

သောတာပန်:

ငြိမ်းချမ်းအေး

တရားတော်

ညောင်ကန်အရှင်ကုန္ဒက

ဟောစည် မွေကထိက နယ်လှည့်ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

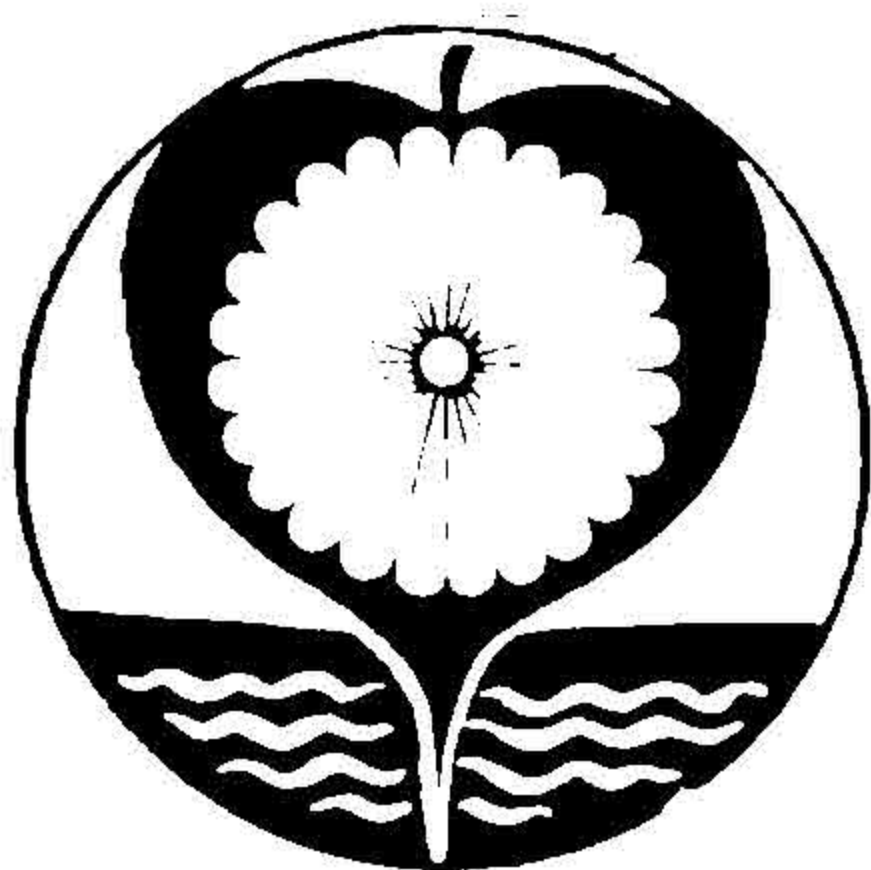
ဟောကြားတော်မူသည်

မဟာစည် ဓမ္မကထိက နယ်လှည့် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
ညောင်ကန်-အရှင်ဣန္ဒက

ဟောကြား တော်ပူသော

သောကကင်းစင်

ငြိမ်းချမ်းအေး တရားတော်



ညောင်ကန်စာပေ

၅၄၊ နိဗ္ဗာန်ကျောင်းလမ်း၊ ဂူဏ္ဍလမ်း
အနောက်မြောက်ရပ်ကွက်၊ ရွှေပြည်သာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပထမဆုကြိမ်

၁၉၇၉-ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

အုပ်ချုပ် - ၃၀၀၀

ဆုပေးရန် - စွဲစာပုံနှိပ်ထိုက်

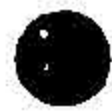
မျက်နှာပုံ၊ ပန်းချီ - ဦးမြင့်မောင်

အရေးကော် - ထွန်းညွှန်း

တန်ဖိုး - ၈-ကျပ်

အာသံရေးဆိုင်ရာ ဇွန်ပြုချက်အမှတ် (၁၁၂၅၆-က)

မျက်နှာပုံ၊ ဇွန်ပြုချက် အမှတ် (၄၀၃)





ညောင်ကန်အရှင်ဇနိက
မဟာစည်ဓမ္မဂင်္ဂါက နတ်ရွာညွှတ် ဗုဒ္ဓ နာမဂိုဏ်း

အဖွင့်လွှာ

ပုဏ္ဏား

နမော မဟာသတိပဋ္ဌာန ဝါဒီနော၊
မဟာကရုဏာ သီတလဟဒယဿ။

ဗုဒ္ဓဝါဒ၏ အနှစ်သာရ

ဗုဒ္ဓဝါဒ၏ တကယ့်အနှစ်သာရမှာ တကယ့်ငြိမ်းချမ်းရေး (သန္တိသုခ) သာလျှင် ဖြစ်၏။ ယင်းငြိမ်းချမ်းရေးကို ရရန် လမ်းစဉ်မှာ ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် မြတ်လမ်းစဉ်သာလျှင် ဖြစ်၏။ ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် မြတ်လမ်းစဉ်၏ မြစ်ဖျားခံရာကို ကြည့်ပါက ကိုယ်ကျင့်တရား တည်ငြိမ်မှု သိမှုပညာ ဤသုံးဖြာကို တွေ့ရမည်သာ ဖြစ်၏။

ဤတွင် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် သိမှုပညာသည် ခြေနှစ်ဖက်နှင့် တူ၍ ချေးအညစ်အကြေးကို ရေဆေးကြောပါက ခြေတဖက်၏ အညစ်အကြေးကို ခြေတဖက်က ပွတ်သပ်သန့်စင်စေသကဲ့သို့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို သိမှုပညာကဖြောင့်စေပြီး သိမှုပညာရင့်သန်အောင် ကိုယ်ကျင့်တရားက ဝှန်းကန်ပေး၏။

ဤသိမှုပညာကား အခြေခံပညာ (ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိ) မျှသာ ဖြစ်၏။ တကယ့်သိမှုပညာ (အရိယမဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိ) ကို ထောက်ကန် ပေးသူကား တည်ကြည်မှု သမာဓိသာလျှင် ဖြစ်၏။ ယင်း တည်ကြည်မှုသမာဓိကိုကား ကိုယ်ကျင့်ကောင်း ရုံနဲ့ မရ၊ လုပ်မှ ရ၏။

ဘုရားကြိုက် သူတော်ကောင်းအများကြိုက် လမ်းစဉ်

ယင်းလုပ်ရန် နည်းလမ်းကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ချမှတ်တော်မူခဲ့၏။ ရေးဆွဲထားခဲ့၏။ ထိုလမ်းစဉ်ကြီးကား တဦးတယောက် ထည်းသာ သိနိုင်သော တစုံတယောက်ကသာ ထောက်ခံနိုင်သော လမ်းစဉ်ကြီးမျှ မဟုတ်ပါချေ။ ယင်းလမ်းစဉ်အတိုင်း လျှောက်သွားသည့် သူတိုင်း သိနိုင်၊ ထောက်ခံနိုင်သောလမ်းစဉ်ကြီးသာတည်း။

ထို့ကြောင့် မဟုတ်လော၊ ဝစ္ဆပရဗိုဇ်က မြတ်စွာဘုရားအား “အို-မြတ်စွာဘုရား၊ အရှင်မြတ်မှတစ်ပါး တခြားသော တရားထူး ရဘူးသူများကော ရှိကြပါသလော” ဟု မေးမြန်းလျှောက်ထားသောအခါ-

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက “ငါ့လမ်းစဉ်အတိုင်း လိုက်နာ၍ ရဟန္တာ ဖြစ်ကြသော ငါ၏တပည့် ရဟန်းအမျိုးသား၊ ရဟန်းအမျိုးသမီးတို့သည် တစ်ရာ၊ နှစ်ရာ၊ သုံးရာမက လေး၊ ငါးရာပင် များစွာရှိချေ၏” ဟု ပြန်လည် မိန့်ကြားတော်မူ၏။ (မ၊ ၁၊ ၁၅၇)

ထိုသို့ သိနိုင်သူအများ ထောက်ခံသူအများ ရှိနေသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ချမှတ်တော်မူခဲ့သော လမ်းစဉ်ကြီးကား အခြား

မဟုတ်၊ ရှစ်ပြာမဂ္ဂင်တို့၏ မြစ်ဖျားခံရာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊
ယင်းတို့၏ ရေသောက်မြစ်သဖွယ် ဖြစ်သော မဟာသတိပဋ္ဌာန်
လမ်းစဉ်ကြီးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ခရီးနှင့် သာသနာ့

သူရဲကောင်းကြီးများ

ယင်းလမ်းစဉ်ကြီးကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ချမှတ်ခဲ့သည်ကား မှန်
၏။ သို့သော် သာသနာတော်ခရီးတလျှောက်ကို ပြန်ပြောင်း
ကြည့်ပါက မှန်တချို့ ပြာတလှည့် ခပ်ယုံယုံ အခါမျိုးလည်း
ရှိခဲ့၏။ လင်းတချို့ ဝင်းတခါ လ၊ မင်းသာသလို သာခဲ့သော
အခါမျိုးလည်း ရှိခဲ့၏။ ယင်းသို့ ဖြစ်သည်မှာ လမ်းစဉ်ကို
အကောင်အထည် ဖော်ကြသော သာသနယောဓ=သာသနာ့
သူရဲကောင်းကြီးများ အပေါ်၌ မူတည်၏။

သာသနယောဓ = သာသနာ့ သူရဲကောင်းကြီးများသည်
ကိုယ်တိုင်လျှောက်၍ ကိုယ်တိုင်ရောက်ဘူးရုံမက သူတပါးတို့
အားလည်း ရောက်အောင် ပို့ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပုံလို၏။ ဤသို့
သော သာသနယောဓ=သာသနာ့ သူရဲကောင်းမှလည်း သူရဲ
ကောင်းပီသသည်ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မိန့်မှာခဲ့သည် မဟုတ်ပါ
လော။ (ဒီ၊ ဌ၊ ၂၊ သုဘဒ္ဒသုတ်)

ဤသို့ ပီသသော သာသနယောဓ=သာသနာ့ သူရဲကောင်း
ကြီးများ လက်ထက်တွင် မဟာသတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကြီးသည်
ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုး ကြီးထွားခဲ့သည်။

ကုန်းဘောင် ခေတ်ဦးပိုင်းကို ပြန်ကြည့်သော် မဟာသတိ
ပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ် အတိုင်း သီလ၊ ပညာ ခြေနှစ်ဖြာဖြင့်

မှန်မှန်ကြီး ချီတက်နိုင်သော သူရဲကောင်းကြီးများ ဟို-တကွက် သည်တကွက် ပေါ်ပေါက်ခဲ့၏။ ကုန်းဘောင်ခေတ်နှောင်း ကာလ၌ကား-

ထွဋ်ခေါင်ဆရာတော် (၁၁၆၀-၁၂၄၂)

ဘုန်းတော်ကြီး ဦးသီလ (၁၁၉၄-၁၂၆၉) တို့ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့၏။ ထို့နောက်-

လယ်တီဆရာတော် (၁၂၀၈-၁၂၈၅)

သေကျတောင်ဆရာတော် (၁၂၃၄-၁၂၉၃)

မိုးညှင်းဆရာတော် (၁၂၃၄-၁၃၂၆) ဟူသော သာသနာ့သူရဲကောင်းကြီးများ လက်ထက်၌ကား ကမ္ဘာကို မြန်မာက လွှမ်းမိုးနိုင်၍ မြန်မာကို ကမ္ဘာက သိလာ၏။ တိုက်ချင်းပစ်ဒိုးပျံနှင့် အာကာသယာဉ်တည်ဆောက်ရေး သုတေသနပါရဂူ အမေရိကန်အမျိုးသား . မစ္စတာ ရောဘတ်ဟိုးဗားကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကပင် ယောဂီတပ်သားပေါင်း တထောင်ကျော် မွေးထုတ်ပေးခဲ့၏။ ထိုမှတစ်ဆင့်-

သထုံဇေတဝန် မင်းကုန်းဆရာတော် (၁၂၃၀-၁၃၁၆)

စွန်းလွန်းဆရာတော် (၁၂၃၉-၁၃၁၄) စသော သာသနာ့ သူရဲကောင်းကြီးများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြန်၏။ ယင်းတို့၏ လက်ထက်တွင်ကား မဟာသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကြီးသည် ကျော်ကြားသင့်သလောက် ကျော်ကြားခဲ့၏။

ဝေဘူဆရာတော် (၁၂၅၇-၁၃၃၉)

မဟာစည်ဆရာတော် (၁၂၆၆) စသော သာသနာ့ သူရဲကောင်းကြီးများ ပေါ်ပေါက်လာပြန်၏။

ကမ္ဘာသိ-မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်

ယနေ့ထင်ရှားရှိနေသော သာသနယောဓ=သာသနာ့ သူရဲကောင်း၊ သာသနာ့အာဇာနည် ဖြစ်တော်မူသော မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး လက်ထက်တွင်ကား မဟာသတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကြီးသည် တဟုန်ထိုး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွား ရှင်သန်လာ၏။ ယင်းလမ်းစဉ်ဖြင့် လောကခြုံပုတ် လိမ်ထွေးရှုပ် (ဇဋ္ဌ) ကိုလည်း ဖြေရှင်းနေ၏။ တဏှာစသော ရန်သူအမျိုးမျိုးကို အလဲထိုးနိုင် အောင်လဲ မဟာသတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်အောက်ဝယ် နည်းနာ နိဿယများကိုလည်း ပေးနေ၏။ မြန်မာကို ကမ္ဘာကသိအောင် လည်း လုပ်နေ၏။ သိလည်းသိနေပြီ။

ကမ္ဘာက သိနေသော မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်ကိုတီးခတ်ကြွေးကြော် အောင်မောင်းဆော်လိုက်သော သာသနယောဓ=သာသနာ့သူရဲကောင်းကြီးသည်ကား တခြားမဟုတ်၊ မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပေတည်း။ ယင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ လက်ထက်၌မဟာသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကြီးသည်ပို၍ပို၍ကျယ်ပြန့် စည်ကား ကြီးထွားလာ၏။ ပြန့်ပွားလာခဲ့၏။ ထိုသို့ ဆရာတော် ဘုရားကြီးလက်ထက်၌ မဟာသတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ် ကျယ်ပြန့် လာသည်မှာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် စွမ်းရည်ကြောင့်ချည်းသာ မဟုတ်ချေ။ ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ တပည့်လက်သား တပ်သား သူရဲကောင်း မြောက်မြားစွာ ကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။

ဟုတ်၏။ ဗိုလ်ချုပ် တဦးတည်းဖြင့် စစ်ကို အောင်နိုင် သည် မဟုတ်၊ စစ်သူရဲကောင်း တပ်သားများစွာဖြင့်သာ စစ်ကို

အောင်နိုင်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ တဆူတည်းဖြင့် သာသနာ့ စစ်ပွဲ နှံ့ခဲ့သည်မဟုတ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန စသော သူရဲကောင်းကြီးများနှင့် အတူလက်တွဲ၍ စစ်ပွဲနှံ့ခဲ့သည်သာ။

ယခုလည်း ဆရာတော် ဘုရားကြီးသည် တပည့်လက်သား တပ်သားကောင်း မြောက်မြားစွာဖြင့် မဟာသတိပဋ္ဌာန် လမ်း စဉ်ကြီး အောက်ဝယ် ချီတက်နေ၏။ စစ်သူကြီးပေါင်း များစွာ ကို မွေးထုတ်နေ၏။ မှန်၏။ ခိုင်ခံ့တည်တံ့သော စည်းရုံးရေး မှူးကြီးများ တည်ကြည်မှု သိက္ခာရှိသော တပည့်ကြီးများလည်း အများအပြားပင် ရှိခဲ့၏။ ယင်းတပည့် လက်သား စုံလင်စွာဖြင့် တက်ညီလက်ညီ ချီတက်၍လည်း မဟာသတိပဋ္ဌာန် လမ်းမဂ္ဂကို ထက်မြက်ကောင်းမွန်သော လမ်းစဉ်ကြီးအဖြစ် သိလာကြရ၏။

တည်ကြည် ခန့်ညား ဂုဏ်အင် ကြီးမားသော တပည့်ကြီး တို့၏ ဟောပြောချက် ရေးသားချက် တို့သည်လည်း ဆရာ ကောင်းတပည့် ပီသစွာ တည်ကြည် ခန့်ညား စာပေသား စာပေဆီ ဓမ္မသား ဓမ္မဆီ ပြည့်နေကြသည်သာ များ၏။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် ဓမ္မရသ ပေပေါက်အောင် စွမ်း ဆောင်နိုင်ကြသည်သာ ဖြစ်၏။

ဆရာတော် ဦးဗုဒ္ဓ၏ ရွာသား

ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒက

ဓမ္မရသပေပေါက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သော ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ တပည့်ပေါင်း မြောက်မြားစွာတို့တွင် ညောင် ကန် အရှင်ဣန္ဒက လည်း တပါး အပါအဝင် ဖြစ်ကြောင်းကို သူဟောပြောချက် ရေးသားချက်များက သက်သေခံနေ၏။

‘ညောင်ကန်’ဟု ဆိုသဖြင့် ဆရာတော် ဦးဗုဒ္ဓကို သတိရစေ၏။
ညောင်ကန်သား ဆရာတော် ဦးဗုဒ္ဓသည် စာပေစိတ်ဓာတ်
အပြည့်အဝရှိသော စာရေးဆရာတော် ကျမ်းပြု ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်
ကြီးဖြစ်၏။ နန်းမှတော်ကြီး-ဘုရင့်မိဖုရားခေါင်ကြီး လာရောက်
ဖူးမြော်သည်ကိုပင် စာရေးပျက်မခံ စကားလက်ဆုံ မကြုံအောင်
နေတော်မူခဲ့သော ဆရာတော်ပင်တည်း။

ပတ်ဝန်းကျင်သည် လူကိုထိန်း၏။ ပညာရှိများစွာ ထွက်
သောအရပ်သည် နောက်လူများကိုလည်း ပညာရှိဖြစ်စေတတ်
၏။ သူရဲကောင်း များစွာထွက်သော နယ်သည် သူရဲကောင်း
မြောက်မြားစွာကို မွေးထုတ်ပေးတတ်၏။ ရပ်မေ့ နယ်မေ့ကို
နောက်လူတို့ စိတ်ဓာတ်ဝယ် ကိုန်းချင်လာအောင် ရှေးလူတို့က
စံပြသွားခြင်းကြောင့်-ဟုဆိုက မှားမည်မဟုတ်။ ဆရာတော်
ဦးဗုဒ္ဓ၏ အရောင်သည် ယနေ့ စာပေဖြင့်၎င်း၊ အဟောအပြော
ဖြင့်၎င်း ကျော်ကြားနေသော ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒက ကို
ထင်ဟပ်စေ၏။

ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒက၏ အရောင်သည် ညောင်ကန်
ရွာသား ဆရာတော် ဦးဗုဒ္ဓတို့ကို ထင်စေ မြင်စေ၏။ ယင်း
ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒက,က ဓမ္မရသပေပီပေါက်အောင် စွမ်း
ဆောင်နိုင်သော စာအုပ်တအုပ်ကို ယနေ့ထုတ်လိုက်ပြန်၏။

သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး တရားတော်

ယင်းစာအုပ်ကား ယခု စာရွှသု၏ လက်ထည်း၌ ရောက်ရှိ
နေသော “သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးတရားတော်” စာအုပ်

အဖွင့်လွှာ

ပင်တည်း၊ စာအုပ်၏ နာမည်ကပင် အထဲ၌ပါရှိသောစာ၏ ဓမ္မရသကို ပေါ်လွင်စေ၏။

သောက ဟူက ငြိမ်းမည်ပ

နှောင်းလူတို့ပဲ ဖြစ်စေ၊ ယနေ့လူတို့ပဲဖြစ်စေ အမိဝမ်းမှ ဖွားကထဲက ‘ဝါး’ကနဲ့ ငိုငြီးပြီး သောကလည်း စီးလာကြရသည်မှာ ဇရာဖိစီး သေခါနီး အခါတိုင်အောင်ပင် ဖြစ်တော့၏။ ယင်းသောကကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ပယ်ဖျောက်လို၏။ သောကပျောက်ဆေး ပေးသနားပါဟုလည်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ စောသတ္တာ အထံ၌ တောင်းခဲ့ကြ၏။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် သောက်ဆေးကို လိမ်းဆေးလုပ်၍ အနာတခြား ဆေးတပါး ဖြစ်ခဲ့၏။

သောကနှင့်ကြုံ မတုန်လှုပ်သူများ လောကဓံကြုံ မဖြူတမ်း စိတ်ကြံ့ကြံ့ ခိုင်သူများ စားဆေး သောက်ဆေး ခဲ့ခြားရေးကို နားလည်၍ စားသောက်ပြီး စားသောက်ဆဲ တရားရှင်များသာ ဖြစ်ကြရာ၊ ဆိုခဲ့သည်အတိုင်း သောကကို ရင်ဝယ်ပိုက် သေခြင်းမဆိုက်ချင်သူများ လောကဓံကို တွန်းလှန်ချင်သူများ အတွက် သောကပျောက်ရေး စွမ်းထက်ဆေးကို ရှာမှီး သောက်ချိုးလိုပါက မဟာဩသဓ ဆေးသာစွာကို သောက်ချိုးနိုင်ရန် သောကကင်းဝေး သတိပဋ္ဌာန် တရားဆေးကို သောက်ချိုးပါဟု ဤစာအုပ်က ညွှန်ပြလေသည်။

သောကသူလျှို ဖမ်းနည်း

ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်အခါက နာဇီကျွေမန် သူလျှိုတဦးကို အင်္ဂလိပ်တို့က ဖမ်းမိ၏။ သို့သော် သူလျှိုမှာ မည်သို့မျှ စစ်ဆေး

လို့မရ ဂျာမန် မဟုတ်ကြောင်း ဂျာမန်စကား မတတ်ကြောင်း ခုံရုံးတွင် ငြင်းဆဲနေ၏။ တရားသူကြီးသည် မည်သို့မည်ပုံ အမှုမှန် ပေါ်ပေါက်အောင် စစ်ဆေးရမည်နည်းဟု အကြံထုတ်၏။ နောက်ဆုံး ထုတ်မရသဖြင့် ဂျာမန်ကို အပြစ်မရှိ လွှတ်ပစ်ရန် အမိန့်ချရတော့၏။ ယင်းအမိန့်ကို တရားခံအား ဖတ်မပြုမီ ဘေးနားရှိ တရားသူကြီး စစ်အရာရှိအား ဂျာမန်ဘာသာဖြင့် ဖတ်ပြ၏။ ညှိုးငယ်နေသော မျက်နှာမှာ လန်းဆန်း သွားပြီး ဝမ်းသာဟန် အပြည့်ဖြစ်သွား၏။ သူလျှို၏ အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်နေသော အကဲခတ်နေသော တရားသူကြီးက သူလျှိုအား ပြန်ဖမ်းပြီး လိုအပ်သော စစ်ဆေးချက်များပြု၍ သေဒဏ် အပြစ်ပေးလောက်သည်အထိ အမှုမှန် ပေါ်ပေါက်လာသကဲ့သို့ “သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး” တွင် သောက သူလျှိုများ ဖမ်းနည်း နိဿယည်ကို တင်ပြထားသည်မှာ တရားလိုက်စားသူများသာမက လူကဲခပ်မှု မနုဿဗေဒ ပညာရှင်များအတွက်ပင် လေ့လာစရာ ဖြစ်တော့သည်။ (နာ ၁၃-၁၄)

ယောဂီအတွက် ညွှန်ကြားချက်

လူနာသည် မိမိအနာပျောက်ချင်ပါက ဆရာညွှန်ပြသည့် အတိုင်း လိုက်နာရ၏။ သူနာပြု (ဂ်လာနုပဋ္ဌက) ၏ အပြုအစုကိုလည်း လွယ်ကူအောင်နေရ၏။ (အံ၊ ၂၊ ၁၂၆) သောက ပျောက်ချင်သူ ယောဂီသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားပေးသော နည်းအတိုင်း တသွမတိမ်း လိုက်နာရ၏။ (ခမာဂူဏ်) သို့မှသာ မိမိ၏ သောက ပျောက်၏။ မိမိမှာ တောက်လောင်နေသော ရာဂမီး (ရာဂဂို) ငြိမ်း၏။ ပရိယတ္တိသာသနာပြု အကျော်

ဆရာတော်ဘုရားကြီး အရှင်ပေါဠိလသည်ပင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ ခုနစ်နှစ်သား ကိုရင်လေးက “ရေသို့သင်္ကန်းမချွတ်ဘဲ ဆင်းပါ” ဆိုသည့်အတိုင်း တသွေမတိမ်း လိုက်နာခဲ့၏။ (ဓမ္မပဒ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၂၆၂) နိဝါတ ဂုဏ်ပင်တည်း။

အစစ်အမှန် သောက ကင်းလို့သူတို့ လိုက်နာအပ်သော စည်းကမ်းများကို ရှိခိုးနည်းမှစ၍ အသေးစိတ် ပြသွားသည်မှာ သောက ပျောက်ရုံမက ခန္ဓာအတွင်း ဉာဏ်အမြင်ရှင်းပုံအထိပင် ဖြစ်တော့၏။ (နှာ၊ ၁၅-၁၆)

သို့သော် ဟစ်အော်ငိုငြီး ရောဂါသည်း၍ လူးလည်းဗျာဓိ နာမသိသော် တတ်သိမြင်မြော် သမားတော်၌ ဆေးကောင်း ရှိလျက် မစားခက် ဆေးတွက် မဟုတ်ချေ။ (ဗုဒ္ဓဝံသ၊ ဋ္ဌ၊)

ဆန်းကြယ်မှန်ကန် အာမခံထားသည့်တရား

ဤစာအုပ်တွင် ဝိပဿနာ ရှုနည်းကို တင်ပြထားရာတွင် လည်း နာယူချင်စဖွယ်ရှိအောင် တန်ဆာဆင်၍ ဟောပြော ရေးသားထားရာ တရားဟောဆရာ၏ ဒေသနာဝိလာသဉာဏ် ကို ထင်ပေါ်စေ၏။ သောကဋ္ဌ ခြုံအရှုပ်တို့ကို အမြစ်ပြုတ် တိုက်စားသွားနိုင်အောင် အကွက်စေစေ အချက်မိမိနှင့် တင်ပြ ထားချက်မှာလည်း ခိုင်မာလှပြီး ရဲရဲကြီး တာဝန်ခံထားပေ သည်။ “ဒီထက် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အကိုးသာဓကကို လိုလား လျှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပြုစုတော်မူတဲ့ ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်း၊ သတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဿယ စသည်တို့ကို ကြည့်ရှု နိုင်ပါသည်။ ဒီနေရာမှာ လိုရင်းကတော့ ဒွါရနှင့် အာရုံဆုံတိုင်း

ဖြစ်ပေါ် ပျောက်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် ပဝတ္တိက္ကမ-ဖြစ်စဉ် အတိုင်း ရှုမှတ်ပါ။ ဒေသနက္ကမ- ဘုရားဟောစဉ်နဲ့လဲ ကိုက်ညီ တဲ့ ပဋိပတ္တိက္ကမ-ကျင့်စဉ်နဲ့လဲ လမ်းမှန်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီတရား အပေါ်မှာ ကျမ်းဂန်နှင့် ညီမညီ သံသယဖြစ်မနေပါနဲ့ သံသယ ရှင်းစွာ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ဆရာပြတဲ့အတိုင်းသာ ရှုမှတ်ပါ။
(နှာ၊ ၃၄)

ဟုတ်ပါသည်။ ဤ ဝိပဿနာ ရှုနည်းကား တင့်တယ်သော ကသာ သိနိုင်ထောက်ခံနိုင်သော ရှုနည်း မဟုတ်။ ရှုသူများ လက်ခံနိုင်ကြသော နည်းသာလျှင် ဖြစ်ပေ၏။ အဘယ်မှာလျှင် တရားထူး မဖြစ်ပဲ ရှိမည်နည်း။

“လင်းဖွင့်စေအောင် စောဘုန်းခေါင်၏ မြားမြောင် ဆန်း ကြယ် ငါးနိကာယ်ဟု ဝန်းကျယ်ဟောဖော် ရင်နှိုတော်ကို ဆီပေါ်ထောပတ် ဉာဏ်ဖြင့် ပွတ်ထားသော နည်းမဟုတ်ပါ လော”

စာပေသည် မှတ်ကျောက် - လက်တွေ့တရားသည် ရွှေစစ်

လက်တွေ့ကို စာတွေ့က မကျော်လွှားနိုင်၊ သို့သော် စာပေ သည် မှတ်ကျောက်ဖြစ်၍ လက်တွေ့တရားသည် ရွှေဖြစ်၏။ စာက သာမုတ္တံသိက ဒေသနာမဟုတ်လော၊ လောင်မီး တူထူ နန်းဆွဲခံမှ ရွှေဖြစ်၏။ လက်တွေ့တရားကို စာဖြင့် မှတ်ကျောက် တင်ရ၏။ သို့သော် မှတ်ကျောက်သည် မှတ်ကျောက်သာဖြစ်၏။ ရွှေမဟုတ်။ ရွှေသည် အဖိုးတန်၏။ ရွှေဆေး စားသူသည် ကျန်းမာဝပြုံး အသရေတိုး၏။ လက်တွေ့ ဓမ္မောသမ ဆေး

သာစွာကို စားသုံးသူသည် သက်သက်ချေဖျက် အဖျော်ဖက်၍ နံ့သက်မွှေးမွှေး၊ ချိုဆိမ့်အေးသား၊ ထူးသော တရားများကို တွေ့ရမည်သာဖြစ်၏။ ယင်း တရားထူးများက မှတ်ကျောက် မဟုတ်၊ ရွှေသာတည်း၊ မှတ်တင်ခံ ရွှေစံကို သိလိုပါက စာ မျက်နှာ (၆၇-၆၈) မှာ ရှုပါလှည့်။

ပစ္စုပ္ပန် အဆုံးအဖြတ်

ဤနေရာ၌ မှတ်ကျောက်စာနှင့် ရွှေတည်းဟူသော လက် တွေ့တရားတို့၏ ထူးခြားဟန်ကို အနည်းငယ်တင်ပြလို၏။

ပဌမဉ္စိ ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ ဒိသ္မာ အထ အတိ တာနာဂတေ နယံ နေတိ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၊ ၃)

ဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်တရားတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှေ့ဦးစွာမြင်ပြီး မှသာ အတိတ်၊ အနာဂတ်တရား၌ နည်းမှီပြီး နှိုင်းဆဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်ရမည်”

ဤနေရာ၌ ပစ္စုပ္ပန်သဘောကို အမျိုးမျိုးဖွင့်ကြ၏။

မပြီးဆုံးသော ကြိယာ အမှုအရာ ကာလ အပိုင်းအခြား သည် ပစ္စုပ္ပန်မည်၏။

သာရဒ္ဓါ ပရိသမတ္တ ကြိယော ပလက္ခိတော ကာလေ ဝတ္တမာနော။

(သာရသွာတဋီ)

(ဤအဆိုအရ လက်တွေ့ ဝိပဿနာသဘောတွင် သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန်ကို ယူရကြောင်းမှာ ထင်ရှား၏)

ယင်း ပစ္စုပ္ပန်များမှာ-

(၁) အစကလည်းဖြစ် ယခုလည်း ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်နေသော အချိန် အပိုင်း အခြား ရှိနေသော ကာလတမျိုး (ပဝတ္တာ-ပရတပစ္စုပ္ပန်)

(၂) အခိုက်အတန့် ကာလ ကြိယာ ဖြစ်မှုမရှိ၊ သို့သော် ကြိုတင်ဖြစ်ပြီးသော ကြိယာ အချိန် အပိုင်း အခြားရှိသော ကာလတမျိုး (ပဝတ္တာဝိရတပစ္စုပ္ပန်)

(နာနုသေတိ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ဟူသော ဝေါဟာရမျိုးမှာ ပဝတ္တာ ဝိရတပစ္စုပ္ပန်ပင် ဖြစ်ပါသည်) (အနုသယ ယမိုက်ဋီ)

(၃) ကာလသုံးပါး၌ဖြစ်သော ကြိယာ အချိန် အပိုင်း အခြားရှိသော ကာလတမျိုး (နိစ္စပဝတ္တပစ္စုပ္ပန်)

(၄) အတိတ်ကာလအနီး၌ ဖြစ်သော ကာလ တမျိုး (သမိပ ပစ္စုပ္ပန်) စသည်ဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်ပေါင်းများစွာကို ဖွင့်ကြ၏။

ဤသို့ များစွာသော ခက်ခဲသော ပစ္စုပ္ပန်သဘောကို လူယ်ကုစွာပင် လက်တွေ့ ဝိပဿနာနှင့်တွဲ၍ (နှာ-၄၃၊ ၄၄၊ ၄၅)၌ ပြထားသည်မှာ အဖိုးတန်လှပေသည်။

ဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့ မမြဲကြောင်း သိမြင်ပြီးမှ ဖြစ်ပြီး ဖြစ်လတ် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာတွေကိုလည်း “သည်လိုပဲ မမြဲဘူး၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်ကြသည်” ဟု သိမြင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာကို ရှုမှတ်သိမြင်ဖို့ပါပဲ။ (နှာ-၄၃)

“အဲဒီအခါမှာ ဖောင်းရုပ်၊ ပိန်ရုပ်၊ ထိုင်ရုပ်၊ ထရုပ်၊ ကွေးရုပ်၊ ဆန့်ရုပ် စတဲ့ ကိုယ်အမှုအရာ ဟူသမျှသာ ဖြစ်ဆဲ ပြုဆဲ ခဏပစ္စုပ္ပန်ရုပ်လဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီရုပ်များ အစဖြစ်ပေါ်မှုဟာ ဥဒယ-ပဲ၊ အဆုံးကွယ်ပျောက်မှုဟာ ဝယ-ပဲ၊ တကြိမ်ဖောင်းတကြိမ် ပိန်မှု၊ ထိုင်မှု၊ ထမှု၊ ကွေးမှု၊ လှမ်းမှု၊ ဆန့်မှု၊ ရှေ့ရှားမှုစတဲ့ ပြုပြင်မှုများကို အစဖြစ်မှု တကြိမ် အဆုံးပျက်မှု တကြိမ်စီနှင့်သာ ပိုင်းခြားပြီး သိမြင်ခြင်းဟာ သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ရုပ်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်တဲ့ ဖြစ်ခါစ နုသော ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်” (နှာ-၄၆-၄၇)

ဤသို့လျှင် သဒ္ဓါဆရာတို့၏ ခက်ခဲသော ပစ္စုပ္ပန်သဘောကို လွယ်ကူစွာ ဖြေရှင်းပြထားသည်မှာ ဝိပဿနာ၏ ဓမ္မရသကို ပေါ်လွင်စေပါ၏။

အထူးသတိပြုဖွယ်ရာ ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်း

တခါတရံ ဆေးစား၍ ရောဂါတက်သည်လည်းရှိ၏၊ ကျသည်လည်း ရှိ၏၊ ငုပ်သည်လည်း ရှိ၏၊ အတက် အကျရှိပါက သိသာ၍ ငုပ်နေလျှင် ပျောက်သယောင် ထင်တတ်၏၊ ရောဂါနှင့် ဆေးတွေ့ပြီ ဟု ထင်မှတ်နေတတ်၏၊ လုံးဝရောဂါကား မပျောက်၊ ဆေးရောက်၍ နောက်ဆုတ်နေခြင်းသာ၊ ယောဂီသည် တခါတရံ သမာဓိအား ကောင်းလာ၍ ဖြူ နီ ဝါကြောင် စသည့် အရောင်ကို မြင်ရ၏၊ တခါတရံ အလင်းရောင် ပြန့်နှံ့ရာအရပ်အတွင်းရှိ အရာဝတ္ထုများကိုလည်း မျက်စိနှင့် ဖွင့်ကြည့်လိုက်ဘိသကဲ့သို့ ထင်ရှားနေတတ်၏၊ ဤအခါ အနာပျောက်

ပြီး ဆေးထိရောက်ပြီ ဟု ထင်တတ်၏။ တခါတရံ ကိုယ်ဟာ ကိုယ်ပင် ဘယ်လိုနေမှန်း မသိ၊ ဖျဉ်းဖျဉ်း စိမ့်စိမ့် ငြိမ့်ငြိမ့် ငြောင်းငြောင်း အားကောင်းစွာ ဖြစ်လာပြီး တကိုယ်လုံး ယိုမ်းယိုင်ကာ လက်ခြေအင်္ဂါ လှုပ်ရှား မြောက်ကြွတတ်၏။ ကောင်းကင်ထိအောင် ပျံတက်တတ်၏။ (အဘိဋ္ဌ ၁၂၁)

ဤသို့ ဖြစ်နေသော ယောဂီသည် အနာနှင့်ဆေး တည့်နေပြီ၊ တကယ့်တရားကို တွေ့နေပြီ ဟု ထင်တတ်၏။ တကယ်တော့ ရောဂါငုပ်နေခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်းယောဂီ၏တရားသည် မည်သည့် အဆင့်မှာသာ ရှိနေကြောင်းကို ဝိပဿနုပက္ခိလေသ = ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်း ၁၀-မျိုးဖြင့် ဟောပြထားသည်မှာ ယောဂီတို့ သတိပြုစရာပင်ဖြစ်၏။ (နာ-၅၄)

သုတ္တန်လမ္မတော်မှာ ဝိပဿနာယာဉ်ပေ၇ တင်ခေ၇

“သုတ္တံ အပ္ပဒ္ဓိဗာဟိယ၊ တံ ပဒ္ဓိဗာဟန္တေန ဗုဒ္ဓေါ ပဒ္ဓိဗာဟိတော ဟောတိ” (ဒီ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၁၅၈)

သုတ္တန်တည်းဟူသော ဓမ္မကို မပယ်မြစ်သင့်၊ သုတ္တန်ကို ပယ်သူသည် ဘုရားကို ပယ်မြစ်ရာရောက်၏။

မှန်ပါသည်။ သုတ္တန်ဆိုလျှင် တချို့က ဝိပဿနာစော်မနံ၊ အဘိဓမ္မာနံ မသင်းဟု ဆိုကာ ပယ်လိုကြသည်။ ပစ္စိတမာနိ တို့သာတည်း။ သုတ္တန်တွင် အဘိဓမ္မာများ၊ ဝိပဿနာပျားဖြင့် အတိ ပြီး၏။ သုတ်တော်ကို ထုတ်ဖော်လှစ်ဟ၍ ကျွတ်တန်းဝင် သူတို့ကား အနုပွကမ်းတည်း။ သုတ္တန်ဇာတ်ကြောင်း ဇာတ်ကွက်တို့ဖြင့် တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာ ယောဂီသို့ တက် စီး အောင် ပရိသတ် ကို ဆွဲ ဆောင် သွား နိုင် ကြ၏။

ဤစာအုပ်တွင် သန္တတိ အမတ်အကြောင်းဖြင့် ဝိပဿနာ အထွဋ်အထိပ်သို့ ပရိသတ်ကို ဆွဲဆောင်ခေါ်သွားသည်မှာ အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်း၏။ (နှာ ၈၅)

ဤတွင် သန္တတိအားကိုးဖြင့် အခြောက်တိုက်ကြွားတတ်သူ ဦးသမားတို့အတွက် မှတ်သားစရာတင်ပြချက်ကို သန္တတိကိုယ်တိုင်ရေး အဋ္ဌပုတ္တိကို ကြည့်မိပါက ပြေလည်ဖွယ်ရာပင် ဖြစ်၏။ (နှာ-၉၆)

လူသန္တတိနှင့် တရားသန္တတိတို့က တရားနာကို ဆွဲခေါ်ကြ

သန္တတိ အမတ်သည် သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်ကို တွေ့မြင် ရှုသိမိသောကြောင့် မဂ်ဖိုလ် တက်လှမ်းနိုင်ပုံ သာဓကဖြင့် ယောဂီတို့အား သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်ကို ရှုလှည့်ပါဟုလည်း တိုက်တွန်းဘိသို့ ရှိတော့၏။ သောက ကင်းဝေးအောင် ငြိမ်းချမ်းအေး ဓမ္မောသမ ဆေးသာစွကို စားသုံးကြပါဟု တိုက်တွန်းဘိသို့ ရှိတော့၏။

ပိဋကတ်အဆီအနှစ် ပိဋကတ်အကျဉ်းချုပ်

အချုပ်အားဖြင့် ဤသည့်ကျမ်းသည် ငယ်ပင် ငယ်သော်လည်း-

၁။ သုတ္တ- စကားပြေ အရေးအသား အဟောအပြော။

၂။ ဂေယျ- စကားပြေ ဂါထာ ရောယှက်သော ဟောပြောချက်။

၃။ ဝေယျာကရဏ-ရှင်းလင်းချက်၊ အကျဉ်းဖော်ပြချက်။

- ၄။ ဂါထာ-သိကုံး ဖွဲ့သောစာသား။
- ၅။ ဥဒါန-ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ထုတ်ဖော်ကျူးရင့်ချက်။
(သန္တတိကိုယ်တိုင် ဖွင့်ဟချက်များ)
- ၆။ ဣတိဝုတ္တ - ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဤသို့ မှာ၏ ဟု ဟောပြောချက်။
- ၇။ ဇာတက-ပစ္စုပ္ပန်ဝတ္ထု အဘိတ်ဝတ္ထု။
- ၈။ အဗ္ဘုတဓမ္မ-အံ့ဖွယ်သရဲ အဖြစ်အပျက်များ။
(ဉာဏ်စဉ်တရားများနှင့်သန္တတိ တန်ခိုးပြချက်များ)
- ၉။ ဝေဒလ္လ-အမေးအဖြေပြု၍ ဟောပြောချက်-ဟူသော အင်္ဂါ ၉-ပုံ ပြည့်စုံနေရကား ပိဋကတ် အဆီအနှစ် ပိဋကတ်အကျဉ်း ဟုပင် ခေါ်ဆိုထိုက်ပါသတည်း။

ပုသိမ်-ဆရှင်တိလောကနာထ

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ (ဝိနယ ပါဠိပါရဂူ) ၁၃၃၈-ခု။

မာတိကာ

•၌ အကြောင်းအရာ

•၁ မျက်နှာ

၁။	အဖွင့်လွှာ	က
၂။	သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး တရားတော် [ပထမပိုင်း]	၁
၃။	ဗုဒ္ဓပဏာမ-ကူးမြောက်ရေး ဘုရားရှိခိုး	၁
၄။	မဟာသတိပဋ္ဌာန် ကြွေးကြော်သံ	၂
၅။	တရားကြေငြာချက် ပါဠိ အနက်	၃
၆။	သတိပဋ္ဌာန် ကြွေးကြော်သံ ဆောင်ပုဒ်	၆
၇။	သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး	၇
၈။	သောကဆိုတာ ဘာလဲ	၇
၉။	သောကအဓိပ္ပါယ်ပြ ပါဠိ အနက်	၇-၈
၁၀။	သောက-ဟူသည်	၉
၁၁။	သောကဟာ ဒုက္ခသစ္စာ	၁၁
၁၂။	သောကကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရသူတွေ	၁၁
၁၃။	သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးတရား	၁၇
၁၄။	မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန် ဝိသုဒ္ဓိအလုပ်ပေးတရား	၁၈
	(က) ပဏာမ	၁၈
	(ခ) ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်များ	၁၉
	(ဂ) သီလစင်ကြယ်ရမည်	၂၁
	(ဃ) တရားအားထုတ်ရမည့်နေရာ	၂၂
	(င) ပဏာမ-သီလနှင့် နေရာညွှန် ဆောင်ပုဒ်	၂၃
	(စ) တရားထိုင်ပုံ	၂၃
	(ဆ) ဒွါရခြောက်အင် ရှုမှတ်စဉ်	၂၅

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	(ဇ) ဖြစ်စဉ်-ကျင့်စဉ်-ဟောစဉ်	၃၃
၁၅။	ဉာဏ်အမြင်ရှင်းလာပုံ	၃၄
	(က) သီလဝိသုဒ္ဓိ	၃၅
	(ခ) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ	၃၅
	(ဂ) နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်	၃၆
	(ဃ) ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ	၃၆
	(င) ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်	၃၆
	(စ) ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ	၃၇
	(ဆ) သမ္မသနဉာဏ်	၃၇
၁၆။	ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်လျှင်	၃၇
၁၇။	ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဆိုတာ ဘာလဲ	၃၉
၁၈။	ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် အဆို	၄၀
၁၉။	ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂမဟာဋီကာ အဆို	၄၄
၂၀။	ပစ္စုပ္ပန်ကိုစ၍ နှလုံးသွင်း	၄၅
၂၁။	သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ပြီးမှ ခဏပစ္စုပ္ပန်	၄၅
၂၂။	သန္တတိနှင့် ခဏပစ္စုပ္ပန်	၄၆
၂၃။	နု သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အစ သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ရုပ်ကိုသိပုံ	၄၆
၂၄။	နု သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်နဲ့ ဝေဒနာစသည်ကို သိပုံ	၄၇
၂၅။	အထင်လဲမကြီးသင့် အထင်လဲ မသေးထိုက်တဲ့ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်း	၅၀
၂၆။	ဝိပဿနုပက္ခိလေသ ဖြစ်တတ်သူပြု ပါဠိအနက်	၅၀-၅၁
၂၇။	ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်း ဂယက်	၅၂

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၈။	ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်း ၁၀-ပါး ပါဠိအနက်	၅၄
	(က) သြဘာသ	၅၅
	(ခ) ဉာဏ	၅၈
	(ဂ) ပီတိ	၅၉
	(ဃ) ပဿဒ္ဓိ	၆၁
	(င) သုခ	၆၃
၂၉။	ဝိပဿနာယောဂီ ပျော်မွေ့ပြီ	၆၄
၃၀။	ယောဂီရဲ့ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်	၆၅
	(စ) အဓိမောက္ခ	၆၈
	(ဆ) ပဂ္ဂဟ	၆၉
	(ဇ) ဥပဋ္ဌာန	၆၉
	(ဈ) ဥပေက္ခာ	၇၀
	(ည) နိကန္တိ	၇၁
၃၁။	ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်းဖြစ်ပုံ	၇၁
၃၂။	ဂါဟသုံးပါးနဲ့ မြောက်လျှင် ၃၀-ဖြစ်တယ်	၇၂
၃၃။	ဥပက္ခိလေသအစစ်က တပါးတည်းပါ	၇၃
၃၄။	ဆရာကောင်းယောဂီ လွန်မြောက်ပြီ	၇၄
၃၅။	ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အမြင် ရင့်သန်ပြီ	၇၅
၃၆။	ခဏပစ္စုပ္ပန် ဉာဏ်မြင်သန်	၇၅
၃၇။	မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ ဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	၇၉
၃၈။	သောက ငြိမ်းနိုင်ပုံ	၇၉
၃၉။	သောကကင်းရန် လမ်းညွှန်ဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်	၈၁
၄၀။	သောကငြိမ်းခဲ့ပုံ သာဓက	၈၂

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၁။	သန္တတိအမတ် ဇာတ်လမ်း	၈၅
၄၂။	အောင်ပွဲရ နန်းစည်းစိမ်	၈၆
၄၃။	ယစ်ရွှေရည် အမှူးစခန်း	၈၈
၄၄။	အရက်မှူးသူ ဘုရားဖူးပုံ	၉၀
၄၅။	မြတ်စွာဘုရားရှဲ့ ဗျာဒိတ်တော်ဂယက်	၉၃
၄၆။	ချစ်သူလဲသေ သောကဆူဝေ	၉၃
၄၇။	အရက်မှူးပြေတာ သတိပြုစရာ	၉၅
၄၈။	မယားသေမှ ဘုရားတ	၉၆
၄၉။	မျက်ရည်သမုဒ္ဒရာ အငိုတိတ်ပါ	၁၀၀
၅၀။	သောကလည်းငြိမ်း မျက်ရည်သိမ်းရန် သံဝေဂလင်္ကာ	၁၀၂
၅၁။	ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ်- ဘုရားရှိခိုး	၁၀၃
၅၂။	အဓိဋ္ဌာန်ပါဠိ	၁၀၃
၅၃။	ဆုတောင်း	၁၀၄
၅၄။	အမျှဝေ	၁၀၄
	သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး ဘုရားတော် ပထမပိုင်း ပြီးပြီ။	
၅၅။	သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး တရားတော် [ဒုတိယပိုင်း]	၁၀၅
၅၆။	ပဏာမ-ငြိမ်းချမ်းအေး-ဘုရားရှိခိုး	၁၀၅
၅၇။	ဆန္ဒမုန်	၁၀၆
၅၈။	အနုသန္ဓေ	၁၀၉

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၅၉။	သောကကင်းရန် လမ်းညွှန်ဆောင်ပုဒ်	၁၁၁
၆၀။	အင်္ဂုရပ်မှ တရားပြ	၁၁၃
၆၁။	သောကကင်းဝေးငြိမ်းချမ်းအေး တရားဂါထာ	၁၁၅
၆၂။	ကာလ၊ သုံးသွယ် သောကပယ်ပုံ	၁၁၆
၆၃။	လိုရင်းအချုပ်	၁၂၀
၆၄။	သောကကင်းဝေး ရှစ်လုံးဘွဲ့	၁၂၃
၆၅။	သောကကင်းဝေးငြိမ်းချမ်းအေး တရားဂါထာ	၁၂၃
၆၆။	မဟာစည် ဝိပဿနာရှုနည်း ဆောင်ပုဒ်	၁၂၅
၆၇။	လူ့ရဟန္တာ သန္တတိအမတ်ကြီးရဲ့ ရှေးဘဝ ဇာတ်ကြောင်း	၁၂၉
၆၈။	လူ့ရဟန္တာ တန်ခိုးပြာဋိဟာ	၁၃၁
၆၉။	ငြိမ်းချမ်းရေး အတွေးအခေါ်	၁၃၂
၇၀။	တရားကြွေးကြော် နိဗ္ဗာန်ဆော်စာတန်း	၁၃၂
၇၁။	ကုသိုလ်ကောင်းမှု	၁၃၃
၇၂။	ဥပုသ်သီလ	၁၃၄
၇၃။	ဒါန	၁၃၅
၇၄။	ဓမ္မသဝန	၁၃၅
၇၅။	အမြတ်ဆုံး သုံးဆူ	၁၃၆
၇၆။	တရားကြွေးကြော် နိဗ္ဗာန်ဆော်အဓိပ္ပာယ်	၁၃၇
၇၇။	ကုသိုလ်ဆိုတာ	၁၃၇
၇၈။	သီလကုသိုလ် ဆိုတာ	၁၃၈
၇၉။	ကိုးပါးသီလ ဆိုတာကတော့	၁၃၉
၈၀။	ဒါနကုသိုလ် ဆိုတာ	၁၃၉

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၈၁။	ဓမ္မသဝနကုသိုလ် ဆိုတာ	၁၄၁
၈၂။	ဒီ တရားတော် ဆိုတာ	၁၄၃
၈၃။	ရတနာသုံးပါး အမြတ်ဆုံးထားပါ	၁၄၄
၈၄။	ဒို့ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော်မှာလဲ	၁၄၅
၈၅။	နိဗ္ဗာန်ဆော်အား ဘုရင်မြှောက်စား	၁၄၆
၈၆။	နည်းယူဖွယ် ကောင်းတယ်	၁၄၈
၈၇။	ကောင်းကင်မှာပင် သန္တတိရဟန္တာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်	၁၅၁
၈၈။	ရဟန္တာ သန္တတိစေတီ	၁၅၂
၈၉။	လူဝတ် လူစားနဲ့လဲ ဗြာဟ္မဏ၊ သမဏ-ဘိက္ခု-ပဲ	၁၅၃
၉၀။	တရားကြွေးကြော် နိဗ္ဗာန်ဆော် ဓမ္မဂီတိ	၁၅၅
၉၁။	ဓမ္မသေသက အကျိုးပြု ဇာတ်သိမ်း ဓမ္မဂီတိ	၁၅၅
၉၂။	ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ် ဘုရားရှိခိုး	၁၅၇
၉၃။	အဓိဋ္ဌာန်ပါဠိ	၁၅၈
၉၄။	ဆုတောင်း	၁၅၈
၉၅။	အမျှဝေ	၁၅၉

သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး တရားတော်
ဒုတိယပိုင်း-ပြီးပြီ။



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

သောက ကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး

တရားတော်

[ပထမပိုင်း]

ဗုဒ္ဓပဏာမ

ကူးမြောက်ရေး ဘုရားရှိခိုး

တိဏ္ဍော သော ဘဂဝါ၊
တရဏာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊
တံ ဘဂဝန္တံ အဟံ ဝန္တမိ။

သော ဘဂဝါ၊ ဘုန်းဂုဏ်ရနံ သုံးဘုံနှံအောင် ပြန့်လှိုင်
ကျော်ကြား အကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ်
ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ တိဏ္ဍော၊ ငါးပါး
အာရုံ ကာမဂုဏ် ရေယဉ်ကျောမှာ စုံချည်ဆန်ချည်မျောရတဲ့
ကာမောဿ၊ ကာမ၊ ရူပ၊ အရူပဟု ဘဝသုံးလီ ရေယဉ်ကျောမှာ
စုံချည်ဆန်ချည်မျောရတဲ့ ဘဝေါဿ၊ ရုပ်နာမ်ကိုပဲ သူငါ့ဦးသည့်
ရေယဉ်ကျောမှာ စုံချည်ဆန်ချည်မျောရတဲ့ ဒိဋ္ဌောဿ၊ သစ္စာ
လေးတွေ မသိလေအောင် တွေ့ဝေမှိုက်မော ရေယဉ်ကျောမှာ

စုံချည်ဆန်ချည် မျောရတဲ့ အဝိဇ္ဇောသ- ဆိုတဲ့ သြဃလေးဖြာ သံသရာ၏ ထိုမှကမ်းရောက် နိဗ္ဗာန်ပေါက်အောင် ကူးမြောက် တော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ တရဏာယ၊ သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့ အားလည်း အလားတူစွာ ကူးမြောက်ကြပါစေခြင်းငှါ။ ဓမ္မ၊ ကူးမြောက်စေရန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရုဏာရွှေသွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဘဂဝန္တံ၊ သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားကို။ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ အဟံ၊ နှစ်ရာနှစ်ဆယ် ခုနစ်သွယ်ကို ကိုယ်ဝယ်ဆင်မြန်း ရဟန်း မှည့်ခေါ် တပည့်တော်သည်။ အဟံ၊ ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ ရိပ်သာ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ကျေးဇူးရှင် ကမ္ဘာ့ထိပ်ခေါင်တင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ တပည့်ဖြစ်တဲ့ ညောင်ကန် ဣန္ဒက နာမသမုတ် အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္ဒာမိ၊ ဘယ၊ လာဘ၊ ကုလကျဉ်ရှောင်း ဂုဏ်တော်ပေါင်းကို နှစ်ထောင်းညွတ်လျှိုး မာန်နှိမ်ချိုး၍ ငှိုခိုးပါ၏ မြတ်စွာဘုရား....။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

မဟာသတိပဋ္ဌာန် ကြွေးကြော်သံ

ဒီလို မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးဝပ်တူးပြီးတော့ ဒို့ဟောကြား လက်စရှိတဲ့ ဒီသနိကာယ် သုတ်မဟာဝါကျမ်းလာ မဟာ သတိပဋ္ဌာနသုတ်တော် အမှန်းလို့ ခေါ်ရတဲ့ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် ကြေငြာတော်မူထားတဲ့ “မဟာသတိပဋ္ဌာန် ကြွေးကြော်သံ တရားတော်” ကို ရွတ်ဖတ် ဟောကြားပြီး အခြေတည်ကြပါဦးစို့။

တရားကြေငြာချက် ပါဠိ

ကောယနော အယံ ဘိက္ခုဝေ မဂ္ဂေါ သက္ကာနံ
ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ သောက ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ၊ ဒုက္ခ
ဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ၊ ဉာယဿ အဝိဇ္ဇမာယ၊
နိဗ္ဗာနဿ သစ္စကိရိယာယ၊ ဟဒိဒံ စတ္တာရော သတိ
ပဋ္ဌာနာ။

တရားကြေငြာချက် အနက်

ဘိက္ခုဝေ၊ သံသရာဘေး လာမည့်ရေးကို မြှော်ဘွေးရှုငြား
ရဟန်းများတို့။ စတ္တာရော၊ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဝဗ္ဗအား
ဖြင့် လေးပါးကုန်သော။ ဟဒိဒံ၊ ယေ ဣမေ သတိပဋ္ဌာနာ၊
စွဲမြဲသော အမှတ်ရမှု သတိစွဲမြဲမှုဟူသော အကြင်သတိပဋ္ဌာန်
တို့သည်။ သန္တိ၊ အမှန်တိတိ ကေနိဂ္ဂိကုန်၏။ အယံ မဂ္ဂေါ၊
စွဲမြဲသော အမှတ်ရမှု သတိစွဲမြဲမှု သတိပဋ္ဌာန်ဟူသော ဤအကျင့်
လမ်းသည်။ သက္ကာနံ၊ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ အရိယာသာဝက
အလောင်း အားလုံးသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏။ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊
မိမိကိုန်းရာ သတ္တဝါကို လွန်စွာညှဉ်းသတ် ပူပန်စေတတ်သော
ကိလေသာမြူမှေး စိတ်အညစ်ကြေးမှ ကင်းဝေး စင်ကြယ်စေ
ခြင်းငှါ။ ကောယနော မဂ္ဂေါ၊ လမ်းခွဲလမ်းမှား တခြားမှာ
သွားစရာမရှိ သည်တလမ်းသာ ရှိသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား
ကိုယ်တော်တိုင် အမိန့်ရှိကြေငြာတော်မူသည့် ကောယန တခု
တည်းသောလမ်း တကြောင်းတည်းသော လမ်းပါပေတည်း။
သောကပရိဒေဝါနံ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရခြင်း ငိုကြွေးရခြင်းတို့ကို။
သမတိက္ကမာယ၊ ကောင်းစွာကျော်နင်း လွန်မြောက်ခြင်းငှါ။

ကောယနော မဂ္ဂေါ၊ လမ်းခွဲလမ်းမှာ တခြားမှာ သွားစရာမရှိ သည်တလမ်းသာ ရှိသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် အမိန့်ရှိကြေငြာတော်မူသည့် ကောယန တခုတည်းသောလမ်း တကြောင်းတည်းသော လမ်းပါပေတည်း။ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတို့၏။ အတ္တဂံမာယ၊ ကင်းပြတ်ရုပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက်ခြင်းငှါ။ ကောယနော မဂ္ဂေါ၊ လမ်းခွဲ လမ်းမှာ တခြားမှာ သွားစရာမရှိ သည်တလမ်းသာ ရှိသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် အမိန့်ရှိကြေငြာ တော်မူသည့် ကောယန တခု တည်းသောလမ်း တကြောင်း တည်းသော လမ်းပါပေတည်း။ ဉာယဿ အဓိဂမာယ၊ အရိယာမဂ်ကို ရခြင်းငှါ။ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ၊ မဂ်ဉာဏ်ဖြင့်သိမြင်ရတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှါ။ ကောယနော မဂ္ဂေါ၊ လမ်းခွဲလမ်းမှာ တခြားမှာ သွားစရာမရှိ သည်တလမ်းသာ ရှိသည်ဟု မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် အမိန့်ရှိ ကြေငြာတော် မူသည့် ကောယန တခုတည်းသောလမ်း တကြောင်းတည်း သော လမ်းပါပေတည်း။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ချွေနှုတ်တော်ကြာက မုဒိမ္မ ဖွင့်ထုတ်မိန့်ဟတော်မူတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ကြွေးကြော်သံ ဒေသနာတော်မြတ် အစစ်ပါပဲ။ ဒီဒေသနာတော် ကြေငြာ ချက်ရဲ့ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကတော့....

အို-ငါ၏ချစ်သားရဟန်းများတို့....ကောယနပဿနာ သတိ ပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာနပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနပဿနာ သတိ

ပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ စွဲမြဲသော အမှတ်ရမှု ဆိုတဲ့ သတိစွဲမြဲမှု သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးရှိတယ်။

အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး အကျင့်တရားလမ်းဟာ....

၁။ ဘုရားဖြစ်လို့သူ ဘုရားလောင်း၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ၊ ဖြစ်လို့သူ ပစ္စေကဗုဒ္ဓလောင်း၊ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ ဖြစ်လို့သူ အရိယာ၊ အာသဝက၊ မဟာသဝက၊ ပကတိသဝကလောင်းအားလုံးသော သတ္တဝါအပေါင်းရဲ့ ကိလေသာမြူမှေး စိတ်အညစ် ကြေးမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ရန် တကြောင်းတည်း သော လမ်းမှန်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ တညှိုးမှိန်မှိန်နဲ့ စိုးရိမ်ပူဆွေးရခြင်း သောကကို လွန် မြောက်ရန် တကြောင်းတည်းသော လမ်းမှန်လဲ ဖြစ် ပါတယ်။

၃။ မျက်ရည်တစိုစိုနဲ့ငိုကြွေးရခြင်း ပရိဒေဝကို လွန်မြောက် ရန် တကြောင်းတည်းသော လမ်းမှန်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ ကိုယ်ထဲမှာ အမျိုးမျိုး အနေဆိုး အခံခက်တဲ့ ကိုယ် ဆင်းရဲ ဒုက္ခဟူသမျှကို လွန်မြောက်ရန် တကြောင်း တည်းသော လမ်းမှန်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ စိတ်ထဲမှာ အမျိုးမျိုးအနေဆိုး အခံခက်တဲ့ စိတ်မသက် သာ နှလုံးနာခြင်း ဆင်းရဲကို လွန်မြောက်ရန် တကြောင်းတည်းသော လမ်းမှန်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၆။ သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်၊ အနာဂါမိမဂ်၊ အရဟတ္တမဂ်-ဆိုတဲ့ အရိယာမဂ်ကို ရရန် တကြောင်း တည်းသော လမ်းမှန်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၇။ အဲဒီ မဂ်ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ သိမြင်ပြီးတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သောတာပတ္တိဖိုလ်၊ သကဒါဂါမိဖိုလ်၊ အနာဂါမိဖိုလ်၊ အရဟတ္တဖိုလ် ဆိုတဲ့ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ပြုရန် တကြောင်းတည်းသော လမ်းမှန်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသတိပဋ္ဌာန် အမြတ်တရားကို မပြတ်ပွားသွားမယ် ဆိုယင် ယခုပေးပြခဲ့ပြီးတဲ့ အကျိုးရုနစ်မျိုးကို ကော်ရနိုင်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော် မူထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအဓိပ္ပါယ်အားလုံးကို အကျဉ်းချုပ် မှတ်သား ရအောင် ဘုန်းကြီးက ရှစ်လုံးဘွဲ့ ကဗျာနဲ့ တရားဆောင်ပုဒ် စီကုံးထားပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် ကြွေးကြော်သံ ဆောင်ပုဒ်

- စိတ်အညစ်ကြေး - ကင်းဝေးစေရန်၊ စိုးရိမ်ပူဆူး - ငိုကြွေး လွှတ်ရန်။ သုံးလူ့ထွဋ်ထား - ဘုရားမိန့်မှန်၊ လမ်းတကြောင်း ကျင့်ကောင်း သတိပဋ္ဌာန်....။
- ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ - ချုပ်စဲစေရန်၊ မဂ်ဝင်ဖိုလ်ရောက် - မျက်မှောက် ပြုရန်။ သုံးလူ့ထွဋ်ထား - ဘုရားမိန့်မှန်၊ လမ်းတကြောင်း ကျင့်ကောင်း သတိပဋ္ဌာန်။

ကဲ-ဒါလောက်ဆိုယင် ဒွါတရားနာပရိတ်သတ်များ အချုပ် မှတ်သားမိလောက်ပါပြီ။ ဒီ သတိပဋ္ဌာန် ရုနစ်မျိုးတွင်လည်း အမှတ်(၁)- “စိတ်အညစ်ကြေး ကင်းဝေးစေရန်” ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ် အရကိုတော့ မနုဉ်က “စိတ်ညစ် ကင်းရန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်” လို့ နာမည်တပ်ပြီး ဟောခဲ့ပါပြီ။

“သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး”

ဒီနေ့ည အလှည့်ကျတာကတော့ “စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေး လွှတ်ရန်” ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်အရတွင် သောကကင်းပုံနဲ့ ပတ်သက် ပြီး ဟောကြားမည့် “သောကကင်း ဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး တရုတ် တော်” တဲ့။

သောကဆိုတာ ဘာလဲ

ဒီနေရာမှာ သောကနဲ့ ပတ်သက်ပြီး-

၁။ သောကဆိုတာ ဘာလဲ။

၂။ သောကဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ။

၃။ သောကဖြစ်လာယင် ဘယ်လိုသဘော ရှိသလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်း သုံးခု ထွက်လာတယ်။

ဒီမေးခွန်း ၃-ခုရဲ့အဖြေကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော် မူတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဓမ္မာနုပဿနာ - ဒုက္ခသစ္စာပိုင်းက သောက အကြောင်းကို ထုတ်ပြလိုက်ယင် သိသာ ရှင်းလင်း သွားမှာပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဟောကြားတော် မူပါတယ်။

သောကအဓိပ္ပါယ်ပြ ပါဠိ

ကတမော စ ဘိက္ခဝေ သောကော၊ ယော ခေါ ဘိက္ခဝေ အညတရညတရေန ဗျသနေန သမန္နာဂတဿ အညတရညတရေန ဒုက္ခဓမ္မေန ဗုဒ္ဓဿ သောကော သောစနာ သောစိတတ္ထံ အန္တောသောကော အန္တော ပရိသောကော၊ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သောကော။

သောကအဓိပ္ပါယ်ပြ အနက်

ဘိက္ခုဝေ၊ သံသရာဘေး လာမည့်ရေးကို မြော်တွေးရှုငြား
ရဟန်းများတို့။ သောကော၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်းသည်။ ကတမော
စ၊ အဘယ်ပါနည်းဟူမူကား။ ဘိက္ခုဝေ၊ ရဟန်းတို့။ အညတရ
ညတရေန၊ တပါးပါးသော။ ဗျသနေန၊ ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း
ဥစ္စာပျက်စီးခြင်း ရောဂါနှိပ်စက်ခြင်း သီလပျက်စီးခြင်း အယူ
ပျက်စီးခြင်း ဟူသော ပျက်စီးမှုနှင့်။ သမန္နာဂတဿ၊ ဆုံစည်း
တွေ့ကြုံ ပြည့်စုံသူ၏၎င်း။ အညတရညတရေန၊ တပါးပါးသော။
ဒုက္ခဓမ္မေန၊ သတ်ခြင်း နှောင်ဖွဲ့ခြင်းစတဲ့ ဆင်းရဲကြောင်းဝတ္ထု
အမှုအရာရှိသည်။ ဗုဋ္ဌဿ၊ ထိပါးနှိပ်စက်အပ်သော သူ၏၎င်း။
ယော သောကော၊ အကြင် တညှိုးမှိန်မှိန်နှင့် စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း
သည်။ ယာ သောစနာ၊ မျက်စိမျက်နှာ ဗျာပါပေ့နောက်
လှုပ်ရှားချောက်ချား ဖောက်ပြားညှိုးမှိန် အကြင်စိုးရိမ်ခြင်း
အမှုအရာသည်။ ယံ သောစိတတ္ထံ၊ အိပ်မပျော် စားမဝင်
စိတ်ငြိုငြင်ပင်ပန်းလျက် မရွှင်မလန်း ညှိုးနွမ်းချိပ်နံ အကြင်
စိုးရိမ်ပူဆွေးသည်၏ အဖြစ်သည်။ ယော အန္တောသောကော၊
တနံ့နံ့တွေး တရေးရေးထင် အကြင် စိုးရိမ် ပူဆွေးခြင်းသည်။
ယော အန္တောပရိသောကော၊ ကြိတ်ခဲမရ အိပ်လဲမရ တလိပ်
လိပ်တသဲသဲ စိတ်ထဲဆူဝေ အပူပူတရှိန်ရှိန် အကြင်အတွင်းမီး
အားကြီးသည့် စိုးရိမ်ခြင်းသည်။ အတ္ထိ၊ တငွေငွေလောင်
တရှောင်ရှောင်ပူ ဘလောင်ဆူ တအိအိအဟုတ်ရှိ၏။ ဘိက္ခုဝေ၊
ရဟန်းတို့။ အယံ၊ ဤဆိုခဲ့သော သဘောကို။ သောကော၊
စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း သောကဟူ၍။ ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်ပါပေ၏....။

ဝိစ္စတိ၊ မုချမသွေ ဗုဒ္ဓပရမေ အဟုတ်ပမိန့်ချေ ဆိုအပ်ပါပေ
သတည်း။

သောက-ဟူသည်

ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရား ပိန့်ကြားတော်မူတဲ့ သောက
အကြောင်းပါပဲ။ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ရဟန်းတို့.... ချစ်ခင်
နှစ်သက်သော ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း ဥစ္စာပျက်စီးခြင်း ရောဂါ
နှိပ်စက်ခံရခြင်း ကိုယ်ကျင့်သီလ ပျက်စီးခြင်း အယူပျက်စီးခြင်း
ဆိုတဲ့ ဗျသန ငါးမျိုး တမျိုးမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံရသူမှာလဲ ဒီစိုးရိမ်
ပူဆွေးမှု သောကဟာ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ပီးတော့ သတ်ခြင်း နှောင်ဖွဲ့ခြင်းစတဲ့ ဆင်းရဲကြောင်း ဝတ္ထု
တခုခုသော အမှုအရာက ထိပါးနှိပ်စက်တဲ့အခါမှာလဲ ဒီစိုးရိမ်
ပူဆွေးမှု သောကဟာ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အဲဒီ သောကဖြစ်ပြီဆိုယင် သောကရှင်ဟာ ဗျာပါပွေ
နောက်ပြီးစိတ်သောကရောက်ရပါတယ်။ မျက်စိမျက်နှာ ဗျာပါ
ပွေနောက်ပြီး ထောက်တည်ရာမရ ရောက်ယက်ခတ်အောင် စိတ်
လှုပ်ရှားလာတယ်။ ကိုယ်အမှုအရာလဲ ပြာလောင်ခတ်လာတယ်။
ဒီလို သောက အနှိပ်စက်ခံရသူဟာ အိပ်မပျော် ဝမ်းမဝင်နဲ့
အိပ်ယာထက်မှာ လဲလျောင်းယင်း ဗယ်စောင်း ညာနဲ့ အချိန်
ကုန်ရတယ်။ မျက်ကွင်းတွေကကျ၊ နားထင်တွေကချိင့်၊ ပါးရိုး
တွေက ပေါ်ကာ-မျောက်အိုကြီးနဲ့တောင် တူလာရတယ်။ သွေး
သား ခန်းခြောက်လာပြီး အရိုးပေါ်အရေတင် ပိန်ချင်တိုင်း
ပိန်လာရတယ်။

ကိုယ်တွင်းစိတ်ထဲမှာ တန့်န့် တွေး တရေးရေးပေါ် ရွှေမြှော်
နောက်ငဲ့နဲ့ စိတ်ရဲ့မှီရာ နှလုံးသည်းပွတ်တွေပါ ညှိုးနွမ်းရဲရော်
လာရတယ်။

ရင်တွင်းလှိုက်ဖို မီးလေ့ငင်သလို တငြိငြိတငြင်ငြင် ငိုချင်
သလို ရယ်ချင်သလို ရူးချင်သလိုလဲ ဖြစ်လာရတယ်။ တချို့မှာ
ဒီသောကကို မနှိမ်နင်းနိုင်တာနဲ့ ရူးသွားကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
သတ်ပြီးသေသွားကြရရှာတယ်။ ဒါဟာ သောကနဲ့ပတ်သက်ပြီး
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား မိန့်မြွက်တော်မူချက်ပါပဲ။ လိုရင်းအချက်
ဖြစ်တဲ့ မေးခွန်းသုံးပုဒ်ကို ဖြေပြီး ပြောရမယ်-

၁။ သောကဆိုတာ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်းပဲ။

၂။ သောကဆိုတာ ပျက်စီးခြင်း ဗျသနတရား တပါး
ပါး၊ ဆင်းရဲကြောင်း ဝတ္ထု အမှုအာရုံ တပါးပါးနဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့
အခါမျိုးမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘောပဲ။

၃။ သူဖြစ်လာယင် သောကရှင်ဟာ စိုးရိမ်ပူဆွေးတယ်။
ကိုယ်နှုတ်မှုရာ ပြာလောင်ခတ်တယ်။ စားမဝင် အိပ်မပျော်
ညှိုးရော်နွမ်းရိ ပိန်ချိတယ်။ ရင်တွင်းလှိုက်ဆူ စိတ်မူဖေါက်ပြား
ရူးသွပ်သွားတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလဲ သတ်သေသွားတတ်
တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသတ်မီအုံးတော့ သောကကြောင့် တငွေ
ငွေလွှမ်းပြီးစိတ်ထောင်းကိုယ်ကျေကာ သေရတတ်တယ်။ ဒါဟာ
သောကရဲ့ လိုရင်းအချုပ်ဖြစ်တဲ့ မေးခွန်းသုံးပုဒ်ရဲ့ အဖြေပါပဲ။
သောက အနှိပ်စက် ခံရသူတိုင်း ဆင်းရဲကြရတယ်။

သောကဟာ ဒုက္ခသစ္စာ

ဒါကြောင့်-သောကကို ဒုက္ခသစ္စာတွင် ထည့်သွင်းပြီးမြတ်စွာ ဘုရားက ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။

မှန်ပါတယ် သောကဟာ ဒုက္ခသစ္စာပါပဲ။ ကိလေသာ မကင်းသေးတဲ့ ပုထုဇဉ်များဟာ ဒီသောကဆင်းရဲမှ မလွတ်ကင်း ကြဘူး။

သံသရာခရီးသွား ပုထုဇဉ်များဟာ ဒီသဘောကို ရင်ဝယ် ပိုက်ပြီး မောဟိုက်ရိန္ဒမ်း ပင်ပန်းနေကြရပါတယ်။ ဒီသောက ဟာ လူမျိုးမရွေး ဘာသာမရွေး အဆင့်အတန်း မခွဲခြားပဲ ပုထုဇဉ် သတ္တဝါတိုင်းကို နှိပ်စက်ကြတယ်။

သောကကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရသူတွေ

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း ဆွေမျိုး ပျက် စီးခြင်းကြောင့် သောကရောက်ရသူတွေလဲ ဒုန့်ဒေးပါပဲ။ မိဖ၊ ဘိုးဘွား၊ ဇနီးမယား သမီးသား ခင်ပွန်းမိတ်ဆွေစတဲ့ အထွေ ထွေသော ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေတွေ ပျက်စီးလို့ သောကဒုက္ခရောက် ကြရတယ်။ သားရူး၊ သမီးရူး၊ မယားတရူး၊ လင်တရူးတွေ ရူးကြ တယ်။ သားသမီးစိတ် မယားဇနီးစိတ် ခင်ပွန်းလင် စိတ်တွေ ကြောင့် မစားနိုင် မသောက်နိုင် မအိပ်နိုင်ပဲ ပိန်ချုံး ညှိုးလျှ ရောဂါသည် ဘဝ ရောက်ကြရတယ်။ သေကြရတယ်။

သောကကိသာဂေါတမီနှင့် သောကမုန့်မင်း

မြတ်ဘုရားလက်ထက်တော်တုံးက သားသေကို ရင်ဝယ်ပိုက် ပြီး သောက မီးတောက်လို့ သူ့သားကို ဆေးကုသပေးဖို့ ဘုရား ထံ ရောက်လာသူ ကိသာဂေါတမီ တို့ ဥပရိမိဖုရားကြီး သေလို့

ပူဆွေးရတဲ့ မုန့်မင်းကြီးတို့-စတဲ့ သောကကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရ
သူတွေလဲ အများကြီးပဲ။

သောကပုဏ္ဏား

ပီးတော့ ကာမသုတ္တန်မှာ ပါတဲ့ စပါးခင်း ပျက်စီးလို့
သောက ဒုက္ခ ရောက်ရသူ ပုဏ္ဏားကြီးတို့လို့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလဲ
များစွာပဲ။ ပီးတော့ မကျန်းမမာ ရောဂါနှိပ်စက်လို့ သောက
ဒုက္ခရောက်သူတွေဆိုတာတော့ ရေတွက်လို့တောင် ကုန်နိုင်မယ်
မဟုတ်ပါဘူး။ ပီးတော့ အယူဝါဒ ပျက်စီးလို့ သောက ဒုက္ခ
ရောက်ရသူတွေလဲ မရှားပါဘူး။

သောက အဇာတသတ်

ပီးတော့ သီလပျက်လို့ သောကဒုက္ခရောက်ရသူ အဇာတသတ်
မင်းတို့ဆိုတာလဲ ထင်ရှားပါတယ်။ အဇာတသတ် ဆိုယင်
ရှင်ဒေဝဒတ်နှင့် အပေါင်းများပြီး သူ့ဖခင် ဘုရားဒါယကာ
ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးကို သတ်မိလို့ ပိတုဃာတက ကံကြီးထိုက်ခဲ့
ရတယ်။ ဒါကြောင့် လရောင်ဖွေးဖွေး လေပြေသွေးတဲ့
ညအေးအေးမှာ အိပ်စက် မပျော်နိုင်အောင် စိတ်သောက
ရောက်ခဲ့ရရှာတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် စုပ်စွဲတဲ့ အတ္တာနုဝါဒဘေး၊
သူတပါးတွေက အဖသတ်သူပဲလို့ စုပ်စွဲတဲ့ ပရာနုဝါဒဘေးတွေ
သင့်ရရှာတယ်။ ပြုမှားမိတဲ့ကံက ကြီးကျယ်တော့ ဘုရားထံ
မှောက်မှာ သွားရောက်တရားနာပြီး ဝန်ချတောင်းပန် ကန်တော့
သော်လဲ သေသောအခါ လောဟကုမ္ဘီ ငရဲမှာ ကျရရှာတဲ့
ဒုဂ္ဂတိဘေးလဲ သင့်ရရှာတယ်။ သူကိုယ်တိုင် ဘုရင်ဖြစ်နေလို့

မင်းပြစ်မင်းဒဏ်ခံရတဲ့ ဒဏ္ဍဘေးတော့ မခံရဘူး၊ တခြားသူတွေ မှာဆိုယင် မင်းပြစ်မင်းဒဏ်ဘေးလဲ ခံရမှာပဲ။

သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်း၊ သူ့သားမယား ပြစ်မှားခြင်း၊ မုသားပြောခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စား ခြင်းစတဲ့ မကောင်းမှုတွေကို ကျူးလွန်မိလို့ သီလပျက်သူတွေ ဟာ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု သောကတွေရဲ့ အနှိပ်အစက်ကို ခံကြရရှာ တာပဲ။

အဲဒီ ပြစ်မှုတွေကို ကျူးလွန်မိလို့ သီလပျက်စီးနေတာ သီလ မရှိတာကို သူများတွေက မသိသေးတောင်မှ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တော့သိပြီး စိတ်သောက ရောက်နေရတော့တာပါပဲ။ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် နေရထိုင်ရတာ မလုံမလဲနဲ့ အမှုအရာ ပျက်နေတယ်၊ ဟန်ဆောင် ကောင်းသူများပင် ခဏတဖြုတ်သာ ဟန်ဆောင် နိုင်ကြတယ်၊ မကြာမီ အမှုမှန်ဟာ ပေါ်လာမြဲပါပဲ။

သောကကျောင်းသား

အထူးအားဖြင့် ဟန်မဆောင်တတ်သေးတဲ့ ကလေးငယ်များ ဆိုယင် သူတို့ရဲ့ သီလပျက်စီးမှု ပြစ်မှုဟာ ချက်ခြင်း ဆိုသလို ပေါ်လာကြရတယ်။

ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ပစ္စည်းတခုခု ပျောက်ဆုံးယင် ဘုန်း ကြီးက ကျောင်းသားအားလုံးကို ခေါ်ယူစစ်ဆေးတဲ့ အခါမှာ ခိုးမိသူကျောင်းသားဟာ တခြားကျောင်းသားတွေနဲ့ မတူပဲ အမှုအရာ ပျက်နေမြဲပါပဲ။ တချို့ ကျောင်းသား ငယ်များ ဆိုယင် ဘုန်းကြီးက မစစ်ခင်ကပင် “ဆရာတော် တပည့်တော် တော့ မယူပါဘူးဘုရား”လို့ ဖုံးဖိုပြောဆိုတတ်တယ်။ သူဟာ

ခိုးသူပဲ။ သူ့ကို တချက်လောက် ရိုက်လိုက်ယင် ဖြောင့်ချက်ပေး
တော့တာပဲ။ ဒါကိုကြည့်ယင် သူ့ရဲ့ခိုးမိတဲ့အတွက် ကိုယ်ကျင့်
ပျက်နေလို့ အမှုမှန်ပေါ်မည်စိုးခြင်း စိုးရိမ်သောက ဖြစ်ပုံ အမှု
အရာကို ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။

သောကတရားခံ

တခါတုန်းကတော့ လူသတ်မှုနဲ့ သင်္ကာ မကင်းသူများကို
စုပြီး ရုံးတွင်းမှာစစ်ဆေးပြီး “ကဲ ပြန်နိုင်ကျပါပြီ”လို့ ရဲအရာရှိ
က တရားခံများကို လွှတ်လိုက်တယ်။ အားလုံး တံခါးပေါက်
လောက်ရောက်ကြတော့ “ဟို...လူသတ်တဲ့အကောင်က နေရစ်
ပါတော့လား”လို့ ရဲအရာရှိက အသံခပ်ပြင်းပြင်းနဲ့ ငေါက်လိုက်
တယ်တဲ့။

ဒီတော့ သတ်မိသူဟာ လန့်ထိတ်ပြီး ကျန်ရစ်လို့ အမှုမှန်ပေါ်
ပါသတဲ့။ ဒါလဲ သူ့ရဲ့သီလပျက်စီးခြင်းကြောင့် လူသတ်မှုအတွက်
စိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေတဲ့ အမှုအရာ အထင်အရှားပေါ်လာပုံပါပဲ။
အချို့များ အဖမ်းအဆီး အချုပ်အနှောင်ခံရလို့ စိတ်သောက
ရောက်ပြီး အမှုမစစ်ခင် ရူးသွားကြတယ်။ အစား အသောက်
အအိပ်ပျက်ပြီး သေသွားကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်ပြီးတော့
လဲ သေသွားကြတယ်။

တခါတုန်းက သေဒဏ်သင့်တဲ့တရားခံတယောက်ကိုစမ်းသတ်
တဲ့အနေနဲ့ တိုက်ထဲမှာ လှောင်ထားပြီး နံရံကို လက်တဖက်ထုတ်
သာရုံဖေါက်ကာ တရားခံရဲ့လက်ကိုအပြင် အထုတ်ခိုင်းလျက်
သံဖြတ်လွှာ အနှောင့်ပါးပါးနဲ့ ပွတ်လှီးယင်း ရေနဲ့ အပေါ်က

လောင်းချပါသတဲ့။ ပြီးတော့ အပြင်ကနေပြီးတိုက်တွင်းကတရား ခံကြားရအောင် “မင်းကိုလက်ဖြတ်ပြီး သွေးလွန် သေအောင် သတ်နေတယ်၊ ဟော..... သွေးတွေကျကုန်ပြီ” စသည်ဖြင့် ပြော ပေးတယ်တဲ့။ ဒီတော့ တိုက်တွင်းက တရားခံဟာ တကယ် ထင်ပြီး စိုးရိမ်သောက နှိပ်စက်ကာ သေရရှာပါသတဲ့။ ဒါလဲ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း ဝတ္ထု အမှုအာရုံ အနှိပ်စက်ခံရလို့ သောက ဒုက္ခ ရောက်ရပုံ သဘောပဲ။ တခြားသာမက ပြုစုရာတွေလဲ များစွာရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါလောက်ဆိုယင် ထင်ရှားပြီဆို မပြောတာပဲ။

ယခုမျက်မှောက်ခေတ် ကမ္ဘာလူသားတွေလဲ ဒီလို ဗျသန တရား တပါးပါးနှင့် တွေ့ကြုံလို့ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းဝတ္ထု အမှု အာရုံက နှိပ်စက်လို့ သောကဒုက္ခရောက်နေကြရပါတယ်။

ရုပ်ဝတ္ထုငြိမ်ခံစည်းတွေ ပေါကြွယ်လှပါတယ်ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာ့ အရင်းရှင်နိုင်ငံကြီးတွေက သန်းကြွယ်သူဌေးမိသားစုတွေ ကိုယ် ကိုယ်ကို သတ်သေကြတယ်ဆိုတာလဲ ဒီသောကကြောင့်ပါပဲ။

စာမေးပွဲကျလို့ အဆိပ်သောက် သေကြတာလို့၊ ချစ်သူနှင့် လွဲလို့ ကြီးဆွဲချသေကြတာလို့၊ ကြေးမဆပ်နိုင်လို့ ရေထဲဆင်း သေကြတာလို့၊ ကိုယ်လိုချင်တာမရလို့ ကိုယ်မလိုချင် တာတွေ နှင့် တွေ့ဆုံယှဉ်တွဲနေကြရလို့ စိတ်ညစ်ပြီး နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်ကို သေကြောင်း ကြံကြတာလို့ ဆိုတာတွေဟာလဲ ဒီသောကကြောင့်ပါပဲ။

ဒီသောကတွေကိုပျောက်ငြိမ်းချင်ကြလို့နည်းမျိုးစုံဆေးမျိုး စုံတွေကိုရှာကြံသုံးစွဲနေကြရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အနာဘခြားဆေး

တခြားဖြစ်နေလို့ သောကကင်းဝေစွာ မနေနိုင်ကြပါဘူး။
တချို့နည်းတချို့ဆေးတွေက ခဏတာ အနည်းငယ်မျှလောက်
တော့ သောက ပျောက်သလိုလို ရှိပြီး တော်တော်ကြာတော့
သောကဒုက္ခနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရတာချည်းပါပဲ။

တချို့ကလဲ စိတ်ညစ်လို့ အရက်သောက်တယ် ဆိုပြီးတော့
သောက်စားမှုယစ်ကြလို့ ဆူးစူးတာကို ဆူးနဲ့ထွင်ဆိုတော့
နောက်တချောင်း ထပ်စူးသလို စိတ်ညစ်တဲ့ သောကအပြင်
အရက်ဒဏ်ခံရတဲ့ ဒုက္ခတွေ ထပ်ရောက်ကြရတာပဲ။ သနား
စရာပါပဲ။

တကယ်ဆိုတော့ ပုထုဇဉ်သတ္တလောကသား အားလုံးဟာ
ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း သောကလှိုင်းပုတ်ကာ သောကသမုဒ္ဒရာထဲ
တွင် တဝဲလည်လည်နဲ့ သောကဒုက္ခတွေကို အထွေထွေ အကြိမ်
ကြိမ် ခံစားနေကြရတာပဲ။

ကဲ ဒီသောကအကြောင်းကိုအကျဉ်းချုပ်မှတ်သားရအောင်
မဟာသတိပဋ္ဌာနံသုတ် မဗ္ဗာနုပဿနာပိုင်း ဒုက္ခသစ္စာကဏ္ဍမှာ
ပါတဲ့အတိုင်း ဘုန်းကြီး ရှစ်လုံးဘွဲ့ ကဗျာစီထားတာကို ချပေး
မယ်။ အားလုံးလိုက်ဆိုကြပါ။

- * သောကဒုက္ခ - ထုတ်ပြမ့်ဒွါ၊ ဥာတိဘောဂ - ရောဂသီလာ။
ဒိဋ္ဌိငါးဝ - ဗျသနပါ၊ ထပါးပါး၊ တွေငြားကြုံသောခါ။
- * ဖြစ်ရပျက်ရ - ဒုက္ခတွေတွင်၊ တခုခုနှင့် - တွေသင့်ကြုံလျှင်။
စိုးရိမ်ပူဆွေး-ဘနွေးနွေးပင်၊ အတွင်းနှုတ်းလှိုက်လှိုက်ဆွေးပူအင်။

သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးတရား

မည်သူမဆို သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးစွာ နေလိုကြ
သင်တော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ
တရားတော်ကို ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါ။ အားထုတ်ကြမယ်
ဆိုယင် သောကကင်းနိုင်ကြပါတယ်။

တရားနာ ပရိသတ်များ သောက မကင်းချင်ကြဘူးလား၊
(ကင်းချင်ကြပါတယ် ဘုရား)။

ကင်းချင်ယင် ဘယ်တရား အားထုတ်ရမတဲ့လဲ၊ (မဟာသတိ
ပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားပါ ဘုရား)။

ဟုတ်တယ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားကို
အားထုတ်မှ သောက ကင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီ မဟာသတိပဋ္ဌာန်
ဝိပဿနာ တရားကို အားထုတ်သွားယင် သောက ကင်းနိုင်
ကြောင်းကို အစပိုင်းက ဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဝန်ခံထား
ကြောင်း ဟောခဲ့ပါပြီ။ ကဲ မှတ်မိအောင်ထပ်ပြီး ဟောလိုက်
ပါဦးမယ်။

အယံ မဂ္ဂေါ၊ စွဲမြဲသောအမှတ်ရမှု သတိစွဲမြဲမှု သတိပဋ္ဌာန်
ဟူသော ဤအကျင့်လမ်းသည်။ သတ္တာနံ၊ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊
အရိယာသာဝက အလောင်း အားလုံးသော သတ္တဝါအပေါင်း
တို့၏။ သောကပရိဒေဝါနံ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရခြင်း ငိုကြွေးရခြင်း
တို့ကို။ သမတိက္ကမာယ၊ ကောင်းစွာကျော်နင်း လွန်မြောက်
ခြင်းငှါ။ ကောယနော မဂ္ဂေါ၊ လမ်းခွဲလမ်းမှွာ တခြားမှွာ
သွားစရာမရှိ သည်တလမ်းတည်းသာ ရှိသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား

ကိုယ်တော်တိုင် အမိန့်ရှိ ကြေငြာတော်မူသည့် ကောယန
တခုတည်း တကြောင်းတည်းသော လမ်းမှန်ပါပေတည်း။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

ပါဠိတော်မှာ သောကနှင့် ပရိဒေဝကို တွဲယှဉ်ပြထား
သော်လည်း ဒီမှာတော့ တခုချင်း ခွဲဟောမှာမို့ သောက
ငြိမ်းပုံကိုသာ ဟောပါဦးမယ်။

မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ

အလုပ်ပေးတရား

ဒီနေရာမှာ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာ၊
ဋီကာ-များနှင့်အညီ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ဖြစ်အောင်
ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ကြားထား
တော်မူတဲ့ “မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ-အလုပ်ပေး တရား
တော်” ကို ဟောကြားပါမယ်။

ပဏာမ

တရားအားထုတ်မည့်သူဟာ ဦးစွာ ပထမ ဘုရား၊ တရား၊
သံဃာ-ဆိုတဲ့ ရတနာသုံးပါးကို ရှိခိုးဝပ်တွားကြရတယ်။ ဒီလို
ရှိခိုးဝပ်တွားယင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဓမ္မာနုဿတိ၊ သံဃာနုဿတိ-
ဆိုတဲ့ ဘုရားဂုဏ်ကို အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်း၊ တရား
ဂုဏ်ကို အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်း၊ သံဃာ့ဂုဏ်ကို
အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်း ကိစ္စ ပြီးတော့တာပဲ။ ဒီလို

ရတနာသုံးပါးကို ရှိခိုး ဝပ်တွားသူဟာ အန္တရာယ် ကင်းစွာ ကျန်းမာချမ်းသာစွာနဲ့ တရားအားထုတ်နိုင်တယ်။

ဒါပေမဲ့ ပဓာန- ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်မှသာ ဘုရား ရှိခိုးကိုတော့ တုံ့တုံနဲ့ပြန်အောင် ရှိခိုးရမယ်။ နမူနာ ရှိခိုးပုံကို ပြောပြပါဦးမယ်။

ဗုဒ္ဓံ ပူဇော်မိ၊ ဓမ္မံ ပူဇော်မိ၊ သံဃံ ပူဇော်မိ။ မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏၊ တရားတော်ကို ပူဇော်ပါ၏၊ သံဃာတော်ကို ပူဇော်ပါ၏-အရှင်ဘုရား။

ဒီလိုရွတ်ဆိုပြီးတော့ “ခြေလက်နဖူး၊ တတောင်ဒူး၊ ငါးဦး ထိခြင်းပါ” နှင့်အညီ ထိခြင်းကြီးငါးပါးနှင့် ရှိခိုးရတယ်။ သုံးကြိမ် ရှိခိုးရတယ်။ ဒါထက် ပေါ်လွင်အောင် ရှိခိုးချင်သေး ဘယ်ဆိုယင်လဲ ဒီလိုရှိခိုးပါ။

ရတနာမြတ်သုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်များ

- ၁။ အရဟံ-လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ- အစရှိသော ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တော် မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၂။ အရ-ဟံ-ကိလေသာ ရန်သူတို့ကို ပယ်သတ်တော်မူပြီး သော မြတ်စွာဘုရား။
- ၃။ အရ-ဟံ-သံသရာစက်၏ ထောက်အကန်တို့ကို ချိုးဖျက် တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ အ-ရဟံ- အခါခပ်သိမ်း စိတ်နှလုံးတော် သန့်ရှင်း၍
ဆိတ်ကွယ်ရာ ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ အရဟံ-လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့၏ ပူဇော်
အထူးကို ခံတော်မူထိုက်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

ထိုအရဟံဂုဏ် အစရှိသော ၉-ပါးသော ဂုဏ်တော်
တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သက်တော်ထင်ရှားမြတ်စွာ
ဘုရားကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေ မြတ်နိုး ရှိခိုး
ပါ၏ ဘုရား။

ဘဂဝတာ ဓမ္မော-မြတ်စွာဘုရား ဟောထားသော
တရားတော်သည်-

၁။ သွာက္ခာတော-ကိုယ်တိုင်သိပြီး ဟောထားတော်မူသဖြင့်
ကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာ ဟောထားသော တရားတော်
ပါပေတည်း။

၂။ သန္တိဋ္ဌိကော-ကျင့်ကြံ အားထုတ်က မုချ ကိုယ်တိုင်
တွေ့မြင်နိုင်သော တရားပါပေတည်း။

ထို သွာက္ခာတဂုဏ်၊ သန္တိဋ္ဌိက ဂုဏ်စသော ဂုဏ်တော်
၆-ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော တရားတော်မြတ်ကို တပည့်
တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား။

ဘဂဝတော သာဝကသံဃော- မြတ်စွာဘုရား၏
တပည့်သား ဖြစ်သော သံဃာတော်သည်-

၁။ သုပ္ပဋိပန္နော-လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ-ကင်းကြောင်း
ကောင်းစွာ ကျင့်တတ်ပါပေ၏။

သုတေသနစာကြည့်တိုက်

စာသင်္ချာနှင့်ဆိုင်ရာ စာအုပ်များကို စီစဉ်ပြီး စီစဉ်သူ
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

ထို သုပ္ပဋိပန္န-ဂုဏ်အစရှိသော ဂုဏ်တော် ၉-ပါးနှင့်
ပြည့်စုံတော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ကို တပည့်တော်
သည် ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ ဘုရား။

ဒီလို ရှိခိုးလိုက်ယင် လုံလောက်ပါပြီ။ ရှိခိုးတဲ့အခါမှာလဲ
ညအိပ်ယာဝင် တကြိမ်၊ နံနက်အိပ်ယာထ တကြိမ်လောက်
ဆိုယင် တော်ပါပြီ။ မိမိကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းနှင့် အနီးမှာတခြား
ယောဂီများ ရှိယင်တော့ အချင်းချင်း တရားအားထုတ်မှုကို
အနှောင့်အယှက်မဖြစ်အောင် အသံထွက်ပဲ ရှိခိုးယင် ကောင်း
ပါတယ်။

သီလစင်ကြယ်ရမည်

ဒီလိုဘုရားရှိခိုးပြီးယင်တော့ ရဟန်းဆိုယင် ရဟန်းသီလ၊
ရှင်သာမဏေဆိုယင် ရှင်သာမဏေ သီလများကို အသီးသီး
စင်ကြယ်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး ဖြစ်စေရမယ်။

လူဆိုယင်တော့ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလတွေနဲ့ ပြည့်စုံ
စေရမယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ယခု ၁၀-ရက်စခန်းယောဂီများကတော့
နံနက် ၃-နာရီခွဲမှာအိပ်ယာမှထပြီး ဘုန်းကြီးတို့နှင့်အတူ ဘုရား
ရှိခိုးကြပြီးပြီ။ ပြီးတော့ ဓမ္မကထိက ဦးပဏ္ဍိတ (အင်တောရွာ)
ထံမှာ အသစ်ထပ်မံဆောက်တည်ပြီးကြပြီ။ ယခုတရားပွဲအစမှာ
လဲ ဆောက်တည်ထားကြပြီ။

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ် တရားထိုင်မည့်သူဆိုယင် ငါးပါးသီလကို
ဘုရားထံမှာ ဆောက်တည်ရမယ်။ ဥပုသ်နေ့မှာဆိုယင်လဲ ရှစ်ပါး
သီလကို ဆောက်တည်ရမယ်။

သီလကို ရှည်စွာဆောက်တည်ချိန်မရယင်....

သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလကို ဆောက်တည်ပါ၏။

သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် တကွ ရှစ်ပါးသော ဥပုသ်သီလကို ဆောက်တည်ပါ၏-လို့အပေါင်းအားဖြင့် အတိုနည်း ဆောက်တည်လို့လဲ ရပါတယ်။

တရားအားထုတ်ရမည့်နေရာ

ပီးတော့-တရားအားထုတ်မည့် နေရာကို ချဉ်းကပ်ရပါမည်။
ထိထိရောက်ရောက် အားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက် အားထုတ်ခါစမှာ တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ ရအောင် မြတ်စွာ ဘုရားက-

အရညဂတော ဝါ ရုံက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ-

တောအရပ်ကို သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ၊ သစ်ပင်အောက်ကို သွားရောက်၍ဖြစ်စေ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်ကို သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ-

လို့ နေရာသုံးမျိုးကို ညွှန်ကြားမိန့်မြှောက်တော်မူပါတယ်။

ယခု ဒီ ၁၀-ရက်စခန်းတည်ရာ ဟေမဝန် ဓမ္မာရုံကြီးဟာလဲ တရားအားထုတ်ရန် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်ပါပဲ။

ကိုယ့်အိမ်မှာ ကိုယ်အားထုတ်မယ် ဆိုယင်တော့ မိမိအိမ်နှင့် တကွ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ အချိန်မျိုးဟာ တရားအားထုတ်

နိုင်ပါတယ်။ အထူးအားဖြင့် လူ့ခြေတိတ်တဲ့ ညအချိန်မျိုးဆိုယင် ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ သာသနာ့ရိပ်သာတွေ ဆိုယင် လဲ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်တွေပါပဲ။

ဒီတရားအားမထုတ်မီ ရတနာသုံးပါး ဝပ်တွားရန်၊ သီလ စင်ကြယ်ရန်နှင့် တရားအားထုတ်ရမည့် နေရာ ရွေးချယ်ရန် များကို အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားရအောင် ဘုန်းကြီးက ဒီလို ဆောင်ပုဒ်စီကုံးထားပါတယ်။ အားလုံးလိုက်သိကြပါ။

ပဏာမ-သီလနှင့်နေရာညွှန် ဆောင်ပုဒ်

- ၁။ ရတနာသုံးပါး၊ ဦးဆိပ်ဆား၊ ဝပ်တွားပြီးပါယ်။
- ၂။ လူရှင်သီလ၊ ကိုယ်စိတ်၊ တည်ကြံပြီးပါယ်။
- ၃။ သစ်ပင်တောရပ်၊ ဆိတ်ငြိမ်ကပ်၊ သူမြတ်ယောဂီရှင်။

တရားထိုင်ပုံ

ဒီလို တရားအားထုတ်ရမည့် နေရာကို ရောက်တဲ့အခါ- တရားထိုင်ပြီး ရှုမှတ်ရပါတော့မယ်။ ထိုင်ပုံကတော့-ဗယ်ဖက် ခြေကို အတွင်းကထား၊ ညာဖက်ခြေကို အပြင်ကထားပြီး တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပါ။

အမျိုးသမီး ဆိုယင်လဲ ဒူးတုပ်ပြီး ထိုင်နေကြ အတိုင်း ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ပါ။ သီးသန့် ကိုယ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းထဲ၊ ကိုယ့်အိမ်ထဲဆိုယင်တော့ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပြီး ထိုင်ချင်ယင်လဲ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။

ထိုင်တဲ့အခါ မညှပ်မဖိပဲ ချောင်ချောင်ချိချိကလေးထိုင်ပါ။

အဲဒီလို တင်ပလွင်ခွေပေါ်မှာ ဗယ်လက်ဝါးကို လှန်ပြီး အောက်ကထားပါ။ ညာဘက်လက်ဝါးကိုလဲ လှန်ပြီး ဗယ်ဘက် လက်ဝါးပေါ်မှာ ထပ်တင်ထားပါ။ လက်ထိပ်ချင်း ထိထားပါ။ ဒါက စနစ်ကျအောင် ညီညာအောင် ညွှန်ကြားတာပါ။ ဝယ် ဘက်လက်ကို ဗယ်ဘက်ပေါင်ပေါ်မှာ မှောက်ပြီးတင်ကာ ညာဘက်လက်ကို ညာဘက်ပေါင်ပေါ်မှာ မှောက်ပြီးလဲ တင် ထားလိုက် တင်နိုင်ပါတယ်။

ထိုင်တဲ့အခါ တင်ပါးရယ်၊ ပခုံးရယ်၊ နားရယ်.... ဝဲဘက် ညာဘက် ညီညာဖြောင့်တန်းနေအောင် ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့် မတ်မတ်ထားပါ။ မျက်စိကို အသာအယာ မှိတ်ထားပါ။ ခေါင်းကိုလဲ တည့်တည့်ထားပါ။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်ငြိမ် ထားပါ။ စိတ်ကို တရားအာရုံဆီကို ညွှတ်ထားပါ။

ဒါကတော့-“ပလ္လင်္ကံ” အာဘုဇိတွာ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံသတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ” ဆိုတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိ တော်နှင့် အညီ ညွှန်ကြားချက်ပါပဲ။ ဒါကိုလဲ အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားရအောင် ဘုန်းကြီးက ဆောင်ပုဒ်ချပေးမယ်၊ လိုက်ဆို ကြပါ။

တရားထိုင်ပုံ ဆောင်ပုဒ်

၄။ ဗယ်ခြေတုင်းထား၊ ညာခြေအား၊ ပြင်ကာ ခွေ လျက် တင်ပလွင်။

၅။ မညှပ်မဖို၊ ချောင်ချိချိ၊ ထိုင်ဘိယေဒဂီရုဋ်။

၆။ ဗယ်လက်ဝါးလှန်၊ အောက်ကခံ၊ ညာလှန်လက်ကို ထက်ကတင်။

၇။ တင်ပဉ်းနား၊ စဉ်သုံးပါး၊ ထိုင်ခါးဖြောင့်စေချင်။

၈။ မျက်စိမှိတ်လေ၊ ခေါင်းဘညှိနေ၊ ငြိမ်စေကိုယ်
စိတ်ပင်။

ဒွါရ ၆-အင် ရှုမှတ်စဉ်

ပီးတော့ ဒွါရနှင့်အာရုံဆုံတိုင်း ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်များကို
ရှုမှတ်ပါ။

မျက်စိနှင့် အဆင်း ဆုံလို့ မြင်ယင် “မြင်တယ်၊
မြင်တယ်”လို့ ရှုမှတ်ပါ။ နားနှင့် အသံ ဆုံလို့ ကြားယင်
“ကြားတယ်၊ ကြားတယ်”လို့ ရှုမှတ်ပါ။ နှာခေါင်းနှင့် အနံ့နှင့်
ဆုံလို့ နံယင် “နံတယ်၊ နံတယ်”လို့ ရှုမှတ်ပါ။ လျှာနှင့်
အရသာ ဆုံလို့ စားသိယင် “စားသိတယ်၊ စားသိတယ်”လို့
ရှုမှတ်ပါ။ ကိုယ်နှင့် တွေ့ထိစရာ ဆုံလို့ ထိသိယင် “ထိတယ်
ထိတယ်”လို့ ရှုမှတ်ပါ။ စိတ်နှင့် တွေးစရာနှင့် ဆုံလို့ ကြံသိယင်-
“ကြံတယ်၊ ကြံတယ်၊ တွေးတယ်၊ စဉ်းစားတယ်” စသည်ဖြင့်
ရှုမှတ်ပါ။

ဒါဟာ- “စက္ခုဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ရူပေ စ ပဇာနာတိ-
မျက်စိကိုလဲ သိရမည် အဆင်းကိုလဲ သိရမည်” စသည်ဖြင့်
ဟောကြားထားတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဓမ္မာနုပဿနာ၊
အာယတနပဗ္ဗပိုင်းမှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတော်မူတဲ့
သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ရှုနည်းနှင့် အညီ ရှုမှတ်ပုံပါပဲ။

ဒီလို ဒွါရနှင့် အာရုံ ဆုံတိုင်း ရှုမှတ်တာကို ဝိပဿနာ
ရှုမှတ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မရှုမှတ်ယင် မြင်ရာ၊

ကြားရာ စသည်တွေမှာ ‘ငါ သူတပါး၊ ယောက်ျား မိန်းမပဲ၊ နို့စွပ်’ စသည်ဖြင့် ထင်မှားစွဲလမ်းတယ်။ အဲဒီလို ထင်မှား စွဲလမ်းထားတဲ့အတိုင်း မဟုတ်ပဲ ပျက်စီးခြင်း ဗျသနတရားတွေ ဆင်းရဲကြောင်း တရားတွေနဲ့ တွေ့တော့ စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ စိုးရိမ်သောကတွေ ဖြစ်ရတယ်။

ဝိပဿနာ ရှုတယ် ဆိုတာ အဲဒီလို ထင်မှား စွဲလမ်းပြီး စိုးရိမ်မှုတွေကင်းပြီး ငြိမ်းချမ်းအောင် ရှုရတာပဲ။

ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ ခုပြောခဲ့သလို မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း စသည်မှာ- “မြင်တယ်၊ ကြားတယ်” စသည်ဖြင့် မရှုမှတ်တတ် သေးဘူး၊ မရှုမှတ်နိုင်သေးဘူး။

ဒါကြောင့် ယသာပါကဋ် ဝိပဿနာဘိနိဝေသော- “ဝိပဿနာကို စ၍ နှလုံးသွင်းရှုမှတ်သူဟာ ထင်ရှားစဉ်အတိုင်း နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ရတယ်” ဆိုတဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာနှင့်အညီ ထင်ရှားရာကစပြီး ရှုမှတ်ရတယ်။ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်စရာ ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်မျိုးတို့တွင် ရုပ်က ပိုပြီးထင်ရှားတယ်။

ရုပ်တရားမှလဲ ဝိပဿနာရှုရာတွင် အဓိကကျတဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ရှုမှတ်ရတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး က” အသက်ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်က လှုပ်ရှားနေတဲ့ ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ကို” စပြီး ရှုမှတ်ရန် ညွှန်ကြားတော်မူပါ တယ်။ အဲဒါကစပြီး ဒွါရနှင့်အာရုံ ဆုံတိုင်း ဖြစ်ပေါ် ပျောက် ပျက်တဲ့ မြင်မှု ကြားမှုစတဲ့ ရုပ်နာမ်အားလုံးကို ရှုမှတ်ရတယ်။

ရှုမှတ်ပုံကတော့ ခုနစ်ကပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ် ချဉ်းကပ်၊ ရတနာသုံးရပ်ကို ရှိခိုးဝင်တွား၊ တင်ပလွှင့်ခွေထိုင်၊ ကိုယ်ကိုဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထား၊ မျက်စိ ၂-လုံးကို အသာ အယာမှိတ်၊ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်သက်စွာနေ၊ အထူးအားဖြင့် စိတ်ကို မိမိရှုမှတ်တော့မည့် ဝမ်းဗိုက်ဆီကို ညွတ်ထားပါ။

အဲဒီလို အနေအထားတွင် အသက်ကို မှန်မှန်ရှူရှိုက်ပါ။ လိုလဲမရှူနဲ့၊ ပိုလဲမရှူနဲ့၊ နဂိုရှူနေကျအတိုင်း ရှူပါ။ ရှိုက်ပါ။ လုပ်လဲမရှူနဲ့၊ ချုပ်လဲမရှူနဲ့၊ အဟုတ်ပဲရှူရှိုက်ပါ။ နှေးအောင် မထင်ရှားအောင် အောင်လည်း ချုပ်မကားနဲ့၊ မြန်အောင် ထင်ရှားအောင်လဲ ကမင်မလုပ်နဲ့၊ သူ့သဘာဝ အသက်ရှူရှိုက် နေကျအတိုင်းပင် မှန်မှန်ရှူရှိုက်ပါ။

အဲဒီလို ရှူယင်း ရှိုက်ယင်း ရှူခြင်း ရှိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝါယော ဖေါဋ္ဌဗ္ဗရုပ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်ခေါ်တဲ့ ကာယပသာဒနှင့် တွေ့ဆုံလို့ လှုပ်ရှားနေတဲ့သဘောကို-အထက် ကြွတ်ကလာယင် “ဖေါင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ အောက်ကျသွား ယင် ပိန်တယ်”လို့ ရှုမှတ်ပါ။

ဒီလို“ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ဆိုတဲ့ အဆိုကတော့ စိတ်နဲ့သာ ဆိုရမှာပါ။ ပါးစပ်ကဆိုဖို့ မလိုပါဘူး။ ဒါကလေးကိုလဲ မှတ်မိနေအောင် ဆောင်ပုဒ် ချပေးဦးမယ်၊ လိုက်ဆိုကြပါ။

၉။ ဖေါင်းတာ ပိန်တဲ၊ ဝမ်းဗိုက်မှာ မှတ်ပါသတိယှဉ်။

ဒီလို ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်”လို့ ရှုမှတ်နေယင်း မှတ်ထား တဲ့ မျက်စိထဲမှာ တမျိုးမျိုးကို မြင်လာယင်လဲ “မြင်တယ်၊

မြင်တယ်”လို့ ပျောက်ကွယ်သွားသည်အထိ ရှုမှတ်ပါ။ အဲဒါ ပျောက်သွားယင်တော့ မိမိမူလ ရှုမှတ်နေကျ ဖေါင်းတာပိန်တာ ကိုပင် ဆက်ပြီးရှုမှတ်ပါ။ ဒါကိုလဲ မှတ်မိအောင် ဆိုကြည့်ဦးစို့။

၁၀။ မြင်ယင်မြင်တယ်၊ မှတ်ရမယ်၊ ပျောက်ကွယ်ဖေါင်းပိန်ဝင်။

ဒီနည်းအတိုင်းပဲ ဖေါင်းတာ ပိန်တာကို ရှုမှတ်နေယင်း အသံကြွားရယင်လဲ ဘယ်အသံမျိုးမဆို “ကြွားတယ်၊ ကြွားတယ်”လို့ ပျောက်ကွယ်သည်အထိပင် ရှုမှတ်ပါ။ ပျောက်သွားယင် “ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်”ကိုပင် ဆက်ပြီးရှုမှတ်ပါ။

အနံ့ ကိုနံလာယင်လဲ ဘယ်အနံ့မျိုးမဆို “နံတယ်၊ နံတယ်”လို့ ရှုမှတ်ပါ။ အဲဒီအနံ့တွေ ပျောက်သွားယင် “ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်”ကိုပင် ပြန်ရှုမှတ်ပါ။

တရားထိုင်နေစဉ်အတွင်းမှာတော့ စားသိတာက မရှိသေးဘူး၊ ပါးစပ်ထဲမှာ တံတွေး များလှယင်တော့ “တံတွေးများတယ်၊ လုံးချင်တယ်၊ လုံးတယ်၊ မျိုချင်တယ်၊ မျိုတယ်”လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ထွေးချင်ယင်တော့ ထွေးခံလေးတခုကို အဆင်သင့် ယူထားပြီး “ထွေးချင်တယ်၊ ထွေးခံကိုယူတယ်၊ ထွေးတယ်၊ ထွေးခံကို ပြန်ထားတယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်လည်ရှုမှတ်ပါ။

ကိုယ်ထဲမှာ တွေ့ထိတာတွေ ပေါ်လာယင်လဲ “တွေ့ထိတယ်၊ တွေ့ထိတယ်”လို့ ရှုမှတ်ပါ။

တွေ့ထိတာတွေကတော့ များပါတယ်၊ သွားချင်၊ ရပ်ချင်၊ ထိုင်ချင်၊ အိပ်ချင်စိတ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်နေတဲ့

စိတ္တဇ ဝါယောဓာတ်တွေဆိုတာ တကိုယ်လုံးမှာ ဆက်တိုက် ဆိုသလို ဖြစ်ပျက်နေကြတယ်။ အသက်ရှူချင် ရှိုက်ချင်စိတ် ကြောင့် အသက်ရှူမှု ရှိုက်မှု စိတ္တဇ ဝါယောတွေ ဖြစ်ကြ ရတယ်။ အသက်ရှူမှု ရှိုက်မှုကြောင့်လဲ အဲဒီ ဝါယော ဖေါဋ္ဌဗ္ဗ ရုပ်လေးနှင့် ဝမ်းဗိုက်ခေါ်တဲ့ ကာယပဿာဒနှင့် တွေ့ထိတယ်။ ဒါကြောင့် ဖေါင်းလိုက် ပိန်လိုက်နဲ့ လှုပ်ရှားနေတဲ့ ဝါယော ဖေါဋ္ဌဗ္ဗရုပ်လေးလဲပဲ ကိုယ်မှာ တွေ့ထိမူပဲ။ ဒါကို ရှုမှတ် တာဟာ ကာယနှင့် ဖေါဋ္ဌဗ္ဗတွေထိတာကို ရှုမှတ်တာပဲ “ကာယဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ဖေါဋ္ဌဗ္ဗေ စ ပဇာနာတိ။” စတဲ့ ဟောသတိပဋ္ဌာန သုတ် ဒေသနာတော်နှင့် အညီပါပဲ။

ပီးတော့ ထိုင်နေယင်း ယိမ်းတာ ယိုင်တာတွေ၊ လှုပ်ရှား တာတွေ၊ စသည်တွေလဲ ကာယနှင့် ဖေါဋ္ဌဗ္ဗ တွေဆုံလို့ပါပဲ၊ ဒါတွေကိုလဲ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ပီးတော့ ဒီလို ဖေါင်းတာပိန်တာကို ရှုမှတ်နေယင်း....ကိုယ် ထဲမှာ-ယားတာ၊ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်ခဲတာ၊ အောင့်တာ စသည်တွေ ပေါ်လာယင်လဲ “ယားတယ်၊ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်ခဲတယ်၊ အောင့်တယ်” စသည်ဖြင့် မပျောက်မချင်း ဇွဲတင်း တင်းနဲ့ သည်းခံယင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းကာ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

တကယ် သည်းခံရှုမှတ်ယင်တော့ မပျောက်တာရယ်လို့ မရှိ ပါဘူး၊ ပျောက် ပျောက် သွားတာချည်းပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားကလဲ အနိစ္စ၊ မမြဲတဲ့တရားလို့ ဟောတော်မူထား တာပဲ။

ယားယံ ကိုက်ခဲတာတွေက များစွာ အပြိုင်အဆိုင် ပေါ်
နေယင်လဲ အထင်ရှားဆုံးဟာကို ရွေးပြီးရုမှတ်ပါ။ သူပျောက်
သွားယင် ကျန်နေတဲ့ ဝေဒနာကို ရုမှတ် အားလုံး ပျောက်သွား
ယင် ဖေါင်းတာ ပိန်တာကို ရုမှတ်ပါ။

ဒါတွေကို အလေ့အကျင့် မရှိသေးလို့ ပျောက်အောင်
သည်းခံပြီး မမှတ်နိုင်ယင် “အယားဖျောက်ချင်တယ်၊ အယား
ဖျောက်တယ်၊ ပြုပြင်ချင်တယ်၊ ပြုပြင်တယ်”လို့ ရုမှတ်ပြီး
ပယ်ပျောက် ပြုပြင်ပါ။ ဒါကတော့ သည်းမခံနိုင်လှမှ ဖျောက်
ပယ်ပြုပြင်ဖို့ပါပဲ။ ခဏ ခဏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အလိုလိုက်ပြီး ပယ်
ဖျောက်ပြုပြင်မှု များနေယင်တော့ သမာဓိဉာဏ်အဖြစ် နှေး
မှာပဲ။

ဒါတွေကို ရုမှတ်နေယင် “ဒုက္ခံဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော
ဒုက္ခံဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ”ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်
ဝေဒနာနုပဿနာပိုင်းနှင့် အညီပါပဲ။

စိတ်ထဲမှာ အခံခက်ယင်လဲ “အခံခက်တယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်”
စသည်ဖြင့် ရုမှတ်ပယ်ဖျောက်ရတယ်။ ဒါလဲ စေတသိက
ဒုက္ခကို ရုမှတ်တဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါပဲ။

ပီးတော့ ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ဆက်ပြီး ရုမှတ်ရတယ်။

ဖေါင်းတာပိန်တာရုမှတ်နေယင်း စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံစည်မှု
အမျိုးမျိုးတွေ ပေါ်လာယင်လဲ “ကြံစည်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊
စဉ်းစားတယ်” စသည်ဖြင့် ပျောက်ငြိမ်းအောင် ရုမှတ်ရတယ်။
ပြီးတော့ ဖေါင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ဆက်လက် ရုမှတ်ရတယ်၊
စိတ်ကိုရုမှတ်ယင်တော့ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါပဲ။

ဒါဟာ ထိုင်နေယင်း ထင်ရှားရာ ဝါယောဖေ၌ ရုပ်က
စပြီး ဒွါရနှင့် အာရုံဆုံတိုင်း ရှုမှတ်ပုံပါပဲ။ ဒါကို မှတ်မိအောင်
ဆောင်ပုဒ် ချပေးဦးမယ်။

၁၁။ ကြားနံစားထိ၊ စိတ်ကူးရှိ၊ မှတ်သိရှေးနည်းပင်။

ဒီလို ဖေါင်းတာ ပိန်တာကို ရှုမှတ်ယင်းမြင်ယင် “မြင်တယ်”
ပျောက်သွားယင် “ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်”၊ ကြားယင် “ကြား
တယ်”၊ ပျောက်သွားယင် “ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” စသည်
ဖြင့် ရှုမှတ်ဖို့ဟောကြားတာယာ ဒေသနက္ကမ-ဟောစဉ် အတိုင်း
ဟောရတာပဲ။

တကယ်ရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာတော့ ဖေါင်းတာ ပိန်တာကို
ရှုမှတ်ယင်း ဒွါရနှင့် အာရုံ ဆုံလို့ပေါ်တဲ့ ပလတ္တိက္ကမ ဖြစ်စဉ်
အတိုင်း ရှုမှတ်ရပါတယ်။ မြင်တာပြီးမှ ကြားတာ၊ ကြားတာ
ပြီးမှ နံတာ၊ စသည်ရယ်လို့ တထင်ကျရှာကြံပြီး ရှုမှတ်ရမှာ
မဟုတ်ပါဘူး။

ဖေါင်းတာ ပိန်တာ ရှုမှတ်နေယင်း စိတ်ကူးစဉ်းစားတာက
အယင်ပေါ်ယင် စိတ်ကူးစဉ်းစားတာကို အယင်ရှုမှတ်ရတယ်။
ပီးတော့ ဖေါင်းတာ ပိန်တာကို ရှုမှတ်နေယင်း ညောင်းတာ
ကျင်တာပေါ်ယင်လဲညောင်းရာပူရာမှာ အယင်လိုက်ပြီးပျောက်
အောင် ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒါ ပျောက်သွားလို့ ကြားတာ
ပေါ်ယင်လဲ ကြားတာကို ရှုမှတ်ရတယ်။ သို့ပေါ်လာတဲ့
အစဉ်အတိုင်း ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။ ဒါကို မှတ်မိအောင် ဆောင်ပုဒ်
ချပေးပါဦးမယ်။

၁၂။ ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ သတိပြု၊ စောင့်မှုသတိယှဉ်။

ငါးမိနစ်ရှုမှတ်ကြဦးစို့.

ဒီဖေဂါင်းတာ ပိန်တာကို အခြေခံထားပြီး ဒွါရနှင့် အာရုံ ဆုံလို့ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ပေါ်ရာပေါ်ရာ လိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရတာပါပဲ။ ကဲ-ခုပြောခဲ့တဲ့နည်းအတိုင်းငါးမိနစ်လောက် ရှုမှတ်ကြပါဦးစို့။ + + + ကဲ-ငါးမိနစ်စေ့ပါပြီ။

ဒီဖေဂါင်းတာပိန်တာနှစ်မျိုးကို ရှုမှတ်လို့နိုင်နင်းလာလို့ရှုမှတ် ရတာဟာလွယ်ပြီးကျဲတဲ့ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အစပိုင်းကဖေဂါင်း တာ ပိန်တာကို အစ-အလယ်-အဆုံး မိအောင် မရှုမှတ်နိုင် သော်လဲ အရှိန်ရလာတော့ အစ အလယ်-အဆုံး အကုန်လုံး မိအောင် ရှုမှတ်နိုင်တဲ့အပြင် ဖေဂါင်းတာ ပိန်တာကနေ့နေ့သလို ဖြစ်လာလို့ တခုနှင့်တခုကြားမှာ စောင့်စောင့်ပြီး ရှုမှတ်ရသလို ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒီလိုအခါမှာ ဖေဂါင်းတာ ပိန်တာအပြင် ထိုင်တာ ထိတာကိုပါ ထည့်ပြီးရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အပေါ်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်က မတ်မတ်၊ အောက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်က ခွေခွေဖြစ်နေတဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကို စိတ်နဲ့ခွဲကြည့်ပြီး ထိမိအောင် ရှုမှတ်ရတယ်။ ဥပမာ ပြရယ် နေပူထဲမှ နေရိပ်ထဲကို လာတဲ့အခါမှာ အရိပ်ကလူကို တဖြည်းဖြည်းမျိုးသွားသလိုမှတ်စိတ်ကအပေါ်ကနေအောက်ကို တကိုယ်လုံး မျှမိအောင်မှတ်ရတယ်။ တနည်းအားဖြင့် ရေချိုး တဲ့အခါမှာ အပေါ်ကရေနဲ့ လောင်းချလိုက်တော့ ရေတွေက တကိုယ်လုံးကို စိစုပ်သွားသလို “ထိုင်တယ်လို့” ဆိုတဲ့ အဆိုနဲ့ အတူ မှတ်စိတ်သတိက တကိုယ်လုံးကို ထိမိအောင် ရှုမှတ် ရတယ်။

“ထိတယ်” လို့မှတ်တဲ့အခါမှာလဲ တင်ပါးနဲ့ အောက်ခင်း ကြမ်းပြင်နဲ့စသည်ထိတဲ့ နေရာကို စိတ်စိုက်ကာ “ထိတယ်” လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ တပြင်လုံးထိနေတဲ့နေရာထဲက အထင်ရှားဆုံးနေရာ လေးကို စိုက်ပြီး ရှုမှတ်ယင်ပို့မိပြီး ထင်ရှားထိမိလွယ်ပါတယ်။

ရှုမှတ်ပုံကတော့ “ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်” လို့ ၄-မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကိုလဲ မှတ်မိအောင် ဆောင်ပုဒ်ကို လိုက်ဆိုကြပါဦး။

၁၃။ ဖေါင်းပိန်နိုင်ယင်၊ ထိုင်ထိယှဉ်၊ သေးအင်ရှုမှတ်စဉ်။

၁၄။ ထိုင်တယ်၊ မှတ်သင်၊ ဆိုင်ရှုသွင်း၊ ထိုင်စဉ်ညာဏ်သက်ဝင်။

၁၅။ ထိတယ်၊ မှတ်သင်၊ တင် ခြမ်းပြင်၊ ထိုင်စဉ်ညာဏ်သက်ဝင်။

အဲဒီလို “ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်” ၄-မျိုးကို ရှုမှတ်ယင်း မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ နံတာ စသည်တွေ ပေါ်လာယင်လဲ ရှေးနည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ပုံပါပဲ။ ဒါလေးကိုလဲ မှတ်မိအောင် ဆောင်ပုဒ်ကို လိုက်ဆိုကြပါ။

၁၆။ ဖေါင်းပိန်ထိုင်ထိ၊ ပေါ်တိုင်းသိ၊ မှတ်သိရှေးနည်းပင်။

ဒီလိုသာ ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုယင် မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်နဲ့လဲ ကိုက်ညီ နေပါတယ်။ အခြားဒေသနာ ပါဠိတော်များနဲ့လဲ ကိုက်ညီပြီးတော့ နေပါတယ်။ ပါဠိတော်နဲ့ ကိုက်ညီပုံကို ခုနစ်က အလုပ်ပေးတရား ဟောကြားယင်းပင် ကြားညှပ်ပြီး ရွတ်ဆို ကိုးကားပြခဲ့ပါပြီ။

မြစ်စဉ်-ကျင့်စဉ်-မဟာစဉ်

ဒီလိုဟောကြားတဲ့ပွဲမှာ အကိုးပါဠိတွေသိပ်များနေယင် အများ နားလည်ဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဒါလောက်ဆိုယင် လုံလောက်ပါပြီ။

ဒီထက်ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အကိုးသာဓကကို လိုလားယင်တော့ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပြုစုတော်မူတဲ့ ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်း ပဌမတွဲ နှင့် ဒုတိယတွဲ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဿယသစ်-စသည်များကို ကြည့်ရှု လေ့လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ လိုရင်းကတော့ ဒွါရနှင့်အာရုံ ဆုံတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် ပဝတ္တိက္ကမ = ဖြစ်စဉ် အတိုင်းသာ ရှုမှတ်ပါ။ ဒေသနက္ကမ = ဘုရားဟောစဉ်နဲ့လဲ ကိုက်ညီတဲ့ ... ပဋိပတ္တိက္ကမ = ကျင့်စဉ်လမ်းမှန် ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီတရားတော် အပေါ်မှာ ကျမ်းဂန်နှင့် ညီမညီ သံသယ ဖြစ်မနေပါနဲ့။ သံသယ ရှင်းစွာ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ဆရာပြတဲ့အတိုင်းသာ ရှုမှတ်ပါ။ သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ စတဲ့ ဝိသုဒ္ဓိ ခုနစ်ပါး၊ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်-တဲ ဉာဏ်စဉ် ၁၀-ပါး၊ ၁၆-ပါးတို့နဲ့ ပြည့်စုံပါလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေနဲ့ မိမိတို့ လိုလားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင် ဆောင်ပုဒ်ချပါဦးမယ်။ ကဲ....လိုက်ဆိုကြပါ။

- ၁၇။ ဖြစ်စဉ်ပေါ်၌၊ ကျင့်စဉ်လိုက်၊ ဆိုင်တိုက်မြတ်ဟောစဉ်။
- ၁၈။ သမာဓိယှဉ်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ဉာဏ်စဉ်တက်၍ မဂ်ဖိုလ်ဝင်။
- ၁၉။ ထိုင်စဉ်ရှုနည်း၊ မူသေစည်း၊ သိမ်းဆည်း သုတော်စင်။

ဉာဏ်အမြင်ရှင်းလာပုံ

ဒီနေရာမှာ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်လို့ ဉာဏ်အမြင် ရှင်းလာပုံကို ပြောပြရမှာပဲ။ သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိများ ဖြစ်ပုံနှင့် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်ပုံများကိုတော့....

“ကုရုတိုင်းသွင် သတိပဋ္ဌာန် ပွားစေချင် ပဌမပိုင်း၊ ဒုတိယပိုင်းနှင့်၊ စိတ်ညစ်ကင်းရန် သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်များ”တွင် တော်တော် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဟောကြားခဲ့ပါပြီ။

ဒီမှာတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ပုံကို အထိုက်အလျောက် ပြည့်စုံအောင် ဟောရမယ်။

ဒါပေမဲ့ ယခင်ညများက မနာကြားရသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များပါ သိခွင့်ရအောင် တရားအားထုတ်ပုံကိုလဲ ယခု ထပ်ပြောခဲ့ပါပြီ။ ပြီးခဲ့တဲ့ ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်ဖြစ်ပုံကိုလဲ အနည်းငယ်တော့ ပြောရဦးမှာပဲ။

သီလဝိသုဒ္ဓိ

တရားအားထုတ်ဖို့ရာ-သီလ ဆောက်တည်ပြီး စောင့်သိန်းထားတဲ့ သီလ၊ ယခု အားထုတ်နေစဉ်အထိ မပျက်မပြယ်ပဲ စင်ကြယ်နေတာက သီလဝိသုဒ္ဓိတဲ့။

အဲဒီလို သီလ ဆောက်တည်ပြီး အလုပ်ပေး တရားကို နာကြားကာ ဆရာသမား ညွှန်ကြားချက် အတိုင်း-ရှေ့နားက ပြောခဲ့သလို” သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ အိပ်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တယ်။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ

ရှုမှတ်ခါစမှာ လိုချင်မှု ကာမတ္တန၊ စိတ်ဆိုးမှု ဗျာပါဒ၊ ပျံ့လွင့်မှု၊ ပူပန်မှု၊ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ၊ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းယိမှု၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ယုံမှားမှု၊ ဝိခိကိစ္ဆာတွေက ဝင်ရောက် ဝင်ရောက်လာလို့ တရားက အခြေယိုင်ယိုင်သွားတယ်။ ယခုလို ပေါ်တိုင်း မပြတ်

ရုမ္မတ်လိုက်တော့ အာရုံတပါးသို့ စိတ်မသွားတော့ပဲ ရုမ္မတ်ရာ၊
ရုမ္မတ်ရာ အာရုံမှာသာ သတိမှတ်စိတ်က ကပ်လျက် ကပ်လျက်
တည်ငြိမ်လာတယ်။ အဲဒီလို အထွက်အပျက်မရှိ မှတ်စိတ်ချည်း
စင်ကြယ်လာတဲ့ သဘောက စိတ္တဝိသုဒ္ဓိပဲ။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒ

အဲဒီလို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်လာတော့ ရုမ္မတ်တိုင်း ရုမ္မတ်တိုင်း
အရှုခံ ရုပ်နာမ်အာရုံနှင့် ရူဉာဏ်အသိသတိဟာတွေ့ဆုံပြီး နှစ်မျိုး
နှစ်မျိုး ကွဲပြားလာတာကို တွေ့ရတယ်။ ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ်လို့
မှတ်နေယင် ဖေါင်းတာက တခု၊ ပိန်တာက တခု၊ သိတာက
တခု၊ ဒီလို နှစ်မျိုးစီကို ကွဲပြားပြီး သိတယ်။ စိတ်ကူးတယ်လို့
ရုမ္မတ်ယင်လဲ စိတ်ကူးတာက တခု၊ ရုမ္မတ်သိတာက တခု၊ ဒီလို
နှစ်မျိုးကွဲပြားပြီး သိတယ်။ အဲဒီလို ရုမ္မတ်ဆဲမှာ ရုပ်နာမ် ၂-ပါး
ကို ပိုင်းခြားသိတာဟာ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပဲ။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ

ရုမ္မတ်ဆဲမှာ ရုပ်တခြား အသိတခြား ကွဲပြားပြီးတော့
(ရုပ်နာမ်မျှသာ ရှိသည်။ အသက်ကောင်၊ ဝိညာဉ်ကောင်
သတ္တဝါကောင်ကား မရှိ)လို့ အသိအမြင် စင်ကြယ်တာက
ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ-ခေါ်တယ်။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်

ရုမ္မတ်ဆဲမှာ မျက်စိနှင့်အဆင်းဆုံတာကအကြောင်း၊ မြင်သိမှု
ပေါ်တာကအကျိုး၊ သွားချင်တာက အကြောင်း၊ သွားတာက
အကျိုး၊ ဖေါင်းတာ ပိန်တာက အကြောင်း၊ ဖေါင်းတယ်

ပိန်တယ်လို့ သိတာက အကျိုးလို့ အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ခွဲခြားပြီး သိတာကို ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ခေါ်တယ်။

ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ

ရှုမှတ်ဆဲမှာ အကြောင်း အကျိုး ၂-ပါးကိုသာ တွေ့ရပြီး “ရှေ့ကလဲ ဒီလို အကြောင်း အကျိုး ၂-မျိုးသာ ရှိခဲ့သည်၊ နောင်လဲ ဒီလို အကြောင်း အကျိုး ၂-မျိုးသာ ရှိမည်” လို့ သဘောကျ ယုံမှား ကင်းလောက်အောင် အသိရှင်းလာတာက ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိပဲ။

သမ္မသနဉာဏ်

ရှုမှတ်ဆဲမှာ ပေါ်လာပြီးနောက် ပျောက်ပျက် သွားတာကို တွေ့ရလို့ “မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါ့ကောင် မဟုတ်” လို့ သဘောကျကာ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိတာက သမ္မသနဉာဏ်-ပဲ။ ဒါတွေကို အယင်ည တွေတုန်းက ပြောခဲ့ပါပြီ။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်လျှင်

အဲဒီ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို ဆင်ခြင်လို့ အားရ တော့ ပေါ်လာသမျှကို မဆင်ခြင်တော့ပဲ မှတ်ရုံသာပဲ မပြတ် ရှုမှတ်နေတယ်။

ဒီတော့ စိတ်ကြည်လင်မှု သဒ္ဓါ၊ အားထုတ်မှု ဝီရိယ၊ အမှတ်ရမှု သတိ၊ စူးစိုက်တည်ကြည်မှု သမာဓိ၊ သဘောမှန်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိမှု ပညာ-ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါးလဲ မယုတ်မလွန် ညီညွတ်လာတယ်။

အဲဒီအခါမှာ (ပေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်) စတဲ့ ပေါ်ရာ ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်တဲ့ သတိ

စိတ်ဟာ ဆွဲမြင့်တင် ပေးလိုက်သလို သွက်သွက်လက်လက် ဖြစ်လာတယ်။

ရှုမှတ်စရာ ရုပ်နာမ်တွေကလဲ အလွန် လျင်မြန်စွာပင် ထင်ပေါ်လာကြတယ်။ တကြိမ်တကြိမ် အသက်ရှူခိုက်မှာ ဖေါင်းကြွရွှေ့လျားမှုပေါင်း အဆင့်ဆင့်များစွာဖြစ်တာကိုလဲ သိရတယ်။ တကြိမ်တကြိမ် ထွက်သက် ရှိုက်ခိုက်မှာလဲ ပိန်မှုပေါင်း အဆင့်ဆင့်များစွာကို တွေ့သိရတယ်။ ကွေးရာ ဆန့်ရာ လှုပ်ရှားရာ များမှာ ရွှေ့ရှားမှုပေါင်း အဆင့်ဆင့်များစွာကိုလဲ ထင်ရှားရှုမှတ် သိမြင်ရတယ်။ ။

ကိုယ်ထဲမှာရိုးရိုးရရ လှုပ်ရှားမှုကလေးများ၊ တွေ့ထိမှုကလေးများလဲ တခုပြီးတခု အလွန်လျင်မြန်စွာ ထင်ပေါ်လာကြတာကိုလဲ ရှုမှတ်သိမြင်ရတယ်။

တရံတခါ မခံသာမှုကလေးများ မြိုးမြိုးမြက်မြက် ပေါ်လာသင်လဲ လျင်လျင်မြန်မြန် တခုပြီးတခု ပေါ်တာကို သိမြင်ရတယ်။

ဒီလို လျင်လျင်မြန်မြန် တခုပြီးတခု ဖြစ်ပေါ် ပျောက်ပျက်နေတဲ့ အာရုံအသီးသီးကို နာမည်တပ်ပြီး မှတ်နေရယင် မမှီနိုင်ပြီမို့ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း သိရုံမျှ သိရုံမျှကိုသာ သတိဉာဏ် စိုက်ထားရတော့တယ်။

ဒါတောင်မှ အကုန်စေ့အောင် လိုက်ပြီး ကြောင့်ကြ မစိုက်နိုင်တော့ပါ။ တကြိမ် ရှုမှတ်လိုက်ယင်ပင် လေးငါးဆယ် အာရုံကို သိသိနေတော့တယ်။ သတိအရှိန် ကောင်းလာတော့ ဒွါရနှင့် အာရုံ ဆုံတိုင်းပေါ်လာတဲ့ အာရုံဆီ ပြေးဝင် ပြေးဝင်သွားသလို ဖြစ်နေတယ်။ အာရုံတွေကလဲ ရှုမှတ်နေတဲ့

သတိပေါ်မှာ အလိုလိုကျကျလာသလို ဖြစ်လာတယ်။ သတိဉာဏ် ကလဲ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို တခုစီ တခုစီ မရောယှက်ပဲ ပြတ် ပြတ် သားသား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသိလာတယ်။

ဒါကြောင့် ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီက “ဒီရုပ်နာမ်တွေဟာ အလွန်လျင်မြန်တယ်။ တက်တက်တက်တက်နဲ့ စက်ခုတ်နေသလိုပဲ။ အလွန် လျင်မြန်တယ်။ ဒါကိုလဲ အကုန်လုံး မှတ်သိနိုင်တယ်။ ဒါထက် သိစရာရှိတော့မယ် မထင်တော့ပါဘူး” လို့လဲ ထင်လာ တတ်တယ်။ ဒါဟာ မျက်မှောက်ထူးခြားစွာ တွေ့သိရလို့ပါပဲ။

ဒီအခါမှစပြီး ဖြစ်ခိုက် ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ်များရဲ့ အဖြစ်အပျက် ကို သိမြင်တဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်လာတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဆိုတာ ဘာလဲ

ဒီနေရာမှာ “ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်” လို့ ပြောနေကြတာ ဘယ်လို အတွေ့အကြုံကို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ခေါ်သလဲ- ဆိုတာ ကွဲပြား အောင် ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။

ဥဒယ-က တခု၊ ဝယ-က တခု၊ ဉာဏ-က တခု- ဒီလိုအကြမ်း ပျဉ်းအားဖြင့် သုံးခုခွဲရမယ်။ အဲဒီပုဒ်သုံးခုရဲ့ အဓိပ္ပါယ် အချုပ်က- “ဥဒယ-ဆိုတာ- ဖြစ်ခြင်း၊ ဝယ-ဆိုတာ-ပျက်ခြင်း၊ ဉာဏ- ဆိုတာ သိခြင်း” တဲ့။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်-လို့ ပေါင်းလိုက်ယင် “ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို သိတယ်” ပေါ့။ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို သိတာဟာ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ပါပဲ။

ဘာတွေရဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို သိရသလဲဆိုယင် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို သိရပါတယ်။

ဘယ်လိုရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို သိရသလဲဆိုယင်
ဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို သိရပါတယ်။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်-အဆို

ဒါကြောင့် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာ ဒီလိုပြဆိုထား
ပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန္နာနံ ဓမ္မာနံ ဝိပရိဏာမာနုပဿနေ ပညာ
ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနေ ဉာဏံ။

(ပဋိသံ.၁)

ပစ္စုပ္ပန္နာနံ၊ အကြောင်းကိုစွဲမိ၍ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ဖြစ်ကုန်သော။
ဓမ္မာနံ၊ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏။ ဝိပရိဏာမာနုပဿနေ ပညာ၊
ဖြစ်စ ဖြစ်ခိုက်ကနှင့်မတူပဲ ပြောင်းလဲပျက်စီးသည်ကို ရှုမြင်သော
ပညာသည်။ ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနေ ဉာဏံ၊ အဖြစ် အပျက်ကို
ရှုမြင်သော ဉာဏ်မည်၏။

ဒါဟာ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာ လာတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်
အကြောင်းပါပဲ။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ်တရား
များရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲ ပျက်စီးပုံကို ရှုမြင်တဲ့ ပညာတဲ့။

အဲဒီ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ်ဆိုတာ စောစောက ဟောကြားခဲ့တဲ့
ဒွါရနှင့် အာရုံ ဆုံတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်နေတဲ့ မြင်မှု
ကြားမှု တွေထိမှု တရားတွေပါပဲ။

အဲဒီမြင်မှု ကြားမှု စတဲ့တရားတွေဟာ ဖေါက်ပြန်ပြောင်းလဲ
တတ်တဲ့ရုပ်တရားနဲ့ အာရုံဆီ ညွတ်တတ်တဲ့ နာမ်တရားတွေပါပဲ။
အဲဒီရုပ်နာမ်ကို ခန္ဓာဖွဲ့လိုက်ယင် ငါးမျိုးရှိတယ်။ ရုပ်တရားက

ရူပက္ခန္ဓာပဲ၊ နာမ်တရားကတော့ ခန္ဓာ ၄-ပါး ရှိတယ်၊ နာမ်
ခန္ဓာ ၄-ပါးဆိုတာ ခံစားတတ်တဲ့ ဝေဒနာက ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊
မှတ်သားတတ်တဲ့ သညာက သညာက္ခန္ဓာ၊ သိရုံမျှသိတဲ့ ဝိညာဏ်
က ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ ကြွင်းတဲ့စေတသိက်တွေက သင်္ခါရက္ခန္ဓာ-တဲ့။

ဒီ တရားတွေဟာ ဒွါရနှင့် အာရုံ ဆုံတိုင်း ဖြစ်ပေါ်
ပျောက်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတရားတွေပါပဲ၊ အဲဒီရုပ်နာမ်
ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်မှု အစဟာ ဥဒယ-တဲ့၊ ဖြစ်စကနဲ့မတူပဲ
ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲ ပျောက်ကွယ်နေတဲ့သဘောက ဝယ-တဲ့၊
ဒီဖြစ်မှု ပျက်မှုကို သိမြင်ခြင်းဟာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပဲ။

ဒါကြောင့် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာ ဒီလို ပြဆိုထား
ပါတယ်။

ဇာတံ ရူပံ ပစ္စုပ္ပန္နံ၊ တဿ နိဗ္ဗတ္တိလက္ခဏံ ဥဒယော၊
ဝိပရိဏာမ လက္ခဏံ ဝယော၊ အနုပဿနာ ဉာဏံ။
ဇာတာ ဝေဒနာ ပစ္စုပ္ပန္နာ ။ပ။ ဇာတံ ဝိညာဏံ
ပစ္စုပ္ပန္နံ၊ တဿ နိဗ္ဗတ္တိလက္ခဏံ ဥဒယော၊ ဝိပရိဏာမ
လက္ခဏံ ဝယော၊ အနုပဿနာ ဉာဏံ။

(ပဋိသံ-၃၂)

ဇာတံ ရူပံ၊ ဖြစ်ဆဲ(ဥပါဒ်၊ ဌိ၊ ဘင်သို့ ရောက်ဆဲ) ရုပ်သည်။
ပစ္စုပ္ပန္နံ၊ ပစ္စုပ္ပန်မည်၏။ တဿ၊ ထိုဖြစ်ဆဲရုပ်၏။ နိဗ္ဗတ္တိလက္ခဏံ၊
အစဖြစ်ပေါ်ခြင်းလက္ခဏာသည်။ ဥဒယော၊ ဖြစ်ခြင်းမည်၏။
ဝိပရိဏာမလက္ခဏံ၊ ဖြစ်စကနဲ့မတူပဲ ပြောင်းလဲပျောက်ကွယ်
ခြင်း လက္ခဏာသည်။ ဝယော၊ ပျက်ခြင်းမည်၏။ အနုပဿနာ၊
ထိုဖြစ်မှု ပျက်မှုတို့ကို သိမြင်ခြင်းသည်။ ဉာဏံ၊ ဥဒယဗ္ဗယ

ဉာဏ်မည်၏။ ဇာတာ ဝေဒနာ၊ ဖြစ်ဆဲခံစားမှုသည်။ ပစ္စုပ္ပန္နာ၊ ပစ္စုပ္ပန်မည်၏။ ဇာတာသညာ၊ ဖြစ်ဆဲမှတ်သားမှုသည်။ ပစ္စုပ္ပန္နာ၊ ပစ္စုပ္ပန်မည်၏။ ဇာတာ သင်္ခါရာ၊ ဖြစ်ဆဲအားထုတ်မှုတို့သည်။ ပစ္စုပ္ပန္နာ၊ ပစ္စုပ္ပန်မည်ကုန်၏။

ဇာတံ ဝိညာဏံ၊ ဖြစ်ဆဲစိတ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန္နံ၊ ပစ္စုပ္ပန်မည်၏။ တဿ၊ ထိုပစ္စုပ္ပန်စိတ်၏။ နိဗ္ဗတ္တိလက္ခဏံ၊ အစဖြစ်ပေါ်ခြင်း လက္ခဏာသည်။ ဥဒယော၊ ဖြစ်ခြင်းမည်၏။ ဝိပရိဏာမလက္ခဏံ၊ ဖြစ်စကနှင့်မတူပဲ ပြောင်းလဲကွယ်ပျောက်ခြင်း လက္ခဏာသည်။ ဝယော၊ ပျက်ခြင်းမည်၏။ အနုပဿနာ၊ ထိုဖြစ်မှုပျက်မှုတို့ကို သိမြင်ခြင်းသည်။ ဉာဏံ၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မည်၏။

ဒါလဲ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက် မှုများကို သိမြင်ခြင်းကို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ခေါ်ကြောင်းပြဆို ချက်ပါပဲ။

ဝိပဿနာရှုလို့ အဖြစ်အပျက်ကို မြင်တဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်တယ်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို ရှုမှတ်မှသာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြောင်း အထူးသိမှတ်စရာပါပဲ။

တချို့က ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုပြီး ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ် နာမ်ခန္ဓာကို ဦးတည်လေးစားမှု မရှိကြဘူး၊ အမည်ပညတ်တွေ၊ စိတ်ကူးတွေကို ဝိပဿနာလို့ ထင်မှားနေကြတယ်။

ဘယ်နားကဘာဖြစ်လို့ ဘာကပျက်မှန်းလဲ သေချာမသိရ ပါပဲနဲ့ “ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်”လို့ နှုတ်ကရွတ်လိုရွတ်၊ စိတ်ကကူး လိုကူးလဲ လုပ်ကြတယ်၊ အဲဒါမျိုးမှ ဝိပဿနာမှန်တယ်၊ ဒီပြင် ဟာတွေက မှားတယ်လို့ပင် ပြောတတ်ကြသေးတယ်။

ဘုရားဟောတရားတွေကို မှတ်တမ်းတင်ထားခဲ့တဲ့ စာပေ ပရိယတ္တိတွေက မှန်ပါလျက်နဲ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ပုံက ဘုရားရှင် ရဲ့ အလိုတော်နဲ့ မကိုက်ညီပဲ ဖြစ်နေကြတယ်။

အမှန်ကတော့- ဘုရားဟော ပိဋကတ်စာပေထဲက ပါတဲ့ တရားတွေကို မိမိခန္ဓာမှာရောက်အောင် ရှုမြင်တတ်ပို့ အရေး ကြီးပါတယ်။

“အလုံးစုံသောသင်္ခါရတရားတွေဟာ ဖြစ်ပြီး ပျက်ကြလို့ မမြဲဘူး၊ အနိစ္စပဲ”လို့ ပြောလို့မျှစိတ်ကူးရုံမျှနဲ့လဲ ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ်ကို မရနိုင်ဘူး။

ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကိုမမြဲကြောင်းသိမြင်ပြီးမှဖြစ်ပြီး ဖြစ်လတံ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေလဲ ဒီလိုပဲမမြဲဘူး။ ဖြစ်ပြီး ပျက်ကြ တယ်-လို့ သိမြင်ရတာပဲ။ ဒါကြောင့် အရေးကြီးဆုံးကတော့ ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာကို ရှုမှတ်သိမြင်ဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂမဟာဠိကာမှာ-

“ပဌမဉ္စိ ပစ္စုပ္ပန္နဓမ္မာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ ဒိသ္မာ အထ အတိ တာနာဂတေ နယံ နေတိ” လို့ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန္န ဓမ္မာနံ၊ ဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်တရားကို၏။ ဥဒယဗ္ဗယံ၊ အဖြစ်အပျက်ကို။ ပဌမံ ဒိသ္မာ၊ ရှေးဦးစွာမြင်ပြီး၍။ အထ၊ ထိုမှနောက်၌။ အတိတာနာဂတေ၊ အတိတ်တရား၊ အနာဂတ် တရား၌။ နယံ၊ နည်းမှီးနှိုင်းဆ၍ ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို။ နေတိ၊ ဆောင်၏။ ဝါ။ ဖြစ်စေ၏-တဲ့။

ဒါကြောင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ရန် ရှုမှတ်သိမြင်ရမှာက ရှေးဦးစွာ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ် ခန္ဓာလို့ ပြောပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ မဟာဋီကာ-အဆို

ဘယ်လိုဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာကို ဝိပဿနာရှုရမလဲ ဆိုယင်-

သန္တတိပစ္စုပ္ပန်နှင့် ခဏပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတရားကို ရှုမှတ် သိမြင်ရမယ်တဲ့၊ ဒါကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂမဟာဋီကာမှာ ဒီလို ဖွင့်ပြ ထားပါကယ်။

သန္တတိပစ္စုပ္ပန္နေ ခဏပစ္စုပ္ပန္နေ ဝါ ဓမ္မေ ဥဒယဗ္ဗယ ဒဿနာဘိနိဝေသော ကာတဗ္ဗော၊ န အတိတာ နာဂတာတိ ဝုတ္တံ “ပစ္စုပ္ပန္နာနံ ဓမ္မာန” န္တိ။

ဇာတန္တိ နိဗ္ဗုတ္တံ ပဋိလဒ္ဓတ္တဘာဝံ ။ပ ။ ပစ္စုပ္ပန္နရူပံ နာမ ဇာတံ ခဏတ္တယပရိယာပန္နန္တိ အတ္ထော။

တံ ပန အာဒိတော ဒုပ္ပရိဂ္ဂဟန္တိ သန္တတိပစ္စုပ္ပန္န ဝသေန ဝိပဿနာဘိနိဝေသော ကာတဗ္ဗော။

(မဟာဋီကာ-၂-၄၁၉)

သန္တတိပစ္စုပ္ပန္နေ ဝါ ဓမ္မေ၊ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်တရား၌ ဖြစ်စေ။ ခဏပစ္စုပ္ပန္နေ ဝါ ဓမ္မေ၊ ခဏပစ္စုပ္ပန်တရား၌ ဖြစ်စေ။ ဥဒယဗ္ဗယ ဒဿနာဘိနိဝေသော၊ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုမှတ်နှလုံးသွင်းခြင်း ကို။ ကာတဗ္ဗော၊ ပြုအပ်၏။ န အတိတာနာဂတော၊ အတိတ်၊ အနာဂတ်တရား၌ စ၍ နှလုံးမသွင်းအပ်။ ဣတိ၊ ထို့ကြောင့်။ ပစ္စုပ္ပန္နာနံ ဓမ္မာနန္တိ၊ ဟူ၍။ ဝုတ္တံ၊ ဟောတော်မူအပ်၏။

ဇာတန္တိ၊ ဇာတိ ဟူသည်ကား။ နိဗ္ဗုတ္တံ၊ ဖြစ်ပေါ်သော။ ပဋိလဒ္ဓတ္တဘာဝံ၊ ရအပ်သော အထည်ကိုယ် သဘောရှိသော တရားတည်း။ ပ ။ ပစ္စုပ္ပန္နရူပံ နာမ၊ ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်မည်သည်ကား။

ဇာတံ၊ ဖြစ်ပေါ်ဆဲရုပ်တည်း။ ခဏတ္တယပရိယာပနံ၊ ဥပါဒ်၊
ဌီ၊ ဘင်ဟူသော ခဏ သုံးပါးအပေါင်း၌ အတွင်းဝင်သော
ရုပ်တည်း။ ဣတိ အတ္ထော၊ ဤကား “ဇာတံ ရူပံ ပစ္စုပ္ပန်”
ဟူသောအပိုဒ်၏ အနက်တည်း။ ပန၊ သို့သော်လဲ။ တံ၊ ထို
ခဏပစ္စုပ္ပန်ရုပ်ကို။ အာဒိတော၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်စဉ်။
ဒုပ္ပရိဂ္ဂဟံ၊ သိမ်းဆည်းရှုမှတ်နိုင်ခဲ၏။ ဣတိ၊ ထို့ကြောင့်။ သန္တတိ
ပစ္စုပ္ပန္နဝသေန၊ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်၏ အလိုအားဖြင့်။ ဝိပဿနာ
ဘိနိဝေသော၊ ဝိပဿနာကို စ၍နှလုံးသွင်းခြင်းကို။ ကာတဗ္ဗော၊
ပြုအပ်၏။

ပစ္စုပ္ပန်ကို စ၍ နှလုံးသွင်း

အဓိပ္ပါယ်ကတော့၊ သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန်တရားမှာရော၊ ခဏ
ပစ္စုပ္ပန်တရားမှာပါ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုမှတ်နှလုံးသွင်း ရမယ်၊
ဖြစ်ပြီးအတိတ်တရားကို စ၍နှလုံးမသွင်းအပ်ဘူး-တဲ့။

သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ပြီးမှ ခဏပစ္စုပ္ပန်

ဖြစ်ပေါ်ဆဲဆိုတာ ဒွါရနှင့် အာရုံ ဆုံခိုက် ဖြစ်ပေါ်
လာတဲ့ရုပ်အပ်သော အထည်ကိုယ်သဘောပဲ။ ဥပါဒ်၊ဌီ၊ဘင်ဆိုတဲ့
ခဏသုံးပါး အပေါင်းတွင် အတွင်းဝင်တဲ့ ရုပ်နာမ် တရားပဲ။
ဒါပေမဲ့ အဲဒီခဏပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်ကို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်
စမှာ သိမ်းဆည်းရှုမှတ်နိုင်ရန်ခဲယင်းတယ်။ ဒါကြောင့် ဥဒယဗ္ဗယ
ဉာဏ်အစမှာ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ အလိုအားဖြင့် ဝိပဿနာကို စပြီး
နှလုံးသွင်းအပ်တယ်။ အဲဒီလို သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို
သိတဲ့အခါမှာ နုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီလို

နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ဖန်များသို့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်လာတဲ့အခါ ခဏပစ္စုပ္ပန် တရားရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်လာတယ်။ အဲဒီ အခါရင့်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်တာပဲ။

သန္တတိနှင့် ခဏပစ္စုပ္ပန်

ဇာတိ ရှုပ် ပစ္စုပ္ပန် စသည်ဖြင့် ဟောကြားတဲ့ ပါဠိနိဿယ အဓိပ္ပါယ်နှင့် စောစောက ဘုန်းကြီးဟောကြားခဲ့တဲ့ မဟာ စည် ဝိပဿနာ ရှုနည်း အလုပ်တရားတို့ ပေါင်းစပ်ပြီး ခန္ဓာ ငါးပါးရဲ့ဖြစ်ပျက်ပုံကို သိမြင်တဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အကြောင်းကို ရှင်းပြပါဦးမယ်။

ရှင်းပြတဲ့အခါ သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စဖြစ်ပုံနှင့် ခဏပစ္စုပ္ပန် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပုံကိုလဲ ရှင်းသွားမယ်။

နုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အစ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ရုပ်ကို သိပုံ

ဒေသနက္ကမ - ဘုရားဟောစဉ်အရ ရူပက္ခန္ဓာကို ဦးစွာ ဟောမယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ မဟာစည် ယောဂီများ အားထုတ်တဲ့အခါ အခြေခံ အဖြစ်နဲ့ ပေးထားတဲ့ “ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ဆန့်တယ်” စသည် ရှုတဲ့အခါ ဒီဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ကို ရောက်တော့ ဖေါင်းရုပ်ရဲ့အစအဆုံး ပိန်ရုပ်ရဲ့ အစ အဆုံး စသည်တွေကို သိလာရတယ်။

အဲဒီအခါမှာ ဖေါင်းရုပ် ပိန်ရုပ် ထိုင်ရုပ် ထရုပ် ကွေးရုပ် ဆန့်ရုပ် စတဲ့ ကိုယ်အမူအရာရုပ် ဟူသမျှဟာ ဖြစ်ဆဲ ပြုဆဲ ရှိဆဲ

ခဏ၌ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်လဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ရုပ်များရဲ့အစ ဖြစ်ပေါ်
မှုဟာ ဥဒယပဲ။ အဆုံးကွယ်ပျောက်မှုဟာ ဝယပဲ။ တကြိမ်
တကြိမ် ဖောင်းမှု ပိန်မှု ထိုင်မှု ထမှု လှမ်းမှု ကွေးမှု ဆန့်မှု
လှုပ်မှု ရွေ့မှု ပြုပြင်မှုများကိုအစဖြစ်မှုတကြိမ်စီ အဆုံး ပျက်မှု
တကြိမ်စီနဲ့သာ ပိုင်းခြား သိမြင်ခြင်းဟာ သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန်
ရုပ်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်တဲ့ ဖြစ်ခါစ နုသော ဥဒယဗ္ဗယ
ဉာဏ်ပဲ။

ဒီမျှလောက်သိယင်ပင် ဖောင်းမှုကတခြား ပိန်မှုကတခြား
ထိုင်မှုကတခြား ထမှုကတခြား ကွေးမှုကတခြား ဆန့်မှုက
တခြား၊ ဗယ်လှမ်းကတခြား၊ ညာလှမ်းကတခြား ဒီလိုစသည်
ဖြင့် အပိုင်းပိုင်း အပြတ်ပြတ် ထင်ပေါ်တာကြောင့် ကိုယ်အမှု
အရာ တခုမှာ တခြားကပါ ကိုယ်အမှုအရာနှင့် မရောယှက်ပဲ
သူ့အခိုက်အတန့်နှင့်သူသာ ပေါ်ပေါ်ပြီး ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံး
သွားကြတယ်လို့ ရှုမှတ်ယင်းပင် မတွေးမဆရပဲ ရှင်းလင်းစွာ
သိမြင်သဘောကျတယ်။

နုသောဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်နဲ့ ဝေဒနာစသည်ကို သိပုံ

မြင်ဆဲ ကြားဆဲ နံဆဲ စားဆဲ ထိဆဲ သိဆဲ ကြံဆဲ ရှုမှတ်
ဆဲမှာပါဝင်တဲ့ ခံစားမှုဟာ ပစ္စုပ္ပန် ဝေဒနာပဲ ဝိပဿနာရှုယင်း
ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်တော့ ဝေဒနာကိုသိတယ်။

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ညောင်းမှုဖြစ်ရာမှ အညောင်းပြေပြီး
နေထိုင်ကောင်းတာကိုလဲ သိတယ်။ နေထိုင်ကောင်းရာမှတဖန်
ညောင်းမှုဖြစ်စေ နာကျင်မှုဖြစ်စေ၊ ယားမှုဖြစ်စေ၊ ဖြစ်ပေါ်
တာကိုလဲ သိတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ပေါ်ရာမှ ညောင်းစမှ အညောင်းပြေသည်အထိ ညောင်းမှုပေါင်းများစွာပင်ဖြစ်သော်လဲ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် နှစ်ဦး မှာ ဒီညောင်းမှုများကို အသီးသီး ပိုင်းခြားပြီး မသိနိုင်သေးဘူး ညောင်းမှု သဘောတူတာကြောင့် တညောင်းထဲလိုသာ ထင်မှတ်တယ်။ ဒီလို တခုတည်းအနေနဲ့ ထင်မှတ်ရတဲ့ သဘောတူ ညောင်းမှု အစဉ်ဟာ သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ဝေဒနာပဲ။

ဒီပုံ ဒီနည်းအတိုင်းပင် အစမှ အဆုံးအထိ တခုတည်းလို့ ထင်မှတ်ရတဲ့ သဘောတူ နေထိုင်ကောင်းမှု နာကျင်မှု ယားနာမှုများရဲ့ အစဉ်လဲ သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန် ဝေဒနာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် နှစ်ဦးမှာ ညောင်းတာကတခြား အညောင်းပြေပြီး နေထိုင်ကောင်းတာကတခြား တဖန် ညောင်းတာ နာကျင်တာ ယားတာကတခြား ဒီလိုစသည်ဖြင့် သုခ၊ ဒုက္ခဝေဒနာများကို အကန့်အသတ် အပိုင်းပိုင်း ဖြတ်လျက် သဘောကျသိမြင်တယ်။

ဒါပြင် တမျိုးတည်းသော အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိစသည်ကို မှတ်သားမှုအစဉ်ဟာ သန္တတိပစ္စုပ္ပန် သညာပဲ။

ပြောခဲ့ပြီး ဝေဒနာ သညာနဲ့ သိမှုဝိညာဏ်မှတစ်ပါး ကြွင်းတဲ့ နာမ်တရားများဟာ သင်္ခါရတရားများပဲ။ မြင်ခြင်း ကြားခြင်း စတဲ့ အမူအရာ ကြိယာများကို ပြီးစီးအောင် ပြုလုပ်ဆဲ အားထုပ်ဆဲ တရားများဟာ ပစ္စုပ္ပန် သင်္ခါရတရားများပဲ။

အဲဒီ သင်္ခါရတရားများကို အဘိဓမ္မာ ကျမ်းလာအတိုင်း သရုပ်ထုတ်ပြောယင် တော်တော်များပါတယ်။

ယောဂီများနဲ့ သင့်တော်ရုံ ဗဟုသုတဖြစ်ရုံ ပြောရယင် အာရုံဆီသို့ စိတ်ကရောက်သွားသလို “မြင်စေ ကြားစေ ကွေးစေ ဆန့်စေ” စသည်ဖြင့် စီရင်တိုက်တွန်းသလို အာရုံနဲ့ စိတ်ကို တွေ့ထိစေမှု ဖဿ-လဲ သင်္ခါရတရားပဲ။

အာရုံ-ဆီသို့ တဟုန်တည်း ပြေးသွားသလို “မြင်စေ ကြားစေ ကွေးစေ ဆန့်စေ” စသည်ဖြင့် စီရင်တိုက်တွန်းသလို အာရုံနှင့်စိတ်ကို ဆက်စပ် စေ့ဆော်မှု စေတနာလဲ သင်္ခါရပဲ။

အာရုံကို ကြံစည်မှု ဝိတက်၊ စဉ်းစား ဆင်ခြင်မှု ဝိစာရ၊ နှစ်သိမ့် အားရမှု ပီတိ၊ ငြိမ်းအေးမှု ပဿဒ္ဓိ၊ ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုမှု၊ ကြည်လင်မှု၊ ရတနာသုံးပါး ကံ-ကံရဲ့အကျိုးများ ကို ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါများလဲ သင်္ခါရပဲ။

အမှတ်ရမှု သတိ၊ အားထုတ်မှု၊ ကြောင့်ကြစိုက်မှု ဝီရိယ၊ စူးစိုက် တည်ကြည်မှု-သမာဓိ၊ ရှင်းလင်းမှန်ကန်စွာ သိမှု ပညာ များလဲ သင်္ခါရပဲ။

လိုချင်နှစ်သက်မှု လောဘ၊ စိတ်ဆိုးမှု စိတ်ပျက်မှု ဒေါသ၊ ရုပ်နာမ်များကိုပင် အကောင်ထင်မှားမှု မောဟ၊ -ထောင်လွှား နှိုင်းပြိုင်မှု မာန၊ ပျံ့လွင့်မှု ဥဒ္ဓစ္စ၊ ရုပ်နာမ်များကို သတ္တဝါ ကောင်လို့ ထင်မှားမှု ဒိဋ္ဌိ၊ ရတနာသုံးပါး ကံ-ကံရဲ့အကျိုးကို ယုံမှားမှု ဝိစိကိစ္ဆာ-အစရှိတဲ့ တရားများဟာ သင်္ခါရတရား တွေပါပဲ။

ဒီသင်္ခါရတရားတွေရဲ့ သဘောအချုပ်ကို ပြောရယင် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး သုံးပါးလုံး ပြုရာပြောရာ ကြံတွေးရာမှာ စေ့ဆော် တိုက်တွန်း ပြုပြင်စီရင်တဲ့ သဘောများပါပဲ။

အဲဒီ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ တမျိုးတည်းသော အမှုအရာကို ပြုလုပ်မှု အားထုတ်မှု အစဉ်ဟာလဲ သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန် သင်္ခါရ ပါပဲ။

တမျိုးတည်းသော အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ စတဲ့ အာရုံကို သိမှုအစဉ်ဟာ သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန် ဝိညာဏ်ပါပဲ။

ဒီသညာ၊ ဝိညာဏ်၊ သင်္ခါရတို့ကြောင့် ပြောင်းလဲတိုင်း ရှေး ရှေးသဘောက တခြား၊ နောက်နောက်သဘောက တခြားလို့ ပိုင်းခြားပြီး သိမြင်သဘောကျတယ်။ ဒါဟာ နုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်နဲ့ သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန် ခန္ဓာကို သိပုံအမြင်ပါပဲ။

အထင်လဲမကြီးသင့်၊ အထင်လဲမသေးထိုက်တဲ့

ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်းများ

ဒီလို နုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ ဝိပဿနာ ရှုတဲ့ ယောဂီအား ဝိပဿ နုပက္ခိလေသ-ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်း ၁၀-မျိုးဆိုတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။ ဒီဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်းများဟာ ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပုံ မဖြစ်ပေါ်တတ်ပုံများကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာမှာ ဒီလို ပြထားပါတယ်။

ဝိပဿနုပက္ခိလေသဖြစ်တတ်သူပြု ပါဠိ

ဝိပဿနုပက္ခိလေသာ ဟိ ပဋိဝေဓပ္ပတ္တဿ အရိယ
သာဝကဿ စေဝ ဝိပုဋ္ဌိပန္နကဿ စ နိက္ခိတ္တကမ္မဋ္ဌာနဿ

ကုသိတပုဂ္ဂလဿ နုပုဇ္ဇန္တိ။ သမ္မာပဋိပန္နကဿ ပန
ယုတ္တပယုတ္တဿ အာရဒ္ဓဝိပဿကဿ ကုလပုတ္တဿ
ဥပဇ္ဇန္တိယေဝ။

(ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဌ၊ ၂-၂၆၉)

ဝိပဿနုပက္ခိလေသ ဖြစ်တတ်သူပြု အနက်

ဟိ၊ ဝိပဿနုပက္ခိလေသ ဖြစ်နိုင်သူ မဖြစ်နိုင်သူများကို
ထုတ်ပြပါဦးမည်။ ဝိပဿနုပက္ခိလေသ၊ ဝိပဿနာ၏ ညစ်ညူး
ကြောင်း တရားတို့သည်။ ပဋိဝေဓပုတ္တဿ၊ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်
ပြီးသော။ အရိယသာဝကဿ စေဝ၊ အရိယသာဝကအား
၎င်း။ ဝိပုဋ္ဌိပန္နကဿ စ၊ မှားယွင်းစွာ ကျင့်သူအား၎င်း။
နိက္ခိတ္တကမ္မဋ္ဌာနဿ စ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုချထားလျက် ရပ်နားနေသူ
အား၎င်း။ ကုသိတပုဂ္ဂလဿ စ၊ ပျင်းပျင်းရိရိနဲ့ ခပ်ပေါ့ပေါ့
အားထုတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်အား၎င်း။ နုပုဇ္ဇန္တိ - နုဥပဇ္ဇန္တိ၊ မဖြစ်
ပေါ်ကုန်။ ပန၊ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သူကို ပြပါဦးအံ့။ သမ္မာ-
ပဋိပန္နကဿ၊ နည်းလမ်းမှန်စွာ အားထုတ်လျက်။ ယုတ္တ-
ပယုတ္တဿ၊ မပြတ်မစဲ အားထုတ်လျက်။ အာရဒ္ဓဝိပဿကဿ၊
ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်၍ အာရဒ္ဓဝိပဿက မည်သော။
ကုလပုတ္တဿ၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ ယောဂီအား။
ဥပဇ္ဇန္တိယေဝ၊ မဖြစ်ပေါ်ပဲမနေ ဖြစ်ပေါ်မြဲ ဖြစ်ပေါ်လာပါ
ပေကုန်သတည်း။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်း ဂယက်

ဝိပဿနာတရားကို စိတ်ဝင်စားသူတိုင်း အထူးမှတ်သားစရာ ကောင်းတဲ့ အချက်ပါပဲ။

ဒီ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်း တရား ၁၀-ပါးဟာ ဒီ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်းများကို လွန်မြောက်ပြီး ဝိပဿနာ ဉာဏ်များနှင့်ပြည့်စုံလို့ မဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီးတဲ့ အရိယသာဝကအား လဲ မဖြစ်တော့ပါဘူးတဲ့။ အကျင့်မှားသူအားလဲ မဖြစ်ပါဘူးတဲ့၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို ချထားပြီး ရပ်နားနေသူအားလဲ မဖြစ်ပါဘူးတဲ့၊ ပျင်းပျင်းရိရိနဲ့ ခပ်ပေါ့ပေါ့ အားထုတ်သူအားလဲ မဖြစ်ပါဘူးတဲ့။

ဒါဖြင့် ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဖြစ်ပေါ်သလဲဆိုယင် သတိ ပဋ္ဌာန်၊ ဝိပဿနာတရား အလုပ်ကို မှန်ကန်စွာနဲ့ မပြတ်မစဲ အားထုတ်လို့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ရောက်တဲ့ ယောဂီအားသာ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ဒီ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်း တရားများကို အထင်လဲ မသေးသင့်သလို အထင်လဲ မကြီးထိုက်ဘူး၊ တချို့က တရားကို ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် အားမထုတ်ဘူးပဲနဲ့ စာတပိုင်းတစကို ကြည့်ကာ ကြားဘူးနားဝ အနည်းငယ် ရှိရုံနဲ့ ကိုယ်တိုင်လဲ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်းကို မတွေ့ဘူးပါပဲနဲ့ “သူတို့ရိပ်သာ ယောဂီတွေက၊ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်းတွေကို အရေးတယူ အထင်တကြီး ပြောနေကြတယ်၊ ဒါနဲ့ပြီးနေကြတာပဲ” စသည် ဖြင့် ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင် တတ်ကြတယ်။

အမှန်ကတော့ သူတို့ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်သလိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်း တရားများဟာ အရိယာ ဖြစ်ပြီး သူနဲ့ အကျင့်မှားသူ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ချထားရပ်နားသူ ပေါ့ပေါ့ ဆဆ အားထုတ်သူများအား မဖြစ်ပါဘူးတဲ့။

အရိယာမှာ မဖြစ်တာကတော့ ဒါတွေကို လွန်မြောက်ပြီး လို့ မဖြစ်တာပါ။ ဒါတွေမတွေ့ဘူးပဲနဲ့လဲ အရိယာမဖြစ်ပါဘူး။ ဒါတွေကို တွေ့ပြီး လွန်မြောက်အောင် မရှုမှတ်ပဲနဲ့လဲ အရိယာ မဖြစ်ဘူးတဲ့။

ဒါကြောင့် ဒီဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်း တရားများဟာ အရိယာဖြစ်ရေးမှာ- အလယ်လှေကားထစ်အဖြစ်နဲ့ အရေး တကြီးသိမှတ်စရာပါပဲ။ ဒါတွေကို မတွေ့ဘူး၊ မလွန်မြောက်ဘူး ပဲနဲ့တော့ အရိယာဖြစ်ဖို့မပြောနဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဝိပဿနာ ဉာဏ်အစစ်ကိုတောင် မရောက်သေးဘူးဆိုတာသိမှတ်ကြရမယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်၊ မရောက်ကို ဒီဝိပဿနာဉာဏ် ညစ်ညူး ကြောင်းကို တွေ့မတွေ့အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်သိမြင် နိုင်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ သာသနာ့ ရိပ်သာများမှာ အားထုတ်တဲ့ ယောဂီများအား ဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်ယင် ဒီ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်းကိုလဲ တွေ့ဘူးကြတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်များရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အရ ဆက်လက် ကြိုးစား အားထုတ်ပယ်ရှားနိုင်ကြလို့ ဒီဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်းများ ကိုလဲ လွန်မြောက်သွားကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်းတရားများကို အထင် လဲမသေးသင့်ဘူး။ အားထုတ်လို့တွေ့ရ ရောက်ရယင်လဲ သူ့ကို

အထင်ကြီးမက်မောနေလို့လဲ မဖြစ်ဘူး၊ မက်မောအထင်ကြီး
နေယင် ရှေးအထက်ဉာဏ်များကို မရောက်ပဲ မရပဲ နေမှာပဲ၊
ဆရာသမားများ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆက်လက်ကြိုးစား
ကြရတယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်း ၁၀-ပါးကို
ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်မှာ ဒီလိုပြထားပါတယ်။

ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်း ၁၀-ပါး ပါဠိ

ဩဘာသေစေဝ ဉာဏေစ၊ ပီတိယာ စ ဝိကမ္ပတိ။
ပဿဒ္ဓိယာ သုခေ စေဝ၊ ယေဟိ စိတ္တံ ပဝေဓတိ။
အဓိမောက္ခေ စ ပဂ္ဂဟေ၊ ဥပဋ္ဌာနေ စ ကမ္ပတိ။
ဥပေက္ခာဝဇ္ဇနာယ စ၊ ဥပေက္ခာယ နိကန္တိယာ။
(ပဋိသံ၊ ၂၉၂)

ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်း ၁၀-ပါး အနက်

ဩဘာသေစေဝ၊ ဖြစ်ပေါ်သောအလင်းရောင်ကြောင့်၎င်း။
ဉာဏေ စ၊ အလွန်ထက်မြက် လျင်မြန်သော အသိဉာဏ်ကြောင့်
၎င်း။ ပီတိယာ စ၊ နှစ်သိမ့်အားရမှု ပီတိကြောင့်၎င်း။ စိတ္တံ၊
မှတ်သိမှု-ဘာဝနာစိတ်သည်။ ဝိကမ္ပတိ၊ လှုပ်ရှားပျက်စီးတတ်၏။
ပဿဒ္ဓိယာ စ၊ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းအေးမှုကြောင့်၎င်း။ သုခေ စေဝ၊
စိတ်ချမ်းသာမှု ဝမ်းသာမှုကြောင့်၎င်း။ ယေဟိ၊ ယင်း
အကြောင်းနှစ်ပါးတို့ကြောင့်လဲ။ စိတ္တံ၊ မှတ်သိမှု ဘာဝနာ
စိတ်သည်။ ပဝေဓတိ၊ လှုပ်ရှားပျက်စီးတတ်၏။ အဓိမောက္ခေစ၊
အလွန်ကြည်လင်သော သဒ္ဓါကြောင့်၎င်း။ ပဂ္ဂဟေ စ၊ အထူး
ကြောင့်ကြမစိုက်ရပဲ ညီမျှစွာ အားထုတ်မှု ဝီရိယကြောင့်၎င်း။

ဥပဋ္ဌာနေ စ၊ အာရုံ၌ ပြေးဝင်၍ သွားသကဲ့သို့ ထင်သော သတိကြောင့်၎င်း။ ဥပေက္ခာဝဇ္ဇာနယ၊ အာရုံကို မရှာကြံရပဲ အညီအမျှ ဆင်ခြင်နိုင်သော အာဝဇ္ဇန်း ဥပေက္ခာနှင့်တကွ ဖြစ်သော။ ဥပေက္ခာယ စ၊ ဝိပဿနုပေက္ခာကြောင့်၎င်း။ နိကန္တိယာ စ၊ ဝိပဿနာ၌ သာယာငြိမ်မူ တဏှာကြောင့်၎င်း။ စိတ္တံ၊ မှတ်သိမှု ဘာဝနာစိတ်သည်။ ကမ္မတိ၊ လှုပ်ရှား ပျက်စီး တတ်၏။

က။ သြဘာသ။ ။ အလင်းရောင်ဆိုတာ သမာဓိ သက် သက်ကြောင့်လဲ ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ကြောင့်လဲ ဖြစ်တတ်တယ်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ စတဲ့ သမထဘာဝနာကို အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် နှင့် ဖြစ်ပျက်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်များကို အစဉ်မပြတ် လျင်မြန် စွာ မရှုမှတ် မသိနိုင် မပိုင်းခြားနိုင်သေးတဲ့ ဝိပဿနာ ယောဂီ များအား ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ အလင်းရောင်များဟာ သမာဓိ သက်သက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အလင်းရောင်များပဲ၊ ဗုဒ္ဓါနု ဿတိဂုဏ်ကို အာရုံပြုပွားများလို့ ညဉ့်ကြီးသန်းခေါင်ကို နံနက် လင်းပြီမှတ်ပြီး ဘုရားဖူးသွားတဲ့ အနာထပိဏ်သဌေးကြီးဝတ္ထုလဲ ရှိပါတယ်၊ အဲဒါဟာ သမထဘာဝနာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အလင်း ရောင်ပဲ၊ ဒီဝတ္ထုကိုတော့ နောင်အကြောင်း ညီညွတ်မှ ဟောပါဦးမယ်။

ဝိပဿနာယောဂီအား နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် အတော်အတန် အားပြည့်ချိန်မှစပြီး ပြုံးပြုံးပြက်ပြက် အလင်းရောင်များကိုလဲ တွေ့တတ်တယ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရောက်ချိန်မှာလဲ အစိမ်း

အနီ အဝါ အပြာ စတဲ့ အရောင်စုံနဲ့ မီးပန်းမီးကျည်လို ဝင်းလက်တဲ့ အရောင်များကိုလဲ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အလင်းရောင်မျှသာမကပဲ ဘုရား ရဟန္တာစတဲ့ အဆင်းသဏ္ဌာန်များကိုလဲ တွေ့ရတတ်တယ်။ ဒါဟာ သမာဓိကြောင့်ပါပဲ။

သမ္မသနဉာဏ်ရောက်ယင် ပိုပြီး တွေ့ရတတ်တယ်။ ယခု ပြောနေတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အနုပိုင်းမှာလဲ အနည်းငယ်တွေ့ရတတ်တယ်။

အထူးအားဖြင့် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်အရာမှာ ပေါ်စပျောက်ဆုံးကို ကွဲပြားစွာ မသိနိုင်သေးဘူး။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်စကို သိနိုင်သော်လဲ အဆုံးပျောက်မှုကို ထင်ရှားစွာ မသိရသေးဘူး။ အသစ်အသစ်များ ပေါ်လာလို့ လိုက်လိုက်မှတ်ယင်းပင် မူလအာရုံလဲ ပျောက်မှန်းမသိ ပျောက်ခဲ့တတ်ပါတယ်။ သမ္မသန ဉာဏ်ပိုင်းမှာတော့ စ-လယ်-အဆုံး ရှုမှတ်ယင်း ပျောက်ပျောက် သွားတာကို တွေ့ရတတ်တယ်။ အမြန်တော့မပျောက်ဘူး။ ထင်ရှားပေါ်လာတာကို မှတ်ယင်း တဖြည်းဖြည်း တရွေ့ရွေ့ သေးငယ်၍ မွေးမှိန်၍သာ ပျောက်ပျောက်သွားတယ်။

ဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရာမှာတော့ ပေါ်လာသမျှကို ဝါချက်မှတ်ရုံနဲ့ ပျောက်သွားတယ်။ တည်နေတာရယ်လို့ မရှိဘူး။ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်များကို ရှုမှတ်ယင်း ဝင်းဝင်းပြောင်ပြောင်ပေါ်လာတဲ့ အလင်းရောင်ကား ဝိပဿနာကြောင့် ပေါ်လာတာပဲ။ တချို့မှာ အနည်းငယ်သာ တွေ့ကြရတယ်။ တချို့မှာလက်နှိပ် ဓာတ်မီးနဲ့ထိုးထား

သလိုလဲ တွေ့ရတတ်တယ်။ တချို့မှာ သပိတ်လုံးကြီးလောက်
ဝင်းဝင်းလုံးလုံးကြီးလဲ တွေ့ရတတ်တယ်။ တချို့မှာ လင်ပန်း
ကြီးလို ချာချာလည်နေသလိုလဲ တွေ့ရတတ်တယ်။ တချို့မှာ
ကျောင်းခန်းတခုလုံး ဖြစ်စေ၊ ဒါထက် ကျယ်ပြန့်စွာ ဖြစ်စေ၊
အကြီးအကျယ်လဲ လင်းနေတတ်တယ်။ ကြာမြင့်စွာလဲ တည်
တတ်တယ်။

တချို့မှာဆိုယင် လ,ဝန်း နေ,ဝန်းများ လင်းနေသလို
အမျိုးမျိုးလဲ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီအလင်းရောင်များဟာ “မိမိ
ကိုယ်ထဲက ထွက်လာတယ်။ ရှေ့နား ဘေးနား နောက်နား
အထက်နား အောက်နားက ပေါ်လာတယ်”လို့ အချို့မျိုး
ထင်တတ်ကြတယ်။

တချို့မှာ အလင်းရောင် ပြန့်နှံ့ရာ အရပ်အတွင်းရှိ အရာ
ဝတ္ထုများကိုလဲ မြင်ရတယ်။ ညဉ့်အခါဖြစ်သော်လဲ နေအခါလို
ထင်ရတယ်။ နေအခါမှာပင် အလင်းရောင်ကို ထူးခြားစွာ
တွေ့ရတတ်တယ်။ ပကတိမျက်စိနဲ့ မမြင်ရလောက်တဲ့ အရပ်ကိုပင်
ဟင်းလင်းပြင်ကြီးလို တွေ့ရတယ်။

ဒီအလင်းရောင် သဘောကို ပကတိမျက်စိနှင့် မြင်သလား၊
မနောဝိညာဏ်ခေါ်တဲ့ စိတ်ကူးမျှဖြင့် မြင်သလား-လို့မေးယင်
“ဒီဗုဒ္ဓကျွန်ုပ်တို့အဘိညာဏ်နဲ့ မြင်သလို စိတ်ကူး မနောဝိညာဏ်နဲ့
မြင်တယ်လို့ ယူသင့်ကြောင်း” ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဥိကာမှာ ဖွင့်ပြ
ထားပါတယ်။

ဒါကို မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်-လို့ ထင်မှားတတ်တယ်။ တရားထူးလို့
ထင်တတ်တယ်။ တရားထူးလို့ မထင်သော်လဲ ဒီအလင်းအရောင်

တွေကို သဘောကျပြီး သာယာ နေမိတတ်တယ်။ ငါ့မို့လို့ တွေတာ-လို့လဲ ထင်မိတတ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် တရားရှုမှတ်မှု ပျက်ပြယ်ကာ ရပ်နေတတ်တယ်။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ကိုလဲ ကွဲပြားစွာ မသိတော့ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဒီအလင်းရောင်ကို ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်းတခုလို့ ဆိုတယ်။ အမှန်ကတော့ အလင်းရောင် နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်တဲ့ သာယာမှု တဏှာ၊ နှိုင်းပြိုင် ထောင်လွှားမှု မာန၊ ထင်မှားမှုဒိဋ္ဌိ-ဆိုတဲ့ ကိလေသာများသာ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်း အစစ်ပါပဲ။

ခ။ ဉာဏ။ ။ဒွါရ ခြောက်ပါးမှာ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်လျက်ထင်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်များကို အစဉ်အတိုင်း မှီအောင် လိုက်ပြီး လှစ်လှစ်လှစ်လှစ်နဲ့ မှတ်လျက် မှတ်လျက် ရှင်းလင်းပြတ်သား ထင်ရှားစွာ သိမှုဟာ ဉာဏ်ပဲ။

ဓားထက်ထက်နဲ့ ဗူးသီး ခရမ်းသီးများကို လှီးဖြတ်တော့ တိကနဲ့ တိကနဲ့ ပြတ်ပြတ်သွားသလို ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်များကိုလဲ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိသိသွားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရှုမှတ်ယင်းပင် ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောများကို ဆင်ခြင်လျက်လဲ ရှင်းလင်းစွာ သိသိသွားတယ်။

ဆင်ခြင်မိတယ်-လို့ပင် မထင်ဘူး။ မှတ်ယင်းအလိုလို သိသိသွားတယ်လို့ထင်ရတယ်။ ဒါကို တရားထူးလို့လဲထင်တတ်တယ်။ “ဒါကို-သာယာတယ်။ ငါ့မို့လို့ သိနိုင်တယ်။” စသည်ဖြင့် ထင်ပြီး တရားရှုမှတ်မှုပျက်နေတတ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီဉာဏ်ကိုလဲ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်းတခုလို့ဆိုတယ်။ အမှန်ကတော့

ဒါနဲ့စပ်ပြီး ဖြစ်တဲ့ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ-များသာ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်း အစစ်ပဲ။

ဂ။ ပီတိ။ ။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်စကတည်းက ဝမ်း မြောက်ရှင်လန်း ပီတိပန်းတွေဟာ များစွာပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီ ပီတိတွေက ငါးမျိုးရှိတယ်။

(၁) ကိုယ်ထဲမှာ ဖျဉ်းကနဲကြက်သီးထခြင်း အသားအရေ ဆိုးဆိုးဆတ်ဆတ်လှုပ်ရှားခြင်း မျက်ရည်ယိုခြင်း ရင်ထဲ နှလုံးထဲ မှာ ဖိုကနဲ လှိုက်ကနဲ တက်ကြွခြင်း ကိုယ်ထဲမှာ စိမ့်ကနဲစိမ့်ကနဲ ကောင်းသွားခြင်းများကို ဖြစ်စေပြီးတော့ တကြိမ်မျှတကြိမ်မျှနဲ့ ပျောက်ငြိမ်းသွားတဲ့ နှစ်သိမ့် အားရ မူဟာ ခုဒ္ဓိကာပီတိ လို့ ခေါ်တယ်။ သေးငယ်တဲ့ နှစ်သိမ့်အားရမူပါပဲ-

(၂) ဖျဉ်းဖျဉ်းဖျဉ်းဖျဉ်းနဲ့ ကြက်သီးထမှုများကို ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ အကြိမ်များစွာ ဖြစ်စေပြီးတော့ လျှပ်ပြက်သလိုပင် ခဏခဏအတိတ်ထပ်ဖြစ်ပေါ်တဲ့နှစ်သိမ့်အားရမူဟာ ခဏကာပီတိ တဲ့။ ခဏ ခဏ ဖြစ်တဲ့ ပီတိပေါ့။ ဒီပီတိကြောင့်လဲ မျက်ရည်ကျ ခြင်း ငိုခြင်းများ ဖြစ်တတ်တယ်။ (ဓမ္မပဒ၊ ၄၊ ၂၊ ၃၅၃) နှင့် (မိလိန္ဒပဉ္စာ၊ ၈၁) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

(၃) တကိုယ်လုံးလွှမ်းခြုံတော့မလို ကိုယ်ထဲမှာ ဖျဉ်းဖျဉ်း စိမ့်စိမ့် တငြိမ့်ငြိမ့် တလှိုက်လှိုက် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်ငြိမ်း သွားတဲ့ ပီတိ၊ ရေလယ်က ပြေးလာသောပင်လယ်လှိုင်းလုံးများ ကမ်းနားရောက်တော့ ပျောက်ပျောက်သွားသလို ကိုယ်ထဲမှာ လှိုက်လဲ ပြင်းထန်စွာ သက်ဝင်လာပြီး ပျက်ပြယ် သွားတဲ့ အားရ နှစ်သက်မှုပါပဲ။ ဒါကို ဩက္ကန္တိကာပီတိ လို့ ခေါ် တယ်။

(၄) ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပင် ဘယ်လိုနေတယ် မသိနိုင်အောင် ဖျဉ်းဖျဉ်းစိမ့်စိမ့် ငြိမ့်ငြိမ့်ငြောင်းငြောင်းနဲ့ အားကောင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး တကိုယ်လုံးလဲ ယိုမ်းယိုင်းတတ်တယ်။ လက် ခြေအင်္ဂါမျှလောက်လဲ လှုပ်ရှား မြောက်ကြွတတ်တယ်။ ဒီလို ဖြစ်လာတဲ့ နှစ်သိမ့်အားရမှုကိုတော့ ဥဗ္ဗေဂါပီတိ-လို့ ခေါ် တယ်။ ဒီပီတိဟာ ကောင်းကင်ထိအောင် ပျံတက်နိုင်ကြောင်း ကျမ်းဂန် အထောက်အထားလဲ ရှိတယ်။ ယခုခေတ် အချို့ ယောဂီများလဲ ကြမ်းပြင်မှ အထက်မြင့်တက်နေတာ ရှိဘူး တယ်။

(၅) တကိုယ်လုံး စိမ့်စိမ့်အေးအေး ငြိမ့်ငြိမ့်လေး အလွန် ကောင်းနေတဲ့ ဆီထိဂွမ်းပမာ ချမ်းသာတဲ့ပီတိကတော့ ဖရဏာ ပီတိ-တဲ့။ ဒီ ပီတိကို တွေ့ရတော့ ယောဂီဟာ မလှုပ်မယှက် ငြိမ်သက်တည်ကြည် ကြာရှည်စွာ ထိုင်လျက်လဲ အားထုတ်နိုင် ပါတယ်။ မျက်တောင် မခပ်ချင်လောက်အောင်ပင် ဒီပီတိ အရသာကိုပင် ခံစားနေမိတယ်။

ဒီပီတိမျိုးဟာ ကျန်းဂန်များမှာ ပါတဲ့ သုမေဓာရသေ့ အနာထပိဏ် သဌေး၊ မဟာကပ္ပိနမင်းကြီးတို့ရဲ့ ပီတိမျိုးပဲ။

ဒီပီတိမျိုးကြောင့် ယောဂီမှာ သတိလစ်လစ် သွားတယ်။ ဒါကို တရားထူးလို့ ထင်မှားသာယာ ထောင်လွှားတတ်တယ်။ အားရကျေနပ်ပြီး တရားလဲ ရပ်နားပျက်ပြယ်တတ်သေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီပီတိငါးမျိုးကိုလဲ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်းလို့ ဆိုတယ်။ အမှန်ကတော့ဒီပီတိနှင့် စပ်ပြီး ဖြစ်တဲ့ တဏှာ၊မာန၊ ဒိဋ္ဌိသာ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်းပဲ။

သ။ ပဿဒ္ဓိ။ ။ ဝမ်းသာ ချမ်းသာမှုများကို ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး ရှုမှတ်တော့ ပျံ့လွင့်ပူပန်ခြင်းတွေ ကင်းတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ထဲ စိတ်ဆဲမှာ ငြိမ်းအေးလာတယ်။ အဲဒါဟာ ပဿဒ္ဓိသဘောပဲ။

ဒီ ပဿဒ္ဓိကလဲ ပူအိုက်ရာမှ အအေးထဲ ဝင်လိုက်ရသလို မောပန်းနေရာမှ ရုတ်တရက် အမောအပန်း ပြေသွားသလို ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီ ပဿဒ္ဓိ အားကြီးသူမှာလဲ သက်သက်သာသာနဲ့ ရှုမှတ်လို့ ကောင်းလာတယ်။ ရှုမှတ်လို့ ကောင်းနေရာမှ ဘာမျှနုလုံးမသွင်းရ၊ မကြံစည်ရ၊ မရှုမှတ်ရပဲ ငေးမောနေမိသလိုလို တော်တော်ကြာလေးလဲ လစ်လင်နေတတ်တယ်။ သတိရလို့ ဟဖန်ရှုမှတ်ပြန်ယင်လဲ ကောင်းမြဲ ကောင်းနေတယ်။ တချို့မှာ ကြောင့်ကြမစိုက်ရပဲ ရှုမှတ်ယင်းနဲ့ ဖျတ်ကနဲ ဖျတ်ကနဲ လစ်လစ်သွားပြီး တဖန်ရှုမှတ်ပြန်တော့လဲ ကောင်းမြဲ ကောင်းနေတတ်တယ်။ ဒါဟာ တကြမဇ္ဈတ္တတာ ဥပေက္ခာရဲ့ အစွမ်းကြောင့် လင်တာပဲ။

တချို့ကျတော့ သက်သက်သာသာနဲ့ ရှုမှတ်ကောင်းရာမှာ အာရုံနဲ့ မှတ်သိမှုဟာ တဖြည်းဖြည်း မေးမေးပြီး လစ်သွားတတ်တယ်။ တခါတရံ တော်တော်ကြာကြာပင် အိပ်ပျော်သွားတတ်တယ်။ သတိရလို့ ကောက်ပြီး ရှုမှတ်ပြန်ယင်လဲ ကောင်းမြဲ ကောင်းနေတတ်တယ်။ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေခြင်း မရှိပဲ ကြည်ကြည် လင်လင် ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ဒီလိုဖြစ်တာဟာ အာရုံများစွာကို အထူး ကြောင့်ကြစိုက် ရှုမှတ်မှု၊ ဝီရိယအားနည်းပြီး သမာဓိ လွန်သွားတဲ့ ထိနမိဒ္ဓ

ကြောင့် လစ်တာပဲ၊ ဒီလိုဖြစ်ခြင်းကိုလဲ ကြောင့်ကြစိုက် ရှုမှတ်
လိုက်ယင် လွန်မြောက်မြဲ လွန်မြောက်ပြီး သက်သက်သာသာ
ကြည်ကြည်လင်လင် ကောင်းမြဲ ကောင်းလာပြန်တယ်၊ ကိုယ်
ရောစိတ်ပါ အေးငြိမ်းချမ်းသာလာတယ်။

ဒီလို ပဿဒ္ဓိဖြစ်တော့ သူ့ရဲ့ တွဲဖက်များ ဖြစ်ကြတဲ့
လဟုတာ၊ မုဒုတာ၊ ကမ္မညတာ၊ ပါဂုညဘာ၊ ဥဇုကတာ-များလဲ
ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီရဲ့ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးလုံးပင် ပေါ့ပါး
သွက်လက်လာကြတယ်၊ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းဆိုတဲ့ ဣရိယာ
ပုထ် လေးပါး အပေါင်းမှလဲ ကိုယ်လက် ခြေအင်္ဂါများပင်
မရှိပဲနဲ့ သွားနေရသလို ရပ်နေရသလို ထိုင်နေရသလို အိပ်နေရ
သလို ကွေးနေရသလို ဆန့်နေရသလို ထင်ရတယ်၊ သံပတ်ရုပ်
ကို သော့ပေးထားတော့ သံပတ် မကုန်မချင်း သွားနေသလို
ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး မရှုမှတ်ရဲပဲနဲ့လဲ သွက်လက် လျင်မြန်စွာ
ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လှုပ်ရှားသွားလာနေရသလို ဖြစ်လာတယ်၊
ခရီးဝေးဝေးတွေကို သွားလိုက်ရယင်ပင် ခဏကလေးနဲ့ ချောက်
မယ်လို့လဲ ထင်တတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် မပြေးမိအောင် စိတ်ကို
ထိန်းပြီး ရှုမှတ်ရန် ဆရာကညွှန်ကြားရတယ်။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နူးညံ့ပျော့ပြောင်းပြီး ပေါ့ပါးနေတယ်၊
ရှုမှတ်ဖို့ရာလဲ ခန့်ကျန်း အိသာ တက်ကြွစွာနဲ့ အဆင်သင့်
ဖြစ်နေတယ်၊ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်ခြင်း အလျဉ်းမရှိပဲ ငြိမ်းချမ်း
သာယာ နူးညံ့စွာ နေလိုတိုင်းလဲ နေလို့ရတယ်၊ စိတ်ကိုလဲ
ထားရာမှာရပြီး နိုင်နင်းနေတယ်။

စိတ်ပျံ့ခြင်းမရှိပဲ တည်ကြည်စွာပင် ၁-နာရီ၊ ၂-နာရီ၊ ၃-နာရီကြာ စိတ်ပျံ့ခြင်း မရှိပဲ တည်ကြည်စွာ ၁-နာရီ၊ ၂-နာရီ၊ ၃-နာရီစသည် ထိုင်သော်လဲ ညောင်းညာ ကိုက်ခဲမရှိပဲ ကောင်းမြဲ ကောင်းနေတတ်တယ်။

ကိုယ်အပြစ်ကို ဖုံးကွယ်ခြင်း မရှိတဲ့ ဂုဏ်ကို အရှိလုပ်ပြီး အငှါး ကြားဝါခြင်းဆိုတဲ့ မာယာ၊ သာဠေယျ စိတ်ထားမျိုး ကင်းပြီး ဖြောင့်စင်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်များလဲ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြာရှည်စွာ ကောင်းမြဲ ကောင်းနေတတ်တယ်။ ဒါဟာ ပဿဒ္ဓိမှ တဆင့် တွဲဖက် စေတသိက်များရဲ့ စွမ်းပကားကြောင့် ဖြစ်တာပဲ။

င။ သုခ။ ။ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲလျက် ရှင်လန်း ချမ်းသာမှုများ ထက်သန် အားကောင်းလာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် လဲ အလွန်ချမ်းသာလာတယ်။ အချို့မှာ အိမ်ကပါလာတဲ့ ရောဂါများပါ ပျောက်ကင်း သွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုလဲ များလာတတ်တယ်။ ဥဒါန်းကျူး ရင်ဖွင့်လိုစိတ်များလဲ ဖြစ်ပေါ်လာကာ သဘောတူပုဂ္ဂိုလ်များ ကို ရှာဖွေပြီး မိမိရဲ့ တရားချမ်းသာကို အားပါးတရ ပြောဆို နေတတ်တယ်။ တရားဟောလိုစိတ်များလဲ ထူးကဲစွာ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်တယ်။

ဒီလို ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခ၊ သဒ္ဓါ စသည်နှင့် ပြည့်စုံလာတဲ့ ယောဂီဟာ အဲဒီ အချိန်အတန်းမှာ သာမည လူနတ်များရဲ့ ပျော်မွေ့ခြင်းထက် ထူးမြတ်တဲ့ ပျော်မွေ့ခြင်းများကို ခံစား နေရတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဓမ္မပဒပါဠိတော် (နှာ-၆၇) မှာပါတဲ့ ဂါထာ ၂-ပုဒ်ကို ထုတ်ပြပါဦးမယ်။

ဝိပဿနာယောဂီ ပျော်မွေ့ပြီ

သုညာဂါရံ ပဝိဋ္ဌဿ၊ သန္တစိတ္တဿ ဘိက္ခုနော။

အမာနုဿိ ရတိ ဟောတိ၊ သမ္မာ ဓမ္မံ ဝိပဿတော။

သုညာဂါရံ၊ ဆိတ်ငြိမ်မြိုင်နန်း ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းသို့။
ပဝိဋ္ဌဿ၊ တရားအလုပ် ကြိုးအားထုတ်ရန် အဟုတ်ဝင်ရောက်
လျက်။ သန္တစိတ္တဿ၊ ပဿဒွိအစွမ်းကြောင့် ငြိမ်းချမ်းအေးမြ
သော စိတ်ကောင်းရှိသည်ဖြစ်၍။ ဓမ္မံ၊ ဒွါရအာရုံ ပေါင်းတွေ
ဆုံတိုင်း ပေါ်တုံ ပျောက်တုံ ရုပ်နာမ်စုံ တရားကို။ သမ္မာ
ဝိပဿတော၊ မှန်ကန်လှစွာ ရှုကာဆင်ခြင် တွေ့မြင်ပါသော။
ဘိက္ခုနော၊ သံသရာဘေး လာမည့်ရေးကို မြော်ဘွေးရှုတတ်
ယောဂီမြတ်အား။ အမာနုဿိ၊ သာမန် လူ့ချမ်းသာ နတ်ချမ်း
သာ ပျော်မွေ့စရာ ပျော်မွေ့တာကို လွန်သော။ အမာနုဿိ၊
အိပ်၊ စား၊ ကာမ ဤသုံးဝသာ ပျော်စရာဟု မေ့စွာလိုက်စား
မြတ်တရားကို မပွားမယူ သာမန် လူ့နတ် မတွေးအပ်နိုင်
မရောက်၊ မရနိုင်သော။ ရတိ၊ ပဿဒွိစွမ်း ကိုယ်ငြိမ်းချမ်း၍
စိတ်ဝမ်းအေးမြ ဝိပဿနာ ပီတိသုခဖြင့် ပျော်မွေ့ရခြင်းသည်။
ဟောတိ၊ ဖြစ်ပါပေ၏။ ဟောတိ၊ တရားအလုပ် အားမထုတ်
သူတွေနှင့် မဆိုင် တရားအလုပ် အားထုတ်သူ ယောဂီတွေနှင့်
သာ ဆိုင်သည့် ယောဂီပိုင် ပျော်မွေ့ခြင်း ဖြစ်ပါပေသတည်း။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

ဒါဟာ ဓမ္မပဒမှာ ဟောကြားထားတဲ့ ပဌမ ဂါထာပါပဲ၊
လူ့လောကမှာ ပျော်မှုတွေ အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်၊ ပညာနဲ့
ပျော်ရတာတွေ၊ စီးပွားဥစ္စာနဲ့ ပျော်ရတာတွေ၊ အိမ်ထောင်

ရေးနဲ့ ပျော်ရတာတွေ ဒီလို ပျော်စရာတွေအများကြီးရှိပါတယ်၊
 အဲဒီ လောကီ ပျော်မှုေ့ခြင်း အားလုံးထက် လွန်မြတ်စွာ ပျော်
 မှေ့စရာကောင်းတဲ့ ပျော်မှုေ့စရာဟာ တရားနဲ့ ပျော်မှုေ့
 ရတာပဲ၊ တခါက ယောဂီတဦးက လျှောက်ထားဘူးပါတယ်၊
 သူဟာ လောကမှာ ကာမချမ်းသာ အပျော်တွေကိုတော့
 တော်တော်များများပဲ တွေ့ဘူး ခံစားဘူးပါတယ်-တဲ့၊ ဒီလို
 တရားနဲ့ ပျော်ရတဲ့ အရသာမျိုးကိုတော့ ဘယ်ဟာမှ မမှီပါ
 ဘူး-တဲ့၊ ဘယ်လို ကောင်းနည်း ကောင်းနေတယ်လို့ကို မပြော
 တတ်လောက်အောင် မပြောနိုင်လောက်အောင် ကောင်းလှ
 ပါပေတယ်-တဲ့။

ဒါကြောင့် ဒီတရား အရသာတွေကို မတွေ့ဘူးသေးသူ
 တွေဟာ တွေ့ဘူးအောင် အားထုတ်ကြပို့ ကောင်းပါတယ်၊
 တွေ့ရယင် တော်လောက်ပါပြီလား-လို့ မေးစရာရှိပါတယ်၊
 အဲဒါလောက် တွေ့ရရုံ ခံစားရရုံလောက်နဲ့တော့ မပြည့်စုံသေး
 ပါဘူး၊ အဲဒီချမ်းသာမျိုးကို တွေ့ရပြန်တော့လဲ အဲဒါမျိုးကို
 လွန်မြောက်အောင် ဆက်ပြီး ရှုမှတ်ရပါတယ်၊ နောက်ဆုံး
 ဒုတိယ ဂါထာကိုလဲ ဆက်ပြီး ဟောကြပါဦးစို့၊ ဒုတိယ
 ဂါထာကတော့ ဒီလိုပါ။

ယောဂီရဲ့အမြုက်နိဗ္ဗာန်

ယတော ယတော သမ္မသင်္ဂါ၊ ခန္ဓာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ။
 လဘတေ ပီတိပါမုဇ္ဇံ၊ အမတံ တံ ဝိဇ္ဇာနတံ။

ယတော ယတော၊ အကြင် အကြင် ရုပ်အဖို့ နာမ်အဖို့မှ၊
 ခန္ဓာနံ၊ ဒွါရနှင့် အာရုံ ဆုံတိုင်း ပေါ်လာတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ

ငါးပါးတို့၏။ ဥဒယဗ္ဗယံ၊ ဖြစ်ပေါ်မှု ပျောက်ပျက်မှုကို။ သမ္မသတိ၊ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းသဘောရင်းဟု မယွင်းရှုမှတ် သုံးသပ်ပေ၏။ တတော တတော၊ ထိုထို သုံးသပ်တိုင်းသော ရုပ်အဖို့ နာမ်အဖို့မှ။ ပီတိပါမုဇ္ဇံ၊ များစွာနှစ်သိမ့် အားရမှု ပီတိနှင့် အနည်းငယ် နှစ်သိမ့်အားရမှုဟူသော ပါမုဇ္ဇကို။ လဘတေ၊ ရှုယင်း မှတ်ယင်း လက်ငင်းရပါပေ၏။ တံ၊ ထိုနှစ်သိမ့်အားရ ချမ်းသာလှသည့် ပီတိပါမုဇ္ဇသည်။ ဝိဇာနတံ၊ ရှုယင်း မှတ်ယင်း ဖြစ်ပျက်ခြင်းကို မယွင်းသိသော ဝိပဿနာ ယောဂီ၏။ အမတံ၊ သေခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာသို့ မှန်စွာရောက်ကြောင်း ကောင်းကောင်းဖြစ်၍ အားသစ်လမ်းညွှန် အမြှိုက်မွန် ချမ်းသာ ဝါပေတည်း။

(သာဓု-သာဓု-သာဓု)

ဒီနှစ်သိမ့် အားရ ပီတိသုခဟာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်တဲ့ ယောဂီတွေ တွေ့ရတဲ့ အမြှိုက်နိဗ္ဗာန်-တဲ့၊ အရိယာတွေ တွေ့ရတဲ့ နိဗ္ဗာန်အစစ်တော့ မဟုတ်သေးဘူး။ နိဗ္ဗာန်အတု-လို့ ဆိုရမှာပေါ့။

ဒါပေမဲ့ ဒီပီတိပါမုဇ္ဇနိဗ္ဗာန်ကို သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိနိုင်တာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်လာတဲ့ ဝိပဿနာယောဂီတွေသာ တွေ့ရတဲ့ အမြှိုက်နိဗ္ဗာန်-တဲ့။

ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒီပီတိပါမုဇ္ဇဟာ “အမြှိုက်နိဗ္ဗာန်”လို့ ခေါ်စရာကောင်းပါပေတယ်၊ တယ်သက်သာတယ်၊ အားထုတ်စကစိတ်ထွက်တာ စိတ်ပျက်တာ နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေကို တွေ့ကြုံ

ရတနာကြောင့် ပင်ပန်းလာခဲ့တာတွေဟာ ဒီနေရာ ကျတော့ အပန်းပြေပြီး သက်သာသွားတယ်။

တရား အားထုတ်ရတာက တော့ပေါ်တက်ရတာနဲ့ တူတယ်။ တောင်ပေါ်တက်တဲ့ လူဟာ တောင်ခြေက စပြီး မောကြီးပန်းကြီးနဲ့ တက်လာခဲ့ရတယ်။

တောင်ပေါ်က ဆင်းလာခဲ့တဲ့ လူတွေကို မေးကြည့်ပြန် ယင်လဲ ရောက်လုပ်ပြီလို့ချည့်ပဲ အားပေးသွားကြတယ်။ ဒါနဲ့ “ရောက်တော့မယ် ရောက်တော့မယ်”လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အားပေးပြီး ပင်ပင်ပန်းပန်းပဲ ကြိုးပမ်းပြီး တက်သွားရတယ်။

ဒီလိုတက်သွားယင်းနဲ့ လမ်းခုလတ်မှာ ဇရပ်ကလေး ထိုင်ခုံ ကလေး သစ်ပင်ရိပ်ကလေးများနဲ့ နားစရာ စခန်းကို ရောက် သွားတယ်။ အဲဒီစခန်း ရောက်သွားတော့ အေးမြတဲ့အရိပ်မှာ ရေသောက် ချွေးသိပ်ပြီး လေညှင်းခံယင်း တောင်ပတ်ဝန်းကျင် ရှုခင်းကလေးများကို ကြည့်ရှုယင်း နားနေရတဲ့အခါ အစက မောပန်းခဲ့တာတွေဟာ တခါတည်း ပြေငြိမ်းသွားတယ်။ အရိပ် ထဲမှာ နေရလို့လဲ ချမ်းသာတယ်။ လေအေးက တိုက်ခတ်နေ လို့လဲ အပူ အအိုက်ပြေတယ်။ စိမ်းလန်း စိုပြေတဲ့ သစ်ပင် တောတောင် ရှိမြောင် စိမ့်စမ်းတွေကို ကြည့်ရှုရလို့လဲ မျက်စိ ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ဒါကြောင့် တောင်ထိပ်အထိ တက်ဖို့ရာ အားအင်တွေ ပြည့်လာတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ရတာလဲ ဒီလိုပါပဲ။ အစ အားထုတ်ခါစမှာ တော်တော် ပင်ပင်ပန်းပန်းနဲ့ အားထုတ် ရတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေကလေး ယောဂီဟောင်းတွေကပါ အားပေးတာနဲ့ ‘ရောက်တော့မယ်၊ ရောက်တော့မယ်’နဲ့ အားတက်

ခဲရတယ်။ အဲဒီလို အားထုတ်လို့ ဒီ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်တဲ့ အခါကျတော့ အရောင် အလင်းတွေ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိတွေ သုခ၊ သဒ္ဓါတွေ အစရှိတဲ့ ဒီလို တရားအရသာတွေကို တွေ့ရမှပဲ။ ပင်ပန်းခဲတာတွေ ပြေငြိမ်းသွားတယ်။ ဒီတော့မှပဲ နေသာထိုင်သာ ရှိပြီးစိတ်လဲ ပျော်ရွှင်လာတယ်။ ရှေ့ကို ဆက်အားထုတ်နိုင်ဖို့လဲ စိတ်အားတွေ ပြန်ပြည့်လာတယ်။

ဒီလို ကွမ်းထောက်စခန်း သီတာနန်းကလေးသာ မရှိယင် မတွေ့ရယင် တဆက်တည်း ပင်ပင်ပန်းပန်းချည့် အားထုတ် သွားရမယ်ဆိုယင်တော့ လမ်းဆုံးရောက်အောင် အားထုတ် သွားဖို့ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။ ဒီစခန်းကလေးကြောင့်သာ ရှေ့ကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ အားထုတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်အစစ်ကို ရောက်သွား နိုင်ကြတာပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဒီဝမ်းသာစရာ အတွေ့ထူးတွေကို ယောဂီရဲ့ စခန်းထောက် အမြှိုက်နိဗ္ဗာန်-လို့ ဆိုသင့်ပါပေတယ်။ ကိုယ့်ယောဂီ ဒီရောက်လာတော့မှပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာများလဲ ဟောပြော တိုက်တွန်းရသက်သာသွားတော့တယ်။ ဒါဟာ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ သုခများနှင့် စပ်ပြီး သိမှတ်စရာကောင်းလို့ ဓမ္မပဒမှ ဂါထာနှစ်ပုဒ်ကို ထုတ်ဆိုပြရတာပါပဲ။

စ။ အဓိမောက္ခ။ ။ ပီးတော့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး အလွန်ကြည်လင်တဲ့ သဒ္ဓါ အဓိမောက္ခလဲ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ် လာတယ်။ ထက်သန်တဲ့ ဒီသဒ္ဓါကြောင့် ယောဂီရဲ့ စိတ်ဟာ ညစ်ညူးခြင်းမရှိပဲ အလွန်ကြည်လင်လာတယ်။ မမှတ်ပဲ ရပ်နား နေခိုက်မှလဲ ကြည်လင်မြဲ ကြည်လင်နေတာပဲ။ ဒီဝိပဿနာ သဒ္ဓါအဓိမောက္ခနှင့် ရှေ့ကပြောခဲ့တဲ့ ဩဘာသ၊ ပီတိ၊ သုခ၊

မျှားကြောင့်လဲ ရတနာသုံးပါး ကံ-ကံရဲအကျိုးကို ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါလဲ ထက်သန်လာတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆက်လက်အားထုတ်ဖို့လဲ အားသစ်အင်သစ်တွေ ပြည့်လာတယ်။ စိတ် ထက်သန်လာတယ်။ သူတပါးကိုလဲ တိုက်တွန်းလိုတဲ့ စိတ်တွေ ပေါ်လာတယ်။ ရိပ်သာရောက်အောင် တိုက်တွန်းပို့ဆောင်သူတွေ အလှူရှင်တွေ စောင့်ရှောက်သူ ယောဂီဟောင်းတွေ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေကိုလဲ ကျေးဇူးအထူးတင်လာတတ်တယ်။

ဆ။ ပဂ္ဂဟ။ ။ ပီးတော့ မှတ်သင့်တဲ့ ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ် များကို မှတ်မိစေရန် အထူးလဲ ကြောင့်ကြမစိုက် လုံးဝလဲ ကြောင့်ကြစိုက်မျှ မကင်းပဲ အလယ်အလတ် ညီမျှစွာ မှန်မှန် အားထုတ်တဲ့ ဝီရိယဟာ ပဂ္ဂဟ-တဲ့ ဒါ့ကြောင့် ယောဂီဟာ အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရပဲ အလိုလို မှတ်သိလျက် မှတ်သိလျက် ရှိနေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။

ဇ။ ဥပဋ္ဌာန။ ။ ပီးတော့ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်များကပဲ ရှုမှတ်နေတဲ့ သတိပေါ်သို့ အလိုလိုပင် ဝင်ရောက် ဝင်ရောက် လာသလို မှတ်စိတ်သတိကပင် ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တွေပေါ်သို့ အလိုလို ကျရောက် ကျရောက်သွားသလိုထင်လာတဲ့သတိက ဥပဋ္ဌာန-တဲ့။

လမ်းဘေးမှာ ထောင်ထားတဲ့ မှန်ကို ကြည့်နေတဲ့အခါ မှန်ပေါ်မှာ ထင်လာသမျှကို အကုန်တွေ့ရသလို ကြည်လင်နူးညံ့နေတဲ့ မိမိကိုယ်ခန္ဓာ ဒွါရမှာ လာတိုက်သမျှ ရုပ်နာမ်များကို အကုန်တွေ့ရှိ မှတ်သိနိုင်တယ်။ မှန်မှန်မှေးမှေး အာရုံလေးကိုပင် သင်ရှားတွေ့နိုင်တယ်။ မှတ်သိနိုင်တယ်။ ရှုမှတ်စရာ အာရုံတခု

မှတ်သိမ္မဆုံးလျှင် နောက်တခု အဆင်သင့် ရှုမှတ်သိမြင်ရတယ်။
ဒါဟာ ဥပဋ္ဌာနပဲ။

ဈ။ ဥပေက္ခာ။ ။ပီးတော့ ဝိပဿနုပေက္ခာနှင့် ဝိပဿ
နုပေက္ခာရဲ့ ရှေ့သွားဖြစ်တဲ့ အာဝဇ္ဇန်းဟာ ဥပေက္ခာ ဖြစ်ပါ
တယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ကောင်းစွာရောက်တဲ့ယောဂီမှာ အထူး
ကြောင့်ကြ မစိုက်ရပဲ မရှာကြံရပဲ ရှေးရှေးမှတ်ချက်များရဲ့အခြား
မဲ့မှာပင်ဖြစ်ပျက်ခိုက် ဖြစ်ပျက်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကိုတည့်တည့်မတ်မတ်
ဆင်ခြင်လဲ ဆင်ခြင်မိတတ်တယ်။ ထိုအာရုံဆီသို့ တဟုန်တည်း
ပြေးသွားသလို သိလဲသိတယ်။ ဒီလိုဖြောင့်မတ်စွာ ဆင်ခြင်လျက်
ဖြစ်တဲ့ အာဝဇ္ဇန်းဟာ အာဝဇ္ဇနုပေက္ခာ မည်ပါတယ်။

ဒီ အာဝဇ္ဇန်း အားလျော်စွာ အထူးကြောင့်ကြ မစိုက်ရပဲ
ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်ကိုပင် သူ့ အလိုလိုပင် ဆင်ခြင်လျက် သူ့ အလို
လိုပင် မှတ်သိလျက်ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ ဝိပဿနုပေက္ခာ
မည်ပါတယ်။ ဒီ ဥပေက္ခာ နှစ်မျိုးကိုပင် ဒီနေရာမှာ ဝိပဿနာရဲ့
ညစ်ညူးကြောင်း ဥပေက္ခာလို့ ဆိုပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂမဟာဋီကာမှာတော့ “ဝိပဿနုပေက္ခာ ဆိုတာ
တရားကိုယ်အားဖြင့် တကြမဇ္ဈတ္တတာပင်”လို့ ဖွင့်ပြထားပါ
တယ်။ ဉာဏဥပက္ခိလေသနှင့် တရားကိုယ် ကွဲပြားအောင်
ဖွင့်ပြထားချက်ပါပဲ။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂအဋ္ဌကထာမှာတော့ အဲဒီအဖွင့်မျိုးကို အာစ
ရိယဝါဒလို့ ထုတ်ပြပြီး မိမိသဘောကျ သကဝါဒအားဖြင့်
ညီမျှစွာဖြစ်တဲ့ သမာဓိကို အရကောက်ပြတယ်။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂဂဏ္ဍိ ပုဒ်မှာတော့ “ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ဖွင့်ပြတဲ့
အတိုင်း ဝိပဿနုပေက္ခာရဲ့ အရ ဉာဏ်ပင်ဖြစ်သော်လဲ သင်္ခါရ

တို့ကို စူးစမ်းဆင်ခြင်ခြင်းမှာ ညီမျှခြင်းကိစ္စအားဖြင့် ဉာဏ်
ဥပက္ကိလေသမှ ထူးခြားတာမို့ တစုံတရာမျှ မဆန့်ကျင်”လို့
မိန့်ဆိုပါတယ်။

ဒီ အဓိပ္ပာယ် အချက်ကို ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်
ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း နှစ်သက်ပါတယ်။ ဒီ ဥပေက္ခာ
အကြောင်းကို ပြည့်စုံစွာ သိလိုယင် “မဟာစည်ဝိပဿနာရှုနည်း
ကျမ်း ဒုတိယတွဲ”ကိုသာ ကြည့်ကြပါတော့။

ည။ နိကန္တိ။ ။ပီးတော့ အလင်းရောင် စသည်များနှင့်
အတူ ထူးခြားစွာ ရှုမှတ်နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာမှာ သာယာနှစ်သက်
သဘောကျတဲ့ တဏှာဟာ နိကန္တိ-ပဲ။ ဒီ သာယာမှုဟာ အလွန်
သိမ်မွေ့တယ်။ ဒါကို “ကိလေသာ”လို့ မထင်နိုင်ပဲ ဘာဝနာမှာ
ပျော်မွေ့တဲ့ “ဘာဝနာရတီ”လို့ ထင်မှတ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်
ဒီ သာယာမှုကိုပင် တရားထူးလို့ ထင်တတ်တယ်။ ဒီ နိကန္တိဟာ
ဥပက္ကိလေသ အစစ်ပဲ။ ဒီနိကန္တိကြောင့်လဲ ဝိပဿနာပျက်
တတ်တယ်။ ဒီနိကန္တိကို တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ တို့နှင့်ထင်မှားစွဲလမ်းလို့
ဝိပဿနာ ပျက်စီးပုံကိုတော့ ပြောဖွယ်ရာ မရှိတော့ပါဘူး။

ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်း ဖြစ်ပုံ

ဒီ ဥပက္ကိလေသ ဆယ်မျိုးဟာ မှတ်သိမှုစိတ် တချက်တချက်
မှာလဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ နှစ်ခု၊ သုံးခု၊ လေးခု၊ ငါးခု စသည်
ဖြင့်လဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ နိကန္တိမှ ကြွင်းတဲ့ ဥပက္ကိလေသ ကိုးမျိုး
လုံးလဲ တပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သေးတယ်။ ဆင်ခြင်စွဲလမ်းမှု
ကတော့ တခုချင်း တခုချင်းမှသာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ပြခဲ့တဲ့အစဉ်ကို ဖြစ်စဉ်လို့ မမှတ်ပဲ “ဒေသနာ စဉ်မျှသာ”လို့ မှတ်ရမယ်။ ဒါဟာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂမဟာဝဂ္ဂီကာ (၂-၄၃၂) မှာ ဖွင့်ပြချက်ပဲ။

ဂါဟ သုံးပါးနဲ့ မြောက်လျှင် ၃၀-ဖြစ်တယ်

ဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်လာတော့ ရှေးရှေးက မဖြစ်ဘူး မတွေ့ဘူးသေးတဲ့ အလင်းရောင် ဉာဏ်၊ ပီတိ၊ စသည်များကိုပင် တရားထူးလို့ ထင်မှတ်တယ်။ တရားထူးကို ရလို့သာ ဒီလို ထူးထူးခြားခြားဖြစ်တာပဲလို့ ထင်တယ်။ ဒီလို ထင်မြင်ယူဆတဲ့ ယောဂီအား ရှုမှတ်မှု ဝိပဿနာဟာ လမ်းချော်လွဲသွားတယ်။

ဒါကြောင့် အထက် ဉာဏ်ထူး တရားထူးများကို ရအောင် ကြိုးကြိုးစားစား မရှုမှတ်ပဲလဲ နေတတ်တယ်။ လုံးလုံးမမှတ် တော့ပဲလဲ ရပ်နားနေတတ်တယ်။ သူတွေရတဲ့ အလင်းရောင် စသည်များကိုသာ နှစ်သက် သာယာစွဲလမ်းပြီး အကြိမ်ကြိမ် စဉ်းစားကြည့်နူးပြီး နေတတ်တယ်။

ဒီ အလင်းရောင် စသည်များကိုလဲ အမျိုးမျိုးကို သာယာ နှစ်သက်ယင် တဏှာစွဲဖြစ်တယ်။ ငါ့မှာသာ ဒီလိုထူးထူးခြားခြား ဖြစ်တယ်။ ငါဟာ သူများထက် ထူးမြတ်တယ်” လို့ အထင် ကြီးယင် မာန-ဖြစ်တယ်။ “ငါက လင်းတယ်၊ လင်းတာဟာ ငါပဲ၊ ငါ့ရဲ့ အလင်းရောင်ပဲ၊ ငါက ဖြစ်စေတဲ့ အလင်းရောင် အစိတ်အပိုင်းပဲ” လို့ ဒီလို စသည်စွဲယင် ဒိဋ္ဌိစွဲပဲ။

ဒီလို ဥပက္ကိလေသ တပါးပါးမှာ ဂါဟအစွဲသုံးပါးစီ သုံးပါးစီ ဖြစ်တယ်။ ဥပက္ကိလေသဝတ္ထု ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်း ၁၀-

မျိုးကို ဒီဂါဟသုံးမျိုးနဲ့ မြောက်ပွားလိုက်ယင် ဥပက္ကိလေသ ဝတ္ထု ၃၀-ဖြစ်တယ်။ ဥပက္ကိလေသဝတ္ထုအသီးသီးမှာ ဖြစ်တဲ့ ဂါဟ ၃-မျိုး ၃-မျိုးကို တမျိုးထဲ တမျိုးထဲပြုပြီး ယူယင်တော့ ဥပက္ကိလေသ ၁၀-မျိုးမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပက္ကိလေသ-အဝစ်က တပါးတည်းပါ

ယခုပြောခဲ့တဲ့ အလင်းရောင် ဩဘာသ အစ အညီအမျှ ရှုမူ ဥပေက္ခာ အဆုံးရှိတဲ့ ဥပက္ကိလေသဝတ္ထု ၉-ပါးဟာ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိနှင့် စွဲလမ်းအပ်သော်သာလျှင် ဥပက္ကိလေသ မည် ပါတယ်။ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ-ဆိုတဲ့ အစွဲအလမ်း ဂါဟ ညစ်ညူး ကြောင်းများရဲ့တည်ရာ ဖြစ်လို့သာဥပက္ကိလေသ-လို့ ဆိုတာပါ။ ဒီ ၉-ပါးဟာ အကုသိုလ် မဟုတ်ပါဘူး။ မစွဲလမ်းယင်တော့ ဥပက္ကိလေသ မမည်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဘင်္ဂဉာဏ်၊ သင်္ခါ ရုပေက္ခာဉာဏ် အရာများမှာ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်တဲ့ သတိ-စတဲ့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးရော အဲဒီဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးအားလျော်စွာ ဖြစ်တဲ့ သုခ၊ သဒ္ဓါတို့ကိုပါ ဥပက္ကိလေသ-လို့ မဆိုအပ်ပါဘူး။ မဆို နိုင်ဘူး။ မဆိုရပါဘူး။ ပြီးတော့ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်များ အားထုတ်ခါးမှာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အခိုက်တွင် တွေ့ရတဲ့အလင်း ရောင်ကို ဥပက္ကိလေသ-လို့ မဆိုအပ်ပါဘူး။ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ မဆိုရပါဘူး။ ဥပက္ကိလေသ ၁၀ - မျိုးထဲက နောက်ဆုံး နိကန္တိဟာ ဥပက္ကိလေသ-လဲ ဟုတ်တယ်။ ဥပက္ကိလေသ ဖြစ်စရာ တည်ရာအကြောင်း ဝတ္ထုလဲ ဟုတ်တယ်။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၂၇၃)

ဆရာကောင်း ယောဂီ လွန်မြောက်ပြီ

ဘုန်းကြီးတို့ သာသနာ့ရိပ်သာ ယောဂီများကတော့ ဆရာ့ အထံပါးမှာ အစောင့်ရှောက်ခံယူပြီး အားထုတ်တာမို့ နည်းကောင်း လမ်းမှန်ကို ရကြပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အဲဒီအလင်းရောင်စတဲ့ ၁၀-မျိုးကို အားထုတ်ယင်း ဝေ့ရယင် ဆရာက “ဒါတွေဟာ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်းတွေပဲ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖျက်ဆီးမည့် ဘေးရန်တွေ လို့ပြောတယ်။ ဒါတွေဟာ တရားထူးလဲ မဟုတ်ပါဘူး၊ တရားထူး ရလို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြတာလဲ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါတွေကို စဉ်းစား ဆင်ခြင်တာကလဲ လမ်းမှန်မဟုတ်ဘူး၊ ဒီ အလင်းရောင် စသည်များဟာ ရှေးက မဖြစ်ဘူးပဲ ခုမှ ဖြစ်လာတဲ့ အတွက် မမြဲဆင်းရဲ ငါကောင်မဟုတ်တာတွေချည့်ပဲ၊ ပေါ်ခိုက် ပေါ်ခိုက်မှာ မှတ်သိခြင်းသာ အထက်ဉာဏ်ထူး၊ တရားထူးများကို ရကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာလမ်းမှန်ပဲ” လို့ ဆုံးမ ညွှန်ကြားတယ်။ ဒီတော့ ယောဂီက အမှန်ကို ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်ပြီး ပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်း ရုပ်နာမ်များကို မှတ်သိရုံမျှ မှတ်သိနေတယ်။ အလင်းရောင် ဉာဏ်၊ ပီတိစသည်များကို အလေးမ မြတ်ပြုပြီး မဆင်ခြင် မစဉ်းစားတော့ဘူး။

ဒီလို မှတ်သိမှုကိုသာ မပြတ်လေးစား ရှုပွားမှတ်သိနေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ယောဂီမှာ ရုပ်နာမ်များရဲ့အဖြစ်အပျက်ကို ထင်ရှားစင်ကြယ်စွာ တွေ့သိရတော့တယ်။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အဖြစ်နဲ့အပျက်ကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စွာ တွေ့သိရတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အမြင် ရင့်သန်ပြီ

ဒီလို အထူးသန့်ရှင်း စင်ကြယ်စွာတွေ့ရတာဟာဥပက္ခိလေသ တွေစင်ကြယ်သွားလို့ပါပဲ။ ဒီအခါမှာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အနုပိုင်း တုန်းကလို အလင်းရောင် စသည်တွေနှင့် လုံးလား ထွေးလား မဟုတ်တော့ဘူး။

တကြိမ်ကြိမ်သော ဖေါင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်မှု၊ ထမှု၊ လှမ်းမှု၊ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ လှုပ်မှု၊ နာမှု၊ ရှေ့မှု၊ အောင်မှု၊ မြင်မှုစသည် တို့ကို အစဖြစ်မှု တကြိမ်စီ အဆုံးပျက်မှု တကြိမ်စီဖြင့်သာ ပိုင်းခြား သိမြင်တဲ့ သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို သိမြင်တဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်စတုန်းကသက် ထူးခြားသန့်ရှင်း စွာ သိလာတယ်။

ခဏပစ္စုပ္ပန် ဉာဏ်မြင်သန်

ဒီလို ရှုမှတ်ယင်း ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် တက်သန် လာတဲ့အခါ “ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တော့ အသက် တကြိမ် ရှုရာမှာ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖေါင်းကြွလှုပ်ရှားမှုကလေးပေါင်း အဆင့်ဆင့်များစွာ ဖြစ်နေတာပဲ ထင်ရှားတယ်။ အသက် တကြိမ် ရှိုက်ထုတ်လိုက်ယင်လဲ ပိန်ကျလှုပ်ရှားမှုကလေးပေါင်း အဆင့်ဆင့်များစွာ ဖြစ်နေတာလဲ ထင်ရှားတယ်။

ဒီလို လှုပ်ရှားမှုကလေးများဟာ ရေပြင်ပေါ်မှာမိုးပေါက် ကလေးများ ကျတိုင်းကျတိုင်း ဖြစ်ပြီးယင်ပြီးချင်း ပျက်ပျက် သွားတယ်။ ရေပွက်ကလေးများလို့ပင် တလှုပ်မှ တလှုပ်သို့

ဘဆင့်မှတဆင့်သို့ မရောက်ပဲ ချက်ချင်းပင် ရိပ်ကနဲပေါ်လာပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတယ်-လို့ ထင်ရှားတယ်။

တကြိမ်တကြိမ်ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်မှု၊ ခြေလှမ်းမှု၊ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ လှုပ်မှု၊ ပြုပြင်မှုများလဲ နည်းတူပဲ အဆင့်ဆင့် အစိတ်အပိုင်းများစွာ ပျက်လျက်သာ ထင်ရှားကြတယ်။

အဲဒီအခါ ပေါ်ချည် ပျောက်ချည်နှင့် မပြတ် ဖြစ် ပျက် လျက်ရှိတဲ့ ကိုယ်အမှုအရာများရဲ့ အစဖြစ်မှု အဆုံးပျက်မှုများကို မတုန်းမဆရပဲ ရှုမှတ်ရုံနဲ့ပင် ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်ရတယ်။ ဒီအထိ ဟာ ပါဠိတော်နှင့်အညီ ခဏပစ္စုပ္ပန်ရုပ်ရဲ့ ဥဒယ၊ ဝယများကို သိမြင်တဲ့ ဗလဝဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်-ပဲ။

မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်များမှလဲ မြင်ရတဲ့ အဆင်းရုပ် ကြားရတဲ့ အသံရုပ်စသည်များ ကြည်လင်တဲ့မျက်စိရုပ် နားရုပ် စသည်များကို မြင်ခိုက် ကြားခိုက်မှာပင် ဖျတ်ကနဲ ဖျတ်ကနဲ ပေါ်လာပြီး ကုန်ပျောက် ကုန်ပျောက် သွားကြတယ်-လို့ သိရတယ်။

ဒီ ခဏ ပစ္စုပ္ပန်ကို ပိုင်းခြားနိုင်အောင် အသိ လျင်မြန်တဲ့ ကာလမှာ အမည်တပ်ပြီး ရှုမှတ်နေယဉ် ဖြစ်တိုင်း ပျက်တိုင်း သော ရုပ်ကို မမှီနိုင်ပဲရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သိရုံမျှ သိရုံမျှသာ အစဉ်လိုက် အစဉ်လိုက် နေမှ အလုံးစုံကို စေ့ငအောင် သက် သက်သာသာနဲ့ မှတ်သိနိုင်တော့တယ်။ ဒါက ဘုရားဟော ရှုပက္ခန္ဓာကို ကိုယ်မှာတင်ပြီး ရှုမှတ်ယဉ်း ယောဂီက ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ် အနုအရင့်တို့သိမြင်ပုံပါပဲ။

ယခင် အစပိုင်းက ထိုင်ရှုမှတ် နေတဲ့အခါ ညောင်းလာလို့ “ညောင်းဘယ်၊ ညောင်းတယ်” လို့ ရှုမှတ်ရာမှာ တစဉ်တည်း

ဆက်တိုက်ဖြစ်တဲ့ ညောင်းမှုတမျိုးထဲမှာပင် ယခု ဉာဏ်ပိုင်းမှာ အကြိမ်ကြိမ် အပိုင်းပိုင်း တွေ့ရတယ်။

“ပဌမအကြိမ် ညောင်းတာက တခြား ဒုတိယ အကြိမ် ညောင်းတာက တခြား” ဒီလို စသည်ဖြင့် နင့်ကနဲ နင့်ကနဲ ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက် ကွယ်ပျောက်သွားတဲ့ ညောင်းမှုပေါင်း များစွာကို ပေါ်တိုင်းပျောက်တိုင်းအသီးသီးပိုင်းခြားပြီးသိမြင် သဘောကျတယ်။ နာတာကျင်တာ စသည်တွေမှာလဲ နည်းတူပဲ သိတယ်။ အညောင်းပြေပြီး နေထိုင်ကောင်းမှု စသည်မှာလဲ နည်းတူပဲသိမြင်သဘောကျတယ်။ ဒါက ဝေဒနာ ခဏပစ္စုပ္ပန် ကို သိပုံနမူနာပဲ။

ပီးတော့ အဆင်းတမျိုးတည်း မှတ်ရာမှာလဲ ရှုမှတ်ယင်း “ပဌမ မှတ်သားတာက တခြား၊ ဒုတိယ မှတ်သားတာက တခြား” စသည်ဖြင့် အသီးသီး ပိုင်းခြား သိတယ်။ ဒါက သညာခဏပစ္စုပ္ပန်ကို သိပုံ နမူနာပဲ။

အမှုအရာ တမျိုးတည်းကို ကြံစည် အားထုတ်ရာမှာလဲ “ပဌမ ကြံစည် အားထုတ်တာက တခြား၊ ဒုတိယ ကြံစည် အားထုတ်တာက တခြား” စသည်ဖြင့် အသီးသီး ပိုင်းခြား သိတယ်။ ဒါက သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ခဏပစ္စုပ္ပန်ကို သိပုံနမူနာပဲ။

ဒီလို ပါဠိတော်နှင့်အညီ နာမ်တရားများကို ခဏအားဖြင့် ပိုင်းခြားနိုင်အောင် အသိလျင်မြန်တဲ့ အခါမှာလဲ အမည်တပ်ပြီး ရှုမှတ်ယင် ပေါ်တိုင်း ပျောက်တိုင်း ရုပ်နာမ်များကို မမှီပဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ တက်တက်တက်တက်နဲ့ စက်သွားနေသလိုပင် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပျက်ပျက်နေတဲ့ နာမ်တရားများကို သိရုံမျှ

သိရုံမျှသာ အစဉ်လိုက်နေမှ စေ့ငအောင် လွယ်ကူစွာ မှတ်သိနိုင်တယ်။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာ ဒွါရခြောက်ပါး၊ အာရုံခြောက်ပါး၊ ဝိညာဏ်ခြောက်ပါး၊ ဖဿခြောက်ပါး၊ ဝေဒနာခြောက်ပါး စသည်များကိုလဲ အသီးသီးဝေဖန်ပြီး ကျယ်ဝန်းစွာ ဟောထားတာ ရှိပါသေးတယ်။ ဒီမှာတော့ ဒါလောက်ဆိုယင် တော်ပါပြီ။

ယခု ပြောခဲ့သလိုပင် ခဏပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်ကို ပေါ်တိုင်း ပျောက်တိုင်း မှီအောင်လိုက်ပြီး သိတဲ့ သောဂီဟာ ဒီလို ဆုံးဖြတ်သဘောကျနိုင်တယ်။ “ယခု မှတ်သိရတဲ့ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်ခိုက် ရုပ်နာမ်ဟာ မပေါ်မီက ဘယ်နေရာမှ စုဝေးတည်နေခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး၊ ပေါ်လာတဲ့ အခါမှာလဲ ဘယ်နေရာကမှ ရွှေ့ပြောင်းထွက်ပေါ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ကွယ်ပျောက်သွားတော့လဲ ဘယ်နေရာသို့မျှလဲ ရွှေ့ပြောင်းသွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကွယ်ပျောက်ပြီးတော့ ဘယ်နေရာမျှ မြုပ်ကွယ်စုဝေး တည်ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။”

“အမှန်ကတော့ သူ့အကြောင်း အားလျော်စွာ ဒီနေရာမှာပင် ပေါ်လာပြီး ဒီနေရာမှာပင် လုံးလုံး ကွယ်ပျောက်သွားတယ်။” ဒီလို ဆုံးဖြတ်သဘောကျတယ်။

ဗျတ္တိရိုက်လှန် ပြောင်းပြန် ဥပမာနဲ့ ပြောရယ် “ကွေးမည့် လက်ဟာ မကွေးမီကပင် ရှိနေတယ်၊ ကွေးဆဲမှာလဲ ရှိပြီးသား လက်ကပင် ရွှေ့လာတယ်၊ ကွေးပြီးတော့လဲ ကွေးတဲ့လက်ကပဲ ချထားရာကို ရွှေ့သွားတယ်၊ ချထားရာမှာ ရွှေ့မြဲ ရွှေ့နေ

တယ်၊ ယခင် ဝိပဿနာ မရှုမီက အဖြစ်အပျက်မရှုပဲ မြဲတဲ့အနေနဲ့ ဒီလိုထင်မှားခဲ့တယ်၊ ယခုတော့ ယခင်ကလို ထင်မှတ်မှားခြင်း မရှိတော့ဘူး၊ သူ့အခိုက်အတံ့ အားလျော်စွာ ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်း ပျောက်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်ချညှပ်”လို့ အမှန်အတိုင်း သိမြင်တယ်။

ဖေ၊ ငါးမှု၊ ပိန်မှု၊ သွားမှု၊ ရပ်မှု၊ ထိုင်မှု၊ လျောင်းမှု စသည်မှာလဲ ဒီလိုပဲ သိမြင် သဘောကျတယ်။

ဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရင့်ပိုင်းရောက်တော့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုက မပြတ်နှိပ်စက် နေတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အလိုအတိုင်း မပြီးတဲ့ သဘောတရားမျှ ဖြစ်တဲ့ အနတ္တလက္ခဏာ ၃-မျိုး အထူး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ထင်ပေါ် ထင်ပေါ်လာပါတယ်၊ ဒါဟာ ညစ်ညူးကြောင်း ဥပက္ကိလေသများမှ လွတ်မြောက်တဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပါပဲ။

မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ

ဒီလို ရှုမှတ်ရာမှာ “အလင်းရောင် စသည်တို့ကလဲ အရိယမဂ် မဟုတ်၊ အဲဒီ အလင်းရောင် စသည်ကို စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုကလဲ ဝိပဿနာလမ်းမှန် မဟုတ်ဘူး၊ ဒါတွေကို အလေးအမြတ် မပြုပဲ ပေါ်လာတိုင်း ရုပ်နာမ်ကို မပြတ် ရှုမှတ်တာဟာ ဝိပဿနာ လမ်းမှန်ပဲ”လို့ ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ် သိမြင်တာက မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ-ပဲ၊ ဒါကိုလဲ စောစောက ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။

သောကငြိမ်းနိုင်ပုံ

ဒီလို ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်များကို အမှန်အတိုင်း သိတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ် အမြင်သန်လာယင် ဒွါရနှင့်အာရုံ ဆုံတိုင်း ဖြစ်ပေါ်

ပျောက်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ဒလစပ် ရှုမှတ် မြင်သိနေလေတော့ မရှုမှတ်ယင် သိမြင်လာနိုင်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာတွေဟာ ဖြစ်ခွင့်မရပဲ မှတ်ချက်တိုင်း မှတ်ချက်တိုင်း တဒဂ် တဒဂ် ငြိမ်း ငြိမ်း သွားပါတယ်။ ဒါကို အနုပ္ပါဒနိရောဓ-လို့လဲ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလို ဝိပဿနာ အားကောင်းသူဟာ အနာဂါမိမဂ်ဖြင့်သာ အကြွင်းမဲ့ ပယ်နိုင်တဲ့ ဒေါသတို့၊ သောကတို့ကိုပင် ပေါ်လာတဲ့ အခါတိုင်း တဒဂ် တဒဂ် ငြိမ်းငြိမ်းသွားအောင် ရှုမှတ်နိုင်တယ်။

ဗျဿနတရား တပါးပါးနဲ့ ဖြစ်စေ၊ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း အာရုံဝတ္ထု တခုခုနှင့်ဖြစ်စေ၊ ကြုံတွေ့လို့ ရှေ့ရေး၊ နောက်ရေးတွေကို တွေးမိတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိုးရိမ်မှု သောကတွေကို “စိုးရိမ်တယ်၊ စိုးရိမ်တယ်” လို့ ရှုမှတ်လိုက်ယင် တခုခြင်း၊ တခုခြင်း ပျောက်ငြိမ်း၊ ပျောက်ငြိမ်းသွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအတိတ်၊ အနာဂတ်တွေကို တွေးပူလို့ ရင်ထဲမှာရော တကိုယ်လုံးမှာပါ ပူလောင်ဆင်းရဲနေယင်လဲ “ပူလောင်တယ်၊ ပူလောင်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ပြီး ပယ်ရတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းနည်းယင်လဲ “ဝမ်းနည်းတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်” ရှုမှတ်ပြီး ပယ်ရတယ်။ အဲဒီလို အရှိန်ကောင်းကောင်းနဲ့ ရှုမှတ်ယင်း ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်များကိုပါ မပြတ်ရှုမှတ်ယင် အထက်ဉာဏ်များနှင့် ပြည့်စုံပြီး လေးမဂ် လေးဖိုလ်အထိ ရသွားနိုင်ပါတယ်။ မရနိုင်ဘူးလား- ပရိသတ်များ၊ (ရနိုင်ပါတယ် ဘုရား)။

ဒီ ရနိုင်တဲ့ အကြောင်းကို ဒွိတရားနာ ပရိသတ်များလဲ နှုတ်ရ ဆောင်ထားကြရအောင် ဘုန်းကြီးက ဆောင်ပုဒ်ချပေးပါဦးမယ်။ ကဲ...လိုက်ဆို့ကြပါ။

သောကကင်းရန် လမ်းညွှန်ဆောင်ပုဒ်

၁။ သောကမီးကို၊ ငြိမ်းစေလို၊ ဘာကို ဘယ်နှယ်ကျင့်ရမယ်။

(၃-ခေါက် ဆိုပါ)

၂။ သောက ကင်းရန်၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ လမ်းမှန်ကျင့်ကာ ငြိမ်းရမယ်။

(၃-ခေါက် ဆိုပါ)

ပရိသတ်များ.... (ဘုရား)

သောကမီးကိုငြိမ်းစေလိုယင် ဘာကိုဘယ်နှယ် ကျင့်ရမတဲ့လဲ။

(သတိပဋ္ဌာန်လမ်းမှန် ကျင့်ကာ ငြိမ်းကြရမှာပါ ဘုရား)

ဒါဟာ ဘယ်သူဟောထားခဲ့တဲ့ တရားတော်လဲ။

(မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတော်မူခဲ့တာပါ ဘုရား)

ဘုရားပေးတဲ့ သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးနိုင်တဲ့ နည်းထက် ကောင်းတဲ့နည်း ရှိနိုင်ပါဦးမလား၊ (မရှိနိုင် တော့ပါဘုရား)

ဘယ်သူ့နည်း အကောင်းဆုံးလဲ၊

(ဘုရား နည်းဟာ အကောင်းဆုံးပါ ဘုရား)

ဟုတ်တယ် ဘုရားနည်းဟာ အကောင်းဆုံးပဲ၊ သောက ကင်းချင်ကြယင် ဘုရား ပေးတော်မူခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့် လမ်းမှန်ကိုသာ ကျင့်ပြီးသွားကြပါ။ ကေန့်မုချ သောက ကင်းနိုင်ပါတယ်။

ဘုရားပေးတော်မူတဲ့ သောက ကင်းရန် သတိပဋ္ဌာန် တရား တော်ကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်လို့ သောကတွေ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ငြိမ်းငြိမ်းသွားယင် တခြား သောကကင်းဝေး စာအုပ်တွေကို ဝယ်ပြီး ဖတ်စရာ လိုသေးသလား။ (မလိုပါ ဘုရား)

အိပ်ဆေးတွေအလွန်အကျွံသောက်ပြီး ဒုက္ခရောက်စရာကော
လိုပါသေးသလား။ (မလိုတော့ပါ ဘုရား)

အိပ်ပျော်ချင်ယင်လဲ ဒီ တရားဆေးတော်ကို သောက်ကြပါ။
သောက ကင်းချင်ကြယင်လဲ ဒီ သတိပဋ္ဌာန် ဆေးတော်ကြီးကို
သာ မှန်မှန်ကန်ကန် သောက်ကြပါ။ ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်း
သာချင်ကြယင်လဲ ဒီ တရား ဆေးတော်ကြီးကိုသာ သောက်
ကြပါ။ ပဋိသန္ဓေဆင်းရဲ၊ အိုဆင်းရဲ၊ နာဆင်းရဲ၊ သေဆင်းရဲတွေ
ငြိမ်းချင်ကြယင်လဲ ဒီ သတိပဋ္ဌာန် တရား ဆေးတော်ကြီးကို
သောက်ကြပါ-လို့ ဘုန်းကြီးက တိုက်တွန်းပါတယ်။

သောကငြိမ်းခဲ့ပုံ သာဓက

ဒီလို သောကငြိမ်းပုံနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ မဟာ သတိ
ပဋ္ဌာနသုတ် အဋ္ဌကထာမှာ ဒီလို မိန့်ဆိုထားပါတယ်။

သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယာတိ သောကဿ
စ ပရိဒေဝံဿ စ သမတိက္ကမာယ၊ ပဟာနာယာတိ
အတ္ထော၊ အယဉ္ဇိ မဂ္ဂေါ ဘာဝိတော သန္တတိမဟာမတ္တာ
ဒီနံ ဝိယ သောက သမတိက္ကမာယ ပဋ္ဌာစာရာဒီနံ ဝိယ
ပရိဒေဝ သမတိက္ကမာယ သံဝတ္တတိ။ တေနာဟ
“သောက ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယာ”တိ။

သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယာတိ၊ စိုးရိမ်မှု သောက၊
ငိုကြွေးမှု ပရိဒေဝတို့ကို ကောင်းစွာ လွန်မြောက်ခြင်းငှါ
ဟူသည်ကား။ သောကဿ စ၊ ရှေ့ရေးနောက်ရေး ထောက်

တွေးညှိုးမှိန် ပူဆွေးရှိန်ဖြင့် စိုးရိမ်ခြင်း သောကကို၎င်း။
 ပရိဒေဝဿဓ၊ မျက်ရည်တစိုစိုနဲ့ ရင်ဖိုလှိုက်ဆွေး ငိုကြွေးခြင်း
 ပရိဒေဝကို၎င်း။ သမတိက္ကမာယ၊ ကောင်းစွာကျော်နင်း လွန်
 မြောက်ခြင်းငှါ။ ပဟာနာယ၊ ပယ်ခြင်းငှါ။ အယံ မဂ္ဂေါ၊
 ဤစွဲမြဲသော သတိရမှု သတိစွဲမြဲမှုဟူသော သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်
 လမ်းသည်။ ကောယနော၊ နှစ်ကြောင်းမကွဲ တကြောင်းထဲ
 သော လမ်းပါပေတည်း။ ဣတိ အယံ၊ ဤသည်ကား။ အတ္ထော၊
 မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခြင်း၏ လိုရင်းအနက် ပါပေတည်း။
 ဟိသစ္စံ၊ ဤစကားသည် မမှားကေန် မှန်လှပါပေ၏။ ဘာဝိတော၊
 ဒွါရနှင့် အာရုံ ဆုံတိုင်း မဆိုင်းပေါ်လတ် ရုပ်နာမ်နှင့်ရုပ်ကို
 မပြတ်ရှုမှတ် ပွားများစေအပ်သော။ အယံ မဂ္ဂေါ၊ သတိ
 စွဲမြဲမှု စွဲမြဲသော အမှတ်ရမှု ဟူသော ဤသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်
 လမ်းမှန်သည်။ သန္တတိမဟာမတ္တာဒိနံ၊ သန္တတိ အမတ်ကြီး
 အစ ရှိသည်တို့၏။ သောကသမတိက္ကမာယ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး
 ခြင်းကို လွန်မြောက်ခြင်းငှါ။ သံဝတ္တတိ ဝိယ၊ ဖြစ်သကဲ့သို့။
 ပဋ္ဌာစာရာဒိနံ၊ ပဋ္ဌာစာရီ အစရှိသည်တို့၏။ ပရိဒေဝ-
 သမတိက္ကမာယ၊ မျက်ရည်တစိုစိုနဲ့ ငိုကြွေးခြင်းကို ကောင်းစွာ
 ကျော်နင်း လွန်မြောက်ခြင်းငှါ။ သံဝတ္တတိ ဝိယ၊ ဖြစ်သကဲ့သို့။
 သောကပရိဒေဝါနံ၊ စိုးရိမ်မှု သောက၊ ငိုကြွေးမှု ပရိဒေဝတို့ကို။
 သမတိက္ကမာယ၊ ကောင်းစွာ ကျော်နင်း လွန်မြောက်ခြင်းငှါ။
 သံဝတ္တတိ၊ ထင်ရှားကေန် အမှန် ဖြစ်ပါပေ၏။ တေန၊
 ထို့ကြောင့်။ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယာတိ၊
 သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ-ဟူ၍။ အာဟ၊ မြတ်စွာ
 ဘုရား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူပါပေ၏။

အဓိပ္ပါယ်ကတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပူးများအားထုတ်ယင် သောကနှင့် ပရိဒေဝကို လွန်မြောက် နိုင်တယ်ဆိုတာ မှန်ပါတယ်တဲ့။

ဒီ သတိပဋ္ဌာန်ကို အားထုတ်မှုအတွက် သန္တတိအမတ်ကြီး စသူများရဲ့ သောကကို လွန်မြောက်သလို ပဋ္ဌာစာရီ စသူ များရဲ့ ငိုကြွေးမှုကို လွန်မြောက်သလို သောကနှင့်ပရိဒေဝကို လွန်မြောက်မှာ ကေနပ်ပါပဲ-တဲ့။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်က ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်းဟာ စိုးရိမ်မှု သောကနှင့် ငိုကြွေးမှု ပရိဒေဝတွေကို ကောင်းစွာ လွန်မြောက်ခြင်းငှါ တကြောင်းတည်းသော လမ်းမှန်ပါပဲ-လို့ ကြေငြာ ဝန်ခံထားတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဟောကြားချက်ကို သတိပဋ္ဌာန် အဋ္ဌကထာဆရာက မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်က သန္တတိတို့ ပဋ္ဌာစာရီတို့ရဲ့ သောက, ပရိဒေဝ ငြိမ်းပုံကို သာဓကအဖြစ် တင်ပြပြီး ထောက်ခံထားချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ နေရာမှာတော့ သန္တတိအမတ်ကြီးရဲ့ သောက ရောက်ရ ပုံနှင့် သောကငြိမ်းသွားပုံ၊ နိဗ္ဗာန် ရောက်ခဲ့ပုံများကို မကျယ် မကျဉ်းနဲ့ လိုရင်းကို ပြောပြပါမယ်။ ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာမှာ ဒီဝတ္ထုကြောင်းကို အဋ္ဌကထာဆရာက ဒီလို ဇာတ်လမ်း စ, ထား ပါတယ်။

သန္တတိအမတ် ဇာတ်လမ်း

(ဓမ္မပဒ ၂၄၊ ၂၂၊ ၄၉)

အလင်္ကာတော စေတီတိ ဣမံ ဓမ္မဒေသနံ သတ္တာ
ဇေတဝနေ ဝိဟရန္တော သန္တတိမဟာမတ္တံ အာရဗ္ဘ
ကထေသိ။

အလင်္ကာတောစေတီတိ ဣမိနာ ဂါထာဗန္ဓေန၊ အလင်္ကာတော
စေတီ-ဤသို့အစရှိသော ဂါထာဗန္ဓဖြင့်။ ပဋိမဏ္ဍိတံ၊ တန်ဆာ
ဆင်အပ်သော။ ဣမံ ဓမ္မဒေသနံ၊ ဤတရားဒေသနာတော်ကို။
သတ္တာ၊ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန်
ဆရာမူနှင့် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည်။ ဇေတဝနေ၊
သာဝတ္ထိပြည်မှန် ဇေတဝန် ကျောင်းတော်၌။ ဝိဟရန္တော၊
လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား လေးပါးဣရိယာ မျှတစွာဖြင့်
သာယာရှင်ပျိုး သီတင်းသုံးမှု့လျော် နေတော်မူစဉ်။ သန္တတိ
မဟာမတ္တံ၊ ကောသလမင်း၏ ထံရင်းခစား အမတ်များ၏
ထင်ရှားမှုးချုပ် အမတ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီး သန္တတိကို။ အာရဗ္ဘ၊
သောကငြိမ်းမှု အကြောင်းပြု၍။ ကထေသိ၊ ကရုဏာရှေ့သွား
ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူပါလေပြီ။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရား
သခင် သာဝတ္ထိပြည်မှန် ဇေတဝန်ကျောင်းတွင် သီတင်းသုံး
နေတော်မူစဉ် သန္တတိအမတ်ကြီးရဲ့ သောကငြိမ်းမှုကိုအကြောင်း

ပြုပြီး မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် အလင်္ကတော စေပိ—
အစချီတဲ့ ဒီတရားဒေသနာကို ဟောကြားတော်မူပါတယ်-တဲ့။

သန္တတိအမတ်ကြီး ဆိုတာက ကောသလဘုရင်ရဲ့ လက်ရုံး
တဆူ အားကိုးတော်မူရတဲ့ အမတ်မင်း ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ဖြစ်ပါ
တယ်။ ဒီအမတ်ကြီးဟာ တိုင်းရေးပြည်ရာမှာ တိုင်းသူပြည်သား
တွေရဲ့ အသက်စည်းစိမ် အိုးအိမ်များကို လုံခြုံအောင် ကာကွယ်
စောင့်ရှောက်ရာတွင် စံတင်ရတဲ့ အမတ်ကြီးပါပဲ။ ဒါကြောင့်
ဘုရင်ကောသလကလဲ သူ့ကို ကေဂ္ဂတာစော ရှေ့သဘောတော်
ကျစွာနဲ့ အမတ်မှူး ဗိုလ်ချုပ်အဖြစ်ကို ချီးမြှင့် မြှောက်စား
ထားတာပေါ့။

တခါတုန်းက ကောသလတိုင်းရဲ့ တိုင်းစွန့်ဇနပုဒ် ကျေးရွာ
များကို သောင်းကျန်းသူ သူပုန်သူကန်များက နှိပ်စက်ကလူ
ပစ္စည်းယူ လူသတ်ဆိုတာမျိုးတွေကို ပြုကြပါသတဲ့။

ဒီတော့ ကောသလ မင်းကြီးက ထို ဂျမ်းသူပုန်များကို
နှိမ်နင်းရန် သန္တတိအမတ်မင်း ဗိုလ်ချုပ်ကြီးကို စေလွှတ်တော်
မူတယ်။

ဒါနဲ့ သန္တတိအမတ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးကလဲ တိုင်းသားပြည်သူ
များကို နှိပ်စက်ကလူ ပြုမနေကြတဲ့ သောင်းကျန်းသူ သူပုန်
များကို သွားရောက်နှိမ်နင်း ဆုံးမလို့ အောင်ပွဲ ရခဲ့တာကိုး။

အောင်ပွဲရ နန်းစည်းစိမ်

ဘုရင်ကောသလလဲ အောင်ပွဲရ သန္တတိအမတ်ကြီးကို အထူး
သဘောကျ အားရတော်မူလှတာနဲ့ လူ့ချမ်းသာတို့တွင်



စစ်အောင်နိုင်သော သန္တတိအမတ်ကြီးအား ကောသလမင်းကြီးက
ကချေသည့်နှင့်အတူ ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို ဆုချတော်မူပုံ။

အထွတ်အထိပ် ဖြစ်တဲ့ ထီးနန်း စည်းစိမ်ကို အဆိုအကမယ်
(မယ်ဘွဲ့ရ) အမျိုးသမီး လှပျိုဖြူနဲ့ အတူ ခုနင်ရက် ခံစားရန်
ဆုပေး ချီးမြှင့်တော်မူလိုက်ပါတယ်။

သန္တတိအမတ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးလဲ ပင်ကိုကပင် ဘုရင်
ကိုယ်တိုင် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး အဖြစ်နဲ့ မြှောက်စား ခံစားရလို့
ပုထုဇဉ်သဘာဝ မော်ကြွား ပျော်ပါးနေခဲ့ရာမှာ ယခုလို
အထွတ်အထိပ်ဖြစ်တဲ့ ကာမဂုဏ်ရောင် ဝင်းဝင်းပြောင်သည့်
မင်းခေါင်စည်းစိမ်ကို ဆုအဖြစ် ရပြန်တယ်ဆိုတော့ ပိုလို့ပင်
မိုးမမြင် လေမမြင် ပျော်ရွှင်တော့တာပါပဲ။

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ကာမဂုဏ် အဆိပ်မီးကို အချမ်းသာဆုံး ရွှေတောင်ကြီးထင်ပြီး ရမ္မက်ကြီးစွာ အရရှာလို့ ရလာယင်လဲ တပ်မက်စွဲကာ ဇွတ်စွဲ ပျော်ရွှင်ကြမြဲပါပဲ။ ဒီလို ပျော်ရွှင်ယင်း အဆိပ်သင့် မီးလောင်ကာ သေကြရတယ်။

ကာမဂုဏ်ဆိုတာ ပုထုဇဉ်တိုင်း သဘောကျ တပ်မက်ကြတဲ့ အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံ၊ အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံ၊ အနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံ၊ အရသာမျိုးစုံ ရသာရုံ၊ အတွေ့အထိမျိုးစုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံတွေပါပဲ။

“ပိုးဖလန်မျိုး မီးကိုတိုး ကိုယ်ကျိုးနဲ့လှပြီ” ဆိုတဲ့ ထွဋ်ခေါင် ဆရာတော်ရဲ့ ဆုံးမစာ သံပေါက်လို့ မီးရောင်ကို ရွှေရောင် မှတ်ပြီး တိုးတဲ့ ပိုးဖလန်တွေဟာ မီးလောင်ပြီး သေကြရသည့် ပမာ ပုထုဇဉ် သတ္တဝါတွေလဲ ဒီကာမဂုဏ်မီးတွေကို ချမ်းသာ ထင်ပြီး ရှာမှီးသုံးဆောင်ယင်း သေမင်းထံ ရောက်ကြရတာပဲ။ အဆိပ်လူးထားတဲ့ အမဲသားတုံးကို ပစ်ကျွေးတာကို စားမိတဲ့ ခွေးဟာ စားခါနီးမှာ ချမ်းသာသလိုလိုနဲ့ ခဏကြာယင် အဆိပ် တန်ခိုးပြပြီး ပူလောင်ထန်သည်း အူအသည်းပြတ်ကာ အော် ဟစ်ယင်း သေကြရသလို၊ ပုထုဇဉ်တွေလဲ ရူပါရုံ၊ သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဆိုတဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ အထိအမျိုးမျိုး အဆိပ်မီးအိုးကို စားသောက် ပျော်ပါးယင်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ စတဲ့ တဆယ့်တသီး အဆိပ်မီးသင့်ကာ တဝဲလည်လည်နဲ့ ဒုက္ခရောက်ကြရတယ်။

ယစ်ရွှေရည် အမူးစခန်း

သန္တတိအမတ်ကြီးလဲ ဘုရင်ဆုချတဲ့ အဆိပ်မီး ကာမဂုဏ် ထီးနန်းကို လှပျိုဖြူ အရူးအနှမ်းနဲ့အတူ ယစ်ရွှေရည်အမူးစခန်း



သန္တတိ နမတ်ကြီးသည် ကချေသည်မောင်းမများနှင့်အတူ သောက်စား
မူးယစ်လျက် ကာမဂုဏ် ချမ်းသာကို ခံစားနေပုံ။

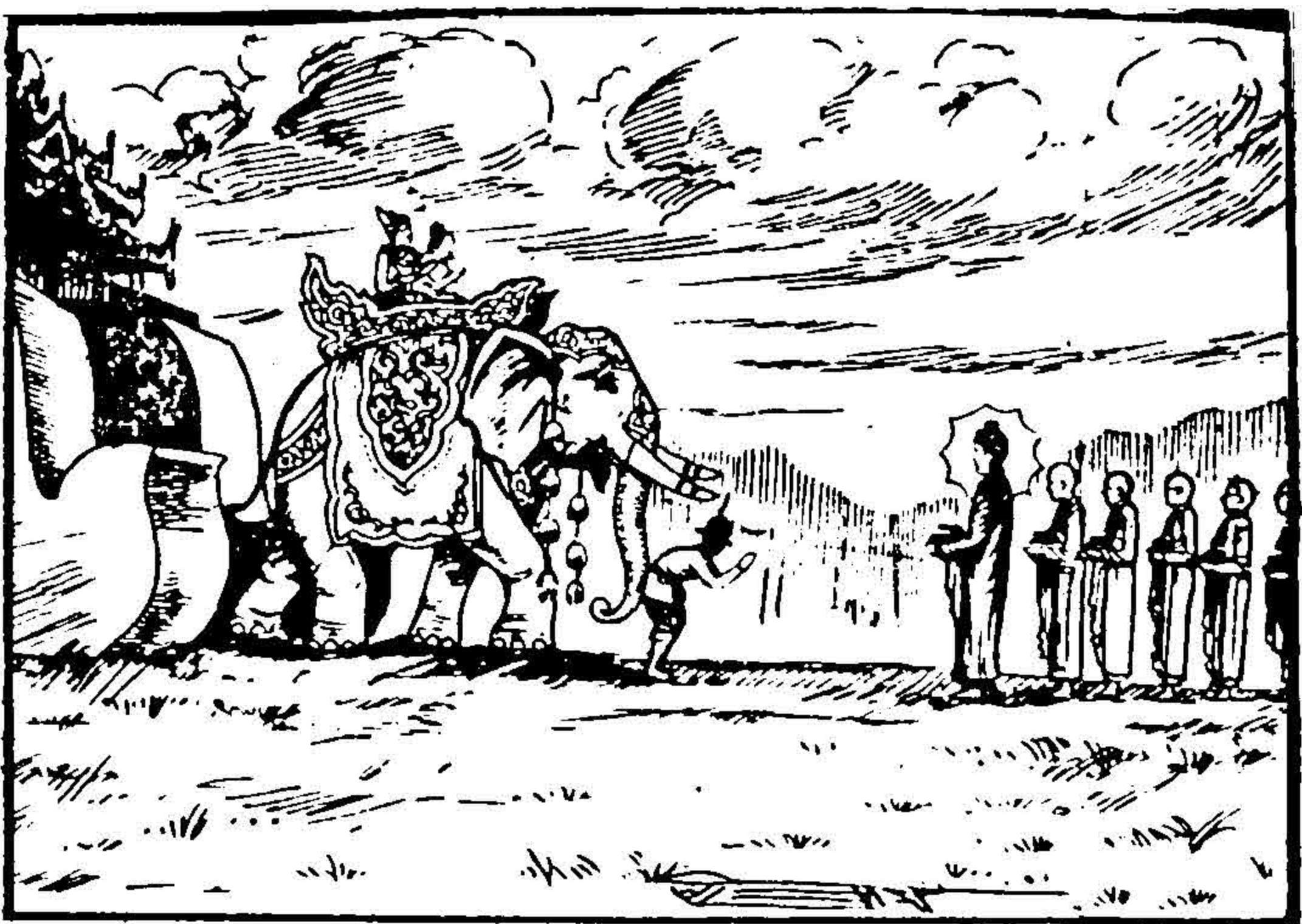
ဖွင့်ကာ အစား အအိပ် အနေပျက်အောင် ခုနပ်ရက်ပင်
ပျော်ရွှင်ယစ်မူး အပျော်ကြူးနေရှာတယ်။ လှပျိုဖြူကလဲ မူရာ
စုံတယ်။ အမတ်မင်း ဗိုလ်ချုပ်ကြီးဟာ သူ့ရဲ့ အဆိုအကတွေကို
တစ်မိမိနားဆင်ကြည့်ရှုယင်း သူ့ရဲ့ နံ့သာလူးတဲ့ ကိုယ်ရနံ့ကို
တငွေ့ငွေ့ရှုလျက် သူ့ရဲ့ ပြုစုကျွေးမွေးမှု ယဝ်ရွှေရည်နဲ့ အမြည်း
စားစရာ အရသာမျိုးစုံကို အတူစား သူ့ရဲ့မထိတထိနဲ့ တအိအိ
ဖေါဋ္ဌဗ္ဗအာရုံကို ခံမင်ပျော်ပါးနေတော့တယ်။

ဒီလို နန်းတော်တွင် ပျော်ရွှင်ယစ်မူးရတာ ငြီးငွေ့လာတော့
ရေဆိပ်ကို တမျိုးသွား ပျော်ပါးလိုလို့နဲ့ တူပါရဲ့။ က-ကြီး

တန်ဆာ ဆင်မြန်းထားတဲ့ ဆင်ရတနာကြီးပေါ်မှာ သန္တတိ
အမတ်ကြီးနှင့် သူ့ချစ်သူ လှပျိုဖြူတို့လဲ မင်းမြှောက်တန်ဆာ
ရတနာအပြည့်အစုံ ဝတ်ဆင်ကာ တူစုံတဲပြီး စီးနင်းလိုက်ပါ
လျက် ရေဆိပ်ဆီသို့ ရေကစားရန် ထွက်ခဲ့ကြတယ်။

အရက်မူးသူ ဘုရားပူးပုံ

ထိုအခါ သုံးလောက ထွတ်ထား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရား
ရှင်ကလည်း တပည့် သံဃာတော်များရဲ့ ရွှေတော်ဖျားက



မြို့တံခါးဝတွင် ကချေသည် အလှမယ်နှင့်အတူ ဆင်စီးလျက် ရေဆိပ်သို့
ထွက်လာသော သန္တတိအမတ်ကြီးနှင့် နောက်မီ သံဃာတော်များ
ခြံရံလျက် မြို့တွင်းသို့ ဆွမ်းခံကြွဝင်တော်မူလာသော ဘုရားရှင်တို့ ဆုံမိ
ကြရာ သန္တတိအမတ်ကြီးက ဆင်ပေါ်ကပင် ဘုရားရှင်အား မူးမူးရူးရူး
ခေါင်းလှုပ်လျက် ရှိခိုးနေပုံ။

သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော လက္ခဏာတော်ကြီး၊ ရှစ်ဆယ်သော လက္ခဏာတော်ငယ်တို့ဖြင့် သပ္ပာယ်ထူးထွေစွာနှင့် သာဝတ္ထိပြည်တွင်းသို့ ဆွမ်းခံကြွချီတော်မူလာတယ်။

သန္တတိအမတ်ကြီးလဲ ဆင်ရတနာထက်ကနေပြီး ဘုန်းတော်နေဝန်း ထွန်းလင်းတောက်ပတော်မူသော မြတ်စွာဗုဒ္ဓကို ဖူးမြင်ရလေတော့ အမူးမပြေ ရီဝေဝေနဲ့ပင် ဦးခေါင်းလှုပ်လျက် ရှိခိုးနှုတ်ဆက်တယ်ဆိုကိုး။

၊ ဪ-မူးလျက်ကပင် ဘုရားရှင်ကို ဖူးမြင်ရတော့ “မူးလိုက်တာ မြတ်စွာဘုရား ကယ်တော်မူပါ” လို့ ဇာတ်ထဲက အရက်သမားဆိုတာမျိုးပင် သန္တတိဘုရင်လဲ ဘုရားကိုပင် စွမ်းနိုင်သမျှ ခေါင်းလှုပ်ပြီး ရှိခိုးသေးတယ်နော်။

ဒီအမူအရာကို မြတ်စွာဘုရားသခင် မြင်တော်မူတော့ ပြုံးတော်မူပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ပြုံးတော်မူတာကို ညီတော်အာနန္ဒာက မြင်တွေ့ရလို့ မြတ်စွာဘုရား ပြုံးတော်မူခြင်း အကြောင်းကို မေးလျှောက်ပါတယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက....

“ပဿာနန္တ သန္တတိမဟာမတ္တံ၊ အဇ္ဇ သဗ္ဗာဘရဏ-
ပဋိမဏ္ဍိတောဝ မမ သန္တိကံ အာဂန္တာ စတုပ္ပဒိက-
ဂါထာဝသာနေ အရဟတ္တံ ပတုာ သတ္တတာလမတ္ထေ
အာကာသေ နိသိဒိတုာ ပရိနိဗ္ဗာယိဿတိ။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒမည်ခေါ် ငါ့ညီတော်။ သန္တတိမဟာမတ္တံ၊ သန္တတိအမတ်ကြီးကို။ သန္တတိမဟာမတ္တံ၊ ဘုရင့်စည်းစိမ် ဂုဏ်သိရိယစံမူး အပျော်ကြူးလျက် ဆင်မြတ်ထက်၌ ညွတ်လျက်၊

ခေါင်းခါ ရှိခိုးရှာသည့် သန္တတိအမတ်ကြီးကို။ ပဿ၊ စေ့စေ့
 ငုငု ကြည့်ရှုစမ်းပါဦး။ (အယံ မဟာမတ္တော၊ ဤမတ်ကြီး
 သည်။) အဇ္ဇ၊ ယနေ့။ သဗ္ဗဘရဏ ပဋိမဏ္ဍိတောဝ၊ လုံးစုံ
 များစွာ မင်းမြောက်တန်ဆာ ဆင်လျက်သာလျှင်။ မမ သန္တိကံ၊
 ငါဘုရား၏ ထံတော်ပါးသို့။ အာဂန္တု၊ သောကငြိမ်းရန်
 မြန်စွာလာ၍။ စတုပ္ပဒိက ဂါထာဝသာနေ၊ လေးပါဒ ရှိရာ
 ဂါထာတရား နာကြားကျင့်သုံး အဆုံး၌။ အရဟတ္တံ၊ ကိလေ
 သာကုန်ခန်း ရဟန္တာအဖြစ်သို့။ ပတု၊ ပါရမီအလျောက်
 ဉာဏ်အမြင်ပေါက်သဖြင့် ရရောက်၍။ သတ္တတာလမတ္တေ၊ ထန်း
 ခုနစ်ဆင့် အတိုင်းအရှည်မြင့်သော။ အာကာသေ၊ ရေးခြစ်မထင်
 ထက်ကောင်းကင်၌။ နိသီဒိတု၊ အဘိညာဉ်တန်ခိုး စွမ်းရည်ကိုး
 လျက် ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေပါ၍။ ပရိနိဗ္ဗာယိဿတိ၊ ဒုက္ခ
 ခပ်သိမ်း အမြဲငြိမ်းမှု အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာနဓာတ် အမြို့က်
 မြတ်သို့ ဆိုက်ကပ်အမှန် ပရိနိဗ္ဗာန် စံပေလိမ့်မည်တည်း။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

ဒီလိုပင် မြတ်စွာဘုရားသခင် မိန့်တော်မူပါတယ်။ ညီဘွား
 အာနန္ဒာမှူးလျက်ခေါင်းခါ ရှိခိုးရှာသော သန္တတိအမတ်ကြီးကို
 ကြည့်စမ်းပါဦး။ သူဟာ ယနေ့ပင်လျှင် အလုံးစုံ မင်းမြောက်
 တန်ဆာ ဆင်မြန်းလျက်သာ ငါဘုရားထံတော်ကို လာပြီးတော့
 ငါဘုရားဟောပြတဲ့ လေးပါဒတရားအဆုံးမှာ ရဟန္တာဖြစ်မယ်၊
 ရဟန္တာဖြစ်ပြီး ထန်းခုနစ်ဆင့်မြင့်တဲ့ ကောင်းကင်ထက်မှာ
 ဘင်ပလွင်ခွေထိုင်နေယင်း ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုလိမ့်မယ်-တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဗျာဒိတ်တော်ဂယက်

ဒီလို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အံ့သြဖွယ်စကားတော်ကို ကြားကြရသူတိုင်းတွင် ဘုရားနှင့်ပြိုင် မနိုင်ကြလို့ ခေါင်းငုံ့ကာ လာဘ်လာဘ နည်းပါးရှာကြတဲ့ တိတ္ထိများနှင့် သူတို့ တပည့်များက ဘုရားရှင်ရဲ့စကားတော်ကို မယုံကြည်ကြဘူးတဲ့ ဒီတခါ မဖြစ်နိုင်တာကို ပြောကြားတဲ့ ဂေါတမဘုရားကို မမှန်ပြောကြားအခြောက်တိုက်ကြားသော မုသာဝါဒစကား အဖြစ်နဲ့ စွပ်စွဲရှုတ်ချဦးမည်။ အယုံကြည်မရှိ ကြေငြာကာ ပြည်ရွာမှာ ဘုန်းကံနည်းအောင် အရှက်ခွဲမည်လို့ ပြောကြသတဲ့။

ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် သူတော်စင်များကတော့ “ဪ-ဒီနေ့တော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်ကိုလဲ အထူးရှုမြင်ကြည်ညိုကြရဦးတော့မှာပဲ။ သန္တတိအမတ်ကြီးရဲ့ အံ့သြဖွယ်ရာ ဂုဏ်တော်ကိုလဲ ရှုမြင်ကြရ ဦးတော့မှာပဲ”လို့ ပြောဆို ကြည်နူးကြပါသတဲ့။

ဒီလိုနဲ့ မြတ်စွာဘုရားလဲ ဆွမ်းခံကြွတော်မူရော။ သန္တတိအမတ်ကြီးလဲရေဆိပ်သွားကာ အလှမယ်လေးနဲ့အတူ ရေကစားပါရေတဲ့။ ရေကစားပြီးပြန်တော့လဲ နန်းတော်ကို မဝင်သေးပဲ ဥယျာဉ်ထဲမှာ အလှမယ်ရတနာနှင့်အတူ ပျော်ပွဲဆင်ကာ နေပါလေတယ်။

ချစ်သူလဲသေ သောကဆူဝေ

ဥယျာဉ်ထဲမှာ ကောသလမင်းကြီးက ဆုချချီးမြှင့်တဲ့ ဒီအလှမယ် ကချေသည်ကလေးကလဲ သန္တတိအမတ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီး



ဥယျာဉ်တွင်းဝယ် ပျော်ပွဲဆင်နေခိုက် ရုတ်တရက် လဲသေသွားသူ
ကချေသည့်မလေးအား “အသက်မှ ရှိသေးရဲ့လား မင်းကြီးများ” ဟု
အမတ်ကြီးများနှင့်အတူ စိုးရိမ်ကြီးစွာနဲ့ ဝိုင်းဝန်းပြုစုနေကြပုံ။

သဘောကျအောင် အစွမ်းကုန် အောချုပြီး က-ပြတော့မယ်လို့
ကြိုးစားအားထုတ်တယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ဟန်လှပ အချိုးကျအောင် ပြသဖို့ရာခုနစ်ရက်
လုံးလုံး အပျော်ဆုံး ပျော်မြူးပြီး အအိပ်အနေကလဲ လျော့
ပါး အစားအသောက် အာဟာရကလဲ နည်းပါးလေတော့
ဒီကနေ့ အဆိုအက အစွမ်းပြချိန်မှာပဲ သူကလေးဟာ နှလုံး
သွေးရပ် လေသင်ဓုန်းဖြတ်ပြီး မတ်တတ်ကလဲ ပါးစပ်က ပြလိုက်
မျက်ဖြူဆိုက်ကာ သေရှာပါတော့တယ်။

ဒီအခါမှာ သန္တတိအမတ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးခမျာလဲ မမြော်လင့်ပဲ ပြုံးကနဲဆို အသက်တမျှ ချစ်မဝသူ အလှမယ် ကချေသည်မလေး သေဆုံးတာကို တွေ့ကြုံရတော့ သူ့ရင်တွင်းမှာ နေဆယ်စင်း ဝင်ရောက်ပူလောင်သလို အကြီးအကျယ် စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း သောက ဖြစ်ရရှာတယ်။

“အမယ်လေး ဖြစ်မှ ဖြစ်ရလေခြင်း၊ ယခုပင်လျှင် တူစုံနဲ့လို့ ပျော်ပွဲဆင်ယင်းက အရပ်ကြီးပြတ်သလို မတ်တတ်ကလဲပြီး သေပွဲဝင်ရှာပြီ- မင်းမရှိယင် ငါဘယ်သူနဲ့ နေရမှာလဲ”

“ငယ်ကျွန်တို့ ကြည်ကြစမ်းပါဦး၊ အလှမယ် ကချေသည် အသက်ဗူးကလေးဟာ ပါးစပ်ကလဲအဟောင်းသား မျက်စိကလဲ ပွင့်လျက်နဲ့ သူ့အသက်မရှိတော့ဘူး၊ ကိုယ်ရံတော် မှူးကြီး မတ်ရာ သေနာပတိတို့လဲ မကယ်နိုင် ကြတော့ဘူးနော်”

“ခုနကပင် သူနှင့်အတူ ပျော်ရွှင် ခဲ့ကြသေးတယ်၊ ယခု သူသေသွားပြီ၊ ရှေ့လျှောက် သူနှင့်အတူ မပျော်ရွှင်ရတော့ဘူး၊ ငါ့ဘဝဟာ အထီးကျန်ဖြစ်ရပြီ၊ သူမရှိယင် ကျွန်ုပ်လဲ သေပွဲဝင်ရတော့မည်”

အရက်မှူးပြေတာ-သတိပြုစရာ

ဒီလို စသည်ဖြင့် ပူဆွေးသောက အကြီးအကျယ် ရောက်ရှာရတယ်၊ ဒီသောကဟာ အဘယ်မျှလောက် ပူလောင်သလဲ ဆိုယင် သန္တတိအမတ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးဟာ ခုနစ်ရက်လုံးလုံး သောက်သုံးခဲ့သောသေအရက်များပင် ရဲရဲပူတဲ့ မီးအိုးကင်းတွင် ကျရောက်သော ရေပေါက်ရေစင်ကဲ့သို့ ကင်းပျောက် သွားပါသတဲ့။

ဒီနေရာမှာ မှတ်စရာက ဓမ္မပဒလာ အချက်ကို သေသေ
ချာချာ မကြည့်ပဲနဲ့ အချို့က သန္တတိအမတ်ကြီးဟာ အရက်
မူးယင်းတရားနာလို့ ကျွတ်တန်းဝင်ရတယ်၊ အရက်ဟာ သီလကို
မပျက်စေဘူး၊ အရက်သောက်ယင်း တရားရနိုင်တယ်၊ သောတာ
ပန်လဲ အရက်သောက်နိုင်တယ်လို့ ရေးကြပြောကြတယ်၊ အချို့
ယုံသူများကလဲ ယုံကြတယ်၊ မတတ်သူ မသိတဲ့ သူများက
ပြောကြရေးကြတာကို မသိသူ အကျင့်ပျက်သူများက ယုံကြ
တာဟာ အံ့ဩစရာတော့မဟုတ်ပါဘူး၊ ဒီလိုပြောမှား၊ ရေးမှား၊
လိုက်မှား၊ သူတွေဟာ အပါယ်လေးပါးမှ မလွတ်နိုင်ကြဘူး
ဆိုတာ သတိပြု မှတ်သားစရာပါပဲ။

ကဲ....ကဲ.... သူတို့အရက်ပြဿနာကို အကွက် ဆိုက်လာလို့
ပြောရတာနဲ့ဒီတရားတောင် အဆက်ပြတ်သွားပြီ၊ ပြန်ဆက်ကြ
ဦးစို့။

မယားသေမှ ဘုရားတ

အဲဒီ သန္တတိအမတ်ကြီးဟာ အဲဒီလို သောကအကြီးအကျယ်
ရောက်တော့-

“န မေ ဣမံ သောကံ အညေ နိဗ္ဗာပေတုံ သက္ခိယန္တိ
အညတြ တထာဂတေန”

မေ၊ ငါ၏။ ဣမံ သောကံ၊ အသက်တမျှ ချစ်မဝသူ
သေမင်းယူ၍ အပူပွားများ ဤသောကတရားကို။ အညတြ
တထာဂတေန၊ မြတ်စွာဘုရားမှတပါး။ အညေ၊ အခြားသူတို့
သည်။ နိဗ္ဗာပေတုံ၊ ကင်းပျောက်ချုပ်ငြိမ်း ရုပ်သိမ်းစေခြင်းငှါ။
န သက္ခိယန္တိ၊ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ စွမ်းနိုင်ကြလိမ့်မည် မဟုတ်

ပါချေကုန်တကား-လို့ နည်းကောင်း လမ်းမှန်ကို ကြံစည်မိ ပါတယ်။

သန္တတိအမတ်ကြီးဟာ “ငါ့ရဲ့ ဒီသောကမီးကို ငြိမ်းစေဖို့ရာ ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူနာခံငြား စကားကောင်း တရားကောင်းကို မစောင်းမတ်မတ် ဆိုဟော်မှုတတ်သော မြတ်ဘုရားမှတစ်ပါး အခြားဘယ်သူမျှ တတ်နိုင်ကြမည် မဟုတ်ကြချေ တကား၊ ယခုအခါ ငါ့မှာ မြတ်ဘုရားမှ တစ်ပါး အားကိုးစရာ မရှိဘူး၊ မြတ်ဘုရားသာလျှင် အားကိုးစရာ ရှိချေတော့သည်တကား” လို့ မယားသေမှ ဘုရားတ မိရှာတော့တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လဲ “မသာတခေါက် ကျောင်းဆယ်ခေါက်” လို့ ပြောရိုးဆိုစဉ် ရှိခဲ့ပေတာပဲ။ သန္တတိအမတ်ကြီးဟာ အဲဒီလို မယားအလှသေမှ ဘုရားတ၊ ပြီးတော့ ဆည်းဆာ ရောင်သန်း ညနေချမ်းအချိန်မှာ မင်းဝတ်တန်ဆာ ဆင်မြန်းလျက်သာလျှင် မင်းပရိသတ် ဗိုလ်ပါအပေါင်းခြံရံလျက် ဘုရားထံမှောက်သို့ အပြီးရောက်ရပါတော့တယ်။

သန္တတိအမတ်ကြီးဟာ ဘုရားထံမှောက်သို့ ရှိသေစွာချဉ်း ကပ်လျက် ဆံပင်ဝတ်စား ဖါးရယား ကပိုကရို မျက်ရည်စိုစိုနဲ့ လက်ဆယ်ဖြာ ထိပ်မှာမိုးပြီး ရှိခိုးလျက်-

“ဘန္တေ ဝေရူပေါ မေ သောကော ဥပ္ပန္နော၊ တံ မေ တုမေ နိဗ္ဗာပေတုံ သက္ခိဿထာတိ အာဂတောမိ၊ ပဋိသရဏံ မေ ဟောထ” လို့ လျှောက်ထားရှာတယ်။

ဘန္တေ၊ ဘုန်းတော်နေဝန်း၊ ထွန်းလင်း တောက်ပ တော် မူသော မြတ်စွာဘုရား။ မေ၊ အသက်တမျှ ချစ်မဝသည့် အလှ



သန္တတိအမတ်ကြီးသည် “သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး” တရားကို ပေးသနားတော်မူပါဘုရားဟု မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားနေပုံ။

ရတနာမယ် ကချေသည်သေရွာမြန်းတာကြောင့် စိတ်လဲပင်ပန်း ကိုယ်ညှိုးနွမ်းလှ သောကပူဆွေး စိတ်မအေးသည့် ဘုရား တပည့်တော်အား။ ဝေရူပေါ၊ သေသူနောက်ကို လိုက်ရမလိုပင် လိုက်ဖို့ပင်ပန်း ကိုယ်စိတ်နွမ်းအောင် ဖွဲ့နှောင်ခံရသော ဤသို့ သဘောရှိသော။ သောကော၊ ရင်တွင်းလိုက်ဖို့ စိတ်ငြင်ငြိဆွေး သောကဘေးသည်။ ဥပ္ပန္နော၊ ဒီရေအလား လွန်တိုးပွါးလျက် အဆိပ်တက်သလို နှိပ်စက်စင်စစ် ဖြစ်ပေါ်လာပါ၏။ တုမေ၊ မေတ္တာမြေထု ကရုဏာမြင့်မိုရ် ဂုဏ်ထိုထိုများ ရှင်တော်ဘုရား တို့သည်။ မေ၊ တပည့်တော်၏။ တံသောကံ၊ သေရမလို

စိုးရိမ်ပူသည့် ထိုသောကမီးကို၊ နိဗ္ဗာပေတုံ၊ ငြိမ်းသတ်တော်
မူစေခြင်းငှါ။ သက္ခိဿထ၊ စင်စစ်ကေနိစ္ဆိမ္မံ နိုင်တော်မူပေမည်။
ဣတိ၊ ဤသို့မှန်စွာ နှလုံးသွင်းယုံကြည်ပါ၍။ အာဂတောဗျံ၊
ဘုရားတပည့်တော် မြော်မြင်အားကိုးကာ လာခဲ့ပါ၏ဘုရား။
ဘန္တေ၊ အစိန္တေယျ၊ ဂုဏ်ပေါင်းခသည့် သုံးလောကထွတ်ထား
အို-သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရား။ တုဗ္ဗေ၊ လူသုံးပါးတို့၏ အားထား
မှီခိုရာ ဖြစ်တော်မူပါသော ဆရာထွတ်ထား ရှင်တော်ဘုရား
တို့သည်။ မေ၊ သောကပူမီး ဖိစီးလောင်မြိုက် ဒုက္ခဆိုက်ရောက်သူ
တပည့်တော်၏။ ပဋိသရဏံ၊ ကိုးကွယ် လည်းလျောင်း
ပုန်းအောင်းမှီခိုရာသည်။ ဟောထ၊ ဖြစ်တော်မူကြပါဘုရား။
ဟောထ၊ ရိုသေမြတ်နိုး အားကိုးလျှောက်ထားပါသည် မေတ္တာ
ရွှေ့၍ ပွားကရုဏာနှင့် ခုခါစင်စစ် ဖြစ်ကြီးဖြစ်တော်မူကြပါကုန်
ဘုရား။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

အဓိပ္ပာယ် “ဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော် မြတ်ဘုရား- တပည့်
တော်မှာ ဒီလိုသဘောရှိတဲ့ ကိုယ်စိတ် ပင်ပန်းခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊
သောကဒုက္ခဟာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်စက်နေပါပြီ ဘုရား၊ ရှင်တော်
မြတ်ဘုရားဟာ တပည့်တော်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဒီသောကမီး
ကို ငြိမ်းသတ်တော် မူနိုင်ကြမည်-လို့ ယုံကြည်အားကိုးပြီး ရှင်
တော်ဘုရား ထံတော်ပါးသို့ ဘုရားတပည့်တော် အပြေးအလွှား
အူယားဖါးယားနဲ့ ယခု ရောက်ရှိလာရပါတယ် ဘုရား၊
ရှင်တော်မြတ်ဘုရားတို့ဟာ ဘုရားတပည့်တော်ရဲ့ ကိုးကွယ်
အားထားရာစင်စစ် ဖြစ်တော်မူကြပါဘုရား” လို့ လျှောက်
ထားရှာတယ်။

မုက်ရည်သမုဒ္ဒရာ-အင်္ဂါတိတိပါ

ဒီလို သနားစရာ လျှောက်ထားလာတဲ့ သန္တတိအမတ်ကြီးကို ဆရာထွတ်ထား မြတ်စွာဘုရားက-

“သောကံ နိဗ္ဗာပေတုံ သမတ္ထဿေဝ သန္တိကံ အာဂတောသိ။ ဣမိဿာ ဟိ ဣတ္ထိယာ ဣမိနာဝ အာကာရေန မတကာလေ တဝ ရောဒန္တဿ ပဋ္ဌရိတအဿုနိ စတုန္တံ မဟာသမုဒ္ဒါနံ ဥဒကတော အတိရေကတရာနိ”လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

သောကံ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု သောကမီးကို။ နိဗ္ဗာပေတုံ၊ အပြီးအပြတ် ငြိမ်းသတ်စေခြင်းငှါ။ သမတ္ထဿေဝ၊ မုချမှန်စွာ စွမ်းနိုင်သည်သာလျှင်ဖြစ်သော ငါဘုရား၏။ သန္တိကံ၊ ထံတော်ပါးသို့။ တံ၊ သောကပူမီး အနှိပ်အစက်ခံရပြီးတဲ့ သင်သန္တတိအမတ်ကြီးသည်။ အာဂတော၊ အပြေးအလွှား ရောက်လာငြားသည်။ အသိ၊ ဖြစ်ပေပြီ။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ “အို...သန္တတိအမတ်ကြီး သင်ဘာမျှ မစိုးရိမ် မပူပန်နဲ့၊ သင့်ရဲ့ချစ်သူ သေလို့ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း ဖြစ်ရတဲ့ သောကမီးကို အပြီးအပြတ် ငြိမ်းသတ်ပေးနိုင်တဲ့ ငါဘုရားရဲ့ ထံတော်ပါးကို သင် ရောက်ရှိလာခဲ့ပေပြီ၊ သင့်ရဲ့ သောကဆင်းရဲဟာ သေချာပေါက် ငြိမ်းအေးတော့မှာပဲ”လို့ အားပေးစကား မိန့်ကြားတော်မူချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက အားပေးစကား မိန့်ကြားတော်မူလိုက်တော့ သန္တတိအမတ်ကြီးရဲ့ သောကမီးဟာ သက်သာ

လျော့ပါး သွားရပါတယ်။ ဒီလိုလျော့ပါးလာတဲ့အခါ ဘုရား
မြတ်စွာက ဒီလို ဆက်လက်ပြီး မိန့်တော်မူပါတယ်။

ဟိ၊ အမှန်ကတော့။ ဣမိဿ၊ ဣတ္ထိယ၊ ဤမိန်းမ၏။
ဣမိနာဝ အာကာရေန၊ ဤလို ရုတ်တရက် ရှောင်တောင်
ဆောလျင်စွာ အခြင်းအရာအားဖြင့်သာလျှင်။ မတကာလ၊
သေရာအခါ၌။ ရောဒန္တဿ၊ သောကလှိုက်ဖို့ စိုးရိမ်ပို၍
ငိုကြွေးသော။ တဝ၊ သင်၏။ ပဏ္ဍရိတအဿနိ၊ ယိုစီးထွက်သွား
မျက်ရည်များသည်။ စတုန္တံ မဟာသမုဒ္ဒါနံ၊ လေးစင်းသော
သမုဒ္ဒရာကြီးတို့၏။ ဥဒကတော၊ ရှိသောရေထက်။ အတိရေက-
တရာနိ၊ ရေတွက်ခြင်းငှါ မစွမ်းသာအောင် လွန်စွာ များပြား
လှပါကုန်သေး၏။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ “အို....အမတ်ကြီး၊ အမှန်ကတော့
အစမထင် သံသရာတခွင် ဘဝများစွာတုန်းကလဲ ဤမိန်းမရဲ့
ဒီလို ရုတ်တရက် သေတဲ့အခါ ငိုယိုရတဲ့ သင်ရဲ့မျက်ရည်များဟာ
စုဆောင်းထားမယ်ဆိုယင် သမုဒ္ဒရာလေးစင်းထဲက ရေထက်ပင်
အလွန်များပြားသေးတယ်။ ဒါလောက် ငိုခဲ့ရတာတောင်
အားမရသေးဘူးလား၊ ဒီလို မိန်းမသေလို့သာ ငိုနေဦးမယ်
ဆိုယင် ဘယ်တော့မှ ငိုလို့ ဆုံးနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။
ဒါလောက်ဆိုယင် အငိုရပ်ဖို့ သင့်လေပြီ အမတ်ကြီး”လို့
ဆုံးမတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အနုမတဂ္ဂသုတ္တန် ဒေသနာအကျဉ်း
ချုပ် အဆုံးအမကို မှတ်သားပြီး လက်တွေ့ ကျင့်သုံးစရာ
ကောင်းလွန်းလို့ ဘုန်းကြီးက ဆောင်ပုဒ် လက်လေး စီကုံး

ထားပါသေးတယ်။ ဒို့တရားနာ ပရိသတ်များ ကြည်ညိုသဒ္ဓါ
ထား သံဝေဂပွားရအောင် ဘုန်းကြီးဆိုပြပါဦးမယ်။

သောကလည်းငြိမ်း မျက်ရည်သိမ်းရန် သံဝေဂလင်္ကာ

သောကကင်းအောင်၊ စွမ်းဆောင်နိုင်ငြား၊ ငါဘုရားထံ၊
ရောက်ပြီမှန်၏၊ ရှေးသံသကာ၊ ဤမိန်းမ၏၊ သေရဤပုံ၊
သင်ငိုကြံသည့်၊ ဥဿုမျက်ရေ၊ လေးထွေသမုဒ်၊ ရေလုပ်ထက်၊
မရေတွက်နိုင်၊ များပြားလှိုင်သည်၊ ကြံမိုင်သောက ငြိမ်းသင့်ပြီ။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

အဲဒီလို သန္တတိ အမတ်ကြီးအား မြတ်စွာဘုရားက ဟော
ကြား ဆုံးမတော်မူတဲ့ တရားတော်ကို ဒို့သူငါတွေလဲ သောက
ဖြစ်ရေနှင့် တွေ့လို့ သောကလျှက်ဖို့ ငရဲဒေဝ ဖြစ်ရေတို့နှင့်
တွေ့လို့ မျက်ရည်ယိုတဲ့အခါမှာ လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ရာ အရေး
ကြီးလှပါတယ်။ အရေးမကြီးဘူးလား ပရိသတ်များ။ (အရေး
ကြီးလှပါတယ် ဘုရား)

ဒီနေ့က မြတ်စွာဘုရားရှင်က သန္တတိအမတ်ကြီးအား
ဟောကြားတော်မူပုံ၊ သန္တတိအမတ်ကြီးကလိုက်နာပုံ၊ လိုက်နာလို့
သောကပျောက်ပုံ၊ တန်ခိုးပြပုံ စသည်များကိုတော့ ဒီနေ့
ဟောကြားရန် အချိန်မရတော့ဘူး နက်ဖြန်ညကျမှပဲ ဆက်လက်
ပြောကြားကြပါစို့။ ဒီနေ့ညတော့ ဒီမျှနဲ့ပဲ စောစောက
လက်တွေ့အားထုတ်ထားတဲ့ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ် အကျင့်မြတ်ဖြင့်
ရတနာသုံးပါးအား အမြတ်ဆုံးထား ပူဇော် ဆုတောင်း

အမျှဝေ မေတ္တာပို့ပြီး တရားပွဲ သိမ်းကြပါစို့၊ အားလုံးလက်အုပ် ချီကြပါ။

ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ်- ဘုရားရှိခိုး

- ၁။ ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။
- ၂။ ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။
- ၃။ ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

မြန်မာပြန်

၁။ အကျွန်ုပ်သည် လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအား လျော်သော ဤ (သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ) အကျင့်မြတ် ပဋိပတ် ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏။

၂။ အကျွန်ုပ်သည် လောကုတ္တရာ တရားကိုးပါးအား လျော်သော ဤ (သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ) အကျင့်မြတ် ပဋိပတ် ဖြင့် တရားတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏။

၃။ အကျွန်ုပ်သည် လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအား လျော်သော ဤ (သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ) အကျင့်မြတ် ပဋိပတ် ဖြင့် သံဃာတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏။

အဓိဋ္ဌာန်ပါဠိ

အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပဒါယ ဇရာမရဏမှာ ပရိမုဉ္ဇိဿံမိ။

မြန်မာပြန်

အကျွန်ုပ်သည် ဤ (သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ) ပဋိပတ် အကျင့်မြတ်ဖြင့် အိုဘေးဆိုးကြီး၊ သေဘေးဆိုးကြီးမှ မလွဲကေန် လွတ်မြောက်ရတော့မှာပါတကား။

ဆုခံတောင်း

ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

မြန်မာပြန်

အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှုသည် နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း
အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်ပါစေသတည်း။

အမျှဝေ

ဣမံ မေ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဒေမိ။

မြန်မာပြန်

အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်အဖို့ကို အားလုံးသော
သတ္တဝါတို့အား အမျှပေးဝေပါ၏။ အမျှပေးဝေပါ၏။
အမျှပေးဝေပါ၏။

(အားလုံးသော သတ္တဝါတို့သည် အမျှရကြ၍ ဘေးရန်ကင်း
ကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြ
ပါစေ၊ ကျန်းမာချမ်းသာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ကောင်းစွာ ဆောင်
ရွက်နိုင်ကြပါစေ။)

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးတရားတော်

ပဌမဝိုင်းပြီးပြီ။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

သောကကင်းဝေ ငြိမ်းချမ်းအေး

တရားတော်

[ခုတိယပိုဒ်]

စကားဦး

ယနေ့ညတော့ ယခင်နေ့ညက ဟောကြားခဲ့တဲ့ “သောကကင်းဝေ ငြိမ်းချမ်းအေးတရားတော်”ကို ဆက်လက် ဟောကြားရမှာပဲ၊ မဟောကြားမီ ရှေးဦးစွာ မြတ်စွာဘုရားအား ဝပ်တူးကန်တော့ပါဦးမယ်။

ပဏာမ

ငြိမ်းချမ်းအေး ဘုရားရှိခိုး

ပရိနိဗ္ဗုတော သော ဘဂဝါ၊

ပရိနိဗ္ဗာနာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊

တံ ဘဂဝန္တံ အဟံ ဝန္ဓာမိ။

သော ဘဂဝါ၊ အကျွန်ုပ်တို့ အများ၏ အားထား
ကိုးကွယ်ရာ အစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။

ပရိနိဗ္ဗုတော၊ ကိလေသာခပ်သိမ်း အလုံးစုံ ငြိမ်းအေးတော်
မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ ပရိနိဗ္ဗာနာယ၊ သတ္တဝါအများ အကျွန်ုပ်
တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကိလေသာခပ်သိမ်း အလုံးစုံ
ငြိမ်းအေးကြပါစေခြင်း အကျိုးငှါ။ ဓမ္မ၊ ကိလေသာငြိမ်းရန်
တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့်
ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဘဂဝန္တံ၊ သက်တော်ထင်ရှား
ထိုမြတ်စွာဘုရားကို။ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ အဟံ၊ နှစ်ရံ၊
နှစ်ဆယ် ခုနစ်သွယ်ကို ကိုယ်ဝယ်တင်လွှမ်း ရဟန်းမှည့်ခေါ်
တပည့်တော်သည်။ အဟံ၊ ရန်ကုန်မြို့ ၊ သာသနာ့ရိပ်သာ
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
တပည့်ဖြစ်တဲ့ ညောင်ကန် ဣန္ဒက နာမသမုတ် အကျွန်ုပ်သည်။
ဝန္ဒာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုး ပူဇော်ပါ၏
မြတ်စွာဘုရား။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

ဆန္ဒမှန်

ကဲ-လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏အားထားကိုးကွယ်
ရာ ဆရာဖြစ်တော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားသည် ကိလေသာခပ်သိမ်း
အားလုံးငြိမ်းတော်မူပြီးတော့ သတ္တဝါအများ ဒို့သူငါများ
အားလဲ ကိလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းအေးဖို့ရာ ကိလေသာငြိမ်းရန်
တရားမှန်တွေကို ဟောကြားတော် မူပါပေတယ်။ အဲဒီလို
ကိလေသာ ဘေးဘျမ်း ငြိမ်းအေးချမ်း တရားတော်ကို ဟော
ဖော်ညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမတော်မူခဲ့တဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုး
ကန်တော့ပါတယ်။ ပူဇော်ပါတယ်။ ဒီလို ရှိခိုး ပူဇော် ဖူးမြော်

မာန်လျော့ ကန်တော့ရတဲ့ ကုသိုလ်စေတနာတွေကြောင့် တရားဟော တရားနာ ဒွါသ္မငါးမျိုးလဲ ဘေးရန်အန္တရာယ် မပြိတုယ်ပဲ ကျန်းမာချမ်းသာစွာနဲ့ တရားဟော တရားနာနိုင်ကြပါစေလို့လဲ မေတ္တာပို့ပါတယ်။

ဒီလို မေတ္တာဆုညွှန်းပြီးတဲ့အခါ သာသနာတော်ရေးအတွက် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတွေအတွက်လဲ ဆန္ဒပြု အဓိဋ္ဌာန် ဆိုကြပါဦးစို့။

၁။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာ၊ ရှည်ကြာတည်၍ လင်းစေသော်။

၂။ မဟာစည်လ၊မင်း၊ ကြယ်ခပင်း၊ အလင်းကမ္ဘာ ပြန့်စေသော်။

၃။ အလင်းဆောင်ကို၊ လက်ခံကြို့၊ ကြည်ညိုလေးမြတ်ကြစေသော်။

၄။ ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်း၊ နိဗ္ဗာန်နန်း၊ စံမြန်းနိုင်ကြပါစေသော။

ဒီတရားပွဲကြီးကျင်းပသောအားဖြင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်မြတ်ကြီးသည် ကြာရှည်တည်တံ့ ထွန်းလင်းပါစေ။

ထိုမြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်း ကာလပတ်လုံး ဖြည့်ကျင့်တော် မူပြီးမှ သဗ္ဗညုဘုရားဖြစ်တော်မူတဲ့အခါ ၂၄-နာရီတွင် တနာရီကျော်ကျော်မျှသာ ကျိန်းစက်နားနေပြီး ၄၅-၀၂၅ ကာလပတ်လုံး အချိန်ပြည့် ကြိုးစားအားထုတ်ကာ သတ္တဝါဝေနေယျများအား မနေမနား ဟောကြားပြသ တည်ထောင်တော် မူခဲ့တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာသုံးရပ် သာသနာတော်မြတ်ကြီးကို ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်တော်မူပြီးနောက် ဗုဒ္ဓသာဝကတပည့်ရဟန်းရှင်လူများက ဆရာ၊ဒကာလက်တွဲပြီး သာသနာတော် မပျက်မကွဲအောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြတယ်။

အဲဒီလိုဆောင်ရွက်လာကြလို့(ပ-ဒု-တ-စ-ပ-ဆ)သံဂါယနာ ခေတ်များကို ကျော်လွန်ပြီးနောက် သာသနာတော် (၂၅၀၀) နှစ်ထောင့်ငါးရာခေတ်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှဲ့ ၄၅-၀ ဒေသနာ ခရီးအချုပ် အပ္ပမာဒ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရား အလုပ်တွေကို မြန်မာပြည်မှသည် ကမ္ဘာဆီအထိ ပြန့်နှံ့အောင် ပြန်လည်ဖြန့်ချိ ထုတ်ဆောင်တော်မူတဲ့ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ သတိပဋ္ဌာန်လ-ရောင်ခြည်၊ ဆရာ တော်ဘုရားကြီးရှဲ့ တပည့်ယောဂီ ရဟန်းရှင်လူလို့ဆိုတဲ့ သတိ ပဋ္ဌာန်ကြယ်ရောင်ခြည်တွေ ကမ္ဘာအနှံ့ ပြန့်နှံ့ပါစေ။

အဲဒီ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင်ရှဲ့ ဒေသနာခရီးအချုပ် မဟာစည် အပ္ပမာဒ သတိပဋ္ဌာန်လ-ရောင်ခြည်၊ ကြယ်ရောင်ခြည်များကိုလဲ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတွေက လက်ခံနှစ်လို ကြိုဆိုသိမ်းပိုက် နိုင်ကြပါစေ။

လက်ခံနှစ်လို ကြိုဆို သိမ်းပိုက်သော အားဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ထိန်ညှီး တဟုန်းဟုန်းဘောက်နေတဲ့ ကမ္ဘာ့စစ် မီးတောက်တွေလဲ ငြိမ်းကြပါစေ။

အဲဒီလို သတိပဋ္ဌာန် လ-ရောင်ခြည်၊ ကြယ်ရောင်ခြည်များကို ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတွေက လက်ခံနှစ်လို ကြိုဆို သိမ်းပိုက် အားထုတ်ကြသောကြောင့် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး ရရှိကြသလို တသံသရာလုံး မအိုချင်ပဲနဲ့ အိုကြရ၊ မနာချင်ပဲနဲ့ နာကြရ၊ မသေ ချင်ပဲနဲ့ သေကြရအောင် သတ္တဝါများရှဲ့ အတွင်း သန္တာန်မှာ ပူးကပ်ပြီး အမြဲတန်းနှိပ်စက်နေတဲ့ ကိလေသာတွေ တဆယ့် တသိး မီးတောက်မီးပုံကြီးတွေ အားလုံးငြိမ်းပြီးတော့လဲ တကံ့

ထာဝရငြိမ်းချမ်းရာ နိဗ္ဗာန်နန်းကိုလဲ ငုံ့မြန်း နိုင်ကြပါစေလို့ သာသနာပြုအဋ္ဌာန်နဲ့ ဆုမွန်ချွေလိုက်ရပါတယ်။ မကောင်း ဘူးလား ပရိသတ်များ။ (ကောင်းလှပါတယ် ဘုရား)

ကောင်းယင် ဘာကိုကြိုဆိုလက်ခံရမှာတဲ့လဲ (သတိပဋ္ဌာန် တရားကိုပါဘုရား) ဟုတ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားလုံး လက်ခံကြိုဆိုကြမှ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး၊ သံသရာ ငြိမ်းချမ်းရေး အားလုံးကို ရကြမှာ ဖြစ်ပေတယ်။

အနုသန္ဓေ

ဒီလို ဘုရားရှင်ကို ဝပ်တွား ဆန္ဒမွန် သာသနာပြု အဋ္ဌာန် များကို ခံဉာဏ်လို့ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများအားလဲ မေတ္တာ ပွားပြီးတဲ့အခါ ဒီမနေ့ညက ဟောခဲ့တဲ့တရားကို ဆက်ကြရမယ်။ ပရိသတ်များ၊ ဘုန်းကြီး မနေ့ညက ဘာတရားကို ဟောကြား ခဲ့ပါသလဲ။ (သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး တရားတော်ပါ ဘုရား)

ဒီနေ့ညကော ဘာတရား ဟောကြားမယ်လို့ ကြေငြာ ထားသလဲ။ (မနေ့ညကဟောခဲ့တဲ့ တရားအဆက်ကို ဟောမယ်လို့ ကြေငြာထားပါတယ် ဘုရား)

ဟုတ်ပြီ။ ဒါဖြင့် ဒွါတရားကို စကြပါစို့။ စ၊ ဆို မနေ့ညကနှင့် ဆက်စပ်မိအောင် ပြီးခဲ့တာလေးကိုလဲ အနည်းငယ် ပြန်ပြောကြ ပါဦးစို့။ (အမိန့်ရှိတော်မူပါ ဘုရား)

သောကကို ရင်ဝယ်ပိုက်ပြီး မောဟိုက်ပင်ပန်း နှမ်းနယ် နေကြသူ သတ္တဝါများအတွက် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး

က သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး တရားကို ဟောကြား
တော်မူပါတယ်။ ဘယ်သုတ်မှာလဲ ဆိုတော့ မဟာသတိပဋ္ဌာန
သုတ်တော်မှာ ဟောခဲ့ပါတယ်။

ဘယ်လို ဟောခဲ့ပါသလဲ ဆိုယင် “သောကပရိဒေဝါနံ
သမတိက္ကမာယ”တဲ့။ အယံ မဂ္ဂေါ၊ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊
ခမ္မ-လို့ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အာရုံ လေးပါးအစုံမှာ ဒွါရနှင့်
အာရုံ ပေါင်းဆုံတိုင်း ပေါ်လာခိုက်မှာ သတိအမှတ် အသိ
ကပ်ပြီးတော့ မပြတ်ရှုမှတ် အားထုတ် ပွားများရတဲ့ နိဗ္ဗာန်
ရောက်ရန် တကြောင်းတည်းသော လမ်းမှန် ဤ ကောယန
သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်လမ်းသည်။ သောကပရိဒေဝါနံ၊ သတ္တဝါတို့
သန္တာန်မှာ သောကဝတ္ထု သောကအာရုံ ပေါင်းတွေ့ကြုံလို့
ပေါ်လာကြတဲ့ စိုးရိမ်သောကနှင့် ငိုကြွေးမှု ပရိဒေဝတွေကို။
သမတိက္ကမာယ၊ ကောင်းစွာကျော်နင်း လွန်မြောက်ခြင်းငှါ။
ကောယနော မဂ္ဂေါ၊ နှစ်ကြောင်းမကွဲ တကြောင်းတည်းသော
လမ်းမှန် အစစ် ဖြစ်ပါပေသတည်း။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

အဲဒီလိုပင် မြတ်စွာဘုရားရှင်က သောကကင်းဝေး ငြိမ်း
ချမ်းအေး တရားတော်ကို ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါတယ်။
ဒါကြောင့် မနေ့ညတုန်းက ပြီးခါနီးမှာ ချပို့ပေးခဲ့တဲ့ သောက
ကင်းရန် လမ်းညွှန် အမေး၊အဖြေ ဆောင်ပုဒ်ကလေးကို ယခု
မှတ်မိအောင် ထပ်ဆိုကြပါဦးစို့။

သောကကင်းရန် လမ်းညွှန်ဆောင်ပုဒ်

၁။ သောကမီးကို၊ ငြိမ်းစေလို၊ ဘာကို ဘယ်နှယ်ကျင့်ရမယ်။

၂။ သောကကင်းရန်၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ လမ်းမှန်ကျင့်ရမယ်။

ပရိသတ်များ... (ဘုရား)

သောကမီးကို ငြိမ်းစေလိုယင် ဘာကို ဘယ်နှယ်ကျင့်ကြရမတဲ့လဲ။

(သတိပဋ္ဌာန် လမ်းမှန်ကျင့်ကာ ငြိမ်းကြရမှာပါ ဘုရား)

ဒါ ဘယ်သူက ဟောခဲ့တဲ့ တရားတော်လဲ၊

(မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူခဲ့တဲ့တရားပါ ဘုရား)

ဟုတ်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရား ပေးတော်မူခဲ့တဲ့ သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး တရားဆေးတော်ကြီး ပြစ်တယ်၊ အဲဒီ တရားဆေးတော်ကြီးကို သောက်လို့ သောက ကင်းပျောက်ခဲ့ပုံကို မနေ့ညက သန္တတိအမတ်ကြီးရဲ့ ဇာတ်လမ်းနှင့် မှတ်တမ်းတင်ပြီး ဟောကြားလာခဲ့တာ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းက ဘယ်နားရောက်ပါလိမ့်၊ (ဘုရားထံမှောက် အမတ်ကြီး ရောက်တဲ့နေရာ ရောက်ပါပြီ ဘုရား)

ဪ—ဒီပရိသတ်များက ဇာတ်လမ်းကျဘော့ မှတ်မိကြပါလား၊ (မှန်ပါ ဘုရား)

သန္တတိအမတ်ကြီးဟာ ကောသလမင်းကြီးရဲ့ စေခိုင်းချက်အရ သူပုန်ရန်များကို နှိမ်နင်းအောင်မြင်လို့ ကောသလမင်းကြီးက သန္တတိအမတ်ကြီးအား ဆုချသောအားဖြင့် ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို ရက်သတ္တ တပတ် ခံစားရန် ချီးမြှင့် မြှောက်စားတော်မူတယ်။

သန္တတိအမတ်ကြီးလဲ ပုထုဇဉ်သားပီပီ အဲဒီလို ထီးနန်း စည်းစိမ်ကို ရတော့ သူသဘောအကျဆုံး အလှမယ် ကချေ သည်လေးနဲ့ ပျော်ပါးလိုက်တာ၊ ခုနစ်ရက်စေ့တဲ့ နေ့မှာတော့ မမြော်လင့်ပဲ ဗြူးကနဲဆို ကချေသည်မလေးခမျာ လေသင်ခန်း ဖြတ်ပြီး မတ်တတ်က လဲကာ သေပွဲဝင်ရရှာတာကိုး။

အဲဒီလို ကချေသည်မလေး သေပွဲဝင်သွားတော့ သန္တတိ အမတ်ကြီးလဲ သောကမီးတောက်ပြီး သောက်ထားတဲ့ အရက် များပင် အမူးပြေပျောက်ပြီးတော့ သောကဒုက္ခမှ လွတ်မြောက် ရအောင် ဘုရားကိုထား တခြားမရှိပါဘူးဆိုပြီး ဘုရားထံမှောက် အပြေးရောက်လာတယ်မို့လား၊ (မှန်ပါ ဘုရား)

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ချစ်သားသန္တတိ၊ မစိုးရိမ် လင့်၊ သင်ဒီလို အလှမယ် သေလို့ ငိုခဲ့တဲ့မျက်ရည်တွေကို စုထား မယ်ဆိုယင် လေးစင်းသော သမုဒ္ဒရာရေမျှမကဘူး၊ အင်္ဂုတိတ် ပါတော့၊ ယခုအခါ သင်ဟာ သောကကင်းရေး တရား ပေးနိုင်တဲ့ ငါဘုရားထံ ရောက်လာပြီ-လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော် မမူဘူးလား၊ (ဟောကြားတော်မူပါတယ် ဘုရား)

မနေ့ညက ဟောခဲ့တာ အဲဒီနား ရောက်သွားပြီ၊ ဒါက မနေ့ညက မနာကြားရသေးတဲ့ ပရိသတ်များ ဒီနေ့ည ဟောကြားမည့် တရားတော် ဇာတ်လမ်းနှင့် ဆက်စပ်မိသွား အောင် အကျဉ်းချုပ် ဟောပြရတာကိုး။ (မှန်ပါ ဘုရား)

အင်္ဂုရပ်မှ တရားပြ

အဲဒီလို သန္တတိအမတ်ကြီးအား မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားဆုံးမတဲ့ တရားကို ဒို့သူငါတွေလဲ သောက ဖြစ်စရာနှင့် ကြုံတွေ့လို့ သောကလှိုက်ဖို့ ပရိဒေဝ မျက်ရည်ယိုတဲ့ အခါမှာ လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး သောကငြိမ်းဖို့ မကောင်းဘူးလား ပရိသတ်များ၊ (ကောင်းပါတယ် ဘုရား) ကောင်းယင် အသေအချာ မှတ်ထားကြပေတော့။

အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက သတိပေး မိန့်ကြားတော်မူတဲ့အခါ သန္တတိအမတ်ကြီးလဲ “ဪ...ဟုတ်ပေသားပဲ၊ ငါတို့ မသိမမြင်ကြလို့သာ ငိုယိုနေကြတာကိုး။ ဒီလို ပျက်စီးခြင်းဆိုတာ ကလဲ အစမထင် သံသရာတခွင်ကတည်းက တွေ့ခဲ့ရတာပဲ၊ တွေ့ရတိုင်းလဲ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးမှုတွေ ဖြစ်ခဲ့ရတာချည်းပဲ၊ ဒီရုပ်၊ ဒီနာမ်၊ ဒီခန္ဓာတွေ ရှိနေသမျှ ဒီလို ပျက်စီးခြင်း ဗျသန အမျိုးမျိုးနှင့် တွေ့ကြရဦးမယ်၊ တွေ့ကြုံလို့သာ တွေ့ကြုံတိုင်း ဆက်ပြီး စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးနေဦးမယ်-ဆိုယင် ဘယ်မှာ ဒုက္ခဆုံးနိုင်ပါ့မလဲ” လို့ အမှန်ကို နှလုံးသွင်းကာ အင်္ဂုလဲကိတ် မျက်ရည်လဲ သိမ်းဆည်းသွားပါတယ်။

သက်ဆိုင်ရာ အရိယမဂ်ဉာဏ်နဲ့ မပယ်ရသေးလို့သာ သောက ဓာတ်ခံ ရှိနေသေးသော်လဲ ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်ကြောင့် သောကမီးလဲ ငြိမ်းရဲ့ကာ စိတ်သက်သာရာ ရနေမှာတော့ ကေနပ်ပါပဲ။

အဲဒီလို အင်္ဂုရပ်ပြီး သောကမီး ငြိမ်ဝပ်သက်သာနေတဲ့အခါ မျိုးမှာ သောကကင်းဝေး တရားဆေးကို တိုက်ကျွေးဖို့ရာ အခါကောင်း ဆိုက်နေပါတော့တယ်။

ဟုတ်တယ်၊ လောကမှာ ဗျသနတရား တပါးပါး၊ ဒုက္ခ ဖြစ်ကြောင်း အာရုံဝတ္ထု တခုခုနှင့် ကြုံရလို့ သိပ်ပြီး ပူဆွေး ငိုကြွေးနေတုန်း ပုထုဇဉ်သတ္တဝါကို ချက်ချင်း တရားပြပြီး နှလုံးသွင်း အားထုတ်ခိုင်းလို့ မရနိုင်တတ်သေးဘူး။

ဒီလို သောကငြိမ်းစရာ အကြောင်းအကျိုး စကားမျိုးကို ရှေးဦးစွာ ပြောကြားလို့ အမြင်မှန်ရကာ အငိုရပ်ပြီး စိုးရိမ်မှု အရှိန်သတ်သွားတော့မှ သောကငြိမ်းရန် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဟောပြောပြသ ညွှန်ကြားရတယ်။

ဒီလို မဟုတ်ယင် တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်ရော ဟောတဲ့ တရား ကိုပါ ငိုချင်းထဲကို ထည့်ပြီး အငိုခံရတတ်တယ်မို့လား၊ ပရိ သတ်များ။ (မှန်ပါ ဘုရား)

ဒါကြောင့် အငိုရှိန်ပြေပြီး ကြောင်းကျိုးစကား မြတ်တရား ကို ဟောကြားလို့ သောကသက်သာတော့မှ သတိအမှတ်တရား ကိုဟောကြားရတယ်၊ ခုခေတ်မှာတော့ သိပ်ငိုလွန်းသူ သတိလွတ် အောင် မေ့တက်သွားသူမျိုးကို အိပ်ဆေးထိုးပြီး ထားကြသေး တယ်၊ တဖြည်းဖြည်းမှ တရားပြရတယ်၊ ဒါကလဲ တရားအား မထုတ်ဘူးသေးသူများ အတွက်ပါပဲ။

အားမထုတ်ဘူးသူဆိုယင်တော့ ကိုယ့်အမှတ်နဲ့ကိုယ် ထိန်းပြီး ပယ်ဖြတ်နိုင်ကြပါတယ်၊ သတိလွတ်ပြီး ငိုယိုနေတဲ့ ယောဂီများ ကိုတော့ ယောဂီအချင်းချင်းက ဖြစ်စေ၊ ဆရာသမားက ဖြစ်စေ၊ သတိပေးလိုက်ယင် ကိုယ့်တရားကို ကိုယ်နှလုံးသွင်းပြီး ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းကို ရပ်နားစေနိုင်ပါတယ်။

ကဲ....စကားစပြတ်သွားလိမ့်မယ်၊ ဝတ္ထုကြောင်းကို ဆက်ကြ ဦးစို့၊ အဲဒီ သန္တတိ အမတ်ကြီး အငိုရပ်ပြီး သောကမီး အရှိန်

သတ်ကာ သက်သာသွားတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို“သောက
ကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး တရားတော်”ကို ဟောကြား
ညွှန်ပြတော်မူပါတယ်။

သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးတရား ဂါထာ

ယံ ပုဗ္ဗေ တံ ဝိသောသေဟံ၊ ပစ္ဆာ တေ မာဟု ကိဉ္ဇနံ။
မဇ္ဈေ စေ နော ဂဟေဿသိ၊ ဥပသန္တော စရိဿသိ။

မဟာမတ္တေ၊ ချစ်သူသေဆုံး ကြိမ်မီးအုံးသို့ နှလုံးမအေး
စိုးရိမ်ဆွေး၍ အပြေးငါ့ဆီ ခိုမှီချဉ်းကပ်အို-သန္တတိအမတ်ကြီး။
တေ၊ သောကမီးတောက် စိတ်နောက်လေငြားသင်အမတ်ကြီး
အား။ ပုဗ္ဗေ၊ ဖြစ်ခဲ့ပြီးရာအတိတ်ခါသမယ နောက် ကာလ၌။
ယံ ကိဉ္ဇနံ၊ ပျက်စီးဗျသန ဒုက္ခကြောင်းစုအာရုံဝတ္ထု တခုခုနှင့်
တွေ့မှုဖန်ဖန် အခြေခံလျက် နှိပ်စက်ပူကြီး အကြင်သောက
မီးသည်။ အတ္ထိ၊ အကြောင်းဆုံက ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ရှိပါ၏။
တံ ကိဉ္ဇနံ၊ တလှိုက်လှိုက်ပူ ဖိုမီးတူစွ ထိုစိုးရိမ်မှု သောကကို။
တံ၊ သောက ကင်းရန် စိတ်ရည်သန်၍ ငါထံရောက်ပြီး သင်
အမတ်ကြီးသည်။ ဝိသောသေဟံ၊ ချက်ချင်းရှုမှတ် သတိကပ်၍
ပယ်ဖြတ်ထုတ်နှင့် ငုတ်မထင်အောင် သုတ်သင်လိုက်ပါလော့။
တေ၊ သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးဖို့ အပြေးလှာမှီး
သင်အမတ်ကြီးအား။ ပစ္ဆာ၊ မဖြစ်ရသေး နောင်ရေးစွဲမှတ်
အနာဂတ်ကာလ ခါသမယ၌။ ကိဉ္ဇနံ၊ ဒုက္ခဝတ္ထု ဗျသနမှုနှင့်
တခုခုကို ပေါင်းဆုံညှိမီနှင့် စိုးရိမ်ပူကြီး သောကမီးသည်။
ဓာ အဟု၊ ချက်ချင်းရှုမှတ် သတိကပ်၍ ပယ်ဖြတ်ထုတ်ပစ်
သောအားဖြင့် မဖြစ်ပါစေလင့်။ တံ၊ သောကကင်းရန် ငါထံ

ခိုမှီး သင်အမတ်ကြီးသည်။ မဇ္ဈေ၊ အတိတ်၊ အနာဂတ် နှစ်ရပ် အလယ် ပစ္စုပ္ပန်နယ် ယခုအခါဝယ်။ နော စေ ဂဟေဿသိ၊ အကယ်၍သာ နာမ်ရုပ်နှစ်ဖြာကို ငါ၊ ငါ့ဟာလို့ ဂါဟအစွဲ မှန်ခွာရဲ့အောင် မမြဲဆင်းရဲ သဘောပဲဟု ဖြစ်ဆဲရှုမှတ် ဂါဟကို မစွဲမယူလတ်ငြားအံ့။ တံ၊ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန်ကို အမှန် ရှုမှတ်အစွဲဖြတ်နှင့် သင်သန္တတိအမတ်ကြီးသည်။ ဥပသန္တော၊ ကံလေသာခပ်သိမ်း အလုံးစုံငြိမ်းလျက်။ ဥပသန္တော၊ သောက ကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးလျက်။ စရိဿသိ၊ သွားရလတံ့။ စရိဿသိ၊ ဘယ်ချမ်းသာနှင့်မှမတူ ဘယ်အပူနှင့်မှမစပ် အအေး ဓာတ်ဝင်ကိန်း၍ အငြိမ်းကြီးငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ အစစ်ကို အမှန်တောက်လျှောက် အမြန်ရောက်ရ မျက်မှောက်ပြုရပါလိမ့် မည်အမှန်ပါပေတည်း။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

ကာလသုံးသွယ် သောကပယ်ပုံ

ချစ်သားသန္တတိ သင် သတိထားမှပေါ့၊ သင့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ခဲ့ပြီး အတိတ်ကာလက ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေနှင့် စပ်ပြီး တော့လဲ ပူဆွေးသောကတွေ ဖြစ်နေရတယ်၊ သင်အသက်တမျှ ချစ်မဝသူ အလှရတနာမယ် ကချေသည်မလေး ရုတ်တရက် သေဆုံးသွားလို့ အတိတ်တစ္ဆေအရိပ်တွေက သင့်ကို သည်းအူ ပြတ်မျှ နှိပ်စက်နေတယ်၊ အဲဒီ အတိတ်နှင့်စပ် နှိပ်စက်အပ်တဲ့ ပူဆွေးစိုးရိမ်မှုကို “ပူဆွေးတယ်၊ ပူဆွေးတယ်၊ စိုးရိမ်တယ်၊ စိုးရိမ်တယ်” လို့ ပျောက်ကင်းသည်အထိ ရှုမှတ်သုတ်သင်ပါ။

နောက်ပြီးတော့ မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့ ရွှေအနာဂတ်ရေး
တွေနှင့် စပ်ပြီးတော့လဲ သင့်မှာ ပူဆွေးသောကတွေ ဖြစ်နေ
တယ်။ သင်အသက်နှင့်ထပ်တူ ချစ်ရသူ အလှမယ်ကချေသည်
မလေး ရုတ်တရက် သေဆုံးသွားလို့ ရွှေအနာဂတ်တွင် သူမရှိ
တော့ဘူး။ ငါဟာ သူနှင့် မပျော်ရွှင် ရတော့ဘူး စသဖြင့်
ရွှေရေးမြော်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု သောက
တွေကိုလဲ “မြော်လင့်ပူပန်တယ်၊ မြော်လင့်ပူပန်တယ်” စသည်
ဖြင့်ရှုမှတ်ပြီးတော့ စိုးရိမ်သောကကို ကင်းစေရမယ်။ သင့်စိုးရိမ်
စရာ သောက ဗျာပါရ မဖြစ်ပါစေလင့်။

ဒါ့ပြင်လဲ အတိတ်အဟောင်း ပြန်ပြီး ပူပန်ခြင်း အနာဂတ်
အသစ်မြော်ပြီး ဟွေးခေါ်ပူဆွေးခြင်းဆိုတဲ့ သောကနှစ်သင်း
ကြောင့် အဲဒီ အတိတ်၊ အနာဂတ် နှစ်ရပ်အလယ် ပစ္စုပ္ပန်နယ်
မှာ ထောက်တည်ရာမရ ဆင်းရဲရတဲ့ စိတ်သောက၊ ဒီစိတ်
သောကရဲ့မှီရာ ရင်တွင်းနှလုံးအိမ်နှင့် သည်းအူမကျန် တကိုယ်
လုံး ကြိမ်မီးအုံးသလို ပူလောင်ဆင်းရဲနေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ အဲဒီ
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲတွေကိုလဲ လက်မခံနှင့်။ “ငါ ဆင်းရဲတယ်၊
ငါ့ချစ်သူ သေပြီ၊ သူနှင့်ငါ ခွဲခွာရပြီ၊ သူမရှိယင် ငါလူ့ပြည်မှာ
နေစရာ မကောင်းတော့ဘူး” စသည်ဖြင့် စွဲလမ်းပူပန်နေတဲ့
ဂါဟအစွဲကိုလဲ “ပူလောင်တယ်၊ ပူလောင်တယ်၊ ပင်ပန်းတယ်၊
ပင်ပန်းတယ်” စသည်ဖြင့် ချက်ချင်း ရှုမှတ်ပြီး ငါစွဲကိုလဲ
ဖြတ်ရမယ်။ ငါ့ဥစ္စာအစွဲကိုလဲ မယူရဘူး။

လောလောဆယ်ပူဆွေးမှုကိုလဲ “ပူဆွေးတယ်၊ ပူဆွေးတယ်”
လို့ ရှုမှတ်ပယ်ရှားပါ။ အဲဒီ ပူဆွေးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့

နှလုံးသည်းပွတ် ရင်တွင်းအပူ တကိုယ်လုံး အပူများကိုလဲ ပူနေတဲ့ နေရာကို ဉာဏ်စိုက်ပြီးတော့ “ပူလောင်တယ်၊ ပူလောင်တယ်၊ မောတယ်၊ မောတယ်၊ ရင်တုန်တယ်၊ ရင်တုန်တယ်၊ မူးတယ်၊ မူးတယ်” စသည်ဖြင့် ပျောက်ကင်းသည်အထိ အကြိမ်ကြိမ် ရှုမှတ်ပယ်ပစ်ပါ။

ဒီလို ရှုမှတ်လို့ရှိရင် အတိတ်တစ္ဆေ အရိပ်တွေနှင့် စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေလဲပဲ တခုပြီးတခု ပျောက်သွားတာ ကိုတွေ့ရမယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်တဲ့စိတ်၊ ရှုမှတ်တဲ့ သတိ၊ ဉာဏ်လဲပဲ ရှုမှတ်ယင်း ရှုမှတ်ယင်း တခုခြင်း တခုခြင်း ပျောက်ပျောက် သွားတာကို ထင်ရှားတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ရှေ့အနာဂတ်ရေးကို မြော်တွေးပြီး ပူဆွေး တာတွေလဲ ရှုမှတ်ယင်းပင် တခုခြင်း တခုခြင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်တဲ့စိတ်လဲ ပျောက်ပျောက် သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီ အတိတ်၊ အနာဂတ် နှစ်ရပ်အလယ် ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ် နယ် ဆင်းရဲတွေကိုလဲ ရှုမှတ်ယင်း တခုပြီးတခု ပျောက်ပျောက် သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ ကာလသုံးပါးမှာ ဖြစ်တဲ့ သောကနာမ်နှင့် သောကရဲ့မိရာရုပ်၊ အဲဒီ ရုပ်နာမ်တွေ ပေါ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်ပျောက်နေတာကို တွေ့ရလို့မမြဲဘူး၊ မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ ဆင်းရဲတယ်၊ ပူဆွေးသဘော၊ ပူလောင် သဘောများမှတစ်ပါး ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ မဟုတ်ဘူး၊ သဘောအချုပ်မျှသာ ရှိတယ်၊ အားကိုးစရာ ခင်မင်း

ဖွယ်ရာ ဘာမျှမဟုတ်ဘူး၊ ရုံမှန်းစရာသာ ဖြစ်တယ်လို့လဲ အမှန်အတိုင်း သိရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိရအောင် ရှုမှတ်လို့ စိုးရိမ်မသောက အဲဒီ သောကကြောင့် ပူလောင်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတွေ ငြိမ်းအေးသက်သာလာယင်လဲ နောက်ထပ် သောက စသည်တွေ မဝင်လာအောင် ဒွါရနှင့်အာရုံ ဆုံတိုင်း ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေကိုလဲ ဆက်လက်ရှုမှတ်ပါ။

မြင်စရာကို မြင်ယင် မြင်တယ်၊ ကြားစရာနှင့်ဆုံလို့ကြားယင် ကြားတယ်၊ တွေ့သိစရာနှင့် ဆုံလို့တွေ့သိရယင်လဲ တွေ့သိတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေပါ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေယင်လဲ မိမိခန္ဓာမှာ ဒွါရနှင့်အာရုံ ဆုံတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေကြတဲ့ မြင်မှု၊ ကြားမှု စသည့် ရုပ်နာမ်တွေလဲ မမြဲ ဆင်းရဲသဘောပဲ၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်ပဲ လို့ အမှန်အတိုင်း သိသွားပါလိမ့်မယ်။

အမှန်အတိုင်းသိတော့ “ငါ သန္တတိအမတ်ကြီးပဲ-ဟဲ့၊ ငါ့ကို စစ်အောင်နိုင်လို့ ဘုရင့်စည်းစိမ်ကို ခုနစ်ရက်အတွင်း ခံစားရသူပဲဟဲ့၊ ဒီစည်းစိမ်တွေထဲမှာ အလှမယ် ကချေသည်လေးကိုလဲ ငါ့ရဘယ်-ဟဲ့၊ ခု သေသွားပြီ၊ သူသေသွားတော့ ငါဒုက္ခရောက်ရတယ်၊ ငါ့မို့လို့ဒီလို ဆုမျိုးရတာဟဲ့” လို့တငါငါ ထင်မှားတဲ့ ဒီဌိ၊ ထောင်လွှားတဲ့ မာနတွေလဲ ကင်းငြိမ်းသွားမယ်။

“ငါရတဲ့ စည်းစိမ်ဟာ သာယာဖွယ်ပဲ၊ ငါရတဲ့ အလှမယ် ကချေသည်မလေးဟာ လှပတယ်၊ အသံကောင်းတယ်၊ အပြုအစု အယုအယ ကောင်းတယ်၊ သိပ်ချစ်စရာကောင်းလို့ ချစ်မဝဘူး”

စသည်ဖြင့် ငါ့ဥစ္စာအနေနဲ့ သာယာသိမ်းပိုက်မှု တဏှာလဲ ကင်းငြိမ်းသွားတယ်။

“အဲဒီ ဒိဋ္ဌိ၊ မာန၊ တဏှာ စတဲ့ ကိလေသာအပူတွေ ငြိမ်း သွားယင် သင်ဟာ ပဋိသန္ဓေ၊ အို၊ နာ၊ သေ၊ ဖြစ်ပျက်ခန္ဓာ တွေ အားလုံး အကြွင်းမဲ့ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက်ပြုသွားပေလိမ့်မယ်” လို့ မြတ်စွာဘုရားက သန္တတိ အမတ်ကြီးအား ဟောကြားချီးမြှင့်တော်မူပါတယ်။

လိုရင်းအချုပ်

ဒီ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ ဒေသနာတော်ကို လိုရင်းချုပ်လိုက်ယင် အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ် မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု၊ စားမှု၊ ထိမှု၊ သိမှု ဆိုတဲ့ ခန္ဓာ ငါးပါး သင်္ခါရတရားတွေက ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဒါတွေအပေါ်မှာ သာယာ ကပ်ငြိတဲ့ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း တဏှာ လောဘက သမုဒယသစ္စာ၊ အဲဒီ သမုဒယသစ္စာတဏှာနှင့်တကွ ဒိဋ္ဌိ၊ မာနစသည့် ကိလေသာ တွေကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် ကာလသုံးတန်နှင့်စပ်ပြီး ပေါ်လာသမျှ မြင်မှု၊ ကြားမှု စတဲ့ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေကို ပေါ်တိုင်းမပြတ် သတိ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ စူးစိုက်ကပ်ပြီး ရှုမှတ်သုတ်သင် အစွဲမဝင်စေတာက မဂ္ဂသစ္စာ၊ အဲဒီ ဒုက္ခ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဒုက္ခကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်က နိရောဓ သစ္စာဆိုတဲ့ သစ္စာလေးပါးကို ထင်ရှားတွေ့နိုင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတာကတော့ ဒါလောက် ကြာမယ် မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီခေတ်က အချင်းချင်း နားလည် နိုင်တဲ့ မာဂ်ဓဘာသာ ပါဠိဂါထာနဲ့ ဟောတော် မူတာပါ။

နာကြားသူ သန္တတိနှင့်ပရိသတ်တွေကလဲ နားလည်ကြပါတယ်။
ယခု ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာပြည်ဖွား တိုင်းရင်းသားတွေကတော့
ဒီလို မြန်မာလို ရှင်းလင်းပေါ်ပြမှုနားလည်မှုမှ ရှင်းလင်းစွာ
ပေါ်ပြဟောကြားရပါတယ်။

သန္တတိအမတ်ကြီးဟာ-

ယံ ပုဗ္ဗေတံ၊ ဝိသောသေဟိ၊ ပစ္ဆာတေ မာဟု ကိဉ္ဇနံ။
မဇ္ဈေ စေ နော ဂဟေဿသိ၊ ဥပသန္တော စရိဿသိ။

ဆိုတဲ့ ဒီဂါထာရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို နာကြားယင်း နားလည်ပြီး
လက်ငင်းကျင့်သုံးပါတယ်။

“ဟုတ်သားပဲ၊ ငါ အခု စိုးရိမ်ပြီးတော့ နေတာဟာ
ငါနှင့်သူ အယင်တုန်းက အတူတူ ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြတယ်။ အခု
သူသေသွားတော့ သူ့ရဲ့ မျက်နှာလေးဟာ ငါ့ရဲ့ မျက်စိထဲမှာ
အရိပ်ပမာ မကွာမကွဲ ပေါ်လာမြဲ ပေါ်လာကာ ထင်ယောင်
မြင်ယောင် နေလို့လဲ ငါ့မှာ စိုးရိမ်စိတ်က တရိပ်ရိပ် နှိပ်စက်
နေတယ်။ သူ ပြောခဲ့တဲ့ ဆိုခဲ့တဲ့ ခရာခဲ့တဲ့ တာခဲ့တဲ့ ပလံပလာ
တိတိတာတာ အသံလေးတွေကလဲ ငါ့နားထဲမှာ ကြားယောင်မြဲ
ကြားယောင်နေလို့လဲ ငါ့မှာ စိုးရိမ်ပူဆွေးရတယ်။ သူ့ရဲ့
လိမ်းချယ်ဆွတ်ပျန်းထားတဲ့ နံ့သာရနံ့တွေ၊ သူ ပြုစု ယုယခဲ့တဲ့
စားဖွယ် သောက်ဖွယ်တွေ၊ ကယုကယင် အနုအယဉ်တွေဟာလဲ
ငါ့မှာ အရိပ်ပမာ မွှေးယောင်ယောင် ကောင်းယောင်ယောင်နဲ့
ထင်မြင်နေလို့လဲ ငါ့မှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ သောက ရောက်ရ
တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ညွှန်ကြားချက် အမိန့်စကား အတိုင်း ဒါတွေကို လက်မခံပဲ ရှုမှတ် ပယ်နှင်ရမယ်”လို့လဲ သဘောပေါက်တယ်။ သဘောပေါက်တဲ့အတိုင်းလဲ သတိ၊ ဉာဏ်ကပ်ပြီး “စိုးရိမ်တယ်၊စိုးရိမ်တယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး ပယ်နေတယ်။

“ရှေ့အနာဂတ်မှာဆိုယင် သူနှင့်ငါ ဒီလို မပျော်ရတော့ဘူး၊ သူ ငါ့ကို ပစ်သွားပြီ၊ အထီးကျန် ငါ့ဘဝဟာ သာယာစိုပြေမှု မရှိတော့ဘူး-လို့ ရှေ့ရေး နောက်ရေး မြော်တွေးကာ တွေးခေါ် ပူပန်တာတွေကိုလဲ ငါ ရှုမှတ်ပယ်မှပဲ”လို့လဲ သဘောပေါက်ပြီး ရှုမှတ် ပယ်ပစ်တယ်။

“အဲဒီ ရှေ့ရေး နောက်ရေး သောက်တွေး-လို့ စိတ်နှုမ်း ကိုယ်ကြော့ ပင်ပန်းမှုတွေ၊ ယခု ဖြစ်ပေါ်နေတာကိုလဲ လက်မခံပဲ ရှုမှတ်ပယ်မှပဲ”လို့လဲ သဘောပေါက်ကာ ရှုမှတ်ပယ်ပစ်တယ်။

အဲဒီလို ရှုမှတ်ပယ်ယင်းပင် မြင်မှု၊ ကြားမှု စတဲ့ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာတွေရဲ့ မမြဲပုံ ဆင်းရဲပုံ အစိုးမရပုံ ငါ့ကောင် သူကောင် မဟုတ်ပုံ အားကိုးစရာ မရှိပုံ၊ စက်ဆုပ်ဖွယ် ကောင်းပုံများကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာတယ်။

အဲဒီ အမြင်မှန် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေလဲ တခဏချင်း ပြည့်စုံပြီး တော့ မင်္ဂလေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ပဋိသန္ဓိဒါ လေးပါးနှင့် တကွ ရရှိသွားပါတယ်။ သောက စတဲ့ အပူ ကိလေသာအားလုံး ငြိမ်းပြီး သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး သွားပါတယ်။ ဒီဒေသနာတော်ရဲ့ အချုပ်ကို မှတ်သား ဆောင် ထားပြီး လက်တွေ့ ကျင့်သုံးနိုင်ကြဖို့ ဘုန်းကြီးက ဆောင်ပုဒ် ရှစ်လုံးဖွဲ့ကဗျာကို ချပေးပါဦးမယ်၊ အားလုံးလိုက်ဆိုကြပါ။

သောကကင်းဝေး ရှစ်လုံးဘွဲ့

ရွှေရေး နောက်ရေး-ထောက်တော့သွိုးမှိုန့်၊

ဖြစ်ဆဲနာမ်ရုပ်- သမုတ် ငါနှိမ်။

ရုမုတ်နှိမ်ပေး- ကင်းဝေးစိုးရိမ်၊

နိဗ္ဗာန- ရောက်ရ င်ရိပ်ငြိမ်း။

ကဲ-နောက်တခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်ကို ကြည်ညိုသဒ္ဓါပွားပြီး သာဓု အနုမောဒနာ ပြုကြရအောင် ပါဠိရော အနက်ပါ တပ်မံရွတ်ဆို ကျူးရင့်လိုက်ပါဦးမယ်၊ ပရိသတ်များကလဲ သဒ္ဓါတရား တလှိုင်လှိုင်နဲ့ ခပ်မြိုင်မြိုင် သာဓု ခေါ်ကြနော်။ (မှန်ပါ ဘုရား)

သောကကင်းဝေး၊ ငြိမ်းချမ်းအေးတရား ဂါထာ

ယံ ပုဗ္ဗေ တံ ဝိသောသေဟိ၊ ပစ္ဆာ တေ မာဟု ကိဉ္ဇနံ။
မဇ္ဈေ စေ နော ဂဟေဿသိ၊ ဥပသန္တော စရိဿသိ။

မဟာမတ္တေ၊ ချစ်သူသေဆုံး ကြိမ်မီးအုံးသို့ နှလုံးမအေး စိုးရိမ်ဆွေး၍ အပြေးငါ့ဆီ ခိုမှီချဉ်းကပ် အို-သန္တတိအမတ်ကြီး။
တေ၊ သောကမီးတောက် စိတ်နောက်လေငြား သင်အမတ် ကြီးအား။ ပုဗ္ဗေ၊ ဖြစ်ခဲ့ပြီးရာ အတိတ်သမယ နောက်ကာလ၌။
ယံ ကိဉ္ဇနံ၊ ပျက်စီးဗျသန ဒုက္ခကြောင်းစုံ အာရုံဝတ္ထု တခုခုနှင့် တွေ့မှုဖန်ဖန် အခြေခံလျက် နှိပ်စက်ပူကြီး အကြင် သောက မီးသည်။ အတ္ထိ၊ အကြောင်းဆုံက ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ရှိပါ၏။
တံ ကိဉ္ဇနံ၊ တလှိုက်လှိုက်ပူ ဖိုမီးတူစွာ ထိုစိုးရိမ်မှု သောကကို။
တံ၊ သောကကင်းရန် စိတ်ရည်သန်၍ ငါ့ဆံရောက်ပြီး သင်

အမတ်ကြီးသည်။ ဝိသောသေဟိ၊ ချက်ချင်းရှုမှတ် သတိကပ်၍
 ပယ်ဖြတ်ထုတ်နှင့် ငုတ်မတင်အောင် သုတ်သင်လိုက်ပါတော့
 လော့။ တေ၊ သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးဖို့ အပြေးလာမှီး
 သင်အမတ်ကြီးအား။ ပစ္ဆာ၊ မဖြစ်ရသေး နောင်ရေးစွဲမှတ်
 အနာဂတ်ကာလ ခါသမယ၌။ ကိဉ္ဇနံ၊ ဒုက္ခဝတ္ထု ဗျသနမူနှင့်
 တခုခုကြုံ ပေါင်းဆုံညှိုးမှိန် စိုးရိမ်ပူကြီး သောကမီးသည်။
 မာ အဟု၊ ချက်ချင်းရှုမှတ် သတိကပ်၍ ပယ်ဖြတ်ထုတ်ပစ်သော
 အားဖြင့် မဖြစ်ပါစေလင့်။ တံ၊ သောကကင်းဖို့ ငါ့ထံသို့မှီး
 သင်အမတ်ကြီးသည်။ မဇ္ဈေ၊ အတိတ်၊ အနာဂတ် နှစ်ရပ်အလယ်
 ပစ္စုပ္ပန်နယ် ယခုအခါဝယ်။ နော စေ ဂဟေဿသိ၊ အကယ်၍
 သာ နာမ်ရုပ်နှစ်ဖြာကို ငါ့၊ ငါ့ဟာလို့ ဂဟအစွဲ မှန်စွာရဲ့အောင်
 မမြဲဆင်းရဲ သဘောပဲ-ဟု ဖြစ်ဆဲရှုမှတ် ဂါဟကို မစွဲယူလတ်
 ငြားအံ့။ တံ၊ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန်ကို အမှန်ရှုမှတ် အစွဲ
 ဖြတ်နှင့် သင်သန္တတိအမတ်ကြီးသည်။ ဥပသန္တော၊ သောက
 ကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးလျက်။ ဥပသန္တော၊ ကိလေသာ
 ခပ်သိမ်း အလုံးစုံ ငြိမ်းလျက်။ စရိဿသိ၊ သွားရလတံ့။
 စရိဿသိ၊ ဘယ်ချမ်းသာနှင့်မှမတူ ဘယ်အပူနှင့်မှမစပ် အအေး
 ဓာတ်ဝင်ကိန်း၍ အငြိမ်းကြီးငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ အစစ်ကို
 အမှန်တောက်လျောက် အမြန်ရောက်ရ မျက်မှောက်ပြုရပါလိမ့်
 မည် အမှန်ပါပေဘည်း။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

တရားနာ ပရိသတ်များ....(ဘုရား)

ဒီ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ အမိန့်စကားတော်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့ သန္တတိအမတ်ကြီးဟာ သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးခါ လူရဟန္တာ ဖြစ်သွားရတယ်နော်၊ (မှန်ပါဘုရား)

ဒီ သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး တရားတော်ကို ယခု ဟေမဝန်ဓမ္မာရုံမှာ ကြိုးစားအားထုတ်နေကြတဲ့ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတွေအတွက်ဆိုယင် ဝမ်းမြောက်စရာ မကောင်းဘူးလား၊ (ကောင်းလှပါဘုရား)

ယခု တရားနာပရိသတ်ကြီးထဲမှာလဲ ဒီလို သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးတရားကို အားထုတ်ဘူးသူတွေလဲ ပါမှာ မလွဲပါဘူး၊ အားမထုတ်ရသေးသူတွေလဲ ဒုန့်ဒေး နေမှာပဲ၊ ညစဉ် တရားနာယင်း ဆားမြည်းဘူးသူများလဲ ပါတော့ပါပါတယ်၊ ယခုလဲ အားထုတ် ဘူးသူတွေလဲ ကုသိုလ်အသစ် တိုးဖြစ်ကြရအောင်၊ အားမထုတ်ရသေးသူတွေလဲ ကုသိုလ်အသစ် အထူး ဖြစ်ဘူးသွားကြရလေအောင်၊ လောကဓံ အတက်အကျကြောင့် သောကဖြစ်တဲ့အခါမှာလဲ လက်တွေ့ငြိမ်းသတ် နိုင်ကြရအောင် လက်တွေ့ ၅-မိနစ်လောက် အားထုတ်ကြရယင် မကောင်းဘူးလား၊ (ကောင်းလှပါတယ်ဘုရား) ကောင်းယင် ဒါကို လိုက်ဆံ့ပြီး ဒီဆောင်ပုဒ်အတိုင်း လက်တွေ့အားထုတ်ကြပါစို့။

မဟာစည် ဝိပဿနာရှုနည်း ဆောင်ပုဒ်

- ၁။ ရတနာသုံးပါး၊ ဦးထိပ်ထား၊ ဝပ်တွားပြီးပါယင်။
- ၂။ လူရှင်သီလ၊ ကိုယ်စိဌ၊ တည်ကြပြီးပါယင်။
- ၃။ သစ်ပင်၊ တောရပ်၊ ဆိတ်ငြိမ်ကပ်၊ သူမြတ်ယောဂီရှင်။

တရားအားထုတ်မည့် ယောဂီဟာ ဦးစွာ ပဌမ ကိုယ်သီလ
ကိုယ် စင်ကြယ်အောင် လုပ်ပါ။ လူဆံ့ယင် ရှစ်ပါးသီလကို
အသစ် ဆောက်တည်လိုက်ပါ။ ကိုယ်အိမ်မှာကိုယ် ဆိုယင်လဲ
ငါးပါးသီလကို ဘုရားထံမှာ ဆောက်တည်လိုက်ပါ။ ရတနာ
သုံးပါးကို ဝပ်တုံး ရှိခိုးရမယ်ဆိုတာကိုတော့ အထူးပြော
မနေတော့ပါဘူး၊ ပြီးတော့ သစ်ပင်ရင်း၊ တောအရပ်၊ ဆိတ်ငြိမ်
ရာ တခုခုကို ချဉ်းကပ်ပါတဲ့၊ ပြီးတော့ ဒါကိုဆိုကြပါဦးစို့။

၄။ ဘယ်ခြေတွင်းထား၊ ညာခြေအား၊ ပြင်ဏား ခွေသျက်
တင်ပလ္လင်။

၅။ မညှပ်မဖိ၊ ချောင်ချောင်ချို၊ ထိုင်ဘိ ယောဂီရှင်။

၆။ ဗယ် လက်ဝါးလှန်၊ အောက်ကခံ၊ ညာလှန် လက်ကို
ထက်ကတင်။

၇။ တင်၊ ပခုန်း၊ နား၊ စဉ်သုံးပါး၊ ထိုင်ခါးဖြောင့်စေချင်။

၈။ မျက်စိမှိတ်လေ၊ ခေါင်းတည့်နေ၊ ငြိမ်စေ ကိုယ်စိတ်ပင်။

ဒီအထိဟာ ဓာရားမထိုင်မီ ကြိုတင်ပြုရမည့် ပရိကံ-ပါပဲ။
ဗယ်ခြေက အတွင်းက ညာခြေက အပြင်က ထားပြီးတော့
မညှပ်မဖိပဲ ချောင်ချောင်ချိုချို ခွေထိုင်ပါ။ အဲဒီ တင်ပလ္လင်ခွေ
ပေါ်မှာ ဗယ်လက်ကိုလှန်ပြီး အောက်ကထားပါ။ ညာလက်ကိုလဲ
လှန်ပြီးအဲဒီဗယ်လက်ပေါ်က ထားပါ။ နားရွက်၊ ပခုန်း၊ တင်ပါး
ဆုံးအောင် ကိုယ်ကိုဖြောင့်ဖြောင့် တည်နေပါစေ။ မျက်စိကိုမှိတ်
ကိုယ်စိတ်ကိုလဲ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ဖြစ်အောင် ထားပါတဲ့။

ဒါက နည်းစနစ်အနေနဲ့ ပြောပြထားတာပါ။ အဲဒီ တင်ပလ္လင်
ခွေပေါ်က ဗယ်ဖက်ပေါင်ပေါ်မှာ ဗယ်လက်ကို မှောက်တင်။

ညာဖက်ပေါင်ပေါ်မှာ ညာလက်ကို မှောက်တင်ပြီးလဲ တားနိုင် ပါတယ်။

ယခုလို ပရိသတ်အစုအဝေးနှင့် ထိုင်တဲ့အခါ အမျိုးသမီး တွေအနေနဲ့ တင်ပလွှင်ခွေ ထိုင်တာဟာ မြန်မာ့ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဆန့်ကျင်နေမယ်ဆိုယင် မိမိတို့ထိုင်နေကျအတိုင်းဒူးတုပ်လျက်ပင် ထိုင်နိုင်ကြပါတယ်။ ထိုင်တဲ့အခါမှာ ချောင်ချောင်ချိချိလေး တော့ ထိုင်ပါ။ ခုနက်က ပြောသလို ကိုယ်အနေအထား မျက်စိ များကိုလဲ မှိတ်ထားပါ။ ပြီးတော့ တရားထိုင်နည်းကို ဆက်ဆို ကြပါဦးစို့။

၉။ ဖေါင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ဝမ်းဗိုက်မှာ၊ မှတ်ပါ သင်္ခယဉ်။

ရှေးဦးစွာ အသက်ကို မှန်မှန်ရှုရှိုက်ပြီး ဝင်လေ၊ ထွက်လေ ကြောင့် လှုပ်ရှားနေတဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်နဲ့ စိုက်ကြည့်ပါ။ အပေါ်ကြွတ်ကလာယင် “ဖေါင်းတယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ အောက် လျော့ကျသွားယင် “ပိန်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ နှေးအောင် မြန်အောင် ထင်ရှားအောင် မထင်ရှားအောင်လဲ မလုပ်နဲ့၊ မှန်မှန်ရှုရှိုက်ပြီး အလိုက်သင့် ရှုမှတ်ပါ။

၁၀။ မြင်ယင် မြင်တယ်၊ မှတ်ရမယ်၊ ပျောက်ကွယ် ဖေါင်း၊ ပိန်ဝင်။

အဲဒီလို ဖေါင်းတာ၊ ပိန်တာကို ရှုမှတ်နေယင်း မှိတ်ထားတဲ့ မျက်စိထဲမှာ ဘာဘာညာညာပေါ်ယင်လဲ “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ အဲဒါ ပျောက်သွားယင် ဖေါင်းတာ၊ ပိန်တာကို ပြန်လည်ရှုမှတ်ပါ။

၁၁။ ကြားနဲ့၊ စား၊ သိ၊ စိတ်ကူးရှိ၊ မှတ်သိ ရှေးနည်းပင်။

ငါးမိနစ် တရားထိုင်ပါ

မြင်တာကို ရှုမှတ်သလို ကြားတာ၊ နံတာ၊ စားတာ၊ ထိတာ၊ စိတ်ကူးတာတွေ ပေါ်လာယင်လဲ ရှုမှတ်ပါတဲ့။ ဘာမျှ ရှုမှတ်စရာမရှိယင်တော့ ကိုယ်ရှုမှတ်နေကျ ဖေၼင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ကိုပဲ ဆက်လက် ရှုမှတ်ပါ-တဲ့။

ကဲ-ဒါတွေကတော့ အယင်ညတွေကလဲ ပြောခဲ့ပါပြီ။ တရား နာအသစ်တွေကို ငဲ့ပြီး အကွက်လဲဆိုက်လာလို့ ပြောရတာပါ။ ဒီ ငါးမိနစ်တထိုင်လောက်အတွင်း ရှုမှတ်ဖို့ရာကတော့ဒါလောက် ဆိုယင် လုံလောက်ပါပြီ။ ကဲ-ရှုမှတ်ကြပါ။ ငါးမိနစ်စေ့ယင် ဘုန်းကြီးက အချက်ပေးပါမယ်။

+++ကဲ...ငါးမိနစ်စေ့ပါပြီ။ ဒါကလေးကို ဆိုကြပါဦးစို့။

၁၂။ ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှု၊ သတိပြု၊ စောင့်မှု သတိယှဉ်။

၁၃။ သမာဓိယှဉ်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ဉာဏ်စဉ်တက်၍မဂ်ဖိုလ်ဝင်။

၁၄။ ထိုင်စဉ်ရှုနည်း၊ မူသေစည်း၊ သိမ်းဆည်း သူတော်စင်။

မဟာစည် ဝိပဿနာရှုနည်း ဆိုတာ ဘုရားဟောနှင့်အညီ လိုရင်းချုပ်လိုက်တော့ ဒွါရနှင့်အာရုံ ဆုံတဲ့အခါမှာ ပေါ်လာ သမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို အစဉ်မပြတ် စောင့်ပြီး ရှုမှတ်ရတဲ့နည်း ပါပဲတဲ့။ အဲဒီလိုသာ ရှုမှတ် သွားမယ်ဆိုယင် သမာဓိအား ကောင်းလာပြီး အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်တဲ့ ဉာဏ်အစဉ်တွေလဲ တိုးတက်လာပါမယ်။ ပြည့်စုံပြီဆိုယင် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုလဲ ဆိုက်ရောက်သွားမှာ ကေနပါ။ဒါဟာ ထိုင်စဉ်မှာ ရှုနည်းပါပဲ။



မြတ်စွာဘုရား အမိန့်စကားဘော်အရ မင်းဝတ်ဘန်သာ ဝတ်ဆင်
ထားသော သန္တတိရဟန္တာက ကောင်းကင်တက်လျက် ပရိသတ်များအား
မိမိ၏ အတိတ်ဘဝကြောင်းတရားကို ပြန်လည်ဟောကြားနေပုံ။

လူရဟန္တာ သန္တတိအမတ်ကြီးရဲ့ ရှေးဘဝဘဝကြောင်း

သောကဖြစ်ပုံနှင့် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာဒေသနာနှင့် အညီ
ရှုမှတ် ပယ်ဖျောက်လို့ သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးသွားပုံ
သာဓကအဖြစ်နဲ့ ထုတ်ပြခဲ့တဲ့ သန္တတိအမတ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးရဲ့
ဝတ္ထုကိုဒီမျှနဲ့ အဆုံးသတ်မယ်ဆိုယင်လဲ ပြည့်စုံပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
ဒီဝတ္ထုရှေ့နားက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဗျာဒိတ် စကားတော်လဲ
ဆက်စပ်ပြည့်စုံသွားအောင် နိဗ္ဗာန်ဆော် လုပ်ငန်းရဲ့ ကျေးဇူး

များပုံလဲ သိသာ ထင်ရှား မှတ်သား လိုက်နာ နိုင်ကြအောင် သန္တတိဝတ္ထုကို ဆုံးခန်းတိုင်ထိ ဆက်ကြပါဦးစို့။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်အဆုံးမှာ သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးတရားကို ပြီးပြည့်စုံစွာ ရရှိပြီး ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါး အဘိညာဏ်များနှင့်အတူ မင်းမြောက်တန်ဆာ ဝတ်ဆင်လျက် လူ့အဖြစ်နဲ့ပင် ရဟန္တာဖြစ်သွားတဲ့ သန္တတိအမတ်ကြီးလဲ လူ့ပြည်မှာ အသက်ရှင်နေခွင့် (အာယုသင်္ခါရ အသက်အပိုင်းအခြား) ကို ကြည့်ရှုတဲ့အခါ နည်းပါးတာကို သိမြင်ရတယ်။

လူ့ရဟန္တာဖြစ်သူများဟာ အရဟတ္တဓုဇဂုဏ်ကိုဆောင်နိုင်တဲ့ ရဟန်းဘောင်ကို ကူးပြောင်းလျှင်လဲ ကူးပြောင်း မကူးပြောင်းလျှင်တော့ လူဝတ်နဲ့ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အချိန်မှ ထိုနေ့ည အရုဏ်မတက်မီမှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံရရိုး ဓမ္မတာရှိတာကိုး၊ ဒါကြောင့် ရဟန္တာ သန္တတိအမတ်ကြီးဟာ “မြတ်စွာဘုရား တပည့်တော်အား ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုခွင့် ပြုတော်မူပါဘုရား”လို့ မြတ်စွာဘုရားထံ ခွင့်ပန်လျှောက်ထားတယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားလဲ ထိုအမတ်ကြီးသန္တတိရဲ့ ရှေးကောင်းမှုကံအကြောင်းခံကို သိတော်မူသော်လဲ မုသာဝါဒဖြင့် စွပ်စွဲရန် စည်းဝေးရောက်ရှိနေကြတဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိများရဲ့ စွပ်စွဲနှိပ်စက်ခွင့် မရစေလိုတာက တကြောင်း၊ “ဘုရားရှင်ရဲ့ တင့်တယ်တော်မူခြင်း၊ သန္တတိအမတ်ကြီးရဲ့တင့်တယ်ခြင်းကို ရှုမြင်ရမည်” လို့ မြော်လင့်ချက်နဲ့ ရောက်ရှိနေကြတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဗုဒ္ဓသာသနာစင်တို့ ဒီသန္တတိအမတ်ကြီးရဲ့ ရှေးကောင်းမှုကံကို ကြားနာပြီး

ကုသိုလ်ကောင်းမှုကံများ တိုးပွားမည်ကို ငဲ့ညှာချီးမြှင့်လိုတာက တကြောင်း၊ ဒီအကြောင်း ၂-မျိုးကို မှတ်သားတော် မူမိတယ်။ ဒါကြောင့်-

“ချစ်သားသန္တတိ၊ သင်ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုမယ်ဆိုယင် သင်ပြုအပ်တဲ့ ကောင်းမှုကို ငါဘုရားအား ပြောကြားဦးလော့၊ ဟောကြားတဲ့ အခါမှာလဲ မြေမှာတည်လျက် မဟောကြားပဲ ထန်းခုနစ်ဆင့် မြင့်တဲ့ ကောင်းကင်ထက်မှာ တည်လျက် ဟောကြားရမယ်” လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

ဒါကြောင့် သန္တတိအမတ်ကြီးလဲ “ဘုန်းတော်ကြီးတော် မူသော မြတ်စွာဘုရား ကောင်းလှပါပြီဘုရား၊ ကောင်းလှပါပြီ ဘုရား” လို့ လျှောက်ထားပြီး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ခြေတော်အစုံ ကြာပဒုံကို လေးမြတ်စွာ ရှိခိုးဝပ်တွားတယ်။

လူရဟန္တာ တန်ခိုးပြာဠိဟာ

ပြီးတော့ ထန်းပင်အမြင့် အဆုံးအထိ ကောင်းကင်ကို တက်ပြီးတော့ တဖန် အောက်သို့ဆင်းကာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ခြေတော်အစုံ ကြာပဒုံကို လေးမြတ်စွာ ရှိခိုးဝပ်တွားတယ်။

ဒီနည်းအတိုင်း အစဉ်သဖြင့် ထန်းခုနစ်ဆင့်အမြင့် ကောင်း ကင်ထက်ရောက်တော့ ထက်ဝယ်ပွဲခွေ ထိုင်နေပြီး-

“အစိန္တယျ ဂုဏ်ပေါင်းခဲတဲ့ သုံးလောကထွဋ်ထား သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရား- တပည့်တော်ရဲ့ ရွှေကပြွဲဘူး ကောင်းမှုထူးကို ရွှေနား ပန်ဆင်တော် မူပါ ဘုရား” လို့ လျှောက်ထားတယ်။ ဒီအခါမှာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတွေ မျက်နှာညှိုးငယ်နေကြသလို သမ္မာဒိဋ္ဌိ

ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တွေကတော့ ဆီထိဂွမ်းပမာ ပီတိပန်းဖြာတဲ့
မျက်စိမျက်နှာနဲ့ စိတ်ဝင်စားစွာ ကြည့်ရှုနေကြတယ်။

ငြိမ်းချမ်းရေး တော့တော့

“ဘုန်းဂုဏ်ရနဲ့ သုံးဘုံ နဲ့အောင် ပြန်လှိုင်ကျော်ကြား
ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ လွန်ခဲ့တဲ့ ၉၁ ကမ္ဘာထက်က ဝိပဿီ
မြတ်စွာဘုရား ထင်ရှားပွင့်တော်မူစဉ် ဗန္ဓုမတီ မြို့သားတဦး
ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်ဘုရား။”

ဒီတုန်းက တပည့်တော်ဟာ “လောက လူသားများအား
ထိပါးနှိပ်စက်ခြင်း စစ်ဘေးကင်းကြောင်း ငြိမ်းချမ်းရေးနည်း
လမ်းကောင်းဟာ ဘာလဲ”လို့ ကြံစည် တော့တော့ ခဲ့ပါတယ်
ဘုရား၊ ဒီအခါ.... “ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကုသိုလ်ဓမ္မ ဒေသနာ
များကို လောကလူသားတိုင်း ကိုယ်တွေ့ နာကြားကျင့်သုံးရေး
ကို ကြေးကြော်ဟစ်အော်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆော်အလုပ်ပဲ” လို့ တွေ့ရှိခဲ့
ရပါတယ်ဘုရား။

ဒါကြောင့် တပည့်တော်ဟာ အဲဒီအချိန်မှစပြီး ကမ္ဘာ
ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် သံသရာငြိမ်းချမ်းရေးအမှန် ဗုဒ္ဓဓမ္မတမန်တော်
နိဗ္ဗာန်ဆော် ကုသိုလ်ဓမ္မများကို ပြုခဲ့ပါတယ်ဘုရား၊ ပြုခဲ့ပုံက
ဒီလိုပါဘုရား။

တရားကြေးကြော် နိဗ္ဗာန်ဆော်စာတန်း

ပုညာနိ ကရောထ၊ ဥပေါသထ ဒိဝသေသု
ဥပေါသထံ သမာဒိယထ၊ ဒါနံ ဒေထ၊ ဓမ္မံ သုဏာထ၊



အတိတ်ဘဝတုံးက သန္တတိလောင်းလျာ ဥပါသကာလုပ်သည့် မြို့တွင်းသို့
လှည့်လည်၍ “ဥပုသ်ကောင့်၊ တရားနာ၊ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာများကို
ပြုကြပါကုန်လော့” ဟု ငြိမ်းချမ်းရေးကြွေးကြော်လျက်
နိဗ္ဗာန်ဆော် လုပ်နေပုံ။

ဗုဒ္ဓရတနာဒီဟိ သဒိသံ အညံ နာမ နတ္ထိ၊ တိဏ္ဍံ
ရတနာနံ သက္ကာရံ ကရေယ။

ကုသိုလ်ကောင်းမှု

ဘောဇ္ဇော၊ ကိုယ်ရောသူပါ ဆင်းရဲကွာ၍ ကမ္ဘာစစ်ဘေး
ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ရန်ဘေးအားလုံး ဆင်းရဲတုံးသည့် မြတ်ဆုံး
နိဗ္ဗာန် မနှေးမြန်မြန် ရရန်စိတ်ထား ချမ်းသာပွားဖို့တရားလိုလား

အို... လူများတို့။ တုမေ၊ လူနှင့်လူချင်း ရန်စစ်ကင်း၍ ကောင်းခြင်းလိုလား သင်လူအများတို့သည်။ ပုညဝံ၊ ပြုသူကိုယ်တိုင်လဲ မဆင်းရဲပါ ဝန်းကျင်မှာလဲ ဆင်းရဲကွာ ကိုယ်လဲကျန်းမာ သူလဲကျန်းမာ ကိုယ်လဲချမ်းသာ သူလဲချမ်းသာ ဘေးကွာရန် ကင်း ကောင်းခြင်းဆန္ဒ ပြုသူတိုင်းပြည့်ဝနိုင်တဲ့ ကုသလပေါင်းစု မြတ်ကောင်းမှုတို့ကို။ ကရောထ၊ မနောကရည်တူ သဘောက ကြည်ဖြူ ညီတူညာတူ ဝိုင်းကူဖေးမ ပြုလုပ်ကြပါကုန်လော့။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

ဥပုသ်သီလ

ဘောန္တော၊ ကိုယ်ရောသူပါ ဆင်းရဲကွာ၍ ကမ္ဘာစစ်ဘေး ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ရန်ဘေးအားလုံး ဆင်းရဲတုံးသည့် မြတ်ဆုံး နိဗ္ဗာန် မနွေးမြန်မြန် ရရန်စိတ်ထား ချမ်းသာပွားဖို့ တရား လိုလား အို... လူများတို့။ တုမေ၊ လူနှင့်လူချင်း ရန်စစ်ကင်း၍ ကောင်းခြင်း လိုလား သင်လူအများတို့သည်။ ဥပေါသထံ၊ ဒီဝသေသု၊ ရှစ်ရက်၊ လပြည့်၊ လကွယ်စေ့သည့် ကြုံတွေ့တလ လေးရက်ရသော ဗုဒ္ဓကျမ်းလာ သူတော်စွာတို့ မှန်စွာပျော်မွေ့ ဥပုသ်နေတို့၌။ ဥပေါသထံ၊ ကျောင်းကန်ဘုရား ရိပ်သာများဟု သိပ္ပံါးဆူတိတ် ချမ်းသာရိပ်ငြိမ် ဥပုသ်အိမ်သို့ အချိန်မှန်သွား စောင့်သုံးပွားရန် ဥပုသ်မှန်ကို။ သမာဒိယထ၊ ရှစ်ပါး၊ ကိုးပါး သီလများကို ရွတ်ပွားဆောက်တည် ကျင့်သုံးချည်ကြပါကုန် လော့။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

ဒါန

ဘောဇ္ဇော၊ ကိုယ်ရောသူပါ ဆင်းရဲကွာ၍ ကမ္ဘာစစ်ဘေး ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ရန်ဘေးအားလုံး ဆင်းရဲတုံးသည့် မြတ်ဆုံး နိဗ္ဗာန် မနွေးမြန်မြန် ရရန်စိတ်ထား ချမ်းသာပွားဖို့တရားလိုလား အို...လူများတို့။ တုမေ၊ လူနှင့်လူချင်းရန်စစ်ကင်း၍ ကောင်းခြင်း လိုလား သင်လူများတို့သည်။ ဒါနံ၊ မယဉ်ကျေးသူ ယဉ်ကျေးဖြူ၍ လူသူကိစ္စအဝဝကိုပြည့်ဝအောင်မြင် လှူလှူကြည်ဖြူ နှုတ်ကြမ်း သူလဲ နှုတ်မှုချိုမြ ပီယဝါစာ ပြောစေပါရ မြတ်ဒါနကို။ ဒါနံ၊ နတ်ပြည်ရောက်ကြောင်း စောင်းတန်းပမာ . သံသရာခရီးမှာ ဣစ္ဆာသယ လိုတိုင်းရသည့် ဓနရိက္ခာနှင့်တူ နိဗ္ဗူတက်လှမ်း လမ်းဖြောင့်တန်း၍ စခန်းနိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်းမှန်လှ မြတ် ဒါနကို။ ဒေထ၊ တယောက်ထဲအလှူ စုပေါင်းလှူဖြင့် ကြည်ဖြူ ရှင်လန်း တတ်စွမ်းသမျှ လှူဒါန်းကြပါကုန်လော့။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

ဓမ္မသဝန

ဘောဇ္ဇော၊ ကိုယ်ရောသူပါ ဆင်းရဲကွာ၍ ကမ္ဘာစစ်ဘေး ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ရန်ဘေးအားလုံး ဆင်းရဲတုံးသည့် မြတ်ဆုံး နိဗ္ဗာန် မနွေးမြန်မြန် ရရန်စိတ်ထား ချမ်းသာပွားဖို့ တရား လိုလား အို....လူအများတို့။ တုမေ၊ လူနှင့်လူချင်း ရန်စစ် ကင်း၍ ကောင်းခြင်းလိုလား သင်လူအများတို့သည်။ ဓမ္မံ၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး လွန်မြောက်ငြား၍ ဘုရားပွင့်ထွန်း ကိုးခုစွန်းသည့် နေဝန်း၊ လပုံ ခေတ်ကောင်းကြုံမှ ကြားနာရသော ဗုဒ္ဓဘုရား

ဟောဖော်ကြားညွှန် တရားမွန်ကို။ ဓမ္မံ၊ ကောင်းစွာဟောဘိ
ကိုယ်တွေ့သိရန် လက်ရှိဘဝ ကျင့်ကမ္မန်စွာ ရနိုင်ရာဟု လာလှည့်
ရှုပါ ခေါ်ထိုက်စွာတည့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ တရားစွဲအောင် မြန်ကျင့်
ဆောင်နှင်း ဉာဏ်ရောင်လင်းမြင် ပညာရှင်တို့ ကိုယ်ပင်သီးခြား
သိနိုင်ငြားသည့် တရားမြတ်ကို။ သုဏာထ၊ ပူတယ် အေးတယ်
မိုးချုပ်တယ်နှင့် စောတယ်နီးဝေး ဆင်ခြေပေးနှင့် ရှောင်ပြေး
မဖယ် သဒ္ဓါကြွယ်လျက် တကယ်ကြိုးစား နားကြားလိုက်ကြ
ပါကုန်လော့။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

အမြတ်ဆုံး သုံးဆူ

ဘောန္တော၊ လူရောနတ်ပါ အို....သတ္တဝါ အပေါင်းတို့။
ဗုဒ္ဓရတနာဒီဟိ၊ ဘုရား အစရှိသော ရတနာတို့နှင့်။ ဝါ၊ ဘုရား၊
တရား၊ သံဃာများနှင့်။ သဒိသံ၊ အဆင်းရော အချင်းပါ မတူ
ရာသော။ အညံ့နာမ၊ သက်ရှိရော သက်မဲ့ကုန် တစုံတမူ တခု
တပါး တခြားတယောက် မည်သည်။ နတ္ထိ၊ ဘယ်ရပ်ဌာနီ
ဘယ်ရွာပြည်နှင့် ဘယ်ဆီမှာမှ မရ မရှိပါလေ။ ဘောန္တော၊
လူရောနတ်ပါ အို-သတ္တဝါအပေါင်းတို့။ ဘောန္တော၊ ကိုယ်ရော
သူပါ ဆင်းရဲကွာ၍ ကမ္ဘာစစ်ဘေး ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ရန်ဘေး
အားလုံး ဆင်းရဲတုံးသည့် မြတ်ဆုံးနိဗ္ဗာန် မနွေးမြန်မြန် ရရန်
စိတ်ထား ချမ်းသာပွားဖို့ တရားလိုလား အို....လူများအပေါင်း
တို့။ တုမေ၊ လူနှင့်လူချင်း ရန်စစ်ကင်း၍ ကောင်းခြင်းလိုလား
သင်လူများတို့သည်။ တိဏ္ဏံ ရတနာနံ၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ

အားဖြင့် သုံးပါးမြတ်စွာ ရတနာတို့အား။ သက္ကာရံ၊ ကောင်းစွာ
ကော်ရော် ကံသုံးပေ၍ဖြင့် ပူဇော်မှုကို။ ကရောထ၊ အသက်
ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေးကင်းကြောင်း ကောင်းမှုမင်္ဂလာ
ဖြစ်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်တောင်းလျက် စုပေါင်းညီညာပြုလိုက်
ကြပါကုန်လော။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

တရားကြွေးကြော် နိဗ္ဗာန်ဆော်အဓိပ္ပာယ်

ဒါဟာ ၉၁-ကမ္ဘာထက်က သန္တတိလျောင်းလျာ လုလင်ရဲ့
ဓမ္မသောသက တရားကြွေးကြော် နိဗ္ဗာန်ဆော် စာတန်းပါပဲ။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ သူရောက်ပေါ်ပါ ဆင်းရဲကွာပြီး ကမ္ဘာ
စင်ဘေး ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ဘေးရန်အားလုံး ကင်းရာ နိဗ္ဗာန်
ချမ်းသာကို ရရာကြောင်း တရားကောင်းကို အမြန်လိုလား
လှအများတို့ လူနှင့်လူချင်း ရန်စစ်ကင်းပြီး ကောင်းခြင်း
လိုလား သင်လူများဟာ....

ပြုသူရော သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာ ဘေးရန်
ကွာကြောင်း ကောင်းမှု ကုသိုလ်များကို ပြုကြပါ၊ ပြုတဲ့
အခါမှာလဲ စုပေါင်းညီညာ ကြည်ဖြူစွာ ပြုကြပါတဲ့။

ကုသိုလ်ဆိုတာ

မှန်ပါတယ်၊ ကုသိုလ်ဆိုတာ အပြစ်မရှိ ကောင်းသောအကျိုး
ကို ပေးတတ်ပါတယ်၊ ပြုသူရော ပတ်ဝန်းကျင်ပါ ဝမ်းသာ
ချမ်းသာ ရပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်ပြီး ချစ်ခင်ရင်းနှီးလို့

ရန်မီးလဲ မပွားပါဘူး၊ ဒီလို ကောင်းမှုကုသိုလ်မျိုးကို ကမ္ဘာသူ
ကမ္ဘာသား အားလုံးသာ ပြုကြမယ်ဆိုယင် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်း
ရေးကိုမရနိုင်ပေဘူးလား ပရိသတ်များ၊ (ရနိုင်ပါတယ်ဘုရား)

သီလကုသိုလ်ဆိုတာ

အဲဒီ ကုသိုလ် ဆိုတာထဲမှာ ကာယကံ သောင်းကျန်းမှု
ဝစီကံ သောင်းကျန်းမှုတွေကို စောင့်စည်းထိန်းချုပ်ရတဲ့ သီလ
အကျင့်တွေလဲ ပါတယ်။ သီလကတော့-

၁။ သူ့အသက် သတ်ခြင်း၊

၂။ သူ့ဥစ္စာ ခိုးခြင်း၊

၃။ သူ့သားမယားကို ကျူးလွန်ပြစ်မှားခြင်း၊

၄။ လိမ်ညာပြောခြင်း၊

၅။ အရက်သေစာ ဘိမ်းမဲ ဘိမ်းဖြူ မူးယစ်ဆေးမှန်သမျှ
သောက်စား ရှူရှိုက်ခြင်း ပိုက်နဲ့ ထိုးသွင်းခြင်းဆိုတဲ့

အကျင့်ဆိုးငါးမျိုးကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းဆိုတဲ့ငါးပါးသီလဟာ
ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး ဘာသာမရွေး ကျင့်သုံးရမည့် အကျင့်ကောင်းပဲ။

ဒါထက် စွမ်းနိုင်ယင် ရှစ်ရက်၊ လပြည့်၊ လကွယ်နေ့ဆိုတဲ့
ဥပုသ်နေ့မှာ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလများကို စောင့်သုံး
ခြင်းကိုလဲ ပြုကြရမယ်၊ ဥပုသ်နေ့မှာ အကြောင်း မညီညွတ်
ယင်လဲ တခြားနေ့မှာလဲ အထူးစောင့်သုံးနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီ ရှစ်ပါးသီလဆိုတာကတော့ ခုနစ်က ငါးပါးသီလ
ထဲတွင် သူ့သားမယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်း ကာမေသု

မိစ္ဆာစာရနှင့် မေထုန်မှုကို ဥပုသ်စောင့်သုံးတဲ့ အခါကာလ အတွင်းမှာလုံးဝ ကြည်ရှောင်ခြင်းကို ထည့်သွင်းရမယ်။ ပြီးတော့ အများသိကြတဲ့အတိုင်း နေလွဲစာစားခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

က-ဆို-တီးမှုတ်ခြင်းများကို ကိုယ်တိုင်လဲမပြု၊ သူများလဲ မခိုင်း၊ ကြည့်ရှုနားထောင်ခြင်းလဲ မပြုခြင်း။

ပန်းပန်ခြင်း နံ့သာလိမ်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

မြင့်မြတ်တဲ့ နေရာမှာ နေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဆိုတဲ့ အကျင့်တွေပါပဲ။

ကိုးပါးသီလဆိုတာကတော့

ရှစ်ပါးသီလတွင် “သတ္တဝါအားလုံး ဘေးရန် ကင်းကြ ပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြ ပါစေ၊ ကျန်းမာချမ်းသာစွာ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆောင် ရွက်နိုင်ကြပါစေ” လို့ နှလုံးသွင်းခြင်း၊ ရှုတ်ဆိုခြင်း၊ တတ်နိုင် သမျှ ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း မေတ္တာကို ထည့်သွင်းလိုက်ရုံပါပဲ။

ဒါတွေကို ကျင့်သုံးကြမယ်ဆိုယင်လဲ ကျင့်သုံးသလောက် ငြိမ်းချမ်းမှုချမ်းသာကို ရကြမှာပါပဲ။

ဒါနကုသိုလ်ဆိုတာ

ပီး ကုသိုလ်ဆိုတာထဲမှာ တရားသဖြင့် ရရှိတဲ့ပစ္စည်းများကို ကိုယ်တိုင်လဲသုံးစွဲ သူတပါးအားလဲ တတ်စွမ်းသမျှ လှူဒါန်း ပေးကမ်း စွန့်ကြဲရတဲ့ ဒါနလဲ ပါပါတယ်။

လူဒါန်းဆိုတဲ့ အသုံးကတော့ ကိုယ့်ထက် မြင့်မြတ်တဲ့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ဆရာများအား လူဖွယ်ပစ္စည်းကို လူဒါန်းတယ်လို့ သုံးရပါတယ်။

ပေးကမ်းဆိုတာကတော့ ကိုယ်နှင့်တန်းတူ ပုဂ္ဂိုလ်များအား ပေးဖွယ်ပစ္စည်းကို ပေးကမ်းတာကို ပေးကမ်းတယ်လို့ သုံးရပါတယ်။

စွန့်ကြဲဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ထက်နိမ့်ကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအား ပစ္စည်းကို ပေးတာ စွန့်ကြဲတာကို စွန့်ကြဲတယ်လို့ သုံးရပါတယ်။

ကိုယ့်အထက် ကိုယ်နှင့်တန်းတူ၊ ကိုယ့်အောက်ဆိုတဲ့ အတိုင်း အတာကတော့ ဂုဏ်-အကျင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဂုဏ်၊ ဝယ-အသက်အရွယ်ဂုဏ်... များရဲ့၊ များမြတ်ခြင်း၊ တူညီခြင်း၊ ယုတ်နိမ့်ခြင်းတို့နှင့် တိုင်းတာရပါတယ်။ လောကီရေးမှာ ဆိုယင်တော့ ရာထူးဂုဏ်သိရ် စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေနှင့်လဲ တိုင်းတာကြရပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒ ရှုဒေါင့်က ဆိုယင်တော့ အထူးအားဖြင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့် တိုင်းတာရပါတယ်။

အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် သုံးနှုန်း ခေါ်ဝေါ်ရတဲ့ လူဒါန်း ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းဆိုတဲ့ အလုပ်ဟာ လိုရင်းကတော့ ကိုယ်ရရှိတဲ့ပစ္စည်းကို သူဘဝါးအား ပေးတာပါပဲ။

ဒါကို တိုက်ရိုက်အားဖြင့်တော့ ဒါန-လို့ အသုံးများပါတယ်။ စာဂ-လို့ သုံးတာလဲ ရှိသလောက်တော့ ရှိပါတယ်။

အဲဒီ စာဂ-လို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဒါနအလုပ်ကိုလဲ လူတိုင်း မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ ဒါနရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို သိပြီး စေတနာထက်သန်မှသာ ပြုနိုင်ပါတယ်။

အဲဒါ ဒါနကိုပြုသူဟာ အကြောင်းညီညွတ်သလို အကျိုး ကျေးဇူးများကို ခံစားရရှိပါတယ်။

ဒါနဟာ မယဉ်ကျေးသူကိုလဲ ယဉ်ကျေးစေပါတယ်။ လိုရာ ကိစ္စအဝဝကိုလဲ ပြီးမြောက်စေနိုင်ပါတယ်။ နှုတ်ကြမ်းသူကိုလဲ ချစ်ဖွယ် ချိုသာသောစကားကို ဆိုစေနိုင်ပါတယ်။ မောက်မာ ထောင်လွှားသူကိုလဲ ပျော့ပြောင်းနူးညံ့စေနိုင်ပါတယ်။

ဒါနဟာ နတ်ပြည်ရောက်ကြောင်း စောင်းတန်းပမာ ဖြစ် သလို သံသရာခရီးမှာ ဣစ္ဆာသယ လွယ်အိတ်ပမာ ရိက္ခာထုတ် နှင့်လဲ တူတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်း လမ်း မတော်ကဲ့သို့လဲ ဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် အကြောင်း အခြေခံ အကြောင်းမှန် အကြောင်းမြတ်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မသဝနကုသိုလ်ဆိုတာ

ပြီးတော့ အဲဒီ ကုသိုလ်ဆိုတာထဲမှာ ဓမ္မသဝနဆိုတဲ့ တရား မှန်ကို နာကြားခြင်းလဲ ပါပါတယ်။ တရားနာခြင်း အလုပ်ကိုလဲ လူတိုင်း လုပ်နိုင်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီအလုပ်ကလဲ ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ အကြိုက် ကာမဂုဏ်ငါးပါး ခံစားမှုနဲ့ ဆန့်ကျင်နေတဲ့ အလုပ်ကိုး။ ဒါကြောင့် ပျော်ပွဲရှင်ပွဲ ဆိုယင် ပေါ့ပါးသွက်လက်စွာ သွားနိုင်ကြပေမဲ့ တရားပွဲဆိုယင် တော့ လေးနှေးနေတတ်ကြပါတယ်။

ပူတော့လဲ ပူလွန်းတဲ့ ရာသီမို့၊ အေးတော့လဲ အေးလွန်းတဲ့ ရာသီမို့ မနာကြားနိုင်ဘူး။ တရားပွဲဌာနက နီးပြန်တော့လဲ အိမ်ကနေနာလဲ ဖြစ်ပါတယ်ဆိုပြီး တရားပွဲကို မလာနိုင်ဘူး။

အိမ်မှာဆိုတော့ ဟိုဟာလုပ် ဒီဟာလုပ်နဲ့ တရားကို ကောင်းစွာ
မနာဘူး၊ အိပ်ယာထဲကနေ နာယင်လဲ အိပ်ပျော်သွားတာပဲ၊
တရားပွဲဌာနက ဝေးပြန်ယင်လဲ ဝေးလွန်းလို့ မနာနိုင်ဘူး၊
စောတော့လဲ အချိန်စောပါသေးတယ် ဆိုပြီး တရားမနာနိုင်
သေးဘူး၊ နောက်ကျ မိုးချုပ်တော့လဲ မှောင်ကလဲ မှောင်နေ
နောက်ကလဲကျသွားပြီ ဆိုပြီး တရားပွဲကို မရောက်တော့ဘူး၊
ဒါဟာတရားမနာချင်လို့ ဆင်ခြေတက်ပြီး အကြောင်းအမျိုးမျိုး
ပြပြီး မနာကြားကြပုံ အမြတ်မျှပါပဲ၊ တရားပွဲကို ရှောင်တဲ့နည်း
တွေ ဒီပြင်လဲ ရှိပါလိမ့်အုံးမယ်။

ပီးတော့ တရားနာတယ် တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ သာသနာ
တော်နှင့် ကြုံကြိုက်မှသာ ဖြစ်တယ်၊ လူ့ဘဝ မရောက်ပဲ
အပါယ်ကျနေမယ်။

ရုပ်နာမ်မစုံတဲ့ အသက်ရှည်ကြာ ဗြဟ္မာကြီးတွေ ဖြစ်နေမယ်၊
ဘုရားသာသနာ မရောက်တဲ့ ပစ္စန္ဓရစ်ရပ် လူဖြစ်နေမယ်၊
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်နေမယ်၊
ဆွံ့အံ့၊ ထုံ့ထိုင်းနေမယ်၊

ဘုရားမပွင့်တဲ့အခါမျိုးမှာ ဖြစ်နေမယ်ဆိုတဲ့ အပြစ်ရှိတဲ့
အရပ်တွေမှာ ရောက်နေမယ်ဆိုယင် တရားတော်ကိုလဲ မနာ
နိုင်ဘူး။

ဒီ ရုပ်ဖြစ်ရှစ်ပါးကို လွန်မြောက်ပြီး ဘုရားပွင့်တဲ့ ကိုးခု
မြောက်ခေတ် ဗုဒ္ဓ၊ ပုဂံဒနဝမခေတ် နှင့် ကြုံမှ နာကြားနိုင်ကြ
တယ်။ ခုလို သာသနာတော် ခေတ်ကောင်းနှင့် ကြုံကြိုက်ပါ
လျက်နှင့် ခုနက်က ပြောသလို အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြပြီး

တရားပွဲကို ရှောင်လွှဲနေမယ်ဆိုယင်တော့ အခွင့်ကောင်းကြီးနဲ့ လွဲမှားကေနပ်ပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လဲ မြတ်စွာဘုရားက ဒုလ္လဘတရား ငါးပါးတို့တွင် “သဒ္ဓမ္မသဝနံ ဒုလ္လဘံ=သုတော်ကောင်း တရား တော်ကိုလဲ နာရခဲတယ်” လို့ ထည့်သွင်း ဟောမိန့်တော်မူခဲ့တာပဲ။

ဒီလို အခွင့်ကောင်းနဲ့ မလွဲကြရအောင်လဲ ၉၁-ကမ္ဘာ ထက်က သန္တတိလောင်းလျာက နိဗ္ဗာန်ဆော်အမှုကို ပြုခဲ့ပေ တာပဲ။

ဒီတရားတော်ဆိုတာ

ဘုရားမြတ်စွာ ကိုယ်တော်တိုင်တွေ့က သိပြီးမှ ကောင်းစွာ ဟောကြားထားတဲ့ ကိုယ်တွေ့၊ သွားကွာတဂုဏ်နှင့်လဲ ပြည့်စုံတဲ့ တရား။

သူများပြောရုံနဲ့ ယုံကြည်လက်ခံရတာ မဟုတ်ပဲ ကိုယ်တိုင် နာကြား ရှုမှတ်ပွားပြီး သဘောကျမှ လက်ခံယုံကြည်ရတဲ့ သန္တိဋ္ဌိကဂုဏ်နှင့်လဲ ပြည့်စုံတဲ့တရား။

သေပြီးနောက်ခါ တမလွန်မှသာ အကျိုးရရှိနိုင်တာ မဟုတ် သေးပဲ ခုဘဝ ခါ နာကြားကျင့်သုံးလျှင် ခုဘဝ ခုခါဝယ် လက်ငင်း ချက်ခြင်း ဒိဋ္ဌကောင်းကျိုးရနိုင်တဲ့ အကာလိကဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတဲ့တရား။

ကိုယ်တိုင်တွေ့သိ ကောင်းကျိုး ရရှိသူများက မိမိနှင့်စပ်သမျှ ကောင်းကျိုးကို ရရှိစေချင်တဲ့ သမ္မာဆန္ဒနဲ့ လာစမ်းပါ၊ နာကြား အားထုတ်ကြည့်စမ်းပါလို့ ဖိတ်ခေါ်ထိုက်တဲ့ ဟေိ- ပဿိကဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတဲ့တရား။

အချိန် နေ့-ည ရက်-လ မရွေးပဲ ခုပဲ လျင်စွာ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲ တရားစွဲအောင် အရေးတကြီး နာကြား ကျင့်သုံးထိုက်တဲ့ ဩပါနေယျကဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတဲ့တရား။

ကိုယ်တွေ့ကျင့်သိ ပညာရှိတို့သာ အသီးသီး သိအပ် ခံစား အပ်သော ပစ္စတ္တံဝေဒိတဗ္ဗဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတဲ့တရား။

ဒီလို ဂုဏ်တော် ၆-ပါးနဲ့လဲ ပြည့်စုံတဲ့ တရားမို့လဲ ကြားနာ ကျင့်သုံးနိုင်စေခြင်းငှါ သန္တတိလောင်းလျာ လုလင်က နိဗ္ဗာန် ဆော်မှု ပြုတာပဲ။

ဒီလို ဂုဏ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့တရားကို မနာကြား၊ မကြိုးစား၊ အားမထုတ်ထိုက်ဘူးလား၊ (နာကြား ကြိုးစား အားထုတ်ထိုက် ပါတယ် ဘုရား)။

ရတနာသုံးပါး အမြတ်ဆုံးထားပါး

လောကမှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ဒီ ရတနာ မြတ်သုံးပါးတို့ နှင့် မြင့်မြတ်မှု အဖိုးတန်မှု တူမျှတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့ ပစ္စည်း ဟူသည် ဘယ်ဆီမှာမှ မရှိဘူး၊ ဒီရတနာသုံးပါးသာလျှင် အမြင့် မြတ်ဆုံး အဖိုးတန်ဆုံးပါတဲ့။

ဒါကြောင့် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါး အမြတ်ဆုံး ထားပြီး လေးမြတ်ရှိကျိုး ယုံကြည်အားကိုးသမျှ ကောင်းစွာ ကော်ရော် ပူဇော်မှုကို ပြုကြပါ။

ဒီလိုပင် သန္တတိလောင်းလျာ လုလင်က နိဗ္ဗာန်ဆော် ပြုခဲ့ ပါတယ်။ လိုရင်း အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ဒါပါပဲ။

ဒို့ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော်မှလဲ

ဒီ သန္တတိ လောင်းလျာ လုလင်ကို မြို့တိုင်း ရွာတိုင်းမှာလိုလို ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး သံသရာ ငြိမ်းချမ်းရေးတွေကို လိုလားသူ တွေက ဒီလို “ကောင်းမှုပြုကြ၊ ဥပုသ်သီလကို ဆောက်တည်ကြ၊ ဒါနကို ပြုကြ၊ သူတော်ကောင်း တရားမှန်ကို ကြားနာကြ၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာရတနာ မြတ်သုံးပါးနှင့် တူတဲ့ ကောင်းမြတ် နှစ်သက်ဖွယ် မည်သည် တစုံတခုမျှ မရှိဘူး၊ အဲဒီ ရတနာ မြတ်သုံးပါးတို့အား ကောင်းစွာ ကော်ရော် ပူဇော်ကြပါ”လို့ နိဗ္ဗာန်ဆော် မပြုကြဘူးလား၊ (ပြုကြပါတယ် ဘုရား)။

ဘောင်ဥက္ကလာပ ဟေမဝန်ဂေါပကများကလဲ

ယခု ရန်ကုန်တိုင်း တောင်ဥက္ကလာပမြို့ ၁၀-ရပ်ကွက် ဟေမ ဝန်ဓမ္မာရုံကြီးရဲ့ ဂေါပကအဖွဲ့ လူကြီးများကလဲ ဆရာကျော်+ ဒေါ်သီတို့နှင့် ဆက်သွယ်ပြီးတော့ “မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ၁၀-ရက်စခန်း တရားအားထုတ်ပွဲကြီးကို” ကျင်းပပြီး တရား နာကြားရေးတွေကို နိဗ္ဗာန်ဆော်လုပ်ပြီး ကြေငြာ တိုက်တွန်းကြတယ်။

ဒါနဲ့ စိတ်ဝင်စားစွာနဲ့ ရပ်ကွက်သူ-ရပ်ကွက်သားတွေဟာ တရားလဲ နာကြရ၊ တရားလဲ အားထုတ်ကြရတယ်၊ သီလလဲ ဆောက်တည်ကြရတယ်၊ ဒီ ၁၀-ရက်စခန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဝိုင်းဝန်းညီညာစွာနဲ့ ကုသိုလ်ဒါနအမျိုးမျိုးကိုလဲ ပြုကြရတယ်၊ ဗုဒ္ဓဝေယျာဝစ္စတွေကိုလဲ ပြုကြရတယ်၊ ဒီလို နိဗ္ဗာန်ဆော်လုပ် ရတာ၊ လှူရတာ၊ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ရတာ၊ တရားနာရတာ၊

အားထုတ်ရတာတွေဟာ ဝမ်းသာစရာ မကောင်းဘူးလား၊
(ဝမ်းသာစရာ ကောင်းပါတယ် ဘုရား)။

နိဗ္ဗာန်ဆော်အား ဘုရင်မြှောက်စား

ကဲ... ဝတ္ထုကြောင်းကို ဆက်ကြဦးစို့။ ဒီလိုနိဗ္ဗာန်ဆော်မှုကို ပြုနေတာကို ဗန္ဓုမတီ မင်းကြီးက ကြားသိရတာနဲ့ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ဆော် တပည့်တော်ကို ခေါ်ပြီး “မောင်မင်း မြို့တွင်း လှည့်လည်ပြီး အော်ဟစ်နေတယ်၊ ဘာတွေကို ကြွေးကြော် အော်ဟစ်နေတာလဲ” လို့ မေးမြန်းပါတယ် ဘုရား။

ဒီတော့ တပည့်တော်က “အရှင်မင်းကြီး၊ အကျွန်ုပ်ဟာ လူအချင်းချင်း ယုံချက်နစ်နာစေတဲ့ ရန်စစ်ပွဲတွေငြိမ်းပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးကို ရစေနိုင်တဲ့ ကောင်းမှုပြုရေး၊ ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးရေး၊ ဒါနပြုရေး၊ တရားနာကြားရေး၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာ သုံးပါးအား အမြတ်ဆုံးထားပြီး ကိုးကွယ်တည်ဆောက်ရေး၊ ကောင်းစွာ ကော်ရော် ပူဇော်ရေး များကို နှိုးဆော် တိုက်တွန်းပါတယ်” လို့ အကြောင်းပြန်ကြား သံတော်ဦးတင်ပါတယ် ဘုရား။

ဒီလို ကြားသိရပြန်တော့ ဘုရင်မင်းမြတ်ဟာ တပည့်တော်ရဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆော် အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားလာတယ်။ ဒါကြောင့် “မောင်မင်း ဒီအလုပ်ကို ဘယ်လိုယာဉ်များ စီးနင်းပြီး လှည့်လည် လုပ်ကိုင်သလဲ” လို့ မေးမြန်းတော်မူပါတယ် ဘုရား၊ တပည့်တော်က “မွန်ပါ ခြေလျင်သွားပြီး ဆောင်ရွက်ပါတယ်” လို့ သံတော်ဦးတင်ပါတယ် ဘုရား။



သန္တကိလောင်းလျာ၏ ငြိမ်းချမ်းရေးကြေးကြော်လော နိဗ္ဗာန်ဆော်
အလုပ်ကို ဘုရင်မင်းမြတ် လတောကျ၍ ကကြိုးတန်ဆာ ပြည့်စုံစွာသော
ဆင်ရကနာဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန် ဆုချနေပုံ။

“ဪ... ဒီလိုဆိုယင် မောင်မင်းမှာ ပင်ပန်းဆင်းရဲ
သလောက် ခရီးမရောက်ပေဘူး၊ ကဲ... မောင်မင်း ဟောဒီ
ကကြိုးတန်ဆာ အစုံဆင်ထားတဲ့ မြင်းကို ယူသွားပေတော့၊
ဒါကို စီးနင်းပြီး နိဗ္ဗာန်ဆော် လုပ်ပေတော့” လို့ ချီးမြှင့်လိုက်
ပါတယ်။

ဒီနောက်တဖန် သိန္ဓောမြင်း လေးကောင်က တဲ့ မြင်းရထား
ယာဉ်သာကို ပေးအပ်ချီးမြှင့်ပြီး ဆောင်ရွက်စေတော်မူပါတယ်။

ဒီနောက်တဖန် တိုးတက်ပြီးတော့ က၊ကြိုးတန်ဆာ အစုံနဲ့ ဆင်ရတနာတစ်စီးကိုလဲ ပေးအပ်ချီးမြှင့်တယ်။ များစွာသော စည်းစိမ်ချမ်းသာကိုလဲ ပေးအပ်ချီးမြှင့်တော်မူပါတယ် ဘုရား။

နည်းယူဖွယ် ကောင်းတယ်

ဒါဟာ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတဲ့ သန္တတိအမတ်ကြီးက ဒို့ဂါတမ မြတ်စွာဘုရားအား သူ့အတိတ်ဇာတ်ကြောင်းကို ပြန်ပြောင်း လျှောက်ထားနေတာနော်။ ဇာတ်လမ်းလဲ မပျောက်စေကြနဲ့၊ (မှန်ပါ ဘုရား)

ဒီနေရာမှာ နည်းယူမှတ်သားဖွယ် ကောင်းတာကို သတိပြု မိဖို့လိုတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့-နိဗ္ဗာန်ဆော် အလုပ်လုပ်တဲ့ သန္တတိ အမတ်လောင်းလျှာ လုလင်ကို ဗန္ဓုမတီ မင်းကြီးက ချီးမြှောက် စောင့်ရှောက်ပုံပါပဲ။

ပရိသတ်များ ဘာကို ချီးမြှောက်ပါသလဲ၊ (မြင်းနှင့် မြင်းရထား၊ ဆင်နှင့် စည်းစိမ်ချမ်းသာများပါ ဘုရား)

ဘာကြောင့် ချီးမြှောက်တယ် ထင်ကြသလဲ၊ (ကောင်းတာ လုပ်လို့ပါ ဘုရား)

ဟုတ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆော်အလုပ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အလုပ်ပဲ။ ဘယ်လို ကောင်းတာတွေလဲဆိုယင် ဒီလို နိဗ္ဗာန်ဆော်လုပ်တော့ တိုင်းသားပြည်သူ တွေဟာ၊ မိမိရော ပတ်ဝန်းကျင်ပါ ဘေးရန် ကင်းကွာ ကျန်းမာ ချမ်းသာစေနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု တွေကို ပြုကြမယ်။ သိလှဆောက်တည်၊ ဒါနပြု၊ တရားကို

နာကြားကျင့်သုံးကြမယ်၊ ပူဇော်ထိုက်တဲ့ ရတနာသုံးပါးကို ပူဇော်ကြမယ်၊ ဆည်းကပ်ကြမယ်။

ဒီလိုဆိုယင် လူလူချင်း ကိုယ်ချင်းမစာနာတဲ့ အပြောအဆို အလုပ်အကိုင်တွေကိုလဲ မပြောဆိုကြ၊ မလုပ်ကိုင်ကြတော့ဘူး၊ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်ကြမယ်၊ သူများကြီးပွားတာ မြင်ယင် ဝမ်းသာကြမယ်၊ သူများဆင်းရဲယင် သနားကြင်နာ စောင့်ရှောက်ကူညီမယ်၊ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာဆိုတာ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရနိုင်တယ်၊ သတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်း၊ ကာမကြူးခြင်း၊ လိမ်ညာခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စားမှူးယစ်ခြင်းတွေဟာ မကောင်းဘူး-လို့ သိမြင်ပြီး ရှောင်ကြဉ်ကြမယ်။

ဒီတော့ တိုင်းပြည်မှာ ငြိမ်းချမ်းသာယာမယ်၊ ငြိမ်းချမ်းသာယာတော့ မတရားမှုခင်းတွေ မဖြစ်ဘူး၊ ဒုစရိုက်မှုခင်းတွေ ကျဆင်းယင် မရှိယင် အဲဒီ မှုခင်းတွေအတွက် အသုံးချရတဲ့ တိုင်းပြည်ဘဏ္ဍာလဲ အကုန်သက်သာမယ်၊ စစ်ဖြစ်ပွားခြင်း မရှိတော့ စစ်သုံးစရိတ်လဲ သက်သာမယ်၊ သူခိုး၊ ဒုမြ နည်းပါးတယ်၊ မရှိဘူးဆိုယင်လဲ တိုင်းပြည် လုံခြုံရေးအတွက် အသုံးချရတဲ့ စရိတ်တွေလဲ သက်သာမယ်၊ သွေးထွက်သံယိုမှုတွေ ကင်းတော့ ဆေးရုံမှာလဲ စရိတ်ကုန်သက်သာတယ်။

ဒို့ မြန်မာပြည်မှာဆိုယင် ဥပုသ်စောင့်သူ တရားအားထုတ်သူတွေ ပေါများလာလျှင် ပေါများသလောက် ညနေစာ ဆန်ကုန် သက်သာမယ်၊ ဥပုသ်တနေ့မှာ လူ ရှစ်သန်း ဥပုသ်စောင့်ယင် ဆန်နှုန့်ဆီဘူးပေါင်း ရှစ်သန်း အကုန်သက်သာမယ်၊ ညစာ မစားတဲ့ သီလရှင်၊ ဘုန်းကြီးရဟန်း၊ လူယောဂီတွေ

များယင်လဲ များသလောက် ညနေစာ ဆန်ကုန်သက်သာမယ်၊
အဲဒီဆန်တွေဟာ တိုင်းပြည်အတွက် ပိုမိုလာမယ်၊ အဲဒီ ဆန်တွေ
ကို လိုနေတဲ့ နိုင်ငံခြားငွေရအောင် အသုံးချနိုင်မယ်။

ဒီလို နိဗ္ဗာန်ဆော် အလုပ်ကြောင့် လူအများ အကုသိုလ်
ရှောင်ရှားပြီး ကုသိုလ်ပြုကြလေလေ တိုင်းပြည် ငြိမ်းချမ်း
သာယာလေလေပဲ၊ သူတို့ ပါရမီအားလျော်စွာ လူ၊ နတ်၊ နိဗ္ဗာန်
သုံးတန်သော ချမ်းသာရေးကိုလဲ ရရှိသွားကြမှာပဲ။

ဒီလို ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို ချီးမြှောက်အားပေးတဲ့ ဗန္ဓုမတီ
မင်းကြီးရဲ့ ချီးမြှောက်အားပေးပုံကို နည်းယူဖွယ် မကောင်းဘူး
လား၊ (ကောင်းပါတယ် ဘုရား)

ဗန္ဓုမတီ မင်းကြီးကတော့ သူတို့ခေတ်မှာ အကောင်းဆုံး
ဖြစ်တဲ့ မြင်းရတနာ၊ ရထားရတနာ၊ ဆင်ရတနာတွေကို
ဆုချတယ်၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာကိုလဲ ဆုချတယ်။

ဒို့ ခုခေတ်မြန်မာ နိုင်ငံမှာလဲ ဒီ နိဗ္ဗာန်ဆော် အလုပ်ကို
စိတ်ဝင်စားသူ မြတ်နိုးလေးစားသူ ပြည်သူပြည်သားနှင့် လူကြီး
မင်းအချို့ကလဲ ချီးမြှောက်အားပေးမှုကို မပြုကြဘူးလား၊
(ပြုကြပါတယ် ဘုရား)

တရားပွဲအတွက် အပို့အယူ ကားတွေ၊ ရထားလက်မှတ်၊
လေယာဉ် လက်မှတ်တွေလဲ ကူညီကြတယ်၊ အလင်းရောင်ရ
အောင် လျှပ်စစ်မီးတွေ မပျက်အောင်လဲကူညီကြတယ်၊ အသံခွဲ
စက်စသည်လဲ ကူညီကြတယ်။

အချို့အမြင်ကျဉ်းသူ မြို့ရွာနယ်သားတွေကဟော့ တရားပွဲ
မဖြတ်အောင်ပင် နှောင့်ယှက်တတ်ကြတယ်။

လိုရင်းပြန်ကောက်ရယင် ဒီဗန္ဓုမတီမင်းကြီးရဲ့ ချီးမြှောက်
အားပေးပုံကို နည်းယူဖွယ် မကောင်းဘူးလား၊ (ကောင်းပါ
တယ်ဘုရား)

ဇာတ်လမ်းပြန်ဆက်ကြဦးဦး

အဲဒီလို ဗန္ဓုမတီမင်းကြီးက ချီးမြှောက်အားပေးလေတော့
တပည့်တော်လဲ ရှင်လန်းအားတက် ကျယ်ပြန့်စွာ ဆောင်ရွက်
နိုင်ခဲ့ပါတယ်ဘုရား၊ ဘယ်လောက်အထိ ကြာသလဲ ဆိုယင်
အနှစ်ရှစ်သောင်းပင် ကြာအောင် နိဗ္ဗာန်ဆော် လုပ်ခဲ့ပါတယ်
ဘုရား၊ သူတို့ခေတ်ကလဲ အသက်တမ်း ရှည်တဲ့ခေတ်ပေကိုး၊
ဒီခေတ်ကတော့ ၇၅-နှစ်တမ်းတဲ့၊ လွန်ရောကျွန်ရော တရာ
တမ်းတဲ့၊ ဒီတော့ အနှစ်ရှစ်သောင်းမကြာပေမဲ့ ကိုယ့်သက်
တမ်းအလျောက် တပွဲတိုးမဟုတ်ပဲ ငွေနဲ့ အရှည်သဖြင့် ဆောင်
ရွက်နိုင်လေ၊ ကောင်းလေဆိုတဲ့ အလုပ်ပါပဲ။

ဒီလို တပည့်တော်ပြုခဲ့တဲ့ တရားကြွေးကြော် နိဗ္ဗာန်ဆော်
ကောင်းမှုကြောင့် ယခုဘဝ တပည့်တော်ရဲ့ ခံတွင်းက ကြာညို
နံ့သင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကလဲ စန္ဒကူးနံ့၊ မွှေးကြိုင်ရပါတယ်ဘုရား
လို့ လူရဟန္တာ သန္တတိအမတ်ကြီးက လျှောက်ထားပါတယ်။

ကောင်းကင်မှာပင် သန္တတိ ရဟန္တာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်

ဒီလို လျှောက်ထားပြီးတော့ မင်းမြှောက်တန်ဆာ အပြည့်
အစုံ ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ လူရဟန္တာ သန္တတိ အမတ်ကြီးဟာ

ထန်းခုနစ်ဆင့်အမြင့် ကောင်းကင်ထက်မှာပင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင် ပါတယ်။

စံဝင်ပုံကို ကျမ်းဂန်က ဒီလို ပြထားပါတယ်။ လူရဟန္တာ သန္တတိအမတ်ကြီးဟာ ရှေးဦးစွာ တေဇော (မီး) ကသိုဏ်းကို ဝင်စားပါသတဲ့။ အဲဒီ တေဇောကသိုဏ်းစွာန်မှထပြီး ဒုက္ခသစ္စာ အဗျာကတ ဘဝင်စိတ်နဲ့ ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုတယ်တဲ့။

ရဟန္တာ သန္တတိစေတီ

လူရဟန္တာ သန္တတိအမတ်ကြီးရဲ့ ရုပ်ကလာပ်ခန္ဓာကိုယ်မှ မီး အလျှံတွေ တောက်လာပြီးတော့ အသားအသွေးတွေကို လောင် ကျွမ်းတယ်။ ဒီနောက် မုလေးပန်းလို ဓာတ်တော်တွေ ကျလာ တယ်။

ဒီ ဓာတ်တော်တွေကို မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် စင်ကြယ်တဲ့အဝတ်ဖြင့် ခံယူတော်မူတယ်။

ပြီးတော့ “လူအပေါင်း ရှိခိုးပြီးတော့ ကုသိုလ်အကျိုး ပွားတိုးမှု ဖြစ်လိမ့်မည်” လို့ မြော်တွေးပြီး လမ်းဆုံ လမ်းမမှာ အဲဒီ ဓာတ်တော်များကို ဌာပနာပြီး စေတီတည်တော်မူပါ တယ်။

ဒါကို အကြောင်းပြုပြီး ရဟန်းတော်များဟာ “ငါ့ရှင်တို့ သန္တတိအမတ်ကြီးဟာ ဂါထာအဆုံးမှာ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတော့ မင်းမြောက်တန်ဆာ ဆင်မြန်းလျက်သာလျှင် ကောင်းကင်တွင် ထိုင်ရင်း ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသွားတယ်။ သူ့ကို သမဏ-လို့ ခေါ်ဖို့ရာ

သင့်ပါသလား”လို့ တရားဆွေးနွေးပွဲ စကားကို ဖြစ်စေကြတယ်။

ဒီအခါမှာ မြတ်စွာဘုရား ကြွတော်မူလာပြီး “ချစ်သားတို့ ဘာတွေကို စည်းဝေးပြောဆို နေကြသလဲ” လို့ မေးတော်မူတယ်။

“ဒီစကားဖြင့် စည်းဝေးပွဲ ဖြစ်နေကြပါတယ် ဘုရား”လို့ ရဟန်းတော်များက ပြန်လျှောက်ထားကြတယ်။ “ချစ်သားတို့၊ ငါ့သားတော်ကို ‘သမဏ’ လို့လဲ ဆိုသင့်တယ်၊ ဗြာဟ္မဏလို့လဲ ဆိုသင့်တယ်”လို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ကြားတော်မူပြီး ဒီတရားတော်ကို ဒီလို ဆက်လက် ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

လူဝတ်လူစားနဲ့လဲ ဗြာဟ္မဏ-သမဏ-ဘိက္ခုပဲ

အလင်္ကာတော စေပိ သမံ စရေယျ၊
သန္တော ဒန္တော နိယတော ဗြဟ္မစာရီ။
သဗ္ဗေသု ဘူတေသု နိဓာယ ဒဏ္ဍံ၊
သော ဗြာဟ္မဏော သော သမဏော သဘိက္ခု။

ယော နရော၊ အကြင်သူသည်။ သန္တော၊ ရာဂ-စသား အလှုပ်ရှားကင်းလျက် ငြိမ်သက် ငြိမ်းအေးသည်ဖြစ်၍။ ဒန္တော၊ မြင်ကြား၊ တွေရာ ကြံသိရာမှ ကိလေသာ အညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေးအောင် ဣန္ဒြေကို ဆုံးမပြီးသည်ဖြစ်၍။ နိယတော၊ လေးပါးသောမဂ္ဂ နိယာမဖြင့် မြဲသည်ဖြစ်၍။ ဗြဟ္မစာရီ၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာသုံးရပ် အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်လေ့ရှိ သည်ဖြစ်၍။ သဗ္ဗေသု၊ ကြွင်းမဲ့ဥဿုံ အလုံးစုံ ကုန်သော။

ဘူတေသု၊ ထင်ထင်ရှားရှား သတ္တဝါအများ အပေါ်၌။
 ဂဏ္ဍံ၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲရန် တုတ်လုံ တန်ခေး လေးမြားချန်ထက်
 လက်နက်အပေါင်းကို။ နိဓာယ၊ မဂ်ဖြင့်ပယ်ရှား ချထားသည်
 ဖြစ်၍။ သမံ၊ မျှမျှတည်တည် ညီညီညွတ်ညွတ် အားဖြင့်။
 စေ စရေယျ၊ အကယ်၍ကား မမှားမသွေ ကျင့်ငြားချေအံ့။
 ဧဝံသတိ၊ ဤသို့ကျင့်သည်ရှိသော်။ သော နရော၊ ဆိုခဲ့လေငြား
 ကျင့်တရားနှင့် မမှား ဥဿုံ ပြည့်စုံသော ထိုသူသည်။
 အလင်္ကတောပိ၊ လူသားမချွတ် မင်းဝတ်တန်ဆာ ဆင်မြန်းမကွာ
 ထားအပ်ပါသော်လည်း။ ဗြာဟ္မဏော၊ မသင့်ပြုလုပ် အကျင့်
 ယုတ်ကို လွှင့်ထုတ်စေတတ် ဂုဏ်သကပ်ကြောင့်လည်း ဗြာဟ္မဏ
 မည်ပါလေ၏။ သော နရော၊ ဆိုခဲ့လေငြား ကျင့်တရားနှင့် မမှား
 ဥဿုံ ပြည့်စုံသော ထိုသူသည်။ သမဏော၊ ကိလေညစ်ညမ်း
 သိန်းအသန်းကို ငြိမ်းချမ်းစေတတ် ဂုဏ်သကပ်ကြောင့်လည်း
 သမဏမည်ပါ၏။ သ-သော နရော၊ ဆိုခဲ့လေငြား ကျင့်တရားနှင့်
 မမှားဥဿုံ ပြည့်စုံသော ထိုသူသည်။ ဘိက္ခု၊ ကိလေသာစက်
 ရဲရန်မက်ကို ဖြိုဖျက်စေတတ် ဂုဏ်သကပ်ကြောင့်လည်း သူမြတ်
 သညီ ဘိက္ခုမည်ပါလေသတည်း။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

ကဲ...တရားနာ ပရိသတ်များကို တရားပွဲအမြန်တွင် လက်
 ဆောင်ရသွားအောင် ဒီဇာတ်လမ်းရဲ့ မှတ်ချက် ဓမ္မဂီတိ ၂-ပုဒ်
 ကို ချပေးလိုက်ပါဦးမယ်။ အားလုံးညီညာ ပီသတက်ကြွစွာ
 လိုက်ဆိုကြပါ။

တရားကြွေးကြော်-နိဗ္ဗာန်ဆော် ဓမ္မဂီတိ

၀။ ထန်းခုနစ်ဆင့်မှာ ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ ဖွင့်လှစ် လျှောက်ထားသူ ဖြစ်စဉ်။
 ကိုးသယံတကမ္ဘာ ဟိုအတိတ်ဇာတ်က-ဝိပဿီဘုရားပွင့်ချိန်တွင်။
 ဗန္ဓုမတီတွင် လုလင်အဖြစ်နဲ့-အော်ဟစ်လျှောက်သွား ခြေလျှော်။
 ထိုထိုကုသိုလ် ကောင်းမှုလုပ်လို့-ဥပုသ်နေ့မှာဥပုသ်ဝင်။
 သီလဆောက်ဘည် လှူဒါနနဲ့-ဗုဒ္ဓ ဓမ္မကြားနာ-စချင်။
 သုံးပါးရတနာ အမြတ်ဆုံးရှိ မပြတ်ပန်းကုံး အမြဲဆင်။
 အဲဒါမှ ရန်ဘေးကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းရေး မနှေးရမည်။

ဓမ္မသောသက အကျိုးပြဇာတ်သိမ်း ဓမ္မဂီတိ

၂။ ဒီလိုနိဗ္ဗာန်တော် တပည့်တော်ပြုတော့ လောကသမ္မုတုရင်ဟာ။
 နန်းတော်ခေါ်ကာ ပန်းကုံးမြင်းနှင့် သိန္ဓောမြင်း၊က ရထားရတနာ။
 စည်းစိမ်များစွာ ဆင်ရတနာကြီးနဲ့ ဆုချီးမြှောက်လဲခံရပါ။
 နှစ်ရှစ်သောင်း ကြာအောင် နိဗ္ဗာန်ဆော်ပြုတဲ့- ဤကောင်းမှုကြောင့်
 တပည့်တော်မှာ။
 ကိုယ်ခန္ဓာမှာ စန္ဒကူးသင်းလို့-ခံတွင်းကြာညို့ မွေ့ရတာ။
 ဤသို့လျှောက်ကာ ကောင်းကင်ထက်မှာ- လောင်လျက်တေဇော
 ငြိမ်းလေတာ။
 မြတ်လေးပန်းလို ဓဇာတ်တော်ကျလို့-မြတ်ဗုဒ္ဓကခံယူကာ။
 လောကလူသား အကျိုးများအောင်-ထင်ရှားစေတီတည်စေတာ။
 အဲဒါကြောင့် သောကကင်းဝေး- ငြိမ်းချမ်းအေး မြို့က်ဆေး
 စားကြပါ။

ကဲ...သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ-ဤ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်းဟာ သတ္တဝါအားလုံးတို့ရဲ့ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးမှုတွေကို ကောင်းစွာကျော်နင်း လွန်မြောက်ခြင်းငှါ တကြောင်းတည်းသော ကောယန-လမ်းမှန် ဖြစ်လေသည်”လို့ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် ကြေငြာဝန်ခံထားတော်မူတဲ့ “သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေး တရားတော်” ကတော့ ပြီးဆုံးသွားပါပြီ။

သောကဖြစ်ပုံ သောကငြိမ်းပုံတွေကို ဟောခဲ့တာလဲ စုံပါပြီ၊ သောကဖြစ်တဲ့ သန္တတိအမတ်ကြီးဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်နဲ့အညီ ကြားနာ ကျင့်ပွားလို့ သောကငြိမ်းသွားပုံ သာဓကဝတ္ထုလဲ ပြီးပြည့်စုံပါပြီ။

ဒီသာဓကဝတ္ထုတွင် သန္တတိအမတ်ကြီးရဲ့ အတိတ်ဝတ္ထုကိုလဲ နိဗ္ဗာန်ဆော် အကျိုးပြုပါလို့ မှတ်သားဖို့ရာ ထည့်သွင်းဟောကြားခဲ့ပါပြီ။

ဒီ တရားတော်များကို ရိုသေစွာ နာကြားရတဲ့ ဓမ္မသဝနကုသိုလ်၊ လက်တွေ့ ၅-မိနစ် အားထုတ်ကြရတဲ့ ဘာဝနာကုသိုလ်၊ သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါး၊ ရှစ်ပါးသီလတို့ကို ဆောက်တည်ကြရတဲ့ကုသိုလ် စတဲ့ကုသိုလ်တို့ကြောင့် ယခုတရားနာ ပရိသတ်များလဲ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေ-လို့ ဘုန်းကြီးက ဆုမုန့်ချေ့ပါတယ်။

ကိုင်း...စောစောက လက်တွေ့အားဖြင့် ဆောက်တည်ထားကြတဲ့ သရဏဂုံသီလ၊ နာကြားရှုမှတ်ထားကြတဲ့ ဓမ္မသဝန

ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ်များဖြင့် ရတနာသုံးပါးကို အမြတ်ဆုံးထားပြီး ပူဇော်ကြရအောင်၊ ပြီးတော့ သည်ကောင်းမှုများသည် ဒုက္ခကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရာရကြောင်း နောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်ပါစေလို့လဲ ဆုတောင်းကြရအောင်၊ မိမိတို့ ပြုစုပွားများ အားထုတ်ထားတဲ့ ကုသိုလ်အဖို့ကိုလဲ သတ္တဝါအများအား မိမိတို့နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေလို့လဲ အမျှ ပေးဝေကြရအောင် အားလုံး လက်အုပ်ချီကြပါ....။

ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ်- ဘုရားရှိခိုး

- ၁။ ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။
- ၂။ ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။
- ၃။ ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

မြန်မာပြန်

- ၁။ အကျွန်ုပ်သည် လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအား လျော်သော ဤ (သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ) အကျင့်မြတ် ပဋိပတ် ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏။
- ၂။ အကျွန်ုပ်သည် လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအား လျော်သော ဤ (သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ) အကျင့်မြတ် ပဋိပတ် ဖြင့် တရားတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏။

၃။ အကျွန်ုပ်သည် လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအား
လျော်သော ဤ (သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ) အကျင့်မြတ် ပဋိပတ်
ဖြင့် သံဃာတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏။

အဝိဋ္ဌာန်ပါဠိ

အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပဒါယ ဇရာမရဏမှာ ပရိမုဉ္ဇိဿံမိ။

မြန်မာပြန်

အကျွန်ုပ်သည် ဤ (သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ) ပဋိပတ်
အကျင့်မြတ်ဖြင့် အိုဘေးဆိုးကြီး၊ သေဘေးဆိုးကြီးမှ မလွဲကေန်
လွတ်မြောက်ရတော့မှာပါတကား။

ဆုဒတင်း

ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

မြန်မာပြန်

အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှုသည် နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း
အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်ပါစေသတည်း။

အမ္ပဝေ

ဣမံ မေ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဒေမိ။

မြန်မာပြန်

အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်အဖို့ကို အားလုံးသော
သတ္တဝါတို့အား အမ္ပပေးဝေပါ၏။ အမ္ပပေးဝေပါ၏။
အမ္ပပေးဝေပါ၏။

(အားလုံးသော သတ္တဝါတို့သည် အမျှရကြ၍ ဘေးရန်ကင်း
ကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြ
ပါစေ၊ ကျန်းမာ ချမ်းသာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကောင်းစွာ ဆောင်
ရွက်နိုင်ကြပါစေ။)

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

သောကကင်္ဂါဝေ၊ ငြိမ်းချမ်း အေး တရားတော်၊
ဗုဒ္ဓိယဝိုင်း၊ ပြီးပြီ။

ရန်ကုန်မြို့၊ သာသနာ့ရိပ်သာ၊ သန္တာစားကျောင်း
မဟာစည် ဓမ္မကထိက၊ နယ်လှည့် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊
မဟာစည်နယ်လှည့် ဓမ္မကထိက အဖွဲ့ကြီး အတွင်းရေးမှူး

ညောင်ကန် ဆူငါးရေက

ရေးသားပြီး စာအုပ်များ။

- ၁။ ဗုဒ္ဓဓမ္မဆောင်းပါးများ
- ၂။ ဗုဒ္ဓဓမ္မဆောင်ပုဒ်များ
- ၃။ ဗုဒ္ဓဓမ္မကြေးမုံ
- ၄။ အညာတခွင် တရားဟောထွက်ခဲ့စဉ်က
- ၅။ မဟာစည် စာမှန်ဦး အမှတ် (၁)
- ၆။ ။ (၂)
- ၇။ ။ (၃)
- ၈။ ကန္တာရဝတီကယားပြည် တရားဟော ထွက်ခဲ့စဉ်က
- ၉။ တောင်ပိုင်း မောတခွင် တရားဟော ထွက်ခဲ့စဉ်က
- ၁၀။ မိုးကုတ်၊ မိုးမိတ်၊ မအူပင် မဟာစည် ဒေသနာခရီး
- ၁၁။ စိတ်ညစ်ကင်းရန် သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်
- ၁၂။ ကုရုတိုင်းသွင် သတိပဋ္ဌာန် ပွားစေချင်
- ၁၃။ သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းအေးတရားတော်

သောကကင်းဝေး ရှစ်လုံးဖွဲ့

- ၁။ ရှေ့ရေးနောက်ရေး-ထောက်တွေး ညှိုးမိန့်၊
ဖြစ်ဆဲ နာမ်ရှုပ်-သမုတ် 'ဝါ' နှိမ်။
ရှုမှတ် နှိမ်ပေး-ကင်းဝေး စိုးရိမ်၊
နိဗ္ဗာန-ထောက်ရ စံရိပ်ငြိမ်။

တရားကြွေးကြော် နိဗ္ဗာန်ဆော် ဓမ္မဂီတိ

- ၂။ ထန်းခုနစ်ဆင့်မှာ ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ ဖွင့်လှစ် လျှောက်ထား
သူဖြစ်စဉ်။
ကိုးဆယ့်ဘကမ္ဘာ ဟို အတိတ်ဘေဒက- ဝိပဿီဘုရား
ပွင့်ချိန်တွင်။
ဗန္ဓုမတီပြည်တွင် လုလင်အဖြစ်နဲ့ အော်ဟစ် လျှောက်သွား
ခြေလျှင်။
ထိုထိုကုသိုလ် ကောင်းမှုလုပ်လို့-ဥပုသ်နေ့မှာ ဥပုသ်ဝင်။
သီလဆောက်တည် လှူဒါနနဲ့ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ ကြားနာစေချင်။
သုံ ပါးရတနာ အမြတ်ဆုံးမို့-မပြတ်ပန်းကုံး အမြဲဆင်။
အဲဒါမှ ရန်ဘေးကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းရေး မနွေးရမည်ပင်။