သတိပဋ္ဌာန် ကြွေးကြော်သံ

တရားတော်

ညောင်ကန်အေးဆရာတော်

ရေးသားဟောပြောသည်

၃၆၄
ာအ

...ာသနာ့သမိုင်းဝင် မဟာစည်တစ်ဘဝဖြစ်စဉ်တရားတော်-၁
၂။ မဟာစည်တစ်ဘဝဖြစ်စဉ် တရားတော်-၂
၃။ ကုရုတိုင်းသွင် သတိပဋ္ဌာန်ပွားစေချင် တရားတော်
၄။ သတိပဋ္ဌာန်ကြွေးကြော်သံ တရားတော်

မဟာစည်ဩဝါဒခံ၊ ညောင်ကန်အေးသာသနာ့ရိပ်သာ၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပန်း ချီ ညောင်ကန်တင်ထွန်း ထွန်း

၁၈၂၁၂

သတိပဋ္ဌာန်ကြွေးကြော်သံ တရားတော်

ပထမပိုင်း

ညောင်ကန်အေးဆရာတော်

အရှင်ဇုန္ဒက

ရေးသား ဟောကြားတော်မူသည်

၁။ ဗုဒ္ဓသာသနာ့သမိုင်းဝင် မဟာစည် တစ်ဘဝဖြစ်စဉ် တရားတော်

၂။ မဟာစည် တစ်ဘဝဖြစ်စဉ် (ဒုတိယပိုင်း)
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အကျဉ်း
အလုပ်ပေးဝိပဿနာတရားတော်

၃။ ကုရုတိုင်းသွင် သတိပဋ္ဌာန်ပွားစေချင် တရားတော်

၄။ သတိပဋ္ဌာန်ကြွေးကြော်သံ တရားတော်

မဟာစည်သြဝါဒခံ ညောင်ကန်အေးသာသနာ့ရိပ်သာ ရန်ကုန်မြို့။

သတိပဋ္ဌာန်–(က)

ပဋိပတ္တိတရား ကျင့်ပွားခဲ့သည်

၁၃၂၅-ခုနှစ် တပေါင်းလမှတန်ခူးလကုန်အထိ ရန်ကုန်မြို့ ဗဟန်းမြို့နယ် မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာကြီး၌ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခြေတော်ရင်းတွင် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ နာယကဆရာတော် အရှင်ပဏ္ဍိတာဘိဝံသ ဆရာတော်ဘုရား၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းစစ်ဆေး ညွှန်ကြားမှုကိုခံယူလျက် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားတို့ကို ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့ပေသည်။

တရားဟော တရားပြခဲ့သည်

ရဟန်း ၇-ဝါရ ၁၃၂၇-ခုနှစ်မှစ၍ ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ချီးမြှောက်စေလွှတ်ချက်အရ ဧရာဝတီတိုင်း အင်္ဂပူမြို့နယ် မယ်ဇလီကုန်း မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၌ တစ်ဝါ, မန္တလေးမြို့ စိန်ပန်းရပ် ရတနာပုံမဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၌ သုံးဝါ, ဧရာဝတီတိုင်းဟင်္သာတမြို့မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၌ တစ်ဝါ, ဧရာဝတီတိုင်း ပုသိမ်မြို့ အောင်မြေဘုံကျော်မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၌ သုံးဝါ, တောင်ပိုင်းရှမ်းပြည်နယ် ညောင်ရွှေမြို့နယ် အင်းလေးဒေသ အင်ကြင်းကုန်း ဓမ္မပိဋကာရာမတောရကျောင်း သာသနာ့ရိပ်သာ၌ တစ်ဝါ, ဤသို့ ၉-နှစ် ၉-ဝါတိုင်တိုင် နာယက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဓမ္မကထိကအဖြစ် ဆောင်ရွက် သာသနာပြုခဲ့ပေသည်။

အထူးအားဖြင့် ရန်ကုန်မြို့ ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခြေတော်ရင်းတွင် ၆-နှစ်ခန့်ဝါဆို၍ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပို့ချရေးသားပြုစုတော်မူသော ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာနှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ မဟာဋီကာနိဿယ ကျမ်းစာဝါတို့ကို နာကြားသင်ယူခွင့်ကိုလည်း ရရှိခဲ့ပေသည်။

စာပေ ပြုစုခဲ့သည်

ထို့ပြင် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ ပေးစာ,ပြန်စာ အထွေထွေ, အဆုံးအဖြတ် ဝိနိစ္ဆယ ရေစက်ချ,

အနုမောဒနာများနှင့်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သာသနာပြုတော်မူပုံများတွင် တစ်ကျမ်း တစ်ဖွဲ့အဖြစ် မထွက်ရှိခဲ့ဖူးသေးသော မဟာစည်အမြုတေ စာပေများကို မှတ်တမ်းတင် ရေးသားပြုစုခွင့်ကိုလည်း ရရှိခဲ့ပေသည်။

ရိပ်သာတည်ထောင်ခဲ့သည်

ညောင်ကန်အေး ဆရာတော်သည် ၁၃၄၂-ခုသီတင်းကျွတ်လဆန်း ၁၀-ရက်(၁၉-၁၀-၈၀)ခုနေ့၌ ရန်ကုန်မြို့ အင်းစိန်မြို့နယ် ကြို့ကုန်းရပ်ကွက် အင်းစိန်လမ်းမကြီး အမှတ် ၆-၌ မဟာစည် ဩဝါဒခံ ညောင်ကန်အေး သာသနာ့ရိပ်သာကို ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့ တပည့် ဒကာ, ဒကာမများနှင့်အတူ တည်ထောင်၍ ပဓာနနာယက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဓမ္မကထိကအဖြစ် ယနေ့တိုင် သာသနာပြုလျက် ရှိပေသည်။

သံဃသမ္မုတိရ ကိုယ်စားလှယ်ဖြစ်ခဲ့သည်

ညောင်ကန်အေး ဆရာတော်သည် ပြည်ထောင်စုဆိုရှယ်လစ်သမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် သာသနာတော် သန့်ရှင်း တည်တံ့ပြန့်ပွားရေးမူအရ ၁၃၄၆-ခုနှစ် ဒုတိယအကြိမ် ဂိုဏ်းပေါင်းစုံသံဃာ့အစည်းအဝေးကြီးသို့ တက်ရောက်ရန် အင်းစိန်မြို့နယ်၏ သံဃသမ္မုတိရ သံဃာ့ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် သမ္မုတိပေး ရွေးချယ်ခြင်းကိုလည်း ခံခဲ့ရပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာ့တာဝန်နှင့် ဗုဒ္ဓသာသနာ့ဂုဏ်ကို ဆောင်သည်

ယခုအခါ ညောင်ကန်အေး ဆရာတော်သည် သက်တော် ၄၉-နှစ် သိက္ခာတော် ၃၀-ရှိ၍ မဟာစည် ရိပ်သာများဆိုင်ရာ နာယက အဖွဲ့ဝင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ မဟာစည် နယ်လှည့် ဓမ္မကထိက အဖွဲ့ချုပ်၏ အထွေထွေ အတွင်းရေးမှူး အဖြစ်လည်းကောင်း သာသနာ့တာဝန်ကို ဆောင်ရွက်တော်မူလျက် ရှိပေသည်။

ညောင်ကန်အေး ဆရာတော်သည် ရဟန်း သုံးဝါရမှစ၍ ဘာသာရေး ဆောင်းပါးတို့ကို ရေးသားပြုစုခဲ့ရာ (၁) ဗုဒ္ဓမေမွ ဆောင်းပါးများ၊ (၂) ဒေသနာကြေးမုံ ဆောင်ပုဒ်များ၊ (၃) အညာတစ်ခွင် တရားဟောထွက်ခဲ့စဉ်က ခရီးသွား မှတ်တမ်း၊ (၄) မြတ်သတိဝါဒီ မဟာစည်စာမွန်ဦး စသော ဘာသာရေးစာပေ အထွေထွေများနှင့် (၁) ကုရုတိုင်းသွင် သတိပဋ္ဌာန်ပွားစေချင် တရားတော်၊ (၂) မဟာစည်တစ်ဘဝ ဖြစ်စဉ် တရားတော်၊ (၃) စိတ်ညစ်ကင်းရန် သတိပဋ္ဌာန် တရားတော် စသော စာအုပ်စာပေ ၂၀-ကျော်ခန့်ကို ပြုစု တော်မူခဲ့ပေသည်၊ ဤသို့အားဖြင့် ညောင်ကန်အေးဆရာတော် သည် ဗုဒ္ဓသာသနာ့တာဝန်နှင့် ဗုဒ္ဓသာသနာ့ဂုဏ်ကို ဆောင် တော်မူသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ကြေးကြော်သံ တရားတော်

ယခုအခါ ညောင်ကန်အေး ဆရာတော်သည် သတိပဋ္ဌာန် ကြေးကြော်သံ တရားတော်ကို ဟောကြား ရေးသားတော် မူလိုက်ပြန်ပါသည်။

ဤတရားတော်တွင် သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇-မျိုးတို့ကို လက် တွေ့ ရှုပွားအားထုတ်နည်းနှင့် ဘုရားလက်ထက်မှစ၍ ဤသတိ ပဋ္ဌာန်တရားတို့ကို ကျင့်ပွားအားထုတ်သဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇-မျိုးတို့ကို ရရှိခဲ့ကြသော သူတော်ကောင်း ယောဂီ, ရဟန်း, ရှင်, လူများ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ သာဓကများကိုလည်း ထည့်သွင်း ဟောကြားထားပေသည်။

ဤ သတိပဋ္ဌာန်ကြေးကြော်သံ တရားတော်တွင် တစ်ကြိမ် ဟောကြား,နာကြားပါက နာရီဝက်ခန့် နာကြား,ဟောကြား နိုင်သည့် တရားလေးပုဒ် ပါဝင်လေသည်။

ဤတရားတော်ကို ရေးသားဟောကြားရာ၌ အထက် ဖော်ပြပါ လုံးချင်းရေးသားထားသော မဟာစည် တစ်ဘဝဖြစ်စဉ် တရားတော်စာအုပ်နှင့် ကုရုတိုင်းသွင် သတိပဋ္ဌာန်ပွားစေချင် တရားတော်စာအုပ် နှစ်အုပ်မှ အနှစ်ချုပ် ထုတ်နုတ်ရေးသား ဟောကြားထားသော စာရး ၄-ပုဒ် ဖြစ်ပါသည်။

ဤ သတိပဋ္ဌာန်ကြွေးကြော်သံ တရားတော်တွင် ပါဝင်သော တရားလေးပုဒ်မှာ—

၁။ ဗုဒ္ဓသာသနာ့သမိုင်းဝင် မဟာစည် တစ်ဘဝဖြစ်စဉ် တရားတော်၊

၂။ မဟာစည်တစ်ဘဝဖြစ်စဉ် တရားတော်၊

၃။ ကုရုတိုင်းသွင် သတိပဋ္ဌာန်ပွားစေချင် တရားတော်၊

၄။ သတိပဋ္ဌာန် ကြွေးကြော်သံ တရားတော်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

အမှတ် ၁-ဝယ် ကျင့်သိဖွယ်

အမှတ် ၁ "ဗုဒ္ဓသာသနာ့သမိုင်းဝင် မဟာစည် တစ်ဘဝ ဖြစ်စဉ် တရားတော်"တွင် ဂေါတမနွယ်ဖွား မြတ်စွာဘုရား၏ ဖြစ်တော်စဉ် အကျဉ်းချုပ်နှင့် ပထမသင်္ဂါယနာမှ ဆဋ္ဌ သင်္ဂါယနာအထိ သင်္ဂါယနာတင် မှတ်တမ်းအကျဉ်းချုပ်လည်း ပါဝင်ပေသည်။

ပဉ္စမသင်္ဂါယနာတင်မှစ၍ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပရိယတ္တိဘက်က ပေါ်ထွန်းတော်မူခဲ့ကြသော ကင်းတောရနှင့် သီးလုံးတောရ ဆရာတော်များမှ ဆင်းသက်ခဲ့သော မူလမင်းကွန်း ဇေတဝန် ဆရာတော်တို့၏ သမိုင်းကြောင်း အတ္ထုပ္ပတ္တိအနည်းငယ်ကိုလည်း ဖော်ပြထားပေသည်။

ထို့နောက် မူလမင်းကွန်း ဇေတဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထံတွင် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား နည်းယူ ရှုပွားခဲ့ပြီးနောက် မြန်မာနိုင်ငံမှ ကမ္ဘောဇနိုင်ငံအသီးသီးသို့ ဖြန့်ချီဟောကြား ပြသ တော်မူခဲ့သော ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို မကျဉ်းမကျယ် ဖော်ပြထားပေသည်။

ထို တရားတော်တွင် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး ပျံလွန်တော်မူသောကြောင့် နှမြောတသ ပူဆွေးကြ သော တပည့်ပရိသတ်အား အရှင်သာရိပုတ္တရာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသော ကြောင့် အပူပွားသောအရှင်အာနန္ဒာအားမြတ်စွာဘုရား ဟော ကြားတော်မူခဲ့သော စုန္ဒသုတ္တန် အကျဉ်းချုပ်ကိုလည်း ဟော ကြားထားပေသည်၊ ထိုတရားတော်တွင် မြတ်စွာဘုရား သက် တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်မှာလည်း သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကို အားကိုးနေကြ၊ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်တော်မူသည့် နောက်မှာလည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို အားကိုးနေကြ ဟု ညွှန်ပြသကဲ့သို့ မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး သက်တော် ထင်ရှား ရှိစဉ်မှာလည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို အားကိုး နေကြ၊ မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပျံလွန်တော်မူသော အခါမှာလည်း သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကိုအားကိုးနေကြဟု ညွှန်ပြထားပေသည်။

ထိုသို့ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ကျင့်ပွားနိုင်သူ တပည့် များသည် လောကတွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်လိမ့်မည်ဟုလည်း ညွှန်ပြ ပေသည်။

အမှတ် ၂-တရားဝယ် ကျင့်သိဖွယ်

မဟာစည်တစ်ဘဝဖြစ်စဉ် ဒုတိယပိုင်း၌ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါး အားကိုးကျင့်ပွားပုံကို မဟာသတိပဋ္ဌာန ဥဒ္ဒေသပိုင်း နှင့်အညီ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ လက် တွေ့ ကျင့်ပွားအားထုတ်နည်းများဖြင့် အသေးစိတ် ညွှန်ကြား ထားပေသည်။

အမှတ် ၃-တရားဝယ် ကျင့်သိဖွယ်

ကုရုတိုင်းသွင် သတိပဋ္ဌာန် ပွားစေချင် တရားတော်တွင် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဋ္ဌကထာအဖွင့်၌လာသော ကုရုတိုင်းသူ တိုင်းသားများ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးစား လိုက်နာကြပုံကို ဖော်ပြ၍ ယခုအခါ ကမ္ဘာသူ, ကမ္ဘာသားများလည်း သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို လက်တွေ့ကျင့်ပွားနိုင်ရန် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အခြေခံရှုမှတ်ပုံကို ထည့်သွင်း ဟောကြားထားပေသည်။

ဤ တရားတော်တွင် နီဝရဏ ကင်းစင်၍ ရုပ်နာမ်ကွဲ ကြောင်းကျိုးသိမြင်ပုံကိုပါ ဖော်ပြထားပေသည်။

အမှတ် ၄-တရားဝယ် ကျင့်သိဖွယ်

သတိပဋ္ဌာန်ကြွေးကြော်သံတရားတော်တွင် မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ် ပါဠိတော်လာ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇-မျိုးကို ၇-ရက်မှ ၇-နှစ်အတွင်း ရရှိနိုင်ပုံနှင့် အဋ္ဌကထာ, ဋီကာဖွင့်ပြချက်တို့နှင့် ညှိ၍ မဟာစည်ဝိပဿနာရှုနည်း အကျဉ်းချုပ်ကို ထည့်သွင်း ဟောကြားထားပေသည်။

ဆက်လက်ထွက်ပေါ်ဦးမည်

ညောင်ကန်အေးဆရာတော်၏ ဤသတိပဋ္ဌာန်ကြွေးကြော်သံ တရားတော်တွင် ဤတရားလေးပုဒ်မျှသာ ပါရှိသေးရာ ဆရာ တော်သည် သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇-မျိုးတို့ကို ဆက်လက်ဖော်ပြ နိုင်ရန် ''သတိပဋ္ဌာန်ကြွေးကြော်သံ တရားတော် ဒုတိယပိုင်း, တတိယပိုင်း, စတုတ္ထပိုင်းစာအုပ်များ''ကိုလည်း ရေးသားပြုစု လျက် ရှိပေသည်။

ညောင်ကန်အေးဆရာတော် ရေးသားပြုစုသမျှ တရားတော် များကို ညောင်ကန်အေး ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့ကလည်း စာအုပ် အဖြစ် ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိရန် စီစဉ်လျက်ရှိပေသည်။

အကျိုးနှစ်မျိုးရမည်

ဤ သတိပဋ္ဌာန်ကြေးကြော်သံ တရားစာအုပ်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာ ကျင့်ပွားသောအားဖြင့်—

(၁) တက်သစ်စ ဓမ္မကထိကများအတွက်လည်း ကျက်မှတ်ဟောကြားရန် လွယ်ကူ ချမ်းသာပေလိမ့်မည်။

(၂) သတိပဋ္ဌာန်တရား လိုလားသူ ယောဂီများ အတွက်လည်း လက်တွေ့ဖတ်ရှု နာကြား ကျင့်ပွားနိုင်ကြ၍ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇-မျိုးကိုလည်း ရရှိခံစားနိုင်ကြပေလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

သတင်းကောင်း

သတင်းကောင်းတစ်ခု ပါးလိုသည်မှာ ဤသတိပဋ္ဌာန် ကြေးကြော်သံ ဝိပဿနာရှုနည်းတရားတို့ကို မြန်မာဘာသာ တတ်ကျွမ်းသူများသာမက အင်္ဂလိပ်ဘာသာ တတ်ကျွမ်းသူများပါ လေ့လာကျင့်ပွား အားထုတ်နိုင်ရန်အတွက် ညောင်ကန်အေးရိပ်သာ ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့ အမှုဆောင်ယောဂီ ဘိအေ **ဓမ္မာစရိယ နည်းသစ် အင်္ဂလိပ်သဒ္ဒါ ကျမ်းပြုဆရာကြီး ဦးသောင်းလွင်က** အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ဆို၍ ညောင်ကန်အေးရိပ်သာ ဝေယျာဝစ္စ အဖွဲ့က ဖြန့်ချိရန် စီစဉ်လျက်ရှိကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။

အလုပ်ကောင်း ကံကောင်းကြပါစေ။

အရှင်ဇောတိပါလာဘိဝံသ (ဓမ္မကထိက)

အစိုးရနှင့် သာသနပါလဓမ္မာစရိယ

နိကာယဇောတက-ဒီဃဘာဏက

မဟာစည်ဩဝါဒခံ ညောင်ကန်အေး သာသနာ့ရိပ်သာ

ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၄၉–ခု၊ တော်သလင်းလဆန်း ၆-ရက်

(၁၉-၉-၈၇)စနေနေ့။

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	ဗုဒ္ဓသာသနာ့သမိုင်းဝင် မဟာစည် တစ်ဘဝဖြစ်စဉ် တရားတော်	၁
၁။	ဆုပန်ခဲ့တယ်	၁
၂။	သန္ဓေယူတယ်	၁
၃။	ဖွားတော်မူတယ်	၁
၄။	ထိးနန်းစည်းစိမ်ကို ခံစားခဲ့တယ်	၂
၅။	တောထွက်တော်မူခဲ့တယ်	၂
၆။	ရဟန်းပြုကာ ဒုက္ကရစရိယာကျင့်ခဲ့တယ်	၂
၇။	ဘုရားဖြစ်တော်မူတယ်	၂
၈။	တရားဦးဟောကြားခဲ့တယ်	၃
၉။	ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူခဲ့တယ်	၃
၁၀။	သာသနာတော်ကို စောင့်ရှောက်ခဲ့တယ်	၃
၁၁။	ကင်းတောရနှင့် သီးလုံးတောရ	၄
၁၂။	သီးလုံးတပည့်များ	၅
၁၃။	မူလမင်းကွန်းဇေတဝန်ဆရာတော်	၅
၁၄။	မဟာစည်ဆရာတော်ပေါ်ပေါက်ခဲ့တယ်	၆
၁၅။	ကျမ်းပြုမဟာစည်	၉
၁၆။	သတိပဋ္ဌာန်လမင်း ကမ္ဘာလင်း	၉
၁၇။	ပျံလွန်တော်မူခဲ့ပြီ	၁၀
၁၈။	အစားထိုးမရတော့ပြီ	၁၁
၁၉။	စုန္ဒသုတ္တန်နှင့် မဟာသတိပဋ္ဌာန်လာ တပည့်စဉ်ဆက် အားကိုးကျင့်သုံးရမည့်အချက်	၁၁

စဉ်	အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
၂၀။	စုန္ဒသုတ္တန်တရားတော်	....	၁၂
၂၁။	ပူဆွေးဗျာပါ အရှင်အာနန္ဒာ	....	၁၂
၂၂။	စုန္ဒသုတ္တန်တရားတော်ဆောင်ပုဒ်	....	၁၆
	ဗုဒ္ဓသာသနာ့သမိုင်းဝင် မဟာစည် တစ်ဘဝဖြစ်စဉ် ဒုတိယပိုင်း၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အကျဉ်းချုပ် အလုပ်ပေး ဝိပဿနာတရားတော်	....	၁၇
၂၃။	ပဏာမ	....	၁၈
၂၄။	မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ဆောင်ပုဒ်	....	၁၈
၂၅။	သတိပဋ္ဌာန်ပန်းကို ဒီလိုပန်ဆင်ပါ	....	၂၀
၂၆။	သတိပဋ္ဌာန် ဥဒ္ဒေသပါဠိ	....	၂၀
၂၇။	သတိပဋ္ဌာန် ဥဒ္ဒေသ အနက်	....	၂၁
၂၈။	တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်အဓိပ္ပာယ်ကတော့	....	၂၃
၂၉။	ဒီနေရာမှာ ဘိက္ခုဆိုတာအားလုံး သိပါတယ်	....	၂၅
၃၀။	စကြံမှတ်ပုံ	....	၂၇
၃၁။	ထိုင်မှတ်ပုံ	....	၂၈
၃၂။	ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ်ဘုရားရှိခိုးပါဠိ	....	၃၃
၃၃။	မြန်မာပြန်	....	၃၃
၃၄။	အဓိဋ္ဌာန်ပါဠိ	....	၃၄
၃၅။	မြန်မာပြန်	....	၃၄
၃၆။	ဆုတောင်း	....	၃၄
၃၇။	မြန်မာပြန်	....	၃၄
၃၈။	အမျှဝေ	....	၃၄

စဉ်	အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
	ကုရုတိုင်းသွင် သတိပဋ္ဌာန်ပွားစေချင် တရားတော်	....	၃၅
၃၉။	စကားဦး	....	၃၅
၄၀။	ပဏာမ	....	၃၅
၄၁။	မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဒါန်း	....	၃၅
၄၂။	ဟောကြားရခြင်း အကြောင်းရင်း	....	၃၈
၄၃။	ကုရုတိုင်းမှာ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဓေတ်စားခဲ့ပုံ		၃၉
၄၄။	ဘာကြောင့် ဒီမှာ ဒီလို ဟောရသလဲ	....	၄၀
၄၅။	သတိပဋ္ဌာန်မပွားယင်	....	၄၁
၄၆။	သာခုနေမော် ကောင်းချီးခေါ်တယ်	....	၄၂
၄၇။	မမေ့လျှင် မသေ မေ့လျှင်သေ ဂါထာ	....	၄၄
၄၈။	ဗုဒ္ဓနည်းကျ မဟာစည်ဝိပဿနာရှုနည်း	....	၄၄
၄၉။	အခြေခံရှုမှတ်ပုံ	....	၄၄
၅၀။	နာမ်ရုပ်ကွဲပုံ ဥပမာ	....	၅၀
၅၁။	ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ	....	၅၁
၅၂။	ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်	....	၅၂
၅၃။	နိဂုံးဆုပေး	....	၅၆
၅၄။	သတိပဋ္ဌာန်ပွားစေချင်ဆောင်ပုဒ်	....	၅၆
	သတိပဋ္ဌာန်ကြွေးကြော်သံတရားတော်	....	၅၇
၅၅။	စကားဦး	....	၅၇
၅၆။	ပဏာမ	....	၅၇
၅၇။	သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ကြေညာချက်	....	၅၇
၅၈။	သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇-မျိုး	....	၅၈
၅၉။	နိဗ္ဗာန်ခရီး တစ်လမ်းတည်းသာ	....	၅၉
၆၀။	သတိပဋ္ဌာန်ကြေညာချက်မိန့်ခွန်းတော် မမ္မဂီတိ	....	၆၅

စဉ်	အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
၆၁။	သတိပဋ္ဌာန်အာမခံချက်	....	၆၅
၆၂။	မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အာမခံချက် မိန့်ခွန်းတော် ဓမ္မဂီတိ	....	၆၇
၆၃။	မဟာစည်ဝိပဿနာရှုနည်း	....	၆၈
၆၄။	ရှေးဦးပြု ပုဗ္ဗကိစ္စ	....	၆၉
၆၅။	နီဝရဏဖြစ်ပုံ	....	၇၃
၆၆။	စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပုံ	....	၇၄
၆၇။	ရုပ်,နာမ်,အကြောင်း,ကျိုး သိပုံ	....	၇၅

ဗုဒ္ဓသာသနာ့ သမိုင်းဝင်
မဟာစည်တစ်ဘဝဖြစ်စဉ် တရားတော်

ဆုပန်ခဲ့တယ်

ယခု ဟောကြားမည့် တရားတော်ကတော့ "ဗုဒ္ဓသာသနာ့ သမိုင်းဝင် မဟာစည် တစ်ဘဝဖြစ်စဉ် တရားတော်"တဲ့၊ ဗုဒ္ဓ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာ တစ်သိန်း ကာလတုန်းက ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား၏ ခြေတော် ရင်းမှာ ဘုရားဆုကိုပန်ဆင်ခဲ့ပြီး လေးသင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်း ကာလပတ်လုံး ဘုရားဖြစ်ကြောင်း ဒါနအာစရှိတဲ့ ပါရမီတို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော် မူခဲ့ပါတယ်။

သန္ဓေယူတယ်

ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ပါရမီဖြည့်စုံလို့ ဘုရားဖြစ်တော့ မည့် နောက်ဆုံးဘဝမှာ တုသိတာနတ်ပြည်မှ စုတေခဲ့ပြီးတော့ မဟာသက္ကရာဇ် ၆၇ - ခု ဝါဆိုလပြည့် ကြာသပတေးနေ့တွင် မဇ္ဈိမဒေသ ကပိလဝတ်ပြည့်ရှင် ဘုရင်သုဒ္ဓေါဒန မင်းကြီးရဲ့ နန်းမတောင်ညာ မာယာတွင်မည် မဟာဒေဝီ မိဖုရားကြီးရဲ့ ဝမ်း ကြာတိုက်ဝယ် ပဋိသန္ဓေတည်နေတော် မူခဲ့ပါတယ်။

ဖွားတော်မူတယ်

ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ သန္ဓေယူခါ ဆယ်လကြာတော့ မဟာသက္ကရာဇ် ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ခုနှစ်ဦးတုန်း ရှက်နုဝေဖြာ ဝိသာ ခါကြုံ ကဆုန်လပြည့် သောကြာနေ့တွင် ဒေဝဒဟတိုင်းပြည်နှင့် ကပိလဝတ်တိုင်းပြည်တို့ရဲ့ နှစ်ပြည်ထောင်ကြားရှိ လုမ္ဗိနီသာမော

အင်ကြင်းတော မြိုင်သာယာမှာ မယ်တော်မာယာ မိမာတာမှ မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူခဲ့ပါတယ်၊ သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသားလို့ အမည်တွင်ခဲ့တယ်။

ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို ခံစားခဲ့တယ်

ဘုရားအလောင်းတော် သက်တော် ၁၆-နှစ်ရောက်တော့ ဒေဝဒဟပြည့်ရှင် ဘုရင်သုပ္ပဗုဒ္ဓရဲ့ သမီးတော် ယသောဓရာ မင်းသမီးနဲ့လက်ထပ်ပြီး ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို ၁၃ - နှစ်ကာလ ပတ်လုံး ခံစားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

တောထွက်တော်မူခဲ့တယ်

ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ဥယျာဉ်ကစားထွက်တော်မူရင်း သူအို့, သူနာ, သူသေ, ရဟန်းဆိုတဲ့ နိမိတ်ကြီးလေးပါးကို တစ်ခု ပြီး တစ်ခု မြင်တော်မူရလို့ သံဝေဂဉာဏ် ဖြစ်ပွားခဲ့တယ်။

ထို့နောက် ထီးနန်းစည်းစိမ်ကိုပင် ငြီးငွေ့ပြီး ဘုရား အလောင်းတော်ဟာ သက်တော် ၂၉-နှစ်အရွယ်မဟာသက္ကရာဇ် ၉၇-ခုနှစ် ဝါဆိုလပြည့် တနင်္လာနေ့ ညဉ့် သန်းခေါင်ယာမ် အချိန်မှာ ကဏ္ဍကဆိုတဲ့ မင်္ဂလာမြင်းတော်ကိုစီးပြီး တောထွက် တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ရဟန်းပြုကာ ဒုက္ကရစရိယာကျင့်ခဲ့တယ်

ထိုသို့ တောထွက်တော်မူပြီး ရဟန်းပြုကာ အမြိုက်တရား ရရန် ဥရုဝေလတောတွင် ခြောက်နှစ်ပတ်လုံး ဒုက္ကရစရိယာ အကျင့်တို့ကို ကျင့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားဖြစ်တော်မူတယ်

ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ထိုဒုက္ကရစရိယာ အကျင့်တို့ကို သေလုနီးပါး ဆင်းရဲခံပြီးကျင့်သော်လဲ တရားထူးကို မရခဲ့ပါ၊ ထို့ကြောင့် ထိုအကျင့်တို့ကို စွန့်လွှတ်ပြီး ဆွမ်းခံစားကာ

သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်တို့ကို ကျင့်ပွားခဲ့တယ်၊ ထို့ကြောင့် မဟာသက္ကရာဇ် တစ်ရာ့သုံးခု ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် ဗောဓိညောင်ပင်အောက်ဝယ် ဘုရားဖြစ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

တရားဦးဟောကြားခဲ့တယ်

ဘုရားဖြစ်ပြီးနောက် မဟာသက္ကရာဇ် တစ်ရာ့သုံးခုနှစ်ဝါဆိုလပြည့် စနေနေ့ နေဝင်လထွက်ချိန်တွင် ဗာရာဏသီပြည့်အနီး ဣသိပတနအမည်ရတဲ့ မိဂဒါဝုန်တောဝယ် ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးတို့အား ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ္တန်ကို စတင်ဟောကြားတော်မူတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟာ ထိုအချိန်မှစ၍ ၄၅-ဝါကာလပတ်လုံး သတ္တဝါများအား ဆင်းရဲကင်းရန် တရားမှန်တို့ကို မနေမနား ဟောကြားပြသတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူခဲ့တယ်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟာ ဒါလို တရားဓမ္မတို့ကို ဟောကြားညွှန်ပြပြီးနောက် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈-ခုနှစ် ကဆုန်လပြည့် အင်္ဂါနေ့တွင် ကုသိနာရုံပြည် မလ္လာမင်းတို့၏ အင်ကြင်းဥယျာဉ်တွင် ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံတော်မူခဲ့ပါတယ်။

သာသနာတော်ကို စောင့်ရှောက်ခဲ့တယ်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီးနောက် သုံးလအကြာတွင် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာ အရှင်မဟာကဿပ, အရှင်အာနန္ဒာအမှူးရှိတဲ့ ရဟန္တာငါးရာတို့ဟာ အဇာတသတ်မင်း၏ အကူအညီဖြင့် ပထမသင်္ဂါယနာ တင်တော်မူခဲ့ကြပါတယ်။

သာသနာတော် နှစ်တစ်ရာတွင် ဝေသာလီပြည်မှာ အရှင်ယသ, အရှင်ရေဝတ, အရှင်သဗ္ဗကာမီစတဲ့ ရဟန္တာ ၇၀၀-

တို့က ကာလာသောကမင်းရဲ့အကူအညီဖြင့် ဒုတိယသင်္ဂါယနာကို တင်တော်မူခဲ့ကြပါတယ်။

သာသနာတော်နှစ် ၂၃၅ - ခုနှစ်တွင် ပါဋလိပုတ်ပြည်မှာ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလိပုတ္တတိဿ, အရှင်မဇ္ဈန္တိက, အရှင်မဟာဒေဝ စတဲ့ ရဟန္တာ ၁၀၀၀-တို့က သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီးရဲ့ အကူ အညီဖြင့် တတိယသင်္ဂါယနာကို တင်တော်မူခဲ့ကြပါတယ်။

သာသနာတော်နှစ် ၄၅၀-ခုနှစ်တွင် သီဟိုဠ်ပြည်မှာ မဟာ ဓမ္မရက္ခိတမထေရ်အမှူးရှိတဲ့ ရဟန္တာငါးရာတို့က ဝဋ္ဋဂါမဏိ မင်းရဲ့ အကူအညီဖြင့် စတုတ္ထသင်္ဂါယနာကို ပေထက်အက္ခရာဖြင့် တင်တော်မူခဲ့ကြပါတယ်။

သာသနာတော်နှစ် ၂၄၁၅-ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံရတနာပုံ မန္တလေးမြို့မှာ ဇာဂရာဘိဝံသ တိပိဋကရေ မဟာဓမ္မ ရာဇာဓိ ရာဇဂုရု ဒက္ခိဏာရာမ ဘုရားကြီးဆရာတော်, နန္ဒာဘိသိရိ သဒ္ဓမ္မ ဇောတိပါလဓဇ မဟာဓမ္မ ရာဇာဓိရာဇဂုရု ဆရာတော်, သုမင်္ဂလ သာမိ သိရိပဝရ မဏိဓဇ မဟာဓမ္မရာဇာဓိရာဇဂုရု ဆရာတော်တို့ အမှူးရှိသော သံဃာတော်တို့က မင်းတုန်းမင်းကြီးရဲ့ အကူ အညီဖြင့် ကျောက်ထက်အက္ခရာ ပဉ္စမသင်္ဂါယနာ တင်တော် မူခဲ့ကြပါတယ်။

ကင်းတောရနှင့် သီးလုံးတောရ

အဲဒီပဉ္စမသင်္ဂါယနာတင် မင်းတုန်းမင်းကြီးရဲ့ လက်ထက်မှာ ပရိယတ်နှင့်ပဋိပတ်ဘက်က ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတော်မူခဲ့ကြတဲ့ မန္တလေးတစ်ဖက်ကမ်း စစ်ကိုင်း မင်းကွန်း မြောက်ဘက်မှာရှိတဲ့ ကင်းတောရ ဆရာတော်နှင့် ရွှေဘိုမြို့နယ် သီးလုံးတောရ ဆရာ တော် နှစ်ပါးဆိုတာ ထွန်းကားတော်မူခဲ့ကြပါတယ်၊ အဲဒီဆရာ တော်နှစ်ပါးလုံးဟာ ဈာန်အဘိညာဉ်ရ အနာဂါမ်ရဟန္တာဆရာ တော်ကြီးများလို့လဲ ကျော်စောတော်မူခဲ့ကြပါတယ်။

သီးလုံးတပည့်များ

ဒီနောက် စစ်ကိုင်း မင်းကွန်းတောင်ပေါ်ကြီးကျောင်း သုံးဂိုဏ်းချုပ် ဆရာတော် ဦးရာဇိန္ဒနှင့် စစ်ကိုင်း မင်းကွန်း အလယ်တောရ ဆရာတော် ဦးမဥ္ဇူဆိုတဲ့ ဆရာတော်ကြီးနှစ်ပါးလဲ ထင်ရှား ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါတယ်၊ဒီဆရာတော်ကြီးနှစ်ပါးဟာ သီးလုံးဆရာတော်ကြီး၏ တပည့်ရင်းများ ဖြစ်ကြပါတယ်၊ထိုဆရာတော်ကြီးနှစ်ပါးလဲ သီးလုံးဆရာတော်ထံက နည်းယူအားထုတ်ကြတဲ့ အတွက် တရားထူးများကို ရရှိတော်မူကြတယ်လို့ တပည့်များက ယုံကြည်ကြတယ်။

မူလ မင်းကွန်း ဇေတဝန် ဆရာတော်

အဲဒီ ဦးရာဇိန္ဒဆရာတော်နှင့် ဦးမဥ္ဇူဆရာတော်တို့ရဲ့ တပည့်ထဲမှာ မူလမင်းကွန်းဆရာတော် ဦးနာရဒဆိုတာ အထူးထင်ပေါ်ကျော်ကြားခဲ့ဘယ်၊ ဆရာတော်ဦးနာရဒလောင်းလျာကို မြန်မာနိုင်ငံအထက်ပိုင်း စစ်ကိုင်းမြို့၏မြောက်ဘက် ၁၀-မိုင်ခန့်အကွာ ကျောက်ပနန်းရွာ ခမည်းတော် ဦးညို ကျောက်ပန်းရွာရဲ့ မြောက်ဘက် တစ်မိုင်ခန့်အကွာ ကန်ကြီးကုန်းရွာသူ မယ်တော် ဒေါ်ပိုင်တို့မှ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၃၀-ပြည့်နှစ် တပို့တွဲလဆန်း ၅-ရက် စနေနေ့ ညနေမှာ ဖွားမြင်တော်မူခဲ့ပါတယ်၊ ဆယ့်လေးနှစ်သားအရွယ်မှာ စော်ကဲကျောင်း ဆရာတော်ကြီးထံမှာ ရှင်သာမဏေပြုခဲ့ပါတယ်။

ရဟန်း ပြုချိန်မှာ တောင်ပေါ်ကြီးကျောင်း ဆရာတော် ဦးရာဇိန္ဒကိုဥပဇ္ဈာယ်ပြုပြီးရဟန်းပြုခဲ့ပါတယ်၊ဒီနောက် စစ်ကိုင်း, မင်းကွန်း, မန္တလေးမြို့များရှိ ရာဇဂုရုတံဆိပ် ရ/မရ ဆရာတော်ကြီးများထံတွင် စာပေသင်ကြားခဲ့ရာ အဋ္ဌကထာပါဠိကျမ်းပြုနိုင်သည်အထိ တတ်မြောက်ခဲ့ပါတယ်၊ ဒီနောက် လက်ပန်တန်းမြို့နှင့် စစ်ကိုင်း မင်းကွန်းအလယ်တောရတို့၌ စာပေပရိယတ္တိများကို ပို့ချပြီး သာသနာပြုခဲ့ပါတယ်၊ သည့်နောက် စစ်ကိုင်း

မင်းကွန်း အလယ်တောရ ဦးမဥ္ဇူဆရာတော်ကြီးရဲ့ ဩဝါဒကို ခံယူပြီး သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားများကို စစ်ကိုင်း မင်းကွန်း တောင်ပေါ်မှာပင် ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့ပါတယ်၊ ဆရာတော် ဦးနာရဒ တရားအားထုတ် သိမြင်ခဲ့တဲ့ ချောင်ကို ယခုတိုင်ပင် ''သိတလုံးချောင်''လို့ ခေါ်တွင်နေပါသေးတယ်။

သက်တော် ၄၀-အရွယ်တော်မှစပြီး ဆရာတော်ဦးနာရဒဟာ ကိုယ်တွေ့ညာဏ်မြင် ဝိပဿနာလမ်းစဉ်ကို ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ တပည့် တပန်းများအား ဟောကြားပြသတော်မူခဲ့ပါတယ်၊ ဆရာတော် ဘုရားကြီးဟာ ပင့်ဖိတ်ရာ မြို့ရွာအသီးသီးသို့ ကြွရောက် ဟော ကြားရင်းက သထုံမြို့သို့ရောက်ရှိတော်မူပြီး သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿ နာ တရားတော်များကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်၊ ထိုအခါ တရားအားထုတ်သူ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူအပေါင်းများပြားလာသဖြင့် သထုံမြို့တွင် တရားအားထုတ်ရာ ကျောင်းတိုက်ကြီး တစ်ခုကို တည်ထောင်ကြတယ်။

အဲဒီကျောင်းတိုက်ကြီးမှာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးနာရဒ အား ပင့်ဆောင်ပြီး သီတင်းသုံးရန် လျှောက်ထားကြပါတယ်၊ ဆရာတော်ကြီးလက်ခံတော်မူပြီး တရားပြတော်မူပါတယ်၊ အဲဒီ သထုံမြို့မှာ တည်ထောင်တဲ့ တရားဌာနကျောင်းတိုက်ကို ''မူလ မင်းကွန်း ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်''လို့ နာမည်မှည့်ကြတယ်၊

အဲဒီ ကျောင်းတိုက်မှာ သီတင်းသုံးတော်မူတဲ့ ဆရာတော် ဦးနာရဒကိုလဲ ''မူလမင်းကွန်းဇေတဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး'' လို့ အများက အလေးအမြတ်ပြု ခေါ်ဝေါ်ကြတယ်၊ ဒီဆရာ တော်ကြီးကိုလဲ ရဟန္တာလို့ အများကယုံကြည်ကြတယ်။

မဟာစည်ဆရာတော်ပေါ်ပေါက်ခဲ့တယ်

အဲဒီ မူလမင်းကွန်း ဇေတဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ တပည့် များတွင် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယများအဖြစ် ထင်ရှားတဲ့ ဆရာတော်

နှစ်ပါးထွန်းကားခဲ့ပါတယ်၊ ထိုဆရာတော်နှစ်ပါးမှာ မိတ္ထီလာမြို့အနီး တောင်ပုလုတောရဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် ရွှေဘိုမြို့နယ် ဆိပ်ခွန်ရွာ မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးများဖြစ်ပါတယ်။

မဟာစည်ဆရာတော် လောင်းလျာကို ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၂၆၆-ခု ဒု-ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၃-ရက်(၂၉-၇-၁၉၀၄)ခု၊ သောကြာနေ့နံနက် ၃-နာရီခန့်အချိန် မြန်မာပြည်အထက်ပိုင်း ရွှေဘိုမြို့ ဆိပ်ခွန်ရွာ ခမည်းတော် ဦးကံပေါ်-မယ်တော် ဒေါ်ဒေါ်အုပ်တို့မှ ဖွားမြင်ခဲ့ပါတယ်။

လူနာမည်ကို "မောင်သွင်"လို့ မှည့်ခေါ်ခဲ့တယ်၊ မွေးချင်း ခုနစ်ယောက်တို့တွင် ဒုတိယသားရတနာဖြစ်တယ်၊ ခြောက်နှစ်သားအရွယ်တွင် ဆိပ်ခွန်ရွာ ပျဉ်းမနားကျောင်း ဆရာတော် ဦးအာဒိစ္စထံမှာ စာသင်၍ ၁၂-နှစ်သားအရွယ်တွင် ထိုဆရာတော်ထံမှာပင် ရှင်သာမဏေပြုလို့"ရှင်သောဘန"လို့ အမည်ရခဲ့ပါတယ်။

ရှင်သောဘနဟာ သက်တော် ၁၉-နှစ်နဲ့ ၄-လပြည့်တဲ့ ၁၂၈၅-ခု၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၄-ရက် တနင်္လာနေ့မှာ ဆိပ်ခွန်ရွာ အင်ကြင်းတော ကျောင်းတိုက် အတွင်းက ဗဒ္ဓသိမ်တော်တွင် ဆိပ်ခွန်ရွာအနီးရှိ ထန်းစဉ်ရွာ သုမေဓာ ဂိုဏ်းချုပ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး အရှင်နိမ္မလကိုဥပဇ္ဈာယ်ပြုပြီး ရဟန်းပြုခဲ့ပါတယ်၊ အရှင်သောဘနဟာ သာမဏေဘဝကပင် ပါဠိတော်,အဋ္ဌကထာ,ဋီကာများကို သင်ကြားပေါက်ရောက်ခဲ့တယ်၊ ရဟန်း ၄-ဝါ မရမီကပင် အစိုးရ ပထမပြန် စာမေးပွဲတွင် ပထမငယ်တန်း, အလတ်တန်း, အကြီးတန်းတို့ကို အောင်မြင်တော်မူခဲ့တယ်။

၁၂၉၀-ပြည့်နှစ်၌ မော်လမြိုင်မြို့ တောင်ဝိုင်းကလေး ကျောင်းတိုက်ရှိ ဆိပ်ခွန်ရွာဇာတိ ဆရာတော် ဦးအာဒိစ္စက

ခေါ်ယူချီးမြှောက်သဖြင့် ထိုကျောင်းတိုက်၌ပင် ပရိယတ္တိစာပေများကို ပို့ချလျက် သာသနာပြုပါတယ်။

ထိုကျောင်းတိုက်၌ စာချရင်း ပဋိပတ္တိအလုပ်ကို အားထုတ်လိုလှသဖြင့် သက်တော် ၂၆၊ သိက္ခာတော် ၈-ဝါရ၊ ၁၂၉၃-ခုနှစ်တွင် သထုံမြို့ မူလမင်းကွန်းဇေတဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ ချဉ်းကပ်၍ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတို့ကို လေးလပတ်လုံးကျင့်ကြံကြိုးစား အားထုတ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

အရှင်သောဘနဟာ ၁၃ဝ၃-ခုနှစ်တွင် စာချတန်းစာမေးပွဲကို ဝင်ရောက်ဖြေဆိုရာ "သာသနဓဇ သိရိပဝရ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့" ကို ရရှိအောင်မြင်တော်မူခဲ့ပါတယ်၊ သက်တော် ၃၇၊ သိက္ခာတော် ၁၈-ဝါ၊ ၁၃ဝ၄-ခုနှစ်၌ ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းနှစ်တွဲကို ရေးသား ပြုစုတော်မူခဲ့ပါတယ်၊ ထိုကျမ်းကြီး နှစ်ဆူဟာ မဟာစည်ဝိပဿနာပဋိပတ္တိလုပ်ငန်းတွင် အဓိကအရေးကြီးလှတဲ့ ကမ္ဘာကျော်ကျမ်းကြီးနှစ်ဆူဖြစ်ပါတယ်၊ ဓိနေရာမှာ မဟာစည်ဆရာတော်လို့ ထင်ရှားလာကြောင်းကိုပြောပြချင်ပါသေးတယ်။

ရွှေဘိုမြို့ ဆိပ်ခွန်ရွာ အင်ကြင်းတော ကျောင်းတိုက်၌ လုံးပတ် ၁၂၆-လက်မ၊ အလျား ၁ဝ၅-လက်မရှိတဲ့ စည်ကြီးတစ်လုံးကို ၁၂၉၅-ခုနှစ်က ပြုလုပ်ထားခဲ့တယ်၊ အရှင်သောဘနတရားဟောကြားခါနီး၌ ထိုစည်ကြီးကိုတီး၍ တရားနာပရိသတ်ကို စုစည်းစေခဲ့တယ်၊ ထိုစည်ကြီးရှိတဲ့ အင်ကြင်းတောကျောင်းတိုက်ကို မဟာစည်ကျောင်းတိုက်၊ တရား ဟောကြားတော်မူသော အရှင်သောဘနကိုလည်း မဟာစည်ဆရာတော်လို့ ခေါ်တွင် ခဲ့ကြပါတယ်။

မဟာစည်ဆရာတော်ဟာ သက်တော် ၄၅၊ သိက္ခာတော် ၂၆-ဝါအရ ၁၃၁၁-ခုနှစ်၌ ရန်ကုန်မြို့ ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်၏ ပင့်လျှောက်ချက်အရ ထို အဖွဲ့ချုပ်တည်ရာ ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ကြွရောက်သီတင်းသုံး သာသနာပြုတော်မူရတယ်။

သက်တော် ၄၇၊ သိက္ခာတော် ၂၈-ဝါအရ ၁၃၁၃-ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်အစိုးရက ဆက်ကပ်သော အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို အလှူခံရရှိတော်မူတယ်။

သက်တော် ၄၇၊ သိက္ခာတော် ၂၉-ဝါအရ ၁၃၁၄-ခုနှစ် သီတင်းကျွတ်လဆုတ် ၆-ရက် (၉-၁၀-၅၂) ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာ စည်းလုံးရေး သာသနာ့မစ်ရှင် အဖွဲ့တွင်ပါဝင်၍ ယိုးဒယား၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ သီဟိုဠ်နိုင်ငံများသို့ ကြွရောက်တော်မူခဲ့ရတယ်၊ သက်တော် ၄၉၊ သိက္ခာတော် ၃၀-ဝါ ၁၃၁၆-ခုနှစ်တွင် ပထမသင်္ဂါယနာတင်စဉ်က အရှင်မဟာကဿပ မထေရ်ကြီးကဲ့သို့ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်ပွဲတွင် ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆကအဖြစ် ဆောင်ရွက်တော်မူရပါတယ်။

ကျမ်းပြုမဟာစည်

မဟာစည်ဆရာတော်ဟာ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာ တင်ချိန်မှ စပြီး ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးသို့လည်း မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတော်များကို လှည့်လည်ဖြန့်ချီကာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာနိဿယကျမ်း၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာမြန်မာပြန်ကျမ်းလို ကျမ်းကြီးများနှင့် အရိယာဝါသသုတ္တန်၊ ဘာရသုတ္တန်၊ ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ္တန်၊ အနတ္တလက္ခဏာသုတ္တန်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်များလို တရားတော် စာအုပ်ပေါင်း (၇၀)ကျော်ခန့်ကိုလဲ ပြုစုခဲ့ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်လမင်း ကမ္ဘာလင်း

မဟာစည်ဆရာတော်ဟာ ၁၃၄၂-ခုနှစ်တွင် ပြည်ထောင်စု ဆိုရှယ်လစ် သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော် သာသနာတော် သန့်ရှင်း တည်တံ့ပြန့်ပွားရေး မူအရ နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့် သံဃာတော် တစ်သိန်းကျော်တို့က ကိုးကွယ် တင်မြှောက်တော်မူခဲ့ကြသော

နိုင်ငံတော်သြဝါဒါစရိယများတွင် မဟာစည်ဆရာတော်လည်း တစ်ပါးအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

ပြည်ထောင်စု ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်နှင့် တကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးကတော့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတော်ကို တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ တိုးတက်အားထုတ်လျက်ရှိကြပါတယ်၊ဒါကြောင့် ခရီးမိုင်ပေါင်းထောင်သောင်းဝေးကွာတဲ့ နိုင်ငံရပ်ခြားတိုင်းတစ်ပါးသားများဟာ ရန်ကုန်မြို့ ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ် မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ခြေတော်ရင်းသို့ စာနှင့်တစ်မျိုး လူကိုယ်တိုင် တစ်ဖုံ အမျိုးမျိုးလာရောက်ဖူးမြော်ရင်း ဝိပဿနာတရားတော်ကို နာကြားကျင့်ပွားကြပါတယ်။

ပြည်တွင်း ပြည်ပ ဟိုမှ သည်မှ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် တပည့်ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဓမ္မကထိကများလဲ ပြည်တွင်း ပြည်ပ ထိုထိုပင့်လျှောက်ရာဒေသများသို့ မနားမစဲ ကြွရောက်ချီးမြှောက် ဟောကြား ပြသတော်မူကြရပါတယ်၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာဌာနခွဲများလဲ တည်ထောင်ပြီး နှစ်ရှည်လများ ကြွရောက်ကာ သီတင်းသုံးတော်မူကြရပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ ရန်ကုန်မြို့ ကြို့ကုန်း အင်းစိန်လမ်းမကြီး အမှတ် ၆-မှာ တည်ရှိတဲ့ မဟာစည် သြဝါဒခံ ညောင်ကန်အေးသာသနာ့ ရိပ်သာ အပါအဝင် ဌာနခွဲပေါင်း ၃၀၀-ကျော် ပေါ်ထွန်းခဲ့ပါတယ်၊ ယနေ့ထိ အနည်းဆုံး ၁၅ - ရက်ထိ ကျင့်သုံး အားယုတ်ဖူးသော ပြည်တွင်းပြည်ပ မဟာစည်ယောဂီပေါင်း ရှစ်သိန်းကျော်ပေါ်ထွန်းခဲ့ပါတယ်။

ပျံလွန်တော်မူခဲ့ပြီ

ထို မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သက်တော် ၇၈၊ သိက္ခာတော် ၅၈-ဝါအရ ၁၃၄၄-ခုနှစ် ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁၀-ရက်(၁၄-၈-၈၂) မွန်းလွဲ ၁-နာရီ ၃၀-မိနစ်

အချိန်တွင် ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ စံကျောင်းတော်၌ စုတိကမ္မဇရုပ်ချုပ်၍ ပျံလွန်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

အစားထိုး မရတော့ပြီ

ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပျံလွန်တော်မူတော့ အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရုဘဒ္ဒန္တသူရိယ မစိုးရိမ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်က မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သော စကားတော်ကို ကြားယောင်မိပါတယ်။

"မဟာစည်ဆရာတော်ဟာ တို့များထက် ဉာဏ်သာတယ်၊ တို့မမြင်တဲ့ စာမှားပေမှားများကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်တယ်၊ အရှင်အနုရုဒ္ဓါတို့, ဋီကာကျော်ဆရာတို့, အခြားကျမ်းပြုဆရာတို့ မမြင်တဲ့အမှားများကိုတောင် မြင်အောင်ကြည့်နိုင်တယ်၊ သင်္ဂြိုဟ် ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်း ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိအခန်းမှာ နာမ်ရုပ်တို့ကို လက္ခဏ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန်တို့ဖြင့် ပိုင်းခြားသိရမယ်ဆိုရာ ပဒဋ္ဌာန်ကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိအခန်းမှာ မဆိုသင့်သေးဘဲ ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိအခန်းမှာမှ ဆိုသင့်ကြောင်းကို ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်စဉ်က မဟာစည် ဆရာတော်က ထောက်ပြခဲ့တယ်၊ ဒီကရွေ့ မဟာစည်ဆရာတော်ထက် သာသူကို မပြောနဲ့ တန်းတူပုဂ္ဂိုလ်ကိုတောင် တွေ့ဖို့ မလွယ်ဘူး"ဟူ၍ ဖြစ်ပါတယ်။

စုန္ဒသုတ္တန်နှင့် မဟာသတိပဋ္ဌာန်လာ တပည့်စဉ်ဆက် အားကိုးကျင့်သုံးရမည့်အချက်

ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပျံလွန်တော်မူသွားသော်လဲ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ကိုယ်စား ရုပ်တုတော်, ဓာတ်ပုံများ, အသုံးအဆောင် ပရိဘောဂများ, မှတ်တမ်းတင် ရုပ်မြင်သံကြားများနှင့် အသံဖမ်းစက်ဖြင့် ဖမ်းယူထားတဲ့တရားတော်အသံများ, ရေးသားပြုစုတော်မူတဲ့ တရားကျမ်းစာများ, ဩဝါဒများကား ကျန်ရှိနေပါသေးတယ်။

ထိုထို မဟာစည်ရှုပ်သွင်ခတော်, အသံတော်, တရားတော်, ဩဝါဒတော်များကို ကျန်ရစ်သူ တပည့်များက မြတ်နိုးတနာ လေးစားကြည်ညိုသိမ်းပိုက်ကြပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာတော်ကို ထတ်စွမ်းသမျှ ဆက်လက်ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ်အားထုတ် ဖြန့်ချိ ရန်သာ ရှိပါတော့တယ်။

စုန္ဒသုတ္တန်တရားတော်

အခါတစ်ပါး မြတ်စွာဘုရားဟာ သာဝတ္ထိပြည် အနာ ထပိဏ်သူဌေးကြီး ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းတဲ့ ဇေတဝန်ကျောင်း တော်တွင် သီတင်းသုံးမွေ့လျော်နေတော်မူပါတယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးတဲ့ အဲဒီအခါမှာ အရှင် သာရိပုတ္တရာရဲ့ညီတော် စုန္ဒဟာ နာလကရွာ မယ်တော်တိုက်ခန်း တွင် နေခင်တော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူခဲ့ပြီ ဖြစ်ကြောင်းကိုမြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားရန် ဇေတဝန် ကျောင်းသို့ ကြွရောက်ခဲ့ပါတယ်၊ ဒီအခါမှာ ရှေးဦးစွာ အရှင် အာနန္ဒာနှင့် တွေ့ဆုံပြီး အရှင်စုန္ဒဟ အရှင်အာနန္ဒာအား အရှင် သာရိပုတ္တရာ ပရိနိဗ္ဗာန် စံခဲ့ပုံအကြောင်းစုံကို လျှောက်ထားပါ တယ်။

ပူဆွေးဗျာပါ အရှင်အာနန္ဒာ

ဒီသတင်းကိုကြားသိရတဲ့ အရှင်အာနန္ဒာမျာ စိတ်နှလုံး တုန် လှုပ်ပြီး ယူကြုံးမရဖြစ်ရရှာတယ်၊ ဒါနဲ့ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်က အရှင်စုန္ဒမထေရ်ကိုခေါ်ခဲ့ပြီး မြတ်စွာဘုရားထံမှောက်သို့ ဝင် ရောက်လျှောက် အရှင်သာရိပုတ္တရာ ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူကြောင်း ကြားသိရတော့ မိမိမှာ များစွာယူကြုံးမရ ဖြစ်ရကြောင်းကို အပြည့်အစုံ ဒါလိုလျှောက်ထားပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား....ဒီစုန္ဒက အရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံခဲ့ပါပြီ၊ ဟောဒီသပိတ်သင်္ကန်းတော်ဟာ ထိုအရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ သပိတ်သင်္ကန်းတော်ပါလို့ သပိတ်သင်္ကန်းကိုပါ ယူဆောင်လာပြီး တပည့်တော်အားလျှောက်ထားပါတယ်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရား....အမှန်စင်စစ် ဒီသတင်းကို ကြားသိရတာကြောင့်တပည့်တော်ရဲ့ကိုယ်ဟာ လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေပါတယ်၊ တပည့်တော်အား အရပ်မျက်နှာများလဲ ဝိုးတိုးဝါးတား မထင်ရှားတော့ပါဘုရား၊ တရားတော်များလဲ တပည့်တော်၏ ဉာဏ်တွင် မသက်ဝင်တော့ပါ ဘုရား။

ဒါလို ညီတော်အာနန္ဒာက လျှောက်ထားတော့ မြတ်စွာဘုရားက ချစ်သားအာနန္ဒာ....သင့်နေဇင်တော် သာရိပုတ္တရာဟာ သင့်ရဲ့ကျင့်စရာ သီလက္ခန္ဓ၊ သမာဓိက္ခန္ဓ၊ ပညာက္ခန္ဓ၊ ဝိမုတ္တိက္ခန္ဓ၊ ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနက္ခန္ဓ တရားတွေကို ယူဆောင်ပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံယူသွားလေသလားလို့ မေးခွန်းတရား ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

ဒီတော့ ညီတော်အာနန္ဒာက ဒီလိုတော့လဲ မဟုတ်ပါ မြတ်စွာဘုရား အမှန်မှာတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ တပည့်တော်များအား ဩဝါဒပေးခဲ့ပါတယ်၊ ဆုံးမစရာ ဖြစ်ပေါ်လာသော် အထူးထူးအပြားပြား ဆုံးမစကားတွေ သက်ဝင်သွားစေခဲ့ပါတယ်၊ ထိုထိုဓမ္မသဘာဝကိုပြတော်မူခဲ့ပါပေတယ်၊ ကုသိုလ်ဓမ္မတရားတွေကို ယူစေတော်မူခဲ့ပါပေတယ်၊ အားတက်စေတော်မူခဲ့ပါပေတယ်၊ ရွှင်လန်းစေတော်မူခဲ့ပါပေတယ်၊ တရားဟောကြားစေဖို့ရာ ပျင်းရိတွန့်ဆုတ်ခြင်းရှိတော်မမူခဲ့ပါ၊ သီတင်းသုံးဖော်များကို ချီးမြှောက်တော် မူပါပေတယ်၊ တပည့်တော်များဟာ ထို အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ အမြိုက်ဓမ္မဩဇကို လည်းကောင်း၊ ထိုတရားတည်းဟူသော သုံးဆောင်ခြင်းဓမ္မဘောဂကို လည်းကောင်း၊ ထိုတရားဖြင့် ချီးမြှောက်ခြင်း ဓမ္မာနုဂ္ဂဟကို

လည်းကောင်း အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အမှတ်ရနေကြပါတယ် မြတ်စွာဘုရားလို့ လျှောက်ထားဖြေကြားပါတယ်။

ဒီအခါတွင် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က ''အာနန္ဒာ....မိဘဆွေမျိုးစတဲ့ အချစ်ခင်ဆုံး စိတ်နှလုံးကို ပွားစေတတ်သူအားလုံးတို့နှင့် ဘယ်နည်းနှင့်မဆို မုချရှင်ကွဲ ကွဲခြင်းကိုရော, သေကွဲ ကွဲခြင်းကိုရော, ဘဝကွဲ ဘုံကွဲ ကွဲခြင်းကိုရော, ရှေးမဆွကပင် ကြိုတင်ပြီးသင့်ကို ငါဟောထားပြီးပြီ မဟုတ်ပါလား၊ အာနန္ဒာ ... ဖြစ်ခြင်း, ကြီးပွားခြင်း, ပြုပြင်ရခြင်း, ပျက်စီးတတ်ခြင်း သဘောရှိသော တရားကို စင်စစ် မပျက်စီးပါစေလင့်လို့ ဒါလို တောင့်တလို့ ရစကောင်းတဲ့ အကြောင်းတွေ မရှိနိုင်ဘူး အာနန္ဒာ၊ အနှစ်ရှိသော သစ်ပင်ကြီးတည်ရှိနေစဉ် အကြီးဆုံးသစ်ကိုင်းဟာ ကျိုးပဲ့ပျက်စီးသွားသလိုပင် များစွာသော ရဟန်းအပေါင်း တည်ရှိနေစဉ် သစ်ကိုင်းကြီးအလား အရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုလေပြီ။

အာနန္ဒာ... ဖြစ်ခြင်း, ကြီးပွားခြင်း, ပြုပြင်ရခြင်း, ပျက်စီးတတ်ခြင်းသဘောရှိတဲ့ တရားကို စင်စစ်အားဖြင့် မပျက်စီးပါစေလင့်၊ ဒါလိုတောင့်တလို့ ရစကောင်းတဲ့အကြောင်းမည်သည် မရှိနိုင်ဘူး အာနန္ဒာ၊ ဒါကြောင့်ပင် သင်တို့ဟာ သူတစ်ပါးကို အားမကိုးကြဘဲ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးနေကြကုန်လော့၊ တခြားတရားကို အားကိုးမနေကြဘဲ လောကုတ္တရာတရားကို အားကိုးနေကြကုန်လော့။

အာနန္ဒာ....ရဟန်းဟာ အဘယ်သို့လျှင် သူတစ်ပါးကို အားမကိုးဘဲ မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးနေရမလဲ၊ အခြားတရားကို အားမကိုးဘဲ လောကုတ္တရာတရားကို အားကိုးနေရမလဲ အာနန္ဒာ။

ဒီသာသနာတော်မှာ ရဟန်းဟာ ပြင်းစွာ အားထုတ်တဲ့ ဝီရိယရှိသည်ဖြစ်၍ အမှတ်ရမှုသတိ ရှိသည်ဖြစ်၍ ဆင်ခြင်ဉာဏ်

သမ္ပဇဉ်ရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်လျက် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ ရှိသည်ဖြစ်၍နေရတယ်၊ ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုသည်ဖြစ်၍နေရတယ်၊ စိတ်၌စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုသည်ဖြစ်၍နေရတယ်၊ သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုသည်ဖြစ်၍နေရတယ်။

အာနန္ဒာ... ဒါလိုပင် ရဟန်းဟာ သူတစ်ပါးကို အားမကိုးဘဲ မိမိကိုယ်ကို မှီခိုအားကိုး၍နေရတယ်၊ အခြားတရားကို အားမကိုးဘဲ လောကုတ္တရာတရားကို မှီခို အားကိုးနေရတယ်။

"အာနန္ဒာ...ယခု ငါဘုရားရဲ့ မျက်မှောက်မှာဘဲ ဖြစ်ဖြစ်, ငါဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်တဲ့ နောင်အခါမှာဘဲဖြစ်ဖြစ် သူတစ်ပါးကို အားမကိုးကြဘဲ မိမိကိုယ်ကို မှီခိုအားကိုးကြလျက် အခြားတရားကို အားမကိုးကြဘဲ လောကုတ္တရာတရားကို မှီခိုအားကိုးကာ နေကြရမည့် ရဟန်းအားလုံးတိုင်းဟာ သိက္ခာသုံးပါးကို လိုလားတဲ့ ရဟန်းအားလုံးတို့ထက် အမြတ်ဆုံးဖြစ်ကြလိမ့်မယ်" လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

ဒါဟာ(သံ ၃-၁၃၆) စူဠသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားမိန့်ကြားချက်ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပျံလွန်တော်မူတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပူဆွေးလွမ်းတကြတဲ့ တပည့်များလဲ ဒီစူဠသုတ္တန်ဒေသနာတွင် ဘုရားရှင်မိန့်ကြားတော်မူပုံကို အာရုံပြုပြီး ကျင့်သုံး လိုက်နာကြဖို့ပါဘဲ၊ ဒီ စူဠသုတ္တန်တွင် ပါဝင်တဲ့ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုး သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်ကို ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ကြားထုတ်ဖော်တော်မူချက်အရ လက်တွေ့ကျင့်သုံးပုံနည်းကို ဟောကြား ကျင့်သုံးပြီး ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ တရားဒေသနာကို အဆုံးသတ်ကြပါစို့။

စုန္ဒသုတ္တန်တရားတော်ဆောင်ပုဒ်

၁။ ဖြစ်,ပွား,ပြု,ပျက်၊ ဤလေးချက်၊ ပျက်ရိုးသဘောတည်း။

၂။ မပျက်စေလို၊ တောင်းဆုဆို၊ အပိုသဘောတည်း။

၃။ သူတစ်ပါးအား၊ မကိုးစား၊ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပါ။

၄။ အခြားတစ်ပါး၊ မကိုးစား၊ တရားအားကိုးပါ။

၅။ ဘယ်လိုမှီခို၊ မိမိကိုယ်၊ ဘယ်လိုတရားအားကိုးမှာ။

၆။ ရုပ်,ဝေဒနာ၊ စိတ်,ဓမ္မာ၊ လေးဖြာရှုမှတ်ပါ။

၇။ ဤသို့မှီခို၊ မိမိကိုယ်၊ ဤလိုတရားအားကိုးမှာ။

၈။ ဘုရားရှိခါ၊ မရှိခါ၊ ကိုးရာဒါဘဲသာ။

၉။ ဤလိုကျင့်သုံး၊ သူအားလုံး၊ မြတ်ဆုံးဖြစ်ရမှာ။

၁၀။ စုန္ဒသုတ်မှာ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓါ၊ မိန့်မှာတရားပါ။

ဗုဒ္ဓသာသနာ့သမိုင်းဝင် မဟာစည် တစ်ဘဝဖြစ်စဉ်

ဒုတိယပိုင်း

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အကျဉ်းချုပ်

အလုပ်ပေး ဝိပဿနာတရားတော်

ယခု ဟောကြားမည့် တရားတော်ကတော့ "ဗုဒ္ဓသာသနာ့သမိုင်းဝင် မဟာစည်တစ်ဘဝဖြစ်စဉ် တရားတော် ဒုတိယပိုင်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အကျဉ်းချုပ် အလုပ်ပေး ဝိပဿနာတရားတော်" ပါဘဲ။

ဗုဒ္ဓဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘုရားဖြစ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်နှင့် မဟာစည် တစ်ဘဝဖြစ်စဉ် အကျဉ်းချုပ်ကိုတော့ ပထမပိုင်း တုန်းက ဟောကြားခဲ့ပါပြီ။

အဲဒီဗုဒ္ဓသာသနာ့သမိုင်းဝင် မဟာစည်တစ်ဘဝဖြစ်စဉ်တရားတော် ပထမပိုင်း နိဂုံးတွင် မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားတို့သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်နှင့် မရှိတော့တဲ့ နောက်ကာလမှာပါ မြတ်စွာဘုရားနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓသာဝက မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားတို့ ရသက်ပန် ကျင့်သုံး ဟောပြသွားတော် မူခဲ့ကြတဲ့ အပ္ပမာဒ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာအလုပ်တွေကို တပည့်သာဝက အားလုံးဟာ လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး အားကိုး အားထား ပြုနေကြရမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်ပွားမှုကို

အားကိုးပြုနေသူ တပည့်အားလုံးဟာ အမြတ်ဆုံး ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို စုန္ဒသုတ်ဖြင့် ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီတရားတွင် ဖါဌ်လျှောက်အဓိပ္ပာယ်မျှသာဟော ခဲ့တာမို့ ဘယ်လို ကိုယ်ကျင့်တရားကို အားကိုးကျင့်ရမယ်ဆိုတာကို မဖော် ပြခဲ့ရသေးဘူး။

ယခု ဒုတိယပိုင်းမှာ အဲဒီ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ အကျင့်တရားကို ဗုဒ္ဓနည်းကျ မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး ညွှန်ပြတော်မူတဲ့နည်းအတိုင်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဥဒ္ဒေသပိုင်းနှင့်အညီ လက်တွေ့ အားထုတ် ကျင့်ပွားနည်းကို ဟောပြသွားပါမယ်။

ပဏာမ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ပူဇော်ထိုက်ခြား၊ သိဉာဏ်ပွား၊ ထိုဘုရား၊ ရှိခိုးပါ၏ဘုရား။

ဗုဒ္ဓသာသနာ့သမိုင်းဝင် မဟာစည်တစ်ဘဝဖြစ်စဉ်

ဒုတိယပိုင်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အကျဉ်းချုပ်

အလုပ်ပေး ဝိပဿနာတရားတော်

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဆောင်ပုဒ်

၁။ မဟာ-များးမြတ်, ပြုအပ်ပူဇေ၊
သတိ-အမှတ်, ဉာဏ်မြတ်ဓမ္မေ။
ပဋ္ဌာန-ဆက်, လေးထက်တည်နေ၊
သုတ္တ-ကြိုး, ပန်းမျိုးကုံးပန်လေ။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ "မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်" ဆိုရာတွင် မဟာဆိုတဲ့ စာလုံးနှစ်လုံးဟာ "များတယ်, မြတ်တယ်,ပူဇော်

အပ်တယ်''လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ဒါကြောင့် ''မဟာ-များမြတ်, ပြုအပ်ပူဇော်''လို့ ဆိုပါတယ်။

သတိ-ဆိုတဲ့ စာနှစ်လုံးကတော့ ''အမှတ်အသိ ဖြစ်တယ်၊ သတိဉာဏ် ဖြစ်တယ်''လို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ''သတိ-အမှတ်, ဉာဏ်မြတ် ဓမ္မေ''လို့ ဆိုပါတယ်။

ပဋ္ဌာန-ဆိုတဲ့ စာသုံးလုံးကတော့ ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် အာရုံလေးပါးမှာ ''ကပ်၍တည်တယ်၊ သက်ဝင်၍ မပြတ်ဖြစ်တယ်၊ စွဲမြဲတယ်'' လို့ ဆိုပါတယ်၊ ဒါကြောင့်''ပဋ္ဌာန-ဆက်, လေးထက်တည်နေ''လို့ဆိုပါတယ်။

ဒီ သတိနှင့်ပဋ္ဌာနကတော့ ၂ - ရပ်လုံးပေါင်းပြီး ''သတိပဋ္ဌာန''လို့ စာလုံးငါးလုံး ပေါင်းလိုက်မှ ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ် ပြည့်စုံပါတယ်၊ သတိပဋ္ဌာနဆိုတဲ့ စာလုံးငါးလုံး ပေါင်းမိယင် ''ကပ်၍တည်သော အမှတ်ရမှု၊ သက်ဝင်၍ မပြတ်ဖြစ်သော အမှတ်ရမှု''လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်၊ တနည်းအားဖြင့် ဆိုယင် သတိပဋ္ဌာန''သတိကပ်၍ တည်မှု၊ သတိသက်ဝင်၍ မပြတ်ဖြစ်မှု၊ သတိစွဲမြဲမှု''လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

သုတ္တန္တ-သုတ္တန်ဆိုရာတွင် ဒီနေရာမှာ သုတ္တဆိုတဲ့ စာလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ''ကြိုး''လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးရဲ့ တရားဆောင်ပုဒ် ရှစ်လုံးဘွဲ့ကဗျာမှာ ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူတဲ့ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်, ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တည်းဟူသော ပန်းမြတ်တွေကို သုတ္တဆိုတဲ့ကြိုးတွင် သီကုံးပြီးတော့ ဓမ္မမာမကသူတော်စင်များဟာ အမြဲပန်ဆင် ထားကြပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ''သုတ္တ-ကြိုး, ပန်းမျိုးကုံးပန်လေ''လို့ ဆိုပါတယ်။

အဲဒီ အဓိပ္ပာယ်တွေကို ဆ-ားလုံးစုပေါင်းပြီးတော့ ဆိုလိုက်ကြဦးစို့ရဲ့။

၁။ မဟာ-များမြတ်, ပြုအပ်ပူဇော်၊
သတိ-အမှတ်, ဉာဏ်မြတ်ဓမ္မ။
ပဋ္ဌာန-ဆက်, လေးထက်တည်နေ၊
သုတ္တ-ကြိုး, ပန်းမျိုးကုံးပန်လေ။

သတိပဋ္ဌာန်ပန်းကို ဒီလိုပန်ဆင်ပါ

ဒီလို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးများကို လုံးကောက် အဝယဝတ္ထ အဓိပ္ပာယ်နှင့် စုပေါင်းအချုပ် ပိဏ္ဍတ္ထ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းလင်းဟောပြပြီးတော့ လက်တွေ့ပန်ဆင်ရှုမှတ်နည်းကိုလဲ ဟောပြရဦးမယ်၊ ဒါမှလဲ တရားဟောရကျိုး, နာကြားရကျိုး နပ်မှာဖြစ်တယ်။

ဒီညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလဲ လက်တွေ့အားဖြင့်လဲ ၅-မိနစ်ခန့် ရှုမှတ်ကြရမယ်၊ ဒါမှလဲ ဒီ ၁၀-ရက်စခန်းတရားပွဲမှာလာရောက် အားထုတ်ရန် အကြောင်းမညီညွတ်သေးလို့နာကြားရုံမျှနာကြားကြတဲ့ တရားနာ ပရိသတ်တွေလဲ တစ်သက်တာ လက်သုံးပြုဖို့ အားထုတ်နည်းကို ရသွားကြမယ်၊ နမူနာ အားထုတ်မြည်းစမ်းခွင့် ရကြမယ်၊ ဒါမှလဲ ၁၀-ရက်စခန်း သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားအားထုတ် တရားပွဲဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လဲ ပြည့်စုံသွားမယ်။

ဒီလိုဆိုယင် တို့ ဒီ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော် အစမှာ ပါဝင်တဲ့ ဥဒ္ဒေသအကျဉ်းချုပ် သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို ပြောပြရမယ်၊ အဲဒီ ဥဒ္ဒေသပိုင်းကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောကြားထားတော်မူပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဥဒ္ဒေသ ပါဠိ

ကတမေ စတ္တာရော၊ ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ
ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော
သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

သတိပဋ္ဌာန်ဥဒ္ဒေသ အနက်

စတ္တာရော-လေးပါးကုန်သောသတိပဋ္ဌာန်တို့သည်၊ ကတမေ-အဘယ်သည်တို့နည်းဟူမူကား၊ ဘိက္ခဝေ-သံသရာ ဘေးဘယကို တွေးဆရှုမှန်း အို... ရဟန်းတို့၊ ဘိက္ခဝေ-သံသရာဘေး လာမည့်ရေးကို မျှော်တွေးရှုသွား အို....ချစ်သားတစ်သီး ချစ်သမီးဟူ လူနတ်ပြဟ္မာ ဝေနေယျာတို့၊ ဘိက္ခု - ဤ သာသနာတော်က ရဟန်းသည်၊ ဝါ - ဤသာသနာတော်မှာ အားထုတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အာတာပီ-ကိလေသာအစေး စိတ်အညစ်ကြေးကို ပူနွေးသွေ့ခြောက် ကင်းပျောက်စေနိုင်သော သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လဝီရိယ ရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဝါ-အပြင်းအထန် အားထုတ်သည်ဖြစ်၍၊ သတိမာ-သတိရှိသည် အမှတ်ရသည်ဖြစ်၍၊ သမ္ပဇာနော-မှန်စွာ အပြားအားဖြင့် သိသည်ဖြစ်၍၊ ကာယေ-မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲ မရ မလှပသော ရုပ်အပေါင်းကိုယ်၌၊ ကာယာနုပဿီ-မမြဲဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ မလှပသော ရုပ်အပေါင်းမျှဟု ရှုမှတ်လျက်၊ လောကေ - ရှုမြင်အပ်သော ရုပ်အပေါင်းလောက၌၊ ဝါ-ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါး ဟူသော လောက၌၊ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ-မရှုမိလျှင်ဖြစ်နိုင်သော အဘိဇ္ဈာနှင့် ဒေါမနဿကို၊

ဝါ - မရှုမိလျှင် ဖြစ်နိုင်သောလောဘနှင့်ဒေါသကို၊ ဝိနေယျ- ဖြစ်ခွင့်မရအောင် တဒင် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့် ပယ်ရှား ဖျောက်ဖျက်၍၊ ဝိဟရတိ-နေ၏။

အာတာပီ-ကိလေသာ အစေး စိတ်အညစ်ကြေးကို ပူနွေး သွေ့ခြောက် ကင်းပျောက်စေနိုင်သော သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လဝီရိယ ရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဝါ - အပြင်းအထန် အားထုတ်သည် ဖြစ်၍၊ သတိမာ-သတိရှိသည် အမှတ်ရသည်ဖြစ်၍၊ သမ္ပဇာနော-မှန်စွာ အပြားအားဖြင့် သိသည်ဖြစ်၍၊ ဝေဒနာသု-မမြဲဆင်းရဲ အစိုးလဲ မရ ခံစားမှုမျှဖြစ်သော ဝေဒနာတို့၌၊ ဝေဒနာနုပဿီ - မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ ခံစားမှုမျှဟု ရှုမြင်လျက်၊ လောကေ- ရှုမြင်အပ်သော ခံစားမှုလောက၌၊ ဝါ-ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါး ပါးဟူသောလောက၌၊ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ-မရှုမိလျှင် ဖြစ် နိုင်သော အဘိဇ္ဈာနှင့် ဒေါမနဿကို၊ ဝါ-မရှုမိလျှင် ဖြစ်နိုင် သော လောဘနှင့်ဒေါသကို၊ ဝိနေယျ - ဖြစ်ခွင့် မရအောင် တဒင် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့် ပယ်ရှား ဖျောက်ဖျက်၍၊ ဝိဟရတိ-နေ၏။

အာတာပီ-ကိလေသာအစေး စိတ်အညစ်အကြေးကို ပူနွေး သွေ့ခြောက် ကင်းပျောက်စေနိုင်သော သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လ ဝီရိယရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဝါ-အပြင်းအထန် အားထုတ်သည်ဖြစ်၍၊ သတိမာ - သတိရှိသည် အမှတ်ရသည် ဖြစ်၍၊ သမ္ပဇာနော- မှန်စွာ အပြားအားဖြင့် သိသည်ဖြစ်၍၊ စိတ္တေ - မမြဲဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ ကြံသိမှုမျှဖြစ်သောစိတ်၌၊ စိတ္တာနုပဿီ-မမြဲဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ ကြံသိမှုမျှဟုရှုမြင်လျက်၊ လောကေ-ရှုမြင်အပ်သော ကြံသိမှု လောက၌၊ ဝါ - ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးဟူသော လောက၌၊ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ - မရှုမိလျှင် ဖြစ်နိုင်သော အဘိဇ္ဈာနှင့်ဒေါမနဿကို၊ ဝါ-မရှုမိလျှင်ဖြစ်နိုင်သောလောဘ

နှင့် ဒေါသကို၊ ဝိနေယျ - ဖြစ်ခွင့်မရအောင် တဒင်္ဂ ဝိက္ခမ္ဘန ပဟာန်အားဖြင့် ပယ်ရှားဖျောက်ဖျက်၍၊ ဝိဟာရတိ - နေ၏။

အာတာပီ-ကိလေသာအစေး စိတ်အညစ်အကြေးကို ပူနွေး သွေ့ခြောက် ကင်းပျောက်စေနိုင်သော သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လ ဝီရိယရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဝါ-အပြင်းအထန် အားထုတ်သည်ဖြစ်၍၊ သတိမာ-သတိရှိသည် အမှတ်ရသည်ဖြစ်၍၊ သမ္ပဇာနော-မှန်စွာ အပြားအားဖြင့် သိသည်ဖြစ်၍၊ ဓမ္မေသု-မမြဲဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ အတ္တမဟုတ်သော သဘောတရားတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ-မမြဲဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ အတ္တမဟုတ်သော သဘောတရားမျှဟု ရှုမြင်လျက်၊ လောကေ - ရှုမြင်အပ်သော သဘောတရားလောက၌၊ ဝါ- ရှုမြင်အပ်သော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးဟူသော လောက၌၊ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ-မရှုမိလျှင် ဖြစ်နိုင်သော အဘိဇ္ဈာနှင့် ဒေါမနဿကို၊ ဝါ - မရှုမိလျှင် ဖြစ်နိုင်သော လောဘနှင့် ဒေါသကို၊ ဝိနေယျ - ဖြစ်ခွင့်မရအောင် တဒင်္ဂ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန် အားဖြင့် ပယ်ရှားဖျောက်ဖျက်၍၊ ဝိဟာရတိ-နေ၏၊ ဝိဟာရတိ- ပေါ်လာသမျှ သဘောတရားအပေါ်၌ လုံ့လစိုက် သတိထား အသိပွား၍ သဘောတရားမျှဘဲဟု အမြဲရှုမြင် လောဘနှင့်ဒေါသ ကို နှင်လျက် မသွေငြိမ်းအေးစွာ နေပါလေသတည်း။

(သာဓု....၊သာဓု....၊သာဓု.... ။)

တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန် အဓိပ္ပာယ်ကတော့

"ရဟန်းတို့....ဒီသာသနာတော်က ယောဂီရဟန်းဟာ အပြင်း အထန် အားထုတ်မှု-အာတာပ၊ အမှတ်ရမှု-သတိ၊ အသိဉာဏ်- သမ္ပဇဉ်ဖြစ်ပြီး မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ မလှပတဲ့ ရုပ်အပေါင်း ကိုယ်မှာ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ၊ မလှပတဲ့ ရုပ်အပေါင်းမျှလို့ ရှုမြင်လျက် ရှုမြင်အပ်တဲ့ ရုပ်အပေါင်းလောက, ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးလောကမှာ မရှုမိလျှင်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အဘိဇ္ဈာနှင့်ဒေါမနဿ

ခေါ်တဲ့ လောဘနှင့်ဒေါသကို ဖြစ်ခွင့်မရအောင် တဒင် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့် ပယ်ရှား ဖျောက်ဖျက်နေတယ်။

ရဟန်းတို့...ဒီသာသနာတော်က ယောဂီရဟန်းဟာ အပြင်းအထန် အားထုတ်မှု-အာတာပ၊ အမှတ်ရမှု-သတိ၊ အသိဉာဏ်-သမ္ပဇဉ်ဖြစ်ပြီး မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ ခံစားမှုမျှဖြစ်တဲ့ဝေဒနာများမှာ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ ခံစားမှုမျှလို့ရှုမြင်လျက် ရှုမြင်အပ်တဲ့ ခံစားမှုလောက, ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးလောကမှာ မရှုမိလျှင် ဖြစ်နိုင်တဲ့အဘိဇ္ဈာနှင့် ဒေါမနဿခေါ်တဲ့ လောဘနှင့် ဒေါသကို ဖြစ်ခွင့်မရအောင် တဒင် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့် ပယ်ရှား ဖျောက်ဖျက် နေတယ်။

ရဟန်းတို့...ဒီသာသနာတော်က ယောဂီရဟန်းဟာ အပြင်းအထန်အားထုတ်မှု- အာတာပ၊ အမှတ်ရမှု-သတိ၊ အသိဉာဏ်-သမ္ပဇဉ်ဖြစ်ပြီး မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ ကြံသိမှုမျှဖြစ်တဲ့စိတ်မှာ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ ကြံသိမှုစိတ်ဟု ရှုမြင်လျက် ရှုမြင်အပ်တဲ့ ကြံသိမှုစိတ် လောက, ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးလောကမှာ မရှုမိလျှင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အဘိဇ္ဈာနှင့် ဒေါမနဿခေါ်တဲ့ လောဘနှင့် ဒေါသကို ဖြစ်ခွင့်မရအောင် တဒင် ဝိက္ခမ္ဘနအားဖြင့် ပယ်ရှား ဖျောက်ဖျက်ပြီး နေပါတယ်။

ရဟန်းတို့...ဓိသာသနာတော်က ယောဂီရဟန်းဟာ အပြင်းအထန် အားထုတ်မှု-အာတာပ၊ အမှတ်ရမှု-သတိ၊ အသိဉာဏ်-သမ္ပဇဉ်ဖြစ်ပြီး မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောတရားမှာ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောတရားမျှလို့ ရှုမြင်လျက် ရှုမြင်အပ်သော သဘောတရား လောက, ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးလောကမှာ မရှုမိလျှင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အဘိဇ္ဈာနှင့်ဒေါမနဿခေါ် လောဘနှင့်ဒေါသကို ဖြစ်ခွင့် မရအောင် တဒင် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့်ပယ်ရှားဖျောက်ဖျက်ပြီး နေတယ်''တဲ့။

ဒါဟာ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန် အဓိပ္ပာယ်ဘဲ၊ ဒီလို တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန် အဓိပ္ပာယ်မျှနဲ့တော့ မရှုမှတ်ဖူးသူများဟာ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာလုပ်ငန်းကို ရှုမှတ်နိုင်ကြမှာမဟုတ်သေးပါဘူး၊ လက်တွေ့အလုပ် လုပ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါဦးမယ်။

ဒီနေရာမှာ ဘိက္ခုဆိုတာ အားလုံးသိပါတယ်

ဒီမှာ "ဘိက္ခဝေ – ရဟန်းတို့၊ ဘိက္ခု-ဒီသာသနာတော်က ယောဂီရဟန်း စသည်"လို့ ဟောကြားထားတာကို သဘောမပေါက်ယင် ဒီတရားဟာ ရဟန်းယောကျ်ားတွေနှင့်သာဆိုင်တဲ့ တရားဘဲလို့ ထင်မှတ်စရာ ရှိပါတယ်၊ ရဟန်းမိန်းမတွေ, ဥပါသကာ, ဥပါသိကာမတွေ, နတ်တွေ, ဗြဟ္မာတွေနှင့် မဆိုင်ဘူးလို့ ထင်မှတ်စရာရှိနေပါတယ်၊ ဒီလိုထင်မှတ်ယင် ရာနှုန်းပြည့်မမှန်ပါဘူး၊ မပြည့်စုံတဲ့အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်နေပါတယ်။

အမှန်ကတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားများ အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ရဟန်းယောကျ်ား, ရဟန်းမိန်းမ, ဥပါသကာ, ဥပါသိကာမ, နတ်, ဗြဟ္မာရယ်လို့ များစွာပင် ရှိပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဒီမှာ ရဟန်းယောကျ်ားကိုသာ ထုတ်ဖော်ပြီး ''ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု''လို့ ဟောတော်မူဘာဘဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော် လက်ခံကျင့်ကြံသူတို့တွင် ရဟန်းဟာ အဆုံးအမသာသနာတော် ဟူသမျှရဲ့ တည်ရာဖြစ်လို့ အမြတ်ဆုံးဖြစ်သောကြောင့် ဟောတော်မူတာဘဲ။

ဒီလို ပဓာနနည်းနဲ့ ဘိက္ခု-ရဟန်းလို့ ဟောရာမှာ အပ္ပဓာနဖြစ်တဲ့ ဘိက္ခုနီ-ရဟန်းမိန်းမလဲ ပါဝင်ပါတယ်၊ လူဥပါသကာယောကျ်ားလဲ ပါဝင်ပါတယ်၊လူဥပါသိကာမ မိန်းမလဲ ပါဝင်ပါတယ်၊ နတ်လဲ ပါဝင်ပါတယ်၊ ဗြဟ္မာလဲ ပါဝင်ပါတယ်လို့ မှတ်ကြရမယ်၊ ပရိသတ်ကြီး သဘော ပေါက်ကြသလား၊ (သဘော ပေါက်ပါပြီဘုရား)။

တနည်းပြောရယင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားအကျင့်ကို ကျင့်သူ မှန်သမျှဟာ ဘိက္ခုမည်တာချည်းပါတဲ့၊ သိက္ခာတင် သိမ်ဝင်တဲ့ ရဟန်းမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး၊ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီ ရဟန်းလို့ မှတ်ရမယ်နော်။ (မှန်ပါဘုရား)။

ဟုတ်တယ် ဒါကြောင့် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော် အဋ္ဌကထာမှာ ''ပဋိပန္နကော - ဒီသာသနာတော်မှာ တရားအလုပ် အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ'' ဒေဝေါဝါ ဟောတု- နတ်ပြဟ္မာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မနုဿော ဝါ ဟောတု-ကျွားမရည်တူ ကြီးသူငယ်သူ ပျိုရွယ်သူတို့တွင် ဘယ်လူဖြစ်ဖြစ်၊ဘိက္ခုတိ သင်္ခ- တရားရှုသူ ဘိက္ခုဟူသော အရေအတွက်သို့၊ ဂစ္ဆတိယေဝ- ရောက်ကို ရောက်ရမည်သာတည်း၊ ဂစ္ဆတိယေဝ - သတိပဋ္ဌာန် အလုပ် အားထုတ်သူဆိုမူ နတ်နတ်, လူလူ ဘယ်သူမဆို ဘိက္ခု ဆိုတဲ့ အရေအတွက်သို့ မသွေမပျက် ရောက်ရသည်သာတည်း။

(သာဓု...၊သာဓု ...၊သာဓု....။)

ဒါလောက်ဆိုယင် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်သူ တိုင်းဟာ ရဟန်းယောကျ်ားသာမက လူရောနတ်ပါ ပြဟ္မာ မကြွင်း ခပင်းဥဿုံ ပါဝင်ကြောင်း သိသာ ထင်ရှားလောက် ပါပြီ၊ ဘယ်သူမဆို တရားအားထုတ်လိုက သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်ကောင်းတယ်ဆိုတာ မှတ်မိကြပြီလား။ (မှတ်မိပါပြီ ဘုရား)။

အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်သူဟာ ကာယာနုပဿနာကို အားထုတ်မယ်ဆိုယင် မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲ မရ မလှပတဲ့ရုပ်အပေါင်းမျှဘဲလို့ ရှုနေပါတယ်၊ ဝေဒနာ နုပ ဿနာကို အားထုတ်မယ်ဆိုယင် မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ ခံစားမှု ဝေဒနာများမှာ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ ဝေဒနာသဘောမျှလို့ ရှုမှတ်နေပါတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာကို ရှုမှတ်မယ်ဆိုယင်လဲ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲ မရ ကြံသိမှုစိတ်မှာ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ ကြံသိမှုမျှလို့ ရှုမှတ်နေပါ။

ဓမ္မာနုပဿနာကိုရှုမှတ်နေမယ်ဆိုယင်လဲ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲ မရ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောတွေမှာ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောတရားမျှလို့ ရှုမှတ်နေရုံပါဘဲ-တဲ့။

ရှုတဲ့အခါမှာ လျော့လျော့ရဲရဲ, ပေါ့ပေါ့ဆဆ ရှုရုံနဲ့တော့ တရားမရနိုင်ပါဘူးတဲ့၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုမှတ်ပါတဲ့။

"ရိုး ကြော အရေ, ကြွင်းကျန်စေ, ကုန်စေအသားသွေး, အသက်ကိုမျှ မညှာရ, သမ္မပ္ပဓာန်လေး" ဆိုတဲ့ ဘုရားဟောနှင့် အညီ အသား, အသွေးတွေ ကုန်ခန်းချင် ကုန်ခန်းပြီး အရိုး အကြော အရေမျှလောက်သာ ကြွင်းကျန်ချင်လဲ ကြွင်းကျန်ပါစေ၊ တရားအလုပ်နဲ့ပတ်သက်ယင် အသက်တောင်မှ သေချင်သေသွားပါစေဆိုတဲ့ သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လ ဝီရိယမျိုးလဲ ထားရှိရမယ်တဲ့၊ ကိုယ်နှင့်အသက်ကို မငဲ့ညှာဘဲ တရားရရှိရေးကိုသာ ဦးစားပေးပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။

စင်္ကြံမှတ်ပုံ

အားထုတ်ပုံကတော့ စင်္ကြံသွားပြီး ရှုမှတ်မယ်ဆိုယင် လက်နှစ်ဘက်ကိုပိုက်ပြီး သွားချင်တဲ့စိတ်ကိုလဲ "သွားချင်တယ်, သွားချင်တယ်" လို့ရှုမှတ်သွားပါ၊ သွားတဲ့အခါ သွားနေတဲ့တစ်ကိုယ်လုံးကို သတိထားပြီး "သွားတယ်, သွားတယ်" လို့ ရှုမှတ်ပါ၊ စင်္ကြံဆုံးတော့ "ရပ်ချင်တယ်, ရပ်တယ်, ရပ်တယ်" လို့ ရပ်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခြေမှနေ ခေါင်းဆုံးအောင် သတိထားမှတ်ပါ၊ ပြီးတော့ "လှည့်ချင်တယ်" လှည့်တော့ "လှည့်တယ်, လှည့်တယ်" လို့ မှတ်ပါ၊ "ရပ်တယ်, ရပ်တယ်" လို့ မှတ်ပါ၊

သွားချင်တော့ ''သွားချင်တယ်, သွားချင်တယ်''လို့ မှတ်ပါ၊ သွားတော့ ''သွားတယ်, သွားတယ်''လို့ ရှုမှတ်ပါ။

ဒီထက်တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က လှမ်းယင်လဲ ''ဘယ်လှမ်းတယ်'' ညာဘက်ခြေထောက်က လှမ်းယင်လဲ ''ညာလှမ်းတယ်''လို့ သတိထားပြီး ရှုမှတ်ပါ၊ စင်္ကြံဆုံးလို့ လှည့်တာ,ရပ်တာ လှည့်တာတွေကိုလဲ ရှုမှတ်မြဲရှုမှတ်ပါ၊ ဒါကို နိုင်နင်းလာလို့ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ရှုမှတ်လိုယင်လဲ ခြေတစ်ဖက်ကို နှစ်ချက် ပိုင်းပြီးတော့ ''ကြွတယ်, ချတယ်''လို့ ရှုမှတ်ပါ၊ စင်္ကြံဆုံးတော့ မှတ်ပုံများကိုလဲ ရှေးနည်းတူမှတ်ပါ။

ဒါကို နိုင်နင်းလာလို့ တစ်ဆင့်တက်ပြီး မှတ်လိုယင်လဲ ခြေတစ်ဖက်ကို သုံးချက်ပိုင်းပြီး ''ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်''လို့ ရှုမှတ်ပါ၊ စင်္ကြံဆုံးတော့ လှည့်ချင်တာ, လှည့်တာ, ရပ်တာ, သွားချင်တာ စသည်တွေကိုလဲမှတ်ပါ၊ အဲဒီလို တစ်နာရီလောက်တော့ မှတ်ပါ၊ ဒီ စင်္ကြံမှာ ရပ်ခြင်း ဣရိယာပုထ်ပါ ပါတယ်။

ထိုင်မှတ်ပုံ

စင်္ကြံ တစ်နာရီလောက်ကြာလို့ ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်ချင်တဲ့အခါ မှာလဲ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကစပြီး ''ထိုင်ချင်တယ်, ထိုင်ချင်တယ်, ထိုင်တယ်,ထိုင်တယ်''လို့ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ထိုင်ရုပ်ကို အာရုံပြုမှတ်ပါ၊ ထိုင်တဲ့အခါ ကိုယ်ကိုဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားပါ၊ မျက်စိ ၂-လုံးကို အသာအယာမှိတ်ထားပါ၊ သတိစိတ်ကို ရှေးဦးစွာ ဝမ်းဗိုက်ဆီသို့ ညွှတ်ထားပါ၊ အသက်ရှူတိုင်း ရှူတိုင်း ဝမ်းဗိုက်က လှုပ်ရှားတာကို ''ဖောင်းတယ်''လို့ ရှုမှတ်ပါ၊ ပိန်ကျသွားတာကို ''ပိန်တယ်''လို့ ရှုမှတ်ပါ။

"အဲဒီလို "ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်"လို့ ရှုမှတ်ရင်း စိတ်က ဟိုထွက်သည်ထွက် "စိတ်ထွက်တယ်, စိတ်ထွက်တယ်, စိတ်ကူးတယ်, စဉ်းစားတယ်, အိမ်ရောက်တယ်, သူငယ်ချင်းနဲ့တွေ့တယ်" စသည်ဖြင့် စိတ် အမူအရာပေါ်တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ပါ၊ အဲဒီစိတ်ငြိမ်သွားယင်"ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်"လို့ ရှုမှတ်ပါ။

နားထဲက အသံကြားရယင်လဲ ဘယ်အသံမျိုးမဆို "ကြားတယ်, ကြားတယ်"လို့ ရှုမှတ်ပါ၊ ကြားတာပျောက်သွားယင် ဖောင်းတာ, ပိန်တာကို ပြန်ပြီးရှုမှတ်ပါ၊ ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ, ကိုက်တာ, ယားတာတွေ ပေါ်လာယင်လဲ အထင်ရှားဆုံးကို သတိပြုပြီး မှတ်ပါ၊ ညောင်းယင် ညောင်းတဲ့နေရာကို သတိပြုပြီး "ညောင်းတယ်, ညောင်းတယ်"လို့ မပျောက်မချင်း သည်းခံပြီးရှုမှတ်ပါ၊ ယားယင်လဲ"ယားတယ်, ယားတယ်"လို့ မပျောက်မချင်း သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ပါ၊ သည်းခံနိုင်သမျှ သည်းခံပြီး"သည်းခံယင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်"လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ရှုမှတ်ပါ၊ အလွန်သည်းမခံနိုင်ယင် ပြုပြင်ချင်စိတ်ကစပြီး "ပြုပြင်ချင်တယ်၊ ပြုပြင်ချင်တယ်"စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး ပြုပြင်ပါ၊ ပျောက်သွားယင်တော့ ရှုမှတ်နေကျ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ဆက်ပြီးရှုမှတ်ပါ။

မှတ်သားတဲ့ မှတ်စိတ်ထဲမှာ ဘာဘာညာညာ မြင်ယင်လဲ "မြင်တယ်, မြင်တယ်"လို့ ရှုမှတ်ပါ၊ မြင်တာကလေးပျောက်သွားယင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုဘဲ ပြန်မှတ်ပါ။

နှာခေါင်းက အနံ့နံလာယင်လဲ ဘယ်အနံ့မျိုး ဖြစ်ဖြစ် "နံတယ်, နံတယ်"လို့ ရှုမှတ်ပါ၊ ပျောက်သွားယင်လဲ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်ပါ။

ပါးစပ်က တံတွေးများလာယင်လဲ "လုံးချင်တယ်, လုံးတယ်" "မျိုချင်တယ်, မျိုတယ်"လို့ မှတ်ပါ၊ ပျောက်သွားယင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်ပါ။

ဒီလို ထိုင်နေရင်းက ဒွါရနှင့် အာရုံဆုံတိုင်း ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်မှန်သမျှကိုလဲ ရှုမှတ်လို့ရပါတယ်၊ တစ်ကြိမ် ထိုင်ယင် တစ်နာရီလောက်တော့ ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။

အကြောင်းကိစ္စပေါ်လို့ ထိုင်ရာက ထချင်တာ, ထတာ, ရေသောက်ချင်တာ, ရေအိုးဆီသွားတာ, ရေခွက်ကိုင်တာ, ရေခပ်ယူတာ, ပါးစပ်ဟတာ, ရေသောက်တာတွေလဲ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

စားချိန်တန်လို့ စားစရာကို စားယင်လဲ စားချင်တာ, လက်ဆေးတာ, ထမင်းခွက်ဆီ လက်လှမ်းတာ, ထမင်းလုတ်ပြင်တာ, ဟင်းခပ်တာ, ထမင်းလုတ်ယူတာ, ပါးစပ်ဟတာ, ခွန့်တာ, ဝါးတာ, မျိုတာတွေအားလုံးကိုလဲ ရှုမှတ်ပါ၊ ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ်စွန့်ချင်တာ စွန့်တာတွေကိုလဲ အကုန်လုံးရှုမှတ်ပါ။

ဘုန်းကြီးတို့သာသနာ့ရိပ်သာများမှာ ထိုင်တာက တစ်နာရီ စင်္ကြံသွားတာက တစ်နာရီ အိပ်ချိန် ၄-နာရီ အထိုင် ၈-ကြိမ် စင်္ကြံ ၈-ကြိမ် စား, သောက်, ရေချိုး, တရားနာတာတွေကလဲ ရှုမှတ်မှုနဲ့ ၄-နာရီ ပေါင်း ၂၄-နာရီ စံချိန်မီအောင် ရှုမှတ်ကြပါတယ်။

ဒီလို ရှုမှတ်နေရာမှာ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ ရုပ် နာမ် အာရုံကို ရှုမှတ်တာက "သတိမာ-အမှတ်သတိ မပြတ်ရှိသည်ဖြစ်၍" ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိနှင့် အညီပါဘဲ။

ဒီလို ရှုမှတ်နေတော့ အရှိန်ရလာတဲ့အခါ စိတ်ကလေးထွက်တာ မရှိသလောက်ဖြစ်လာတယ်၊ မရှုမှတ်မိဘဲ လွတ်သွားတာရယ်လို့လဲ မရှိတော့ဘူး၊ ရှုမှတ်ရာ ရှုမှတ်ရာ အာရုံမှာ ကပ်ကနဲ ကပ်ကနဲ စိုက်စိုက်ကျသွားတဲ့ သတိအားကောင်းလာတယ်၊ မှတ်ချက်တိုင်း မှတ်ချက်တိုင်း တိထိမိမိ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရှုမှတ်

လာနိုင်တယ်၊ အဲဒါဟာ ဝိပဿနာ ခဏိက သမာဓိအား ကောင်းလာတာဘဲ။

ဒီတော့ ရှုမှတ်စရာအာရုံနှင့် ရှုမှတ်မှု သတိ နာမ် ၂-မျိုး တွဲကနဲ တွဲကနဲ ရှုမှတ်ရင်း ရှုမှတ်စရာ အာရုံကတစ်ခု, ရှုမှတ်မှု သတိနာမ်က တစ်ခု, ၂-မျိုး ကွဲကွဲပြားပြား ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံကိုလဲ သိလာတယ်၊ ဖောင်းတာ ပိန်တာ စတဲ့ ရှုမှတ်စရာ အကြောင်း ရှိလို့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ရှုမှတ်မှုအကျိုးပေါ်ရတယ်၊ သွား ချင် ရပ်ချင်တဲ့ အကြောင်းနာမ်ရှိလို့ သွားမှု ရပ်မှုစတဲ့ အကျိုး ရုပ်ပေါ်ရတယ် စသည်ဖြင့်လဲ ကြောင်းကျိုးရုပ်နာမ်ကို သိလာ ရတယ်။

ရှုမှတ်ရင်းပင် ရှုမှတ်စရာ အာရုံရော ရှုမှတ်တဲ့နာမ်သတိပါ ပျက်ပျက်သွားတာကိုလဲ သိမြင်လာတယ်၊ ဒါဟာ "သမ္ပဇာ- နော - မှန်စွာ အပြားအားဖြင့် သိသည်ဖြစ်၍" ဆိုတာနှင့်အညီ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်မှုလမ်းစပါဘဲ။

ဒီလို ရှုမှတ်သိရာမှာ ဖောင်းမှု, ပိန်မှု, သွားမှု, ရပ်မှု, ထိုင်မှု, အိပ်မှုစတဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေကိုသိမြင်တာက ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဘဲ၊ "ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ" နှင့်အညီ သိမြင်ပုံဘဲ။

နာတာ, ကျင်တာ, ချမ်းသာတာ စတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ရှု မှတ်သိမြင်တာက ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဘဲ၊ "ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ" နှင့်အညီ သိမြင်ပုံဘဲ။

စိတ်ထွက်တာ, စိတ်ပျက်တာ, လိုချင်တာ, ပျံ့လွင့်တာ, တည်ငြိမ်တာ စတဲ့ စိတ်အမူအရာတွေကို ရှုမှတ် သိမြင်တာက စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဘဲ၊ "စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ" နှင့်အညီသိမြင်ပုံဘဲ၊ မြင်တာ, ကြားတာ, နံတာ, စားတာ, တွေ့ ထိတာ စတဲ့ သဘောတရားတွေကို ရှုမှတ်သိမြင်တာက ဓမ္မာ- နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဘဲ၊ "ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ" နှင့် အညီ သိမြင်ပုံဘဲ။

ထင်ရှားတိုင်းသော ရုပ်နာမ်များကို ဒွါရနှင့် အာရုံဆုံခိုက်မှာ မရှုမှတ်ယင် အမြဲတည်နေတဲ့ "ငါကောင် သတ္တဝါကောင်" လို့ ထင်မှတ်စွဲလမ်းပြီး အဘိဇ္ဈာခေါ် လိုချင်နှစ်သက်မှုလဲဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒေါမနဿခေါ် စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး မုန်းငြိုးပြစ်မှားမှုလဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒီလို ဖြစ်နိုင်တဲ့ လောဘနှင့် ဒေါသကို ဒွါရနှင့်အာရုံဆုံတိုင်း ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီက ဖြစ်ခွင့်မပေးဘဲ ပယ်နိုင်တယ်၊ ဒီလို မရှုမှတ်လျှင် ပေါ်လာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ လောဘနှင့် ဒေါသကို ဖြစ်ခွင့်မပေးဘဲ ဒွါရနှင့်အာရုံဆုံတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်များကို "မမြဲဘူး, ဆင်းရဲတယ်, အစိုးမရဘူး, နှစ်သက်ဖွယ် မဟုတ်ဘူး, ငါကောင် သူကောင် မရှိဘူး" လို့ အမှန်အတိုင်း သိသိသွားတာကိုပင် အနုပဿနာဉာဏ် တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် ပယ်ဖျောက်တယ်လို့ဆိုပါတယ်၊ ဒါ့ပြင် ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ရုပ်ဝေဒနာ စိတ်သဘောမှန်သမျှကို မပြတ်ရှုမှတ်ရင်း "မမြဲ ဆင်းရဲ မလှ မပ အနတ္တ" လို့ ပြတ်ပြတ်သားသား သိတိုင်း သိတိုင်း ဝီရိယ သတိ သမာဓိဆိုတဲ့ သမာဓိက္ခန္ဓာ သမထ တရားတွေလဲ ထက်ထက်သန်သန်ဖြစ်ကြတယ်။

ဒီသမထရဲ့ အစွမ်းကြောင့်လဲ ယောဂီရဲ့စိတ်ဟာ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းနေတယ်၊ ကြာလေ နူးညံ့လေ ဖြစ်နေတယ်။

ဒါကြောင့် မရှုမိတဲ့ အခြား ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဉ်မှာလဲ စဉ်းစားကြံစည်ပြီး လောဘဒေါသတွေလဲမဖြစ်ဘဲ ငြိမ်းနေတတ်တယ်၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း လောဘ ဒေါသတွေဟာ ရှေးကလို မရှုမှတ်ဘဲနဲ့ပင် မပေါ်လာပဲလဲ နေတတ်တယ်၊ ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့သဘောဟာ ဝိက္ခမ္ဘန ဝိနယဖြင့် လောဘနှင့် ဒေါသကို ပယ်နေပုံဘဲ၊ ဒါဟာ "ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ" နှင့် အညီပါဘဲ။

ဒီလိုသတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အားထုတ်သွားယင်တော့ ဝိပဿနာဉာဏ် အားကောင်းပြီး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် အဆင့်ဆင့် တက်လှမ်းကာ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ၊ မဂ်က ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ ကိလေသာကိုသမုစ္ဆေဒပဟာန်နဲ့လဲ အပြတ်ပယ်ပါတယ်။

ကဲ- ယခုပြောတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ရှုပွားပုံ၊ သိမြင်ပုံ များကို အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားရအောင် ဆောင်ပုဒ် ချပေးဦးမယ်၊ အားလုံးလိုက်ဆိုကြပါ။

အဘိဇ္ဈာ ဒေါမန်၊ ပယ်ချမှန်စွာ၊
လုံ့လဇွဲရှိ၊ သတိမကွာ။
ကာ၊ ဝေ၊ စိတ္တာ၊ ဓမ္မလေးဖြာ၊
ဖန်ဖန်ရှု၊ ဘိက္ခုလမ်းစဉ်ပါ။

ကဲ- ယခုပြောခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်ပုံ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းတို့တွင် ယခုတရားနာရင်း အားထုတ်လို့ဖြစ်တဲ့ ထိုင်ခြင်း ၅-မိနစ်လောက်ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်ကြပါဦး၊ ရှုမှတ်ပုံကို ယခုဘဲ ပြောထားတာမို့ အားလုံး သိနေကြပါပြီ၊ ......ကဲ-၅-မိနစ်လဲ စေ့နေပါပြီ၊ ဒီနေ့ ဒါလောက်နဲ့ဘဲ တော်ကြဦးစို့၊ ယခုပူသမျှ ကုသိုလ်များနဲ့ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ပူဇော်ဆုတောင်း အမျှဝေ မေတ္တာပို့ပြီး တရားပွဲသိမ်းကြစို့။

ဓမ္မာနုဓမ္မ ပဋိပတ် ဘုရားရှိခိုး (ပါဠိ)

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ၊
ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ၊
ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

မြန်မာပြန်

အကျွန်ုပ်သည် လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျော်သော ဤ (သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ) အကျင့်မြတ် ပဋိပတ်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏။

အကျွန်ုပ်သည် လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျော်သော ဤ(သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ)အကျင့်မြတ် ပဋိပတ်ဖြင့် တရားတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏။

အကျွန်ုပ်သည် လောကုတ္တရာ တရား ကိုးပါးအားလျော်သော ဤ(သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ)အကျင့်မြတ် ပဋိပတ်ဖြင့်သံဃာတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏။

အဓိဋ္ဌာန်ပါဠိ

အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပဒါယ ဇရာမရဏမှာ ပရိမုစ္စိဿာမိ။

မြန်မာပြန်

အကျွန်ုပ်သည် ဤ (သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ) အကျင့်မြတ် ပဋိပတ်ဖြင့် အိုဘေးဆိုးကြီး, သေဘေးဆိုးကြီးမှ မလွဲကေန် လွတ်မြောက်ရတော့မှာပါ တကား။

ဆုတောင်း

ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

မြန်မာပြန်

အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှုသည် နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်ပါစေသတည်း။

အမျှဝေ

ဣဒံ မေ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဒေမိ။

အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်အဖို့ကို အားလုံးသော သတ္တဝါတို့အား အမျှပေးဝေပါ၏၊ (အားလုံးသော သတ္တဝါတို့သည် အမျှရကြ၍ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ ကျန်းမာချမ်းသာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။)

သာဓု.... သာဓု.... သာဓု....။

ကုရုတိုင်းသွင် သတိပဋ္ဌာန် ပွားစေချင် တရားတော်

စကားဦး

ယခု ဟောကြားမည့် တရားတော်ကတော့ "ဒီဃနိကာယ် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဒါန်းကို တန်ဆာဆင်ပြီးဟောကြားတဲ့" ကုရုတိုင်းသွင် သတိပဋ္ဌာန်ပွားစေချင် တရားတော်"တဲ့။

ဒီတရားတော်ကို ဟောကြားတဲ့အခါမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာ ပါဠိတော်နှင့် ထိုပါဠိတော်ရဲ့အဖွင့်ကို လိုရင်းမျှ ရှင်းပြပြီး ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ယူဆပုံ နည်းအတိုင်း လက်တွေ့ အလုပ် အားထုတ်ပုံကို ဟောကြား တင်ပြသွားပါမယ်။

ပဏာမ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ပူဇော်ထိုက်ငြား၊ သိညာဏ်ပွား၊ ထိုဘုရား၊ ရှိခိုးပါ၏ဘုရား။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဒါန်း

ဧဝံ မေ သုတံ ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ကုရူသု ဝိဟရတိ ကမ္မာသဓမ္မံ နာမ ကုရူနံ နိဂမော၊ တတြခေါ ဘဂဝါ ဘိက္ခူ အာမန္တေသိ "ဘိက္ခဝေါ"တိ၊ "ဘဒန္တေ"တိ တေ ဘိက္ခူ ဘဂဝတော ပစ္စဿောသုံ၊ ဘဂဝါ ဧတဒဝေါစ။

ဘန္တေ ကဿပ - အို အရှင်မဟာကဿပ၊ ဣဒံ သုတ္တံ- ဤ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်ကို၊ မေ မယာ အာနန္ဒေန- အကျွန်ုပ် အာနန္ဒာသည်၊ (ဘဂဝတော-ဘုန်းတော်ခြောက်ပါး သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏၊ သမ္မုခါ-မျက်မှောက်တော်မှ၊) ဧဝံ-ဤဆိုလတ္တံ့သော အခြင်းအရာအားဖြင့်၊ သုတံ-ကောင်းစွာ နာကြား မှတ်သားမိပါသည် အရှင်ဘုရား။

သာဓု.... သာဓု.... သာဓု ...။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အို အရှင်မဟာကဿပ....၊ ဒီမဟာသတိ ပဋ္ဌာနသုတ် ဒေသနာတော်ကို အကျွန်ုပ် အာနန္ဒာကိုယ်တိုင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မျက်မှောက်တော်မှာ ဒီ ဆိုလတ္တံ့သော အခြင်း အရာအားဖြင့် ကောင်းစွာနာကြား မှတ်သားခဲ့ရပါတယ်-တဲ့။

ဒါကို ပထမသင်္ဂါယနာတင် မှတ်တမ်းလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ မြန်မာနိုင်ငံ ရန်ကုန်မြို့ ကမ္ဘာအေးကုန်းမြေမှာ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာ တင်တုန်းကလဲ အရှင်မဟာကဿပ မထေရ်ကြီးလို ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ကမေးလို့ အရှင်အာနန္ဒာလို မင်းကွန်း တိပိဋကခရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက အရှင်ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ ဆရာ တော်က ဖြေကြားတော် မူခဲ့ဖူးပါတယ်။

ရှေ့ဆက်ကြပါဦးစို့၊ ကထံ-အဘယ်သို့ နာကြား မှတ်သား ခဲ့ရပါသနည်း ဟူမူကား၊ ဧကံ သမယံ - အခါတစ်ပါး၌၊ ဘဂဝါ-ဘုန်းတော်ကြီးသော မြတ်စွာဘုရားရှင်သည်၊ ကုရူသု- ကုရုတိုင်းပြည်၌၊ ကမ္မာသ ဓမ္မံ နာမ - ကမ္မာသ ဓမ္မ မည်သော၊ ကုရူနံ နိဂမော - ကုရုတိုင်းပြည်၏ နိဂုံးရွာကြီးသည်၊ အတ္ထိ- ရှိပါ၏၊ တတ္ထ-ထိုကမ္မာသဓမ္မနိဂုံးရွာကြီး၌၊ ဝိဟရတိ-သီတင်း သုံး နေတော်မူပါ၏၊တတြခေါ-ထိုသို့နေတော်မူသော အခါ၌၊ ဘဂဝါ - ဘုန်းတော်ကြီးသော ဘုရားရှင်သည်၊ ဘိက္ခူနံ -

ရဟန်းတို့ကို၊ ဘိက္ခဝေါတိ-ရဟန်းတို့ဟူ၍၊ အာမန္တေသိ-အာရုံစိုက်ရေး သတိပေးနှိုးဆော် မိန့်ခေါ်တော်မူလေပြီ၊ တေဘိက္ခူ-ထိုရဟန်းတို့သည်၊ ဘဂဝတော-မြတ်စွာဘုရားအား၊ဘဒန္တေတိ-အရှင်ဘုရားဟူ၍၊ ပစ္စဿောသုံ - ခွန်းတုန့်ပြန်ကြား လျှောက်ထားကြပါကုန်ပြီ၊ ဘဂဝါ- ဘုန်းတော်ကြီးသော မြတ်စွာဘုရားရှင်သည်၊ ဧတံ-ယခုရွတ်ဆိုတော့မည့် ဤတရားတော်ကို၊ အဝေါစ - ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူပါလေသတည်း။

သာဓု.... သာဓု.... သာဓု....။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဘယ်လိုနားကြား မှတ်သားခဲ့ရပါသလဲဆိုယင် အခါတစ်ပါး မြတ်စွာဘုရားဟာ ကုရုတိုင်းပြည် ကမ္မာသဓမ္မမည်တဲ့ နိဂုံးရွာကြီးမှာ သီတင်းသုံး မွေ့လျော်နေတော်မူပါတယ်-တဲ့။

ကုရုတိုင်း ကမ္မာသဓမ္မ နိဂုံးရွာကြီးမှာ နေတယ်ဆိုသော်လဲ ရွာထဲမှာနေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ အဲဒီရွာကြီးအနီး တောထဲမှာ နေတော်မူပါတယ်၊အဲဒီကမ္မာသဓမ္မ ရွာကြီးထဲမှာ ဆွမ်းခံစားပြီးတော့ တောထဲမှာနေပါတယ်၊ မှတ်သားရ လွယ်အောင် မြတ်စွာဘုရားဟာ ကမ္မာသဓမ္မ နိဂုံးရွာကြီးမှာ နေတော်မူတယ်လို့ ဆိုခြင်းပါဘဲ။

အဲဒီတုန်းက ကုရုတိုင်းပြည် ကမ္မာသဓမ္မ နိဂုံးရွာကြီးဆိုတာ ယခုအခါ အိန္ဒိယပြည်ထဲက အနောက်မြောက်ပိုင်းမှာ တည်ရှိတဲ့ ဒေလီမြို့နယ်ပါဘဲ-တဲ့။

အဲဒီကမ္မာသဓမ္မ နိဂုံးရွာကြီးအနီး တောထဲမှာ မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးတော်မူစဉ်တုန်းက မြတ်စွာဘုရား ထံတော်ပါးမှာ လူ,ရှင်,ရဟန်း ပရိသတ်များ စုဝေးမိတဲ့အခါ မြတ်စွာ

ဘုရားက အနီးဆုံးပဓာနဖြစ်တဲ့ ရှေ့နားကထိုင်နေကြတဲ့ ရဟန်းတော်များကို တရားဟောတော့မှာမို့ တရားတော်ကို အာရုံစိုက်နာကြားရေး သတိပေးတဲ့အနေနဲ့ "တရားနာကြားမည့် ရဟန်းများတို့"လို့ ခေါ်တော်မူလိုက်ပါတယ်။

ဒီတော့ ရဟန်းတော်များကလဲ "အရှင်ဘုရား"လို့ ခွန်းတုန့်ပြန်ကြား လျှောက်ထားပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားမည့် တရားတော်ကို နားစိုက်ရင်း မျှော်လင့်နေကြပါတယ်၊ ဒီအခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် တရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

ဟောကြားရခြင်း အကြောင်းရင်း

ဘာ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသည် ဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ကို ဒီ ကုရုတိုင်းမှာ ဟောကြားတော်မူပါသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အဖွင့် အဋ္ဌကထာမှာ ဒါလိုဖွင့်ပြထားပါတယ်။

ကသ္မာ ဘဂဝါ ဣဒံ သုတ္တမဘာသိ၊ ကုရုရဋ္ဌဝါ-
သီနံ ဂမ္ဘီရဒေသနာ ပဋိဂ္ဂဟဏသမတ္ထတာယ။

ကသ္မာ= အဘယ့်ကြောင့်၊ ဘဂဝါ- မြတ်စွာဘုရားသည်၊ ဣဒံ သုတ္တံ-ဤမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်ကို၊ အဘာသိ-ကုရုတိုင်းမှာ ဟောကြားတော်မူရပါသနည်း၊ ကုရုရဋ္ဌဝါသီနံ-ကုရုတိုင်း၌ နေလေ့ရှိကုန်သော သူတို့၏၊ ဂမ္ဘီရဒေသနာပဋိဂ္ဂဟဏ-သမတ္ထတာယ- သိမ်မွေ့နက်နဲ ခက်ခဲသော ဒေသနာတော်ကို ခံယူခြင်း၌ စွမ်းနိုင်ကုန်သည်၏အဖြစ်ကြောင့်၊ ဘဂဝါ-မြတ်စွာဘုရားသည်၊ ဣဒံ သုတ္တံ- ဤမဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်တော်ကို၊ အဘာသိ-ကုရုတိုင်းမှာ ဟောကြားတော်မူပါသတည်း။

သာဓု....သာဓု....သာဓု....။

အဲဒီလို စသည်ဖြင့် ဖွင့်ပြထားပါတယ်၊ အဲဒါကို လိုရင်းမျှ ဘုန်းကြီးက ဟောပြမပါဦးမယ်။

အဲဒီတုန်းကကုရုတိုင်းပြည်သူတိုင်းပြည်သားတွေဟာ မိုးလေဝသ ဥတုမျှတလို့ အစာရေစာကောင်း စားသောက်မှီဝဲရခြင်း စသည်နှင့် ပြည့်စုံကြတဲ့အတွက် ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာကြပြီး ပညာဉာဏ်ကလဲကောင်းကြတယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီ နက်နဲတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်တို့ကို နာခံမှတ်သား ကျင့်ပွား သိစွမ်းနိုင်ကြတယ်၊ နောက်ပြီးတော့ အောက်တန်းစားကျေးကျွန်မှစပြီး ရဟန်း, ရှင်, လူ အမြောက်အမြားပင် ဒီ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တရားတော်ကို ဟောပြောလေ့, နာကြားလေ့, အားထုတ်လေ့ရှိကြတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားဟာဤသိမ်မွေ့နက်နဲ ခက်ခဲသော မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် တရားတော်ကို ၂၁-ဌာနတို့၌ သစ္စာလေးပါး ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အရဟတ္တဖိုလ်၌ ထည့်သွင်းပြီး ဟောကြားတော်မူပါတယ်တဲ့။

ဥပမာအားဖြင့်ယောကျ်ားတစ်ယောက်ဟာ ရွှေပန်းတောင်းကို ရပြီး အဲဒီ ရွှေပန်းတောင်းတွင် အမျိုးမျိုးသောပန်းများကို ထည့်သွင်းသလို, နောက်ပြီး ရွှေသေတ္တာကို ရပြီး အဲဒီ ရွှေသေတ္တာမှာ ရတနာခုနစ်ပါးတို့ကို ထည့်သွင်းသလို ဒါလိုပင် မြတ်စွာဘုရားဟာ ကုရုတိုင်းပရိသတ်ကိုရတော်မူပြီး ကုရုတိုင်းသူတိုင်းသား ရဟန်း,ရှင်,လူ ပရိသတ်များအား ဤနက်နဲသော အဖိုးတန် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် တရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူပါတယ်တဲ့။

ကုရုတိုင်းမှာ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ခေတ်စားပုံ

ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ပရိသတ်ကို သိတော်မူတဲ့ပရိသညုဉာဏ်တော်ကြီးပုံ အံ့ဩချီးကျူးစရာအချက်ပါဘဲ၊ သတိပဋ္ဌာန်

တရားတော်ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့ ကျင့်ပွား အားထုတ်နိုင်သူသာ သိစွမ်းနိုင်တဲ့ သုတ်တော်ဖြစ်တယ်။

ကုရုတိုင်းမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်ကြတာဟာ နည်းနည်းပါးပါး မဟုတ်ပါဘူး၊ များများစားစား အားထုတ်ကြတာဘဲ၊ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး အားထုတ်ကြတယ်၊ အတော် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်၊ ကုရုတိုင်းမှာ သတိပဋ္ဌာန် ခေတ်စားလိုက်ပုံကတော့ အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် ကျွန်အမှုလုပ် အခြွေအရံပရိသတ်များပင် သတိပဋ္ဌာန်နှင့်စပ်တဲ့ စကားကိုသာ ပြောကြသတဲ့။

သောက်ရေသုံးရေခပ်ရာ ရေဆိပ်၊ ရေတွင်း၊ မြစ်ကမ်းများမှာလဲ လူစုမိယင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်စကား၊ ဗိုင်းငင်ရာ၊ ယက်ကန်းရက်ရာ၊ လယ်ယာကိုင်းကျွန်း ဥယျာဉ်ခြံလုပ်ငန်းနှင့် ကုန်ဘင်ကုန်ချ မောင်းထောင်း ဘန်ပြာ စတဲ့ နေရာတွေမှာလဲ စုမိတာနဲ့ ဒီ သတိပဋ္ဌာန်စကားကိုဘဲ ပြောကြတယ်၊ တရားလွတ် စကား၊ ရွာစကား၊ အိမ်စကား၊ အဝတ်အစားစကား၊ ယုတ္တိကင်းကွာ ဒဏ္ဍာရီစကား စတဲ့ ပြိန်ဖျင်းတဲ့စကားတွေဆိုရင်လဲ ရှောင်ကြဉ်ကြတယ်။

ဘာကြောင့် ဒီမှာ ဒီလိုဟောရသလဲ

ဘာကြောင့် ဒီသတိပဋ္ဌာနသုတ်တရားတော်ကို ကုရုတိုင်းကမ္မာသဓမ္မနိဂုံးမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော်မူပါသလဲ ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အဋ္ဌကထာမှာ ဒီလို ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

ကသ္မာ ဘဂဝါ ဣဒံ သုတ္တမဘာသိ ကုရုရဋ္ဌဝါသီနံ ဂမ္ဘီရဒေသနာ ပဋိဂ္ဂဟဏသမတ္ထတာယ။

ကသ္မာ-အဘယ့်ကြောင့်၊ဘဂဝါ-ဘုန်းတော်နေဝန်း ထွန်းလင်း တောက်ပတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည်၊ဣဒံ သုတ္တံ-ဤ

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်ကို၊ အဘာသိ-ဟောကြားတော်မူရ ပါသနည်း၊ ကုရုရဋ္ဌဝါသိနံ-ကုရုတိုင်း၌ နေလေ့ရှိကုန်သော သူတို့၏၊ ဂမ္ဘီရဒေသနာ ပဋိဂ္ဂဟဏသမတ္ထတာယ- သိမ်မွေ့နက်နဲ ခက်ခဲလှစွာ ဒေသနာကို ကြားနာ ကျင့်ပွား မှတ်သားခြင်း၌ မမှားပိုင်ပိုင် သိစွမ်းနိုင်သည်၏အဖြစ်ကြောင့်၊အဘာသိ-ကရုဏာ ရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူပါပေ၏။

သာဓု ...သာဓု . သာဓု....။

သတိပဋ္ဌာန် မပွားယင်

ကုရုတိုင်း ကမ္မာသဓမ္မ နိဂုံးရွာသူ ရွာသားတွေ သတိပဋ္ဌာန်ကို စိတ်ဝင်စားကြပုံနှင့်စပ်ပြီး အမျိုးသမီးတစ်စု ဆုံမိကြရာတွင် သတိပဋ္ဌာန်စကား ပြောကြားပုံကို အဋ္ဌကထာဆရာက ဒီလို နမူနာထုတ်ပြထားပါတယ်။

အမျိုးသမီး ယောဂီမယ်တစ်ဦးက ယောင်လည်လည် အမျိုးသမီးတစ်ဦးအား အများထဲမှ ရွေးထုတ်ပြီး ''အို ညီမငယ်... ညီမငယ်က ဘာသတိပဋ္ဌာန် တရားကိုများ ကြိုးစား အားထုတ်ပါသလဲ''လို့ မေးခွန်းစကား စလိုက်ပါတယ်။

ဒီလိုမေးတော့ အမေးခံရသူ အမျိုးသမီးငယ်က ''ဩော် ကျွန်မကို မေးသလား၊ ကျွန်မဖြင့်ရှင် သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာဆိုတာလို စားဝတ်နေရေးအတွက် ကြိုးပမ်းနေရတာနဲ့ ဘာသတိပဋ္ဌာန် တရားကိုမျှ အားထုတ်ခွင့် အချိန်မရပါဘူးရှင်၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဝန်ခံရယင် သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာ ဘယ်လိုအားထုတ်ရတယ် ဆိုတာကိုပင် မနာကြားဖူး, မမှတ်သားမိပါဖူးရှင်''လို့ ခပ်ရှိ့ရှိ့, ခပ်ကုတ်ကုတ် ခေါင်းငုံ့ပြီး ဖြေကြားရှာပါသတဲ့။

ဒီတော့ မေးခွန်းထုတ်သူ ယောဂီမယ်နှင့် အခြားယောဂီများက ဒီလို ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချကြသတဲ့။

''အို ညီမငယ်....သင်ညီမငယ်၏ သတိလွတ်ကင်း အသက်ရှင်ခြင်းသည် စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာပါတကား၊ သင် ညီမငယ်သည် သာသနာတွင်းမှာ အသက်ရှင်နေပါသော်လဲ သတိကင်းပသူသေကောင်မနှင့် တူစော့တယ်''လို့ ကဲ့ရဲ့ကြပါသတဲ့။

အဲဒီအမျိုးသမီးများက သတိပဋ္ဌာန်မပွားသူ အမျိုးသမီးအား ရှုတ်ချပြီးနောက် ဒီလို ဆက်လက်ဆုံးမလမ်းညွှန်ကြတယ်။

''ညီမငယ်အနေနှင့် မသိခင်အတိတ်က မေ့မေ့ လျော့လျော့ နေခဲ့တာ ရှိပါစေတော့၊ ထားလိုက်ပါတော့၊ ဒီအချိန်ကစပြီး မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မနေပါနဲ့၊ သတိကင်းသူအဖြစ်မှ သတိရှိသူဖြစ်ပါလော့၊ သေသူအဖြစ်မှ အသက်ရှင်သူဖြစ်ပါလော့''လို့ ဆုံးမ ပညာပေးကြတယ်။

ဒီနောက်''သွားယင် သွားတယ်, ရပ်ယင် ရပ်တယ်, ထိုင်ယင် ထိုင်တယ်, လျောင်းယင် လျောင်းတယ်''လို့စတဲ့ တရားရှုမှတ်ပုံကိုပါ သင်ပေးလိုက်ကြတယ်။

သာစုနုမော် ကောင်းချီးခေါ်တယ်

ဒီနောက် အမျိုးသမီး အများစုထဲမှ နောက် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ကို ''ညီမကတော့ကော ဘာသတိပဋ္ဌာန်တရားကိုများ အားထုတ်ခဲ့ရသလဲ''လို့ ခေါင်းဆောင် အမျိုးသမီးက မေးပြန်တယ်။

ဒီအခါ အမေးခံရသူ အမျိုးသမီးက—

''ကျွန်မသည် ဤမည်သော သတိပဋ္ဌာန်ကို နှလုံးသွင်း အားထုတ်ရပါတယ်''လို့ ပြောပါသတဲ့။

ဒီစကားကို ကြားရတော့ မေးမြန်းသူ ခေါင်းဆောင် ယောဂီမယ်က တရားအားထုတ်ခဲ့သူ အမျိုးသမီးအား ချီးကျူးအားပေးစကား ပြောကြားတယ်။

"သာဓု သာဓုတိ-ကောင်းပါပေစွ၊ ကောင်းပါပေစွ" ရယ်လို့ သာဓုကောင်းချီးပေးပြီးတော့ "သင် ညီမလေး၏ အသက်ရှင်ခြင်းဟာ ကောင်းသော အသက်ရှင်ခြင်းပါဘဲ၊ သင်မည်သည် လူ့ဘဝမှန်သို့ ရောက်ရှိခဲ့လေပြီ၊ သင်ညီမလေးအတွက် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တာပါဘဲ" ဤသို့သော စကားများဖြင့် ချီးမွမ်းထောမနာ ဝိုင်းဝန်း၍ ဩဘာပေးကြတယ်။

ကုရုတိုင်း ကမ္မာသဓမ္မ နိဂုံးရွာကြီးတွင် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို စိတ်ဝင်တစား လိုက်စားကြပုံဟာ ကြည်ညိုလေးစားဖို့ ကောင်းပါပေတယ်၊ ကုရုတိုင်းမှာ သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ကိုအားမထုတ်သူအတွက် ဂုဏ်ပျက်ရသလို အားထုတ်သူ အတွက် ဂုဏ်တက်ရပေတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ပွားမှ လူရာဝင်တယ်၊ သတိပဋ္ဌာန် မပွားယင် အသက်ရှင်လျက် သေနေသူဘဲ၊ သတိပဋ္ဌာန် ပွားသူသာ ဘုရားသာသနာတော်နှင့် တွေ့ရကျိုးနပ်တယ်၊ သတိပဋ္ဌာန် မပွားယင် ဘုရားသာသနာနှင့် တွေ့ရကျိုးမနပ်ဘူးတဲ့။

ဟုတ်တယ်၊ သူ့စကားဟာ တိုတိုနှင့် လိုရင်းရောက်တယ်၊ မှတ်သားနာယူဖွယ် ကောင်းတယ်၊ ထိမိတယ်၊စကားလုံးလှတယ်၊ ဂုဏ်မြောက်တယ်၊ အနှစ်သာရရှိတယ်၊ ဒါဟာ ဘုရားအဆုံးအမကို ရရှိလို့ပါဘဲ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်ပေမို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ အလိုဆန္ဒတော်ကို သိသင့်သလောက် သိပါပေဘယ်၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်နှင့်အညီ ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။

ကဲ ဇီနေရာမှာ ဓမ္မပဒပါဠိတော်တွင် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူထားတဲ့ ဂါထာတစ်ပုဒ်ကို ဟောပြီး ကုရုတိုင်းသူ ယောဂီမယ်ရဲ့ ဆုံးမတရားစကားနဲ့ ညှိပြီး သာဓု ခေါ်ကြရအောင် ဘုန်းကြီးကမပါ ဟောပြဦးမယ်။

မမေ့လျော့မသေ မေ့လျော့သေ ဂါထာ

အပ္ပမာဒေါ အမတံ ပဒံ, ပမာဒေါ မစ္စုနော ပဒံ၊
အပ္ပမတ္တာ န မီယန္တိ, ယေ ပမတ္တာ မတာ ယထာ။

မမေ့မလျော့ဘဲ သတိရှိခြင်းသည်မသေခြင်း၏အကြောင်းဘဲ၊ မေ့လျော့ဘဲ သတိမရှိခြင်းသည် သေခြင်း၏ အကြောင်းဘဲ၊ အကြင်သူတို့သည် မေ့လျော့ကြတယ်၊ ထို မေ့လျော့သူတို့သည် သေလို့မဆုံးနိုင်ကြသလို အကြင်သူတို့သည် မမေ့လျော့ကြကုန်၊ ထိုမမေ့မလျော့သူတို့သည် မသေကြရပါလေတဲ့၊ ဒါဟာ ကုရုတိုင်းသူ ယောဂီမယ်များရဲ့ စကားနှင့် ညီညွတ်ပုံသာဓကပါဘဲ။

ဗုဒ္ဓနည်းကျ မဟာစည် ဝိပဿနာရှုနည်း

ရှေးယခင် ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က သတိပဋ္ဌာန် တရားကို လိုက်စား ကျင့်ပွားခဲ့ကြတဲ့ ကုရုတိုင်းသူ တိုင်းသား တွေကို နမူနာထား အားကျပြီး ယခင်က ကုရုတိုင်း ယခုအိန္ဒိယ နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားများနှင့် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများလဲ ဒီ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတွေကို ကြိုးစား အားထုတ်ကြမယ် ဆိုယင် တကိုယ်ရည်ငြိမ်းချမ်းရေးမှ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးအထိလဲ ရရှိနိုင်ကြမယ်၊ မွေး,သေ,ဖြစ်,ပျက် သံသာစက်မှ လွတ်ထွက် နိုင်ကြမယ်။

အဲဒီ ငြိမ်းချမ်းရေး သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးညွှန်ပြတဲ့နည်းအတိုင်း ယခုဘုန်းကြီးက လက်တွေ့အားထုတ်ဖြစ်အောင် ညွှန်ပြဟောကြားပါဦးမယ်။

အခြေခံရှုမှတ်ပုံ

တရားကို စ၍အားထုတ်သူ ယောဂီဟာ ဒီလို အခြေခံမှုစပြီး တော့ အားထုတ်ရပါတယ်။

ရတနာသုံးပါးကို ဝပ်တွားရှိခိုး, သီလကို ဆောက်တည်, မိမိရဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို ဘုရားအားလှူ, တရားအားအပ်နှံ, တောင်းပန် ကန်တော့စရာကို တောင်းပန်ကန်တော့, မေတ္တာ အနည်းငယ် ပွားပြီး ဆိတ်ငြိမ်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းမှာ ချောင်ချိစွာ ထိုင်နေပြီးတဲ့ ယောဂီဟာ–

အသက်ကို မှန်မှန်ရှူရင်း ကိုယ့်ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်နဲ့စူးစိုက်ပြီး ကြည့်နေပါ၊ ဒီလိုကြည့်နေခိုက်မှာ အသက် ရှူရှိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ် လေနှင့် ဝမ်းဗိုက်ခေါ်တဲ့ ကာယပသာဒနှင့် တွေ့ထိလှုပ်ရှားနေတဲ့ ရုပ်ကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။

အဲဒါကတော့ ဖောင်းကြွလာတာနဲ့ ပိန်ကျသွားတာပါဘဲ၊ ဒီ ဖောင်းတာနဲ့ ပိန်တာကို ထင်ရှားမတွေ့ရယင် ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှာ လက်ဝါးကိုကပ်တင်ထားပါ၊ ဒီလို တင်ထားယင် ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို သေသေချာချာတွေ့ရမှာ မုချပါဘဲ။

ဝင်သက်ရှူခိုက်မှာ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းကြွ ရွေ့ရှား တာကို "ဖောင်းတယ်"လို့ စိတ်နဲ့ ရှုမှတ်ပါ၊ ထွက်သက် ရှိုက်ခိုက်မှာ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ကျရွေ့ရှားတာကို "ပိန်တယ်"လို့ စိတ်နဲ့ရှုမှတ်ပါ။

ဒီလို "ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်"လို့ ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်ကူးမိယင်လဲ "စိတ်ကူးတယ်, စဉ်းစားတယ်, ကြံစည်တယ်, တွေးတယ်, ဆင်ခြင်တယ်" စသည်ဖြင့် စိတ်အမူအရာပေါ်တိုင်း ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းသည်အထိရှုမှတ်ပါ၊ အဲဒီ စိတ်တွေငြိမ်သွားယင်လဲ "ဖောင်းတယ်,ပိန်တယ်"လို့ ပြန်လည် ဆက်လက်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။

အဲဒီလို ရှုမှတ်မှုအရှိန်ရလို့ စိတ်ထဲမှာတစ်စုံတစ်ရာကို မြင်ယင်လဲ "မြင်တယ်, မြင်တယ်"လို့ ပျောက်အောင်ရှုမှတ်ပါ၊ ပျောက်သွားယင်တော့ "ဖောင်းတယ်,ပိန်တယ်"ကိုပင် ဆက်မှတ်ပါ။

နားထဲမှာအပြင်ကအသံဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်အာရုံထဲကအသံဖြစ်ဖြစ် ကြားယင် ''ကြားတယ်၊ ကြားတယ်'' လို့ရှုမှတ်ပါ၊ ပျောက်သွားယင် ''ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်''ကိုပင် ပြန်မှတ်ပါ။

နှာခေါင်းထဲမှာ အနံ့နံ့လာယင်လဲ ဘယ်လို အနံ့မျိုးမဆို ''နံတယ်၊ နံဘယ်''လို့ ပျောက်အောင်မှတ်ပါ၊ ပျောက်ယင် ''ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်''ကို ပြန်မှတ်ပါ၊ ပါးစပ်ထဲမှာ တံတွေးများလာယင်လဲ ''များတယ်၊ လုံးချင်တယ်၊ လုံးတယ်၊ မျိုချင်တယ်၊ မျိုတယ်''လို့ မှတ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ညောင်းညာလာယင်လဲ ''ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်''လို့ ပျောက်အောင်မှတ်ပါ။

ယားယင်လဲ''ယားတယ်၊ ယားတယ်''လို့ ပျောက်အောင်မှတ်ပါ၊ နာယင်လဲ ''နာတယ်၊ နာတယ်''လို့ ရှုမှတ်ပါ၊ အောင့်ယင်လဲ ''အောင့်တယ်၊ အောင့်တယ်''လို့ရှုမှတ်ပါ၊ မှတ်တဲ့အခါ ''သည်းခံယင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်''လို့ နှလုံးသွင်းပြီး မပျောက်မချင်း သည်းခံပြီးမှတ်ပါ၊ ဖွဲနဲ့သာ သည်းခံပြီး မှတ်ယင် ပျောက်သွားတာချည်း ပါဘဲ၊ သည်းမခံနိုင် သေးယင်တော့ ''အယားဖျောက်ချင်တယ်၊ အယားဖျောက်ချင်တယ်၊ ပြင်ချင်တယ်၊ ပြင်ဘယ်''စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီးတော့ အယားဖျောက်ပါ၊ ပြုပြင်ထိုင်ပါ၊ ရှုမှတ်လို့ ဖြစ်စေ၊ ပြုပြင်လို့ ဖြစ်စေ အဲဒီ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းသွားယင်တော့ ''ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်''ကိုသာ ဆက်မှတ်ပါ၊ ရှုမှတ်ခါစမှာ တစ်နာရီလောက်တော့ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ထိုင်ရင်း ရှုမှတ်ဘာ တစ်နာရီကြာလို့ဖြစ်စေ၊ ရောဂါလိုမှုစတဲ့ အကြောင်း တစ်မျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်စေ ထချင်ယင် ''ထချင်တယ်၊ ထချင်ဘယ်၊ ထဘယ်၊ ထဘယ်၊ ရပ်တယ်၊ သွားချင်တယ်''လို့ ရှုမှတ်ပါ။

ပြီးတော့ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေပေါ်မှာ စိတ်စိုက်ပြီး ဘယ်ကလှမ်းယင် "ဘယ်လှမ်းတယ်" ညာကလှမ်းယင် "ညာလှမ်းတယ်"လို့ ရှုမှတ်ပါ။

စင်္ကြံမှတ်တဲ့အခါ "ကြွတယ်,ချတယ်"လို့ ဖြစ်စေ, "ကြွတယ်, လှမ်းတယ်,ချတယ်"လို့ ဖြစ်စေ ရှုမှတ်ပါ၊ စင်္ကြံဆုံးယင်တော့ ရပ်ချင်ယင် "ရပ်ချင်တယ်" ရပ်ယင် "ရပ်တယ်" လှည့်ချင်ယင် "လှည့်ချင်တယ်,လှည့်တယ်" ရပ်တော့ "ရပ်တယ်"သွားချင်တော့ "သွားချင်တယ်" သွားတော့ "သွားတယ်, ဘယ်လှမ်းတယ်,ညာလှမ်းတယ်, ကြွတယ်,လှမ်းတယ်, ချတယ်"စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

ရေသောက်ရာ ထမင်းစားရာ စသည်တွေမှာလဲ ရှေးကလိုပင် အသေးစိတ်ရှုမှတ်ပါ၊ ဘုန်းကြီးတို့ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာမှာဆိုယင် တစ်ကြိမ်ဆိုင်ယင် တစ်နာရီ, တစ်ကြိမ် လမ်းလျှောက်ယင် တစ်နာရီ, ၂၄ နာရီ တစ်ရက်မှာ အသိုင်က ၈-ကြိမ်, စင်္ကြံကလဲ ၈-ကြိမ်, အိပ်ချိန်က ၄-နာရီ, ရှုမှတ်မှုနဲ့ တရားနာတာ, ရေချိုးတာ, စားသောက်တာတွေကလဲ ကျန်တဲ့ ၄-နာရီ၊ အဲဒီလို စံချိန်မီ ယောဂီအဖြစ်နဲ့ အားထုတ်နေကြတယ်။

အဲဒီ သီလဝိသုဒ္ဓိပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဒွါရနဲ့အာရုံဆုံတဲ့အခါ ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို "ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိတယ်" စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေရတယ်၊ ရှုမှတ်နေတော့ အားထုတ်ခါစမှာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိက မဖြစ်သေးဘူး၊ ဒါကြောင့်အဆင်း,အသံ,အနံ့,အရသာ,အတွေ့အထိဆိုတဲ့ ကာမအာရုံတွေဆီ ရောက်ရောက်သွားပြီး ကြံစည်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ, ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ မတိုက်ဆိုင်တာတွေကို တွေ့သိရလို့ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တဲ့ ဗျာပါဒနီဝရဏ, မပြုမိခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်, ပြုမိခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်တွေနဲ့စပ်ပြီး ပျံ့လွင့်ပူပန်တဲ့ ဥဒ္ဓစ္စ

ကုက္ကုစ္စနီဝရဏ, ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိတဲ့ ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ, ဘုရား တရား သံဃာအပေါ်မှာ ယုံမှားတွေဝေတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ ဆိုတဲ့ နီဝရဏငါးမျိုးတွေကအမျိုးမျိုးဝင်လာတယ်၊ဒါကြောင့် ရှုမှတ်မှုသတိနဲ့ နီဝရဏစိတ်ဟာ ဘ, တပြန် ကျား, တပြန် ဆိုတာလို တဝက်တပျက်စီ ဖြစ်နေတယ်။

"ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, မြင်တယ်, ကြားတယ်" စသည် ရှုမှတ်နေတဲ့ သိမှုသတိများရဲ့ အကြားအကြားမှာ ကာမစ္ဆန္ဒစတဲ့ စိတ်များက များစွာပင် ဖြစ်နေကြတယ်၊ အဲဒီ နီဝရဏစိတ် များကို လုံးဝမရှုမှတ်နိုင်ဘဲ မသိပဲလဲရှိတတ်တယ်၊ အတော် ကြာမှ ပြန်လည်သတိရ မှတ်လိုက်ရတာလဲ ရှိတယ်၊ ဒါဟာ ဝိပဿနာ ခဏိကသမာဓိ အားမကောင်းသေးဘဲ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ မဖြစ်သေးလို့ နီဝရဏကိလေသာများက မှတ်သိမှု စာဝနာကို တားမြစ်ထားလို့ပါဘဲ။

ဒွါရနှင့် အာရုံတိုင်း "မြင်တယ်, ကြားတယ်, နံတယ်, စား တယ်, ထိတယ်, သိတယ်"စသည် မပြတ်ရှုမှတ်နိုင်လို့ ခဏိက သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ မှတ်သိမှုသတိဉာဏ်ဟာ ရှုမှတ် စရာ အာရုံပေါ်မှာ ကပ်၍ကပ်၍ တည်တည်နေသလိုလဲ ထင်ရှား သိရတယ်၊ ရှုမှတ်ရတာဟာ စူးစူးစိုက်စိုက် ဖြစ်ပြီးတော့လဲ အမှတ်ကောင်းလာတယ်။

ဒီအခါမှာ အာရုံတစ်ပါးပါးသို့ လွင့်ပါးတဲ့ နီဝရဏစိတ် များလဲ ကင်းစင်လာတယ်၊ များသောအားဖြင့် နီဝရဏ စိတ်များ မလွင့်ပါးတာကများတယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ အာရုံ တစ်ပါးသို့ လွင့်ပါးတဲ့ နီဝရဏစိတ်များဖြစ်ယင်လဲ အဲဒီနီဝရဏ စိတ်ကို ချက်ချင်းပင် မှတ်သိနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ နီဝရဏစိတ်လဲ ချက်ချင်းပင် ကင်းငြိမ်းသွားရတယ်၊ နီဝရဏဟာ မှတ်သိမှု သတိဉာဏ်ကို မတားမြစ်နိုင်တော့ဘူး၊ ဆော့နေတဲ့ ကလေးငယ်ကို မိဘက"ဟဲ့- မဆော့နဲ့"လို့ ငေါက် လိုက်ယင် ခဏလေး ငြိမ်ကျသွားသလိုပါဘဲ။

ဒီအခါမှာ ရှုမှတ်မိတိုင်းသော အာရုံများမှာ ရှုမှတ်ခိုက် ခဏမျှ ကောင်းကောင်း စူးစိုက်တည်တံ့တယ်၊ တစ်မှတ်ပြီး တစ်မှတ် တစပ်တည်း ဖြစ်လာတယ်၊ ဒါကို ခဏိကသမာဓိလို့လဲ ခေါ်တယ်၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိလို့လဲ နာမည်ပေးနိုင်တယ်၊ ဒီသမာဓိဟာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း အရာတွင်ပြတဲ့ ဥပစာရ သမာဓိအစွမ်းနှင့် ညီမျှပါတယ်။

ဒီစိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်လာယင် ဖောင်းမှုကတခြား, ပိန်မှုကတခြား, ထိုင်မှုကတခြား, ရပ်မှုကတခြားစသည်ဖြင့် အမှတ်သိခံ ရုပ်တရားများကိုလည်း ပိုင်းခြားသိတယ်၊ ဖောင်းတာကို မှတ်သိတဲ့စိတ်က တခြား, ပိန်တာကို မှတ်သိတဲ့စိတ်ကတခြား ဒီလိုစသည်ဖြင့် မှတ်သိမှု စိတ်နာမ်များကိုလဲ ပိုင်းခြားသိတယ်၊ ဖောင်းတာက တခြား, မှတ်သိတာကတခြား ဒီလိုစသည်ဖြင့်လဲ ရုပ်အာရုံနှင့် သိမှုနာမ်များကိုလဲ တခြားစီ, တခြားစီ ပိုင်းခြားသိတယ်။

"မွေးကတည်းကပင် တည်မြဲလာတဲ့ ငါတစ်ယောက်တည်း ကပင် ဖောင်းလဲဖောင်းတယ်, ပိန်လဲပိန်တယ်, ထိုင်လဲထိုင်တယ်, မှတ်လဲ ထပ်တလဲလဲ မှတ်နေတယ်" လို့ ပကတိ အထင် မှားများဟာ ရှုမှတ်ရင်းပင် ပျောက်ကွယ် ရှင်းလင်း သွား ပါတယ်။

ဒီအခါမှာ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း မှတ်သိမှုနာမ်တရား, ကြံသိမှု နာမ်တရားများကို "အာရုံဆီသို့ ပြေးသွားနေတဲ့သဘော, အာရုံ ဆီသို့ ညွတ်ကိုင်းနေတဲ့သဘော" လို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ပင် ပိုင်းခြား ပြီးတော့ သိမြင်လာတယ်။

ဖောင်းမှု, ပိန်မှု, ထိုင်မှုစတဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ရုပ်နာမ်များ ကိုကား အာရုံဆီသို့မသွားတတ် မညွတ်တတ်တဲ့သဘော, အာရုံကို မသိတတ်တဲ့ သဘောလို့လဲ ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိလာပါတယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ယင်လဲ မျက်စိနဲ့အဆင်းက ဘာမျှမသိ

တတ်တဲ့ ရုပ်တရားဘဲ၊ ဒီနှစ်ခုကိုအမှီပြုပြီး မြင်တဲ့တရားကတော့ မြင်ဘယ်လို့ သိတယ်၊ ဝိပဿနာတရားကို နားကြားရစဉ်က မျက်စိနဲ့အဆင်းကရုပ်, မြင်သိဘာကနာမ်လို့ သညာသိဖြင့် မှတ်သားခဲ့တာဟာ ယခု တကယ်ရှုမှတ်ရင်း ကိုယ်တိုင်သိအနေနဲ့ မှန်တယ်ဆိုတာလဲ သိလာတယ်၊ ဒီလိုမှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း မှတ်သိရတဲ့ ရုပ်အာရုံနဲ့ မှတ်သိမှုနာမ်တို့ကို သူ့သဘောမှန် အတိုင်း ပိုင်းခြားပြီး သိမှုဟာ နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်မည်တယ်၊ နာမက နာမ်၊ ရူပက-ရုပ်၊ ပရိစ္ဆေဒက-ပိုင်းခြားတာ၊ ဉာဏ်က-သိတာ ပေါ့၊ ဒါကို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

နာမ်ရုပ်ကွဲပုံ ဥပမာ

ဒီလိုမပြတ် တရစပ်ရှုမှတ်ရင်း သမာဓိဉာဏ် အားကောင်းလာတဲ့ ယောဂီဟာ နံရံကို ခဲနဲ့ပေါက်လိုက်လို့ နံရံကိုထိမှန်သွားရာမှာ နံရံကတခြား, ခဲကတခြားဟု ကွဲပြားစွာသိမြင်သလို အာရုံရုပ်နှင့် မှတ်သိစိတ်ဟာ တခြားစီကွဲပြားစွာ သိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ကြိုးသီထားတဲ့ ပတ္တမြားမှာ ကြိုးနှင့်ပတ္တမြား နှစ်မျိုးကွဲပြားပုံနှင့် ဥပမာပြထားတော် မူပါတယ်၊ ဒီဥပမာဟာ ဒီဃနိကာယ် သုတ်သီလက္ခန်ကျမ်းမှာ ရှိပါတယ်။ (ဒီ ၁၊ ၇၂)။

ဥပမာပြထားပုံကတော့ ဝေဠုရိယခေါ်တဲ့ ကြောင်မျက်ရွဲ ပတ္တမြားထဲမှာ ကြိုးညို, ကြိုးဝါ, ကြိုးနီစသည်ကို သီထားယင် မျက်စိမြင်တဲ့သူက ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ "ပတ္တမြားထဲမှာ ကြိုးကို သီထားတယ်၊ ဒီဟာကပတ္တမြားဘဲ၊ ဒါကပတ္တမြားမှာ သီထားတဲ့ ကြိုးဘဲ" လို့ ခွဲခြားပြီးသိမြင်သွားသလိုဘဲ၊ ထို့အတူပင် ယောဂီရဟန်းကလဲ "ဒီဟာကရုပ်ကိုယ်ပဲ ဒီရှုသိတဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်က ဒီရုပ်ကိုယ်မှာပဲမှီနေတယ်၊ ဒီရုပ်ကိုယ်နဲ့စပ်နေတယ်" လို့ သိပါတယ်၊ ဒီနေရာမှာ အဋ္ဌကထာဆရာက စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုတာ ရုပ်ကိုရှုတဲ့

ဝိပဿနာစိတ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ကြောင်းကို ဖွင့်ပြ ထား ပါတယ်။

ဒီဥပမာထဲမှာ ပတ္တမြားနှင့် ရုပ်ကိုယ်နဲ့ တူပါတယ်၊ ကြိုးနှင့် ဝိပဿနာ ရှုသိတဲ့စိတ်နဲ့ တူပါတယ်၊ ကြိုးက ပတ္တမြားထဲ ဝင်နေတာနဲ့ ရှုသိတဲ့ ဝိပဿနာစိတ်က ရုပ်ကိုယ်ဆီရောက်ပြီး သိနေတာနဲ့တူပါတယ်။

တို့ယောဂီများမှာလဲ "ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့ အခါမှာ ဖောင်းတာလေးက တစ်ခု, သိတာလေးက တစ်ခု, ဒါကလေး နှစ်ခုဘဲရှိတယ်၊ ပိန်တယ်လို့မှတ်တဲ့ အခါမှာလဲ ပိန်တာလေးက တစ်ခု, သိတာလေးက တစ်ခု, ဒါကလေးနှစ်ခုဘဲရှိတယ်" စသည်ဖြင့် သူ့ဟာ သူဘဲ အသိရှင်းလာပါတယ်။

ဒါကြောင့် "ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတဲ့အခါ ဖောင်းတာနဲ့ မှတ်သိတာ ဒါကလေး ၂-ခုဘဲရှိတယ်၊ ပိန်ကျသွားတဲ့ အခါမှာလဲ ပိန်တာနဲ့ မှတ်သိတာ ဒါကလေး ၂-ခုဘဲ ရှိတယ်၊ သွားနေခိုက်မှာလဲ ကြွလိုက်တဲ့အခါ ကြွတာနဲ့ မှတ်သိတာ, လှမ်းတဲ့အခါ လှမ်းတာနဲ့ မှတ်သိတာ, နင်းချတဲ့အခါ နင်းတာနဲ့ မှတ်သိတာ ဒါဘဲရှိတယ်၊ ရုပ်နဲ့အသိ, ရုပ်နဲ့အသိ တစ်စုံ တစ်စုံ ဒါကလေး ၂-ခုဘဲရှိတယ်၊ ဒီပြင် ဘာမှ မရှိဘူးဆိုတာ တချို့ ယောဂီများက ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောတတ်ကြတယ်။

ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ

ဒီနာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါ ဖောင်းတာနှင့် မှတ်တာ, ပိန်တာနှင့် မှတ်တာ ဒီလိုစသည်ဖြင့် အာရုံရုပ်နှင့် သိမှုနာမ် ဒီ ၂-မျိုးသာ ရှိတယ်၊ ဒီ ၂-မျိုးကိုပင် ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ, သူတစ်ပါး, ယောကျ်ား, မိန်းမဆိုတာ အသီး အခြား မရှိတော့ဘူးလို့ ရှုမှတ်ရင်းပင် အလိုလိုသိမြင် သဘော ကျတာဟာ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိမည်ပါတယ်၊ ဒိဋ္ဌိ-က အမြင်, ဝိသုဒ္ဓိ-က စင်ကြယ်တာကိုခေါ်တယ်။

ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်

ဒွါရနှင့် အာရုံဆုံတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်များ မပြတ် တရစပ် ဆက်လက်ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီများဟာ မကွေးမီ မဆန့်မီပင် ကွေးချင် ဆန့်ချင်တဲ့ စိတ်ဦးကလေးများကို ရှင်းလင်းစွာ ရှုမှတ်နိုင်တဲ့အခါ "ကွေးချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ကွေးမှုဖြစ်ပေါ်တယ်၊ ဆန့်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ဆန့်မှုဖြစ်ပေါ်တယ်"လို့လဲ သိလာတယ်။

"ရှေးဦးစွာ ထွက်ထွက်သွားတဲ့ စိတ်ဦးကို မသိခြင်းကြောင့် စိတ်မငြိမ်သက်တာဘဲ၊အဲဒီလို စိတ်ဦးများကိုသာ သိယင် မှတ်နိုင်ယင် တခြားသို့စိတ်မထွက်နိုင်ဘူး၊ စိတ်ငြိမ်သက်နေမှာဘဲ"လို့လဲ သိတယ်။

သွားချင်တဲ့ စိတ်ကို ရှုမှတ်နိုင်သလို သွားတဲ့ အမူအရာကိုလဲ မလွတ်တမ်းရှုမှတ်နိုင်တော့ သွားချင်တဲ့ အကြောင်း နာမ်တရားရှိလို့ သွားတဲ့ရုပ်အကျိုးတရားပေါ်ရတယ်၊ ထို့အတူ ရပ်ချင်တဲ့ အကြောင်းကြောင့် ရပ်တဲ့ ရုပ်အကျိုးတရားပေါ်ရတယ်၊ ထိုင်ချင် အိပ်ချင်စိတ်ကြောင့် ထိုင်ရုပ်၊ အိပ်ရုပ်ပေါ်ရတယ်လို့လဲ သိလာတယ်၊ မျက်စိနှင့် အဆင်းဆုံလို့ မြင်သိစိတ်ပေါ်တယ်လို့လဲ သိတယ်၊ နားနှင့်အသံဆုံလို့ ကြားသိမှု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်လို့လဲ သိတယ်၊ နှာခေါင်းနှင့်အနံ့ဆုံလို့ နံသိမှုပေါ်လာတာရယ်လို့လဲ သိတယ်၊ လျှာနှင့်အရသာဆုံလို့ စားသိမှုပေါ်လာတာရယ်လို့လဲ သိတယ်၊ ကိုယ်နှင့်တွေ့ထိစရာဆုံလို့ ထိသိမှုပေါ်လာတာရယ်လို့လဲ သိတယ်၊ စိတ်ရဲ့မှီရာ နှလုံးရုပ်နှင့် တကွ တစ်ကိုယ်လုံးကို မှီဖြစ်တဲ့စိတ်နဲ့တွေးစရာအာရုံတို့ဆုံလို့ ကြံသိမှုဖြစ်လာတာရယ်လို့လဲ သိတယ်။

မကွေးမီ မဆန့်မီကပင် ကွေးချင် ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်ဦးကလေးများကို ရှင်းလင်းစွာ မှတ်သိနိုင်တဲ့ အခါ "ကွေးချင်တဲ့ စိတ်

ကြောင့် ကွေးမှုဖြစ်ပေါ်တယ်၊ ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ဆန့်မှုဖြစ်ပေါ်တယ်''စသည်ဖြင့်လဲ ပိုင်းခြားပြီး သိနိုင်တယ်။

''ပထမဦးစွာဖြစ်တဲ့ စိတ်ဦးကလေးများကို မသိခြင်းကြောင့် တခြားသို့ စိတ်ထွက်သွားတယ်၊ ဒီ စိတ်ဦးကိုသာ မိအောင်ရှုမှတ်မိယင် တခြားသို့ စိတ်မထွက်သွားနိုင်ဘူး''လို့လဲ သိတယ်။

''ရှုမှတ်စရာ သိစရာ အာရုံရှိပါမှ မှတ်သိ ကြံစည်တဲ့ စိတ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်'' စသည်ဖြင့်လဲ အကြောင်းနှင့် အတူတကွဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်များကို မတွေး မဆရတော့ဘဲ ရှုမှတ်ဆဲမှာပင် အလိုလိုပိုင်းခြားပြီး သိတဲ့ဉာဏ်ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီဉာဏ်ဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဘဲ၊ ပစ္စယ-က အကြောင်း၊ ပရိဂ္ဂဟ-က ပိုင်းခြားတာ၊ သိတာကဉာဏ်၊ ပေါင်းလိုက်တော့ အကြောင်းကို ပိုင်းခြားသိမှုပေါ့၊ အကြောင်းရုပ်နာမ်ကို ပိုင်းခြားသိယင် အကျိုးရုပ်နာမ်ကိုလဲ ပိုင်းခြားသိတော့တာပါဘဲ။

ဒီ ရုပ်,နာမ်,ကြောင်း,ကျိုးကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ဉာဏ် ရင့်သန်လာတော့ ''သူ့ဆိုင်ရာ အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ သူ့ဆိုင်ရာ အကျိုးတရားနာမ်ရုပ် ၂-ပါးမျှသာရှိတယ်၊ ဒီ ၂-မျိုးမှ တစ်ပါး ပြုလုပ်တတ်, ခံစားတတ်တဲ့ ငါကောင်,သူကောင်, ပုဂ္ဂိုလ်ကောင်, သတ္တဝါကောင်ရယ်လို့ မရှိဘူးလို့လဲ သိတယ်။

အဲဒီ အသိဟာ အတ္တကောင်,ပုဂ္ဂိုလ်ကောင် ရှိလေသလားလို့ ယုံမှားမှုကို လွန်မြောက်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့အသိဘဲ၊ သူ့ကို ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိလို့ခေါ်တယ်၊ ကင်္ခါ-က ယုံမှားမှု၊ ဝိတရဏ-က လွန်မြောက်တာ၊ ဝိသုဒ္ဓိ-က အသိအမြင်စင်ကြယ်တာဘဲ၊ ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိဆိုတာ ယုံမှားမှုကို လွန်မြောက်တဲ့ အသိအမြင်စင်ကြယ်မှုပါဘဲ။

ဒါကြောင့် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဉာဏ်စဉ်တရားတော်မှာ ဒီလိုဆောင်ပုဒ်စီထားပါတယ်၊ ''ရှုမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်း အကျိုး ကိုသာ တွေ့ရ၍ ရှေးကလဲ ဒီလို

အကြောင်းအကျိုးမျှသာရှိခဲ့သည်၊ နောင်လဲ ဒီလို အကြောင်း အကျိုးမျှသာရှိမည်''လို့ သဘောကျကာ ယုံမှား ကင်းလောက် အောင် အသိရှင်းတာက''ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ''လို့ သိကုံးထား ပါတယ်။

ဒီဉာဏ်ရင့်သန်လာတဲ့အခါ အာရုံရဲ့ အစ, အလယ်, အဆုံးများ ကို ရှုမှတ်တိုင်း, ရှုမှတ်တိုင်း ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိသိလာ တယ်၊ဒီအခါမှာ အမြဲတမ်းရှုမှတ်နေကျ အာရုံများတွင် ဖောင်းမှု ပြီးဆုံးမှ ပိန်မှုပေါ်လာတာကိုလဲသိတယ်၊ ပိန်မှု ပြီးဆုံးမှ ဖောင်း မှု ပေါ်လာတာကိုလဲ သိတယ်၊ ဒါက ''ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'' လို့ ၂-မျိုး ရှုမှတ်ရင်း သိပုံဘဲ၊ ကြွတယ်, ချတယ်လို့ ရှုမှတ် ယင်လဲ ကြွမှုပြီးဆုံးမှ ချမှုပေါ်လာတာကိုလဲ သိတယ်၊ ချမှု ပြီးဆုံးမှ ကြွမှုပေါ်လာတာကိုလဲ သိတယ်။

ဒီလိုပင် ရှေးရှေးအာရုံပြီးဆုံးမှ နောက်နောက်အာရုံ ပေါ် ပေါ်လာတာများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုမှတ်ရင်းပင် သိရ တယ်၊ ယားမှု, နာကျင်မှုများ ပေါ်လာလို့ ရှုမှတ်ယင်လဲ ယား မှု, နာကျင်မှု ဝေဒနာ တစ်မျိုးမျိုး ပြီးဆုံး ပျောက်ငြိမ်းမှ နောက်ထပ် အသစ် ဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး ပေါ်ပေါ်လာတာကို လဲ သိရတယ်။

ဝေဒနာတစ်ခုခုကို ရှုမှတ်ယင် ၂-ချက်, ၃-ချက်, ၄-ချက် စသည် ရှုမှတ်နေယင် အဲဒီဝေဒနာဟာ တဖြည်းဖြည်း သေးငယ် ဆေးငယ်ပြီးတော့သဲ ပျောက်ပျောက်သွားတယ်။

လှု,နတ်,တော,တောင် စသည်ဖြင့် ထင်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံ များထဲက တစ်မျိုးမျိုး လုံးဝပျောက်သွားပြီးမှ အသစ်အာရုံ တစ်မျိုးမျိုးပေါ်လာတာကိုလဲ မှတ်သိရတယ်၊ ပျောက်သွားပုံ က မြင်တယ်,မြင်တယ် စသည် ရှုမှတ်နေရင်း အဲဒီ အမြင်အာရုံ ဟာ တဖြည်းဖြည်း ရွေ့ရွေ့ပြီးတော့ ဖြစ်စေ, သေးသေးပြီး

တော့ ဖြစ်စေ, မှေးမှိန် မှေးမှိန်ပြီးတော့ဖြစ်စေ ပျောက်ပျောက်သွားတယ်၊ ဒါလိုပင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိရတယ်၊ မပျောက်ဘဲတည်နေတာရယ်လို့ မတွေ့ရဘူး။

ဒါကြောင့် ရှုမှတ်ဆဲ ရှုမှတ်ဆဲမှာပင် ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ အာရုံများကို တွေ့ရလို့ "မမြဲဘူး" ရယ်လို့လဲ ဆင်ခြင်ပြီး သဘောကျတတ်တယ်၊ ပေါ်ပေါ်ပြီးယင် ပျောက်ပျောက်သွားလို့လဲ"ဆင်းရဲတယ်"လို့လဲ သဘောကျစွာ ဆင်ခြင်တတ်တယ်၊ မကောင်းဘူးလို့လဲ ဆင်ခြင်သဘောကျတတ်တယ်၊ အခံရခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ များစွာ ပေါ်ပေါက်လာလို့ ရှုမှတ်နေရတဲ့ အတွက် ဒုက္ခအစုအဝေးကြီးဘဲလို့လဲ သဘောကျပြီး ဆင်ခြင်တတ်တယ်၊ အလိုအတိုင်းမဖြစ်ဘဲ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်နေလို့ ပျက်ပျက်နေလို့ "အစိုးမရဘူး၊ ငါကောင် မဟုတ်ဘူး၊ သဘောတရားမျှသာဘဲ"လို့လဲ သဘောကျပြီး ဆင်ခြင်မိတယ်။

ဒီလိုရှုမှတ်နေဆဲမှာပင် မှတ်သိသော အာရုံကို မတွေး မဆရဘဲ "မမြဲ, ဆင်းရဲ, အစိုးမရ" လို့ သဘောကျပြီး ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တယ်၊ဒါဟာ ပစ္စက္ခ သမ္မသနဉာဏ်ဘဲ၊ ပစ္စက္ခ-ဆိုတာက မျက်မှောက်၊ သမ္မသန-ဆိုတာက သုံးသပ်ဆင်ခြင်တာ၊ ဉာဏ-က သိတာ၊ ပေါင်းလိုက်တော့ မျက်မှောက် ထင်ထင် ရှုမြင်သုံးသပ် ဆုံးဖြတ်သိမြင်တဲ့ ဉာဏ်ပေါ့။

ဒီလို ပစ္စက္ခအားဖြင့် မှတ်သိရလို့ သိမြင်တဲ့ အာရုံနှင့် နှိုင်းဆပြီးတော့ ဖြစ်ပြီး အတိတ်, ဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်, ဖြစ်လတ္တံ့ အနာဂတ် ကာလသုံးပါးလုံး တစ်လောကလုံး မှာ ရှိရှိသမျှ ရုပ်နာမ်တွေလဲပဲ နည်းတူပင် "မမြဲတာတွေချည်းဘဲ, ဆင်းရဲတာတွေချည်းဘဲ, မကောင်းတာတွေချည်းဘဲ, အစိုးမရ ငါကောင်မဟုတ်တာတွေချည်းဘဲ"လို့ သဘောကျပြီး ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်မိတတ်တယ်၊ ဒီဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ် သုံးသပ်မှုက အနုမာန သမ္မသနဉာဏ်တဲ့၊ အနုမာန-က ပစ္စက္ခ ရုပ်နာမ်နှင့် နှိုင်းဆ မြော်မြင်တာ၊

သမ္မသန-က မမြဲ,ဆင်းရဲ,အစိုးမရ လို့ သုံးသပ်တာ၊ ဉာဏ-က သိတာဘဲ။

ဒီဉာဏ်အမြင် ရင့်သန်လာယင်တော့ အဖြစ်အပျက်ကို သိတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ရောက်တယ်၊ ဒါကိုတော့ နောက်ညကျမှ ဆက်ဟောမယ်၊ ပြီးတော့ အပျက်ကိုသာ သိမြင်ရတဲ့ ဘင်္ဂဉာဏ် စသည်တွေ ပြည့်စုံပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားနိုင်ပါတယ်။

နိဂုံး ဆုပေး

ဤ "ကုရုတိုင်းသွင် သတိပဋ္ဌာန်ပွားစေချင် တရားတော်" ကို ကြားနာကျင့်ပွားကြရတဲ့ ကုသိုလ်စေတနာတို့ကြောင့်ဤတရား တော်လာအတိုင်း ကိုယ်တွေ့ကျင့်ပွား အားထုတ်နိုင်ကြ ပြီးလျှင် တစ်ကိုယ်ရေငြိမ်းချမ်းရေး၊ မိသားစုငြိမ်းချမ်းရေးမှ တစ်ဆင့် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးအထိ ရရှိနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု.... သာဓု.... သာဓု....။

သတိပဋ္ဌာန်ပွားစေချင် ဆောင်ပုဒ်

ကမ္ဘာလူထု, ကုရုပြည်တွင်၊
သတိတရား, ရှုပွားစေချင်၊
သတိ မစ္စဲ, သေမြဲ သေပင်၊
သတိလမ်း, ငြိမ်းချမ်းနိဗ္ဗာန်ဝင်။

သတိပဋ္ဌာန် ကြွေးကြော်သံ တရားတော်

စကားဦး

ယခု ဟောကြားမည့် တရားတော်ကတော့ "သတိပဋ္ဌာန် ကြွေးကြော်သံ တရားတော်"ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ တရားတော်ဟာ ဒီဃနိကာယ်, မဟာဝဂ္ဂ, မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်လာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ "တရားကြေညာချက်နှင့် အာမခံချက်"များကို အခြေခံပြီး ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူတဲ့ နည်းအတိုင်း လက်တွေ့အားထုတ် သိမြင်ပုံကိုပါ ဟောကြားတဲ့ တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်၊ ဦးစွာပထမ မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးဝပ်တွားကြပါဦးစို့။

ပဏာမ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ပူဇော်ထိုက်ငြား၊ သိညာဏ်ပွား၊ ထိုဘုရား၊ ရှိခိုးပါ၏ဘုရား။

သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ကြေညာချက်

ဂေါတမနွယ်ဖွား မြတ်စွာဘုရားဟာ အခါတစ်ပါးတုန်းက ကုရုတိုင်း ကမ္မာသဓမ္မ နိဂုံးရွာကြီးတွင် သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် ဒီမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် တရားတော်ကြီးကို ဟောကြားတော်မူပါပေတယ်။

ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ၊ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ။

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့၊ ယဒိဒံ ယေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ - အကြင်လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တို့သည်၊ သန္တိ-ရှိကုန်၏၊ အယံ မဂ္ဂေါ - သတိပဋ္ဌာန်တည်းဟူသော ဤလမ်းခရီးသည်၊ သတ္တာနံ-ဘုရား, ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ, သာဝကအလောင်းဖြစ်သော ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့၏၊ ဝိသုဒ္ဓိယာ - စိတ်၏အညစ်အကြေးဖြစ်သော ကိလေသာတို့မှ စင်ကြယ်ခြင်းငှာ၊ ဧကာယနော - တစ်ခုတည်း တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးပေတည်း၊ သောကပရိဒေဝါနံ-စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု, ငိုကြွေးတမ်းတမှုတို့ကို၊ သမတိက္ကမာယ - လွန်မြောက်ခြင်း ပယ်စွန့်ခြင်းငှာ၊ ဧကာယနော - တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းပေကည်း၊ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ-ကိုယ်ဆင်းရဲ,စိတ်ဆင်းရဲတို့၏၊ အတ္ထင်္ဂမာယ-ချုပ်ငြိမ်း ကွယ်ပျောက်ခြင်းငှာ၊ ဧကာယနော - တစ်ကြောင်းတည်းသောခရီးလမ်းပေတည်း၊ဉာယဿ အဓိဂမာယ-လေးပါးသော မဂ်ဉာဏ်ကိုသိရခြင်းငှာ တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးပေတည်း၊ နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ-နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ထင်ထင်သိမြင်ခြင်းငှာ၊ဧကာယနော-တစ်ခုတည်း,တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းပေတည်း။

သာဓု.... သာဓု.... သာဓု...။

သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ခုနစ်မျိုး

၁။ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်နှင့်အညီ ရှုမှတ်အားထုတ်၍ မဂ်လေးပါး, ဖိုလ်လေးပါးသို့ ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်

ဟာ ရာဂ,ဒေါသ,မောဟအစရှိတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေး ဟူသမျှမှလဲ သန့်ရှင်းစင်ကြယ် စိတ်ညစ်ကင်းတယ်။

၂။ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု သောကကိုလဲ လွန်မြောက်နိုင်တယ်။

၃။ ငိုကြွေးတမ်းတမှု ပရိဒေဝကိုလဲ လွန်မြောက်နိုင်တယ်။

၄။ ကိုယ်ထဲ၌ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းဆိုတဲ့ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်း ကင်းပျောက်တယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းတယ်။

၅။ စိတ်ထဲ၌ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းဆိုတဲ့ ဒေါမနဿလဲ ချုပ်ငြိမ်း ကင်းပျောက်နိုင်တယ်၊ ပရိနိဗ္ဗာန စုတိရဲ့နောက်တွင် ခန္ဓာအသစ် မဖြစ်တော့ပြီမို့ ကိုယ်ဆင်းရဲ မဖြစ်ထိုက်ပြီလို့ ဆိုလိုပါတယ်၊ အရဟတ္တမဂ်သို့ ရောက်သည်မှစပြီး စိတ်ဆင်းရဲလဲမဖြစ်ထိုက်ပြီလို့ ဆိုလိုပါတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းတယ်။

၆။ ဉာယ မည်တဲ့မဂ်ဉာဏ် ၄-ပါးကိုလဲ သိမြင်ပြီး ရပြီး ဖြစ်တယ်။

၇။ ဆင်းရဲမှုန်သမျှတို့ရဲ့ ကင်းပြတ် ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်တရားကိုလဲ မျက်မှောက်ထင်ထင်သိမြင်ရတယ်၊နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုရတယ်။

နိဗ္ဗာန်ခရီး တစ်လမ်းတည်းသာ

ဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရား ကျင့်ပွားရကျိုး ခုနစ်မျိုးတို့တွင် တစ်မျိုးမျိုးကိုရရှိက ခုနစ်မျိုးလုံးကိုပင် ရရှိပြီး ဖြစ်သွားပါတယ်၊ ဒီခုနစ်မျိုးထဲမှာ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရတယ်ဆိုတာဟာ ပဓာနအကျိုးပါဘဲ။

အဲဒီနိဗ္ဗာန်ကို ရောက်အောင်သွားတဲ့လမ်းဟာ ဒီသတိပဋ္ဌာန် တစ်လမ်းတည်းပါဘဲ။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "ကော‌ယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ"။

ဤ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်းသည် ဘုရား, ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရိယာ သာဝကအလောင်း အားလုံးသော သတ္တဝါအပေါင်း တို့၏ ကိလေသာစိတ် အညစ်အကြေး ဖြူဖွေးကင်းစင် နိဗ္ဗာန် ဝင်ခြင်းငှာ နှစ်ကြောင်းမကွဲ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းမှန် ဖြစ်ပါပေတယ်"လို့ ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

ဒီဘုရားဟော ပါဠိတော်ကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဋ္ဌ ကထာ(ဒီ-ဋ္ဌ ၂-၃၃၅)တွင် "ကော‌ယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါတိ ဧတ္ထ ဧကမဂ္ဂေါ အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ၊ န ဒွိဓာ ပထဘူတောတိ ဧဝမတ္ထော ဒဋ္ဌဗ္ဗော"လို့ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

ကော‌ယနော အယံဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါတိ ဧတ္ထ-မဂ္ဂေါဟူသော ဤစကား၌"ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့၊ အယံမဂ္ဂေါ- ဤသတိပဋ္ဌာန် ခရီးလမ်းသည်၊ ဧကမဂ္ဂေါ-တစ်ခုတည်းသောခရီး တစ်ကြောင်း တည်းသော ခရီးပေတည်း။

န ဒွိဓာ ပထဘူတော - နှစ်သွယ် နှစ်ခု ဖြစ်သော ခရီးလမ်း မဟုတ်၊ ဣတိ ဧဝံ - ဤသို့။ အတ္ထော-အနက်ကို၊ ဒဋ္ဌဗ္ဗော - မှတ်အပ်၏။

ရဟန်းတို့ ...ဒီသတိပဋ္ဌာန်အကျင့် ခရီးလမ်းဟာ တစ်ခုတည်း သော ခရီး, တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးဘဲ၊ နှစ်သွယ်နှစ်ခု ဖြစ်သော ခရီးလမ်းမဟုတ်ဘူးတဲ့။

နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းဟာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်တစ်လမ်းတည်းရှိတယ်၊ တခြားလမ်းမရှိဘူး၊ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းက သွားယင် နိဗ္ဗာန်ကို သာ ရောက်မယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကလွဲပြီး တခြားကို မရောက်နိုင်ဘူးတဲ့။

ဒါကြောင့် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အဋ္ဌကထာ၏ အဖွင့်ဋီကာ (၂၇၉) တွင်လဲ "ဧကမဂ္ဂေါတိ ဧကော ဧဝ မဂ္ဂေါ၊ န ဟိ

နိဗ္ဗာနဂါမိ မဂ္ဂေါ အညော အတ္ထိတိ'' စသည်ဖြင့် ထပ်ဆင့် ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

ကေမဂ္ဂေါတိ - ကေမဂ္ဂဟူသည်ကား၊ ဧကော ဧဝ-တစ်ခုတည်း တစ်ကြောင်းတည်းသာဖြစ်သော၊ မဂ္ဂေါ - ခရီးတည်း၊ ဟိ သစ္စံ-မှန်၏၊ အညော-သတိပဋ္ဌာန်မှ တစ်ပါးသော၊ နိဗ္ဗာနဂါမိ မဂ္ဂေါ- နိဗ္ဗာန်သို့ သွားကြောင်းခရီးသည်။ နတ္ထိ-မရှိချေ၊ ဣတိ-ဤသို့ဆိုလို၏။

ကေမဂ္ဂဆိုတာ တစ်ခုတည်း, တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးပါဘဲ၊ မှန်တယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်မှတစ်ပါးသော နိဗ္ဗာန်သို့ သွားကြောင်းခရီးသည် မရှိပါချေလို့ ဆိုလိုပါတယ်တဲ့။

ဒါလိုဆိုယင် သတိပဋ္ဌာန်မှတစ်ပါး တခြားသော နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ခရီး တရားတွေကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတာတွေ ရှိနေပါသေးတယ်မို့လား၊ အဲဒါတွေနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုရှင်းပြနိုင်ပါသေးသလဲလို့မေးယင် ဋီကာဆရာက ဒါလို ဆက်လက်ရှင်းပြထားပါသေးတယ်။

> နနု သတိပဋ္ဌာနံ ဌပေတွာ မဂ္ဂေါတိ အဝိပ္ပေတံ၊ တဒညော ဗဟူ မဂ္ဂဓမ္မာ အတ္ထိတိ၊ သစ္စံ အတ္ထိ၊ တေ ပန သတိပဋ္ဌာနဂ္ဂဟဏေနေဝ ဂဟိတာ၊ တဒ ဝိနာဘာဝတော။

နနု- စောဒနာဦးအံ့၊ ဌပေ- ဤသုတ်၌၊ သတိပဋ္ဌာနံ-သတိပဋ္ဌာန်ကို၊ မဂ္ဂေါတိ - မဂ်ဟူ၍၊ အဝိပ္ပေတံ - အလိုရှိအပ်၏၊ တဒညေ-ထိုသတိမှ တစ်ပါးကုန်သော၊ ဗဟူမဂ္ဂ ဓမ္မာစ-များစွာသော နိဗ္ဗာန်သွားကြောင်း ခရီးလမ်း မဂ်တရားတို့သည်လည်း၊ အတ္ထိနနု-ရှိကြသည်မဟုတ်ပါလော၊ ဣတိ-ဤသို့စောဒနာငြားအံ့၊ သစ္စံ အတ္ထိ-ရှိကြသည်ကားမှန်၏၊ ပန-သို့သော်လည်း၊တဒ-ဝိနာဘာဝတော - ထိုသတိနှင့်ကင်း၍ မဖြစ်ကြသောကြောင့်၊ တေ = ထိုသတိပဋ္ဌာန်မှ တစ်ပါးသော နိဗ္ဗာန် သွားကြောင်း

ခရီးလမ်းမဂ်တရားတို့ကို၊ သတိပဋ္ဌာနဂ္ဂဟဏေနေဝ-သတိပဋ္ဌာန်၏ ဆိုခြင်းဖြင့်ပင်လျှင်၊ ဂဟိတာ- ယူအပ်ကုန်ပြီ။

အမိပ္ပာယ်ကတော့ စောဒနာပါဦးမယ်၊ ဤသုတ်တွင် သတိပဋ္ဌာန်ကို နိဗ္ဗာန်သွားကြောင်း လမ်းခရီး မဂ်-လို့ အလိုရှိအပ်တယ်၊ အဲဒီသတိပဋ္ဌာန်ခရီးမဂ်မှ တစ်ပါးကုန်သော များစွာသော နိဗ္ဗာန်ခရီးမဂ်တရားတို့သည်လဲ ရှိကြတယ် မဟုတ်ပါလောလို့ အပြစ်တင် စောဒနာငြားအံ့။

ရှိကြတယ်ဆိုတာ မှန်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း သတိပဋ္ဌာန်ခရီးနှင့် ကင်းပြီး မဖြစ်ကြသောကြောင့် အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန် နိဗ္ဗာန်ခရီးလမ်းမှ တစ်ပါးသော နိဗ္ဗာန်ခရီးလမ်း မဂ်တရားတို့ကို သတိပဋ္ဌာန်ကို ဆိုခြင်းဖြင့်ပင် သွင်းယူအပ်ကုန်၏။

ဘယ်နိကာယ် ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုနိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားကိုဘဲ ဟောထားတာရှိပါစေ၊ ဘုရားဟော နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ခရီး မဂ်တရားမှန်ယင် ဟောဒီ သတိပဋ္ဌာန်ခရီးတွင် ပေါင်းဆုံမိကြရပါတယ်တဲ့၊ သတိပဋ္ဌာန်ခရီးတွင် မသက်ဝင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်လမ်းခရီးရယ်လို့ သီးခြားမရှိပါဘူး-တဲ့။

နောက်ပြီးတော့ ဋီကာဆရာက ဒါလိုထပ်ပြီး ရှင်းပြပါသေးတယ်။

တထာဟိ ဉာဏဝီရိယာဒယော နိဒ္ဒေသေ ဂဟိတာ။

တထာဟိ-ထိုသို့ သတိကိုဆိုရာ၌ အတွင်းဝင်ကြသောကြောင့်ပင်လျှင်၊ နိဒ္ဒေသေ - အကျယ် ဝေဖန်ရာပါဠိ၌၊ ဉာဏဝီရိယာဒယော - ဉာဏ်, ဝီရိယ စသော နိဗ္ဗာန်ခရီး မဂ် တရားတို့ကို၊ ဂဟိတာ-ယူအပ်ကုန်၏။

အမိပ္ပာယ်က အဲဒါလို အခြားနိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းခရီး မဂ်တရားတွေလဲ သတိပဋ္ဌာန်လမ်း ခရီး မဂ်တွင် သက်ဝင်

ကြသောကြောင့်ပင်လျှင် အကျယ် ဝေဖန်ရာပါဠိတွင် ဉာဏ်, ဝီရိယ စတဲ့ နိဗ္ဗာန်ခရီး မဂ်တရားများကို ယူကြတယ်တဲ့။

နောက်ပြီးတော့ ဋီကာဆရာက ဒါလို ဆက်လက်ရှင်းပြထား ပါသေးတယ်။

ဥဒ္ဒေသေပန သတိယာ ဝေဂဟဏံ ဝေနေယျဇ္ဈာသယ ဝသေနာတိ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ၊ န ဒွိဓာ ပထဘူတောတိ ဣမိနာ ဣမဿ မဂ္ဂဿ အနေကမဂ္ဂဘာဝါ ဘာဝံဝိယ အနိဗ္ဗာန-ဂါမိ ဘာဝါ ဘာဝဥ္စ ဒဿေတိ။

ဥဒ္ဒေသေ - အကျဉ်းပြရာပါဠိ၌၊ သတိယာဝေ ဂဟဏံပန-သတိကိုသာယောခြင်းကိုကား၊ ဝေနေယျဇ္ဈာသယဝသေနာတိ-ဝေနေယျတို့၏အလိုအစွမ်းအားဖြင့် ယောခြင်းဟူ၍၊ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ-မှတ်အပ်၏၊ န ဒွိဓာ ပထဘူတောတိ ဣမိနာ- န ဒွိဓာ ပထဘူတော ဟူသော ဤဗျတိရေကသံဝဏ္ဏနာ စကားဖြင့်၊ ဣမဿမဂ္ဂဿ-ဤသတိပဋ္ဌာန်ခရီး၏၊ အနေကမဂ္ဂဘာဝါ ဘာဝံဝိယ-တစ်ပါးမက များသောခရီး၏ အဖြစ် မရှိခြင်းကိုပြသကဲ့သို့၊ အနိဗ္ဗာန-ဂါမိ ဘာဝါ ဘာဝဥ္စ-နိဗ္ဗာန်သို့ မရောက်စေတတ်သည့် အဖြစ် မရှိခြင်းကိုလည်း၊ ဒဿေတိ-ပြ၏။

အဓိပ္ပါယ်က အကျဉ်းကိုပြရာ ဘုရားဟော ပါဠိတွင် သတိကိုသာ ယောခြင်းကိုကား ဝေနေယျများရဲ့ အလိုအကြိုက် လိုက်ပြီး ယောခြင်းလို့ မှတ်အပ်ပါတယ် တဲ့။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းခရီးဟာ နှစ်ကြောင်းမကဲ့ တစ်ကြောင်းတည်းသာ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ စကားဖြင့် ဒီနိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် သတိပဋ္ဌာန် လမ်းခရီးရဲ့ များသောခရီး၏ မရှိခြင်းကို ပြသကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်သို့ မရောက်စေတတ်သည့် အဖြစ်မရှိခြင်းကိုလဲ ပြပါတယ်-တဲ့။

နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ခရီးသည် သတိပဋ္ဌာန် တစ်မျိုးတည်းသာရှိတယ်၊ ထိုသတိပဋ္ဌာန်ခရီးသည် နိဗ္ဗာန်သို့ ကောန်မရောက်သည်သာ၊ မရောက်စေတတ်သည် မဟုတ်ပါတဲ့။

ဒါ့အပြင်"ကမ္ဘာပေါင်း လေးသင်္ချေနှင့် တစ်သိန်းအတွင်း၌ ပွင့်တော်မူကြပြီးသော များစွာသော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားများ, ရာပေါင်းများစွာသော ပစ္စေကဗုဒ္ဓါများ, မရေမတွက်နိုင်အောင် များစွာသော အရိယာ သာဝကများဆိုတဲ့ ဒီပုဂ္ဂိုလ် အလုံးစုံတို့ဟာ ကိလေသာ အညစ်အကြေးများကို သတိပဋ္ဌာန်မဂ်ဖြင့်သာလျှင် ဆေးကြော သုတ်သင်၍ စင်စစ်စင်ကြယ်ခြင်းသို့ ရောက်တော်မူကြပါတယ်။

ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မတို့တွင် တစ်စုံတစ်ခုကိုမျှ မရှုမှတ်ဘဲ ပညာဘာဝနာမဖြစ်နိုင်၊ ဒါကြောင့် ဂါထာတစ်ပုဒ်ကို နာကြားရ၍ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်သူတို့လဲ သတိပဋ္ဌာန်မဂ်ဖြင့်သာလျှင် အရိယာဖိုလ်သို့ရောက်ပြီး သောကပရိဒေဝတို့ကို လွန်မြောက်ကြတယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ, စိတ်ဆင်းရဲများလဲ ချုပ်ငြိမ်းကြတယ်လို့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဋ္ဌကထာမှာ ဖွင့်ပြထားပါတယ်၊ဒါကြောင့် မဂ်ဖိုလ်သို့ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော ဝိပဿနာ ဘာဝနာဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်နှင့်အညီ ပရမတ်အစစ်ဖြစ်တဲ့ ကာယ,ဝေဒနာ,စိတ္တ,ဓမ္မတို့ကို ရှုမှတ်လျက် ပွားစေအပ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာသာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီသတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာမှတစ်ပါး အသီးအခြားဖြစ်တဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာဘာဝနာ မည်သည် မရှိလို့ခိုင်မြဲစွာ မှတ်သားအပ်ပါတယ်။

ဒီနိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းမှန် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ အကျင့်တရားကို ကျင့်ပွားလို့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသူဟာ မြတ်စွာဘုရား ကြေညာ မိန့်ကြားတော်မူတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ခုနစ်မျိုးကို ရရှိတော့တာပါဘဲ။

အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ခုနစ်မျိုးကို အသက် ငယ်ရွယ်သူများမှစပြီး အားလုံးအလွယ်တကူသိမှတ်နိုင်ကြရန် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဒါလို ဓမ္မ ဂီတိ ကဗျာဆောင်ပုဒ်ကို ရေးသားတော်မူထားပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် ကြေညာချက် မိန့်ခွန်းတော်
ဓမ္မ ဂီတိ

သတိပဋ္ဌာန်, ကြေညာချက်ကို၊
သတ္တဝါအတွက်, ဟောခဲ့တယ်။

စိတ်ညစ်ကြေးတွေ, ကင်းကွာဝေးလို့၊
ပူဆွေးငိုကြွေး, လွန်မြောက်တယ်၊
ကိုယ်စိတ်မထိန်း, ဆင်းရဲကိန်းလဲ၊
ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက်, သွားရမယ်။

အရိယာမဂ်ကို, မြန်မြန်ရလို့၊
နိဗ္ဗာနကို, ရောက်ရမယ်။

ထို့ကြောင့်မြတ်စွာ, ဟောဖော်ကြားတယ်၊
ကြိုးစားအားထုတ်, ကျင့်ကြကွယ်၊
ကျင့်ကွယ်, ကျင့်ကွယ်။

သတိပဋ္ဌာန် အာမခံချက်

ဒီ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကိုပွားလို့ အကျိုးခုနစ်မျိုးကိုရမယ်ဆိုတာ ဘယ်လောက်ကြာကြာကျင့်ယင် ရနိုင်ပါတယ်ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဂုံးတွင် ဒါလိုအာမခံ ပေးတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ယောဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ သတ္တာဟံ၊ တဿ ဒွိန္နံ ဖလာနံ အညတရံ ဖလံ ပါဋိကင်္ခံ ဒိဋ္ဌေဝဓမ္မေ အညာ သတိဝါ ဥပါဒိသေသေ အနာဂါမိတာ။

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့၊ ယောဟိ ကောစိ - အမှတ်မရှိ တစ်စုံ တစ်ယောက်သော ရဟန်း, ရှင်, လူ, ယောကျ်ား,မိန်းမ, ပုဂ္ဂိုလ် သည်၊ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ-ဤလေးပါးသော သတိ

ပဋ္ဌာန်တို့ကို၊ ဧဝံ-အာနာပါနပိုင်းစသော ၂၁-ပိုင်းတို့၌ ဟော တော်မူခဲ့သော ဤနည်းဖြင့်၊ သတ္တာဟံ - ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး၊ ဘာဝေယျ-ပွားစေငြားအံ့၊ တဿ-ထိုပွားစေသောပုဂ္ဂိုလ်အား၊ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ-မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင်၊ အညာဝါ-အရဟတ္တ ဖိုလ်ကိုဖြစ်စေ၊ သတိဥပါဒိသေသေ-စွဲလမ်းမှု ကြွင်းကျန်သေး လျှင်၊ အနာဂါမိတာဝါ-အနာဂါမိဖိုလ်ကိုဖြစ်စေ၊ ဒွိန္နံဖလာနံ- နှစ်ပါးသော ဖိုလ်တို့တွင်၊အညတရံဖလံ-တစ်ပါးပါးသော ဖိုလ် ကို၊ ပါဋိကင်္ခံ-အလိုရှိအပ်၏၊ ဝါ-မချွတ်ဖြစ်မည်ဟု ယုံကြည် အပ်၏။

အဓိပ္ပာယ်က ရဟန်းတို့ အမှတ်မရှိ ရဟန်း, ရှင်, လူ, ယောကျာ်း, မိန်းမ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဤသတိပဋ္ဌာန် လေးပါးတို့ကို အာနာပါနပိုင်း စတဲ့ ၂၁ - ပိုင်းတွင် ဟောထားတဲ့နည်းဖြင့် ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး ကျင့်ပွားစေမယ်၊ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရား ကျင့်ပွားသူအား မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တယ်၊ ကိလေသာစွဲမှု ကျန်လျှင်ပင် အနာဂါမ်လဲဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒီနှစ်မျိုး တစ်မျိုးမျိုးကို အလိုရှိအပ်တယ်တဲ့။

အဲဒီခုနစ်ရက်နဲ့မျှမရလျှင် ၁၅-ရက်အတွင်းရမယ်၊ ၁၅-ရက် အတွင်းမျှ မရလျှင် တစ်လအတွင်းရမယ်စသည်ဖြင့် ဟောကြား တော်မူပါတယ်၊ နောက်ဆုံး, အကြာဆုံး ခုနစ်နှစ်အတွင်း တော့ မုချ ရကိုရရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက အာမခံပေးတော် မူပါတယ်။

ဒီ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်အရ ခုနစ်ရက်နှင့် ခုနစ်နှစ် အတွင်း ရနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော် မူပါတယ်။

အဲဒီလို အနာဂါမ်, ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရသူဟာ စောစောက ဟောခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ခုနစ်မျိုး တို့ကို ရရှိတော့တာပါဘဲ။

အဲဒါကိုလဲ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ငယ်ရွယ်သူများမှစပြီး အားလုံး အလွယ်တကူ မှတ်သားကြရအောင် ဒါလို ဓမ္မဂီတိကဗျာ ရေးသားချီးမြှောက်တော်မူထားပါတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အာမခံချက် မိန့်ခွန်းတော်

ဓမ္မဂီတိ

သတိပဋ္ဌာန်, ဓမ္မစက်ကို၊
ဝန်ခံချက်နှင့်, တို့မြတ်စွာ။

ဟောမိန့်ပုံမှာ, ထိုတရားကို၊
ဖြစ်ပွားစေတဲ့, ရှင်လူမှာ။

အလွန်ကြာလျှင်, ခုနစ်နှစ်နှင့်၊
ရဟန္တာစစ်, ဖြစ်နိုင်ပါ။

စွဲမှုကျန်တောင်, နာဂါမ်လောက်တော့၊
ဆိုက်ရောက်မယ်တဲ့, ကေန်ပါ။

မြန်သူဆိုလျှင်, ခုနစ်ရက်နှင့်၊
ထိုဖိုလ်မဂ်ကို, ရနိုင်ပါ။

ရဲရင့်ခိုင်မာ, ဝန်ခံချက်နဲ့၊
ဓမ္မစက်ကို, ဟောခဲ့ပါ။

နိဗ္ဗာန်လိုသူ, မယုံမှားနဲ့၊
မြတ်ဘုရားကို, ယုံကြည်ကာ။

သတိပဋ္ဌာန်, ကိုယ့်သန္တာန်၊
အမြန်, ပွားစေရာ။

သို့ပွားစေမှ, နိဗ္ဗာန်ရ၊
မုချ, ငြိမ်းအေးမှာ။

မဟာစည် ဝိပဿနာရှုနည်း

ဇီ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ခုနစ်မျိုးကိုရအောင် အားထုတ်တဲ့ နည်းကိုဘဲ ယခုလက်တွေ့ အားထုတ်ကြရအောင် ဟောပြပါဦးမယ်၊ သတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်မှာကတော့ ဒီလိုဟောကြားထားပါတယ်။

ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ - သွားယင်လဲ သွားတယ်လို့ သိရာ၏။

ဌိတော ဝါ ဌိတောမှိတိ ပဇာနာတိ - ရပ်ယင်လဲ ရပ်တယ်လို့ သိရာ၏။

နိသိန္နော ဝါ နိသိန္နောမှိတိ ပဇာနာတိ - ထိုင်ယင်လဲ ထိုင်တယ်လို့ သိရာ၏။

သယာနော ဝါ သယာနောမှိတိ ပဇာနာတိ-လျောင်းအိပ်ယင်လဲ လျောင်းအိပ်တယ်လို့ သိရာ၏။

ယခု ဘုန်းကြီးတို့ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ သြဝါဒကိုခံယူပြီး ကြိုးစားအားထုတ်နေကြတဲ့ အမြို့မြို့၊ အနယ်နယ်၊ အပြည်ပြည် သာသနာ့ရိပ်သာများမှာ အားထုတ်နေကြတဲ့ ယောဂီတွေကတော့ ဒီလို စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ကြရတယ်၊ ပြသတော်မူကြတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယများကလဲ နားမလည်လည်အောင် သေသေချာချာ ပြသတော်မူကြတယ်၊ ယခင်က မနာကြားရသေးတဲ့ ပရိသတ်များပါ တရားအားထုတ်နည်းကို သိပြီး ကိုယ်တွေ့ ရှုမှတ်ကြရအောင် ဘုန်းကြီးက ဟောပြပါမယ်။

ရှေးဦးပြု ပုဗ္ဗကိစ္စ

၁။ ယခုဘဝမှာပင် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ရအောင် ကြိုးစား အားထုတ်မည့် ယောဂီဟာ အားထုတ်မည့် အချိန်အတွင်းမှာ ပလိဗောဓ- ကြောင့်ကြမှုဟူသမျှကို ပြတ်စဲရမယ်။

၂။ ပြီးတော့ သစ်ပင်အောက်ကိုဖြစ်စေ, တောအရပ်ကို ဖြစ်စေ, ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်ကိုဖြစ်စေ ချဉ်းကပ်ရမယ်။

၃။ ရှင်ရဟန်းဆိုယင်လဲ ရှင်ရဟန်းသီလကို စင်ကြယ်စွာ ဆောင်ရွက်ရမယ်၊ လူဆိုယင်တော့ သရဏဂုံ ငါးပါးသီလကို ထပ်မံ ဆောက်တည်ရမယ်၊ ဘုန်းကြီး(မဟာစည်)သာသနာ့ ရိပ်သာများမှာတော့ ရှစ်ပါးသီလကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတော် များထံမှာ ဆောက်တည်ရတယ်။

၄။ မိမိ၏ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို ဤအားထုတ်နေစဉ်အတွင်းမှာ "မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းပါ၏ဘုရား"လို့ လှူဒါန်းထား ရတယ်။

ဒီလို လှူဒါန်းထားယင် အားထုတ်ဆဲမှာ အနှောင့်အယှက် အန္တရာယ်အားလုံး ကင်းရှင်းခြင်း အကျိုးရှိတယ်လို့ အဋ္ဌကထာ များမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။

"တပည့်တော် တရားအားထုတ်စဉ်အတွင်းမှာ တပည့်ရင်း အဖြစ် အသိ အမှတ်ပြုပြီး အားမနာတမ်း ဆုံးမတော်မူပါ ဘုရား"လို့ ဆရာသမားအား အပ်နှံထားရတယ်၊ ဒီလို အပ်နှံ ထားယင် ဆရာသမားက အားမနာတမ်း ဆုံးမညွှန်ကြားသော ကြောင့် တရားမှန်ကို အမြန်ရနိုင်ခြင်း အကျိုးရှိတယ်လို့ အဋ္ဌ ကထာများမှာပင် ပြဆိုချက်ရှိပါတယ်။

၅။ "အရဟံ အစရှိသော ၉-ပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား"စသည်ဖြင့် တတ်စွမ်းသမျှ တစ်ခဏမျှ ဆင်ခြင်ရှုပွားရတယ်။

ပြီးတော့ "ဤ (နေရာ) ကျောင်းစောင့်နတ်မှစ၍ အားလုံး သော သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ, စိတ်ဆင်းရဲ ကင်း ကြပါစေ, ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ, ကျန်းမာ ချမ်းသာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကောင်းစွာ ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ" စသည်ဖြင့်လဲ တစ်ခဏမျှ မေတ္တာပွားရပါတယ်။

ပြီးတော့ "ဤ ငါ၏ ဆံပင်,မွေးညင်း စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ပါတကား" စသည်ဖြင့်လဲ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို တစ်ခဏမျှ စီးဖြန်းရှုပွားရတယ်။

ပြီးတော့"ငါသည် မုချသေရမည်၊ အချိန်ပိုင်းသာလိုတော့သည်"စသည်ဖြင့်လဲ မရဏာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တစ်ခဏမျှ ပွားများရတယ်။

ဒီလို ဗုဒ္ဓါနုဿတိ,မေတ္တာ,အသုဘ,မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းများကို စီးဖြန်းထားခြင်းဟာလဲ ယောဂီအား တရားအားထုတ်ရေးမှာ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာ ချမ်းသာလို့ အစောင့်အရှောက် အကာအကွယ်ရတယ်၊ ဒါကြောင့် သူ့ကို စတုရာရက္ခတရားလို့လဲ ခေါ်ရပါတယ်။

၆။ နောက်ပြီးတော့ တရားအားထုတ်ဖူးသူကို ပြစ်မှားလွန်ကျူးဃင် အရိယူပဝါဒကံနှင့် စပ်ပြီး ယုံမှားသံသယရှိနေကလဲ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား ဝန်ချတောင်းပန် ကန်တော့ထားရတယ်၊ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ထံ သွားရောက် ကန်တော့ရန် အကြောင်းမညီညွတ်ဃင် ဆရာသမားထံ တောင်းပန် ကန်တော့ထားပါ၊ ဒါလဲ ကိစ္စပြီးပါတယ်။

၇။ "ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု-တပည့်တော်၏ ဤကောင်းမှုသည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်ပါစေသားသည်း"လို့ ဆုတောင်းစိတ်ညွတ်ထားရပါတယ်။

ပြီးတော့ မညွှပ်မဖိတဲ့ ချောင်ချောင်ချိချိနဲ့ တင်ပလ္လင်ခွေ၍ ဖြစ်စေ, ဒူးတုပ်၍ဖြစ်စေ, ကြာကြာထိုင်နိုင်မည့် အနေအထားမျိုးနဲ့ ထိုင်ပါ။

အသက်ကို မှန်မှန်ရှုရှိုက်ရင်း ကိုယ့်ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်နဲ့ငုံ့စိုက်ပြီး ကြည့်နေပါ၊ ထိုကြည့်နေခိုက်မှာ အသက်ရှုရှိုက်မှုကြောင့်

ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ် လေနှင့် ဝမ်းဗိုက်ခေါ်တဲ့ ကာယပသာဒနှင့် တွေ့ထိလှုပ်ရှားနေတဲ့ ရုပ်ကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။

အဲဒါကတော့ ဖောင်းကြွလာတာနဲ့ ပိန်ကျသွားတာဘဲ၊ ဒီ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ထင်ရှားမတွေ့ရယင် ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှာ လက်ဝါးကို ကပ်တင်ထားပါ၊ အဲဒီလို တင်ထားယင် ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို သေသေချာချာတွေ့ရမှာ မုချပါဘဲ။

ဝင်သက်ရှူခိုက်မှာ ဝမ်းဗိုက်ကြွ ရွေ့ရှားတာကို "ဖောင်း တယ်"လို့ စိတ်နဲ့ ရှုမှတ်ပါ၊ ထွက်သက်ရှိုက်ခိုက်မှာ ဝမ်းဗိုက် ပိန်ကျရွေ့ရှားတာကို "ပိန်တယ်"လို့ စိတ်နဲ့ ရှုမှတ်ပါ။

ဒီလို"ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်"လို့ ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်ကူးမိ ယင်လဲ "စိတ်ကူးတယ်, စဉ်းစားတယ်, ကြံစည်တယ်, တွေး တယ်, ဆင်ခြင်တယ်"စသည်ဖြင့် စိတ်အမူအရာပေါ်တိုင်း ငြိမ် သက်ပျောက်ကင်းသည်အထိ ရှုမှတ်ပါ၊ အဲဒီ စိတ်တွေ ငြိမ်သွား ယင်လဲ "ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်"လို့ ပြန်လည် ဆက်လက် ရှုမှတ်ပါ။

အဲဒီလို ရှုမှတ်မှုအရှိန်ရလို့ စိတ်ထဲမှာ တစ်စုံတစ်ရာကို မြင် ယင်လဲ "မြင်တယ်, မြင်တယ်"လို့ ပျောက်အောင် ရှုမှတ်ပါ၊ ပျောက်သွားယင်တော့ "ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်"ကိုပင် ဆက် မှတ်ပါ။

နားထဲမှာ အပြင်အသံဖြစ်ဖြစ်, စိတ်အာရုံထဲက အသံဖြစ်ဖြစ် ကြားယင်လဲ "ကြားတယ်, ကြားတယ်"လို့ ရှုမှတ်ပါ၊ပျောက် သွားယင် "ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်"ကိုပင် ပြန်မှတ်ပါ။

နှာခေါင်းထဲမှာ အနံ့နံ့လာယင်လဲ ဘယ်အနံ့မျိုး မဆို "နံတယ်, နံတယ်"လို့ ပျောက်အောင် မှတ်ပါ၊ ပျောက်ယင် "ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်"ကို ပြန်မှတ်ပါ။

သတိပဋ္ဌာန်–၈

ပါးစပ်ထဲမှာ တံတွေးများယင်လဲ"များတယ်,လုံးချင်တယ်, လုံးတယ်, မျိုချင်တယ်, မျိုတယ်" လို့ မှတ်ပါ၊ မှတ်ပြီးယင် "ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်"ကို ပြန်မှတ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ညောင်းညာလာယင်လဲ "ညောင်းတယ်, ညောင်းတယ်"လို့ ပျောက်အောင်မှတ်ပါ၊ ယားယင်လဲ "ယား တယ်, ယားတယ်"လို့ပျောက်အောင်မှတ်ပါ၊ နာယင်လဲ "နာ တယ်, နာတယ်, နာတယ်"လို့ ရှုမှတ်ပါ၊ မှတ်တဲ့အခါ သည်းခံ ယင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်-လို့ နှလုံးသွင်းပြီး မပျောက်မချင်း သည်းခံပြီးမှတ်ပါ၊ ဇွဲနဲ့သာ သည်းခံမှတ်ယင် ပျောက်သွားတာ ချည်းပါဘဲ၊ သည်းမခံနိုင်သေးယင်တော့"အယားဖျောက်ချင် တယ်, အယားဖျောက်တယ်, ပြင်ချင်တယ်, ပြင်တယ်"စသည် ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီးတော့ အယားဖျောက်ပါ၊ ပြုပြင်ထိုင်ပါ၊ ရှုမှတ် လို့ ဖြစ်စေ,ပြုပြင်လို့ဖြစ်စေ အဲဒီ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်း သွားယင်တော့ "ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်"ကိုသာ ဆက်မှတ်ပါ၊ ရှုခါစမှ တစ်နာရီလောက်တော့ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ထိုင်ရင်း ရှုမှတ်တာ တစ်နာရီကြာလို့ ဖြစ်စေ, ရေသောက် လိုမှု စတဲ့ အကြောင်း တစ်မျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်စေ ထချင်ယင် "ထချင်တယ်, ထချင်တယ်, ထတယ်, ထတယ်, ရပ်တယ်, သွား ချင်တယ်"လို့ ရှုမှတ်ပါ။

ပြီးတော့ ခြေလှမ်းတိုင်း, ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေပေါ်မှာ စိတ် စိုက်ပြီး ဘယ်ကလှမ်းယင် "ဘယ်လှမ်းတယ်" ညာကလှမ်းယင် "ညာလှမ်းတယ်"လို့ ရှုမှတ်ပါ၊ စကြံမှတ်တဲ့အခါ "ကြွတယ်, ချတယ်"လို့ ဖြစ်စေ, "ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်"လို့ ဖြစ်စေ ရှုမှတ်ပါ၊ စကြံဆုံးတော့ ရပ်ချင်ယင် "ရပ်ချင်တယ်, ရပ်ချင်တယ်, ရပ်တယ်"လှည့်ချင်ယင်"လှည့်ချင်တယ်,လှည့်ချင် တယ်, လှည့်တယ်" ရပ်တော့ "ရပ်တယ်" သွားချင်တော့ "သွားချင်တယ်" သွားတော့ "သွားတယ်, ဘယ်လှမ်းတယ်,

ညာလှုပ်တယ်, ကြွတယ်, လှုပ်တယ်, ချတယ်'' စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

ရေသောက်ရာ, ထမင်းစားရာ စသည်တွေမှာလဲ ရှေ့က လိုပင် အသေးစိတ် ရှုမှတ်ပါ၊ ဘုန်းကြီးတို့ မဟာစည်သာသနာ့ ရိပ်သာမှာဆိုယင် တစ်ကြိမ်ထိုင်ယင် တစ်နာရီ, တစ်ကြိမ် လမ်း လျှောက်ယင်လဲ တစ်နာရီ, ၂၄-နာရီတစ်ရက်မှာ အထိုင်က ရှစ်ကြိမ်, စင်္ကြံကလဲရှစ်ကြိမ်, အိပ်ချိန်က ၄-နာရီ, ရှုမှတ်မှုနဲ့ တရားနာတာ, ရေချိုးတာ, စားသောက်တာတွေကလဲ ကျန်တဲ့ လေးနာရီ အဲဒီလို စံချိန်မှီ ယောဂီအဖြစ်နဲ့ အားထုတ်နေ ကြတယ်။

ယောဂီဟာ သူ့ရဲ့ ဆောက်တည်စောင့်ထိန်းထားတဲ့ သီလ မပျက်မပြယ် စင်ကြယ်တာက သီလဝိသုဒ္ဓိဘဲ။

နီဝရဏဖြစ်ပုံ

အဲဒီ သီလဝိသုဒ္ဓိအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ယခုပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း ဒွါရနှင့်အာရုံ ဆုံတဲ့အခါ ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ် တွေကို ''ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်''စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေရတယ်၊ ရှုမှတ်နေတော့ အားထုတ်ခါစမှာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိက မဖြစ်သေးဘူး၊ ဒါကြောင့် အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အတွေ့အထိ ဆိုတဲ့ ကာမအာရုံတွေဆီ ရောက်ရောက်သွားပြီး ကြံစည်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ, ကိုယ့်အကြိုက်နှင့် မတိုက်ဆိုင်တာတွေကို တွေ့သိရလို့ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တဲ့ ဗျာပါဒနီဝရဏ, မပြုမိခဲ့တဲ့ကုသိုလ်, ပြုခဲ့ မိတဲ့ အကုသိုလ်တွေနဲ့စပ်ပြီး ပူလွင့်ပူပန်တဲ့ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ, ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိတဲ့ ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ, ဘုရား, တရား, သံဃာအပေါ်မှာ ယုံမှားတွေဝေတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ ဆိုတဲ့ နီဝရဏငါးမျိုးတွေက အမျိုးမျိုး ဝင်လာတယ်၊ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်မှုသတိနှင့် နီဝရဏစိတ်ဟာ ဘ တပြန်, ကျား တပြန် ဆိုတာလို တစ်ဝက်တစ်ပျက်စီ ဖြစ်နေတယ်။

"ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, မြင်တယ်,ကြားတယ်" စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေတဲ့ မှတ်သိမှု သတိများရဲ့ အကြားအကြားမှာ ကာမစ္ဆန္ဒ စတဲ့ စိတ်များက များစွာပင် ဖြစ်ဖြစ်နေကြတယ်၊ အဲဒီနီဝရဏ စိတ်များကို လုံးဝမရှုမှတ်ဘဲ, မသိပဲလဲရှိဘတ်ဘယ်၊ အတော် ကြာမှ ပြန်လည်သတိရ မှတ်သိလိုက ရတာလဲ ရှိတတ်တယ်၊ ဒါဟာ ဝိပဿနာခဏိကသမာဓိ အားမကောင်းသေးတဲ့ စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိမဖြစ်သေးလို့ နီဝရဏ ကိလေသာများက မှတ်သိမှု ဘာဝနာကို တားမြစ်ထားလို့ပါဘဲ။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပုံ

ဒွါရနှင့်အာရုံဆုံတိုင်း "မြင်တယ်, ကြားတယ်, နံတယ်, စား တယ်, ထိတယ်, သိတယ်" စသည် မပြတ်ရှုမှတ်နိုင်လို့ ခဏိက သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အခါ မှတ်သိမှု သတိဉာဏ်ဟာ ရှုမှတ်စရာ အာရုံပေါ်မှာ ကပ်ရှဲကပ်ရှဲ တည်ဘည်နေသလိုလဲ ထင်ရှားသိရတယ်၊ ရှုမှတ်ရဘာဟာ စူးစူး စိုက်စိုက် ဖြစ်ပြီး တော့လဲ အမှတ်ကောင်းလာဘယ်။

ဒီအခါမှာ အာရုံတစ်ပါးသို့ လွင့်ပါးတဲ့ နီဝရဏစိတ်များလဲ ကင်းစင်လာတယ်၊ များသောအားဖြင့် နီဝရဏစိတ်များ မလွင့် ပါးတာကများတယ်၊တစ်ခါတစ်ရံ အာရုံတစ်ပါးသို့ လွင့်ပါးတဲ့ နီဝရဏစိတ်များဖြစ်ယင်လဲ အဲဒီနီဝရဏစိတ်ကို ချက်ချင်းပင် မှတ်သိနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နီဝရဏစိတ်လဲ ချက်ချင်းပင် ကင်းငြိမ်းသွားရတယ်၊ နီဝရဏဟာ မှတ်သိမှု အသိဉာဏ်ကို မတားမြစ်နိုင်တော့ဘူး၊ဆော့နေတဲ့ကလေးငယ်ကို မိဘက "ဟဲ့-မဆော့နဲ့" လို့ ငေါက်လိုက်ယင် ခဏလေး ငြိမ်ကျ သွားသလိုပါဘဲ။

ဒီအခါမှာ ရှုမှတ်မိတိုင်းသော အာရုံများမှာ ရှုမှတ်ခိုက် ဉာဏမျှကောင်းကောင်းစူးစိုက်တည်တံ့တယ်၊တစ်မှတ်ပြီးဘစ်မှတ်,

တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်လာတယ်၊ ဒါကို ခဏိကသမာဓိလို့လဲ ခေါ်တယ်၊စိတ္တဝိသုဒ္ဓိလို့လဲ နာမည်ပေးနိုင်တယ်၊ဒီသမာဓိဟာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအရာတွင်ပြတဲ့ ဥပစာရသမာဓိအဆွမ်းနှင့်ညီမျှပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ကြောင်းကျိုး စသည်သိပုံ

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်လာယင် ဖောင်းမှုကတခြား, ပိန်မှုကတခြား, ထိုင်မှုကတခြား, ရုပ်မှုကတခြား စသည်ဖြင့် အမှတ်သိခံ ရုပ်တရားများကိုလဲ ပိုင်းခြားသိတယ်၊ ဖောင်းတာကို မှတ်သိတဲ့စိတ်ကတခြား, ပိန်တာကို မှတ်သိတဲ့စိတ်ကတခြား ဒီလိုစသည်ဖြင့် မှတ်သိမှု စိတ်နာမ်များကိုလဲ ပိုင်းခြားသိတယ်၊ ဖောင်းတာကတခြား, မှတ်သိတာကတခြား ဒီလိုစသည်ဖြင့်လဲ ရုပ်အာရုံနှင့် သိမှုနာမ်များကိုလဲ တခြားစီတခြားစီ ပိုင်းခြားသိတယ်။

ဒီလို မှတ်တိုင်း,မှတ်တိုင်း မှတ်သိရတဲ့ ရုပ်အာရုံနှင့် မှတ်သိမှုနာမ်တို့ကို သူ့သဘောမှန်အတိုင်း ပိုင်းခြားပြီး သိမှုဟာ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် မည်တယ်၊ နာမ-က နာမ်,-ရူပ-က ရုပ်, ပရိစ္ဆေဒ-က ပိုင်းခြားတာ,ဉာဏ်က-သိတာပေါ့၊ဒါကို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

နောက်တော့ အကြောင်းအကျိုးကိုသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် မပြဲ ဆင်းရဲ အတ္တမဟုတ်ဆိုတဲ့ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တကို သိတဲ့ သမ္မသန ဉာဏ်များဖြစ်တယ်။

ဒီဉာဏ်အမြင်များ ရင့်သန်လာယင်တော့ အဖြစ်အပျက်ကို သိတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကိုရောက်တယ်၊ ဒါကိုတော့ နောင်အခွင့်သင့်တဲ့အခါ ဆက်လက်ဟောပါမယ်၊ ပြီးတော့ အပျက်ကိုသာ

သိမြင်ရတဲ့ ဘင်္ဂဉာဏ်စသည်တွေ ပြည့်စုံပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုသွားနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ရောက်ယင် သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ခုနစ်မျိုးတွေ အားလုံး ပြည့်စုံသွားပါတယ်၊ **အားလုံး တရားကျင့်ပွားနိုင်ကြ၍ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြပါစေ။**

သတိပဋ္ဌာန် ကျေးကျော်သံ

စာအုပ် အလှူရှင်များ

စဉ်	အလှူရှင်အမည်နှင်လိပ်စာ	စာအုပ်	သင့်ငွေ ကျပ်
၁။	ဒေါ်မြတင် ကျောက်တန်း၊ ညောင်ကန်အေး။	၁	၁၂
၂။	ဆရာမကြီး ဒေါ်လှရင် ညောင်ကန်အေး ယောဂီ။	၁	၁၂
၃။	ဒေါ်တောကြီး အောင်မင်္ဂလာ သက်န်းတိုက်၊ မုံရွာမြို့။	၁၀	၁၂၀
၄။	ဒေါ်မြသွင် ရွှေဟင်္သာ ကုန်စုံဆိုင်၊ မုံရွာမြို့။	၁၀	၁၂၀
၅။	ဦးသောင်း-ဒေါ်လှမို အမှတ် ၃၅၉၊ အခန်း ၉၊ အနောက်ရန်ကင်း။	၂	၂၄
၆။	ဦးကျော်အေး-ဒေါ်လှရီ အမှတ် ၃၆၀၊ အခန်း ၄၊ အနောက်ရန်ကင်း။	၁	၁၂
၇။	ဦးတင်မြိုင်-ဒေါ်ငြိမ်း ၅၃၂၊ ၁-လမ်း၊ ၁၁-ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာ။	၅	၆၀
၈။	ဦးမောင်လွင် ရဲစခန်းဝင်း၊ အင်းစိန်။	၃	၃၆

စဉ်	အလှူရှင်အမည်နှင့်လိပ်စာ	စာအုပ်	သင့်ငွေကျပ်
၉။	မယ်တော်ကြီး ဒေါ်ပွဲဟံ ညောင်ကန်အေး။	၁၀	၁၂၀
၁၀။	ဒေါ်အုံးမြင့် ညောင်ကန်အေးယောဂီ။	၁၀	၁၂၀
၁၁။	ဒေါ်အေးမြင့် ညောင်ကန်အေးယောဂီ။	၃၀	၃၆၀
၁၂။	ဦးစန်းမောင်-ဒေါ်ဖြူဖြူဝင်း အမှတ် ၇၃-ခ မပဝင်းစာပေ၊ အင်းစိန်လမ်းမ၊ မရမ်းကုန်း။	၃	၃၆
၁၃။	ဒေါ်မြသွင် သပြေသာ၊ ဦးအောင်မင်းလမ်း၊ မရမ်းကုန်း။	၅	၆၀
၁၄။	ဆရာမကြီး ဒေါ်လုံး ကံပိုင်ရပ်၊ချောင်းဆုံမြို့၊ဘီလူးကျွန်း။	၁၀	၁၂၀
၁၅။	ဒေါ်စိမ်း မိသားစု အမှတ် ၁၉၂၊ ဘီပီအိုင်လမ်း၊ ကွင်းပိုင်း၊ ကြို့ကုန်း(W)။	၁	၁၂
၁၆။	ဒေါ်ကြည် မိသားစု ၁၃၆၊၃၂ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။	၁၀	၁၂၀
၁၇။	ဦးမောင်မောင်သန်း ဒု-ညွှန်မှူး အငြိမ်းစား၊အမှတ် ၂၊ မဗ္ဗာရုံလမ်း၊ (၈)ရပ်ကွက်၊ သင်္ဃန်းကျွန်း။	၁၀	၁၂၀
၁၈။	ဦးမြင့်သိန်း-ဒေါ်ဝင်းကြည် အမှတ် ၂၂၊ ဂန္ဓာရုံလမ်း၊ (၈) ရပ်ကွက်၊ သင်္ဃန်းကျွန်း။	၁၀	၁၂၀

စဉ်	အလှူရှင်အမည်နှင့်လိပ်စာ	စာအုပ်	သင့်ငွေကျပ်
၁၉။	ကွယ်လွန်သူ ဒေါ်မြမြအေးအား ရည်စူး၍ ဦးကျော်စိန် မိသားစု အမှတ် ၃၁၊ ဇဝနရပ်ကွက်၊ ဦးဘဇံလမ်း၊ သင်္ကန်းကျွန်း။	၁၀	၁၂၀
၂၀။	ဒေါ်ခင်စိန် စခန်းမှူး(အငြိမ်းစား) အမှတ်(၄)၊ မြို့တော်ခန်းမလမ်း၊ လယ်ဝေးမြို့။	၁	၁၂
၂၁။	ဦးလှအောင်-ဒေါ်စု မိသားစု အမှတ် ၁၃၊ကြေးတိုင်စု ၁-လမ်း၊ ပိန္နဲကုန်း၊ အင်းစိန်။	၅	၆၀
၂၂။	ဒေါ်အုံးညွန့် သား ဦးတင့်လွင် မိသားစု၊ အမှတ် ၇၆၊ စက်ခေါင်းရုံလမ်း၊ အင်းစိန်။	၁၀	၁၂၀
၂၃။	ဒေါ်မြညွန့်၊ ဒေါ်အေးညွန့် အမှတ် ဂ၃၊ကြေးတိုင်စု ၁-လမ်း၊ ပိန္နဲကုန်း၊ အင်းစိန်။	၂	၂၄
၂၄။	ကေမ္ဘာအဖွဲ့ဝင် ဦးစိန်တိုး အမှတ် ၂၁၃၊၃၁-လမ်း၊ ရန်ကုန်။	၅	၆၀
၂၅။	ဗိုလ်မှူးကျော်တင့်-ဒေါ်အုံးအုံး အမှတ်၄၇၊၃၁-လမ်း၊ ပထမထပ်၊ ရန်ကုန်မြို့။	၁	၁၂
၂၆။	ဒေါ်လှကြည် မိသားစု အမှတ် ၂၂၄၊အခန်း ၃၊ ၃ဂ-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။		၁၂

စဉ်	အလှူရှင်အမည်နှင့် နေရပ်	စာအုပ်	သင့်ငွေ ကျပ်
၂၇။	ဒေါ်သန်းမြင့် မိသားစု အမှတ် ၃၄၊ ဝါဝါဝင်းလမ်း၊ သမိုင်း၊ မရမ်းကုန်း။	၁	၁၂
၂၈။	ဒေါ်တင်ကြည် မိသားစု အမှတ် ၃၆၊ ဝါဝါဝင်းလမ်း၊ သမိုင်း၊ မရမ်းကုန်း။	၁	၁၂
၂၉။	ဗိုလ်ကြီးလှမြင့်-ဒေါ်ခင်မမကြီး ၂၈၊၁ ကြို့ကုန်းရိပ်သာ။	၁၀	၁၂၀
၃၀။	ဒေါ်ခင်သန်းဝေ ဒု-ရဲအုပ် တိုးချဲ့ရိပ်သာ၊ C.I.D ဝင်း၊အင်းစိန်။	၁	၁၂
၃၁။	ဦးလှဘော်-ဒေါ်ကျင်သန်း ၁၈၊ အောင်မင်္ဂလာလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း။	၁၈	၁၂၀
၃၂။	ဦးရွှေမျှား-ဒေါ်ခင်သန်း ၄၃၉၊ကုန်သည်လမ်း၊ရန်ကုန်။	၁၀	၁၂၀
၃၃။	ဦးတင်လှ-ဒေါ်တင်ရီ ၃၁၊ဦးဘဇံလမ်း၊ ဇဝနရပ်ကွက်၊ သက်န်းကျွန်း။	၁၀	၁၂၀
၃၄။	ဦးသိန်းဟံ-ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ လွတ်လပ်ရေးရပ်ကွက်၊သက်န်းကျွန်း။	၁၀	၁၂၀
၃၅။	ဒေါ်သန်းသန်း မိသားစု ၃၁၊ဦးဘဇံလမ်း၊ ဇဝနရပ်ကွက်၊ သက်န်းကျွန်း။	၁၀	၁၂၀

စဉ်	အလှူရှင်အမည်နှင့်လိပ်စာ	စာအုပ်	သင့်ငွေ ကျပ်
၃၆။	ဒေါ်စီ မိသားစု ၆၇၊မဂျစ်လမ်း၊ တာမွေ။	၁၀	၁၂၀
၃၇။	ဦးအုံးမောင်-ဒေါ်တင်ရွှေ ၁၂၊သံဈေးတန်းလမ်း၊မဲဇလီကုန်း၊ အင်္ဂပူမြို့နယ်။	၁၀	၁၂၀
၃၈။	ဦးတိုးမောင် ၈-လမ်း၊ ကြို့ကုန်းအရှေ့။	၁၀	၁၂၀
၃၉။	ဦးတင်ရွှေ-ဒေါ်ရင်ရင်အေး ၇-သီရိဟေမာလမ်း၊ ဇဝနရပ်ကွက်၊ သင်္ကန်းကျွန်း။	၁၀	၁၂၀
၄၀။	ကိုဇော်မြင့်-မခင်ဝင်းကြည် သမီး မေသူဇော် အမှတ် ၃၁၊ ဦးဘဇံလမ်း၊ဇဝန၊သင်္ကန်းကျွန်း။	၅	၆၀
၄၁။	မမေဓာဝီ နမ့်ဆန်မြို့၊ ဇယမ်းကြီးလမ်း၊ ရှမ်းပြည်နယ်။	၅	၆၀
၄၂။	ဦးဉာဏိန္ဒ၏တပည့်များ ညောင်ကန်အေးရိပ်သာ။	၄	၄၈
၄၃။	ဦးထွန်းအေး-ဒေါ်အုန်းကြည် ၁၉၊၂ ကြို့ကုန်းရိပ်သာ။	၅	၆၀
၄၄။	ဦးတင်ငွေ-ဒေါ်မြသစ် ၄၂၊အောင်သပြေ ၁-လမ်း၊ အနောက်ကြို့ကုန်း။	၁၀	၁၂၀
၄၅။	ဦးမောင်မောင်သန်း-ဒေါ်လှကြည် ၂၈၊၁၀ ကြို့ကုန်းရိပ်သာ။	၁၀	၁၂၀
၄၆။	ဒေါ်ရီရီသက် ၂၆၊၁၁ ကြို့ကုန်းရိပ်သာ။	၁	၁၂

စဉ်	အလှူရှင်အမည်နှင့်လိပ်စာ	စာအုပ်	သင့်ငွေ ကျပ်
၄၇။	ဒေါ်ခင်ရီ မိသားစု ၂-က၊ ဒေါနလမ်း၊ အင်းစိန်။	၁	၁၂
၄၈။	ဦးတင်မြင့်-ဒေါ်စိုးစိုး မိသားစု သီရိစန္ဒာ ဆေးကုခန်း၊ အင်းစိန်။	၅	၆၀
၄၉။	ဦးလှဝင်း-ဒေါ်ဝင်းကြည် "ဝင်း" မြန်မာထမင်းဆိုင်၊ ဘီပီအိုင်လမ်း၊ အနောက်ကြို့ကုန်း၊ အင်းစိန်။	၅	၆၀
၅၀။	ဦးထွန်းတောက်-ဒေါ်ကြည်ကြည် မိသားစု၊ အမှတ် ၁၂၄၊ လသာလမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။	၁၅	၁၈၀
၅၁။	မောင်သန့်လွင်ဦး (ကျောင်းသား) အမှတ် ၂၁၇၊ အနော်ရထာလမ်း၊ ရန်ကုန်။	၂၅၀	၃၀၀၀
၅၂။	ဒေါ်မြသန်းနိုင်နှင့်သမီး ခင်မြမြနိုင် အမှတ် ၆၊ လမ်းသစ်လမ်း၊ အင်းစိန်။	၄	၄၈
၅၃။	မဝင်းဝင်းအေး အမှတ် ၁၀၄၊ အောင်သပြေ ၂-လမ်း၊ ကြို့ကုန်းအနောက်၊ အင်းစိန်။	၁	၁၂
၅၄။	ဗိုလ်မှူးအောင်စိုး-ဒေါ်ခင်မြင့်မိသားစု အမှတ် ၅၄၊ ရန်ကုန်အင်းစိန်လမ်း၊ သမိုင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်။	၁၀	၁၂၀
၅၅။	ဦးစံရှင်-ဒေါ်တင်ကြည် မိသားစု အမှတ် C/7 စက်မှုတက္ကသိုလ်ဝင်း၊ ကြို့ကုန်း၊ အင်းစိန်။	၆	၇၂

သတိပဋ္ဌာန် ကြေညာချက် မိန့်ခွန်းတော်

မမွ ဂီတိ

သတိပဋ္ဌာန်, ကြေညာချက်ကို၊
သတ္တဝါအတွက်, ဟောခဲ့တယ်။

စိတ်ညစ်ကြေးတွေ, ကင်းကွာဝေးလို့၊
ပူဆွေးငိုကြွေး, လွန်မြောက်တယ်၊
ကိုယ်စိတ်မထိန်း, ဆင်းရဲကိန်းလဲ၊
ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက်, သွားရမယ်။

အရိယာမဂ်ကို, မြန်မြန်ရလို့၊
နိဗ္ဗာန်ကို, ရောက်ရမယ်။

ထို့ကြောင့်မြတ်စွာ, ဟောဖော်ကြားတယ်၊
ကြိုးစားအားထုတ်, ကျင့်ကြကွယ်၊
ကျင့်ကွယ်, ကျင့်ကွယ်။