

ဓမ္မာစရိယဦးအေးနိုင်(ဘီအေ)

မရဏာနုဿတိဘာဝနာနှင့်
အသုဘဘာဝနာပွားများနည်း

မရဏာနုဿတိဘာဝနာနှင့်အသုဘဘာဝနာပွားများနည်း

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ၊ အုပ်စု ၁၀၀၀

မျက်နှာပိုးပန်းချီ သန်းမြင့်အောင်

မျက်နှာပိုးပန်းချီအမှတ် ၃၂၀၃၈၃၀၇၀၇ နှင့် စာမူခွင့်ပြုချက် အမှတ် ၃၂၀၂၆၆၀၅၀၇ တို့အရ ဦးကျော်ဦး(၀၃၉၉၀) ပါရမီစာပေ၊ အမှတ် ၂၃၀၊ ၂၉ လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်က ထုတ်ဝေ၍ မျက်နှာပိုးနှင့် အတွင်းစာသားကို ဦးအောင်ထက်(၀၈၀၀၃) အောင်ပါရမီပုံနှိပ်တိုက်၊ အခန်း ၃၊ အမှတ် ၁၂၇၊ ၅၂ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်က ပုံနှိပ်သည်။

တန်ဖိုး ၇၀၀ ကျပ်

ပါရမီစာပေ

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



မာတိကာ

အသုဘဘာဝနာပွားများနည်း

နိဒါန်း	၅
မရဏာနုဿတိဘာဝနာပွားများနည်း	၉
၁။ အောက်မေ့ပွားများပုံ ပွားများနည်း	၁၁
၂။ သင့်တင့်အောင် နှလုံးသွင်းပုံ	၁၂
၃။ ဘုရားပေးသောနည်း	၁၆
၄။ အဘိဏ္ဍာသုတ်လာပွားများနည်း	၁၈
၅။ ရှေးဆရာတော်ကြီးများ ပွားများနည်း	၁၉
၆။ အရကသုတ်လာ ဆင်ခြင်ပွားများနည်း	၃၈
၇။ မရဏာနုဿတိပွားများရကျိုး	၄၁
၈။ မရဏာနုဿတိပွားများရကျိုးဝတ္ထုများ	၄၂

၅၇
၆၁
၆၃
၆၅
၆၈
၇၀
၇၄
၇၆
၈၄
၉၁
၉၇
၁၀၀

နိဒါန်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ ဘဝသံသရာမှ လွတ်မြောက်ရန်(ဝါ) နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်ရန်အတွက် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားသည့် ကျင့်စဉ်ကြီးလေးရပ် ရှိပါသည်။ ထိုကျင့်စဉ်ကြီးလေးရပ်မှာ “ဒါန၊ သီလ၊ သမထ ဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ” တို့ဖြစ်၏။

ထိုလေးရပ်တွင် ဒါနကျင့်စဉ်၊ သီလကျင့်စဉ်တို့ဖြင့် အပါယ်လေးဘုံမှ လွတ်မြောက်ပြီး လူနတ်တို့ ဖြစ်နိုင်၏။ သမထဘာဝနာကျင့်စဉ်ဖြင့် လူ့ဘဝ နတ်ဘဝကို ရနိုင်သည့်အပြင် ဈာန်ရပါက သက်ဆိုင်ရာဈာန်အတိုင်း ဗြဟ္မာဘဝကို ရရှိနိုင်၏။ ဝိပဿနာဘာဝနာအကျင့်ဖြင့် လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝတို့ကို ရရှိနိုင်သည့်အပြင် မဂ်ဖိုလ်တရားအထိရရှိနိုင်ပါက နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပေသည်။ ထိုဝိပဿနာအကျင့်ဖြင့်ပင် ကိလေသာကုန်ခန်း၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါက ဘဝသံသရာမှ လွတ်မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်ပေသည်။

နိဒါန်း

စင်ကြယ် သန့်ရှင်း ကိလေသာအညစ်အကြေးကင်းစင်မှု “စိတ္တဝိသုဒ္ဓိစခန်း” သို့ ရောက်ပြီဟု အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟအဋ္ဌကထာ၌ မိန့်ဆိုထားပေသည်။

ထို့ပြင် ထိုဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းများကို မည်သည့်စရိုက် ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမဆို(စရိုက်မရွေး)အားထုတ်နိုင်သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ မည်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်အားထုတ် ရှေးဦးစွာ အားထုတ်သင့်သောကြောင့်လည်းကောင်း “သဗ္ဗတ္ထက” ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူ၍ ကျမ်းဂန်များ၌မိန့်ဆိုထားလေ၏။ (သဗ္ဗတ္ထက = အလုံးစုံသောအရာတို့၌ အလိုရှိအပ်သောကမ္မဋ္ဌာန်း)

အသုဘဘာဝနာကား သာသနာတော်နှင့် လွန်စွာ သင့်လျော်၏။ အိမ်ရာမထောင်၊ သာသနာ့ဘောင်၌ တစ်ကိုယ်တည်း နေသောပုဂ္ဂိုလ်သည် အသုဘဘာဝနာကဲ့သို့ ဘာဝနာ တစ်မျိုးမျိုးသာ လက်ကိုင်မရှိပါမူ လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်ဘက်၌ သက်တော်ကြီးသော်ငြားလည်း စိတ်ရောက်လျက် ရှိတတ်သေး၏။ ထို့ကြောင့် အသုဘဘာဝနာကို ပွားများသူသာ စိတ်သန့်ရှင်း ဖြူစင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

သေခြင်းတရားကို နှလုံးသွင်းမှု မရဏာနုဿတိဘာဝနာကို နေ့စဉ်ပြုသောပုဂ္ဂိုလ်သည် “ငါသည် သေသွားသောအခါ ကုသိုလ်သာလျှင် အားကိုးရာရှိပါတကား”ဟု အမြဲသတိရနေသောကြောင့် ဘုန်းကံကြီးမား၊ လာဘ်များမှု၌ ကြောင့်ကြမစိုက်တော့ဘဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိစ္စကိုသာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဘာဝနာပွားမှုတိုင်အောင် အမြဲပြု၍နေပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ဤ

ဓမ္မာစရိယဦးအေးနိုင်(ဘီအေ)

ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးပါးကို “စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း” ဟု နာမည်ထူးတပ်လျက် ရှေးသူတော်သူမြတ်တို့ အမြဲအားထုတ်ခဲ့ကြပေသည်။

အမှန်စင်စစ် ဤဘာဝနာများကိုပွားများရသည်မှာ အလွန်လွယ်ကူကြ၏။ ဈာန်အထိမရသည့်တိုင်အောင် ဘာဝနာကုသိုလ်တရားများစွာရ၍ အကျိုးများလှပေသည်။ မရဏာနုဿတိဘာဝနာကိုပွားများခြင်းဖြင့် သေရမှာကိုမကြောက်သကဲ့သို့ အသုဘဘာဝနာ ပွားများခြင်းဖြင့် တပ်မက်မှု ရာဂတရား ခေါင်းပါးသွားလေ့ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေစေကာမူ ဤဘာဝနာများကိုပါ အချိန်ထား၍ ပွားများစေလိုပါသည်။ ဤသည်မှာ ဤစာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းနိဒါန်းဖြစ်သည်။

အထူးအားဖြင့် ပြောကြားလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် မိမိတို့ယဉ်ကျေးမှုအရ အသုဘ လိုက်ပို့ရာတွင် ကားပေါ်၌သော်လည်းကောင်း၊ သုသာန်တွင် ရုပ်ကလာပ်ကို ကြည့်၍ သော်လည်းကောင်း အသုဘဘာဝနာ၊ မရဏာနုဿတိ ဘာဝနာတို့ကို အနည်းဆုံး ငါးမိနစ်ခန့်မျှ ပွားများကြပါဟု တိုက်တွန်းပါသည်။ မှာကြားလိုက်ပါသည်။

ဓမ္မာစရိယဦးအေးနိုင်(ဘီအေ)

မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ

မဟာမင်္ဂလဓမ္မဇောတိကဓဇ

မရဏာနုဿတိဘာဝနာပွားများနည်း

မရဏာနုဿတိဘာဝနာ ဆိုသည်မှာ သေခြင်း တရားကို အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် အောက်မေ့ပွားများရသော ဘာဝနာ ဖြစ်သည်။ (မရဏံ = သေခြင်း တရားကို + အနုဿတိ = အဖန်ဖန် အောက်မေ့၍ + ဘာဝနာ = ပွားများခြင်း)။ ဤ မရဏာနုဿတိ၌ သေခြင်းသည် ၄ မျိုးရှိ၏။ ထိုလေးမျိုးမှာ

၁။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဝဋ်ဒုက္ခပြတ်ကင်း၍ ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်ခြင်း = သမုတ္တေဒမရဏ။

၂။ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ပေါ်လာပြီး ပျက်ခြင်း ဘင်ခဏ = ခဏိကမရဏ။

မရဏာနုဿတိဘာဝနာပွားများနည်း

၁၀

ရောက်ခြင်း၊ ရှေးအတိတ်ကံကြောင့် သူတစ်ပါးလုပ်ကြံ၍ ဖြစ်စေ၊ မိမိကိုယ်မိမိ လုပ်ကြံ၍ဖြစ်စေ သေခြင်းမျိုးတို့သည် “အကာလမရဏ” မည်၏။ ထိုကာလ မရဏ၊ အကာလမရဏ နှစ်မျိုးလုံးပင် ဇီဝိတိန္ဒြိယုပစ္ဆေဒမရဏ၌ အကျုံးဝင်ပေသည်။ (ကာလမရဏ = သေချိန်ရောက်၍သေခြင်း၊ အကာလ မရဏ = သေချိန်မရောက်သေးဘဲသေခြင်း)။

အောက်မေ့ပွားများပုံ ပွားများနည်း

မရဏာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းပွားများလိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်တွင်၊ သို့မဟုတ် အချိန်တွင် အခြားပြင်ပအာရုံတို့ကို စိတ်ထဲ အဝင်မခံဘဲ မရဏာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ စိတ်ညွတ်လျက် ထိုထိုသုသာန် စသည်တို့၌ တွေ့မြင်ခဲ့ဖူးသော လူသေကောင်ကိုဖြစ်စေ၊ စည်းစိမ်ရှင်ကြီးတို့၏ သေရပ်ကို ကြည့်ရှုဆင်ခြင်၍ ဖြစ်စေ ‘မရဏံ ဘဝိဿတိ’ တစ်နေ့ ဤသို့သေရဦးမည်၊ ‘မရဏံ ဘဝိဿတိ’ တစ်နေ့ ဤသို့သေရဦးမည်ဟုလည်းကောင်း၊ ဇီဝိတိန္ဒြိယော အသက်သည် ပြတ်ရဦးမည်ဟုလည်းကောင်း၊ မရဏံ၊ မရဏံ-ဪ သေရခြင်း၊ ဪ သေရခြင်းဟုလည်းကောင်း ဤနည်းသုံးမျိုးတွင် တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် မရဏာနုဿတိကို ပွားများရသည်။ ဤသို့ပွားများရာ၌ သေခြင်းတရားကို အောက်မေ့အမှတ်ရမှုသတိ၊ ထိတ်လန့်မှု သံဝေဂနှင့် ဆင်ခြင်မှု သမ္မုတေဉာဏ်တို့ကို

၃။ သစ်ပင်သေသည်၊ ပြဒါးသေသည်၊ သံသေသည်ဟု သမုတိခေါ်ဆိုခြင်း = သမ္မုတိမရဏ။

၄။ တစ်ဘဝ၌အကျုံးဝင်သော အသက်ခေါ် ဇီဝိတိန္ဒြိယ အကြွင်းမဲ့ ပြတ်စဲခြင်း = ဇီဝိတိန္ဒြိယုပစ္ဆေဒမရဏ- တို့ဖြစ်သည်။

ထိုလေးပါးတွင် သမုတ္တေဒမရဏသည် အများနှင့်မဆိုင်၊ ရဟန္တာများနှင့်သာ ဆိုင်၏။ ခဏိကမရဏသည် ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ဘင်ခဏကို ဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင်၍ထင်မြင်နိုင်ခဲ့၏။ သမ္မုတိမရဏမှာ သံဝေဂဖြစ်ဖွယ်ရာမဟုတ်။ ထို့ကြောင့် ထိုသေခြင်း ၃ မျိုး ကို ဤမရဏနုဿတိဘာဝနာအရာ၌ မလိုအပ်။ ဤဘာဝနာနှင့် မသက်ဆိုင်။ နောက်ဆုံးသေခြင်းဖြစ်သော ဇီဝိတိန္ဒြိယုပစ္ဆေဒ မရဏတစ်မျိုးသာလျှင် သတ္တဝါအများနှင့်လည်းဆိုင်၊ ထင်လွယ်မြင်လွယ်လည်း ရှိ၊ သံဝေဂဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းလည်း ဟုတ်သောကြောင့် ဤမရဏနုဿတိဘာဝနာအရာ၌ အလိုရှိအပ်၏။ ဤဇီဝိတိန္ဒြိယုပစ္ဆေဒမရဏ (သတ္တဝါတို့ သေဆုံးခြင်း)ကို အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်အောက်မေ့မှု ပွားများမှုများသည်သာ မရဏာနုဿတိဘာဝနာမည်၏။

သက်တမ်းကုန်၍ သေခြင်း၊ ကံကုန်၍ သေခြင်းမျိုးတို့သည် “ကာလ မရဏ” မည်ကြ၏။

သက်တမ်းကုန်၊ ကံကုန်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ ကဿပဘုရားရှင်၏နောက်ပါ ဝိဓုရမထေရ်ကို ကျောက်ခဲများဖြင့် ပေါက်သတ်သော ဒူသီမာရ်နတ်၊ ခန္တီဝါဒီရှင် ရသေ့ကို နှိပ်စက်သော ကလာဗုမင်းစသူတို့ကဲ့သို့ ပစ္စုပ္ပန်ကံကြောင့် အဝီစိငရဲသို့ ကျ

၁၂

ဖြစ်စေရမည်။

သင့်တင့်အောင် နှလုံးသွင်းပုံ

ထိုသို့သေခြင်းသဘောတရားကို အောက်မေ့ အမှတ်ရရာ၌ သင့်တင့်အောင်နှလုံးသွင်းတတ်ရသည်။ ချဲ့ဦးအံ့ - မိခင်သည် သား၏ သို့မဟုတ် သမီး၏ သေမည့်အရေးကို သတိရတွေးမိသောအခါ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသောက ဖြစ်သကဲ့သို့ မိမိချစ်သူ၏ သေမည့်အရေးကို တွေးမိ သတိရနေလျှင်လည်း ဝမ်းနည်းမှု ဖြစ်တတ်၏။ သို့သော် မိမိမုန်းသူ၏ ဝါ ရန်သူ၏ သေမည့်အရေးကို တွေးမိ သတိပြုမိသောအခါ ဝမ်းသာအားရ ဖြစ်တတ်၏။ မမုန်း မချစ်၊ အလယ်အလတ်ဖြစ်သူ၏ သေမည့်အရေးကို တွေးမိ သတိရမိသောအခါ ကိုယ်နှင့်မဆက်စပ်သဖြင့် ထိတ်လန့်မှု သံဝေဂမရဘဲ အမှတ်တမဲ့ဖြစ်၏။ ဥပမာအားဖြင့် သင်္ချိုင်းစောင့်၊ လူသေကောင် မီးသင်္ဂြိုဟ်သူတို့၏ လူသေကောင်ကို မြင်ရာ၌ ရိုးနေပြီဖြစ်၍ သံဝေဂ မဖြစ်သည်နှင့်တူပေသည်။

ထို့ပြင် မိမိသေရမည့်အရေးကို အမှတ်သတိရနေရာ၌ လည်း ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှု၊ စိတ်မချမ်းသာမှု ဒေါမနဿ ဖြစ်တတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤသို့ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်တွဲ၍ သေခြင်းတရားကို သတိထားဆင်ခြင်မှုမျိုးကို သင့်တော်သောနှလုံးသွင်းမှုမျိုး (ယောနိသော မနသိကာရ) ဟုဆိုနိုင်။ ထိုသို့ နှလုံးသွင်းခြင်းမျိုး၌ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သောသတိလည်း မဖြစ်၊ သံဝေဂလည်း

မဖြစ်ချေ။ ထို့ကြောင့် ခုဒ္ဒသိက္ခာ၌ ဂါထာဖြစ်၍ အက္ခရာ ပြည့်အောင် မရဏံ မေ ဘဝိဿတိ ဟု 'မေ' ကိုထည့်၍ ဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ကား "မရဏံ ဘဝိဿတိ" ဟုသာ လာသည်ဟု အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်သည်။

သင့်တင့်အောင် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နည်းကား ထိုထိုသော အရပ်၊ သုသာန်စသည်တို့၌သတ်ထားသူ အလိုလိုသေသူတို့ကို ကြည့်ရှုပြီးဖြစ်စေ၊ တွေ့မြင်ခဲ့ဖူးသော စည်းစိမ်ရှင်တို့၏ သေကြပုံကို ဆင်ခြင်၍ဖြစ်စေ၊ အမှတ်ရမှု သတိကိုလည်းကောင်း၊ ထိတ်လန့်မှု သံဝေဂကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်ခြင်သိမှု သမ္ပဇေတိကိုလည်းကောင်း ဖြစ်စေ၍ "သေခြင်းတရား ဖြစ်ပွားရဦးမည်" ဟု သေခြင်းသဘောတရားကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှ သင့်တင့်သော နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နည်း ဖြစ်သည်။

ဋီကာ၌ကား စိုးရိမ်မှု၊ ဝမ်းမြောက်မှု၊ ထိတ်လန့်မှု မထိတ်လန့်မှု စသောဖြစ်ခြင်းတို့သည် သတိကင်းခြင်း၊ သံဝေဂ ကင်းခြင်း၊ ဉာဏ်ကင်းခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ မှန်၏။ "သေခြင်း သဘောတရားသည် ပဋိသန္ဓေအားဖြင့် ဖြစ်ပြီးသောသူအား ဧကန်မလွဲ ဖြစ်ရ၊ တွေ့ရစမြဲပင်" ဟူသော ပညာရှိတို့၏ စကားကို အမှတ်ရငြားအံ့။ ထိုသေခြင်း၌ ထိတ်လန့်မှုသံဝေဂလည်း ရှိ၏။ ကောင်းစွာဆင်ခြင်ဉာဏ်လည်း ရှိ၏။ ထိုသူအား စိုးရိမ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်ရန် အခွင့်မရကြကုန်သည်သာတည်း ဟု ဖွင့်ဆိုထား၏။

သံဝေဂဉာဏ်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အဋ္ဌသာလိနီ အဋ္ဌကထာ၊ သံဝေဂ ဒုကနိဒ္ဒေသ၌ ဇာတိဘယန္တိ၊ ဇာတိဘယံဟူသည်ကား၊ ဇာတိ-ဇာတိကို၊ ဘယတော-သေဘေးအားဖြင့် ဝါ ကြောက်လန့်ဖွယ်ရာအားဖြင့်။ ဒိသွာ-မြင်၍ ဌိတဉာဏံ၊ တည်သော ဉာဏ်တည်း။ ဇရာမရဏ ဘယာဒိသုပိ၊ ဇရာဘေး၊ မရဏဘေး စသည်တို့၌လည်း။ ဧသေဝနယော = ဤနည်းနှင့်တူသည်သာ တည်းဟု ဖွင့်ဆိုထားခြင်းဖြစ်ပေသည်။

အချုပ်ဆိုရလျှင် အသုဘပို့ရာသုသာန်၌ လူသေကောင်ကို တွေ့သည့်အခါ၌ဖြစ်စေ၊ ရှေးကမြင်တွေ့ခဲ့ဖူးသော လူသေကောင်ကို ပြန်လည်အာရုံပြု၍ဖြစ်စေ "သေတယ် (မရဏံ) သေတယ် (မရဏံ) ဟု လူသေကောင်ကိုကြည့်ပြီး ဝါ အာရုံပြုပြီး အကြိမ်ကြိမ်ရှုမှတ်ရမည်။ သေရဦးမယ် သေရဦးမယ် ဟုလည်း ဆက်ပြီး အကြိမ်ကြိမ်အောက်မေ့ဆင်ခြင်ရမည်။ သေဘေးဟာ ကြောက်စရာ ထိတ်လန့်စရာကောင်းတဲ့ ဘေးကြီးဖြစ်တယ်ဟု သံဝေဂဉာဏ် ယူရမည်။ ဤကဲ့သို့ ရှုမှတ်အောက်မေ့ခြင်းသတိနှင့် ကြောက်စရာဘေး ထိတ်လန့်စရာဘေးဟု သိမြင်သောသံဝေဂဉာဏ်မျိုးဖြစ်ပါမှ မရဏာနုဿတိဘာဝနာဖြစ်သည်ကို ကောင်းစွာသတိထားကြရမည်။ သို့မဟုတ်လျှင် အကုသိုလ်ဘက်သို့ ရောက်သွားတတ်သည်။

ဤဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနိုင်လျှင် သင့်သော အကြောင်းအားဖြင့် (ယောနိသော) မရဏာနုဿတိကို ပွားများသည်မည်၏။ အကြောင်းမှန် နည်းလမ်းမှန် ဖြစ်သည်ဟု

သို့ဖြစ်၍ ဤမရဏာနုဿတိဘာဝနာကို ပွားများရာ၌ သတိထားရန်အချက်မှာ မရဏာနုဿတိ ဘာဝနာသည် သတိသံဝေဂဉာဏ်ဦးစီးသော ဉာဏ်ပါသည့် ကုသိုလ်တရားဖြစ်သည်ဆိုသောအချက်ဖြစ်၏။ ပွားများလိုက်သည်အခါ ပူဆွေးမှုသောကာ၊ ဝမ်းနည်းမှု စိတ်မချမ်းသာမှု ဒေါမနဿ၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှု ဒေါသစသော တရားများ ဖြစ်ပွားလာလျှင် အကုသိုလ်တရားများဖြစ်၍ မရဏာနုဿတိ ဘာဝနာ မဖြစ်ပါချေ။

ထိတ်လန့်မှု သံဝေဂသည် ဒေါသမဟုတ်ပါလောဟု မေးစရာ ရှိ၏။ ဒေါသ မဟုတ်ပါ။ သံဝေဂဟူသည် ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏစသည်တို့ကို အထူးသဖြင့် သေခြင်းမရဏကို ကြောက်စရာ၊ ထိတ်စရာ၊ လန့်စရာအနေအားဖြင့် တွေ့တတ်၊ သိတတ်၊ မြင်တတ်သောဉာဏ်ပင်တည်း။ ရန်သူစသော ကြောက်စရာကို ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုတို့မှာ သံဝေဂမဟုတ်၊ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတို့သာဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာဘာဝနာအရာတွင် "ဘယဉာဏ်" နှင့် ဆင်ခြင်နည်း သဘောချင်းတူ၏။ အမှန်စင်စစ် ဘယဉာဏ်ဆိုသည်မှာ ကြောက်သောဉာဏ် မဟုတ်။ တောဘုမ္မက သင်္ခါရတရားတို့ကို ကြောက်စရာ၊ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းသည့် တရားတို့တည်းဟု သိမြင်သောဉာဏ်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏ တရားတို့ကို ကြောက်စရာ ထိတ်လန့်စရာကောင်းသောဘေးတို့ပါတည်းဟု ဆင်ခြင်သိမြင်သောဉာဏ်သည်

ဆိုလိုပေသည်။ မှန်၏။ ဤဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ကြိမ်ဖန်များစွာ နှလုံးသွင်းခြင်းကိုဖြစ်စေခိုက်၌ပင် အချို့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား ကာမစွန္ဒစသော ကိလေသာ နီဝရဏတရားတို့သည် ကင်းကွာကြ၏။ သေခြင်းလျှင် အာရုံရှိသော အမှတ်ရမှု သတိသည် သံဝေဂဉာဏ် ရှေ့သွားလျက် ကောင်းစွာတည်လာ၏။ သူ၏ မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ဥပစာရဇာန်သို့ ရောက်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ပေသည်ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ၌ မိန့်ဆိုထား၏။

ဘုရားပေးသောနည်း

ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သော မရဏာနုဿတိဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းပွားများနည်းများကား - ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ၌ မိန့်ဆိုထားသောနည်းများအတိုင်း ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာနည်းများကား - ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများခါစ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် သမာဓိအားမကောင်းသေးမီ အကုသိုလ် တရားများ မဖြစ်ပွားရအောင် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်မတွဲဖက်ဘဲ ပွားများနည်းများကို ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆရသည်။ ပွားများဖန်များ၍ သမာဓိအားကောင်းလာသည့်အခါ၌ပင် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် တွဲဖက်၍လည်း ပွားများကောင်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားသည် အာဠဝီပြည်သူပြည်သားတို့အား မရဏာနုဿတိဘာဝနာပွားများနည်းကို အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြားတော်မူပါသည်။

- ၁။ ငါ၏အသက်သည် မမြဲ။ (အဒ္ဓါဝံ မေ ဇီဝိတံ)
- ၂။ ငါ့အား သေခြင်းသည် မြဲ၏။ (ဓဝံ မေ မရဏံ)
- ၃။ ငါသည် မလွဲစကန်အမှန်သေရမည်သာတည်း။
(အဝဿံ မယာ မရိတဗ္ဗမေဝ)
- ၄။ ငါ၏အသက်သည် သေခြင်းလျှင် အဆုံးရှိ၏။
(မရဏပရိယောသာနံ မေ ဇီဝိတံ)
- ၅။ အသက်သည်သာ မမြဲ၊ သေခြင်းကားမြဲ၏။
(ဇီဝိတမေဝ အနိယတံ၊ မရဏံ နိယတံ)

ဤသို့ မရဏာနုဿတိကို ပွားများကြကုန်လော့၊ မရဏာနုဿတိကို မပွားများကြသူတို့သည် နောင် သေခြင်းတရားနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရသည့်အခါ အဆိပ်ပြင်းသည့်မြေကို ရင်ဆိုင်တွေ့ရသော လက်နက်ဗလာ ကြောက်လန့်ရှာသော ယောက်ျားပမာ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ဟစ်အော်မြည်တမ်းကြကာ သေကြရရှာကုန်၏။

မရဏာနုဿတိ ဘာဝနာကို ပွားများထားကြသောသူတို့မှာမူ အဝေးမှသာလျှင် အဆိပ်ပြင်းသည့် မြေကို မြင်ရသည့်အတွက် တုတ် လှံတံဖြင့် ဖမ်းယူ စွန့်ပစ်နိုင်သည့် ယောက်ျားပမာ နောင် သေခြင်းတရားနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရသည့်အခါ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း ကင်းကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် မရဏာနုဿတိ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း ပွားများသင့်ကြကုန်၏ဟု ဟောကြားတော်မူသည်။

ရွေးဆရာတော်ကြီးများ ပွားများနည်း

- အနိစ္စံ မေ ဇီဝိတိန္ဒြိယံ၊ အနိစ္စာယ မရိယန္တိ။
မရဏန္တံ ဂမိတွာန၊ ဣမံ ကာယံ ခိပိယန္တိ။
မေ- ငါ၏။ ဇီဝိတိန္ဒြိယံ-အသက်ခေါ်ငြား၊ ဇီဝိတတရားသည်။ အနိစ္စံ-ဖြစ်လာ ပျက်စဲ၊ အမြဲမရှိချေ။ အနိစ္စာယ- အမြဲမရှိသောကြောင့်။ မရိယန္တိ-တစ်နေ့ သေကြရဦးမည်။ မရဏန္တံ-သေခြင်းအဆုံးသို့။ ဂမိတွာန-ရောက်ကြကုန်၍။ ဣမံကာယံ-ဤခန္ဓာကိုယ်ရုပ်၊ အကောင်ပုပ်ကြီးကို။ ခိပိယန္တိ- သုသာန်တစ်၊ သင်္ချိုင်းဝဉ်း၊ တစ်နေ့ပစ်ချကြပေလိမ့်မည်။ (အနိစ္စာ မေ ပဉ္စကုန္ဒာကို အနိစ္စံ မေ ဇီဝိတိန္ဒြိယံ- ဟုပြင်ထား၏)
- ဤဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရုံမျှဖြင့် ဥပစာရဈာန်သို့ မရောက်သေးလျှင် ယောဂီသည်
- ၁။ ရှေ့ရှု ကပ်လျက်တည်နေသော လူသတ်သမားအားဖြင့် လည်းကောင်း။
- ၂။ ပြည့်စုံခြင်း ပျက်စီးခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း။
- ၃။ သေခြင်းကို အနီးသို့ဆောင်သောအားဖြင့် လည်းကောင်း။
- ၄။ ရုပ်ခန္ဓာ၏ သတ္တဝါအများတို့နှင့် ဆက်ဆံသောအားဖြင့် လည်းကောင်း။
- ၅။ အသက်၏ အားနည်းသောအားဖြင့် လည်းကောင်း။
- ၆။ သေခြင်း၏ အမှတ်နိမိတ်မရှိသောအားဖြင့် လည်းကောင်း။
- ၇။ အသက်တမ်း အပိုင်းအခြားအားဖြင့် လည်းကောင်း။

ဤဘုရားရှင်ပေးထားသော ဖော်ပြပါ ပွားများနည်း ငါးနည်းအနက် မိမိနှစ်သက်ရာ တစ်နည်းနည်းဖြင့်လည်း ပွားများနိုင်သည်။ ငါးနည်းလုံးဖြင့်လည်း ပွားများနိုင်ပေသည်။

အဘိဏ္ဍသုတ်လစာပွားများနည်း

ဤကဲ့သို့ မရဏာနုဿတိဘာဝနာကို အဖန်ဖန်ဆင်ခြင်အောက်မေ့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား မိမိသေရမှာကိုမြင်၍ မိမိချည်း သေရမှာဟု ထင်ပြီး စိတ်ငယ်၍ စိတ်ဓာတ်ကျလာတတ်သည်။ ဤကဲ့သို့မဖြစ်ရအောင် ဤအဘိဏ္ဍသုတ်လာအတိုင်းလည်း ဆင်ခြင်အောက်မေ့ရမည်။

“အဟဇ္ဇေဝ ဧကော-ငါတစ်ယောက်တည်းသာ၊ မရဏဓမ္မော-သေခြင်းသဘောရှိသည်၊ န-မဟုတ်၊ မရဏံ- သေခြင်းကို၊ အနတီတော-မလွန်နိုင်သည်၊ န-မဟုတ်၊ အထခေါ-စင်စစ်သော်ကား၊ သဗ္ဗေသတ္တာ-ဇာတိရှိကြသော အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည်၊ မရဏဓမ္မော-သေခြင်းသဘော ရှိကြကုန်၏၊ မရဏံ-သေခြင်းသဘောကို၊ အနတီတော-မလွန်နိုင်ကြကုန်၊ သေကြရကုန်အံ့” ဟု၍လည်း ဆင်ခြင်အောက်မေ့ရာ၏။

ရှုပွားရန်လင်္ကာ

- ၁။ ငါတစ်ယောက်သာ၊ ဝ၊ ကွက်က၊ သေတာ မဟုတ်ပါ။
- ၂။ သတ္တဝါအားလုံး၊ သေကြဆုံး၊ မှတ်ထုံးဓမ္မတာ။

၈။ ရှင်ဆဲခဏ၏တိုတောင်းသောအားဖြင့်လည်းကောင်း ဤအခြင်းအရာ ရှစ်ပါးတို့ဖြင့် သေခြင်းတရားကို အဖန်တလဲလဲအောက်မေ့ဆင်ခြင်ရာ၏ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ဆို၏။

- ၁။ ရှေ့ရှုကပ်နေသော လူသတ်သမားကဲ့သို့ရှုပုံ
လူသတ်သမားသည် “ဤသူ၏ဦးခေါင်းကို ဖြတ်မည်” ဟု သန်လျက်ကို စွဲကိုင်ပြီးလျှင် သတ်မည့်သူ၏လည်ပင်းဆီသို့ သန်လျက်ဖြင့် ခုတ်သတ်မည့် အသွင်ဖြင့် သွားကာ အနီး၌ ရှေ့ရှု ရပ်တည်နေဘိသကဲ့သို့၊ ဤအတူသေခြင်းသည်လည်း အနီး၌ ကပ်လျက်တည်နေသည်သာဟု အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ဆင်ခြင်ရမည်။ အကြောင်းသော်ကား ဘဝတစ်ခု၌ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း ဇာတိသည် အိုခြင်း သေခြင်းတို့ကို တပါတည်း ယူဆောင်လာသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။
ဥပမာအားဖြင့် ထွက်လာသောနေသည် နောက်ပြန်ဆုတ်ခြင်းမရှိဘဲ ဝင်ရာအရပ်သို့ရှေ့ရှုသွားနေသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ တောင်ကျချောင်းရေသည် အနည်းငယ်မျှ နောက်သို့ပြန်မဆုတ်ဘဲ ရှေ့သို့သာလိမ့်ကာ စီးဆင်းသွားသကဲ့သို့ လည်းကောင်း ထို့အတူ သတ္တဝါဟူသမျှ ဖြစ်လာချိန်မှစ၍ ခဏတာမျှသော်လည်း ပြန်မဆုတ်ဘဲ သေခြင်းဆီသို့ ရှေ့ရှုချိတက်လျက်သာ သွားနေပေသည်။
မှည့်နေကြသောသစ်သီးတို့မှာ နံနက်ခင်းတွင် ကြွေကျဆင်းသက်ရတော့မည့် ကြောက်ဖွယ်ဘေးရှိသကဲ့သို့ ထို့အတူ