ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာပေခွင့်ပြုချက် အမှတ် [၆၉၆]

ရှေးပညာရှိကြီးများ ရေးသားစပ်ဆိုခဲ့သော

ကိုယ်ကျင့်တရား

နှင့်

ဝိပဿနာ-ကမ္မဋ္ဌာန်း

ရှုပွားနည်း

[ဓမ္မဒါနစာအုပ်]

69

ဓမ္မ သံဃာ တဖြာ၊ မာတာပီတ မိဘ ဆရာ၊
ဆယ်ဖြာ လက်ချောင်း ဦးခေါင်းတင်ခါ
ဝန္ဒာမိ ပြုဘိ နေ့တိုင်းသာ။

ပုံနှိပ်/ထုတ်ဝေသူ။ သဇင် ပုံနှိပ်တိုက် / သဇင် စာပေတိုက်၊
အမှတ်(၁၆၇)၈၃-လမ်းနှင့် ၃၃-လမ်းဒေါင့်၊ မန္တလေးမြို့၊
ဦးသန်းမောင်၊ [ပ-မြဲ-၀၂၀၅၁] [ထ-မြဲ-၀၁၆၁၂]

၁၈၇၉၂

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း သုတော်ကောင်း တရားများကို၊ လေ့လာလိုက်စား ပွားများ အားထုတ်ကြကုန်သော ဗုဒ္ဓဘာသာ၀င် ဓမ္မမိတ်ဆွေ သူတော်စင်အပေါင်းတို့။ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ၊ ကျိုးနှစ်ဖြာကို မှန်စွာသိရှိ လွယ်ကူစွာ မှတ်မိစေ၍၊ ကျင့်ကြံအားထုတ် နိုင်စေခြင်းငှါလည်းကောင်း၊ အနန္တငါးပါး ဝိဝဋ္ဋအာရုံပြုနည်းများကို ပြန့်ပွားစေခြင်းငှါလည်းကောင်း၊ ရည်ရွယ်ရှေ့ရှုပြီးလျှင်၊ ရှေးပညာရှိကြီးများရေးသားစပ်ဆိုခဲ့သောကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှစ်လုံးဘွဲ့ကဗျာများ၊ လေးချိုး၊ ဒွေးချိုး၊ လင်္ကာ တေးထပ်များကို ဓမ္မဒါန အလို့ငှါ စုံဆောင်း ရှာဖွေရေးသား ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေအပ်ပါသည်။

ဦးသုန္ဒရ
တိုက်အုပ်ကျောင်း
~~မိုဃ်း~~ထိတိုက်-မန္တလေးတောင်ခြေ၊
မန္တလေးမြို့။

ဘုရားပူဇော်ရာ၌ ဖတ်ရှုပြုရန်

အနန္တံ ဗလံ ဗုဒ္ဓါ၊
အနန္တံ ဂေါစရံ ဓမ္မါ၊
အနန္တံ အရိယံ သံဃါ၊
အနန္တံ ဗောဓိ မုတ္တမံ၊

ဗလံ အားတော်ဆယ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား၏ဂုဏ်တော်ကျေးဇူးတော်သည်၊ အနန္တံ အပိုင်း အခြားမရှိပါဘုရား။

ဂေါစရံ-သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော် ကျက်စားရာဖြစ်သော ဓမ္မ၊ တရားတော်မြတ်၏ ဂုဏ်တော်ကျေးဇူးတော်သည်၊ အနန္တံ အပိုင်းအခြားမရှိပါဘုရား။

အရိယံ၊ အရိယာဖြစ်တော်မူသော သံဃံ၊ သံဃာတော် မြတ်၏ဂုဏ်တော်ကျေးဇူးတော်သည် အနန္တံ၊ အပိုင်းအခြား မရှိပါဘုရား။

မုတ္တမံ၊ မြတ်လှစွာသော ဗောဓိအရဟတ္တ မဂ်ဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်၏ ဂုဏ်တော်ကျေးဇူးတော်သည် အနန္တံ အပိုင်းအခြား မရှိပါဘုရားဟူ၍ အာရုံပြုပြီးလျှင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ အား ရှိခိုးပူဇော်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်စွာအနာမဲ့ကြောင်းရှေး သူတော်ကောင်းတို့အဆိုအမိန့်ရှိခဲ့သည်ဖြစ်၍ ဘုရားရှိခိုးပူဇော် ရာ၌၊ မြတ်စွာဘုရား၏ ကျေးဇူးတော်အစုံ ဂုဏ်တော်အနန္တကို မမေ့မလျော့သောနှလုံးဖြင့် အာရုံပြုနိုင်ကြပါစေသော်။

ဓါတ်ကြီးလေးပါးရှုပွားရန် လင်္ကာ၊

ပထဝီဓါတ် — နူညံ့ခက်မာကြိုယာ နှစ်ဖြာမြေဓါတ် မုချမှတ်၊ သဏ္ဍာန်ဒြပ်မရအပ်သတ္တိမုချမှတ်၊ကျန်လေးဒွါရ ရှာမရ၊ မုချကိန်းသေမှတ်။

အာပေါဓါတ် — ဖွဲ့စည်းစီးယိုနှစ်ပါးကို ခေါ်ဆိုရေဓါတ်မုချမှတ်၊ သဏ္ဍာန်ဒြပ်မရအပ်၊ သတ္တိမုချမှတ်၊ မနောဒွါရ ရှာကြံမှ မုချရမည်မှတ်၊ ကျန်ငါးဒွါရ၊ ရှာမရ မုချကိန်းသေမှတ်။

တေဇောဓါတ် — ပူအေးကြိုယာ တေဇောသာ နှစ်ဖြာမီးဓါတ် မုချမှတ်၊ သဏ္ဍာန်ဒြပ် မရအပ် သတ္တိမုချမှတ်၊ ကာယမနရှာကြံမှ မုချရမည်မှတ်၊ကျန်လေးဒွါရ ရှာမရ မုချကိန်းသေမှတ်။

ဝါယောဓါတ် — ထောက်ကန် လှုပ်ရှား ကြုံနှစ်ပါး ခေါ်ညား လေဓါတ် မုချမှတ်၊ သဏ္ဍာန်ဒြပ် မရအပ် သတ္တိ မုချမှတ်၊ ကာယမန ရှာကြံမှမုချရမည်မှတ်၊ ကျန် လေးဒွါရရှာမရ မုချကိန်းသေမှတ်။

ပရမတ္ထသဘော နှင့် ပညတ်သဘော ရှုပွါးရန်သံပေါက်

ဝဏ္ဏဓါတ် — အဆင်းဟူသမျှ မျက်လုံးက မြင်ရကော မုချမှန်၊ အဆင်းမှတပါးထွေရာပြားမြင်ငြားကော ဒိဋ္ဌသန် အမှီရုပ်ကို သဏ္ဍာန်ဆို စွဲလိုဒိဋ္ဌိမှန်။

ဂန္ဓဓါတ် အနံ့ဟူသမျှ နှာခေါင်းက နံမှုကောံ့မှုချမှန်၊ အနံ့မှတပါး နံ့သူများ ရှုပြားကောံ့ဒိဋ္ဌိသန်၊ အမှိုရုပ်ကို သဏ္ဍာန်ဆို စွဲလိုဒိဋ္ဌိမှန်။

ရသဓါတ် ရသာဟူသမျှ လျှာပေါ်က လျက်မှုကောံမှုချမှန်၊ ရသာမှတပါး လျက်သူများ လျက်ပြားကောံဒိဋ္ဌိသန်၊ အမှိုရုပ်ကို သဏ္ဍာန်ဆို စွဲလိုဒိဋ္ဌိမှန်။

ဩဇာဓါတ် ဩဇာဟူသမျှ မနောက တွေ့မှုကောံမှုချမှန် ကျန်ငါးဒွါရ တွေ့ပြန်က မှုချကောံ ဒိဋ္ဌိသန်၊ အမှိုရုပ်ကို သဏ္ဍာန်ဆို စွဲလိုဒိဋ္ဌိမှန်။

အသံဓါတ် အသံဟူသမျှ နားသောတ ကြားရကောံ မှုချမှန်၊ မိန်းမအသံ၊ ထင်မြဲပြန် ကောံဒိဋ္ဌိသန်၊ မိန်းမထက်ပင် ယောကျ်ားထင်၊ မြဲပင်ဒိဋ္ဌိမှန် ဒွါရမမှန် သိသော ဉာဏ် ကောံ ဒိဋ္ဌိမှန်။

ဝိပဿနာနည်းယူရန်အကျဉ်းဆောင်ပုဒ်

ခြေလက် အင်္ဂါ မရှိပါပဲ ရှိဟုစွဲ စိတ်မှဲ့လိမ်ပြန် မဖြောင့်မှန် ဝိဉာဉ်မျက်လှည့် မလှည့်နိုင်ရန် သိသောဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကောံ ရောက်ကြောင်းမှန် ပရမတ်သဘော သိအောင်စော ဝဋ္ဋတော ကောံ လွတ်မည်ဉာဏ်။ ပညာတ်သဘော သိအောင်စော ဝဋ္ဋ တောကောံ့လွတ်မည်ဉာဏ်။ မတော်မတရား သိသူများ သွား ဘို့ကောံ ပါယ်လေးတန်၊ ထွေထွေလာလာသိမှုမှာ ခန္ဓာဝိညာဉ် မှတ်၊ မြင် ကြား နံ လျက်၊ တွေ့သိချက် ဆဋ္ဌဝိဉာဏ်မှတ်။

(၇)

ဝိပဿနာ မျိုးစေ့ပွားလေ့ဖေါင်ပမာ

၁။ အပျက်ထောင် သောင်း ကောင်းကောင်းမြင်လျှင်၊ သင်္ခါရမျိုး ကိုးရာမထင်၊ ကိုးရာမရ အတ္တကွယ်လျှင် အနတ္တ မှတ်ကြနိဗ္ဗာန်ဝင်။

၂။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ မှန်လှုဖြစ်စေ၊ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် နှိပ်စက်မပိုင်ပေ၊ နိဗ္ဗာန်ဖိုလ်မဂ်၊ ပွားတက်မျိုးပေ၊ ခုဘဝ ရှုမှမည်လေ။

၃။ ယခုဘဝ မဂ်ရဘာဝနာ၊ ခုမရငြား နောင်ဘုရားပွင့်ခါ၊ မဂ်ဖိုလ်မျိုးစေ့ ပွားလေ့ဝိပဿနာ၊ မျိုးစေ့ကင်း မဂ်ကင်းဖိုလ်မလာ။

၄။ ဗောဓိပက္ခေ နန်းအောင်မြေ နင်းလေ သတ္တဝါ၊ အောင်မြေနင်းက တန်ခိုးရှိ မိုးဝတက်ဘို့ရာ၊ သိဒ္ဓိကိုးတန်၊ အောင်ပွဲခံ၊ တက်ပြန်ဘုံစဉ်ပါ၊ ဘုရားပစ္စေ သံဃာတွေ တက်လေဤနည်းပါ သံသရာဘဝ ခုံကျော်ကြ မုချဖေါင်ပမာ။

စာဏာကျနီတိကျမ်းမှ သိမှတ်ဘွယ်ရာ လင်္ကာများ

ဂုဏ်မဲ့ဆိပ်ကင်း ရုပ်အဆင်း ဖျက်ခြင်းမည်သည်သာ၊ အကျင့်သီလမဲ့တုံက၊ ကုလမျိုးဖျက်ရာ၊ ပြီးမြောက်သိဒ္ဓိ၊ မပြုဘိ၊ ဖျက်၏ကိုယ်ပညာ။ မသုံးမစား ဥစ္စာများ၊ ဖျက်ငြား မည်သည်သာ။

(၆)

အဆင်းကိုလျှင် တန်ဆာဆင် ဂုဏ်ပင်မှတ်အပ်စွာ။ အမျိုးကိုပင် တန်ဆာဆင် ကျင့်စဉ်မြတ်သီလာ။ ပညာအတတ် တန်ဆာမြတ် လျှောက်ပတ်ပြီးစီးစွာ သုံးဆောင်ခံစံ တန်ဆာမှန် ဓနံများဥစ္စာ။

အလိုကြီးမှုဥစ္စာကူလိုတူပါအောင်ဆွဲ သူယုတ်သူမိုက် သူ့စရိုက် လိုက်ရှုပါအောင်ဆွဲ။ ဒေါသမာန်တက် ရိုသေလျက် ကိုယ့်ဘက် ပါအောင်ဆွဲ။ ပညာရှိများ တော်ဖြောင့်သားတရားနှင့်သာဆွဲ။

အမျက်ကြီးမား ထိုသူအား မျက်ပွားမပြုအောင်။ မသင့်မလျော် ယုတ်မာသော် သူတော်ကောင်း ဖြစ်အောင်။ ဝန်တိုမစ္ဆေလိုကြီးလေပေးဝေမှုဖြစ်အောင်၊ မမှန်မုသားပြောသူများ စကားမှန်ဖြစ်အောင်။

စိတ်တွင်ကြံဆ မှုကိစ္စ ဖွင့်ပြမပြောရ၊ အခြားပြင်ပ သိလေက၊ အောင်ရခဲယဉ်းစွာ။

သူနဲ့ တွဲကာသက်မွေးပါ၊ လွန်စွာငြိုငြင်ဘိ။ အိမ်ပိုင်လွတ်ကင်း နေရခြင်း ဆင်းရဲငြိုငြင်ဘိ။ ဥစ္စာပါးရှား ကုန်သွယ်ညားစီးပွားငြိုငြင်ဘိ။

ပျော်မြူးလွန်လျှင် အလုပ်ခွင်၊ မှန်ပင်ပျက်ကြောင်းမှတ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာမဲ့ပြန်ပါ ပညာပျက်ကြောင်းမှတ် တောင်းခံတတ်ခြင်း၊ ဂုဏ်သတင်း ပျက်ယွင်းဆုတ်ကြောင်းမှတ်၊ မြင်တိုင်းမသွေစားပါချေ မျိုးဆွေပျက်ကြောင်းမှတ်။

သူ၏သက်ထားချစ်မယား စိတ်ထားကိုယ့်မိခင်၊ သူပိုင်

နှစ်လိုဥစွာတို့ ခဲသို့မှတ်ယူထင်။ ရှိရှိများစွာ သတ္တဝါ ပမာ ကိုယ့်အသွင်၊ သုံးချက်ပိုင်ပိုင် မှတ်ထင်နိုင်ကြီးခိုင်ပညာရှင်။

ရောင်ဆင်းအရွယ် မျိုးအနွယ် အကယ်ပြည့်စုံစေ။ ပညာဉာဏ်စမဲ့တုံက လျှော့ကျဂုဏ်ကင်းလေ။ အသွေးနိမ့်မြန်းပေါက် ပွင့်ပန်း နှိုင်းတန်းပုံမသွေ။ အဆင်းအချင်း ဤနှစ်သင်း အချင်းလိုရင်းပေ။ အချင်းနှင့်ပင်တန်ဆာဆင် ဂုဏ်အင်တိုးတက်လေ။ အဆင်းတင့်တယ် အချင်းကြွယ်ဆိုဘွယ်မရှိချေ။ အဆင်းလည်းလှ အနံ့ရ ပန်းမျှပုံခသွေ။

ပညာကဲမိုး မိတ်ဆွေတိုး ယှဉ်ဘိုတုမရှိ။ အနာနှင့်မှု အသွင်တူ ရန်သူဘယ်မရှိ၊ ကိုယ်နှင့်အတူ ချစ်ခင်သူ နှိုင်းယူဘယ်မရှိ။ လုပ်ကိုင်နှင့်မှု အသွင်တူ အားဟူဘယ်မရှိ။ သမုဒ္ဒြာ မြေမျက်နှာ၊ ရံကာဝိုင်းဝန်းရှိ၊ အိမ်ကိုပတ်ဝိုင်း စည်းတံတိုင်း ရန်ဆိုင်းကာလေဘိ၊ မြို့ပြပြည်ရွာရပ်မျက်နှာ ရာဇာကာရံ၏။ကျင့်မှုကောင်းငြား မိန်းမသား ရံထားကာကွယ်ရှိ။

ရန့်ကြိုင်လှိုင် သစ်တပင် တောတွင်ရှိလေခါ၊ တောလုံးအန္တံ့ တပြန့်ပြန့် ရန့်ကြိုင်သို့ဖြာ၊ ထိုသူတဦးမျိုးသားထူး ပွားလူးပေါ်သောခါ၊ တမျိုးသားလုံးပင် အေးကြည်လင်ဂုဏ်အင်တိုးလိမ့်မှာ။ အနှစ်ကင်းပျောက် အခေါင်းပေါက် စစ်ခေါက်ကြီးတပင်၊ တောတွင်ရှိငြား မီးငြိပွား လောင်သွားကုန်အစင်၊ ထိုသူတယောက် မျိုးသားပေါက် ဆိုးနောက်ပါရာတွင်၊ တမျိုးနွယ်လုံး ကြိမ်မီးအုန်း၊ ပျက်ပြုန်းလွန်ပူပင်။

ကြေးကြွင်း မီးကြွင်း အနာကြွင်း အလျှင်းမထားရာ၊ အကြွင်းချန်ထား ဤသုံးပါး တိုးပွား တတ်လေစွ။ ပြောင်စင်မကြွင်းအကုန်ရှင်း ဘေးကင်းစိတ်ချမ်းသာ။ လက်ရှိပိုင်နိုင် လုပ်အကိုင် ကိုယ်တွင်စွန့်လွှတ်ကာ အတည်မဖြစ်ကြံစည်သစ် ဇွတ်နှစ်လိုက်သောခါ လက်ရှိပျက်ပြုန်း လက်သစ်ဆုံး အားလုံးချို့တတ်စွာ။ အဟောင်းခိုင်တည် သစ်ကြံစည် ပွားမည်စိတ်ချမ်းသာ။

မြီများကြေးတင် ပြုလေချင် ဘခင်ရန်သူတည်း။ ဖေါက်ပြန်လေချင် ကျင့်မစင် မိခင်ရန်သူတည်း။ အဆင်းပြင်လျှာ လှဆန်းပါ ကြင်ယာ ရန်သူတည်း။ ပညာကင်းဝေး မိုက်မဲမှေး ရင်သွေးရန်သူတည်း။

စွမ်းအင်လုံ့လ ရှိတုံးက ကိစ္စဝန်မလေး။ ကုန်သည်ဘာဝ ပြုတုံက၊ ဌာနရပ်မဝေး၊ ပညာရှိမှာ ပြည်ရပ်ရွာ ရောက်ရာ ကြည်နှင့်အေး၊ နှုတ်မြွက်စကားဆိုတတ်ငြား လူများပီယဆေး။

လူမိုက် နှင့် မြွေ၊ ဤနှစ်ထွေ ပုံသေကြမ်းကြုတ်စွာ၊ ထိုနှစ်မျိုးတွင် သူမိုက်လျှင် များမြင်ဆို ယုတ်စွာ၊ အကြောင်းမူကား မြွေဆိုးများ ဆေးဝါးကုနိုင်ရာ၊ လူယုတ်မာစု မှောင်အတုဆေးကုနိုင်ဘူးသာ။

ခမ်းခမ်းနားနား ဝတ်ဆင်ငြား အများအထင်ကြီး၊ အဝေးကမြင် ပညာရှင် မှတ်ထင်လေတင်ပြီး။ ခြေသံ့ရေဆင် မြည်းအသွင် မြင်သူအမှတ်မှား၊ ပြောဆိုနှုတ်ထွက် စကားမြွက် ယွင်းကွက်ချော်တိမ်းပါး၊ စကားထဲကဇာတိပြ ဗာလဖြစ်ပုံများ။

(၉)

ပစ္စည်းဖွေရှာ ပညာသင်ကြား အစားတသွယ် ပွဲလယ်ဆိုမြွက် ဤလေးချက် ကြောက်ရက်တတ်ကြစေ။

မြတ်နိုးသင့်လျက် အခွင့်မပေး အလေးမမူ ကြည်ဖြူချမ်းသာ ကင်းကွာလေတောင်း မိတ်ကောင်းမမြင် သွန်သင်လိမ်မာ ပညာမပွား ဤလေးပါးကြောင့် လွတ်ရှားကင်းကွာ ရွှေ့ပြောင်းရာသည် တွယ်တာမနေသင့်ပေတည်း။

ပစ္စည်းဥစ္စာပျက်စီးကာနှင့် စိတ်မှာပူပြင်း၊အိမ်တွင်းပျက်မှား စော်ကားလိမ်လှည့် ပြုသည့်ဖြစ်ထွေ မထေလေးစား ဤငါးပါး သူအားသိကြောင်းမပြောကောင်းသည် အပေါင်းသိမြင် ဖြစ်ခဲ့လျှင်မူအထင်သေးမူ လေးမပြုဘဲ ဂရုမထား မခန့်ညားသည် မှတ်သားနီတိကျမ်းရင်းတည်း။

လယ်တီပဏ္ဍိတ ဆရာဦးမောင်ကြီး ရေးသားအပ်သော စာဏကျ နီတိကျမ်းမှ မှတ်သားဘွယ်ရာ လင်္ကာကို စုပေါင်း ထုတ်နုတ်ဖေါ်ပြအပ်ပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းချီးတေးထပ်

၁။ သင်္ခါရ ထင်စွာပြ။ မြင်ပါကြလောကမံ။ သဘောညာဏ်ယူတွေး။ တွဲပပ ကဲဆဆ မဲလှလှဆံကေသာ။ ဂွမ်းပမာ၊ ဖြူဆွတ်ဆွတ်ဖွေး။ ခါးကိုင်းလို့ နွားအူ၊ မျက်စိမှုသီမှေး၊ အသွားနှင့် အသွေး၊ ရှေးကနှင့်မတူ၊ နံရိုးပေါ် သွားရေလိပ်တယ်၊ မုတ်ဆိတ်က ဖွေးလို့ သာဖြူ။ မျောက်အိုနှင့်ဟန်တူ၊ ဉာဏ်ကူကာ ချင့်စားလို့ တရားယူ ဆင်ခြင်၊ လောကမျက်မြင်။ ဇရာကပ်တဲ့အိုရုပ်သွင်ကို၊ ကြေးမုံမှန်တွင် ရှုစမ်းကြကွဲလေး။

၂။ တနေ့ထက်တနေ့၊ တရွေ့ရွေ့ယွင်းယို၊ နောက်ပြန်လို့မပျိုတယ်၊ ရှေကိုသာအိုမြဲ၊ သွားကျိုးလို့ ဆံဖြူတယ်၊ ရုပ်ငယ်မူဘောက်ပြန်လို့လွဲ။ မေးချွန်လို့ ပါးပိန်တယ်၊ ခါးပိသိမ်နောက်တွဲ၊ အရိုးကကျဲကျဲနဲ့ လဲလှူလှူရုပ်မခိုင်။ နွားထိုင်းလို့ ခါးကုန်း၊ တကိုယ်လုံး ယိမ်းလို့ သာယိုင်။ ဇရာမင်းသူကိုင်လျှင်၊ မခံနိုင်အိုမြဲပ၊ မလွှဲဘူး ပုံသေသေစွဲကြသံဝေ၊ မအိုနိုင်တဲ့နိဗ္ဗူမြေကို ဆောင်ပို့သူလေ ရှားလှချည့်ကွဲလေး။

၃။ လောဘနှင့်ဒေါသ၊ မောဟကိုနဲ့အောင်၊ မင့်ကိုယ်ကိုမင်းရှောင်၊ မာန်တင်းလို့ မာနထောင်လျှင်၊ မင်းအကောင်ပုပ်။ မက်လောဘ ထက်ကောမ မြက်ဒေါသ ဆင်ပြောင်ကို၊ ယဉ်လှယ်အောင် ချွန်းပြလို့ အုပ်။ ချော်မှားဘွဲ၊

စော်ကားမဲ့၊မော်ကြွားတဲ့ မင့်စိတ်မာန်ကို၊ မင်း မြန် မြန် သိမ်းချုပ်။ ရေမြှုပ်လိုကျိုရုပ်၊ ကိုယ်မဟုတ်အပုပ်ကောင် ပါယ်လေးရွာလားမည်ရေးကို၊ ကြံတွေးလိုမင်းကြပ်ကြပ် ရှောင်။ဂုဏ်မလုပ်နဲ့ အပုပ်ကောင်ရယ်စက်ဆုပ်ညှီဟောင် ကိုယ်တွင်းမှာကွဲလေး။

၄။ မင်းကိုယ်ကို မင်း စိစိ၊ မင်းကြည့်လို့ မာန်ထောင် မင့် ကာယအပုပ်ကောင် တကယ်ရှောင်ထင်မှား၊ ဆွေရင်းမှ ကွေကွင်းရ၊သေမင်းကမညှာတာ၊မင့်ခန္ဓာမြဲလိမ့်မလား။ ခြောက်မပြစ် နောက်မနစ်၊ ဘုံသုံးခေတ် သတ္တဝါကို၊ ရက်ရောစွာကိုက်စား၊ မင့်ကိုယ်ကိုမဆိုထားပါနှင့်၊ ဘုရား မှမနေသာ၊ ရိပ်ဖြူကာ နိဗ္ဗူတာ အောင်ကြွင့်န်းကိုဖြင့်၊ ဘောင်နန်းနှင့် ကြွတော်မူပေါ။ တသက်ကိုတခါ၊ သေ သည်သာမတိမ်းပ၊ မယိမ်းဘူးမင်းမာန်စွယ် မင်းချိုးလို့ ပယ်။ သည့်လောက်ပြောလို့ သဘောငယ်လျှင် သေလျှင် အပါယ်လားလိမ့်မယ်ကွဲလေး။

၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်ကျွယ်ချုပ် ကိုယ်အုပ်မှ နိုင်မယ်။ လေးသြဃမြစ်ပြင်ကျယ်မှာ၊ ဆယ်ကယ်သူလွန့်ဝေး၊ ဇာ တိနှင့်ဇရာမှာ မရဏာလိမ်ရှုပ်လို့ထွေး။ တထောင်နှင့် ငါးရာမှာ ကိလေသာဆောင်သွေး၊ သံရောဇဉ်ယှက်မေး မနိုင်ရှည်ကြာ။ စက်သံသရာ ဝဋ်အတွင်း လွတ်ကင်း အောင်ရှောင်ထွက်ကြပါ။ ဘဒ္ဒကပ် ဤကမ္ဘာမှာ ဖေါင်

စကြာယာဥ်မှူးဟု၊ လေးဦးမှ မပါကျန် နဲ့ ကြတဲ့ကံ။
ရှိမေတ္တာဖေါင်ပျံဝင်၊ နောင်ပါရန်ကြိုးပါကြလေး။

၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်ကောင်းအောင်ဆင်ခြင်၊ ကိုယ့်အမှုကိုယ်ပြုပြင်တယ် ကိုယ်တွင်းတွင်တရား၊ ကိုယ့်ရှင်နှင့် ကိုယ်သာ ကိုယ်ဆရာ မှတ်ကြမမှား။ ကိုယ်ပြုတဲ့အကုသိုလ်ကို ကိုယ်သာလျှင် ခံစား၊ ဘယ်သမီး၊ ဘယ်သား၊ ဘယ်မယားမကူလာ သေသောခါ အဖေါ်နဲ့ တယောက်ထဲ သွားရမည်သာ။ ခုဘဝ လူဖြစ်လာတယ် ရှေးသမ္ဘာအကြောင်း၊ ကောင်းလှဘို့ အရတော် ရှုံးစေနှင့်နော်၊ နောင်ဘဝအရင်းပေါ်အောင် ခုကနော် အားထုတ်ကြလေး။

၇။ အာရုံလိုက်စားလျှင်ဒါးသွားကပျားစက်ကိုလျက်မိသည့်အသွင်၊ မှားတတ်တဲ့ဖြစ်အင်၊ ကြံဆင်ခြင် ယူတွေး လောဘနှင့်ဒေါသ မိုက်မောဟ အဝိဇ္ဇာ၊ ကိလေသာ မြူ ညစ်မှေး။ တဏှာနှင့် ဥပါဒါန် အဖန်ဖန် ယှက်ထွေး၊ အခါခါ မာရ်ညစ်ကြေး၊ ဝန်လေးတဲ့အဘိဇ္ဈာ။ တဏှာ အိုင်ကိလေမြစ်မှာ၊ မွန်းနစ်ရဖန်ခါခါ။ စက်ရဟတ်ဥပမာ လို၊ သံသရာ ဝဋ်ထဲက ထွက်ခဲလှ လွန်ရှည်ကြာ၊ ဩဃလေးဖြာ၊ မဂ္ဂင်ကြောနာဝါမှာ နောင်ပါအောင် ခဲ့ပါကြလေး။

၈။ ကာမဂုဏ် အာရုံမက်လျှင် တောင့်ကြက်လို ချိုင့်လှောင်၊ ကျုံးတွင်းမိဆင်လို မရှောင်နိုင်အကျဉ်း၊ ပြေးပေါက်ကို မမြင်နိုင်တယ် ဗျာလိုင်ကာ ဆင်းရဲချက်ပြင်း။ စိတ်ရှိတိုင်း ကိုယ်ပါလျှင်၊ ထိုပမာမယွင်း၊ မေါဟမှုစက်တွင်းတွင်၊ အလင်းကိုမပိုင် ၊ ကိလေသာ တဏှာမြစ်မှာ မှန်းနစ်လို့ မကူးကြနိုင်။ ကျုံးလူးတဲ့အိုင်လို ဘ-လပိုင် ရေဆိုးမှ၊ ကြိုးစားလို့ကူးကြရာ ကြီးတဲ့မြစ်ပါ။ ထွန်းလင်းပွင့်တဲ့ သာသနာမှာ မဂ်ရေသီတာချိုးပါကြကွဲလေး။

၉။ ကာမဂုဏ်ဝိတက်၊ မီးရောင်ကပိုးဖလံ၊ တိုးမိမှုပူပန်၊ ပုံသဏ္ဍာန်မယွင်း ဿရာဆိုဝါသ၊ သမ္မာဒလူတို့ဘောင် လက်မတောင်ခတ်တဲ့ခြေကျင်း။ သြဿနှင့်ယောဂ မိုက်မောဟာအဝိဇ္ဇာ ဘယ်ခါမှမလင်း၊ တူရာကိုပုံခင်းက ဥမင်တွင်းသဖွယ်၊ စိတ်ဝိဉာဉ်ခြောက်ဦးက မြူးလွန်းလို့မလင်းနိုင်ကြတယ်၊ ဘုံသုံးဝ ထောင်အိမ်ကျယ်ကို လွတ်လွယ်အောင်ကြံတွေးလို့၊ အေးရာကိုမိခိုမိစေ၊ ပထုဇဉ်တွေ၊ ဘဝများလို့ ဖန်ဖန်သေတယ် သံသရာရှည်လွန်းလှကွဲလေး။

၁၀။ ကိုယ် နှင့် နှုတ် နှလုံး၊ ဆုံးမကြပိုင်ပိုင်၊ မကြွယ်မြွေ မဖယ်လေ့ အကယ်ရှိမနိုင်လျှင်ပါယ်လေးဆိုင် ဘုံတွင်း ဒုဂ္ဂတိ သန္ဓေယူတယ် ကြိုက်ကြိုက်ဆူဂျမ်းပြန့်လို့ဆင်း။ သူတော်ကောင်းမကြိုက်တဲ့ ဒုစရိုက်ဆယ်တန်ကို မဆက်ဆန်ရှောင်

ကွင်း၊ မရှောင်ပေါင်အတင်းပ ငြင်းလို့မျှားသွေလှန်၊ အဝိစိမီးလုံ့ထဲကျွမ်းရမြဲကေန်၊ ဆင်းရဲမဲ့ဖြစ်ဟန်ကို လွတ်လွယ်အောင်ကြံရှောင်ကြလို့၊ ဒါနနှင့်သီလာ အားထုတ်ကြပါ။ ဒုမည် မှုမရှိ သုဂတိလမ်းသာအောင် ကုသိုလ်ရှာနဲ့စေနှင့်လေး။

၁၁။ ဟိရိ နှင့် ဩတ္တပ္ပကို၊ ကိုယ်ထက်ကြပ်မကွေ၊ ဒုစရိုက်ဆယ်ထွေကို ရှောင်ပါလေအမြဲ၊ စာရိတ္တပဥ္စသီ ခါနာရီမပြတ်အောင်စွဲ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ဘာဝနာကို စီးဖြန်းကာအားဆဲ၊ ပါရမီအဖြည့်ရဲမှ မင်္ဂဖိုလ်ပွဲမှီမယ်၊ လေးပါးညီ ဂန္ဓဝေါနန်းမှာလ ကျွတ်တန်းကို ဝင်ရအောင်ရွယ်။ ရိမေတ္တော ဖေါင်တော်ဝယ် လွဲချော်ကာ ကျန်ရစ်က၊ သံသာမြစ်ဩဃကျယ် ကူးခက်လှတယ်၊ လှိုင်းဝဲကြီးတဲ့သမုဒ်လယ်မှာ ကယ်ဆယ်သူနှောင်ဝေးလှလေး။

၁၂။ ဤခန္ဓာပုပ်သိုးကို ကတိုးနှယ်စိတ်ထင်၊ ဟုတ် တိုင်း ကို မမြင်တယ် ပုထုဇဉ်အန္ဓ၊ ကျင်ကြီးနှင့်ကျင်ငယ် စက်ဆုတ်ဘွယ်ရောယှက်လို့ပွ။ ချွဲသလိပ် ချွေးခန်းရေ အထွေထွေ စီးကျ၊ ကိုးပေါက်သောဒွ်ါယကထွက်လာကြသုတ်မကုန်၊ အသားကိုအရေအုပ်တယ် စက်ဆုတ်ဘွယ် အရိုး စုပုံ၊ အနိဋ္ဌအာရုံ၊ ဣဋ္ဌာရုံထင်မှတ်နှင့်၊ အနတ္တာဤခန္ဓာနှစ်မရှိပါ မစင်ထုပ် ဥပမာလို ရွံစရာ ကောင်းလှကွဲ့လေး။

(၁၅)

၁၃။ နိဗ္ဗူတာ ပြည်နီးတဲ့ လမ်းမကြီးဆယ်ဖြာ၊ ဘေးမရှိ လွန်သာစွာ သွားစရာကျယ်ဝန်း၊ ယာဉ်ရထား သုံးဆူမှာ စီးလိုသူစီးကြဘို့ခင်း။ သုံးထုပ်သော ရိက္ခာကို ကိုယ်မကွာဆောင်ကျဉ်း၊ စိန်သံလျက်ထိန်ဝင်းကို လက်တွင်းမှာမြဲစေ။ ဆယ့်နှစ်ကောင်တောဘီလူးကို တပ်ဦးမှာ သတ်သင့်ကြပေ၊ သုံးကျိပ်လေး သူလျှောင်မြွေကို သေကြေအောင်ဖျက်ဆီးမှ၊ ရန်မီးကိုနိုင်ပေမယ်၊ ပေါ့စေနဲ့ ကွယ်၊ ဆိုးလှတဲ့သူပုန်ကျယ်ကို ချိုးပယ်ကာတိုက်ပါကြလေး။

၁၄။ ဘုံသုံးခွင်လောက ဖြစ်သမျှပျက်မြဲ မလွဲဘူး ဓမ္မတာ၊ အနိစ္စလက္ခဏာကို ဘာဝနာဉာဏ်ရေး၊ မြင်သမျှအရာရာကို နှိုင်းထောက်စာချင့်မျှော်လို့တွေး၊ လောကဓါတ်စက္ကဝါ ညက်ညက်သာကြေဆွေး၊ ဤလေးကျွန်းမြင့်မိုရ်တောင် ငါးရာနှင့် ငါးစင်း ကုန်မကြွင်း ခန်းတက်တက်ပြောင်၊ ဤကာယ အပုပ်ကောင်ကို မြဲလေရောင်ထင်မမှတ်နှင့်၊ ဓါတ်လေးပါးအစုသာ ပျက်တတ်လှပါ အနိစ္စလက္ခဏာကို ဖန်ခါခါပွါးပါကြလေး။

၁၅။ ကောင်းရာကို ကောင်းရာပြုမှ ကောင်းမှုကိုရမယ်၊ ကောင်းစေဘို့ကြံရွယ် ကောင်းအောင်နှယ်သဘော၊ ကောင်းသူတို့ ကောင်းဟန်ကို ကောင်းအောင်ကြံ စွဲကြမနေှာ။ ကောင်းတတ်တဲ့ ကောင်းဉာဏ်ကို ကောင်းစေရန်ယှဉ်ရော၊ ကောင်းရာကို ဆိုပြောက၊ ကောင်းသဘော

မှတ်နှာ။ ကောင်းပုံကိုကောင်းအောင်ပြုမှ ကောင်းဆုနှင့် ပြည့်စုံကြမည်သာ။ ကောင်းစရာ့ နည်းနာကို ကောင်းအောင်ရှာမှတ်သားလို့ ကောင်းတရားယှင်းမချော် ကောင်းအောင်ကျင့်နော်၊ ကောင်းရာပြုမှ ကောင်းဆုပေါ်မယ်ကောင်းအောင်နော်ပြုကြကွဲလေး။

သံဝေဂကမ္မဋ္ဌာန်း တေးထပ်ပိုဒ်ရေ (၁၅) ပြီး၏။

ကသာမြို့ မဟာလေးဆယ်ကျောင်း
ဆရာတော်ဘုရားကြီး အသျှင်ဦးနန္ဒဝံသ
ဟောကြားတော်မူအပ်သော မြန်မာရှစ်လုံးဘွဲ့
သံဝေဂလင်္ကာ။

၁။ တဏှာမူလ ဌာနသိုက်မြုံ၊
ဒုက္ခဝဋ္ဋ်ဘေး ပူဆွေးရပုံ၊
တွေ့ကြုံဆုံကွဲ ဖြစ်မြဲတဖုံ၊
နိဗ္ဗာန်နန်း သောင်ကမ်း မခိုလှုံ။

၂။ တုံ့တုံ့ချီချီ မှုံ့တီမှုံ့ဝေ၊
အဘွားအိုကြီး ယိုင်တီယိုင်ခွေ။
အသက်ကြီးတော့ မျက်ချေးကပေ၊
သားမြေးမုန်း အသုံးမကျလေ။

၃။ အနတ္တမျိုး အုပ်စိုးမပိုင်၊
အသက်ကြီးတော့ တောင်ဝှေးကိုကိုင်၊
ကိုင်းကိုင်းကြီးနှင့် မှိုင်တိမှိုင်တိုင်၊
တလှုတ်လှုတ် ကြွေပြုတ်ငါမခိုင်။

၄။ ငါဟဲ့ယောကျ်ား ဒုတ်ဒါးကိုကိုင်
ရှင်သေမင်းနှင့် လက်ငင်းရင်ဆိုင်၊
ရဲရင်လာခဲ့ ငါကွဲ့ခုတ်ချိုင်
စစ်ပြိုင်ထိုးနိုင်ရိုးမရှိနိုင်။

၅။ ငါကားငါကို ငါခွဲ့ဆိုပေ
ငါကိုယ်မဟုတ် နာမ် နှင့် ရုပ်လေ
ဦးနန္ဒဝံသ ဟောပြပုံသေ
မဟာဘုတ်စပ်ချုပ်ပါလို့နေ။

၆။ ငါ့မြေးတို့ရဲ့ ကြည့်လှည့် မြန်မြန်
ဟောဒီမြင်လား အဖွားဖြစ်ဟန်
သွားတွေကျိုးလို့ ပါးရိုးငေါ်လ•
ခါးကကိုင်း နားထိုင်းပိန်ချုံးပြန်။

၇။ ခါးကိုင်းကုန်းကွ ရှုံ့တွသားရေ
နားကလဲထိုင်း မှုံမှိုင်းတွေဝေ
မျက်စိမွဲ့လို့ မကွဲ့တာတွေ
ဇရာစီး မြေကြီးဖြစ်ရလေ။

၈။ ဆံပင်ဖြူခြင်း မယွင်းမသွေ၊
အောင်လံစိုက်ထား မြင်ငြားတတွေ
စိတ်ချဒိဋ္ဌ သေရုံသော၊
မြန်မဆိုင်းနေ့တိုင်းရက်ပိုင်းလေ။

၉။ မျက်မြင်သေဘေး ကြုံတွေ့ဆင်ခြင်၊
ဆောလျင်ခနပျက်ရတာမြင်၊
ဒါနသီလပြုကြစုံလင်
သက်ဇီဝဖြူဆွ မသေခင်။

၁၀။ အပျိုတုံးက လုံးဝသဏ္ဌာန်
မကုန်းမကွ ချောလှအမှန်
နုနယ်ပျိုမြစ် တို့ခေတ်ကုန်ပြန်
ရှင်သေမင်း ခံတွင်းသို့ နိုင်ငံ။

၁၁။ အမှန်မယွင်း သက်ဆင်း မြန်မြန်
သူရောငါရော သောသောဖန်ဖန်
တလောကလုံး သေဆုံးအမှန်
ဖြစ်သမျှ ပျက်ရလောကခံ။

၁၂။ သံယောဇဉ်ကြိုး ဆယ်မျိုးကိုပယ်၊
ချစ်အားခင်အား ထင်ရှားမိတယ်
သမီး နှင့် သား လင်သား တသွယ်
ရှုတ်သမျှ ဒုက္ခအပူသယ်။

၁၃။ ရုပ်ရေငယ်သွေး ရှိသေးတာလို
သားရေဝင်းပ ဆင်းလှနုပျို
ပျိုသမျှမို့ အိုရသည်ကို
မအိုဘဲ မြဲတော့မှာလိုလို။

၁၄။ ရွှေငွေစိန်ကျောက် ထိန်တောက်လျှံဖြာ
ဆင်ယင်ဝတ်စား မော်ကြွားသူငါ၊
ဦးနန္ဒဝံသ ဟောပြသချာ
တရက်ကျ ပျက်ရအမှန်ပါ။

၁၅။ ပျော်ပါး မော်ကြွားပယ်ရှားပါလေ
တရားအလုပ် အားထုတ်ရှာဖွေ
ရငြားသတိ ကင်းဘိတွေဝေ
ရှင်သေမင်း ချိန်ခွင်းပါလို့နေ။

၁၆။ ဇာတ်ရုံပွဲတော့ မဲမဲမှောင်မှောင်
သူ့ထက်ငါသွား ရွှေနားရောက်အောင်
ကျပ်တန်းကြည့်တော့ မျက်စိကြောင်တောင်
အာရုံကျင်း အလင်းမငိုက်ပေါင်။

၁၇။ ဥပုသ်စောင့်သွား တရားနာသော်
ပိတ်ဆုံးနောက်နား ဒေါင့်ကြားကမျှော်
မျက်တောင်စင်းလို့ ငိုက်ရင်းအိပ်ပျော်
တရားဆုံး တုံးလုံးစက်တော်ခေါ်။

၁၈။ ဇာတ်ပွဲကြည့်တော့ ပီတိရွှင်ရွှင်
တဟားဟားနှင့် စိတ်ထားကြည်လင်၊
တရားပွဲတော့နားထဲမဝင်
အပါယ်လမ်း တန်းတန်းရောက်မည်ပင်။

၁၉။ တရားပွဲတော့ ရှောင်လွှဲအစဉ်
ဇာတ်ရုံပွဲတော့ အမြဲထွက်ဝင်
ကြေးငွေပေး၍ မနှေးယူငင်၊
အပါယ်ဘေး တွေးကြရှုဆင်ခြင်။

၂၀။ ငွေကုန် လူနွမ်း မချမ်းမသာ
အိပ်ပျက်စားပျက် ငိုက်လျက်နှိုင်ကာ
လောကရေး မလှဲ့ရှာ၊
နောက်ဘဝ ကြောက်ကြမျိုးလေးဖြာ။

၂၁။ စေ့စေ့တွေးတော့ ရေးရေးပေါ်သည်
အနှစ်သာရ မြူမျှမတည်
ဘုရားဗုဒ္ဓမိန့်ဟပေပြီ၊
သေကာလ ဟာသခံရမည်။

၂၂။ ရှင်ချောင်သေကြပ် အတတ်တွေ့ပြီ
အပျော်အပါး ရှောင်ရှားသင့်သည်၊
အကုတရား မမှားကြံစည်၊
ကုသလ ပြုမှုတော်လိမ့်မည်။

၂၃။ အထက်နန်းတော့ လက်လှမ်းမမှီ
အောက်ခန်းကျတော့ သွားရချောင်သည်
စုန်ဆန်ပုံမှီး အပြီးတူညီ
ကြိုက်ရာလမ်း ထွက်စမ်းလူတို့ပြည်။

....ဝ....

တရားတောင်းခန်း

အဟံ ဘန္တေ သံသာရ ဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစန ထာဝရ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာနံ ယာစာမိ။

(ဒုတိယမ္ပိ၊ တတိယမ္ပိ၊ အစဉ်လိုက်ဆိုပါ)

[ငါးပါးသီလရှစ်သုံးဘွဲ့]

၁။ ပါဏာတိပါတ်၊ သတ်ဖြတ်သူကို
လေးဖြာပါယ်ထဲ အမြဲမှီခို
လူဖြစ်လာငြား နာဖျားသက်တို
ဒို့ရှင်စော၊ မိန့်ဟောဤသို့ကို။

၂။ သူ့ဥစ္စာမျိုး၊ ဝှက်ခိုးယူသို
လေးဖြာပါယ်ထဲ၊ အမြဲမှီခို၊
လူဖြစ်လာငြား စီးပွားယှင်းယို
ဒို့ရှင်စော မိန့်ဟော ဤသို့ကို။

၃။ ကာမမိုက်မှား လိုက်စားသူကို
လေးဖြာပါယ်ထဲ အမြဲမှီခို၊
လူဖြစ်လာငြား ရန်များဘေးပို
ဒို့ရှင်စော မိန့်ဟောဤသို့ကို။

၁၆၇၉၇

၄။ လိမ်လည်လှည့်စား မုသားပြောဆို၊
လေးဖြာပါယ်ထဲ၊ အမြဲမှီခို
ကိုယ်မဟုတ်ဘဲ စွပ်စွဲလူပို
ဒို့ရှင်စော မိန့်ဟောဤသို့ကို။

၅။ သေရည်ဘိန်းမင်း၊ သောက်ခြင်းရပ်မြို
လေးဖြာပါယ်ထဲ အမြဲမှီခို
လူရူးလူနှမ်း၊ လူသွမ်းလူပို၊
ဒို့ရှင်စော မိန့်ဟောဤသို့ကို။

(တရားအားထုတ်ပုံ အစီအစဉ်)

သုညာဂါရဂတောဝါနိသိဒတိ ပလ္လင်္ကံ
အာဘုဇိတွာ ဥဇုံကာယံ
ပဏိဓါယ ပရိမုခံသတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ
(ဘုရားဟော မဟာသတိပဋ္ဌာန် ပါဠိတော်)

(အနက်) သုညာဂါရဂတောဝါ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာကျောင်း အိမ်၊ စရပ်၊ တိုက်ခန်းနေရာ၊ သင့်မြတ်ရာနေရာ၌။ နိသိဒိတွာ၊ နေ၍၊ ပလ္လင်္ကံ ထက်ဝယ်ပလ္လင်ကို။ အာဘုဇိတွာ၊ ဖွဲ့ခွေထိုင် နေ၍။ ကာယံ၊ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို။ ဥဇုံ၊ ဖြောင့်မတ်စွာ။ ပဏိဓါယ၊ ထား၍ ပရိမုခံ ထွက်သက်ဝင်သက် ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံဘက်သို့ ဥပဋ္ဌပေတွာ ခိုင်မြဲစွာ မိမိစိတ် ကိုယ်စိတ်ထား၍၊

ဤသို့ဟောတော်မူသောကြောင့် မျှတအောင် တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပြီးလျှင် အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ အားထုတ်ကြရမည်။

ထွက်လေဝင်လေကို နှာရိဝက်ပြင်းပြအောင်ရှု။ နှာရိဝက်စေ့သည့်အခါ စိတ်ကလေးကို ငယ်ထိပ်ပေါ်သို့ တင်ထားရမည် ငယ်ထိပ်ပေါ်တင်၍ တအောင့်လောက်ကြာတော့ ငယ်ထိပ်က စိတ်ကလေးကို ရင်ချိုင့်သို့ ရွှေ့ထားပါ၊ ရင်ချိုင့်ရွှေ့၍ တအောင့်လောက်ကြာတော့ ရင်ချိုင့်က စိတ်ကလေးနှင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို စိုက်၍ ပူမှုမှေ့ ညှောင်းညာထုံကျင် ကိုက်ခဲသော ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ ဓါတ်လေးပါး ဖေါက်ပြန်မှုဝေဒနာများ ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ၎င်းဝေဒနာများတွင် အကြီးဆုံးဝေဒနာများကိုရှုပါ။

ဝေဒနာ ပြင်းပြင်းထန်ထန်တက်လာသော် တော်ချင်သော အငိဇ္ဈာစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ အဲဒီစိတ်ကို ဝိဇ္ဇာက တွန်းတင်ပေးရမည်။ ငါအရှုံးကဲ့ကွဲ အသားပွဲပွဲ အရေစုတ်စုတ် တရားအားထုတ်ခြင်း တထိုင်ထဲအသက်ထွက်လျှင် ထွက်ပစေ အချိန်မစေ့က မထဘူးဆိုတဲ့ ဇွဲသတ္တိနှင့် မခံသာအောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန်တက်လာသောဝေဒနာကိုသာကပ်ရှုပါ။

ဒါမှမခံသာ မှန်ပါဘိ သည့်တရား
ခံသာလျှင် သံသရာကြော မြောကြလိမ့်အများ။

မခံသာက တရားထူးတရားမြတ်ကိုတွေ့မည်၊ ခံသာကတရားထူး
တရားမြတ်ကို မတွေ့သည့်ပြင် ပြည်ကြီးနိဗ္ဗာန် နိရောဓနဲ့ ဝေး
သံသရာမှာ ကရွတ်ခွေ ကင်းရှောက်သလို အလင်းမရောက်ဘဲ
အပါယ်လေးပါးသို့ ကျရောက်စေနိုင်တယ်။

သို့အတွက် တရားရှာက ကိုယ်မှာတွေ့ ဆိုသည့်အတိုင်းတရား အားထုတ်ပါများလာတော့မိမိခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောကြီးကမိမိ ကို ရုပ်တရားနာမ်တရား ကွဲသည်အထိပြလိမ့်မည်၊ ပြလာသည့် အခါမှာ အရိုးအဆစ်တို့သည် တခုချင်း ပြုတ်ကျပြီးလျှင် ၃၂ ကောဋ္ဌာသ အစုကြီးဟာ ရုပ်သေးကြိုးပြတ်သလို ခန္ဓာကိုယ် ပျောက်သွားသည့်တိုင်အောင် တရားထူးကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ် (၈) လုံးဘွဲ့

၁။ စိတ်တွေလွင့်ပါး၊ မနားထိုထို
ဟိုရောက်ဒီရောက်၊ ဒေါက်လျှောက် ဒိုးယို
ကုသိုလ်နဲ့ဝေး၊ ပါယ်ဘေးပိုမို
မနားဘဲ သွားမြဲလမ်းရိုးကို။

၂။ တည်ငြိမ်မှုစိတ်၊ သိပ်သည်းလိုတယ်
စိတ်ရိုင်းစိတ်မိုက် ခုဘဲနှိပ်တယ်၊
သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပြင်းထန်ကြည့်ကွယ်
မဂ်ဖိုလ်ရေး မနှေးရနိုင်တယ်။

၃။ သာသနာတော်တွင်း၊ ဖြစ်တဲ့လူမှာ
ပါရမီကြီး၊ ရှိပြီးယုံပါ
စည်းစိမ်အသက် ငဲ့ကွက်မညှာ
ကျင့်ဘို့အရေးဒါလေးလိုနေတာ။

၄။ လမ်းမှန်အကျင့် အသင့်ဆရာ၊
ဝမ်းသာအားရ၊ ကြားရသည့်အခါ
ဘယ်လိုဝေးဝေး မနှေးပြေးခါ
အားကုန်ခဲ ကျင့်ပွဲဝင်လိုက်ပါ။

၅။ စက္ခုဒွါရ၊ ရူပအာရုံ၊
ဝိညာဉ်ဖြစ်မှု သုံးခုပေါင်းဆုံ၊
ဖြစ်ပျက်မမြဲ ဆင်းရဲတွေကြုံ
စိုးမရ မိုဃ်းကလျှပ်စစ်ပုံ။

၆။ ဝိပဿနာလုပ် အားထုတ်သူကွယ်
ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်၊ မြင့်၍တက်မယ်
ဘင်္ဂဉာဏ်ထိ၊ ကိလေကိုပါယ်
ရှေ့ကိုတိုး၊ အားကိုးရလိမ့်မယ်။

၇။ အနုလောမ၊ ညီမျှမဂ်နယ်
တဆင့်တက်တော့ နိဗ္ဗာန်မြင်မယ်
မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်တော့ မျက်မှောက်ပြုတယ်
ပါယ်ကြုံကြည့်သိဓ်ကိလေနယ်။

၈။ မဂ်ဖိုလ်တရား မြင့်ငြားနိဗ္ဗာန်
အပြောကိုဖြတ်၊ အလုပ်အမှန်
ဖဿမျက်မှောက်၊ ရောက်မှဧကန်
မမြင်သေး၊ ကျင့်ရေးလိုသည်မှန်။

၉။ မဂ္ဂါမဂ္ဂ ဉာဏဒဿနံ
မရောက်ဘဲနဲ့ ဖေါက်လွဲဖေါက်ပြန်
အမြင်မှားပြီး ထင်ငြားတတ်ပြန်၊
ဆရာကောင်း ပေါင်းဘို့အချိန်တန်။

၁၀။ ကုဋ္ဌိကြီးပျက်၊ ခက်၏ပြင်ရန်
နံစော်နံကြောင်း မကပ်နိုင်ပြန်
ကမ္မဋ္ဌာန်းပျက်လဲ ထိုနည်းတူပြန်၊
ပြင်ဘို့အရေး ဝန်လေးမာနခံ။

၁၁။ မာနပက္ခ၊ ဖျက်ရခက်တယ်
မပျက်ရင်လဲ ခက်မြဲခက်မယ်
ဖျက်ပျက်ကျိုးက ကိုယ့်ဘို့ပါကွယ်
ရှင်ပေါ်ဦးလ တုပပုံသို့ရွယ်။

၁၂။ အားထုတ်တာက သမထနယ်ပယ်
ပြောကြတာက ဝိပဿနာသွယ်သွယ်
ဝန်းဝန်းဝိုင်းဝိုင်း နိမိတ်တွေကိုကွယ်
မပြီးသေး ကြီးလေး မဂ္ဂန္တရာယ်။

၁၃။ နိမိတ်ရတဲ့သမထစိတ်မှာ
အစဉ်တန်းပြီး အဆန်းမြင်တာ
မဂ်ဘဲဖိုလ်ဘဲ ခွဲခြားမသိပါ၊
ကြောင်းကျိုးလဲ့၊ မကွဲ့ထိုသူမှာ။

၁၄။ ဖတ်သိမှတ်သိ မပြီးပေါင်ကွယ်
ကြံသိတွေးသိ ငါမိနေတယ်
အဟုတ်သိမှ အပြီးမပြယ်
ပစ္စက္ခ၊ ဒိဋ္ဌသိမှကွယ်။

၁၅။ နာမှတ်သိက သူရှိနေတယ်
ကြံသိတာက ငါပါနေတယ်
အဟုတ်သိမှ၊ အပြီးတိုင်မယ်
ပဋ္ဌမ - မဂ်၊ ဆက်ဆက်ရသူကွယ်။

၁၆။ ဖတ်မှတ်တာက၊ ပြောလုံး ကွင်ကျန်
ပြောကြပြန်တော့ နိဗ္ဗာန် တခေါက်ပြန်
တောင်ဆီ မြောက်ဒိုက်၊ ပြောမိုက်ငြင်းညံ
သဘောဘ္ဘ မဆိုက်မဂ္ဂင်ဉာဏ်။

၁၇။ ရုပ်ဘဲ၊ နာမ်ဘဲ၊ ခြားနား သိကာ၊
ဤအကြောင်းကြောင့် ဤအကျိုး ပေါ်လာ
နာမရူပ ပစ္စယဉာဏ်သာ
မဆိုသေး၊ လိုရေးဝိပဿနာ။

၁၈။ ဝိပဿနာဆိုတာ၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်တာ
ရုပ်ရော၊ နာမ်ရော ထပ်ပြီးပျက်ကာ
ပျက်ပြီးပျက်မှု၊ အားရှိလာတာ
ပင်ကိုယ်သဘော ပေါ်လာပေါ်မှာပါ။

၁၉။ အတိုနှင့်တိုင်းက ရှည်ကြပေမယ်
ကိုယ့်အရှည်က၊ ထိမှတော်မယ်
လိုချင်တာက မြင့်တဲ့အပွင့်ကွယ်
မမှီသေး ဆက်ရေးလိုနေတယ်။

၂၀။ ကော်လုံးခဲလုံး မသုံးပါကွယ်၊
သူများကိုလဲ စိတ်ထဲမရှယ်
ကိုယ့်ကိုတွေးပြီး ရေးကြီးမိတယ်
ဒိုများဖြင့် ကျင့်ဘိုလိုနေတယ်။

၂၁။ မဂ်ဖြစ်-မဖြစ် ဖိုလ် နှင့် စစ်ပါ
ဖိုလ်မှန်ပါက၊ သမ္မာပတ်အရာ
ဓိဋ္ဌာန်တင်ထား၊ ဝင်စားနိုင်တာ
ကြောင်းကျိုးဘဲ မလွဲထိုသူမှာ။

၂၂။ အရိယာဆို သူလိုငါပါ
ခေါင်းပေါ်ပေါက်တဲ့ အမောက်မပါ
ပညာမျက်စိ ၊ ရှိမှသိတာ
မျက်မြင်ကြည့် မသိဒိုသူငါ။

၂၃။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ၊ နှစ်ဝကိုသာ
သူဘဲ ငါဘဲ ထင်လွဲနေတာ
သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ စွဲမြဲဖြစ်ခါ
ဩဃထဲ တဝဲလည်ကော့မှာ။

၂၄။ ရုပ်-နာမ်တရား နှစ်ပါးကိုပင်
ယထာဘူတ ကျနသိမြင်
သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ မရှိကုန်စင်
တက်စခမ်း၊ မဂ်လမ်းဘက်ဖို့ပြင်။

၂၅။ ရုပ်နာမ် နှစ်ဝ ကာယကိုပင်
လိုမလိုက်ဘဲ ပျက်မြဲအစဉ်
ကိုယ့်ကိုယ်မဟုတ် အရုပ်ပုံသွင်
အနတ္တ၊ မှတ်ပသူတော်စင်။

၂၆။ ကာမဂုဏ်ကြော ထူပြောစုံစုံ
သတ္တဝါများ လိုက်စားဖုံဖုံ
အာရုံရုပ်လှ ဒုက္ခဉ်ဘုံ
အကြိုက်တွေ့ လိုက်၍ဘယ်မကုန်။

၂၇။ လူ့ဘုံ လူ့ရုပ်၊ စွဲကပ်ရောက်လာ
မုချဒုက္ခ ရှုပ်လှပေတာ
စားရေး သောက်ရေး ဝတ်ရေးဖြာဖြာ
မအေးရ လေးစွဉ်ခန္ဓာ။

၂၈။ ဃရာဝါသ၊ ကိစ္စထွေထွေ
ပစ္စည်းအရေး ငွေတွေးရပေ၊
တဟိုက်ဟိုက်မော မိုက်ဇောဆူဝေ
ထိုခလေ့ ကြုံတွေ့ ဤလူ့ပြေ။

၂၉။ ပျိုခင်ယိုယွင်း အိုမင်းရုပ်ရေ
ပြုတ်ပြုတ်ပြုန်းလို့ ကုန်ဆုံးပျက်ကြွေ၊
အနိစ္စတရား မှတ်ထားပုံသေ
မြဲမှုချ ဒုက္ခပင်လယ်ဝေ။

၃၀။ တုံ့ချိတုံ့ချိ မှုံ့တိမှုံ့ဝေ
ဘိုးဘွားအိုကြီး ယိုင်တိယိုင်ခွေ
အသက်ကြီးတော့ မျက်ချေးကပေ
သားမြေးမုန်း အသုံးမကျပေ။

၃၁။ ပစ္စုန်မာရ်မင်း ထန်ပြင်းအာဏာ
ဘယ်လိုလူမျိုး တံခိုးပါဝါ
ကြောက်ရွံ့ ကြောက်ရွံ့ နောက်တွန့်ခါသာ
ပြိုင်လျှင်ရှုံး နှလုံးတုံစရာ။

၃၂။ လက်နက်စုပေါင်း အောင်ကြောင်းကိုထွင်၊
အမြောက်စိန်ပုံး ချိမ့်အုံးတွင်တွင်
သေမင်းလက်နက်ထက်မြက်လေအောင်
မပြိုင်ရဲ နိုင်ပွဲဘယ်မြင်။

၃၃။ သက်ရှုနှမ်းဟိုက် ပန်းလိုက်လိုက်ဖို
ဇောငါးတန်ကြူး နုတ်ပူးသလို
ချစ်ခင်သူတို့ ပူဆွေးငိုယို
သေ့မကင်း သေမင်းနိုင်ငံကို။

၃၄။ သာသနာအလင်း ထိန်ဝင်းပြောင်ပြောင်
အချိန်ရှိခိုက် လုလ္လစိုက်ထောင်
ဒုက္ခပူဆွေး ရန်ဘေးပါယ်ရှောင်
ဆယ့်တမီး အပြီးငြိမ်းရအောင်။

မ စိုး သုံး ပါး ဆောင် ပုဒ်

၁။ ဇာတိဇရာ ဗျာဓိမရဏာ ဤလေးဝ ကြောင့်ကျမစိုးနှင့်။

၂။ ကံကြောင့်ဖြစ်ပြန် လောကဓံ ပူပန်မစိုးနှင့်။

၃။ နှစ်သက်သမျှ ပျက်ပြန်က ကြံဆမစိုးနှင့်။

စိုး သုံး ပါး ဆောင် ပုဒ်

၁။ ဒါန သီလ ဘာဝနာ ကင်းကွာရမည်စိုး။

၂။ သစ္စာပန္နက် ဓိဋ္ဌာန်ချက် ရှန်းကွက်ရမည်စိုး။

၃။ တရားနှစ်လုံး စောင့်စည်းသုံး ဆုံးမတတ်ကြောင်း
သူတော်ကောင်း မပေါင်းရမည်စိုး။

ဥစ္စာရင်းနှီးရှာမှီးခြင်းကား ထမင်းစားရုံမျှသာ ရှိသတည်း။

လူတို့သတင်း ကျော်စောခြင်းကား ဆီးနှင်းကျရုံမျှသာတည်း။

ဝါဝါဝင်းဝင်း ခံစားခြင်းကား နန္ဒင်လူးရုံမျှသာရှိသတည်း။

အကောက်ကြံ အနိုင်ရ ဥစ္စာမဖြစ် စီးပွားပျက်၏။

အဖြောင့်ကြံယူ ချမ်းသာရိပ်ငြိမ် စည်းစိမ်မပျက် ဥစ္စာတက်၏။

တမိဝမ်းခေါင်း အတူအောင်း မကောင်းတာကိုဖယ်။

လူမျိုး ကွဲခြား မတူငြား တရားမှန်ကတွဲ။

ပါရမီဆယ်ပါးသံပေါက်

ခန္တီဆိုတဲ့ မြေပေါ်မှာ သီလတိုင်ထူကာ
သစ္စာဆိုသံတိုင်စွဲ သမာဓိ ခေါင်မိုးဘဲ၊

သဒ္ဒါရင်းကွယ့်အခင်းမှာ ပညာလုံအောင်ကာ
မေတ္တာဆိုတဲ့ မျက်နှာကျက် ဘာဝနာတံခါးရွက်။

ပါရမီလှေခါး ခိုင်အောင်သာ ပြင်ကြဒို့သူငါ
လှေခါးခိုင်မှတက်လို့ရ ပြည်ကြီးနိဗ္ဗာန်။

◯ ဂမ္ဘလက်ဆောင် ◯

သဘောမြင် နေရေးရှင်၍၊ အစဉ်မှောက်မှား ဝေနေများတို့၊ ကြံအားသော်ခု ဉာဏ်မျှော်ရှုဘို့၊ ဖေါ်ပြုမယား သို့းသားနှင့် စီးပွားလင်ပိုင် ဇာတ်ခင်းပြိုင်လဲ၊ မနိုင်ရှုံးမြဲ နှလုံးစွဲတော့၊ ပြုံးမြဲ ပျော်မြဲ ဒွန်စုံတွဲလို့ ငိုပွဲရီပွဲ စခန်းနွဲတဲ့ လမ်းလွဲတာရှည် ကြာလှပါပြီ၊ ပလီပလာလာ စိတ်မာယာကြောင့် လိုကာချစ်တုန်း မလိုမုန်းကြ၊ ချိုပြုံးမဲ့ပြန် တကယ့်ဟန်ကြောင့်၊ သူ့ထံငါလိုက် အပျော်ကြိုက်တို့ ငါ့ထံသူလိုက် အပျော်ကြိုက်တို့ ဖေါ်လိုက်မပြီး ဉာဏ်သိမ်းဆည်းလို့ ကိုယ်ထည်းသိရာ လမ်းပေါက်ရှာတော့၊ ဖွားလာသေချိုးအနေဆိုးသည် လမ်းရိုးဆက်ခါ ပျက်နယ်ရှာကို၊ တွေးကာတွက်ကြည့် လက်ငင်းသိလိမ့်၊ ရှာသည့်ပစ္စည်း ငါ၏မီးဟု ငါ့မီးငါလှော် ငါသာလောင်၏၊ ငါ့ထောင်ငါချ ငါသာကျ၏၊ ငါကလွန်ကြူး အမိုက်ရှုံးမို့၊ ထောင်မှူးငါပင် ငါလျှင်ဆောင်သား အမှောင်များခဲ့၊ ရှောင်ရှားဘို့ရာ သာသနာတွင် ဉာဏ်သိရှင်းတော့၊ ငါမျှလူပင် လူကောင်မြင်ရ၍ အစဉ်စွဲရှိ မှားဒိဋ္ဌိကြောင့်၊ ရိပ်မိကြမည် ခြင်္သေ့ဆိကို သိင်္ဂိမြတ်နား ထိတိုင်းကြားလိမ့်၊ တရားထူးမြတ် ဓမ္မသတ်သည် ဝိပဿနာငြိမ်း ဇာတ်သိမ်းခန်းမို့၊ မဂ်လမ်းဟုန်ကြွ စုဆုံပြသည် မြမြနှိုးဆော် လက်ဆောင်တည်း။

ကုသိုလ်ရှင်-ဒေါ်မြမြ။

၈၁-လမ်း၊ ပဒေသာတန်း မန္တလေးမြို့။

ဆုတောင်းပဌနာ

အရှင်နေမင်း၊ အရှင်နေမင်း၏ အရောင်အလင်း ထွန်းလင်းတောက်ပသော နေရာအရပ်သို့တိုင်အောင် အကျွန်ုပ်တို့၏ မေတ္တာ ကျိုကမ္ဘာပြန့်နှံ့ပါစေသား။

အရှင်လမင်း၊ အရှင်လမင်း၏ အရောင် အလင်း ထွန်းလင်းတောက်ပသော နေရာအရပ်သို့ တိုင်အောင် အကျွန်ုပ်တို့၏ မေတ္တာကျိုကမ္ဘာ ပြန့်နှံ့ပါစေသား။

နေမင်း လမင်း အလင်းရောင် မိတ်လက်ဆောင်ပြ
ဖြောင်ဆော့သညာ အိမ်ဂေဟာသို့ ရောက်လာသည့်နေ
ဘ ယာကင်းပဒေဝါးကွာ စိတ်ချမ်းသာစေရန် ရေစင်သ
ဆုမွန်လျှမ်း၍ ကြာပန်းပမာလန်းစေသောဝ်။

၂၉

ဒေါ်မြမြ
ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်။

သဇင်ပုံနှိပ်တိုက် ၃၃-လမ်းနှင့်၈၃ လမ်းထောင့် မန္တလေး၊