

စွန်းလွန်းပို့နယ်

အသွင်သူမြတ် ဟောကြား ဉာဏ်ပြတော်မူသော

ဓမ္မန်းလွန်းပို့ပသနာ

တရားအားထုတ်စဉ်ကို
မှတ်သားမိသရွှေ့ တင်ပြထားသည်။

တင်ပြသူ

ဦးဝင်း ၆၇

B. A. (Hons) M. P. A. (Harvard)

ပြည်ထောင်စုဆိပ်ယ်လစ်သမ္မတ မန်မာနိုင်ငံတော်
သာသနဘဏေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိဂ်တွင် ရိုက်နိုပ်သည်။

ဓမ္မန်း

သာသနာ ၂၅၂၁ ကောဇာ ၁၃၃၉ အောက်တိဘာ ၁၉၇၇
သတ္တမအကြိမ် ၁၉၇၇-ခု၊ အောက်တိဘာလ
၈၁၁၆-၅၀၀



၁၃၇၈ : ၂၄ နံ : ၉၅ : ၂၀၁၁

အသုတေသနမြတ် ပေါက်း ဉာဏ်ပြတော်မူသော

ဓိန်းလွန်းဝိပဿနာ

တရားအားထုတ်စဉ်ကို
မှတ်သားမိသရွေ၊ တင်ပြထားသည်။

တင် ပြ သူ

၅ : ၀၅ : ၆၇

B. A. (Hons) M. P. A. (Harvard)

ပြည်ထောင်စုဆိုရယ်လစ်သမ္တာ မြန်မာနိုင်ငံတော်
သာသနရေရှည်းစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်တွင် ရိုက်နိပ်သည်။

ဓမ္မဒီ

သာသနာ ၂၅၂၁၊ ကောဇာ ၁၃၃၉ အောက်တိဘာ ၁၉၇၇
သတ္တုမအကြမ် ၁၉၇၇-ခ၊ အောက်တိဘာလ
၁၁၁၂-၁၁၁၃



ထုတ်ဝေသူ။ ။၌။၀၇ ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ် (၀၄၁၄၇)
ကမ္မာအေး စွန်းလွန်းကျကျင်းပြည်လမ်း
၇-မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

වාචාගේ අදින තාපෙණු ප්‍රාගුරු (වැඩි)

ရန်ကုန်ဖြူ၊ ကမ္ဘာအေး၊ သာသနရေးလီးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်တွင်
ခုတိယဉ်ဆုံးကြားရေးမူး ဦးချုစ်တင်
(မှတ်ပုံတင်အမှတ်-၀၂၂၆၂) က ပုံနှိပ်သည်။

စာအုပ်အလ္လာရှင်.....

.....အရှင်ကြောဂါရိ.....

စွန်းလွန်း

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ချဉ်

စွန်းလွန်း ဦးဝိနယ အသူ့မြင်သူမြတ်
ဟော ကြား ညွှန် ပြ ဆုံးမတော်မူသော
ဂိပဿနာတရား အားထုတ်စဉ်ကို
တပည့် ဦးဝင်းဖေက မှတ်သားမိသရေး
ဖော်ထုတ်ရေးသား တင်ပြသည်။

ဒုဂ္ဂန္တဝင်ပြော

ဖြန့်ချိရာကြာန

ကျေးဇူးရှင် စွန်းလွန်းရကျောင်း
သရာတော်ဘုရားကြီး၏ သာသနပြုအဖွဲ့၊ ရာတန်းရည်
ပြည်လမ်း၊ ၇-မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

အမှာ

ဂိပသုနာ တရားကို မဂ်ဆိုက် ဖိုလ်ဝင်အားထုတ်လိုသော
ယောကီအတွက် လွယ်ကူရေရန် အလို့၍ စွန်းလွန်းရှုကျောင်း
ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ရဟန် အဖြစ်သို့ ရောက်အောင်
အားထုတ်ခဲ့သော လုပ်ငန်းစဉ်၏ အဆီအနှစ် ဖြစ်သည် သာ
ဘောများကို ဆောင်ပုဒ်များဖြင့် ဟောကြား ဉာဏ်ပြ သွန်သင်
ဆုံးမတော် မူခဲ့ပေသည်။ ထိုဆောင်ပုဒ်များတွင် လုပ်ငန်း
ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အချက်အလက်များမှာ
လိုလေသေး မရှိအောင် တိကျ ပြည့်စုံလှပေသည်။ ထိုဆောင်
ပုဒ်များအတိုင်း တသွေ့မတိမ်း အားထုတ်သော ယောကီသည်
ဆရာတော် ဘုရားကြီးကဲသို့ ခရီးပေါက်ရောက် နိုင်ပေမည်၊
ဆောင်ပုဒ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ကြလေသည်။

၁။ နာသီးများ နှုတ်ခမ်းများကို လေလိုးက ဘူး သိ
လိမ့်မယ်၊ သိတဲ့အပေါ် သတိထား။

၂။ ထိမှု-သိမှု၊ ထိနှစ်ခု၊ သတိကြပ်ကြပ်ပြု။

၃။ သာသာ ထိတော့ သာသာသီ၊ နာနာထိတော့ နာ
နာသီ။

၄။ မော မနားနဲ့၊ ဧည့်င်း မပြင်နဲ့၊ ယား မကုတ်နဲ့。

၅။ မခံသာ၊ မှန်ပါဘို သည်ကရား။ ခံသာလျှင် သံသူး
ကြောမှာ၊ များလိမ့်အများး။

အမှာ

ဂိပသုနာတရား အားထုတ်သော ယောကီအဖို့ ဝေဒနာနှင့်
တွေ့လျင် ထိဝေဒနာကို ဝေသနာသညာမှ ဝေဒနာပညာ ဖြစ်ပါး
ဝေဒနာစခန်းမှ ကျော်လွန်နိုင်စေရန် အတွက် စွန်းလွန်း
အရှင် ဝိနယ က ဆောင်ပုဒ်တပုဒ်ဖြင့် သဘော တို့ကို ဖော်
ထုတ်ထားလေသည်။

အောင့်လိုက်၊ တောင့်လိုက်၊ တင်းလိုက်၊ တွန်းလိုက်။

ဤဆောင်ပုဒ် ၆-ပုဒ်ဖြင့် လုပ်ငန်းကိစ္စ ပြီးဆုံးနိုင်ပေသည်။
သို့သော် ယောကီအတွက် ပိုမို ရှင်းလင်းစေခြင်းရှာ ခပ်ကျော်း
ကျော်းပင် ဤအားထုတ်စဉ် စာတမ်းကို ရေးသား လိုက်ရပေ
သတည်း။

ဓာန်းလွှန်းဝိပဿနာ

နေ့မောင် တသော ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္မာဒ္ဓသော။

သံသရာ ကြွေးရှင်းပု

ဘရားတပည့်တော်သည် ဘုရား ရတနာ၊ တရားရတနာ၊
သယာရတနာ၊ အမိအဘ၊ ဆရာသမားတို့နှင့်တကွ ဝေနေယျ
သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ အပေါ်၌ သံသရာဘဝ အဆက်ဆက်မှ
စ၍ ယနေ့ထက်တိုင်အောင် ကာယက်မူ အပြစ်ကြီး အပြစ်ငယ်၊
ဝစ်က်မူ အပြစ်ကြီး အပြစ်ငယ်၊ မနောက်မူ အပြစ်ကြီး အပြစ်ငယ်
တကြိမ်တခါ တရုတေသစ ပြစ်မှားမိခဲ့သည် ရှိသော ထို
အပြစ်မှားကို သည်းခံ စွဲ့လွှတ်တော် မူကြရန် ဝန်ချုတောင်းပန်
ပါ၏၊

ပရိက်တည်ဆောင်ပု

မြတ်စွာဘုရား ...ဘုရားတပည့်တော်၏ ခန္ဓာဝါးပါး
ရပ်နာမ်နစ်ပါးကို ယခု တရားအားထုတ်ဆ အဓိပ္ပာဇာ
မြတ်စွာဘုရားအား နိဗ္ဗာန်ကိုရည်မှန်း၍ လျှိုဒါန်းပါ၏
အရှင်ဘုရား။

ဓာန်းလွှန်းဂျကျောင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးဘုရား....
ဘုရားတပည့်တော်၏ ခန္ဓာဝါးပါး ရပ်နာမ် နစ်ပါးကို

ရွန်းလွန်းဝိပဿနာ

ယခု တရားအားထုတ်ဆောင်ခြင်း အခါ့၏ ဆရာတော် ဘုရား
ကြီးအား နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်း၍ လျှော့ခိုးပါ၏ အရင်
ဘုရား။

သုံးဆယ့်တာဘုံး၌ ကျင်လည်ကြကုန်သော ဝေနေယျ သတ္တု
ဝါ အပေါင်းတို့သည် (ကိုယ်စိတ်နစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ)-၃။

ဤကောင်းမူ ဤကုသိလ်တို့၏ အဘို့ဘာဂကို သုံးဆယ့်
တာဘုံး၌ ကျင်လည်ကြကုန်သော ဝေနေယျ သတ္တုဝါ အပေါင်း
တို့အား အမျှ ပေးဝေပါကုန်၏၊ အမျှ ယူတော်မူကြပါ။
အမျှ-အမျှ-အမျှ

သူတော်ကောင်း သူမြှတ်လောင်းတို့ ပို့သသော မေတ္တာ
ပေးဝေသော ကုသိလ်၏ အဘို့ကိုလည်း အကျွန်းပို့ပါ၏။

သာဓာ-သာဓာ-သာဓာ။

လူရိယာပုတ်ထားရန်

မိမိကြိုက်နစ်သက်သော လူရိယာပုတ်နှင့် ထိုင်ပါ။ ပုဆစ်
တုပ်၊ ဒူးထောက်၊ တင်ပလွှင်ခွဲ၊ မဟာပလွှင် စသည်ဖြင့်
ထိုင်နည်း အမျိုးမျိုး ရှိကြရာတွင် ကြေကြာ ထိုင်နိုင်သော
လူရိယာပုတ်ဖြင့် ထိုင်ပါ။

“ဉာဏ်ကာယ်” ခါးကို မတ်မတ်ထားရပေမည်၊ ခါးကို မတ်
မတ်ထားနိုင်အောင် လက်နစ်ဘက်ကို အရှေ့၍ တောင့်တောင့်
မတ်မတ် ထားပါ၊ ခါးကို မတ်မတ် ထားနိုင်ရန်အတွက်
လက်မောင်းများကအထောက်အပံ့ ဖြစ်ပေမည်၊ လက်ဝလက်ဒဲး

ထို့ လကျာ လောက်ဝါး ထည့်ပါ၊ လက်ချင်း မယက်သင့်ပေ
လက်မ-ချင်း တွေမထားသင့်ပေ၊ ၁၀၃နာရီ လိုက်သည့်အခါ
အားယူရန်၊ လက်ဆုပ်ရန် လိုအပ်ပါက ဆုပ်နိုင်အောင် ထားရ
ပေမည်၊ ကျစ်ကျစ် လစ်လစ် ထိုင်ပါ၊ လျှော့လျှော့ရဲရဲ မထိုင်
လေနှင့်၊ လက်မောင်းများကို ကိုယ်နှင့်ကပ်၍ ခပ်ကျပ်ကျပ်
ခပ်တင်းတင်း ထားပါ၊ စက္ခတ္တြော် ချထားသော ခုံငိုက်ငိုက်
ခေါင်းအနေအထားယူပါ၊ ခေါင်းကို နောက်သို့ မလန်ပါစေ
နှင့်။

ကိစ္စပြီးနိုင်မည့် မည်သည့် သင့်လျော်သော နေရာ၌ မဆို
ထိုင်နိုင်ပေသည်၊ ဆိတ်ပြီး၍ လေလုံသောနေရာ၌ ထိုင်လျှင်
ပို၍ကောင်းပေသည်၊ တိုးတည်း သို့မဟုတ် အစုလိုက်၊
အဖွဲ့လိုက် အများနှင့်လည်း ထိုင်နိုင်ပေသည်။

အချိန်အခါ ရွှေးရန် မလိုပေ၊ မိမိအတွက် အသင့်လျှော်
ဆုံးသော အချိန်တွင် အားထုတ်ပါ၊ သို့သော မအားမလပ်
ခြင်း စသော အကြောင်းများကြောင့် တရားအားမထုတ်ရဘဲ
မဖြစ်ပါစေနှင့်၊ တရားအားထုတ်ဖြစ်အောင် အချိန်ကိစ္စမဲ့လေ။

မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သော ကြာကြာ ထိုင်နိုင်သည့် လူရိယာ
ပုတ်ကို ယူပြီးနောက် မပြင်လေနှင့်၊ မဖျက်လေနှင့်၊ ထိုတုခု
တည်းသော လူရိယာပုတ်ဖြင့် လုပ်ငန်းအချိန် ပြီးသည်အထိ
တဆက်လည်း အားထုတ်ရပေမည်။

“ လျောင်း မပြင်နဲ့။

ယား မကုတ်နဲ့။

မော မနားနဲ့။ ”

ဟု စွန်းလွန်းရုကောင်း ဆရာတော် ဘုရားကြီးက မိန့်တော်
မူခဲ့လေသည်။

^{အရှု}

အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် မျက်စိမိတ်၊ ပါးစပ်ပိတ်ပြီး ဝင်သက်
က စဉ် ရှုပါ။

ရှုသည့်အခါ နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျား သို့မဟုတ် ထိနေ
ရာ တိုက်ကို ဝင်လေထွက်လေက တိုး၍ ထိသွားသည်ကို
သိလိမ့်မည်၊ ထိသိသည့် အပေါ်၌ သတိ ကြပ်ကြပ် စိက်လျက်
ခပ်သန်သန် ခပ်တင်းတင်း ခပ်မြန်မြန် ခပ်ပြင်းပြင်း ရှုပါ။

ခပ်သန်သန် ခပ်ပြင်းပြင်း ရှုခြင်း၏ အကျိုးများမှာ
အပြင်ပအသံများ ပျောက်စေခြင်း၊ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်း စေနိုင်
ခြင်း၊ ထိနမိဒ္ဒ-ကာမ္မာနှင့် အစရိသော နိုဝင်ဘာ အတားအဆီး
များကို လွယ်ကူသွက်လက်စွာ ြိမ်းစေခြင်း၊ သမာဓိ လျင်မြန်
စွာ ရင့်သန်စေခြင်း၊ ဝေဒနာကို နိုင်နင်းစွာ သတိပြု သတိ
ထားနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြလေသည်။

“နှာသီးဖျား နှုတ်ခမ်းဖျားကို လေတိုးထိတော့
သိလိမ့်မယ်၊ သိတဲ့အပေါ် သတိထား”

ဟု စွန်းလွန်းရုကောင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မိန့်တော်
မူခဲ့သည်။

ထိထိသွားခြင်းကို မသိဘဲ မရှိစေနိုင်၊ ထိတိုင်း ထိ တိုင်
သိပါစေ။

“ ထိမူ သိမူ၊ ထိနှစ်ခု၊ သတိကြပ်ကြပ်ပြု ”

ဟု ဆရာတော်ဘရားကြီးက မိန့်တော် မူခဲ့သည်၊ သတိကို
ကြပ်ကြပ် ပြရမည်၊ ချောင်ချောင် မပြုလေနှင့်၊ ကြပ်ကြပ်
ပြဟု ဆိုခြင်းမှာ ဝိရိယစိုက်ရန်၊ အားပြရန်၊ စိတ်ကို တင်း
တင်းထားရန် ဟူလိုသည်။

သတိပြုသည့်အခါ ဝင်လေ ထွက်လေကို မလိုက်လေ နှင့်၊
လေ-လုံးသဏ္ဌာန်ကိုလည်း မမှတ်လေနှင့်၊ ရေတွက်ခြင်းလ မပြု
လေနှင့်၊ နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျားဟုလည်း မယူလေနှင့်၊
ထိမူ သက်သက်ကိုသာ သတိပြုလေ။

ရှုသည့်အခါ ရေကို စုတ်တံဖြင့် အပြည့် ဆွင်ယူသိသက္ဌာ
သို့၊ ရှိုက်လေများများပါအောင် ဝင်သက်ကို ဂရိနိုက်ပြီးကာ်
ဆွပါ၊ ထွက်သက်ကို ဆတ်၍လွတ်ပါ၊ ဝင်သက်ကို ဂရိနိုက်ရှိုက်
ဆွယ့်ခြင်းကြောင့် သမာဓိရှင့်သန်လွယ်သည်၊ လေတွင် အသက်
ပေးသော အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို များများပါအောင် ရှုခြင်း
ကြောင့် ကျွန်းမာစေသည်၊ ဝေဒနာ ကောင်းစွာ တက်စေသည်၊
ထိုတက်သော ဝေဒနာ ကောင်းစွာ လိုက်နိုင်သော ဝိရိယကို
ဖွေးမြှုံးပေးသည်၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းလိုပင် ထွက်သက် သန်ကြသော
ကြောင့် ဝင်သက်ကို ဂရိနိုက်ပါမှ ရှုရင်း ဝင်သက်နှင့်
ထွက်သက် မျှသွားပေလိမ့်မည်၊ ဝင်သက်နှင့်ထွက်သက် မျှသွား
မှလည်း ကျမ်းကန်၏ ပါသော လွှာဆွဲသက္ဌာသို့၊ အဆက်မပြတ်
ထို့ ထို့ သွားပေမည်။ အရှုမှာလည်း မပင်ပန်းဘဲ
သူအရှုန်နှင့်သူ လည်သွားပေမည်။ ဝင်သက်ကို ဂရှုမပြုဘဲ။ ထွက်
သက်သာ မူတ်ထုတ်နေလျှင် သတိ ချောင်တတ်သည်၊ ဝိရိယ

လျော့တတ်သည်၊ သဏ္ဌာန ပညီတိနိမိတ်ပေါ် ရောက်သွား
တတ်လေသည်။

ခြေ, လက်, ခေါင်းနှင့် ကိုယ်ကို မလျှပ်ဘုဇ္ဇိုဒ်၍ ပြုပါ၊ သို့မှသာ
လျှင် သမာမိအရင့်မြှုန်းပြီး ဝေအနာကောင်းစွာ တက်လိမ့်မည်၊
သို့သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အမိကမထားဘဲ အာနာပါနဖြင့် ကျန်း
မာရေး ဆောင်ရွက်လိပါက လူပျော် ရှုနိုင်လေသည်။

ခပ်သန်သန် ခပ်ပြင်းပြင်း ရှုနေသည် အစတွင် ရင်ထွှေ
မောကျပ်ကျပ် ဖြစ်လာတတ်ပေသည်၊ ထိုကုံးသို့ မောကျပ်ကျပ်
ဖြစ်လာလျှင် အရှုမရပ်လိုက်ပါနှင့်၊ အရှုမလျော့လိုက်ပါနှင့်၊
“မာ မနားနဲ့” ဟု ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မိန့်တော်မူခဲ့
ပေသည်၊ ထိုကုံးသို့ မောခြင်းမှာ ဝင်သက်ကို အလွန် တိစ္စာ
ရှုနေခြင်းကြောင့်ငင်း၊ ထွက်သက်ကို လွန်စွာ မှတ်ထုတ်နေ
ခြင်းကြောင့်ငင်း ဝင်သက် ထွက်သက် မည်မျှ ခြင်းကြောင့်
မောသည်ဟု မှတ်ပါ၊ ထိုအမောက် ကျော်လွန်စေသော ဖြေ
ဆေးမှာ ထိမှုကို သတိပြုလျက် ဝင်သက်ကို ခပ်သန်သန် ခပ်
ပြင်းပြင်း တိုး၍ ရှုခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်၊ တမောင်းတင်ပြီး
ပို၍သာလျှင် ခပ်သန်သန် ခပ်ပြင်းပြင်း ရှုပေးပါ၊ ဝင်လေ
ထွက်လေ မျှသွားသောအခါ အမောပြုပျောက် သွားပြီး
အရှုမှာ သူ့အရှိန်နှင့်သူ ရှုပြီး သတိ ကပ်ပေးရန်သာ လို
ကြောင်း တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

ဤအနိုက်မှာ ညောင်းလည်း မပြင်ပါနှင့်၊ ယားလည်း
မကုတ်ပါနှင့်၊ အညောင်းနှင့်အယားကို ကျော်လွန်စေသော
ဖြေဆေးမှာ ခပ်သန်သန် ခပ်ပြင်းပြင်း တိုး၍ ရှုခြင်းသာ ဖြစ်

ပေသည်၊ တမောင်းတင်ပြီး၊ ခပ်သန်သန် ခပ်ပြင်းပြင်း ရှုလိုက်
လျှင် အညောင်းနှင့်အယားတို့မှာ နိုဝင်က်ခြင်း ပြနိုင်ကြတော့
မည် မဟုတ်တော့ပေ!!

နာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျားကို လေတိုးထိသည့် အပေါ်၌
သာ သတိထားပါ၊ ရင်ညွန့်၊ ဘဝင် စသော အခြားငြွာနများ
ပေါ်၌ သတိမစိုက်မိရန် အရေးကြီးပေသည်။

ရှုရန် အချိန်မပိုင်းဖြတ်လေနှင့်၊ ခပ်သန်သန် ခပ်ပြင်းပြင်း
ရှုသည့်အခါ ကိုက်ခဲမှု၊ အပူအအေး စသော ခံစားမှု ဝေဒနာ
များ တက်လာပေလိမ့်မည်၊ ထိုဝေဒနာများကို သတိကပ်လိုက်
ရန် လုံလောက်စွာ တက်လာသည်အထိ ရှုပါ၊ အရှုရပ်လိုက်
သည့်အခါ ဝေဒနာများသည် တခါတရုံ လျောဆင်းသွား
တတ်ပေသည်၊ ရှုနေခိုက် တက်လသော ဝေဒနာ၏ သုံးပုံနှစ်ပုံ
လောက်အထိ လျောဆင်းသွားတတ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဝေဒနာသည် ထိုအလျော့တွက်ပါ တွက်ပြီး
လုံလောက်အောင် ကျွန်ုပါမလား၊ လုံလောက်ပြီဟု ယူဆလျှင်
အရှုရပ်လိုက်ပါ။

ဤကုသို မဆောင်ရွက်လိုလျှင် နာရီဝက်၊ လေးဆယ့်ငါး
မီနှစ်၊ တနာရီဟု သတ်မှတ်ပြီး အချိန်စွဲလျှင် အခြား တိုးဦး
က လာ၍ အသိပေးရန် စီစဉ်ထားနိုင်လေသည်၊ သို့သော်
၅၅။ ခုတိယနည်းကား အချိန်မပိုင်းသော ပထမနည်းလောက်
မသင့်ချော်။

အရှုရပ်ရန် ပန်းဝင်ခါနည်းတွင် အချက် လေးငါးဆယ်
ခန့်ကို အစွန်းကုန် သန်သန်မြန်မြန် ပြင်းပြင်းတင်းတင်း ရှု

လိုက်ပါ၊ နောက် ဝင်သက်နှင့် ဆတ်ခန့်ရပ်ပြီး အသက်ကို အောင့်ထားရင်း ခန့်ကိုယ်ကို မြဲပြီး သတိပြုသတိထားလိုက်ပါ။

Digitized by srujanika@gmail.com

“အရှုရပ်, ခန္ဓာကိုယ်စိုက်, ဝေဒနာလိုက်”ဟု ဆိုသည့်အခါ
အောက်ပါအတိုင်း အားထုတ်ရာ၏။

အရှင် ဝင်သက်နှင့် ဆတ်ခနဲရပါ၊ အသက်ကို အောင်၊
ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြံးကြံး ဦးမြို့မြို့ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုမြှုပြုး
သတိကြပ်ကြပ်ပြုလိုက်ပါ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် နာကျင်၊ ကိုက်ခဲ၊ စူး
ရှု၊ ပူအေး အစရှိသော ခံစားမှုဝေဒနာများ ပေါ် နေပေလိမ့်
မည်၊ ထိခံစားမှုများတွင် အထင်ရှားဆုံးသော ခံစားမှုကို
ဦးစွာသိလိမ့်မည်၊ ထိုဦးစွာသိသော ခံစားမှုကိုသာ သတိ
ကြပ်ကြပ် ပြထားပါ၊ မလွတ်ပါစေနှင့်၊ ထင်ရှားပေါ်လွင်သော
ခံစားမှုကို တောင်ဖယ်ရှား၍ မထင်ရှားသော ဘဝင်၊ ရင်ညွှန်。
စသည်တို့၏ သတိမစိုက်သော်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အထင်
အရှားဆုံးသော အဖြစ်အပျက်သည် ထိခံစားမှု ဝေဒနာ သာ
လျှင် ဖြစ်သောကြောင့်တည်း၊ ထိခံစားမှု ဝေဒနာသည်
အရင်းအကျဆုံး ဆွဲဆောင်မှု၌ အသန်ဆုံး အာရုံဖြစ်သည်၊
ထို အရင်းအကျဆုံး အထင်ရှားဆုံး ဝေဒနာကို လွှတ်၍ ထို
အရှုန်၌ မထင်ရှားသော ဘဝင်၊ ရင်ညွှန်၊ စသည်တို့ကိုလိုက်လျင်
ပစ္စပြန်တဲ့နိုင်မည်မဟုတ်ချော့၊ နောက်ဖော်ပြုးအဲ။

ထိအထင်ရှားဆုံးဝေဒနာကို သတိပြု သတိထားပါ၊ ယင်း
ဝေဒနာကို ကောင်းစွာသိ၍ မပြတ်သိအောင် ကြပ်ကြပ်

ଆଲ୍‌ପିନ୍ ଫାର୍ମକ୍:ହିପି, ଗୁଣଲ୍‌ପିନ୍ ଗୁଣମୁଖ୍:ହିପି, କିନ୍‌କି
ଲ୍‌ପିନ୍ କିନ୍‌କମୁଖ୍:ହିପି, ମୁଲ୍‌ପିନ୍ ମୁମୁଖ୍:ହିପି, “ଶାଶ୍ଵତିତେବୁ
ଶାଶ୍ଵତିହି, ଫାର୍ମକ୍:ହିପି” ହୁ ଜାତିର୍ବାନ୍ଧା:
କ୍ରି:ଗ ପିନ୍.ତେବୁମୁଖ୍:ହିନ୍, ଦିନ୍ଦିଲନ୍:ମହିପିନ୍ଦି, ଲେନ୍ଦିନ୍ଦିଲନ୍:
ମହିପିନ୍ଦି, ଆରଣ୍ଯ:ଗୁଣିତା ହିପି॥

ପ୍ରତିପେର୍ବାମ୍ବୁଗ୍ର ପ୍ରତିପେର୍ବାଲ୍ଦି ପ୍ରତିପେର୍ବାନ୍ଧ ଆଠିଙ୍କି:
ପ୍ରତିଗାମ୍ବୁ ପ୍ରତିପେର୍ ଗାମଟ୍ଟ ବାତିପ୍ରି ବାତିହାଃପି, ଚିଞ୍ଚି,
ଚିଲଗ୍, ଚିକ୍କିଯ, ଚିହା, ଚିଫାବାନ୍ଧିଭ୍ର ଚିକ୍କି ମହନ୍ତିପିକ୍ତନ୍,
ମଣ୍ଡିନ୍ଦିଏନ୍ଦିପିକ୍ତନ୍, ମଧ୍ୟିନ୍ଦିପିକ୍ତନ୍, ଲ୍ଲିବାନ୍ଧିଗାଃ ରାବ, ଲ୍ଲିବାନ୍ଧ
ଗାଃ ଫାଳ, ଲ୍ଲିବାନ୍ଧିଗାଃ ଅନ୍ତିଷ୍ଠ, ଲ୍ଲିବାନ୍ଧିଗାଃ କୁଳ୍କ, ଲ୍ଲି
ବାନ୍ଧିଗାଃ ଅନ୍ତଟ୍-ଭ୍ର ପିଃତରିଲନ୍ଧିଃ ମର୍ଯ୍ୟାତିଶିପିକ୍ତନ୍, କିରିଗ
ଲନ୍ଧିଃ ମର୍ଯ୍ୟାତା ମହାନ୍ତିରିପିକ୍ତନ୍, ଅମନ୍ଧିତରିବ୍ର ଠେଣକ
ଥିକ୍. କେ ତୋଃତୋ ଶର୍ଦୀରିଶର୍ଦିଃବାନ୍ଧ ପନ୍ଥିତବା ପ୍ରତିବାନ୍ଧ,
ଶିବବୁନ୍ଧା ଉପ୍ରତିପେ, ଶର୍ଦିଃଶର୍ଦିଃବାନ୍ଧ ଯତ୍ତାକୁତାଗୁର୍ବିବାନ୍ଧା
ଅରିନ୍ଦିଃଶବ୍ଦାନ୍ଧିନ୍ ଶର୍ଦିଃଶର୍ଦିଃ ତ୍ରୀଂକିଶିକ୍ରିକ ଶର୍ଦିଶବ୍ଦିପିଃବାନ୍ଧ
ପରମାତରିଲତିଃପେ ଏହି. ଶର୍ଦିଃଶର୍ଦିଃ ତାନ୍ତିରିଭ୍ରାଗିପିଃବାନ୍ଧିପନ୍ଥିତ
ଶର୍ଦିଃଭୁତବ୍ର ମତାନ୍ଧିଦୋଷିନ୍ଦିପେ, ପନ୍ଥିତକିନ୍ ଶର୍ଦିଃଶର୍ଦିଃ ଶର୍ଦିଃଶର୍ଦିଃ
ପରମାତରିଲତିଃପେ ଲେବାନ୍ଧି, ତିବାନ୍ଧିକି ତିତାଯ-ଭ୍ର ତୋଃତୋ
ମୁତ୍ତିଯୁ ଶର୍ଦିରିନ ମନେତାକୁତା ତିବାନ୍ଧି ବାନ୍ଧା ବାନ୍ଧିବାନ୍ଧିକି
ଶର୍ଦିଃଶର୍ଦିଃ ତ୍ରୀଂକିଶିକ୍ରିକ ବାତିପ୍ରି, ବାତିହାଃଲେବାନ୍ଧି, ଶର୍ଦିରିଭ୍ରାଗ
କିରିଃକି ତୋଃକ୍ରିଃମୁ ଶର୍ଦିରିଭ୍ରାଗ ଫୋକିବ୍ରି. ମଲିକିତୋଃପେ॥

ဖြစ်ပေါ် တိုင်း ဖြစ်ပေါ် တိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ် သည့်အတိုင်း အရင်းကျကျ သတိပြုပါ၊ လွန်ချုမသိပါနင့်၊ ကြို၍ မသိပါနင့်၊ ပစ္စာဗုဏ် တံတားပေါ် တွင် သတိပြု သတိထားပါ၊ ဖြစ်ပေါ် သည့် အနိက် ဖြစ်ပေါ်သည့် ခက္ခတွင် ဖြစ်ပေါ်လျှင်ပေါ်ချင်း ဖြစ်ပေါ်သည့် အလျောက် သတိပြုခြင်းကို ပစ္စာဗုဏ်တဲ့သည်ဟု ခေါ်ဆိုလေသည်၊ ပစ္စာဗုဏ်တဲ့ဘို့ကား အရေးကြီးလှသည်။

ဝေဒနာ ပရိဂုဟ-ခေါ်သည့် ဝေဒနာ သိမ်းဆည်းမှုလည်း အလွန် အရေးကြီးပါပေသည်၊ ဝေဒနာ တို့သည် တကြိမ် တည်းခြံပင် ခြေကကျင်၊ ဒူးကနာ၊ လက်ကသောင်း၊ ကိုက ကိုက်ချု ဟိုဝေဒနာ လိုက်ရနိုးနိုး၊ သည်ဝေဒနာ လိုက်ရနိုးနိုး စိတ်က အမျိုးမျိုး ဟိုရောက်သည်ရောက် ဗရမ်းဗတာ ဖြစ် ရခြင်းသည် ဝေဒနာကို မသိမ်းဆည်းတတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်၊ ထိုအခါ တွင် ယောဂါသည် ပစ္စာဗုဏ်လည်း မတဲ့၊ ဝေဒနာကို ဖြစ်ပေါ်သလို ဖြစ်ပေါ်ကာမျှ ဖြစ်ပေါ်သည့် အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကာမတ္တလည်း မလိုက်နိုင်၊ ဝိပဿနာ လည်း မဖြစ်ဘဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ သာလျှင် ဖြစ်စေမည်၊ ဤ ကဲ့သို့ မဖြစ်ရလေအောင် ဝေဒနာကို ကောင်းစွာ သိမ်းဆည်းရန် လိုပေသည်။

မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း၊ လယ်ရိပ်သည် လယ် သမားသည် ပပါးပင်ကို လက်တဖက်ဖြင့် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမ်းဆည်း ဆုပ်ကိုင်ပြီး တံစဉ်ဖြင့် ဖြတ်၏၊ ပစ္စည်းဝေါး၊ တရာ ခု၏ သဘောကို သေချာစွာ သိလိုလျှင် ထိုပစ္စည်းကို မြှုံး ဆုပ်ကိုင်၍ ရှေ့သို့ယူပြီး ကရာနိုက် ကြည့်အပ်၏၊ ထိုနည်း တူစွာ ဝေဒနာ၏ သဘောကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တပ်အပ်သေချာစွာ

သိလိုသော ယောဂါသည် ဝေဒနာကို သိမ်းဆည်း ဓာတ်ကိုင်ပြီး ကြည့်အပ်ပေသည်။

ကိုယ်ရော စိတ်ပါ သိမ်းကျိုးပြီးလျှင် ကြံ့ကြံ့ ဇိုင်ဇိုင် ထား၍ အသက်အောင့်ကာ တကိုယ်လုံးကို မြှေ့ကြည့်လိုက် လေ၊ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဝေဒနာများအနက် ဝေဒနာ တရာ့ရ ဆီသို့ စိတ်က ရောက်သွားလိမ့်မည်၊ ဝေဒနာ တရာ့ရကို အရင်ဆုံး သိလိမ့်မည်၊ ထိုအရင်ဆုံးသိသော ဝေဒနာ၊ စိတ်ရောက်သွားသော ဝေဒနာကို သတိကြပ်ကြပ် ကပ်ထား လိုက် လေ၊ စိတ်က အခြား ဝေဒနာဆီကို ရောက်မသွား စေနှင့်၊ ရောက်မသွားရလေအောင် ထိုစိတ်ကို သတိဖြင့် မရွှေတ်တမ်း အပ်ပေးပါ၊ သတိ မြှေ့လေအောင် အေဖြင့် ဖိပေးပါ၊ စိတ်နှင့် ဝေဒနာ ဦးတူပြီဆိုလျှင် ဝေဒနာထဲသို့ စိတ်ထိုးဟောက် ဝင် ရောက်သွားလေအောင် သတိကပ်ပြီး အေနှင့် ဘွန်းပေးလိုက်ပါ။

ဥပမာပေးရသော သံမြိုက် လက်ဖြင့်ကိုင်ကာ တူနှင့်ထူး သစ်သားတိုင်ထဲသို့ ရိုက်သွင်းသက္ကာသို့တည်း။ သစ်သားတိုင်ကား ဝေဒနာ၊ သံမြိုက်း စိတ်၊ တူ့အောင် ကိုင်ပေးသော လက်ကား သတိ၊ တူ၏အားကား အေဖြစ်ကြလေသည်။

ဝေဒနာကို စိုက်ကြည့် သင့်သလော၊ စောင့်ကြည့် သင့် သလော - စသည်ဖြင့် သို့လော သို့လော မဖြစ်လေနှင့်၊ သတိကိုသာ အေဖြင့် ဖိပေးပါ၊ အေမပါဘဲ စောင့်ကြည့် နေလျှင် ပရမတ်သို့ မရောက်ဘဲ ပညာတ်ပေါ်သာ များနေ တတ်သည်။

ဝေဒနာထဲသို့ စိတ်ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်သွားသည့် အခါ
ယောဂါသည် ဝေဒနာတို့၏သဘောကို ကောင်းစွာ တပ်အပ်
သေချာစွာ သိလိမ့်မည်၊ ထိုအခါတွင် ငါ၏ခြေ၊ ငါ၏လက်၊
ငါ၏ကိုယ်၊ ငါနာသည်၊ ငါကျင်သည် ဟူသော အတွေးများ၊
ဆင်ခြင်မှုများ၊ မှတ်ယဉ်မှုများပျောက်၍ သညာဖြင့် ထင်ထား
သော ဝေဒနာကို ပညာဖြင့် ကောင်းစွာ သိလိမ့်မည်၊ ငါ
အကောင်တည်းဟူသော သတ္တသည် ပျောက်၍ အကောင်၊
သို့မဟုတ် ကိုယ်ကိုစွဲလမ်းသောစိတ်များ ပျောက်ကွယ်သွား
လိမ့်မည်၊ ထိုအခါတွင် ဝေဒနာကို နာကျင်သည်၊ ကိုက်ခဲ
သည်၊ စူးရှုသည်၊ ပူအေးသည် စသော အတွေးများဖြင့် အမည်
မတပ်တော့ဘဲ ခံစားမှု သက်သက်ကိုသာလျှင် သိနေ ပေလိမ့်
မည်။

ဝေဒနာ ချုပ်ခြင်း

ဝေဒနာတို့သည် သုံးမျိုးသုံးစားရှိ၏၊ သူခဝေဒနာ ကား
ချမ်းသာသော ခံစားမှုဖြစ်သည်၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာကား ဆင်းရဲ
ပင်ပန်းသော ခံစားမှု ဖြစ်သည်၊ ဥပေကွာဝေဒနာကား မချမ်းသာ
မဆင်းရသော ခံစားမှု ဖြစ်သည်၊ ယောဂါသည် ဥပေကွာဝေဒနာ၊
သူခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာတို့၏ ဘယ်ဝေဒနာဘဲ ပေါ်ပေါ် ပေါ်
သည့်ဝေဒနာကို ဖြစ်ပေါ်သလိုဖြစ်ပေါ်ကာမျှဖြစ်ပေါ်သည့်အတိုင်း
ဖြစ်ပေါ်ကာမတ္တ သတိပြု သတိထားသင့်ပေသည်၊ ဥပေကွာ
ဝေဒနာသည် အလွန်သိမ်မွေ့သဖြင့် သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်
မထင်ရှားပေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ သို့မဟုတ် အားထုတ်သန၍

သမာဓိ အလွန်ရင့်ကျက် လာပြီဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်သာ သင့်လျော်ပေသည်။

သာမဏ်ပုဂ္ဂိုလ်များ အာရုံပြုရန်မှာ သုခဝေဒနာနှင့် ဒုက္ခ ဝေဒနာတို့ ဖြစ်ပေသည်၊ ဤဝေဒနာ နှစ်မျိုးအနက် သုခ ဝေဒနာထက် ဒုက္ခဝေဒနာက ပို၍ အကျိုးပြုတတ် ပေသည်၊ ဒုက္ခဝေဒနာသည် သုခဝေဒနာထက် ထင်ရှားသောကြောင့် ပို၍ မိမိ ရရ ရှိ၏၊ သုခဝေဒနာတွင် လောဘ အနာသယကိန်း သည် သာယာသော သုခဝေဒနာကို တသံသရာလုံး နှစ်သက် လာ၍ ငယ်ကြိုက်၊ သည်းခြေကြိုက် ဖြစ်ခဲ့သည် အလျောက် သုခဝေဒနာနှင့် တွေ့သည်အခါ ဖြစ်ပေါ်သလို ဖြစ်ပေါ်ကာမျှ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အတိုင်း ဖြစ်ပေါ် ကာမတူ သတိမပြုနိုင်တော့ဘဲ ယောက်သည် သုခဝေဒနာထဲ၌ နစ်မျောတတ်ပေသည်၊ ကိန်း နေသော လောဘနာသယ ခေါင်းဖော်သောကြောင့် ပစ္စာပွဲနှင့် တံတား၌ ဝေဒနာသည် “ ဝေဒနာပစ္စယာ ဝေဒနာ ” ၌ တည် မနေ့နိုင်တော့ဘဲ “ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏာ ” ဆို ကူးပြောင်း လွယ်တတ်လေသည်။

ဒုက္ခဝေဒနာတွင် ပဋိယန်သယ ကိန်းသည်ကား မှန်၏၊ သို့သော် ဒုက္ခဝေဒနာလိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် သံသရာ တလျောက်လုံးက သဘောမကျ မနှစ်သက်ခဲ့သော ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တွင် သတိကပ်မိအောင် ဇော်တြိုး ကြိုးစားနေရ သောကြောင့် သတိကပ်မိလျှင် ပစ္စာပွဲနှင့်တုနိုင်၍ ကိန်းနေသော ပဋိယန်သယက ပေါ်ထွက်မလာတတ်နိုင်ပေ၊ ရော်းသန်သော မြစ်ချောင်းတွင်း၌ ရေကူးသမားကဲ့သို့ ဥပမာပြုရာ၏။

ရေစီးသန်းသော မြတ်ချောင်းတွင်း၌ ရေစုန်ကူးလာသော ရေကူးသမားသည် ပန်းကို လှမ်း၍ ဆွတ်လုံက်သည့် အခါ မမိဘဲ လွှေချော်လျှင် ရေစီးသည့် အရှိန်ကြောင့် ပန်းတိုင်ကို လွှန်ပြီး အောက်သို့သာလျှင် မျောသွားတတ်လေသည်၊ ရေ ဆန် ကူးသော ရေကူးသမားမှာ မူကား ပန်းကို လှမ်းဆွတ်၍ မမိလျှင် ကျော်လွန်သွားမည် မဟုတ်ဘဲ ရေဆန် ပြန်ကူး၍ လက်ဆုပ် လက်ကိုင် မိသည့်တိုင်အောင် ကြိုးပမ်း ဖော်ယဉ်နှင့် လေသည်၊ ရေစုန်သမားသည် သုခဝေဒနာ လိုက်သောယောဂါ နှင့်တူ၏၊ ရေဘန်သမားသည် ဒုက္ခဝေဒနာလိုက်သော ယောဂါ နှင့်တူ၏၊ ရေပုန်မျောခြင်းသည် လေဘာနာသယုတွင်း၌ နစ် မျောခြင်းနှင့်တူ၏၊ ပန်းကို မဖို့သေး၍ ရေဆန်ပြန်ကူးနေခြင်း သည် ပစ္စာပြန်တဲ့အောင် ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တွင် သတိပြန်ကပ်ခြင်း နှင့် တူ၏။

တနည်းကား— သုခဝေဒနာသည် လက်သီးပုန်းနှင့် တူ၏၊ ဒုက္ခဝေဒနာသည် ဗြာင်ထိုးသော လက်သီးနှင့် တူ၏၊ သံသရာ တလျောက်၌ ကြိုက်နှစ်သက်ခဲ့သော သုခဝေဒနာလိုက်၍ ပစ္စာပြန် မတဲ့သောကြောင့် လေဘာနာသယု ပေါ်လာလျှင်ပေါ်လာကြောင်း သတိပြုမိမည် မဟုတ်ပေါ့၊ ဒုက္ခဝေဒနာလိုက်၍ ပစ္စာပြန်မတဲ့သော ကြောင့် ပဋိယာနာသယု ပေါ်တွက်လာလျှင်မူကား သံသရာတ လျောက်၌ မကြိုက် မနှစ်သက်ခဲ့သောကြောင့်ချက်ခြင်းပင် သိပေ လိမ့်မည်၊ သိသည့်အတွက်ကြောင့်လည်း ပစ္စာပြန်တဲ့အောင်ပြန်လည် သတိကပ် ကြိုးပမ်းနိုင်ပေမည်၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာသည် စိတ် အတွက် နိုင်မှသော ချည်တိုင်ဖြစ်လေသည်၊ ဒုက္ခဝေဒနာခန်း၌ ကြိုးပမ်း

အားထုတ်နေသော ယောကို နိတ်သည် ထွေရာလေးပါ၊
နောက်သို့မလိုက်ဘဲ ဝေဒနာပေါ်ခြံသာလျှင် နေတတ်သော
သဘောရှိပေသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်လူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များအတွက် မဆိုသာပါ၊ သို့သော
ကိုလေသာ ထူပြာလှသည် သာသနူ့နောက်ပိုင်းတွင် လူဖြစ်
လာကြရသော နေယျပုဂ္ဂိုလ် ထိုထိ ခုက္ခာပဋိပဒါ ဒန္ဓာဘိည် တို့
အဘို့မှာ မည့်သည် ဝေဒနာကိုပင် အာရုံပြီစေကာမူ ခုက္ခာ
ဝေဒနာကို မတွေ့ဘဲ မပြီးကြပေ၊ တွေ့မြဲ တွေ့ကြရလေသည်။
တွေ့သည့်အခါ့ဗြို့ ထိုခုက္ခာဝေဒနာကို မကျော်လွန် နိုင်သည်
အတွက် ချာလည် ချာလည်နှင့်ပင် ကာလကြာမြင့်လေတော့
ဝိပဿနာ ခါးကျိုးများ ဖြစ်ကြရလေသည်၊ ဒေဝနာ၏ ဟိုမှာ
ဘက်ခြားရှိသော လုပ်ငန်းများကို မဆောင်ရွက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်ချေ
သည်၊ ခုက္ခာဝေဒနာနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည် အခါ့ဗြို့လည်း စကော
ထုံး ဗီးဖြူသီးထည့်၍ လိုမဲ့သက္ကသို့ ခံရတတ်လေသည်၊ ခုက္ခာ
ဝေဒနာသည် ဝိပဿနာလမ်းပေါ်တွင် ရင်ဆိုင်ရသည် မရောင်
ကောင်းသော သတိပဋိဘာန် ဖြစ်သောကြောင့် ထိုဝေဒနာကို
အောင်မြင်နိုင်အောင် နည်းကောင်း နည်းမှန်ဖြင့် အားထုတ်
လိုက်ကြရလေသည်။

အားထုတ်၍ အောင်မြင်နိုင်ပါပေသည်၊ ခုက္ခာဝေဒနာ
လည်း အနိစ္စသဘောမှ ကင်းလှတ်နိုင်သည် မဟုတ်သော
ကြောင့် ဆုံးခြင်း၊ ချုပ်ခြင်းသို့ ရောက်ရပေမည်၊ ဝေဒနာသည်
ပြီးဆုံးခြင်းသို့ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ရောက်နိုင်ပေသည်၊ ဝေဒနာ
လျော့သည်၊ ပျော့သည်မှာ အဆုံးတိုင် ပြီးဆုံးခြင်းသို့
ရောက်ခြင်း မဟုတ်၊ တင်းမှာနေသော ဝေဒနာသည် အနည်း

၃၍ ကျဆင်းသွားသောကြောင့် လျှော့သည်၊ ပျော့သည် မည်၏၊ ဝေဒနာကား ကျွန်ုတ်းနေသေးသည့်၊ တကယ်ဆုံးခန်း တိုင်သို့ရောက်သော ဝေဒနာသည် ကုန်၏၊ ဆုံး၏၊ ပြတ်၏၊ ကျွော်၏၊ ချုပ်၏၊

ဝေဒနာကုန်သည် ဆိုသည်မှာ ဝေဒနာက တဖြည့်ဖြည့် လျှော့ပျော့ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာဆုံးသည် ဆိုသည်မှာ ကြိုးစကို အဖျားထိ လိုက်ပြီး သည့်နောက် ဆုံးသွားသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာပြတ်သည် ဆိုသည်မှာ တင်းနေသော ကြိုးကို ဒါး ဖြင့် ခုတ်ဖြတ်လိုက်သကဲ့သို့၊ တမူဟုတ်ခြင်း ပျောက်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာကျွော်သည် ဆိုသည်မှာ မြောက်၏ အရေးကို ချုတ်လိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာချုပ်သည် ဆိုသည်မှာ ဆီကုန်ခန်းသော မီးလျှော့မှာ ချုပ်ခြိမ်းသွားသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာနှင့် ရင်ဆိုင်ရသော ယောက်သည် ဝေဒနာကို တပိုင်းတစ ချိန်လှပ်မထားသင့်ပေါ့၊ ဝေဒနာကို ပြီးဆုံးသည့် တိုင်အောင် လိုက်အပ်သည်၊ ဝေဒနာ ကုန်၊ ဆုံး၊ ပြတ်၊ ကျွော်၊ ချုပ် သည့်အခါ အလွန်ချမ်းသာသည်၊ ဝေဒနာ၏ အဆုံး၌ ပြိမ်းအေး မှုရှိသည်။

“ဝေဒနာနဲ့ အယာ ဘိက္ခာ နိုဒ္ဓတော ပရိနိဗ္ဗာတော ” ဟု မြတ်စွာ ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။

ဝေဒနာနဲ့၊ ခံစားမူတို့၏။ သော၊ ကုန်ခြင်းကြောင့်။ ဘိက္ခာ၊ ရဟန်းသည်။ နိုစွဲ တော့၊ တောင့်တကင်းသည်ဖြစ်၍၊ ပရိနိဗ္ဗာ-
တော့၊ အေးဌီမီး၏။ (၀၂)ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုရ၏။

“နိုစွဲ တော့-တောင့်တကင်းသည်ဖြစ်၍” ဆိုရှုခြုံ တောင့်တ
မှုသည် တရားကိုယ်လောဘ တရားတည်းသာရ၏၊ အရိယာတို့၏
ရန်သူကား လောဘတလုံးတည်းသာ ဖြစ်သောကြောင့် တရား
အားထုတ်သဖြင့် ဝေဒနာကုန်ဆုံးလျှင် အရိယာတို့၏ ရန်သူ
လောဘ တောင့်တခြင်း မရှိတော့ပြု၊ လောဘသော၏။

တောင့်တခြင်းကင်းလျှင် စိတ်အလွန်သန်ရင်း၊ ကြည်လင်
၏၊ မေတ္တာဟူသော အမိပါယ် ရုပ်လုံး ပေါ်စေတော့သည်၊
မေတ္တာဖြင့် ပျုံနှင့် သောစိတ် ရခြင်းကြောင့် သတ္တဝါများ၏
အပေါ်၌ စိတ်အညီအမျှထားနိုင်း၏၊ ထိုညီမျှစွာ၊ ထားနိုင်သော
စိတ်၏ မွန်မြတ်ပုံကို အလုံးစုံ ပြည့်ဝအောင် မရေးတတ်ပေါ်
ဖြစ်ၣုံးသော ပောဂါအသိဆုံး။

ရောင့်ရခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော ဓနဉာဏ်” ဟုဆိုသော
ပါဋ္ဌာတော်အရ တောင့်တ ကင်းသောကြောင့် ရောင့်ရမှုနှင့်
ပြည့်စုံသည်ကား မှချာ၊ ရောင့်ရမှုကိုရသော ပောဂါသည် အေး
ဌီမီးမှုမဖြစ်ဘဲ ဘယ်မှာနေနိုင်ပါတော့အဲနည်း။

ထိုရအပ်သော အေးဌီမီးမှုကိုပင် ပရိနိဗ္ဗာတော့ဆိုသည်၊ ထို
ပရိနိဗ္ဗာတော့၌လည်း အေးဌီမီးမှ သဘောတရား၊ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုမှု
သဘောတရား၊ ထိုနှစ်ခုသော သဘောပါဝင်သည်ဖြစ်၍ လောကီ
အရကား အဘိဇ္ဇာ၊ ဒေါမနသု ကင်းသောကြောင့် ရအပ်
သော အေးဌီမီးမှ သက်သက်နှင့် လောကုတ္တရာ အရမှုကား

ရဟန္တာဖြစ်သောကြောင့် ဘဝ၏အဆုံး၌ ပရီနိဗ္ဗာန် ပြုရခြင်း
တို့တည်း၊ ထို့ကြောင့် အကျဉ်းချုပ်လျှင် ဝေဒနာကုန်အောင်
ဆုံးအောင် ပြတ်သည့်တိုင်အောင် ကျော်အောင် ချုပ်အောင်
လိုက်နိုင်သော ယောဂါအဘို့ ရဟန္တာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်၊ မဖြစ်
သော်လည်း အချည်းနှီးမဖြစ် အစစ် အေးပြီးမှုကို ရလေ သည်။

ကာယိကြဝဒနာ လိုက်ပု

ဒုက္ခဝေဒနာကို ပိုင်အောင်လိုက်ရသည်၊ ဒုက္ခဝေဒနာ
ပိုင်လျှင် သူခဝေဒနာကိုလည်း ပိုင်နိုင်သည်၊ ဒုက္ခမှာ လေးမျိုး
လေးစား ရှိပေသည်၊ ပြုပြင်စိရင်ခြင်း ဟူသော သုဒ္ဓရဒုက္ခ၊
ဖောက်ပြန်ခြင်း ဟူသော ဝိပရီဏာမဒုက္ခ၊ ကပ်၍ နိုင်စက်ခြင်း
ဟူသော သံတာပဒုက္ခ၊ ဆင်းရပေါ် ဆင်းရဆင့်သော ဒုက္ခ^၁
ဒုက္ခတာ တို့ ဖြစ်ကြပေသည်၊ သုဒ္ဓရဒုက္ခနှင့် ဝိပရီဏာမဒုက္ခတို့မှ
အလွန်သိမ်မွေ့သည်။ သံတာပဒုက္ခနှင့် ဒုက္ခဒုက္ခတာ ပုံးကို စ၍
သိမှပင် ထိုသိမ်မွေ့သော ဒုက္ခများကို ဒုက္ခဟု ဆက်ပြီး သိမြင်
နိုင်ပေမည်။

နာကျင်၊ ကိုက်ခဲ့၊ စူးရှာ၊ ပူအေးသော ဝေဒနာတို့တွင်
နာခြင်းသည် ဒုက္ခ၊ ကိုက်ခြင်းသည် ဒုက္ခ၊ ပူခြင်းသည် ဒုက္ခ၊
ထို နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ စူးခြင်း၊ ပူခြင်းတို့၌ ရှိသော မခံသာ
သည့် သဘောသည် တရားဖြစ်၏၊ ကထိုင် အားထုတ်၍ အချိန်
ကြောလာသောအခဲ့ ကိုယ်က ညောင်း၊ စိတ်က ကျဉ်းသနှင့်
ကိုယ်ကိုပြင်၍ စိတ်ကို အာရုံငါးပါးနောက်သို့၊ လွတ်ချင်
လာတတ် ပေသည်၊ ထိုသို့ ကိုယ်ကိုပြင်၊ စိတ်ကို အာရုံငါးပါး

နောက်သို့ လွတ်ချင်လာရခြင်းမှာ ကိုယ်၏အဆောင်း၊ စိတ်၏
ကျဉ်းကျပ်မှုကို မခံချင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်၊ ခံသာသည့်
ဘက်သို့ လွှာပြောင်းပေးချင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်၊ သို့သော်
ထိုကဲ့သို့ အာရုံတပါးမှ တပါးသို့ ပြောင်းလွှာက်စားနေလျှင်
ဘယ်တော့ သမာဓိရင့်သန်၍ မဟုတ်ဘူး၊ ဖိုလ်ဘူး ရနိုင်တော့
အနည်း။

“ မခံသာ၊ မှန်ပါဘီ သည်တရား၊ ခံသာလျှင် သံသရာ
ကြောမှာ၊ မျောလိမ့်အများ”

ဟု စွန်းလွန်းဂုဏ္ဍာင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မိန့်တော်
မူနဲ့ပေါသည်၊ မခံသာသည့် သဘောကို သည်းခံ၍ သတိပြု
သတိထားနိုင်ပါမှ သံသရာမှ လွတ်မြောက် နိုင်ကြပေမည်၊
သို့မှမဟုတ်ဘဲ ခံသာအောင် ကိုယ်ကို ပြုပြင်ဖြီး စိတ်ကို အား
ငါးပါးနောက်သို့ လွတ်နေလျှင် တဘဝမှ တဘဝသို့ ကူး၍
သံသရာကြောမှာ အဆက်မပြတ်သာ မျောနေကြပေလိမ့်မည်။

ထို မခံသာသော ဒုက္ခဝေဒနာကို ကုန်သည့်တိုင်အောင်၊
ဆုံး သည့်တိုင်အောင်၊ ပြတ် သည့်တိုင်အောင်၊ ကျတ် သည့်
တိုင်အောင်၊ ချုပ် သည့်တိုင်အောင် မည်ကဲ့သို့ လိုက်ရမည်
နည်း၊ ပိမိကိုယ်ခန္ဓာ ၌ နာ၊ ကျင်၊ ကိုက်ခဲ့၊ ရူးရှု၊ ပူဇေား
သော ခံစားမှ ဝေဒနာကို ဖြစ်ပေါ်သလို ဖြစ်ပေါ်ကာမူး၊
ဖြစ်ပေါ်သည့်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကာမတူ ပစ္စာပြန် တဲ့အောင်
စိတ်တင်းပြီး မလွတ်တမ်း သတိ ကပ်လိုက်ရမည်။

ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်သော လုံးလ၊ သမ္မတို့ဘူး၊
သတိတို့ ရှိ၍ အသိများ၊ ဒေမနာသုကို လျှော့လျှော့ရှိ၍ ဝေဒနာ

တို့၏ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် သတိကပ်လိုက်ရပေမည်။ ဤနည်းကား- သုတေသနပိဋကတ်တော်အလာ အရင်းကျသော နည်းမှန် နည်းကောင်းဖြစ်၏၊ ဤနည်းကို အကောင်အထည် ဖော်ရာ၌ လွယ်ကူစေရန်အတွက် ဆက်လက် ဖော်ပြပေါ်မည်။

ထက်သန်စွာ အားထုတ်၍ ဝေဒနာတို့၏ ဝေဒနာတို့ကို ကောင်းစွာ အကြိမ်ကြိမ် သတိပြု သတိထားခြင်းဖြင့် ဝေဒနာ၏ အဆုံးသို့ အောင်မြင့်စွာ ရောက်ခဲ့သော များစွာ သော ယောက်များ၏ အားထုတ်နည်းကျင့်နည်းတို့ကို လေ့လာ သုံးသပ်မိသမျှ ဖော်ပြပေတော့အုံ-

ဝေဒနာမှာ၊ ပြင်းထန်စွာ တက်၍ ပစ္စာဗြန် တဲ့အောင် သတိ မက်ရနိုင် ဖြစ်သည့်အခါ ကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ကြံ့ကြံ့ ထား၊ ြိမ်ြိမ်ြိမ်ြိထားပြီး အောင့်၍ လိုက်ရာ၏။ အောင့်၍ လိုက်သည်ဆို သည်မှာ အသက်ကိုအောင့်၍ လိုက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်၊ အပ်ပေါက်ထဲသို့ အပ်ချည်မျင် ထည့်သည့်အခါ လွယ်ကူစွာ ဝင်စေလိုလျင် အသက်ကိုအောင့်ပြီး ချည်မျင်ကို ထိုးသင်းရ သက္ကားသို့ ဖြစ်သည်၊ အသက်ကို အောင့်ဟု ဆိုသည်အတွက် ကြောင့် လုံး၁။ မရှုရတော့ဟု မဆိုလိုပေါ့ လိုသည့်အခါ အလိုအလျောက် ရူရပေမည်၊ သဘာဝ သဘောအရ မရှု ဘလူည်း မနေပါ၊ ရှုမှာပါပါ၊ သို့သော် အလုပ်တစ်ခုကို ကရ ပြု၍ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်သည့်အခါ အသက် အောင့် အား ယူပြီး ပြုလုပ်ရသည့်သဘောအတိုင်း ဝေဒနာလိုက်သည့်အခါ ဦးလည်း အသက်ကို အောင့် ရန် ဖြစ်ပေသည်၊ ဝေဒနာပေါ်ဦး ပစ္စာဗြန်တဲ့အောင် ဖြစ်ပေါ်သလို ဖြစ်ပေါ်ကာမတ္တာ ဖြစ်ပေါ် သည့်အတိုင်း အသက်ကို အောင့်ပြီး သတိ ကပ်လိုက်ရာ၏။

“ အောင့်နိုင်လျှင် အကျိုးရီ ” - ဆိုသည့် လောက ဝေါဟာရ အဖိုင်းပင်တည်း။

အသက်အောင့်၍ လိုက်သော်လည်း ဝေဒနာမှာ ပြင်းထန် သောကြာ့င့် မခံနိုင်လျှင် နောက်ထပ်တဆင့် အားထုတ် ကြီးပစ်းရပေမည်၊ တောင့်၍ လိုက်ရပေမည်၊ တောင့်၍လိုက် ဆိုသည့်မှာ- ကိုယ်၊ လက်၊ ခေါင်း၊ ခြေ တို့ကို တောင့်၍ လိုက် ရန် ဆိုလိုသည်။ ကိုယ်၊ လက်၊ ခေါင်း၊ ခြေ တို့ကို လျှော့လျှော့ ရရှိ မထားဘဲ ကြပ်ကြပ်မတ်မတ်ထား၍ တောင့် လိုက်ရန် ဖြစ် ပေသည်၊ ခွန်အားစိုက်စွဲသော အလုပ်ကိစ္စတစ်ခုကို ဆောင်ရွက် သည့်အခါ ကိုယ်ကို တောင့်၍ အသင့်ပြင်ပြီး ဆောင်ရွက် သက္ကာ သို့ အားထုတ်ရပေသည်၊ လက်လှဲသူ၊ နပမ်းလုံးသူတို့တွင် တောင့်သူ အနိုင်ရာာကုံးသို့ပေတည်း။

အောင့် လိုက်၊ တောင့် လိုက်၍မှ မရရှုင်တင်း၍ လိုက်ရာ ၏။ တင်း၍လိုက် ဆိုသည့်မှာ စိတ်ကို တင်း၍ လိုက်ရန် ဆိုလို သည်၊ အောင့်လိုက်၊ တောင့်လိုက်၍မှ မရသည့်အခါ စိတ်မှာ ပျော့နေပေပြီ၊ တရားထိုင်ရာမှ ထချင်စိတ်များပင် ကြီးကြား ကြီးကြား ပေါ် နေပေပြီ၊ ထိုအခါ လျှော့နေသောစိတ်၊ ပျော့ နေသော စိတ်ကို တင်းပေးရမည်၊ သတိကို ကြပ်ကြပ် ပြုရပေ မည်၊ ကြံးကြံးနိုင်နိုင် စိတ်ပောက်နှင့် ဝေဒနာပေါ် သတိကာင်ရ ပေမည်၊ ခပ်သန်သန် ခပ်တင်းတင်း ရှုရှိက်သကုံးသို့ ခပ်သန် သန် ခပ်တင်းတင်း ဝေဒနာလိုက်အပ်၏။

အောင့်လိုက်၊ တောင့်လိုက်၊ တင်းလိုက်၍မှ ဝေဒနာ မှ ပြင်းထန်သောကြာ့င့် ကုန်အောင်၊ ဆုံးအောင်၊ ပြတ် အောင်၊ ကျေတ်အောင်၊ ချုပ်အောင် မလိုက်နိုင်သေးလျှင်

နောက်ထပ်တဆင့် အားထုတ် ကြီးပမ်းရပေမည်၊ ဘန်း၍
လိုက်ရပေမည်၊ ဘန်း၍ လိုက်ဟု ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ရော စိတ်
ရော ကြြော်း ဝေဒနာကို သတိကပ်ကာ ကိုယ်ဖို့ ရင်ဖို့ စိတ်အား
ဖိုး အောင့် ဘန်းရန် ဆိုလိုသည်၊ ဝေဒနာ၏ ဖိအားကို
သတိ ဖိအားဖြင့် ပြန်လှန် ဘန်းခံခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဤကဲ့သို့
အောင့်လိုက်၊ တောင့်လိုက်၊ တင်းလိုက်၊ ဘန်းလိုက် ခြင်းဖြင့်
ဝေဒနာ ကုန်သည့်တိုင်၊ ဆုံးသည့်တိုင်၊ ပြတ်သည့်တိုင်၊
ကျွတ်သည့်တိုင်၊ ချုပ်သည့်တိုင် လိုက်နိုင်ရာ၏။

ဝေဒနာလိုက်သည် အခါဘွင် အထက်ဖြူ ဖော်ပြသော
နည်းများဖြင့် မည်ကဲ့သို့၊ အားထုတ်စေကောမူ အောက် အသုံး
ချုဘို့မှာ အလွန် အရေးကြီးလှပသည်၊ အော်ဆိုသည်မှာ-
စိတ်အားထက်သန်မှု ဖြစ်သည်၊ မဆုတ်မနစ်သော လုံလ
ဖြစ်သည်၊ ဝေဒနာ၌ သတိကပ်သည့်အခါ အောင်းပြီး ကပ်ရ
သည်၊ အော်မထားရ၊ အော်အော်ဖော်ရ။

အော်အော် ရောထွေးသည်၊ အောင်းမှ ရှင်းလင်း
သည်သံရှိက် ဥပမာဘွင်- အော်သည် တူဂို လွှာသော အားနှင့်
တူ၏။ ဝေဒနာထဲသို့၊ စိတ်ရောက်သွားအောင် သတိကပ်ပြီး
အောင့် ဘန်းပေးရသည်၊ အော်သည် အား၊ အော်သည် စီရိယူ
ဖြစ်သည်၊ သတိကြပ်ကြပ် ပြုပေးစေသည့် အားမှာ အောင်
ဖြစ်လေသည်၊ မဟာသတိပဋိဘဏ္ဍာနှင့် ရှို့ဝှက်၌ ပါသော
ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်သော လုံလသံ၌ အောင် ပင် ဖြစ်
လေသည်။

/ ဤကဲ့သို့၊ အောင့်လိုက်၊ တောင့်လိုက်၊ တင်းလိုက် ဘန်း
လိုက်သည့်အခါ ကိုယ့်အလိုနှင့် မဖြစ်ပေ ဘူးလား၊ ငါ၊ အတူ

မပါပေဘူးလား ဟုမေးစရာ အကြောင်း ရှိပေမည်၊ ကိုယ်
ကိုယ်တိုင်က တရားထိုင်ချင်သောကြောင့် ထိုင်သည်၊ ကောင်း
သည် ဟူ၍ ထိုင်သည်၊ မထိုင်ချင်သော်လည်း ထိုင်သည်၊
ကိုယ်တိုင် ရှုချင်သောကြောင့် ရှုသည်၊ ဝေဒနာလိုက်ချင်
သောကြောင့် လိုက်သည်၊ ကိုယ် ကိုယ်တိုင် တရားထိုင်ခြင်း၊
ရှုခြင်း၊ ဝေဒနာလိုက်ခြင်းသည် ကိုယ်အလိုဖြင့် မဟုတ်လျှင်
မည်သူ့ အလိုဖြစ်အုနည်း၊ သို့သော ဤအခြင်းအရာကို ဆိုလို
ခြင်း မဟုတ်၊ အလိုဆုံး ဖြစ်သော အတ္ထဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်း ဟုတ်၊
မဟုတ်ကိုသာ ဆိုလိုသည်၊ သမ္မတ် ဥက္ကလာယုဉ်ဖွဲ့၊ သတိရှိ၍
အတိဇ္ဇာ ဒေါမနသာ ကင်း၍ ပြင်းထန်သော ဝေဒနာတို့ကို
စိရိယဖြင့် သတ္တာ၊ ကိုယ်၊ အကောင် အစွဲပါသော ဝေဒနာသညာ
မှ ငါခြေ၊ ငါလက်၊ ငါနာသည်ဟု မပါသော “ငါ” ပျောက်
ကင်းသာ ဝေဒနာ ဖြစ်ရေးလေအောင် “အောင့်လိုက်၊ တောင့်
လိုက်၊ တင်းလိုက်၊ တွန်းလိုက်” နေခြင်းတွင် “ငါ” အတ္ထအစွဲ
မပါဝင်ချေ။

ဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်လေအောင်၊ ဝေဒနာပညာ ဖြစ်ရ
လေအောင် ဝေဒနာကို ကျော်လွန်၍ ဝေဒနာ၏ ပို့မှာဘက်၌
ရှိသော လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်လေအောင် အောင့်
လိုက်၊ တောင့်လိုက်၊ တင်းလိုက်၊ တွန်းလိုက် နေခြင်းသာ
ဖြစ်သည်၊ ဤကဲ့သို့မှ အောင့်လိုက်၊ တောင့်လိုက်၊ တင်းလိုက်၊
တွန်းလိုက် မပြုလျှင် ဝေဒနာကို သည်းမခံနိုင်သောကြောင့်
ဝေဒနာကို လွတ်ပစ်၍တရားလုပ်ငန်းကျင့်စဉ်ကိုချထားမိပေမည်၊
ဝေဒနာပညာ မဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ ငါခြေ၊ ငါလက်၊ ငါကိုယ်၊
ငါနာသည်၊ ငါကျင်သည် ဟူ၍ ဝေဒနာသညာ ဖြစ်နေမိ

ပေမည်၊ ဝေဒနာစခန်းကို မကျော်လွန်နိုင်ဘဲ အဖန်ဖန်
နောက်ပြန်သာ ဆုတ်ခဲ့ရသောကြောင့် ကြာလေသောအခါ၌
ဝိပဿနာ ခါးကျိုးကြီး ဖြစ်ရပေမည်၊ ဝေဒနာကို သည်းမခံ
နိုင်၍တရားလုပ်ငန်းကို ချထားလိုက်ခြင်းသည် ကိုယ့်အလို
လော၊ ဘုရားအလိုလော၊ ငါနာသည်၊ ငါကျင်သည် ဟူ၍
“တစ်ငါတည်း ငါ” နေခြင်းသည် ကိုယ့်အလိုလော၊ ဘုရားအလို
လော၊ ဝေဒနာနုပဿနာစခန်း၊ မပြီးဆုံးနိုင်သောကြောင့်
သတိပဋိဌာန်တရား လေးပါးနှင့် မပြည့်စုံနိုင်ခြင်းသည် ကိုယ့်
အလိုလော၊ ဘုရားအလိုလော၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားလေ။

စေတသိကဝေဒနာ လိုက်

စေတသိက ဝေဒနာသည် ဇွန်စွာ သိမ်မွေ့ လျှင်မြန်လှ
သည်၊ ငှုံးကို ကာယိက ဝေဒနာ လိုက်နည်းဖြစ်သော အောင့်
လိုက်၊ တောင့်လိုက်၊ တင်းလိုက်၊ တွန်းလိုက်၍ မဖြစ်ချေ၊
သတိတစ်လုံးကိုသာ မွေးမြှုပြုး ကပ်လိုက်ထားရာ၏၊ ကိုယ့်ဖိ
ရင်ဖိဆောင်ရွက်ရန် မဟုတ်သော်လည်း လျှော့ရမည်ဟု မဆို
လိုပေ၊ ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်သော လုံးလဖြင့် သတိပြည့်
စုံအောင် ကြိုးပမ်းရာ၏၊ ရှုသည်၊ အခါ ခပ်သန်သန ခပ်တင်း
တင်း ရှုသက္ကာသို့လည်းကောင်း၊ ကာယိကဝေဒနာလိုက်သည်
အခါ၌ ခပ်သန်သန ခပ်တင်းတင်း လိုက်သက္ကာသို့လည်းကောင်း
စေတသိကဝေဒနာလိုက်သည်၊ အခါ၌လည်း ခပ်သန်သန ခပ်တင်း
တင်း လိုက်ရာ၏။

စေတသိကဝေဒနာနုပဿနာအလုပ်သည် စိတ္တာနုပဿနာ
ဆန်၍ သတိအလုပ်သက်သက်ဖြစ်သည် အလောက် သိမ်မွေ့
ခက်ခဲသော်လည်း ယောက်မှာ ကာယိကဝေဒနာကို အောဖြင့်

လိုက်ခဲ့ဘူးသော အဟန်ကြောင့် စေတသိက ဝေဒနာကို လည်း
ကောင်းစွာ သတိကပ်နိုင်ပေသည်၊ ငှင့်အပြင် စေတသိကဝေဒနာ
ပေါ်ပေါက်သည့် အခါ အများအားဖြင့် စေတသိကချည်း မပေါ်
ဘဲ စေတသိက ဝေဒနာ၏ ဒဏ်ချက်ကြောင့် ကိုယ်တွင်
ကာယိက ဝေဒနာပါ တွေဖက် ပေါ်ပေါက် လှာတတ်သည်၊
ထိကုံသို့ ကာယိကဝေဒနာ တွေဖက်ပေါ်လာသည့်အခါ ငှင့်ကိုပင်
အောင့်လိုက်၊ တောင့်လိုက်၊ တင်းလိုက်၊ တွန်းလိုက်ခြင်းဖြင့်
ကာယိကဝေဒနာနှင့် စေတသိကဝေဒနာတို့ကို တပြီးတည်း
ကုန်အောင်၊ ဆုံးအောင်၊ ချုပ်အောင် လိုက်နိုင်တတ်ပေသည်။

ရွှေနေရင်းသော လည်းကောင်း၊ ဝေဒနာလိုက်ရင်းသော
လည်းကောင်း အရောင် အဆင်း၊ အလင်းနိမိတ်များ ပေါ်လာ
လျှင် ထိအာရုံများနောက်သို့ မလိုက်လေနှင့်၊ ထိအာရုံများကို
စိတ်မဝင်စားလေနှင့်၊ ရွှေနေလျှင် ပို၍သာ ခပ်သန်သန ခပ်တင်း
တင်း ရှုပြီး ထိမူ၊ သိမူကို သတိကြပ်ကြပ် ပြုပါ၊ ဝေဒနာ လိုက်
နေလျှင်လည်း ဝေဒနာထဲသို့ စိတ်ရောက်အောင် ထက်ထက်သန်
သန အားထုတ်ပါ၊ တစ်ခါတရု ဝေဒနာကို အထူး သတိပြု
နေရင်းပင် ထိနိမိတ်မှာ ဝေဒနာတွင်းမှ ထိုးဖောက်၍ ပိုမို
ကြည့်ကြည့်လင်လင် ထင်လင်ရှားရှား ပေါ်လာတတ်ပေသည်၊
ထိအပါတွင် မြင်သည့်နိမိတ်ကို မြင်ကာမတ္တာပင် ထားသင့်ပေ
သည်၊ မြင်ခြင်းကိုတော့ ဖျက်ပစ်ရန် မလိုပေ၊ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ
မగ်ဖိုလ်ကို ရယူလိုသော ယောဂါသည် အမြင်ကို လျှစ်လျှော်၍
ထိမူ၊ သိမူ၍သာ သတိကြပ်ကြပ် ပြုအပ်ပေသည်။

ဝေဒနာလိုက်သည့်အခါ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ပြောင်းညာ၊ နှာကျင့်၊ ကိုက်ခဲ့၊ စူးရှာ၊ ပူအေးသော ခံစားမှုဝေဒနာ ရှိနေပါလျက် ထိဝေဒနာကို လွှတ်၍ ရင်ညွှန်း၊ ဘဝင်စသော နွားဖို့၌ စိတ် ကို စိုက်မထားသင့်ပေါ့ ခန္ဓာကိုယ်၌ ပြောင်းညာ၊ နှာကျင့်၊ ကိုက်ခဲ့၊ စူးရှာ၊ ပူအေးသော ဝေဒနာကြမ်း၊ ဝေဒနာ လတ်၊ ဝေဒနာများ ဆက်ကာဆက်ကာ ထပ်တလလဲ ကုန်း၊ ကျော်၊ ပြတ်၊ ချုပ်ပြီး၍ ရင်ညွှန်း၊ ဘဝင်၌သာလျင် ခံစားမှု ဝေဒနာ စုဝေးလာသည့် အခါ၌သာလျင် ထိန္ဒာနသို့ စိုက်အပ်၏။

ကျေးဇူးရင် စွန်းလွန်းဂုဏ္ဍာင်းဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ဝေဒနာလိုက်ပုံ ဟောစဉ်တွင် ယုန်လိုက်သောဥပမာ ကိုပေးတော်မှုသည်၊ အထက် အညာအသတွင် ယုန် လိုက်ကြသောအခါ တစ်ကောင်သောယုန်ကို မျက်ခြေမပြတ် တစ်ချုံမှ တစ်ချုံသို့။ အစဉ်အတိုင်း နောက်ဆုံးဝပ်ကျင့်တွင် ပြန်၍ ဝပ်သည်အထိ လိုက်ပြီးလျင် ဝပ်ကျင့်တွင် ဖမ်းယူရသကုံသို့။ ဝေဒနာလိုက်သော ယောဂါလည်း ပေါ်လာသော ဝေဒနာ တစ်ခု၏ ဖြစ်ပျက်ရာ အစဉ်အတိုင်း ကုန်သည် အထိ၊ ချုပ်သည်အထိ၊ ကျော်သည်အထိ၊ ပြတ်သည်အထိ လိုက်ရသည်။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ဝေဒနာများသည် သမာဓိ အားကောင်းလာသော ယောဂါအတွက် အကြည့်မခံတော့ဘဲ သတိ ထားလိုက်တိုင်း ပျောက်၊ ပျက်၊ ကုန်ဆုံးသွားသောအခါ သူ့အလိုအလျောက် ဟဒယဝတ္ထုတွင် ငါးကြင်းမြို့ခတ်သကုံသို့။ ဝေဒနာတစ်ခုပေါ်လာတော့သည်။

ထိသို့ပေါ်လာလျင် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အခြားဝေဒနာများ မပေါ်လာတော့မြို့တို့ ကြည့်လည်း အောင်မြတ်မှုံး ဖြစ်သော

ဟဒယဝတ္ထုတွင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဝေဒနာက တစ်ကိုယ်
တစ်ကောင်လုံးကို ခြုံ၍ အကြီးဆုံး အဆင်းရဲဆုံး ခုက္ခ
ဝေဒနာအဖြစ်ဖြင့် ရပ်တည်တော့သည်၊ ထိုအခါမှ စိတ်, စေ
တသိက်, ရပ်တို့၏ ဖြစ်ချုပ်, ဖြစ်ချုပ်နှင့် ဗာတိဆိုက်လိုက်,
ရောရောက်လိုက်, မရဏဆိုက်လိုက်နှင့် အလွန်အလွန် ဆင်းရဲ
ကြီးကို ရင်ဆိုင်ရတော့သည်၊ ထိုစိတ်, စေတသိက်, ရပ်တို့၏
ဖြစ်မှု, ပျက်မှုတို့သည် နိုင်သောသူ၏ လက်ဝါးကြီး အအုပ်
ခဲလိုက်ရ၍ ဖရိုဖရို ပြတ်၍သွားခြင်းသည် မဂ်ပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာ
တွေသုတော်း, ကုန်သည်အထိ အနာခံ၍ သည်းခံပြီး လိုက်ရမည်၊
သို့မှသာလျှင် နောက်ဆုံးမဂ်ပြတ်မည်၊ ဟဒယဝတ္ထုတွင်းမှ
စိတ်, စေတသိက်, ရပ်တို့၏ မမြဲမှုကြောင့် ဆင်းရမှု တည်းဟူ
သော ခုက္ခသစ္ာကို မျက်မှားက်ပြုခွင့်ရှိသည်၊ ထိုသို့မဟုတ် မူ၍
ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဝေဒနာ ကြပ်းကြပ်းတွေကို ကျေတ်သည်အထိ,
ချုပ်သည်အထိ, ကုန်သည်အထိ, ဆုံးသည် အထိ မလိုက်မူ၍
မသိနိုင်လောက်အောင် သိမ်မွေ့လှသော ဟဒယဝတ္ထုကိုရိုက်၍
ဝေဒနာလိုက်နေပါမှ ထင်ရှားရှိသော ခန္ဓာကိုယ် ဝေဒနာကြပ်း
ကြီးများက အုပ်စီးနေသဖြင့် သိမ်မွေ့နှုံးညုံလှသော ဟဒယဝတ္ထု ရှိ
ဝေဒနာမှာ တိမ်မြှုပ်၍ နေတတ်သောကြောင့် အရာမထင်ဘဲ
ခွေးကျိုးဖြင့် ယုန်လိုက်သက္ကာသို့ ရှိတတ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ မဂ်ညာဏ်, ဖိုလ်ညာဏ်တကယ်အလိုရှိကြကုန်သော
သူတော်ကောင်းတို့သည် ဟဒယဝတ္ထုကို ရှေးဦးစွာ မစိုက်မူ၍

ပေါ်ရာဝေဒနာ၌ သတိဖြင့် ကုန်, ချုပ်, ပြတ်, ဆုံးသည် အထိ
လိုက်ရာသည်။

စိတ္တာနုပဿာ

ဝေဒနာကို ကုန်သည့်တိုင်, ဆုံးသည့်တိုင်, ပြတ်သည့်တိုင်,
ကျွတ်သည့်ဟိုင်, ချုပ်သည့်တိုင်အောင် လိုက်အပ်သည်၊ ထိုကဲ့
သို့ လိုက်သောကြောင့် ဝေဒနာသည် ဆုံးသည့်အခါ စိတ္တာ
နုပဿာစခန်းသို့ ရောက်တတ်သည်၊ သို့မဟုတ် မေတ္တာစိတ်
အလွန်ပျုံးနှံပြီး အေးပြိုးနေတတ်သည်၊ အဟုန်မပြင်းထန်ဘဲ
အားလျော့ နေလျှင် ပကတိစိတ် ပြန်လည် ဝင်လာတတ်
ပေသည်။

အေးပြိုး ကြည်လင် စင်ကြယ်နေသည့် အခါမျိုးတွင်
မေတ္တာစိတ် အလွန်ပျုံးနှံသည်၊ ဤအချိန်၌ မေတ္တာစိတ်
အစစ်ရသည်၊ ပါးစပ်မှ ရွတ်ဆိုမနေရဘဲ စိတ်သက်သက်ဖြင့်
ချမ်းမြှေသော မေတ္တာကို ဝေနေယျ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့၏
အပေါ်၌ လွှမ်းခြေပေးနိုင်ပေသည်၊ ဤမေတ္တာကို ခံယဉ်ရရှိသော
သတ္တဝါအဖို့လည်း အလွန် အကျိုးသက်ရောက်တတ်ပေသည်၊
ဝေဒနာ၏အဆုံး၌ ရတတ်သော မေတ္တာစိတ်သည် တဏ္ဍာကင်း
သည် ခွဲခြားခြင်းမရှိသော စိတ်ပင်တည်း။

စိတ္တာနုပဿာ သတိပဋိဘန်မှာ သတိအလုပ်သက်သက်
ပင်ဖြစ်သောကြောင့် သိမ်မွေ့နက်နဲ့လူသည်၊ စိတ်ကို အခြေခံ
ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံအဖြစ် သတ်မှတ်၍ ဝိပဿာ လုပ်ငန်းကို
စိတ္တာနုပဿာ၊ လုပ်ငန်းဖြင့် အကောင်အထည် ဖော်ရန်မှာ
မလွယ်ကူလေပေါ် သူခေပို့ပဒါ စိပ္ပါဘိည် ပုဂ္ဂိုလ်များအဘို့

လွယ်ကူးနိုင်သော်လည်း သာသနု့နောက်ပိုင်း ကိုလေသာ အာရုံ
တောထွဲ ပေါက်ဖွားလာရသော များပြားလှသည့် ခုက္ခာပဋိပဒါ
ဒန္ဒာဘီညာတို့အတွက်မှာမူကား မလွယ်ကူတတ်ပေ၊ ပကတိ
စိတ်ကြမ်းကြီးဖြင့် စိတ္တာနုပသာနာလုပ်နေရန်ကား မလွယ်သည့်
မှာ မူချဖြစ်သည်၊ သို့သော်လည်း လွယ်ကူစေရန် နည်းရှိပေ
သည်။

ကာယာနုပသာနာ၊ ဝေဒနာနုပသာနာတို့ကို ထက်ထက်
သန်သန် ပြင်းထန်သော လုံးလဖြင့် အားထုတ်ခဲ့ပြီးသော ယောက်
အဖို့မှာ စိတ်သည် ကြည်လင် သန့်ရှင်း နိုင်မာ မြှုမြှု အသုံးချ
လွယ်ကူ၍ သတိ အင်အား ကြီးထွား သန်မှာလာပြီဖြစ်သော
ကြောင့် စိတ်အာရုံကို သတိကောင်းစွာ ကပ်တတ်နိုင်ပေမည်၊
စိတ်အစဉ်ကို ကောင်းစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ပေမည်၊ မိမိကိုယ်တွင်း ဦး
လောဘစိတ်ရှိလျှင် လောဘစိတ်ရှိမှန်း သတိပြုနိုင်ပေမည်၊ ဒေါသ
စိတ်ရှိလျှင် ဒေါသစိတ်ရှိမှန်း သတိပြုနိုင်ပေမည်၊ ဤနည်းကား
လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်ဟု ပေါ်ပေါက်ပြီးသော အကျိုးပေါ်မှ
နောက်ထပ် အကြောင်းမဖြစ်ရလေအောင် သတိ ကြပ်ကြပ်ပြု၍
နောက်ပေါင်ဖြစ်သည်။

သည့်အပြင် အကြောင်းကိုပင် အကျိုး မဖြစ်ထွန်းရလေ
အောင် သတိပြု သတိထားပြီး ချုပ်စေအပ် သေးသည်၊
လောဘ စိတ် ဖြစ်စရာ အကြောင်းတစ်ခုခုမှ လောဘစိတ် မဖြစ်စီ
ထိအကြောင်းကို သတိပြု သတိထားနောက်ပြင့် ဖြင့် လောဘစိတ်
သည် မပေါ်နိုင်ဘူး ချုပ်ပြုးရလေသည်၊ ဒေါသစိတ် ပေါ်
စရာ အကြောင်းတစ်ခုခုကို ဒေါသစိတ်မပေါ်စီ သတိပြု သတိ

ထားခြင်းဖြင့် ဒေါသနတိကို မပေါ်ခဲင်သဲ ချုပ်ဌြစ်းစေနိုင်သည်၊ ဤကား အကြောင်းကို အကျိုးမဖြစ်စီ ချုပ်ဌြစ်းစေသော နည်းလမ်းတည်း၊ ဤကား မြင်- မြင်ကာမတ္ထာ၊ ကြား- ကြားကာ မတ္ထာ၊ ထိ- ထိကာမတ္ထာ ဖြစ်သော နည်းလမ်းတည်း၊ ဤကား ဝေဒနာ အပေါင်း၌ ဝေဒနာအပေါင်းကို ပြင်းထန်စွာ အားထုတ် သော လုံးလဖြင့် သတိရှိစွာလိုက်ပြီး ဝေဒနာ၏ အဆုံး၌ ရအပ်သော စိတ်အလုပ်၏ အကျိုးတည်း၊ သတိသည် စိတ်အစဉ် ကို ဤကုဋ္ဌသို့ စောင့်ရောက် နေအင်၏၊ စိတ်၏ နောက်သို့ အထူးသဖြင့် ပည်တ်စိတ်၏ နောက်သို့ မျှော်၍ လိုက်မနေအပ် ပေ၊ မျှော်၍ လိုက်နေလျှင် သမာဓိအား၊ သတိအားနည်း၏ ပည်တ်အာရုံက လွမ်းမိုးသွားတတ်ပေသည်၊ ဆန်စင်ရာကျည်ပွဲ လိုက်ရခြင်းမှာ ပင်ပန်း၏ အကျိုးနည်းသော အလုပ်ဖြစ် တတ်သည်။

ဓမ္မာန်ပသုနာ

ဓမ္မာန်ပသုနာ သတိပဋိဘန်သည် သူ၊ သဘောကို သူ ဆောင်၍ သူခု, ခုက္ခာကို လျှစ်လျှော်သည်၊ ဝေဒနာန်ပသုနာ၊ စိတ္ထန်ပသုနာတို့၏ နောက်ပိုင်း၌ ပေါ်လာတတ်သော တရား ဖြစ်ပေသည်၊ အလွန် သိမ်ဓမ္မာသည်၊ ဓမ္မာန်ပသုနာနှင့် စပ်လျဉ်း၏ ကျမ်းကန်များ၌ ပါသော စာများကို ကူးယူဖော် ပြနိုင်သော်လည်း လက်တွေ့ကို ပည်တ တန်းတင်ဖို့ရန်မှာ မလျယ်ကူပေ၊ ဓမ္မာန်ပသုနာသည် နိုဝင်ဏာများ၊ ခန္ဓာဝါးပါး၊ အတွင်းအာယာတန် ခြောက်ပါး၊ အပြင် အာယာတန် ခြောက် ပါး၊ ဗော်လျှင် ခုနှစ်ပါး၊ သစ္ာလေးပါးတို့ကို အာရုံပြုသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ပေသည်၊ ဓမ္မာန်ပသုနာကို အားထုတ်ရသော

ယောကိသည် ခန္ဓာ တစ်ပါးပါးသောင်း၊ ဗျာမျှင် တစ်ပါး
ပါးသောင်း၊ ဥပမာ ဂီရိယသမ္မာမျှင်သောင်း၊ ပသုဒ္ဓ
သမ္မာမျှင် သောင်း ပေါ်လာသည့်အခါ ထိုမွဲတရား၏
သဘောသက်သက်ကို သတိပြု သတိထား နေအပ်ပေသည်၊
ထိုသတိပြု သတိထားနေသော အချိန်၌ ယောကိသည်-

“ ဤကား ဂီရိယ, ဤကား ပသုဒ္ဓဟု ပညတ် တန်း
တင်ပြီး ခေါ်ဆို သီနားလည်သည် မဟုတ်ဘဲ ဂီရိယ၏
အားသဘော, ပသုဒ္ဓ၏ ကြည်လင်သော သဘောများ ကိုသာ
သိနေလေသည်။”

ဝေဒနာနပသုနာ၌ ဝေဒနာပညာ ဖြစ်သည့်အခါ ဤကား
ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဤကား သူခဝေဒနာဟု အမည်တပ် ခေါ်ဆို
သီနားလည်သည် မဟုတ်ဘဲ ခံစားမှုသက်သက်ဟု သီနားလည်
သည်နင့် တူ၏၊ ဓမ္မာနပသုနာမှာ မဂ်ရရာ အကြောင်းတရား
ဟုတ်သည့် အားလျော်စွာ ဝေဒနာနပသုနာကို ပြင်းထန်စွာ
အားထုတ်ထားသော ယောကိအဖို့မှာ ဓမ္မာနပသုနာသည်
ဝေဒနာနပသုနာ၏ အကျိုးလုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်လေသည်။

အမှန်မှာ ကာယာနပသုနာ၊ ဝေဒနာနပသုနာ၊ စိတ္တာ
နပသုနာနင့် ဓမ္မာနပသုနာတို့မှာ သီးခြားစီ ပေါ်ကြသည်
မဟုတ်ဘဲ တစ်ပြိုင်တည်း ပေါ်တတ်၍ တစ်ပြိုင်တည်းအားထုတ်
ရာ၏၊ သို့သော ကိုယ်ကာယ ကဲသည့်အခါ ကာယာနပသုနာ
ဟု ခေါ်ဆိုကြ၏၊ ဝေဒနာ ကဲသည့်အခါ ဝေဒနာနပသုနာဟု ခေါ်ဆို
ကြလေသည်၊ ဖျော်ရည်တွင် သံပုရာကဲသည့်အခါ ချဉ်သည်၊
ဆားကဲသည့်အခါ ငန်သည်၊ သကြားကဲသည့်အခါ ရီသည်ဟု

ခေါ်ကြသည်၊ သို့သော ဖျော်ရည်ထူး သံပုရာ၊ ဆား၊ သက္ကား၊
ရေ လေးမျိုးစလုံးပင် ရိုကြပေသည်၊ ထိုအတူ သတိပဋိဘဏ်
အားထုတ်ရှုပြီ တစ်ကြိမ်တည်းပင် ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာ
နုပဿနာ၊ စီတ္ထနုပဿနာ၊ ဓမ္မနုပဿနာတို့ ပါဝင်ကြ
သတည်း။

သတိပဋိဘဏ် လေးပါးနှင့် ပြည့်စုလျင် ဗော်များ ခန်စ်ပါးနှင့်
ပြည့်စု၏၊ ဗော်များ ခန်စ်ပါးနှင့် ပြည့်စုလျင် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်
ဉာဏ် ရနိုင်၏၊ သတိပဋိဘဏ်တရား လေးပါးနှင့် ပြည့်စုခြင်းမှာ
အကျိုးတရား ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဤကျင့်စဉ် အကြောင်း ရေးသားရာတွင်
ငင်းတို့အကြောင်းကို မဖော်ပြတော့ပေ၊ သရက်သီးကောင်း
စားလိုသူသည် ကောင်းမွန်သော သရက်စွေ့ကို ကောင်းမွန်စွာ
စိုက်အပ်သကဲ့သို့၊ သတိပဋိဘဏ်တရား လေးပါးနှင့် ပြည့်စုလိုသူ
သည် “ထိမှု၊ သိမှု၊ ထိနှစ်ခုကို သတိကြပ်ကြပ် ပြုအပ်၏”၊
ကောင်းမွန်သော သရက်စွေ့ကို ကောင်းမွန်စွာ စိုက်သောသူ သည်
သရက်သီးကောင်း စားရပေမည်၊ ထိမှု၊ သိမှု ထိနှစ်ခုကို
သတိကြပ်ကြပ် ပြုသောသူသည် သတိပဋိဘဏ်တရား လေးပါး
နှင့် ပြည့်စုလျင်မည်၊ အကျိုးကို မလုပ်ပါလေနှင့်၊ အကျိုး ဖြစ်မည့်
အကြောင်းကိုသာလျင် ကောင်းစွာ ပြုလုပ်ပါလေ။

ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်ပါ

စွန်းလွန်းဝိပဿနာတရားကိုပြင်းထန်စွာ အားထုတ်သော
လုံးလဖြင့် ကျင့်နေသော ယောက်ကို မြင်မိစဉ်က ကျွန်ုပ် စော ဒက
တက်မိသည်ကား “ဤမှု သိမ်မွေ့သော ဝိပဿနာတရား ကို

ପ୍ରମ୍ଭ କ୍ରମଃତଳଃପ୍ରଦଃଯନ୍ତ୍ରା ଆଃଯତିତଵନ୍ତିତିଲା：“ ଭୂଣି ।
ପ୍ରମ୍ଭକୁଷ୍ଟି ତୋତଗତାଗତିତେବୁ କ୍ଷୁଦ୍ରିତିତିଲ୍ଲ ଆଗ୍ରାନ୍ତଃଫନ୍ଦ
ଆଗ୍ରାନ୍ତଃଗନ୍ଧ ମଶ୍ରମାଃତାର୍ତ୍ତତେବେଃତେବୁଗ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରାପ୍ତିତିତିଲ୍ଲ ।
ପିଦ୍ଧିଗ୍ରମଃଗନ୍ଧମୃଦ୍ଧାପ୍ର କ୍ରମ୍ଭପିକ ତଥାଃଆଃଯତିତିଲ୍ଲ ଆଶି
ପ୍ରଦଃଯନ୍ତ୍ରା ଆଃଯତିରନ୍ତିଗ୍ରହ ଜ୍ଞାନପ୍ରତିତିଲ୍ଲ । ତାଙ୍କିତିଲ୍ଲ
ତାଙ୍କିତିଲ୍ଲ ଆଃଯତିଭୁ ତ୍ରୀରାଃର୍ଣ୍ଣି ପିନ୍ଦିତେବୁମଧୁ ॥

အနိုင်းပါစေ၊ အကြော်ကြွင်းပါစေ၊ အရေကြွင်းပါစေ၊
အသွေးအသားတွေ ကုန်ခမ်းပါစေ ဟူသော စိတ်ဓာတ်သည်
လည်းကောင်း၊ ယောက်ကျားတို့၏ လုံးလဖြစ် ရအပ်သောတရားကို
မရမချင်း မထပါဟူသော စိတ်ဓာတ်သည်လည်းကောင်း၊ ထက်
ထက်သန်သန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်ခြင်းကိုသာ ဈေးကြ
သည်။

သုံးလောကတွင့်ထား သူဗ္ဗာ မြတ်စွာဘုရား၏ တရား
တော်သည် တိမလွန်ဘဝ၏ အကျိုးကို မျှော်ကိုး၍ အားထုတ်
နေရန် ဖြစ်သော တရားမဟုတ်ပေ၊ ယခုဘဝပွဲပင် အရဟတ္တမဂ်၊
အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရအောင် အားထုတ်ရသော တရားသာ
ဖြစ်သောကြောင့် မဂ်ဖိုလ်ကို ရအောင် ပြင်းထန်စွာ အားမထုတ်
နိုင်ခြင်းသည် အကျိုးပို့၏ ညွှန်ပျော်မှုဘဏာတည်း။

နိဂုံး

ကြာကြာထိုင်နိုင်သော လူရိယာပုထံဖြင့် ခပ်ကျပ်ကျပ်
ထိုင်၍ မျက်စီမံတ်, ပါးစပ်ပိတ်၌ ဝင်သက်က စဉ် ရှုပါ၊
နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျားကို လေတိုး ထိတာကို သိလိမ့်မည်၊
ထိုသီသည့်အပေါ်၌ သတိကြပ်ကြပ်ပြုလျက် ခပ်သန်သန်
ခပ်တင်းတင်း ရှုပါ၊ ဆက်လက်ရှုသည့်အခါ ကိုယ်အတွင်း၌
ခံစားမှုဝေဒနာများ ပေါ်တက်လာလိမ့်မည်၊ မရပ်မနားဘဲ ရှုပါ၌း၊
အတန်ကြာသည့်အခါ ဝေဒနာအာရုံး၏ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့်
နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျား၌ ထိမှု၊ သိမှုကို သတိပြုနေသော
စိတ်သည် ထိဝေဒနာဆီသို့ ရောက်သွားလိမ့်မည်၊ ထိအခါ၌
အရှလုပ်ငန်းအပိုင်းကို ရပ်၍ ဝေဒနာအခန်း၌ ဝေဒနာကို သတိ
ကြပ်ကြပ်ပြုလေ၊ ဝေဒနာမှာ ပြင်းထန်လျင် ဆီလျော်သလို
အောင့်လိုက်၊ တောင့်လိုက်၊ တင်းလိုက်၊ တွန်းလိုက်ပါ၊
ဝေဒနာကို ကုန်၊ ဓား၊ ပြတ်၊ ကျေတ်၊ ချုပ် သည်အထိ
မလွတ်တစ်း သတိကြပ်ကြပ်ပြု၍ လိုက်ပါ။

နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျားကို လေတိုးထိမှုပေါ် အာရုံ
သိမ်း၌း တင်လိုက်ခြင်းသည် စိတက် မည်၏၊ ထိမှုကို သတိပြု
သတိထားနေခြင်းသည် စိစာရ မည်၏၊ အာနာပါန လုပ်ငန်း ကို
အားထုတ် ဆောင်ရွက် နေခြင်းသည်၎င်း၊ ဝေဒနာကို
မလွတ်တစ်း သတိပြု လိုက်နေခြင်း၎င်း သမ္မသနညာက်
ဓားနေခြင်း မည်၏၊ ယောဂါသည် သမ္မသနညာက်ကိုသာ သုံး
သပ်ရလေသည်၊ သမ္မသနညာက် သုံးသပ်ရမျှနှင့် ဖြစ်ပျက်ခြင်း၊

ကြောက်ခြင်း၊ ချုပ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပွား၍ ဥာဏ်ဆယ်ပါး
ကုန်သွားပြီးနောက် ပညတ်အားဖြင့် ငှင့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို သော-
တာပန်ဟု ခေါ်၏။ ငှင့်နောက် သမ္မသနဥာဏ်ကိုပင် သုံးသပ်
ရလေသည်၊ ဥာဏ်ဆယ်ပါးကုန်ပြန်က သကဒါဂါမိဟု ခေါ်၏။
ငှင့်နောက် သမ္မသနဥာဏ်ကိုပင် သုံးသပ်၍ ဥာဏ်ဆယ်ပါး
လေးကြိမ်မြောက် ကုန်ပြီးသည့်နောက် ရဟန္တာဟု ခေါ်၏။
ရဟန္တာ ဖြစ်ပြန်တော့လည်း ပရီနို့ဘန်ပြုသည့် စုတိ အထိ
သမ္မသနဥာဏ်ပင် ဆက်လက် သုံးသပ်နေရလေ၏။

သို့ ကြောင့်လွန်ကသော သဒ္ဓါ၊ ကြီးမားသော ဂီရိယ,မြိမ်
သော သတိတို့ကို မွေးမြှုပြုလျှင် ရက်တို့တို့ဖြင့် မက်ဆိုက် , ဖိုလ်
ဝင် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေဟု ဆုတောင်းလိုက်ပါသတည်း။

- * ထိမူ, သိမူ၊ ထိနှစ်ခု၊ သတိကြပ်ကြပ်ပြု။
 - * မခံသာ မှန်ပါဘီ သည်တရား။
 - * အောင့်လိုက်၊ တောင့်လိုက်၊ တင်းလိုက်၊ တွန်းလိုက်။
-

