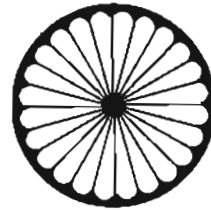




ရွှေမင်းဝံဆရာတော်
ဆင်းရဲတင်းဝေးချမ်းသာရေး

ရွှေမင်းဝံဆရာတော်



ဆင်းရဲကင်းဝေး ချမ်းသာရေး

တန့်သတ်
(ဓမ္မဒါန)



“သမ္မုဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ”
အလှူအားလုံးတို့တွင်
တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

နိုင်ငံတော်အေးချမ်းသာယာရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီမှ

အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ

ဘွဲ့ကံဆိပ်တော်

ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခြင်းခံယူရရှိတော်မူသော

ရွှေမင်းဝံဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဇသာဘနု(မဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ)

အား

ဂုဏ်ပူဇာအဖြစ်

မိဘများဖြစ်ကြသော ဦးကျော်စိုး+ဒေါ်ဦး တို့အား

အမှူးထား၍

- သမီး မနုနုဝါ B.A(Myanmar)
- သား မောင်မင်းမင်းစိုး B.Sc.(Physics)
ခေတ္တ -Singapore
- သား ဇိုလ် လင်းလင်းစိုး B.C.Sc, (D.S.A)
- သား မောင်သန်းမင်းစိုး
တို့မှ ဓမ္မဒါနပြုပါသည်။

(က)

၂၀၀၆ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၄)ရက်နေ့၌

“အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓုဓမ္မဇာတိကဓမ္မ” ဘွဲ့တံဆိပ်တော်

ဆက်တစ်ခြင်းခံရသော

ရန်ကုန်တိုင်း၊ ပဟန်းပြိုနယ်၊ အလယ်ရွှေဂုံတိုင်ရပ်ကွက်၊

ရွှေမင်းဝံသာသနာရိပ်သာကျောင်းတိုက်၏

ပဓာန နာယက ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တသောဘန

၏

ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

- ၁။ ဘွဲ့တော် - ဘဒ္ဒန္တသောဘန
- ၂။ ကျောင်းတိုက် - ရွှေမင်းဝံသာသနာရိပ်သာ
- ၃။ အသတ်၊ သိက္ခာ၊ ဝိနည်း - (၅၈)နှစ်၊
(၃၈) ဝါ၊ သုဓမ္မာဝိနည်း
- ၄။ ဓမ္မသတ္တရာ၏ - ၁၃၀၉ ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်
လဆန်း (၁၂) ရက်၊ သောကြာနေ့
- ၅။ ဇာတိ၊ ရပ်ရွာနှင့် ဓမ္မညီတော်၊ မယ်တော်
အမည်-အဘ ဦးဘဖေ၊ အမိ ဒေါ်ရီ

(ခ)

၆။ **ရှင်၊ ရဟန်းပြုခြင်း** - ဘဒ္ဒန္တသောဘန
လောင်းလျာသည် (၁၁)နှစ်အရွယ်တွင် ကင်းဗျား
ကျေးရွာ၊ မဟာပုဗ္ဗိရာမကျောင်း ဆရာတော်
ဦးအာစရထံ၌ မယ်တော်၊ ခမည်းတော်တို့၏ ပစ္စယာ
နုဂ္ဂဟကို ခံယူလျက် ဆရာတော် ဦးအာစရကို
ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ရှင်သာမဏေအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါ
သည်။ ဘွဲ့အမည်မှာ ရှင်သောဘန ဖြစ်ပါသည်။
ဘဒ္ဒန္တသောဘနသည် ၁၃၂၈ ခု တပို့တွဲလပြည့်နေ့၌
မဟာပုဗ္ဗိရုံကျောင်း ခဏ္ဍာသိမ်တွင် ရွှေဘိုခရိုင်၊
ဆိပ်ခွန်ရွာ ဒေါ်အေးမေ၊ သားမောင်ကောင်းစိန်တို့၏
ပစ္စယာနုဂ္ဂဟကို ခံယူလျက် ဆရာတော် ဦးအာစရကို
ဥပဇ္ဈာယ်ပြုပြီး မြင့်မြတ်သော ရဟန်းအဖြစ်သို့
ရောက်တော်မူခဲ့ပါသည်။

၇။ **စာပေသင်ယူခြင်း** - ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တသောဘန
သည် (၁၁)နှစ်သားအရွယ်တွင် ပုဗ္ဗာရာမကျောင်း

(ဂ)

ဆရာတော်ထံ၌ သဒ္ဓါ၊ သင်္ကြိုဟ်၊ ဝိနည်း၊ ဋီကာကျော်
စသည်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ (၁၆)နှစ်သား အရွယ်တွင်
ရွှေဘိုမြို့၊ ဝေဠုဝန်ပါဠိတက္ကသိုလ် ကျောင်းဆရာတော်
ဦးဝါသဝ(နိုင်ငံတော်ဩဝါဒ) တိုက်အုပ်ဆရာတော် ဦးဉာ
ဏိနန္ဒ(နိုင်ငံတော်သံဃာမဟာနာယက)၊ ဆရာတော်
ဦးလာဘ(အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ နိုင်ငံတော်ဩဝါဒ)နှင့်
စာချဆရာတော်များထံတွင် ရူပသိဒ္ဓိ၊ ပုဒ်စစ်၊ နိယံ၊
သဒ္ဓါ စစ်၊ ညဝါ၊ မာတိကာ၊ ဓာတုကထာ၊ ယမိုက်တို့ကို
သင်ယူခဲ့ပါသည်။ (၁၉)နှစ်သားအရွယ်တွင် ပဌာန်း
သိပ္ပံ ဆရာတော်ထံ၌လည်းကောင်း၊ ဓူဝံ ဆရာတော်
ဦးသဇ္ဇနာဘိဝံသဂ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ)၊ ဟံသာဂီရိ
ဆရာတော် ဦးနန္ဒဝံသ(အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ)၊ သဒ္ဓမ္မသီတဂူ
ဆရာတော်ဦးဉာဏိဿရ(အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ)၊ မန္တလေး
မြို့ ဘုရားကြီးတိုက် ဆရာတော် ဦးသောဘနာ ဘိဝံသ၊
ဆရာတော် ဦးဥက္ကံသာဘိဝံသ၊ ဆရာတော် ဦးပဏ္ဍိ
တာဘိဝံသနှင့် ခြောက်ထပ်ကြီး ကျောင်းတိုက် စာချ

(ဃ)

ဆရာတော် ကထိက ဆရာတော်များထံ၌ လည်းကောင်း၊ ကျမ်းစာများကို သင်ကြားခဲ့ပါသည်။

၈။ **အောင်မြင်ခဲ့သော စာမေးပွဲများ** - ပထမငယ်တန်း၊ ပထမလတ်တန်း၊ ပထမကြီးတန်းနှင့် အစိုးရ ဓမ္မာစရိယတန်းမှ သီလက္ခန်ကျမ်း၊ ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်းတို့ကို အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

၉။ **စာဝေသင်ကြားပို့ချခြင်း** - နှစ်စဉ် ရွှေမင်းဝံသာသနာ့ရိပ်သာ(ရန်ကုန်)၌ သာမဏေ အပါး ၂၀၀ ကျော်နှင့် သီလရှင် ၃၀၀ပါးကျော်၊ စုစုပေါင်း (၅၀၀) ကျော်တို့ကို ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်ကာ ပို့ချပေးပါသည်။ သောဘနာရာမ ရွှေမင်းဝံသာသနာ့ရိပ်သာ (ပဲခူး)၌ နှစ်စဉ် သာမဏေ (၁၀၈) ပါးတို့ကို ဗုဒ္ဓဘာသာ သင်တန်းများ ဖွင့်လှစ် ပို့ချပေးပါသည်။ ရွှေဘိုမြို့နယ်၊ ကင်းဗျားကျေးရွာနှင့် အိုးဘိုကျေးရွာတို့တွင် ပရိတ်အသင်းများ၊ ဝတ်အသင်း များ၊ တည်ထောင်ဖွဲ့စည်းကာ ပရိတ်တရားများ ပို့ချပြီး

(င)

သီတင်းနေ့များတွင် ဝတ်ပွဲ၊ ပရိတ်ပွဲများ ကျင်းပစေပါသည်။ နှစ်စဉ် သင်တန်းများ၊ ပုံမှန်ပြုလုပ်ကာ စာမေးပွဲကျင်းပ၍ ဆရာတော်မှ ဆုများချီးမြှင့်ပါသည်။ ကျောင်းတိုက်အတွင်းရှိ ကိုရင်သာမဏေများကို သစ္စာ၊ သဂြိုဟ်၊ ဝိနည်း စသည်တို့ကို ပို့ချပါသည်။

၁၀။ **သာသနာရေးတာဝန် ဆောင်ရွက်ချက်များ**- ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တသောဘနသည် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံတွင်လည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်ဦးသုဇာတထံတွင် လည်းကောင်း သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ပေးတရားတော်များကို နာယူ၍ ဉာဏ်စဉ်တရားတော်များနာကြားခွင့်ရသည့် တိုင်အောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတို့ကို ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ်စားထုတ်ခဲ့ပါသည်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဓမ္မဒေသနာ ခရီးစဉ်များတွင် ပစ္စာသာမဏအဖြစ်လည်းကောင်း၊ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာတွင် (၈)နှစ်တိုင်တိုင် ယောဂီများကို တရား

(စ)

စစ်ခြင်း၊ တရားဟောခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ၁၃၄၆ ခုနှစ် ဝါဆိုလမှစ၍ ရွှေမင်းဝံ သာသနာရိပ်သာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီး ရဟန်းရှင်လူ အပေါင်းတို့ကို တရားဟော၊ တရားစစ်ခြင်းစသော ပဋိပတ္တိလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်သာသနာပြုလျက် ရှိသည်မှာ (၂၂)နှစ် ရှိခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ် ယောဂီ(၁၀၀) ကျော် (၁၅၀)ခန့်အား တရားစစ်ခြင်း၊ တရားဟောခြင်းတို့ဖြင့် သာသနာပြုလျက်ရှိပါသည်။ နေ့ရာသီကာလများ၌ ယောဂီ(၉၀၀) မှ (၁၀၀၀)ခန့် ရှိပါသည်။ ၁၃၅၇ ခုနှစ်တွင် ထိုင်း၊ စင်္ကာပူ၊ သီရိလင်္ကာ၊ နီပေါ၊ အိန္ဒိယ နိုင်ငံများသို့ သာသနာပြုခရီး ကြွရောက်ခဲ့ရာ ဆရာတော်နှင့်အတူ ယောဂီ(၃၆)ဦး ပါဝင်ပြီး အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့် နီပေါနိုင်ငံတို့တွင် ရဟန်းခံရှင်ပြုခြင်းနှင့် ဝိပဿနာ တရားဟောကြားခြင်းများကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

၁၃၆၁ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော် “မဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ” ဘွဲ့ကို ဆက်ကပ်ခဲ့ပါသည်။ ၁၃၆၁ခုနှစ်မှစ၍

(ဆ)

သောဘနာရာမ ရွှေမင်းဝံသာသနာရိပ်သာ(ပဲခူး)ကို ရိပ်သာခွဲအဖြစ် တည်ထောင်ခဲ့ရာ ရိပ်သာ၏ အကျယ်အဝန်းမှာ(၃၅)ဧကရှိပါသည်။ ဓမ္မာရုံ ဆွမ်းစားကျောင်း၊ သိမ်ကျောင်းတော် ယောဂီကျောင်းတော်များဖြင့် ပြည့်စုံနေပြီဖြစ်၍ ၁၃၆၁ခုနှစ်မှ စ၍ လစဉ် တရားစခန်းများ ဖွင့်လှစ်ကာ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ၊ ယောဂီများကို တရားဟော၊ တရားစစ်၊ တရားပြခြင်း များကို ပြုလုပ်လျက်ရှိပါသည်။

ရိပ်သာဝင်းအတွင်းရှိ ဓမ္မပါလကုန်းတော်ပေါ်၌ ဉာဏ်တော်(၈၁)ပေ အမြင့်ရှိသော အရံစေတီတော်များစွာပါဝင်သော လိုပြည့်အေးချမ်း သာယာစေတီတော်ကြီးကို တည်ထားကိုးကွယ်လျက်ရှိရာ ယခုအခါ ထီးတော်တင်လှူပွဲကြီးကို အောင်မြင်စွာ ကျင်းပပြီးဖြစ်ပါသည်။

နေ့ရာသီကာလများ၌ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြု သင်တန်းများဖွင့်လှစ်ခဲ့ရာ နှစ်စဉ် သင်တန်းသား၊

(၈)

သင်တန်းသူ(၆၀၀)ခန့် ရှိပြီး စာမေးပွဲများ ကျင်းပကာ ဆရာတော်မှ ဆုများချီးမြှင့်ခဲ့ပါသည်။

ဇာတိရပ်ရွာဖြစ်သော ရွှေဘိုမြို့နယ်ကင်းဗျားကျေးရွာ၊ မဟာပုဗ္ဗာရာမကျောင်းတွင် ကျောင်းဆောင်များ ဆောက်လုပ်ခဲ့ပါသည်။ လောကီ၊ လောကုတ္တရာစာပေ စာအုပ်များနှင့်ပြည့်စုံသော စာကြည့်တိုက်နှင့် ဓမ္မာရုံတို့ကို တည်ဆောက်ခဲ့ပါသည်။

ကင်းဗျားကျေးရွာနှင့် အိုးဘိုကျေးရွာများ၌ ပရိတ်အသင်းများ ဝတ်အသင်းများ တည်ထောင်ပွဲစည်းထားပြီး သီတင်းနေ့များ၌ ဝတ်ရွတ်ပွဲ ပရိတ်ပွဲများကို ကျင်းပစေပါသည်။

၁၃၆၁ ခုနှစ်မှစ၍ ယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းများကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရာ သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူ (၂၀၀) ကျော်ခန့် ရှိပြီး စာမေးပွဲများ ကျင်းပကာ ဆရာတော်မှ ဆုများ ချီးမြှင့်ပါသည်။

လူငယ်များကို ဗဟုသုတဖြစ်စေရန် ရန်ကုန်

(၉)

မြို့သို့ (၇)ရက် အလည်အပတ် ခရီးစရိတ်ငြိမ်း စီစဉ်ပို့ပေးခြင်း၊ ကျေးရွာ၌ရှိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများကို သက်ကြီးပူဇော်ပွဲများ နှစ်စဉ်ကျင်းပပေးခြင်း အိုဘိုကျေးရွာ၌ (၃၀)ပေ x (၇၅)ပေရှိ အုတ်ပတ်ကား နံကပ်စာသင်ကျောင်း ဆောက်လုပ်ခြင်း၊ ထိုကျေးရွာရှိ မူလတန်း အလယ်တန်း၊ အထက်တန်းနှင့် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားကျောင်းသူများအတွက် ၁၉၉၉ခုနှစ်မှစ၍ လိုအပ်သော စာအုပ်နှင့်တကွ စာရေးကိရိယာများကို နှစ်စဉ်လှူဒါန်းခြင်း၊ ပဲခူးတိုင်း၊ ပဲခူးမြို့နယ် သာယာကုန်းကျေးရွာအုပ်စု၊ စာသူငယ်ကျေးရွာရှိ မူလတန်းလွန်ကျောင်းရှိ သူငယ်တန်းမှ သတ္တမတန်းအထိ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများအတွက် ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှစ၍ ယနေ့အထိ စာအုပ်နှင့် စာရေးကိရိယာများကို နှစ်စဉ် လှူဒါန်းခြင်းများ ပြုလုပ်လျှက်ရှိပါသည်။ တောင်တန်းသာသနာပြု ပြည်တွင်းပြည်ပ သံဃာတော်များ၏ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်

(ဥ)

ရာတွင် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေရန် သာသနာတော် ထွန်းကား ပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာနသို့ ၁၃၆၀ ခုနှစ်မှစ၍ ၁၃၆၆ခုနှစ် အထိ နှစ်စဉ် တစ်နှစ်လျှင် သင်္ကန်း၊ ခွံစုံ ၃၅၀ကျော်နှင့် ထီး၊ ဖိနပ်၊ ယပ်တောင် စသည်တို့ကို သာသနာပြု ကုသိုလ်တော်အဖြစ် လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။

၁၁။ **ရေးသားပြုစုခဲ့သောကျမ်းဂန်များ**

- (၁) မျက်မှောက်ချမ်းသာရေး တရားတော်။
- (၂) ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြု။
- (၃) နိဗ္ဗာန်ဝင်ရန် ကျင့်လမ်းမှန်။
- (၄) ကျေးဇူးဂုဏ်အင်ဆပ်စေချင်။
- (၅) မစွဲမငြိ အမြဲသတိရှိကြမယ်။
- (၆) ဆင်းရဲကင်းဝေး ချမ်းသာရေး။

၁၂။ **သာသနာတော်ဆိုင်ရာ ဘွဲ့တံဆိပ်တော်-**
မဟာကမ္မဋ္ဌာနစရိယဘွဲ့တံဆိပ်တော်(၁၃၅၉)ခုနှစ်
အဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ ဘွဲ့တံဆိပ်တော်
(၁၃၆၇)ခုနှစ်။

(၄)

၁၃။ **ရဟန်းရှင်လူတို့၏ ကြည်ညိုလေးစားမှု-**
ဆရာတော်သည် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့် ပြည့်စုံ
တော်မူသည့်အပြင် ယောဂီများအား ဝိပဿနာ ကမ္မ
ဌာန်းတရားများကို ဟောကြားပြသတော်မူခြင်း၊ ကမ္မ
ဌာန နာယဒေသကဂုဏ်၊ ဝိပဿနာ ဓုရာဝဟဂုဏ်
တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူခြင်း၊ သာသနာတော် တည့်တံ့
ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးအတွက် စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်
ရွက်တော်မူခြင်းတို့ကြောင့် ရဟန်းရှင်လူတို့၏ ကြည်
ညို လေးစားမှုကို ခံယူရရှိတော်မူပါသည်။

ဘုရားစကား

(သို့)

ဘုရားတိုင်းဟောကြားပြတ်တရား

“ကိစ္စာ ဝုဒ္ဓါန ပုဂ္ဂိုလ်အင်္ဂါ”

“သစ္စညတ ဘုရားရှင်တိုယ်တော်ပြတ်၏ ပွင့်ထွန်း ဝေါပေါက် ရခြင်းသည် ခဲယဉ်းပါ၏” တဲ့။

ဘုရားတစ်ဆူ တစ်ဆူ ပွင့်တော်မူဖို့ရာ ဘာကြောင့် ခက်ခဲရသလဲဆိုတော့ ကျင့်ရတဲ့ ပါရမီကျင့်စဉ် များကလည်း ခက်ခဲသလို ဖြည့်ကျင့်ရတဲ့ ကာလအပိုင်းအခြားကလည်းကလည်း ကြာရှည်လွန်းလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျင့်စဉ်တွေကတော့ ပါရမီ (၁၀)ပါးအဖြစ် ဝါန၊ သီလ၊ နေက္ခမ္မ၊ ပညာ၊ ဝီရိယ၊ ခန္တီ၊ သစ္စာ၊ အဓိဋ္ဌာန်၊ မေတ္တာ၊ ဥပေက္ခာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးအနေးအားဖြင့်လည်း မျက်စိ၊ ခြေ၊ လက် အစရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို အနစ်နာခံပြီး ပါရမီဖြည့်ရတဲ့ “ဥပပါရမီ” အသက်ကို စွန့်ပြီး

(ပ)

ဖြည့်ရတဲ့ “ပရမတ္ထပါရမီ”၊ ဒီလို ခက်ခက်ခဲခဲ စွန့်စွန့် စားစား ဖြည့်ကျင့်ရပါတယ်။

အချိန်ကာလအားဖြင့်ကတော့ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘုရားအဖြစ်ကိုရဖို့ စိတ်ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်ကြစည်ရတာက (၇)သင်္ချေ၊ နှုတ်ကဖွင့်ပြီး ဘုရားဆုပ်နံရတာက (၉)သင်္ချေ၊ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ကျင့်ကြံအားထုတ် ဖြည့်ကျင့်ရတာက (၄)သင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း၊ အဲဒီလို ခဲယဉ်းကြာရှည်စွာ ပါရမီ ဖြည့်ကျင့်ခဲ့ရပါတယ်။

နောက်ဆုံးပါရမီတွေပြည့်လို့ ဘုရားဖြစ်ဖို့ရာ တောင်မှ တောထွက်တော်မူပြီး မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ကျင့်စဉ် ကို ကျင့်တော်မူခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို ခက်ခဲ ခဲယဉ်းစွာ ကြိုးစားအားထုတ်ပြီးမှ ဘုရားဖြစ်ရတာဆိုတော့ လောကမှာ ဘုရားဖြစ်ဖို့ အားထုတ်ရတာလောက် ခက်ခဲတဲ့ အလုပ်ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘုရားဖြစ်ဖို့ခက်တဲ့အတွက်လည်း ဘုရားရှင်

(က)

ရဲ့ ဟောကြားတော်မူတဲ့ တရားတော်ကို နာကြားခွင့်ရဖို့ ဆိုတာလည်း ခက်ခဲ ခဲယဉ်းရတာပါပဲ။

အဲဒီအခက်အခဲများကို ကျော်လွန်ပြီး အခုလို ဗုဒ္ဓရဲ့တရားကို နာကြားခွင့်ရရှိနေကြတဲ့ ရွှေမင်းဝံ မိသားစုများကတော့ အလွန်ကို ကံကောင်းကြပါတယ်။ တရားနာကြားခွင့်ရရုံသာမက ဗုဒ္ဓရဲ့ဓမ္မစာပေ စာအုပ် များကို ဖတ်ရှုခွင့်လည်း ရနေကြပါတယ်။ များစွာ သော စာအုပ်များထဲမှ ယခုရွှေမင်းဝံ ဆရာတော် ဟောကြားပြီး စာအုပ်အဖြစ်သို့ ရောက်လာတဲ့ “ဆင်းရဲ ကင်းဝေး ချမ်းသာရေး”တရားတော် စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုခွင့်ရနေပါပြီ။

စာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာများ ကတော့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ပါရမီဖြည့်ကျင့်စဉ် အချိန်ကာလ ၂၀ သင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ကာလ အတွင်းမှာ ပွင့်တော်မူခဲ့ကြတဲ့ ၅၁၂၀၂၈ဆူကုန်သော ဘုရားရှင်များနှင့်တကွ ဂင်္ဂါသဲတူ ဆူဆူထွက်ထား

(တ)

ရှင်တော်မြတ်ဘုရားများစွာတို့ရဲ့ တပို့တွဲလပြည့်နေ့ တိုင်း ဟောကြားတဲ့ အဆုံးအမ သြဝါဒ တရားတော် များဖြစ်ပါတယ်။

ဂါထာအနေအားဖြင့် (၃)ဂါထာ ပါဝင်ပါတယ်။

ပထမဂါထာမှာတော့-

- ၁။ သည်းခံခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး
- ၂။ နိဗ္ဗာန်သည်အမြတ်ဆုံး
- ၃။ မညှဉ်းဆဲသူမှ သမဏဆိုတဲ့ အဆုံးအမ (၃)ချက် ပါဝင်ပါတယ်။

ဒုတိယဂါထာမှာတော့-

- ၁။ အကုသိုလ်ဟူသမျှ မပြုကြဖို့၊
 - ၂။ ကုသိုလ်ဟူသမျှ ပြည့်စုံကြဖို့၊
 - ၃။ မိမိစိတ်ဓာတ်ကို ဆွတ်ဆွတ်ဖြူအောင်ထားဖို့၊
- (ကုသိုလ်တွေ ဘယ်အထိပြည့်စုံ၊ စိတ်ကို အဘယ်အထိဖြူရမလဲဆိုရင် စတုတ္ထအောင်ပန်း

(ထ)

အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ်ပန်းကို ရတဲ့အထိ ထားဖို့ဖြစ်တယ်) ဆိုတဲ့ အဆုံးအမ(၃)ချက် ပါဝင်ပါတယ်။

တတိယဂါထာမှာတော့-

- ၁။ သူတစ်ပါးကို မစွပ်စွဲ မကဲ့ရဲ့ရခြင်း၊
- ၂။ သူတစ်ပါးကို မညှဉ်းဆဲရခြင်း၊
- ၃။ ကိုယ်ကျင့်သီလကို လုံးဝလုံခြုံရခြင်း၊
- ၄။ အစားအစာ၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိရခြင်း၊
- ၅။ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်ရခြင်း၊
- ၆။ စိတ်တည်ကြည်ရေး ကြိုးပမ်းရခြင်းဆိုတဲ့ အဆုံးအမ(၆)ချက် ပါဝင်ပါတယ်။

ရွှေမင်းဝံဆရာတော်က ဖော်ပြပါ အဆုံးအမ များကို တစ်ခုချင်းအသေးစိတ် ရှင်းလင်း တင်ပြထားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကုသိုလ်ဟူသမျှ ပြည့်စုံကြဖို့နဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ကျင့်စဉ်များနှင့်တကွ ဝိပဿနာကုသိုလ် ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာပုံများကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နှင့်တကွ စတုတ္ထ အောင်ပန်း ဆင်မြန်း နိုင်သည်အထိ ဖော်ပြထားပါတယ်။

(၁)

ဘုရားရှင်တိုင်း ဟောကြားတော်မူကြတဲ့
ဩဝါဒပါတီမောက် အဆုံးအမတရားတော်ကို
ရှင်းလင်းရေးသားတဲ့ “ဆင်းရဲကင်းဝေးချမ်းသာရေး”
တရားတော် စာအုပ်ကို ရှိရှိသေသေ ဖတ်ရှုကြပြီး
လိုက်နာကျင့်သုံးကြမယ်ဆိုရင် အပါယ်ဆင်းရဲဘေး၊
ခန္ဓာဆင်းရဲဘေးများမှ လုံးဝ လွတ်မြောက်ကင်းဝေး
ကြပြီးလျှင် ဆင်းရဲအားလုံး ကင်းရာ ချမ်းသာအစစ်
ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

ကြိုးစားဖတ်ရှု အားထုတ်ကြပါလို့ ရွှေမင်းဝံ
ဆရာတော်ရဲ့ကိုယ်စား လေးလေးနတ်နတ် တိုက်တွန်း
အပ်ပါတယ်။

“လိုရာပြည့်တာ တည်ကြည်စွာ ဝညာတိုး
ပါစေ”

အရှင်ဓနုဇောတိ(B.D.S)
ရွှေမင်းဝံသာသနာ့ရိပ်သာ

ဇာတိတာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်းစကား	၁
၂။	ဘုရားတိုင်းဟောကြား တပို့တွဲလပြည့်နေ့တရား	၃
၃။	ပါတီမောက္ခအဓိပ္ပာယ်နှင့်ပြည့်စုံပုံ	၁၀
၄။	ပထမဂါထာ	၁၃
၅။	ပထမဩဝါဒ “သည်းခံခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး”	၁၄
၆။	သည်းခံခြင်းနှင့် သမာဓိပညာဘာဝနာ	၁၈
၇။	ရှင်သာရိပုတ္တရာသည်းခံပုံ	၂၁
၈။	ဒုတိယဩဝါဒ “နိဗ္ဗာန်သည်အမြတ်ဆုံး”	၂၄
၉။	တတိယဩဝါဒ “မညဉ်းဆဲမှ သမဏ”	၂၆

၁၀၊	ဒုတိယဂါထာ	၂၉
၁၁၊	ပထမဩဝါဒ	၃၀
	“အကုသိုလ်ဟူသမျှ မပြုရ”	
၁၂၊	သင့်စိတ်ထဲ အမြဲဆင်ခြင်ပါ	၃၂
၁၃၊	ဒုတိယဩဝါဒ	၃၄
	“ကုသိုလ်ဟူသမျှ ပြည့်စုံကြ”	
၁၄၊	ဝိပဿနာ ကုသိုလ်	၃၈
၁၅၊	သမာဓိမှသည်	၄၀
	ဝိပဿနာဉာဏ်ဆီသို့	
၁၆၊	နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်	၄၂
၁၇၊	ပစ္စယပရိဂ္ဂိုဟဉာဏ်	၄၂
၁၈၊	သမ္မသနဉာဏ်	၄၃
၁၉၊	ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်	၄၄
၂၀၊	ဘင်္ဂဉာဏ်	၄၅
၂၁၊	ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်မှသည် နိဗ္ဗာန်ဆီသို့	၄၇
၂၂၊	သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်	၄၉

၂၃၊	သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်	၅၀
၂၄၊	အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်	၅၀
၂၅၊	အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်	၅၁
၂၆၊	ကုသိုလ်ဟူသမျှ ပြည့်စုံကြ	၅၂
၂၇၊	တတိယဩဝါဒ	၅၃
	“စိတ်ဟူသမျှ ပြုစင်ကြ”	
၂၈၊	တတိယဂါထာ	၅၅
၂၉၊	စွပ်စွဲခြင်း၊ ညှဉ်းဆဲခြင်း ကင်းစေရမည်	၅၇
၃၀၊	ကိုယ်ကျင့်သီလ၌ လုံးဝလုံရမည်	၅၈
၃၁၊	အစာစားရာ၌ တိုင်းရှည်သိရမည်	၆၀
၃၂၊	ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ ချဉ်းကပ်ရမည်	၆၀
၃၃၊	စိတ်တည်ငြိမ်ရေး၌ ကြိုးပမ်းရမည်	၆၂
၃၄၊	နိဂုံးစကား	၆၄



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ
နိဒါန်းစကား

သာသနာတော်သက္ကရာဇ် ၂၄၅၉ခုနှစ် လူတို့
ဝေါဟာ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၆၇ ခုနှစ် ဥတုဟေမန္တ
ဆောင်းလရာသီ တပို့တွဲလပြည့်နေ့ ရွှေမင်းဝံသာသနာ
ရိပ်သာသို့ ဓမ္မသဝနကုသိုလ်ထူး လာရောက် ဆည်းပူး
ကြတဲ့ ဓမ္မမာမက တရားလိုလားကြတဲ့ ရွှေမင်းဝံဓမ္မ
မိသားစုများအား ဘုန်းကြီးဓမ္မဒါန တရားအလှူပေးလှူ
ရမှာက ဘုရားရှင်တိုင်း ဆုံးမ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့
“ဩဝါဒပါတိမောက်”ခေါ် “ဆင်းရဲကင်းဝေး
ချမ်းသာရေး တရားတော်”ကို တရား အလှူပေးလှူမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတရားတော်ကို ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ကျေးဇူး
တော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း တ
ပည့် ယောဂီများကို အခါအားလျော်စွာ ဩဝါဒပါတိ
မောက် ဒေသနာတော်ကို ဟောကြားအဆုံးအမ
ပေးတော်မူလေ့ရှိပါတယ်။

မြန်မာ
ပြန်
တို့
ခေတ်
လူတို့

ဣန္ဒြေမင်းတင်္ဂါရည် နိဒါန်းစာအုပ်



ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးများလည်း တပို့တွဲ
လပြည့်နေ့ရောက်တိုင်း ရွှေမင်းဝံဓမ္မမိသားစုများကို
ဩဝါဒပါတိမောက် ဒေသနာတော်ကိုဘဲ ကျေးဇူးတော်
ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဒေသနာ
ဉာဏ်တွေကို အခြေခံပြီး ဟောကြားမြဲ အဆုံးအမ
ပေးမြဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဒီတရားတော်ကို ဟောရတာလဲ
လို့ဆိုရင် သတ္တဝါတိုင်း သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဆင်းရဲကို
ကြောက်ကြတယ်၊ ဆင်းရဲကို မလိုချင်ကြဘူး၊ ဆင်းရဲက
လွတ်ချင်တယ်၊ အပါယ်ဆင်းရဲကိုလည်း မလိုချင်ဘူး၊
ခန္ဓာဆင်းရဲကိုလည်း မလိုချင်ကြဘူး၊ သံသရာဆင်းရဲ
ကိုလည်း မလိုချင်ကြဘူး၊ ဘယ်ဆင်းရဲနဲ့မှ မကြိုတွေ့
ချင်ကြပါဘူး၊ လွတ်မြောက်ချင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်
ယနေ့ သတ္တဝါတိုင်း မလိုချင် မရချင်တဲ့ အပါယ်ဆင်းရဲ
ခန္ဓာဆင်းရဲ သံသရာဆင်းရဲက လွတ်မြောက်စေနိုင်တဲ့
ဘုရားရှင်တိုင်းရဲ့ အဆုံးအမဖြစ်တဲ့ ဩဝါဒပါတိ
မောက် ဒေသနာတော်ကို ဟောကြားပေးမှာ ဖြစ်ပါ
တယ်။



**ဘုရားတိုင်းဟောကြား
တပို့တွဲလပြည့်နေ့တရား**

ဩဝါဒပါတိမောက် ဒေသနာတော်ကို ဂေါတမ
ဗုဒ္ဓတစ်ဆူတည်း ဟောကြားတော်မူခဲ့တာ မဟုတ်
ပါဘူး၊ ရှေးရှေးဘုရားရှင်တိုင်း တပို့တွဲလပြည့်နေ့မှာ
တပည့်သာဝကတို့အား ဩဝါဒပေးဟောကြား တော်မူ
မြဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဟောကြားတော်မူသည်ကို
အကြောင်းပြုပြီး ထိုနေ့ကို ဩဝါဒပါတိမောက် အခါ
တော်နေ့လို့ ရှေးပညာရှိများ သတ်မှတ်ခဲ့ကြပါတယ်။

တပို့တွဲလပြည့်နေ့ရဲ့ ထူးခြားချက်များက
တော့-

- ၁။ ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကြီး ရဟန္တာ
ဖြစ်သောနေ့ဖြစ်ခြင်း၊
- ၂။ ရှင်သာရိပုတ္တရာနှင့် ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်
မထေရ်မြတ်နှစ်ပါး ဧတဒဂ်ဘွဲ့ထူးရသော
နေ့ဖြစ်ခြင်း၊

၃။ အင်္ဂါလေးပါးနှင့်ပြည့်စုံသော ရဟန်းပရိသတ် တို့အလိုအလျောက် စုဝေးမိသောနေ့ဖြစ်ခြင်း၊

၄။ ဘုရားရှင်တိုင်း ဩဝါဒပါတိမောက်ကို ပြ တော်မူသောနေ့ဖြစ်ခြင်း

ထို့ကြောင့် တပို့တွဲလပြည့်နေ့ဟာ ထူးခြား မြင့်မြတ်တဲ့နေ့တစ်နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဩဝါဒပါတိမောက်ဒေသနာကို ဟောပြော မှာလည်း

၁။ တပို့တွဲလပြည့်နေ့ဖြစ်ခြင်း

၂။ ဧဟိဘိက္ခု ရဟန်းချည်းသာဖြစ်ခြင်း

၃။ ဆဠာဘိည ပဋိသမ္ဘိဒါပတ္တ ရဟန္တာဖြစ်ခြင်း။

၄။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မပင့်ဖိတ်ဘဲ အလိုအလျောက် စုဝေးမိခြင်း၊

ဆိုတဲ့ ဤအင်္ဂါလေးချက်နှင့် ပြည့်စုံမှသာ ဩဝါဒပါတိမောက်ဒေသနာကို ဘုရားရှင်တို့ ဟောပြ မြဖြစ်ပါတယ်။

ရှေးက ပွင့်တော်မူခဲ့ပြီးဖြစ်တဲ့ ဝိပဿီမြတ်စွာ ဘုရားလက်ထက်တော်က သာဝကအစည်းအဝေးကြီး သုံးကြိမ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ပထမအကြိမ် အစည်းအဝေးမှာ ရဟန္တာ ပေါင်း ခြောက်သန်းရှစ်သိန်းရှိပါတယ်။ ဒုတိယအကြိမ် အစည်းအဝေးမှာ ရဟန္တာပေါင်းတစ်သိန်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ တတိယအကြိမ်အစည်းအဝေးမှာ ရဟန္တာပေါင်း ရှစ် သောင်းရှိပါတယ်။

သိင်္ခီမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်မှာလည်း သာဝကအစည်းအဝေးကြီး သုံးကြိမ်ပင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ပထမအကြိမ်အစည်းအဝေးမှာ ရဟန္တာ မထေရ်မြတ် တစ်သိန်းရှိပါတယ်။

ဒုတိယအကြိမ်အစည်းအဝေးမှာ ရဟန္တာ မထေရ်မြတ်ရှစ်သောင်းရှိပါတယ်။

တတိယအကြိမ်အစည်းအဝေးမှာ ရဟန္တာ မထေရ်မြတ်ပေါင်း ခုနစ်သောင်းရှိခဲ့ပါတယ်။

ဝေဿဘူ ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်မှာလည်း သာဝကအစည်းအဝေးကြီး သုံးကြိမ်ပင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ပထမအကြိမ်အစည်းအဝေးမှာ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ပေါင်း ရှစ်သောင်းရှိပါတယ်။

ဒုတိယအကြိမ်အစည်းအဝေးမှာ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ပေါင်း ခုနစ်သောင်းရှိပါတယ်။

တတိယအကြိမ်အစည်းအဝေးမှာ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ပေါင်း ခြောက်သောင်းရှိခဲ့ပါတယ်။

ကကုသန်ဘုရားရှင် လက်ထက်တော်မှာ သာဝက အစည်းအဝေးကြီး တစ်ကြိမ်သာရှိခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအစည်းအဝေးမှာ ရဟန္တာမထေရ်ပေါင်း လေးသောင်းရှိခဲ့ပါတယ်။

ကောဏဂုံမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်မှာ သာဝကအစည်းအဝေးကြီး တစ်ကြိမ်သာရှိခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအစည်းအဝေးမှာ ရဟန္တာမထေရ်ပေါင်း သုံးသောင်းရှိခဲ့ပါတယ်။

ကဿပမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်မှာလည်း သာဝကအစည်းအဝေးကြီး တစ်ကြိမ်သာရှိခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအစည်းအဝေးမှာ ရဟန္တာမထေရ်ပေါင်း နှစ်သောင်းရှိခဲ့ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်မှာလည်း သာဝကအစည်းအဝေးကြီး တစ်ကြိမ်သာရှိခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအစည်းအဝေးမှာ ရဟန္တာမထေရ်ပေါင်း တစ်ထောင့်နှစ်ရာငါးကျိပ်သာ ရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒီလို သာဝက အစည်းအဝေးကြီးတွေမှာ အဆူဆူသော ဘုရားရှင်တိုင်းဟာ အပါယ်ဘေးမှ ကင်းဝေးစေသော အဆုံးအမဩဝါဒတွေပေးတော်မူကြပါတယ်။ ဝိပဿီမြတ်စွာဘုရားဆိုလျှင် ခုနစ်နှစ်မှ တစ်ကြိမ်သာ ဩဝါဒပါတိမောက် ဒေသနာကို ဟောပြောတော်မူပါတယ်။ ထိုဝိပဿီ ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမ

ဟာလည်း ခုနစ်နှစ်တို့ ကာလပတ်လုံး တည်မြဲပါတယ်။ အတိမ်းအစောင်းမရှိ တပည့်သာဝကများ လိုက်နာ ကျင့်သုံးကြပါတယ်။

သိခီဘုရားရှင်နှင့် ဝေဿဘူဘုရားရှင်တို့ ဟာလည်း ခြောက်နှစ်မှတစ်ကြိမ်သာ သြဝါဒပါတီ မောက် ဒေသနာတော်ကို ဟောပြောတော်မူပါတယ်။ အဆုံးအမပေးတော်မူပါတယ်။ တစ်ခါပေးထားသော အဆုံးအမသည် ခြောက်နှစ်တို့ပတ်လုံး တည်မြဲပါတယ်။ လိုက်နာကျင့်သုံးကြပါတယ်။

ကကုသန်ဘုရားရှင်နှင့် ကောဏဂုံဘုရားရှင် တို့ဟာလည်း တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် သြဝါဒပါတီ မောက်ဒေသနာတော်ကို ဟောပြောအဆုံးအမ ပေးတော် မူပါတယ်။ တစ်ခါပေးထားသော အဆုံးအမဟာ တစ်နှစ်ပတ်လုံး တည်တံ့ခိုင်မြဲပါတယ်။ လိုက်နာကျင့် သုံးကြပါတယ်။

ကဿပဘုရားရှင်လည်း ခြောက်လတစ်ကြိမ်

သြဝါဒပါတီမောက်ဒေသနာတော်ကို ဟောပြော အဆုံး အမပေးတော်မူပါတယ်။ ထိုဘုရားရှင် တစ်ကြိမ်ပေး ထားသော အဆုံးအမဟာ ခြောက်လပတ်လုံး တည်တံ့ ခိုင်မြဲပါတယ်။ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးခြင်းမရှိလိုက်နာ ကျင့်သုံးကြပါတယ်။

အထူးသဖြင့် သက်တော်ရှည်တော်ပူကြတဲ့ ဘုရားရှင်တို့လက်ထက်တော်မှာ ဒီသြဝါဒပါတီမောက် ကိုဘဲ သက်ဆုံးတိုင် ဟောကြားဆုံးမတော်မူကြ ပါတယ်။

သက်တမ်းတိုတော်မူသော ဘုန်းကြီးတို့ ဂေါတမဘုရားရှင်မှာတော့ ဝါတော်(၂၀)အထိသာ လပြည့်လကွယ် ဥပုသ်နေ့တိုင်း ရဟန်းတော်များအား ကိုယ်တော်တိုင်ပင် သြဝါဒပါတီမောက် ဒေသနာကို ဆုံးမဟောကြား ပြသတော်မူခဲ့ပါတယ်။

တချိန်မှာတော့ သံဃပရိသတ်ထဲမှာ သီလ မစင်ကြယ်တဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးရှိနေတဲ့အတွက် ထိုအခါ

မှစပြီး ဒီဩဝါဒပါတီမောက်ကို မပြတော့ဘဲ ရဟန်း
တော်များအား အာဏာပါတီမောက်ကို ရွတ်ဆိုပြုစွဲ
ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ပါတီမောက်အဓိပ္ပာယ်နှင့်ပြည့်စုံပုံ

ပါတီမောက်ဆိုတဲ့ပုဒ်မှာ ပါတီကတစ်ပုဒ်၊
မောက်ကတစ်ပုဒ် နှစ်ပုဒ်ပါ။ ပါတီ-စောင့်ရှောက်သူကို၊
မောက်-လွတ်စေတယ်။ နှစ်ပုဒ်ပေါင်းလိုက်တော့ ပါတီ
မောက်ဆိုတာ စောင့်ရှောက်သူကို လွတ်စေတယ်လို့
အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဘာကိုစောင့်ရှောက်သူလဲ၊ ဘယ်မှ
လွတ်စေတာလဲဆိုတော့ သီလကို ရိုရိုသေသေ စောင့်
ရှောက်သူကို အပါယ်ဆင်းရဲမှ လွတ်စေပြီးတော့
သုဂတိသို့ရောက်စေပါတယ်။

ပါတီမောက်ဟူသည်-

၁။ ဩဝါဒပါတီမောက်

၂။ အာဏာပါတီမောက် ဟူ၍ ၂မျိုးရှိပါတယ်။

အပါယ်ဆင်းရဲဘေးမှ လွတ်မြောက်စေတဲ့
အဆုံးအမ ဩဝါဒပေးမှုကို ဩဝါဒပါတီမောက် ခေါ်
ပါတယ်။ ဒီဩဝါဒပါတီမောက်ကို ဘုရားရှင်တို့သာ
ပြတော်မူပါတယ်။

အမိန့်အာဏာဖြင့် ပညတ်ထားသော ပါတီမောက်
ကို အာဏာပါတီမောက်ဟု ခေါ်ပါတယ်။

ဒီအာဏာပါတီမောက်ကို တပည့်သံဃာများ
သာ ပြခွင့်ရှိပါတယ်။ ဘုရားရှင် ပညတ်ထားတဲ့
အာဏာပါတီမောက်ဟာ အကျဉ်းအားဖြင့် ၂၂၇သွယ်
အကျယ်အားဖြင့် ကုဋေ ၉ထောင်ကျော် ရှိတယ်လို့
ကျမ်းဂန်များမှာ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

ရဟန်းတော်များဟာ ဘုရားရှင်ပညတ်တော်
မူထားတဲ့ ၂၂၇သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်တော်များကို
ရိုရိုသေသေ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းမှသာလျှင်
သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လူများမှာတော့ လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်တဲ့ ၅ပါး

သီလ၊ ၈ ပါးသီလ၊ ၉ ပါးသီလ၊ ၁၀ ပါးသီလစတဲ့ သီလများထဲမှ မိမိနှစ်သက်ရာ သီလတစ်မျိုးမျိုးကို ရိုရိုသေသေနဲ့ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းလျှင် သီလ ဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပါတယ်။ သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ် သီလ စင်ကြယ်မှ သမာဓိဖြစ်ပါတယ်။ သာမာဓိဖြစ်မှ ရုပ်နာမ် ကြောင်း ကျိုးသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေ ပြည့်စုံမှ မဂ်ပညာဖိုလ်ပညာဖြစ်ပြီး အပါယ် ဆင်းရဲမှ လွတ်ကင်းနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀)ကျော် မဟာသက္ကရာဇ်(၁၀၃)ခုနှစ် တပို့တွဲလပြည့်နေ့မှာ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးရ၊ ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီး (၉)လတိတိပြည့်သောအခါသမယမှာ ရာဇဂြိုဟ်ပြည် ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်၌ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓသည် ရှင်သာရိ ပုတ္တရာ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလန်အမှူးရှိတဲ့ သာဝက ပရိသတ် တစ်ထောင့်နှစ်ရာငါးကျိပ်တို့အား ရှေးရှေး ဘုရားရှင်များနည်းတူ ဤဩဝါဒပါတိမောက် ခေါ်

အပါယ်ဘေးမှ လွတ်မြောက်ရေး အဆုံးအမ တရား ဒေသနာတော်ကို ယခုလို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ပထမဂါထာ

ခန္တိပရမံ တပေါ တိတိက္ခာ၊

နိဗ္ဗာနံ ပရမံ ဝဒန္တိ ဗုဒ္ဓါ။

နဟိ ပဗ္ဗဇိတော ပရူပယာတီ၊

နသမဏော ဟောတိ ပရံ ဝိဟေဋ္ဌယန္တော။

တိတိက္ခာ-ချုပ်တည်းခြင်း ခံလင့်ခြင်းဟူ သော၊ ခန္တိ-သည်းခံခြင်းသည်၊ ပရမံ-မြတ်သော၊ တပေါ-အကျင့်ပေတည်း။

နိဗ္ဗာနံ-နိဗ္ဗာန်ကို၊ ပရမံ-အမြတ်ဆုံးဟူ၍၊

ဗုဒ္ဓါ-တရားအလုံးစုံကို သိတော်မူကြကုန်သော ဘုရား ရှင်တို့က၊ ဝဒန္တိ-ချီးကျူးဟောကြားတော်မူကုန်၏။

ပဗ္ဗဇိတော-ကိလေသာအညစ်အကြေးကို ပယ်ထုတ်တတ်သော ရဟန်းသည်၊ ပရူပယာတီ-သူ

တစ်ပါးကို ညှင်းဆဲတတ်သည်(ဝါ)သူတစ်ပါးကို သတ်တတ်သည်။ နဟိဟောတိ-မဖြစ်သည်သာတည်း။

ပရံ-သူတစ်ပါးကို၊ ဝိဟေဋ္ဌယန္တော ညှင်းဆဲ သောသူသည်၊ နသမဏောဟောတိ-ကိလေသာငြိမ်း စေသော သမဏ မဟုတ်ပေ။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ပါသည်။

ပထမဩဝါဒ

“သည်းခံခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး”

တိတိက္ခာ-ချုပ်တည်းခြင်း ခံလင့်ခြင်းဟူသော၊ ခန္တီ-သည်းခံခြင်းသည်၊ ပရမံ-မြတ်သော၊ တပေါ- အကျင့်ပေတည်း။

ဆိုလိုရင်းကတော့ သည်းခံခြင်းဟာ မြတ် သော အကျင့်ပဲလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မိမိအပေါ်မှာ ရန်ပြုလာသူကိုဖြစ်စေ၊ မတော် မသင့် ပြောသူကိုဖြစ်စေ တုန့်ပြန် ရန်မူခြင်းမရှိဘဲ သည်းခံခြင်းဟူသမျှဟာ မြတ်သောအကျင့်ချည်းပါဘဲ။

သည်းခံတယ်ဆိုတာ တခြားနေရာမှာထက် တရားအားထုတ်ရာမှာ ပိုပြီး သည်းခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာတွေ သည်းခံရမှာလဲဆိုရင် အာရုံဆိုးတွေကိုလည်း သည်းခံရတယ်၊ ကိုယ်ထဲက မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ တွေကိုလည်း သည်းခံရတယ်။

အာရုံဆိုးတွေဆိုတာက မိမိအလိုမရှိတဲ့ အမြင်အာရုံ၊ အသံအာရုံ၊ အနံ့အာရုံ စသည်တွေရယ်၊ ရန်သူတွေရယ်၊ ဘေးအန္တရာယ်တွေရယ် ဒီလိုဟာတွေ ပါဘဲ။ အဲဒီအာရုံဆိုးတွေကြောင့် စိတ်မဆိုးပဲ ဒေါသ မဖြစ်ပဲ ရန်တုန်မမူပဲ သည်းခံနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

နောက် ကိုယ်ထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာ ဆိုးတွေဖြစ်တဲ့ ညောင်းတာ၊ ပူတာ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ၊ မျက်နှာပေါ် ကိုယ်ပေါ်မှာ ရိုးရိုးရွရွနဲ့ အခဲခက်တဲ့ ဝေဒနာ စတာတွေကို သည်းခံနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

သည်းခံတဲ့အကျင့် ရှိပါမှ သီလအကျင့်၊ သမာဓိအကျင့်၊ ပညာအကျင့်တွေ ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီသည်းခံခြင်းကို မြတ်သော အကျင့်လို့ အခြေခံအဖြစ်ဖြင့် ချီးကျူးပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ တာပါ။

အခြေခံအကျင့်မြတ် ဖြစ်ပုံကတော့ ငါးပါး သီလစောင့်ထိန်းမယ်ဆိုရင်တောင် သည်းခံပြီး စောင့် ထိန်းမှ ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။ သည်းမခံပဲကိုယ့် အလို အတိုင်း လုပ်ချင်ရာတွေ လျှောက်ပြီး လုပ်နေရင်တော့ မပြည့်စုံနိုင်၊ မစင်ကြယ်နိုင်ပါဘူး။

ဥပမာ-ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ သတ္တဝါ၏အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက် တည်ပါ၏လို့ဆိုပြီး ဆောက်တည်ထားပေမယ့် သည်း မခံနိုင်ရင်တော့၊ ခြင်ကိုက်တဲ့အခါ သည်းမခံပဲ အဲဒီ ခြင်ကို ပွတ်သတ်လိုက်ရင် အဲဒီသီလ ပျက်သွားတာပဲ။ ဒီထက်ကြီးတဲ့ရန်သူတွေကို သည်းမခံပဲ သတ်လိုက် ရင်လည်း သီလပျက်စီးတာပဲ။

သူတစ်ပါးဥစ္စာကို မတရားသဖြင့်ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရတဲ့ အဒိန္နာဒါနသိက္ခာပုဒ်၊ တရားမဝင်တဲ့ ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းကျူးလွန်နေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် ရတဲ့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရသိက္ခာပုဒ်တွေကတော့ လိုချင်နှစ်သက်တဲ့ လောဘအလိုသို့ မလိုက်ဘဲ သည်းခံပြီး စောင့်ထိန်းနေနိုင်မှ ပြည့်စုံစင်ကြယ် နိုင်ပါတယ်။ သည်းမခံပဲ လောဘအလိုလိုက်ပြီး ပြုကျင့် ရင်တော့ အဲဒီသိက္ခာပုဒ် သီလတွေလည်း ပျက်စီးတော့ တာပဲ။ တခြားသိက္ခာပုဒ်သီလတွေလည်း ဒီလိုပါပဲ၊ သည်းခံပြီး မစောင့်ထိန်းပဲ လောဘ ဒေါသ အလို လိုက်ပြီး ပြုကျင့်ရင် သီလပျက်တာချည်းပါပဲ။

ရဟန်းများမှာ စောင့်ထိန်းရမည့် သိက္ခာပုဒ် တွေကသာပြီးများပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ အလို လိုက်ပြီး သည်းခံပြီး မစောင့်ထိန်းရင် သီလပျက် ဆီးတာချည်းပဲ၊ သည်းခံပြီး စောင့်ထိန်းပါမှ ရဟန်း တော်တို့ရဲ့ သီလကလည်း ပြည့်စုံနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်

သည်းခံတဲ့အကျင့်ဟာ သီလပြည့်စုံခြင်းရဲ့ အခြေခံ အကျင့်ဖြစ်ပါတယ်။

သည်းခံခြင်းနှင့် သမာဓိပညာဘာဝနာ

သမာဓိပညာ ဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်တဲ့ အခါမှာလည်း အပြင်အပအာရုံတွေကိုဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တွင်းက ညောင်းညာပူပင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေကိုဖြစ်စေ သည်းမခံပဲ ကိုယ်အမူအရာ တွေကို မကြာခဏ ပြုပြင်နေရင် ယောဂီမှာ သမာဓိ လည်းကောင်းကောင်းမဖြစ်နိုင်ဘူး။ သမာဓိအား မကောင်းတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း ကောင်း ကောင်းမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို မပြုပြင်ပဲ သည်းခံပြီး တင်းတင်းရင်းရင်း မပြတ်ရှုမှတ် နေမှ သမာဓိရော ဉာဏ်ပညာရော ကောင်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် သည်းခံတဲ့အကျင့်ဟာ သမာဓိ

အကျင့်၊ ပညာအကျင့်များရဲ့ အခြေခံလည်းဖြစ်တယ်။ ဒီလို သီလ သမာဓိ ပညာအကျင့်များ၏ အခြေခံ ဖြစ်သောကြောင့် သည်းခံခြင်းကို မြတ်သောအကျင့်လို့ ရှေးဦးစွာ ချီးကျူးဟောကြားတော်မူတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သည်းခံခြင်းကို အခြေခံပြုပြီး ကျင့်ကြံအား ထုတ်လို့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ပြည့်စုံရင် အရိယာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရ တော့တာပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ရှေးပညာရှိသူတော်ကောင်း များက သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်ဆိုတဲ့ စကားပုံ ကို ထွင်ထားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါလည်း သိပ် ကောင်းပြီး သိပ်မှန်ကန်တဲ့ စကားဖြစ်ပါတယ်။

ဒါနကုသိုလ်ပြုရာမှာဘဲဖြစ်ဖြစ် သီလ စောင့် ထိန်းရာမှာဘဲဖြစ်ဖြစ် စောစောကပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း သည်းခံပြီးကျင့်ရတာပဲ။ အထူးအားဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရား ပွားများတဲ့အခါမှာ သည်းခံနိုင်ဖို့ရာ ပိုပြီးလိုအပ်ပါတယ်။ အခံခက်တဲ့ ဝေဒနာတွေ ပေါ်

လာရင်လည်း ရုတ်တရက် မပြုပြင်ဘဲ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေရတယ်။ အဲဒီလို သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေရင် ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ဉာဏ်၊ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ဉာဏ်၊ အဖြစ်နဲ့ အပျက်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ဉာဏ်တွေ အစဉ်အတိုင်းတက်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက် ပြည့်စုံလာ တဲ့အခါ အရိယာမဂ်ပညာ ဖိုလ်ပညာအထိ အကုန်လုံး ပြည့်စုံသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သည်းခံခြင်းဟာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာအထိ ပြည့်စုံရေးအတွက် အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံး အခြေခံအကျင့်ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို သိနားလည်ပြီး အစစအရာရာမှာ သည်းခံ ပြီး ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ရန် ဘုရားရှင်က (ခန္တိ ပရမံ တပေါ တိတိက္ခာ) တိတိက္ခာ-ချုပ်တည်းခြင်း ခံလင့် ခြင်းဟူသော ခန္တိ-သည်းခံခြင်းသည်၊ ပရမံ-မြတ်သော၊ တပေါ-အကျင့်ပေတည်းလို့ သည်းခံခြင်းဟာ မြတ် သော အကျင့်ဖြစ်ကြောင်း အဆုံးအမ ပေးတော် မူပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ် ▶ သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ။

ရှင်သာရိပုတ္တရာသည်းခံပုံ

တစ်ချိန်သောအခါက ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်ဟာ နောက်ပါသံဃာများနဲ့ ဓမ္မဒေသနာ ခရီးကြွချီဖို့ မြတ်စွာဘုရားကို အရိုအသေပြု ရှိခိုးပြီး ခရီးကြွစဉ် မလိုလားတဲ့ရဟန်းတစ်ပါးက သူ့ကို အရှင် သာရိပုတ္တရာက တိုက်ခိုက်သွားတဲ့အကြောင်း စွပ်စွဲပြီး ဘုရားထံ လျှောက်ထားတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က ဒီလိုဖြေရှင်း လျှောက်ထားပါတယ်။ “မြတ်စွာဘုရား၊ ကာယဂတာသတိ ဘာဝနာ မထင်တဲ့ သူဆိုရင်တော့ အဲဒီလို သူတစ်ပါးကို မရိုမသေတိုက် ခိုက်သွားခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဘုရား။

တပည့်တော်ကတော့ မြေကြီးနဲ့တူစွာ သည်းခံ ပြီးနေပါတယ်အရှင်ဘုရား။ မြေကြီးပေါ်မှာ ကျင်ကြီး

ကျင်ငယ်၊ တံတွေး၊ ပြည်၊ သွေးဆိုတဲ့ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်
မစင်ကြယ်တာတွေကို သွန်ချထားပေမယ်လို့ မြေကြီး
ကတော့ ရွံ့မုန်းစက်ဆုပ်ခြင်း မရှိသလိုပင် သည်းခံပြီး
ကျင့်ပါတယ်။ ရေမီး၊ လေထဲမှာ အဲဒီရွံရှာဖွယ်တွေကို
ပစ်ချထားပေမယ်လို့ ရေ၊ မီး၊ လေတွေက ရွံ့မုန်း
ဆက်ဆုပ်ခြင်းမရှိကြသလိုပင် သည်းခံပြီးကျင့်ပါတယ်။
ခြေသုတ် အခင်း ချေးသုတ်အဝတ်များဟာ စက်ဆုပ်
ဖွယ်တွေဖြင့် အသုတ်ခံရပြီး အနင်းခံရ၍ အညစ်
အကြေးတွေ လူးပေနေသော်လည်း ရွံ့မုန်းစက်ဆုပ်
ခြင်းမရှိသလိုပင် သည်းခံပြီးကျင့်ပါတယ်” လို့
ဥပမာ(၉)မျိုးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြပြီး သည်းခံပုံတွေကို
လျှောက်ထားဖြေရှင်းပြပါတယ်။ ဒါဟာ သည်းခံ
ကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေဆိုတဲ့ ဒေသနာနှင့်အညီ
ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ရဲ့ သည်းခံပုံကို နည်းယူပြီး
ယောဂီသူတော်စင်များလည်း အစစအရာရာ သည်း
ခံပြီး ကျင့်သင့်ကြပါတယ်။

သည်းခံမှုမရှိဘဲနဲ့ တစ်ဖက်သားကို ချေပ
ပြောဆိုမိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အမြဲတမ်းရန်သူဖြစ်နေပြီး
မိမိရဲ့ အကျိုးမဲ့တွေကို ပြောဆိုပြုလုပ်နေတတ်ပါတယ်။
မေတ္တာဖြင့် သည်းခံနေရင်တော့ အဲဒီတစ်ဖက်သား
ဖြစ်သူက မိမိကို မလိုမုန်းထားခြင်းမရှိပဲ ချစ်ခင်
နေတတ်ပါတယ်။ မချစ်ခင်တောင်မှ အကျိုးမဲ့ကိုတော့
မပြောပဲ မပြုပဲနေတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သည်းခံခြင်းရဲ့
လက်ငင်းတွေ့နိုင်တဲ့ အကျိုးပါပဲ။

ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်
မှန်ဖြစ်တဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို
အားထုတ်နေကြတဲ့ ယောဂီဟောင်း ယောဂီသစ်များ
မှာလည်း ဘယ်လိုအခက်အခဲ အဖျက်အဆီးတွေနဲ့
တွေ့တွေ့ အစစအရာရာ သည်းခံပြီး ရှုမှတ် အားထုတ်
ရင် ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတရားထူးတွေကို မကြာခင်
မှာပဲ ရရှိသွားနိုင်ပြီး အပါယ်ဆင်းရဲတို့မှ လွတ်မြောက်
သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်

ဆုံးပေဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမဟာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့
ဩဝါဒဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ထပ်ပြီး ဆိုကြရအောင်

ဆောင်ပုဒ် ► သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ။

ဒုတိယဩဝါဒ
“နိဗ္ဗာန်သည်အမြတ်ဆုံး”

(နိဗ္ဗာန် ပရမံ ဝဒန္တိ ဗုဒ္ဓါ) နိဗ္ဗာန်-နိဗ္ဗာန်ကို၊
ပရမံ-အမြတ်ဆုံးဟူ၍၊ ဗုဒ္ဓါ-တရားအလုံးစုံကို သိတော်
မူကြသည့် ဘုရားရှင်တို့က၊ ဝဒန္တိ-ချီးကျူးတော်မူကြ
ပါပေသည်။

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဘုရားရှင်ဟူသမျှတို့က နိဗ္ဗာန်ကို
အမြတ်ဆုံးလို့ ချီးကျူးတော်မူကြပါတယ်။ အရိယာ
မဂ်ဖိုလ်ဆိုတာတွေဟာ သင်္ခတတရားတွေထဲမှာတော့
အမြတ်ဆုံး တရားတွေပါပဲ။ အဲဒါတွေက နိဗ္ဗာန်
ရောက်ကြောင်းဖြစ်လို့ အမြတ်ဆုံးမည်တာပဲ။ ဖြစ်ခြင်း၊
ပျက်ခြင်းမကင်းသေးတဲ့ သင်္ခတတရားများ ဖြစ်တဲ့

အတွက် ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းလုံးဝကင်းတဲ့ အသင်္ခတ
နိဗ္ဗာန်တရားနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင်တော့ အဲဒီမဂ်ဖိုလ်
တရားတော်ကို အမြတ်ဆုံးလို့ မဆိုနိုင်သေးပါ။ နိဗ္ဗာန်
သည်သာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

လူ့ဘဝမှာလည်း လူ့ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို
ခံစားနေရလို့ကောင်းတယ်၊ ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်နေ
ကြတယ်။ နတ်ပြည်လောကမှာလည်း နတ်ကာမဂုဏ်
အာရုံတွေကို ခံစားနေရလို့ ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်း
တယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ဗြဟ္မာ့ပြည်မှာလည်း ဗြဟ္မာ
ချမ်းသာတွေ ခံစားနေရလို့ ကောင်းတယ်၊ ချမ်းသာ
တယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ တရားသဘောနဲ့ လေးလေး
နက်နက် စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြည့်ရင် ကိလေသာမကင်း
သေးပါက အများအားဖြင့် အပါယ်ဘုံတွေမှာဖြစ်ပြီး
အတိဒုက္ခရောက်နေကြရမယ်။ သုဂတိဘုံ၌ဖြစ်တဲ့အခါ
လည်း အို နာ သေ အစရှိတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို ခံစားနေ
ကြရမှာချည်းပါပဲ။ အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် စိတ်ကူးကြံစည်

နေကြရတာသည်ပင် အင်္ဂါရ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေပဲ။ ကိလေသာလုံးဝကင်းပြီး ဘဝအသစ်မဖြစ်ရတော့ပဲ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ ဆင်းရဲတွေ လုံးဝပြတ်စဲ ချုပ်ငြိမ်းသွား ပါမှ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း အမြဲတမ်းငြိမ်းသွားမယ်ဆိုတာ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က နိဗ္ဗာန် ပရမံ ဝဒန္တိ ဗုဒ္ဓါ။ နိဗ္ဗာန်-နိဗ္ဗာန်ကို ပရမံ-အမြတ်ဆုံးဟူ၍၊ ဗုဒ္ဓါ-တရားအလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်ကြသော ဘုရားရှင်တို့သည်၊ ဝဒန္တိ-ချီးကျူးတော် မူကြသည်လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

အဲဒါကို လိုက်ဆိုကြရအောင်...

ဆောင်ပုဒ် ▶ နိဗ္ဗာန်မြတ်လှ ဗုဒ္ဓမိန့်ပေ။

တတိယဩဝါဒ

“မညှဉ်းဆဲမှ သာမဏ”

နိဟိပဗ္ဗဇိတော ပရူပယာတိ။

နသမဏော ဟောတိ ပရံ ဝိဟေဋ္ဌယန္တော။

ပဗ္ဗဇိတော-ကိလေသာအညစ်အကြေးကို

ပယ်ထုတ်တတ်သောရဟန်းသည်၊ ပရူပယာတိ-

သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းဆဲတတ်သည်၊ ဝါ၊ သူတစ်ပါးကို သတ်တတ်သည်၊ နဟိဟောတိ-မဖြစ်သည်သာတည်း။

ပရံ-သူတစ်ပါးကို၊ ဝိဟေဋ္ဌယန္တော-ညှဉ်းဆဲ သောသူသည်၊ နသမဏော ဟောတိ-ကိလေသာကို ငြိမ်းစေသော သမဏမဟုတ်ပေ။

“ပဗ္ဗဇယံ အတ္တနောမလံ ပဗ္ဗဇိတောတိ ဝုစ္စတိ”

အတ္တနော-မိမိ၏၊ မလံ-ကိလေသာ အညစ် အကြေးကို၊ ပဗ္ဗဇယံ ပဗ္ဗဇယန္တော-ပယ်ထုတ်ပစ်တတ် ၏၊ ဣတိ-ထို့ကြောင့်၊ ပဗ္ဗဇိတော-ပဗ္ဗဇိတမည် ၏... တဲ့။

မိမိရဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို ပယ်ထုတ်တတ်လို့ ရဟန်းမည်တယ်လို့ မိန့်ဆိုထား သည့်အတိုင်း မိမိသန္တာန်မှာ သီလပျက်ကြောင်း ဒေါသ၊ လောဘစသော ကိလေသာ အညစ်အကြေး ကို ပယ်ထုတ်ရင် ပဗ္ဗဇိတမည်တယ်၊ ရဟန်းမည်တယ်၊ သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းဆဲတတ်တယ်၊ သတ်တတ်တယ်

ဆိုရင်တော့ ညည်းဆဲတတ် သတ်တတ်တဲ့ ဒေါသ အညစ်အကြေးကို မပယ်တတ် သောကြောင့် ပဗ္ဗဇိတ မမည်တော့ဘူး၊ ရဟန်းမဟုတ်တော့ဘူး။

ဆောင်ပုဒ် ▶ ရဟန်းမှန်လျှင်း မညည်းတတ်ပေ။
ဒုတိယအနက်အရအားဖြင့် သူတစ်ပါး မသတ်ရဘူး၊ သတ်လျှင် ပဗ္ဗဇိတအမည်ခံ ရဟန်း မဟုတ်တော့ဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒါကို . . .

ဆောင်ပုဒ် ▶ ရဟန်းမှန်လတ် မသတ်တတ်ပေ။
သမဏ ရဟန်းဆိုတာကတော့ (သမိတတ္တာ ဟိပါပါနံ သမဏောတိ ပဇ္ဇစ္စတိ)လို့ မိန့်ဆိုထားသည်နှင့်အညီ မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကို ငြိမ်းစေတတ်လျှင် သမဏ ရဟန်းလို့ ခေါ်ဆိုရတယ်။ မငြိမ်းစေတတ်ရင်တော့ သမဏရဟန်းလို့ မခေါ်ဆို ရပါဘူး။

ဒါကြောင့် ပရံ-သူတစ်ပါးကို၊ ဝိဟေဋ္ဌယန္တော- ညည်းဆဲသောသူသည်၊ နသမဏောဟောတိ-သမဏ

ဆိုတဲ့ ရဟန်းမမည်ဘူးလို့ ဟောတော်မူပါတယ်။ အဲဒါကို . . .

ဆောင်ပုဒ် ▶ ညည်းဆဲက သမဏမဟုတ်ချေ။
ကဲ... ပထမအဆုံးအမ သြဝါဒဒေသနာ ဝါထာ ပြီးသွားပါပြီ။ ဆောင်ပုဒ်များကို အစမှစပြီး ဆိုကြရမယ်။

သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ၊
နိဗ္ဗာန်မြတ်လှ ဗုဒ္ဓမိန့်ပေ၊
ရဟန်းမှန်လျှင်း မညည်းတတ်ပေ၊
ရဟန်းမှန်လတ် မသတ်တတ်ပေ၊
ညည်းဆဲက သမဏ မဟုတ်ချေ။

ဒုတိယဂါထာ

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ။
သမိတ္တပရိယောဒပနံ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

သဗ္ဗပါပဿ-အလုံးစုံသော မကောင်းမှု အကုသိုလ်ဟူသမျှကို၊ အကရဏံ-မပြုမလုပ်ရခြင်း

လည်းကောင်း၊ ကုသလဿ-ကုသိုလ်ဟူသမျှကို၊ ဥပသမ္ပဒါ-ပြည့်စုံစေခြင်းလည်းကောင်း၊ သစ်တ္ထပရိယောဒပနံ-မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်စေခြင်းလည်းကောင်း၊ ဧတံ-ဤတရားသုံးပါးသည်၊ ဗုဒ္ဓါနံ-ဘုရားရှင်တို့၏၊ သာသနံ-အဆုံးအမဩဝါဒအစစ် ဖြစ်ပါပေသတည်း။

ပထမဩဝါဒ

“အကုသိုလ်ဟူသမျှ မပြုရ”

သဗ္ဗပါပဿ-အလုံးစုံသော မကောင်းမှု အကုသိုလ်ဟူသမျှကို၊ အကရဏံ-မပြုလုပ်ရခြင်း လည်းကောင်း၊ အလုံးစုံသော မကောင်းမှုအကုသိုလ် ဟူသမျှ တွေကို မပြုမလုပ်ရဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဘာကြောင့် မပြုလုပ်ရသလဲဆိုတော့ အကုသိုလ် ဆိုတာ “သာဝဇ္ဇဒုက္ခဝိပါကလက္ခဏာ” အပြစ်နှင့်တကွ ဖြစ်ခြင်း၊ ဆင်းရဲသော မကောင်းကျိုးကို ပေးတတ်ခြင်းသဘော လက္ခဏာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် မကောင်းမှု အကုသိုလ်

များကို မပြုလုပ်ဖို့ အဆုံးအမပေးတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မကောင်းမှုဆိုတာ ကာယကံဒုစရိုက်၊ ဝစီကံဒုစရိုက်၊ မနောကံဒုစရိုက်ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်ကံ များကို ခေါ်ပါတယ်။

သူတစ်ပါးအသက်ကိုသတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး ဥစ္စာကို လုယက်ခိုးယူခြင်း၊ မပိုင်ဆိုင်တဲ့ ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းကျူးလွန်ခြင်းဆိုတဲ့ ကာယကံဒုစရိုက်သုံးပါး။

လိမ်ညာ၍ ပြောခြင်း၊ သူနှစ်ဦးတို့ ခင်မင်မှု ပျက်အောင် ဂုံးတိုက်စကားပြောခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းသော စကားပြောခြင်း၊ အနှစ်မဲ့ အပြိန် အဖျဉ်းစကားကို ပြောခြင်းဆိုတဲ့ ဝစီကံဒုစရိုက်လေးပါး။

ပြီးတော့ သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ဥစ္စာကို မတရား ယူလိုမှု၊ သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးစေလိုမှု၊ မှားသော အယူဝါဒကို ယူမှုဆိုတဲ့ မနောကံ ဒုစရိုက်သုံးပါးကိုလည်း ကြဉ်ရှောင်ကြရမယ်။ အဲဒီ ၁၀ပါးသော

ဒုစရိုက်တရားတွေကို မပြုလုပ်ပဲ ရှောင်ကြဉ်ကြဖို့လို့ ဘုရားရှင်တိုင်းက အဆုံးအမတွေ ထပ်ခါထပ်ခါ ပေးတော်မူခဲ့ကြတယ်။

ဆောင်ပုဒ် ▶ ကိုယ်နှုတ်စိတ်မှု မကောင်းမှု မပြုကိုယ်ဝယ်ရှောင်ရမည်။

သင့်စိတ်ထဲ အမြဲဆင်ခြင်ပါ

ပြုလုပ်စရာတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် သတိသမ္ပဇ်ဉာဏ်ရှင်ဖို့ ဆင်ခြင်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိ လုပ်နေတဲ့အလုပ်ဟာ သူတစ်ပါးကိုများ ထိခိုက်လေမလား၊ မိမိကိုပဲ ပြန်ထိခိုက်လေမလား ဆိုတာ ဆင်ခြင်ဖို့ လိုပါတယ်။ တကယ်လို့ မိမိကိုပဲ ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါး ကိုပဲဖြစ်စေ တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုရင် မပြုလုပ်ပဲရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

ဒီလိုပဲ စကားတစ်ခုပြောတော့မယ်ဆိုရင် မိမိ ပြောမယ့်စကားဟာ မိမိကိုဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးကိုဖြစ်စေ

တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုရင် မပြောနဲ့၊ ရှောင်ပါ။

ထို့အတူပဲ စိတ်ကူးကြံစည်တဲ့နေရာမှာလည်း မိမိရဲ့အတွေး၊ မိမိရဲ့အကြံအစည်တွေဟာ မိမိ အပေါ် မှာဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးအပေါ်မှာဖြစ်စေ ထိခိုက် စေနိုင် တဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်ကူး၊ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ ဆိုရင် ဆက်မတွေးနဲ့၊ ရှောင်ပါ။

ဆောင်ပုဒ် ▶ ပြုမယ်ကြံလဲ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။

ပြောမယ်ကြံလဲ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
တွေးမယ်ကြံလဲ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိသူတစ်ပါး နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူများထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား အတွေးများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဖြင့် မပြုသင့်တာကို မပြုပဲ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်၊ နှုတ်ဖြင့် မပြောသင့်တာကိုမပြောပဲ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်၊ စိတ်ဖြင့်

မတွေးသင့်တာကို မတွေးပဲ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်၊ ဒီလို အမှု ဒီလိုစကား၊ ဒီလိုအတွေးကို ပြုလို့ပြောလို့ တွေးလို့ မတော်ဘူး၊ ပညာရှိသူတော်ကောင်းများက ကဲ့ရဲ့ လိမ့်မယ်လို့ ထင်ရတဲ့ အမှုဟူသမျှ စကားဟူသမျှ အတွေးဟူသမျှကို မပြုပဲ မပြောပဲ မတွေးပဲ ရှောင်ကြဉ် နေဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအားဖြင့် မျက်မှောက် မှာလည်း ချမ်းသာတယ်၊ တမလွန်မှာလည်း အပါယ် ဆင်းရဲတို့မှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို နေထိုင် ကျင့်သုံးရင် မကောင်းမှု အကုသိုလ်ဟူသမျှကို မပြုရ ဘူးဆိုတဲ့ အဆုံးအမဩဝါဒနဲ့ ညီညွတ်ပြည့်စုံသွား တော့တာပါပဲ။

ဒုတိယဩဝါဒ

“ကုသိုလ်ဟူသမျှ ပြည့်စုံကြ”

ကုသလဿ- ကုသိုလ်ဟူသမျှကို၊ ဥပသမ္ပဒါ- ပြည့်စုံစေခြင်းလည်းကောင်း၊ ကုသိုလ်ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အများနားလည်

လွယ်တဲ့နည်းနဲ့ပြောရရင် ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ သမာဓိကုသိုလ်၊ ဝိပဿနာပညာကုသိုလ်၊ အရိယမဂ် လေးပါးကုသိုလ်လို့ဆိုတဲ့ ဒီကုသိုလ်ဟူသမျှတွေကို ပြည့်စုံအောင် ပြုလုပ်အားထုတ်ဖို့ပါဘဲ။

ဒါနကုသိုလ်ဆိုရာမှာ ဆွမ်းကုသိုလ်ဖြစ်စေ၊ သင်္ကန်းကုသိုလ်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းကုသိုလ်ဖြစ်စေ၊ ဆေးပစ္စည်းကုသိုလ်ဖြစ်စေ၊ ထီးဖိနပ် စသော အခြား သော ကုသိုလ်ကိုဖြစ်စေ ဘယ်လိုကုသိုလ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် တတ်စွမ်းနိုင်သမျှ ပြုကောင်းတာချည်းပဲ [ဒီထဲမှာ ကုသိုလ်ဒါန မဖြစ်စေနိုင်တဲ့ (၁) ဣတ္ထိ ဒါန- မိန်းမ အလှူ၊ (၂) သတ္တဒါန- သတ္တဝါအလှူ၊ (၃) မဇ္ဇဒါန- မူးယစ်ဆေးအလှူ၊ (၄) သမဇ္ဇဒါန- ပွဲအလှူ၊ စသည် ကိုတော့ မပါဘူးလို့ မှတ်ယူကြစေလိုပါသည်] ဒါန ကုသိုလ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အလှူဟူသမျှ ဘယ်လိုအလှူ ကိုမျှ မြတ်စွာဘုရားက ပယ်မြစ်ခြင်းမရှိပါဘူး။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ လူ့ချမ်းသာ နတ်

ချမ်းသာကို တောင့်တပြီး မလှူဖို့ တားမြစ်ကြတာ လည်းရှိတယ်။ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာကို တောင့်တ ပြီးလှူလျှင် သံသရာရှည်တတ်တယ်လို့လည်း အပြစ် ပြောတတ်ကြတယ်။ ဘုရားလက်ထက်က သာမန် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် နတ်ပြည်ရောက်ပြီး အဲဒီ နတ်ဘဝမှာပင် တရားနာရ၊ တရားနှလုံးသွင်းရတဲ့ အတွက် တရားထူးရသွားကြတာတွေကို ထောက်ဆ ကြည့်ရင် သံသရာရှည်တယ်လို့ မဆိုသင့်ပါဘူး။

ပုံစံထုတ်ပြရရင်- သိကြားမင်းအလောင်း ဖြစ်တဲ့ မာယလုလင်ဟာ လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာကို တောင့်တပြီး ကုသိုလ်တွေပြုလာခဲ့တယ်။ အဲဒီတုန်းက ဘုရားတရားတော်ကိုလည်း ကြားဖူးဟန်မရှိပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်အကြောင်းလည်း သိဟန်မတူပါဘူး။ အဲဒီဝတ္ထု ကြောင်းထဲမှာ နိဗ္ဗာန်ကို ဆုတောင်းကြောင်းလည်း အရိပ်အမြွက်မျှတောင် မပါပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူပြုခဲ့တဲ့ ကောင်းမှုများကြောင့် သိကြားမင်းဖြစ်ရတယ်။ နောက်

မြတ်စွာဘုရားထံမှာ သက္ကပဉ္စသုတ်တရားကို နာကြား ပြီး သောတာပန်ဖြစ်ရကြောင်း အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။

၂၀၀၀၀၀၀၀

ဆောင်ပုဒ် ▶ ကောင်းတဲ့အမှုကို ပြုမူလျှင် ကောင်းတာဖြစ်မည်ပင်၊ ကောင်းတာကိုပင် ဖြစ်လိုက၊ ကောင်းတဲ့အမှုကို ပြုမူကြ။

၂၀၀၀၀၀၀၀

ဒါကြောင့် လောကီချမ်းသာကို တောင့်တပြီး ဒါနမပြုကောင်းဘူးလို့ မတားမြစ်သင့်ပါဘူး။ ဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်ကလည်း အဲဒီလို တားမြစ်တာ မရှိပါ ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုချမ်းသာကိုပဲ တောင့်တ၍ ဖြစ်စေ၊ ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမဩဝါဒတော်နဲ့အညီ ကုသိုလ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဒါနဟူသမျှကို ပြည့်စုံအောင် ပြုလုပ်ကြရမယ်။

သီလကုသိုလ်တွေလည်း ပြည့်စုံအောင်

စောင့်ထိန်းကြရမယ်၊ ရဟန်းတော်များမှာဆိုရင် ရဟန်းတော်တို့ရဲ့ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ၊ လူများမှာ တော့ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါး သီလ စတဲ့ သီလများကို မိမိစွမ်းနိုင်သမျှ လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းကြမယ်ဆိုရင် သီလကုသိုလ် တွေလည်း ပြည့်စုံနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမာဓိကုသိုလ်ကတော့ ကသိုဏ်း (၁၀) ပါးထဲက ကသိုဏ်းအာရုံတစ်ခုခုကို စိတ်ကလေး တည်နေအောင် နှလုံးသွင်းနေရင် ဖြစ်စေ၊ အနုဿတိ (၁၀) ပါးထဲက ဘုရားရှင်ရဲ့ဂုဏ်တော် တစ်ပါးပါးကို စိတ်ကလေးတည်နေအောင် နှလုံးသွင်း အားထုတ် နေရင်ဖြစ်စေ သမာဓိကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေတာပါ။

ဝိပဿနာကုသိုလ်

ဝိပဿနာကုသိုလ်ကတော့ ဒွါရ ၆ ပါးက ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို ဖြစ်ဆဲ

ဖြစ်ဆဲမှာ အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုမှတ်မှု သတိဖြင့် မပြတ် ရှုမှတ်လျက် ပွားများနေဖို့ပါ။

“ဂစ္ဆန္တောဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ” စသည်ဖြင့် ဟောထားတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်နှင့် အညီ သွားဆဲမှာသွားတယ်၊ ညှာလှမ်းတယ်၊ ဘယ် လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ အရပ်သုံး စကားနဲ့ ရှုမှတ်နေဖို့ပါ။ ရပ်ဆဲ စသည်မှာလည်း ရပ်တယ်၊ ထိုင်ဆဲမှာ ထိုင်တယ်၊ လျောင်းဆဲမှာ လျောင်းတယ်၊ အိပ်ဆဲမှာ အိပ်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ် နေရမယ်။

အလားတူ ကွေး၊ ဆန့်၊ လှုပ်ရှားဆဲမှာလည်း ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ လှုပ်တယ်လို့ အရပ်သုံးစကားနဲ့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ရှုမှတ်ဖို့ကတော့ အလွန် လွယ်ကူပါ တယ်။ စဉ်းစားနေစရာတောင် မလိုပါဘူး၊ မြင်လျှင် မြင်တယ်၊ ကြားလျှင်ကြားတယ်၊ ထိလျှင် ထိတယ်၊ သိလျှင်သိတယ်၊ ကြံလျှင်ကြံတယ်လို့ ရှုမှတ်နေဖို့ပါ။

သမာဓိမှသည် ဝိပဿနာဉာဏ်ဆီသို့

ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ရာ မှာ သမာဓိပြည့်စုံဖို့က သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ သမာဓိအားရှိတဲ့အခါကျမှ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို ပိုင်းခြား သိတဲ့ဉာဏ်က စပြီးဖြစ်တယ်။

သမာဓိမဖြစ်သေးရင်တော့ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို ကိုယ်တိုင် ပိုင်းခြားသိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်အစစ် မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ ဖြစ်ခဲ့ရင်တောင် သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်သာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာ ဘုရားက သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်ဖို့ ဒီလို တိုက် တွန်းတော်မူပါတယ်။

သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမာဟိတော၊ ဘိက္ခဝေ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ လို့ ဟောတော်မူပါ တယ်။

ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတို့၊ သမာဓိံ - စိတ် တည်ကြည်မှု သမာဓိကို၊ ဘာဝေထ - မိမိသန္တာန်မှာ

ဖြစ်ပွားစေကြကုန်လော့ တဲ့။ သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်ဖို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် တိုက်တွန်းတော် မူပါတယ်။ သမာဓိဖြစ်ပေါ်လာရင် သမာဓိ၏အစွမ်း ဖြင့် အသိဉာဏ်အစစ် ဖြစ်ပုံကိုလည်း ဘိက္ခဝေ-ရဟန်း တို့၊ သမာဟိတော- စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိ ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ယထာဘူတံ- ရုပ်ကို ရုပ်အတိုင်း၊ နာမ်ကို နာမ်အတိုင်း၊ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ သမာဓိဖြစ်ပြီ ဆိုရင် သမာဓိကိုမှီပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်တွေ ဖြစ်တော့တာဘဲ။

ဥပမာ ဘုန်းကြီးတို့ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ခွါရ ၆ ပါးက ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်တရားတွေကို မပြတ် ရှုမှတ် နေပေမယ့် သမာဓိကောင်းကောင်းမဖြစ်သေးရင် ရုပ်နာမ်ကို ခွဲခြားသိတဲ့ အခြေခံဝိပဿနာဉာဏ်တောင် မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ ဒုက္ခ စသည် ကို အမှန်အတိုင်းသိဖို့ဆိုတာကတော့ တော်တော် ဝေးပါသေးတယ်။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်
နေရင်း အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်ဟာ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက်
ချိန်သားကိုက်ပြီး မှတ်စိတ်ချည်း တစဉ်တတန်းထဲ
စင်ကြယ်နေတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း
သိစရာရုပ်ကတခြား၊ ရှုသိတာကတခြားလို့ ကွဲပြားပြီး
သိလာတယ်။ တမင်ကြံတွေးယူရတာ မဟုတ်ပါဘူး၊
ရှုမှတ်နေရင်း သူ့အလိုလို အသိရှင်းလာတာ (သမာဟိ
တော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိဆိုတဲ့) ဒေသနာတော်
နှင့်အညီ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်လာတာပဲ။ အဲဒီလို
အသိဉာဏ်ဟာ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို မရှုပဲနဲ့ မဖြစ်နိုင်
ပါဘူး၊ စေ့စေ့စပ်စပ် ရှိရှိသေသေကို ရှုမှတ်အားထုတ်
ပါမှ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

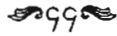
ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်

အဲဒီကနောက် သမာဓိအားတွေ တဆင့်ပြီး
တဆင့် တိုးတက်လာတဲ့အခါမှာ ကွေးချင် ဆန့်ချင်တဲ့

စိတ်ကြောင့် ကွေးတယ် ဆန့်တယ်၊ သွားချင်တဲ့စိတ်
ကြောင့် သွားတယ်၊ လှုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် လှုပ်တယ်၊
မြင်စရာရှိလို့ မြင်တယ်၊ ကြားစရာရှိလို့ ကြားတယ်၊
သိစရာရှိလို့ သိတယ် စသည်ဖြင့် အကြောင်းနဲ့အကျိုး
ကိုလည်း ပိုင်းခြားပြီး သိလာတယ်။ အဲဒီလိုသိတာဟာ
သမာဓိကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ အဲဒီ
အသိဉာဏ်ကလည်း မရှုတဲ့သူမှာ မဖြစ်ဘူး၊ စူးစူး
စိုက်စိုက်ရှုတဲ့သူမှာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မသနဉာဏ်

အဲဒီထက် သမာဓိအားတွေ တိုးတက် ထက်
သန်လာတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်ရတဲ့
သဘော၏ အစနဲ့အဆုံး၊ အဖြစ်နဲ့အပျက်ကို တွေ့ရ
တယ်။ အဲဒီအခါ အနိစ္စ - ဒုက္ခ - အနတ္တ စသည်ဖြင့်
သုံးသပ်ဆင်ခြင်တဲ့ သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်လာတယ်။

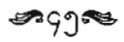


ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်

ဒီထက် သမာဓိတရားတွေ အားကောင်းလာ တဲ့အခါ ခြေတစ်လှမ်းအတွင်း ဖြစ်စေ၊ တဖောင်းတပိန် အတွင်းမှာဖြစ်စေ၊ တကွေးတဆန့်အတွင်းမှာပင် ဖြစ် စေ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ မရေမတွက်နိုင်အောင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တွေ့ရတယ်။

အဲဒီတော့မှ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတရားတို့ရဲ့ သဘောမှန်ကို သာပြီးရှင်းလင်းစွာ သိလာရတယ်။

ဘယ်လိုသိလာလဲဆိုတော့ ရှုမှတ်ရတဲ့ ရုပ် နာမ်အာရုံကလေးတွေရဲ့ အစဖြစ်လာမှုနဲ့ အဆုံး ပျက် သွားမှုကို တိကနဲ တိကနဲ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာ တယ်။ အဲဒါ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပါပဲ။ ဒီလို အမှန်အတိုင်း သိခြင်းဟာ (သမာဟိတော ယထာ ဘူတံ ပဇာနာတိ ဆိုတဲ့) ဒေသနာတော်နှင့်အညီ သိတာပါပဲ။ ဒီဥဒယဗ္ဗ ယဉာဏ်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အလင်းရောင်တွေလည်း ပေါ် လာတယ်။ နှစ်သိမ့်အားရမှု ပီတိတွေလည်း အကြီး



အကျယ်ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ်စိတ်၏ ငြိမ်းအေးမှု ပဿဒ္ဓိဆိုတာကလည်း အထင်အရှား ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်ပါတယ်။ ကြည်လင်မှု၊ ယုံကြည်မှု၊ ကြည်ညိုမှု သဒ္ဓါတရားတွေကလည်း အလွန်အကဲ ပေါ်လာတတ် တယ်။ ပေါ်လာသမျှအာရုံတိုင်းကို မမှတ်နိုင်တာ မသိတာရယ်လို့ မရှိတော့ဘူးလို့ ထင်ရလောက်အောင် သတိတွေ ဉာဏ်တွေကလည်း အလွန် ကောင်းနေ တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အခါမှာ သိပ်ကို ဝမ်းသာအားရ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေက ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှာ တွေ့ရတဲ့ တရားအရသာထူးတွေပါပဲ။ ယောဂီကတော့ အဲဒါတွေကို နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ် တရားထူးရပြီလို့တောင် ထင်နေတတ်ပါသေးတယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ်

အဲဒါတွေကို ရှုမှတ်ပြီး ပယ်သွားရပါတယ်။ အဲဒါတွေ လွန်မြောက်သွားတော့ ရှုတိုင်း မှတ်တိုင်း

ကုန်ကုန်သွားတာ ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုသာ
 တွေ့နေရပါတယ်။ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် ဗိုက်
 ပုံသဏ္ဍာန်ကလည်း မထင်တော့ဘူး၊ ကိုယ်ပုံသဏ္ဍာန်
 လည်း မထင်တော့ဘူး၊ တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်ပျောက်
 သွားတာကိုပဲ တွေ့ရတယ်။ ပိန်တယ်လို့မှတ်လိုက်ရင်
 လည်း ဒီအတိုင်းပဲ တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်ပျောက်
 သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ မှတ်ရတဲ့အာရုံတင် မဟုတ်
 သေးဘူး၊ မှတ်သိတဲ့စိတ်ကရော အတွဲလိုက် အတွဲ
 လိုက် သိသိပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ
 တယ်။ ဘယ်ဟာကိုပဲ မှတ်မှတ် အာရုံရော မှတ်သိတဲ့
 စိတ်ကလေးရော ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ပျောက်ပျောက်
 သွားတာကိုသာ တွေ့နေရတယ်။ စင်္ကြံလျှောက်နေရာ
 မှာလည်း ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့မှတ်တိုင်း
 မှတ်တိုင်း တရိပ်ရိပ်နဲ့ ရွေ့ရွေ့ပြီး ပျောက်သွား
 တာကိုသာ တွေ့နေရတယ်။ ခြေပုံသဏ္ဍာန် ဘာမှ
 မထင်တော့ဘူး၊ အဲဒါဟာ ဘင်္ဂဉာဏ်ပါပဲ။

ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်မှသည် နိဗ္ဗာန်ဆီသို့

အဲဒီ ဘင်္ဂဉာဏ်က အပျက်တွေချည်း တွေ့နေ
 ရတော့ ကြောက်စရာကောင်းတယ်လို့ ထင်လာတယ်၊
 ဒါ ဘယဉာဏ်ပါပဲ၊ ကြောက်စရာထင်တော့ အပြစ်
 မြင်လာပြန်တယ်။ ဒါ အာဒိနဝဉာဏ်ပါပဲ၊ အပြစ်မြင်
 တော့ မပျော်နိုင်တော့ဘူး၊ ငြီးငွေ့လာတယ်၊ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်
 ပဲ ငြီးငွေ့တော့ လွတ်မြောက်ချင်လာတယ်။ မှဉ့်တုကမှတာ
 ဉာဏ်ပါပဲ၊ လွတ်မြောက်ချင်တော့ လွတ်မြောက်
 အောင် တဖန် အထူးရှုရပြန်တယ်၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ပါပဲ။
 အဲဒီ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်နဲ့ရှုလို့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘော
 တွေကို ပိုင်ပိုင်ကြီးသိမြင်လာတော့ သင်္ခါရပေက္ခာ
 ဉာဏ်ဖြစ်လာတယ်။ ဒီဉာဏ်ကတော့ အလွန်သိမ်မွေ့
 ပါတယ်၊ အလွန်လည်း ကောင်းပါတယ်။ ကြောင့်ကြ
 မစိုက်ရပဲနဲ့ ရှုစရာအာရုံတွေက ထင်ရှားပေါ်နေတယ်။
 ရှုသိမှုကလည်း သူ့အလိုလိုပဲ တစ်စဉ် တစ်တန်းတည်း
 ကြာရှည်စွာ ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်

ရင့်သန်အားပြည့်လာတဲ့ အခါကျတော့ အနုလောမ
ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပြီးတော့ ဂေါတြဘူဉာဏ်နှင့်
တကွ အရိယမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု
သွားတော့တာပဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ သမာဓိဉာဏ်နှစ်ပါးထဲက ဈာန်
သမာဓိနဲ့ ဝိပဿနာသမာဓိဆိုတာတွေက (ကုသလ
ဿ ဥပသမ္ပဒါ-ကုသိုလ်ဟူသမျှ ပြည့်စုံစေရမယ်လို့)
ဆိုတဲ့ အဆုံးအမ သြဝါဒတော်နှင့်အညီ ဖြစ်စေရ၊
ပြည့်စုံစေရမည့် သမာဓိကုသိုလ်ပါဘဲ။ နာမရူပ
ပရိစ္ဆေဉာဏ်မှစ၍ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် အနုလောမ
ဉာဏ်တိုင်အောင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေဟာလည်း
ဖြစ်ပွားစေရ၊ ပြည့်စုံစေရမည့် ဝိပဿနာ ကုသိုလ်တွေ
ပါဘဲ။

အဲဒီကနောက် အရိယာမဂ်ဆိုတာကလည်း
ဖြစ်ပွားစေရ၊ ပြည့်စုံစေရမည့် မဂ်ကုသိုလ်ပါဘဲ။ အဲဒီ
မဂ်ကတော့ တစ်ကြိမ်တည်းသာ ဖြစ်တယ်။ တစ်ကြိမ်

တည်း ဖြစ်ရုံမျှဖြင့် ပယ်သင့်တဲ့ ကိလေသာတွေကို
အကြွင်းမဲ့ ပယ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ကင်းသင့်တဲ့
ကိလေသာတွေ အကုန်ကင်းငြိမ်းသွားတယ်။

သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်

ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေကတော့ အရိယာမဂ်
ကို ဖြစ်စေနိုင်လောက်အောင် အင်အားမပြည့်သေး
မချင်း အကြိမ်များစွာ ဖြစ်ပွားရတယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ
ဆိုရင် သိန်းသန်းမက အကြိမ်များစွာ ဖြစ်ပွားရတယ်။
အားပြည့်တဲ့အခါကျတော့မှ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်က
အနုလောမဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတယ်။ အနုလောမဉာဏ်
က ဂေါတြဘူဉာဏ်နှင့် မဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတယ်။
ပထမအကြိမ်မှာ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေ
တယ်။ အဲဒီ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကြောင့် အပါယ်
လားကြောင်းဖြစ်တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစသော ကိလေသာ
တွေ ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ပဲ လုံးဝကင်းငြိမ်းသွားတယ်။ အဲဒီ

သောတာပတ္တိမဂ်က အခြားမဲ့၌ သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို ဖြစ်စေတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားတယ်။

သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးတော့ မပယ်သေးတဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်နိုင်အောင် မရသေးတဲ့ မဂ်ဖိုလ် တရားထူးတွေကို ရအောင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသော ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို ဆက်လက်ပြီး ရှုပွားစေရတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါကျတော့ သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်ကိုရတယ်။ အဲဒီမဂ်က သကဒါဂါမိ ဖိုလ်ကို ဖြစ်စေတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ သကဒါဂါမိ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားတယ်။ သကဒါဂါမိပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကြမ်းတမ်း တဲ့ ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒတို့ ကင်းငြိမ်း သွားတယ်။

အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်

သကဒါဂါမိကလည်း မပယ်ရသေးတဲ့ ကိလေ

သာတွေကို ပယ်နိုင်အောင် မရသေးတဲ့မဂ်ဖိုလ် တရား ထူးကိုရအောင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသော ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ကို ဆက်လက်ပြီး ရှုပွားစေရတယ်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါကျတော့ အနာဂါမိမဂ် ဉာဏ်ကို ရတယ်။ အဲဒီမဂ်က အနာဂါမိဖိုလ်ကို ဖြစ်စေ တယ်။ အဲဒီအခါ အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်။ အနာဂါမိ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေ ဟာ ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ပဲ လုံးဝ ကင်းငြိမ်းတယ်။

အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်

အနာဂါမိကလည်း မပယ်ရသေးတဲ့ ကိလေ သာတွေကို ပယ်နိုင်အောင် မရသေးတဲ့ မဂ်ဖိုလ်တရား ထူးကိုရအောင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စတဲ့ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ကို ဆက်လက်ဖြစ်ပွားစေရတယ်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါကျတော့ ဝိပဿနာဉာဏ် က အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတယ်။ အဲဒီအရဟတ္တ

မဂ်ဉာဏ်ကြောင့် ကိလေသာဟူသမျှ ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ဘဲ လုံးဝ ကင်းငြိမ်းသွားတယ်။ အဲဒီအရဟတ္တမဂ်က အရဟတ္တဖိုလ်ကိုလဲ ဖြစ်စေတယ်။ အဲဒီအခါမှာတော့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဖြစ်သွားတယ်။

ကုသိုလ်ဟူသမျှ ပြည့်စုံကြ

ယခုပြောတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တွေဟာ (ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ-ကုသိုလ်ဟူသမျှ ပြည့်စုံစေရမယ်လို့) ဟောကြားတော်မူထားတဲ့ အဆုံးအမ သြဝါဒတော်နှင့်အညီ ဖြစ်ပွားစေရ ပြည့်စုံစေရမည့် ဝိပဿနာကုသိုလ်၊ အရိယမဂ်ကုသိုလ်တွေပါဘဲ။

ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ သမာဓိကုသိုလ်၊ ဝိပဿနာကုသိုလ်၊ အရိယမဂ်ကုသိုလ်ဆိုတဲ့ ကုသိုလ် တရားတွေ မိမိတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ပြည့်စုံအောင် ပြုလုပ်ပွားများ အားထုတ်သွားမယ်ဆိုပါရင် ဘုရားရှင်တို့ရဲ့ အဆုံးအမဖြစ်တဲ့ ကုသလဿ-ကုသိုလ်ဟူသမျှတွေ

ကို၊ ဥပသမ္ပဒါ-ပြည့်စုံစေခြင်းလည်းကောင်းဆိုတဲ့ အဆုံးအမ သြဝါဒတော်နဲ့ညီညွတ် ပြည့်စုံသွားတော့တာပါဘဲ။

- * ကိုယ်နှုတ်နှလုံး အကောင်းဆုံး၊ ပေါင်းရုံးကုသိုလ်ပြုရမည်။
- * စတုတ္ထအောင်ပန်း မဂ်ဖိုလ်လမ်း၊ ဆင်မြန်းနိုင်အောင် ကျင့်ရမည်။

တတိယသြဝါဒ

“စိတ်ဟူသမျှ ဖြူစင်ကြ”

သစ်ထွဲ ပရိယောဒပနံ-မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်စေခြင်းလည်းကောင်း၊ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်စေရမယ်ဆိုတဲ့ အဆုံးအမအရ၊ ဖြူစင်လိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မဟာသတိ ပဌာန်တရားကို ပွားများအားထုတ်ဖို့ပါဘဲ။ ဘယ်လိုအားထုတ်ရမလဲဆိုတော့ ဒွါရ ၆ ပါးက ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို မပြတ်ရှုမှတ်နေရမှာ ဖြစ်ပါ

တယ်။ ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော ရုပ်နာမ် အာရုံတွေကို မလွတ်စတမ်း အမြဲမပြတ်ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ ရှုမှတ်နေတဲ့စိတ်နဲ့ ရှုမှတ်စရာအာရုံတွေဟာ တစဉ်တတန်းထဲဖြစ်ပြီးတော့ ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ဗျာပါဒ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာဆိုတဲ့ စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတဲ့ နိဝရဏတရားဆိုးတွေ ဝင်ခွင့်မရဘဲ မိမိစိတ်ဟာ ရှုမှတ်နေဆဲမှာ စင်ကြယ်သန့်ရှင်း နေပါလိမ့်မယ်။ မိမိစိတ်ကို လုံးဝအပြည့်အစုံ ဖြူစင်စေချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တ ဖိုလ်ရောက်အောင် အပြည့်အစုံ ကြိုးစားအားထုတ်ရပါမယ်။ ကြိုးစားအားထုတ်လို့ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောမှစပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်ပြည့်စုံကာ မဂ်အဆင့်ဆင့် ဖိုလ်အဆင့်ဆင့် ဆိုက်ရောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပြီဆိုရင် ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ လုံးဝစင်ကြယ်ပြီး မိမိစိတ်ဟာ ခရုသင်းပွတ်သစ်ကဲ့သို့ အစဉ်ထာဝရ

ဖြူစင်ဝင်းသစ်ပြီး စင်ကြယ်နေပါလိမ့်မယ်။
ဆောင်ပုဒ် ▶ ကိလေသာဆေး စိတ်ညစ်ကြေး၊
 ဖြူဖွေးအောင်သာပြုရမည်။
 ဖြူဖွေးလိုလျှင် အလုပ်ခွင်၊
 လျှင်လျှင်မြန်မြန်ဝင်ရမည်။
ဇာတ် - ဤသုံးပါးသည်၊ ဗုဒ္ဓါနံ-ဘုရားရှင်
 တို့၏။ သာသနံ-အဆုံးအမဩဝါဒ ဖြစ်တော်မူပါပေ
 သတည်း။
ဆောင်ပုဒ် ▶ မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ်လေ၊
 ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစုံစေ၊
 မိမိစိတ်ဓာတ် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူစေ၊
 ဤသုံးပါး ဘုရားဆုံးမပေ။

တတိယဂါထာ
 အနုပဝါဒေါ အနုပယာတော၊
 ပါတိမောက္ခေ သံဝရော။

မတ္တညတောစ ဘတ္တသို့၊

ပန္နုသယနာသနံ။

အဓိစိတ္တေစ အာယောဂေါ၊

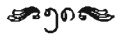
ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

အနုပဝါဒေါ-သူတစ်ပါးကို မစွပ်စွဲ မကဲ့ရဲ့ခြင်း သည်လည်းကောင်း၊ အနုပယာတော-သူတစ်ပါးကို မညှင်းဆဲရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ပါတိမောက္ခ-ပါတိမောက်ခေါ် ကိုယ်ကျင့်သီလ၌၊ သံဝရောစ-အကုသိုလ်မဖြစ်ရအောင် ပိတ်ဆို့ခြင်း စောင့်ရှောက်ခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဘတ္တသို့-ဆွမ်းဘောဇဉ်၌၊ မတ္တညတောစ-အတိုင်းအရှည်ကို သိခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ ပန္နု-ဆိတ်ငြိမ်သော၊ သယနာ သနဉ္စ-ကျောင်း အိပ်ရာနေရာသို့ ကပ်ခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ အဓိစိတ္တ-စိတ်ကို အစိုးရခြင်းတည်းဟူသော သမာဓိ၌၊ အာယောဂေါစ-လုံ့လပြုခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အတ္ထိ-ရှိ၏၊ ဧတံ-ဤ ၆ ပါးသည်၊ ဗုဒ္ဓါနံ-ဘုရားရှင်တို့

၏။ သာသနံ-အဆုံးအမဩဝါဒ အစစ်အမှန်ပင် ဖြစ်ပါပေသတည်း။

စွပ်စွဲခြင်း၊ ညှင်းဆဲခြင်းကင်းစေရမည်

အနုပဝါဒေါ-သူတစ်ပါးကို မစွပ်စွဲ မကဲ့ရဲ့ခြင်း သည်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးကို မစွပ်စွဲ မကဲ့ရဲ့ပါနဲ့ လို့ဆိုတဲ့ အဆုံးအမ ဩဝါဒကို ဘုရားရှင်တို့ ဖေးတော်မူခဲ့ပါတယ်။ သူတစ်ပါးကို စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့ရင် ဘာအကျိုးရှိမလဲ၊ ဘာအကျိုးမှမရှိဘူး၊ အကျိုးယုတ်ဖို့သာ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိနဲ့အတူနေ သမဂ္ဂသီတင်းသုံးဖော်တွေအပေါ်မှာ တစ်စုံတစ်ရာ ချွတ်ယွင်းတဲ့ အပြစ်မြင်ခဲ့လျှင်တောင်မှာ သူ့ဂုဏ် သူ့သိက္ခာ ညှိုးငယ်သွားအောင် စွပ်စွဲပြောဆိုခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်း မပြုမိအောင် ရှောင်ကြဉ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သူ့မှာ ဘာအပြစ်မှမရှိပါဘဲနဲ့ အပြစ်ရှိသရောင်ရောင် လိမ်လည်ပြီး စွပ်စွဲခြင်းမှ ကင်းရှင်းဖို့ရာကတော့



အထူးပြောစရာတောင် မလိုပါဘူး၊ တကယ်ကို ကင်းဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ အနုပညာတော-သူတစ်ပါးကို မညှဉ်းဆဲရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးကို မညှဉ်းဆဲပါနဲ့တဲ့၊ ဟုတ်တယ် သူတစ်ပါးကို ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲအောင် ညှဉ်းဆဲတယ်ဆိုတာ သူတော်ကောင်းတို့ အလုပ်မဟုတ်ပါဘူး၊ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အလုပ်ပါ။ သူတစ်ပါးဆင်းရဲအောင် ညှဉ်းဆဲရင် ကိုယ့်ကာယကံ ကိုယ့်ထံပြန်ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်လည်း အညှဉ်းဆဲခံရမှာပဲ၊ နောက်ဆုံးတစ်နေ့ အပါယ်ဆင်းရဲ ထိခံရမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတစ်ပါးတွေကို ဆင်းရဲအောင် မညှဉ်းဆဲပါနဲ့၊ ရှောင်ပါ။

ဆောင်ပုဒ် ► သူ့ကိုစွပ်စွဲ ညှဉ်းဆဲကင်းစေ။

ကိုယ့်ကျင့်သီလ၌ လုံးဝလုံ့လမည်

ပါတိမောက္ခ-ပါတိမောက်ခေါ် သီလတော်၌၊



သံဝရောစ-အကုသိုလ်မဖြစ်ရအောင် ပိတ်ဆို့ခြင်း စောင့်ရှောက်ခြင်းလည်းကောင်း။

ပါတိမောက္ခဆိုတဲ့ပုဒ်ထဲက ပါတိဆိုတာက စောင့်ရှောက်သူကိုလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ မောက္ခဆိုတာက လွတ်စေတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ပါတိမောက္ခဆိုတာ စောင့်ရှောက်သူကို လွတ်စေတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

ဘာကို စောင့်ရှောက်သူလဲ၊ ဘယ်မှ လွတ်စေတာလဲဆိုတော့ သီလကို မကျိုးမပေါက် မကြောင်မကြားအောင် ရိုရိုသေသေ စောင့်ရှောက်သူကို အပါယ်ဆင်းရဲမှ လွတ်စေတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ လူများမှာ ငါးပါးသီလကို ရိုရိုသေသေ စောင့်ရှောက်နေရင် သေသည်၏ အခြားမဲ့၌ အပါယ်လေးပါးမှ လွတ်စေပြီးတော့ သုဂတိဘုံဘဝသို့ ရောက်စေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူများမှာ ငါးပါးသီလဟာ ပါတိ

မောက်သီလပါပဲ။

ရဟန်းများမှာတော့ ၂၂၇သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်ဆိုင်ရာ သီလများဟာ ပါတိမောက်သီလပါပဲ။ အဲဒီပါတိမောက်သံဝရသီလသိက္ခာများကို လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းအားဖြင့် အပါယ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ် - ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝလုံစေ။

အတစားရာ၌ တိုင်းရှည်သိရမည်

ဘတ္တသို့-ဆွမ်းဘောဇဉ်၌၊ မတ္တညုတာစ-အတိုင်းအရှည်ကို သိခြင်းသည်လည်းကောင်း၊

သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံကြတဲ့ ဒါယကာ ဒါယိကာမများ လှူဒါန်းတဲ့ဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးတဲ့အခါ အတိုင်းအရှည်ကိုသိပြီး မှီဝဲရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မှီဝဲသုံးဆောင်တဲ့အခါ ဤရုပ်ကိုယ်ကြီး တည်မြဲ တည်နေအောင် ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်ရတယ်။ ဆာလောင်ခြင်း ဆင်းရဲငြိမ်းအောင် ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်ရတယ်။ သီလသိက္ခာ သီလအကျင့်၊ သမာဓိသက္ခာ သမာဓိ

အကျင့်၊ ပညာသိက္ခာ ပညာအကျင့်ဆိုတဲ့ အကျင့်မြတ်တရားတွေ မိမိသဏ္ဍာန်မှာ တည်အောင် ကျင့်နိုင်အောင် ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်ရတယ်စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်ပြီး ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်ဖို့ပါဘဲ။

ပစ္စည်းလေးပါး ခံယူတဲ့အခါမှာလည်း သင့်တော်လောက်ရုံမျှ ခံယူဖို့ကိုလည်း အဆုံးအမပေးတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ် ▶ အစာ၌လည်း သိမြဲတိုင်းရှည်။

ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ ချဉ်းကပ်ရမည်

ပန္နံ-ဆိတ်ငြိမ်သော၊ သယနာသနဉ္စ-ကျောင်းအိပ်ရာနေရာသို့ ကပ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာနေရာမှာ ချဉ်းကပ်နေရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်းအကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်ကို မိမိသဏ္ဍာန်မှာ တည်အောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်မဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အသံတိတ်ဆိတ်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ အသံတိတ်ဆိတ်မှ တရားအားထုတ်ရာမှာ သမာဓိဖြစ်လွယ်မှာပါ။ သမာဓိဖြစ်မှလဲ ဝိပဿနာဉာဏ်ထူး

မဂ်ဉာဏ်အထူးတွေဖြစ်ပြီး အပါယ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က လူသူကင်းဆိတ်တဲ့ မြို့ရွာနဲ့ဝေးတဲ့ တောကျောင်းမှာ နေထိုင်ဖို့ အဆုံးအမဟောတော်မူခြင်းဖြစ်တယ်။

ဆောင်ပုဒ် ► လူသူဆိတ်တောင်း တောကျောင်း မှာနေ

စိတ်တည်ကြည်ရေး၌ကြိုးပမ်းရမည်

အဓိစိတ္တေ - စိတ်တည်ကြည်ရေး၌ အာယောဂေါစ-အရိုးကြေကြေ အရေခမ်းခမ်း နောက်မဆုတ်တမ်း တကယ်တမ်းအားထုတ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အတ္ထိ-ရှိ၏။

သမထ ဘာဝနာ ဝိပဿနာ ဘာဝနာအလုပ်အားထုတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်အလုပ်၊ စိတ်တည်ကြည်ဖို့ အလုပ်ပဲ။ ဒါကြောင့် သမထပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာပဲဖြစ်ဖြစ် အားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် သမာဓိဖြစ်ဖို့ သမာဓိ ရဖို့အတွက် ကိုယ်နဲ့အသက်ကို မငဲ့ကွက်ပဲ အရိုးမျှသာကျန်ပါစေ၊ အရေမျှသာကျန်ပါစေ၊

အကြောအမျှင်မျှသာ ကျန်ပါစေ၊ အသွေးအသားတွေ ခန်းချင်ခန်းခြောက် ပါစေဆိုတဲ့ စတုရင်ဝီရိယဖြင့် နောက်မဆုတ်တမ်း တကယ်တမ်း ကြိုးစား အားထုတ်ဖို့အတွက် အထူးလိုက်နာရမည့် အဆုံးအမ ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုအဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာပြီး ကြိုးစား အားထုတ် မယ်ဆိုရင် စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိတွေ မြန်မြန် ဖြစ်ပြီး ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘော အဖြစ်အပျက်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ သဘောတွေသိလို့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်ပြည့်စုံပြီဆိုရင် မဂ်အဆင့်ဆင့်၊ ဖိုလ်အဆင့်ဆင့် ဆိုက်ရောက်ပြီး ဆင်းရဲအားလုံး ကင်းဝေးရာဖြစ်တဲ့ ချမ်းသာအစစ်အမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ဆိုက်ရောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်တည်ကြည်မှု ရရှိရေးကို အပြင်းအထန် ကြိုးစား အားထုတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ် ► စိတ်မြတ်လုပ်ငန်း ကြိုးပမ်းပါလေ။
ဧတံ -ဤ ၆ပါးသည်၊ ဗုဒ္ဓါနံ -ဘုရားရှင်တို့၏၊ သာသနံ -အဆုံးအမ ဩဝါဒ အစစ်အမှန်ပင်ဖြစ်ပါပေသတည်း။
ဆောင်ပုဒ် ► ဤ ၆ ပါး ဘုရားဆုံးမပေ။

နိဂုံးစကား

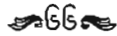
ယခု ယောဂီတို့ကို ဟောကြားခဲ့တဲ့ ဩဝါဒ ပါတိ မောက်ဒေသနာ သုံးဂါထာဟာ ဘုရားရှင်တိုင်း ထပ်ခါ ထပ်ခါ အကြိမ်များစွာ ဟောကြား-ညွှန်ပြ အဆုံးအမ ပေးတော်မူခဲ့တဲ့ အပါယ်ဆင်းရဲ လွတ်ကြောင်း အဆုံးအမကောင်းများဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ အဆုံးအမ ဒေသနာတော်အတိုင်း မှတ်သား လိုက်နာပြီး ကျင့်သုံးပွားများ အားထုတ်ကြခြင်းအားဖြင့် အပါယ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပြီး အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ရဟန္တာ မထေရ်မြတ်ကြီး အဖြစ်ထိအောင် ရောက်ရှိ နိုင်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဩဝါဒပါတိမောက် ဒေသနာဟာ အထူးလိုက်နာကျင့်သုံးထိုက်တဲ့ အဆုံးအမ တရားတော်ပါ။

ယခု အဲဒီတရားတော်ကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဒေသနာဉာဏ် တွေအခြေခံပြီး ဟောကြားလာခဲ့တာ ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

အစအဆုံး ဆောင်ပုဒ်ကလေးများမှစ၍ ရွတ်

ဆိုပြီး တရားသိမ်းကြပါမယ်။

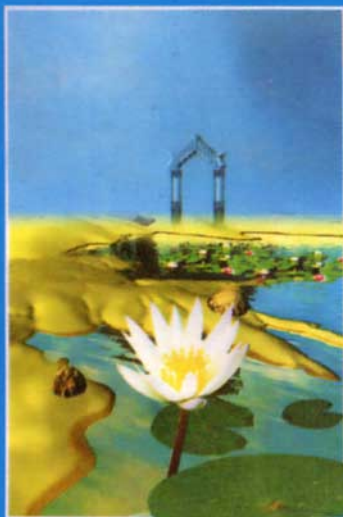
- (၁) သည်းခံကျင့်သုံး၊ အမြတ်ဆုံးပေ၊
နိဗ္ဗာန်မြတ်လှ ငုဒ္ဒမိန့်ပေ၊
ရဟန်းမှန်လျှင်း မညည်းတတ်ပေ၊
(ရဟန်းမှန်လတ် မသတ်တတ်ပေ)
ညည်းဆဲက သမဏမဟုတ်ချေ။
- (၂) မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ်လေ၊
ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစုံစေ၊
မိမိစိတ်ဓာတ် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူစေ၊
ဤသုံးပါး ဘုရားဆုံးမပေ။
- (၃) သူ့ကိုစွပ်စွဲ ညည်းဆဲကင်းစေ
ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝလုံစေ၊
အစာ၌လဲ သိမြဲတိုင်းရှည်၊
လူသူဆိတ်တောင်း တောကျောင်းမှာနေ၊
စိတ်မြတ်လုပ်ငန်း ကြိုးပမ်းပါလေ၊
ဤ ၆ ပါး ဘုရားအဆုံးမပေ။



ယခုနာကြားရတဲ့ သြဝါဒပါတီမောက်လာ
 အဆုံးအမများကို ရှိရှိသေသေ လိုက်နာကျင့်သုံး အား
 ထုတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် အပါယ်ဆင်းရဲဘေးမှ လုံးဝ
 လွတ်ကြ၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့၏ အေးငြိမ်းရာ အမှန်
 မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို လျှင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်
 ပြုနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု





- ကိုယ်နှုတ်နှလုံးအကောင်းဆုံး၊
ပေါင်းရုံးကုသိုလ်ပြုရမည်။
- စတုတ္ထအောင်ပန်းမဂ်ဖိုလ်လမ်း၊
ဆင်မြန်းနိုင်အောင်ကျင့်ရမည်။
- ကိလေသာချေးစိတ်ညစ်ကြေး၊
ဖြူစွေးအောင်သာပြုရမည်။
- ဖြူစွေးလိုလျှင်အလုပ်ခွင်၊
လျင်လျင်မြန်မြန်ဝင်ရမည်။