http://www.dhammadownload.com

တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ အဘိဓဇ မဟာရဋ္ဌဂုရု
အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မဇောတိက
မင်းကွန်းတိပိဋကဓရ ဆရာတော် ဘုရားကြီး

ဟောကြားနည်းပေးအပ်သော

ဓမတ္တာဘာဂဝန္တာ တရားတော်

http://www.dhammadownload.com

မင်းကွန်းတိပိဋကဓရ ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏

ဆုံးမဩဝါဒ

ဥစ္စာပစ္စည်း၏အနှစ်သည် ... ဒါန

မိမိခန္ဓာကိုယ်၏အနှစ်သည် ... သီလ

မိမိအသက်၏အနှစ်သည် ... ဘာဝနာ

အနှစ်သုံးပါး အရင်းထား၍

နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြရန်

အားထုတ်ကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက

အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက

ဘဒ္ဒန္တ ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသမဟာထေရ်မြတ်

သာသနာ ၂၅၃၂ ခု

ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၅၀ ပြည့်

သီတင်းကျွတ်လပြည့် အဘိဓမ္မာအခါတော်နေ့တွင်

မြန်မာ့အသံနှင့် မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြား

အစီအစဉ်မှ တစ်နိုင်ငံလုံးသို့

လွှင့်ထုတ်ဟောကြားတော်မူအပ်သော

မေတ္တာဘာဝနာတရားတော်

တိပိဋက = နိကာယသာသနာပြုဥပဋ္ဌာက

စာအုပ်စာပေ နှင့် မော်ကွန်းအဖွဲ့မှ

၂၅၅၀ ဓမ္မဒါန ထုတ်ဝေသည်။ ၂၀၀၇

တတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ - ၂၀၀၀

၂၀၀၇ - ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ

http://www.dhammadownload.com

ပဋိညာဉ်

ဘုန်းကြီး ကနေ့ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများပုံ နှစ်နည်းကို ဟောပေးပါမယ်။ တစ်နည်းက ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာလာတဲ့ ဒိသာဖရဏမေတ္တာ လို့ခေါ်တဲ့ အရပ်ဆယ်မျက်နှာ ဖြန့်ဝေတဲ့ မေတ္တာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းက မေတ္တာသုတ်ပရိတ်မှာလာတဲ့ မေတ္တာဘာဝနာ ၁၁-နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာပွားပုံ နှစ်နည်းကို ဟောပေးပါမယ်။

ဟောရခြင်းအကြောင်း

ဘာပြုလို့ မေတ္တာဘာဝနာပွားပုံကို ဟောပေးရတုန်း။ ကနေ့ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် သတ္တဝါတွေမှာ ရာဂမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီး - မီးသုံးပါးတွေ တဟုန်းဟုန်း လောင်နေတယ်။ ဒါက (မြင်ရတဲ့) ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရင် မြင်ရတဲ့ မီးသုံးပါး။ တစ်ခါ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရင် မြင်ရမယ့် အကျိုးမီးက ငရဲမီး။ အဲဒီမှာ သင်္ဂဇာဆရာတော်ကြီးက မီးသုံးပါးကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဟောထားတာရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လောဘဂ္ဂိမ်ိဳး သုနိဿာယ၊
ဒေါသဂ္ဂိနိ ဝိဝဃရေ။
ဒေါသဂ္ဂိမ်ိဳး သုနိဿာယ၊
မောဟဂ္ဂိနိ ဝိဝဃရေ။
မောဟဂ္ဂိမ်ိဳး သုနိဿာယ၊
နရကဂ္ဂိ ဝိဝဃရေ။
နရကဂ္ဂိ ဝိဝဃန္တာ
နရာ နရာ သုဒုက္ခရေ။

သင်္ဂဇာဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဂါထာရေးဖွဲ့ပြီးတော့ ထားပါတယ်။ ဒါလည်းပဲ ဣတိဝုတ်ပါဠိတော်က လာတဲ့ အဂ္ဂိသုတ်ကို မှီပြီးတော့ ရေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(တစ်) လောဘမီးကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဒေါသမီး တောက်တယ်။

(နှစ်) ဒေါသမီးအကြောင်းပြုပြီးတော့ မောဟမီး တောက်တယ်။

(သုံး) မောဟမီး တောက်တော့ကို ငရဲမီးတွေ တောက်ကုန်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

(လေး) ဧရဲမီးတောက်ယင် သတ္တဝါတွေဟာ
ဒုက္ခမီး တဟုန်းဟုန်း တောက်တယ်။

ဒါဖြင့်ယင် ကောင်းပြီ။ မီးကိုငြိမ်းစေနိုင်တဲ့ ရေရှိသလို အခုပြောတဲ့ လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီး၊ ဧရဲမီး ဒီမီးကို ငြိမ်းစေတတ်တဲ့ တရားရေအေးကော မရှိဘူးလား ဆိုတော့၊ တရားရေအေးက မေတ္တာဘာဝနာဟု ဆိုအပ်သော တရားရေအေးက အဲဒီမီးတွေကို ငြိမ်းစေတတ်တဲ့ ရေစင်ရေအေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာပွားနည်း

မေတ္တာဘာဝနာ ရေစင်ရေအေးပွားတဲ့နည်းဟာ ဘုန်းကြီးတို့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာလာတဲ့ အရပ် ဆယ်မျက်နှာ။ တစ်မျက်နှာ တစ်မျက်နှာလျှင် မေတ္တာလေးပါး၊ လေးပါးပွားတဲ့ မေတ္တာဘာဝနာ ရေစင်တစ်မျိုး။ မေတ္တာသုတ်ပရိတ်မှာလာတဲ့ မေတ္တာဘာဝနာ ၁၁ မျိုး။ နှစ်မျိုးတောင် ရှိပါတယ်။ မေတ္တာရေစင်ဆေး နှစ်မျိုး ပြောကြစို့။

http://www.dhammadownload.com

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်လာ
မေတ္တာပွားနည်း

ဤတွင် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာလာတဲ့ မေတ္တာဘာဝနာပွားပုံက ဘုန်းကြီးတို့ ဒိအရပ်ဆယ်မျက်နှာကို စာကရေတွက်ပုံက တစ်မျိုးနော်။ စာက အရှေ့၊ အနောက်၊ မြောက်၊ တောင်။ တစ်ခါ အရှေ့တောင်၊ အနောက်မြောက်၊ အရှေ့မြောက်၊ အနောက်တောင်၊ အောက်၊ အထက်။ အဲဒီလို သူ့နည်းနဲ့ သူပေါ့လေ။ တူရူအရပ် လေးမျက်နှာ၊ အထောင့်အရပ် လေးမျက်နှာ သလိုဆိုပြီးတော့ အောက်၊ အထက်။

အရပ်ထဲက လူတွေမှတ်ဖို့ လွယ်တဲ့နည်းက အရှေ့အရပ်၊ အရှေ့တောင်အရပ်၊ တောင်အရပ်၊ အနောက်တောင်အရပ်၊ အနောက်အရပ်၊ အနောက်မြောက်အရပ်၊ မြောက်အရပ်၊ အရှေ့မြောက်အရပ်။ အဲဒီလို မှတ်ယင်လည်းပဲ အရပ်ထဲကနည်းက ပြီးပါတယ်။

ဤတွင် ဥပမာ . . . အရှေ့အရပ် ဆိုကြပါစို့။

http://www.dhammadownload.com

ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ သဗ္ဗေ သတ္တာ
အဝေရာ ဟောန္တု၊
အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊
အနီဃာ ဟောန္တု၊
သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု လို့ နှုတ်လေးချက်ဟာ မေတ္တာဘာဝနာ ပြကယ်။ အရပ်တစ်မျက်နှာအတွက် မေတ္တာလေးပါး ပွားတတ်ယင် ကျန်တဲ့အရပ် ၉ မျက်နှာအတွက် အကုန်လုံး မေတ္တာပွားတတ်သွားတယ်။

အပ္ပမညာ ကမ္မဋ္ဌာန်း

အဲဒီမှာ အရှေ့အရပ်၌ရှိသော အနန္တ စကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါလို့ မေတ္တာက အပ္ပမညာကမ္မဋ္ဌာန်း ခေါ်ပါတယ်။ သတ္တဝါ အပိုင်းအခြား မထားရဘူး။ သတ္တဝါ မနိုင်းရှည်လောက်အောင်များတဲ့ အနန္တသတ္တဝါ။ အဲဒီလို စကြဝဠာလည်းပဲ အရှေ့ဘက်က အနန္တ စကြဝဠာ။ စကြဝဠာအနန္တမှာရှိတဲ့ အနန္တသတ္တဝါတွေ အာရုံပြုပြီးတော့ 'အဝေရာ ဟောန္တု' ဆိုတာက ဘေးရန်ခပ်သိမ်းငြိမ်းကြပါစေ၊ တစ်ယောက် တစ်ယောက် ရန်ပြုလိုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

စေတနာ ဘုန်းကြီးတို့ စာအခေါ် ဝေရစေတနာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဝေရစေတနာ - ရန်ပြုလိုတဲ့ စေတနာဖြစ်ယင် ဒေါသတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒေါသတွေ ဖြစ်လာယင် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲယင် နှလုံးစိတ်ဝမ်း မအေးချမ်းတော့ဘူး။ အေး . . . နှလုံးစိတ်ဝမ်း ပူပန်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီလေးခုကို တန်းပြီးတော့ . . .

အဝေရာဟောန္တု - ကြည့်ပြီးတော့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
အဗျာပဇ္ဇာဟောန္တု - ကြည့်ပြီးတော့
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
အနီဃာဟောန္တု - ကြည့်ပြီးတော့
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု - ကြည့်ပြီးတော့
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ

လို့ဆိုယင် ဗမာနည်းနဲ့ ဗမာပွားယင် အနက်အဓိပ္ပာယ် မထင်စရာ မရှိဘူး။

ဒိသာပရဏ မေတ္တာပွားပုံ

မျက်စိမှိတ်ထား၊ သို့မဟုတ် စက္ခုန္ဒြေကို ချထားပြီးတော့ ပွားကြည့်ရအောင်။ ဘုန်းကြီးတို့ စာထဲက လာတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အရပ်အသွားနဲ့ တူရှု လေးမျက်နှာ၊ အထောင့် အရပ် လေးမျက်နှာ၊ အောက်အရပ်၊ အထက်အရပ်အားလုံး အရပ်ဆယ်မျက်နှာ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားရအောင်။ ဒကာကြီးတွေ ဒကာမကြီးတွေ စကျွန်ုပ် မျက်လွှာချပြီးတော့ ဟောဒီ ဒိသာဖရဏမေတ္တာကို အယင်ပွားကြရအောင်ဗျ။

လိုက်ဆိုကြပါ။

(ဆရာတော် ဘုရားကြီး ရှေ့ကချပေးသည်ကို နောက်က လိုက်ဆိုကြသည်)။

၁။ အရှေ့အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ -

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၂။ အနောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ -

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၃။ မြောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ -

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၄။ တောင်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ -

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၅။ အရှေ့တောင်ထောင့် အရပ်၌ရှိသော အနန္တ စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ -

http://www.dhammadownload.com

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၆။ အနောက်မြောက်ထောင့် အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ -
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၇။ အရှေ့မြောက်ထောင့် အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ -
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

၈။ အနောက်တောင်ထောင့် အရပ်၌ရှိသော
အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ -
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၉။ အောက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင်
အနန္တစကြဝဠာ အပါယ်ဘုံသား အနန္တ သတ္တဝါတို့ -
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၁၀။ အထက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင်
အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ နတ်ဗြဟ္မာတို့ -
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

ဟောဒါ ပဋိသမ္ဘိဒါမင်္ဂ ပါဠိတော်ကလာတဲ့ ဒိသာဖရဏ မေတ္တာပို့ခေါ်တဲ့ အရပ်ဆယ်မျက်နှာ အာရုံပြုပြီး ဖြန့်ဝေတဲ့ မေတ္တာ။ ဒီအရပ်ဆယ်မျက်နှာ ထားပုံက ခုပြောသလိုပဲ စာထဲက ထားတာက အရှေ့၊ အနောက်၊ မြောက်တောင်၊ ဒီအစဉ်အတိုင်း အရှေ့တောင်ထောင့်၊ အနောက်မြောက်ထောင့်၊ အရှေ့မြောက်ထောင့်၊ အနောက်တောင်ထောင့်-ဒီလိုစဉ်ပါတယ်။ အေး မိမိတို့ လွယ်လွယ်စဉ်ချင်ယင်တော့ အရှေ့ကနေပြီးတော့ အရှေ့တောင်၊ အရှေ့တောင်ကနေ တောင်၊ တောင်ကနေပြီးတော့ အနောက်တောင်၊ အနောက်တောင်ကနေပြီးတော့ အနောက်၊ အနောက်ကနေပြီးတော့ အနောက်မြောက်၊ အနောက်မြောက်က နေပြီးတော့ မြောက်၊ မြောက်ကပြီးတော့ အရှေ့မြောက်၊ ပြီးတော့ အရှေ့မြောက်၊ ပြီးတော့ အရှေ့၊လို့ အဲဒီလို ဘုန်းကြီးတို့ သိမ်များ နိမိတ်ကြားတဲ့အခါ အရပ်စပ်အောင်ကြားရသလိုရှိတယ်။ အဲဒီလို အရပ်အစဉ်အတိုင်း ယခုလို မေတ္တာပွားမယ်ဆိုလဲပဲ ပွားရပါတယ်။ ပွားကောင်းပါတယ်။

အခုပြောတဲ့ မေတ္တာဘာဝနာ ဆိုနည်းတွေဟာ ခင်မွန်ဆရာတော်ကြီးများ ပွားတဲ့နည်းအတိုင်းပါ။ ဆိုရိုးအတိုင်းပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဟောဒါ အထက်အရပ်နဲ့ အောက်အရပ်ကျတော့ ထက်ဝန်းကျင် အနန္တစကြဝဠာလို့ ထက်ဝန်းကျင် ကလေး ထည့်ရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ အဲဒီ ထက်ဝန်း ကျင်ကလေး မထည့်ယင် အောက်အရပ်၌ ရှိသော အနန္တ စကြဝဠာလို့ ဆိုလိုက်ယင် ဒီစကြဝဠာအောက်မှာ စကြဝဠာ တိုက်တွေ တစ်တိုက်ပြီး တစ်တိုက်၊ တစ်တိုက်ပြီး တစ် တိုက် စကြဝဠာတွေ အနန္တရှိတယ် လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ် ရောက်တယ်။ မဟုတ်ဘူး။ အမှန်က ဒီစကြဝဠာမှာ အခု မြေအောက်မှာ ရေရှိတယ်။ ရေအောက်မှာ လေရှိတယ်။ လေအောက်မှာ အဇဋာကာသဆိုတဲ့ ကောင်းကင်ကြီးပဲ ရှိတယ်။ အောက်မှာ စကြဝဠာတစ်တိုက်မရှိဘူး။ ဘေး ပတ်ဝန်းကျင်မှာတော့ စကြဝဠာတိုက်တွေ အနန္တရှိတယ်။ အဲဒါတွေအားလုံး ရောက်အောင်လို့။

အောက်အရပ်၌ရှိသော နောက်နားက ထက်ဝန်း ကျင်ဆိုတာ ဘေးပတ်ပတ်လည်လို့ ဆိုလိုတယ်။ အနန္တ စကြဝဠာ၊ အဲဒီ အနန္တ စကြဝဠာ ဘာပြုလို့ ဒီလို ပို့ရတုန်း

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတော့ ခုနင်က အရပ်ရှစ်မျက်နှာ ပြောတုန်းက အပါယ်ဘုံသားတွေ စိတ်က အာရုံမရောက်ဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပို့ကြည့်လည်း မရောက်တာ တွေ့ရတယ်။ အဲဒါကြောင့် အပါယ်ဘုံသားတွေကို အာရုံရောက်အောင် လို့ အောက်အရပ်က ပွားရတယ်။

ထို့အတူပဲ အရပ်ရှစ်မျက်နှာ ပွားတုန်းက အထက်က နတ်တွေ ဗြဟ္မာတွေ မပါဘူး။ အာရုံထဲမှာ မရောက်ဘူး။ မိမိတို့ လူတွေ တပြင်တည်းတည်နေတဲ့ လူတွေကိုသာ အာရုံရောက်လို့ အထက်ကနတ်တွေ ဗြဟ္မာတွေရောမေတ္တာပွားရအောင် ဆိုပြီးတော့ အထက်အရပ်၌ ရှိသော အနန္တ စကြ္ဝဠာလို့ဆိုတဲ့ ရှေ့နားက ထက်ဝန်းကျင်လို့ထည့်တာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဒီထက်ဝန်းကျင်မထည့်လို့ရှိရင် ဒီ စကြ္ဝဠာရဲ့ အထက်မှာ စကြ္ဝဠာတိုက်တွေ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ အနန္တ စကြ္ဝဠာလို့ အဲဒီလို မထင်အောင် အဓိအထင်ကို တားမြစ်ပြီးတော့ ထက်ဝန်းကျင် ဆိုတော့ ဘေးပတ်ပတ်လည် အနန္တ စကြ္ဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ဒါလေးပဲ ထူးတယ်။ဒါ ဒိသာဖရဏမေတ္တာလို့ ခေါ်တယ်။ မေတ္တာဘာဝနာ ဒါတစ်နည်း။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာဘာဝနာ ၁၁-မျိုး

(က) သဗ္ဗသင်္ဂါဟက မေတ္တာ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေသည် နေ့စဉ် နေ့စဉ် အမြဲမပြတ် မေတ္တာသုတ် ပရိတ်ကို ကြားရ၊ နာရ၊ ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ရွတ်ကြရတယ်။ ဒီ မေတ္တာသုတ် ပရိတ် ဆိုတာ မေတ္တာဘာဝနာ ၁၁နည်း ပွားတဲ့သုတ်။ မေတ္တာ သုတ်ပရိတ်ကျတော့ မေတ္တာဘာဝနာ ၁၁-နည်း ပွားတာက ရှေးဦးစွာ-

သုခိနော ခေမိနော ဟောန္တု

သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

သဗ္ဗသတ္တာ- ခပ်သိမ်းဥဿုံ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည်

သုခိနော ဝါ- ကာယိကသုခနှင့် ပြည့်စုံကြသည် ဖြစ်၍လည်းကောင်း။

ခေမိနော ဝါ-ဘေးရန်ဝေးပ အေးမြကြကုန်သည်။

ဟောန္တု ဘဝန္တု - ဖြစ်ကြပါစေ။

သတ္တဝါတွေကို တစ်ခွန်းတည်းနဲ့ ခြုံပြီးပို့တဲ့ မေတ္တာ ဖြစ်လို့ သူ့ကို ဘုန်းကြီးတို့ စာအခေါ် သဗ္ဗသင်္ဂါဟက

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ သဗ္ဗသင်္ဂါဟက မေတ္တာပို့ချင်ယင် (စက္ခုန္ဒြေမျက်လွှာချပြီးတော့) -

လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်အေးကြပါစေ။

လို့ အားလုံး သတ္တဝါတွေ ခြုံပြီးပို့တဲ့ သဗ္ဗသင်္ဂါဟက မေတ္တာ၊ ဒါကတစ်နည်း။

(ခ) ဒုကမေတ္တာ

ၡင်းနောက် -

ယေကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ

တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝ + နဝသေသာ လို့ အားလုံး ကြားရတယ်။ အားလုံးရွတ်လည်း ရွတ်ဖတ်ကြတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပါဠိလို တကယ်မေတ္တာပွားပြီဆိုတော့ -

ယေကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ

တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝ + နဝသေသာ

သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ . . . လို့ အဲဒီလို ပို့ရပါတယ်။ ဟိုး နောက်နားမှာ သူရဲ့ အဖျားသတ်က ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးတို့ သတ္တဝါ နှစ်ပုံ နှစ်ပုံ၊

http://www.dhammadownload.com

နှစ်စု နှစ်စု ထားပြီးပွားတဲ့ မေတ္တာမို့ ဒုကမေတ္တာလို့ ခေါ်တယ်။

ဆိုကြပါစို့။ ဟင်းတစ်မျိုးတည်း စားနေရတော့ အာရုံက စိတ်မကျေနပ်ဘူး။ နှစ်မျိုးလောက် အာရုံပြောင်းချင်သလိုပဲ။ အခုလဲပဲ သတ္တဝါတွေကို တစ်ခွန်းတည်းနဲ့ ခြုံပြီး သဗ္ဗသင်္ဂါဟကနဲ့ အားမရရင် ဒုကမေတ္တာ= သတ္တဝါ နှစ်ပုံထားပြီး ပွားတဲ့မေတ္တာ ပွားချင်လို့ -

တသာဝါ ထာဝရာ ဝ+ နဝသေသာ

သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ – လို့ ပွားရတယ်။

ဗမာလို့ ပြောတော့ -

တသာ ဝါ = ဆိုတာ ကြောက်တတ်တဲ့ သတ္တဝါ၊ ဒေါသကိလေသာ မကင်းသေးတဲ့ ပုထုဇဉ်၊

သောတာပန်၊ သကဒါဂါမိ သတ္တဝါကို ကြောက်တတ်တဲ့ သတ္တဝါလို့ ခေါ်တယ်။

ထာဝရ = ဆိုတာ မကြောက်တတ်တဲ့ သတ္တဝါ၊ ဒေါသ ကိလေသာကင်းလို့ မကြောက်တတ်တဲ့ သတ္တဝါ ဆိုတာ အနာဂါမ်နဲ့ ရဟန္တာ။ အဲဒီနှစ်ခုကို -

http://www.dhammadownload.com

ကြောက်တတ် - မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

ဒီလို ပွားရပါတယ်။

တစ်ခါသူရဲ့ တွဲဖက် နောက်နားမှာ -

ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ-တဲ့။

ဗမာလို ပြောယင် မိမိမျက်စိနဲ့ မြင်အပ်တဲ့ သတ္တဝါတွေ၊ ဟောဒီ ခမ္မာရုံကြီးပေါ်မှာ ဒီအထပ် ဒီအဆောက်အအုံရဲ့ ပြင်ဘက်က အရပ်ဆယ်မျက်နှာ မှာ ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ မမြင်အပ်တဲ့ သတ္တဝါ- နှစ်စုထားပြီး တော့-

မြင်အပ် မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

အဲဒီလို ပွားရပါမယ်။ နောက်က -

ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ - ဆိုတာ အဝေးမှာနေတဲ့ သတ္တဝါ၊ အနီးမှာနေတဲ့ သတ္တဝါ ခုနင်က သတ္တဝါနှစ်မျိုးကိုပြန်လိုက်တာ။ အဝေးမှာနေတဲ့ သတ္တဝါဆိုတာ က ဒီ အဆောက်အအုံ အပြင်ဘက်က အရပ်ဆယ်မျက်နှာမှာ

http://www.dhammadownload.com

နေကြတဲ့ သတ္တဝါတွေ၊ အနီးမှာနေတဲ့ သတ္တဝါဆိုတာ ဒီအဆောက်အအုံ အတွင်းမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ အာရုံပြု ပြီးတော့ -

ဝေးနေ နီးနေ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ဒီလို ပွားရပါတယ်။

ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသီ ဝ၊

သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ -- ဆိုတာ

ဘူတာ ဝါ= ဆိုတာ သံသရာဖြစ်ပြီးပြီ။ နောက်ဖြစ်စရာမရှိတော့တဲ့ ဘဝဇာတ်ဆုံးတဲ့ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။

သမ္ဘဝေသီ = ဆိုတာ ဘဝဇာတ် မဆုံးသေးတဲ့ ပုထုဇဉ်၊ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ် တွေ။

ဒါတွေကို နှစ်ပုံထားပြီးတော့-

ဘဝဇာတ်ဆုံး မဆုံးများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

လို့ အဲဒီလို မေတ္တာပို့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❖❖❖

http://www.dhammadownload.com

(၈) တိကမေတ္တာ

တစ်ခါ သတ္တဝါကို နှစ်ပုံထားပြီး ပို့တဲ့ မေတ္တာလေးပါးအပြင် သတ္တဝါကို သုံးပုံထားပြီး ပွားတဲ့မေတ္တာကျတော့ တိကမေတ္တာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ

ဒီဃာ ဝါ ယေဝ မဟန္တာ။

မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။

ဒီ ပါဠိဂါထာတော် ထက်ဝက်မှာ ဘုန်းကြီးတို့ သတ္တဝါ သုံးပုံ သုံးပုံ သုံးစုရအောင် ညက်ဖြန့်ရတယ်။

ဒီဃာဝါ = ရှည်လျားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ။

နောက်နားက ရဿကာ -လို့ ပါတယ်။ တိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ။

မဇ္ဈိမာ = မရှည် မတို အလယ် အလတ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါလို့။

ရှည်တဲ့ သတ္တဝါဆိုတော့ မြွေတို့၊ နဂါးတို့ပေါ့။

တိုတဲ့ သတ္တဝါဆိုတော့ လိပ်တို့။

မရှည်မတိုဆိုတော့ ဒီကြားက သတ္တဝါတွေ၊ ဒီသုံးစု ကိုခွဲပြီးတော့-

http://www.dhammadownload.com

ရှည် - တို - အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

ဒီလိုပွားရတယ်။

တစ်ခါ နောက်လာတယ်။

မဟန္တာ တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးမားတဲ့ သတ္တဝါ။

ရာဟု အသူရိန်ကြီးတို့လို ခန္ဓာကိုယ် ကြီးမားတဲ့ သတ္တဝါတွေ။

အဏုကာ ‐ ခန္ဓာကိုယ် သေးငယ်တဲ့ သတ္တဝါ။

မဇ္ဈိမာ ‐ အဲဒီ မကြီးမငယ် အလယ်အလတ် သတ္တဝါတွေ။ သုံးစုထားပြီးတော့

ကြီး - ငယ် - အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

တစ်ခါ နောက်နားက -

မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။

ထူလာ‐ ဆူတဲ့ ဖြိုးတဲ့ ဝတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘော ရှိတဲ့ သတ္တဝါ။

အဏုကာ‐ ကြုံတဲ့ လှီတဲ့၊ ပိန်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ။

http://www.dhammadownload.com

မဇ္ဈိမာ = မဆူ မကြဲ အလယ်အလတ် ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ။

လူပဲ သုံးမျိုးနော်။ ဝတဲ့လူ၊ ပိန်တဲ့လူ။ မဝ မပိန် အလယ်အလတ် လူ ဒီလိုသုံးမျိုး၊ အဲဒီမှာ-

ဆူ-ကြဲ-အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ဒီလို ပွားရပါတယ်။

(ဃ) ဟိတာဓိဂမာ ဓိပ္ပာယမေတ္တာ

အခုပြောတဲ့ မေတ္တာတွေက တစ်ဖက်သားအပေါ်မှာ အစီးအပွားချမ်းသာရကြောင်း အစီးအပွားကို ရယူလိုတဲ့ မေတ္တာ။ ပါဠိလို ဟိတာဓိဂမာဓိပ္ပာယမေတ္တာ လို့ ခေါ်တယ်။

(င) အဟိတာပနယနာဓိပ္ပာယမေတ္တာ

အစီးအပွား ချမ်းသာရကြောင်းကို ရယူလိုတာ မေတ္တာမည်သလို၊ တစ်ဖက်သားအပေါ်မှာ အစီးအပွားမဲ့လို့ခေါ်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ကြောင်း မလိုတာကို လဲပဲ အဟိတာပနယနာဓိပ္ပာယမေတ္တာ လို့ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီ မေတ္တာ ပွားနိုင်အောင်လို့ -

နှ ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊

နာ+ တိမညေထ ကတ္ထစိ နံ ကံစိ။

ဗျာရောသနာ ပဋိဃသညာ၊

နာ+ ညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။

သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်တာ ဘာ့ကြောင့်လဲ။ တစ်ယောက်က တစ်ယောက် (ကို) လိမ်လည်လှည့်ဖျားနေလို့။ အလိမ် မပေါ်ခင် ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေသော်လည်းပဲ အလိမ်ပေါ်လာရင် ခိုက်ရန်ဒေါသ ဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်တယ်။ ဒါကြောင့် လူအချင်းချင်း လှည့်ပတ်ခြင်း ဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ကြောင်းတရား။ ဒီတရား ကင်းကြပါစေ။

လူအချင်းချင်း လှည့်ပတ်ခြင်း ကင်းရှင်းကြပါ စေ။

ဒီလိုပွားရတယ်။

တစ်ခါ-

နာတိမညေထ ကတ္ထစိ နံ ကံ စိ။

ဒုတိယ - သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်

http://www.dhammadownload.com

ကြောင်း ပြောစမ်းပါ။

တစ်ယောက်က တစ်ယောက်ကို အထင်သေး ခြင်း၊ အထင်သေးတာ မသိခင်တော့ ဆက်ဆံရေး အဆင် ပြေ၏။ အထင်သေးတာ သိယင် ခိုက်ရန်ဒေါသဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်တယ်။ ဒါကြောင့် အချင်းချင်း အထင် သေးခြင်းလည်းပဲ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ကြောင်း အစီးအပွားမဲ့ တရားဖြစ်လို့ အဲဒီတရားကင်းပါစေ။

အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ၊
ဒီလိုမေတ္တာပွားရတယ်။

ဗျာရောသနာ ပဋိဃသည–
နာ+ ညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။

တတိယ ဒုက္ခရောက်ကြောင်းတရားက တစ် ယောက်က တစ်ယောက်ဆင်းရဲတာကို အလိုရှိတယ်။ တပည့်တော် တို့ မလိုပါဘူး ကိုယ်တော်- ဒီလိုမဟုတ် ပါ ဘူး။ မိမိတို့က ဗုဒ္ဓရဲ့သားတော် သမီးတော်မို့လို့ ဒီစိတ် တွေ မရှိတာနော်။ ကမ္ဘာကြီး တစ်ခုလုံး ကြည့်ရင်

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓဘာသာကလွဲရင် များသောအားဖြင့် တစ်ဖက်သား ဆင်းရဲတာကိုပဲ အလိုရှိတယ်။ ကိုယ်သာချမ်းသာချင် တာ။ ဒါကြောင့် အချင်းချင်းဆင်းရဲလိုခြင်းလဲပဲ ဒုက္ခရောက် ကြောင်း တရားဖြစ်လို့-

ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါ စေ။

အဲသည်လို မေတ္တာပွားတာကို အစီးအပွားမဲ့ ဖယ်ရှားလိုတဲ့ မေတ္တာသုံးပါးလို့ ခေါ်တယ်။

မေတ္တာ ၁၁- နည်း လက်တွေ့ပွားပုံ

ယခု မေတ္တာဘာဝနာ တစ်နည်း တစ်နည်းကိုနှစ် ခေါက်၊ နှစ်ခေါက် လက်တွေ့ပွားကြည့်ရအောင်ဗျ။ စကျွန်ုပ် မျက်လွှာကိုချ အားလုံးလိုက်ဆိုကြဗျား။

(အောက်ဖော်ပြပါ မေတ္တာ ၁၁-နည်းပွားပုံကို ဆရာတော်ကြီးက တိုင်ပေး၍ ဒကာ-ဒကာမ အပေါင်းတို့ က လိုက်၍ဆိုကြပါသည်။ တစ်နည်း တစ်နည်းလျှင် နှစ်ခေါက်ကျ ဖြစ်ပါသည်။)

(၁) လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြ ပါစေ။

(၂) ကြောက်တတ်၊ မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ် များစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲ ပါစေ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြ ပါစေ။

(၃) မြင်အပ် - မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြ ပါစေ။

(၄) ဝေးနေ-နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြ ပါစေ။

(၅) ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြ ပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

(၆) ရှည်-တို-အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၇) ကြီး-ငယ်-အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲ ပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၈) ဆူ-ကြုံ-အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲ ပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၉) လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

(၁၀) အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

(၁၁) ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

ဟောဒါ မေတ္တသုတ်ကလာတဲ့ မေတ္တာဘာဝနာ ၁၁-နည်း။ တစ်နည်း တစ်နည်းကို နှစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် ပွားပြီးပြီ။

***

http://www.dhammadownload.com

ဆုတောင်း

အားလုံး မေတ္တာဘာဝနာပွား၍ လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီး၊ ငရဲမီး၊ တိရစ္ဆာန်မီး၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်၊ အပါယ်မီးကို ငြိမ်းသတ်နိုင်ပါတယ် လို့ ဆိုတဲ့ တရားတော်အရ -

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အပါယ်တည်းဟူသော မီးလေးပါးကို ဤမေတ္တာဘာဝနာ နှစ်နည်းဖြင့် ငြိမ်းသတ်၍ ဒုက္ခဇာတ် ငြိမ်းအေးတဲ့ကိုယ် ဖြစ်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်း လည်းတောင်း၏။ အားလုံးလည်းပဲ ဆုတောင်းရအောင်။ ဘုန်းကြီးရှေ့က ဆုတောင်းပေးမယ်။

ဤသို့လျှင် နေ့စဉ်နေ့စဉ် ငါးပါးသော ဂရုဓမ္မ နိစ္စသီလဆောက်တည်ရခြင်း = သီလကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံစေတနာ၊ မေတ္တာဘာဝနာ နှလုံးကျင့်သုံးရခြင်း = ဘာဝနာကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံစေတနာ၊ နေ့စဉ် နေ့စဉ် စွမ်းအင်ရှိသမျှ ဒါနကောင်းမှု ပြုရခြင်း = ဒါနမယ ကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံ စေတနာ၊ ဤသို့ပေါင်းအပ်၊ ဤသို့ပွားအပ်၊ များမြတ်တဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ အရပ်ရပ်တို့ကြောင့် 'ဒုက္ခခပ်သိမ်း၊ ချုပ်ပြတ်ငြိမ်း၊ ဇာတ်သိမ်း ပြည်နိဗ္ဗာန်' ဆိုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခခပ်သိမ်းတို့ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာ ပြတ်ရာ သံသရာ ဇာတ်သိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို မပင်မပန်း ချမ်းသာလွယ်ကူသော အကျင့် ပဋိပတ်၊ လျင်မြန်သော ဝိပဿနာအသိဉာဏ်၊ ရည်သန်အပ်သော မဂ်ဉာဏ်လေးရပ်တို့ဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ကိုယ်စီကိုယ်ငှ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြသည်ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်ခမှာက်ပြုရသော ထိုနောက်ဆုံးဘဝ ပရိနိဗ္ဗာနစုတိ၏ နောက်ကာလ၌ ကာမ၊ ရူပ၊ အရူပတည်းဟူသော ဘဝသုံးပါး ဘုံသုံးပါးတို့တွင် ဘယ်ဘုံ ဘယ်ဘဝ၌မှ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ခန္ဓာငါးပါး ဒုက္ခသစ္စာ ဝဋ်မီးစာတရားတို့ တစ်ဖန်အသစ် မဖြစ်ခြင်းတည်းဟူသော အနုပ္ပါဒနိရောဓ၊ အနုပါဒါ ပရိနိဗ္ဗာန် ကိုယ်စီစံရပါစေကုန်သတည်း။

အနုပါဒါ ပရိနိဗ္ဗာန် ကိုယ်စီစံရသဖြင့် ကမ္မဝဋ်၊ ကိလေသဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ် တည်းဟူသော ဝဋ်ဒုက္ခခပ်သိမ်း သံသရာမီးတောက် မီးလျှံကြီး အပြီးတိုင် ငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု။