလွဲပါဘူး။ တစ်ခါမတွေ့ဖူးတဲ့ ခံစားမှုအရသာထူးတွေ တွေ့ရတဲ့ အချိန်မှာ ယောဂီဟာ သဘောကျနေတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ နိကန္တိဝင်လာသည် မည်သောကြောင့် နိကန္တိမှ လွတ်သွားအောင် ချမ်းသာရင် ချမ်းသာတယ်၊ နှစ်သက်ရင် နှစ်သက်တယ် စသည်ဖြင့်မှတ်ပြီး ခွာရပါတယ်။ ဒီလို အရှိကို အရှိအတိုင်း မှတ်လိုက်ရင် မကြာခင် ပျောက်

www.foreverspace.com.mm

သွားပြီး ဝိပဿနာ လမ်းမှန်ဆိုတဲ့ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်ကိုသာ ယောဂီ၏ဉာဏ်မှာ ရှင်းနေမှာပါ။

အတွေ့ကို အတွေ့အတိုင်း ဆက်စပ်အောင် မှတ်သွားနိုင်လျှင် ဖြစ် ပျက် ထင်ရှားလာပြီး တဖြည်းဖြည်း အပျက်ကိုချည်းသာလျှင် မြင်ရတော့မှာပါ။

ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ် တိက္ခေ ဝဟန္တေ သင်္ခါရေသု လဟုံ ဥပဋ္ဌဟန္တေသု ဆိုတဲ့ (ဝိသုဒ္ဓိ – ၂၊ နှာ–၂၂၇) အတိုင်းပါပဲ။ ဒီအချိန်မှာ ယောဂီသည် အတော်ကြီး အမှတ်နိုင်နေပါပြီ။ မှတ်ဖို့ရန် အထူးကြောင့်ကြ မစိုက်ရပါဘူး။ ပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်း သူ့အလိုလို မှတ်သားပြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ မှတ်ရန် အလုပ် တစ်ခုရယ်လို့ ယောဂီမှာ ဝန်မလေးတော့ပါဘူး။ အိပ်ရာမှ နိုးတယ်ဆိုရင်ပဲ မှတ်စိတ်က တန်းရောက်လာပြီ။ (ဝိသုဒ္ဓိ–၂၊ နှာ–၂၈၁)မှာ ပါရှိတဲ့ အတိုင်း ယောဂီတွေအတွက် နားလည်အောင် လင်္ကာလေး စီထားပါတယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်၊ ပေါက်မြောက်သူမှာ။
ကွဲမည့်မြေခွက်၊ ဉာဏ်သက်ထင်လာ။
နေရောင်ခြည်ရောက်၊ မြူပျောက်ပမာ။
နှမ်းလှော်အိုးကင်း၊ ရုံးရင်းနှမ်းတစ်ဖြာ။
ရေမျက်နှာထက်၊ ရေပွက်တူစွာ။
ဖြစ်တည်ကင်း၊ ပျက်ယွင်းချက်ချင်းပါ။
ရုပ်နာမ်နှစ်ကွင်း၊ ပျက်ချင်းတူလှတာ။
တရစပ်၊ ဆတ်ဆတ်ပျက်နေတာ။
ကြိုးစားမှတ်၊ တပ်အပ်ဉာဏ်တက်လာ။

ဒီအတိုင်း မပြတ်ရအောင် ရှုမှတ်နိုင်တဲ့အခါ အကျိုးတရား ရှစ်ပါးပါ ပါလာတဲ့ ဘင်္ဂဉာဏ် အထွတ်အထိပ် ရောက်နေပါပြီ။ ရရှိခံစားရတဲ့ အကျိုးတွေ ကတော့ (၁) သဿတဒိဋ္ဌိ ပယ်နိုင်ခြင်း (၂) အသက်၌ ငဲ့ကွက်မှု မရှိခြင်း၊ (၃) မပြတ်မလပ် အားထုတ်နိုင်ခြင်း၊ (၄) အသက်မွေးမှု စင်ကြယ်ခြင်း၊ (၅) ကြောင့်ကြမှု နည်းပါးခြင်း၊ ပျက်ပြယ်ခြင်း၊ (၆) ကြောက်လန့်မှု မရှိခြင်း၊ (၇) သည်းခံနိုင်ခြင်း၊ ကောင်းကင်၌ မွေ့လျော်ခြင်း၊ (၈) တရားကို မမင်မှု၊ ကာမဂုဏ်ကို ခင်မင်မှုကို နှိမ်နင်း နှိပ်စက်နိုင်ခြင်းတည်း ဟူသော အကျိုးရှစ်ပါး ယောဂီ ကိုယ်တိုင် ခံစားရပါတယ်။

www.foreverspace.com.mm

ဒီအကျိုးတရားတွေကို လက်တွေ့သိမြင်တော်မူကြပြီးဖြစ်သည့် ရှေး ရှေး ဆရာတော်ဘုရားကြီးများက “ဣမာနိ အဋ္ဌဂုဏာ ပုတ္တမာနိ–ပ၊ အမ တဿ၊ ပတ္တိယာ” **ဦးခေါင်းမီးစွဲ၊ စိတ်မှာသဲ၊ အားခဲရှုစမ်းပါလို့** တိုက်တွန်းတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို မဟာဘုတ်လေးပါးထဲမှာ တစ်ပါးပါးသော ရုပ်ပရမတ်၏ အပျက်သော်လည်းကောင်း၊ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးထဲမှာ တစ်ပါးပါးသော နာမ် ပရမတ်၏ အပျက်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် ရှုမှတ်နိုင်မှသာလျှင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အနားသီခွင့် မရတော့ပါဘူး၊ ယောဂီတို့ လိုချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ သေချာနေပါပြီ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ “သာဝကာနံ သမ္မသနစာရံ ယဋ္ဌိကောဋိယာ ဉပ္ပိဋ္ဌေန္တော၀ိယ ဧကဒေသမေဝ သမ္မသန္တော အရဟတ္တံ ပတ္တော” လို့ (မ–ဋ္ဌ–၄၊ နှာ–၅၈၊ အနုပဒသုတ်) မှာ သာဝက ဖြစ်ကြတဲ့ ယောဂီတို့၏ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ခြင်းသည် တောင်ဝှေးစွန်းဖြင့် ထောက်သော၊ ထိသော နေရာကဲ့သို့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကိုသာလျှင် ရှုမှတ်နိုင်သည်ရှိသော် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်၏ဟူ၍ ဟောထားလျက်ပါ။ ရှုမှတ်ပွားများသော ယောဂီ၏ဉာဏ်တွင် ထင်ရှားစရာ တစ်ခုခုကိုသာလျှင် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မှတ်သွားပါက ကိစ္စပြီးနိုင်လို့ပါပဲ။

ဒီတော့ ရုပ်နာမ်ပရမတ်မှာ ထင်ရှားရှိနေကြတဲ့ လက္ခဏာတွေကိုပဲ သည်းခံပြီး ရှုသွားရင် တဖြည်းဖြည်း ကိလေသာတွေ ပါးမှန်းမသိ ပါးပါး သွားမယ်၊ ယောဂီရဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကလည်း ရင့်မှန်းမသိ ရင့်ကျက် ရင့်ကျက်လာပြီး သကာလ ကြောက်လာမယ်၊ အပြစ်တွေ လက်ညှိုးထိုး မလွတ်အောင် မြင်လာမယ်၊ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာကြီး၏ အပြစ်အနာအဆာတွေ ကောင်းကောင်းကြီး မြင်နေမှတော့ အပြစ်အနာအဆာတွေရှိနေတဲ့ ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေကို ခင်တွယ်နိုင်ပါ့မလား။ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ ခင်တွယ်နိုင်မှု မရှိပါဘူး။ ရွံမုန်းလာပြီး နောက်ဆုံး မလိုချင်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ ဆုံးသွားတာကို မြင်ရ တွေ့ရမှာပါ။

ယောဂီတို့က တစ်နှစ်လာလည်း ဒီဖြစ်ပျက်ပဲ မြင်ရတယ်။ တစ်ခါဝင်လည်း ဒီဖြစ်ပျက်ပဲ တွေ့တွေ့နေရတယ် စသည်ဖြင့် အားမလို အားမရ လျှောက်တတ်ကြတယ်။ ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ ရေရှည်အလုပ်ပါ။ ခေတ်ကလည်း နေယျပုဂ္ဂိုလ် ခေတ်ပါ။ ဒီတော့ **ရုပ်နာမ်နှစ်ခု၊ အပျက်ရှု၊ သတ္တု အချုပ်ပါ**

www.foreverspace.com.mm

ဆိုတဲ့အတိုင်း အမြဲမပြတ်ရှုမှတ်ဖို့ တာဝန်က ယောဂီတို့၏ တာဝန်ပါ။ ရှုမှတ်နေလျှင် ဉာဏ်အထွတ်အထိပ်ရောက်လာပြီး သပ္ပာယ တစ်ခုခုနဲ့ တွေ့ရတဲ့အချိန် မြန်းခနဲ ပေါ်လာမယ့် တရားတော်ပါ။ သာဓကလေး တစ်ခု ပေးပါမယ်။

သံ–၂၊ ၁၂၇ မှာ ပါပါတယ်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က လက်သမားဆရာကြီးတွေ ပဲခွပ်ကို အသုံးများကြပါတယ်။ ဓားမောက်တစ်ချောင်းတည်းနဲ့ ပြောင်မြောက်တဲ့ အရုပ် ကောင်းကောင်းတစ်ခု ထုလုပ်နိုင်တဲ့ခေတ်ပါ။ ပဲခွပ်နဲ့ ဝမ်းစာရှာ ဖွေနေရတဲ့ ဆင်းရဲသားလက်သမားတစ်ယောက်သည် အမြဲမပြက် နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း နှစ်နှင့်ချီပြီးတော့ အလုပ်လုပ်လာတော့၊ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာတော့ သူ၏ ပဲခွပ်ရိုးမှာ လက်ချောင်းရာကလေးတွေ ခွက်ပြီး ထင်နေပါတယ်။ ထင်နေတာကို မြင်ရပေမယ့်လို့ ပဲခွပ်ကိုင်တဲ့ ဆရာကြီးရဲ့ ဉာဏ်မှာတော့ ငါ၏ပဲခွပ်ရိုးသည် မနေ့က ဘယ်လောက်ပါး သွားတယ်၊ စားသွားတယ်။ ဟိုနှစ် ဟိုလတွေတုန်းကလည်း ဘယ်လောက်ပါးသွားတယ်၊ စားသွားတယ်ဆိုတာ မသိနိုင်ပါဘူး။ လက်ချောင်းရာတွေ ထင်ပြီး ခွက်လာမှာပဲ ဩ၊ အတော် ပါးသွားပါကလား၊ စားသွားပါကလား၊ လက်ရာတွေ ထင်ထင် ရှားရှား ဖြစ်နေပါကလားလို့ သိရသလိုပါပဲ။ အမြဲပွားများ အားထုတ်တဲ့ ယောဂီ၏ ကိလေသာသည် အမှတ်တိုင်း အမှတ်တိုင်း ပါးပါးနေပါပြီ။ နေ့တိုင်း လတိုင်း နှစ်တိုင်း အမှတ်နဲ့ သတ်သတ်နေလို့ ကိလေသာတွေ ပါးမှန်းမသိ ပါးလှပါပြီ။ ကုန်မှန်းမသိ ကုန်လှပါပြီ။ အမြဲတမ်း အသုံးပြုနေတဲ့ လက်သမားဆရာကြီးရဲ့ ပဲခွပ်ရိုးလိုပါပဲ။ ခုရနိက္ခေပံ အကတ္တာ–ဆိုတဲ့ အတိုင်း ခွဲမလျှော့တမ်း ရှုမှတ်ရမယ့် အလုပ်က ယောဂီ၏ အလုပ်ပါ။ ဒီသာဓကလေး မှတ်မိအောင် လင်္ကာလေး ဆိုကြည့်ပါ။

ပဲခွပ်ရိုးကို ပုံစံပြု၊ တို့များအတု ယူရမှာ။
လက်ချောင်းရာတွေ ခွက်ကာသွား၊ ကိုင်ဖန်များတော့ ပါးပါးလာ။
ပါးပါသော်လည်း သိနိုင်ခဲ၊ ဖြစ်မြဲဓမ္မတာ။
ဘယ်နေ့ဘယ်ရက်၊ ဘယ်လောက်ခွက်၊ တွက်ချက်မသိပါ။
ထို့အတူပဲ၊ ယောဂီကလည်း၊ စွဲမြဲမှတ်သားပါ။
စွဲမြဲမှတ်မှ၊ အာသဝ၊ မုချ ပါးပါးလာ။
ပါးပါသော်လည်း၊ သိနိုင်ခဲ၊ စိတ်လည်း မပျက်ရာ။

www.foreverspace.com.mm

အမှတ်မစဲ၊ ထပ်တလဲ၊ မှတ်မြဲမှတ်ရမှာ။
မှတ်ပါများလျှင်၊ အရာထင်၊ စိတ်စဉ်တည်ကြည်လာ။
တည်ကြည်ပါမှ၊ သဘာဝ၊ မုချမြင်ရမှာ။
သဘာဝမြင်၊ ရုပ်နာမ်ထင်၊ ဉာဏ်စဉ်တွေ့တော့မှာ။
ဉာဏ်စဉ်တွေ့က၊ မြတ်ဓမ္မ၊ ရအပ်သေအချာ။

ယခုပြောတဲ့ သာဓကအတိုင်းပါပဲ။ ယောဂီရဲ့အလုပ်က ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ကတွက်ပေါက်က ဗျိုင်း ငါးကောက်သလို မလွတ်အောင် မှတ်နိုင်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ဖတ်စရာ အာရုံကို အကွက်ဖော် မယူရပါဘူး။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဖြစ်အောင်လည်း မပြုနဲ့၊ ပျက်အောင်လည်း မပြုနဲ့။ ဖြစ်အောင်ပြု လောဘ၊ ပျက်အောင်ပြု ဒေါသ။ ဖြစ်တိုင်း ပျက်တိုင်း မရှုတော့ မောဟတဲ့။ ဒီတော့ ယောဂီက စိတ်စောနေစရာ မလိုပါဘူး။ ပေးလာသရွေ့ ပေါ်လာတဲ့ အတိုင်း ထင်ရှားရာကို ရှုမှတ်နိုင်ဖို့သာလျှင် အဓိကဆိုတာ သဘောပေါက်လောက် ပါပြီ။ ဒီလို မှတ်ရင်း မှတ်ရင်းနဲ့ပဲ ယောဂီ၏ လျော်ကန်သင့်မြတ်တဲ့၊ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ သပ္ပာယကို တွေ့ပေါ့ဆိုရင် ခဏလေးနဲ့ ရနိုင်တာပါ။ ဒီသပ္ပာယကလည်း အတော်ကလေးလိုပါတယ်။ အထောက်အကူ အများ ကြီးရပါတယ်။ (မ၊ ၄–၁၊ နှာ ၃၉၅) မှာ တိဿဘွဲ့အမည်ရှိတဲ့ ကိုရင်ကြီး တစ်ပါးသည် တရားကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်နေရင်းနဲ့ လူထွက်ချင်စိတ် ပေါက်လာတယ်။ ဒီတော့ သူ၏ဆရာတော်က မင်းလူထွက်ရင် ငါ့မှာ ရေအခက်အခဲရှိပါတယ်။ ရေလွယ်ကူတဲ့နေရာကို ပို့ပေးပြီးတော့ ထွက်ပါလေလို့ အမိန့်ရှိတယ်။ ရေလွယ်ကူတဲ့ နေရာကို ပို့ပေးလို့ ရောက်တဲ့အခါမှာ ဆရာတော်ကြီး နေဖို့နေရာကို ပင်ပင်ပန်းပန်းပဲ ရှင်းလင်းသုတ် သင်ရပါတယ်၊ ရှင်းပြီလို့ ဆရာတော်ကြီးကို သီတင်းသုံးရန် ပင့်တဲ့အခါကျတော့ ဆရာတော်က မင်း ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ရတယ်ကွာ၊ ဒီတစ်ညတော့ မင်းပဲ အဲဒီနေရာမှာ နေပေတော့လို့ အမိန့်ရှိလို့နေပြီး အားထုတ်လိုက်တာ (သောတံ၊ ရတ္တိံ လေဏေဝသန္တော ဥတုသပ္ပာယံ လဘိတွာ အရဟတ္တံ ပတ္တော) ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပါတယ်။ လူထွက်မယ့်ကိုရင် ဒီပုံစံအတိုင်းပါပဲ၊ ယောဂီတို့လည်း ဥဒဏ်တွေက ရင့်လှပါပြီ။ တစ်ခုခုသော သပ္ပာယ လိုနေသေးလို့ပါ။ ကိလေသာတွေကလည်း ဆွေးမြည့်နေကြပါပြီ။ ဒီနေရာမှာလည်း (သံ–၂၊ ၁၂၇) သာဓကကလေးနဲ့ပဲ ဘုရားရှင်က နိဂုံးချုပ် ပြတော်မူခဲ့ပါတယ်။

www.foreverspace.com.mm

သမုဒ္ဒရာထဲမှာ အမြဲမပြတ် မိုးလပတ်လုံး စုန်လိုက် ဆန်လိုက် ကူး လိုက် သန်းလိုက် လုပ်နေရတဲ့ လှေကြီးမှာ ကြိမ်နွယ်တွေ၊ လျှော်နွယ်တွေနဲ့ ချည်နှောင်တုပ်ဆိုင်းထားတဲ့ တက်မဆိုင်းကြိုး ခတ်ကွင်းကြိုးစသည် စသည် ကြိုးတွေ ရှိပါတယ်။

ဒီကြိုးကြိမ်နွယ် အတုပ်အဆိုင်းတွေသည် အမြဲတမ်း ပင်လယ်ရေနဲ့ ထိတွေ့ နေရတယ်။ လေ၊ ရေရဲ့ ဆွဲအား တွန်းအားကိုလည်း နေ့တိုင်း ခံနေရတယ်။ ဒီတော့ ကြိုးနွယ်တွေမှာရှိတဲ့ ခိုင်ခံ့တဲ့ အဆီ အစေးတွေသည် တဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့မှန်းမသိလျော့၊ ကုန်မှန်းမသိကုန်၊ ခန်းမှန်းမသိ ခန်းခန်းနေပါတယ်။ ရှေးက သစ်သားလှေဆိုပါတော့၊ ပင်လယ်မှာရှိတဲ့ ပိုးတစ်မျိုးက သစ်သားကို စားတယ်။ စပါးလုံး တစ်ထောက်လောက်များ နက်အောင် စားနိုင်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ လှေပိုင်ရှင်က နောက်နှစ်တွေ မှာ ပိုးစားလို့ ပျက်စီးမသွားစေဘဲ ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်အောင် ဆိုပြီး မိုးကုန်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လွန်းတင်ရပါတယ်။ လှေကြီး လွန်းတင် ထားတော့ ရေနှင့် လုံးလုံးမတွေ့မထိရတော့ဘူး။ ကြိမ်နွယ်ကိုလည်း မဖြုတ်ဘဲ တင်ထားလိုက်တယ်။ ဆောင်းလေက အအေးဒဏ်၊ နှင်းဒဏ်၊ အကာအရံမရှိ ခံရတယ်။ နွေလများမှာလည်း ဒီကြိုးနွယ်၊ ကြိမ်နွယ်တွေဟာ အပူဒဏ်ခံနေရတာပါပဲ။ အဲဒီလို ပင်လယ်ထဲမှာရော၊ လွန်းတင်ထားတဲ့အခါမှာရော မပြတ်မလပ် အနိပ်စက်ခံနေရတော့ ကြိုးကြိမ်နွယ်တွေဟာ အတော်ကိုပဲ ဆွေးမြည့်နေပါပြီ။ အထိမခံတော့ပါဘူး။ ဒီအချိန်မှာ သည်းထန်တဲ့ မိုးရွာ လိုက်တော့ ကြိုးနွယ်၊ ကြိမ်နွယ်တွေဟာ တစ်မျှင်မျှ မကျန်အောင် ပြတ်ကျကုန်ပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အမြဲအားထုတ် ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီတို့၏ ကိလေသာ သံယောဇဉ်တွေသည် အမှတ်တိုင်း အမှတ်တိုင်း ဝိဇ္ဇာလက်နက်နဲ့ အနိပ်စက် အသတ် အဖြတ် ခံနေရလို့ ဆွေးမြည့်လှပါပြီ။ သည်းထန်တဲ့ မိုးနဲ့တူတဲ့ သပ္ပာယ မတွေ့ကြသေးလို့ပါ။ စိတ်ကြိုက်သပ္ပာယတွေ့ပေါ့ဆိုရင် ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ ကိုရင်တိဿလို ချက်ချင်း ဒီကြိုးတွေ၊ သံယောဇဉ်ကြိုးတွေ လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ပြုတ်ကျဖို့ အသင့်ရှိနေပါပြီ။ ဒါကြောင့် ကြိုးစားရှုမှတ် ပါလို့ နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။ ပိုပြီး မှတ်မိသွားအောင် အခုပြောတဲ့ သာဓကလေး၏ လင်္ကာကို ဆိုကြည့်ကြပါဦး။

www.foreverspace.com.mm

ပင်လယ်လှေကြီး၊ ချည်ပြီးတုပ်ဟန်
ကြိုးကြိမ်နွယ်ပေါင်း၊ ထပ်လောင်းဖန်ဖန်
ဟိုကမ်းသည်ကမ်း ကူးသန်း စုန်ဆန်
မိုးလေးလ၊ ရေမှမလွတ်ပြန်။
ဆောင်းနွေတစ်လျှောက်၊ ပူအေးလျှောက်ပြန်
လွန်းတင်ဌာန၊ ရောက်ရတစ်ဖန်
ရှိသမျှအအေးဓာတ်၊ နေ့မပြတ်လောင်ပြန်
ရက်တွေကြာညောင်း၊ ခြောက်သယောင်းနေဒဏ်
မိုးတစ်ဖြိုက်နှစ်ဖြိုက်၊ ဆိုက်ဆိုက်ထိမှန်
ရှိသမျှ ပြုတ်ကျတစ်မျှင်မကျန်။ ။
သံယောဇဉ်ကြိုး၊ ဘယ်လောက်ခိုင်ခိုင်။
မရပ်မနား၊ မှတ်သွားလှိုင်လှိုင်
ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ မျက်ဝါးပိုင်ပိုင်
ဉာဏ်မျက်စိထဲ၊ ဖောက်ခွဲရှုနိုင်
သတ္တပျောက်၊ အတ္တကိုယ်မဆိုင်။

* * * * *

ဓာတ်ပရမတ်၊ တွေ့လတ်သောခါ
ငါပဲသူပဲ၊ မခွဲတော့ပါ
တရစပ်ဖြစ်ပျက်၊ ပျက်ပြန်းသေအချာ
ငြီးငွေ့မုန်း၊ ကုန်ဆုံးစေချင်တာ။
ကြိမ်နွယ်ကြိုးပေါင်း၊ ခညောင်းမြေမှာ
စံနမူထား၊ မှတ်သားရမှာ
ရက်လကြာညောင်း၊ ခြောက်သယောင်း ကိလေသာ
မှတ်ပါများတော့၊ အားပျော့ခွေရှာ
သပ္ပာယ၊ တွေ့ကချက်ချင်းကွာ
သံယောဇနေ၊ မြူမျှ မျှင်မကျန်ပါ။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင်မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း (၁၂၃၄ – ၁၃၂၆)

ကျေးဇူးရှင် မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အလျောင်းလျာ ပါရမီရှင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာ့ဦးစွန်း တည်ထွန်းသည့်အခါ၊ အသမ္ဘိန္နခတ္တိယနွယ်ဝင် ပဥ္စမသင်္ဂါယနာတင် ဘဝရှင်မင်းတရားကြီး လက်ထက်တော်အခါ အောက်မြန်မာပြည် ဟံသာဝတီခရိုင် သန်လျင်မြို့အပိုင် မွန်အခေါ် ဝင်းခနီး၊ မြန်မာအခေါ် ခုံညင်းစုရွာတွင် ဥပါသကာ၊ ဥပါသကီဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံကြသော ကရင်ဆိပ်ကြီးရွာသား ကုန်သည်ကြီး ခမည်းတော် ဦးမိုး၊ (အမိ) မယ်တော် ဆေးလုံးကြီးရွာသူ ဒေါ်ဘော်တို့မှ သက္ကရာဇ် ၁၂၃၄ ခု၊ တပေါင်းလဆန်း ၂ ရက်၊ သောကြာနေ့တွင် မိုးကြီး ၃ နာရီကြာမျှ ရွာချပြီးနောက် မိုးညှင်းမိုးဖွဲကလေးများ ရွာနေချိန် နံနက် ၈ နာရီအခါတွင် သားထူးတစ်ယောက် ဖွားမြင်တော်မူလေသည်။ မိုးညှင်းအမည်ပေါ်မည့် နိမိတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထူးဆန်းဖွယ်ရာများမှာ ဒေါ်ဘော် သတိမေ့၍ ကလေးကို အသာချထားပြီး မိခင်ကို ပြုစုနေကြစဉ် သတိရလို့ ကလေးကို ကြည့်ကြသောအခါ ငိုယိုခြင်းမရှိ၊ ပကတိ မျက်စိအဝိုင်းသား ကြည်လင်လျက်နေသည်ကို အထူး အံ့သြကြရ

www.foreverspace.com.mm

လေသည်။ နောက်တစ်ခုမှာ စကားပြောတတ်သောအရွယ်တွင် အိမ်ခေါင်မှ ကျလာသော ပိုးကောင်ကလေးအား လက်နှင့်တို့၍ ကစားနေသည်ကို မယ်တော် မြင်လျှင် "သား ပိုးကောင်လေး သေသွားလိမ့်မယ်"ဟု ပြောသည်တွင် "သေတတ်သလား"ဟု ပြန်မေး၍ သေတတ်ကြောင်း ပြောသောအခါ အမေကော သေတတ်သလားဟု မေးလေ၏။ အမေက သေတတ်တယ်ဟု ဖြေ၍ အဖေကောဟု မေးပြန်လျှင် ရှေးနည်းအတိုင်း ဖြေလေသော် သားကော သေတတ်သလားဟု မေးလျှင် သားလည်း သေတတ်တယ်ဟု ပြောသံကြားသောအခါ ငါလည်း သေမှာပါတကား၊ အားလုံးသေကြမှာပါတကားဟု ကလေးအရွယ်ကပင်လျှင် သေဘေးကို ကြောက်လန့်သော သံဝေဂတရား ဖြစ်ခဲ့လေသည်။

အသက် ၅ နှစ်သား ရောက်သောအခါ မောင်းမရွာ ဆရာတော် ဦးအာစရထံတွင် ဗုဒ္ဓစာပေများကို သင်ကြားရာ အလွန်ဆုံးမလွယ်၍ ဉာဏ်ရွှင်သော ကလေး ဖြစ်၍ လွယ်ကူစွာတတ်မြောက်လေသည်။ ဦးအာစရထံတွင် မူလအခြေခံများ သင်ယူရင်း ရှင်သုမနဟူသော ဘွဲ့ဖြင့် ရှင်သာမဏေ ပြုလေသည်။ ဆရာတော်ထံ နေ့ဝါညဝါများ သင်ကြားရုံတွင်မက ငယ်သူကိုရင်များကိုပါ စာပေပို့ချလေသည်။ ၁၉ နှစ်၊ ၄ လ လွန်မြောက်သောအခါ ရဟန်းပြုလေသည်။

မန္တလေးတွင် ပညာသင်

ရှင်သုမနသည် မန္တလေးဘုရားကြီးတိုက် စာတတ်အကျော် ဦးရန်ကုန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံတွင် ပညာသင်လေသည်။ ထို့နောက် ကြည်ဝင်းဆရာတော်၊ မင်းဒင်ဆရာတော် အစရှိသော ဆရာတော်များထံ ပညာသင်ယူ စာတတ်မြောက်၍ စာတတ်ရာမှ စာချအဖြစ် ရောက်တော်မူလေသည်။

မြို့မှတောရောက်

ဦးသုမန ကိုယ်တော်ကလေးသည် ကျောက်ဆည်ဘက် အဲဗျမကန္တရာတွင် တောရဆောက်တည်ရာ ပရိသတ်များသဖြင့် ဝိနယဓရ ဖြစ်တော်မူသော ခင်မွန်ဆရာတော်၊ ထို့နောက် ရေစကြို ဂူဖြူဆရာတော်ထံ၊ ထိုမှ မုံရွာ လယ်တီဆရာတော်ထံတွင် ဝိပဿနာနည်းများ ရှာမှီးအားထုတ်ရာမှ ယခု သမ္ဗုဒ္ဓေ

www.foreverspace.com.mm

မိုးညှင်းသို့ ဆိုက်ရောက်၍ ၁၀ နှစ်လုံးလုံး စကားမပြော၊ တရားမဟောဘဲ အားထုတ်လိုက်ရာ မိုးညှင်းအလောင်းလျာ သာမဏေသည် ရှေးရှေးပါရမီ စုံညီတူမ ဝီရိယနှင့် စိတ္တာဓိမံသ ဆန္ဒပြင်းထန် အကြောင်းမှန်တို့ကြောင့် ဝိပဿနာမှန် စွမ်းအားသန်၍ အမှန်ဒိဋ္ဌ သဘာဝတရားတို့ကို လက်ဝယ်တင်ထား ပတ္တမြားအသွင် ဘွားဘွားမြင်၍ ဉာဏ်စဉ်ပြီးမြောက် ခရီးရောက်သဖြင့် မဖောက်မပြန် အမှန်တရားတို့ကို ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခုံဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံဥဒပါဒိ၊ ပညာဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ ဆိုသော ဓမ္မစကြာ ဒေသနာ အတိုင်း ဉာဏ်အားဖြင့် ထွင်းဖောက် အလင်းရောက်ပေသတည်း။

ဤယခု သိမြင်သောတရားသည် မမှားဧကန် ဉာဏ်မှန်အလျောက် မဂ်ရောက် ဖိုလ်ဝင် နိဗ္ဗာန်မြင်သော တရားထူး တရားမြတ် အစစ်ဟူ၍ ယုံကြည် သတ်မှတ် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင် သတ်မှတ်ခြင်းသို့ ရောက်ပေသတည်း။ ဤသို့ မိုးညှင်းကိုယ်တော် အရှင်မြတ်သည် မိမိအားထုတ်သော တရားကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ အမြင်မှန်ရပြီး ဓမ္မအလင်းကြီး ရသောနေ့ထူးနေ့မြတ်ကြီးသည်ကား ၁၂၇၆ ခု၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ ည သန်းခေါင်ယံအချိန်တွင် ဉာဏ်အားဖောက်ထွင်း တရားအလင်းကို ရရှိတော်မူလေသတည်း။ သက်တော် ၃၉ နှစ်အရွယ်တွင် ရရှိတော်မူသည်။

မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ပဋိပတ်အလုပ်ကို တစ်ကိုယ်ကောင်းအလုပ်မဟုတ်၊ ဝေနေယျသတ္တဝါများအတွက် ဖြစ်ကြောင်းလည်း လက်တွေ့ကျကျ ပြသတော်မူခဲ့လေသည်။ ထို့ပြင် ကျမ်းကြီးကျမ်းငယ် ၃၆ ကျမ်းကို ပြုစုတော်မူခဲ့သည်။

၁၃၂၆ ခု၊ တော်သလင်းလပြည့်ကျော် ၈ ရက်နေ့၊ ညနေ ၆း၀၄ နာရီ အချိန်တွင် ခန္ဓာဝန်ချတော်မူခဲ့ပါသည်။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

မိုးညှင်းတောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာ တရားတော်ကြီး အကျဉ်း မျှသာဟု လျှောက်ထားသဖြင့် အကျဉ်းမျှကိုသာ ရေးပေအံ့၊ အကယ်၍ အကျယ်ရေးမည် ဆိုပါက...

ဝိသုဒ္ဓိပိုင်းဆိုင်ရာ – ၁။ သီလ ဝိသုဒ္ဓိ

၂။ စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိ

၃။ ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိများ စသည့် ဝိသုဒ္ဓိများကို ဆက်စပ် ရေးမည် ဖြစ်သော်လည်း ယခုအခါ အကျဉ်းမျှသာဟု တိုက်တွန်း သဖြင့် အကျဉ်းမျှ ရေးလိုက်ရပါသည်။ အကျယ်ကို လိုအပ်ပါက နောက်နောင်တွင် ထွက်ပေါ်လာမည့် စာအုပ်များ ဖတ်ရှုနိုင်အောင် ကြိုးစားတော်မူကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သခင်္ခေပဝိပဿနာ

ရုပ်အပျက် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ရန် အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်၊ ရွှံ့ရုပ်ဥပမာဖြင့် အာကာသဓာတ်ဖောက်ပုံ၊ အဖတ်ကလာပ် အရည်ကလာပ်တို့မှာ ပရမတ် ပညတ်ခွဲပုံ၊ ခြေတစ်လှမ်းမှာ နှစ်ချက်ပျက်နှင့် တွဲလျက် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ တက်၍ ရှုနိုင်ရန်ကို ရေးသားပေအံ့။

ဝိပဿနာဓမ္မ ပွားများ၍ နိဗ္ဗာန်ရောက်လိုသူ ယောဂီတို့မှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကြီးကို ပယ်စွန့်မှသာလျှင် အိုနာသေရေး အပါယ်ဘေးတို့မှ လျင်မြန်စွာ လွတ်မြောက်ကြမည် ဖြစ်သောကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကြီး အရေးတကြီး ပယ်ဖြတ်ရပေမည်။

၁။ ရင်ဝ လုံ့လျှို၊ ခေါင်းမီးကို၊ လွတ်လိုသူတို့သာ။

www.foreverspace.com.mm

၂။ ဒိဋ္ဌိပြုတ်ကို၊ သတိပို၊ သက်ကိုမငဲ့ညှာ။

ဟူသော လင်္ကာသံပေါက်နှင့်အညီ ရင်ဝမှာ လှံမကြီး စူးစိုက်၍ နေသောသူ၊ ဦးခေါင်းမှာ လောင်မီး စက်ကွင်းကြီးစွပ်လျက် လောင်မြိုက်နေသောသူတို့သည် တစ်ပါးသော လင်–မယား သား–သမီး–မြေး–မြစ် စသည့် အရေးတို့ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ ၎င်းလှံမကြီး ကျွတ်မှု၊ မီးစက်ကွင်းကြီး ငြိမ်းမှုကိုသာ စောစောလျင်လျင် အရေးတကြီး အားထုတ်ကြဘိသကဲ့သို့၊ ထို့အတူ သူသူငါငါ၊ လူပဲ၊ နတ်ပဲ၊ သားပဲ၊ သမီးပဲ၊ လင်ပဲ၊ မယားပဲ စသည့် အထင်လွဲ၍ နေကြသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိကြီး တန်းလန်းရှိ၍ နေကြသော ကလျာဏ ပုထုဇဉ် ဟူသမျှတို့သည် မျက်စိ၊ နား၊ အင်္ဂါခြေလက်နှင့် အသက်ကိုမျှ မငဲ့ကွက်ကြဘဲ အထင်လွဲသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိကြီးဟူသော လှံမကြီးပြုတ်မှုကိစ္စကိုသာလျှင် အရေးတကြီး အဆောတလျင် မနေမနား ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကြ၍ ပယ်ဖြုတ် စွန့်ပစ်ကြရမည်။

အကိုးပါဠိကား

သတ္တိယာ ဝိယ ဩမဋ္ဌော၊ ဒယှမာနောဝ မတ္ထကေ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိပဟာနာယ၊ သတော ဘိက္ခုပရိဗ္ဗဇေ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိကြီးကို ဖြုတ်ကြရန် ကိုယ်နှင့်အသက်မငဲ့ကွက်ဘဲ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ရပါသည်။ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားမထုတ်မီ ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်ရပါမည်။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဆိုရာဝယ် အမှား စင်ကြယ်အောင် တစ်နည်း အမှန်ရအောင် အားထုတ်ရပါမည်။ အမှန်ဆိုရာမှာ ပညတ်အမှန်၊ ပရမတ်မှန်သိအောင် အားထုတ်ရပါမည်။ ပညတ်မှန်၊ ပရမတ် သိသောအခါ မြန်မာလို အမှားစင်ကြယ်၊ ပါဠိလို ဒိဋ္ဌိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပါသည်။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်စေရန် သပ္ပုရိသသံသေဝ အင်္ဂါနှင့်အညီ ဆရာကောင်းထံ နည်းနာခံ၍ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ပါလျှင် ပရမတ်မှန်၊ ပညတ်မှန်ကို သိကြမည်။

ပရမတ်မှန်၊ ပညတ်မှန်ကို မသိက အမှားစင်ကြယ်မည် မဟုတ်ပါ။ အမှားမစင်ကြယ်လျှင် ထိုသူတို့သည် ပရမတ်တွေကို ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ စသည် အထင် အမြင်မှားတဲ့ မြန်မာလို ပရမတ်မှာ ပါဠိလို သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပါသည်။

www.foreverspace.com.mm

ယခုအခါတွင် ရုပ်ပျက်တရားကြီးကို ရေးပြရမှာဖြစ်၍ ဓာတ်ခြောက် ပါး ရှိသည့်နောက် ရုပ်ဓာတ်ငါးပါးကို အောက်ပါအတိုင်း ရေးလိုက်ပါသည်။

ရုပ်ဓာတ်ငါးပါးတို့တွင်–

၁။ ပထဝီဓာတ်

၂။ အာပေါဓာတ်

၃။ တေဇောဓာတ်

၄။ ဝါယောဓာတ်

၅။ အာကာသဓာတ်

၎င်းဓာတ် ၅ ပါးတွင် "အာကာသပေါက်မှ ဃနပျောက်" ဟု ဆိုသောကြောင့် အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်၊ ရွှံ့ရုပ်ဥပမာဖြင့် အာကာသ ဓာတ်ပေါက်ပုံကို အစထား၍ အများသဘောပေါက် အလွယ်တကူသိစေရန် အမေးအဖြေ များဖြင့် ရေးသားခြင်းအမှု ပြုလိုက်ရပါသည်။

အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်၊ ရွှံ့ပုပ် ဥပမာဖြင့် အာကာသဓာတ် ပေါက်ပုံကို ပြခြင်း

မေး ဘယ်ဥပမာဖြင့် အာကာသဓာတ်၊ ရုပ်ပရမတ်ကို အသိဉာဏ် ပေါက်အောင် အားထုတ်ရပါသနည်း။

ဖြေ ရွှံ့ရုပ် ဥပမာဖြင့် အသိဉာဏ်ပေါက်အောင် အားထုတ်ရပါသည်။

မေး ရွှံ့ရုပ် ဥပမာကို ဘယ်လိုလုပ်ရပါသနည်း။

ဖြေ မြူလေးမျိုးတို့တွင် ပရမာမြူလောက် သေးသိမ်သော မြေမှုန့်၊ လေးပြည်သားလောက်နှင့် ၎င်းအတူ သေးသိမ်သော အရည်မှုန့် ပေါင်း နှစ်ပြည်သားလောက်ကို ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ထည့်၍ ကြည့်ပါ။

မြေမှုန့်ကို ကိုင်လျက် အဖတ်မှုန့်၊ အဖတ်မှုန့်။

အရည်များကို အရည်မှုန့် အရည်မှုန့်ဟု ရှုပါ။

၎င်းမြေမှုန့်၊ ရေမှုန့်များကို ရောစပ်၍ ပြုလုပ်ရပါမည်။

မေး ၎င်းအမှုန့်နှစ်မျိုးနှင့် ဘယ်လိုရောစပ်၍ ပြုလုပ်ရပါသနည်း။

www.foreverspace.com.mm

ဖြေ အထက်က ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဇလုံကြီးနှင့် ခွက်ကြီးကို တည်ထား ပြီးလျှင် မြေမှုန့်ကို ဇလုံထဲထည့်၊ အရည်မှုန့်ကို ခွက်ထဲသို့ ထည့်၍ ပြုလုပ်ရပါသည်။

မေး မြေမှုန့်ကို ဇလုံထဲထည့်ရန် ဘယ်ကယူခဲ့ပါသနည်း။

ဖြေ မြေထဲကယူခဲ့ပါသည်။

မေး မြေထဲက ယူခဲ့စဉ်အခါက ခြေကြီး လက်ကြီး ရွှံ့ရုပ်ကြီးများ ပါပါ သလား။

ဖြေ ခြေကြီး လက်ကြီးရွှံ့ရုပ်ကြီး စသည်တို့ မပါပါ။

မေး ခြေလက်စသည်တို့ မပါလို့ရှိလျှင် ဘာသာပါပါသနည်း။

ဖြေ မြေမှုန့်တွေသာ ပါပါသည်။

မေး အရည်မှုန့်ကို ခွက်ထဲသို့ထည့်ရန် ဘယ်ကယူခဲ့ပါသနည်း။

ဖြေ ရေထဲက ယူခဲ့ပါသည်။

မေး ၎င်းရေထဲမှ ယူခဲ့စဉ်အခါက ခြေလက် စသည်တို့ ပါပါ သလား။

ဖြေ ခြေလက် စသည်တို့ မပါပါ။

မေး ခြေလက် စသည်တို့ မပါလျှင် ဘာသာပါပါသနည်း။

ဖြေ အရည်မှုန့်တွေသာပါပါသည်။

မေး အရည်မှုန့်တွေကို အဖတ်မှုန့်တွေထဲသို့ ဉာဏ်နှင့်လောင်း၍ ကြည့် လိုက်စမ်းပါ။ ၎င်းအရည်တွေသည် အပေါ်မှာ စုပုံ၍ မတည်ဘဲ ဘယ်အထဲသို့ ဝင်သွားပါသနည်း။

ဖြေ **အဖတ်မှုန့်တွေထဲ ဝင်သွားပါသည်။**

မေး အဖတ်မှုန့်တွေထဲသို့ ဝင်သွားခြင်းသည် ဘာရှိလို့ ဝင်သွားပါ သနည်း။

ဖြေ အကြားရှိလို့ ဝင်သွားပါသည်။

မေး ၎င်းကို နာနာနယ်၍ ကိုယ်ကြီး ခေါင်းကြီး ခြေကြီး လက်ကြီးတို့ အစုံ မိမိနှင့်တူစွာ ရွှံ့ရုပ်သဏ္ဌာန်ကြီးလုပ်၍ ထားလိုက်ပါက ၎င်းကို ဘာလို့ ခေါ်ကြလိမ့်မည်နည်း။

ဖြေ ကိုယ်ကြီး ခေါင်းကြီး လက်ကြီး ရွှံ့ရုပ်ကြီးလို့ ခေါ်ကြပါလိမ့်မည်။

www.foreverspace.com.mm

မေး ကိုယ်ကြီး ခေါင်းကြီး စသည် ခေါ်ဝေါ်ကြသော သူတို့မှာ ကိုယ်ကြီး ခေါင်းကြီး စသည်မှတစ်ပါး အခြားရှာလို့ ရပါမည်လော။ အတွင်းသား အဖတ်မှုန့်နှင့် အရည်မှုန့်နှင့် ကိုယ်ကြီး ခေါင်းကြီး စသည်နှင့် တစ်သားတည်းဖြစ်၍ နေကြမည် မဟုတ်ပါလော။

ဖြေ ကိုယ်ကြီး ခေါင်းကြီး စသည်တို့မှတစ်ပါး အခြားရှာ၍ မရပါ။ အတွင်းသား အရည်မှုန့် အဖတ်မှုန့်နှင့် ကိုယ်ကြီး ခေါင်းကြီး စသည်တို့ တစ်သားတည်း ဖြစ်၍ နေပါသည်။

ဤကား ဥပမာ၌ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ချက်တည်း။

* * *

အထက်ပါ ဥပမာ၌ အာကာသဓာတ်ပေါက်၍ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကွာရန် မေးခွန်းစစ်တမ်းထုတ်ပုံ

မေး သင်တို့သည် ကိုယ်ကြီး ခေါင်းကြီး စသည် အယူရှိ၍ ပြောဆိုသော ရွှံ့ရုပ်ကြီး အတွင်းကို ဉာဏ်ထွင်း၍ ကြည့်ပါ။ အစိုဝတ္ထု ဖြစ်သလော၊ အခြောက် ဝတ္ထု ဖြစ်ပါသလော။

ဖြေ အစိုဝတ္ထု ဖြစ်ပါသည်။

မေး အစိုဝတ္ထု ဖြစ်ခဲ့လို့ရှိလျှင် အမှုန့်ဘယ်နှမျိုး ရှိပါသနည်း။

ဖြေ အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့် နှစ်မျိုးသာ ရှိပါသည်။

မေး အဖတ်မှုန့်သည် ဘာ၏ အကြားထဲသို့ ရောက်နေပါ သနည်း။

ဖြေ အရည်မှုန့်၏ အကြားထဲသို့ ရောက်နေပါသည်။

မေး အရည်မှုန့်၏ အကြားထဲ ရောက်၍နေတာနှင့် ၎င်းအမှုန့်သည် မိမိ၏ သဘောကို စွန့်၍ အရည်မှုန့် ဖြစ်သွားပါသလား။

ဖြေ အရည်မှုန့်များ ဖြစ်၍မသွားပါ။

မေး အရည်မှုန့် ဘာ၏ အကြားထဲသို့ ရောက်နေပါသနည်း။

ဖြေ အဖတ်မှုန့်၏ အကြားထဲ ရောက်၍နေပါသည်။

မေး အဖတ်မှုန့်၏ အကြားထဲသို့ ရောက်၍နေတာနှင့် ၎င်း အရည်မှုန့်သည် မိမိ၏သဘောကို စွန့်၍ အဖတ်မှုန့်များ ဖြစ်သွားပါ သလား။

www.foreverspace.com.mm

ဖြေ အဖတ်မှုန့်များ ဖြစ်၍မသွားပါ။
မေး ဖြစ်၍ မသွားလို့ရှိလျှင် ၎င်းအဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်တို့သည် အလုံးကြီး၊ အခဲကြီး၊ အပြားကြီး ဖြစ်သွားပါသလား။
ဖြေ အလုံးကြီး၊ အခဲကြီး၊ အပြားကြီး စသည် မဖြစ်ပါ။
မေး အလုံးကြီး၊ အခဲကြီး စသည်တို့ မဖြစ်ခဲ့လျှင် ဘာဖြစ်၍ နေပါသနည်း။
ဖြေ အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်တွေသာ ဖြစ်၍နေပါသည်။

ဤကား အာကာသဓာတ် ပေါက်ပုံတည်း။

* * *

သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာပုံကို ပြခြင်း

မေး ၎င်းအဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်တို့သည် ဘယ်အရပ်သူ ဘယ်အရပ်သား ဖြစ်ပါသနည်း။
ဖြေ ဇာတိမြေသူ မြေသား၊ ရေသူ ရေသား ဖြစ်ကြပါသည်။
မေး ယခု ပဝတ္တိအခါမှာ ဘယ်အရပ်သူ ဘယ်အရပ်သားများ ဖြစ်ကြပါသနည်း။
ဖြေ ဇလုံသူ၊ ဇလုံသား၊ ရေခွက်သူ ရေခွက်သားများ ဖြစ်ကြပါ သည်။
မေး ပဝတ္တိအခါမှာ ဇလုံသူ ဇလုံသား၊ ရေခွက်သူ ရေခွက်သားများ ဖြစ်တဲ့ သင့်အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်တို့သည် ယခုအခါ ဘာရုပ် ၏ ပုံသဏ္ဌာန်အတွင်းထဲ၌ ဖြစ်၍ နေပါသနည်း။
ဖြေ ရွှံ့ရုပ်ကြီး ပုံသဏ္ဌာန်အတွင်း၌ ဖြစ်နေပါသည်။
မေး ရွှံ့ရုပ်ကြီးပုံသဏ္ဌာန် အတွင်းမှာ ဖြစ်နေတာနှင့် ၎င်းအဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်တို့သည် ကိုယ်ကြီး ခေါင်းကြီး လက်ကြီး ရွှံ့ရုပ် ကြီးများ ဖြစ်၍ သွားပါသလား။
ဖြေ ကိုယ်ကြီး၊ ခေါင်းကြီး ဖြစ်၍ မသွားပါ။
မေး ကိုယ်ကြီး၊ ခေါင်းကြီး စသည်ဖြစ်၍ မသွားခဲ့လို့ရှိလျှင် ဘာသာ ဖြစ်၍ နေပါသနည်း။
ဖြေ အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်သာ ဖြစ်၍ နေပါသည်။

www.foreverspace.com.mm

မေး အဖတ်မှုန့် အရည်မှုန့် အဘယ်သစ္စာနယ်က ဖြစ်ပါသနည်း။
ဖြေ ပရမတ္ထသစ္စာနယ်က ဖြစ်ပါသည်။
မေး ဘာကြောင့် ပရမတ် ခေါ်ပါသနည်း။
ဖြေ မဖောက်မပြန် မှန်သောကြောင့် ပရမတ်လို့ ခေါ်ပါသည်။
မေး ဘယ်လို မဖောက်ပြန်ပါသနည်း။
ဖြေ ဘယ်ပုံသဏ္ဍာန် ရောက်ရောက်သွားသော်လည်း အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်များသာ ဖြစ်ကြပါ၏။ ကိုယ်လက် ပုံသဏ္ဍာန် စသည် ဖြစ်သော အားဖြင့် မဖောက်ပြန်ပါ။
မေး ဘယ်ပုံသဏ္ဍာန် ရောက်ရောက် အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့် ပါပဲဟု အသိဉာဏ် ဆိုက်လိုက်တော့ ဘာအမှန် သိပါသနည်း။
ဖြေ ပရမတ်အမှန်ကို သိရပါသည်။
မေး ၎င်းပရမတ်အမှန် အသိဉာဏ်ဆိုက်လိုက်တော့ ကိုယ်ကြီး လက်ကြီးတွေ စသည် ရှိပါသေး၏လော၊ ဘာရှိပါသနည်း။
ဖြေ ကိုယ်ကြီးလက်ကြီးတွေ စသည် မရှိတော့ပါ။ အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်တွေသာ ရှိပါသည်။

ဤကား ဥပမာ၌ – သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ခွာပုံတည်း။

* * *

မေး ၎င်းရွှံ့ရုပ်ကြီးကို မိမိအနားမှာ ညာဘက်က ယှဉ်ထား၍ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ပြူးပြူးပါအောင် ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ ၎င်းအရုပ်ကြီးသည် အစိုဝတ္ထုဖြစ်ဘိသကဲ့သို့ ငါကောင်မ–ငါကောင်ထီးဟု ထင်မြင်မှု ရှိနေသော မိမိခန္ဓာလည်း အစိုဝတ္ထုကြီးမဟုတ်ပါလော။
ဖြေ မိမိခန္ဓာလည်း အစိုဝတ္ထုကြီး ဟုတ်ပါသည်။
မေး အစိုဝတ္ထု ဖြစ်ခဲ့လို့ရှိရင် အမှုန့်ဘယ်နှမျိုး ရှိပါသနည်း။
ဖြေ ရွှံ့ရုပ်ကြီးကဲ့သို့ အဖတ်မှုန့် အရည်မှုန့် ဟူ၍ နှမျိုးရှိပါသည်။
မေး ကလာပ်အားဖြင့် ပြောဆိုမှုကလာပ် ဘယ်နှမျိုး ရှိပါ သနည်း။
ဖြေ အဖတ်ကလာပ်၊ အရည်ကလာပ် ဟူ၍ နှမျိုးရှိပါသည်။
မေး သဘောနှင့် ပြောဆိုမှု သဘောအားဖြင့် ဘယ်နှမျိုး ရှိပါ သနည်း။
ဖြေ အဖတ်သဘော၊ အရည်သဘောဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပါ၏။

www.foreverspace.com.mm

မိမိကိုယ်၌ အာကာသ ပေါက်ပုံတည်း။

* * *

မိမိကိုယ်မှာ ပရမတ်၊ ပညတ်ကွဲရန် မေးခွန်းစစ်တမ်းထုတ်ပုံ

မေး　　ငါကောင်မ၊ ငါကောင်ထီး လုပ်နေသော မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ အတွင်းသို့ ဉာဏ်သွင်း၍ ကြည့်လိုက်သောအခါ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ကြောင်ကြောင်ကြီး မြင်ရသော အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်တို့သည် ဇာတိဘယ်ရပ်သူ ဘယ်ရပ်သားများ ဖြစ်ပါသနည်း။

ဖြေ　　ပရမာ နုဘေဒ သဉ္စုဏ္ဏာ သုခုမရဇာဘူတာ၊ ပထဝီဓာတု ဒေါဏာမတ္တာသိယာ၊ သာတသော ဥပမုံ ပမာဏာယ အာပေါ ဓာတုယာ သင်္ဂဟိတာ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ။ ပရမာဏုဘေဒ သဉ္စုဏ္ဏာ၊ ပရမာအဏုမြူအလား မခွဲခြမ်း ထုခြေ မှုန့်မှုန့်ညက်ညက်ဖြစ်၍ နေသော၊ သုခုမရဇာဘူတာ၊ သိမ်မွေ့လှစွာသော မြူအဖြစ်သို့ ရောက်သော။ ပထဝီဓာတု၊ ပထဝီဓာတ်သည်။ ဒေါဏာမတ္တာ၊ တစ်စိတ်သားမျှ အတိုင်းအရှည်ရှိသည်။ သိယာ၊ ဖြစ်ရာ၏။ သာ၊ ထိုပထဝီဓာတ်ကို။ တတော၊ ထိုတစ်စိတ်သားမျှ အတိုင်းအရှည်ရှိသော ပထဝီဓာတ်အောက်။ ဥပမုံပမာဏာယ၊ ထက်ဝက်မျှ အတိုင်းအရှည်ရှိသော။ အာပေါဓာတုယာ၊ အာပေါဓာတ်ဖြင့်။ သင်္ဂဟိတာ၊ လုံးထွေးဖွဲ့အပ်၏ဟူ၍ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ ကျမ်းလာအရ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး၌ ဆံပင်စသော ပထဝီဓာတ် ၂၀၊ သည်းခြေ စသော အာပေါဓာတ် ၁၂ ပါးတို့သည် အမိဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေ တည်နေစဉ် ကပင် စတင်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပထဝီလွန်ကဲသော မြေဓာတ်အဖတ် ကလပ်မှုန့် တစ်စိတ်သားတို့နှင့် လုံးထွေး၍ ထားအပ်သော ဓာတ်ပရမတ်တို့ ဖြစ်ကြ၍ ဇာတိ မြေသူမြေသား ရေသူရေသားဖြစ်ပါသည်။

မေး　　ယခုပဝတ္တိအခါ၌ ဘယ်ဘုံဌာနဘယ်ဒေသမှာရောက်နေသနည်း။

ဖြေ　　လူ့ဘုံဌာန လူ့ဒေသမှာ ရောက်၍ နေပါသည်။

မေး　　လူ့ဘုံဌာန လူ့ဒေသမှာ ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုးရှိရာတွင် ဘာ၏ ပုံသဏ္ဌာန် အတွင်းမှာ အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်တို့သည် ဖြစ်၍ နေပါ

www.foreverspace.com.mm

သနည်း။

ဖြေ လူ၏ ပုံသဏ္ဌာန်အတွင်းမှာ ဖြစ်နေပါသည်။

မေး လူ၏ပုံသဏ္ဌာန်အတွင်းမှာ ဖြစ်၍နေတာနှင့် သင် အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်တို့သည် လူကောင်မ၊ လူကောင်ထီးကြီးများ ဖြစ်၍ သွားပါသလား။

ဖြေ လူကောင်မ၊ လူကောင်ထီး စသည် ဖြစ်၍မသွားပါ။

မေး လူကောင်မ၊ လူကောင်ထီးကြီးများ ဖြစ်၍ မသွားလို့ရှိရင် သင်သည် ဘာဖြစ်၍ နေပါသနည်း။

ဖြေ အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်သာ ဖြစ်၍ နေပါသည်။

မေး ၎င်းအဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်သည် ဘယ်သစ္စာကပါနည်း။

ဖြေ ပရမတ္ထသစ္စာနယ်ကပါတည်း။

မေး ဘာကြောင့် ပရမတ်ခေါ်ပါသနည်း။

ဖြေ မဖောက်မပြန် မှန်သောကြောင့် ပရမတ်ခေါ်ပါသည်။

မေး ဘယ်လို မဖောက်ပြန်ပါသနည်း။

ဖြေ ဘယ်ပုံသဏ္ဌာန်ရောက်ရောက် အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်ပါပဲ၊ လူကောင်မ၊ လူကောင်ထီး စသည်ဖြစ်၍ မဖောက်ပြန်ပါ။

မေး လူကောင်မ၊ လူကောင်ထီးစသည်ဖြစ်၍ မဖောက်မပြန်သော အဖတ်မှုန့်၊ အရည်မှုန့်တွေကို အဖတ်မှုန့် အရည်မှုန့်တွေပဲဟု သိတော့ ဘာအမှန်ကို သိပါသနည်း။

ဖြေ ပရမတ်အမှန်ကို သိပါသည်။

မေး ဘာပရမတ်အမှန်ကို သိပါသနည်း။

ဖြေ အဖတ်ကလာပ်၊ အရည်ကလာပ် ပရမတ်အမှန်ကို သိပါသည်။

မေး ၎င်းပရမတ်အမှန်ကို သိတော့ လူကောင်မ၊ လူကောင်ထီး ရှာလို့ရပါသေး၏လော။

ဖြေ လူကောင်ထီး၊ လူကောင်မ၊ ငါကောင်မ၊ ငါကောင်ထီး စသည်များ ရှာလို့မရပါ။

ဤကား ပရမတ်အမှန်မြင်ပုံတည်း။

www.foreverspace.com.mm

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပုံကို ပြခြင်း

မေး ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ချက်ကို ကျေးဇူးရှင် မိုးညှင်းတောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက စာမတတ်သူတို့ပါ လွယ်ကူစွာ သိစေခြင်း အကျိုးငှာ တို့မြန်မာလင်္ကာသွားဖြင့် ရေးသားထားသည်ကို အဖတ်ကလာပ်၊ အရည်ကလာပ် ရုပ်ပရမတ်တို့ပေါ်လွင်အောင် ဘယ်လိုများ ပြင်ဆင်၍ ရွတ်ရပါမည်နည်း။

ဖြေ အတွင်းရှိ ခတ်ကား နေရာမှာ ယခု စစ်တမ်းထုတ်ခဲ့သော အဖတ်ကလာပ်၊ အရည်ကလာပ် ဖြစ်ပါ၍ အတွင်းရှိ အဖတ် ကလာပ်၊ အရည်ကလာပ်အား ပရမတ်သား၊ နောက်အစဉ်နှင့် အပေါ်ယံကြောတွင် ထင်မြင်ရပုံ သဏ္ဌာန်အကောင်အထည် ဒြပ်ကား ပညတ်သား နှစ်ပါးဉာဏ်မြင် ဒိဋ္ဌိစင်ဟူ၍ ပြင်ဆင်ရွတ်ရပါမည်။

ဤကား ပရမတ်အမှန် ပညတ်မှန်မြင်၍ ဒိဋ္ဌိစင်ပုံတည်း

* * *

ဥပမာ၌ ပညတ်မှန်မြင်ပုံကို ထပ်၍ ထင်ရှားစေရန် ပြဆိုပါအံ့။

မေး ပရမတ္ထ သစ္စာနယ်က ပရမတ်အမှန်ကို သိသောအခါ မြေမှုန့်၊ ရေမှုန့်တို့သည် ကိုယ်တွေ၊ ဦးခေါင်းတွေ ခြေလက်တွေ၊ လူရုပ်ကြီးတွေ မဟုတ်တာနှင့် သမ္မုတိသစ္စာနယ်ထဲမှာ ကိုယ်တွေ၊ ဦးခေါင်းကြီးတွေ၊ ခြေလက်တွေ၊ လူရုပ်ကြီးတွေ မရှိတော့ဘူး လို့ ပယ်လိုက်ရတော့မှာလား။

ဖြေ မပယ်လိုက်ရပါ။

မေး မပယ်လိုက်ရလို့ ရှိလျှင် ဘယ်သစ္စာနယ်က ရှိပါသနည်း။

ဖြေ သမုတိသစ္စာ၊ ပညတ်နယ်က ရှိပါသည်။

မေး ဘာကြောင့်ပညတ်လို့ ခေါ်ပါသနည်း။

ဖြေ ပညာပိယတိ ဝေါဟာရိယတီတိ ပညတ္တိဟု ဆိုသောကြောင့် ခေါ်ဝေါ်အပ်လို့ ပညတ်လို့ ခေါ်ပါသည်။

www.foreverspace.com.mm

မေး ဘယ်လိုခေါ်ဝေါ်အပ်ပါသနည်း။

ဖြေ ကိုယ်ကြီး၊ ဦးခေါင်းကြီး၊ ခြေလက်ကြီး၊ လူရုပ်ကြီးလို့ ခေါ်ဝေါ်အပ်ပါသည်။

မေး ၎င်းခေါ်ဆိုနေတဲ့ ကိုယ်ကြီး၊ ဦးခေါင်းကြီး၊ ခြေလက်ကြီး၊ လူရုပ်ကြီး စသည်တို့သည် ဘာတွေ စက်မှ ဟပ်မှ ဖြစ်ပေါ် လာပါသနည်း။

ဖြေ မြေမှုန့်၊ ရေမှုန့်တွေကို စပ်မှ ဟပ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။

မေး မြေမှုန့်၊ ရေမှုန့်တွေကို စပ်မှ ဟပ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိုယ်ပုံသဏ္ဌာန်ကြီးတွေ၊ ဦးခေါင်းပုံသဏ္ဌာန်ကြီးတွေ၊ ခြေလက်ပုံ သဏ္ဌာန်ကြီးတွေ၊ လူရုပ်ပုံသဏ္ဌာန်ကြီးတွေသည် ဘာပညတ်များ ဖြစ်ပါသနည်း။

ဖြေ သဏ္ဌာနပညတ် ဖြစ်ပါသည်။

မေး လူရုပ်ကြီး စသည်တို့ဟာ တစ်လ၊ နှစ်လ၊ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ် ကာလ ရှည်လာအောင် အစဉ်အဆက် ဖြစ်ပေါ်ချက်ကား ဘာပညတ် ဖြစ်ပါသနည်း။

ဖြေ သန္တတိပညတ် ဖြစ်ပါသည်။

မေး ကိုယ်၊ လက်၊ ခြေ၊ ဦးခေါင်း၊ လူရုပ်၊ ခွေးရုပ် စသည် ခေါ်ဝေါ်အပ်သော သဒ္ဒါက ဘာပညတ်ဖြစ်ပါသနည်း။

ဖြေ သဒ္ဒပညတ် ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ချက် သဘာဝအနက်ကို ပြဆိုပြီးအံ့။

မေး ပညတ် အစားစားတို့တွင် လူရုပ်ပုံသဏ္ဌာန်ကြီး မြေမှုန့်၊ ရေမှုန့် အမှန်ဟုတ်မည်လော။

ဖြေ မြေမှုန့်၊ ရေမှုန့် မဟုတ်ပါ၊ ပညတ်မှန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

မေး မြေမှုန့်၊ ရေမှုန့်သည် လူရုပ်ပုံသဏ္ဌာန်ကြီး အမှန်ဟုတ်ပါမည်လော၊ ဘာအမှန်ဖြစ်ပါသနည်း။

ဖြေ လူရုပ်ပုံသဏ္ဌာန်ကြီး မဟုတ်ပါ၊ မြေမှုန့်၊ ရေမှုန့်သာ အမှန်ဖြစ်ပါသည်။

www.foreverspace.com.mm

မေး မြေမှုန့်၊ ရေမှုန့်အတိုင်း လူရုပ်ကြီးစသည်ကို လူရုပ်ကြီး စသည် အတိုင်း သိတော့ ဘာအမှန်ကို သိပါသနည်း။

ဖြေ ပရမတ်မှန်၊ ပညတ်မှန်ကို သိပါသည်။

မေး ၎င်းပရမတ်မှန်၊ ပညတ်မှန်သိတော့ ဘာစင်ကြယ်ပါသနည်း။

ဖြေ အမှား စင်ကြယ်ပါသည်။

မေး အမှားစင်ကြယ်ဆိုတာက မြန်မာလို၊ ပါဠိလိုက ဘာလဲ။

ဖြေ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပါသည်။

မေး ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်၊ အမှားစင်ကြယ်သော ပါဠိမြန်မာနှစ်ဘာသာတို့သည် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အဟုတ် ပြီးစီးကြသော သဘာဝတရား မဟုတ်ချေသေးပေ။ ယခုကဲ့သို့ အရုပ်အတွင်းသားဟာ မြေမှုန့်၊ ရေမှုန့်တို့သာ တည်း။ ၎င်းအမှုန့် ပေါင်းစပ်စုဝေးမိသောအခါမှာ အရုပ်လုပ်သူ၏ လက်ထဲတွင်သာ အပေါ်ယံ ပျဉ်စပ် ထိပ်စီး တပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်၍လာတဲ့ လူရုပ်ပုံသဏ္ဌာန်ကြီးပါလားလို့ ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်း ရင်တွင်း နှလုံးတွင်းမှာ ကြည်လင်စွာနှင့် နှစ်မျိုးနှစ်စား ပိုင်းခြား၍ မြင်လိုက်ရ ခြင်းတည်းဟူသော ယထာဘူတဉာဏ်သည်ပင်လျှင် ၎င်းရွှံ့ရုပ် ဥပမာ၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အဟုတ် ပြီးစီးကြသော သဘာဝတရားအစစ် ဖြစ်မည်ဟု မှတ်ကြပါလေ ယောဂီမြတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်း တို့။

ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်စခန်းကို ပြခြင်း

ထိုထို အမူအရာ ဖြစ်ပျက်ဟာ "ခန္ဓာပြတ်မှု အစစ်ရှု" ဟူသော ဆောင်ပုဒ် လင်္ကာအရ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းမှာ တစ်ခါပျက်စီးက စ၍ ကြည့်ရှုကြ၊ အားထုတ် ကြတိုင်းတို့၏ အစစတိုင်းမှာ ရပ်လျက်နေစဉ် အတွင်းသားဓာတ်ကြည် ကလာပ် ကြည်တို့ တေဇောမီးအတွက် ယမ်းပုံ မီးကျအလား၊ ပထဝီမီးသြဇာ၊ ဓာတ်ဆီတို့ အကြောင်းလေးပါးကြောင့် တစ်ပြိုင်နက် ပျက်လိုက်ကြပြီးလျှင် အရွေ့အပြောင်း မခံဘဲ ယမ်းပုံ မီးတွေ့လိုက်သလို တစ်ပြိုင်နက်ပျက်လိုက်ကြကုန်လေ၏။ ယခု လို အရွေ့မခံ အပြောင်းမခံချက်များကို ထင်ရှားအောင် ရှုကြပြီးမှ ထိုထိုညာလှမ်း ဘယ်လှမ်း အမူအရာ အသစ်အသစ်ဖြစ်ကြ၍ မိမိတို့ ကိုယ်ကောင်ကြီး ရှေ့ဘက်

www.foreverspace.com.mm

သို့ တက်သွားမှု၊ (ဝါ) အသစ်အသစ် ဖြစ်သွားမှု၊ ဥဒယစုကိုကား မိမိတို့ မျက်စိဖြင့် ဒိဋ္ဌထင်မြင် ထင်မြင်၊ လိုက်ချက် လိုက်ချက်နှင့် ရှုကြည့်ပြီး ထိုညာလှမ်း ဘယ်လှမ်း အမူအရာဟောင်းတွေ နောက်ဘက်က ပျက်ပျက် ပျောက်ပျောက် လိုက်နေမှု (ဝါ) အမူအရာဟောင်းတွေ မရှိမရှိလိုက်နေမှု၊ ဝယစုတို့ကို ရှုရှုလိုက်ရန်၊ မိမိတို့ဉာဏ်ကို နောက်ကျောဘက်မှ စိုက်ထားကြလျက် ညာလှမ်း ဘယ်လှမ်း အမူအရာပျက်ချက်ကိုသာ ကြည့်ကြ သိကြပြီး စင်္ကြံသွားလျက် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းအလာ ကျေးဇူးရှင် မိုးညှင်းတောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏နည်းကို မှီးပါ၍ ခြေတစ်လှမ်း တစ်ခါပျက်၍ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အချက်တို့ကို အမြင်သန်ကြစေရန် မေးခွန်း စစ်တမ်း ထုတ်ပုံမှာ –

ဖြေ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်လို၍ စုံရပ်ဆဲအခါ ဘယ်လိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပါသနည်း။

မေး စုံရပ်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

မေး စုံရပ်လိုစိတ် ဖြစ်ဆဲအခါမှာ ဘယ်လိုအမူအရာ ဖြစ်ပါသနည်း။

ဖြေ စုံရပ်တဲ့ အမူအရာ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

မေး ၎င်းစုံရပ်တဲ့ အမူအရာနှင့် အပြည့်ပြည့် ဖြစ်သော ရုပ်ကလာပ်တို့သည် ဘာကြောင့် ဖြစ်ပါသနည်း။

ဖြေ အကြောင်းတရား လေးပါးကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်အစုံပင် ရှိငြားသော်လည်း ဤစင်္ကြံသွားသောအခါ စိတ္တဇရုပ်ပျက် ထင်ရှားသည်ကို ပြလို၍ စုံရပ်လိုစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မေး ညာလှမ်း–လှမ်းလိုက်စမ်း၊ ယခုတင်က စုံရပ်လိုသောစိတ် ရှိပါသေး၏လော။

ဖြေ စုံရပ်လိုစိတ် မရှိပါ။

မေး စုံရပ်လိုစိတ် မရှိက စုံရပ်တဲ့အမူအရာကြီးကော ရှိပါသေး၏ လော။

ဖြေ စုံရပ်တဲ့ အမူအရာ မရှိပါ။

မေး စုံရပ်တဲ့ အမူအရာ မရှိက၊ စုံရပ်လိုသောစိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ရုပ်တို့ ရှိပါသေး၏လော။

ဖြေ ရူပံ ဘိက္ခဝေ အနိစ္စံ ယောပိဟေတု၊ ယောပိပစ္စယော၊ ရူပဿ ဥပ္ပါဒါယသောပိ အနိစ္စံ၊ အနိစ္စသမ္ဘူတံ ဘိက္ခဝေ ရူပံ ကုတော

www.foreverspace.com.mm

နိစ္စံ ဘဝိဿတိ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ရူပံ၊ ရုပ်သည်။ အနိစ္စံ၊ အမြဲမရှိ။ ရူပဿ၊ ရုပ်၏။ ဥပ္ပာဒါယ၊ ဖြစ်ခြင်းငှာ။ ယောပိဟေတု၊ အကြင် ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရတည်း ဟူသော အကြောင်းတရားသည် လည်းကောင်း။ ယောပိပစ္စယော၊ အကြင် ကံစိတ် ဥတု အာဟာရတည်း ဟူသော အထောက်အပံ့သည် လည်းကောင်း။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ သောပိ၊ ထိုကံ စိတ် ဥတု အာဟာရတည်းဟူသော အထောက်အပံ့ သည်လည်း။ အနိစ္စံ၊ အမြဲမရှိ။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ အနိစ္စသမ္ဘူတံ၊ အနိစ္စဖြစ်သော ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရတည်းဟူသော အကြောင်း အထောက် အပံ့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော။ ရူပံ၊ ရုပ်သည်။ နိစ္စံ၊ မြဲသည်။ ကုတောဘဝိဿတိ၊ အဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်လတ္တံ့နည်း ဟူ၍ ဟောတော်မူအပ်သော ပါဠိတော်နှင့်အညီ အကြောင်းပျက်က အကျိုးပျက်ရမြဲ ဓမ္မတာဖြစ်လေသောကြောင့် စုံရပ်လိုသော စိတ် ကြောင့် ဖြစ်သော ရုပ်သည် မရှိတော့ပါ။

မေး ဘယ်ရောက်သွားပါသနည်း။

ဖြေ ပျောက်သွားပါသည်။

မေး ပျောက်သွားတယ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်တာလဲ။

ဖြေ ပျက်ပျက်သွားတာ။

မေး ပျက်ပျက်တယ်ဆိုတာ ရှိနေသေးသလား။

ဖြေ ရှိ၊ မရှိဖြစ်သွားတာ။

မေး ရှိ၊ မရှိဖြစ်လျှင် ဝိပဿနာနှင့် ရှုမယ်ဆိုရင် ဘယ်လို ရှုမလဲ။

ဖြေ အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရှု။

မေး ယခု ညာလှမ်းဆဲအခါ ဘယ်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်ပါသနည်း။

ဖြေ ညာလှမ်း လှမ်းလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

မေး ညာလှမ်း လှမ်းလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ဘယ်လိုအမူ အရာ ဖြစ်ပေါ်၍ လာပါသနည်း။

ဖြေ ညာလှမ်း အမူအရာ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

မေး ၎င်း ညာလှမ်းအမူအရာ အပြည့် အပြည့် ရုပ်ကလာပ်တို့သည်

www.foreverspace.com.mm

ဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ပါသနည်း။

ဖြေ ညာခြေလှမ်း လှမ်းလိုသောစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

မေး တစ်ခါ ဘယ်လှမ်း လှမ်းလိုက်စမ်းပါ။ ယခုတင်က ညာလှမ်း လှမ်းလိုသောစိတ် ရှိပါသေး၏လော။

ဖြေ ညာလှမ်း လှမ်းလိုသောစိတ် မရှိပါ။

မေး ညာလှမ်း လှမ်းလိုသော စိတ်မရှိက ညာလှမ်း အမူအရာကြီး ကော ရှိပါသေး၏လော။

ဖြေ ညာလှမ်းအမူအရာကြီး မရှိတော့ပါ။

မေး ညာလှမ်း အမူအရာကြီး မရှိက ၎င်းညာလှမ်း လှမ်းလိုသော စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေရော ရှိပါသေး၏လော။

ဖြေ ညာလှမ်း လှမ်းလိုသော စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်တွေလည်း မရှိတော့ပါ။

မေး ဘယ်ရောက်သွားပါသနည်း။

ဖြေ ပျောက်သွားပါသည်။

မေး တစ်နည်းကော။

ဖြေ မရှိဖြစ်သွားပါသည်။

မေး ပါဠိလို ပြန်ဆိုစမ်းပါ။

ဖြေ အနိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။

မေး ၎င်း ပျောက်–ပျက်–မရှိ၊ အနိစ္စရောက်သွားတာကို ကိုယ်ပိုင်ရှိသော ဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်ပိုင်သိရတာ ဘာဖြစ်လို့ သိရပါ သနည်း။

ဖြေ ရှုလို့၊ ပွားလို့၊ နှလုံးသွင်းလို့ သိရပါသည်။

မေး ရှုလို့၊ ပွားလို့၊ နှလုံးသွင်းလို့ ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားကို ပါဠိလို ပြန်ဆိုစမ်းပါ။

ဖြေ ဝိပဿနာ။

မေး အနိစ္စနှင့် တွဲလိုက်စမ်းပါ။

ဖြေ အနိစ္စဝိပဿနာ။

မေး မြန်မာလို ပြန်ဆိုစမ်းပါ။

ဖြေ အပျောက်ကို ရှုတာ။

www.foreverspace.com.mm

မေး တစ်နည်းကော။
ဖြေ အပျက်ကို ရှုတာ။
မေး တစ်နည်းကော။
ဖြေ မရှိတာကို ရှုတာ။
မေး ပါဠိလို ပြန်ဆိုစမ်းပါ။
ဖြေ အနိစ္စဝိပဿနာ။
မေး ဘာအပျက်ကို ရှုတဲ့ အနိစ္စဝိပဿနာ ဖြစ်ပါသနည်း။
ဖြေ ရုပ်အပျက်ကို ရှုတဲ့ ဝိပဿနာ။
မေး ယခု ဘယ်လှမ်း လှမ်းလိုသောအခါမှာ ဘယ်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်ပါသနည်း။
ဖြေ ဘယ်လှမ်း လှမ်းလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။
မေး ဘယ်လှမ်း လှမ်းလိုစိတ် ဖြစ်ဆဲအခါမှာ ဘယ်လို အမူအရာ ဖြစ်ပေါ်ပါသနည်း။
ဖြေ ဘယ်လှမ်းအမူအရာ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။
မေး ၎င်း ဘယ်လှမ်းအမူအရာနှင့် အပြည့်အပြည့်ဖြစ်သော ရုပ်ကလာပ်တို့သည် ဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ပါသနည်း။
ဖြေ ဘယ်လှမ်း လှမ်းလိုသော စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။
မေး တစ်ဖန် ညာလှမ်းလှမ်းလိုက်စမ်းပါ၊ ယခုတင်က ဘယ်လှမ်း လှမ်းလိုသော စိတ် ရှိပါသေး၏လော။
ဖြေ ဘယ်လှမ်း လှမ်းလိုစိတ် မရှိတော့ပါ။
မေး ဘယ်လှမ်း လှမ်းလိုသောစိတ် မရှိက ဘယ်လှမ်း အမူအရာကြီး ကော ရှိပါသေး၏လော။
ဖြေ ဘယ်လှမ်း အမူအရာကြီး မရှိတော့ပါ။
မေး ဘယ်လှမ်း အမူအရာကြီး မရှိက ဘယ်လှမ်းလှမ်းလိုသော စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်တို့ ရှိပါသေး၏လော။
ဖြေ ၎င်းရုပ်ကလာပ်တို့ မရှိတော့ပါ။
မေး ဘယ်ရောက်သွားပါသနည်း။
ဖြေ ပျောက်ပျက်သွားပါသည်။

www.foreverspace.com.mm

မေး တစ်နည်းကော။
ဖြေ ပျက်သွားပါသည်။
မေး တစ်နည်းကော။
ဖြေ မရှိ ဖြစ်ပါသည်။
မေး ပါဠိလို ပြန်ဆိုစမ်းပါ။
ဖြေ အနိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။
မေး ၎င်း ပျောက်၊ ပျက်၊ အနိစ္စ ရောက်ရောက်သွားတာကို ကိုယ်ပိုင်ရှိသော ဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်ပိုင်သိရတာ၊ ဘာဖြစ်လို့ သိရပါသနည်း။
ဖြေ ရှုလို့၊ ပွားလို့၊ နှလုံးသွင်းလို့ သိရပါသည်။
မေး ရှုလို့၊ ပွားလို့၊ နှလုံးသွင်းလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာစကား ပါဠိလို ပြန်ဆိုစမ်းပါ။
ဖြေ ဝိပဿနာ။
မေး ၎င်းကို အနိစ္စနှင့် တွဲလိုက်စမ်းပါ။
ဖြေ အနိစ္စဝိပဿနာ။
မေး မြန်မာလို ပြန်ဆိုစမ်းပါ။
ဖြေ အပျောက် ရှုတာ။
မေး တစ်နည်းကော။
ဖြေ အပျက်ကို ရှုတာ။
မေး တစ်နည်းကော။
ဖြေ မရှိတာကို ရှုတာ။
မေး ပါဠိလို ပြန်ဆိုစမ်းပါ။
ဖြေ အနိစ္စဝိပဿနာ။
မေး အပျက်ကို ရှုတဲ့ အနိစ္စဝိပဿနာသည် ဘာဖြစ်ပါသနည်း။
ဖြေ ရုပ်ပျက်ကို ရှုတဲ့ ဝိပဿနာ။

ဤကား တစ်လှမ်း တစ်ချက်ပျက် ရှုပုံတည်း။

* * *

www.foreverspace.com.mm

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အမြင်သန်ပုံကို ပြခြင်း

မေး ငင်းစုံရပ်ဆဲအခါမှာ ဖြစ်စ ဖြစ်ဆုံး၊ လှမ်းစ လှမ်းဆဲ စသည့် အခါ ဖြစ်စ ဖြစ်ဆုံး၊ ဘယ်လှမ်း လှမ်းဆဲ စသည့်အခါတိုင်းတို့ မှာ ဖြစ်စ ဖြစ်ဆုံး ရှိပါ၏လော။

ဖြေ ဖြစ်စဆိုတာ ရှိပါသည်။

မေး ဖြစ်စကို ဘာခေါ်ပါသနည်း။

ဖြေ ဥဒယ ခေါ်ပါသည်။

မေး ဖြစ်ဆုံးကို ဘာခေါ်ပါသနည်း။

ဖြေ ဝယ ခေါ်ပါသည်။

မေး ငင်းစုံရပ်သည့်အခါကစ၍ ညာလှမ်း ဘယ်လှမ်းတို့၊ အမူအရာတိုင်းတို့မှာ အမြဲပါရှိသော ရုပ်ကလာပ်တို့၏ ဖြစ်စ ဖြစ်ဆုံးကို ရှုနိုင်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ ဘယ်ဉာဏ်ကို ရပါသနည်း။

ဖြေ အကြောင်းတရား၊ ငါးပါးကိုယ်စီ၊ အကုန်ချီလျက်၊ ဖြစ်ခြင်း, ပျက်ခြင်း၊ ဤနှစ်စင်းကို၊ ထင်လင်းသုံးသပ် သတိရှု ဆင်ခြင်နိုင်သော ဉာဏ်သည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဟု လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီး စပ်ဆိုတော်မူသော လင်္ကာနှင့်အညီ ရုပ်တို့၏ အဖြစ် အပျက်ကို မြင်သူသည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ရပါသည်။

ဤကား ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ပေါက်ပုံတည်း။

* * *

မေး အထက်ပါ ပြဆိုခဲ့သော ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း၊ သဘောရှိသော ရုပ်တရားတို့၏ အနိစ္စလက္ခဏာတို့ကိုအသိဉာဏ်မယှဉ်သောသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် အဘယ်တရားကို နှလုံးမသွင်း၍၊ အဘယ်တရားဖြင့် ဖုံးလွှမ်းသောကြောင့် မယှဉ်နိုင်ကြလေသနည်း။

ဖြေ အနိစ္စလက္ခဏံ တာဝ ဥဒယဗ္ဗယာနံ၊
အမနသိကာရာ သန္တတိယာ ပဋိစ္ဆန္နတ္တာ နဥပဋ္ဌာတိ။
တာဝ၊ ရှေးဦးစွာ။ အနိစ္စလက္ခဏံ၊ အမြဲမရှိဟု မှတ်ကြောင်း သဘောတရားသည်။ (တစ်နည်း)အနိစ္စလက္ခဏံ၊ အနိစ္စလက္ခဏာသည်။ ဥဒယဗ္ဗယာနံ၊ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်း

www.foreverspace.com.mm

ပျက်ခြင်း သဘောတရားတို့ကို။ သန္တတိယာ၊ ပဋိသန္ဓေစိတ်၏ ဥပ္ပာဒက္ခဏမှ စ၍ စုတိစိတ်၏ ဘင်္ဂက္ခဏ တိုင်အောင်၊ မီးအလျှံ အစဉ်၊ ရေယာဉ်အလား ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၏။ ဥပါဒ် ဋ္ဌီဘင် အစဉ်မပြတ် ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဖြစ်ပျက်ခြင်း အစဉ်ဖြင့်။ ပဋိစ္ဆန္နတ္တာ၊ ဖုံးလွှမ်းသောကြောင့် လည်းကောင်း။ န ဥပဋ္ဌာတိ၊ ကောင်းကင်စခန်းဝယ် ငှက်အပေါင်းတို့၏ သွားရာလမ်း မထင်သလို၊ ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့ ဉာဏ်အစဉ်ဝယ် အနိစ္စလက္ခဏာ မထင်နိုင်။

ဤသို့ မိန့်အပ်သော ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာပါဠိ လာသည်နှင့်အညီ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို နှလုံးမသွင်းသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း အစဉ်ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းသောကြောင့်လည်းကောင်း အနိစ္စလက္ခဏာကို မထင်နိုင်ပါ။

မေး ဘယ်တရားပညာဖြင့် သိမ်းဆည်း၍၊ ဘယ်တရားဖြစ်စဉ်ကို ပညာတည်းဟူသော လက်နက်ဖြင့် ဖောက်ခွဲ ဖျက်ဆီးရသော် မမြဲမှု အနိစ္စလက္ခဏာကို ထင်မြင်နိုင်ပါသနည်း။

ဖြေ ဥဒယဗ္ဗယာနံ ပရိဂ္ဂဟေတွာ သန္တတိယာ ဝိကောပိတာယ၊ အနိစ္စလက္ခဏံ ယာထာဝ သရသတော ဥပဋ္ဌာတိ။

ဥဒယဗ္ဗယာနံ၊ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ်ပျက်ခြင်းတို့ ကို။ ပညာယ၊ အနိစ္စဟု ရှုသော ဝိပဿနာ ပညာစက္ခုဖြင့်။ ပရိဂ္ဂဟေတွာ၊ သိမ်းဆည်းသောကြောင့်။ သန္တတိယာ၊ ခန္ဓာ ငါးပါးတို့၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း အစဉ်ကို။ ဝိကောပိတာယ၊ အပိုင်းပိုင်းပြု၍ ဖြတ်တောက်ဖျက်ဆီးအပ်သည်ရှိသော်။ အနိစ္စ လက္ခဏံ၊ အမြဲမရှိဟု မှတ်ကြောင်း လက္ခဏာသည်။ သတ္တာနံ၊ သတ္တဝါတို့အား။ ယထာဝသရသတော၊ မဖောက်မပြန် ဟုတ်မှန်သော မိမိတို့ကိစ္စအားဖြင့်။ ဥပဋ္ဌာတိ၊ ထင်၏။

ဤသို့ မိန့်တော်မူအပ်သော ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာပါဠိ လာသည်နှင့်အညီ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အဖြစ် အပျက်ကို ဝိပဿနာ ပညာဖြင့် သိမ်းဆည်းမှတ်ယူ၍ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်

www.foreverspace.com.mm

တရားတို့၏ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု၊ အစဉ်သန္တတိကို ဥတုဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကာလဖြင့်လည်းကောင်း၊ အမူအရာဖြင့် လည်းကောင်း၊ အာဟာရဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဖြတ်ကာ ဖြတ်ကာရှုနိုင်သည်ရှိသော် အမြဲမရှိဟု မှတ်ကြောင်း လက္ခဏာ သည် ထင်မြင်နိုင်တော့သည်။

ဤသို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာလာသည်နှင့်လျော်ညီစွာ အနိစ္စဝိပဿနာဉာဏ်ကို အမြင်သန်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် ဟူသမျှတို့သည် အနိစ္စအပျက်၊ သန္တတိ ဖြစ်ပျက်တို့ကို မပျက် မကွက်ရအောင် ညဥ့်နေ့တိုင်းတို့မှာပင် ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် တွင်တွင်ကြီးအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ၊ ယောဂီမြတ် အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့။

မိမိအတွင်းရှိ တစ်ကိုယ်လုံးနှင့် အပြည့်အပြည့်ဖြစ်ကြ သောရုပ်ပရမတ် ဓာတ်ကြည်၊ ကလာပ်ကြည် ဟူသမျှတို့၏ အမြဲ ပျက်ပျောက် အနိစ္စရောက်သည်တို့ကို ခြေတစ်လှမ်းမှာ တစ်ချက်၊ ဖြစ်စ၊ ဖြစ်ဆုံး၊ အမူအရာပျက်တို့နှင့်တွဲလျက် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ တက်၍ ရှုစား ပွားများပုံသည် ဤမှာတွင် အပြီးသတ်လိုက်ပါသည်။

ယခု ရုပ်ပျက်မျှသာ ရှိပါသည်။ အကျယ်ရေးမည် ဆိုပါက များစွာ ကျန်ပါသေးသည်။ စာမျက်နှာကို ငဲ့၍ ဤမျှ နှင့် တစ်ခန်း ရပ်လိုက်ရပါသည်။

မိုးညှင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာ ဓာတ်အလုပ်၌ အရကျက်ရန်

၁။ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်၊ အာကာသဓာတ်၊ ဝိညာဏဓာတ်၊ မြေထု၊ လေထု၊ ရေထု၊ မှောင်ထု။

၂။ မာလျှင်–ခက်မာ ပထဝီ၊ မမာလျှင် နူးညံ့ ပထဝီ၊ စိုလျှင်–စီးယို အာပေါ၊ မစိုလျှင်–ဖွဲ့စေး အာပေါ၊ ပူလျှင်–ဥဏှတေဇော။ မပူလျှင်– သီတတေဇော။ လှုပ်လျှင်–လှုပ်ရှား ဝါယော၊ မလှုပ်လျှင်– ထောက်ကန် ဝါယော။

၃။ မြေထုကလာပ်မှုန့် ခက်မာပထဝီ၊ ဖွဲ့စေး အာပေါ၊ သီတတေဇော၊ ထောက်ကန် ဝါယော။

www.foreverspace.com.mm

၄။ ရေထုကလာပ်မှုန့်၌ နူးညံ့ ပထဝီ၊ စီးယို အာပေါ၊ သီတတေဇော၊ ထောက်ကန် ဝါယော။

၅။ လေထုကလာပ်မှုန့်၌ နူးညံ့ ပထဝီ၊ ဖွဲ့စေး အာပေါ၊ သီတတေဇော၊ လှုပ်ရှားဝါယော။

၆။ ထွေထွေလာလာ၊ သိမှုမှာ၊ ခန္ဓာဝိညာဏ်မှတ်။

၇။ မြင်–ကြား–နံ–လျက်–တွေ့ထိချက်၊ ဆက္ကာဝိညာဏ်မှတ်။

၈။ အတိုက်အခံ၊ အသိညာဏ်လေ့ပျက်၊ စဉ်အဆက်မှာ၊ ထိုနည်းသာ ပြိုင်လာပျက်၍လိုက်။

၉။ အရိပ်အရောင်၊ မှောင်အသံလေ၊ ရေနှင့်အနံ့၊ နူးညံ့လှစွာ၊ ဓာတ်တို့မှာ၊ ရှစ်ဖြာရုပ်စု၊ ပေါ်အောင်ရှု။

၁၀။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏောဂန္ဓော၊ ရသောသြဇာ၊ ပေါင်းရှစ်ဖြာ၊ သုဒ္ဓဋ္ဌာဟုမှတ်။

၁၁။ ကလာပ်ဟူသမျှ၊ တူမျှသက်ရှယ်၊ အမူရာဝယ်၊ နည်းငယ်များမှု အထူးရှု။

၁၂။ တိမ်တိုက်ထဲတွင်၊ ရုပ်ပုံထင်သို့၊ ထင်မြင်သမျှ၊ သဏ္ဌာန၊ ခေတ္တဓာတ်မှန်းသိ။

၁၃။ မီးစက်ဝန်းနှယ်၊ သဲချောင်းသွယ်တို့၊ ရှေ့ပြယ် နောက်ထပ် စဉ်မပြတ်၊ မှတ်လေ သန္တတိ။

၁၄။ အတွင်းရှိ ဓာတ်ကလာပ်ကား၊ ပရမတ်သား၊ ရှေ့နောက်အစဉ်နှင့် အပေါ်ယံကြောတွင် ထင်ရသော ပုံသဏ္ဌာန် အကောင် အထည် ဒြပ်ကား ပညတ်သား၊ နှစ်ပါးညာဏ်မြင် ဒိဋ္ဌိစင်၊ အတူထင်လတ် ပရမတ်မှာ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိမှတ်။

၁၅။ ရထာရဏုမြူတစ်လုံးကို တဇ္ဇာမြူက ၃၆ လုံး၊ အဏုမြူက ၁၂၉၆ လုံး၊ ပရမာဏုမြူက ၄၆၆၅၆ လုံးရှိ၏။

၁၆။ ရုပ်သေရုပ်ပွား၊ နှစ်ပါးကိစ္စ၊ တေဇောက သဟာကကောင်းရာ၊ တိုးဆုတ်ပါ၊ အနိစ္စမှု–အချက်စု။

၁၇။ ထိုထိုအမူရာ၊ ဖြစ်ပျက်ဟာ၊ ခန္ဓာဖြစ်ပျက်မှု၊ အစစ်ရှု။

၁၈။ စနက်ယမ်းမီး၊ ပမာမှီးကာ၊ သူ့ထက်ငါလောင်၍ ပြေးရရှာ။

၁၉။ ဓာတိဇရာ၊ မရဏနှင့် ကိလေသာမီး၊ ပြောင်ပြောင်ညီးကာ၊ သူ့ထက်

www.foreverspace.com.mm

ငါသာ လောင်၍ ပြေးရရှာ။

၂၀။ သူ့ထက်ငါသာ၊ ဘေးကြီးရာ၊ ပြိုင်ကာပြေးရခြင်း။

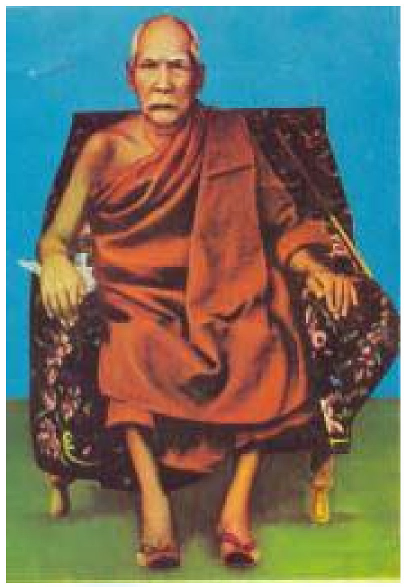
၂၁။ ရှေ့နောက်ညှပ်ကာ၊ ဘေးများစွာ၊ အံ့ကာနှက်၏မင်း။

၂၂။ လူနတ်ဗြဟ္မာ၊ ပါယ်လေးရွာဘုံ၊ အလုံးစုံ၊ ဆုံ၍ ပျက်၍ မင်း။

၂၃။ အတိတ်သံသရာ၊ ခေါင်းဆိုက်လာ၊ နောက်မှာ ဟာလာဟင်း။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင် စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း (၁၂၃၉–၁၃၁၄)



စွန်းလွန်းဆရာတော်လျှောင်းလျာကို မြင်းခြံမြို့နယ်၊ စွန်းလွန်းရွာကြီး တွင် ခမည်းတော် ဦးသန့်၊ မယ်တော် ဒေါ်တုတ်တို့မှ ၁၂၃၉ ခုနှစ်၊ တပေါင်း လဆန်း ၂ ရက်၊ တနင်္လာနေ့ နံနက် လေးနာရီ မထိုးမီအချိန်တွင် မီးရှူး သန့်စင် ဖွားမြင်ပါသည်။

ကျော်စော ထင်ရှားသော နိမိတ်များကြောင့် ငယ်နာမည်ကို မောင်ကျော်ဒင် ဟု အညမပေးလေသည်။ လူလားမြောက်အရွယ်ရောက်လာသော အခါတွင် တစ်ရွာတည်းနေ မရွှေရီနှင့် သင့်မြတ်၍ သားသမီး လေးယောက် ထွန်းကားလာခဲ့၏။ သုံးယောက်မှာ ငယ်စဉ်ကပင် ကွယ်လွန်ခဲ့၍ ကိုရိုန်ခေါ် ကိုကံညွန့် တစ်ယောက်သာ ယခုထိ ရှိနေသေး၏။

လယ်ယာအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်စားရင်း တစ်နေ့တွင် ဦးကျော်ဒင် အိမ်ရှေ့၌ မဏ္ဍပ်ထိုး၍ ဘုရားပင့်၊ ဝတ်တက်ပြုလုပ်လေသည်။ သုံးည မြောက်နေ့တွင် စတီးဘရားသားစက်မှ စာရေးကြီး ဦးစံတင်သည် လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရား

www.foreverspace.com.mm

ကြီး၏ အာနာပါနအကြောင်းကို ပြောရာ ဦးကျော်ဒင်က စာမတတ်ဘဲ ဒီတရား ကို အားထုတ်၍ ရလားဟု မေးလေသည်။ ထိုအခါ ဦးစံတင်က စာတတ်ဖို့ လိုရင်းမဟုတ်၊ သဒ္ဓါနှင့် ဝီရိယသာ လိုရင်းဟု ပြောသဖြင့် အိမ်ဘေးအဖီတွင် ဦးကျော်ဒင်သည် အာနာပါနကို စတင်အား ထုတ်၏။ ထိုအချိန်မှ ဦးကျော်ဒင် သည် အိမ်မှာသော်လည်းကောင်း၊ မောင်ရင်ပေါ် ချောက်ထဲမှာ သော် လည်း ကောင်း သဒ္ဓါ **ကျေးဇူးတော်ရှင်** ဝီရိယသန်သန်ဖြင့် အဆက်မပြတ် အားထုတ်ခဲ့ ပေသည်။

ထိုနှစ်တွင်ပင် လယ်ထွန်ထွက်ရင်း နွားနှစ်ကောင်နှင့် ထွန်းတုံးကို ဖြုတ်၍ ထားခဲ့ကာ ဘုန်းတော်ကြီး ဦးကျောက်ခေါ် ဦးဝီရိယထံမှ သင်းပိုင် တစ်ထည်ကို စွန့်ပြီးရှင်ကဝိဆိုသောဘွဲ့ဖြင့် သာမဏေအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိ လေသည်။

၁၂၈၂ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၁၂ ရက်၊ တနင်္လာနေ့ ညနေ ၄ နာရီ ၉ မိနစ်အချိန်တွင် မိတ္ထီလာမြို့၊ ရေလယ်ကျောင်းတိုက် ခဏ္ဍသိမ်တွင် ရှင်ကဝိအား ဟင်းရန်ကန်ဆရာတော် ဥပဇ္ဈာယ်အဖြစ် ရေလယ်ဆရာတော်၊ ညောင်လွန့်ဆရာတော်နှင့်တကွ ရဟန်းတော် တစ်ကျိပ်ကျော်တို့က ကမ္မဝါစာ ဆရာတော်များ အသီးသီး လျာထားလျက် မြင့်မြတ်သော ရဟန်း အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလေသည်။ ရဟန်း ဒါယကာမှာ မိတ္ထီလာမြို့နေ ပွဲစားကြီး ဦးပေါ်နှင့် ဒေါ်ကြီးညိုတို့ ဖြစ်ကြ၏။

ကျေးဇူးရှင် စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၃၂ နှစ်တိုင်တိုင် တပည့် ကြီးပေါင်းများစွာနှင့် စွန်းလွန်းသာသနာတော်မြတ်ကြီးကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သာသနာပြုတော်မူခဲ့ရာ မြန်မာမဆံ့ ကမ္ဘာအနှံ့ပင် မွှေးပျံ့လျက် ရှိလေသည်။

၁၃၁၄ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော် ၉ ရက်၊ စနေနေ့ ညနေ ၅နာရီ အချိန်တွင် ကျေးဇူးတော်ရှင်စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မြင်းခြံမြို့ စွန်းလွန်းဂူကျောင်း၌ ခန္ဓာဝန် ချတော်မူခဲ့လေသည်။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင်

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

ပုဗ္ဗကိစ္စ ပရိကံပြု

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(၃ – ခေါက်ဆို)

ထိသိ–သတိ

မြတ်စွာဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်၏ ခန္ဓငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ယခုတရားအားထုတ်ဆဲအခါ၌ မြတ်စွာဘုရားအား နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်း၍ လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ ဖြစ်တော်မူသော စွန်းလွန်းဂူကျောင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်၏ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ယခု တရားအားထုတ်ဆဲအခါ၌ ဆရာတော်ဘုရားကြီး အား နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်း၍ လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ၌ ကျင်လည်ကြကုန်သော ဝေနေယျ သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဤကောင်းမှု ဤကုသိုလ်၏ အဖို့ဘာဂကို သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ ကျင်လည်ကြပါကုန်သော၊ ဝေနေယျသတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အမျှပေးဝေပါကုန်၏။ အမျှယူတော်မူကြပါ။ အမျှ–အမျှ–အမျှ။ သူတော်ကောင်း သူမြတ်လောင်းတို့၏ ပို့သသော မေတ္တာ၊ ပေးဝေသော ကုသိုလ်အဖို့ကိုလည်း ကျွန်ုပ်က ခံယူပါ၏။

www.foreverspace.com.mm

ပရိကံ ပြုပြီးလျှင် တရားထိုင်

တရားထိုင်ပုံ

ယောကျ်ားယောဂီများက ဘယ်ဘက်အခွေပေါ်တွင် ညာဘက်အခွေ ထပ်တင်၍ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပါ။

အမျိုးသမီးယောဂီများက မိမိတို့ ထိုင်နေကျအတိုင်း ကျံု့ကျုံ့ ယုံ့ယုံ့ထိုင်ပါ။ ဘယ်ဘက်လက်ဝါးအပေါ် ညာဘက်လက်ဝါးထပ်တင်၍ လက်မထိပ်ချင်း အသာထိထားပါ။

အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထား၊ မျက်လုံးကို မှိတ်၊ ပါးစပ်ကို ပိတ်၊ ဝင်သက်က စ,ရှုပြီး အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ပါ။

အချိန်

အနည်းဆုံး မိနစ် ၄၀ ရှိအောင် ထိုင်ပါ။ မိနစ် ၄၀ အာနာပါန ရှုပြီး ၁၀ မိနစ် ဝေဒနာ လိုက်ပါ။

၁ နာရီအားထုတ်လိုလျှင် ၄၀ မိနစ် အာနာပါနရှု၊ မိနစ် ၂၀ ဝေဒနာ လိုက်ပြီး အားထုတ်ပါ။

၂ နာရီ၊ ၃ နာရီ၊ ၄ နာရီ၊ ၅ နာရီ အားထုတ်ကြရမည်ဆိုလျှင် အာနာပါနကို ၁ နာရီခန့် ရှုပြီး ဝေဒနာကို ကြာကြာလိုက်ပါ။ ဝေဒနာကို ကြာကြာ လိုက်လေ အသိဉာဏ် ရှင်းသည်ထက် ရှင်းလေဖြစ်လာသည်ကို ယောဂီများ ကိုယ်တိုင် တွေ့သိရပါလိမ့်မည်။

ဝေဒနာလိုက်ပုံ

ဝေဒနာလိုက်ဆိုသည်မှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုလာသော အရှုကို ရပ်ပြီး ရှုနေကျ အရှုလေနဲ့ နှာသီးဖျား ကာယတံခါးကို သတိထားပြီး ခန္ဓာ တစ်ခုလုံး အသိဉာဏ် ဖြန့်လိုက်ပါ။

ဥပမာ စောင်လေးကို ခေါင်းမြီးခြုံထားဘိသကဲ့သို့ ခန္ဓာနယ် တစ်နယ်လုံး တွင် အသိဉာဏ် လုံနေပါစေ။

ပေါ်လာသော ဝေဒနာကို ပေါ်လာသည့်အတိုင်း သူ့ပေါ်မှုနှင့် သတိနဲ့

www.foreverspace.com.mm

ပြိုင်ကျအောင် သတိပြု သတိထားနေခြင်းကို ဆရာတော်ကြီးက ဒေဝနာ လိုက်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

ဥပမာ – ပူတဲ့ဝေဒနာ ပေါ်လျှင် ပူ–စ၊ ပူ–လယ်၊ ပူ–ဆုံး အထိ သိသာအောင် ဝေဒနာလိုက်ပါ။

ခန္ဓာနယ်ထဲမှ ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးပဲပေါ်ပေါ်၊ ချမ်းသာသည့် ဝေဒနာပေါ်ပေါ်၊ ဆင်းရဲသည့်ဝေဒနာပဲပေါ်ပေါ်၊ ဝေဒနာ၏ အစ–အလယ်–အဆုံး ၃ ပါးလုံး မိအောင် သတိနဲ့ လိုက်ပါ။ ဖြစ်ဆဲ ပျက်ဆဲ ပရမတ် ဆတ်ဆတ်သဘောမျှအထိ သိအောင် ဝေဒနာလိုက်ရပါသည်။ သဘောပေါ် သဘောတူသွားမှ ဆရာတော်ကြီးက သာဓုခေါ်မည်တဲ့။

စွန်းလွန်း တရားအားထုတ်နည်း

သံသရာစက်လည်ကြောင်း ပြတ်ကြောင်း နှစ်မျိုးရှိသည့်တွင် သံသရာစက်လည်ကြောင်း မဟုတ်ဘဲနဲ့ သံသရာစက်ပြတ်ကြောင်း တစ်မျိုးကိုသာ အားထုတ်ဖို့ပါပဲ။

သံသရာစက်ပြတ်ကြောင်း လုပ်ရမည်မှာ တံခါးက စောင့်၍ ဖြတ်ပါက သံသရာစက် ပြတ်ပါလိမ့်မည်။ တံခါးဆိုသည်မှာ ကာယတံခါးက စောင့်၍ ဖြတ်ပါ။ ကာယတံခါးက စောင့်၍ ဖြတ်ပါဆိုသည်မှာ ကာယတံခါးသည် စက္ခုနှလုံး သွင်းလွယ် သုံးသပ်လွယ်သည် ဖြစ်၍ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် အမြင်သန်စေခြင်းငှာသာ ဆိုပါသည်။

စက္ခု စသော တံခါးကလည်း စောင့်၍ သတ်ရပါသေး၏။ သတ်သော်လည်း စက္ခုစသော တံခါးသည် အလွန်သိမ်မွေ့သည်ဖြစ်၍ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဉာဏ်က နုနဲ့နေးသောကြောင့် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် အမြင်မသန် နိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ကာယတံခါးက စောင့်၍ ဖြတ်ပါ ဆိုသည်။

ထိုကာယတံခါးကလည်း ထိမှု ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အဲဒီထိမှုမှာ သိမှုလည်း ပါပါသည်။ အဲဒီ ထိမှုသိမှု ထိုနှစ်ခုကို သတိကြပ်ကြပ်ပြုဖို့ လိုပါသည်။

ထိုကာယတံခါးကို ထိတော့ ဖဿ ဖြစ်သည်။ ဖဿဖြစ်တော့ ဝေဒနာဖြစ်သည်။ ၎င်းဝေဒနာကို တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝစသည် မဖြစ်ရအောင် သတိနှင့် စောင့်၍ သတ်ဖို့ပါပဲ။

www.foreverspace.com.mm

သတ်ရာမှာလည်း ဝေဒနာသညာ၊ ဝေဒနာပညာနှစ်ပါး ဖြစ်တတ်ရာ၌ ဝေဒနာသညာဆိုသည်မှာ ပညတ်ဒြပ်သဏ္ဌာန်ကို အာရုံပြု၍ သုံးသပ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဝေဒနာပညာဆိုသည်မှာ ပရမတ်ဓာတ်အစစ် ဓာတ် အနှစ်ကို အာရုံပြု၍ သုံးသပ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ထိုဆိုခဲ့သော ဝေဒနာသညာ မဖြစ်ဘဲ ဝေဒနာပညာသာ ဖြစ်ပါက ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အမြင်သန်၍ မိမိဉာဏ်မှာ တစ်စတစ်စ သန့်ရှင်း၍ လာပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ကာယတံခါးက စောင့်၍ သတိနှင့် သုံးသပ်သဖြင့် ထင်ပါများသော် မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း ဖြစ်ပြီးသည့်နောက် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ် လာပါလိမ့်မည်။

ထိုသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ဆိုသည်မှာ ပရိကံ ဥပစာ အနုလုံဇောများက ကိလေသာ တရား ကင်းစင်သွားအောင် ပြုပေးတော့ ဂေါတြဘူက နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ရရာ ဒီတော့မှ ဂေါတြဘူက နိဗ္ဗာန်လို့ သညာ ပေးလိုက်တာနှင့် ဂေါတြဘူ၏ သညာသို့ လိုက်၍ ၎င်းဂေါတြဘူသညာပေသော နိဗ္ဗာန်ကိုအမှီသဟဲ ပြုပြီး မဂ်က အနုသယကို ပါယ်ပါရော တဲ့။

မှတ်ချက်။

၁၂၉၂ ခု၊ ဝါဆိုလဆုတ် ၃ ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့တွင် ရေးသား၍ တောင်သာမြို့၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘွဲ့တံဆိပ်ရ ဂိုဏ်းချုပ်ဆရာ ဦးအဂ္ဂဝံသထံသို့ ပေးပို့လိုက်သော စွန်းလွန်းတရားအားထုတ်နည်းကို ထေရုပ္ပတ္တိစာအုပ်မှ အတိုင်း ကူးယူဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ထိမှု–သိမှု–ထိုနှစ်ခု–သတိကြပ်ကြပ်ပြု

ထိသော် သိလိမ့်မယ်၊ သိတဲ့အပေါ်မှာ သတိထား၊ နှာခေါင်းမှာ ရှိတဲ့ ကာယပသာဒ ရုပ်အကြည်နှင့် ထွက်လေ ဝင်လေ ရှိတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ် သူတို့ ရုပ်နှစ်ဦး ထိတော့ သိမှုနာမ်လေး ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ထိမှု–သိမှု ဆိုတဲ့ နာမ် ရုပ်နှစ်ပါးကိုပဲ သတိပြုရှု သတိထားရှု။

နှာခေါင်းလို့လည်း မှတ်မရှုနဲ့။ ထွက်လေ ဝင်လေလို့လည်း မှတ်မရှုနှင့် ထွက်သက် ဝင်သက်လို့လည်း မှတ်မရှုနှင့်။ အတွင်းလိုက် မရှုနှင့်။ အပြင်လည်း

www.foreverspace.com.mm

လိုက်မရှုနှင့်။ ထိကာမျှ သိကာမျှကို သိအောင် သတိပြု၍ရှု၊ သတိထားရှု၊ သူ့ထိမှုနှင့် သူ့သိမှုနှင့်သာ ဆတ်ဆတ်ရောက်အောင် ထိဆဲ သိဆဲသာ သိအောင် သတိပြု၍ သတိထားရှု။

အတို–အရှည်မျှအောင်ရှု၊ အနေးအမြန်မျှအောင်ရှု၊ ထွက်သက်ဝင်သက် လည်သွားအောင် ရှု၊ ဆက်စပ်သွားအောင် ရှုပေး၊ (ဝိသေသ–မ, ပြီး) ခပ်တင်းတင်း ခပ်ပြင်းပြင်းလေးလည်း ရှုပေးကြ။

မော–မနားနှင့်၊ ညောင်း–မပြင်နှင့်။ ယား–မကုတ်နှင့်၊ သည်းခံပြီး ရှုနေ (သည်းခံ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည် ဆိုတဲ့စကား လက်တွေ့အသုံးချ) ပျင်းတဲ့ စိတ် အိပ်ငိုက်ချင်တဲ့စိတ်၊ ထိုင်းမှိုင်းတဲ့စိတ်၊ တွေဝေတဲ့စိတ်၊ ထိန မိဒ္ဓ ကောသဇ္ဇခေါ်တဲ့ နီဝရဏစိတ်၊ အဲဒီစိတ်တွေ ပျောက်ကင်းအောင် အကောင်း ဆုံးနည်းကတော့ ဝီရိယတိုးပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် (ဝိသေသ မ,ပြီး) ရှုပြီး အားထုတ်ရုံပါပဲ။

ပျင်းတယ်၊ အိပ်ချင်တယ်၊ ငိုက်မျည်းတယ်၊ ထိုင်းမှိုင်းတယ်၊ တွေဝေတယ်၊ ပျံ့လွင့်တယ်ဆိုတာ နီဝရဏ တရားတွေက အနိုင်ယူ လွှမ်းမိုးနေတာ။ ဒီ နီဝရဏ တရားတွေ လွှမ်းမိုးအနိုင်ယူနေတော့ သဒ္ဓါတရားတွေက လျော့လျော့ရဲရဲ၊ ဝီရိယ လည်း နန့်နန့်နွေးနွေး ထက်ထက်သန်သန် မရှိ၊ သတိက မထင်ရှားတော့ပါဘူး။ သမာဓိနှင့် ပညာဆိုတာ လုံးဝကို မရှိတော့ဘူး၊ ဗိုလ်ငါးပါးစလုံး လက်မြှောက် ပေးနေရပြီ။ ဒါကြောင့် ဒီနီဝရဏ တရားတွေကို နိုင်ချင်ရင် ဗိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင် ထားပြီး ပြင်းပြင်း ထန်ထန်ကြီး ရှုပေးကြရမှာပဲ။ ဝိသေသ–မ, ပြီး ပြင်းပြင်း ထန်ထန်ကြီး ရှုပေးကြ။

နီဝရဏတရားတွေက အနိုင်ယူနေကြတယ်ဆိုတာ ကိလေသာရန်သူ တွေက ထကြွသောင်းကျန်းနေတာပဲ၊ အကုသိုလ်တရားတွေက လွှမ်းမိုးနှိပ်စက် ခြင်းကို မခံရလေအောင် ကိလေသာရန်သူတွေရဲ့ ထကြွ သောင်းကျန်းမှု ငြိမ်း ပျောက်အောင် သဒ္ဓါဗိုလ်၊ ဝီရိယဗိုလ်၊ သတိဗိုလ်၊ သမာဓိဗိုလ်၊ ပညာဗိုလ် ဗိုလ် ငါးပါးနှင့် ခုခံတိုက်ဖျက်ကြရမှာပဲတဲ့။

ဝီရိယတိုး ရှုရကျိုး

ဝီရိယတိုးပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန်ရှုလျှင်–
နီဝရဏတရားတွေလည်း ကင်းစင်သွားလိမ့်မည်။

www.foreverspace.com.mm

ကိလေသာ ရန်သူပုန်တွေလည်း ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်။

အကုသိုလ်တရားဆိုးတွေလည်း မနှိပ်စက်နိုင်တော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် ပြင်း ပြင်းထန်ထန် ဝီရိယတိုးရှုလျှင်–

၁။ မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

၂။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေလည်း တိုးပွားလာတယ်။

၃။ မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တရားဆိုးများကိုလည်း တားမြစ်ထားနိုင်တယ်။

၄။ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ အကုသိုလ်တရားဆိုးများကိုလည်း ပယ်နိုင်တယ်၊ သတ်နိုင်တယ်၊ ပယ်သတ်နိုင်တယ်၊ ဝိသေသ–မ ပြီး ဝီရိယ တိုးပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုတာဟာ အကျိုးကြီးမားလှပါတယ်။

နီဝရဏတရားခြောက်ပါးက အရှုံးပေးပြီး ဗိုလ်ငါးပါးက အနိုင်ရနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိုယ်ထဲမှာ မောတာ ပန်းတာတွေလည်း မရှိ၊ ညောင်းတာ ညာတာတွေလည်း မရှိ၊ ယားတာ ယံတာတွေလည်း မရှိဘဲ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ငြိမ်းပြီး ချမ်းသာနေပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာလည်း ပျင်းတဲ့စိတ်၊ အိပ်ချင်တဲ့စိတ်၊ ငိုက်မျဉ်းတဲ့စိတ်၊ တွေဝေတဲ့စိတ်၊ ဟိုဟိုဒီဒီ ပြေးလွှားနေတဲ့စိတ်တွေလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ချမ်းသာနေပါတယ်၊ ယောဂီ၏ တရားကတော့ အလွန် အထက်တန်း ရောက်နေပါပြီ။

သူ့ထိမှု သူ့ထိမှုနှင့် သတိနှင့် ထိဆဲ သိဆဲလေးပေါ်မှာ ပြိုင်ပြိုင် ကျနေပြီး ထိကာမျှ သိကာမျှလေးသာ မိနေပြီ၊ ဒါကို ဆရာတော်ကြီးက အာနာပါန စီးမိ နေတာတဲ့၊ တစ်နည်း စွန်ကလေး လေမိနေသလိုပါပဲတဲ့။

ရုပ်ပေါ် နာမ်ပေါ် ရောက်ပြီး ပရမတ်ဆတ်ဆတ်ကို မိနေပြီး ရုပ်ပေါ် နာမ်ပေါ် ရောက်နေတဲ့အချိန် ပရမတ် ဆတ်ဆတ်ကိုသာ မိနေတဲ့ အချိန်၊ နှာခေါင်း ဆိုတဲ့ သတ္တဝါ အယူစွန့်တယ်၊ နှာခေါင်းဆိုတဲ့ အတ္တသညာလည်း ကွာတယ်၊ နှာခေါင်းဟာ ငါ့ကိုယ်လို့ စွဲယူနေတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မဖြစ်တော့ ဘူး၊ နှာခေါင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာပြီ၊ နှာခေါင်းမှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာတော့ တစ်ကိုယ်လုံး သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ ကွာသွားပါပြီ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာတဲ့စိတ်၊ ထိဆဲ သိဆဲလေးပေါ်မှာ ထိကာမျှ သိကာမျှ အာနာပါန စီးမိနေတဲ့ ယောဂီမှာ နှာခေါင်းမှာ ငါ့ကိုယ် ငါ့ရဲ့ဥစ္စာလို့ စွဲယူထားတဲ့

www.foreverspace.com.mm

တဏှာလည်း မရှိတော့ဘူး၊ နှာခေါင်းမှာ တဏှာ ကွာပါတယ်၊ နှာခေါင်းမှာ အာနာပါန ထိဆဲ သိဆဲလေးပေါ်မှာ ထိကာမျှ သိကာမျှလေးသာ ရောက်နေလည်း ယောဂီမှာ နှာခေါင်းမှာ ငါ ငါလို့ စွဲတဲ့စိတ် မရှိတော့ပါဘူး။

နှာခေါင်းမှာ မာနကွာနေတယ်။ နှာခေါင်းမှာ မာနကွာနေတော့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ မာနကွာနေတယ်။

ဒိဋ္ဌိက–ငါ။

တဏှာစွဲက–ငါဟာ။

မာနစွဲက–ငါ–ငါ။

ဟော–ဒိဋ္ဌိရယ်၊ တဏှာရယ်၊ မာနရယ်ဆိုတဲ့ သံသရာ နယ်ချဲ့နေတဲ့ ပပဉ္စတရား ၃ ပါး တဒင်္ဂ ငြိမ်းအေးသွားကာ လမ်းစပေါ်ပြီ မဟုတ်ပါလား၊ တဒင်္ဂငြိမ်းရင် သမုစ္ဆေဒ အပြီးအပိုင် ငြိမ်းဖို့ သေချာပြီ။

ဒိဋ္ဌိ၊ တဏှာ၊ မာနငြိမ်းရင် လောဘ–ဒေါသ–မောဟ–မာန–အဝိဇ္ဇာ စတဲ့ တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာတွေလည်း ငြိမ်းသွားတော့တာပါပဲ။ အာနာပါနရဲ့ အကျိုးတရားတွေ များများ မြင်လိုက်တာ။

အာနာပါန အကျိုး

အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အကျိုးများပုံကို မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ အဋ္ဌကထာ စာမျက်နှာ ၉၆၊ မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ် အဖွင့်တွင် ထင်ရှားစွာ ဟောပြထားပါသည်။

၁။ တစ်ထိုင်တည်းနှင့် အာသဝေါတရား ကုန်၍ ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်ခြင်း။

၂။ ထိုမှ ချွတ်လွဲခဲ့သော် ဒုတိယအကြိမ် သေခါနီးကာလ၌ သမသီသီ ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်ခြင်း။

၃။ ထိုမှ ချွတ်ချော်ခဲ့သော် တတိယအကြိမ် နတ်ပြည်၌ နတ်ဓမ္မ ကထိကက ဟောကြားသော တရားကို နာကြားရသဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်ခြင်း။

၄။ ထိုမှ မရောက်သေးသော် သာသနာပ အခါ၌ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်နိုင်ခြင်း။

www.foreverspace.com.mm

၅။ ထိုမှ မရသေးသော် ကြံ့ရာ မြတ်စွာဘုရား မျက်မှောက်၌ ဗာဟိယ ဒါရုစိယ မထေရ်ကဲ့သို့ ရှစ်လုံးတစ်ပါဒ လေးပါဒတစ်ဂါထာ အဆုံး၌ ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်ခြင်း။

အလွတ်မရှိဘဲ အမြန်နှင့် အနေးသာ ကွာခြားလေသည်။ အကျိုးပေးကား ကြီးမားလှပါပေသည်။

ထို့ကြောင့် "အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း"သည် သမထလော၊ ဝိပဿနာလော ဟူ၍ ဝေဖန်စရာမလို၊ တစ်ထိုင်တည်းနှင့် မဂ်ဉာဏ်လေးပါး၊ ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါးကို ရနိုင်သည်ဆိုပါ၍ ယုံကြည်စွာ အားထုတ်ကြစေလိုပါသည်။

မှတ်ချက်။

"တစ်ထိုင်တည်း၊ တစ်နေရာတည်း၌၊ အာသဝေါတရားလေးပါးကုန်ပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်တယ်"ဟု စာက ဆိုထားပြီး အာသဝေါတရား လေးပါးကုန်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်က ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါး ပြည့်စုံလို့သာ ရဟန္တာ ဖြစ်သည်။ သီလ–သမာဓိ–ပညာ သိက္ခာသုံးပါး ပြည့်စုံလို့သာ ရဟန္တာ ဖြစ်သည်။ သီလ–သမာဓိကို 'သမထ'ခေါ်၊ ပညာကို 'ဝိပဿနာ'ခေါ်၊ သမထ၊ ဝိပဿနာ နှစ်ပါး ပြည့်စုံလို့သာ ရဟန္တာဖြစ်ကြောင်း စိတ်ချ ယုံကြည် သင့်ပါသည်။

အာနာပါန ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးငါးပါး

သတိမမေ့၊ ချိန်နေ့သိပြန်။
မျက်လှန်ကြောဆွဲ၊ မရှိဘဲနှင့်။
သေလည်း မတောင့်တင်း၊ ပုပ်နံ့ကင်းသည်။
ကျိုးရင်း ဝိပဿနာ တန်ခိုးတည်း။

သံသရာလည်ပုံ

သညာက အနိစ္စကို နိစ္စထင်အောင် လိမ်တယ်၊ ဒုက္ခကိုလည်း သုခထင်အောင် လိမ်တယ်။ အတ္တာကိုလည်း အနတ္တာထင်အောင် လိမ်တယ်၊ အသုဘကိုလည်း သုဘထင်အောင် လိမ်နေတယ်။ သတ္တဝါတွေဟာ သညာ အလိမ်ကို ခံနေရတယ်။ သညာရဲ့အလိမ် မိနေတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း

www.foreverspace.com.mm

မသိဘူး။ မသိတော့ လိုချင်၊ လိုချင်တော့ စွဲလမ်း၊ စွဲလမ်းတော့ ပြုလုပ်။ ပြုလုပ်တော့ ရရှိ။ ရရှိတော့ ခံရတယ်။

မသိတာကို အဝိဇ္ဇာ ခေါ်သည်။ လိုချင်တာကို တဏှာခေါ်သည်။ စွဲလမ်းတာကို ဥပါဒါန်ပေးသည်။ မသိ လိုချင် စွဲလမ်းတာကို ကိလေသာဝဋ်ဟု ခေါ်သည်။

စေတနာနဲ့ ပြုလုပ်တာကို သင်္ခါရနဲ့ ဘဝ ခေါ်သည်။

စေတနာနဲ့ ပြုလုပ်တာကို ကမ္မဝဋ်ဟု ခေါ်သည်။

ရရှိတာကို ဝိပါကဝဋ်ဟု ခေါ်သည်။

ရရှိတာတွေက ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဝိညာဉ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ အကျိုးတရားများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကိလေသာဝဋ်ကြောင့် ဝိပါကဝဋ်ဟု ဝေဒနာအကျိုးတရားကြီးကိုတော့ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿ ဥပါယာသ မီးတွေ အလောင်ခံနေရပါတယ်။

သောက–စိုးရိမ်ပူဆွေးတဲ့ မီးတွေ အလောင်ခံနေရပါတယ်။

ပရိဒေဝ–မျက်ရည်ပေါက်ကြီးငယ်ကျပြီး ငိုကြွေးမြည်တမ်းရတဲ့ မီးတွေ အလောင်ခံနေရပါတယ်။

ဒုက္ခ–ကိုယ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲရှိန္မမ်းတဲ့ ဒုက္ခမီးကြီးတွေ အလောင်ခံရပါတယ်။

ဒေါမနဿ–စိတ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲရှိန္မမ်းတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခမီးကြီးတွေ အလောင်ခံရပါတယ်။

ဥပါယာသ–မေ့မြော သတိလွတ် ရူးသွပ်သွားသည်အထိ ဆင်းရဲ ဒုက္ခမီးကြီးတွေ အလောင်ခံရပါတယ်။ ဤနည်းအတိုင်း သတ္တဝါတွေဟာ သံသရာလည်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြပါတယ်။

သံသရာပြတ်ပုံ

ထိမှု–သိမှု ထိုနှစ်ခုကို သတိပြု သတိထားပြီး ရှုတော့ အနိစ္စကို အနိစ္စမှန်း သိတယ်။ ဒုက္ခကိုလည်း ဒုက္ခမှန်း သိတယ်။ အနတ္တကိုလည်း အနတ္တမှန်း၊ ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်း၊ အသုဘကို အသုဘမှန်းသိတော့ သညာ အလိမ်ပြေတယ်။ သညာအလိမ် ပျောက်တယ်။ သညာအလိမ် ကင်းသွားတယ်။ သညာအလိမ်

www.foreverspace.com.mm

ကင်းတော့ သညာရဲ့ အလိမ်ကို မခံရတော့ဘူး။ သညာရဲ့အလိမ်ကို မခံရတော့ ဝိပဿနာ အသိတွေကို အပြည့်အဝ ရတယ်။

သိတော့ မလိုချင်။ မလိုချင်တော့ မစွဲလမ်း။ မစွဲလမ်းတော့ မပြုလုပ်။ မပြုလုပ်တော့ မရ။ မရတော့ ချမ်းသာသည်။

သိတော့ မလိုချင်။ မစွဲလမ်းတော့ ကိလေသာဝဋ်ငြိမ်းတာ။ စေတနာ နဲ့ မပြုလုပ်တာက ကမ္မဝဋ်ငြိမ်းတာ။ (ဝေဒနာ) အကျိုးတရားကို ဝိပါကဝဋ် ငြိမ်းတာ။ ဝိပါကဝဋ် ငြိမ်းတော့ သောက ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခဒေါမနဿ ဥပါယာသ ဆိုတဲ့ မီးတွေ မတောက်လောင်နိုင်တော့ဘဲ၊ အစဉ်အတိုင်း အေးငြိမ်းကုန်သဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည် ချမ်းသာမြတ်ကြီးသို့ ရောက်ကြပါသတည်း။

အလိုလိုက် အမိုက်စော်ကားပုံ

(၁) မျက်စိအလိုကို မလိုက်နဲ့။ နားအလိုကို မလိုက်နဲ့။ နှာခေါင်း အလိုကို မလိုက်နဲ့။ လျှာအလိုကို မလိုက်နဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အလိုကို မလိုက်နဲ့၊ အလိုလိုက်တော့ အမိုက်စော်ကားတတ်သည်။

ငါးပါးမှောက်အောင် ဒုက္ခရောက်ပုံ

(၂) မျက်စိအလိုလိုက်တော့ မျက်စိပေါက်ကမှား
နားအလိုလိုက်တော့ နားပေါက်ကမှား
နှာခေါင်းအလိုလိုက်တော့ နှာခေါင်းပေါက်ကမှား
လျှာအလိုလိုက်တော့ လျှာပေါက်ကမှား
ခန္ဓာကိုယ်အလိုလိုက်တော့ ကိုယ်ပေါက်ကမှား
ငါးပါးမှားတော့ ငါးပါးမှောက်အောင်
ဒုက္ခရောက်ရတယ်။

သညာအလိမ်မိပုံ

(၃) သတ္တဝါတွေဟာ သညာရဲ့အလိမ်ကို ခံနေရတယ်။ သညာအလိမ် မိနေတယ်။ သညာက ဘယ်ကနေပြီး လိမ်သလဲ။ မျက်စိပေါက်၊ နားပေါက်၊ နှာခေါင်းပေါက်၊ လျှာပေါက်၊ ကိုယ်ပေါက်၊ မနောပေါက်၊ ဒွါရ ၆

www.foreverspace.com.mm

ပေါက် ကနေပြီး သညာက လိမ်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့် စွန်းလွန်းဂူဆရာတော်ကြီးက–

(၁) မြင်တာကို သညာဖုံးသည်။ သညာကို သက်ာရှင်းမှ သက်ာကင်းမည်။
မြင်တာကို သညာဖုံးသည်။ သညာကိုသက်ာမရှင်းလျှင်သက်ာမကင်းပြီ။

(၂) ကြားတာကို သညာဖုံးသည် ။ပ။ ပြီ။

(၃) နံတာကို သညာဖုံးသည် ။ပ။ ပြီ။

(၄) စားတာကို သညာဖုံးသည် ။ပ။ ပြီ။

(၅) ထိတာကို သညာဖုံးသည် ။ပ။ ပြီ။

(၆) သိတာကို သညာဖုံးသည် ။ပ။ ပြီ။

သတိနဲ့စားပုံ

ထမင်းစားတော့မယ် ဆိုပါတော့။ ထမင်းပွဲရှေ့သို့ ရောက်ပြီ ဆိုပါတော့၊ ကြိုက်တဲ့ ဣရိယာပုတ်နဲ့ ထိုင်ပါ။

ထမင်းဆီကို သွားတော့ မသိဘူးလား သိတယ်။ သိတဲ့အပေါ်သတိထား။

ထမင်းဟု အလုပ်အလွေးပြုတော့ မသိဘူးလား သိတယ်။ သိတဲ့ အပေါ် သတိထားလုပ်။

ထမင်းကို ပါးစပ်ဆီယူတော့ မသိဘူးလား သိတယ်။ သိတဲ့အပေါ် သတိထားယူ။

ထမင်းကို ပါးစပ်ထဲ ခွံ့တော့ မသိဘူးလား သိတယ်။ သိတဲ့အပေါ် သတိထားခွံ့။

ထမင်းကို စားတော့ မသိဘူးလား သိတယ်။ သိတဲ့အပေါ် သတိထားပြီး မျိုပါတဲ့။

သတိနဲ့ အိပ်ပုံ

ညာဘက်စောင်းပြီး (သီဟသေယျ) အိပ်ခြင်းမျိုးနဲ့ အိပ်ပါ။ ဒူးနှစ်လုံး ဆင့်မထားပါနဲ့။ ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ် ယှဉ်ထားပါ။

စိတ်ထဲမှာ အဓိဋ္ဌာန်ပြုလိုက်ပါ (ငါ တရားနဲ့ အိပ်မယ်။ တရားနဲ့ နိုးမယ်။ နိုးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း တရားဆက် အားထုတ်မယ်) အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီးလျှင်

www.foreverspace.com.mm

ထိမှု–သိမှုကို သတိပြု၍ ဖြည်းဖြည်းလေး ရှုအိပ်။ သာသာလေး ရှုအိပ်။ ထိဆဲ–သိဆဲလေးကိုသာ သိအောင် သတိပြုပြီး ရှုအိပ်။ ဘဝင်ကျပြီး အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မယ်။ အိပ်မက်ထဲတွင်တောင် ရှုနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီးက (အိပ်သော် တစ်ရေး၊ ကိုယ်ကျိုးပေး၊ ပေးသည်အမှန်၊ တစ်သိန်း တစ်သန်းမက တန်ပါ သည်) တဲ့။

စွန်းလွန်းဝိပဿနာလင်္ကာ

တံခါးဝိပါက်၊ ပစ္စုပ်စွက်၊ အချက်တစ်ခုသာ။
တံခါးထိဆဲ။ သတိစွဲ၊ မလွဲဝိပါက်ပါ။
ဝိပါက်ပေါ်လွင်၊ သတိတင်၊ အစဉ်ချမ်းသာမှာ။
ပစ္စုပ္ပန်ခိုက်၊ သတိစိုက်၊ မျှော်စိုက်နိဗ္ဗူတာ။
ထိ–သိ နှစ်ပါး၊ သတိထား၊ ရငြား နိဗ္ဗူတာ။
ဇာတိဆိုတာ၊ ဒီနေရာမှာ သေချာမလွဲပါ။
ဖဿကြောင့်သာ၊ ဝေဒနာ၊ ဒီဟာ မှတ်ကြပါ။
လေးပါးသတိပဋ္ဌာန်၊ ရှုကြပြန်၊ အမှန်သူ့ကိုသာ။
သင်္ခါရဓမ္မ၊ ရှုပြန်က သူက မလွယ်ပါ။
နှစ်ပါးရုပ်နာမ်၊ ရှုသမျှ၊ သူက မလွယ်ပါ။
အကျဉ်းက ထိုင်၊ တစ်ခုပိုင်၊ ပြောနိုင်များလှစွာ။
ဇကောဓမ္မော၊ ဘုရားဟော၊ သဘောသူ့ထဲမှာ။
ဆိုင်းတီးသလို၊ ပမာဆို၊ သာကို မှတ်ကြပါ။
အနုသယဓာတ်၊ ဘယ်အရပ်၊ တည်ကပ်နေသည်သာ။
ဝေဒနာမှာ၊ အနုသယာ၊ ပါတာသိဖို့ရာ။
မျိုးစေ့နှင့်သာ၊ ဉပမာ၊ တူစွာမှတ်ကြပါ။
အတွင်းမှာနေ၊ ပေါက်တတ်စေ၊ ကြည့်လေမမြင်ပါ။
ပေါက်စေသတ္တိ၊ အတွင်းရှိ၊ ခွဲကြည့် မမြင်ပါ။
ပေါက်စေတတ်သာ၊ အနုသယာ၊ တူစွာမှတ်ကြပါ။
မြေမှာချမူ၊ အညှောက်စူ၊ ထွက်မူ ကြီးပွားရာ။
အိုးကင်းအပေါ်၊ မီးနှင့်လှော်၊ ကျွန်းသော် မပေါက်ပါ။

www.foreverspace.com.mm

အာရုံတရား၊ မြေရေလား၊ မှတ်သားကြလေပါ။
ဝေဒနာတွင်၊ သတိကင်၊ ကြာလျှင် ကျွမ်းမည်သာ။
ဒိဋ္ဌိနုသယ၊ ကျွမ်းသူမှ၊ သေရစီတိက်သာ။
ဝီတိတ်သေလျှင်၊ အပါယ်ခွင်၊ အစဉ်လွတ်မည်သာ။
ဒေါသာနုသယ၊ ကျွမ်းသူမှ၊ သေရ ပရိယုဋ္ဌာ။
ပရိယုဋ္ဌ၊ သေသူမှ၊ လားရ ဗြဟ္မာ့ရွာ။
အကုန်နုသယ၊ သေလေက၊ လွတ်ရသံသရာ။
နုသယသတ်လျှင်၊ သတိပင်၊ သည့်ပြင်မရှိပါ။

ထိသိ-သတိ

(၁) ထိ–သိ နှစ်ပါး သတိထား ရငြား နိဗ္ဗူတာ။
(၂) ထိ–သိ ပေါ်၌ သတိစိုက် မျှော်လိုက်နိဗ္ဗူတာ။
(၃) ထိ–သိ ပေါ်တွင် သတိတင် အစဉ်ချမ်းသာမှာ။
(၄) ထိ–သိ နှစ်ခု သတိပြု ကျင့်မှု ဤအတိုင်းသာ။

နိဗ္ဗာန်မြန်မြန် ရောက်လိုပြန်

(၁) ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာရှု၍ ရသလဲ။
(၂) စွဲလမ်းနိုင်ရာ ငါးခန္ဓာ မှန်စွာရှု၍ ရစမြဲ။
(၃) ဘယ်အကျိုးငှာ ကိုယ်ခန္ဓာ ဘယ်ခါရှုရပါသလဲ။
(၄) မစွဲဖို့ရာ ဖြစ်ဆဲမှာ မှန်စွာရှုရမြဲ။
(၅) ဖြစ်ခိုက်မရှု ရုပ်နာမ်စု စွဲမှု ဝင်ရောက်မြဲ။
(၆) ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု ရုပ်နာမ်စု စွဲမှုကင်းပျောက်မြဲ။
(၇) စွဲမှုကင်းလျှင် နိဗ္ဗာန်ခွင် ပြေးဝင် ဆိုက်ရောက်မြဲ။
(၈) နိဗ္ဗာန်မြန်မြန် ရောက်လိုပြန် နည်းမှန်စွန်းလွန်းပဲ။
(၉) ထိမှု သိမှု ထိုနှစ်ခု ကျင့်မှု သတိမြဲ။

ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ့်တာဝန်

(၁) ငါးပါးပဉ္စလီ ခါးဝတ်အထည်လို မြဲကြ။

www.foreverspace.com.mm

(၂) ရှစ်ပါးသီလ တဘက်ကို ခြုံကြ။
(၃) ရတနာသုံးပါး ပန်းသုံးပွင့်ကို ပန်ကြ။
(၄) သမထ ဝိပဿနာကို အမွှေးနံ့သာလိမ်းကြ။
(၅) ပိုတာ လှုံတာ လှူဒါန်းကြ။

အဲဒါ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ့်တာဝန်လို့ မှတ်ကြ။

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားနည်းများ

သဗ္ဗသင်္ဂဟ မေတ္တာ

(က) ခပ်သိမ်းများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
(ခ) ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

တိက မေတ္တာ

(က) ကြီး ငယ် အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။
(ခ) ရှည်–တို အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုစိတ်မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။
(ဂ) ဆူ–ကြုံ အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

ဒုက မေတ္တာ

(က) မြင်ဖူး မမြင်ဘူး နှစ်ဦးများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။
(ခ) ဝေးနေ နီးနေ နှစ်ထွေ များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။
(ဂ) ကြောက်တတ် မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ဘေးရန်ပယ်ရှင်း စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။
(ဃ) ဘဝဇာတ်သိမ်း မသိမ်းများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဘေးရန်ပယ်ရှင်း စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

www.foreverspace.com.mm

မေတ္တာအကျိုး ၁၁ ပါး

ချမ်းသာအိပ်စက် ချမ်းသာနိုးလျက် အိပ်မက်ဆိုးကင်း စောင့်ခြင်း နတ်များ သားလည်းချစ် နတ်လည်းချစ်လျက် လက်နက်ဆိပ်မီး ပြီးသည့်တစ်ဖြာ မျက်နှာ ရွှင်ကြည် တည်ကြည်နှလုံး သေဆုံးမတွေ သေလျှင် ဗြဟ္မာ ဖြစ်ကြပါသည်၊ မေတ္တာအကျိုး ၁၁ မျိုးတည်း။

မေတ္တဖြင့် နေခြင်းသာ အမြတ်ဆုံး။

တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နောဝ၊
သယာနော ယာဝတဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ
ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ
ဗြဟ္မ မေတံ ဝိဟာရ မိဓမာဟု

သော၊ ထိုမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းကြိုးကုတ် ပွားများအားထုတ် သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ တိဋ္ဌံဝါ၊ ရပ်၍နေစဉ် အခါမျိုးမှာပဲ ဖြစ်စေ။ စရံဝါ၊ သွား၍ နေစဉ် အခါမျိုးမှာပဲ ဖြစ်စေ။ နိသိန္နောဝါ၊ ထိုင်၍နေစဉ် အခါမျိုးမှာပဲ ဖြစ်စေ။ သယာနောဝါ၊ အိပ်၍နေစဉ် အခါမျိုးမှာပဲ ဖြစ်စေ။ ဧတံသတိံ၊ ငါ့ကြောင့် ဆင်းရဲမှုတွေ မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ငါ့ကြောင့် ချမ်းသာမှုတွေသာ ဖြစ်ကြပါစေ ဟူ သော မေတ္တာစိတ်နှင့် ယှဉ်သော သတိကို။ အဓိဋ္ဌေယျ၊ ကောင်းစွာ တည်ဆောက် ထားကြရာ၏။ ဧတံသတိံ၊ မေတ္တာနှင့် ယှဉ်တဲ့ ဤသတိတရားကို။ အဓိဋ္ဌေယျ၊ ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ထားရာ ၏။ ဧတံဝိဟာရံ၊ ဤကဲ့သို့ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် နေခြင်းကို။ ဗြဟ္မာဝိဟာရံ၊ မြတ်သောနေခြင်းဟူ၍။ ဣဓ၊ ဤဘုရား သာသနာ တော်မြတ်ကြီးအတွင်း၌။ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါ၊ အလုံးစုံသော ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် ကြီးတို့သည်။ အာဟု၊ ကရုဏာ ရှေ့ထား မေတ္တာအားဖြင့် ဟောကြားတောမူအပ် ပါပေသတည်း။

ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊
သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။
ကာမေသု ဝိနေယျ ဂေဓံ၊

www.foreverspace.com.mm

န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဘသေယျ ပုနရေတိ။

သော၊ ထိုမေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းကြိုးကုတ် ပွားများအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ဒိဋ္ဌိဉ္စ၊ အမြင်ဖောက်ပြန် မိစ္ဆာဉာဏ်တို့လည်း။ အနုပဂ္ဂမ္မ၊ မကပ်ရောက်မူ၍။ သီလဝါ၊ ခရုသင်း ပွတ်သစ် ပုလဲနှစ်သဖွယ် စင်ကြယ်စွာဘိ ကောင်းမြတ်သည့် အကျင့်သီလ ရှိသည်ဖြစ်၍။ ဒဿနေန၊ ဖောက်မပြန် မှန်ကန်သော ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ်တို့နှင့်။ သမ္ပန္နော၊ ပြည့်စုံလျက်။ ကာမေသု၊ တေဘူမက သင်္ခါရ ဝတ္ထု ကာမတို့၏ အပေါ်၌။ ဂေဓံ၊ ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏတရားတို့ဖြင့် တောင့်တ မက်မော တွယ်တာခြင်း သဘောကို။ ဝိနေယျ၊ ပယ်စွန့်၍။ ဇာတု၊ ဧကန်မလွဲ အမြဲစင်စစ်။ ပုန၊ နောက်ထပ်တစ်ဖန်။ ဂဗ္ဘသေယျ၊ အမိဝမ်းတွင်း၌ ပဋိသန္ဓေ တည်နေရခြင်း သဘောသို့။ န ဧတိ၊ မရောက်ကြရပေတော့သတည်း။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သဗ္ဗမိဒ္ဓါ၊ အလုံးစုံသော ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးတို့ သည်။ အာဟု၊ ကရုဏာရှေ့ထား မေတ္တာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူအပ်ပါပေသတည်း။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဟံသာဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း(၁၂၄၇–၁၃၂၁)

၁၂၄၇ ခု၊ တပို့တွဲလဆန်း ၅ ရက်၊ တနင်္လာနေ့တွင် ဟင်္သာတခရိုင် လေးမျက်နှာမြို့နယ် စင်ပြွမ်းကုန်းရွာ၌ ဖွားမြင်တော်မူသည်။ ၁၂၆၁ ခုနှစ် တွင် စင်ပြွမ်းကုန်းဆရာတော် ဦးအာစရထံတော်တွင် သာမဏေအဖြစ် ခံယူ၍ ပိဋကတ် အခြေခံ ကျမ်းဂန်များကို သင်ယူတော်မူသည်။ ဘွဲ့အမည် မှာ အရှင် ဂန္ဓမာ။

ထို့နောက် မြန်အောင်မြို့ ဓမ္မိကာရာမဆရာတော်၊ ရန်ကုန်မြို့ ကျောင်း တော်ရာ ရွှေကျင်တိုက်၊ မန္တလေးမြို့အနောက်ပြင် စကုတိုက် ဦးခေမိန္ဒ၊ ခင်မကန် တိုက် ဦးရေဝတ၊ ဦးသီလာစာရ၊ ဦးဇာဂရ၊ အဘိဓမ္မာ အကျော် ဆင်တဲ ဆရာ တော်ထံတွင် ပိဋကတ်တော်များကို သင်ယူတော်မူသည်။ ၁၂၇၆ ခုနှစ်တွင် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာတော်ထံသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိတော်မူသည်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးထံမှ ဆရာသက်ကြီး၊ ဆရာသက်ကြီးထံ မှ ဟံသာဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို အားထုတ်ခဲ့လေ သည်။ ၁၂၈၇ ခု တန်ဆောင်မုန်းလမှစ၍ ဝေနေယျသတ္တဝါတို့အား တရားပြသ

www.foreverspace.com.mm

တော်မူသည်။ ၁၃၁၁ ခုနှစ်တွင် ဟံသာဝတီကွက်သစ် (ယခု စာပေဗိမာန် ကျော ဘက်)တွင် ဗုဒ္ဓသာသနာ ပဋိပတ္တိ သာသနာပြုအဖွဲ့၏ ပင့်လျှောက်ချက်အရ တရားပြတော်မူသည်။

၁၃၂၁ ခုနှစ်အထိ ၁၀ နှစ်အတွင်း ဝိပဿနာတိုက်ခွဲပေါင်း ၇၇ ဌာန၊ ဆရာတော်ကြီး ဟောပြောချက်များကို တပည့် အရှင်ဓမ္မဒ္ဓ (ဓမ္မာစရိယ ဦးတင်စိုး) က ရေးသား၍ အဖွဲ့မှ ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာရှုပုံ၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်လမ်း ၇ ရက်စခန်း ၅ တွဲ၊ ဝိပဿနာပါရဂူ၊ ဟံသာဝတီဟောစဉ် ၃ တွဲ တို့ကို စွမ်းဆောင်တော် မူခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ယောဂီပေါင်း ၇ သောင်းကျော်ကို တရားပြ သတော်မူခဲ့သည်။ သက်တော် ၇၄ နှစ်၊ ဝါတော် ၅၄ ဝါအရ၊ ၁၃၂၁ ခု၊ တော်သလင်းလဆန်း ၉ ရက်၊ ကြာသပတေးနေ့၊ ညနေ ၅ နာရီတွင် စံလွန်တော် မူခဲ့ပါသည်။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ဟံသာဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဗောဓိပက္ခိယ တရား၌ လာသော သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဆိုသည့်အတိုင်း ရှေးဦးစွာ ယုံကြည်သော သဒ္ဓါနှင့် ပြည့်စုံရမယ်။ ဝီရိယနှင့် သတိမှာ မေတ္တာသုတ်၌ မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမတော်မူသောကြောင့် ရပ်သော် လည်းကောင်း၊ သွားသော်လည်းကောင်း၊ ထိုင်သော်လည်းကောင်း၊ လျောင်းသော်လည်းကောင်း၊ ဣရိယာပုထ် လေးပါးစလုံး မပြတ်သတိရှိရမယ်လို့ ဟောတော်မူသဖြင့်–

ဥပမာ– မနေမနား မီးပွတ်သော ယောကျ်ားကဲ့သို့ အားထုတ်ကြရလိမ့်မည်။ လှွတိုက်သော ယောကျ်ားသည် သစ်တုံးကို မျဉ်းကြောင်း မလွဲအောင် အမြဲ ကြည့်၍ တိုက်သလို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ (နာသိကဌာန်) နှာသီးဖျားကို အာရုံစိုက်ပြီး မျက်စိ အသာမှိတ်လျက် ထွက်သက်လေကို ထွက်မှန်းသိ၊ ဝင်သက်လေကို ဝင်မှန်းသိပြီး ဖုသန နည်းအတိုင်း လက်မချိုး ပုတီးမစိပ် မရေမတွက် မစဉ်းစား မကြံစည် မတွေးတောဘဲနှင့် ဝီရိယ သတိကို လက်ကိုင်ထားပြီး ဣရိယာပုထ် လေးပါးစလုံး အမြဲအားထုတ်ရမည်။

ပေါဋ္ဌိလမထေရ်နှင့် ရှင်သာမဏေငယ်

ပေါဋ္ဌိလမထေရ်ကြီးကို သာမဏေငယ် ဆုံးမသည့်အခါ "အရှင် ဘုရား၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားဟာ မခက်ပါဘူး၊ တောင်ပို့တစ်ခုမှာ ကယ်ပေါက် ခြောက်ပေါက် ရှိတယ်။ ထိုတောင်ပို့မှာ ဖွတ်တစ်ကောင် အောင်းနေတာ မိချင်လျှင် ကယ်ပေါက် ငါးပေါက်ကို အလုံပိတ်၊ တစ်ပေါက်ကနေ စောင့်နေလျှင် မိပါ

www.foreverspace.com.mm

တယ်” လို့ ရှင်သာမဏေငယ်က လျှောက်ထားတော့ ပေါဋ္ဌိလ မထေရ်ကြီးက “ငါ့ရှင် ငါသိပြီ”ဆိုပြီး အားထုတ်လိုက်တာ တစ်ခဏချင်းနှင့် အရိယာ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါ ဥပမာပဲ။

ယခု စိတ်ကို ဖမ်းရာမှာ စိတ်ထွက်တဲ့ တံခါးပေါက်က ခြောက်ပေါက်ရှိတယ်။ မျက်စိပေါက်၊ နားပေါက်၊ နှာခေါင်းပေါက်၊ လျှာပေါက်၊ ကိုယ်ပေါက်၊ မနောပေါက်။ အဲဒီ ခြောက်ဒွါရက အမြဲထွက်နေတာ။ ဒါကြောင့် ဒွါရငါးပေါက် အလုံပိတ်ပြီးတော့ တစ်ပေါက်ကနေ စိတ်ကို ဖမ်းလျှင် အမှန်သမာဓိ ဖြစ်ပါတယ်။

ယခု ၇ ရက် အားထုတ်သော လုပ်ငန်းမှာ ရှေးဦးစွာ သီလ ဆောက်တည်၍ ၃ ရက် သမထအလုပ်ကို ကြိုးစားလိုက်လျှင် အမှန်ပင် သမာဓိ ရနိုင်ကြပါတယ်။ ၃ ရက် သမာဓိထူထောင်ပြီးလျှင် ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်းရမယ်။ သမထ ၃ ရက် အားထုတ်ပြီး ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်း တဲ့အခါမှာ အောက်ပါအတိုင်း ကမ္မဋ္ဌာန်း တောင်းရပါတယ်။

တုမှာကံ ဘန္တေ မမ ဇီဝိတံ ပရိစ္စဇာမိ။

(၃ – ခေါက်)

ဘန္တေ–အရှင်ဘုရား၊ တုမှာကံ–အရှင်ဘုရားတို့အား၊
မမ–အကျွန်ုပ်၏၊ ဇီဝိတံ–အသက်ကို၊ ပရိစ္စဇာမိ–စွန့်လှူပါ၏။
ဘန္တေ သံသာရ ဝဋ္ဋဒုက္ခတော
မောစနတ္ထာယ ဗီဇတ္ထာယစ
ကမ္မဋ္ဌာနံ ယာစာမိ။
(၃ – ခေါက်)

ဘန္တေ–အရှင်ဘုရား၊ သံသာရ ဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော– သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲ အပေါင်းမှ၊ မောစနတ္ထာယစ – ထွက်မြောက်ရခြင်း အကျိုးငှာ လည်းကောင်း၊ ဗီဇတ္ထာယစ – အတိတ်က ပါလာသော ဝိဇ္ဇာမျိုးစေ့ မရှိခဲ့သော် ယခုအားထုတ်အပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် မျိုးစေ့အဖြစ်ဖြင့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပါရခြင်း အကျိုးငှာ လည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာနံ – ကမ္မဋ္ဌာန်းကို။ ယာစာမိ – တောင်းပါ၏။

ဩကာသ – ဩကာသ – ဩကာသ၊ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံတည်း

www.foreverspace.com.mm

ဟူသော သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်းအကျိုးငှာ ဘုရား တရား သံဃာ ဆရာမိဘ ဂုဏဝုဍ္ဍိ ဝယဝုဍ္ဍိ အစရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ရှိခိုးပါ၏။ ကန်တော့ပါ၏။ အတိတ်သံသရာမှစ၍ ယခုထိအောင် ပြစ်မှားဖူးသော ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ အပြစ်များကို သည်းခံရန် တောင်းပန်ပါ၏၊ ကန်တော့ပါ၏။ မိမိအပေါ်၌ ပြစ်မှားမိဖူးသော ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ အပြစ်များကို သည်းခံပါ၏။

ဤကဲ့သို့ ကန်တော့ပြီးသောအခါ သေချာစွာထိုင်၍ ဒူးပေါ်မှာ လက်တင် လျက် မျက်စိကို အသာမှိတ်ပြီး ဘုရားသခင် ဆုံးမတော်မူသည့် အတိုင်း မိမိစိတ် ၌ ဥပမာပြုရမည်မှာ ပကတိ သစ်ပင် သစ်ကိုင်းများကို လေတိုက်သည့်အခါ မငြိမ်မသက် လှုပ်ရှားနေတာ တွေ့ရသလို မြဲလို့လှုပ်သလား၊ မမြဲလို့ လှုပ်သလား စဉ်းစားလျှင် မမြဲလို့ လှုပ်တယ်ဆိုတာ အမှန် သိရတယ်၊ ဒါဟာ ဥပမာပဲ။

မိမိကိုယ်မှာ ဆံပင်ကအစ ခြေဖျားအထိ လောက လူများက ဦးခေါင်း ခြေလက် ကိုယ် စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်နေကြတယ်၊ ဤလိုခေါ်တာ မှန်သလား ဆိုတာတော့ မမှန်ဘူး၊ သမုတိသစ္စာနယ်က လူတွေ သမုတ်ပြီး ခေါ်ကြတာ၊ အမှန်ကတော့ဖြင့် ရုပ်ချည်းသာလျှင် ဖြစ်တယ်၊ ဆံပင်ကအစ ခြေဖျားအထိ ရုပ်တွေ ချည်းပဲ၊ ဘယ်ရုပ်တွေလဲ ဆိုလျှင်–

အမာခံ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရှိတယ်၊ "ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော" ဤဓာတ်လေးပါးရှိတယ်၊ ပထဝီဆိုတဲ့မြေဓာတ်က မာတဲ့သဘော၊ နူးညံ့တဲ့ သဘောရှိတယ်၊ တေဇောဆိုတဲ့ မီးဓာတ်က ပူတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့ သဘော ရှိတယ်၊ အာပေါဆိုတဲ့ ရေဓာတ်က ဖွဲ့စည်းတဲ့သဘော၊ ယိုစီးတဲ့သဘော ရှိတယ်၊ ဝါယောဆိုတဲ့ လေဓာတ်က လှုပ်ရှားတဲ့ ထောက်ကန်တဲ့သဘောရှိတယ်။ အဲဒီ ရုပ်တရားတွေကလွဲ၍ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဘာမျှမရှိဘူး၊ ရုပ်ပဲရှိတယ်၊ ဒီရုပ်တရား တွေက လောကမှာ ဘာများ သိတတ်သလဲဆိုရင် ဘာမျှ မသိတတ်ဘူး။

ဘုရားဟောတာ ဘယ်တော့မှ မမှားဘူး၊ မလွဲဘူး၊ မှန်တယ်၊ မှန်တာကို ဘယ်လိုသိရမလဲ၊ ဉာဏ်မှသိတယ်၊ ဉာဏ်က ဘယ်ကရသလဲ၊ သမာဓိ ရှိမှ ရမယ်၊ ဒါကြောင့် ဦးခေါင်းက အစ ခြေဖျားအထိ ရုပ်သာ ရှိတယ် ဆိုတာ အာရုံပြုဦး၊ ဦးခေါင်းမှ ငယ်ထိပ်နေရာ ဒင်္ဂါးဝိုင်းမျှပမာ ကွက်၍ သမာဓိကို ခိုင်မြဲစွာ ထားပြီးရှု တွေ့လိမ့်မယ်၊ ဘာနှင့်တွေ့မလဲ ပထဝီ ဖောဋ္ဌဗ္ဗနှင့်တွေ့လျှင် နာကျင်

www.foreverspace.com.mm

ကိုက်ခဲ တင်းတင်း ကျပ်ကျပ် အုံတုံတုံ ခေါင်းကြီးကိုယ်ကြီး တွေ့တတ်သည်။ တေဇော ဖောဋ္ဌဗ္ဗနှင့်တွေ့လျှင် ပူပူ အေးအေး နွေးနွေးရှိန်ရှိန် အခိုးထွက်သလို တွေ့တတ်သည်။ ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗနှင့်တွေ့တွေ့ ရုပ်ပဲဆိုတာ မှတ်သားပြီး အာရုံ ပြုနေလျှင် တစ်ခေါင်းလုံး တစ်ကိုယ်လုံး ရုပ်ဓာတ်တွေ ခဏမစဲတဖွဲဖွဲ ဖြစ်ပျက်၍ ဖောက်ပြန် ပျက်စီးနေတာ တွေ့လိမ့်မယ်။ သမာဓိ ကောင်းလျှင် ကောင်းသလို များများ တွေ့တတ်သည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ငါ ဘာဖြစ်ပါလိမ့်မလဲဟု အထင် မှား တတ်သည်။

သတိပြု ။ သူ့ သဘော သူဆောင်နေတာ ရုပ်သဘောတွေပဲဟု အမြင်မှန် ကို နှလုံးသွင်း၍ စွဲမြဲစွာ အားထုတ်ပါလေ။ "သို့သော်" အကယ်၍ အမြင်မှန်ကို ကျနစွာပြသနိုင်သော ဆရာကောင်း လိုလှပါသည်။ ထိုအခါ ပထမ ဆင်ခြင်တာက သမ္မသန ဉာဏ်၊ ရုပ်ကိုတွေ့၍ ဖြစ်မှုန်းပျက်မှုန်းကို သိတာက ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ် တွေ့တာနှင့် မမြဲတဲ့ အနိစ္စတရား၊ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခတရား၊ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တတရားကို အမှန်သိ ပြီ မှတ်ယူလေ။

ပညတ်–ပရမတ်

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ ပထမဦးစွာ သိထားဖို့ရာ တရားကတော့ ပညတ်နှင့် ပရမတ် ဖြစ်တယ်၊ ပညတ်နှင့်ပရမတ်ကို သိဖို့က ဉာဏ်သက်သက်ဖြစ်၍ ဉာဏ် စခန်းကို ရမှသာ ကွဲပြားနိုင်တယ်။

မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ ဆံပင်ကအစ ခြေဖျားအထိ လောကီ သမုတိ သစ္စာနယ် က ခေါ်ကြတဲ့ စကားမှာ ဆံပင်၊ ဦးခေါင်း၊ ခြေ၊ လက်၊ ကိုယ် စသည်ဖြင့် ခေါ် ဝေါ်ကြတယ်၊ ထိုကဲ့သို့ ခေါ်ဝေါ်ခြင်းက မှန်သလားဆိုတော့ မမှန်ဘူး၊ လောကီ သမုတိသစ္စာနယ်က ခေါ်ကြတဲ့စကားများသာ ဖြစ်တယ်။

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာဆိုတဲ့ အဋ္ဌ ကလာပ် ရုပ်ရှစ်ပါးသာ ရှိတယ်။ မြန်မာလိုဆိုတော့ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး၊ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ဩဇာ ပါပဲ၊ ရှစ်မျိုးပေါင်းစုနေတာ အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်လို့ခေါ်တယ်။ ၎င်းအဋ္ဌကလာပ်ရုပ်ဟာ လုံးလုံးလား၊ ပြားပြားလား၊ အစိုင်အခဲရှိသလားလို့ ဆိုလျှင် ဘာမျှမရှိ၊ သဘောအားဖြင့်တော့ ထင်ရှားရှိပါတယ်။

www.foreverspace.com.mm

အဋ္ဌကလာပ်ရုပ် ရှစ်ပါးကို ဥပမာပြဖို့ မလွယ်လှဘူး၊ အနည်းငယ် ရိပ်စားမိအောင်ပြရလျှင် ရထားများ ပြေးသွားတဲ့အခါ လွင့်တက်လာသော ဖုန်မှုန့်တစ်ခုကို ပါဠိဘာသာအားဖြင့် ရထရေဏုမြူ မြန်မာလို ရထားများ ပြေးသွားတဲ့အခါ ထသော မြူမှုန်ကို ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ရထားမှုန်တစ်ခုကို ၃၆ စိတ် စိတ်လိုက်လျှင် တစ်စိတ်ကို တဇ္ဇာရီမြူလို့ ခေါ်တယ်၊ ၎င်းတဇ္ဇာရီ မြူ တစ်လုံးကို ၃၆ စိတ် စိတ်ပြန်လျှင် တစ်စိတ်ကို အဏုမြူလို့ ခေါ်ပြန်တယ်။

တဇ္ဇာရီမြူ၊ အဏုမြူတို့ကို ပကတိမျက်စိနှင့်ပင် မြင်နိုင်ပါတယ်၊ နံနက်စောစော အရှေ့က နေထွက်လာတဲ့အချိန် အိမ်၏ နံရံပေါက် နေခြည်ပြောက်ကလေးများ ဝင်လာတဲ့အခါ နေရောင်ခြည်၌ မီးခိုးကဲ့သို့ မြင်ရမယ်၊ အဲဒီအရာများဟာ အမှုန့်ကလေးများဖြစ်၍ မြူမှုန့်ကလေး တစ်ခုကို အဏုမြူလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ အဏုမြူကလေးတစ်လုံးကို မိမိဉာဏ်နှင့် ဖမ်းပြီးကိုင်လိုက်၊ ထိုအဏုမြူကလေး တစ်ခုကို ၃၆ စိတ် စိတ်လိုက်၊ တစ်စိတ်ကို ပကတိ မျက်စိနှင့်လည်း မမြင်ရဘူး၊ နတ်မျက်စိနှင့်လည်း မမြင်ရဘူး၊ ဗြဟ္မာမျက်စိနှင့်လည်း မမြင်ရဘူး၊ မမြင်ရလို့ မရှိဘူးလားဆိုလျှင် ဧကန်ရှိတယ်၊ မူလက အဏုမြူကို ၃၆ စိတ် စိတ်ထားတာကိုး၊ ရှိမှာပေါ့၊ ထိုတစ်စိတ်သောအဖို့ကို ပညတ်အားဖြင့် ပရမာမြူလို့ ခေါ်တယ်၊ ခေါ်စရာရှိလို့ ပညတ်တင်ခေါ်တာ၊ အမှန်အားဖြင့်တော့ ရေ၊ မြေ၊ လေ၊ မီး ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့်တကွ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ဩဇာ၊ ဒီအဋ္ဌကလာပ် ရုပ်ရှစ်ခုပဲ ရှိတယ်၊ ဒါလောက် နူးညံ့သော ပရမတ် အစစ် ဓာတ်အနှစ်ဖြစ်တဲ့ တရားများမှာ မျက်တောင်တစ်ခတ် လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်းမှာ ကုဋေငါးထောင်ကျော် ဖြစ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ ရှိတယ်။

ယခု ပုထုဇဉ်များ ရေတွက်နိုင်ပါသလားဆိုလျှင် ဧကန် မရေတွက်နိုင်ဘူး။ သို့သော် ဝိဇ္ဇာဉာဏ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် မိမိရဲ့ခန္ဓာဉာဏ်အတွင်းမှာ ဉာဏ်သွင်းပြီး ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အမှန်အားဖြင့် ဓာတ်ကလာပ်ကလေးတွေ မပြတ်မစဲ တဖွဲဖွဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမယ်။ ဒီလို ကိုယ်တိုင်တွေ့မှ ရုပ်တရားတွေ၊ နာရီ၊ မိနစ်၊ စက္ကန့်မစဲအောင် ဖြစ်နေကြောင်းကို ထင်ရှားသိရတယ်။

ဒီလိုသိတဲ့အခါမှာ တရှိန်ရှိန်တက်နေသော တေဇောရုပ်၊ လှုပ်လှုပ် ရွရွဖြစ်နေသော ဝါယောရုပ်၊ ကိုက်ခဲနာကျင်တတ်သော ပထဝီရုပ်ကို ဧကန် တွေ့ရ

www.foreverspace.com.mm

မယ်။ အခုပြောခဲ့တဲ့ တေဇောဖောဋ္ဌဗ္ဗ၊ ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗ၊ ပထဝီ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတို့နှင့် တွေ့နိုင်၍ အပ်နှင့်ထိုးဆွရင် နာကျင်တတ်တဲ့ဌာနကို ကိုယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ကိုယ်နှင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗ တွေ့ထိတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း သိတဲ့ သဘောတရားကလေးကို ကာယဝိညာဉ် နာမ်လို့ ခေါ်တယ်။ ပြောခဲ့တဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားကိုပင် ရုပ်က ရူပက္ခန္ဓာ၊ နာမ်က နာမက္ခန္ဓာလို့ ခေါ် တယ်။ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး ရှိတယ်။ ခံစား တတ်တဲ့ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ မှတ်သားတတ်တဲ့ သညာက္ခန္ဓာ၊ စေ့ဆော်ကြောင့်ကြ တတ်တဲ့ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ သိလုံး ကလေးက ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ နာမ်တရား လေးပါး ဟာ ဘယ်တော့မှ ခွဲလို့ ခွာလို့ မရကောင်းတဲ့ တရားအစုံပဲ။ သဟဇာတပစ္စည်း တွေနဲ့ ပေါင်းစည်းစုဝေးပြီးနေအောင် ကျေးဇူးပြုထားတယ်။

ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ကိုယ်နှင့်အပြည့်၊ ခေါင်းနှင့် အပြည့် မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေကြတာတွေကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်နေမှ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လို့ ခေါ် တယ်။ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာ မတွေ့သမျှ ကာလပတ်လုံး ဝိပဿနာ ယောဂီ လို့ ခေါ်ဖို့ရာ အလွန်ခဲယဉ်းကြောင်းကို ထင်ရှားသိဖို့လိုတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ် ခန္ဓာကို တကယ်မသိဘဲနှင့်၊ တကယ်မတွေ့ဘဲနှင့် ရော်ရမ်းမှန်းဆ၍ ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်ပျက်နေတာပဲလို့ စိတ်ကူးရုံမျှနှင့် မည်သည့်အခါမျှ ဝိပဿနာ မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာ အမြဲမှတ်ထားပါ။ တကယ် အစစ် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက် မှုကို သိနိုင်ဖို့ရာ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ချန်လှပ်၍ မည်သူမျှ မသိနိုင်ဘူးဆိုတာ ယုံကြည် ကြပါ။ ယခု ပြောခဲ့တဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို တကယ်တွေ့ခါမှ–

သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ–လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း သင်္ခါရာ ပြုပြင်မှုကြောင့် ဖြစ် ပေါ်လာသော ရုပ် နာမ် ခန္ဓာတို့ကို မတွေ့ဘဲနှင့် မည်သည့်အခါမျှ အနိစ္စတရားကို မသိဘူး။ ရုပ်နာမ်ကိုတွေ့၍ အနိစ္စမမြဲဘူးလို့ တွေ့ရခြင်းသာ လွယ်လွယ်နှင့်တွေ့ တယ်လို့ မမှတ်နှင့်။ ဝိပဿနာပညာအစစ်ကို ရမှတွေ့တာ။ "ဝိပဿနာ ပညာ" အစစ်ကို မရဘဲနှင့် မည်သည့်အခါမှ ရုပ်နာမ် အနိစ္စကို မတွေ့ရဘူး။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် အနိစ္စကိုမြင်တော့ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့၏ မမြဲသော အဖြစ်ကို ဝိပဿနာဉာဏ်မှာ ငြီးငွေ့သော နိဗ္ဗိန္ဒာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာမယ်။ နိဗ္ဗိန္ဒာ ဉာဏ် ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းဆိုတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကိုရမှ အစဉ်အတိုင်း ဘင်္ဂဉာဏ်၊ ဘယဉာဏ်၊ အာဒီနဝဉာဏ်၊ နိဗ္ဗိန္ဒ ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ကို ရတာ။ နိဗ္ဗိန္ဒာဉာဏ်ကိုရလျှင် သံသရာဝဋ္ဋ်ဆင်းရဲကြီးကို ဇောန် ငြီးငွေ့

www.foreverspace.com.mm

လာလိမ့်မယ်။ သံသရာဝဋ္ဋ်ဆင်းရဲဆိုတာက ယခု မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတာကို ခေါ်တယ်။

မြန်မာလို သက်သက်ပြောရလျှင် ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ် မပြတ်ဖြစ်တာ သံသရာ လို့ဆိုတယ်၊ မိမိခန္ဓာထဲမှာ ရုပ်နာမ်တရားတွေ မပြတ်ဖြစ်နေတာ ခန္ဓာ၊ အာယတန ဓာတ်တရားအစစ်တွေပေါ့၊ မိမိကိုယ်နှင့် မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ် တွေ့တိုင်း တွေ့တိုင်း ကာယ ဝိညာဏ် ဆိုတဲ့ နာမ်တရားကို အမြဲမပြတ် သိနေတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီ ရုပ် နာမ်တရား မပြတ်ဖြစ်နေရာမှ အတွေ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်က ရူပက္ခန္ဓာ၊ သိသိနေတာက နာမ်ခန္ဓာလေးပါး၊ ပေါင်းတော့ ခန္ဓာငါးပါး ဖြစ်တယ်၊ အာယတန ခေါ်ဦးမလား၊ ကိုယ်အာယတန၊ အတွေ့အာယတန၊ တွေ့သိ အာယတန၊ အဲဒါ ရုပ်အာယ တန၊ နာမ် အာယတနပေါ့၊ ဓာတ်ခေါ်ဦးမလား၊ ကိုယ်ဓာတ်၊ အတွေ့ဓာတ်၊ တွေ့သိဓာတ်၊ အဲဒါလည်း ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်ပေါ့၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ၊ ရုပ်အာယတန၊ နာမ်အာယတန၊ ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်တို့ မပြတ် ဖြစ်နေတာကို သံသရာ ဝဋ္ဋ် ဆင်းရဲလို့ ခေါ်တယ်။ သံသရာဝဋ္ဋ်ဆင်းရဲကို ငြီးငွေ့လာတဲ့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ ကိလေသာ စင်ကြယ်ခြင်း အကြောင်း တရားကို ရရှိသဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မုချ မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်။

ခန္ဓာတွင်းက ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ကို သိနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သဗ္ဗေ သင်္ခါရာဒုက္ခာဆိုတဲ့ ပါဠိနှင့်လည်း မလွဲတမ်းကိုက်ညီမယ်၊ ဤရုပ်နာမ် သည်ပင် လျှင် ဒုက္ခမဟုတ်လား။ "သဗ္ဗေဓမ္မာ အနတ္တာ" ဆိုတာကော ဤရုပ် နာမ်သည်ပင် လျှင် မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေသောကြောင့် မုချ အစိုးမရ မိမိအလိုသို့ မလိုက်သော ကြောင့် အနတ္တ၊ မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာအတွင်းမှာ ဘာလိုရင်းလဲဆိုလျှင် ယခုထင်ရှားသိရတဲ့ အနတ္တဆိုတာပဲ လိုရင်းဖြစ်တယ်၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ ခဏမစဲ အမြဲတမ်း ဖြစ်ပျက်နေတာကို သိတော့ မမြဲဘူး ဆိုတဲ့ အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခ၊ အစိုးမရခြင်းဆိုတဲ့ အနတ္တ ဧကန်သိလာတာပေါ့။

ဝိသေသတောပန၊ အထူးအားဖြင့်ကား။ ဣမသ္မိံဉာဏေ၊ ဤဝိပဿ နာ ဉာဏ်ပညာအရာ၌။ အနိစ္စလက္ခဏာ ဒဿနမေဝ၊ အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်ခြင်း သည်သာလျှင်။ ပဓာနံ၊ လိုရင်းအရ ပဓာနသဘောသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ တသ္မိံ၊ ထိုအနိစ္စ လက္ခဏာကို။ ဒိဋ္ဌေယေဝ၊ မြင်အပ်သည်ရှိသော်။ ဣတရာနိ၊

www.foreverspace.com.mm

အနိစ္စလက္ခဏာမှ တစ်ပါးသော ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတို့ကိုလည်း။ ကမေန၊ အစဉ်အားဖြင့်။ ဒိဋ္ဌိနိ၊ မြင်အပ်ကုန်သည်။ ဟောန္တိ၊ ဖြစ်ကုန်၏။

အနိစ္စမမြင်လို့ ဒုက္ခကိုသိခြင်း၊ အနိစ္စမမြင်လို့ အနတ္တကို သိရခြင်းမှာ မမြဲသော အနိစ္စသာလျှင် ပဓာနဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့် –

"အရှင်ဘုရား၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၌ အဘယ်တရားသည် ပဓာနပါလဲဘုရား" ဟု မေဃိယ ရဟန်းက လျှောက်ထားသောအခါ ဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က–

အနိစ္စသညိနော မေဃိယ၊ အနတ္တသညာသဏ္ဌာတိ၊ အနတ္တ သညိ နော အသ္မိမာန သမုဂ္ဃါဋ်ပ္ပဏာတိ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ နိဗ္ဗာနံ။

[နဝင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်မှ]

မေဃိယ၊ ချစ်သား မေဃိယ။ အနိစ္စသညိနော၊ အနိစ္စသညာထင်လာသည်ရှိသော်။ အနတ္တသညာ၊ အနတ္တသညာသည်။ သဏ္ဌာတိ၊ အလိုလို ထင်လာ၏။ အနတ္တသညိနော၊ အနတ္တသညာ ထင်လာသည်ရှိသော်။ အသ္မိမာန သမုဂ္ဃါဋံ၊ ငါဟူသော မာန်မာနတရား ကင်းပြတ်ခြင်းသို့။ ပါပုဏာတိ၊ ရောက်လေတော့၏။ ဒိဋ္ဌေဝဓမ္မေ၊ ယခု မျက်မှောက်သော ဘဝ၌ပင်လျှင်။ နိဗ္ဗာနံ၊ သဉပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်သို့။ ပါပုဏာတိ၊ ရောက်လေ တော့၏။

ဤမေဃိယ ရဟန်းအား ဟောကြားသည်ကို များစွာစဉ်းစားသင့်၏။ အနိစ္စသည်သာ ပဓာန၊ အနိစ္စလို့ ဧကန်သိလျှင် အနတ္တဆိုသော တရားကို အမြဲတမ်း သိနိုင်တယ်။ အနတ္တကို အမှန်သိလျှင် ငါဆိုတဲ့ မာန်မာနတရားဟာ အလိုလိုပြတ်သွားမယ်။ မာန်မာနတရား ပြတ်သွားလျှင် နိဗ္ဗာန်ကို မလွဲတမ်း မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ်ကိုသိ၍ အနိစ္စကို သိဖို့လိုတယ် အနိစ္စကိုတွေ့လျှင် အနတ္တဟာ အလိုလို ပေါ်လာနိုင်တယ်။

ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားကို ပယ်ရမယ်၊ မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်၊ အားထုတ်ရမယ်။ မရဖူးသောကုသိုလ်ကို ရအောင်ရှာရမယ်။

ရပြီးသော ကုသိုလ်တရားကို လွန်စွာအားထုတ် ပွားများရမယ်။

အဲဒီ သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးကို သဘောပေါက်အောင်ကြည့်၊ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်ကို ပယ်ရမယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဘာနှင့်ဘယ်လို ပယ်ရမလဲ။ ဒါနကို မည်မျှလောက် ကြီးစွာအားထုတ်၍ လှူဒါန်းသော်လည်း အကုသိုလ်ကံကို မပယ်

www.foreverspace.com.mm

နိုင်၊ လူ့ချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာကို အမှန်ပင်ရနိုင်သော်လည်း ပြုပြီးသော အကုသိုလ်ကံကို မပယ်နိုင်ဘူး။

သီလကို ဝါဂွမ်းကဲ့သို့ အညစ်အကြေးမထင် ဖြူစင်အောင်စောင့်၊ လူ့စည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်ကိုမူ ရနိုင်သော်လည်း ပြုပြီးသော အကုသိုလ်ကို မပယ်နိုင်ဘူး။

သမထတရားကို အားထုတ်၍ ဈာန်အဘိညာဉ်တန်ခိုးနှင့် မြေလျှိုး မိုးပျံ ကောင်းကင်ဈာန်နှင့် နေထိုင်သော်လည်း ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်ကို မပယ်နိုင်ဘူး ဟူ၍မှတ်၊ အကုသိုလ်ကို မပယ်နိုင်သမျှကာလပတ်လုံး လူ့ချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ ဗြဟ္မာချမ်းသာ ခံစားနေရသော်လည်း ကုသိုလ် အရှိန်ကုန်က မလွဲတမ်း အပါယ်လေးပါးကို ကျမှာပဲ။

ဒါကြောင့် ဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က အပါယ်လေးပါးသို့ မကျချင်လျှင် ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်ကို ပယ်နိုင်အောင် ပယ်လိုက်ကြလို့ ဟောတော်မူတာပဲ။

အနတ္တကို မြင်တာနှင့် ဘာကြောင့် အကုသိုလ်တရားကို ပယ်နိုင်သလဲ ဆိုလျှင် လောကဥပမာအားဖြင့် အလွန်တရာ မှောင်လှစွာသော တိုက်ခန်းကြီး ထဲမှာ ဆီမီးတစ်တိုင်တည်း လင်းတာနှင့် အလုံးစုံ အမှောက်ပျောက်၍ အလင်း ရောင် ရောက်လာသလို အတိတ်က ပြုခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်အပေါင်း အနန္တတို့ကို အနတ္တလက္ခဏာမြင်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် အလုံးစုံ အကုသိုလ် တရားတွေ ပျောက်သွားရမယ်။

ဘာကြောင့်လဲလို့ဆိုလျှင် အကုသိုလ်ဆိုတာ ပဟာတဗ္ဗ– ပယ်အပ် သော တရား၊ ကုသိုလ်ဆိုတာက ပဟာယက ပယ်တတ်သော တရားဖြစ်တယ်၊ ပြုပြီး သော အကုသိုလ်ကို မည်သူခေါ်လာသလဲဟူမူ–

ဥပမာ။ ။ ပုလဲကုံးကလေးတွေကို ခိုင်လှစွာသော ပိုးကြိုးဖြင့် သီကုံးထား လိမ့်မယ်ဆိုလျှင် ပုလဲတစ်လုံးကို ဆွဲယူတာနှင့် တစ်ပြုံလုံး ပါလာ လိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့် ပါလာသလဲ၊ ခိုင်လှစွာသော ပိုးကြိုးနှင့် သီတာကိုး၊ အဲဒီ ပိုးကြိုးကို နုပ်နုပ်ပါအောင် ဖြတ်တောက်ပစ် လိုက်လျှင် မည်သည့် ပုလဲလုံးမှ မပါဘဲ အကုန်လုံး ကျန်ရစ်ခဲ့ လိမ့်မယ်။

အဲဒီပိုးကြိုးလိုပဲ အတ္တဒိဋ္ဌိက မိမိပြုခဲ့ဖူးတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေကို တစ်ခု

www.foreverspace.com.mm

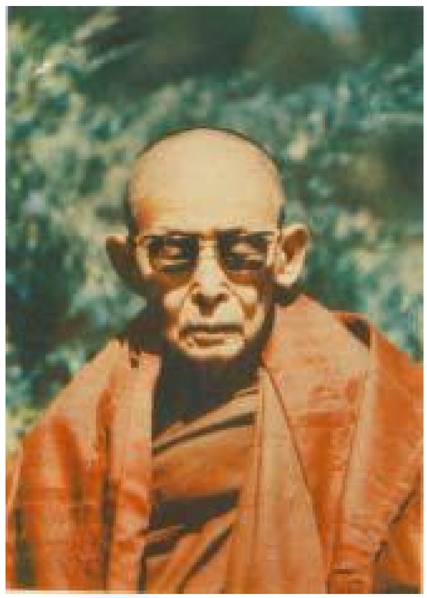
မကျန် အကုန်ဆွဲခေါ်လာလို့ သူ့ကိုဖြတ်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် အကုသိုလ် တရားတွေ တစ်ခုမကျန် ပပျောက်သွားတယ်။

အနတ္တလက္ခဏာ မြင်တာက အမောဟ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိဝိဇ္ဇာဉာဏ်အလင်းဓာတ်၊ အနတ္တကို မမြင်အောင် ကာကွယ်ထားတဲ့ အဝိဇ္ဇာက အမှောင်ဓာတ်၊ ဒါကြောင့် အလင်းရောက်က အမှောင်မျှချ ပျောက်ရတယ်။

အနတ္တကို တကယ်တွေ့တော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားကိုလည်း ပယ်နိုင်တယ်၊ မဖြစ်သေးသော အပါယ်ကျ လောက်တဲ့ အကုသိုလ်ကို အသက်ကိုသာ အသေခံမယ်၊ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အကုသိုလ်ကို မပြုတော့ဘူး။ မရဖူးသေးသော ကုသိုလ်ကံ အနန္တကို ရသဖြင့် ထိုအကုသိုလ်ကို ထိုယောဂီသည် မည်သည့်အခါမျှ လက်မလွှတ်ဘဲ မပွားပါနှင့်ဆို၍ မရ၊ အမြဲတမ်း ပွားများ နေရမယ်ဆိုတာ တထစ်ချ မှတ်သားကြပါ။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင် တောင်ပုလုတောရ ကမ္မဋ္ဌာနအေးဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း (၁၂၆၈–၁၃၄၈)



မန္တလေးတိုင်း၊ ဝမ်းတွင်းမြို့နယ်၊ တဲစုရွာတွင် ခမည်းတော် ဦးရံနှင့် မယ်တော် ဒေါ်ရွှေသဲတို့မှ ၁၂၆၈ ခု၊ တပေါင်းလဆုတ် ၃ ရက်၊ စနေနေ့တွင် ဖွားမြင်တော်မူသည်။ ငယ်နာမည် မောင်ပေါ်လာ။ ၇ နှစ်အရွယ်တွင် တဲစု ရေဝန်ကျောင်း ဆရာတော် ဦးတေဇထံတွင် ပညာသင်ကြားသည်။ ထိုကျောင်းမှ ဆရာတော် ဦးလက္ခဏထံတွင် သဒ္ဒါ၊ သင်္ဂြိုဟ်စသော ပိဋကတ် အခြေခံစာပေများကိုပါ သင်ကြားခဲ့သည်။

အသက် ၁၄ နှစ်တွင် ခမည်းတော် မယ်တော်တို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟကို ခံယူ၍ ဆရာတော် ဦးတေဇ ထံတော်တွင် ပဗ္ဗဇ္ဇရှင်သာမဏေအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူလေသည်။ ဘွဲ့တော်မှာ ရှင်နန္ဒိယ ဖြစ်၏။ သာမဏေ ၇ ဝါ၊ သက်တော် ၂၀ နှစ်သို့ အရောက်တွင် ဝမ်းတွင်းမြို့နယ်၊ တဲစုရွာနေ ဦးထွန်းအေး–ဒေါ်ကြာမွှေးတို့၏ စတုပစ္စယာနုဂ္ဂဟကို ခံယူ၍ ဆရာတော် ဦးတေဇကိုပင် ဥပဇ္ဈာယ်ပြုကာ မြင့်မြတ်သော ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသည်။

www.foreverspace.com.mm

ရဟန်း ၅၀ ဝါမြောက်တွင် ဒက္ခိဏာရာမ ဘုရားကြီးတိုက် ရွှေဘို ကျောင်းမှ ဆရာတော် အရှင်အာစရ၊ ဆရာတော် ဦးဥေယျ၊ ဆရာတော် ဦးတေဇဝန္တ၊ ဆရာတော် ဦးနာဒရ တို့ထံတွင် အဘိဓမ္မာကျမ်းစာ၊ ညဝါနှင့် ကင်္ခါဝိတရဏီအဋ္ဌကထာ၊ သာရတ္ထဒီပနီဋီကာ၊ ဝိနည်းကျမ်းတို့ကိုပါ သင်ယူခဲ့ လေသည်။ ပခုက္ကူတိုက်တွင် ဆရာတော် ဦးသာသနထံတွင်လည်း ဝိနည်း ၅ ကျမ်း၊ သုတ် ၃ ကျမ်းကို ဆိုဝါများအဖြစ် ပေါက်မြောက်အောင် သင်ယူခဲ့၏။

ထို့နောက် ၁၂၈၇ ခုနှစ်တွင် သာစည်မြို့ ရေလယ်ကျောင်းတိုက်ကြီးတွင် စာချဆရာတော်အဖြစ် ဝါ ၂၀ အထိ သင်ကြားပို့ချခဲ့၏။ ၁၂၉၉ ခုနှစ်တွင် အရှင်နန္ဒောဘာသ၊ ထူးတွင်းဆရာတော်များနှင့်အတူ သထုံဇေတဝန် ဆရာတော် ဘုရားကြီးထံတွင် ဝိပဿနာတရားကို ၂ နှစ်မျှ အားထုတ်တော်မူခဲ့လေသည်။

၁၃၀၃ ခုနှစ်တွင် မိမိဇာတိဌာနဖြစ်သော တဲစုဝန်းကျင်တွင် ၁၂ နှစ်ကြာ မျှ တောရဆောက်တည်ရာ ဓုတင် ၁၃ ပါးနှင့်တကွ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စွဲမြဲစွာ အားထုတ်တော်မူခဲ့၏။ ၁၃၁၃ ခုနှစ်တွင် တောင်ပုလု ဆည်တော်ကြီး ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ရာ ဒကာများ စုပေါင်း၍ တဲကျောင်းဆောက်လုပ်ပြီး လှူဒါန်း ခြင်းကို လက်ခံ၍ တရားအားထုတ်ခြင်းကြောင့် တောင်ပုလု ဆရာတော်ဟု အရပ်လေးမျက်နှာသို့ ပျံ့နှံ့ကျော်ကြားခဲ့လေသည်။

၁၃၁၅ ခုနှစ်တွင် တောင်ပုလုတောင်ထိပ်တွင် ကမ္ဘာအေးစေတီကို အုတ် မြစ် ချပေးခြင်းနှင့် ထိုနှစ်တွင် တောင်ပုလုဆည်နှင့် ကမ္ဘာအေးစေတီ ထီးတော် တင်ခြင်းတို့ ပူးတွဲကျင်းပခြင်းကိုစွဲလျက် တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေး ဆရာ တော် ဘုရားကြီးဟု ထင်ပေါ်ကျော်စောခဲ့၏။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အမေရိကန်၊ အိန္ဒိယ၊ အင်္ဂလန်၊ နီပေါ၊ ယိုးဒယား(ထိုင်း) နိုင်ငံများတွင် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားတော်များကို ပြန့်ပွားစေရန် သာသနာပြုခဲ့လေသည်။

၇–၆–၈၆ နေ့တွင် ရန်ကုန်မြို့၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်းရှိ တောင်ပု လုကျောင်းတိုက်တွင် ခန္ဓာဝန် ချတော်မူခဲ့လေသည်။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင်

တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေးဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

ဖေယျတုသဗ္ဗမင်္ဂလံ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ယောဂီသူမြတ် ပရိသတ်တို့၊ ဤသတ္တဝါ သခ်ါရတွေဟာ အဘယ် အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်နေတာလဲဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာကြောင့် ဖြစ်နေ တာလို့ ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူတယ်။ ဘယ်လို ဟောတော်မူပါသတုံး ဆိုတော့–

ယာယစ ဘိက္ခဝေ အဝိဇ္ဇာယ နိဝုတဿ
ဗာလဿ ဃာယစ တဏှာယ သံယုတ္တဿ
အယံ ကာယော သမုဒါဂတော–လို့ ဟောတော်မူတယ်။

အနက်ကတော့

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ယာယ အဝိဇ္ဇာယ၊ အကြင်ဝိဇ္ဇာသည်။ နိဝု တဿစ၊ ဖုံးလွှမ်းအပ်သည်လည်း ဖြစ်သော။ ယာယတဏှာယ၊ အကြင် တဏှာနှင့်။ သံယုတ္တဿစ၊ ယှဉ်သည်လည်းဖြစ်သော။ ဗာလဿ၊ လူမိုက်၏။ အယံကာ ယော၊ ဤကိုယ်ကောင်သည်။ သမုဒါဂတော၊ ဖြစ်၏–လို့ ဟောတော်မူတယ်။

ဤကိုယ်ကောင်ကြီးဟာ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာကြောင့် ဖြစ်နေတာတဲ့၊ အဲဒီ တော့ အဝိဇ္ဇာဟာ မဖြစ်အောင် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်တယ်။ တဏှာ ဆိုတာက တော့ အဝိဇ္ဇာမှ မဖြစ်လို့ရှိလျှင် ဖြစ်ခွင့် မရနိုင်ဘူး။ အဘယ်ကြောင့်တုံးလို့ဆိုတော့

www.foreverspace.com.mm

တဏှာ၏ မှီရာတည်ရာ ခြေကန်အဝိဇ္ဇာ မရှိသောကြောင့်ပဲ။ တဏှာသည် ခြေကန်အဝိဇ္ဇာရှိလို့ရှိလျှင် ဘဝခန္ဓာကိုယ်ကို ရတော့တာပဲတဲ့။

ထို့ကြောင့် အဝိဇ္ဇူပလဒ္ဓိယာ၊ ခန္ဓော ဥပလဗ္ဘတိ–တဲ့။

အဝိဇ္ဇူပလဒ္ဓိယာ၊ အဝိဇ္ဇာကိုရလျှင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရတော့မှာတဲ့။

အဲဒီတော့ အဝိဇ္ဇာမဖြစ်အောင် ကြံဖို့ပဲ၊ ကြံနိုင်ပ့ါမလား။

မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တရားဖြစ်တာ၊ ဖြစ်ပြီးတဲ့ အကုသိုလ်တရား ပျက်စီးတာ တစ်ခုသော တရားကို ထား၍ ငါဘုရား ပညာ, မံသ နှစ်ဝသော စက္ခုဖြင့် ကြည့်ရှု၍ မမြင်။ ချစ်သားတို့–

တစ်ခုသော တရားဟူသည် အဘယ်ပါနည်း။

နာဟံဘိက္ခဝေ အညံ ဧကဓမ္မမ္ပိ သမနုပဿ မိ၊

ယေနအနုပ္ပန္နာ ဝါ ကုသလာဓမ္မာ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ။

ဥပ္ပန္နာ ဝါ အကုသလာဓမ္မာ ပရိဟာယန္တိ။

ယဒိဒံ ဘိက္ခဝေ သမ္ပဇညံ။

သမ္ပဇာနဿ ဘိက္ခဝေ အနုပ္ပန္နာစေဝ ကုသလာ ဓမ္မာ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ

ဥပ္ပန္နာစ၊ အကုသလာ ဓမ္မာ ပရိဟာယန္တိ။ ။

သမ္မာ ပဇာနာတီတိ သမ္ပဇညံ=ဟူသော အင်္ဂုတ္တိုရ်ကထာလာရှိသည်နှင့် အညီ လွယ်အောင် တစ်ပိုင်း တစ်စက စ၍ ဖြတ်ပြီး ဟောပြမယ်။

အသိတေ ပီတေ ခါယိတေ သာယိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ။

(အဓိပ္ပာယ်ကတော့) အသိတေ အရ– စားတာကို စားတယ် စားတယ်လို့ သိလျှင် ဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။ (ဝိဂြိုဟ်) ဝိဒတိ ဇာနာတီတိဝိဇ္ဇာ။ ဝိသေသန ဇာနာ တီတိ ဝါ ဝိဇ္ဇာ။ စားတဲ့အခါတိုင်း စားတယ်စားတယ်လို့ အထူးသိတာကို ဝိဇ္ဇာလို့ ခေါ်တယ်။ စားတာကို စားတယ် စားတယ်လို့ အသိမပါလျှင် အဝိဇ္ဇာဖြစ်တယ်။ (ဝိဂြိုဟ်) န ဝိဇာနာတီတိ အဝိဇ္ဇာ။ အဝိဇ္ဇာ ဝုစ္စတိ အညာဏံ။ စားတဲ့အခါ မသိတာကို အဝိဇ္ဇာလို့ ခေါ်တယ်။

ပီတေ–အရ သောက်တာကို ရေသောက်သောက်၊ လက်ဖက်ရည်သောက်သောက်၊ ဆေးသောက်သောက်၊ သောက်တာကို သောက်တယ် သောက်တယ်လို့သိလျှင် ဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။ သောက်တော့ သောက်တာပဲ။ အသိမပါလျှင် အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။

www.foreverspace.com.mm

ခါယိတေ–အရ အမြစ်ခဲဖွယ် ဥခဲဖွယ်၊ စသည်ကို ကိုက်, ကိုက်တယ်၊ ဝါး, ဝါးတယ်၊ စား, စားတယ်သိလျှင် အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။ ကိုက်တော့ ကိုက်တာပဲ၊ ဝါးတော့ ဝါးတာပဲ၊ စားတော့ စားတာပဲ၊ အသိမပါလျှင် အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။

သာယိတေ–အရ ပျားတင်လဲ စသည် လျက်သောအခါ လျက်တယ် လျက်တယ်လို့ သိလျှင် ဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။ လျက်တော့ လျက်တာပဲ၊ အသိမပါလျှင် အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။

ဥစ္စာရ ပဿာဝ ကမ္မေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ–အရ

ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်တဲ့အခါ စွန့်တာကို စွန့်တယ်, စွန့်တယ်လို့ သိလျှင် ဝိဇ္ဇာဖြစ်တယ်။ စွန့်တော့ စွန့်နေတာပဲ၊ အသိမပါလျှင် အဝိဇ္ဇာ ဖြစ် တယ်။

ဂတေ ဌိတေ နိသိန္နေ သုတ္တေ ဇာဂရိတေ၊
ဘာသိတေ တုဏှိဘာဝေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ။
အဓိပ္ပာယ်

ဂတေ–အရ သွားတာကို သွားတယ်, သွားတယ်လို့ သိလျှင် ဝိဇ္ဇာဖြစ်တယ်။ သွားတော့ သွားတာပဲ။ အသိမပါလျှင် အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။

ဌိတေ–အရ ရပ်တာကို ရပ်တယ်, ရပ်တယ်လို့ သိလျှင် ဝိဇ္ဇာဖြစ်တယ်။ ရပ်တော့ ရပ်တာပဲ၊ အသိမပါလျှင် အဝိဇ္ဇာဖြစ်တယ်။

နိသိန္နေ–အရ ထိုင်တာကို ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်လို့သိလျှင် ဝိဇ္ဇာဖြစ်တယ်။ ထိုင်တော့ ထိုင်တာပဲ၊ အသိမပါလျှင် အဝိဇ္ဇာဖြစ်တယ်။

သုတ္တေ–အရ အိပ်တာကို အိပ်တယ်, အိပ်တယ်လို့သိလျှင် ဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။ အိပ်တော့ အိပ်တာပဲ၊ အသိမပါလျှင် အဝိဇ္ဇာဖြစ်တယ်။

ဇာဂရိတေ အရ– အိပ်ရာကနိုးတာကို နိုးတယ်, နိုးတယ်လို့သိလျှင် ဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။ နိုးတော့နိုးတာပဲ၊ အသိမပါလျှင် အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။

ဘာသိတေ–အရ စကားပြောတာကို ပြောတယ်, ပြောတယ်လို့ သိလျှင် ဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။ ပြောတော့ ပြောတာပဲ၊ အသိမပါလျှင် အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။

တုဏှိဘာဝေ–အရ ဆိတ်ဆိတ်နေတာကို, ဆိတ်ဆိတ်တော့ နေတာပဲ၊ အသိမပါလျှင် အဝိဇ္ဇာဖြစ်တယ်။

သိသည်ရှိသော် ဝိဇ္ဇာဖြစ်၏။ မသိလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်ပါမတုံး၊ (မသိလို့

www.foreverspace.com.mm

ရှိရင် အဝိဇ္ဇာဖြစ်ပါတယ် ဘုရား)။ အဲ... ဟုတ်ပြီ၊ မင်းပြောတာ မှန်တယ်၊ ဘာကြောင့်တုံးဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာ ဝုစ္စတိ အညာဏံ ဆိုတေသာကြောင့် မင်းပြောတာမှန်တယ်။ အညာဏံ၊ မသိတာကို။ အဝိဇ္ဇာ၊ အဝိဇ္ဇာ ဟူ၍။ ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်၏တဲ့ မောင်ရေ။ မှန်လိုက်တာ၊ အဝိဇ္ဇာရယ်၊ မောဟရယ်၊ မသိတာရယ် အတူတူပဲ။ ဝိဇ္ဇာရယ်၊ အမောဟရယ်၊ သိတာရယ် အတူတူပဲ။ မသိတော့ ဘာဖြစ်သေးတုံးကွယ်၊ (မသိတော့ မသိတာဘဲ၊ ဘာမှမဖြစ်ဘူး ဘုရား)၊ (ဟင်း) ချော်ပြီဟော့၊ မသိရင် အဝိဇ္ဇာ မဖြစ်ဘူးလား။ (ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။)

အဲ... အဝိဇ္ဇာဖြစ်လို့ရှိရင်တော့ သင်္ခါရ ဝိညာဏ် နာမ်–ရုပ်စသော ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်လည်၍ သံသရာရှည်မည်၊ သိသော် ဝိဇ္ဇာဖြစ်၏။ ဝိဇ္ဇာဖြစ် သည် ရှိသော် အဝိဇ္ဇာမဖြစ်။ အဝိဇ္ဇာချုပ်၏။ အဝိဇ္ဇာချုပ်သည်ရှိသော် သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်, နာမ်–ရုပ်စသော ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် ပြတ်၍ သံသရာရပ်ပြီ၊ မလည်တော့ပြီ။

ဤသတ္တဝါ သင်္ခါရတွေဟာ အဝိဇ္ဇာဟူသော အကြောင်းကြောင့် သင်္ခါရ ဟူသော အကျိုးတရား သတ္တဝါတွေဖြစ်ကြောင်းကို ဘုရားရှင်သည် ဤသို့ ဟောတော်မူ၏။

ဣတိ႕ မသ္မိံ သတိ၊ ဣမဿ ဥပ္ပာဒါ ဣဒံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ။

ဣတိ ဣမသ္မိံ အသတိ၊ ဣဒံ န ဟောတိ။

ဣမဿ နိရောဓာ ဣဒံ နိရုဇ္ဈတိတိ– လို့ ဟောတော်မူ၏။

ဣတိ ဣမသ္မိံ၊ ဤအဝိဇ္ဇာဟူသော အကြောင်းသည်။ သတိ၊ ရှိလတ်သော်။ ဣဒံ၊ ဤသင်္ခါရဟူသော အကျိုးသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ကသ္မာ၊ အဘယ့်ကြောင့်။ ဣမဿ၊ ဤအဝိဇ္ဇာဟူသော အကြောင်း၏။ ဥပ္ပာဒါ၊ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်။ ဣဒံ၊ ဤသင်္ခါရဟူသော အကျိုးသည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်၏။ ဣတိ ဣမသ္မိံ၊ ဤအဝိဇ္ဇာဟူသော အကြောင်းသည်။ အသတိ၊ မရှိလတ် သော်။ ဣဒံ၊ ဤသင်္ခါရဟူသော အကျိုးသည်။ နဟောတိ၊ မဖြစ်။ ကသ္မာ၊ အဘယ့်ကြောင့်။ ဣမဿ၊ ဤအဝိဇ္ဇာဟူသော အကြောင်း၏။ နိရောဓာ၊ ချုပ်ခြင်းကြောင့်။ ဣဒံ၊ ဤသင်္ခါရဟူသော အကျိုးသည်။ နိရုဇ္ဈတိ၊ ချုပ်၏–တဲ့။

အကျဉ်းအားဖြင့် ကိုယ့်ဖြင့် ပြုတဲ့အမှု၊ နှုတ်ဖြင့်ပြုတဲ့အမှု၊ စိတ်ဖြင့် ပြုတဲ့ အမှု အားလုံးကို အသိအမှတ်ပြုရမှာချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် –

သဗ္ဗံ ဘိက္ခဝေ အဘိညေယျံ– လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

www.foreverspace.com.mm

အနက်ကတော့

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ သဗ္ဗံ၊ အလုံးစုံကို။ အဘိညေယျံ၊ သိအပ်၏–တဲ့။ ဘုရားရှင်ကတော့ ဝိဇ္ဇာဖြစ်စေချင်လို့ ဟောတော်မူတာပဲ။

အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ သင်္ခါရ သမုဒယော။

အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ သင်္ခါရ နိရောဓော– တဲ့။

အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ၊ အဝိဇ္ဇာဟူသော အကြောင်းရှိသည်ဖြစ်သော်။ သင်္ခါရ–သမုသယော၊ သင်္ခါရဟူသော အကျိုးသည် ဖြစ်၏။ အဝိဇ္ဇာ နိရောဓာ၊ အဝိဇ္ဇာဟူသော အကြောင်းချုပ်သည် ရှိသော်။ သင်္ခါရနိရောဓော၊ သင်္ခါရဟူသော အကျိုးတရားသည် ချုပ်၏။

အကြောင်းနှင့် အကျိုးဆိုတာ ကွဲခဲတယ်။ အကြောင်းနှင့်အကျိုး ကွဲအောင် လွယ်လွယ်နှင့်မှတ်ပုံ…

(ဥပမာ…) သစ်ပင်နှင့်အရိပ်ကဲ့သို့ မှတ်လေ။ သစ်ပင်နှင့်အရိပ်မှာ သစ်ပင်က အရင်ဖြစ်လို့ (အကြောင်း) အရိပ်က နောက်မှဖြစ်လို့ (အကျိုး)။

ဒါကြောင့် သစ်ပင်က (အကြောင်း)၊ အရိပ်က (အကျိုး) ဖြစ်သကဲ့သို့ ထို့အတူ အဝိဇ္ဇာနှင့် သင်္ခါရဟာ အဝိဇ္ဇာက (အကြောင်း)၊ သင်္ခါရက (အကျိုး)၊ အဝိဇ္ဇာဟူသော အကြောင်းမရှိခဲ့သော် သင်္ခါရဟူသော အကျိုးမရှိနိုင်။ သစ်ပင်မရှိလျှင် အရိပ်မရှိ၊ သစ်ပင်ရှိလျှင် အရိပ်ရှိ၏။

ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ သင်္ခါရသမုဒယော။

အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ သင်္ခါရနိရောဓော– လို့ ဟောတော်မူတယ်။

အနက် ။ ။ အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ၊ အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်သည်ရှိသော်။ သင်္ခါရ သမုဒယော၊ သင်္ခါရဖြစ်၏။ အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ၊ အဝိဇ္ဇာချုပ်သည်ရှိသော်။ သင်္ခါရ နိရောဓော၊ သင်္ခါရချုပ်၏။ သင်္ခါရချုပ်တယ်ဆိုတာက တိမ်တိမ် ကလေး မတွေးနဲ့၊ နက်နက်ပဲ တွေးပါ၊ ဘဝတစ်ခု ချုပ်ပြီ၊ ပြုတ်ပြီ၊ ပြတ်ပြီ၊ ရပ်ပြီဆိုတာ မှတ်ပါ။

ဘာကြောင့်တုံးလို့ဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာမဖြစ်လို့ပဲ မှတ်ပါ။ အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်ရင်တော့ သင်္ခါရဖြစ်၏ဟု ဆိုအပ်သော ဘဝခန္ဓာကိုယ်ကို မုချမလွဲ အမြဲရတော့မှာပဲ၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်–

အဝိဇ္ဇူပလဒ္ဓိယာ ခန္ဓော ဥပလဗ္ဘတိ–ဟု မိန့်တော်မူသောကြောင့် တည်း။

အဝိဇ္ဇူပလဒ္ဓိယာ၊ အဝိဇ္ဇာကို ရသည်ရှိသော်။ ခန္ဓော၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို။

www.foreverspace.com.mm

ဥပလဗ္ဘတိ၊ ရအပ်၏။

အဲဒါကြောင့် အဝိဇ္ဇာဖြစ်အောင် သူ့ဒွါရနှင့် သူ့အာရုံကြုံတိုင်း ကြုံတိုင်း မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ နံတာ၊ စားတာ၊ ထိတာ၊ သိတာကို မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ သိတိုင်း၊ မြင်ကာမတ္တကလေး မြင်တယ်, မြင်တယ်လို့ အသိအမှတ် ပြုပါ။ ကြားကာမတ္တကလေး ကြားတယ်, ကြားတယ်လို့ အသိအမှတ်ပြုပါ။ နံကာမတ္တကလေး နံတယ်, နံတယ်လို့ အသိအမှတ်ပြုပါ။ စားကာမတ္တကလေး စားတယ်, စားတယ်လို့ အသိအမှတ်ပြုပါ။ ထိကာမတ္တလေး ထိတယ်, ထိတယ်လို့ အသိအမှတ် ပြုပါ။ သိကာမတ္တကလေး သိတယ်, သိတယ်လို့ အသိအမှတ်ပြုရမယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်...

ဒိဋ္ဌေ၊ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊ သုတေ သုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊ မုတေ မုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ စသော ဒေသနာတော်နှင့်အညီ ပွားများအားထုတ်ကြပါလေ။

ဒီမှတစ်ပါး မိမိပြုလုပ်နေသမျှ ရှုမှတ်ပုံများမှာ စားတာ၊ သောက်တာ၊ ခဲတာ၊ လျက်တာ၊ အိပ်တာ၊ နိုးတာ၊ စကားပြောတာ၊ ဆိတ်ဆိတ်နေတာ၊ ရှူတာ၊ ရှိုက်တာ၊ ထွက်လေ ထွက်တာ၊ ဝင်လေ ဝင်တာ၊ ပိန်တာ ဖောင်းတာ၊ ပူတာ အေးတာ၊ ပျော့တာ မာတာ၊ နတာ ကြမ်းတာ၊ ချမ်းသာတာ၊ ဆင်းရဲတာ၊ လောဘဖြစ်တာ၊ ဒေါသဖြစ်တာ၊ မောဟဖြစ်တာ၊ မာနဖြစ်တာ၊ ဣဿာ ဖြစ်တာ၊ မစ္ဆရိယဖြစ်တာ၊ ကောဓဖြစ်တာ၊ ဥပနာဟဖြစ်တာ၊ ထမ္ဘဖြစ်တာ၊ သာရမ္ဘဖြစ်တာ၊ သောကဖြစ်တာ၊ ပရိဒေဝဖြစ်တာ၊ ဒုက္ခဖြစ်တာ၊ ဒေါမနဿ ဖြစ်တာ၊ ဒီမှ တစ်ပါး များစွာသော အဖြစ်ဟူသသရွေ့တို့ကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်သမျှ ဝိဇ္ဇာချည်း ဖြစ်တယ်။

ဝိဇ္ဇာဖြစ်ရင် အဝိဇ္ဇာချုပ်တယ်။ အဝိဇ္ဇာချုပ်ရင် ဘဝမရတော့ဘူး၊ ဘဝ ပြတ်ပြီ၊ ပြတ်ပြီလို့မှတ်။

ဘာကြောင့်တုံးလို့ဆိုတော့ **အဝိဇ္ဇာနိရောဓေနေဝ**
သင်္ခါရနိရောဓော န အညတ္ထာ– တဲ့။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့

တစ်ပါးသော အကြောင်းကြောင့် သင်္ခါရ မချုပ်နိုင်၊ အဝိဇ္ဇာချုပ်မှသာ

www.foreverspace.com.mm

လျှင် သခ်ါရချုပ်၏ဟုမှတ်။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း၊ အဝိဇ္ဇုပလဒ္ဓိယာ ခန္ဓော ဉပလဗ္ဘတိဟု မိန့်ဆိုသောကြောင့်ပဲ၊ အလုံးစုံသော အကုသိုလ်ဟူသရွေ့တို့ သည် အဝိဇ္ဇာရှေ့ဆောင်ရှေ့သွား ပြဋ္ဌာန်းသော တရားတို့ပေတည်း။

ထို့ကြောင့် – အဝိဇ္ဇာ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗင်္ဂမာ အကုသလာနံ
ဓမ္မာနံ သမာပတ္တိယာ–ဟု ဟောတော်မူ၏။

အနက်ကတော့

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ အကုသလာနံ၊ အကုသိုလ်ဖြစ်ကုန်သော။ ဓမ္မာနံ၊ တရားတို့သို့။ သမာပတ္တိယာ၊ ရောက်ခြင်းငှာ။ အဝိဇ္ဇာ၊ အဝိဇ္ဇာသည်။ ပုဗ္ဗင်္ဂမာ၊ ရှေ့သွားတည်း။ အလုံးစုံသော ကိလေသာတို့၏ အမြစ်အရင်းဖြစ် တဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ဖြတ်သည်ရှိသော် ကိလေသာ ဟူဟူသရွေ့ ဘယ်ကိလေသာမျှ မရှိတော့ဘူး။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် –

ကိလေသာနံ မူလဘူတာယ အဝိဇ္ဇာယ ဆိန္နာယ
သဗ္ဗ ကိလေသာ သမုဃ္ဃါတံ ဂစ္ဆန္တိ–ဟု မိန့်ဆိုတော်မူသောကြောင့် တည်း။

အနက်ကတော့

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ကိလေသာနံ၊ ကိလေသာတို့၏။ မူလဘူတာယ၊ အမြစ်အရင်းဖြစ်၍ ဖြစ်သော။ အဝိဇ္ဇာယ၊ အဝိဇ္ဇာကို။ ဆိန္နာယ၊ ဖြတ်သည်ရှိသော်။ သဗ္ဗ ကိလေသာ၊ အလုံးစုံသော ကိလေသာတို့သည်။ သမုဃ္ဃါတံ၊ ကောင်းစွာပယ်ခွာခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်ကုန်၏။

အဲဒီတော့ အမြစ်အရင်းဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ဘာနဲ့ဖြတ်ပါ့မတုံး၊ အသိ အမှတ်နဲ့ ဖြတ်ရမယ်၊ အသိအမှတ်ဟာ အဝိဇ္ဇာပါပဲ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်လို့ရှိရင် အဝိဇ္ဇာ မဖြစ်နိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့် ဝိဇ္ဇုပ္ပါဒါ အဝိဇ္ဇာယ ပဟာနံ ဝေဒိတဗ္ဗံ– တဲ့။

အနက်ကတော့

ဝိဇ္ဇုပ္ပါဒါ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်ရှိသော်။ အဝိဇ္ဇာယ၊ အဝိဇ္ဇာကို။ ပဟာနံ၊ ပယ်အပ်ပြီးသည်ကို။ ဝေဒိတဗ္ဗံ၊ သိအပ်၏–တဲ့။ ဝိဇ္ဇာဖြစ်လို့ရှိရင် အဝိဇ္ဇာပယ်ပြီးသား ဆိုတာ သိပါ။ အဝိဇ္ဇာပယ်ပြီးလို့ရှိရင် ကိလေသာ ဟူဟူသရွေ့ ဘယ်ကိလေသာမျှ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ကိလေသာမရှိလို့ ကိလေသာ မဖြစ်ရင် ဘဝပဋိသန္ဓေ အကျိုးကို မပေးနိုင်တော့ပါ။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် –

ကိလေသာဘာဝေ ကမ္မံ အပ္ပဋိသန္ဓိကံ ဟောတိ–ဟု မိန့်ဆိုသော

www.foreverspace.com.mm

ကြောင့်တည်း။ ။

အနက်ကတော့

ကိလေသာဘာဝေ ကမ္မံ၊ ကိလေသာ မပါမရှိသော ကံသည်။ အပ္ပဋိသန္ဓိကံ၊ ဘဝပဋိသန္ဓေအကျိုးကို မပေးသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏–တဲ့ ။

အထူးသိဖို့ရာကတော့

ကိလေသာ မပါမရှိသော ကံဆိုတာဟာ ကုသိုလ်ကံကို ဆိုတယ်၊ ကုသိုလ်ကံဆိုတာ ဘဝသစ်ကို မဖြစ်စေတတ်ဘူး။ ဘဝကို ချုပ်ငြိမ်းစေတတ်တယ်။ ကိလေသာ မပါမရှိပေ။ အကုသိုလ်ကံသည်သာလျှင် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ဒါပေမဲ့ အကုသိုလ်ဟူသမျှလည်းပဲ အကုန်လုံး ဘဝကို ဖြစ်စေတတ်သည် မဟုတ်ပေ။ တဏှာသည်သာလျှင် ဘဝသစ် ကို ဖြစ်စေတတ်၏–တဲ့။

ထို့ကြောင့် –

အကုသလာ ဓမ္မာတိ ဒွါဒသ စိတ္တုပ္ပာဒါ ဓမ္မာ တဏှာယေဝ ဝါ ဝိသေသေနဟိ ပုန ဘဝ ကရဏတော ပေါနောဗ္ဘဝိကာ တိ ဝုတ္တံ–တဲ့။

အနက်ကတော့

အကုသလာ ဓမ္မာ၊ အကုသလာ ဓမ္မာဟူသည်ကား။ ဒွါဒသ စိတ္တုပ္ပာဒါဓမ္မာ၊ တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးသော စိတ္တုပ္ပာဒ် တရားတို့တွင်။ တဏှာယေဝ ဝါ၊ တဏှာသည်သာလျှင်။ ဝိသေသေန၊ အထူးသဖြင့်။ အကုသလာဓမ္မာ၊ အကုသိုလ် တရားမည်ကုန်၏။ ဟိသစ္စံ၊ မှန်၏။ သာတဏှာ၊ ထိုတဏှာသည်။ ပုနဘဝကရဏတော၊ တစ်ဖန် ဘဝသစ်ကို ပြုတတ်သည်၏ အဖြစ် ကြောင့်။ ပေါနောဗ္ဘဝိကာတိ၊ ပေါနောဗ္ဘဝိကာဟူ၍။ ဘဂဝတာ၊ မြတ်စွာ ဘုရားသည်။ ဝုတ္တံ ၊ ဟောတော်မူအပ်၏–တဲ့။ တဏှာသည်သာလျှင် အကုသိုလ်အစစ်အမှန်ဖြစ်၍ ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။ လိုရင်း တိုတို ကျဉ်းကျဉ်း အဓိပ္ပာယ်ကတော့ တပ်မက် နှစ်သက်လို့ စေ့ဆော်အားထုတ်တတ်တဲ့ စေတနာကို ကံလို့ ခေါ်တယ်။

ဒါကြောင့် – စေတနာဟံ ဘိက္ခဝေ ကမ္မံ ဝဒါမိ၊ စေဟတယိတွာ ကမ္မံ ကရောတိ၊ ကာယေန ဝါစာယ မနသာ လို့ ဟောတော်မူတယ်။ ဒါကြောင့်

www.foreverspace.com.mm

ဇကော စေတနာ ဇကေ ပဋိသန္ဓိံ ဒေတိ–တဲ့။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့

ဒီလို ဘဝပဋိသန္ဓေအကျိုး မပေးနိုင်အောင်ဟာ ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှု၊ မနောကံမှုတို့၌ ပြုတိုင်းပြုတိုင်း အသိအမှတ်ပြုကာ စေတနာပါပါနှင့် တစ်ကြိမ် မှတ်လျှင် ဘဝတစ်ခု ပြတ်တယ်လို့မှတ်။ နောက်က ပြောခဲ့တဲ့ ကိလေသာ မပါရှိသော ကံဆိုတာဟာ ဘာဝနာ ကုသိုလ်ကံကိုသာ ဆိုသည် မဟုတ်သေးဘူး၊ ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ ဘာဝနာကုသိုလ် စသည် တို့ကို သံသရာရှည် သည်ဟု အယူအဆ မလွဲကြဖို့ရာ သတိထားရန် အချက်တော့ ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်တို့သည် သံသရာ မရှည်ကြောင်းကို အမြွက်မျှ ထုတ်ပြဦးမယ်။

ဘုရားရှင် ဟောတော်မူပုံ

တီဏိမာနိ ဘိက္ခဝေ အကုသလမူလာနိ၊ ကတမာနိ တီဏိ၊ လောဘော အကုသလ မူလံ၊ ဒေါသော အကုသလမူလံ၊ မောဟော အကုသလ မူလံ၊ ဣမာနိခေါ ဘိက္ခဝေ တီဏိ၊ အကုသလမူလာနိ–တဲ့။

ဒါနကုသိုလ် မူလတရား ၃ ပါး

တီဏိမာနိ ဘိက္ခဝေ ကုသလမူလာနိ၊ ကတမာနိ တီဏိ၊ အလောဘော ကုသလ မူလံ၊ အဒေါသော ကုသလမူလံ၊ အမောဟောအကု သလ မူလံ၊ ဣမာနိခေါ ဘိက္ခဝေ တီဏိ ကုသလမူလာနိ–တဲ့။ ဒါက ကုသိုလ်မူလတရား သုံးပါးပဲမှတ်

အဓိပ္ပာယ်

၁။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ဤသုံးပါးသည် အကုသိုလ်မူလတရား သုံးပါးဟုမှတ်။ ၂။ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ ဤသုံးပါးသည် ကုသိုလ် မူလတရားသုံးပါးဟု မှတ်။

၁။ အကုသိုလ်မူလတရား သုံးပါးသည် ကံကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ကံကို မချုပ်စေတတ်ဘူး။ ၂။ ကုသိုလ်မူလတရားသုံးပါးသည် ကံကို ချုပ်စေတတ်၏။ ကံကို မဖြစ်စေတတ်ပုံကို ဟောတော်မူ၏။

www.foreverspace.com.mm

ထို့ကြောင့် – ယံ ဘိက္ခဝေ လောဘပကတံ ကမ္မံ လောဘဇံ၊ လောဘနိဒါနံ၊ လောဘသမုဒယံ၊ တံ ကမ္မံ အကုသလံ၊ တံ ကမ္မံ သာဝဇ္ဇံ၊ တံ ကမ္မံ ဒုက္ခဝိပါကံ၊ တံ ကမ္မံ ကမ္မသမုဒယာယ သံဝတ္တတိ နတံ ကမ္မံ ကမ္မနိရောဓာယ သံဝတ္တတိ။

ဒေါသ၊ မောဟ နည်းတူမှတ်လေ။

အနက် – ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ လောဘပကတံ၊ လောဘသည် ပြုအပ်သော။ လောဘဇံ၊ လောဘကြောင့်ဖြစ်သော။ လောဘနိဒါနံ၊ လောဘလျှင် အကြောင်းရင်းရှိသော။ လောဘသမုဒယံ၊ လောဘလျှင်ဖြစ်ကြောင်း ရှိသော။ ယံ ကမ္မံ၊ အကြင် ဝဋ်ဆင်းရဲသို့ ရောက်စေတတ်သော ကံသည်။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ တံ ကမ္မံ၊ ထိုဝဋ်ဆင်းရဲသို့ ရောက်စေတတ်သော ကံသည်။ ဒုက္ခဝိပါကံ၊ မကောင်းသော အကျိုးကို ပေး၏။ တံ ကမ္မံ၊ ထိုဝဋ်ဆင်းရဲသို့ ရောက်စေတတ်သော ကံသည်။ကမ္မ သမုဒယာယ၊ ကံဖြစ်ခြင်းငှာ။ သံဝတ္တတိ၊ ဖြစ်၏။ တံ ကမ္မံ၊ ထိုကံသည်။ ကမ္မနိရောဓာယ၊ ကံချုပ်ခြင်းငှာ။ သံဝတ္တတိ၊ ဖြစ်၏။ တံ ကမ္မံ၊ ထိုကံသည်။ ကမ္မနိရောဓာယ၊ ကံချုပ်ခြင်း ငှာ။ န သံဝတ္တတိ၊ မဖြစ်။

(ဒေါသ၊ မောဟတို့ကို နည်းတူ အနက်ပေးလေ။ ဤကား ကံကိုသာ ဖြစ်စေတတ်၍ ကံကို မချုပ်စေတတ်ပုံတည်း။)

ကံကို ချုပ်စေတတ်ပုံ သာဓက

ယံ ဘိက္ခဝေ အလောဘ ပကတံ ကမ္မံ၊ အလောဘဇံ၊
အလောဘနိဒါနံ၊ အလောဘ သမုဒယံ၊ တံ ကမ္မံ ကုသလံ၊
တံ ကမ္မံ အနဝဇ္ဇံ၊ တံ ကမ္မံ သုခဝိပါကံ တံကမ္မံ ကမ္မ
နိရောဓာယ သံဝတ္တတိ၊ န တံ ကမ္မံ ကမ္မ သမုဒယာယ
သံဝတ္တတိ–လို့ ဟောတော်မူတယ်။

အနက်ကတော့

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ အလောဘ ပကတံ၊ အလောဘသည် ပြုအပ်သော။ အလောဘဇံ၊ အလောဘကြောင့်ဖြစ်သော။ အလောဘနိဒါနံ၊ အလောဘ လျှင် အကြောင်းရင်းရှိသော။ ယံကမ္မံ၊ အကြင် ဝဋ်ဆင်းရဲ ကင်းရာနိဗ္ဗာန်သို့

www.foreverspace.com.mm

ရောက်စေတတ်သောကံသည်။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ တံကမ္မံ၊ ထိုဝဋ်ဆင်းရဲကင်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေတတ်သော ကံသည်။ ကုသလံ၊ ကုသိုလ်ကံမည်၏။ တံကမ္မံ၊ ထိုကံသည်။ အနဝဇ္ဇံ၊ အပြစ်မရှိ။ တံ ကမ္မံ၊ ထိုကံသည်။ ကမ္မနိရောဓာယ၊ ကံချုပ်ခြင်းငှာ။ သံဝတ္တတိ၊ ဖြစ်၏။ တံကမ္မံ၊ ထိုကံသည်။ ကမ္မသမုဒယာယ၊ ကံဖြစ်ခြင်းငှာ။ န သံဝတ္တတိ၊ မဖြစ်ဟု ဟောတော်မူတယ်။

မိမိသန္တာန်၌ ကိလေသာ ဖြစ်ပုံ-မဖြစ်ပုံ ဤလင်္ကာဖြင့် သိပါ။

၁။ မျက်စိ၌ ကိလေသာဖြစ်ပုံ

(က) မြင်ချင်တာကို၊ မြင်ရတာ၊ လောဘဖြစ်သည်သာ။
(ခ) မမြင်ချင်တာကို၊ မြင်ရတာ၊ ဒေါသဖြစ်သည်သာ။
(ဂ) မြင်ချင်တာကို၊ မသိတာ၊ မောဟဖြစ်သည်သာ။
(ဃ) မမြင်ချင်တာကို၊ မသိတာ၊ မောဟဖြစ်သည်သာ။

မျက်စိမှာ ကိလေသာပယ်ပုံ

(င) မြင်ချင်တာကို၊ သိသောခါ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်သာ။
(စ) မမြင်ချင်တာကို၊ သိသောခါ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်သာ။

၂။ နား၌ ကိလေသာဖြစ်ပုံ

(က) ကြားချင်တာကို၊ ကြားရတာ၊ လောဘဖြစ်သည်သာ။
(ခ) မကြားချင်တာကို၊ ကြားရတာ၊ ဒေါသာဖြစ်သည်သာ။
(ဂ) ကြားချင်တာကို၊ မသိတာ၊ မောဟဖြစ်သည်သာ၊
(ဃ) မကြားချင်တာကို၊ မသိတာ၊ မောဟဖြစ်သည်သာ။

နားမှာ ကိလေသာပယ်ပုံ

(င) ကြားချင်တာကို၊ သိသောခါ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်သာ။
(စ) မကြားချင်တာ၊ သိသောခါ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်သာ။

၃။ နှာခေါင်း၌ ကိလေသာဖြစ်ပုံ

(က) နံ့ချင်တာကို၊ နံ့ရတာ၊ လောဘဖြစ်သည်သာ။
(ခ) မနံ့ချင်တာကို၊ နံ့ရတာ၊ ဒေါသဖြစ်သည်သာ။
(ဂ) နံ့ချင်တာကို၊ မသိတာ၊ မောဟဖြစ်သည်သာ။

www.foreverspace.com.mm

(ဃ) မနံ့ချင်တာ၊ မသိတာ၊ မောဟဖြစ်သည်သာ။

နှာခေါင်းမှာ ကိလေသာပယ်ပုံ

(င) နံ့ချင်တာကို၊ သိသောခါ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်သာ။

(စ) မနံ့ချင်တာကို၊ သိသောခါ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်သာ။

၄။ လျှာ၌ ကိလေသာဖြစ်ပုံ

(က) စားချင်တာ၊ စားရတာ၊ လောဘဖြစ်သည်သာ။

(ခ) မစားချင်တာ၊ စားရတာ၊ ဒေါသဖြစ်သည်သာ။

(ဂ) စားချင်တာကို၊ မသိတာ၊ မောဟဖြစ်သည်သာ။

(ဃ) မစားချင်တာကို၊ မသိတာ၊ မောဟဖြစ်သည်သာ။

လျှာမှာ ကိလေသာပယ်ပုံ

(င) စားချင်တာကို၊ သိသောခါ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်သာ။

(စ) မစားချင်တာကို၊ သိသောခါ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်သာ။

၅။ ကိုယ်၌ ကိလေသာဖြစ်ပုံ

(က) ထိချင်တာကို၊ ထိရတာ၊ လောဘဖြစ်သည်သာ။

(ခ) မထိချင်တာ၊ ထိရတာ၊ ဒေါသဖြစ်သည်သာ။

(ဂ) ထိချင်တာကို၊ မသိတာ၊ မောဟဖြစ်သည်သာ။

(ဃ) မထိချင်တာ၊ မသိတာ၊ မောဟဖြစ်သည်သာ။

ကိုယ်မှာ ကိလေသာပယ်ပုံ

(င) ထိချင်တာကို၊ သိသောခါ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်သာ။

(စ) မထိချင်တာကို၊ သိသောခါ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်သာ။

၆။ စိတ်၌ ကိလေသာဖြစ်ပုံ

(က) သိချင်တာကို၊ သိရတာ၊ လောဘဖြစ်သည်သာ။

(ခ) မသိချင်တာ၊ သိရတာ၊ ဒေါသဖြစ်သည်သာ။

(ဂ) သိချင်တာကို၊ မသိတာ၊ မောဟဖြစ်သည်သာ။

(ဃ) မသိချင်တာ၊ မသိတာ၊ မောဟဖြစ်သည်သာ။

စိတ်မှာ ကိလေသာပယ်ပုံ

(င) သိချင်တာကို၊ သိသောခါ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်သာ။

www.foreverspace.com.mm

(၈) မသိချင်တာ၊ သိသောခါ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်သာ။

သတိပြု။ ။ သွားရင်း၊ ရပ်ရင်း၊ ထိုင်ရင်း၊ လျောင်းရင်း စသော အရာရာ ပြုတာ ဟူသရွေ့ ဤနည်းမှတ်လေ။ ကိုယ်ဖြင့် ပြုတဲ့အမှု၊ နှုတ်ဖြင့် ပြုတဲ့အမှု၊ ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ကိစ္စဟူသရွေ့ အမှုကိစ္စချည်းပဲ မှတ်လေ။ ဒါကြောင့် ရှေးသူတော်ကောင်းများ မှာကြား၍ ထားခဲ့သော စကားအစဉ်ဟာ ယခုတိုင်ရှိသေး၏။ မှာကြားပုံမှာ မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ မနေကြနဲ့လို့ ဆုံးမခဲ့တယ်။ အမှတ်ကတော့ မမဲ့ပါဘူး၊ ပြုပြုသမျှတွေဟာ အမှုချည်းပဲ၊ အမှတ်ကတော့ လုံးဝ မပါကြဘူး။ သင်တို့တစ်တွေ အသိအမှတ်ပြုနိုင်သမျှ သံသရာပြတ်ကြောင်း ဝိဇ္ဇာချည်းပဲ၊ အသိအမှတ်မပြုသမျှ သံသရာလည်ကြောင်း အဝိဇ္ဇာချည်းပဲ မှတ်ကြ။

ထို့ကြောင့်– မသိဝိဇ္ဇာ၊ သိဝိဇ္ဇာ၊ နှစ်ဖြာခွဲဝေမှတ်။

မသိလျှင်ပတ်၊ သိလျှင်ပြတ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်–ဟု ပညာရှင်တို့ စပ်ဆိုတော်မူကြ၏။

သမထနှင့် ဝိပဿနာ

ကာယာ နုပဿနာ ဝသေန ပဋိလဒ္ဓ သမထော

သမ္မဇညေန ဝိပဿနာ။

အဓိပ္ပာယ်

ကာယာနုပဿနာ–စသည်ဖြင့် အားထုတ်လို့ ရအပ်တဲ့တရားကို သမထဟု မှတ်လေ။ သမ္မဇညပဗ္ဗ–စသည်ဖြင့် အားထုတ်လို့ ရအပ်တဲ့ တရားသည် ဝိပဿနာဟု မှတ်လေ။

တစ်နည်း ၁။ ကိလေသာ ငြိမ်းစေတတ်တာ သမထပဲ။

၂။ အထူးထူး အပြားပြားအားဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများ နေတာ ဝိပဿနာပဲ။

ပရမတ်နှင့် ပညတ်

၁။ ငါဆိုတာ၊ သူဆိုတာ၊ ယောကျ်ားဆိုတာ၊ မိန်းမဆိုတာ ဟူသမျှ ပညတ်ချည်းပဲ။

www.foreverspace.com.mm

မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ နံတာ၊ စားတာ၊ ထိတာ၊ သိတာ ဟူသမျှ ပရမတ်ချည်းပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ငါမဟုတ်ပါ၊ နာမ်ရုပ်သာ၊ သိတာပရမတ်။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ခေါ်ပုံ

ဤသည်ကား နာမ်၊ ဤသည်ကား ရုပ်လို့၊ နာမ်ရုပ်လို့ ပိုင်းခြား မှတ်သားနိုင်သော ဉာဏ်ကို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

နာမ်ကို ပိုင်းခြားသတ်မှတ်နိုင်သည့်ပြင် နာမ်ရုပ်များကို ထင်မြင်အောင် ပွားများနိုင်လို့ရှိလျှင် ပုထုဇဉ်ပင် ဖြစ်လင့်ကစား အာသဝေါတရားလေးပါး တဒင်္ဂပဟာန်ဖြင့် ကင်းနေတယ်။ ရဟန္တာများကဲ့သို့ ကောင်းစွာ ကျွတ်လွတ်သဖြင့် ချမ်းသာစွာ နေရပုံ သာဂေ ကတော့...

နေ တံ မမ၊ နေသောဟ မသ္မိ၊ န မေသော အတ္တာတိ
ပဿတော စိတ္တံ သုဝိမုစ္စတိ၊ အနုပါဒါ အာသဝေဟိ–တဲ့။

အနက်ကတော့

ဧတံ၊ ဤရုပ်နာမ်တရားနှစ်ပါးသည်။ န မမ၊ ငါမဟုတ်၊ နာမ်ရုပ်သာ ဟုတ်၏။ ဧသော၊ ဤနာမ်ရုပ်တရားနှစ်ပါးသည်။ မေ၊ ငါ၏။ န အတ္တာ၊ ကိုယ်မဟုတ်၊ နာမ်ရုပ်သာ ဟုတ်၏။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ပဿတော၊ ရှုမြင်တတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား။ အနုပါဒါ၊ တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိအားဖြင့် စွဲလမ်းခြင်း ဥပါဒါန် မရှိသည်ဖြစ်၍။ အာသဝေဟိ၊ အာသဝေါတရားလေးပါးတို့မှ။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ သုဝိမုစ္စတိ၊ ကောင်းစွာလွတ်၏။

အဓိပ္ပာယ်

နာမ်ရုပ်ကို တိတိကျကျ အမှန်တကယ် ထင်လျှင် ပုထုဇဉ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း အာသဝေါတရားလေးပါး ကုန်ခန်းသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များကဲ့သို့ ချမ်းသာစွာ နေရ၏။ သို့သော် ပုထုဇဉ်ဖြစ်လို့ရှိလျှင် တဒင်္ဂပဟာန်သာ ရကောင်း၏လို့မှတ်။

နာမ်ရုပ်ထင်ပုံ ဉာဏ်သုံးမျိုး

နာမ်ရုပ်ထင်ပုံ ဉာဏ်သုံးမျိုးတို့တွင်(၁) သုတမယဉာဏ်၊ (၂) စိန္တာမယဉာဏ်၊ (၃) ဘာဝနာမယဉာဏ်လို့ သုံးမျိုးမှတ်။

www.foreverspace.com.mm

ထိုဉာဏ်သုံးမျိုးတို့တွင် နာမ်ရုပ်ကို သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ် တို့ဖြင့် ထင်ပုံမဟုတ်။ ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် ထင်မှသာလျှင် နာမ်ရုပ်ကို အဟုတ် အမှန် ထင်သည်မည်၏။

နာမ်ရုပ်ကို ထင်မြင်လွယ်အောင် မှတ်ပုံ

သွားချင်တာက နာမ်၊ သွားတာက ရုပ်၊ နာမ်က သွားချင်လို့သာ ရုပ်က သွားရတယ်။ နာမ်က မသွားချင်လို့ရှိလျှင် ရုပ်က လုံးဝမသွားဟုမှတ်။

အကျဉ်းချုပ်လင်္ကာ

(၁) သွားချင်တာက နာမ်၊ သွားရတာက ရုပ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ ဇီဝလိပ်ပြာ၊ အတ္တမဟုတ်၊ နာမ်ရုပ်သာ သွားသည်၊ နာမ်ရုပ်သာ သွားသည်။

(၂) ရပ်ချင်တာက နာမ်၊ ရပ်တာက ရုပ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ ဇီဝလိပ်ပြာ၊ အတ္တမဟုတ်၊ နာမ်ရုပ်သာ ရပ်သည်၊ နာမ်ရုပ်သာ ရပ်သည်၊

(၃) ထိုင်ချင်တာက နာမ်၊ ထိုင်ရတာက ရုပ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ ဇီဝလိပ်ပြာ၊ အတ္တမဟုတ်၊ နာမ်ရုပ်သာ ထိုင်သည်၊ နာမ်ရုပ်သာ ထိုင်သည်။

(၄) အိပ်ချင်တာက နာမ်၊ အိပ်ရတာက ရုပ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ ဇီဝလိပ်ပြာ၊ အတ္တမဟုတ်၊ နာမ်ရုပ် သာ အိပ်သည်။

သတိ

သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ အိပ်ခြင်း စသော ဣရိယာပုတ်လေးပါးသာ ပြလိုက်သည်။ ၎င်းမှ ကြွင်းကျန်သော လုပ်ငန်းစဉ် အရပ်ရပ်တို့၌ ဤနည်း အတိုင်းသာ ထင်မြင်လွယ်အောင် တပည့်များ သတိပေးမယ်။

ဈေးရောင်း ဈေးဝယ်၊ အသွယ်သွယ်နှင့်၊ လယ်လုပ်ယာခုတ်၊ ရေသွင်း၊ ပေါင်းသင်၊ လယ်ထွန်၊ ပျိုးကြဲ၊ ပျိုးနုတ်၊ ကောက်စိုက်၊ မြက်ရိတ်၊ မြက်စဉ်း၊ ဝါကောက်၊ ဝါကြိတ်၊ ဝါဖန်၊ ဗိုင်းငင်၊ ချည်စာနင်း၊ ချည်ချ၊ ဆေးဆိုးပန်း ရိုက်၊ ရက်ကန်းရှယ်၊ ရက်ကန်းရက်၊ ထမင်းချက်၊ မောင်းထောင်း၊ ဟင်းရွက် ခူး၊ ဟင်းရွက်သင်၊ ထင်းခွေ၊ ရေခပ် အရပ်ရပ်သော ကိစ္စကြီးငယ် အသွယ်

www.foreverspace.com.mm

သွယ်တို့ကို ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရာတွင် မည်သည့်ကိစ္စမဆို သတိမလစ်ရန် မြဲမြဲစွဲစွဲ သဲသဲမဲမဲ အထူးသတိဝီရိယစိုက်၍ မှတ်ကြ တပည့်တို့။

နာမ်ရုပ်ကို ဟုတ်မှန်သောအတိုင်း ထင်မြင်လို့ရှိလျှင် ၆၂ ပါးသော မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတွေ မကပ်တော့ဘူး။ ထို့ကြောင့် –

နာမရူပါနံ ယထာဝ ဒဿနံ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဝေဒိတဗ္ဗံ–တဲ့။

အဓိပ္ပာယ်

နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား မှတ်သားပြီး သိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မငြိတွယ် ပယ်စွန့်၍ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်၏။

နာမ်ရုပ်ကို အဟုတ်အမှန် ထင်ပုံ

အကြင်သူသည် နာမ်ရုပ်ကိုမြင်၏။ ထိုသူသည် ယောက်ျား မိန်းမကို မမြင်၊ (မမြင်ပုံ ဥပမာ) သစ်သားရုပ်လို့မှတ်၊ ၎င်းသစ်သား ရုပ်သည် သဏ္ဌာန် မပျောက်ဘဲ ယောက်ျား မိန်းမ အစစ်အမှန် မဟုတ်ဟု မိမိ ဘာဝနာ မယဉာဏ် မပျောက်ဘဲ ယောက်ျား မိန်းမ အစစ်အမှန် မဟုတ်ဟု မိမိ ဘာဝနာမယဉာဏ် ဖြင့် ထင်မြင်ပါလိမ့်မယ်။ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်ခဲ့သော် ပုထုဇဉ်ပင် ဖြစ်သော် လည်း အလွန်အကျိုးများသည့်အပြင် ဆင်းရဲဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းပြီး၍ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်ရ၏။ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာဟာ သက္ကာယ အားကြီးလေလေ ဆင်းရဲဒုက္ခ များလေလေပဲ။

ထို့ကြောင့် – သက္ကာယ သမုဒယာ ဒုက္ခသမုဒယော၊

သက္ကာယ နိရောဓာ ဒုက္ခနိရောဓော ဟုဟောတော်မူတယ်။

အထူးသဖြင့် အကျိုးများသော ဝိပဿနာဉာဏ်သုံးပါး

(၁) ယထာဘူတဉာဏ်၊ (၂) သမ္မာဒဿနဉာဏ်၊ (၃) ကင်္ခါဝိတရဏ ဉာဏ်ရယ်လို့ သုံးမျိုးသုံးပါး အပြားရှိ၏။

ထိုသုံးပါးတို့တွင်

(၁) ယထာဘူတဉာဏ်ဆိုတာ ပရမတ္ထ အားဖြင့် သုံးဆယ့်တစ်ဘုံမှာ နာမ်ရုပ် သာရှိ၏။ နာမ်ရုပ်မှ တစ်ပါး အခြား ဘာမျှမရှိဟု သိမြင်သော ဉာဏ်ကို ခေါ်တယ်။

www.foreverspace.com.mm

(၂) သမ္မဒဿနဉာဏ်ဆိုတာ ကံကို ပြုတတ်တဲ့ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ စသည်မရှိ။ ကံ၏အကျိုးကို ခံစားရတတ်တဲ့ ငါ၊ သူတစ်ပါး ယောကျ်ား မိန်းမ စသည်မရှိ။ သက်သက်နာမ်ရုပ်တရား နှစ်ပါးသာ ဖြစ်၏။ ဤသို့ ကောင်းစွာ သိမြင်သော ဉာဏ်ကို ခေါ်တယ်။

(၃) ကင်္ခါဝိတရဏဉာဏ် ဆိုတာတော့ ပုဂ္ဂိုလ်လော၊ သတ္တဝါလော၊ ငါလော၊ သူလော၊ ယောကျ်ားလော၊ မိန်းမလော၊ လူလော၊ နတ်လော၊ တိရစ္ဆာန်လော၊ ပြိတ္တာလောဟု အသက်ရှိသောအရာ၌ သို့လော သို့လော တွေးတော ယုံမှားခြင်းမရှိ၊ နာမ်ရုပ်ချည်းသာ ဖြစ်၏။

သက်မဲ့၌လည်းပဲ အိုးလော၊ အိမ်လော၊ သစ်လော၊ ဝါးလော၊ အုတ်လော၊ ကျောက်လော၊ ရွှေလော၊ ငွေလော၊ နေလော၊ လလော၊ ရေလော၊ မြေလော၊ သမုဒ္ဒရာလော၊ တောလော၊ တောင်လော စသည် တွေးတော ယုံမှားဖွယ် မရှိ။ ရုပ်ချည်းသာပဲလို့ ယုံမှားကင်းတာကို ခေါ်တယ်။

အဲဒီ ယထာဘူတဉာဏ်ရယ်၊ သမ္မသနဉာဏ်ရယ်၊ ကင်္ခါဝိတရဏဉာဏ်ရယ် သဒ္ဒါမျှသာ ကွဲတယ်။ အနက်အဓိပ္ပာယ်မှာတော့ အတူတူပဲ။

ထို့ကြောင့်– ယဉ္စ ယထာဘူတဉာဏံ၊ တဉ္စ သမ္မဒဿနံ
ကင်္ခါဝိတရဏာ၊ ဣမေ ဓမ္မာ ဧကတ္တာ၊
ဗျဉ္ဇန မေဝ နာနန္တိ– တဲ့။

ဣမိနာ ပန ဉာဏေန သမ္ပန္နာဂတော ဝိပဿကော ဗုဒ္ဓသာသနေ လဒ္ဓဿသော လဒ္ဓပတိဋ္ဌော နိယတဂတိကော စူဠသောတာပန္နော နာမ ဟောတိ–လို့ ဟောတော်မူတယ်။

အဓိပ္ပာယ်

ဤဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံလျှင် စူဠသောတာပန်ဖြစ်ပြီလို့မှတ်။ ရုပ်နာမ် တရား နှစ်ပါး၏ အဖြစ်အပျက်ကို မြင်လျှင် တစ်ရက်ပင် နေရစေကာမူ အသက် တစ်ရာ နေရသူထက် မြတ်ပြီလို့သာမှတ်။

နာမ်ရုပ် ဖြစ်ပျက်ပုံမှာ အတွေးသဘောနှင့် မဟုတ်ဘူး။ တည့်တည့် တိုက်ရိုက်ပဲ၊ နာမ်ချည်းလည်း မဖြစ်နိုင်၊ ရုပ်ချည်းလည်း မဖြစ်နိုင်၊ နာမ်ရုပ် နှစ်ပါးစုလို့သာ ဖြစ်နိုင်၏–တဲ့။

www.foreverspace.com.mm

နာမ်ရုပ် ဖြစ်ပျက်ပုံ

ဖြစ်ပုံမှာ မှတ်သည်ကိုပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုအပ်၏။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း နာမ်ရုပ် ဖြစ်၏။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း နာမ်ရုပ် ပျက်၏။

အဖြစ်အပျက်ဆိုတာ ဘယ်မှာဖြစ်လို့ ဘယ်မှာပျက်သတုံးဆိုတော့–

၁။ မျက်စိမှာဖြစ်၍ မျက်စိမှာပျက်တယ်။

၂။ နားမှာဖြစ်၍ နားမှာ ပျက်တယ်။

၃။ နှာခေါင်းမှာ ဖြစ်၍ နှာခေါင်းမှာ ပျက်တယ်။

၄။ လျှာမှာ ဖြစ်၍ လျှာမှာ ပျက်တယ်။

၅။ ကိုယ်မှာ ဖြစ်၍ ကိုယ်မှာ ပျက်တယ်။

၆။ နှလုံးမှာ ဖြစ်၍ နှလုံးမှာ ပျက်တယ်။

တစ်နည်း နာမ်ရုပ် ဖြစ်ပျက်ပုံ

(က) မြင်တာကို မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ မှတ်တာဟာ ဖြစ်တာပဲ၊
မြင်တိုင်း မြင်တိုင်းမှတ်၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းဖြစ်၊ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ပျက်၏။

(ခ) ကြားတာကို ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ မှတ်တာဟာ ဖြစ်တာပဲ၊
ကြားတိုင်း ကြားတိုင်းမှတ်၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းဖြစ်၊ ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း ပျက်၏။

(ဂ) နံတာကို နံတယ် နံတယ်လို့ မှတ်တာဟာ ဖြစ်တာပဲ၊
နံတိုင်း နံတိုင်းမှတ်၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းဖြစ်၊ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ပျက်၏။

(ဃ) စားတာကို စားတယ် စားတယ်လို့ မှတ်တာဟာ ဖြစ်တာပဲ၊
စားတိုင်း စားတိုင်းမှတ်၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းဖြစ်၊ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ပျက်၏။

(င) ထိတာကို ထိတယ် ထိတယ်လို့ မှတ်တာဟာ ဖြစ်တာပဲ၊
ထိတိုင်း ထိတိုင်းမှတ်၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းဖြစ်၊ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ပျက်၏။

(စ) သိတာကို သိတယ် သိတယ်လို့ မှတ်တာဟာ ဖြစ်တာပဲ၊
သိတိုင်း သိတိုင်းမှတ်၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းဖြစ်၊ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ပျက်၏။

ဒါကြောင့် – ယောစ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ အပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ။
ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊ ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ–
လို့ ဟောတော်မူတယ်။

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ

ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်၊ ပရမတ်စစ်၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်သွယ်၊ မမြင်ကွယ်သော်၊ ရှစ်ဆယ် ကိုးဆယ်၊ အရွယ်ကျော်ကာ၊ တစ်ရာလုလု၊ နေရစေဦး၊ လူဖြစ်ကြုံထူး၊ မမြတ်ဘူးတဲ့၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်ပါး၊ ထိုတရားကို၊ ထင်ရှား သိမြင်၊ တစ်ရက်ပင်သာ၊ နေရပါလျက်၊ တစ်ရာထက်သာ၊ မြတ်လှစွာ၏။

တပည့်အပေါင်းတို့၊ နာမ်ရုပ်ကို မပြတ်မလပ် ကြပ်ကြပ် နှလုံးသွင်း၍ ပွားများအားထုတ်ကြလေ၊ အလွန်အကျိုးများလှ၏။ တရားပွားများ အားထုတ်လို့ရှိလျှင် တစ်ခဏလေး ပွားများ အားထုတ်ရုံနှင့် အသက်တစ်ရာ နေရသူထက် မြတ်ပြီး တစ်ခဏဆိုတာ ဘယ်လောက်ကြာတုံးဆိုတော့

ခဏော ဒသစ္ဆရကာလော– တဲ့။

ဒသစ္ဆရကာလော၊ လက်ဖျစ်ဆယ်တွက်ရှိ၏။ ဆယ်ခဏသည် တစ်မိနစ်ခန့်မျှ ရှိတန်ရာ၏။ တစ်ခဏလေး ပွားများအားထုတ်လျှင် အသက်တစ်ရာ နေရတဲ့သူထက် မြတ်တယ်ဆိုခြင်းဟာ အဘယ့်ကြောင့်တုံး ဆိုတော့–

ဤဟိတ ပုဂ္ဂလဿ ဝဿသတံ ဇီဝနတော
အာရဒ္ဓ ဝီရိယဿ ခဏမတ္တမ္ပိ ဇီဝိတံ သေယျော–
ဟူသော ပါဠိကို ထောက်သဖြင့် သိရာ၏။

အနက်ကတော့

ဤဟိတ ပုဂ္ဂလဿ၊ ပျင်းရိသဖြင့် တရားကို အားမထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏။ ဝဿသတံ၊ အနှစ်တစ်ရာ ကာလပတ်လုံး။ ဇီဝနတော၊ အသက်ရှည်သောသူထက်။ အာရဒ္ဓ ဝီရိယဿ၊ အားထုတ်အပ်သော ဝီရိယရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏။ ခဏမတ္တမ္ပိ၊ တစ်ခဏလေးမျှသည်။ ဇီဝိတံ၊ အသက်ရှင်ခြင်းသည်။ သေယျော၊ မြတ်၏။

နိသိန္နေဟု ဘုရားရှင် ဟောတော်မူသောကြောင့် ယခု ထိုင်နေကြတဲ့ အခိုက်အတန့်ကလေး မိမိစိတ်ကို တခြားသွားခွင့် မပေးဘဲ ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်လို့ မျက်စိကို မှိတ်ပြီးမှတ်ကြ။ တစ်မိနစ်လောက် ပွားများလို့ရှိလျှင် အသက်

www.foreverspace.com.mm

www.foreverspace.com.mm

တစ်ထောင် နေရသူထက် မြတ်ပြီ။ နာရီပါတဲ့သူက နာရီပြန် ကြည့်ထား၊ ကဲ… တစ်မိနစ်လောက် ပွားများအားထုတ်ကြ၊ တစ်မိနစ်ပြည့် လျှင်ပြော၊ (တစ်မိနစ်ပြည့်ပါပြီ ဘုရား။) ကိုင်းတော်သေးပြီ။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း (၁၂၆၁–၁၃၂၄)

၁။ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး အလောင်းလျာကို ဗဒုံမင်းတရားကြီး၏ ဥယျာဉ်တော်ရွာနေ ဦးအောင်ထွန်း ဒေါ်ရွှေအိတ်တို့မှ ၁၂၆၈ ခု၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် ၁၁ ရက်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်သည်။ ငယ်မည်မှာ မောင်လုဘော်ဖြစ်ပြီး မွေးချင်း ၈ ဦးရှိသည်။

၂။ ၁၂၆၉ ခုနှစ်တွင် ဥယျာဉ်တော်ရွာ ငွေးပင်တောရ ဆရာတော် ဦးဇာဂရ ထံတွင် ရှင်ဝိမလအမည်ဖြင့် ရှင်သာမဏေပြုသည်။

၃။ ၁၂၇၂–ခုနှစ်တွင် ကိုရင် ဝိမလ၏ သင်္ကန်းကို ကြိုးတန်း၌ လှန်းထားစဉ် ပျားများအုံဖွဲ့၍ နိမိတ်ထူးပြခဲ့သည်။

၄။ ၁၂၈၇ ခုနှစ်တွင် အမရပူရမြို့ရှိ မင်္ဂလာကျောင်းတိုက်၊ တိုက်အုပ် ဆရာတော် ဦးသုဇာတထံတွင် ပရိယတ္တိစာပေကို ဆက်သင်သည်။

၅။ မင်္ဂလာတိုက်အနီးရှိ ဇရပ်ကြီးတွင် အဘိဓမ္မာပါရဂူ ပထမကျော် ဆရာကြီး ဦးအုန်းထံတွင် အဘိဓမ္မာညဝါစာပေများကို ဆက်လက် သင်ယူခဲ့ပြီး သာမဏေဘဝကပင် အဘိဓမ္မာကျမ်းဂန်များကို ကောင်းစွာ

www.foreverspace.com.mm

တတ်မြောက်ခဲ့သည်။

၆။ ၁၂၈၁–ခုနှစ်တွင် မင်္ဂလာကျောင်းတိုက်၊ တိုက်အုပ်ဆရာတော် ဦးသုဇာတကို ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာပြု၍ ရဟန်းအဖြစ်ကို ခံယူသည်။

၇။ ရဟန်းအဖြစ်ကို ရောက်ရှိပြီးနောက် သိမ်မှထွက်၍ မင်္ဂလာတိုက်အတွင်းရှိ မိမိနေထိုင်ရာ မကုဋ္ဌကျောင်းသို့ ပြန်ပြီး ချွေးစိုနေသည့် သင်္ကန်းကို တန်းပေါ်၌ လှန်းထားစဉ် ပျားများအုံဖွဲ့ကာ ဒုတိယ အကြိမ် စွဲပြန်ပြီး နိမိတ်ထူးပြခဲ့သည်။

၈။ စာပေသင်ကြားမှုကို အားရ တင်းတိမ်ခြင်းမရှိဘဲ ကျမ်းတတ် အကျော်ဆရာတော်ကြီးများဖြစ်သည့် (၁) ခေမာသီဝံဆရာတော်၊ (၂) ဘုရားကြီးတိုက် ဆရာတော် ဦးခန္တီ၊ (၃) ရွှေရေးဆောင်တိုက် ဆရာတော် အရှင်အာဒိစ္စရံသီတို့ထံ၌ ပရိယတ္တိစာပေကို ဆက်လက် သင်ယူခဲ့သည်။

၉။ ၁၂၈၂ ခုနှစ်တွင် မိုးကုတ်မြို့မှ သီလရှင် ဒေါ်ဝိစာရီက ရဟန်းအစ်မပြု၍ ဒုတိယအကြိမ် သိမ်ထပ်တော်မူသည်။

၁၀။ ၁၂၈၆ ခုနှစ်တွင် ဦးဝိမလသည် မင်္ဂလာတိုက်အတွင်းရှိ အလယ် ပိဋကတ်တိုက် ကျောင်းသစ်ကြီးတွင် သီတင်းသုံးပြီး မြန်မာပြည် တစ်ခွင်မှ စာသင်သားများစွာတို့အား အနှစ် ၃၀ တိုင်အောင် အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ "မာတိကာ ဓာတုကထာ ယမိုက်ပဋ္ဌာန်း"အစရှိသည့် ကျမ်းကြီးများကို တစ်နှစ်လျှင် သုံးခေါက်ပို့ချသည်။ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် တရားများကိုလည်း ဟောကြားခဲ့သည်။

၁၁။ ၁၂၈၇ ခုနှစ်တွင် ဆရာကြီး ဦးအုန်း ကွယ်လွန်သွားသဖြင့် အပြီး မသတ်ခဲ့သော "အဘိဓမ္မာညဝါတံခွန်" ကျမ်းကြီးကို ဆက်လက်ပြုစုခဲ့သည်။ ထို့ပြင် "ယမကမဥ္စရီကျမ်းနှင့် ပုထုဇ္ဇနအလင်းပြကျမ်း"တို့ကို ပြုစုခဲ့သည်။

၁၂။ အောင်ခြင်းရှစ်ပါး ဆရာတော်၏ ဆုံးမဩဝါဒ ပေးမှုကို ခံယူကာ မိမိရဟန်းကိစ္စပြီးရေးကို အနည်းငယ်သာ ကျိန်းစက်၍ သန်းခေါင်ချိန်မှစပြီး သဒ္ဓါနှင့်ဝီရိယကို စွဲကိုင်လျက် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများ အားထုတ်တော်မူသည်။ ဆရာတော်သည် အချိန်ကို လေးစား တိကျစွာ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်။

၁၃။ ၁၂၉၂ ခုနှစ်တွင် လယ်တီစာချ ဓမ္မကထိက ဦးပဒုမ မကျန်းမာ၍ ၎င်း

www.foreverspace.com.mm

ကိုယ်စား ညောင်လေးပင်မြို့၊ ပြည်လုံးချမ်းသာ ဗုဒ္ဓပူဇနိယ သဘင်၌ အဘိဓမ္မာတရားများကို ဟောကြားသည်။ ၉ နှစ်တိုင်တိုင် ဆက်လက် ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

၁၄။ ၁၂၉၄ ခုနှစ်မှစ၍ ၁၃၀၃ ခုနှစ်အထိ မိုးကုတ်မြို့တွင် တရားဓမ္မများကို ပို့ချပြီး ဝါဆိုခါနီးမှ အမရပူရမြို့သို့ ပြန်ကြွလေ့ရှိသည်။

၁၅။ စစ်ကာလအတွင်း၌ မိုးကုတ်မြို့ ဘော်ဘတန်းရွာတွင် သီတင်းသုံးပြီး ဝိပဿနာတရားကိုသာ အားထုတ်နေခဲ့သည်။

၁၆။ ၁၃၁၆–ခုနှစ်တွင် မိုးကုတ်မြို့မှ ဒေါ်အုံ၊ ဒေါ်ဖုံတို့က မိုးကုတ်မြို့တွင် မင်္ဂလာတိုက်အမည်ဖြင့် အဆောက်အအုံသစ်ကို ဆရာတော်အား လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ဆရာတော်သည် နှစ်စဉ်မပြတ် မိုးကုတ်သို့ ကြွရောက် သီတင်းသုံးပြီး တရားဓမ္မများကို ပို့ချရာမှ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဟု အမည် တွင်ခဲ့သည်။

၁၇။ စစ်ကြီးပြီးသော် အမရပူရမြို့၌ ဝါတွင်း ကာလပတ်လုံး သီတင်းသုံးပြီး ပရိယတ်စာပေပို့ချမှုကို ၁၃၁၆ ခုနှစ်မှစ၍ မပြတ်တော့ဘဲ တရားဟောမှုကို သာ ပြုခဲ့သည်။

၁၈။ ၁၃၁၇ ခုနှစ်တွင် မန္တလေးမြို့တွင် တရားဓမ္မများကို နှစ်စဉ် ကြွ၍ ချီးမြှင့်ခဲ့ သည်။

၁၉။ ၁၃၂၄ ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလဆန်း ၅ ရက်နေ့တွင် 'အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ' ဘွဲ့ တံဆိပ်တော်ကို နိုင်ငံတော်အစိုးရ သာသနာရေးဌာနမှ ဆက်ကပ် လှူဒါန်းသည်။

၂၀။ ၁၃၂၄ ခု၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကျော် ၄ ရက်၊ နေ့ ၁ နာရီ မိနစ် ၂၀၊ သက်တော် ၆၃ နှစ်တွင် အမရပူရမြို့၊ မင်္ဂလာတိုက်၌ ခန္ဓာဝန်ချတော်မူ သည်။

၂၁။ ၁၃၂၄ ခု၊ ပြာသိုလပြည့်နေ့တွင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ရုပ်ကလာပ် တော်ကို မီးသင်္ဂြိုဟ်ရာ (က) အကြည်ဓာတ် မပျက်သော မျက်လုံးတော် နှစ်စုံ၊ (ခ) ချိတ်ဆက်နေသော လက်ရိုးတော်၊ (ဂ) အရွယ်စုံ အရိုး၊ အသား၊ အသွေးမှဖြစ်သော ဓာတ်တော်များ၊ (ဃ) အံပွားတော်၊ (င) လုံးဝိုင်းသော ဆံတော်များကို ကြွင်းကျန်၍ ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုတော်မူသည်။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

ရှေးဦးမှတ်ဖွယ်များ (က)

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ထေရုပ္ပတ္တိနှင့် ကျင့်စဉ်ကို ရေးသားပြုစုသော ကျောင်းဒကာ ဦးကျော်သိန်းအား တရားပေးရာတွင် 'မောင်ကျော်သိန်း၊ မင်း တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်တန်ပြီ၊ မဟုတ်ရင် အသေက ဦးသွားမယ်။ ငါသည် အလွန်ကြုံခဲလှသော ဘုရားသာသနာ၊ ဆုံခဲလှသော ဆရာသမား၊ ရခဲလှသော လူ့ဘဝတို့ တိုက်ဆိုင်နေတဲ့ အချိန်မှာ အို–နာ–သေ–မွဲ–ကွဲ ဆိုတဲ့ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ကြောင်း အကျင့်မြတ်တို့ကို အားထုတ်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ သားမယား၊ ပစ္စည်း၊ ဥစ္စာ၊ အလုပ်အကိုင်တို့ကိုလည်း တစ်ခါ တည်း ဉာဏ်နဲ့ စွန့်ပစ်ထားပါ။ ပြီးမှ အဓိပတိသုံးပါးကို အားထားပြီး တရားကို အားထုတ်ရမယ်။

အဓိပတိသုံးပါးဆိုတာက (၁) မိမိကိုယ်ကို အားထားပြီး တရားကို အား ထုတ်ရမယ်။ ငါသည် စားစရာ နေစရာမရှိလို့ အားထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အို–နာ–သေ–မွဲ–ကွဲတည်းဟူသော သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွန်မြောက်စေခြင်းငှာ တရားအားထုတ်တာ၊ အဲဒါကို **အတ္တာဓိပတိ** လို့ ခေါ်တယ်။ (၂) လောကကြီး ကိုလည်း အဓိပတိထားပြီး အားထုတ်ရမယ်၊ ငါသည် တရားအားထုတ်နေတယ် လို့ အမည်ခံထားပေမယ့် တရားအား ထုတ်နေတဲ့ အချိန်မှာ လောဘ–ဒေါသ– မောဟ တရားတွေက ဖုံးလွှမ်းထား ပြီး ရောင်းဝယ်ရေးကိစ္စတွေကို တွေးတော စဉ်းစားမနေပါနဲ့၊ ထိနမိဒ္ဓလည်း မဖြစ်စေနဲ့၊ ပျင်းလည်း မပျင်းနဲ့၊ အိပ်လည်း

www.foreverspace.com.mm

မအိပ်နဲ့၊ စိတ်ကိုလည်း မလွင့်စေနဲ့၊ မတော်တာတွေကို လုပ်နေရင်ဖြင့် ကိုယ်စောင့်နတ်နဲ့ သမ္မာဒေဝနတ်ကောင်း နတ်မြတ်ကလည်း သိတယ်၊ အဘိညာဉ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကလည်း သိပါတယ်။ ဒါကြောင့် လောကကြီးကို ရှက်ကြောက်ပြီး အားထုတ်ရမယ်။ လောကကို အဓိပတိထားပြီး အားထုတ်ခြင်းကို **လောကာဓိပတိ**လို့ခေါ်တယ်။ (၃) တရားတော်ကိုလည်း အဓိပတိထားပြီး ရိုသေလေးစားစွာ တရားအားထုတ်မယ်။ တရားတော်ကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ မမြင် မြင်အောင်ကို ကြည့်ရမယ်။ တရားကို မမြင်ခဲ့ရင် တရားက မရှိလို့ မဟုတ်ဘဲ ငါက တရားတော်ကို မလေးစားလို့ မမြင်တာလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး တရားတော်ကို အဓိပတိထားပြီး အားထုတ်မယ်၊ အဲဒါကိုတော့ **ဓမ္မာဓိပတိ** လို့ ခေါ်တယ်။

တရားကို အားထုတ်တဲ့အခါမှာ သဒ္ဓါ–သတိ–သမာဓိ–ဝီရိယ–ပညာတို့နဲ့ ကြိုးစားပြီး အားထုတ်ရမယ်။ ရှစ်ပါးသီလကိုလည်း အမြဲဆောက်တည်ထားရမယ်။ "ယုံကြည်ကျန်းမာ၊ စိတ်ဖြောင့်စွာဖြင့်၊ လွန်စွာအားထုတ်၊ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို၊ ဖြစ်ချုပ်ဉာဏ်မြင်၊ ဤငါးအင်၊ မှန်ပင် မဂ်ရကြောင်း"ဆို တဲ့ ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာကို ကျက်မှတ်ပြီး ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ်။

တရားကိုအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ဦးစွာ လုပ်ဆောင်ရမယ့် ကိစ္စငါးပါး (ပုဗ္ဗကိစ္စငါးပါး)ကို လုပ်ဆောင်ရမယ်။ (၁) တရားအားထုတ်တဲ့ အချိန်မှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဘုရားမှာလှူထားပါ။ (၂) ဆရာမိဘတို့ကို ကံသုံးပါးဖြင့် ပြစ်မှားမိခဲ့ဖူးပါက ထိုအပြစ်တို့မှ ပျောက်ပါစေခြင်းငှာ ဝန်ချတောင်းပန်ကန်တော့ပါ၏လို့ဆို။ (၃) ကိုယ်စောင့်နတ်၊ အိမ်စောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်နတ်၊ သာသနာစောင့်နတ်နှင့်တကွ သတ္တဝါပေါင်းတို့အား ဘေးကင်း ကျန်းမာချမ်းသာစေဖို့ မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများပေးရမယ်။ (၄) ရှေးဘဝ ယခုဘဝ ကိုယ်ပြုသမျှ ကုသိုလ်ဒါနတို့သည် ငါအလိုရှိနေသော မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေခြင်းငှာ လျင်မြန်စွာကျေးဇူးပြုပါစေသတည်းလို့ဆို။ (၅) ငါသည် ဘဝများစွာက သေခဲ့လုပြီ။ ယခုဘဝ မသေခင်မှာ တရား အားထုတ်မှပဲလို့ သေခြင်းတရားကို (မရဏာနုဿတိ) ပွားများပြီး အားထုတ်မှု အရှိန်ကို ပြင်းထန်ပေးရမယ်။

တရားကို အားထုတ်တဲ့အခါ ရှေးဦးစွာ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို ခွဲခြားတတ်ရမယ်။ မြင်စရာအဆင်းနဲ့ မြင်တဲ့မျက်စိက ရုပ်၊ သိမှုကနာမ်၊ အာရုံခြောက်ပါး မှာလည်း ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ အမြဲယှဉ်တွဲနေတယ်။ တစ်ခါ တရားကို အားထုတ်ရာမှာ ပရိညာ

www.foreverspace.com.mm

သုံးပါးနဲ့ သိ–သိသွားရမယ်။ (၁) "ဉာတပရိညာ" ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်ကို ဒီဟာ သည် ရုပ်၊ ဒီဟာသည်နာမ်လို့ ခွဲခြားပြီးသိရမယ်။ (၂) 'တီရဏပရိညာ' ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို ပိုင်းခြားပြီး သိရမယ်။ (၃) "ပဟာနပရိညာ" နာမ်ရုပ်တို့အပေါ်မှာ "ငါ"ဆိုတဲ့ တဏှာစွဲ၊ ရုပ်ဟာ "ငါပဲ" ဆိုတဲ့ မာနစွဲ၊ ဒီရုပ်ဟာ "ငါ"ကိုယ်ဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိစွဲ၊ ဒီအစွဲသုံးခုကို သိအောင်လုပ်ပြီး ပြုတ်အောင်ကို ဖြုတ်ရမယ်။

ရုပ်နာမ်တို့ကို ပိုင်းခြားသိပြီးတဲ့နောက်မှာ "ဈာန်လမ်း"ခေါ်တဲ့ သမထ လမ်းဘက်ကို မလိုက်ရဘူး။ သမာဓိရရုံလောက်သာ သမထကို အားထုတ်ရပြီး သမာဓိရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဝိပဿနာဘက်ကို ပြောင်းပြီးလုပ်ရမယ်။ ဝိပဿနာဘက်ကို ပြောင်းတယ်ဆိုတာ သမထ(သမာဓိ) လမ်းကနေ ဝိပဿနာ (ပညာ)လမ်းကို စိတ်လွှတ်ပြီး ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှု လက္ခဏာကို ဆင်ခြင်နေတာပါပဲ။ ဒါကိုလည်း ဉာဏ်က ဦးစီးတယ်လို့ မှတ်ကြပါ။

ဒါကြောင့် မင်း အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အလျင်လုပ်ရမယ်၊ အာနာပါန ဆိုတာကလည်း ဝင်လေ–ထွက်လေကို ဆိုပါတယ်။ ဝင်လေကို ရှူရာမှာလည်း လေကို ဝအောင်ရှူပါ။ လျှော့ပြီးလည်း မရှူရဘူး၊ သိပ်ပြင်းထန်စွာလည်း မရှူရ ဘူး၊ မှန်မှန်ပဲ ရှူရမယ်။ ရှိုက်ရမယ်။ တစ်ခါ စိတ်ကို နှာသီးဖျား၊ အထက်နှုတ်ခမ်း၊ ရင်ညွန့်ဆိုတဲ့ သုံးနေရာမှာ ကြိုက်ရာတစ်နေရာကို ထားပါ။ သတိကို မလစ်စေ ဘဲ ကပ်နေရမယ်၊ ဝင်လေ–ထွက်လေ ရှူရှိုက်တဲ့အခါမှာလည်း နှာသီးဖျားမှာ ထိတာကို သိနေရပြီး အာရုံကိုလည်း ဝင်သက်–ထွက်သက် သိနေမှုမှ တစ်ပါး အခြားဘယ်ကိုမှ အာရုံရောက် မသွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အာနာပါနလုပ်ပြီး သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ်– နာမ် နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြားသိပြီး ခန္ဓာငါးပါးကိုလည်း ပိုင်းခြားသိရမယ်။ ရုပ်က **ရူပက္ခန္ဓာ၊** သိစိတ်က **ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊** ခံစားမှု ဝေဒနာက **ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊** မှတ်သားမှု သညာက **သညက္ခန္ဓာ၊** ဖဿ စေတနာစတဲ့ ကျန်စေတသိက် ၅၀ က **သင်္ခါရက္ခန္ဓာ**လို့ သိမှတ်ရမယ်။ ဒါတွေကို သိပြီးတဲ့နောက် ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်နည်းနဲ့ လည်း အကြောင်းအကျိုးခွဲပြီး ဒိဋ္ဌိကို ခွာရဦးမယ်၊ ဒီလိုသိမှုကို အလျင်ပေးပြီးမှ အလုပ်ကို ပေးလို့ဖြစ်မယ်၊ ဒါကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးကို ပိုင်းခြားသိမြင်ပြီးရင် ရုပ်– နာမ် ခန္ဓာကိုဖြစ်စေတဲ့ အဝိဇ္ဇာတဏှာ သင်္ခါရတို့ဟာ အကြောင်းတရား၊ ရုပ်နာမ်

www.foreverspace.com.mm

ခန္ဓာတို့ဟာ အကျိုးတရားဆိုတာကို အကြမ်းအားဖြင့် မင်းသိမြင်ထားရမယ်။

ကဲ... မင်းတရားအားထုတ်ဖို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းကိုလိုက်ဆို၊ "ကမ္မဋ္ဌာနံ မေ ဘန္တေ ဒေထ၊ သံသာရဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ။" ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား။ မေ၊ တပည့်တော်အား။ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ။ မောစနတ္ထာယ၊ ကျွတ်လွတ်ထွက်မြောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ။ ကမ္မဋ္ဌာနံ၊ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကောင်းဆုံးဖြစ်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို။ ဒေထ၊ ကရုဏာ ရှေ့ထားပြီး ပေးသနားတော်မူပါဘုရား။ အဲဒါကို သုံးခေါက်ဆို၊ ကဲ... ငါပြော ထားတဲ့အတိုင်း အာနာပါနကို သွားအားထုတ်တော့။

အာနာပါနကို တစ်နာရီလောက် အားထုတ်ပြီး သမာဓိ တော်တော်ရပြီး သည့်အခါမှာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မင်း သမာဓိ တော်တော်ရတယ် ဆိုတာ ဝီရိယရှိလို့၊ အဲဒါကို "သမ္မာဝါယာမ" လို့ခေါ်တယ်၊ လေကိုရှူတိုင်း ရှူတိုင်း ရင်ညွန့် ကို ရောက်တိုင်း ရောက်တိုင်း သိနေရဲ့လား၊ (သိပါတယ် ဘုရား)၊ အေး မင်းသိ နေတယ်ဆိုတာ သတိကို လက်မလွှတ်လို့သိတာ၊ အဲဒါကို "သမ္မာသတိ" လို့ ခေါ်တယ်၊ အာနာပါနကို အားထုတ်နေတုန်း မင်းစိတ်ဟာထားတဲ့ ရင်ညွန့်မှာပဲ ရှိနေပြီး တခြားအာရုံကို ရောက်မသွား တာကို "သမ္မာသမာဓိ" လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်က ကိုယ်ထားတဲ့နေရာမှာ တည်နေလို့ပေါ့။

မင်း သမာဓိကို ဒီထက်ကောင်းကောင်းကြီးရဖို့ အားထုတ်နိုင်ရန် လိုသေး တယ်၊ ဝင်လေ–ထွက်လေကိုရှူတဲ့အခါမှာလည်း နှာခေါင်းထဲကရှူရမယ်။ ပါးစပ် က မရှူရဘူး၊ နှာခေါင်းက ရှူတဲ့အခါ ဘယ်ဘက်ကရှူတယ်၊ ညာဘက်က ရှူ တယ်ဆိုတာတွေကို လိုက်နေဖို့ မလိုဘူး၊ သမာဓိရဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ နှာခေါင်း က ရှူရင် ရှူတာကို သိရမယ်။ ရှိုက်ရင် ရှိုက်တာကို သိရမယ်။ ဒါကြောင့် မင်းကို အာနာပါနစပြီး အားထုတ်ခိုင်းစဉ်က စိတ်ကို ရင်ညွန့်မှာ အကပ်ခိုင်းတာ၊ အခု အားထုတ်ရမှာကတော့ ဝင်လေကို ရှူရှိုက်တဲ့အခါမှာ နှာသီးဖျား ကအစ ရင်ညွန့် အလယ်၊ ချက်အဆုံး ဝင်တာကို မင်းသိနေရမယ်။ လေကို ထုတ်လိုက်တဲ့ အခါ မှာလည်း ချက်အစ၊ ရင်ညွန့် အလယ်၊ နှာသီးဖျားအဆုံး ထွက်တာကို သိရမယ်၊ ဒီလိုအားထုတ်ပြီး အသိလိုက်သွားရင် အာရုံဟာ တခြားကို ထွက်မသွားဘဲ သမာဓိကောင်းကောင်းကြီး ရနိုင်တယ်၊ ဒီလိုအလေ့အကျင့် ကောင်းကောင်းရ သွားရင်ဖြင့် ၁၅ မိနစ်လောက်နဲ့ မင်း သမာဓိကို ထူထောင်နိုင်တယ်။

www.foreverspace.com.mm

မင်း အခုရှုရှိက်နေတာက ရုပ်၊ ရှုရှိက်နေမှုကို သိနေတာက နာမ်၊ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြားသိတဲ့အခါမှာ "နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်" ဝိသုဒ္ဓိ အလိုပြောရရင် "ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ" တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်လာတယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ခွင်ကို ဝင်တဲ့အခါ မှာ သိဖို့ရာက (၁) အာရုံနဲ့သိမှတ်တဲ့စိတ်လို့ နှစ်မျိုး မှတ်ထားရမယ်၊ (၂) အာရုံ နဲ့ သိမှတ်တဲ့စိတ်ဟာ တည့်နေအောင်ကို ရှုရမယ်၊ (၃) အာရုံထဲက စိတ်ကို ထွက်မသွားအောင် သတိပြုနေရမယ်၊ (၄) ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ခွင်ဝင်တဲ့ အခါမှာ စိတ်က ဘာကိုမှမစဉ်းစားနဲ့၊ ဘာအာရုံမှဝင်မလာပါစေနဲ့၊ စိတ်တစ်လုံးကို မင်း နိုင်အောင် ထိန်းနိုင်ရင် ဖြင့် ကိလေသာ နူနာ အမြစ်ပြတ်နိုင်တယ်။ မထိန်းနိုင်ရင် ဖြင့် လောကီအလိုလည်း ချမ်းသာရာကို ရမှာမဟုတ်ဘူး။ လောကုတ္တရာ အလိုလည်း ၁၅၀၀ ကိလေသာ နူနာအမြစ်ဟာ ပြတ်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။

မင်းရဲ့ စိတ်ကိုနိုင်အောင် ဆုံးမပုံကို ငါ ဥပမာပြပေါ့မယ်။ (၁) နွားကျောင်း သားက နွားရိုင်းကို ဆုံးမချင်ရင် ချည်တိုင်ကို ခိုင်ခိုင်ထားပြီး၊ နဖားကြိုးထိုးထားတဲ့ နွားရိုင်းကို ကြိုးနဲ့ ချည်တိုင်မှာ မြဲမြဲချည်ပြီး ဆုံးမရသလို၊ ချည်တိုင်နဲ့တူတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှာ နွားရိုင်းနဲ့တူတဲ့ စိတ်ကို ကြိုးနဲ့တူတဲ့ သတိတရားဖြင့် တင်းကျပ်စွာ ချည်ပြီး ဆုံးမရမယ်။ (၂) နောက်တစ်မျိုးထပ်ပြောရရင် အပေါက် ခြောက် ပေါက် ရှိတဲ့ တောင်ပို့ထဲက ဖွတ်တစ်ကောင်ကို အမိဖမ်းချင်ရင် အပေါက် ငါး ပေါက် ကို လုံအောင်ပိတ်ပြီး ကျန်တဲ့ တစ်ပေါက်ကနေပြီး စောင့်ဖမ်းမယ်ဆိုရင် ဒီဖွတ်ကို မိသလိုပါပဲ၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်ဆိုတဲ့ ဒွါရငါးပေါက် ပိတ်ထားပြီး၊ ကျန်တဲ့ မနောအပေါက်ကနေ စောင့်ဖမ်းမယ်ဆိုရင်ဖြင့် ဖွတ်နဲ့တူတဲ့ စိတ်ကို မိမှာပဲ၊ ဒါကြောင့် မင်းသမာဓိကို ကောင်းကောင်းရအောင် အားထုတ်မှုကို ပိုမိုရမယ်။

(နောက်တစ်နေ့မှာတော့) မင်း မနေ့က သမာဓိ ကောင်းကောင်းရရဲ့လား (ထိနမိဒ္ဓဝင်လို့ ခပ်ကျဲကျဲပဲရပါတယ် ဘုရား) မင်း တယ်ချော်တာကိုး၊ အဲဒါ မင်း ဝီရိယလွန်နေလို့ပဲ။ ဝီရိယလွန်တော့လည်း ဥဒ္ဓစ္စ ဝင်တတ်တယ်၊ အဲဒီအချိန် မှာ ဣရိယာပုတ်ကို ဖျက်ပြီး လမ်းလျှောက်ရင်း အားထုတ်ရမယ်။ မင်းမြဲမြဲမှတ် ထား၊ သတိဆိုတာလွန်တယ်လို့ မရှိဘူး၊ သဒ္ဓါ, ပညာ, သမာဓိ, ဝီရိယ ဆိုတာ တွေကို တစ်ပြိုင်တည်း တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်းဖြစ်အောင် အားမထုတ်နိုင်ခဲ့ရင် ဖြင့် ဥဒ္ဓစ္စ (စိတ်ပျံ့လွင့်မှု) ဖြစ်ဖြစ်၊ ထိနမိဒ္ဓ (စိတ်ထိုင်း မှိုင်းမှု)ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ခု

www.foreverspace.com.mm

ကတော့ ဝင်မှာပဲ၊ (ယခု အားထုတ်မှုသည် သမထ သက်သက်၊ သမာဓိ ရရုံခိုင်းမှုမှာ ဝိပဿနာနှင့် မရောပါစေနှင့်)။ သဒ္ဓါ၊ ပညာ၊ သမာဓိ၊ ဝီရိယတို့ကို အပို အလိုမရှိစေဘဲ အားထုတ်ရမယ်။ ကဲ... သွားအားထုတ်ချေ။ သမာဓိ ကောင်းကောင်းရမှ ငါ့ဆီလာခဲ့။

(နှစ်နာရီလောက် အားထုတ်ပြီး ပြန်လာတော့) မင်း သမာဓိ ကောင်းကောင်း ရရဲ့လား၊ (ရပါပြီ ဘုရား)၊ မင်းက သမာဓိကောင်းကောင်းရတယ်သာ ပြောတာ၊ မင်းရုပ်လက္ခဏာက မဟုတ်သေးဘူး၊ သမာဓိ ကောင်းကောင်းရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့လက္ခဏာနဲ့ မရသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ လက္ခဏာတို့ဟာ များစွာ ခြားနားတယ်၊ ဒါကို နောက်ပိုင်းကျမှ ငါ ရှင်းပြမယ်၊ မင်း အခု တရားကို မထိုင်ခင်ကတည်းက ထမင်းစား၊ ရေချိုး၊ နောက် ခန္ဓာဝန်ကို ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ၊ တရား ထိုင်ချိန်ကျမှ အခင်းကြီး အခင်းလေးတွေ မပေါ်ပါစေနဲ့၊ ဒီကိစ္စတွေဟာ အများကြီး အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တယ်၊ ကဲ–ဒါတွေကို ပြည့်စုံအောင် လုပ်ပြီး အားထုတ်ချေ။

(နှစ်နာရီလောက်အားထုတ်ပြီးတော့) မင်း သမာဓိကောင်းကောင်း ရပြီလား၊ (ရပါပြီဘုရား)၊ အေး ဒီလောက်ဆိုရင် တော်လောက်ပြီ၊ ဒီတစ်ခါ ဝိပဿနာဘက်ကို ပြောင်းပြီး ရှုရမယ်၊ ဝိပဿနာဆိုတာက ပညာလမ်းကို စိတ်ညွှတ်ပြီး၊ ရုပ် နာမ်လက္ခဏာဖြစ်ပေါ်မှုတွေကို ဆင်ခြင်တာပါပဲ၊ ယခုလက်ရှိ ခန္ဓာကြီးဟာ ပဋိသန္ဓေကစပြီး သေသည့်တိုင်အောင် မပြတ်မစဲ၊ ထပ်ခါ တလဲလဲ ဖြစ်ပျက်နေကြတယ်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ လက္ခဏာရေးသုံးပါးတို့သာ မုချဧကန် ဖြစ်ပျက်နေတယ်လို့ သိမြင်နေရမယ်။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့ဟာ မမြဲ၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ ငါလည်းမဟုတ်၊ ရုပ်နာမ်တွေဟာ "အနတ္တ"လို့ ထင်မြင်မှု များလာတဲ့ အခါကျတော့ ဖြစ်လိုက် ချုပ်လိုက်နဲ့ ဖြစ်ချုပ်နေတာကို တွေ့မြင်တဲ့ အခါမှာ "ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်" ရောက်တယ်လို့ သိရမယ်၊ မင်း တရားမထိုင်ခင်ကတည်းက အသိဉာဏ်နဲ့ ယခုကဲ့သို့မရှင်းခဲ့ရင်ဖြင့် ခရီးရောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်ခါ မင်းသောတာပန်ဖြစ်ချင်ရင် "ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာ"ကို အလျင်ပယ်ရမယ်။ ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာဆိုတာ ဘယ်မှာ ကပ်နေသလဲဆိုရင်ဖြင့် ခန္ဓာငါးပါးမှာ ကပ်နေတယ်။ ဒီခန္ဓာငါးပါးကလည်း ဘယ်ကဖြစ်လာပြီး ဘယ်လိုလုပ် ဖြစ်ပျက်နေတာလဲ ဆိုတာကို မင်းသိထားရမယ်။ ဒါကိုမသိခဲ့ရင် ဒီကပ်နေတဲ့"ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာ"

www.foreverspace.com.mm

ကို ဘယ်နည်းနဲ့မှ မခွာနိုင်၊ မပယ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ ခန္ဓာငါးပါးကို ဆရာသမား ပြောပြလို့ သိပြီထား၊ ဒီခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်ကြောင်း၊ ချုပ်ကြောင်းကို မသိခဲ့လို့ရှိရင် ဒိဋ္ဌိကပ်နေဦးမှာပဲ၊ ဒါကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးအကြောင်းကို သိချင်လို့ရှိရင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အလျင်သိအောင် လုပ်ရမယ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဆိုတာကလည်း စာထဲမှာပါတာက တစ်မျိုး၊ ခန္ဓာထဲမှာ အခုဖြစ်ပျက်နေတာက တစ်မျိုး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို နားလည်မှသာ ခရီးပေါက်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာငါးပါး၏ ဖြစ်ကြောင်း၊ ချုပ်ကြောင်းကို ပြရရင် "အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ" အတိတ်ဘဝက လုပ်ခဲ့တဲ့ အဝိဇ္ဇာသင်္ခါရတွေကြောင့် "သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ"။ ဒီဘဝ–ဒီခန္ဓာကြီး ဖြစ်လာရတယ်။ အဝိဇ္ဇာ–သင်္ခါရ က လွန်ခဲ့တဲ့အတိတ် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မို့ အခုမဆိုင်တော့ဘူး။ နောက်ဖြစ်မယ့် အနာဂတ် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်း မရောက်သေးလို့ မဆိုင်တော့ပါဘူး။ အရေးကြီးတာကတော့ ယခုပစ္စုပ္ပန်ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို နားလည်ဖို့ပါပဲ၊ "ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာ" ဒီခန္ဓာ ငါးပါးမှာ ကပ်နေတာ။ ဒါဘယ်သူ့ ဆံပင်လဲဆိုရင်ဖြင့် "ငါ့ဆံပင်"လို့ ဖြေမှာပါပဲ၊ ဆံပင်ဆိုတဲ့ ရူပက္ခန္ဓာမှာ "ငါ သွားခိုတယ်"၊ "ငါထမင်းစားလို့ ကောင်းလိုက်တာ' ဆိုရင် ဝေဒနာက္ခန္ဓာ မှာ 'ငါ' သွားခိုတယ်၊ 'ငါ' မှတ်ထားတယ်" ဆိုရင် သညက္ခန္ဓမှာ "ငါ" သွားခိုတယ်၊ 'ငါ ရက်ကန်းခတ်တာမျိုးဟာ ရှာမှရှား ဆိုရင် သင်္ခါရက္ခန္ဓာမှာ 'ငါ'သွားခိုတယ်။ "ငါ့ စိတ်မစမ်းနဲ့" ဆိုရင် ဝိညာဏက္ခန္ဓာ မှာ "ငါ"သွားခိုတယ်၊ ဒါကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဒိဋ္ဌိခိုကပ်စရာဌာနကြီးမို့ ခန္ဓာ နဲ့ "ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာ အလျင်ခွာရလိမ့်မယ်။ စာလိုကတော့ ရုပ်နာမ်လွဲရင် ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာ ကွာတယ်လို့ ရေးကြပေမယ့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း နားလည်မှ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ချုပ်ကြောင်းကိုလည်း နားလည်မှ "ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာ"က ကွာမည်။ မသိရင်တော့ "ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာ"ဟာ ကပ်နေမှာပဲ။

ဒီတော့ မင်း အလုပ်ခွင်ဝင်ရမယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်က ပစ္စုပ္ပန်ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ပဲ၊ ဒီနေ့ တစ်နေ့လုံးဖြစ်တဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး၊ ယခုမြင်တဲ့ အခိုက်၊ ကြားတဲ့အခိုက် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အခု တရားထိုင်မယ့် အချိန်မှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မင်း အသက်ဘယ် လောက်ရှိပြီလဲ (၄၀–ပါ ဘုရား)၊ အေး အခု ရုပ်ရည်နဲ့ ငယ်ငယ်က ရုပ်ရည်ဟာ မကွာဘူး၊ ရုပ်မကျဘူးလို့ ထင်မှတ်နေရင်ဖြင့် "သဿတဒိဋ္ဌိ"ဖြစ်တယ်၊ ဆက်ပြီး တည်တံ့

www.foreverspace.com.mm

တယ်လို့ မယူရဘူး၊ တစ်ခါ ငါပိုက်ဆံ များများရမယ်ဆိုရင် ဘာမဆို လုပ်ရဲတယ်၊ သေရဲတယ်၊ သေရင် ပြီးတာပဲ ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိဖြစ်တတ်တယ်၊ ဒီလိုလည်း အပြတ်မယူဘူး၊ ကဲ... ဒါလောက် ဆိုတော်ပြီ၊ မင်း ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာ သွားပြီးအလုပ်ထိုင်ပါ၊ သမထကိုတော့ သမာဓိကောင်းကောင်းရသည်အထိ အားထုတ်ပါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို တည့်တည့်ထိုင်ပါ၊ လေကလေး(ရှူလေ) ဝင်တာကိုလည်း သိနေပါ၊ ထွက်သွားတာ(ထွက်လေ) လည်း သိပေးပါ၊ သမာဓိအားလည်း ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒီ အချိန်မှာ ဝီရိယကိုလည်း မလျှော့ရဘူး၊ သတိပညာလည်း တစ်ပါတည်း ကပ်လိုက်ပါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဖောက်ပြန်ပြီး ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ပေါ်လာတာတွေကို အသိလိုက်ပေးပါ၊ ဒီလို သိနေတဲ့ ကြားထဲက အသံ တစ်ခုခုကြားလိုက်ရင် ကြားလိုက်ပြန်ပြီလို့ သိပေးပါ၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကို ရှုပေးကြဖို့ အရေးကြီးတယ်၊ နားလည်ပြီလား၊ ကဲ... အလုပ်သွားထိုင် ချေတော့။

တရားထိုင်ပုံ ထိုင်နည်း (ခ)

(နှစ်နာရီလောက်ထိုင်ပြီး ပြန်လာတဲ့အခါမှာ) မင်း... သမာဓိကို ကောင်းကောင်းရရဲ့လား (ရပါတယ်ဘုရား၊ အလင်းရောင်ကိုလည်း မြင်ရပါတယ်ဘုရား) အို ဒါတွေကို ဂရုမစိုက်ပါနဲ့။ ဒီလို သမာဓိရလာရင် ပညတ် နိမိတ်အာရုံအမျိုးမျိုး၊ ပရမတ် နိမိတ် အာရုံအမျိုးမျိုးတေ့ကို မြင်ရမယ်၊ အဲဒီဟာတွေကို ဆက်မလိုက်နဲ့၊ မင်းဝေဒနာကောတွေ့ရဲ့လား။ (တွေ့ပါတယ် ဘုရား၊ ကြာကြာ ဖိထိုင်တော့ ထုံကျင်ကိုက်ခဲလာပါတယ် ဘုရား)၊ အဲ့ဒါကို ဆက်လိုက်သလား၊ (လိုက်ပါတယ်ဘုရား)၊ မင်း... ဝေဒနာကို တမင်တကာလုပ်ယူသလို ဖြစ်နေတယ်၊ ထိုင်နည်းလိုသေးတယ်၊ ထိုင်တဲ့အခါမှာ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပါ၊ ခါးကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားပြီး ရှေ့လည်းမငိုက်နဲ့၊ ဘေးလည်းမစောင်းနဲ့၊ ခေါင်းလည်း ဘယ်ဘက်မှ မစောင်းစေနဲ့။ ခါးအထက်ပိုင်း ကိုယ်ကြီးဟာ ရှေ့နောက် ဘေးကိုယိမ်းယိုင်ခဲ့ရင် အရိုးအဆစ်တွေဟာ အဆက်ချင်း တည့်မနေတော့ မကြာခင်မှာပဲ နာလာလိမ့်မယ်။ မင်း ဝေဒနာကို တွေ့ဖို့ရာထက် သမာဓိရအောင် မထိုင်နိုင်ဘဲ နေမှာကို စိုးရတယ်။ ခါးအောက်ပိုင်းကလည်း သိပ်တင်းကျပ်ပြီး ခြေထောက်ချင်းလည်း ဖိမထားရဘူး။ ဖိထားခဲ့ရင် သွေးလွှတ်ကြော သွေးပြန်

www.foreverspace.com.mm

ကြောတွေဟာ ကိုက်ခဲလာလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ထိုင်နည်းမမှန်ရင်ဝေဒနာကို တမင်လုပ်ပြီးယူရာကျမယ်။ ဒီအချက်တွေဟာ မင်းတို့လို တရားထိုင်စ ယောဂီများအတွက် အရေးကြီး တယ်။ ယောဂီတွေအဖို့ မိမိတို့ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဣရိယာပုတ်နဲ့ အားထုတ် နိုင်ပေမယ့် ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုတ်ဖြင့် အားထုတ်တာက သမာဓိကို ရလွယ်လို့ ပိုကောင်း ပါတယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို မှန်မှန်ရှူရှိုက်ရမယ်၊ သိပ်ပြင်းထန်မြန်ဆန်စွာ ရှူရှိုက်လို့ရှိရင်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှဉ်းဆဲရာ ကျလိမ့်မယ်။ လေကို ရှူရှိုက်တဲ့ အခါမှာ လေထဲမှာရှိတဲ့ တေဇောဓာတ်ဟာ အဆုတ်မှာရှိတဲ့ လေအိတ်ကလေး များစွာရှိတဲ့နေရာကို ရောက်တဲ့အခါ ကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အပူခွန်အား (တေဇောဓာတ်) ရရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အဆုတ်ရောက်အောင် အသက်ရှူတဲ့ အခါတိုင်း အဆုတ်ဟာ ကျယ်ပြန့်သွားနိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ တည့်မတ်စွာထားရမယ်၊ ဒီကဲ့သို့ထားရင် အဆုတ် လေ အိတ်ကလေးတွေဟာ လေပြည့်နေမယ်။ လေပြည့်နေမှလည်း မိမိခန္ဓာကိုယ် ကြီးက နာရီများစွာ တရားထိုင်နိုင်လိမ့်မယ်၊ အဆုတ်ကို လေအပြည့် မသွင်းနိုင် ရင်ဖြင့် မောပန်းလာမယ်၊ ဒီအချက်ဟာ တရားထိုင်တဲ့ယောဂီများအတွက် အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။

မင်းတို့ ဝင်လေကို တစ်ခါရှူလိုက်ရင် နှလုံးဟာ ၄ ကြိမ် လှုပ်ရှားမယ်၊ ညှစ်ထုတ်ရမယ်၊ တစ်မိနစ်မှာ ၁၆ ကြိမ်မှ ၁၈ ကြိမ်အထိ အသက်ကို ရှူရှိုက် ရတယ်။ နှလုံးကတော့ ၆၄ ကြိမ်မှ ၇၂ ကြိမ်အထိ လှုပ်ရှား ညှစ်ထုတ်ရတော့ လေ (အသက်) မြန်မြန်ရှူလိုက်ရင် နှလုံးဟာ ပင်ပန်းပြီး တရားမရဘဲ ရောဂါရ ဖို့သာ သေချာနေပါတယ်။

အဆုတ်ရဲ့ အင်အားနဲ့ ယူဆောင်လာတဲ့ တေဇောဓာတ်က အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊ အူမများကို ပြုပြင်ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ အစာ အာဟာရ ကြေညက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ထောက်ပံ့ပေးတယ်။ ဒ့ီအပြင်လည်း ဒီခန္ဓာကိုယ် အစိတ် အပိုင်း အသီးသီးမှ ဘေးဖြစ်စေတတ်တဲ့ အညစ်အကြေး အဆိပ် အတောက် အပျက်အစီးတွေကို သက်ဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းတို့မှ တစ်ဆင့် ချွေး၊ အခိုး၊အငွေ့၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် အဖြစ်နဲ့ အပြင်ဘက်ကို ထုတ်ပေးတယ်။ အဆုတ်မှ တစ်ဆင့် အဆိပ်အတောက်နဲ့ မကောင်းတဲ့ အခိုးအငွေ့များ ပါလာတဲ့လေကို ထွက်သက်

www.foreverspace.com.mm

လေဖြင့် ထုတ်ပစ်တယ်၊ သွေးဟာ နှလုံးတုန်ခြင်း အားဖြင့် သွေးကြောထဲမှာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ လည်ပတ်ပြီး မကောင်းတဲ့ သွေးညိုသွေးပုပ်တွေကို နှလုံးကနေ အဆုတ်ထဲ တွန်းထုတ်လိုက်တော့ မကောင်းတဲ့ သွေးဟာ (တေဇောဓာတ်) အသစ်တစ်ဖန် နှလုံးထဲမှာ သွေးနီ အကောင်းကို ပြန်လည် ရရှိတယ်။

အဲဒီက တစ်ဖန် မကောင်းတဲ့ အညစ်အကြေး၊ အဆိပ်အတောက်၊ အပျက်အစီးတွေကို ချွေး၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ အငွေ့အသက်တို့ဖြင့်ပြန်ထုတ်ပြီး တစ်ပတ်လည်နေကြလို့ အခုလို မင်းတို့ငါတို့ အသက်ရှင်နေတယ် လို့ ဆိုရမှာပဲ၊ နှလုံးဟာ လက်သီးဆုပ်ပမာဏရှိတယ်။ အတွင်းမှာ အခေါင်း ကြီးရှိပြီး ဒီအခေါင်းကြီး အတွင်းမှာတော့ လက်တစ်ဆုပ်စာလောက် (အသစ် အသစ်ဖြစ်နေတဲ့) နှလုံးသွေးနီ (တေဇော)ဟာ ရှိနေတယ်။ အဲဒီ ကောင်းတဲ့သွေးကို အသက်တစ်ခါရှူရင် တစ်ကိုယ်လုံး နှံ့သွားအောင် ၄ ကြိမ် ညှစ်ပို့ရတယ်၊ နှလုံးသားကို ဖြူချောပါးလုပ်တဲ့ အမြှေးလွှာနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားပြီး၊ ဒီနှလုံးသားရဲ့ ညာဘက်အခန်းကတော့ မကောင်းတဲ့ သွေးညိုတွေကို အဆုတ်ထဲ တွန်းပို့ပေးလိုက်တယ်။

အဲဒီ လက်တစ်ဆုပ်စာရှိတဲ့ နှလုံးသွေးကို "ဟဒယဝတ္ထုရုပ်" က မှီနေတယ်။ ဒီဟဒယဝတ္ထုရုပ်ကို မနောဓာတ်၊ မနောဝိညာဏဓာတ် စိတ် စေတသိက်တို့က မှီတည်နေတယ်၊ ဒီ မနောဝိညာဏဓာတ် စိတ်တွေက စေခိုင်းရာကို ရုပ်တွေက လိုက်လုပ်နေရတာမို့ "အသရီရံ–ဂုဟာသယံ" အထည်ကိုယ်မရှိသော စိတ်သည် နှလုံးတည်းဟူသော လိုဏ်ဂူထဲမှာ ကိန်းနေတယ်လို့ ဘုရား ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ဓမ္မပဒပါဠိတော်မှာ ဟောပါတယ်။ စိတ်၊ စေတသိက်တို့ အစွမ်းအာနုဘော်တော်ကြောင့် နှလုံးအတွင်းရှိ တစ်ဆုပ်စာမျှရှိတဲ့ နှလုံးသွေးဟာ အဆင်းအမျိုးမျိုး ပေါ်လာရတယ်။ (၁) ရာဂ အားကြီးတဲ့အခါမှာ ဟင်္သပဒါးရည်လို နီနီရဲရဲ ဖြစ်ပေါ်လာရတယ်၊ (၂) ဒေါသ အားကြီးတဲ့အခါမှာ မည်းပုပ်ပုပ်ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ (၃) မောဟ အားကြီးတဲ့အခါမှာ အမဲသားဆေးရေလို နီကျဲကျဲဖြစ်လာတယ်၊ (၄) ဝိတက် အားကြီးတဲ့အခါမှာ ပဲပိစပ်ပြုတ်ရေလို နီနောက်နောက် ဖြစ်လာတယ်၊ (၅) သဒ္ဓါအားကြီးတဲ့အခါ ဝါဖျော့ဖျော့နေရာမှ အဝါရင့်ဖြစ်လာတယ်၊ (၆) ပညာ အားကြီးတဲ့အခါတော့ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူနေရာမှ မှန်ကဲ့သို့ ကြည်လင်လာပြီး ပတ္တမြားလုံးကဲ့သို့ အလင်းရောင်တွေ တောက်ပပြီးလာတယ်။ ဒီစရိုက် ခြောက်ပါးအလိုက် သွေးအရောင် ပြောင်းလဲနေပုံကို မင်း ကောင်းစွာ

www.foreverspace.com.mm

မှတ်ထားပါ။

ဒီနှလုံးက ညှစ်လွှတ်လိုက်တော့ ဗဟိုသွေးကြောမကြီးကနေ တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့သွားပြီး ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ လူဟာ မည်းပုပ်ပုပ် သွေးများ တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့သွားတယ်။ အသားတွေဟာ ဒေါသဖြစ်လွန်းတဲ့အခါမှာ နီပြီး တုန်နေတာကို တွေ့ရမယ်။ နောက်တော့ ညိုပုပ်လာပြီး မကောင်းတဲ့ပြစ်မှုတွေ ကျူးလွန်တဲ့အထိ ဖြစ်လာပါတယ်၊ ဘုရားရဟန္တာများမှာတော့ နှလုံးသွေးဟာ အထူး ကြည်လင်နေလို့ ကိုယ်ရောင်အဆင်းတွေဟာ တစ်ကိုယ်လုံးတောက်ပပြီး ရောင်ခြည်တော်တွေလွှတ်တဲ့အထိ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ရှုံးသွပ်သွားတာဟာလည်း ဒီနှလုံးသွေးပဲ၊ ကြောက်အားကြီးတဲ့အခါမှာ နှလုံးသွေးက အေးပြီး ပျစ်ချွဲလာတော့ တစ်ကိုယ်လုံးကို အေးစက်လာတယ်၊ အအေးလွန်တဲ့အခါမှာ ပျစ်ချွဲလာပြီး နှလုံးသွေးရပ်သွားတာမို့ သေရတာပဲ။

ဒီ နှလုံးသွေး ထွက်ရာ ဝင်ရာအဝမှာ အဆို့ရှင် လိပ်ပြာတောင်ကလေး နှစ်ခုရှိတယ်။ စိတ်–စိတ္တဇ–ဥတုဇ လေကြောင့် ဒီလိပ်ပြာတောင် နှစ်ခုဟာ အချက်ကျကျ ခတ်ပေးလိုက်လို့ သွေးတွေဟာ ဒိတ်... ဒိတ်... ဒိတ်... နဲ့ အချက်ကျကျ တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့နေတာပဲ၊ စိတ်ဟာ နှလုံးသွေကို မှီနေတယ်။ နှလုံးသွေး ဖောက်ရင်ဖြင့် စိတ်လည်း ဖောက်ပြန်တာပဲ။ မင်း ဒါကို သေသေချာချာ မှတ်ထားပါ။ လည်ပင်း သွေးကြောနှစ်ခုကို ဖိနှိပ်ထားလိုက် ရင် နှလုံးသွေးကြောနဲ့ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်နေတာမို့ သွေးဖောက်ပြန်ပြီး ဘဝကျမေ့သွားတယ်။

ဒါကြောင့် တရားထိုင်ချိန်မှာ လည်ပင်းကို ရှေ့နောက်ဝဲယာ စောင်းငဲ့နေရင်ဖြင့် အချိန်ကြာမြင့်တဲ့အခါမှာ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေပြီး မေ့မြောနေတတ်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေဟာ တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ အထူးသတိထားဖို့လိုတယ်၊ ဒါကြောင့်လည်း အမြဲသတိပေးနေရတယ်။

(ဤတရား ရှုမှတ်ပုံ (က) နှင့်(ခ)တို့မှာ စာရေးသူ၏ဖခင် ဖြစ်သူ ကျောင်းဒကာကြီး ဦးကျော်သိန်း ရေးသားပြုစုခဲ့သော ကျေးဇူးရှင်မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိကျင့်စဉ် ထဲမှာပါသော စာသားများကို အကျဉ်းချုံးခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ပြည့်စုံကျယ်ပြန့်စွာ သိရှိနိုင်ပါရန် ထေရုပ္ပတ္တိနှင့် ကျင့်စဉ်ကို ဖတ်ရှု လေ့လာကြပါရန် အထူး တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။)

www.foreverspace.com.mm

ဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်ကို ဟောကြားပုံ

ဒကာ ဒကာမတွေ ဒီနေ့တော့ ဝိပဿနာ လက်တွေ့လုပ်နည်းကို စပြီး ဟောရပါလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာအလုပ်ကို စပြီး လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် မိမိစိတ်ဟာ အဓိပတိသုံးပါးကို အားထားရမယ်၊ တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာမှာ ထိုင်ပါ။ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာဟာ တောပါပဲ။ ဘုရားကို ရှိခိုး ကန်တော့ပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို တရားမထိုင်မီ ဘုရားကို လှူထားပါ။ သမ္မာဒေဝ နတ်ကောင်း နတ်မြတ်များကိုလည်း အမျှဝေပါ။

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အချိန်ကြာကြာ တရားအားထုတ်နိုင်အောင် တည့်မတ်စွာထိုင်ပါ၊ ဘယ်ဘက်မှ မစောင်းပါစေနှင့်၊ ရှေ့ကိုလည်း မငိုက် ပါစေနှင့်၊ ကိုယ်ကိုဖိညှစ်မထိုင်ဘဲ ခပ်လျော့လျော့ထိုင်ပါ၊ တောင့်မထားပါ နှင့်၊ ထွက်သက် ဝင်သက် အာနာပါနကို စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိရအောင် လုပ်ပါ။ အဲဒီလို သတိကို လက်မလွတ်စေဘဲ ထွက်လေဝင်လေကို သိသိနေတာ ကြာလာတော့ သမာဓိလည်း အားကောင်းလာမယ်။ အဲဒီ သမာဓိအား ကောင်းလာတဲ့အချိန်မှာ ဝီရိယကို မလျှော့ဘဲ သတိ– ပညာနဲ့ ကပ်ပြီး လိုက်ပါ။

တရားထိုင်ရတာ ကြာတော့ ရုပ်တွေက ဖောက်ပြန်လာပြီး ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာတယ်။ တောင့်တင်းလာတာ၊ ညောင်းလာတာကို ဉာဏ်က သိလာတယ်။ ညောင်းတာရယ်၊ ညောင်းမှန်းသိတာရယ်၊ အဲဒီနှစ်ခုကို ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပဲလို့ သိလိုက်ပါ။ ဒီလို သိလိုက်တဲ့အခါမှာ ညောင်းတဲ့ နာမ်နဲ့ ညောင်းတဲ့စိတ်မရှိတော့ဘဲ ချုပ်ပျောက်သွားကုန်ပြီလို့ နောက်ဉာဏ်က သိလိုက်ပါ။ ညောင်းတာ တောင့်တာကို ပြုပြင်မပေးသမျှ ညောင်းတာတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဖြစ်ပြီး ပျက်နေဦးမှာမို့ ဒူးကလေး ခြေကလေး ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်၊ ပြောင်းရွှေ့ချင်တဲ့စိတ်ဟာ ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီအခါမှာ မိမိတို့ဉာဏ်က ဆန့်ချင်၊ ကွေးချင်၊ ပြောင်းရွှေ့ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာတာကို သိလိုက်ပါ၊ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာပဲ ထိုဆန့်ချင်၊ ကွေးချင်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ မရှိတော့တာကို ထပ်သိလိုက်ပါ။ ဤကဲ့သို့ သိနေတုန်းမှာ အသံတစ်ခု ကြားလိုက်ရရင်ဖြင့် ကြားပြန်ပြီလို့သိပါ၊ အဲဒီ ခန္ဓာငါးပါးမှာ တစ်ခုခု ပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်း သိပြီး၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွား ပျောက်သွားပါကလား လို့ သိရမယ်။

ဤကဲ့သို့ အသိတရားတွေ ကျဲနေရာကနေ စိပ်သည်ထက် စိပ်ပြီးလာ

www.foreverspace.com.mm

တာတွေကို ဉာဏ်နဲ့မှတ်ပါ၊ တဖြည်းဖြည်း ရုပ်နာမ်တရားတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာကို သတိနှင့် စိုက်ကြည့်ပါက တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ ပါဠိလို ရွတ်မနေဘဲ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားပါကလားလို့ တစ်ခုတည်း ကိုသာ သတိနဲ့ စိုက်ကြည့်ပြီးနေရင် ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုး မရတဲ့ သဘော တွေကို ပိုထင်မြင်လာလိမ့်မယ်။ ဒီလို မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပျက်တွေ ကြည့်ရှုဖန်များလာတော့ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွံမုန်းလာတော့တာပဲ၊ အဲဒီအခါမှာ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို စွန့်လွှတ်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာမယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရှိရင် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ပျက်ဒုက္ခနှင့် မကင်းနိုင်ဘဲ အို၊ နာ၊ သေ ဆိုတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာနှင့် တွေ့ကြဦးမှာမို့ ကြောက်ရွံ့ပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ရွံမုန်းလာ မယ်။ ဖြစ်ပျက်ကို ရှုဖန်များလာရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ သုံးပါးစလုံး တဖြည်းဖြည်း ခေါင်းပါးပြီး နောက်ဆုံး လွင့်ပျောက် ခန်းခြောက် သွားသည်အထိ ဖြစ်ပျက်ဆုံးအောင် ပွားများ အားထုတ်ဖန်များက ယခုဘဝမှာပင် မဂ်ဖိုလ် ရနိုင် ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကြိုးစားပြီး မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြစ်ပျက်ရှုကြရမယ်၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်တဲ့သဘောမှတစ်ပါး ဘာမှမရှိဘူးဆိုတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ရှုဖန်များလာရင် ဤကားရုပ်၊ ဤကားနာမ်လို့ ပိုင်းခြားသိလာတော့ **"နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်"** ရလာတယ်၊ နောက် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်ရင်း အကြောင်းတရား တို့ကို ဆင်ခြင်ပြီး ဒီရုပ်နာမ်ဟာ အဝိဇ္ဇာ–တဏှာ–ဥပါဒါန်–ကံ ဆိုတဲ့ အကြောင်း တရား လေးပါးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးတရားပါကလား၊ အကြောင်း လည်း ဖြစ်ပျက်၊ အကျိုးလည်းဖြစ်ပျက်ပဲလို့ ရှေးအတိတ်ဘဝက အဝိဇ္ဇာ–တဏှာ –ဥပါဒါန်–ကံ တို့ကို ရှာမှီးသိမ်းဆည်းနိုင်သော **"ပစ္စယာနုဂ္ဂဟဉာဏ်"** ရလာမယ်။

နောက် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်လတ္တံ့၊ ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်ပြီးတို့ကို အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ဆိုတဲ့ ကာလသုံးပါးကို ပိုင်းခြားပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့် ဆင်ခြင် သုံးသပ်ခြင်းတည်းဟူသော **"သမ္မသနဉာဏ်"** အဆင့်သို့ ရောက်လာမယ်။ နောက် ယခုဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်တို့၏ ခဏမစဲ တသဲသဲ ဖြစ်ပျက်နေမှုကို ရှုခြင်း ဆိုတဲ့ **"ဉဒယဗ္ဗယဉာဏ်"** ပေါ်လာ တယ်။ နောက်ရှုဖန်များလာရင် အပျက်ကိုသာ သိမြင်လာတဲ့ **"ဘင်္ဂဉာဏ်"** ပေါ် လာတယ်။ ဤကဲ့သို့ ရှုဖန်များလာရင် ရုပ်နာမ်တို့၏ ပျက်မှုချုပ်မှုကိုသာ မြင်လာ

www.foreverspace.com.mm

သဖြင့် ကြောက်ဖွယ်သော ဘေးကြီးလို့ထင်လာတဲ့ **"ဘယဉာဏ်"** ပေါ်ပေါက်လာမယ်။

နောက် ရုပ်နာမ်တို့၏ ချုပ်ပျက်မှုစသော အပြစ်တွေကို ထင်မြင်လာသော **"အာဒီနဝဉာဏ်"** ရလာမယ်၊ နောက် မိမိခန္ဓာကိုယ် တည်းဟူသော ရုပ်နာမ်တို့ကို ငြီးငွေ့စိတ်ပျက်ပြီး မနှစ်သက်တဲ့ **"နိဗ္ဗိန္ဒာဉာဏ်"** ဖြစ်လာမယ်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတို့မှ လွတ်ခြင်းငှာ အလိုရှိတဲ့ **"မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်"** ရောက်လာမယ်။ ၎င်းမှတစ်ဆင့် ရုပ်နာမ်တို့၏ မမြဲမှု၊ ဆင်းရဲမှု၊ အစိုးမရမှုတွေကို အပြင်းအထန်အားထုတ်မှုကြောင့် အလွန်ထင်မြင်လာတဲ့"ပဋိသင်္ခါဉာဏ်" ရောက်လာတယ်။ နောက်ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့ကို မချစ်မမုန်းတော့ဘဲ လျစ်လျူရှုတဲ့ **"သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်"** ပေါ်လာတယ်။ နောက်ပြီး ရှေ့ဉာဏ် နောက်ဉာဏ်ကို လက္ခဏာရေး သုံးပါးဖြင့် အနုလုံ၊ ပဋိလုံ ရှုပွားလိုက်တဲ့အခါမှာ နှစ်ဉာဏ်လုံး သင့်လျော်တဲ့ **"အာနုလောမဉာဏ်"** ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

နောက် ပုထုဇဉ်တို့၏ အနွယ်ကိုဖြတ်ပြီး အရိယာတို့၏ အနွယ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော **"ဂေါတြဘူဉာဏ်"** ပေါ်လာမယ်။ နောက်သဉပါဒိသေ သ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်သော မဂ်ဉာဏ်နှင့် မရှေးမနှောင်း သဉပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်၏ အရသာ၊ နိဗ္ဗာန်၏ အကျိုးကို ခံစားသော **"ဖိုလ်ဉာဏ်"** ပေါ်လာတယ်။ နောက် **"မဂ်ဉာဏ်"** ကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ပယ်ပြီးသော ကိလေသာကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊ မပယ်ရသေးသော ကိလေသာကို ဆင်ခြင်ခြင်း ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ငါးပါးကို ဆင်ခြင်သော **"ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်"** ရောက်လာလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် အလွန်တွေ့ခဲ၊ ကြုံခဲလှစွာသော သာသနာတော်အခါ ကာလနဲ့ ကြုံကြရ တွေ့ကြရတဲ့အခိုက်၊ ဆရာသမားကောင်းနဲ့လည်း တွေ့ရတဲ့ အခိုက်၊ ရခဲလှ လူ့ဘဝကို ရနေခိုက်မှာ ယခုအချိန်ကစပြီး အရိုး ကြီးပွားရေးကို မလုပ်ကြဘဲ အရိုးကို ဓာတ်တော်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါ။ အရိုး–အသွေး–အသားက ဓာတ်တော်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အမေမွေးကတည်းက ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ တရားကိုအားထုတ်လို့ တရားကပြုပြင်သောကြောင့် တရားသဘောအရ ဓာတ်တော် ဖြစ်လာရတယ်လို့မှတ်ပါ။ ဒါကြောင့် တရားအလုပ်ကို ကြိုးကြိုး ကုတ်ကုတ် အားထုတ်ဖို့ကို သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

(အထက်ပါတရားတော်မှာ ၂၉–၉–၅၅ ခုနှစ်တွင် ဟောသော တရားတော်ဖြစ်ပြီး

www.foreverspace.com.mm

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် တရားကို အားမထုတ်ခဲ့ဖူးသေးသော လူပြိန်းများကိုသာ ထိုစဉ်က ဗဟုသုတအလို့ငှာ အထက်ပါအတိုင်း ဉာဏ်စဉ်ကို သီးသန့် ဟောခဲ့ပါ သည်။ များသောအားဖြင့် ဉာဏ်သုံးဆင့်ကိုသာ ဆရာတော်ကြီးသည် ဟောပြောလေ့ ရှိပါသည်။)

စာတ်တော်ခြောက်ပါးကို ဖြစ်ပျက်ရှုရန်

ဒကာ–ဒကာမတို့၊ ရခဲလှတဲ့ ဒုလ္လဘတရား ငါးပါးမှာ ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံမှု ရှိချင်မှ ရှိပါလိမ့်မယ်၊ ဒါကြောင့် ယခု သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံနေတုန်း မြန်မြန်မဂ်ဉာဏ်ရအောင်လုပ်ပါ၊ သေမှာကို ကြောက်ရင် မဂ်ဉာဏ်ကို ရအောင်ယူ၊ မဂ်ဉာဏ်ရပြီးဆိုရင် သေမင်းက မမြင်နိုင်တော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာအလုပ်ပို မလုပ်ဘဲနေရင် "နင် သေချင်သေးလို့လား" လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မေးပါ။ မသေချင်ရင်တော့ ခန္ဓာငါးပါး အပေါ်မှာ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း ဖြစ်ဒုက္ခ၊ ပျက်ဒုက္ခကိုသာ ရှုကြပေတော့။

ဝိပဿနာဆိုတာ အသေကို အရှင်နဲ့ ကြည့်တာလို့မှတ်ပါ။ တောကျောင်း တောင်ကျောင်းကိုသွားပြီး ရှုမှရတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကိုယ့်အသေက ခန္ဓာထဲမှာ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်အသိကလည်း ခန္ဓာထဲမှာပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း အထူးလိုက်ရှာနေစရာ မလိုပါဘူး၊ တရားနာရတာကို ကုသိုလ်ရရုံ မနာကြဘဲ နိဗ္ဗာန်ရအောင် လုပ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။

ဝိပဿနာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများပုံကို ပြောရရင် မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးလက်ထက်က ဘိက္ခုနီမငါးရာက သွန်သင်ဆုံးမပါဦး ဘုရားလို့ လျှောက်ထားတာနဲ့ ရှင်နန္ဒမထေရ်က ဟောကြား ဆုံးမတယ်၊ သူ ဟောကြားပုံကတော့ ကိုယ်ရယ်၊ လေရယ်၊ နေရယ်၊ ဒီသုံးခုရှိနေမှ ဖဿဆိုတဲ့ တွေ့ထိမှု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အခံစာတ်၊ အဖိစာတ်၊ အထိစာတ် လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီသုံးမျိုးကြောင့် "အပေါ်စာတ်" ပေါ်လာတယ်၊ ဒီအပေါ်စာတ်ဟာ အကြောင်း သုံးမျိုးကြောင့် ပေါ်လာတာ၊ ဝေဒနာပေါ်လာတာဟာ အကြောင်းကြောင့် အကျိုး ပေါ်တာ။ ရေ၊ မြ၊ နေ၊ လေတို့နဲ့ လွတ်အောင် မနေနိုင်တော့ဘူး၊ ၎င်းတို့နဲ့တွေ့ရင် ဝေဒနာပေါ်ရမယ်၊ မွေးတယ်၊ နံတယ်၊ အေးတယ်၊ ပူတယ် ဆိုတာတွေဟာ ဝေဒနာတွေပဲ။

www.foreverspace.com.mm

ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကာယဖောဋ္ဌဗ္ဗ ဖဿ ဝေဒနာပေါ် တိုင်း ပေါ်တိုင်း သတိနဲ့ လိုက်နေရုံနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး၊ သမ္မဇညနဲ့ လိုက်ပါ ဦး၊ ဝေဒနာ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း သိတာက သတိလို့မှတ်၊ ဒီကိုယ်ကြီး ရှိနေတော့ ကိုယ်ပေါ်မှာ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးပေါ်မှာပဲ၊ ဒီ ကိုယ် အနိစ္စမို့ ကိုယ်ကို မှီပေါ်ရတဲ့ ဝေဒနာဟာလည်း အနိစ္စပဲလို့ မြင်–သိနေရမယ်၊ ဒီလို ပျက်သင့် လို့ ပျက်တာမှန်း သိတာက "သမ္မဇည" လို့မှတ်၊ ဒါကြောင့် ပျက်သင့်လို့ ပျက်တာမှန်းသိအောင် ဖြစ်ပျက်ကို ရှုပေးပါလို့ ရှင်နန္ဒက ဟောတော်မူ တယ်။

ဥပမာပြရင် မီးထွက်တဲ့အခါမှာ မီးခွက်၊ ဆီ၊ မီးစာ၊ ဒီသုံးခုပေါင်း အလင်းရောင် ထွက်လာသလို၊ ကွဲတတ်တဲ့မီးခွက်၊ ကုန်ခန်းတတ်တဲ့ ဆီ၊ လောင်ကျွမ်းတတ်တဲ့ မီးစာ၊ ဒီသုံးခုပေါင်းမှ မီးအလင်းရောင် ထွက်ရတာမို့၊ ဒီအလင်းရောင်ကို မြဲချင်လို့ မရဘူး၊ ဒီအလင်းရောင်ဟာ ဝေဒနာနဲ့တူတယ်၊ ဒါကြောင့် ဝေဒနာဟာ မမြဲတဲ့ အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခ၊ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တ တွေ ပဲလို့၊ ဝေဒနာပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပျက်တာကို ရှုပေးကြရမယ်။

စိတ်တစ်မျိုး တစ်မျိုးပေါ်တိုင်းလည်း ဖြစ်ပျက်ရှု၊ ရုပ်ကလေး တစ်မျိုး တစ်မျိုး ပြောင်းတိုင်းလည်း ဖြစ်ပျက်ရှုပါ၊ ခင်ဗျားတို့ အဘိုး၊ အဘွားတွေ လည်း အနိစ္စ ရောက်ကုန်ခဲ့ပြီ၊ ခင်ဗျာတို့လည်း အနိစ္စတွေက မွေးခဲ့လို့ အနိစ္စတွေပဲ၊ ခင်ဗျားတို့ မွေးမယ့်ကလေးတွေလည်း အနိစ္စ။ နံ၊ စား၊ ထိ၊ သိတိုင်း ဖြစ်ပျက်ရှုပါ။ ဖြစ်တာလည်း ဒုက္ခ၊ ပျက်တာလည်း ဒုက္ခလို့ မြင်အောင် ရှုပါလို့ ရှင်နန္ဒက ဟောတဲ့အခါမှ ဘိက္ခုနီမ ငါးရာတို့ဟာ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာမတွေ အသီးသီးဖြစ်ကုန်ကြ တယ်။

ဒါကြောင့် ဝေဒနာရှုရင် တဏှာကုန်တယ်၊ တဏှာကုန်တော့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်တာပဲ၊ ရှုပုံ ရှုနည်းချည်း ဟောနေတာ၊ ဒီဖဿဝေဒနာတို့ ဟာ ရောနေ လို့၊ တစ်ခုရှုလိုက်ရင် အကုန်ပါတော့တာပဲ၊ ဝိပဿနာ အရာမှာ စိတ်ပေါ်ပေါ်၊ ဝေဒနာပေါ်ပေါ် ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်တာလို့ ရှုပေးဖို့သာ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ သုခ ပေါ်ပေါ်၊ ဒုက္ခပေါ်ပေါ် ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်တာပဲ ပေါ်တယ်။ ဝိညာဏ်–နာမ်ရုပ်– သဠာယတန–ဖဿ ဝေဒနာ–စိတ်–စေတသိက်–ရုပ်တို့ကိုလည်း ပေါ်လာတိုင်း စောင့်ကြည့်ပါ။ ရှုံစရာ၊ မုန်းစရာ တွေလို့ ငြီးငွေ့တဲ့ စိတ်တွေ ပေါ်လာတော့တာပဲ၊ ဖြစ်ပျက်ကိုသာ ရှုဖန်များ လာရင် ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် ရင့်သန်ပြီး ဒီခန္ဓာကြီးကို

www.foreverspace.com.mm

မလိုချင်တော့ဘူး။ ရွံလာ မုန်းလာပြီး ခန္ဓာရဲ့ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းကိုသာ ကြံစည်တော့တယ်၊ ဒါဟာ ဒုက္ခပိုင်းခြားတဲ့ ဉာဏ်ပဲ၊ "သဗ္ဗေသင်္ခါရာဒုက္ခာ" ဆိုတဲ့အတိုင်း ဖြစ် သမျှ ဒုက္ခတွေချည်းမို့ ဖြစ်ပျက်ကိုရှုပါ၊ ဖြစ်ပျက်မှတစ်ပါး ဘာမှမရှိပါဘူး။

ဥပမာတစ်ခု ပြောရရင် အိမ်တစ်အိမ်ကို မီးအကြီးအကျယ် လောင်တဲ့ အခါမှာ မီးကို မြင်ခြင်းအားဖြင့် ဒီအိမ်မှာရှိတဲ့ ထုပ်တန်းကို မီးလောင်တာ ထရံကို လောင်တာ၊ ကြမ်းကိုလောင်တာလို့ ခွဲခြားပြီး မပြောနိုင်သလို ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျက်တာပါပဲ၊ ဒါကြောင့် ဖြစ်ဒုက္ခ ပျက်ဒုက္ခကိုသာ ရှုပါ၊ သတိ၊ ပညာနဲ့ ရုပ်ပျက်နာမ်ပျက်တို့ကို ကြည့်ရှုနေလို့ ဝိပရိဏာမဖောက်ပြန် ပျက်စီး နေပါကလားလို့ သိလာပြီး ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိလာရင် မဂ်ဉာဏ် ပေါ်လာတော့တာပဲ။

ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ဝိပဿနာမရှုသောသူဟာ ပရမ်းပတာ ကျဖို့ဘေး၊ ငရဲဘေး၊ တိရစ္ဆာန်ဘေးတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရမယ်။ သေခါနီးမှာ သားသမီး၊ လင်မယား၊ ပစ္စည်း ခင်တွယ်တာတွေကြောင့် အပါယ်ဘေးနှင့် နီးလွန်းလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်က မဂ်ဉာဏ်ကိုရအောင် လုပ်ကြရမယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်က မဂ်ဉာဏ်ကူးမှ အပါယ်ငရဲဘေးမှ လွတ်ကြရမယ်၊ သောတာပန်များဟာ အောက်သံသရာ ဘေးသင့်ခြင်း မရှိတော့လို့ သေရမှာ ကို မကြောက်တော့ဘူး၊ မဂ်ဉာဏ်ရောက်မှ ဒီဘေးက လွန်ပြီ (လွတ်ပြီ) လားရာ ဂတိမြဲမယ်။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ တည်းဟူသော ရတနာသုံးပါးထက် မြတ်တာ ဘယ်မှာမှ မရှိဘူး၊ ဘုရားတောင် တရားကျင့်မှ ဘုရားဖြစ်တယ်၊ ဘုရားတောင် တရားကို ပူဇော်ကိုးကွယ်သေးတယ်၊ ဤတရားရတနာဟာ ရတနာ အမှန်ဧကန်ဖြစ်ကြောင်း သိသဖြင့် ထီးနန်းကိုစွန့်ကာ တက္ကသိုလ် ပြည်ကြီးမှ ခွာပြီး ယူဇနာတစ်ရာ့ကိုးဆယ့်နှစ်ယူဇနာ ဝေးတဲ့ ရာဇဂြိုဟ်ပြည် ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီး သီတင်းသုံးရာ အရပ်ကို ထီးမဆောင်း၊ ဖိနပ် မပါ၊ ခွဲကြီးစွာဖြင့် ဒုက္ခမျိုးစုံခံကာ တရားကိုယ်တော်မြတ် ထံမှောက်မှာလာ ပြီး တရားနာယူ ကျင့်သုံးတာနဲ့ ကျွတ်တမ်းဝင်သွားတဲ့ ပက္ကုသာတိ မင်းကြီး ထုံးကို နှလုံးပြုပြီး ကြိုးစားကြပါလို့ သတိပေးလိုက်ပါတယ်။

www.foreverspace.com.mm

အဲဒီ ပဋ္ဌာနဂတိမင်းကြီးကို ဟောတဲ့တရားက ပထဝီဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ ဝိညာဏဓာတ်၊ အာကာသဓာတ်လို့ ဓာတ်ခြောက်ပါးရှိတယ်။ ဓာတ်ဆိုတာသည် သူ့သဘော သူလုပ်ပြီး သူ့သဘော သူ ဆောင်တာပဲ၊ လူတို့ရဲ့ သဘောကို မလိုက်ဘူး၊ သတ္တဝါဆိုတာ ဒီ ဓာတ်ခြောက်ပါး အစုအဝေးကြီးပါပဲ၊ ဒီဓာတ်ခြောက်ပါးဟာ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်သွားတာပဲ၊ သူ့သဘော သူဆောင်တာပဲ၊ ဒီလို ဓာတ်ခြောက်ပါးရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောကို မြင်အောင်ရှုပါ။

သတ္တဝါဆိုတာ ဓာတ်ကောင်၊ ဓာတ်စု၊ ဓာတ်ခဲကြီးမို့ သူ့သဘော သူဆောင်နေတာပါကလား၊ မိမိအလိုကို မလိုက်ပါကလား၊ အစိုးမရပါ ကလား၊ (အနတ္တ)ပါကလားလို့ ဓာတ်တွေရဲ့ ဖောက်ပြန် ပျက်စီးယိုယွင်း နေပုံကို မပြတ်မလပ် ထင်မြင်လျှင် ပဋ္ဌာနဂတိမင်းကြီးလို မဂ်ဉာဏ်ကို ရက်တိုတိုနှင့် ရရှိအောင် ဓာတ်ခြောက်ပါးကိုသာ ဖြစ်ပျက်ရှုကြပေတော့ ဒကာ–ဒကာမတို့။

နီဝရဏတရား ငါးပါးအကြောင်း

နီဝရဏတရား ငါးပါးဆိုတာသည် မဂ်ဖိုလ်ကို မရနိုင်အောင် ပိတ်ပင်တားဆီး ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ တရားလို့ မှတ်ကြပါ။ နီဝရဏတရားမှာ လောဘ–ဒေါသ–ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ–ကုက္ကုစ္စ ဝိစိကိစ္ဆာလို့ ငါးပါးရှိတယ်၊ ဒီ နီဝရဏ တရား ငါးပါးက ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်နေခဲ့လို့ ရှိခဲ့ရင်ဖြင့် ခန္ဓာထဲမှာ ဉာဏ်ကို ဘယ်လိုပင် စိုက်ပြီး ရှုငြားသော်လည်း ခန္ဓာထဲမှာရှိတဲ့ ဖြစ်ပျက် (အနိစ္စ သဘော)ကို မမြင်နိုင်ပါဘူး၊ မမြင်နိုင်တော့ ခန္ဓာအရှိနဲ့ ဉာဏ်အသိလည်း မကိုက်လာတော့ မဂ်ဖိုလ်ကို ဘယ်လိုမှ မရနိုင်တော့ဘူး၊ မဂ်ဖိုလ်မရတော့ သံသရာ တစ်လျှောက်လုံးကို မရပ်မနား တရစပ် ပြေးနေကြရပြီး ဒုက္ခ စက်ရဟတ်ကြီးဟာ ချာချာလည်ပတ်လို့ နေရတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီ နီဝရဏတရား ငါးပါးကို မိမိတို့ ဉာဏ်အပေါ်မှာ မဖုံးလွှမ်းနိုင်အောင် ဖြစ်ပျက်ရှုပြီး၊ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ကြမှသာလျှင် ခန္ဓာထဲမှာ ရှိတဲ့ ဖြစ်ပျက်အနိစ္စတွေကို မြင်နိုင်ပြီး၊ မိမိခန္ဓာ ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်ကြီး ပြတ်လို့ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရပါလိမ့်မယ်၊ နီဝရဏတရားငါးပါးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပဉ္စကနိပါတ် အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်မှာလာတဲ့ သင်္ဂါရ သတို့သားက မေးလျှောက်လို့

www.foreverspace.com.mm

ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ဖြေကြားပုံ အကျဉ်းကို ပြောပြမယ်။

သင်္ဂါရ သတို့သား မေးလျှောက်တာက တပည့်တော်တို့ ပုဏ္ဏားထုံးစံအတိုင်း ဗေဒင်ကျမ်းဂန်တွေကို ညည ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်တဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ တစ်လုံးမှ သတိမရဘူး၊ အကုန်မေ့ကုန်တယ် ဘုရား၊ တစ်ခါတလေကျတော့ ရပြီးသား စာပေတွေအပြင် မရသေးတာတွေတောင် ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ထင်လာပါတယ်ဘုရား၊ အဲဒါ ဘယ်အတွက်ကြောင့်ပါလဲ ဘုရားလို့ မေးလျှောက်တယ်၊ ဒီတော့ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ငါ ရှင်းပြပါမယ်ကွာ ဆိုပြီး ဥပမာကလေးနဲ့ ရှင်းပြပါတယ်။

စိတ်သည်ကားဆိုရင် ဟဒယနှလုံးသွေး ကြည်ပြီး နေတဲ့အခါမှာ စိတ်က အာရုံဒွါရလိုက်ပြီး ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ပေါ်ရတယ်၊ မနောဝိညာဏ် စိတ်တွေက သူ့မှာပဲ ပေါ်ရတယ်၊ စက္ခုဝိညာဏ် စိတ်တွေကတော့ မျက်လုံးထဲမှာ ပေါ်ရတယ်၊ သောတ ဝိညာဏ်စိတ်၊ ဃာနဝိညာဏ်စိတ်၊ ဇိဝှာဝိညာဏ်စိတ်၊ ကာယဝိညာဏ်စိတ် တို့ဟာလည်း နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ် အသီးသီးမှာ ပေါ်ပါတယ်၊ မနောဝိညာဏ်စိတ်ကတော့ ဟဒယရုပ် ခေါ်တဲ့ နှလုံးသွေးထဲမှာ ပေါ်တယ်။ နှလုံးသွေးဖြူနေရင် အဲဒီအထဲမှာပေါ်တဲ့ ဉာဏ်ပညာ ထိုးထွင်းသိတော့တာပဲ၊ အကယ်၍ နှလုံးသွေးက နောက်နေမယ်ဆိုရင် ဒီအထဲမှာ ပေါ်တဲ့စိတ်ဟာလည်း နောက်တောက်တောက် ဖြစ်နေတော့ ဉာဏ်ကလည်း ထိုးထွင်းပြီး မသိနိုင်တော့ဘူး။

ကဲ– သင်္ဂါရ သတို့သား သေသေချာချာ နားထောင်ပါ၊ ဥပမာ ငါ ပြောပြမယ်။

(၁) ခွက်တစ်ခုထဲမှာ ကြည်လင်တဲ့ရေ ထည့်လိုက်ပါ၊ အဲဒီ ရေကို ဆေးနီ၊ ဆေးဝါ၊ ဆေးပြာတွေ ရောလိုက်ပြီး ရေကို ငြိမ်အောင်ထားပြီး မင်း မျက်နှာနဲ့ ဟပ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ မျက်နှာရိပ် ထင်ရှားစွာ မြင်နိုင်ပါ့ မလား၊ မမြင်နိုင်ဘူး၊ ဒီလိုပါပဲ၊ နဂိုစိတ် (ဘဝင်စိတ်) ဟာ ကြည်လင်နေပါတယ်၊ သူ့မှီရာ နှလုံးသွေးဟာလည်း ကြည်နေတယ်၊ ဒီနှလုံးသွေးအကြည်ထဲမှာ လောဘစိတ်ကလေး ဝင်လာလို့ရှိရင်ဖြင့် စိတ်ဟာ နောက်ကျိသွားပြီး ကိုယ်သိပြီးသား စာတွေကို မမှတ်မိနိုင်အောင် ဖြစ်ရတယ်၊ ဝိပဿနာ အားထုတ်ရာမှာလည်း ထို့အတူပါပဲ၊ သားသမီးအတွက်၊ စီးပွားရေးအတွက် လောဘစိတ်တွေ ဝင်လာရင် ခန္ဓာထဲမှာ

www.foreverspace.com.mm

နဂိုက ရှိနေတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ၊ ဒုက္ခသစ္စာအရိပ်တွေကို ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့ အခါမှာ မသိ မမြင် နိုင်တော့ဘူး၊ ဒီတော့ ရေထဲမှာရှိတဲ့ ဆေးနီ၊ ဆေးဝါ၊ ဆေးပြာတွေ ဖယ်ရှားပြီး၊ ရေကို ငြိမ်အောင်ထားပြီး မျက်နှာကို ဟပ်ကြည့်မှသာ ထင်ရှားတဲ့ မျက်နှာရိပ်ကို မြင်နိုင်သလို၊ ဒီပေါ်လာတဲ့ လောဘစိတ်ကိုပဲ ဖြစ်ပျက် ရှုပြီး ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။

အဲဒီကဲ့သို့ ဖယ်ရှားပစ်ပြီးမှ မိမိရှုနေတဲ့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ကောက်ပြီး ခန္ဓာထဲမှာ ဉာဏ်စိုက်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာထဲမှာ နဂိုက ရှိနေတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ၊ ဒုက္ခသစ္စာ အရိပ်တွေကို ထင်ရှားစွာ မြင်နိုင်ပါတယ်၊ ဒီတော့ ခင်ဗျားတို့ ခန္ဓာထဲကို ဉာဏ်စိုက်ကြည့်ပြီး ဖြစ်ပျက်ရှုလို့ မမြင်တာသည် လောဘစိတ် ဝင်ရှုပ်နေလို့ မမြင်ရတာ၊ ဒီလောဘစိတ် ဝင်လာရင်ဖြင့် သူ့အလျင် ဖြစ်ပျက်ရှုပြီး၊ ဖယ်ရှားပစ်တဲ့အခါမှ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ကောက်ပြီး ရှုပါ၊ ဒါမှ သာလျှင် ဖြစ်ပျက်တဲ့ အနိစ္စကို တွေ့မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

(၂) ဒေါသစိတ်တွေ ဖြစ်နေရင်လည်း နှလုံးသွေးဟာ ပွက်ပွက်ဆူနေတာပါပဲ၊ ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ရေနွေးထဲကို မျက်နှာရိပ် ဟပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင်ဖြင့် ရေပွက်ပွက်ဆူနေပြီး အခိုးအငွေ့တွေ ထနေတာမို့ မျက်နှာရိပ်ဟာ ကြည့်လို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ဒေါသစိတ်တွေက နှလုံးသွေးအကြည်ထဲမှာ ဝင်ရှုပ်နေတဲ့အခါကျတော့ နဂိုရှိပြီးထားတဲ့ စာတွေကိုတောင် အကုန်မေ့ သွားရတယ်။ ဒီမှာလည်း ဝိပဿနာ ရှုနေတဲ့နေရာမှာ ဒေါသစိတ်တွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်လိုက်တော့ ခန္ဓာထဲမှာရှိတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ၊ ဒုက္ခသစ္စာကြီးကို ဘယ်လိုမှ မမြင်နိုင်တော့ ဘူး၊ ဒေါသ ဆိုတဲ့ ရေဆူပြီး အခိုးအငွေ့ ထနေတာကိုး။ ဒီတော့ အခိုးအငွေ့တွေ ငြိမ်အောင် ရေအေးသည်အထိ ထားပြီးမှ မျက်နှာရိပ်ကို ဟပ်ပြီးကြည့်မှသာလျှင် မျက်နှာရိပ်ကို ထင်ရှားစွာမြင်ရသလို ပေါ်လာတဲ့ ဒေါသစိတ်ကို ဖြစ်ပျက်ရှုပြီး အလျင်ဖယ်ပစ်ရမယ်။ ဒီလို ဖြစ်ပျက်နဲ့ ပယ်ရှားပစ်ပြီးမှ မူလ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ကောက်ရှုလိုက်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာထဲမှာရှိတဲ့ ဖြစ်ပျက် အနိစ္စရိပ်တွေကို မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

(၃) တတိယအချက်ကတော့ ထိနမိဒ္ဓပါပဲ၊ ထိနမိဒ္ဓ ဆိုတာသည် ကိုယ့်စိတ်ကို မနိုင်တာ၊ ငိုက်မျဉ်းသွားတာ။ ရေကန်ထဲမှာရှိတဲ့ ရေပြင်မှာ မှော်တွေ ဖုံးအုပ်နေတဲ့အခါ မျက်နှာရိပ်ကို ဟပ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မျက်နှာရိပ်ကို

www.foreverspace.com.mm

မှော်တွေအုပ်နေလို့ မမြင်နိုင်ဘူး၊ ဒီလိုပဲ ဟဒယဝတ္ထု နှလုံး သွေးထဲမှာ ထိနမိဒ္ဓ ငိုက်မျဉ်းတဲ့စိတ်က ဝင်ရောက် နှောင့်ယှက်နေမယ် ဆိုရင်ဖြင့် ရပြီးသား စာတွေကို မေ့မှာပါပဲ၊ အခု ဝိပဿနာ ရှုတဲ့နေရာလည်း ထိနမိဒ္ဓဆိုတဲ့ ငိုက်မျဉ်းစိတ်တွေဟာ ဟဒယဝတ္ထုနှလုံးသွေးထဲမှာ ဝင်ရောက် ဖုံးလွှမ်းနေရင်ဖြင့် ဉာဏ်ဝင်ခွင့်ကို မရလို့ ခန္ဓာထဲမှာရှိတဲ့ ဖြစ်ပျက် အနိစ္စတွေကို မမြင်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီတော့ ဖုံးလွှမ်းနေတဲ့ မှော်တွေကို အလျင် ဖယ်ရှားပစ်ပြီး၊ မျက်နှာရိပ်ကို ဟပ်ကြည့်မှသာလျှင် ထင်ရှားစွာ မြင်ရမယ်။ ဒီမှာလည်း ဉာဏ်ပေါ်မှာဖုံးအုပ်နေတဲ့ ထိနမိဒ္ဓကို အလျင် ဖြစ်ပျက်ရှုပြီး ယဒယဝတ္ထု နှလုံးသွေးထဲမှ ဖယ်ရှားပစ်ပြီးမှသာလျှင် မူလရှုနေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ကောက်ပါ။ ဒါမှသာလျှင် မိမိတို့ရှုနေတဲ့ ဖြစ်ပျက် အနိစ္စတွေကို ထင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

(၄) စတုတ္ထအချက်က ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ ပါပဲ၊ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ ဆိုတာသည် စိတ်ပျံ့လွင့်မှုကို ဆိုပါသည်။ စိတ်မငြိမ်တာ၊ ထားရာမှာမနေဘဲ လှုပ်ရှားနေတယ်။ ရေကန်ထဲမှာရှိတဲ့ ရေသည် လေတိုက်ခတ်လို့ လှုပ်ရှားနေတဲ့အခါမှာ မျက်နှာရိပ်ကို ဟပ်ကြည့်လိုက်ရင် မျက်နှာရိပ်ကို ကြည်လင်စွာ မမြင်ရပါဘူး။ ဝိပဿနာ ရှုရာမှာလည်း စိတ်ပျံ့လွင့် လှုပ်ရှားနေတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာထဲရှိတဲ့ အနိစ္စတွေကို မမြင်နိုင်ဘူး၊ ရေကို ငြိမ်အောင်လုပ်ပြီး မျက်နှာရိပ်ကို ဟပ်ကြည့်မှသာလျှင် မြင်ရပါတယ်။ ဒီမှာလည်း ပျံ့လွင့်နေတဲ့စိတ်ကို ဖြစ်ပျက်ရှုပြီး ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ပြီးမှ မူလရှုနေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ကောက်လိုက်ပြီး ရှုလိုက်လို့ ရှိရင်ဖြင့် ဖြစ်ပျက်အနိစ္စတွေကို မြင်နိုင်ပါတယ်။ ကုက္ကုစ္စဟာ အရေးကြီးလွန်းလို့ အထူးရှင်းပြပါဦးမယ်။

ခင်ဗျားတို့ ငယ်စဉ်အခါတုန်းက မသိမလိမ္မာ နားမလည်ခဲ့လို့ မိုက်မဲခဲ့တာတွေကို တွေးပူပြီး ကြောက်လန့်မနေပါနဲ့၊ ငယ်ငယ်တုန်းက မိုက်ခဲ့တာတွေကို နှလုံးသွင်းနေကြမယ်ဆိုရင် မဂ်တား ဖိုလ်တား ဖြစ်ပါတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကစပြီး တောက်လျှောက် လိမ္မာခဲ့တာဟာ မရှိသလောက် ရှားပါးတယ်၊ အနည်းနဲ့ အများ မိုက်မှားခဲ့တဲ့ လူတွေပဲ များပါတယ်။ ဒါတွေကို ပြန်တွေးမနေပါနဲ့၊ တွေးနေရင်ဖြင့် ကုက္ကုစ္စဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာ ရှုရာမှာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ကုက္ကုစ္စစိတ်တွေ ဝင်လာခဲ့ရင် ဖြစ်ပျက် ရှုပြီး ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ဘုရား ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး လက်ထက်က လူဆိုးကြီးတွေ မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်သွားခဲ့ကြတာ ရှိနေ

www.foreverspace.com.mm

ပါတယ်။ တစ်ခါ သေခါနီးမှာ ကုက္ကုစ္စစိတ်တွေ ဖြစ်လာရင် တိရစ္ဆာန် ဖြစ်တတ်တယ်။ ပြိတ္တာ ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ခင်ဗျားတို့ကို သေနည်းကို သင်ပေးနေရတာ၊ သေခါနီးရင် ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်ပျက်ကို ရှုပေးပါ။ သားသမီး ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ အတွက် စိတ်မချဖြစ်ပြီး စွဲလမ်းတာတွေ လာခဲ့မယ်ဆိုရင် ပြိတ္တာတို့၊ တိရစ္ဆာန်တို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာလုပ်တဲ့အခါမှာ ရှေးက ဒုစရိုက် လုပ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်ပြီး တွေးတောမနေဘဲ ဖြစ်ပျက်ရှုပြီး ဖယ်ရှားကာ မိမိရှုနေတဲ့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကိုသာ စိုက်စိုက်မတ်မတ် ရှုသွားရမယ်။

(၅) ပဉ္စမအချက်က ဝိစိကိစ္ဆာပါပဲ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ ဆိုတာ သံသယရှိတာ။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ အပေါ်မှာ သံသယရှိနေမှု၊ မိမိတို့ ယခုကျင့်နေတဲ့ ဝိပဿနာအကျင့်အပေါ်မှာ သံသယရှိနေမှုတွေဟာ မဂ်တား၊ ဖိုလ်တားပဲ၊ မိမိတို့ဉာဏ် မမီတာတွေကို စဉ်းစားတွေးတောနေပြီး သံသယတွေ ဖြစ်နေရင်ဖြင့် အန္တရာယ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သဒ္ဓါဝီရိယကို ရှေ့သွားပြုပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဆင်ခြင်သွားမှသာ အမှန်ကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တွေးတောပြီး ယုံမှား သံသယစိတ်တွေ ဝင်လာခဲ့ရင် ဖြစ်ပျက်ရှုပြီး ဖယ်ရှား ပစ်ရမယ်။ ဖယ်ရှားပြီးမှ မိမိ မူလရှုနေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ကောက်ပြီး ရှုပါ။ ရေကန်ထဲက ရေတွေဟာ အနည်ထနေမယ်ဆိုရင် မျက်နှာရိပ်ဟာ မဟပ်နိုင်ဘူး၊ အနည်တွေ ဖယ်ရှားပစ်မှ သာလျှင် မျက်နှာရိပ်ထင်နိုင်တယ်။ ဝိပဿနာ ရှုရာမှာလည်း ဝိစိကိစ္ဆာတွေ ဝင်ရှုပ်လာခဲ့ရင် ခန္ဓာအရိုက်ကို ဉာဏ်မျက်စိက မမြင်နိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဝိစိကိစ္ဆာကို ဖယ်ရှားနိုင်မှသာလျှင် ခန္ဓာအရှိန့်ဉာဏ်ဟာ တစ်ထပ်တည်းကိုက်မယ်။ ခန္ဓာထဲမှာ ရှိတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတွေကို တွေ့မြင်နိုင်မယ်။

ဒါကြောင့် ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ပြောတဲ့နည်းနဲ့ နီဝရဏတွေ ဝင်လာရင် ဖယ်ရှားပြီး ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရင် မရမရှိပါဘူး ဒကာ၊ ဒကာမတို့။

(စာမျက်နှာ အခက်အခဲကြောင့် အကျဉ်းချုံးရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကျယ်ကို ရန်ကုန်မြို့၊ မိုးကုတ်ဝိပဿနာတရားစဉ်နှင့် လုပ်ငန်းစဉ် ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ချုပ်မှ ထုတ်ဝေသော သစ္စာလေးပါးတရားတော် အမှတ်စဉ်(၈)ကို ဖတ်ရှုလေ့လာကြပါရန် အထူးတိုက်တွန်းပါသည်။)

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဆုံးမ ဩဝါဒတော်များ

၁။ ငါသည် မုချသေရမည်၊ အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည်။

၂။ ရခဲလှတဲ့လူ့ဘဝကို အလွဲသုံးစား အချိန်တွေ မဖြုန်းလိုက်ပါနဲ့။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မွေးကတည်းက အသေဘက်ကို ပြေးနေတယ်။

၄။ သက်တမ်းတိုတဲ့ ဘဝကလေးမှာ တရားအားမထုတ်ဘဲ အချောင်ခို နေရင် အသေဆောက ကိုယ်ကျိုးနည်းလိမ့်မည်။

၅။ မနေ့ကထက် ယနေ့သေဖို့ တစ်ရက်နီးသွားပြီ။

၆။ မမျှော်လင့်ဘဲ ဖြုန်းခနဲ နာလည်း နာနိုင်သည်။ သေလည်း သေနိုင်သည်။

၇။ ခန္ဓာ၏ ဝတ္တရားက အသေရှာတာ၊ ဉာဏ်၏ ဝတ္တရားက အသေ ရှောင် တာ။

၈။ အသေမဦးမီ ဉာဏ်ဦးစီးပြီး ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ပါ။

၉။ အပြေးမရပ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် သုသန်မရောက်ခင် မဂ္ဂင်အလုပ် အမြန် လုပ်ပါ။

၁၀။ သာသနာနဲ့ ကြုံမှ သစ္စာလေးပါး ထွက်မြောက်ရေး တရားပေါ်မယ်။

၁၁။ ကိစ္စဟူသရွေ့ မဂ်တား-ဖိုလ်တားလို့ မှတ်ပါ။

၁၂။ တဏှာ-လောဘ ခိုင်းတာလုပ်နေလျှင် သေတဲ့အခါ အပါယ် ရောက် မယ်။

၁၃။ အဝိဇ္ဇာ-တဏှာ ကိန်းလာရင် အရှက်အကြောက် မရှိတော့ဘူး။

၁၄။ အလကားနေသရွေ့၊ အအားနေသရွေ့ အမှားနဲ့နေခြင်းလို့ မှတ်ပါ။

၁၅။ တဏှာကို အဖော်မလုပ်ဘဲ ဉာဏ်ကို အဖော်လုပ်ပါ။

၁၆။ ရက်ရာဇာ၊ ပြဿဒါး ရက်မရွေးနဲ့၊ သူတော်ကောင်း အလုပ် လုပ်နေတဲ့ အချိန်ဟာ မင်္ဂလာအချိန်လို့ မှတ်ပါ။

၁၇။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားရင် ဝိပဿနာလုပ်ကြ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသနားရင် သားရေး၊ သမီးရေး၊ စီးပွားရေး လုပ်ကြ။

၁၈။ သစ္စာတရားကို နာမှသိမယ်၊ သိမှ ကျင့်မယ်။

၁၉။ နားက တရားကို နာပါ၊ ဉာဏ်က ခန္ဓာကို လှည့်ပါ။

၂၀။ နိဗ္ဗာန်သည် ကံ၏အကျိုးမဟုတ်၊ ဉာဏ်၏အကျိုးသာ ဖြစ်တယ်။

၂၁။ တရားနာနေသည့်အချိန်ဟာ မတရားအလုပ် မလုပ်တဲ့အချိန်ပဲ။

www.foreverspace.com.mm

၂၂။ မိမိခန္ဓာရဲ့ အရှိဖြစ်ပျက်ကို အသိမင်္ဂနဲ့ တကယ်သိအောင်လုပ်ပါ။
၂၃။ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က ကြည့်တာ ဝိပဿနာ။
၂၄။ တစ်စိတ်ကို နှစ်စိတ်နဲ့ကြည့်တာ ဝိပဿနာ။
၂၅။ ရှေ့အသေကို နောက်အသေနဲ့ကြည့်တာ ဝိပဿနာ။
၂၆။ အရှိကို အသိလိုက်တာ ဝိပဿနာ။
၂၇။ ရှေ့က ဖြစ်ပျက်ပြီးတာ အနိစ္စ၊ နောက်က ပျက်မှန်းသိတာ မဂ္ဂ။
၂၈။ အရှိက ဖြစ်ပျက်ဓမ္မ၊ အသိကတော့ မဂ္ဂ။
၂၉။ ခန္ဓာက လောင်စာ၊ ဇရာ,မရဏက မီး။
၃၀။ ဘယ်ခန္ဓာရရ၊ လောင်စာနဲ့မီး တွဲလျက်ကြီး။
၃၁။ လောင်စာသိမ်း၍ မီးငြိမ်းတာ နိဗ္ဗာန်။
၃၂။ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းတာ နိဗ္ဗာန်။
၃၃။ ကိလေသာအပူဓာတ်တွေ အေးငြိမ်းတာ နိဗ္ဗာန်။
၃၄။ ခန္ဓာက အနိစ္စ၊ တွေ့တာက မဂ္ဂ၊ သေတာက သမုဒယ၊ ဆိုက်ရောက်တာက နိရောဓ။
၃၅။ ဖြစ်ပျက်သမျှ သင်္ခါရ ဒုက္ခသစ္စာမှတ်၊ သင်္ခါရကို ငါကောင်ထင် ခင်မင် သမုဒယ၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး ဖြစ်ပျက်သုဉ်း ချုပ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်မှတ်၊ ချုပ်ဆုံးမှု တွင် ဉာဏ်သက်ဝင် သိမြင် မင်္ဂဟုမှတ်။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင် ကသစ်ပိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း (၁၂၆၅–၁၃၂၇)

ပဲခူးတိုင်း၊ ဝေါမြို့အပိုင် အဗျားအလယ်စု ကျေးရွာတွင် ၁၂၆၅ ခု၊ တပေါင်းလဆန်း ၁၀ ရက်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ မွန်းတည့် ၁၂ နာရီအချိန်တွင် ဖခမည်းတော် ဦးဘိုးကန်၊ မယ်တော် ဒေါ်စိန်ရင်တို့မှ မီးရှူးသန့်စင် မွေးဖွား ပါသည်။ ငယ်နာမည်မှာ မောင်ရွှေဘ ဖြစ်သည်။ မွေးချင်း ၁၀ ယောက် အနက် ပထမမြောက် သားရတနာဖြစ်၏။

အသက် ၈ နှစ်ခန့်တွင် အဗျားအထက်စုကျောင်း ဆရာတော် ဦးကလျာဏထံတွင် စတင်ပညာသင်ကြားခဲ့၏။ ၁၂ နှစ်သားအရွယ်တွင် ဆရာတော် ဦးကလျာဏ၏ ကျောင်းတွင် ကိုရင်ဝတ်၍ ရှင်ရေဝတဘွဲ့ အမည် ရခဲ့လေသည်။ ၁၄ နှစ်သားအရွယ်တွင် ကျိုက်ထိုမြို့အနီးရှိ မရမ်းချိုကျောင်းတွင် ပညာသင်ပြီး ဆက်လက်၍ ရန်ကုန်မြို့ သရက်တောကျောင်း တိုက် အင်းဝ တောင်ကျောင်း ပထမကျော် ဆရာတော် ဦးကောသလ္လနှင့် ဦးကုန္ဒဝံသတို့ထံ၌

www.foreverspace.com.mm

သဒ္ဒါသင်္ဂြိုဟ်မှစ၍ နေ့ဝါ ညဝါ သင်ရိုးကြီး အောက်စာများကို ကုန်စင်တတ်မြောက်အောင် သင်ယူခဲ့၏။ ၁၆ နှစ်သားအရွယ် ကိုရင်ဘဝဖြင့် အစိုးရပါဠိပထမပြန်စာမေးပွဲ ပထမငယ်တန်းကို အောင်ခဲ့၏။ ၎င်းနောက် အထက်ကျမ်းစာကြီးများကို သင်ယူခဲ့လေသည်။

၁၂၈၅ ခု၊ တပေါင်းလဆန်း ၅ ရက်နေ့ ၁၀ နာရီအချိန်၌ ဖခမည်းတော်နှင့် မယ်တော်တို့၏ ပစ္စယာ နုဂ္ဂဟကို ခံယူ၍ အဗ္ဗား အလယ်စုရွာ ရေသိမ်ဝယ် ကျိုက်ထိုမြို့၊ မရမ်းချိုဆရာတော်ဘုရားကြီးကို ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာပြု၍ မြင့်မြတ်သော ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလေသည်။ ပခုက္ကူမြို့ မဟာဝိသုတာရာမတိုက်ဆရာတော်ကြီးများထံတွင် ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာဋီကာ ကျမ်းစာများကို ၃ နှစ်တိုင်တိုင် သင်ယူဆည်းပူးခဲ့၏။ ရဟန်း ၃ ဝါ ရသောအခါတွင် ပထမလတ်တန်းကို အောင်မြင်တော်မူခဲ့၏။ ၇ ဝါ အရ တွင် ဝေါမြို့အနီး ချံ့ထုကျောင်းတိုက်ကြီး၌ ၃ နှစ်တိုင်တိုင် စာပို့ချပြန်၏။ ထို့နောက် ပြည်မြို့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းတိုက်၌ ၂ နှစ်စာပို့ချပြန်၏။ ထို့နောက် အဗ္ဗားအလယ်စုရွာသို့ ပြန်၍ မိမိ၏ဆရာရင်း ဦးကလျာဏ ကျောင်းတွင် ၁၀ နှစ်တိုင်တိုင် စာပေကျမ်းဂန်များကို ပို့ချ၏။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးဖြစ်ချိန်တွင် ဆရာရင်းမှာလည်း ပျံလွန်ပြီးရကား ဖက္ကလိပ်ကျောင်းသို့ ကြွ၍ ၁ နှစ်လုံးလုံး နေ့ရောညပါ တရားအားထုတ်ခဲ့လေ၏။ အဘိုးဝမ်းကွဲ ဦးဘိုးမြနှင့်တကွ မယ်တော်၊ ခမည်းတော်တို့ကို တရား အားထုတ်စေခဲ့၏။ ကသစ်ဝိုင်ကျောင်းတွင် သီတင်းသုံးစဉ် တရားပြသည်မှ အစပြုကာ ကသစ်ဝိုင်ဆရာတော်ဟု အမည်တော် တွင်ခဲ့လေသည်။ သက်တော် ၄၄ နှစ်အရွယ် ၁၃၀၉ ခုမှစတင်၍ တရားပြသတော်မူလေသည်။ ကသစ်ဝိုင်ကျောင်းတိုက်ကြီးကို ဗဟိုပြု၍ မြန်မာပြည်အနှံ့ရှိ ဝေနေယျသတ္တဝါအများတို့အား တရားပြသတော်မူခဲ့လေသည်။ သက်တော် ၄၃ နှစ်၊ ဝါတော် ၂၃ ဝါမှ အစပြု၍ သက်တော် ၆၂ နှစ်၊ သိက္ခာတော် ၅၂ ဝါ၊ ပျံလွန်တော်မူသည်အထိ ကသစ်ဝိုင်ကျောင်းတိုက်ကြီးတွင်ပင် သီတင်းသုံး၍ ၁၃၂၇ ခု၊ ပြာသိုလဆုတ် ၉ ရက်၊ စနေနေ့ နံနက် ၁၁း၅၀ နာရီ အချိန်တွင် ခန္ဓာဝန်ချတော်မူခဲ့လေသည်။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ကသစ်ဝိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

ဆရာက ဦးစွာကျင့်

ခန္ဓာမှာ သမာဓိ စိုက်ထားကြ၊ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဆရာသမားက ဥပနိဿယကျဖို့ အရေးကြီးတယ်နော်၊ ဘယ်ဆရာပဲပြပြ ဥပနိဿယကျလျှင် လမ်းမှန်တာပဲ၊ ဆရာလုပ်သူလည်း မိမိကိုယ်တိုင် ဥပနိဿယ ကျကျလမ်းမှန်ပြနိုင်တဲ့ ဆရာထံမှာ မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း အားထုတ်ကျင့်ကြံ၍ နေရာတကျ အစစ၌ ကျနသေချာတတ်မြောက် နားလည်ပြီးမှ၊ အဘိဓမ္မာ ဗဟုသုတကလည်း များများရရှိမှ သူတစ်ပါးကို ပြသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်မကျင့်က အခက်တွေ့မည်

အဲဒီတော့မှ တပည့်များကလည်း ဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သို့မဟုတ်လျှင် ဆရာလုပ်သူက ကိုယ်တိုင်မှ မတွေ့ဖူးတော့ နားမလည် မဆုံးဖြတ်တတ်ဘဲ ရှက်ရှက်နဲ့ ထင်တာတွေ လျှောက်ပြောတော့ တပည့်မှာလည်း အလွန်နစ်နာ၊ ဆရာမှာလည်း စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့်–

အတ္တာနမေဝ ပဌမံ၊ ပတိရူပေ နိဝေသယေ။

အထညမနုသာသေယျ၊ နကိလိဿေယျ ပဏ္ဍိတော။

ပဏ္ဍိတော၊ ကြောင်းကျိုးမြော်သိ ပညာရှိသည်။ အတ္တာနမေဝ၊ မိမိကိုယ်တိုင်သာလျှင်။ ပဌမံ၊ သူတစ်ပါးကို တရားမပြမီ ရှေးဦးစွာ။ ပတိရူပေ၊ သင့်လျော်လျောက်ပတ် မြင့်မြတ်သော ဝိပဿနာတရား၌။ နိဝေသယေ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အခါခါ ပွား၍ နှလုံးသွင်းထားရာ၏။ အထ၊ ထိုသို့ ကိုယ်တိုင် ရှေးဦး

www.foreverspace.com.mm

စွာ အားထုတ်ပြီးသည့်နောက်မှ။ အညံ၊ တစ်ပါးသော တပည့်များကို။ အနုသာသေယျ၊ နိုင်နိုင်နင်းနင်းကြီး ပြသဆုံးမရာ၏။ နကိလသေယျ၊ သို့မှသာလျှင် မိမိတပည့်ယောဂီများအတွက် ဘယ်အခါမျှ စိတ်ညစ်ညူး ပင်ပန်းခြင်း မရှိတော့သည်သာလျှင်သတည်း။

အဲဒီတော့မှ ဆရာ့အင်္ဂါလည်းညီ၊ တပည့်အင်္ဂါလည်းညီပြီး ခရီး အမြန်ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ မှတ်ပေတော့။ ဒါကြောင့် လုပ်ငန်းတတ်၊ ကျမ်းတတ်၊ လမ်းပြနိုင်တဲ့ ဆရာမြတ်ကို မတွေ့တွေ့အောင် ရှာကြပေတော့ လို့။

သံယုတ်ပါဠိတော်၌–

ယထာဘူတံ ဉာဏာယ သတ္ထာ ပရိယေသိတဗ္ဗော။

ယထာဘူတံ၊ နှစ်ဖြာနာမ်ရုပ် ဖြစ်ချုပ်မှန်စွ သဘာဝကို။ ဉာဏာယ၊ တပည့်ယောဂီတွေ နားလည်သိမြင် စိမ့်သောငှာ။ သတ္ထာ၊ ပရမတ္ထ သဘာဝ သန့်သန့်ကို နားလည်အောင်၊ သိမြင်လွယ်အောင် ဟောပြနည်းပေးတတ် သော ဆရာမြတ်ကို။ ပရိယေသိတဗ္ဗော၊ မတွေ့တွေ့အောင် ရှာမှီးလိုက်ရပါတော့ သတည်း။

ဥပနိဿယ လမ်းမှန်ကျ

ယနေ့တော့ ဥပနိဿယကျကျ မှတ်ကြနော်၊ တရားမထိုင်ခင်၊ အလုပ် မလုပ်ခင် နည်းမှန်အောင် ဆရာတော်ပြတာက ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်အလုပ် ပင်တိုင်ထားခြင်းကြောင့် စိတ်ရင်းမှာထား၊ ပေါ်တာလေးတွေ မှတ်နေကြ၊ ပေါ်တာ ဘယ်မျိုးလဲ၊ လေးလေးညီညီ ဖြေကြ။ (ငါးမျိုးပါဘုရား)

ငါးမျိုး–ရေတွက်ပြစမ်း။ (ပူတာ၊ အေးတာ၊ လှုပ်တာ၊ ဆင်းရဲတာ၊ ချမ်းသာတာ)။ အဲဒီ ငါးမျိုး ဘယ်ဟာပေါ်တတ်သလဲ (တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပေါ်တတ်ပါတယ် ဘုရား) အထက်ပိုင်း ခေါင်းမှာပေါ်ရင် ဘယ်မျိုးလဲ (ငါးမျိုးပါ ဘုရား)။ ဘယ်ကနေ မှတ်မလဲ။ (ရင်ကနေ မှတ်ရပါတယ် ဘုရား)။ ဘာနဲ့မှတ်မလဲ (စိတ်နဲ့မှတ်ရပါတယ် ဘုရား)။ ခေါင်းကပေါ်တာ ရင်ကမှတ်တာနဲ့ ဆုံနေပစေနော်။ (မှန်ပါဘုရား)

အလယ်ပိုင်း ကျော၊ ရင် စသည်မှာ ပေါ်တာ ဘယ်နှစ်မျိုးလဲ (ငါးမျိုးပါ ဘုရား)။ ဘယ်ကနေ မှတ်မလဲ (ရင်ကနေ မှတ်ရပါတယ်ဘုရား)။ ဘာနဲ့

www.foreverspace.com.mm

မှတ်မလဲ (စိတ်နဲ့ မှတ်ရပါတယ်ဘုရား)။ အလယ်ပိုင်းက ပေါ်တာနဲ့ မှတ်တာနဲ့ ကိုက်သွားပစေနော်။

အောက်ပိုင်း ပေါင်၊ ခြေသလုံး စသည်မှာ ပေါ်တာ ဘယ်မျိုးလဲ၊ (ငါးမျိုး ပါဘုရား)။ ဘယ်ကနေမှတ်သလဲ (ရင်ကနေ မှတ်ရပါတယ်ဘုရား)။ဘာနဲ့ မှတ်မလဲ၊ (စိတ်နဲ့ မှတ်ရပါတယ် ဘုရား)။ အောက်ပိုင်း ပေါ်တာနဲ့ မှတ်တာနဲ့ ဆုံးပစေနော်။

ပေါ်လိုက်တာနဲ့သိ၊ ပေါ်လိုက်တာနဲ့သိ။ အဲဒီလိုပေါ်တာ စိခနဲ ထပ်ခနဲ ဆုံဆုံနေပစေနော်။ ဟိုကွက်ကွက် ဒီ ကွက်ကွက် ပေါ်နေရင်ကော ဘယ်နှစ်မျိုးလဲ (ငါးမျိုးပါဘုရား)။ ဘယ်ကနေမှတ်မလဲ၊ (ရင်ကနေ မှတ်ပါတယ်ဘုရား)။ ဘာနဲ့မှတ်မလဲ၊ (စိတ်နဲ့မှတ်ရပါတယ်ဘုရား)။ ဟိုကွက်ကွက် ဒီကွက်ကွက် ပေါ်တာနဲ့ မှတ်တာဟာ တွဲခနဲ ထပ်ခနဲ ဆုံဆုံနေပစေနော်။

ပေါ်တာ ဘယ်မျိုးလဲ (ငါးမျိုးပါဘုရား)။ ငါးမျိုးနော်။ တစ်ပြိုင်နက် ပေါ်တာကတော့ သုံးမျိုးပဲရတယ်။ ငါးမျိုးစလုံး တစ်ပြိုင်နက် မပေါ်နိုင် ဘူး။ သုံးမျိုးပဲ ပေါ်နိုင်တာမှတ်။ သုံးမျိုးရှင်းပြမယ်နော်။

ပူတာနဲ့ အေးတာ တည့်လား မတည့်ဘူးလား။ (မတည့်ပါဘုရား)။ မတည့်ရင် ပူတာပေါ်ရင် အေးတာမပေါ်၊ အေးတာပေါ်ရင် ပူတာမပေါ် ဆိုတာ မှတ်၊ ပူတာအေးတာ နှစ်ခုမူတည်ထားလိုက်။ ပူတာနဲ့ လှုပ်တာနဲ့တွဲ၊ ပူလိုက်ရင် လှုပ်နေတာ တွေ့ရတတ်တယ်။ အေးလိုက်ရင် လှုပ်နေတာ တွေ့တတ်တယ်။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မလှုပ်ပေမယ့် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ လည်း လှုပ်နေတတ်တယ် လို့မှတ်။

ဆင်းရဲတာနဲ့ ချမ်းသာတာနဲ့ တည့်သလား၊ မတည့်ဘူးလား (မတည့်ပါ ဘုရား)။ ဒါဖြင့် ဆင်းရဲတာပေါ်ရင် ချမ်းသာတာကလေးတွေ မပေါ်ရဘူး။ ချမ်း သာတာ ပေါ်နေချိန်မှာ ဆင်းရဲတာ မပေါ်ဘူး။ ဆင်းရဲတာ၊ ချမ်းသာတာ တစ်ခု စီသာ ပေါ်ရတယ်။ ဒါကြောင့်–

ပူ၊ လှုပ်၊ ဆင်းရဲ သုံးခုတွဲတာ တစ်မျိုး၊
ပူ၊ လှုပ်၊ ချမ်းသာ သုံးခုတွဲတာ တစ်မျိုးလို့ နှစ်မျိုးရတယ်။
အေး၊ လှုပ်၊ ဆင်းရဲ သုံးခုတွဲတာ တစ်မျိုး၊
အေး၊ လှုပ်၊ ချမ်းသာ သုံးခုတွဲတာ တစ်မျိုးလို့ အေးတာနဲ့ ပတ်

www.foreverspace.com.mm

သက်၍ နှစ်မျိုးရတယ်။

ပေါင်းလိုက်တော့ သုံးခုတွဲတာ လေးမျိုးတဲ့။ အဲဒါ တစ်ပြိုင်နက်ပေါ်တာ သုံးမျိုးခေါ်တယ်။

အပူကလေးပေါ်နေတဲ့ အချိန်မှာ နည်းနည်းပဲပူပူ၊ များများပဲပူပူ၊ တစ်စတစ်စနဲ့ တိုးတိုးပြီးတော့ပဲပူပူ၊ တိုးလည်းမတိုး၊ လျော့လည်းမလျော့ဘဲနဲ့ တန့်တန့်ပြီးတော့ပဲပူပူ၊ တစ်စတစ်စ ချိုချိုသွားတဲ့ လျော့လိုပဲ ပူပူ၊ ပူလာရင် လှုပ်နေတာပါတတ်တယ်။ မခံသာရင် ဆင်းရဲမှု ပါတတ်တယ်။ ခံသာရင် ချမ်းသာမှု ပါတတ်တယ်လို့ ဒီလိုလည်း မှတ်ထားကြ။

အေးတာနဲ့ ပတ်သက်၍ နည်းနည်းပဲ အေးအေး၊ မခံနိုင်လောက်အောင်ပဲ အေးအေး၊ ခန္ဓာမှာ အေးတာကလေးတွေပေါ်လာရင် လှုပ်တာကလေးတွေ ပါလာတတ်တယ်။ မခံသာရင် ဆင်းရဲမှု ပါတတ်တယ်။ ခံသာရင် ချမ်းသာမှုပါတယ်လို့ ကိန်းသေယူထားကြ။

ယခုလို တစ်ပြိုင်နက် သုံးခုတွဲပြီးပေါ်တယ်လို့ ပြောပြသော်လည်း အပူလောက် ထင်ရှားရင် အပူ၏ ဖြစ်ပျက်မှုလောက်သာရှု၊ အလှုပ်ကလေးလောက်ထင်ရှားရင် အလှုပ်ကလေးလောက်ဖြစ်မှု ပျက်မှုလောက်သာရှု၊ ဆင်းရဲတာထင်ရှားရင် ဆင်းရဲတာဖြစ်ပျက်မှုလောက်သာရှု၊ ချမ်းသာ ထင်ရှားရင် ချမ်းသာတာ ဖြစ်မှု ပျက်မှုလောက်သာရှု၊ မထင်ရှားတာကို ထင်ရှားအောင် လိုက်မလုပ်ရဘူး။ တရားဆိုတာကို လိုက်မရှာရဘူး။ စာတတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ခွဲခြားစိတ်ဖြာပြီးတော့ မလုပ်ရဘူး၊ အသာကလေး အဆင်သင့် ပစ္စုပ္ပန် ပေါ်တုန်းပေါ်ခိုက်ကိုသာ မှတ်နေကြ၊ ရှင်းသွား ပလား (ရှင်းသွားပါပြီ ဘုရား)။

ယနေ့နံနက် တရားထိုင်ပြီးရင် တရားလည်းစစ်မယ်၊ တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ဆိုရင် အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီကလေး ကူပေးရတယ်။ ကြာကြာ ထိုင်ဖို့ပြောတာနော်။ ကြာကြာထိုင်ခိုင်းတာ ညောင်းဖို့လို့၊ ကျဉ်ဖို့လို့၊ ထုံဖို့လို့၊ ကိုက်ဖို့လို့ဆိုတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲဒုက္ခမပေါ်အောင် ထိုင်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ကောက်၊ စိတ်မချမ်းသာဘူးဆိုတဲ့ စေတသိက ဒုက္ခတွေ ပေါ်စေချင်လို့ ကြာကြာထိုင်ခိုင်းတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာမှာ လျှပ်တစ်လက်မက ဖြစ်ပျက်မြင်ဖို့ ကြာကြာကလေး ထိုင်ခိုင်းတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ခဏခဏ မပြောင်းနဲ့။ လျှပ်တစ်လက်မက ဖြစ်ပျက်နေတာကို မြင်ချင်သလား၊ (မြင်ချင်ပါတယ် ဘုရား)။ လျှပ်

www.foreverspace.com.mm

တစ်လက်မက ပေါ်သိ နာမ်ရုပ်ကလေးတွေ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် မြင်ချင်ရင် ကြာကြာကလေးနေ၊ လက်လည်း ခဏခဏ မပြင်နဲ့၊ ခေါင်းလည်း ခဏခဏ မပြင်နဲ့၊ ဘယ်ညာ တစောင်းလည်း ခဏခဏမပြောင်းနဲ့၊ ကြာကြာကလေး အားထုတ်ပြီး ထိုင်ရတယ်။ ကြာကြာကလေး ထိုင်ကြ။ တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် ကြာသွားအောင် အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီကလည်း ကူပေးရတယ်။

အဓိဋ္ဌာန်လည်း ကူပါ

တစ်နာရီထိုင်မယ်ဆိုရင် တစ်နာရီ၊ နာရီဝက် ထိုင်မယ်ဆိုရင် နာရီဝက် အဓိဋ္ဌာန်။ အဲဒီအတွင်းမှာ မလှုပ်မယှက် မပြင်ဘဲနဲ့ ပေါ်တာကို မှတ်နေရပါမယ်။ စိတ်ထဲက ရည်ရွယ်ချက်ကလေး အောက်မေ့၊ အဲဒါကလေးဟာ အဓိဋ္ဌာန်ပဲ။ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီကို တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်တယ်ဆိုတာ တစ်နာရီ အဓိဋ္ဌာန်ရင် တစ်နာရီ ကြာအောင် မလှုပ်မယှက်မပြောင်းရဘဲ မှတ်ရတယ်။ ကြာသွားရင် ခန္ဓာမှာ လျှပ်တစ်လက်မက ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဧကန် မြင်ရမယ်။ ယုံကြည်ရဲ့လား။ (ယုံကြည်ပါတယ်ဘုရား)။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ အဖုံးသုံးပါး

အရင်းကျအောင် ပြောဦးမယ်နော်။ လက္ခဏာရေးသုံးပါးနဲ့စပ်ပြီး ပြောမယ်။ အနိစ္စတစ်လုံး ဉာဏ်နဲ့မမြင်တာ သန္တတိ ဖုံးနေလို့တဲ့၊ ဒုက္ခတစ်လုံး မမြင်တာ ဣရိယာပုတ်ဖုံးနေလို့တဲ့၊ အနတ္တတစ်လုံး မမြင်တာ ဃနဖုံးနေလို့တဲ့၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဒေသနာ သဘော အကျဉ်းချုပ် မှတ်စရာနော်။ ဒုက္ခတစ်လုံး မမြင်တာ ဣရိယာပုတ် ဖုံးတယ် ဆိုတဲ့ စကားတစ်လုံးကို ထုတ်စစ်ကြစို့။

အနတ္တအစစ်ကို သိပါ

ဒုက္ခဆိုတာက သင်္ခါရဒုက္ခကို ကောက်ရပါတယ်။ သင်္ခါရဒုက္ခဆိုရင် လျှပ်တစ်လက်မက ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်ဆိုတဲ့ ဒုက္ခက သင်္ခါရဒုက္ခခေါ်တယ်။ သင်္ခါရဒုက္ခလို့ ကောက်ရတယ်။ ရုပ်ပေါ်နာမ်ပေါ်မှာ တည်တဲ့ ဒုက္ခပဲ။ ကောဋ္ဌာသပေါ်မှာလည်း မတည်ဘူး။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် ဆိုတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းပေါ်မှာလည်း မတည်ဘူး။ ယောက်ျား၊

www.foreverspace.com.mm

မိန်းမ၊ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ အသက်လိပ်ပြာ အကောင်သတ္တဝါပေါ်မှာလည်း မတည်ဘူး။ ပေါ်သိရုပ်နာမ်ပေါ်မှာတည်တဲ့ သင်္ခါရ ဒုက္ခပါ။

ဒုက္ခကို ဣရိယာပုတ် ဖုံးတယ်ဆိုတဲ့ စကားတစ်လုံးမှာ ဒုက္ခအတွက် ကောက်ထားတယ်။ လျှပ်တစ်လက်မက ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နေတဲ့ သင်္ခါရကို ကောက်ပါ။ အဲဒီ ဒုက္ခတွေ မဖြစ်တာ ဣရိယာပုထ် ဖုံးနေတယ် ခေါ်တယ်။ ဣရိယာ ဆိုတာ အနေကိုပြောတာ။

အနေ ၄ မျိုး

ဣရိယာပုထ်ဆိုတာ ထိုင်နေတာတစ်မျိုး၊ အိပ်နေတာတစ်မျိုး၊ ရပ်နေတာတစ်မျိုး၊ သွားနေတာ တစ်မျိုး၊ အားလုံးလေးမျိုးရှိတယ်။ ဖုံးတယ် ဆိုတာ ခဏခဏ ပြင်တာခေါ်တယ်။ အားလုံးမှတ်ထားကြ။ ပြင်လို့ သင်္ခါရ ဒုက္ခမမြင်တာ။ ခန္ဓာမှာ လျှပ်တစ်လက်မက ဖြစ်လိုက်–ပျက်လိုက်နေတဲ့ သင်္ခါရဒုက္ခက အနေကလေး မပြင်ဘဲ ကြာကြာအားထုတ်ရင် ကိန်းသေမြင်မယ်ဆိုတာ မှတ်ပေတော့။

ကိုယ်တွေ့တရားဆိုတာ ယခု ဆုံးမတာ ကိုယ်တွေ့နဲ့ ကိုက်ရဲ့လား၊ (ကိုက်ပါတယ် ဘုရား)။ ဖြစ်ပျက်၊ တကယ်မြင်ချင်ရင် နည်းနည်းကလေး ကြာကြာ ထိုင်လိုက်။

ခန္ဓာကိုယ်သက်သာအောင် အလိုမလိုက်နဲ့၊ ခဏခဏမပြင်နဲ့၊ မပြောင်းနဲ့၊ ကြာကြာနေနိုင်အောင် အဓိဋ္ဌာန်လေး ကူလိုက်၊ ကူလိုက်တယ် ဆိုရင် တင်းပြည့် ကျပ်ပြည့် ကြာသွားမယ်။ ကြာသွားမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာမှာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ နေတဲ့ သင်္ခါရဒုက္ခကို မြင်နေတတ်တယ်ဆိုတာ မှတ်ပေတော့။ သဘောကျရဲ့လား၊ (သဘောကျပါတယ် ဘုရား)။

စိတ်ကို ရင်မှာထားပြီး ပေါ်တာ ငါးမျိုးမှတ်နေတာ နည်းနည်းကလေး ကြာသွားပြီဆိုရင် အောက်ပိုင်းမှာ အပူစကလေး တွေ့တတ်တယ်။ ထိုင်ခါစ မပူသော်လည်းပဲ နည်းနည်းကလေး ကြာသွားရင်၊ ၁၀ မိနစ်လောက် ကြာသွားရင် အပူကလေးတွေ တွေ့တတ်တယ်။ အပူကလေးတွေ တွေ့ရင် အရှိန်ကလေးတွေလည်း ပါတတ်တယ်။ ရှိန်းရှိန်း ရှိန်းရှိန်းနဲ့ အပူရှိန်ကလေးတွေလည်း ပါတယ်။ အခိုးအငွေ့တွေလည်း ထတတ်တယ်။ ဥပမာ– မုန့်ပေါင်းကို ပိတ်ပါး

www.foreverspace.com.mm

ကလေးနဲ့ အုပ်ထားသလိုပါပဲတဲ့။

အရှိန်နဲ့ အခိုးတို့သည် အောက်ပိုင်းကနေပြီးတော့ စပေါ်လာမယ်ဆိုရင် အထက်ကို တဖြည်းဖြည်း၊ တဖြည်းဖြည်းတက်လာတတ်တယ်။ ပေါင်ကနေပြီးတော့ ခါး၊ ခါးကနေပြီးတော့ ကျော ရင်၊ ကျော ရင်က နေပြီးတော့ လည်ပင်း၊ ခေါင်းတိုင်အောင် တစ်ကိုယ်လုံး ပူရှိန်းပူခိုးတွေက ထထပြီး နေတတ်တယ်။ အဲဒီလို ထလာတော့ အပူက မီး၊ ပူရှိန်းပူခိုးကလေး၊ မီးခတ်က ဖုတ်၊ လေခတ်က မှုတ်ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်မှာ လှုပ်လှုပ်ရွရွ မွမွ တရိပ်ရိပ် တလှစ်လှစ် တစစ်စစ် တဖျစ်ဖျစ်နဲ့ ရုပ်ရှင်စနစ်လို ခေါင်းထဲမှာ မျိုးစုံ၊ အလယ်ပိုင်း ကျော ရင်စသည်မှာလည်း မျိုးစုံ၊ အောက်ပိုင်း ပေါင် ခြေသလုံး စသည်မှာလည်း မျိုးစုံပေါ်လာတတ်တယ်။ ခန္ဓာနဲ့ ကိုက်ရဲ့လား (ကိုက်ပါတယ် ဘုရား)။

အပူပေါ်ရင်လည်း မျိုးစုံပေါ်တတ်တယ်။ အအေးပေါ်ရင်လည်း မျိုးစုံ ပေါ်တတ်တယ်။ ရွရွ မွမွ ဖြိုးဖြိုး ဖျဉ်းဖျဉ်းလည်း မျိုးစုံ၊ ဖျစ်ဖျစ်လှပ်လှပ် ရိပ်ရိပ်လည်း မျိုးစုံ၊ ဟုန်းခနဲ ဖြုန်းခနဲ ကြက်သီးထသလိုလည်း မျိုးစုံ၊ ခြအုံ၊ နကျယ်အုံ၊ ပရွတ်ဆိတ်အုံကြီးများကဲ့သို့ အုံကြွအုံကြွ ပေါ်နေသလိုလည်း မျိုးစုံ၊ သဲကမ်းပါးများ ဖြုတ်ဖြုတ်၊ ဖြုတ်ဖြုတ်နဲ့ ပြိုကျနေသလိုလည်း မျိုးစုံ၊ မိုးဖွဲကလေးတွေများ ကျနေသလို၊ နှင်းဖွဲကလေးတွေများ ကျနေသလို၊ မြူမှုန်ကလေးတွေများ ကျနေသလို မျိုးစုံပါပဲ။ ဆံပင်တို့ကို ရေစိုစိုလက်နဲ့ ပွတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အမှုန်ကလေးများ စင်နေသလိုလည်း မျိုးစုံ၊ ဖုန်မှုန့် ကလေးများ စင်နေသလို နေရောင်ခြည်သန်းတဲ့အခါမှာ မြူမှုန်ကလေးတွေများ လွင့်စဉ်နေသလို ရေပူဖောင်းကလေးများ ထနေသလို မျိုးစုံပေါ်တတ် ပါတယ်တဲ့။

ဘိလပ်ရည်ပုလင်းများ ဖောက်လိုက်တဲ့အခါမှာ အကြည်ခတ် ပျောက်ပြီး သကာလ ပူဖောင်းကလေးတွေ၊ ရေမြှုပ်ကလေးတွေလိုထပြီး ဖျစ်ဖျစ် ဖျစ်ဖျစ်နဲ့ မြည်ပြီးတော့ ပျက်နေတာလည်း မျိုးစုံပါပဲ၊ ခန္ဓာမှာ မျိုးစုံပေါ်နေတာ တွေ့ရတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ယောဂီကတော့ အားသန်ရာကိုသာ နိုင်အောင်မှတ်ရပါတယ်။ အပူအားသန်ရင် အပူနဲ့ အသိနဲ့ ပူသိ အသိကလေး အပျက်ကပ်(ပူသိပျက်)၊ အအေးသန်ရင် (အေးသိ ပျက်) အရှိန်းကလေး အားသန်ရင်(ရှိန်းသိပျက်) အရှိန်းကလေးတစ်ခုကို သိပျက် ကပ်လိုက်။ စင်စစ် အားသန်ရင် စင်စစ်၊ ရွရွ အားသန်ရင် ရွရွ၊ ကြက်သီးထသလို အားသန်ရင် ကြက်သီးထတာကို သိပျက် ကပ်

www.foreverspace.com.mm

ရတယ်။ အသာကလေး ကိုယ်က သိပျက် သိပျက် သိပျက် ခန္ဓာက ပေါ်တာနဲ့ သိပျက်နဲ့ ကပ်လိုက်ရ တယ်။ အဲဒီလို ကပ်ကပ် ကပ်လိုက်ပြီးတော့ သွားမယ် ဆိုရင် ပေါ်တာနဲ့ သိပျက်နဲ့ ပေါ်တာနဲ့ သိပျက်နဲ့။ အဲဒီလို လျင်လျင်မြန်မြန် ပေါ်ပြီးတော့ ကပ်ကနဲ စိကနဲ ထင်ရှားလာတတ်တယ်။ အဲဒါ ကြာကြာကလေး ထိုင်တဲ့ အကျိုးပါပဲ။ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ ရံခါကူကူပေးလိုက်တဲ့ အကျိုးဟာ ခန္ဓာမှာ လျှပ်တစ်လတ် ဖြစ်ပျက်ကလေးတွေမြင်ဖို့လို့ အဲသလိုမှတ်ထားကြ။ ညောင်းဖို့ ကျဉ်ဖို့၊ ထုံဖို့၊ ကိုက်ဖို့ဆိုတဲ့ ဒီဆင်းရဲမှုတွေ ဖြစ်စေလိုလို့ မဟုတ်ပါ။ ဒါလည်း ပေါ်တတ်တာပဲ၊ အဲဒါတွေ ပေါ်မယ်ဆိုရင်လည်း မှတ်ရတာပါပဲ။

ကျဉ်တာပေါ်လိုက်ရင် ကျဉ်သိပျက်၊ သိပျက်ကပ်၊ ထုံတာပေါ်ရင် သိပျက်ကပ်၊ ထုံသိပျက်၊ ကိုက်တာပေါ်ရင် နာတာပေါ်ရင် သိပျက်တာကပ်ပေး၊ သိပျက် သိပျက် အဲဒီလို ကပ်ကပ်သွားမယ်ဆိုရင် သူလည်းပဲ ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဘက်က ဖြစ်သွားတာပဲ။ ဒါမှမဟုတ် အေးခနဲ၊ စိမ့်ခနဲ၊ သိမ့်ခနဲ၊ ဖြန်းခနဲဆိုတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အေးခနဲပေါ် သိပျက်ကပ်၊ စိမ့်ခနဲပေါ် သိပျက်ကပ်၊ သိမ့်ခနဲပေါ် သိပျက်ကပ်၊ ဖြန်းခနဲပေါ် သိပျက်ကပ်၊ သိပျက်သာ ကပ်ပေး၊ သိပျက် ကပ်ပေးလိုက်ရင် ဝိပဿနာ ဆက်လိုက်တာပဲ။ အဲဒါ စိတ်ချမ်းသာတာပဲ။

ကိုယ့်ဘက်ကလည်း စိတ်ချမ်းသာတာရှိတယ်။ အပူကြီးကို ထောက်၍ အပူကလေးဝင်လာရင် ချမ်းသာတယ်။ အအေးကြီးကို ထောက်၍ အအေးကလေး ဝင်လာရင် ချမ်းသာတယ်။ အကျဉ်ကြီး၊ အနာကြီး၊ အကိုက်ကြီးကို ထောက်၍ အကျဉ်ကလေး၊ အနာကလေး၊ အကိုက်ကလေး ဝင်လာရင် အဲဒါ ချမ်းသာတာခေါ်တယ်။ အဲဒီ ချမ်းသာကလေးတွေပေါ်လာရင် သိကပ်ပေးလိုက်ပါ။

သိပျက်ကပ်ပြီး မှတ်သွားမယ်ဆိုရင်လည်း ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဘက်ကလည်း ဆေးစက်ကျရာ အရုပ်ဖြစ်အောင် ရေးနိုင်တဲ့ ပန်းချီသမား ကဲ့သို့ အားထုတ်တတ်မယ်ဆိုရင် တရားမြင်နိုင်တာပါပဲလို့ မှတ်ပေတော့။

ထိုကဲ့သို့မှ မမြင်ဘူးဆိုရင် အသက်ရှူတဲ့အခါ လှုပ်တာမှတ်၊ တစ်ခါ အသက်ရှူ တစ်ခါလှုပ်သိ၊ အသက်ရှူတိုင်း လှုပ်တာ သိမယ်ဆိုရင် အလှုပ် သိ၊ အသက်ရှူရင် လှုပ်သိနေမှာပဲ။ ဒီလိုသိရင် မှန်းခြေသိပေါ်တယ်။ မှန်းခြေ သိနဲ့

www.foreverspace.com.mm

မဂ်မကျဘူး။ အသက်ရှူရင် ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် လှုပ်တာပေါ့။ အဲဒါ ဆုံးဖြတ် သိ။ ဆုံးဖြတ်သိလည်း မဂ်မကျဘူး။ အလုပ်သိမှ မဂ်ကျတယ်နော်။ အသက်ရှူလို့ လှုပ်တာတောင်မှ ထိုင်ကြည့်လည်း မမြင်ပါ။ အိပ်လျက် ကြည့်လည်း မမြင်ပါ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အသက်ရှူတာတောင် မသိတာလည်းရှိတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ရင်ပေါ်လက်တင် လက်အောက်ကိုကြည့်ပါ။ လှုပ်တာမြင်ပါလိမ့်မယ်။

ကြည့်တဲ့နေရာမှာ လက်လှုပ်တယ်၊ ရင်လှုပ်တယ်၊ အသားလှုပ်တယ်၊ အရေလှုပ်တယ်ဆိုရင် လက်တို့၊ ရင်တို့၊ အသားတို့၊ အရေတို့ကတော့ မှားတယ်၊ လှုပ်တာက မှန်တယ်။ လှုပ်တာကလေးကို သိနေတော့ ရင်လှုပ်တာမြင်ရင် ကျောပေါက်အောင်ဖြည့်ကြည့်၊ ကျောနဲ့ရင်နဲ့ တစ်သား တည်း လှုပ်တယ်ဆိုရင် အောက်ပိုင်းကိုချဲ့ကြည့်။ အောက်ပိုင်းမှာလည်း မြင်ရင် အထက်ပိုင်းကို ပိုချဲ့ကြည့်။

ဘယ်လို ကြည့်ရမလဲဆိုရင် အပေါက်ရှိတဲ့ ဘောလုံးကို လက်လွှတ်လိုက်ရင် ဘောလုံးသည် ဖောင်းလာတယ်၊ လေဝင်လို့၊ နှိပ်လိုက်ပြီဆိုရင် ဘောလုံးသည် ပိန်သွားတယ်၊ လေထွက်သွားလို့၊ အဲဒီ ဥပမာအတိုင်း တစ်ခါ အသက်ရှူလိုက်တယ်။ ဗိုက်ဖောင်းတယ်၊ လေဝင်လို့၊ ရှိုက်လိုက်၊ ပိန်သွားတယ်၊ လေထွက်လို့။ ဟောဒီနှစ်ခု ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း ဗိုက်ပိန်ရတယ်။

အဲဒါ ပေါင်ရင်းကိုသာ စိတ်နဲ့ ကပ်ထားလိုက်၊ ရှိုက်လိုက်ရင် လေထွက်၊ ပေါင်ရင်းက ရှိန်းခနဲ ရှိန်းခနဲ အဲဒီလို တိုးတိုးလာရင် ပေါင်ရင်းက ပေါင်လယ်ဒူး၊ ဒူးက ခြေသလုံး၊ ခြေသလုံးက ခြေမျက်စိ၊ ခြေမျက်စိက ခြေဖဝါး၊ တစ်ချက်ရှိုက်လိုက်ရင် ရှိန်းခနဲ ရှိန်းခနဲ ခြေဖျား ထိအောင် အပူထုတ်သလို ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် အောက်ပိုင်းသည် ရွရွ ဖြစ်စေ၊ ရှိန်းရှိန်းဖြစ်စေ၊ ဖျဉ်းဖျဉ်းစစ်စစ်ဖြစ်စေ၊ ဟုန်းခနဲ ဖြန်းခနဲ ဖြန်းခနဲ ကြက်သီးထသလို ဖြစ်စေ မျိုးစုံ ပေါ်နေတတ်ပါတယ်။

အဲဒါ အသက်ရှူလေနဲ့ပတ်သက်ပြီးသကာလ သိမှတ်နေရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံပဲ။ အာနာပါန မဟုတ်ဘူးနော်၊ သမထလည်း မဟုတ်ဘူးနော်၊ ကျေးဇူးရှင် ကသစ်ဝိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပြတဲ့နည်းက ပူတာ အေးတာ လှုပ်တာဆိုတော့ လှုပ်တာလေး ပါတယ်နော်၊ ဆရာတော်တို့ ကတော့ လေပဲခေါ်တယ်။ ဘယ်လေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသက်ရှူလို့ လှုပ်တဲ့လေပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မရှူဘဲနဲ့ လှုပ်တဲ့ သွေးသားက လေတွေဖုံးတဲ့ လှုပ်တဲ့လေပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လေမဆို ကိုယ်

www.foreverspace.com.mm

တွေ့တရား ဖြစ်သောကြောင့် ဆရာတော်များနည်းကလည်း (ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်)ကိုသာ ပဓာနထားသောကြောင့် ဘယ်လေကိုမဆို မရွေးဘူး၊ မှတ်တာပဲ။ သမထဘက်က မဟုတ်ဘူး၊ ဝိပဿနာဘက် ကပါလို့ ရှင်းရှင်း မှတ်ပေတော့၊ ရှင်းပါရဲ့လား (ရှင်းပါတယ် ဘုရား)။

အသက်ရှူတဲ့လေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြမယ်နော်။ ခန္ဓာမှာ လေနဲ့ ရှူတော့ မီးပါ၊ မီးနဲ့လေနဲ့ နှစ်ခုပေါင်းတော့ အရှိန်အခိုးအငွေ့တွေက ထသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရွရွဖျဉ်းဖျဉ်း စိုးစိုးစစ်စစ် အစရှိသည်တို့ဖြင့် ခန္ဓာမှာ မျိုးစုံ ပေါ်နေတယ်၊ အဲဒါလေးတွေ မှတ်ပေတော့။

ဒီတရားက တရားကြမ်းခေါ်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲမေးရင် ကိုယ်တွေ့ဆိုတာ တေဇော ပူအေး၊ ဝါယော လှုပ်ငြိမ်၊ ပထဝီ ခက်မာလို့ လူတိုင်းက သိတယ်။ မျက်မြင် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့၊ နားကြား သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့၊ နှာခေါင်းတွေ့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့၊ လျှာတွေ့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့၊ မနောတွေ့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကြမ်းတမ်းတယ်၊ ဒါကြောင့် တချို့က ပြက်ချော်ချော် ပြောကြတယ်၊ ပူတာ တရားလား၊ ဖျားရင် ဒီထက်တောင် ပူသေးတယ်။

ပူတာသိရင် တရားဆိုရင် ရိပ်သာတောင် မလာရဘူး။ အိမ်မှာ နေလည်း အပူသိတာပါပဲ၊ တို့တွေ့သားပဲ၊ ဒါတွေ တရားလားတဲ့၊ အိမ်မှာနေလည်း ပူတာပါပဲလို့ တချို့ တချို့က အထင်သေးကြတယ်။ ရှင်းမယ်နော်– ပူတာဟာ ပူတာက ပူတာ၊ ဘယ်သူက ပူတာလဲ (ပူတာက ပူတာပါ ဘုရား)။ အိမ်မှာသိတဲ့အပူက အသားအရေ အကြောပူတာ၊ ခေါင်းကိုယ်ခြေ လက်ပူတာ။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ သားသမီး၊ မြေးမြစ် အထင်မှားကြတယ်၊ ဘယ်သူမှ ပူတာ မဟုတ်ဘူး၊ ရိပ်သာ ကျတော့ ပူတာက ပူတာ၊ အေးတာက အေးတာ၊ လှုပ်တာက လှုပ်တာပဲ၊ ရွတာက ရွတာပဲ၊ ဖျဉ်းတာက ဖျဉ်းတာပဲ၊ စစ်တာက စစ်တာပဲ၊ ဟော… အမှတ်မှန်လာတယ် ခေါ်တယ်။ ဥပနိဿယ ဆရာကောင်းနှင့် တွေ့တော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်လာပြီ။

ဥပနိဿယဆရာကောင်းနှင့် မတွေ့သေးတဲ့အချိန်မှာ အိမ်က အပူအတိုင်း ထားလိုက်၊ ကျောင်းကို အပူအတိုင်း ထားလိုက်၊ အနမတဂ္ဂ သံသရာကစပြီး သကာလ ငါကောင်ပဲ၊ အသားအရေ အကြောပဲ၊ ခေါင်း ကိုယ် ခြေ လက် ယောက်ျား မိန်းမ စသည်ပဲ၊ သက်မဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် မီးပူပဲ၊ နေပူပဲ၊ ချင်းပူပဲ၊

www.foreverspace.com.mm

ငရုတ်ပူပဲ၊ ပိတ်ချင်းပူပဲ စသည်ဖြင့် အဲဒီလို ယူတတ် တယ်၊ သညာဝိပလ္လာသ အမှတ်မှား မပျောက်ဘူး၊ မပျောက်ရင် မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန် ဘယ်တော့မှ မရောက်ဘူးဆိုတာ သဘောကျ မှတ်ပေတော့။

အိမ်မှာတွေ့တဲ့ အပူသည် မမှတ်တတ်သည် ဖြစ်လေသောကြောင့် ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ပါ၊ ရိပ်သာမှာလာပြီး ဆရာကောင်း ဥပနိဿယခံယူပြီး မှတ်တဲ့အပူ၊ မှတ်တဲ့အအေး၊ မှတ်တဲ့အလုပ်၊ မှတ်တဲ့ချမ်းသာတာ၊ မှတ်တဲ့ ဆင်းရဲတာတို့သည် ဒိဋ္ဌိ ပြုတ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ရှင်းရှင်း မှတ်ပေတော့။ ရှင်းပါရဲ့လား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။

(၁) နံပါတ်ပြုတ်ရင် (၂) နံပါတ် အကုသိုလ်ဟောင်း ကြွေးဟောင်းလည်း စင်၊ ကံသစ်ကြွေးလည်း မဝင်တော့ခြင်းကြောင့် (၃) နံပါတ်လည်း အပါယ်လည်း ဘယ်တော့မှ မကျတော့ဘူးဆိုတာ မှတ်ပေတော့။

ခန္ဓာမှာ ရှုတဲ့တရားဆိုရင် အရိုးခံခေါ်တယ်၊ အဆန်း မဟုတ်ဘူး။ အသွားအရေ အကြော ရိုးတွင်းခြင်ဆီ ကောဋ္ဌာသက အဆန်းတရား၊ ခေါင်း ကိုယ်ခြေ လက်စသော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေက အဆန်းတရား၊ ယောက်ျား မိန်းမ လူ နတ် ဗြဟ္မာ အသက်လိပ်ပြာ အကောင်သတ္တဝါ စသည်တို့သည် အဆန်းတရားလို့ ခေါ်တယ်။

သက်မဲ့မှာဆိုရင်လည်း ထမင်း ဟင်း စားစရာတို့၊ အင်္ကျီလုံချည်တို့၊ အဲဒါတွေဟာ အဆန်းတရားတွေ ခေါ်တယ်၊ စာသုံးဆိုရင် အရိုးခံတရား ကတော့ ရုပ်နဲ့နာမ်ပါပဲ။ ကိုယ်တွေ့ဆိုရင် ပေါ်တာနဲ့ သိတာပါပဲ။ အပူကလေး အအေးကလေးက ဒါအရိုးခံတရားပဲ။ ကန့်တိုးတွန်းဆိုတဲ့ လေကလေးဟာ အရိုးခံတရားပဲ။ ရွရွ ဖြိုးဖျဉ်း စိုးစစ်ဆိုတဲ့ ပထဝီအမှုန့် ကလေးတွေလည်း အရိုးခံတရားပဲ။

အရိုးခံကို အဆန်းထင်၊ အဆန်းကို အရိုးထင်တာ ကြာရှည်သွားတော့ အရိုးမြုပ်သွားတယ်။ အရိုးခံမြုပ်ပြီးသကာလ အသားအရေအကြောဆိုတဲ့ အဆန်းတရားလေးတွေကို အသုံးအနှုန်းများ၊ အမြင်များလာတော့ အဲဒါ အရိုးခံတရားလို့ပဲ အထင် မှားလာတတ်တယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်ပေါ်နဲ့သိ။ အဲဒါ အဆန်းတရား မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ရုပ်နဲ့နာမ် ပေါ်နဲ့သိတာ အရိုးတရားလို့ မှတ်ပေတော့။

ထို့ကြောင့် အရိုးခံတရားကို အဆန်းဖုံးနေတော့ ဖုံးနေတဲ့ အဆန်း ကလေးကို ပယ်ထုတ်ပြီးတော့ အရိုးခံဆိုတဲ့ ပေါ်တာလေးတွေ မြင်အောင် ပူတာ သက်

www.foreverspace.com.mm

သက်၊ အေးတော သက်သက်၊ လုပ်တာ သက်သက်၊ ဆင်းရဲတာ သက်သက်၊ ချမ်းသာတာ သက်သက်လို့ အသိကလေးနဲ့ မှတ်ရင် သိပျက်ကပ်တာ ပူသိပျက်၊ အေးသိပျက်၊ လှုပ်သိပျက်၊ ဆင်းရဲ သိပျက်၊ ချမ်းသာသိပျက်ဆိုတဲ့ သိပျက်ကလေး ကပ်ပြီးတော့ ဥပနိဿယကျကျ အရိုးခံတရားပေါ်လာအောင် တရားထိုင်ကြစို့။

ပရိကံပြုပုံ

တရားထိုင်ပုံကလေး ပြောမယ်နော်။ အောက်ပိုင်း မိန်းမထိုင်ဖြစ်ဖြစ်၊ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ဖြစ်ဖြစ် တာရှည်ထိုင်နိုင်အောင် ထိုင်၊ အထက်ပိုင်း ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားရင် ကောင်းတယ်။ သို့မဟုတ် ထိုင်နေကျအတိုင်း ခါးကလေး ကုန်းကုန်း ထိုင်ချထိုင်၊ ခေါင်းတော့ ငိုက်ငိုက်ကြီး မထားနဲ့။ ငိုက်တတ်တယ်၊ ပျင်းတတ်တယ်၊ သမ်းတတ်တယ်။ ခေါင်းကလေး ဆက်ခနဲ ဆက်ခနဲ ဖြစ်ပြီး သူငယ်ချင်း ဝင်လာတတ်တယ်။ ရှေ့ကိုလည်း ငိုက်မထားနဲ့၊ နောက်ကိုလည်း လှန်မထားနဲ့၊ ဘေးကိုလည်း စောင်းမထားနဲ့၊ ခေါင်းကို အလောတော်ထား။

လက်ကလေးကလည်း ဘယ်ညာ ထပ်ချင်ထပ်၊ မထပ်ချင်နေ။ တာရှည်ထားနိုင်ဖို့ လိုရင်းပဲ။ စိတ်ကလေးက ရင်ထဲမှာ ထားနော်။ ပေါ်တာ မှတ်။ အဓိဋ္ဌာန်လိုက်ဆိုကြ။ လက်အုပ်မချီနဲ့နော်။ နေသားတကျလေးထားကြ။ အဓိဋ္ဌာန် ဆိုပေမယ့် မလှုပ်မယှက် မပြင်ဘဲနဲ့ နေပါ့မယ်ဆိုတဲ့ အဓိဋ္ဌာန်တော့ မဟုတ်ဘူး။

ဤအဓိဋ္ဌာန်ကတော့ တစ်နာရီ ထိုင်မယ်ဆိုပါတော့။ ထိုင်တဲ့ အတွင်းမှာ ပေါ်တာမှတ်၍ ထိုင်ပါမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ထားတဲ့ အဓိဋ္ဌာန် ပါပဲ။ မလှုပ်မပြင် ဘဲနှင့်နေလည်း ပေါ်တာမှတ်ရမယ်။ မနေနိုင်လို့ ပြင်တော့ မယ်ဆိုရင်လည်း ပေါ်တာမှတ်ပြီးတော့ ပြင်ရမယ်။ ပြင်ပြီးတော့လည်း ပေါ်တာမှတ်ပြီး နေပါ့မယ် လို့ အဓိဋ္ဌာန်လည်း ကွဲအောင် မှတ်ကြနော်။

အဓိဋ္ဌာန်ပြုပုံ

အားလုံး လိုက်ဆိုကြ။ တပည့်တော်များသည် ယခုအချိန် ကစ၍ တစ်နာရီ တိတိ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်ရင်သိ၊ သိရင်ပျက်၊ ပေါ်သိပျက် ပေါ်သိ ပျက်၊ မှတ်သား နေပါ့မယ်။ မှတ်နေတုန်းမှာ ငိုက်သမ်းပျင်းဝေ စိတ်လေ စိတ်လွင့်၊ စိတ်ကူး

www.foreverspace.com.mm

အရှောင်နေတာ ပေါ်ခဲ့ပါလျှင် ချက်ချင်းပင် ဖျောက်ပစ်ပြီး သကာလ အမှတ်နဲ့သာ တစ်နာရီတိတိ နေပါ့မယ်။ မှတ်နေတုန်းမှာ ရုပ်တာကို မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မြင်ခဲ့ပါလျှင် ထူးထူးခြားခြား အနေမျိုးဖြင့် ပြနိုင်ပါစေသတည်း။

တရားထိုင်ကြပေတော့။ ကိုယ်ကို တောင့်တောင့်တင်းတင်းကြီးလည်း လုပ်မထားနဲ့။ ခပ်လျော့လျော့ကလေး စိတ်ကို ရင်ထဲမှာ စိုက်လိုက်။ အမြင် သန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ရင်ထဲကို စိုက်လိုက်။ စိတ်ကလေး စင်ကြယ်သည်ထက် စင်ကြယ်အောင် ဖွဲ့ကောင်းကောင်းနဲ့ စိုက်ထားလိုက်။ အမြင်မသန်သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရင်ကနေပြီးတော့ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း ပေါ်တဲ့နေရာကို လိုက်မှတ်ကြ။ ကဲ–ထိုင်ပေတော့။ အချိန်စေ့ရင် သတိပေးမယ်နော်။

မှတ်ချက်။ ။ တစ်နာရီတိတိထိုင်သော ဣရိယာပုတ်ဖြင့် တရားမှတ် နေပါသည်။

တစ်နာရီတော့ ပြည့်သွားပြီ။ အချိန်ပြည့်သွားပြီ။ အမှတ်ကို လက် မလွှတ်စေနဲ့။ မျက်လုံးလည်း မဖွင့်နဲ့။ ပေါ်တာ မှတ်ပြီးတော့ ဖြည်းဖြည်းလေး ပြင်ကြစမ်း။ လက်ပြင်ချင်ရင် လက်ထဲကို စိတ်ဖြန့်။ ခြေပြင်ချင်ရင် ခြေထဲကို စိတ်ဖြန့်။ ပေါ်တာမှတ်၍ ဖြည်းဖြည်းပြင်ကြပါလို့ ဆိုလိုသည်။ သတိတော့ မလွှတ်စေနဲ့နော်။ (မှန်ပါ ဘုရား)။

ပြင်နေရင်းနဲ့ ရုပ်တာမြင်ချင်လည်း မြင်တတ်တယ်။ ဒီကနေ့တော့ တရားစစ်မယ်။ ပါးစပ်နဲ့တော့ မလျှောက်ရဘူး။ လက်အုပ်နဲ့ လျှောက်ရမယ်။ ယောဂီများတော့ တစ်ယောက်ချင်း တရားမစစ်နိုင်ဘူး။ တရားထိုင်တာ တော်တော်ကလေးကော မြင်ရဲ့လား။ (မြင်ပါတယ် ဘုရား)။

တရားမြင်တာက တစ်ကိုယ်လုံး မြင်တာ။ ဟိုကွက်ကွက် ဒီကွက် ကွက်မြင်တာ နှစ်မျိုးရှိတယ်နော်။ ယခု တရားထိုင်တာကို ပြောတာ။ နောက်က တရားထိုင်တာကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ တစ်ကိုယ်လုံးမြင်တဲ့ ယောဂီ လက်အုပ်ချီပါ၊ လက်အုပ်ချီပါ။ အဲဒါ တရားစစ်တာပဲ။ လက်အုပ်ချီတဲ့ ယောဂီတွေဟာ တစ်ကိုယ်လုံး မြင်ရဲ့လား (မြင်ပါတယ် ဘုရား)။ လက်အုပ်မချီတဲ့ ယောဂီတွေဟာ တစ်ကိုယ်လုံး မမြင်လို့ပေါ့။

တစ်ကိုယ်လုံးမြင်တဲ့ လူဆိုတာလည်း တစ်ပြိုင်နက်မြင်တဲ့လူ။ ကွက်ကွက်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးစပ်အောင် မြင်တဲ့လူလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ တစ်ပြိုင်နက် တစ်ကိုယ်လုံး မြင်တဲ့ယောဂီ လက်အုပ်ချီထားပါ။ ကွက်ကွက်လေးမြင်တဲ့ ယောဂီ လက်ချ

www.foreverspace.com.mm

လိုက်ပါ။ ယခု လက်အုပ်ချီထားကြတဲ့ ယောဂီတွေဟာ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ပြိုင်နက် မြင်တဲ့ ယောဂီတွေပဲ။

ဒါ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ပြိုင်နက်မြင်တဲ့ ယောဂီဆိုတာ သိပြီ။ လက်အုပ်ချလိုက်၊ ကွက်ကွက်ကလေး မြင်တဲ့ ယောဂီရှိရင် လက်အုပ်ချီပါ။ ဟိုကွက်ကွက် ဒီကွက်ကွက် မြင်တဲ့ ယောဂီ၊ ခေါင်းပိုင်းမြင်လိုက်၊ ကျောရင် မြင်လိုက်၊ အောက်ပိုင်း ပေါင်၊ ခြေသလုံးမြင်လိုက် ဟိုကွက်ကွက်၊ ဒီကွက်ကွက် မြင်တဲ့ ယောဂီရှိရင် လက်အုပ်ချီပါ။ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ပြိုင်နက် မြင်တဲ့ ယောဂီတွေ လက်ချထား။ ယခု ကွက်ကွက်ကလေး မြင်ရတဲ့ ယောဂီတွေ စစ်တာ။ ကွက်ကွက်ကလေး မြင်တဲ့ ယောဂီတွေလည်း မြင်တဲ့အချိန်နဲ့ မမြင်တဲ့အချိန် နှစ်မျိုး ရှိတယ်။

မြင်တဲ့အချိန် များတဲ့ ယောဂီ လက်အုပ်ချီမြဲတိုင်း ချီပါ၊ မြင်တဲ့အချိန်၊ နည်းတဲ့ယောဂီ လက်ချထား၊ မမြင်များတဲ့ ယောဂီ ချီမြဲချီထား၊ ယခု လက်အုပ်ချီတဲ့ ယောဂီများ ကွက်ကွက်မြင်တဲ့နေရာ အမြင်များတယ်ခေါ်တယ်။ ကဲ… လက်ချလိုက်ကြ။

ခန္ဓာမှာ ပူတာ အေးတာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ တိုးပြီးတော့ အေးတာ၊ လျော့ပြီးတော့ အေးတာ၊ တန့်ပြီးတော့ အေးတာ။ အဲဒီ ပူတာ အေးတာ နှစ်ခုဖြစ်ပျက်ပုံကလေးကို သိတဲ့ ယောဂီရှိရင် လက်အုပ်ချီပါ။ သိတဲ့အချိန် မသိတဲ့ အချိန် နှစ်မျိုးရှိတယ်။ သိတဲ့အချိန်များရင် လက်အုပ်ချီမြဲတိုင်း ချီထား။ သိတဲ့အချိန် နည်းတဲ့ယောဂီ လက်ပြန်ချထား။ ဒါကတော့ အမြင်များတဲ့ယောဂီ ရှိပါလိမ့်မယ်။

အပူကလေးရှိနေတဲ့အချိန်မှာ ရှိန်းရှိန်းကလေး ပါတတ်တယ်။ ရွရွကလေး ပါတတ်တယ်။ ဖျဉ်းဖျဉ်းကလေး ပါတတ်တယ်။ သုံးမျိုး၊ အဲဒီ သုံးမျိုးသိတဲ့ ယောဂီဆိုရင် လက်အုပ်ချီမြဲတိုင်း ချီပါ။ တစ်ယောက်မကျန် သိတတ်ပါတယ်။ ရှိန်းရှိန်းတော့ ပါတတ်တာ များတာပဲ။ ရွရွလည်း ပါတတ်တာ များတယ်။ ဖျဉ်းဖျဉ်းလည်း ပါတတ်တာ များတယ်။ စစ်စစ်လည်း ပါတတ်တာ များကြပါတယ်၊ မပါတဲ့ ယောဂီဆိုရင် လက်ချထား။ ချမြဲတိုင်း ပြန်ချထားပါ။

လက်ချထားတဲ့ ယောဂီဟာ ရှိန်းရှိန်း စသည် မမြင်ဘူးပေါ့၊ မမြင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ မြင်တဲ့ဥစ္စာတွေဟာ သိပ်များတာပဲ။ ရင်ထဲမှ ဒိတ်ဒိတ် ဒိတ်ဒိတ်နဲ့ သွေးကျနေသလို ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်တဒိတ်ဖြစ်စေ၊ တစ်ကိုယ်လုံး ဒိတ်ဖြစ်စေ၊ ကွက်ကွက်ကလေး ဒိတ်ဖြစ်စေ မမြင်တဲ့ ယောဂီရှိရင် လက်ချပါ။ မြင်တဲ့

www.foreverspace.com.mm

ယောဂီတွေ လက်အုပ်ချီထားပါ။

ဒိတ်ဒိတ်မြင်တာ အမြင်များတယ် နည်းတယ် နှစ်ခုရှိတယ်။ အမြင် နည်းတဲ့ ယောဂီတွေ လက်ချထား။ အမြင်နည်းပါတယ်ဘုရားဆိုရင် လက်ချထား၊ အခုဟာ အမြင်များတဲ့ ယောဂီတွေ များကြပါတယ်၊ ဒိတ်ဆိုရင် သိရဲ့လား (သိပါတယ် ဘုရား)။

သိလိုက်ရင် ပျက်သွားမယ်နော်။ ဒိတ်ဆို သိပျက်၊ ဒိတ်ဆို သိပျက်၊ ဒိတ်သိပျက် ဖြစ်ပစေ။ ခန္ဓာမှာ ကြက်သီးထသလို ဟုန်းခနဲ၊ ဖြန်းခနဲ၊ စိမ့် ခနဲ၊ သိမ့်ခနဲဟာ ဒါ ပီတိတွေ ခေါ်တယ်။ အဲဒါလေးတွေ မမြင်တဲ့ ယောဂီ ရှိရင် လက်ချပါ။ တယ်မြင်တဲ့ယောဂီ များပါကလား။ ကြက်သီးဆိုတာ အပူရှိန် ကြောင့်လည်း ဟုန်းခနဲ ဖြစ်တယ်။ ပီတိကြောင့် ဟုန်းခနဲ ဆိုတာ နည်းနည်း ကလေး အအေးဓာတ် ပါတယ်၊ စိမ့်ခနဲ၊ ဖြန်းခနဲ၊ သိမ့်ခနဲ အဲသလို နည်းနည်း ကလေး ချမ်းသာမှုကလေး ပါလာတတ်တယ်။

အပူရှိန်ကြောင့် ဟုန်းခနဲ ဖြစ်တာကတော့ နည်းနည်းဆင်းရဲတယ်၊ သူက ပူရှိန်ဟပ်တာကိုး၊ အဲဒါ ကိစ္စမရှိပါဘူး၊ ပါရင်လည်း ပါပစေ၊ ပါရင်လည်း ဒီကြက်သီးကို မက်မနေနဲ့၊ ဖြန်းဆိုရင် သိပျက်ကပ်၊ သိမ့်ခနဲ ဆိုရင် သိပျက်ကပ်၊ ဟုန်းခနဲဆိုရင် သိပျက်ကပ်၊ သိပျက်သာ ကပ်ပေးလိုက်၊ ဘာမှ သာယာမှု မရှိစေနဲ့၊ ကြည့်လည်းမနေနဲ့၊ ဝိပဿနာအလုပ်ဟာ ဒီသိပျက်ကပ်နေတာပဲ၊ လမ်းမဆုံးမချင်း သိပျက်သာ ကပ်ပေတော့။ ခြအုံ၊ နကျယ်အုံ၊ ပုရွက်ဆိတ်အုံကြီးများကဲ့သို့ အုံကြွနေသလို ခန္ဓာမှာ ပေါ်တတ်တယ်၊ တကယ့် အလောင်းကြီးတွေလို့လည်း စိတ်က ထင်တတ် တယ်၊ အဲသလိုကော တွေ့ကြရဲ့လား (တွေ့ပါတယ် ဘုရား)။

တွေ့တဲ့ယောဂီ လက်အုပ်ချီစမ်း၊ မြင်တဲ့ယောဂီ တယ်များပါကလား၊ မတွေ့တဲ့ယောဂီ လက်ချထား၊ အဲဒါမျိုးတွေ့ရင်လည်း သိပျက်သာ ကပ်ပေးလိုက်။ ဘာမဆို သိပ်ပျက်သာ ကပ်ပေးလိုက်၊ အဖျက်ဘက်သာ ချီမှတ်လိုက်၊ လုပ်လုပ် လုပ်လုပ်၊ ဖျပ်ဖျပ် ဖျပ်ဖျပ်၊ ဆတ်ဆတ် ဆတ်ဆတ်၊ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်၊ အဲဒါကတော့ မြင်တဲ့လူ ရှိရဲ့လား (ရှိပါတယ်ဘုရား)။ မမြင်သေးတဲ့ ယောဂီရှိရင် လက်ချလိုက်ပါ၊ မြင်တဲ့ယောဂီက လက်အုပ် ချီထား၊ လုပ်လုပ် လုပ်လုပ်၊ ဖျပ်ဖျပ် ဖျပ်ဖျပ်၊ ဆတ်ဆတ် ဆတ်ဆတ်၊ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နဲ့ တယ်အပျက်မြန်ပါကလား၊

www.foreverspace.com.mm

အပျက်မြန်တယ် ခေါ်တယ်။

ယခု တရားထိုင်တဲ့အတွင်းမှာ ဟုတ်ကဲ့လား၊ (ဟုတ်ပါ ဘုရား)။ အခု တရားထိုင်တဲ့အတွင်း မေးတာနော်၊ လက်ချလိုက်ကြတော့၊ ကျေနပ်လောက် စရာ ရှိပါပြီ၊ နောက်က ထိုင်ခဲ့တာ ပြန်စစ်မယ်၊ ရှေ့ထိုင်ခဲ့တာတွေ ပြန်စစ် မယ်နော်၊ ရှေ့ရက်က ထိုင်ခဲ့ကြတာရော မြင်ကြရဲ့လား၊ (မြင်ပါတယ် ဘုရား)၊ အခု မြင်သလိုကော မြင်ကြရဲ့လား၊ (မြင်ပါတယ်ဘုရား)။ ကိုယ့်နေရာမှာ ထိုင် နေတာထက် ဆရာသမားရှေ့မှာ ထိုင်တာ ဘယ်ဒင်းက ပိုမြင် ကြသလဲ၊ (ဆရာ ရှေ့မှာထိုင်တာက ပိုမြင်ပါတယ် ဘုရား)။ ဒါက (တင်းပြည့်၊ ကျပ်ပြည့်) တယ် ကောင်းတယ်၊ ဆရာသမားက သတိပေးနေတော့ ပိုပြီး မြင်လာတတ်တယ်။ ပိုမြင်မှန်းသိရင် ဆရာသမားရှေ့မှာ ထိုင်ရတာ စိတ်မပျက်နဲ့နော်။ (မှန်ပါ ဘုရား)

အချိန်ရရင် ရသလို ထိုင်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးကလည်း ပေါ်ပါစေ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် တို့ရတယ်၊ ဆရာသမားလည်း သတိ ပေးတယ်၊ တို့ကလည်း သတိပေးသလောက် ထိုင်ကြတယ်၊ ထိုင်သလောက် လည်း တရားတွေ တိုးတက်ပြီး မြင်ကြတယ်။ ဆရာသမား ခိုင်းသလို ထိုင်ချင် စမ်းပါဘိနော်လို့ စိတ်ကလေးကိုလည်း ဆန္ဒကလေး ပြင်းပြ ပါစေနော်။ (မှန်ပါ ဘုရား)။

နံနက်တိုင်း နံနက်တိုင်း ဆရာသမားရှေ့မှာ လာထိုင်ရမှာပဲ၊ ကိုယ့် နေရာ မှာကို အိပ်လျက်ကော အားထုတ်ကြရဲ့လား။ (အားထုတ်ပါတယ် ဘုရား)။ ကြာကြာကော အိပ်မှတ်ရဲ့လား၊ (မှတ်ပါတယ် ဘုရား)။ လုံးလုံး အားထုတ်တာ ပြောတာနော်၊ အဓိဋ္ဌာန်ကလေးက ရံဖန် ရံခါ ပါပါစေနော်။

စိတ်ဘယ်မှာထား (ရင်မှာပါ ဘုရား)။ ဘာလုပ်နေ (ကိုယ်မှာပေါ်တာ ငါးမျိုး မှတ်နေပါ ဘုရား)။ မြင်ကော မြင်ရဲ့လား၊ (မြင်ပါတယ် ဘုရား)။ မမြင် တာနဲ့ မြင်တာ ဘယ်ဟာက များသလဲ (မြင်တာက များပါတယ် ဘုရား)။ အဲဒါတော့ လက်အုပ်မချီခိုင်းတော့ဘူး၊ အမြင်နည်းရင် ကြိုးစားပေါ့။ အမြင် နည်းတယ်ဆိုရင် အသက်ရှူလို့ လှုပ်တာမှတ်။ မတွေ့သေးဘူး ဆိုရင် ရင်ဘတ် ပေါ် လက်တင်၊ လက်အောက်ကိုကြည့်၊ ကြည့်ရင် လှုပ်တာ တွေ့တတ်တယ်၊ လှုပ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်ချက်ရှူ တစ်ချက်လှုပ်၊ တစ်ချက်ရှူ တစ်ချက်လှုပ်၊ လှုပ်တိုင်း လှုပ်တိုင်း လှုပ်တာသိတော့ အသက် ရှူလိုက်ရင် ဗိုက်ဖောင်းလေဝင်၊

www.foreverspace.com.mm

ရှိုက်လိုက်ရင် ဗိုက်ပိန် လေထွက်နော်။ (မှန်ပါဘုရား)။

ပေါင်ရင်းသာ ကပ်ကြည့်၊ ရှိန်းခနဲ၊ ရှိန်းခနဲ ပေါင်ရင်းက ပေါင်လယ်၊ ခြေသလုံး၊ ဒူး၊ ခြေမျက်စိ၊ ခြေဖဝါးထိအောင် ရှိန်းခနဲ၊ ရှိန်းခနဲ၊ တော်တော်ကြာကျ ရှိန်းရှိန်းကတစ်မျိုး၊ ရွရွ ရွရွကတစ်မျိုး၊ ဖျဉ်းဖျဉ်းနဲ့ တစ်မျိုး၊ စစ်စစ် စစ်စစ်က တစ်မျိုး၊ ဟုန်းခနဲ ဖြန်းခနဲ ကြက်သီးထသလို က တစ်မျိုး အမျိုးမျိုး ပေါ်နေကြပါတယ်။

လုပ်တတ်ရင်၊ နည်းကျကျ မှတ်တတ်ရင် တတ်လွယ်တယ်။ အသက်မရှူဘဲတော့ မနေနိုင်ကြဘူး၊ အသက်တော့ ရှူကြတာချည်းပဲ ရှူရင်တော့ တွေ့မှာပဲ၊ သမာဓိတစ်ချက်ရတာနဲ့ အခုလို တွေ့မှာပဲ၊ အိပ်လျက် အားထုတ်လို့ မြင်ကြပြီနော်။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ မြင်တဲ့နေရာမှာလည်း အမြင်လည်း များကြတယ်နော်။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။

မြင်တဲ့နေရာမှာလည်း နေရာတိုးတိုးမြင်တာက တစ်မျိုး၊ အချိန်တိုးတိုး မြင်တာတစ်မျိုး၊ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ နေရာတိုးမြင်တာများပုံ။ ။ ပထမအိပ်လျက် အားထုတ်လိုက်တာ ခေါင်းပိုင်းလောက် မြင်တယ်ဆိုပါတော့၊ နောက်တော့ အောက်ပိုင်း၊ တစ်စတစ်စ တိုးတိုးမြင်လာတာ နေရာ တိုးမြင်တာ ခေါ်တယ်။

အချိန်တိုးမြင်တာက ပထမတုန်းက တစ်ခါ အိပ်လျက် အားထုတ်လျှင် တစ်ချက်နှစ်ချက်လောက်၊ လေးငါးဆယ်ချက်လောက်၊ ဆယ့်ငါးချက်လောက်၊ ဒီလိုတိုးတိုးမြင်လာတယ်၊ ဟော… နောက်တစ်ခါ အိပ်လျက် မှတ်တဲ့အခါမှာ ရေတွက်လို့ကို မနိုင်တော့ဘူး၊ ဖျဉ်းခနဲဆို ပျက်သွား၊ စစ်ခနဲဆို ပျက်သွား၊ ရှိန်းခနဲဆို ပျက်သွား၊ အဲဒီလို သိပျက် သိပျက်တွေဟာ ရေတွက်လို့ကို မရနိုင်ပါဘူး၊ ရေတွက်လို့ မရဘူးဆိုရင် အချိန်တိုးပြီး များပြီး မြင်ပုံပဲတဲ့။ ကြိုးစားသာ အားထုတ်ပေတော့။ ရှင်းပါရဲ့လား။ (ရှင်းပါဘုရား)။

စင်္ကြံကော လျှောက်ပြီး အားထုတ်ရဲ့လား၊ (အားထုတ်ပါတယ် ဘုရား)။ ရာသီဥတုကောင်းလျှင် ကောင်းသလောက် လမ်းလျှောက် မှတ်ပေး။ မီးတွေကလည်း ထိန်လို့၊ လမ်းကလည်း ရှင်းလင်းနေရင် လမ်းလျှောက်မှတ်ပေး။ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့အခါ အချိန်ရသလို ဆက်လျှောက်ပေး။

ဘယ်လှမ်းရင် ဘယ်ခြေသို့ စိတ်ဖြန့်၊ ကြွတုန်းပေါ်တာမှတ်။ ရွှေ့တုန်းပေါ်တာမှတ်၊ အောက်ချလိုက်တုန်း ပေါ်တာမှတ်၊ ညာလှမ်းရင် ညာခြေ အောက်

www.foreverspace.com.mm

သို့ အတွင်းဖြန့်ဖြန့်၊ ကြွတုန်း ပေါ်တာမှတ်၊ မြှောက်ထား တုန်း ပေါ်တာမှတ်။ အောက်ချလိုက်ရင် ချထားတုန်း ပေါ်တာမှတ်၊ အဲဒီလို မှတ်နော်။ (မှန်ပါဘုရား)။

အတွင်းဖြန့်ဖြန့်မှတ်၊ အပြင်မမှတ်ရဘူး၊ မှားလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး နော်။ ဆရာတော်များက အတွင်းသမားမို့ အတွင်းကိုသာ ဖြန့်၍ အတွင်းမှာ ပေါ်တုန်း ပေါ်ခိုက်ကို မှတ်ရပါတယ်။

လမ်းလျှောက်မှတ်ပုံ ပြောရဦးမယ်၊ လမ်းကို ကြည့်ထား။ လမ်းတိုရင် ဆယ်ခေါက်လောက် မှန်းလျှောက်၊ လမ်းရှည်ရင် ငါးခေါက်လောက် မှန်း လျှောက်၊ မြင်မြင် မမြင်မြင် လျှောက်လိုက်၊ လျှောက်ပြီးရင် နှစ်မိနစ်လောက် ရပ်လိုက်၊ မြင်မြင် မမြင်မြင်ဆက်လျှောက်၊ ငါးခေါက် ဆယ်ခေါက်လောက် မြင်မြင် မမြင်မြင် နှစ်မိနစ်လောက်ရပ်။ အဲဒီလို လျှောက်ရာက မလျှောက်နိုင် တော့ဘူးဆိုရင် အိပ်ရာထဲသွား စောင်ကလေး၊ သင်္ကန်းကလေးခြုံ၊ ပက်လက် လှန်ပြီးတော့အိပ်၊ မျက်လုံးမှိတ်ပြီး စိုက်လိုက်တာ အထက်က နေပြီး အောက်ခြေ ဖဝါး ထိအောင် စိုက်လိုက်စမ်း၊ ခွေးသေကောင်ပုပ် လင်းတဆွဲသလို တရွရွ တမွမွ တဖျစ်ဖျစ် တလှစ်လှစ် တစစ်စစ်နဲ့ ရစရာ မရှိအောင် ညနေပိုင်း ဆိုရင် လည်း အိုက်စပ်စပ်ဖြစ်မယ်။ နေ့လယ်ပိုင်းဆိုရင် ချွေးတွေတောင်ထွက် ဖြစ်လာ တတ်တယ်။ နွေရာသီဆို သာပြီး ချွေးတစိုစို ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒါ လမ်း လျှောက်တတ်ဖို့ပဲ၊ လမ်းလျှောက်တော့ကော မြင်ရဲ့လား (မြင်ပါတယ်ဘုရား)။ မြင်တယ်နော် ကြိုးစားကြ။ ခုနကပြောသလို လျှောက်ရင် ရပါတယ်။ နည်းနည်း ရရင် များများရအောင် ကြိုးစားပြီးတော့ လျှောက်အားထုတ်ပေ့ါ။ နောက်တော့ မြင်လာလိမ့်မယ်။ ခရီးသွားလည်း ကောင်း၊ ကျောင်းကန်ဘုရားသွားလည်း ကောင်း၊ မြို့ကြီးတွေ မှာဆိုရင်လည်း ရွှေတိဂုံတို့၊ ရွှေမော်ဓောတို့၊ မဟာမြတ်မုနိ ဘုရားများတို့ကို ကုန်းကြောင်းသွားရင် အလွန်ကျေးဇူးများတယ်။

လှမ်းတိုင်းလှမ်းတိုင်း ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ အဲဒီ လို မြင်လာမယ်ဆိုရင် တရားအဖော်ရတယ် ခေါ်တယ်။ လူနဲ့သွားလည်း လူ အဖော်ကတော့ စကားတပြောပြောနဲ့ သွားလို့သာ အဖော်ခေါ်ရတယ်။ ညောင်း တယ် ခေါ်တယ်။ ညောင်းတယ်ဗျို့၊ ထိုင်လိုက်ကြဦးစို့ဆိုရင် ချွေးတွေက အရမ်း ကျ၊ အပူ အခိုးတွေက ထပြီး ရင်ထဲလည်း တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ ခုန်နေတာပဲ၊ တစ်ကိုယ် လုံးချွေးတွေ စိုပြီးတော့ အပူတွေ ရိုက်သလို ဖြစ်နေတတ်တယ်၊ မောတယ်။

www.foreverspace.com.mm

တရားအဖော် အမှတ်ကလေးနဲ့ သွားပြီဆိုရင် ညောင်းခြင်းလည်းမရှိ၊ ထုံခြင်း၊ ကျဉ်ခြင်းမရှိ ပေါင်ပိုးခိုခြင်း၊ ခြေထောက်နာခြင်းလည်း မရှိ သွားတဲ့အခါ ကြွလိုက်လည်းပဲ ခြေထောက်နဲ့ မမြင်ရတော့ဘူး၊ ပထမ ပူရှိန်းပူခိုးလောက် မြင်ရတယ်၊ နောက်တော့ ရိုးရိုးရွရွ ဖြိုးဖြိုးဖျဉ်းဖျဉ်း၊ စိုးစိုးစစ်စစ် စသည်ဖြင့် ပထဝီဓာတ်တွေ မြင်နေရတယ်၊ နောက်တော့ ဒါတွေ ပျောက်သွားရော၊ အပူရှိန်လည်း ပျောက်၊ ပထဝီတွေလည်း ပျောက်၊ လေဓာတ်ပါတယ်၊ လေဓာတ်ပါလာလို့ရှိရင် ဘာတွေကြွလို့ ဘာတွေချနေ မှန်းလည်း မသိဘူး၊ မီးရထားလမ်း ဇလီဖားတုံးပေါ် လှမ်းနေတဲ့အခါ ဘာတွေလှမ်းလို့ ဘာတွေ ချနေမှန်း မသိတော့ဘူး။ အချက်ကျကျလေးပဲ သူ့ဟာသူ ကြွလိုက် ချလိုက် ကြွလိုက် ချလိုက်၊ အဲသလိုပါပဲတဲ့။

ချီပါသားများ ထမ်းပိုးကောင်း ပြိုင်သလို ထမ်းပိုးအဖျား ကော့ကော့ ကလေး အထက်သားထမ်းတာ တွေ့ဖူးမှာပေါ့၊ ပထမတော့ ငါ့ထမ်းပိုး ကလေးဟာ ပခုံးထိသေးတယ်၊ ပခုံးထိသေးတယ်နဲ့၊ ပခုံးကလေးနဲ့ ထမ်း သွားတယ်။ နောက်တော့ ငါ့ထမ်းပိုးကလေးဟာ ပခုံးမထိတော့ဘဲ ညွတ်ပွဲ့ပွဲ့ နဲ့ သူ့ဟာသူထမ်းပိုးကပဲ ထမ်းသွားတယ်လို့ ထင်ရသလို ချီပါသား ထမ်းပိုးပြိုင်တဲ့ ဥပမာလို ပထမတော့ ခြေထောက်တွေ ကြွသေးတယ်၊ ကြွလိုက် မြှောက်လိုက် ချလိုက် ကြွလိုက် မြှောက်လိုက် ချလိုက် နည်းနည်းကလေးတော့ ဖြစ်သေးတယ်၊ နောက်တော့ ခြေထောက် လည်း မရှိတော့ဘူး၊ အပူလည်း မရှိတော့ဘူး၊ ရွရွမွမွဆိုတဲ့ ပထဝီဓာတ်တွေ လည်း ဘာမှ မရှိတော့ဘူး၊ လေချည်းပဲ။

အဲဒီလိုအခါကျတော့ ခြေထောက်ကို ဘယ်သူမ,လို့ ဘယ်သူက ကြွမှန်းလည်း မသိတော့ဘူး၊ အဲဒါ သူ့ဟာသူ အခန့်သင့်ကလေး ကြွလိုက် မြှောက်လိုက် ချလိုက်၊ ကြွလိုက်၊ မြှောက်လိုက်၊ ချလိုက်နဲ့ နေ့ချင်းပြန်မသွား နိုင်တဲ့လူဟာ နေ့ချင်းပြန်သွားနိုင်ပါတယ်။

မောခြင်း၊ ပန်းခြင်း ဘာမှ မရှိတော့ဘူး၊ အဲဒါ တရားအဖော်နဲ့ သွားတာ၊ တရားအဖော်ဟာ တယ်ပျော်မွေ့စရာ ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် တချို့ တရားဝါသနာပါတဲ့သူဟာ နင်တို့ရှေ့က သွားနှင့်ကြ၊ ငါက နောက်က လိုက်ခဲ့မယ်။ အဲဒါ တရားနဲ့ အဖော်လုပ်တာ အင်မတန် ချမ်းသာ တယ်လို့

www.foreverspace.com.mm

ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီလို ကျောင်းကန်ဘုရား သွားတဲ့နေရာမှာ ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ ဖြစ်ပျက်နဲ့ သွားတယ်ဆိုရင် ကျောင်းကန်ဘုရား မရောက်သေးခင် ဖြစ်ပျက် ရပ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကြီးကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် လှမ်းမြင်တတ်တယ်လို့ မှတ်တော့။ ဣရိယာပုတ်လေးပါးနဲ့ မှတ်ပုံပဲ။

နောက်ပြီးတော့ သမ္ပဇညပဗ္ဗအရ မှတ်ပုံကတော့ လက်ကွေးတာ၊ ဆန့်တာ ပေါ်တာ မှတ်ပြီး ကွေးကြနော်။ ခြေထောက်ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ကိုယ်ကြီးတွေ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်ဆိုတာကလည်းပဲ ပေါ်တာ မှတ်ပြီး တော့ ကွေးကြ၊ ဆန့်ကြပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ကွေးတတ်၊ ဆန့်တတ်ရဲ့လား။ (တတ်ပါတယ် ဘုရား)။ သတိတော့ မလွတ်ပါစေနဲ့၊ မလွတ်ပါစေနဲ့။ သတိလွတ်ရင် ချက်ချင်းသိ၊ သူ့နေရာသူ ပြန်ထား၊ အမှတ်နဲ့ပြန်ပြန်ကွေး၊ ပြန်ပြန်ဆန့်ကြနော်။ ဘာလေးဖြစ်ဖြစ်ကိုင် ရင် ပေါ်တာမှတ်ပြီး ကိုင်၊ သတိလွတ်မိရင် ပြန်ချ။ ပေါ်တာ မှတ်ပြီးတော့ ဖြည်းဖြည်း ဖြည်းဖြည်းကိုင်ကြ။ ရေခွက်တွေ ကိုင်တဲ့အခါ၊ အင်္ကျီ၊ လုံချည် သင်္ကန်းတွေ ကိုင်တဲ့အခါ ပေါ်တာမှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်း ဖြည်းဖြည်း ကိုင်ကြပါ။

ရေချိုးရင် စုပြီးသွားမချိုးနဲ့၊ စုပြီး သွားချိုးတော့ လုချိုးတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ရေချိုးတဲ့နေရာမှာလည်း တဖြန်းဖြန်းနဲ့ မလောင်းနဲ့၊ သူများ ကုသိုလ် လုပ်တဲ့နေရာ အလဟဿ မဖြစ်လေရအောင် ကိုယ့်ကျောပေါ်ကျတာ များပါ စေ။ တချို့က ဝါသနာပါတာ လုပ်ကြတယ်။ ဖြန်းဖြန်း ဖြန်းဖြန်းနဲ့ ကျော ပေါ်ကျတာ နည်းတယ်။ နောက်ကျတာက များတယ်။ အဲဒီတော့ အလဟဿ ရေတွေကုန်တာပေါ့။

အဲဒီတော့ ကိုယ်ပေါ်ကျအောင် ရေချိုး၊ ရေခွက်လောင်းတိုင်း လောင်း တိုင်း အအေးဓာတ်ရောက်၊ အပူဓာတ်ပျောက်သွားတာ။ တစ်ချက် တစ်ချက် နဲ့ နောက်လောင်းဖန်များလာတော့ အအေးဓာတ်ပေါ်လာ၊ အနွေးဓာတ် ပျောက်ရော၊ နောက်... တော်လောက်ပြီဆိုရင် အအေးဓာတ်ပျောက်၊ အနွေး ဓာတ် ရောက်လာပြန်ရော။ အင်္ကျီဝတ်လိုက်၊ ဘယ်လိုဖြစ်တယ်၊ စောင်ခြုံ လိုက်၊ ဘယ်လိုဖြစ်တယ်၊ နေပူထဲသွားလိုက်၊ ဘယ်လိုဖြစ်တယ် မှတ်ကြ။ အဲဒီလို ရေချိုးတဲ့အခါ မှတ်ကြနော်။ (မှန်ပါဘုရား)။

www.foreverspace.com.mm

စားခန်းမှာကော မှတ်ရဲ့လား၊ ဆွမ်းစားတဲ့အခါ၊ လက်ဖက်ရည် သောက်တဲ့အခါ၊ မုန့်ပဲသွားရည်စာ စားတဲ့အခါ၊ လက်နဲ့ ကိုင်ပြီး ခွံ့ရင် ပါးစပ်ထဲ စိတ်ဖြန့်၊ ဝါးရင်လည်း ပါးစပ်ထဲစိတ်ဖြန့် ဆွမ်းတစ်လုတ်တစ်လုတ်၊ ဟင်းတစ်လုတ်တစ်လုတ်၊ ဒါလည်း သူ့ဟာသူ မှတ်ပါ။ ပေါ်တာကို မှတ်ပါ။

အကြမ်းဖျင်းဘယ်လိုမြင်သလဲဆိုရင် ပထမ ပါးစပ်ဟလိုက်တယ်ဆို ရင် ပါးရေ၊ နားရေနှစ်ခုမှာ ဘယ်ဘက်ပါးရေ၊ နောက်ညာဘက်ပါးရေ တွန့်လိပ်ခွေပြီးတော့ ခေါင်းကျရင် ဒီနှစ်လုံး ခွပ်လိုက်သလို အရေနှစ်ခု စုပြီးတော့ ဖြာခနဲ ဖြာခနဲ အောက်ကျလာတတ်တယ်၊ အဲဒီပြောတဲ့ နေရာမှာ (အရေတွန့်တယ်၊ လိပ်တယ်ဆိုတာ) အရေက အမှား၊ တွန့်လိပ်က မှန်တယ်၊ မှားတာကို ဖယ်၊ မှန်တာကို ရည်ရွယ်ပြီး မှတ်ကြ။ ပထမတော့ ဤကဲ့သို့ ပါးရေကလေးများ ခွေပြီးတော့ တက်သွားမယ်ဆိုရင် သူတို့နှစ်ခု ဆုံလိုက်မယ်ဆိုရင် ဖြာခနဲ ပါးစပ်ဟတော့ ဘာနဲ့ဟသလဲ၊ လေနဲ့ဟတယ်၊ ဟပါများတော့ မီးပါတယ်၊ မီးနဲ့ လေနဲ့ နှစ်ခုပေါင်းလိုက်တော့ စားတုန်း မတ္တာ ရှိန်းခနဲ၊ ရွခနဲ၊ ဖျဉ်းခနဲ၊ ခစ်ခနဲ၊ ဟုန်းခနဲ စသည်တို့ဖြင့် အထက် ပိုင်းတွေမှာလည်း ပေါ်လာတယ်။ ပါးစပ်တွေမှာလည်း ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလို ပေါ်လာမယ်ဆိုရင် ရွရွနဲ့စားတယ်။ ဖျဉ်းဖျဉ်းနဲ့ စားတယ်။ စပ်စပ်နဲ့ စားတယ်။ လှုပ်လှုပ်နဲ့ စားတယ်။ ဖျပ်ဖျပ်နဲ့ စားတယ်။ အမှုန့်နဲ့ စား တယ်။ အပူနဲ့ စားတယ်။ အပူနဲ့စားတယ်။ သူ့ဟာသူ ပေါ်တယ်။ အရှိန်နဲ့ စားတယ်။ သူ့ဟာ သူ ပေါ်လာတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ချိုးလိုက်ရင် အပူဆိုရင်လည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်သွား။ အအေးဆိုရင်လည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်သွား။ လှုပ်လှုပ်ရွရွဆိုရင်လည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်သွား။ ဖြစ်ပျက်နဲ့ စားတယ်။ ဖြစ်ပျက်နဲ့ စားမယ်ဆိုရင်လည်း အမြင်လည်း သန်မယ်ဆိုရင် ဖြစ်ပျက်ဆုံးတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို စားတုန်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ရှင်းရှင်းမှတ်ပေတော့။ ရှင်းပါရဲ့လား (ရှင်းပါတယ် ဘုရား)။

အဲဒါ စားခန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နည်းပေးတာ၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် အမှတ်ကတော့ မလွတ်စေနဲ့နော်။ သတိရောထားတဲ့အချိန်၊ မထားတဲ့အချိန် ဘယ်ဒင်းက များသလဲ။ (ထားတဲ့အချိန် များပါတယ် ဘုရား)။ အမှတ်ရော လွတ်တဲ့အချိန်၊ မလွတ်တဲ့အချိန် ဘယ်ဒင်းက များသလဲ။ (မလွတ်တဲ့အချိန် က များပါ တယ်

www.foreverspace.com.mm

ဘုရား)။ မလွတ်တာများမှ အမှတ်လွတ်ရင် အသိကျဲတယ်။ မှန်ရဲ့လား (မှန်ပါတယ် ဘုရား)။

ပေါ်ရင် သိလိုက်ပေါ့။ ဘာပေါ်ပေါ် ပေါ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သိနေရတယ်၊ ပေါ်သိပျက် ပျက်ပျက်ပျက်ပျက်... အပျက်မြန်တယ် ခေါ်တယ်။ ပေါ်တာအရင်၊ သိတာအလယ်၊ ပျက်တာနောက်၊ အဲဒါ အနေးစား ခေါ်တယ်။ အဲဒါ အပျက်မြန်တယ် နေးတယ် ခေါ်တယ်။

အခုတော့ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ အပျက်မြင်တာ မြန်တယ်။ တစ်ပျက်ကို တစ်စက္ကန့်ထား၊ တစ်စက္ကန့် တစ်ပျက်ဆိုတာ တစ်မိနစ် ၆၀၊ တစ်နာရီ သုံးထောင့်ခြောက်ရာရရင် အမှတ်သည် ကျဲသလား စိပ်သလား (စိပ်ပါတယ် ဘုရား)။ စိပ်ရင် အမှတ်သည် မြန်သလား နေးသလား။ (မြန်ပါတယ် ဘုရား)။ မြန်လို့ရှိရင် လူများ သေခါနီးရင် အသက်ရှူမြန်လာသလို အမော ဆိုက်လာတော့ သေတော့မယ် သိလာရသလိုပဲ။

အမှတ်လည်း စိပ်တယ်၊ မြန်လည်း မြန်တယ်ဆိုရင် အမှတ်ဆုံးတော့မှာပဲ။ အမှတ်စိပ်ဆုံးရင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်လာပြီ။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် လာရင် ဆုံးတဲ့နိဗ္ဗာန်ကြီးကို မြင်ရတော့မယ်ဆိုတာ ကိန်းသေ တစ်ချက်မှတ် ပေတော့။ ယုံကြည်ကြနော်၊ ယုံကြည်ရဲ့လား။ (ယုံကြည်ပါတယ် ဘုရား)။

ဆုံးတဲ့နိဗ္ဗာန်ကြီးကို မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် ခန္ဓာထဲ ဖြစ်ပျက်ကို နာနာမှတ်။ မှတ်တဲ့အခါမှာ စိပ်စိပ်နဲ့ မြန်မြန်ရအောင် မှတ်ပါ။

ဆောင်ပုဒ် ။။ အမှတ်စိပ်မှ ကိလေသာစင်မည်၊ အမှတ်ကျဲက ကိလေသာ ဝင်မည်။ စိပ်စိပ်နဲ့ မြန်မြန်ရအောင် ခုနလို အကြမ်းတွက်၊ တစ်နာရီ သုံးထောင့်ခြောက်ရာ ရပါစေ။ ရချင်တယ်ဆိုရင် ငိုက်ခြင်း၊ သမ်းခြင်း၊ ပျင်းခြင်းဆိုတဲ့ အောက်ရန်သူ ထိနမိဒ္ဓ မလာစေနဲ့။ စိတ်လေ စိတ်လွင့် အချောင်နေတဲ့ အထက်ရန်သူ ဥဒ္ဓစ္စမလာစေနဲ့။ အဲဒါ သေသေချာချာ မှတ်ထားနော်။ (မှန်ပါတယ် ဘုရား)။

အဲဒီလို မငိုက်ဘူး၊ မသမ်းဘူး၊ မဝေဘူး၊ မပျင်းဘူး၊ စိတ်လေစိတ်လွင့် စိတ်ကူး အချောင်နေတာ မရှိဘူးဆိုရင် မှတ်စိတ်ကလေး တစ်မိနစ်မှာ အမှတ် ၆၀ ရတော့မယ်ဆိုရင် မှတ်စိတ်ကလေး စိပ်စိပ်နဲ့ မြန်လာမယ်၊ မြန်လာမယ်ဆိုရင် မှတ်စိတ်ဆုံးရင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နှင့်တကွ ဆုံးတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကြီးကို မြင်ရတော့

www.foreverspace.com.mm

မယ် ဆိုတာ ကျိန်းသေသာ မှတ်ကြပေတော့။

နောက် ရိပ်သာ မထွက်မချင်း ဆရာသမားရှေ့မှာ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း လာအားထုတ်ရမယ်နော် ကြိုးစားကြ။ အချိန်ရသလောက် အချိန် အလဟဿ မဖြုန်းဘဲ ကြိုးစားအားထုတ်ကြပေတော့။

နေရေး၊ ထိုင်ရေး၊ စားရေး၊ သောက်ရေးတွေဟာ လိုလေသေးတယ် မရှိဘူး။ ထပ်ကာ ထပ်ကာ အလှူ့ပေါများတယ်၊ လှူကြ တန်းကြတယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်တွေ နာမ် အစဉ်ဝင်နေတဲ့ လယ်ယာမြေကောင်းသဖွယ်နဲ့တူတဲ့ သင် ရဟန်း၊ ရှင်၊ ယောဂီ သူတော်စင်တို့ အပေါ်မှာ အလှူ့စင်ကြယ် လတ်ဆတ်တဲ့ မျိုးစေ့ကလေးတွေကို လာချတာ။

ဒါကြောင့် သုံးစွဲထိုက်အောင်၊ စားထိုက်အောင် မနေမနား ဘယ်အခါမှ အမှတ်ကို မလွတ်စေဘဲ သိပျက်ကပ်ကာ အခါမလပ် မှတ်ကြပေတော့။ ကဲ… ယနေ့ နံနက်တော့ အချိန်ပြည့်သွားပြီ။ တော်ကြစို့။

ယခုလို တရားလာထိုင်ရ၊ တရားလည်း နာရ၍ ခန္ဓာမှာလည်း ဖြစ်အစဉ်၊ ပျက်အစဉ်တွေလည်း မြင်ရ၊ အားထုတ်ပုံနည်းတွေလည်း ရကြ၍ အလှူ့တရာမှ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ရှိခဲ့ပါလျှင် ကြားလောက်သော နေရာဌာနက နေ၍ သုံးကြိမ် တိုင်တိုင် စိတ်ပါလက်ပါ အားရပါးရကြီး သာဓု–သာဓု–သာဓုလို့ ခေါ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း (၁၂၆၆–၁၃၄၄)

မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူ

၁၂၆၆ ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၃ ရက်၊ နံနက် ၃ နာရီ သာသာ သောကြာနေ့ မင်္ဂလာအချိန် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးကို ဖွားမြင်တော်မူသည်။ နာမည်တော် "မောင်သွင်" ဖြစ်သည်။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၂၉၃ ခုနှစ်၊ လတပေါင်းမှသည် ၁၂၉၄ ခုနှစ်၊ လဝါဆိုတိုင် သထုံ မြို့ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက် မင်းကွန်း ဇေတဝန် ကျောင်း ဆရာတော် ဘုရားကြီး အထံတော်၌ ဝိပဿနာ ပဋိပတ်ကို နည်းယူ ကျင့်ပွား အားထုတ်တော်မူသည်။

တရားပြတော်မူ

စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ရွှေဘိုမြို့နယ်၊ ဆိပ်ခွန်ရွာ မဟာစည်ကျောင်းတိုက်၌ ၁၃၀၀ ပြည့်နှစ် (၁၉၃၈–ခုနှစ်) တွင် ဝိပဿနာတရား ပြတော်မူသည်။

www.foreverspace.com.mm

ရန်ကုန်သာသနာ့ရိပ်သာ

၁၃၁၁–ခုနှစ်၊ (၁၉၄၉–ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ)တွင် ရန်ကုန်သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ကြွရောက် သီတင်းသုံးတော်မူသည်။

၄၅ နှစ် သက်တမ်းတော် လုပ်အား

ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ယောဂီတပည့်တို့ သည် မြန်မာတိုင်းရင်းသား လူမျိုးစုံ၊ အလွှာစုံ သိန်းပေါင်းများစွာ ရှိသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပဋိပတ်ကြောင့်လည်း ကမ္ဘာကျော်သည်။ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပြုစုတော်မူသော ကျမ်းပေါင်းများစွာ ရှိသည်။ ထိုတွင် အဋ္ဌကထာ သင်္ဂါယနာ စိစစ်ခန်းကျမ်းကို ဖတ်ရှုကြည့်မိသူတိုင်း ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပရိယတ်စာပေ အရည်အသွေးပြည့်မီကြောင်း ကောင်းစွာ သိကြသည်။ ထိုအကြောင်းကြောင့်လည်း ကမ္ဘာကျော်သည်။

ချုပ်ငြိမ်းတော်မူသည်

ကျေးဇူးတော်ရှင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဆဋ္ဌသံဂီတိပုစ္ဆက မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၃၄၄–ခုနှစ် (၁၄–၈–၁၉၈၂)၊ ဒုတိယ ဝါဆို လဆုတ် ၁၀ ရက်၊ စနေနေ့ မွန်းလွဲ (၁း၃၆) နာရီအချိန် စုတိကမ္မဇရုပ် ချုပ်ငြိမ်းတော်မူသည်။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

အလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး

ကဏ္ဍ–(၁)

ကိုယ်ပိုင်နာမ်တရားများ

တိရစ္ဆာန်စသော အပါယ်လေးဘုံသား ကျား,မတို့၌ အကုသိုလ်စိတ် နာမ်တရား ၁၂ ပါး၊ ကာမာဝစရကုသိုလ်စိတ် နာမ်တရား ၈ ပါး၊ ဟသိတုပ္ပာဒ် စိတ် နာမ်တရားကို ကြဉ်သော အဟိတ်စိတ် နာမ်တရား ၁၇ ပါး၊ ဤစိတ် နာမ်တရား ၃၇ ပါးနှင့်၊ အကုသိုလ်စေတသိက် နာမ်တရား ၁၄ ပါး၊ သောဘဏ စေတသိက်နာမ်တရား ၂၅ ပါး၊ အညသမာန်းစေတသိက်နာမ်တရား ၁၃ ပါး၊ ဤစေတသိက် နာမ်တရား ၅၂ ပါးတို့ကို ရသည်။

လူ့ဘုံသား ကျား,မ အဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ယခင်စိတ် နာမ်တရား ၃၇ ပါး၌ ကာမာဝစရဝိပါက် ဉာဏဝိပ္ပယုတ် စိတ်နာမ်တရား ၄ ပါးကို ထပ်ဖြည့်၍ စိတ်နာမ်တရား ၄၁ ပါးနှင့် စေတသိက် နာမ်တရား တို့ကို ရသည်။

လူဘုံသား ကျား,မ ဈာန်မရသော တိဟိတ်ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ယခင် စိတ်နာမ်တရား ၄၁ ပါး၌ ကာမာဝစရဝိပါက် ဉာဏသမ္ပယုတ် စိတ်နာမ် တရား ၄ ပါးကို ထပ်ဖြည့်၍ စိတ်နာမ်တရား ၄၅ ပါးနှင့် စေတသိက်နာမ် တရား ၅၂ ပါးကို ရသည်။

ကိုယ်ပိုင်ရုပ်တရားများ

အပါယ်ဘုံသား လူ့ဘုံသားကျားတို့၌ "ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊

www.foreverspace.com.mm

ဝါယော၊ စက္ခု၊ သောတ၊ ဃာန၊ ဇိဝှါ၊ ကာယ၊ ရူပ၊ သဒ္ဒ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဟဒယ၊ ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ အာဟာရ၊ ပုရိသိန္ဒြေ၊ ဝိပဿနာ ရှုကောင်းသော ဤ သလက္ခဏရုပ် ၁၄ ပါးနှင့် "အာကာသ၊ ကာယဝိညတ်၊ ဝစီဝိညတ်၊ ရူပဿ လဟုတာ မုဒုတာ၊ ကမ္မညတာ၊ ဥပစယ၊ သန္တတိ၊ ဇရတာ၊ အနိစ္စတာ" ဝိပ ဿနာ မရှုကောင်းသော ဤလက္ခဏ ရုပ် ၁၀ ပါး၊ ဤရုပ်တရား ၂၇ ပါး တို့ကို ရသည်။

ယခင် ၂၇ ပါးသော ရုပ်တရားတို့တွင် ပုရိသိန္ဒြေရုပ်ကို နုတ်၍ ဣတ္ထိန္ဒြေ ရုပ်ကို ဖြည့်လိုက်လျှင် အပါယ်ဘုံသား လူ့ဘုံသားမတို့၏ ကိုယ်ပိုင် ရုပ်တရား ၂၇ ပါး ဖြစ်တော့သည်။

မြစ်ရေအလျဉ် မီးအလျှံ

ကျား–မတို့၏ "စက္ခု သောတ ဃာန ဇိဝှါ ကာယ မန" ခြောက်ပါးသော ဒွါရတို့၌ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း။ မွှေးနံတိုင်း၊ စားသောက်တိုင်း၊ လျက်တိုင်း၊ ကွေး,ဆန့်,ထိုင်,ထ,ပူ,အေး,နွေး,ရှိန်း, ဖောင်း,ပိန် စသော ထိမှု တွေ ဖြစ်သိတိုင်း၊ ထိသိတိုင်း၊ ကြည်ညိုအားရ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက် စဉ်းစားကြံ သိတိုင်း ပြဆိုအပ်သော ကိုယ်ပိုင်နာမ်တရား၊ ရုပ်တရားတို့သည် ယထာရဟ အကြောင်းအလိုက် ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ အဟုန်ပြင်းထန် စီးအားသန်သော မြစ်ရေအလျဉ် ပမာ ပြင်းထန်သော လေအဟုန်၏ အကူအညီဖြင့် တဟုန်းဟုန်း တောက် နေသော မီးအလျှံအသွင် ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်နေကြလေကုန်၏။

ခန္ဓာဒေသနာတော်အလို

ဝိပဿနာရှုလျှင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်ကြသော လူတိဟိတ် ပုထုဇဉ် တို့၏ အတွက်သာ ဤ၌ ဝေဖန်ပြသွားပါမည်။ ထို လူ့ဘုံသား ကျား,မ ဈာန်မရ သော တိဟိတ် ပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အသီးသီးသော ကိုယ်ပိုင်ရုပ် တရား ၂၇ ပါးသည် ရူပက္ခန္ဓာ မည်၏။ စေတသိက်နာမ်တရား ၅၂ ပါးတို့တွင် ဝေဒနာ သညာမှ ကြွင်းသော စေတသိက် ၅၀ သည် သင်္ခါရက္ခန္ဓာ မည်၏။ စိတ်နာမ် တရား ၄၅ ပါးသည် ဝိညာဏက္ခန္ဓာမည်၏။

ဤသို့လျှင် လူတိဟိတ် ပုထုဇဉ်တို့သည် ခန္ဓာငါးပါး အစုအဝေးမျှသာ တည်း။ နိဿတ္တနိဇီဝ ဖြစ်သည်။ အသက်လိပ်ပြာ သတ္တဝါဇီဝအတ္တ လုံးဝ မဟုတ်ကြကုန်။

www.foreverspace.com.mm

အာယတန ဒေသနာတော်အလို

တိဟိတ်ပုထုဇဉ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရုပ်တရား ၂၇/၂၈ ပါးတို့တွင် မျက်စိရုပ် စက္ခုသည် စက္ခာယတန၊ နားရုပ်သောတသည် သောတာယတန၊ နှာခေါင်းရုပ် ဃာနသည် ဃာနာယတန၊ လျှာရုပ် ဇိဝှာသည် ဇိဝှာတယန၊ ထိလျှင် သိသော နေရာအကုန် ကိုယ်ရုပ်ကာယသည် ကာယာယတန မည်၏။

အဆင်းရုပ် ရူပသည် ရူပါယတန၊ အသံရုပ် သဒ္ဒသည် သဒ္ဒါယတန၊ အနံ့ရုပ် ဂန္ဓသည် ဂန္ဓာယတန၊ အရသာရုပ် ရသသည် ရသာယတန၊ အတွေ့ အထိရုပ် (ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော သုံးပါးအပေါင်း) သည် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာယတန မည်၏။

အာပေါ (ပုရိသိန္ဒြေ၊ ဣတ္ထိန္ဒြေ) ဟဒယ ဇီဝိတ အာဟာရ၊ ဝိပဿနာ ရှု ကောင်းသော ဤသလက္ခဏရုပ်များနှင့် ဝိပဿနာမရှုကောင်းသော အလက္ခဏ ရုပ် ၁၀ ပါးသည် ရုပ်ဓမ္မာယတနတရား၊ စေတသိက် ၅၂ ပါးသည် နာမ်ဓမ္မာ ယတနတရား၊ စိတ် ၄၅ ပါးသည် မနာယတန တရားမည်၏။

ဤသို့လျှင် လူတိဟိတ်ပုထုဇဉ်တို့သည် အာယတနတရား ၁၂ ပါး အစု အဝေးမျှသာတည်း။ နိဿတ္တ နိဇ္ဇီဝ ဖြစ်သည်။ အသက်လိပ်ပြာ သတ္တဝါ ဇီဝ အတ္တ လုံးဝ မဟုတ်ကြကုန်။

ဓာတုဒေသနာတော်အလို

တိဟိတ် ပုထုဇဉ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်တရား ၂၇/၂၈ ပါးတွင် စက္ခာယတန သည် စက္ခုဓာတ်မည်၏။ သောတာယတနသည် သောတဓာတ်၊ ဃာနာ ယတနသည် ဃာနဓာတ်၊ ဇိဝှာယတနသည် ဇိဝှာဓာတ်၊ ကာယာယတနသည် ကာယဓာတ် မည်၏။

ရူပါယတနသည် ရူပဓာတ်မည်၏။ သဒ္ဒါယတနသည် သဒ္ဒဓာတ်၊ ဂန္ဓာ ယတနသည် ဂန္ဓဓာတ်၊ ရသာယတနသည် ရသဓာတ်၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာယ တနသည် ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ် မည်၏။ ရုပ်ဓမ္မာယတနသည် ရုပ်ဓမ္မဓာတ်၊ နာမ်ဓမ္မာယတနသည် နာမ်ဓမ္မဓာတ် မည်၏။

မနာယတန (စိတ် နာမ်တရား ၄၅ပါး)၌ စက္ခု ဝိညာဉ်ဒွေးသည် စက္ခု ဝိညာဏ မည်၏။ သောတဝိညာဉ်ဒွေးသည် သောတဝိညာဏဓာတ်၊ ဃာန

www.foreverspace.com.mm

ဝိညာဉ်ဒွေးသည် ဃာနဝိညာဏဓာတ်၊ ဇိဝှာဝိညာဉ်ဒွေးသည် ဇိဝှါဝိညာဏဓာတ်၊ ကာယဝိညာဉ်ဒွေးသည် ကာယဝိညာဏဓာတ် မည်၏။

ပဉ္စဒွါရာ ဝဇ္ဇန်းစိတ်၊ သမ္ပဋိစ္ဆိုန်းဒွေး၊ ဤစိတ်နာမ်တရားတို့သည် မနောဓာတ်မည်၏။ သန္တီရဏစိတ် ၃ ပါး၊ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ် ၁၂ ပါး၊ ကာမာဝစရကုသိုလ်စိတ် ဝိပါက်စိတ် ၁၆ ပါး၊ ဤ ၃၅ ပါးသော စိတ်နာမ်တရားသည် မနောဝိညာဏဓာတ်မည်၏။

ဤသို့လျှင် လူတိဟိတ် ပုထုဇဉ်တို့သည် ဓာတ် ၁၈ ပါး၊ အစုအဝေးမျှသာတည်း။ နိဿတ္တ နိဇ္ဇီဝ ဖြစ်သည်။ အသက်လိပ်ပြာ သတ္တဝါ ဇီဝအတ္တ မဟုတ်ကြကုန်။

သစ္စာဒေသနာတော်အလို

တိဟိတ်ပုထုဇဉ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရုပ်တရား ၂၇/ ၂၈ ပါး၊ စိတ် နာမ် တရား ၄၅ ပါး၊ လောဘကြဉ်သော စေတသိက်နာမ်တရား ၅၁ ပါးသည် ဒုက္ခ အရိယသစ္စာမည်၏။ လောဘသည် သမုဒယအရိယသစ္စာ မည်၏။

ဤသို့လျှင် လူတိဟိတ် ပုထုဇဉ်တို့သည် ဒုက္ခ၊ သမုဒယ အရိယသစ္စာ နှစ်ပါး အစုအဝေးမျှသာတည်း။ နိဿတ္တ နိဇ္ဇီဝ ဖြစ်သည်၊ အသက် လိပ်ပြာ သတ္တဝါ ဇီဝအတ္တ မဟုတ်ကြကုန်။

အရိယသစ္စာတရားလေးပါး

ဗုဒ္ဓအရှင်သည် (ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ နိရောဓ၊ မဂ္ဂ) အရိယ သစ္စာတရား လေးပါး ထုတ်ဖော် ဟောကြားတော်မူ၏။ ဈာန်မရသော လူတိဟိတ်ပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၌ ဒုက္ခအရိယသစ္စာ၊ သမုဒယ အရိယသစ္စာ၊ ဤနှစ်ပါးသာ ပါဝင်ပါသည်။ နိရောဓ၊ မဂ္ဂအရိယ သစ္စာ ၂ ပါး ကျန်ရစ်နေသည်။

အရှင်ဒေဝဒတ်သည် ဗုဒ္ဓအရှင်အား တော်လှန်ပုန်ကန်ခြင်း မပြုမီ ရှေးဦး ပိုင်း၌ မြေလျှိုးမိုးပျံ စွမ်းအင်ကြီးမား ရူပါဝစရ၊ အရူပါဝစရ မဟဂ္ဂုတ် ကုသိုလ် ၉ ပါး၊ သမာပတ် ၈ ပါး အဘိညာဉ်များ ရတော်မူသည်။ ဗကဗြဟ္မာကြီးသည် လည်း အရှင်ဒေဝဒတ်နည်းတူ မဟဂ္ဂုတ်ကုသိုလ် ၉ ပါး စသည်ကို ရသည်။

www.foreverspace.com.mm

ထို အရှင်ဒေဝဒတ်၊ ဗကဗြဟ္မာကြီးတို့၏ ကိုယ်ပိုင် မဟဂ္ဂုတ် ကုသိုလ် ၉ ပါးသည်လည်း ဒုက္ခအရိယသစ္စာတရားသာ ဖြစ်သည်။ အရှင် ဒေဝဒတ်ကို လူ့ဘုံသား ဈာန်ရသော တိဟိတ်ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ် ခေါ်သည်။ အရှင်ဒေဝဒတ် ဈာန်မလျှော့မီ အချိန်ကာလ၌ တိဟိတ်ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်၏ ကိုယ်ပိုင် စိတ်နာမ် တရား ၄၅ ပါး၌ မဟဂ္ဂုတ်ကုသိုလ် ၉ ပါးကိုထည့်၍ စိတ်နာမ်တရား ၅၄ ပါး ကို ပိုင်သည်။ မြေလျှိုးမိုးပျံနိုင်သော်လည်း နိရောဓ၊ မဂ္ဂ၊ အရိယသစ္စာ နှစ်ပါးကို မပိုင်ခဲ့။

မြေလျှိုးမိုးပျံနိုင်အောင် တန်ခိုးဈာန်များကို ရရှိသော အရှင်ဒေဝဒတ်၊ ဗက ဗြဟ္မာကြီးကဲ့သို့သော ပုထုဇဉ် မိုးပျံဗြဟ္မာများသည်လည်း အသက် လိပ်ပြာ ဇီဝအတ္တ သတ္တဝါ မဟုတ်ကြသော ခန္ဓာအာယတနဓာတ် ဒုက္ခသမုဒယ အရိယ သစ္စာ အစုအဝေးမျှသာ ဖြစ်ကြသည်။ ဒုက္ခ သမုဒယ အရိယသစ္စာ နှစ်ပါးကိုသာ ပိုင်ကြသည်။

နိရောဓ၊ မဂ္ဂအရိယသစ္စာနှစ်ပါးတို့နှင့်အတူ အရိယသစ္စာလေးပါးကို မပိုင် ကြသေးသူ မှန်သမျှတို့သည် "ဘဝ" မပြည့်စုံကြသေး။

နိရောဓ အရိယသစ္စာ

နိဗ္ဗာန်သည် နိရောဓ အရိယသစ္စာမည်၏။ ထို "နိရောဓ" သည် သမုစ္ဆေဒ နိရောဓ၊ တဒင်္ဂနိရောဓ ဟူ၍ နှစ်ပါးရှိသည်။

မဂ္ဂအရိယသစ္စာ

မဂ်တရားသည် –

(၁) လောကုတ္တရာ မဂ်တရား

(၂) လောကီ မဂ်တရား

ဟူ၍ နှစ်ပါးအပြား ရှိသည်။

ထိုနှစ်ပါးတို့တွင် လောကုတ္တရာကုသိုလ် မဂ်တရား ၄ ပါး၌ ယှဉ်သော "သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ" တို့သည် လောကုတ္တရာ မဂ်တရားတို့ မည်ကုန်၏။ အရိယ အဋ္ဌင်္ဂိကမဂ်တရား၊ အရိယမဂ်တရား၊ အရိယ အရိယမဂ္ဂသစ္စာ ဟုလည်း

www.foreverspace.com.mm

ခေါ်၏။

လောကီမဂ်တရား

ကာမာဝစရကုသိုလ် ဉာဏသမ္ပယုတ်စိတ် ၄ ပါး၌ ယှဉ်သော သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပ သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ တို့သည် လောကီမဂ် မည်၏။ ပဋ္ဌင်္ဂိကမဂ်၊ ကာရကမဂ်၊ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်လည်း မည်၏။

ထိုလောကီမဂ် တရားတို့ကား အောက်ပါတို့ပင်တည်း။

၁။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်
၂။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်
၃။ သမ္မသနဉာဏ်
၄။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်
၅။ ဘင်္ဂဉာဏ်
၆။ ဘယဉာဏ်
၇။ အာဒီနဝဉာဏ်
၈။ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်
၉။ မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်
၁၀။ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်
၁၁။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်
၁၂။ ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီဉာဏ်
၁၃။ အနုလောမဉာဏ်
၁၄။ ဂေါတြဘုဉာဏ်

ဝိဇ္ဇာ ၂ ပါး

(၁) ဤလောကီမဂ် ၁၄ ပါးသည် ဉာဏဒဿနဝိဇ္ဇာ မည်၏။
(၂) လောကုတ္တရာမဂ် ၄ ပါးသည် အာသဝက္ခယဝိဇ္ဇာ မည်၏။

ကုသိုလ် ၂ ပါး

(၁) လောကီမဂ် ၁၄ ပါးသည် ကာမာဝစရ မဟာကုသိုလ် ဉာဏသမ္ပ ယုတ် စိတ် ၄ ပါး ဖြစ်သည်။

www.foreverspace.com.mm

(၂) လောကုတ္တရာမဂ် ၄ ပါးသည် သောတာပတ္တိမဂ်စိတ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်စိတ်၊ အနာဂါမိမဂ်စိတ်၊ အရဟတ္တမဂ်စိတ်၊ ဤလောကုတ္တရာမဂ်စိတ် ၄ ပါးသည် လောကုတ္တရာ ကုသိုလ်များ ဖြစ်သည်။

ဉာဏ်စဉ် ၁၅ ပါး

(၁) လောကီမဂ်ဉာဏ်စဉ်တရား ၁၄ ပါး၊

(၂) လောကုတ္တရာမဂ် ၄ ပါးကို တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ "မဂ်ဉာဏ်" ဟု အမည်ထုတ်၍ ဉာဏ်စဉ်သောအခါ ဉာဏ်စဉ်တရား ၁၅ ပါး ဖြစ်လေသည်။

ဤလောကီ လောကုတ္တရာမဂ် ၁၅ ပါးသို့ ဆိုက်လျှင် ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့လည်း ချက်ချင်း တစ်ဆက်တည်း ရောက်တော့သည်၊ ရတော့သည်။

မဂ်ဆိုက်ပြီး ဖိုလ်ရောက်သည်ကို ဗုဒ္ဓရှင်က ဓမ္မဂုဏ် ခြောက်ပါး၌ "အကာလိကော" ဟု ဟောတော်မူထားသည်။ လှိုင်မဟာစည် ဓမ္မဂုဏ်တော်ဖွင့် ဘုရားရှိခိုး၌လည်း ဤသို့ တွေ့နိုင်ပါသည်။

"အကာလိကော–တစ်စက္ကန့်မျှ မငံ့ရဘဲ တစ်ဆက်တည်းမှာ ဖိုလ်ချမ်းသာကို မြန်စွာပေးတတ်သော မဂ်ဉာဏ်လေးပါး တရားတော်မြတ်ကို ကြည်ညို မြတ်နိုး ရှိခိုးပါ၏ဘုရား" ဟူ၍။

မဂ် ၂ ပါး၊ နိရောဓ ၂ ပါး

လောကီမဂ် တဒင်္ဂပဟာန် စွမ်းရည်ကြောင့် "တဒင်္ဂနိရောဓ" ကို ရသည်။ လောကုတ္တရာမဂ်သမုစ္ဆေဒပဟာန်စွမ်းရည်ကြောင့်"သမုစ္ဆေဒနိရောဓ"ကိုရသည်။

ဝိပဿနာ(သတိပဋ္ဌာန်) အာရုံ ၄ ပါး

ဈာန်ရသော၊ ဈာန်မရသော လူတိဟိတ်ပုထုဇဉ် ကိုယ်ပိုင် ဒုက္ခ သမုဒယ အရိယသစ္စာ ဓာတ်အာယတန ခန္ဓာရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို ခြောက်ဒွါရ၌ ဖြစ်ပေါ်နေစဉ် မဖျိုမပဋ္ဌိပဒါ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာရှု မှတ်စရာ အာရုံအဖြစ် ဝေဖန်သော်–

(၁) ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

(၂) ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

www.foreverspace.com.mm

(၃) စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဟူ၍ (၄)ပါး ဖြစ်သွားလေသည်။

(ဤတွင်ရှေ့– ပုဂ္ဂလိက ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အာယတန ဓာတ်သစ္စာ ဝိပဿနာ (သတိပဋ္ဌာန်)အာရုံတို့ကို ပြဆိုရာသည် ဤတွင်ပြီးပြီ။)

ကဏ္ဍ – (၂)

မျက်စိ–စက္ခုဒွါရ၌ ရှုမှတ်ပုံ

မျက်စိသည် ရုပ်တရား၊ မြင်ရသော အဆင်း အာရုံတို့သည်လည်း ရုပ်တရား၊ မြင်သိတာသည် နာမ်တရား ဖြစ်သည်။ မြင်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားသော ထို ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာ သင်္ခတလက္ခဏာ (ဖြစ်–ပျက်= အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ) သာမည လက္ခဏာတို့ကို သိအောင် "မြင်တယ် မြင်တယ်" ဟု အသံတိတ် စိတ်ကဆို၍ ရှုရသည်၊ မှတ်ရသည်။

နား–သောတဒွါရ၌ ရှုမှတ်ပုံ

နားသည် ရုပ်တရား၊ ကြားရသော အသံအာရုံသည်လည်း ရုပ်တရား၊ ကြားသိတာသည် နာမ်တရား ဖြစ်သည်။ ကြားတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားသော ထိုရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝ, သင်္ခတ, သာမည, လက္ခဏာတို့ကို သိအောင် "ကြားတယ်၊ ကြားတယ်" ဟု ရှုရသည်၊ မှတ်ရသည်။

နှာခေါင်း–ဃာနဒွါရ၌ ရှုမှတ်ပုံ

နှာခေါင်းသည် ရုပ်တရား၊ မွှေးသည် နံသည်ဟုခေါ်ရသော အနံ့အာရုံသည်လည်း ရုပ်တရား၊ မွှေး သိတာ၊ နံသိတာသည် နာမ်တရား ဖြစ်သည်။ မွှေးတိုင်း နံတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားသော ထိုရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝ, သင်္ခတ, သာမည, လက္ခဏာတို့ကို သိအောင် "မွှေးတယ် မွှေးတယ်" ဟု ရှုရသည်၊ မှတ်ရသည်။

လျှာ–ဇိဝှာ ဒွါရ ရှုမှတ်ပုံ

လျှာသည် ရုပ်တရား၊ အရည်၊ အဖတ်၊ အမှုန့်၊ စားဖွယ်၊ သောက်ဖွယ်၊ လျက်ဖွယ် (ရသအာရုံ) တို့သည်လည်း ရုပ်တရား၊ ချိုတာသိ၊ ချဉ်တာသိ၊ စပ်တာသိ၊ ဖန်တာသိ၊ ခါးတာသိ၊ အငန်သိ၊ ဆိမ့်တာသိ၊ အီတာသိတို့သည် နာမ်တရားဖြစ်သည်။ စားတိုင်း သောက်တိုင်း လျက်တိုင်းဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားသော

www.foreverspace.com.mm

ထိုရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝ လက္ခဏာ၊ သင်္ခတလက္ခဏာ (ဖြစ်ပျက် =အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ) သာမည လက္ခဏာတို့ကို သိအောင် "ချိုတယ်၊ ချဉ်တယ်၊ စပ်တယ်၊ ငန်တယ်၊ ဖန်တယ်၊ ခါးတယ်၊ ဆိမ့်တယ်၊ အီတယ်"ဟု အသံတိတ် စိတ်က ဆို၍ ရှုရသည်၊ မှတ်ရသည်။

ကိုယ်–ကာယဒွါရ၌ ရှုမှတ်ပုံ

ကာယဒွါရ ကိုယ်ဟူသည်မှာ ကိုင်လျှင် ထိလျှင်သိသော နေရာမှန်သမျှ ခြေဆုံး၊ ခေါင်းဆုံး တစ်ကိုယ်လုံးကို သိမ်းကျုံးပြီး ခေါ်ရသည်။ ထိုင်လျှင် ထိလျှင် သိသော ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး နေရာအားလုံး "ကိုယ်"သည် ရုပ် တရား၊ ကိုယ်တွင်း ကိုယ်ပြင် "ထိမှု"အာရုံတို့သည်လည်း ရုပ်တရား၊ ကိုင်သိ ထိသိ စသည်တို့သည် နာမ်တရားတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

ကိုယ်ကာယဒွါရမှာ ထိမှုဖြစ်တိုင်း ထိသိတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားသော ထိုရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာ စသည်တို့ကို သိအောင် "ကိုင်တယ် ထိတယ် သိတယ်"စသည်တို့ကို အသံတိတ် စိတ်ကဆို၍ ရှုရသည်။ မှတ်ရသည်။

ချုံ၍ ပြဦးမည်

"ကာယဒွါရ– ကိုယ်မှာ ထိမှုတိုင်း ထိသိတိုင်း"ဟူသော အကျဉ်း စကား၏ အကျယ်ကို အောက်ပါအတိုင်း သိအပ်သည်။

ကိုယ်၏ ဗဟိဒ္ဓ အပြင်ပမှ မိမိသူတစ်ပါးတို့၏ လက်ခြေ လေပူ လေအေး စသည်တို့သည် လည်းကောင်း၊ နေအပူ မီးအပူ ရေပူရေအေး လေပူလေအေး စသည်တို့ဖြင့် လည်းကောင်း ထိလျှင် သိလျှင် ကာယဒွါရ ကိုယ်မှာ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားသည်။

ခြင်၊ မှက်၊ ယင်ရဲ၊ မြွေကင်း၊ ပင့်ကူ၊ ခွေး၊ ကြောင် စသည်တို့ကို ကိုင် ထိလျှင်၊ သိလျှင် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားသည်။ နွား၊ မြင်း၊ ဆင် စသည်တို့ တိုးဝှေ့ထိလျှင်၊ သိလျှင် ကန်ထိသိလျှင်၊ နင်းထိသိလျှင်၊ တုတ် ဓား သေနတ် လေးခွ စသည် ရိုက်ထိလျှင်၊ သိလျှင် ခုတ်ထိလျှင်၊ သိလျှင်၊ ပစ်ထိလျှင်၊ သိလျှင် ကာယဒွါရကိုယ်မှာ ရုပ်တရား နာမ်တရား ဖြစ်ပေါ် ထင်ရှား သည်။

ကျွေး၊ ဆန့်၊ ထိုင်၊ ထ၊ စောင်း၊ လှည့်၊ ရွေ့၊ ငုံ့၊ မော့၊ ကိုင်ယူ၊ လှမ်းယူ၊

www.foreverspace.com.mm

ဆုပ်ကိုင်၊ ဖြေလွှတ်၊ ပွေ့ချီ၊ မြှောက်တင်၊ ပင့်မ၊ လွှင့်ချ၊ ဆွဲယူ၊ တွန်းထိုး၊ ရုန်းကန်၊ ပါးစပ်ဟ၊ ထမင်းခွံ့၊ ဝါးမျို၊ သောက်မျို၊ လျက်မျို၊ အိပ်သာတက်၊ ကျင်ကြီးစွန့်၊ ကျင်ငယ်စွန့် အစရှိသော ထိမှု၊ သိမှုတွေ ဖြစ်တိုင်း ကာယဒွါရ ကိုယ်မှာ ရုပ်တရား နာမ်တရား ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားသည်။

သပိတ်သင်္ကန်း၊ လုံချည်အင်္ကျီ၊ အဝတ်အထည်၊ စာအုပ်နာရီ၊ ဇွန်းပန်းကန်ရေခွက် စသည်တို့ကို ကိုင်ခြင်း၊ လုံချည်၊ အင်္ကျီ ဝတ်ခြင်း၊ ချွတ်ခြင်း၊ စောင်ခြုံခြင်း၊ ခွာခြင်း၊ ခေါက်ခြင်း၊ သိမ်းခြင်း၊ ခြင်ထောင် ထောင်ခြင်း၊ ချခြင်း၊ ခေါက်သိမ်းခြင်း၊ အိပ်ရာခင်းခြင်း၊ ဖြန့်ခြင်း၊ ခေါက်သိမ်းခြင်း၊ သွားတိုက် မျက်နှာသစ် ရေချိုးခြင်း၊ ဖိနပ်စီးခြင်း၊ ချွတ်ခြင်း၊ တံခါးဖွင့်ခြင်း ပိတ်ခြင်း အစရှိသော ထိမှု သိမှုတွေဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ကာယဒွါရ ကိုယ်မှာ ရုပ်တရား နာမ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှား သည်။

ဤသို့စသည် ကာယဒွါရကိုယ်မှာ ထိမှုဖြစ်တိုင်း၊ ထိသိတိုင်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သော ထိုရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝ လက္ခဏာ စသည်ကို သိအောင် "ထိတယ် ပူတယ် အေးတယ်" စသည် မိမိနားလည်သော အရပ်သုံး ဝေါဟာရ အမည်ဖြင့် အသံတိတ် စိတ်ကဆို၍ ရှုရသည်၊ မှတ်ရသည်။

ကာယဒွါရ ကိုယ်အတွင်းမှ ညောင်း၊ ကိုက်၊ ထုံ၊ ကျဉ်၊ အောင့်နာ၊ တိုးတက်၊ မောကျပ်၊ လေးပိ၊ ယားယံ၊ အော့အန်၊ လေတက်၊ ချောင်းဆိုး၊ ကြို့ထိုး၊ လေစုန်၊ မွန်ချေ၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်စွန့်၊ ပူအေး၊ နွေးရိုန်၊ ဖောင်းပိန် အစရှိသော ထိမှု သိမှုတွေဖြစ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားသော ထိုရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝ လက္ခဏာ စသည်ကို သိအောင် မိမိ နားလည်သော အမည်ဖြင့် ရှုရသည်၊ မှတ်ရသည်။

စားသောက်ရာ၌လည်း ထမင်းလုတ်စု ပါးစပ်ဆီ ထမင်းလုတ်ယူ၊ ပါးစပ်ဟ၊ ထမင်းခွံ့ ငုံထား၊ လက်ကို ပန်းကန်ပေါ် ပြန်ချ၊ ပန်းကန်လက်ထိ ထမင်းကိုဝါး လျှာလိမ်း မာပျော့ ပူအေး၊ ထမင်းမျိုချ အစရှိသော ထိမှု သိမှုတွေ ဖြစ်တိုင်းလည်း ကာယဒွါရ ကိုယ်မှာ ရုပ်တရား နာမ်တရား ဖြစ်ပေါ် ထင်ရှားသည်။

ဟင်းရည်၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အဖျော်ရည် စသည် သောက်ခြင်း၊ ရောဂါပျောက်ဆေး သောက်ခြင်း၊ လိမ်းခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်း၊ အပ်စိုက်ခြင်း၊ မီးကင်ခြင်း၊ သနပ်ခါးသွေးခြင်း၊ လိမ်းခြင်း၊ ခေါင်းဖြီးခြင်း၊ ဆံထုံးထုံးခြင်း၊

www.foreverspace.com.mm

ဖြေခြင်းဖြန့်ခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်း၊ အဝတ်လျှော် ဆပ်ပြာတိုက်ခြင်း၊ ဆောင့်ခြင်း၊ ဖြန့်လှန်းခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို လှီးခြင်း၊ သင်ခြင်း၊ ဖြတ်ခြင်း အစရှိသော ထိမှုသိမှုတွေ ဖြစ်တိုင်းလည်း ကာယဒွါရ ကိုယ်မှာ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားသည်။

ထိုရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာ စသည်ကို သိအောင် ညောင်းတယ် နာတယ်စသည် မိမိတို့နားလည်သော အမည်ဖြင့် အသံတိတ် စိတ်ကဆို၍ ရှုရသည် မှတ်ရသည်။

ဘဝင်စိတ် မနောဒွါရ၌ ရှုမှတ်ပုံ

မေ့လျော့မှု၊ တွေဝေမှု၊ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်မှု၊ အသက်လိပ်ပြာ အတ္တစွဲမှု၊ ဘဝင်မြင့်မှု၊ ထောင်လွှားမှု၊ စိတ်ဆိုးမှု၊ မကျေနပ်မှု၊ မုန်းမှု၊ ရွံမှု၊ မနာလိုမှု၊ သဝန်ကြောင်မှု၊ ပုံ့လွင့်မှု၊ ပူပန်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းမှု၊ ငိုက်မျဉ်းအိပ်ချင်မှု၊ နိုးမှု၊ ဝမ်းသာမှု၊ ကြည်ညိုမှု၊ ယုံကြည်မှု၊ သနားမှု၊ ချမ်းသာစေလိုမှု၊ လှူဒါန်းလိုမှု၊ သီလစောင့်ထိန်းမှု၊ တရားနာလိုမှု၊ တရားထိုင်လိုမှု၊ သူတစ်ပါးတို့အား ဟောပြောတိုက်တွန်းလိုမှု၊ မှန်မှ မှန်ပါမည်လားဟု သံသယဝင်မှု၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု၊ တွေးမှု၊ ကြံစည်မှု အစရှိသော နာမ်တရားတို့သည် လည်းကောင်း၊ ယင်းတို့၏ မှီရာရုပ်တရား တို့သည်လည်းကောင်း၊ မေ့လျော့တိုင်း စဉ်းစားတိုင်း စိတ်မနောဒွါရမှာ ဖြစ်ပေါ် ထင်ရှားကုန်၏။ ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ သဘာဝလက္ခဏာ စသည်ကို သိအောင် မေ့တယ်၊ တွေဝေတယ်၊ တွေးတယ်၊ စဉ်းစားတယ် စသည် အသံတိတ် စိတ်ကဆို၍ ရှုရသည်၊ မှတ်ရသည်။

"ရုပ်" ဣရိယာပုတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ

ရပ်လျက်နေစဉ် ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး တစ်ကိုယ်လုံး တောင့်ပြီး ထောင်မတ်နေတာက ရုပ်တရား၊ ရပ်လျက် ထောင်မတ်နေအောင် တောင့်ထားတာက စိတ်စေတသိက် နာမ်တရား၊ ရပ်နေစဉ် ကာယဒွါရ ကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားသော ထိုရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာ စသည်ကို သိအောင် ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး တစ်ကိုယ်လုံး ထောင်ထောင် တောင့်တောင့်ကြီးကို စူးစူး စိုက်စိုက် "ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်" ဟု ရှုရ မှတ်ရသည်။

www.foreverspace.com.mm

"ထိုင်"ဣရိယာပုထ်ကို ရှုမှတ်ပုံ

ထိုင်လျက်နေစဉ် ခါးအောက်ပိုင်း ခွေခွေ၊ ခါးအထက်ပိုင်း ထောင်ထောင် တောင့်တောင့် မတ်မတ်ကြီးက ရုပ်တရား၊ ခွေအောင်တောင့်လျက် မတ်ထောင်နေအောင် လုပ်ပေးတာက စိတ်စေတသိက် နာမ်တရား ထိုင်လျက်နေစဉ် ကာယဒွါရ ကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားသော ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝ လက္ခဏာ စသည်ကို သိအောင် တောင့်လျက် ထောင်မတ်နေသော ကိုယ်ကို စူးစူး စိုက်စိုက် 'ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်'ဟု ရှုမှတ်ရသည်။

လျောင်းအိပ် ဣရိယာပုတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ

လျောင်းအိပ်နေစဉ် ခြေဆုံးခေါင်းဆုံးလျားလျားစန့်စန့် ကိုယ်ကြီးက ရုပ်တရား၊ ငြိမ်ပြီး လျားလျားစန့်စန့်ကြီး တည်နေအောင် လုပ်ပေးနေတာက စိတ်စေတသိက် နာမ်တရား၊ လျောင်းအိပ်နေစဉ် ကာယဒွါရကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ် ထင်ရှားသော ထိုရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာ စသည်ကို သိအောင် ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး တစ်ကိုယ်လုံး လျားလျားစန့်စန့်ကြီးကို စူးစူး စိုက်စိုက် "အိပ်တယ် လျောင်းတယ်၊ အိပ်တယ် လျောင်းတယ်"ဟု အသံတိတ် စိတ်က ရှုရသည်။ မှတ်ရသည်။

လမ်းလျှောက် ဣရိယာပုတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ

လမ်းလျှောက်သွားနေစဉ် ဘယ်ခြေ ညာခြေ ရှေ့မျက်နှာဘက်ကို လှုပ်ရွေ့နေတာက ရုပ်တရား၊ လှုပ်ရွေ့အောင် လုပ်ပေးနေတာက စိတ်စေတသိက် နာမ်တရား၊ လမ်းလျှောက်သွားနေစဉ် ကာယဒွါရကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ် ထင်ရှားနေသော ထိုရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏သဘာဝလက္ခဏာ၊ သင်္ခတလက္ခဏာ (ဖြစ်ပျက်–အနိစ္စ–ဒုက္ခ–အနတ္တ) သာမညလက္ခဏာတို့ကို သိအောင် ခြေလှမ်းကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက် "ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊ ချတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"ဟု အသံတိတ် စိတ်က ဆို၍ ရှုရမည်၊ မှတ်ရမည်။

လမ်းလျှောက်ဣရိယာပုတ်ဖြင့် ရှုမှတ်အားထုတ်နေသော ယောဂီသည် အချက်ပေး သံချောင်း ရိုက်သံကြားသောအခါ "ထိုင်" ဣရိယာပုတ်ဖြင့် ရှုမှတ် အားထုတ်ရမည့် နေရာသို့ အမှတ်မဖျက် ရှုမှတ်လျက်ပင် လာခဲ့ရမည်။

www.foreverspace.com.mm

ထိုင်မည့်နေရာကို ရောက်လျှင် ရပ်လိုက်ပါ။

ယခင် ရပ်သော ဣရိယာပုတ် ရှုနည်းအတိုင်း ရှုမှတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် မျက်စိမှိတ်ချင်စိတ်မှစ၍ ရှုမှတ်လျက် မျက်စိကို မှတ်လိုက်ပါ။

ရှေ့မျက်နှာဘက်၌လည်းကောင်း၊ နောက်ကျောဘက်၌ လည်းကောင်း ပိုက်ထားသော လက်ကို စိတ်တစ်လှည့် ရုပ်တစ်လှည့် ရှုမှတ်လျက် ပေါင်၏ရှေ့သို့ ရောက်အောင် ရွှေ့ချပါ။ လက်နှစ်ဖက် ပေါင်၏ရှေ့၌ တွဲလျားကျနေပါစေ။

ပြီးလျှင် ထိုင်လိုသော စိတ်နာမ်တရားမှစ၍ ဖြည်းဖြည်းချင်း ထိုင်ချသော ကာယဒွါရ၌ ထင်သော ထိုင်ရုပ်ကို ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်လျက် ထိုင်ချစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို အလိုက်သင့် လျှော့ချပါ။ လက်ဝါး ဒူးပေါ်ကို ရောက်လျှင် ဒူးကို ထောက်လျက် ရှုမှတ်လျက် ထိုင်ချပါ။ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင် အနေအထားသို့ ရောက်သွားပါလိမ့်မည်။ လက်နှစ်ဖက်၏ လက်ဝါးများသည် အသီးသီး ဒူးပေါ်သို့ ဖုံးအုပ်လျက် ရှိပါစေ။

အမျိုးသားများသည် ဤဆောင့်ကြောင့်ထိုင် အနေအထားဖြင့်ပင် အမှတ်ကို မဖျက်ဘဲရှုမှတ်လျက် လက်တစ်ဖက်စီ ဒူးပေါ်၌ တံတောင်ထောက်၍ ရှုမှတ်လျက် လက်အုပ်ချီရမည်။ ရှုမှတ်လျက် လက်အုပ်ကို နဖူးပေါ် တင်ထားရမည်။

အမျိုးသမီးများသည် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင် အနေအထားမှ ပုဆစ်တုပ် အနေအထားရောက်အောင် အမှတ်မပျက် ရှုမှတ်လျက်သာ ပြောင်းရွှေ့၍ ထိုင်ရမည်။ ရှုမှတ်လျက်ပင် လက်အုပ်ချီကာ နဖူးပေါ်၌ တင်ထားရမည်။

ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော် ဆင်ခြင်ရမည်

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့၏ လက်အုပ်သည် နဖူးပေါ်ရောက်ရှိပြီး ထိသော အခါ "ထိတယ် ထိတယ်"ဟု ၁၀ကြိမ်ခန့် ရှုမှတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ဆက်တည်း...

–အရဟံ–နတ်ပြဟ္မာ ကောင်းစွာ ဦးတိုက် ပူဇော်ထိုက်သော ဘုရား သခင်ကို ကြည်ညိုမြတ်နိုး ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား–ဟူ၍ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ကို ဆင်ခြင်ရမည်။

ကန်တော့ရမည်

ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ကို ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် တစ်ဆက်တည်းပင် ဆင်ခြင်သော

www.foreverspace.com.mm

စိတ်ကို "ဆင်ခြင်တယ် ဆင်ခြင်တယ်"ဟု ၁၀ ကြိမ်ခန့်ရှုပါ။ ပြီးလျှင် ကန်တော့ဖို့ရန် နဖူးပေါ်မှ လက်အုပ်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ချလိုသောစိတ် မှတ်၍ ထိခြင်း ငါးမျိုးစုံအောင် ရှုမှတ်လျက်သာ လှုပ်ရှားကန်တော့ရမည်။

တရားဂုဏ်တော်ကို ဆင်ခြင်ရမည်

ရှုမှတ်လျက် နဖူးပေါ်ကို လက်အုပ်ပြန်ရောက်သောအခါ နဖူးအထိကို ရှုမှတ်ပြီးလျှင် တစ်ဆက်တည်းပင်...

– ဩပနေယျိကော–ဆင်းရဲသွယ်သွယ် ပျောက်ကွယ်စေတတ် စွမ်းရည်မြတ်ကြောင့် ကိုယ်စိတ်ထဲမှာ ကောင်းစွာတည်အောင် ကျင့်ဆောင်သိမ်းထားထိုက်ပါသော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားမှန်ကို ကြည်ညိုမြတ်နိုးရှိခိုးပါ၏ ဘုရား–

ဟူ၍ နှစ်ကြိမ်မြောက် တရားဂုဏ်တော်တို့ကို ဆင်ခြင်ရမည်။

ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် တစ်ဆက်တည်းပင် ဆင်ခြင်သော စိတ်ကို "ဆင်ခြင်တယ် ဆင်ခြင်တယ်" ဟု ၁၀ ကြိမ်ခန့် ရှုမှတ်ရမည်။ ပြီးလျှင် ကန်တော့ဖို့ရန် နဖူးပေါ်မှ လက်အုပ်ကို ကြမ်းပြင် ဖျာပေါ်သို့ ချလိုသော စိတ်မှစ၍ ထိခြင်း ငါးမျိုးစုံအောင် ရှုမှတ်လျက်သာ လှုပ်ရှားကန်တော့ရမည်။

သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကို ဆင်ခြင်ရမည်

ရှုမှတ်လျက် နဖူးပေါ်ကို လက်အုပ်ပြန်ရောက်သောအခါ နဖူးအထိကို ရှုမှတ်ပြီးလျှင် တစ်ဆက်တည်းပင်...

– သုပ္ပဋိပန္နော – သီလ သမာဓိ ပညာ၊ သိက္ခာ သုံးဆင့် မြင့်ထက်မြင့်အောင် ကောင်းစွာ ကျင့်တော်မူပါသော ရဟန်းမြတ်အပေါင်း သံဃာတော်ကို ကြည်ညိုမြတ်နိုး ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား–

ဟူ၍ သုံးကြိမ်မြောက် သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကို ဆင်ခြင်ရမည်။

ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် တစ်ဆက်တည်းပင် ဆင်ခြင်သောစိတ်ကို "ဆင်ခြင်တယ်၊ ဆင်ခြင်တယ်"ဟု ၁၀ကြိမ်ခန့် ရှုမှတ်ရမည်။

ပြီးလျှင် ကန်တော့ဖို့ရန် နဖူးပေါ်မှ လက်အုပ်ကို ကြမ်းပြင်ဖျာပေါ်ကို ချလိုသော စိတ်မှ စ၍ ထိခြင်း ငါးမျိုးစုံအောင် ရှုမှတ်လျက်သာ လှုပ်ရှား

www.foreverspace.com.mm

ကန်တော့ရမည်။

လက်အုပ်နဖူးပေါ် ပြန်ရောက်လျှင် "ထိတယ် ထိတယ်" မှတ်ပြီးရင် အမျိုးသမီးများသည် အမှတ်မဖျက်ဘဲ ပုဆစ်ဒူးတုပ် အနေအထားမှ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင် အနေအထားရောက်အောင် ရှုမှတ်လျက်သာ ရွှေ့ပါ၊ ပြင်ပါ။

အမျိုးသား အမျိုးသမီးတို့သည် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင် အနေအထားမှ ရှုမှတ်မှုကို မပျက်စေဘဲ တင်ပျဉ်ခွေ အနေရောက်အောင် မှတ်လျက် ရွှေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ ရွှေ့သောအခါ ဘယ်ခြေ ညာခြေကို မဆင့် မထပ်စေဘဲ ရှေ့နောက်ယှဉ်လျက် ထားရမည်။ ခါးကို ဖြောင့်ဖြောင့် တောင့်တောင့် ထားရမည်။ ခေါင်းကိုပါ မတ်မတ်ထားရမည်။

ပင်တိုင်ရှုစရာ မှတ်စရာ

ရှုမှတ်လျက် ပြုပြင်မှုတွေ ပြီးသောအခါ ယောဂီသည် ဝမ်းဗိုက်ချက်၌ စိတ်ကို ပို့၍ စိုက်ထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်က ရှေ့မျက်နှာဘက်ကို တရွေ့ရွေ့ လှုပ်နေတာကို သိအောင် "ဖောင်းတယ်" ဟု မှတ်ရသည်။ ဝမ်းဗိုက်က နောက်ကျောဘက်ကို ရွေ့ရွေ့ပြီး လှုပ်တာကို သိအောင် "ပိန်တယ်"ဟု မှတ်ရ သည်။ ဤကဲ့သို့ "ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်"ဟု ပင်တိုင် အာရုံနှစ်မျိုးကို ရှုမှတ်နေစဉ် "ကြားတာ၊ မွေးတာ၊ နံတာ"စသော အခြား အာရုံများ ပေါ်လာရင် လိုက်၍မှတ်ရမည်။ မှတ်ပြီးလျှင် ပင်တိုင် အာရုံ "ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်" ဟု ပြန်မှတ်နေရမည်။

တံတွေးမျိုချင်တာ၊ တံတွေးစုတာ၊ မျိုချတာ၊ တံတွေးထွေးချင်တာ– ထွေးတာ၊ ကိုယ်ထဲမှာ ညောင်းတာ၊ ထုံတာ၊ ယားတာ စသည်တွေ ပေါ်လာလျှင် လိုက်မှတ်၊ ပြီးလျှင် ပင်တိုင် အမှတ်ကို ပြန်မှတ်နေရမည်။

မျက်စိမှိတ်ထားပါလျက် ပုံသဏ္ဍာန်ပေါ်အောင် မြင်တာ၊ တွေးတော စဉ်းစားတာ၊ ကြည်ညိုတာ၊ ဝမ်းသာတာ၊ မနာလိုတာ စသည်တွေ ပေါ်ရာရာ လိုက်မှတ်၊ ပြီးလျှင် ပင်တိုင် ပြန်မှတ်နေရမည်။

မှတ်စရာ အာရုံအသစ် အသစ်မပေါ်လျှင် "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်" ပင်တိုင် အာရုံနှစ်မျိုးသာ မှတ်နေရမည်။ အာရုံအသစ် ပေါ်ရာရာကို မှတ်နေခြင်းကြောင့် ပင်တိုင်အာရုံကို မမှတ်ရဘဲ နာရီပြည့်သွားလျှင် အပြစ် မရှိပါ။

တစ်နာရီထိုင်မှတ်၊ တစ်နာရီ လမ်းလျှောက်မှတ်ဖြင့် လေ့ကျင့်ရသည်။

www.foreverspace.com.mm

ထိုင်မှတ်နေစဉ် ညောင်းကိုက်ထုံကျဉ် စသော ဒုက္ခဝေဒနာ များကြောင့် သည်းခံပြီး မမှတ်နိုင်တော့လျှင် တစ်နာရီမပြည့်မီအတွင်း နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်လည်း ရွှေ့နိုင်ပြင်နိုင်သည်။ ရှုမှတ်မှုကိုတော့ မပြတ်စေ မရပ်စေရပေ။

ထိုင်နာရီပြည့်လျှင် ထလိုသောစိတ်မှစ၍ မတ်မတ်ရပ်မိသည့်တိုင် အောင် မပြတ်မှတ်ရမည်။ ရပ်မိသောအခါ သွားလိုစိတ်ကစ၍ မှတ်ရမည်။ သွားသောအခါ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ် စသည် လမ်းလျှောက်မှတ်လေ။ နာရီပြည့်လျှင် ယခင်နည်းအတိုင်း ထိုင်မှတ်လေ။

ထိုင်ဣရိယာပုတ်ဖြင့် "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်" အာရုံနှစ်မျိုးကို ပင်တိုင်ထား၍ ပေါ်ရာရာ ရှုမှတ်လေ့ကျင့်နေသော ယောဂီအား အရှိန်ရလာသော် "ထိုင်တယ်"ဟု ပင်တိုင် တစ်မှတ်တိုးပေးရမည်။ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်"ဟု ပင်တိုင် သုံးမျိုးဖြင့် ပေါ်ရာရာကို မှတ်ရမည်။ ပြီးလျှင် ပင်တိုင်သုံးမျိုးကို ပြန်မှတ်နေရမည်။

ကျေပွန်လာပြန်သော် "ထိတယ်" ဟု တစ်မှတ်တိုးပေးရမည်။ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်"ဟု ပင်တိုင်လေးမျိုးဖြင့် ပေါ်ရာရာကို မှတ်လေ။ "ထိတယ်"ဟု မှတ်ရာ၌ ညာတင်ပါး ကြမ်းနှင့်ထိရာကို စိတ်ရောက်အောင်ပို့၍ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်"ဟု မှတ်ရမည်။ ဘယ်တင်ပါး ကြမ်းနှင့်ထိရာသို့ စိတ်ရောက်အောင် ပို့၍ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်" မှတ်ရမည်။

ရပ်၊ အိပ် ဣရိယာပုတ်တို့၌လည်း

"ရပ်" ဣရိယာပုတ်ဖြင့် အားထုတ်လျှင် "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်" ဟုလည်းကောင်း၊ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ရပ်တယ်" ဟုလည်းကောင်း၊ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိတယ်"ဟု လည်းကောင်း ပင်တိုင်ထား၍ ပေါ်ရာရာကို မှတ်ရမည်။ "ထိတယ်" မှတ်ရာ၌ ညာခြေ ဘယ်ခြေထိရာကို စိတ်ရောက်အောင်ပို့ပါ။

"အိပ်" ဣရိယာပုတ်ဖြင့် ရှုမှတ်လျှင် "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"ဟု လည်းကောင်း၊ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်"ဟု လည်းကောင်း ဦးခေါင်း စသော အထိနေရာများဆီကို စိတ်ရောက်အောင် ပို့၍ ယခင် ပင်တိုင် သုံးမှတ်နှင့်

www.foreverspace.com.mm

တွဲပြီးတော့ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်၊ ထိတယ်"ဟု ရှေးနည်းအတိုင်း မှတ်ရမည်။

လမ်းလျှောက်လျက် ခြေလှမ်းကို မှတ်နေစဉ် အခြားပေါ်ရာရာကို မှတ်လိုပါက ရပ်ပြီးမှသာ မှတ်ပါလေ။ ပြီးလျှင် သွားလိုစိတ်မှစ၍ ဆက်မှတ်။

ဤကဲ့သို့ ရှုမှတ်ပုံနည်းကို သင်ပြပေးသူသည် သူတစ်ပါးအတွက် ဝိပဿနာ ပရိယတ္တိ သာသနာပြုသည် မည်၏။ ဤရှုမှတ်နည်းကို သင်ယူသော သူသည် ကိုယ့်အတွက် ဝိပဿနာ ပရိယတ္တိသာသနာ ပြုသည် မည်၏။ ဤသို့ သင်ပေးခြင်း၊ သင်ယူခြင်းသည်ပင် ပရိယတ္တိသာသနာ့ဝန်ကို ထမ်းဆောင်သူ မည်သတည်း။

ဤတွင်ရှေ့-ရှုနည်း မှတ်နည်း ကျင့်ပွားအားထုတ်နည်းကို ပြဆိုရာဖြစ်သော ဝိပဿနာ ပရိယတ္တိသာသနာ ကဏ္ဍ(၂)ပြီးပြီ။

ကဏ္ဍ – (၃)

ဝိပဿနာ ပဋိဝေဓ သာသနာ ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါးကို ပြဆိုခြင်း

သီလဝိသုဒ္ဓိ-သီလပါရမီ

လူ၊ သီလရှင်၊ သူတော်၊ ရသေ့တို့သည် ၅ ပါးသီလ၊ ၈ ပါးသီလ၊ ၁၀ ပါး သီလတို့ကို စွမ်းနိုင်ရာ ဆောက်တည်ပြီးလျှင် ကာယကံ-ကိုယ်၊ ဝစီကံ-နှုတ် နှစ်ပါးကို စောင့်ထိန်းမှု စင်ကြယ်ခြင်း၊ သီလဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ရှိ ပြည့်စုံလေတော့၏။

ကိုရင် သာမဏေနှင့် ရဟန်းတို့သည်လည်း မိမိဆိုင်ရာ ဝိနည်းတော်များ အတိုင်း ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါးကို စောင့်ထိန်းမှု စင်ကြယ်တော်မူကြလျှင် သီလဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ရှိ ပြည့်စုံလေတော့သည်။ သီလဝိသုဒ္ဓိသည် သီလပါရမီ မည်၏။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ

မိမိတို့၏ဆိုင်ရာ သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ရှိပြည့်စုံပြီးသော လူ၊ သီလရှင်၊ သူတော်၊ ရသေ့၊ ကိုရင်သာမဏေ၊ ရဟန်းတော်၊ ယောဂီတို့သည် "(၂)-ကဏ္ဍ" ပြဆိုအပ်ပြီးသော သင်တန်းအတိုင်း "(၃)-ကဏ္ဍ"၌ ပြဆိုအပ်ပြီးသော နည်းဗျူဟာ

www.foreverspace.com.mm

နှင့်အညီ ရှုကြကုန်ရာ၏။ မှတ်ကြကုန်ရာ၏။ ကျင့်ကြကုန်ရာ၏။

ရှုကြမှတ်ကြ ကျင့်ကြကုန်သော ထိုယောဂီတို့အား -

- ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ = လောဘ
- ဗျာပါဒနီဝရဏ = ဒေါသ
- ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ = ထိနမိဒ္ဓ
- ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စနီဝရဏ = ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ
- ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ = ဝိစိကိစ္ဆာ

ဤတရားဆိုး ၅ ပါးတို့ ဝင်မလာနိုင်အောင် ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်၊ ၂၅ မိနစ်၊ ၁ နာရီ စသည် ကြာရှည်စွာ ရှုစိတ်တွေချည်း၊ မှတ်စိတ်တွေချည်း၊ ဆက်လက် စင်ကြယ်နေတော့သည်။ ဤသို့ ၁၀ မိနစ် စသည် နီဝရဏမဝင် ရှုမှတ်စိတ်ချည်း စင်ကြယ်လျက်နေသော စိတ်များသည် "စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ"မည် ၏။

ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ

ဤသို့ နီဝရဏမဝင် ရှုစိတ်မှတ်စိတ်ချည်း ဆက်လျက် ဖြစ်ရှိ စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိ ပိုင်ရှင် ယောဂီအား မြင်မှုစသော ခြောက်ဒွါရ ရုပ်နာမ်တို့ကို "မြင်တယ်" စသည် ဖြင့် ရှုမှတ်နေစဉ်ပင် အသက်လိပ်ပြာ ဝိညာဉ် ငါကောင် ဇီဝအတ္တ မဟုတ်ဟု လည်းကောင်း၊ ရုပ်နာမ်မျှသာဟု လည်းကောင်း ပိုင်းခြားသိသော "နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် = ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ"ဖြစ်ရှိ ပြည့်စုံလေတော့သည်။

ခြောက်ဒွါရ၌ ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်တို့ကို အသက်လိပ်ပြာ ဝိညာဉ် အတ္တကောင်ဟု ယူစွဲသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပြုတ်လေ၏။

ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ

မပြတ်ရှုမှတ်နေသော ယောဂီမှာ မြင်မှု သိမှုနှင့် ပတ်သက်၍ "မြင်တယ် မြင်တယ်"ဟု ရှုနေစဉ် မျက်စိရှိလို့မြင်ရမယ်၊ ကြည့်စရာရှိလို့ မြင်ရတယ်၊ အလင်းရောင်ရှိလို့ မြင်တယ်၊ ဂရုစိုက်ကြည့်လို့မြင်တယ် စသည်ဖြင့် အကြောင်းတရားကို သိမ်းဆည်း (သိ) သည်။

အသက်လိပ်ပြာ ဇီဝအတ္တမဟုတ်သော ရုပ်နာမ်အကြောင်းများကြောင့် ဝိညာဉ်မဟုတ်သော အကျိုးရုပ်နာမ်များသာ ဖြစ်နေသည်။ အသက်လိပ်ပြာ

www.foreverspace.com.mm

ဝိညာဉ်အတ္တဆိုတာ ယခုလည်း မရှိ၊ ရှေးရှေးကလည်း မရှိ၊ နောက်ကာလများ၌လည်း ရှိမည် မဟုတ်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်လျက် သိသည်။

သက်ရှိသက်မဲ့ တစ်လောကလုံးကို ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်း၍ ဖြစ်သည်ဆိုသည်မှာလည်း မဟုတ်မမှန်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်လျက် သိသည်။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနှင့် ပတ်သက်၍လည်း အစစ်အမှန်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်လျက် သိသည်။

သက်ရှိသက်မဲ့ တစ်လောကလုံးကို ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်း၍ ဖြစ်သည်ဆိုသည်မှာလည်း မဟုတ်မမှန်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်လျက် သိသည်။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနှင့် ပတ်သက်၍လည်း အစစ်အမှန်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်လျက် သိသည်။

ရှုမှတ်နေစဉ်မှာ ဤသို့သိသော ကိုယ်တွေ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒဉာဏ်သည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်လည်း မည်၏။ ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိလည်း မည်၏။

မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ သမ္မသနဉာဏ်

ဆက်လက် ရှုမှတ်နေသော ဝိပဿနာ ယောဂီသည် မြင်မှု၊ ကြားမှု စသော ခြောက်ဒွါရ ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုမှတ်လေတိုင်းပင် အရှုခံ အာရုံ ရုပ်နာမ်တို့၏ ပေါ်လာပြီး ခဏနေ ပျောက်သွားသည်ကို ပီသပြတ်သားစွာ သိသာသည်။ ဤအသိသည် အရှုခံ ရုပ်နာမ်တို့၏ (ပေါ်လာသော အစပိုင်း၊ ခဏတည်နေသော အလယ်ပိုင်း၊ ပျောက်သွားသော အဆုံးပိုင်း) သင်္ခတလက္ခဏာကို သိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ပစ္စက္ခသမ္မသနဉာဏ်

ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ ကိုင်ယူမှု၊ ပါးစပ်ဖွင့်ဟမှု၊ ထမင်းခွံ့မှု၊ ဝါးမှု၊ မျိုချမှု၊ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ မွှေးမှု၊ နံမှု၊ တွေးကြံမှု၊ စဉ်းစားမှု၊ ဝမ်းသာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ ကြည်ညိုမှု၊ ယုံကြည်မှု၊ နှစ်သက်မှု၊ စိတ်ဆိုးမှု၊ မနာလိုမှု၊ သဝန်ကြောင်မှု၊ ပျံ့လွင့်မှု၊ ပူပန်မှု၊ မယုံကြည်မှု၊ သံသယဝင်မှု စသော ရှုမှတ်မိရာ ခြောက်ဒွါရ ရုပ်အာရုံ နာမ်အာရုံတို့၏ ပေါ်လာခြင်း အစပိုင်း ဥပါဒ်၊ ခဏတည်နေခြင်း အလယ်ပိုင်းဋ္ဌီ၊ ပျောက်သွားခြင်း အဆုံးပိုင်းဘင်၊ ဤသင်္ခတလက္ခဏာကိုသိသော ယောဂီသည် "အနိစ္စ=မမြဲဘူးဆိုတာ မှန်ပါကလား၊ မမြဲတဲ့ တရားတွေ ချည်းပါကလား"ဟု ကိုယ်တိုင်ပင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်လျက် "သိ"

www.foreverspace.com.mm

လေတော့သည်။ ဤ "သိ"ခြင်းသည် ပစ္စက္ခ အနိစ္စာ နုပဿနာဉာဏ် မည်၏။

ခြောက်ဒွါရ ရုပ်နာမ်တို့ကို မပြတ်ရှုမှတ်နေစဉ် "အနိစ္စ တရားများနှင့် ဆက်စပ်ရောထွေးနေသော ရုပ်နာမ်အပေါင်း တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံး ဟာလည်း ဆင်းရဲတုံး၊ ဆင်းရဲခဲ၊ ဆင်းရဲ အစုအဝေးချည်းပါတကား"ဟု ယောဂီက "သိ" လာပြန်သည်။

ရှုနေမှတ်နေစဉ် ကိုယ်တိုင်ပင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်လျက် သိသော ယောဂီ၏ ထို "သိခြင်း" သည် ပစ္စက္ခဒုက္ခနုပဿနာဉာဏ် မည်၏။

မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ တွေးကြံစဉ်းစားမှု၊ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု စသော ရုပ်နာမ်အပေါင်း ဤတစ်ကိုယ်လုံးသည် အနိစ္စတရား၊ ဒုက္ခတရားတို့ဖြင့် ရောထွေး စပ်ယှက်နေခြင်းကြောင့် ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ပြီးစေနိုင် အစိုးပိုင်သော အသက် လိပ်ပြာ ဝိညာဉ်ကောင်၊ အတ္တကောင်၊ ငါကောင်အဖြစ် မခေါ်ထိုက်၊ မသုံးသပ် မယူစွဲထိုက်ပါတကားဟူ၍ ရှုနေ မှတ်နေစဉ် ယောဂီက ဆုံးဖြတ်လျက် "သိ"လာ ပြန်သည်။ ယောဂီ၏ဤ"သိခြင်း"သည် ပစ္စက္ခအနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်မည်၏။

အနုမာန သမ္မသနဉာဏ်

ဤပြဆိုအပ်ပြီးသောအတိုင်း ခြောက်ဒွါရ ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသိ ရှုမှတ် နေသော ယောဂီသည် မျက်မှောက် ကိုယ်တိုင်တွေ့ အနိစ္စသိ၊ ဒုက္ခသိ၊ အနတ္တ သိ–ပစ္စက္ခသမ္မသနဉာဏ် ထက်သန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ရှုမှတ်မှုကို ရပ် ထားပြီးကိုယ်တိုင်တွေ့ ကိုယ်တိုင်သိများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကာ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦး သားတို့၏ လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်တရား နာမ်တရား၊ အတိတ် ရုပ်တရား နာမ် တရား၊ အနာဂတ် ရုပ်တရား နာမ်တရားများကိုပါ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတရား တွေချည်းပါတကားဟု ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတော့သည်။

ဤသို့ "ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း"သည် အနုမာန အနိစ္စသမ္မသနဉာဏ်၊ အနု မာန ဒုက္ခသမ္မသနဉာဏ်၊ အနုမာန အနတ္တသမ္မသနဉာဏ် မည်၏။

ဤသမ္မသနဉာဏ် မဂ်ကိုရောက်လျှင် အခဲသုံးလုံး မကျေသော်လည်း ပင်ကိုဉာဏ် ထက်သန်သော ယောဂီများနှင့် စာပေဗဟုသုတ ကြွယ်ဝသော ယောဂီတို့မှာ မမှတ်တော့ဘဲ သုံးသပ်ဆင်ခြင်လျက်သာ အချိန်ကို အသုံးချနေ တတ်ကြသည်။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေလျှင် အထက်အထက်မဂ်တရားများ၊ ဖိုလ်

www.foreverspace.com.mm

နိဗ္ဗာန်တရားများကို မရောက်နိုင်၊ မရနိုင်တော့ပေ။

ဆင်ခြင်သုံးသပ်သော စိတ်မှစ၍ ခြောက်ဒွါရ ပေါ်ရာရာ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို ဝိပဿနာနည်းဗျူဟာအတိုင်း အကြွင်းအကျန် အလစ် အလပ် မရှိစေဘဲ တွန်း၍ ရှုမှတ်သွားရမည်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်

– သာတစ္စကိရိယာယ သမ္မာဒေတိ
– မနားမရပ်၊ ခြားမပြတ်၊ ရှုမှတ်မြဲရမည်။
– ဗလဝါ ဒုဗ္ဗလောရိဝ
– လှုပ်ရှားမှုမရာ၊ လူမမာ၊ တူစွာကျင့်ရမည်။

ဤသို့ အစရှိသော ကဏ္ဍ (၃) နည်းဗျူဟာနှင့်အညီ ရှုမှတ်ကျင့်ပွား အားထုတ်သော ယောဂီသည် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု စသော ခြောက်ဒွါရ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏ ပေါ်လာခြင်း၊ ပျောက်သွားခြင်း (ဖြစ်–ပျက်–အနိစ္စ–ဒုက္ခ–အနတ္တ) သာမည လက္ခဏာတို့ကို ပီပီပြင်ပြင် ထင်ထင်ရှားရှား ကောင်းကောင်း သိလာသည်။

ပေါ်လာခြင်းသည် ဖြစ်၊ ပျောက်သွားသည် ပျက်၊ ရှုမှတ်ရင်း ဖြစ်–ပျက်ကို သိသော ဉာဏ်သည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်သည်။ ဤဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၏ အာရုံ ဖြစ်သော အရှုခံ ခြောက်ဒွါရ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ (ဖြစ်–ပျက်–အနိစ္စ–ဒုက္ခ–အနတ္တ) သည် သာမည လက္ခဏာမည်၏။

ပီတိ ၅ မျိုး ဖြစ်ပေါ်ရိုး

– အနည်းငယ်မျှ၊ ကြက်သီးထ၊ ခေါ်ရ "ခုဒ္ဒကာ"။
– လျှပ်ပြက်ပမာ၊ ကြိမ်များစွာ၊ ဆင့်လာ "ခဏိကာ"။
– လှိုင်းလုံးတူစွာ၊ ပြည့်တက်လာ၊ မှတ်ပါ "ဩက္ကန္တိကာ"။
– ကိုယ်လက်အင်္ဂါ၊ မြောက်ကြွလာ၊ မှတ်ပါ "ဥဗ္ဗေဂါ"
– ကိုယ်လုံးပြည့်လွှမ်း၊ ဆီထိဂွမ်း၊ စိမ့်ဖြန်း "ဖရဏာ"။
– ဥဒယဗ္ဗယ၊ နုဉာဏ်မှ၊ ဖြစ်ကြ ဤငါးဖြာ။
– ဉာဏ်ရင့်သောအခါ၊ ဖရဏာ၊ ဖြစ်လာသူချည်းသာ။

www.foreverspace.com.mm

ယောဂီ၏ နိဗ္ဗာန်

ဖြစ်–ပျက်ကို စိတ်ကူးဖြင့် လုပ်ကြံ၍ ရှုတတ်ကြသည်။ ဖြစ်–ပျက်ကို လုပ်ကြံရှုသော ထိုယောဂီအား အဆိုပါ ပီတိတို့ မဖြစ်ကြကုန်။ ဝိပဿနာ နည်းလမ်းမှန်ဖြင့် ရှုပွားအားထုတ်သော ယောဂီသည် ရှေးဦးစွာ သဘာဝ လက္ခဏာ သိခဲ့ရမည်။ နောက် သင်္ခတလက္ခဏာကို သိခဲ့ရမည်။ အဲဒီနောက် သာမည လက္ခဏာကို ရှုသိခဲ့ရမည်။ သာမညလက္ခဏာ ဖြစ်–ပျက် အမှန်ကို ရှုသိသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်သော ယောဂီအား ပီတိ ၅ မျိုးတို့သည်လည်း ဖြစ်ပေါ်ကြသည်သာ။ ထိုပီတိတို့သည် ယောဂီနိဗ္ဗာန် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်–

– ယတော ယတော သမ္မသတိ၊ ခန္ဓာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ။
လဘတေ ပီတိပါမောဇ္ဇံ၊ အမတံ တံ ဝိဇာနတံ။

ဟု ဓမ္မပဒ ဒုတိယ(၃၇၄) သမ္မဟုလဘိက္ခုဝတ္ထု၌ မိန့်တော်မူလေသည်။

အရည်အချင်း ၅ မျိုး ပြည့်စုံပြီ

သဘာဝလက္ခဏာ၊ သင်္ခတလက္ခဏာတို့ကို ရှုမှတ်လျက် အစဉ်အတိုင်း သိခဲ့ပြီး၍ ဆက်လက် ရှုမှတ်ရင်း သာမညလက္ခဏာ (အနိစ္စ–ဒုက္ခ–အနတ္တ–ဖြစ်–ပျက်) ကို သိသော ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ပိုင်ရှင်ယောဂီ၊ နိဗ္ဗာန် ပိုင်ရှင် ဝိပဿနာ ယောဂီ မှာ ကဏ္ဍ(၃)၌ ယောဂီ၏ အရည်အချင်း ၅ မျိုး ပြည့်စုံပြီ။

ဤအရည်အချင်း ၅ မျိုး ပိုင်ရှင် ယောဂီသည် ဆက်လက်ရှုပွား အားထုတ် ပါလျှင် မသေမီ ယခုဘဝ၌ပင် အမှတ် (၁၅) လောကုတ္တရာမဂ်ကို ဆိုက်ပြီး၍ တစ်ဆက်တည်း ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်မည်ဟု ဗုဒ္ဓမိန့်တော်မူသည်။

ဤသို့သော ယောဂီ အရည်အချင်း ၅ မျိုးကို ရရှိသော ယောဂီသည်–

– သဗ္ဗရတိံ ဓမ္မရတိ ဇိနာတိ= ပျော်စရာ အမျိုးမျိုးတွင် တရား ပျော် စရာသည် အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံး၊

– သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ= အရသာ အမျိုးမျိုးတို့တွင် တရား အရသာသည် အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံး

ဟူသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ အမိန့်တော်ကို ထောက်ခံနိုင်အောင် ကိုယ်တိုင်ပင် တွေ့ သိရသောအခါ မမှတ်မရှု အားမထုတ်ဘဲ ရပ်နားရောင့်ရဲ နေတတ်လေ သည်။ ဆရာကောင်းဆရာမြတ်တို့၏ ဩဝါဒလမ်းညွှန်ဆုံးမစကားများကို ဆင်

www.foreverspace.com.mm

ခြင်ဆုံးဖြတ်ပြီး မရှုမမှတ်ဘဲ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲ ရပ်နားနေလျှင် လမ်းမှားရောက်မည်။ ရှေးကထက် ပို၍ပို၍ ရှုမှတ်ကြိုးစားအားထုတ်မှသာ လမ်းမှန်ရောက်မည်ဟု ယောဂီကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်လာမည်။

ထို့ကြောင့် ဤကဲ့သို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် သိသော "သမ္မသနဉာဏ်နှင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်" နှစ်ပါးကို မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိဟူ၍ ခေါ်သတည်း။

ဆက်လက်ရှုမှတ်အားထုတ်မှသာ လမ်းမှန်ဟု ဆုံးဖြတ်မိသော ယောဂီသည် ကဏ္ဍ-(၃) စသည်၌ ပြအပ်ပြီးသော နည်းဗျူဟာများအတိုင်း ရှုမှတ်အားထုတ်သည်။ ထိုသို့ အားထုတ်လေသော် သာမညလက္ခဏာ (ဖြစ်-ပျက်-အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ) ကို ပို၍ပို၍ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် အနုစိတ်ထက် အနုစိတ် တိတိကျကျ ပီပီသသ ရှုသိသော ဘင်္ဂဉာဏ်မှ အနုလောမဉာဏ်တို့ သည် အစဉ်အတိုင်း ယောဂီမှာ ဖြစ်ပေါ်လေသည်။ ထိုဉာဏ် ၉ ပါးတို့သည် ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။

ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ

ရှုလျက် မှတ်လျက် အားထုတ်နေသော ယောဂီအား ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ အမှတ် (၁၁) အနုလောမဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက် တစ်ဆက်တည်း (၁၄) ဂေါတြဘူဉာဏ်၊ (၁၅) မဂ်ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ထိုမဂ်ဉာဏ်သည် ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။

ထို ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ မဂ်ဉာဏ် လောကုတ္တရာကုသိုလ်သည် စက္ကန့်မခြား တစ်ဆက်တည်းမှာပင် ဖိုလ်ချမ်းသာကို ပေးသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု "သိ" ရရှိလေတော့သည်။ မဟာသောတာပန် ဘွဲ့ထူးကြီးကိုလည်း ပိုင်လေပြီ။

မဟာသောတာပန် ဂုဏ်ရည် ၄ ပါး

(၁) ရတနာသုံးဆင့်၊ ဉာဏ်ဖြင့် မြင်တွေ့၊ မပြောင့်ရွေ့၊ တိုး၍ ကြည်ညို ယုံကြည်ကြသည်။

(၂) ကိုယ်နှုတ်နှစ်ဖြာ၊ ကျင့်သိက္ခာ၊ မြဲစွာသီလ လုံခြုံသည်။

[ကျမ်းညွှန်း (ဒီ၊ ၃၊ ၁၉၀)]

ဤတွင်ရွေ့- ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါးကို ပြဆိုရာ ဝိပဿနာ ပဋိဝေဓ သာသနာ ကဏ္ဍ-(၃) ပြီးပြီ။

ကျော်နန္ဒအောင်

www.foreverspace.com.mm

လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး

မူလ မင်းကွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး

မိုးညှင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး

စွန်းလွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဟံသာဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး

တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေး ဆရာတော်ဘုရားကြီး

မိုးကုတ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ကသစ်ဝိုင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး

မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး

... ဆရာတော်ကြီး ၉ ပါး၏ ထေရုပ္ပတ္တိနှင့် ဝိပဿနာရှုနည်းများ