

ရှေးမြို့

ပဏ္ဍိတဘွဲ့ ဝိဇ္ဇာတက္ကသိုလ်ဆရာတော်

အရှင်ဉာဏိက ဓမ္မစရိယ (ဘီအေ)

ပြုစုဆွန်ပြသော

ဥဒ္ဓါတသမာဓိ

ဓမ္မဂါန

၁၆၇၇၂

မြောင်းမြ ပဏ္ဍိတရုံဆရာတော်

အရှင်ဥာနိက ဓမ္မာစရိယ [အိ-အေ]

ပျို့အုတ်ပြသည့်

အညတသသသနိသ

ဦးကြည်ညွန့်

ဓမ္မဒါန

သာသနာ ၂၅၂၃ ကောဇာ ၁၃၄၁ ခရစ် ၁၉၇၀

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့် အမှတ်(၉၅၀)
ပထမအကြိမ် အုပ်ရေ (၂၀၀၀)၊ ၁၉၈၀-ခု၊ ဇန်နဝါရီလ
မျက်နှာဖုံး ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့် အမှတ် (၂၃၁၃)

ထုတ်ဝေသူ

ဦးအေးကြည် (ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ် ၃၇၁)
ကျန်းကျန်းရွှေကျင်တိုက်သစ် ရွှေရတုသဘင်နှင့်
ပုံတော် ရုပ်တုပဇော်ပွဲကော်မီတီ၊
၃၇၊ (စျ)ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်မြထွေး (၀၂၂၇၄)၊ တော်ဝင်ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်-၉၂၊ ၂၈-လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့။

စာအုပ်ချုပ်

လှိုင်စိုးရီနှင့် အင်အားစု
စာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်း
ဗဟန်း၊ ရေတာရှည်လမ်း၊
ရန်ကင်းမြို့။

ဤစာအုပ်ငယ်၏ ရည်မှန်းချက်

(၁) ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ သာသနာ၏ စလယ်အဆုံး အပိုင်းသုံးကို နှလုံးမပြေ ပေါ်ယံလေ့ဖြင့် ခုတော့သင်ရှား လူသို များတို့ အနားယူကာ စားသောက်ကာလျှင် အခါ ခွင့်လှု ရဟန်းပြု၏။ လူမှုအရေး ဘာသာရေးကို ရောထွေးယှက်တင် ပဲ့ကြီးယဉ်၍ စဉ်လာတမျိုး ပြုလုပ်ရိုးဖြင့် အဖိုးထိုက်တန် လမ်း အမှန်ကို သာ မန်မျှတော့ နက်မလေးရှင့်။ ဟေးလားဝါးလား ရိပ်ခိုနားလျက် တရားနှလုံး မကျ သုံးဘဲ အုံးအုံး ရုန်းရုန်း အချိန်ဆုံးသော် ခေါင်းတုံးဖတ်တင် မြတ် မဝင်သည် မျက်မြင်ဒုလ္လဘ လုပ်ရိုးတည်း။

(၂) ဒုလ္လဘမှု ရခဲဟူလည်း သူငါ့အများ မျက်မြင်အားဖြင့် လွယ်ကားလွတ်ရှေ့ နှစ်မတော့ဘူး။ ဟိုရှေ့အရင် ဘုရားရှင်၏ သုံးခွင်သိက္ခာ ကျင့်ထုံးမှာကား လူ့စ ဝှာသိမ်မွေ့ စိတ်ထွားပြေတို့ နေ့ညမအား လွန် ကြီးစားရာ စ-ကားသီလ လယ်မှသာခမိ ဆုံးထိ ပညာ ဆင့်ဆင့်ဖြာသား ဘယ်ဟာဘု ဖေ့မစုဘဲ ဥပသမ္ပဒါ ကမ္မဝါဖြင့် သိမ်မှာကံမြောက် မြှီတင် ဆောက်၍ ရောက်သည့်ဘဝ ဒုလ္လဘဝယ် လက်က

(သ)

ဤ စာအုပ်ငယ်၏ ရည်မှန်းချက်

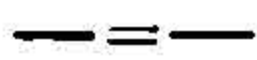
ပုတီး ဟန်မျှဆီး၍ စားပြီးအိပ်ကာ နှုတ်ဖွားကာ
ဖြင့် သိက္ခာသီလ နည်းမရဘဲ နေ့ညချိန်ဆုံး ပုကာ
အုံးသည် အရှုံးမျှသာ စင်စစ်တည်း။

(၃) အချို့ မူကား ဘုရားရှေ့တွင် ထိုင်လျက်ပင်တည့်၊
မဂ္ဂင်မျိုးစေ့ ကြီးမလေ့ဘဲ ကျောချော်ပွားလူး
ရည်ကာစူးသား ရာထူးဂုဏ်သိရ် အရှိန်အစော်
အကျော်အစော လာဘ်ထူးပေါ်၍ လောကကျိုးစံ
ဘဲထူးခံဘို့ နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတပါးသို့ သွားခွင့်
ကြုံစေ ရပါစေဟု ဂုဏ်တော်နှုတ်ဆောင် တထောင်
ပြည့်သိပ် ပုတီးစိပ်၏။ ဝိဇ္ဇာခရီး ဓာတ်ကိုစီး၍
သစ်သီးတမတ် သက်သတ်လွတ်ကို ဝတ်အဓိဋ္ဌာန်
ရက်ချိန်းမှန်အောင် ကော်မပျက် စားလေ့ကျက်၏။
နံနက်ဆီမီး ညဆီမီးနှင့် မီးဆိုင်ငှက်ပျော အုန်းသီး
နှော၍ တင်သောပွဲကြီး ထိန်ထိန်ညီးသည် ခင်ကြီး
လုပ်ရပ်အချို့ တည်း။

(၄) ဤသို့စသား လွန်မြောက်မြားသည့် တိမ်းပါးယှင်း
ကွက် အကျင့်ပျက်ကို ဖျောက်ဖျက်ကင်းစေ အသိ
ဝေအံ့၊ သုံးထွေသဒ္ဓမ္မ ကြံခဲလှသား ဒုလ္လဘသညာ
သာသနာကား မည်ကာမတ္တ မဟုတ်စွာရှင်၊ ဗုဒ္ဓ
ဘုန်းမော် ပုဇွန်ထွန်းပေါ်မှ ကံတော်ကြီးမား အမျိုး
သားတို့ အားထားမှီလင့် ကျင့်ရန်တင့်၏။ မသင့်
နှလုံး ခွင့်ယူကျိုးသည့် ကျင့်ထုံးမကျ ကျင့်ပါပနှင့်
ဗာလတို့တက် ကျိုးမထွက်ဘူး၊ သို့တက်ဤစာ

ဤ စာအုပ်ငယ်၏ ရည်မှန်းချက် (င)

သာသနာကို ကောင်းစွာမြင်သိ ကျင့်လမ်းထိအောင်
ကျင့်မိစေငှါ ရေးလိုက်ပါ၏။ ဆရာနိဿည်း
ရအောင်ဆည်း၍ ကျင့်နည်းမှန်စွာ ကျင့်သော်
သာလျှင် နှစ်ဖြာသုခ ခုဘဝ၌ မုချကေန် ရမည်
မှန်၏။ ထက်သန်ပြင်းပြ အားထုတ်ကြမှု ဘဝ
ဇာတ်သိမ်း ကုန် ပြတ် ငြိမ်းသည် မလိမ်းမကပ်
စင်လိမ့်သော်။



ဒုလ္လဘသဒ္ဓါ၏ မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
သဒ္ဓါ၏အဓိပ္ပာယ် ၁
ဓမ္မနှင့်ဝိနယ (သို့မဟုတ်-သဒ္ဓါ) ၁
ဗြဟ္မစရိယ (သို့မဟုတ်-သဒ္ဓါ) ၃
တထပ်တည်းစားရသောသဒ္ဓါ ၃
တထပ်ဆွမ်းဟူသည် ၄
ဝိကာလဘောဇနကိုကန့်ကွက်ခြင်း ၄
အချိန်မဲ့ဆွမ်းခံခြင်း၏ အပြစ်များ ၅
လောကီလူသားတို့အာဟာရကိုမှီဝဲခြင်း ၆
ရဟန်းတို့၏ အာဟာရကိုမှီဝဲခြင်း ၆
ရဟန်းတို့ ဆွမ်းဘောဇနကိုတုံ့ပြန်ခြင်း ၇
ဗုဒ္ဓသည် အဘယ့်ကြောင့် တောင်းရမ်းခြင်း အသက်မွေးမှုကိုအခြေခံ၍ သဒ္ဓါတော်ကို တည်ထောင်ခဲ့သနည်း ၈
ဗုဒ္ဓ၏အနွယ်တော်ကား အဘယ်ပါနည်း ၈
အာဟာရကိုမှီဝဲဘဲတရားကျင့်ခြင်းသည် နည်းမှန်ကျ၏လော ၁၀
ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ(ဣန္ဒြေကိုစောင့်စည်းခြင်း) ၁၁
ဣန္ဒြိယသံဝရတည်မြဲခြင်းအကြောင်း ၁၁
ပါတိမောက္ခသံဝရသီလတည်မြဲခြင်း၏အကြောင်း ၁၂

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
အနှစ်ခြောက်ဆယ်တိုင်တိုင်ဂူ၏အမိုးကို	
မော့မကြည့်ဘူးသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ၁၃
အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ (အသက်မွေးမှုစင်ကြယ်ခြင်း) ၁၃
မှားယွင်းသောရှာဖွေမှု ၁၄
ပစ္စယသန္ဓိသိတသီလ (ပစ္စည်းလေးပါးကိုမှီသော ကျင့်ဝတ်)	.. ၁၅
ပစ္စည်းလေးပါး၌ ဆင်ခြင်ပုံ ၁၅
ဒုလ္လဘဟူသည် အဘယ်ပါနည်း ၁၆
ရဟန်းဘဝကို သာသနာဟုခေါ်သလော ၁၈
ရဟန်းဘဝသည် လူသာမန်အဖြစ်ထက် မည်သို့သာလွန်သနည်း ၁၈
ရဟန်းဘဝ၏တန်ဖိုး ၂၀
ရဟန်းများ၏ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ၂၁
ရဟန်းအချင်းချင်းထားအပ်သည့်သဘောထား ၂၂
ရဟန်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင် ၂၂
ရဟန်းပြုလိုသူများ ရှိသင့်သောအရည်အချင်း ၂၃
အဘဗ္ဗပုဂ္ဂိုလ် ၁၁-ယောက် ၂၄
ရှင်ရဟန်းဘဝမရထိုက်သူ ၃၂-ယောက် ၂၄
ရဟန်းအဖြစ်ကိုခံယူရာ၌ ရှိတတ်သော	
အနှောင့်အယှက်များ ၂၅
မိမိဇနီးအား ရဟန်းပြုခွင့်ထောင်းရန်လိုအပ်သလား ၂၅
ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ ၂၇

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ကမ္မဝါစာ ၂၇
ကမ္မဝါစာကို မြန်မာဘာသာဖြင့် ဘတ်ကောင်းသလား	၂၇
ရဟန်းခံပုံအစီအစဉ် ၂၈
ရဟန်းလောင်းဆုံးမခြင်း ၂၈
သံဘာအလယ်၌ စစ်မေးခြင်း ၃၁
၂ တိစတုတ္ထကမ္မဝါစာ (မြန်မာပြန်) ၃၂
ရဟန်းဖြစ်ချိန်မှတ်တမ်းတင်ခြင်း ၃၄
မိုးရာလေးပါးကို ပြောပြခြင်း ၃၄
မပြုသင့်သော အချက်လေးချက် (ပါရာဇိက ၄-ပါး)ကို ပြောပြခြင်း ၃၅
ဒုလ္လဘသာသနာ အေးရိပ်သာ ၃၇
လူတန်းစားအမျိုးမျိုး အရွယ်အမျိုးမျိုးမှ သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်လာခြင်း ၃၈
ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်သူတိုင်း ဖြည့်ကျင့်ရမည့် ကျင့်ဝတ် သိက္ခာ(ကျင့်စဉ်)နှင့် သာဇီဝ(နေထိုင်နည်း) ၄၇
အာပတ် ၇-ဖုံ ၄၇
အာပတ်သင့်ခြင်းအကြောင်း ၆-ပါး ၄၇
အလဇ္ဇီ(အရှက်မရှိသူ)လက္ခဏာ ၄၉
လေးသော(ဂရုက)အာပတ်များ (ပါရာဇိကနှင့် သံသာဒိသေသံ) ၄၉
ထုလ္လစဉ်းအာပတ် ၅၀
နိဿဂ္ဂိပါစိတ်နှင့် သုဒ္ဓပါစိတ် ၅၀

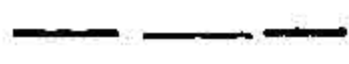
အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
သင်္ကန်း၌ပြုဘွယ်များ (အဓိဋ္ဌာန်တင်ခြင်း ဝိကပ္ပနာပြုခြင်း) ၅၁
သပိတ်၌ပြုရသောအစီအရင် ၅၃
ဝိနယကပ္ပ(ကပ္ပိခြင်း) ၅၃
အကပ်ခံခြင်း ၅၄
အရေးကြီးသော သံဃာဒိသေသိအာပတ်များ ၅၅
နိဿဂ္ဂိပ ဂါစိတ်အာပတ်များ ၅၆
သုဒ္ဓပ ဂါစိတ်အာပတ်များ ၅၆
သေခံယ ၅၉
ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာပွားများခြင်း ၆၁
စိတ်ကြိုတင်နှိုးဆော်ခြင်း ၆၃
အဘယ်ကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ကိုပွားများထိုက်သနည်း.... ၆၄
မေတ္တာဘာဝနာပွားများခြင်း ၇၀
၅၂၈-သွယ်မေတ္တာဘာဝနာ ၇၄
တရားရှုမှတ်ရန်အချိန်ဇယား ၇၅
စံနစ်ကျသောရှင်ပြုခြင်း ၇၇
ဓုတင်ကျင့်ဝတ်များ ၇၈
နိဂုံး ၈၃

ဒုလ္လဘသဒ္ဓါ

သဒ္ဓါ၏ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်၏ အဆို အဆုံးအမကို သဒ္ဓါဟုခေါ်သည်။ ယင်းကို ညွှန်ပြသော စကားတော်များ၊ ယင်း၏ အစုအပေါင်းဟုဆိုအပ်သော ပိဋကသုံးဖြာကိုလည်း သဒ္ဓါဟုခေါ်သည်။ ဤသည်ကိုကား ပါဠိဘာသာဖြင့် ပရိယတ္တိသဒ္ဓမ္မဟူ၍ ခေါ်ဆိုရသည်။

တဖန် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်၏ အဆို အဆုံးအမတို့ကို နီးကပ်စွာ လိုက်နာသော ရဟန်းတော်များ၏ ကျင့်စဉ်ကိုလည်း သဒ္ဓါဟုခေါ်ဆိုရပြန်သည်။ ဤနေရာ၌ သဒ္ဓါဟုသော စကားလုံးထက် ဓမ္မဝိနယ ဟုသော စကားလုံးက ပို၍လျော်ကန်သည်။



ဓမ္မ နှင့် ဝိနယ၊ သို့မဟုတ် ဓမ္မဝိနယ

ခြုံ၍ပြောရလျှင် ဓမ္မဆိုသည်မှာ သဒ္ဓါဝန်ထမ်း ရဟန်းတို့၏ အတွင်းသဘော၊ ယင်းတို့၏ ပုံမှန် စိတ်နေစိတ်သား၊ အမှုအရာပင်ဖြစ်သည်။ ရဟန်းတော်များ ယုံယုံကြည်ကြည်လိုက်နာ၍ ဦးတည် ကျင့်ဆောင်ရမည့် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ အချက်အလက်ဟုဆိုနိုင်၏။ ဝိနယ ဟူသည်မှာကား သဒ္ဓါတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ကျင့်ကြံကြသော တိက္ခာ၊ တိက္ခာနိတို့၏ ပြင်ပသွင်ပြင် ဝစီကံမှု

ကာယကံမူ တို့ကို ထိန်းချုပ်ပေးသည့် စည်းမျဉ်း ဥပဒေပင် ဖြစ်သည်။

စကားတလုံးတည်း ဓမ္မဝိနယ ဟူသော်ကား တိကျ မှန်ကန်မှု ဟူသော ဓမ္မနှင့် မဆန့်ကျင်သည့် သွန်သင်မှုဟူ၍၎င်း၊ အပြင်ဘန်း စာရိတ္တကို တိတိ ကျကျ သတ်မှတ်ပေးသော စည်းမျဉ်း ဥပဒေ ဟူ၍၎င်း၊ ရဟန်းတော်များနှင့် လျော်ကန်သော အမှု အကျင့် အတွက် ပြဋ္ဌာန်းထုတ်ပြန်အပ်သော ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ် ဟူ၍၎င်း အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

ဆိုလိုသည်ကား ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်၏ တပည့်သာဝကသည် ဝိနည်း ကျင့်ဝတ်များကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးခဲ့လျှင် နောက်ဆုံး၌ အတွင်းစိတ်ဓာတ်ဖြူစင်သန်ရှင်းသွားလိမ့်မည်။ သူ၏မှန်ကန်သော ကျင့်ဝတ် သီလများက လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကင်းခြင်း၊ အာသဝေ၊ များ ကုန်ခန်းခြင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးလိမ့်မည်ဟု ဆိုလို၏။

၁။ ယေ တေ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခူ နဝါ အစိရပဗ္ဗဇိတာ အရနာ-
ဂတာ ဣမံ ဓမ္မဝိနယံ၊ တေ ဝေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခူနံ စတုန္ဒံ
သတိပဋ္ဌာနာနံ ဘာဝနာယ သမာဒပေတဗ္ဗာ နိဝေသေတဗ္ဗာ
ပတိဋ္ဌာပေတဗ္ဗာ၊ (ရဟန်းတို့ အသစ်ဖြစ်သော မကြာမီက
ရဟန်းပြုခဲ့ကြသော၊ ဤသာသနာတော်သို့ မကြာမီက ရောက်ရှိ
လာကြသော ရဟန်းတို့ကို သင်တို့သည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး
ကို ပွားစေဘို့ရန် ဆောက်တည်စေအပ်၊ နေရာချထားပေးအပ်၊
တည်နေစေအပ်ကုန်၏) မဟာဝဂ္ဂသံယုတ် နှာ-၁၂၅။

သာသနာနှင့် အနက်တူ ဗြဟ္မစရိယဟူသော စကားလုံးကို ပါဠိအဋ္ဌကထာများ၌ တွေ့ရသေး၏။ ယဒိဒံ သိက္ခတ္တယ ဗြဟ္မစရိယံ...စသည် (မြတ်သောအကျင့်ဟု ဆိုအပ်သော သာသနာတော်၌ အဓိသီလသိက္ခာ အဓိစိတ္တသိက္ခာ အဓိပညာသိက္ခာ ဟူသော သိက္ခာသုံးရပ်ဝင်သည်။^၁

ဒုက္ကရံ ခေါ် သောဏ ယာဝဇီဝံ ဧကသေယျံ ဧကဘတ္တိ ဗြဟ္မစရိယံ စရိတံ (ဒကာ သောဏ တယောက်တည်း အိပ်ရ၍ တထပ်တည်း စားရသော သာသန ဗြဟ္မစရိယကို တသက်ပန် ကျင့်ရန်မလွယ်ကူပါ)။^၂

တထပ်တည်းစားရသောသာသနာ (ဧကဘတ္တိကဗြဟ္မစရိယ)

သာသနာတော်တည်ဦးစက ရဟန်းတော်များသည် နံနက် နေ့လည်နှင့် ညနေပိုင်းများတွင် ဆွမ်းကို လွတ်လပ်စွာ စားနိုင်ကြသတတ် (မ၊ ပဏ၊ လဠုကိကောပမသုတ်) နောင်သော အခါမှသာ မွန်းမတည့်မီ တကြိမ်သာ စားခြင်းကို ကန့်သတ်ပညတ်တော်မူခဲ့ပေသည်။ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓသည် တနေ့သ၌ ဆွမ်းကို တကြိမ်သာ သုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ခန့်ကျန်း၍ နေကောင်းထိုင်သာ ပေါ့ပါးစွာ ရှိခြင်းကို မြင်သိတော် မူသောကြောင့် မွန်းလဲပြီးနောက် နောက်တနေ့ အရုဏ် မတက်မီ အတွင်း ခဲဘွယ်ဘောဇဉ်များ မစားကြရန် သိက္ခာပုဒ်ထုတ်ပြန်ပညတ်တော်မူခဲ့ပေသည်။

၁။ ပါရာဇိကဏ် (ပ) နှာ-၁၇၀။
၂။ ဝိနယမဟာဝါ နှာ-၂၀၄။

တနေ့တွင် တထပ်တည်းသောဆွမ်းဆိုသည်မှာ ရဟန်းတော်များ ယနေ့ အရုဏ်တက်မှစ၍ မွန်းတည့်ချိန်အတွင်း စားရသော အစားအစာကို ဆိုလိုသည်။ ၆-နာရီခန့် အတွင်းသာ စားနိုင်သည်။ သို့သော် ထိုအတွင်း တနေရာတည်း၌သာမက နေရာအမျိုးမျိုးတွင် အခါများစွာ စားနိုင်သည်ယူလို့။

ယင်း တထပ်ဆွမ်းကို ခွင့်ပြုတော်မူစဉ်က ပိဏ္ဍိယာလောပဘောဇဉ် ခေါ်သော တအိမ်တလုပ်စာ ခံယူရရှိသောဆွမ်း၊ အနည်းငယ်မျှ တွန့်တိုမှုမရှိဘဲ ကုသိုလ်ရှင်များ ဒါနပြုနိုင်သော ဆွမ်းသည် အိမ်ရာမထောင်သော တပည့်များအဘို့ ခန္ဓာကိုယ် တည်မြဲရေးနှင့် ဆာလောင်မှုတ်သိပ်မှု ပြေပျောက်ရေးအတွက် အကျိုး ပြီးစေလိမ့်မည်ဟု ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ မြင်တော်မူသည်။ ထို့ကြောင့် မွန်းတည့်ပြီး မစားရန် သိက္ခာပုဒ် ပညတ်တော်မူသည်။



တပည့်အချို့ ကန့်ကွက်ခြင်း

ဤကဲ့သို့သော သိက္ခာပုဒ်များကို ပညတ်တော်မူသောအခါ ဘဒ္ဒါလိ ကဲ့သို့သော အချို့ ရဟန်းများက ကန့်ကွက်ကြ၍ (မ၊ ပဏ်၊ ဘဒ္ဒါလိသုတ်) အရှင်ဥဒါယိကဲ့သို့သော အချို့ ရဟန်းများက ကျေနပ် ဝမ်းမြောက်ကြောင်း ဖော်ပြကြပေသည်။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် တပည့်တို့၏ ဆင်းရဲခြင်းကို ပယ်ဖျောက်၍ ချမ်းသာခြင်းကို ဆောင်ရွက်တော်မူပါပေသည်။ အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်ဖျောက်၍ ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဆောင်ရွက်တော်မူပါပေသည်ဟု ဆိုကာ ဂုဏ်ကျေးဇူး

အချိန်မဲ့ဆွမ်းခံခြင်းဖြင့် တွေ့ရသော အခြေအနေဆိုးများ ၅

စကား လျှောက် ထားကြ ပေ သည်။ (မ၊ ပဏ်၊ လဇ္ဈကိကော-
ပမသုတ်)

အချိန်မဲ့နှင့် ဆွမ်းခံခြင်းဖြင့် တွေ့ရသော အခြေအနေဆိုးများ

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည် ဘိက္ခုတို့ကို ညစာမစားရန် တားမြစ်
တော်မူမိက အရှင်ဥဒါယိကိယံတိုင် တနေ့သ၌ ညမှောင်တွင်
ဆွမ်းခံဝင်ကော်မူခိုက် မိန်းမတယောက်က လျှပ်စစ်ရောင်ဖြင့်
မြင်လိုက်ရာ၊ အမယ်လေး တစ္ဆေကြီးပါဟု အလန့်တကြား
အော်ဟစ်ကာ ရဟန်းမှန်း သိရပြန်သောအခါ၊ သင့်မှာအဖမရှိ၊
အမိမရှိ မိဘမဲ့များ ဖြစ်နေသလားဟု ပြောတော့သည်။

သည်မျှသာမကသေ၊ ညမှောင်မှိုက်တွင် ဆွမ်းခံလှည့်လည်
သူများမှာ ရေအိုင် + တံစီးဘွင်းသို့ ဆင်းမိဘတ်ခြင်း၊ ခြံစည်း
ရိုးနှင့် ဝင်တိုးမိဘတ်ခြင်း၊ အိပ်နေသော နွားများကို ခလုပ်
တိုက်မိဘတ်ခြင်း၊ သူခိုးနှင့် တွေ့ဆုံမိဘတ်ခြင်း၊ မာတုဂါမ၏
မတော်မဘရား ဖိတ်ခေါ်ခံရခြင်း-စသော အဖြစ်ဆိုးများနှင့်
ကြုံတွေ့ရတတ်ပေသည်။ ဤအခက် အခဲများကို သိက္ခာပုဒ်
ထုတ်ပြန်ပညတ်တော်မူခြင်းဖြင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည် ပယ်ရှား
တော်မူခဲ့ပေသည်။

ဘုရားသာသနာတော်၏ပြင်ပ၌ နေထိုင်ကြသော သူတို့သည်
အများအားဖြင့် အစားအစာရှာဖွေခြင်း၊ ရသည့်အစားအစာကို
စားခြင်း၊ ကာမဂုဏ်ခံစားခြင်းဖြင့် တနေ့တာ အချိန်၏ ၃-ပုံ
၂-ပုံကို ဖြုန်းတီးပစ်ကြသည်။ ကျန်အချိန် တပုံကို ညအခါ
အိပ်စက်နားနေခြင်းဖြင့် ကုန်လွန်ကြေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်

သည် သူ၏ တပည့်သာဝကများကို ဤမျှအချိန်များစွာ မကုန်
 စေလို၊ သံဃာ့အဖွဲ့ကြီးကို တည်ထောင်တော်မူသည့် ရည်ရွယ်
 ချက်မှာ သိက္ခာသုံးရပ်ကို တပည့်များ ပြည့်စုံစွာခံယူနိုင်ကြစေရန်
 ဖြစ်သည်။ ယင်းသိက္ခာသုံးရပ်ကို ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် ခန္ဓာ
 ကိုယ်အားရှိဘို့ လိုအပ်ရာ ယင်းခန္ဓာကိုယ် တည်မြဲရေးအတွက်ပင်
 ရှင်ဘော်ဗုဒ္ဓသည် တထပ်ဆွမ်းကိုသာ ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်
 ပေသည်။

လောကီလူသားတို့သည် အရသာခံရန် ရှင်မြူးပျော်ပါးရန်
 နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ပြေပြစ်လှပရန် အစားအစာကို စားလေ့ရှိကြ
 သည်။ ဗုဒ္ဓသာဝကတို့သည်ကား ကိုယ်ခန္ဓာ တည်မြဲစေကြောင်း
 ဖြစ်သော အာဟာရမရှိလျှင် သို့မဟုတ် ချို့တဲ့လျှင် ဖြစ်ပေါ်
 လာမည့် ပင်ပန်းမှု ငြိမ်းအေးစေရန်မျှသာ အာဟာရကို မှီဝဲ
 တတ်ကြပေသည်။ အဟောင်း အသစ် ရောဂါဝေဒနာများကို
 ပယ်ဖျောက်ဘို့ရန်သာ အာဟာရကို မှီဝဲတတ်ကြသည်။

ဥပမာအားဖြင့် အိမ်ကို ကျားကန်ရန် အိမ်ရှင်က ကျား
 တိုင်ကို အသုံးပြုသကဲ့သို့ တနည်းအားဖြင့် လှည်းကို လှည်းဆီ
 ထိုးသကဲ့သို့ ထိုဗုဒ္ဓသာဝကတို့ထည် အိမ်အိုနှင့် တူသော ခန္ဓာ
 ကိုယ်ကို ထောက်ကူရန်မျှ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော
 လှည်းကြီးကို ချောမောလွယ်ကူစွာ လည်စေရန်မျှ အာဟာရကို
 မျှီသုံးစားသောက်ကြရသည်။

ရဟန်းဘဝသည် စင်စစ်အားဖြင့် သွေးသားနှင့် စပ်သော
 အဆက်အသွယ်ဟူသမျှနှင့် ကင်းကွာရလေသောကြောင့် ဘိက္ခု
 တို့သည် လောကီမှု ဟူမျှကို စွန့်ပစ်ကြရသည်။ မိမိရဟန်း

အချိန်မဲ့ဆွမ်းခံခြင်းဖြင့် တွေ့ရသောအခြေအနေဆိုးများ ၇

ဘဝကို ဆိတ်ငြိမ်မှု၌ မြှုပ်နှံ၍ ဘဝသံသရာမှ လွတ်ရာလွတ်
ကြောင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်း၊ ဝိပဿနာ ရှုခြင်းဖြင့် အားထုတ်
ကြရသည်။

သို့အတွက်ကြောင့် ရဟန်းများ၏ စားရေးသာမက ဝတ်
ရေး နေရေး ကျန်းမာရေး ဆေးဝါးဓာတ်စာအတွက်ပါ ဒကာ
ဒကာမများ၌ မှီ၍ တည်၍ နေပေသည်။ ထို့ကြောင့် ရဟန်း
တော်များသည် သူတို့အား ပစ္စည်းလေးပါးတို့ဖြင့် ထောက်ပံ့
လှူဒါန်းခြင်းအတွက် ဒါယကာတို့အား ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ရန်
များစွာ တာဝန်ရှိကြပေသည်။ အဘယ်ကဲ့သို့ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်
ရပါမည်နည်း? ဤနေရာ၌ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဟောတော်မူ
သည်မှာ “အိုဘိက္ခုတို့ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်သောအားဖြင့်
သူတပါး (ဒကာ-ဒကာမများ)ကို စောင့်ရှောက်ရာရောက်သည်။
အဘယ်ကဲ့သို့ စောင့်ရှောက်မည်နည်း? အဖန်ဖန် မှီဝဲခြင်း
(အာသေဝနာ)၊ ပွားများစေခြင်း (ဘာဝနာ)၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ
အလေ့အလာပြုခြင်း (ဗဟုလီကမ္မ)ဖြင့် စောင့်ရှောက်ရာ၏”။
(သံ-သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်နာလန္ဒဝဂ် ၁၄၆)။

ရဟန်းတပါးသည် မိမိ၏ ပစ္စည်းလေးပါး ဒကာဒကာမတို့
အကျိုးအမြတ်ရစေလိုပါလျှင် သီလကိုပြည့်စုံစွာ ဖြည့် ကျင့်ရ
မည်ဟူ၍လည်း ဟောတော် မူခဲ့သေးသည်။ (မူ၊ပဏ်၊အာ-
ကခေံယုသုတ် နှာ ၃၄၀) ဆိုခဲ့ပြီးသော ဤစကားရပ်များဖြင့်
မိမိ၏ ပစ္စည်းလေးပါးဒါယကာများအား ချီးမြှောက်လိုသော
ရဟန်းသည် ရဟန်း ကျင့်ဝတ် များကို ပြုလုပ်ခြင်း သမထ
ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းဟူသော စိတ္တဝိသုဒ္ဓိလုပ်ငန်းကို
ပြုလုပ်ကျင့်ဆောင်ရမည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။

ဗုဒ္ဓသည် ဘိက္ခုသံဃာတည်းဟူသော သာသနာတော်ကြီးကို တောင်းရမ်းစားသောက်ခြင်း အသက်မွေးမှု အခြေခံ၍ အဘယ်ကြောင့် တည်ထောင်တော်မူခဲ့ပါသနည်း? ဤမေးခွန်း၏ အဖြေကား- ဘိက္ခုတို့သည် ဒါယကာ ဒါယိကာမတို့ဆွမ်းအလှူကို ပေးလှူ၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခွင့်ရစေရန် (နှုတ်မပြုက်ဘဲ) တိတ်ဆိတ်စွာ အလှူခံရသည်။ ဤသို့ တိတ်ဆိတ်စွာ ဆွမ်းရပ်ခြင်းကို ယခုခေတ်ဝေ ဟာရအားဖြင့် တောင်းရမ်းခြင်း ဟု မခေါ်နိုင်ချေ။ သို့သော် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်က ထိုသို့ဆွမ်းရပ်ခြင်းကို သူတော်ကောင်းတို့၏ ရှာမှီးခြင်းဟု သမုတ်နာတ်မူသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ကိုယ်တော်တိုင် တနေ့သ၌ ကပ္ပိလဝတ်မြို့တော်တွင် (သူတော်ကောင်းတို့၏ ရှေ့ဆောင် အနေဖြင့် ကျင့်ထုံးနမူနာပြု) ဆွမ်းခံ ကြွတော်မူစဉ် သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီး ကြားသိရ၍ အထိတ်တလန့်ဖြစ်ကာ ဝတ်လဲတော် မနိုင်တနိုင်နှင့် ခြေလှမ်းသွက်သွက်လှမ်းကြ၊ ဗုဒ္ဓထံတော်ချဉ်းကပ်လျှောက်ထားလေသည်။ သားတော်ဘုရား- ဤကဲ့သို့ လှည့်လည်တောင်းရမ်းခြင်းဖြင့် ခမည်းတော်တို့၏ အရိန်အဝါ အသရေကို ဖျက်တော်မမူပါနှင့်ဟု လျှောက်လေသည်။

“အို-မင်းမြတ် ငါကား မိမိ၏ အနွယ်အဆက်လမ်းကြောင်း သို့ လိုက်တော်မူခြင်း ဖြစ်ပေသည်” ဟု ဗုဒ္ဓက မိန့်တော်မူရာ “ထိုအရှင်ဘုရား၏ အနွယ်တော် ဟူသည် ခမည်းတော်၏ အနွယ်တော်ပင် ဖြစ်သည်မဟုတ်ပါလော” ဟု မင်းကြီးကဆို၏။ မဟုတ်ပါ။ ထိုအနွယ်တော်ဟူသည် သင် မင်းကြီး၏ အနွယ်တော် မဟုတ်ပါ။ ရှေးရှေး ခေတ်ကမ္ဘာတို့က ထောင်ပေါင်းများစွာသော ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်တို့သည် ဤကဲ့သို့သော အသက်

အချိန်မဲ့ဆွမ်းခံခြင်းဖြင့် တွေ့ရသောအခြေအနေဆိုးများ ၉

မေးမှုကို ရှေးချယ်တော် မူခဲ့ကြသည်”ဟု မိန့်တော် မူကာ ဓမ္မပဒလာ ဤဂါထာကို မိန့်မြှောက်တော်မူသည်။

ဥတ္တိဋ္ဌေ နပုမဇ္ဇေယျ၊ ဓမ္မံ သုစရိတံ စရေ။
ဓမ္မစာရီ သုခံ သေတိ၊ အသ္မိံ လောကေ ပရမ္ပိ စ။

ဆွမ်းရှယ်ရည်ရုပ် မမေ့အပ်ဘူး၊ လျှောက်ပတ်
လျော်ကန် ကျင့်ဝတ်မှန်ကို မကျန်ကျင့်စေ၊ သူတော်
မေ့ကို လက်ဝေခံသား၊ ကျင့်ဆောင်ငြားက နှစ်ပါး
သံသရာ လောကမှာလည်း ချမ်းသာမြေ့မြေ့ အလို
ပြေ့သည်... ဘုန်းဟေ့ဇီနော် ဆုံးတမ်းတည်း။

သို့သော် ဗုဒ္ဓ၏ ရဟန်းတော် တပါးကို ဆွမ်းခံရာ သို့
ကပ်ရောက်တတ်သောကြောင့် ဘိက္ခုဟူ၍ ခေါ်ဆိုရသည်။
ဆွမ်းလှည့်လည်၍ ရှာတတ်သောကြောင့် ပိဏ္ဏောလဟူ၍ ခေါ်
ဆိုရသည်။ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ဟောတော်မူသည်မှာ “အို
ဘိက္ခုတို့-ဆွမ်းရှာ၍ စားရသော အသက်ခမွှေးမှုသည် အညံ့ဖျင်း
ဆုံး ဖြစ်သည်။ လောက၌ဆဲရေးတိုင်းထွာရာတွင်ပင် (ပိဏ္ဏော-
လော ပတ္တဂ္ဂါဟီ) သင်သည် ခွက်လက်စွဲကာ ထမင်းရှာလျက်
လှည့်လည် သွားလာနေသူ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလေ့ရှိသည်။

သို့သော် အမျိုးကောင်းသားများသည် ဤသို့ အသက်မွေး
ရသော ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်လာကြသည်မှာ အကျိုးမျှော်
ကာ ကောင်းကျိုးရှာ၍ ရောက်လာကျင့်ကြံခြင်း ဖြစ်သည်။
အစိုးရမင်းများ အဖမ်းခံရ၍၊ ခိုးသား ဓားပြ နှိပ်စက်ခံရ၍၊
ကြွေးတင်၍၊ ဘေးကြီးရောက်၍၊ အသက်မွေးကြပ်၍၊ မဟုတ်

ပေ၊ ငါတို့ကား ပဋိသန္ဓေ အိုနာသေသို့ မသေ့မလဲ့ ရောက်ကြ
 ရမြဲဖြစ်သည်။ စိုးရိမ်ငိုကြွေး ဒုက္ခဘေးနှင့် မအေးနှလုံး ယူကြုံးမရ
 ဥပါယာသနှင့် တွေ့ကြရမြဲဖြစ်သည်။ ဒုက္ခမျိုးစုံ ကြိတ်ကြုံမလဲ့
 တွေ့ကြရမြဲဖြစ်သည်။ ရဟန်းအဖြစ်ကို ရယူကာ တရားကျင့်ရ
 လျှင် ဤဒုက္ခတုံးကို အဆုံးသတ်နိုင်စရာ ရှိ၏-ဟု မြင်သိကာ
 ရဟန်းပြုလာကြသည် ဟူ၍ ဟောတော်မူပေသည်။ (ခန္ဓဝဂ္ဂ
 သံယုတ် + ပိဏ္ဍောလျသုတ် ၅၁-၇၆ + ၇၇။)

သို့ရာတွင် အစားအလွန်နည်းလွန်းခြင်း၊ လုံးလုံး မစားဘဲ
 နေခြင်းကဲ့သို့သော တဖက်စွန်း ရောက်ခြင်းမျိုးကိုကား ဗုဒ္ဓ
 ရှင်တော်မြတ် ချီးကျူးတော်မမူပါပေ။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်
 ရရန် အားထုတ်စဉ်က ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် အလွန်ပြင်းထန်သော
 အကျင့်မျိုးကို ကျင့်တော်မူခဲ့ပေသည်။ တောသစ်သီး သစ်ရွက်
 အခေါက် အမြစ် တို့ကိုသာ မှီဝဲခြင်း၊ ၂-ရက်ခြား စားခြင်း၊
 ၇-ရက်ခြား၊ ၁၅-ရက်ခြား စားခြင်းမျိုးကို ကိုယ်တော်တိုင်
 ကျင့်သုံးတော်မူခဲ့ပေသည်။ (မူ၊ ပဏ်၊ မဟာသီဟနာဒသုတ်-
 ၅၁-၁၁၁) ထိုအကျင့် အားလုံး အကျိုးမရှိပေ။ အကျိုးမဲ့
 ခုန်အား ဖြုန်းတီးမှုသာ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်
 မြတ်သည် ဘောဇဉ်ကို ခံယူခြင်း၊ စားသုံးခြင်း၌ အတိုင်းအရှည်
 ဖြင့် စားသုံးခြင်းကို ချီးကျူးတော်မူပေသည်။

တချိန်တည်းမှာပင် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည် အလွန်အကျွန်
 စားခြင်းကိုလည်း ပိတ်ပင်တားမြစ်တော်မူသည်။ အကြောင်း
 ကား အလွန်စားခြင်းသည် ပျင်းရိငြီးငွေ့ခြင်း အိပ်ငိုက်ခြင်း
 များကို ဖြစ်စေသည်သာမက ဓာတ်ချောက်ချားခြင်းကိုပါ ဖြစ်
 ပွားစေသည်။ ဓာတ်ချောက်ချားလျှင် နာကျင်ခြင်း၊ ဖျားနာ

ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း စသည်များလည်း ပေါ်ပေါက်လာတော့
သည်သာ၊ ထိုမျှမက လည်းလျောင်းနေရခြင်းသို့၊ တပြောင်း
ပြန်ပြန် လူးလိမ့်နေရခြင်းသို့၊ ငိုက်မည်းခြင်းသို့မျိုးကို ခံစား
လေ့ရှိသောသူမှာ ကိလေသာ တိုးပွားမြဲဖြစ်သည်။ ဓမ္မပဒ၌
ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဟောတော်မူသည်မှာ.....

မိစ္ဆိ ယဒါ ဟောတိ မဟန္တသော စ၊
နိဒ္ဒါယိတာ သမ္ပရိဝတ္တသာယီ။
မဟာဝရာဟောဝ နိဝါပပုဋ္ဌော၊
ပုနပုနံ ဂဗ္ဘမပေတိ မန္တော။

အစား ကျူးကာ ဝမ်းပြည့်စွာနှင့် အိပ်ရာထက်
လျောင်း ပြန်ပြန်ပြောင်း၍ အိပ်ကောင်းငိုက်မည်း
စိတ်ကိုဆည်းသော် ချည်းနှီးမဲ့မျိုး၊ ဝက်သားတိုးသို့
အဖိုးမထွက် အကျိုးပျက်သည် စဉ်ဆက် သံသရာရှည်
ကြောင်းတည်း (၃-၁၊ ၅၁-၅၉)

ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ

ထို့ကြောင့် ရဟန်းတို့သည် ပါတိမောက္ခသံဝရသီလဟူသော
ပဓာနသီလအပြင် ဣန္ဒြေကိုစောင့်စည်းခြင်း (ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ)
အသက်မွေးစင်ကြယ်အောင် အားထုတ်ရခြင်း (အာဇီဝပါရိ
သုဒ္ဓိသီလ) နှင့် ပစ္စည်းလေးပါးနှင့်စပ်၍ ဆင်ခြင်မှု (ပစ္စယသန္ဓိ-
သိတသီလ) တို့ကိုလည်း တပြိုင်တည်း ကျင့်သုံးရသည်။

ပုဂံအ

ဣန္ဒြိယသံဝရသီလဟူသည် မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်တို့ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းမျိုးစေ့မှ ပေါက်ပွားလာသည်။ ဓမ္မပဒ ပါဠိတော်၌ ဘုရားရှင် ဟောတော်မူသည်မှာ=

ဧက္ခန္ဓာ သံဝရော သာဓု၊ သာဓု သောတေန သံဝရော။
သာနေန သံဝရော၊ သာဓု၊ သာဓု ဇိတ္တိယ သံဝရော။
ကာယေန သံဝရော သာဓု၊ သာဓု ဝါစာယ သံဝရော။
မနသာ သံဝရော သာဓု၊ သာဓု သဗ္ဗတ္ထ သံဝရော။
သဗ္ဗတ္ထ သံဝရော သာဓု၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမုစ္စတိ။ (ခု၊ ၁-၆၅)

မျက်စိ နား နှာ လျှာနှင့် ကိုယ်နှုတ် စိတ်ပါချုပ်၍ ထိန်းအုပ် ကွပ်ကဲ စောင့်စည်း မြဲလော့၊ ခဲပဲ လုံးစုံ ထိန်းချုပ်လုံသော် အပုံကြီးစွာ ဒုက္ခက္ခာသည်--
ခေမာခွင်ထိ လွတ်လမ်းတည်း။

ဤ စောင့်စည်းမှုကို မလွတ်သော သတိဖြင့် ကောင်းမှုန်စွာ ကျင့်စေရသည်။ အကြောင်းမှာ ဤဣန္ဒြိယသံဝရသီလကို သတိ ဖြင့်သာ စောင့်ထိန်းနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလကိုကား သဒ္ဓါတရားဖြင့် ဆောက်တည် ကျင့်သုံးရ ပါသည်။ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ မလုံလျှင် ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ လည်း မခိုင်မြဲတော့ပေ။ ရွာတံခါးများ ဖွင့်ထားသောရွာကို ခိုးသားဓားပြတို့ ဝင်ရောက် တိုက်ခိုက်နိုင်သကဲ့သို့ (တနည်း) ကောင်းစွာ မလုံသောအိမ်သည် မိုးကို မကာကွယ်နိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလမျှသာရှိ၍ မိမိမျက်စိ စသော ဣန္ဒြေများကို မစောင့်စည်းသောရဟန်းကို ကိလေသာ ခိုးသား ဓားပြတို့ ဝင်ရောက် တိုက်ခိုက်နိုင်ပေသည်။ ၎င်းအပြင် ဣန္ဒြိယ

သံဝရသီလဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ ကာကွယ်မထားလျှင် ထိုရဟန်းသည် ကိလေသာမိုးကို မကာကွယ်နိုင်တော့ပေ။

ဣဒ္ဓိကို စောင့်စည်းရာ၌ ဗုဒ္ဓ၏တပည့်သာ ဖြစ်သူ ကျွန်ုပ်တို့ သည် သီဟိုဠ်ကျွန်း ကုရုဏ္ဏကလိုဏ်၌ နေသော စိတ္တဂုတ်ထေရ်ကို အတုယူသင့်ကြပေသည်။ ထိုထေရ်သည် အနှစ် ၆၀-နှစ်နီးပါး လိုဏ်၌ နေခဲ့သော်လည်း ဘုရား ၇-ဆူတို့၏ တောထွက်ခန်း ပန်းချီကားများကို တခါမျှ မော့၍ မကြည့်ခဲ့ဘူးပေ။ အလား ဘူပင် ဂူတံခါးအနီး၌ ပေါက်ရောက်နေသော ကံ့ကော်ပင်ကြီး ကိုလည်း တခါမျှ မော့၍ မကြည့်ဘူးပေ။ ပွင့်ဖတ်များမြေ၌ ကျ နေသည်ကို မြင်သောအခါမှ ကံ့ကော်ပင်ကြီး အပွင့်-ပွင့်နေ ပါပြီဟော-ဟု သိတော်မူလေသည်။

အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ (အသက်ပွေးစင်ကြယ်မှု)

အသက်ပွေးစင်ကြယ်မှုဟူသည်မှာ မသင့်တော်၍ မှားယွင်း သော ပစ္စည်းလေးပါးရှာဖွေမှုကို ရဟန်းများရှောင်ကြဉ်ကြရ မည်။ အရင်းမူလအားဖြင့် မသန့်ရှင်းမစင်ကြယ်သော ဆွမ်းစ သည် မှာမှီးခြင်းမျိုး ကင်းလွတ်ရမည်။ ပင်မ မူလအားဖြင့် သန့်ရှင်းသော ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို မှီဝဲရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။ မူလ သန့်ရှင်းသော ပစ္စည်းလေးပါး ဟူသည် အဘယ်နည်းဟု မေးငြားအံ့ - သံသာတော်မူ ရသော ပစ္စည်းလေးပါး၊ ဂိဏ်း (ရဟန်း ၂-ပါး၊ ၃-ပါး) ဆီမ ရသော ပစ္စည်းလေးပါး မိမိ၏ သီလ-ပညာ-စသောဂုဏ်ကို ကြည်ညို၍ လှူဒါန်းသော ဒါယကာ တို့ထံမှ ရသော ပစ္စည်းလေးပါးတို့သည် မူလသန့်စင်သော

ပစ္စည်းလေးပါး မည်၏။ သို့သော် ဆွမ်းခံလှည့်လည်ရာမှ ရသော
ပစ္စည်းလေးပါးတို့သည် အလွန်စင်ကြယ်သောအခြေခံ မူလရှိ
သည့် ပစ္စည်းများဖြစ်ကြပေသည်။

အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလကိုပင် ပရိယေဋ္ဌိသုဒ္ဓိ (ရှာမိုးခြင်း
စင်ကြယ်မှု)ဟု ခေါ်ကြသေးသည်။ အကြောင်းမူကား—
မှားယွင်းသောရှာဖွေမှုကို ရှောင်ကြဉ်သော ရဟန်း၏ ရှာမိုး
ခြင်းသည် သန့်ရှင်းသော ရှာမိုးခြင်းပင်ဖြစ်၍ သူ၏ပစ္စည်း
လေးပါးတို့သည် တရားသဖြင့်ရသော ပစ္စည်းလေးပါး ဖြစ်ကြ
သောကြောင့်တည်း။



မှားယွင်းသော ရှာဖွေမှု

သူတဦးတယောက် (ရဟန်းတပါး)သည် မိမိကိုယ်ကိုသီလရှိ
သူဟု ကြေငြာလျက် တိရစ္ဆာန်ဝိဇ္ဇာခေါ်သော အတတ်ပညာ
မျိုးဖြင့် အသက်မွေးသည်။ ဥပမာ လက္ခဏာဖတ်ခြင်း၊ ဗေဒင်
ဟောခြင်း၊ အိပ်မက်ဖတ်ခြင်း၊ အင်္ဂုဇ္ဇာဟောခြင်း၊ နိမိတ်
ဖတ်ခြင်း၊ ကြွက်ကိုက် ပေါက်ကို အကျိုးအပြစ် ဟောခြင်း၊
ဇာတာဖွဲ့ခြင်း၊ ဇာတာဟောခြင်း စသည်ဖြင့် အသက်မွေးသည်။
ယင်းကို သမ္မာအာဇီဝ ဟု မခေါ်ချေ။

ရဟန်းတပါးသည် ပစ္စည်းလာဘ်မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အံ့ဩ
ဘွယ်ပြုလုပ်ပြခြင်း၊ 'မြှောက်ပင့်ပြောဆိုခြင်း၊' အရိပ်အရောင်ပြ

၁။ ကုဟန။

၂။ လပန။

ရဟန်းသည် ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ လုံခြုံလျက် ပစ္စဝေက္ခဏာ မဆင်ခြင်ဘဲ ပစ္စည်းလေပါးတို့ကို သုံးဆောင်လျှင် ကြေး ယူ၍ စားသုံးသည်မည်၏။ သီလပျက်လျက် စားသုံးပါမှု ခိုးယူ၍ စားသုံးသည်မည်၏။

ထို့ကြောင့် ရဟန်းသည် အထူးသတိရှိစွာနှင့် ပစ္စည်းလေပါးတို့ကို သုံးဆောင်သောအခါ သင်္ကန်းကို ဝတ်ရုံတိုင်း၊ ဆွမ်းကို ဆွမ်းလုပ်တိုင်း၊ ကျောင်းကို ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း၊ ဆေးကို သုံးဆောင်မှီဝဲတိုင်း၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်ရမည်။ အခြားအချိန် များ၌လည်း ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်နိုင်သည်။ ဤပစ္စယသန္နိသိတသီလကို မေတ္တာဘာဝနာ ပွားသောအားဖြင့်လည်း ကျင့်-ဖြည့်နိုင်သည်ဟု (အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်-ကေနိပါတ် - အစ္ဆရာသံဃာတဝဂ်-ရဋ္ဌပိဏ္ဏသုတ်၌) ဘုရားရှင် ဟောတော်မူပေသည်။

(ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလကို ဒုလ္လဘသာသနာ အေးဂိုပ်သာ အခန်း၌ ရှုပါ)။

ဤမျှလောက်ဖြင့် ဗုဒ္ဓသာသနာဟူသည် အဘယ်သို့ သဘောရှိသည်၊ ယင်းကို အဘယ်ကဲ့သို့ တည်တော်မူခဲ့သည်၊ ရဟန်းဘဝသို့ ဂုဏ်ရောက်သောသူသည် သာသနာကို ဘယ်လို ရှုမြင်သင့်သည်၊ ရဟန်းတပါးသည် အဘယ်သို့ ရဟန်းဘဝကို ကျင့်ဆောင်ရမည်ဟူသော အချက်များ အတော်အတန် ရှင်းလင်းသွားပြီဖြစ်သည်။

ဒုလ္လဘ အဘယ်ပုံဖြစ်သည် ဟူသည်ကို စဉ်းစားကြစို့။ ။
ဘုရားရှင်၏ သာသနာတော်သည် တွေ့ကြုံရန်-သို့မဟုတ် မှီခိုရန် အလွန်ခက်ခဲပေသည်။ အကြောင်းမူ...ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်

တို့သည် အမြဲပွင့်ပေါ်တော်မူလာကြသည်မဟုတ်၊ အမြဲတန်း
 တည်ရှိနေတော်မူကြသည်မဟုတ်ပေ။ ဗုဒ္ဓတဆူပွင့်တော်မူလာရန်
 အခြေအနေ အကြောင်းအချက်များလည်း ဖန်တီးရန် အလွန်
 ခက်ခဲပေသည်။ ပါရမီ သုံးဆယ်ကို ဖြည့်ပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်ပွင့်ထွန်း
 လာရသည်။ ပါရမီမပြည့်မီ- သို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓအဖြစ် မရောက်မီ
 အနည်းဆုံး လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်းကာလ ကြာညောင်း
 ခဲ့ပေသည်။ ဘုရားတဆူအဖြစ် ရောက်ဘို့ရန် အချိန်များစွာ
 စောင့်ရသည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။

တဖန်လည်း ဗုဒ္ဓညွန့်ပြတော်မူသည့်အတိုင်းဆိုလျှင် လူတို့အဘို့
 လူ့ဘဝကို ပြန်ရဘို့ရန်နှင့် အခြားသတ္တဝါများအဘို့ ဤလူ့
 ဘဝသို့ ရောက်ဘို့ရန် အလွန်ခဲယဉ်းပေသည်။ ဤအကြောင်း
 ကို လိပ်ကန်းဥပမာဖြင့် ဗုဒ္ဓရှင်းလင်းပြတော် မူခဲ့ပေသည်။
 လိပ်ကန်းကြီးတကောင် ပင်လယ်ထဲ မျောနေရာ အနှစ်တရာ
 ကြာမှ ရေပေါ်သို့ တကြိမ်သာပေါ်လာတတ်သည်။ ယင်း
 လိပ်သည် ပင်လယ်ထဲထွင် မျောပါနေသော ထမ်းပိုးပေါက်
 ထဲသို့ မိမိခေါင်းကို သွင်းမိဘို့ရန် အလွန်ခက်ခဲသလို လူ့ဘဝ
 ကို ရဘို့ရန်လည်း အလွန်ခက်ခဲသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

(သံ-မဟာဝဂ္ဂ၊ ၃-၃၉၇။)

လူ့ဘဝရပြန်ပါကလည်း အသိဉာဏ်ရှိ၍ စဉ်းစားတွေးခေါ်
 တတ်သည့် လူသားသည် အလွန်အရေအတွက်နည်းလှပေသည်။
 အကြောင်းအကျိုးပိုင်းခြားဝေဘန်၍ အကောင်းအဆိုး ခွဲခြား
 တတ်သောသူ ရှာနှုန်းအလွန်နည်းလှပေသည်။ စဉ်းစားနိုင်သော
 ဉာဏ်ပင် ရှိစေကာမူ သင်ကြားလေ့လာခွင့်၊ တရားနာယူခွင့်
 ရဘို့ရန် အလွန် ခက်ပြန်သည်။

သင်ကြားလေ့လာခွင့် ရပြန်သော်လည်း သဒ္ဓါတရားဝင်စား
 ၍ သူတော်ကောင်းတရား ကျင့်လိုသည့်ဆန္ဒ ပေါ်ခဲ့လှသည်။
 ဆန္ဒ ပေါ်လာသည့်တိုင်အောင် တရားအားထုတ်နိုင်ဘို့ အခွင့်
 အလမ်းသည် နည်းပါးလှသည်။ စားဝတ်နေရေးမပြေလည်သည့်
 အတွက် တရားကျင့်ဘို့ရန် စိတ်ကူးမျှ မထည့်နိုင်ပေ။

တနည်းအားဖြင့် ရဟန်းဘဝကို အဓိပ္ပာယ်တမျိုးနှင့်တင်စား
 ၍ သာသနာဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ ယင်းသည် လူသာမန်တို့
 လက်လှမ်း မမှီနိုင်လောက်အောင် မြင့်လွန်းသောကြောင့် ခဲယဉ်း
 သည်ဟု ဆိုရပေသည်။

လူတို့၏ဘဝသည် အမျိုးမျိုးသော လူမှုကိစ္စတို့ဖြင့် ပြည့်နှက်
 လျက် ဖြေရှင်းစရာ ပြဿနာအရပ်ရပ်၊ ကျော်လွှားစရာ အခက်
 အခဲအမျိုးမျိုးတို့နှင့် ရှုတ်ထွေးနေ၍ မှန်သောစကားကို အမြဲ
 တန်းမပြောအား၊ မေထုန်မှုမှ မရှောင်နိုင်၊ စွန့်ကြဲ ပေးကမ်းမှု
 အမြဲမပြုနိုင်၊ ဘာသာရေးကျမ်းစာများ မဖတ် မရှုတ် မကြည့်
 မရှုတ်၊ ခေါင်းပါးသော အကျင့်ကို ကျင့်ဘို့ရန် အတန်ပင်
 ဝေးလှသည်။ ရဟန်းတော်များကား ထိုသို့မဟုတ်၊ ဤအချက်
 များကို အမြဲတန်း အပြည့်အစုံလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သူသည်
 အမြဲတန်း မှန်မှန်ပြောသည်၊ မေထုန်မှုမှ အမြဲတန်း ရှောင်ကြဉ်
 သည်၊ ပေးကမ်းလှူဒါန်းမှု အမြဲပြုနိုင်သည်၊ ပန်းလူ ရေလူ
 ဆရာသမားနှင့် သီတင်းသုံးဘော်တို့ကို ဆွမ်းခံကျွေးနိုင်သည်၊
 ကျမ်းစာ အမြဲတန်းဖတ်ရှုတ်နိုင်သည်၊ ဤသို့လျှင် သူ၏ဘဝသည်
 မြင့်လွန်းသောကြောင့် လူသာမန်တို့တွေးပင်မတွေးနိုင်၊ လက်တွေ့
 ကျင့်ဘို့ကား ဆိုဘယ်ရာမရှိပါပေ။

ဤနေရာ၌ မိလိန္ဒမင်းကြီးသည် အရှင်နာဂသိန်အား အနှောင့်အယှက်မလွတ်သော မေးခွန်းတခုကို ထုတ်ဘူးလေသည်။ အရှင်ဘုရားနာဂသိန် လောကုတ္တရာ တရားတော်များသည် ပစ္စုပ္ပန်တမလွန် နှစ်တန်သော ရေးရာကိစ္စ သဘာဝတွင် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်သည်ဟု ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။ ဤအတိုင်း ဆိုလျှင် ယခုမှပင် သာသနာသို့ ဝင်ရောက်စ ရဟန်းတပါးသည် သောတာပန် ဖြစ်ပြီးသော လူဝတ်ကြောင် (အရိယာပုဂ္ဂိုလ်၏) ရှိခိုးခြင်း၊ မြတ်နိုးရုံသေခြင်းကို (မခံထိုက်ပါ)။ အဘယ်ကြောင့် ခံခြင်းငှါ ထိုက်ပါသနည်းဟု လျှောက်ထားလေသည်။ ထိုအခါ အရှင်နာဂသိန်က ဖြေကြားသည်မှာ— ဒကာတော် မင်းမြတ် ဘုရားရှင် ဟောတော်မူသည်မှာ မှန်ပါပေ၏။ လူအရိယာက ရဟန်းအသစ်ကလေးကို ရှိခိုးပူဇော်ထိုက်သည်မှာလည်း မှန်ပါ၏။ အကြောင်းမှာ ရဟန်း၌ လူဝတ်ကြောင်တို့ ပူဇော်ထိုက်သော အင်္ဂါနှစ်ပါးနှင့် အသွင်နှစ်မျိုး ရှိလေသည်။ ဘယ်အင်္ဂါနှင့် ဘယ်အသွင်ပါလဲဟု မေးလျှင်....

- ၁။ အကောင်းဆုံး စောင့်စည်းမှု၊
- ၂။ အမြင့်ဆုံးထိန်းချုပ်မှု၊
- ၃။ မှန်သောအကျင့်၊
- ၄။ ငြိမ်းအေးသော အမှုအရာ အနေအထိုင်၊
- ၅။ ကိုယ်နှုတ်ကို နိုင်နင်းစွာ စောင့်စည်းခြင်း၊
- ၆။ အာရုံငါးပါးကို စောင့်စည်းခြင်း၊
- ၇။ သည်းခံခြင်း၊
- ၈။ သနားကြင်နာခြင်း၊
- ၉။ တကိုယ်တည်းကျင့်ခြင်း။

- ၁၀။ တိတ်ဆိတ်မှုကို နှစ်သက်ခြင်း၊
- ၁၁။ တရားထိုင်ခြင်း၊
- ၁၂။ ရှက်ကြောက်ခြင်း၊
- ၁၃။ လုံ့လရှိခြင်း၊
- ၁၄။ မမေ့လျော့ခြင်း၊
- ၁၅။ သိက္ခာဆောက်တည်ခြင်း၊
- ၁၆။ ကျမ်းစာရွတ်ဖတ်ခြင်း၊
- ၁၇။ အနက်အဓိပ္ပာယ် မေးမြန်းခြင်း၊
- ၁၈။ သီလစသည်၌ မွေ့လျော်ခြင်း၊
- ၁၉။ တွယ်တာမှုကင်းခြင်း၊
- ၂၀။ ကျင့်ဝတ်သိက္ခာပုဒ်ကို အပြည့်အဝဖြည့်ကျင့်ခြင်း
(ကျင့်ဝတ် ၂၀)

သင်္ကန်းဝတ်ရုံခြင်းနှင့် ဦးခေါင်းရိတ်ခြင်း အသွင်နှစ်ခုမျှား ဖြစ်ကြသည်။

ဤအင်္ဂါရပ်များနှင့်ပြည့်စုံခြင်းကြောင့် သူသည်အရဟတ္တဖိုလ် ၏ ဂုဏ်အဆင့် အခွင့်အလမ်းသို့ရောက်ပြီးဖြစ်၍ (ရွှေကလောကုတ္တရာ ဂုဏ်ထူးသို့ရောက်နှင့်နေသော) သောတာပန် လူ့အရိယာတို့၏ ရှိခိုးပူဇော်ခြင်းကို ခံထိုက်ပေသည်.... ဒကာတော်ဟု မြန်ကြား မိန့်တော်မူလေသည်။



ရဟန်းဘဝ၏ တန်ဘိုး

ရဟန်းတပါး၏ ရဟန်းဘဝတန်ဘိုးကို တိုင်းတာရန်မဖြစ် နိုင်ချေ။ ငွေကြေး ပမာဏအနေဖြင့် တန်ဘိုးဖြတ်၍ ဤမျှ

ရဟန်းများ၏ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ **ထိုက်တန်** တို့၏ **ရန်ကုန်**

ထိုက်တန်သည်ဟု မဆိုနိုင်ချေ။ အကြောင်းကုဆိုသော် ရဟန်းသည် ရောင့်ရဲလွယ်သည်၊ အာသာပြေလွယ်သည်၊ လောကနှင့် ကင်းကွာသည်၊ လုံ့လရှိသည်၊ မည်သို့ ကိုမျှ အားကိုးရာမထား၊ တကိုယ်တည်း နေပျော်သည်၊ ပြတ်ပြတ်သားသား ပြုမူသည်၊ ခြိုးခြံစွာ ပြုမူသည်၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု (သီလဝိသုဒ္ဓိ-စိတ္တဝိသုဒ္ဓိစသည်၌) စိတ်ပါသလောက် ကျွမ်းကျင်သည်၊ ပြုလုပ်စရာရှိသမျှကို အောင်မြင် လျင်စွာ ပြုလုပ်၍ အချိန်ဖြုန်းလေ့မရှိပါ။

ရဟန်းများ၏ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း

ရဟန်းများသည် ရဟန်းခံသိမ်ဝင်စဉ်က သူတို့၏ လူလားဘဝ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ရသည်။ ရဟန်းခံပြီးနောက် သပိတ် သင်္ကန်းမှတစ်ပါး ပုဂ္ဂလိကပစ္စည်းဟူ၍ မရှိတော့ပေ။ ရှိလည်း မရှိသင့်ပေ။ ကျောင်းသင်္ခမ်းစသည့် ပစ္စည်းလေးပါး တို့ကိုလည်း ခေတ္တငှါးထားသည့်အနေ အခိုက်အတန့်မျှသာ အသုံးပြုရသော သံဃာပိုင်များသာဟု အမှတ်ထားရသည်။

၁။ ရဟန်းခံစဉ်က သပိတ်သလုံး သင်္ကန်းသုံးထည်မျှ ခွင့်ပြုတတ် မှခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်၏ အလိုတော်မှာ အလို နည်းခြင်း (အပ္ပိစ္ဆာ)၊ ရှိသမျှနှင့် ရောင့်ရဲခြင်း (သန္တုဒ္ဓိ)၊ ကိလေသာများနည်းပါးကုန်စင်သွားအောင်ကျင့်ခြင်း (သလ္လေခ) တို့ကို တပည့်များ လိုက်နာကျင့်သုံးစေလိုတော်မူသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် သင်္ကန်းနှင့်စပ်၍ ပံသုကူသင်္ကန်း၊ ကျောင်းနှင့် စပ်၍ သစ်ပင်အောက် စသည်ကို ရည်ညွှန်းမိန့်ဟတော်မူခဲ့ သည်။ ထို့ကြောင့် ဒုလ္လဘရဟန်းသစ်များ ပစ္စည်းသိမ်းပိုက် ခြင်း၊ စုဆောင်းခြင်းများ ဓရှောင်ကြဉ်သင့်ပေသည်။

ရဟန်းအချင်းချင်း ထားရသည့်သဘောထား

ရဟန်းများသည် သီတင်းသုံးတော် ရဟန်းချင်း ညီညွတ် မျှတစွာနေရသည်။ နို့နှင့်ရေကဲ့သို့ရောနှောကြရသည်။ ချစ်ခင် ကြင်နာမှု အပြည့်ရှိသော မျက်လုံးဖြင့် လေးစား ကြည်ညို ရှိသေကြ၊ ကြည်ကြရသည်။ ကိုယ်နှုတ်စိတ် သုံးပါးလုံး ရင်းနှီးမှု ထားရသည်။ အချင်းချင်း အပေါ် ခွင့်လွှတ်ထားရသည်။ ထို့ကြောင့် စားဘွယ်သောက်ဘွယ် အဝတ်သင်္ကန်းရလာသော အခါ မိမိ၏ဝေစုမျှလောက် အတိုင်းအရှည်ကိုသိရသည်။ မိမိ၏ အပြုအမူတခုခုသည် သံဃာအများ၏ အခြေခံ သဘော အချက် များကို မထိခိုက်စေရ။ (သံဃာမှာ အပြစ်မပေါ်စေရ)



ရဟန်းများ၏ ပတ်ဝန်းကျင် (၀၂) သင်္ခမ်းကျောင်း

(၀၂၀၂၁) ရဟန်းများသည် ကျောင်းများ၌ စုပေါင်း နေထိုင်ကြရသည်။ သူတို့၏ နေရာဌာနသည် ဆရာတပည့်များ မျိုးစုအလိုက် နေရသော ဌာနမျိုးဖြစ်သည်။ ရဟန်းငယ်များ သည် ထေရ်ကြီး ၀၂ ကြီးတို့ကို မှီခို၍ နေကြရသည်။ သူတို့၏ ပဓာန ရည်ရွယ်ချက်ကား ဂန္ထဓုရ (စာပေသင်ကြားမှု)နှင့် ဝိပဿနာ ဓုရ(စိတ်ဓာတ်မြင့်မား ဖြူစင်ရေး)ကို ဖြည့်ဆည်းရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းတကျောင်းသည် သန့်ရှင်း၍ တိတ်ဆိတ် ရမည်။ လူစုလူဝေးမှ လွတ်ရမည်။ တော၏အသွင်ကို ဆောင်၍ ပုန်းအောင်းရာ နေရာမျိုး ဖြစ်ရမည်။

ကျောင်းတကျောင်း၌ နေထိုင်သော ရဟန်းတပါးသည် အရည်အချင်း ပြည့်မီရမည်။ အစုအဝေး အဖော်အလှော် ဝါသနာမပါရပေ။ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲမှု၊ လှည့်စားမှုကင်းရ

မည်။ အစားမကြီးရာ၊ လာဘ်လာဘ အရှိန်အစော် · ဂုဏ်သတင်း မမက်မောရာ၊ သူ၏ရည်သန်ချက်မှာ တဏှာအနှောင်အဖွဲ့ကို ဖျက် ဆီး၍ အသိဉာဏ်ပြည့်ဝရေး ဖြစ်ရမည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်သန်ရာ ရွေးချယ်ထားသောဓုတင်အချို့ ကို သူကျင့်ဘို့လိုအပ်ပေသည်။

ဤနည်းအတိုင်း အပေါင်းအစုတခွဲနက်သော (ကိလေသာ) ထုထယ်ကြီးထဲမှ အမြောက်အမြားကို ဖြတ်တောက်၍ အကြွင်း မျှလောက်လေးဖြင့် နေခြင်းဖြင့် (တနည်းပြောရလျှင်) တဘက်မှ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ပြုခြင်းဖြင့် တဘက်မှ များနိုင်သမျှ များအောင် အားထုတ်ရမည်။ ထိုစကားဖြင့် ဓမ္မရေးရာ လေ့လာ မှုနယ်ပယ်၌ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်မှုသို့ရောက်ခြင်း၊ လာမည့် ကမ္ဘာ၌ ထပ်ပြန်တလဲလဲ ကြော့၍ကြော့၍နေသော ဘဝဝဋ် ဘေးမှ ထဖြည်းဖြည်း ကင်းဝေးသွားခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။

ဤမျှလောက်သောစကားဖြင့် ရဟန်းအဖြစ်သည် မြင့်လွန်း လှသည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်း လက်လှမ်း မမှီနိုင်သည်ကို အကြောင်းပြု၍ ဒုလ္လဘဟုခေါ်ကြောင်း ထင်ရှားလောက်ပေပြီ။

ရဟန်းဘဝဒုလ္လဘကို ရလိုသော အမျိုးသားများ ရှိရမည့် အရည်အချင်း

ရဟန်းဘဝကို ရလိုသောသူသည် လူသားစင်စစ်ဖြစ်ရခြင်း၊ အသက်နှစ်ဆယ်ပြည့်ခြင်း၊ မိဘများ၏ ခွင့်ပြုချက်ကိုရရှိခြင်းနှင့် ပြည့်စုံရမည်။ ရဟန်းအဖြစ် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မရနိုင်သော (အဘဗ္ဗ) ပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ်မှ ကင်းလွတ်ရမည်။

၁။ ဓုတင်အကြောင်း ဓုတင်ကျင့်ဝတ်များအခန်း၌ရှုပါ။

ရဟန်းအဖြစ် မရထိုက်သော (အာဇာဗ္ဗ) ပုဂ္ဂိုလ် ၁၁-ယောက်

၁-မာတုဃာတက၊ အမိသတ်သူ။ ၂-ပိတုဃာတက၊ အဖ
 သတ်သိ။ ၃-အရဟန္တဃာတက၊ ရဟန္တာသတ်သူ။ ၄-သံဃဘေ
 ဒက၊ သံဃာကို သီးခြားကံပြုအောင်ခဲ့သူ။ ၅-လောဟိတုပ္ပါဒက၊
 ဗုဒ္ဓကို သွေးထွက်သံယို ဖြစ်စေသူ။ ၆-တိရစ္ဆာန်၊ နဂါး၊ ဂဠုန်
 သကြား ဗြဟ္မာစသည် ပါဝင်သည်။ ၇-ပဏ္ဍိတ်ကျား + မနှစ်
 မျိုးလုံးမဟုတ်သူ။ ၈-ဥဘတောဗျည်း၊ လိင်အင်္ဂါနှစ်မျိုးပါသူ။
 ၉-ဘိက္ခုနီမကို အလိုမတူဘဲ (မေထုန်မှုဖြင့်) ဖျက်ဆီးသူ။
 ၁၀-ထေယျသံဝါသက၊ ရဟန်းအသွင်ကိုယူလျက် ရဟန်းဝါ
 စသည်ကိုယူသူ။ ၁၁-တိတ္ထိယပက္ကန္တက၊ အခြား သာသနာသို့
 ကူးပြောင်းသူ။ ထို့ပြင် ရှင်ရဟန်း ပြုမပေးထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်
 ၃၂-ယောက်အဖြစ်မှလည်း လွတ်ရမည်။

၁-လက်ပြတ်သူ၊ ၂-ခြေပြတ်သူ၊ ၃-လက်ရောခြေရောပြတ်
 သူ၊ ၄-နားရွက်ပြတ်သူ၊ ၅-နှာခေါင်းပြတ်သူ၊ ၆-နားရွက်
 ရော နှာခေါင်းပါ ပြတ်သူ၊ ၇-လက်ချောင်းခြေချောင်းပြတ်
 သူ၊ ၈-လက်မခြေမ ပြတ်သူ၊ ၉-(ခြေမျက်စိ)အကြောမ ပြတ်သူ၊
 ၁၀-လက်ဝါးပြင်တွဲနေသူ (ဘဲလက်များကဲ့သို့) လက်ချောင်းတွဲ
 သူ၊ ၁၁-ခါးကုန်းသူ၊ ၁၂-ပုကုလုန်းသူ၊ ၁၃-လယ်ပင်းကြီးသူ၊
 ၁၄-တံဆိပ်ရိုက်ခံရပြီးသူ၊ ၁၅-ကြိမ်ဒဏ်ခတ်ခြင်း ခံရပြီးသူ၊
 ၁၆-ဝါးရမ်းထုတ်ခံရသူ၊ ၁၇-ဆင်ခြေထောက် ရောဂါရှိသူ၊
 ၁၈-ဒုလ္လာမြင်းသရိုက် ဂရင်ဂျီနာစသောရောဂါရှိသူ၊ ၁၉-အင်္ဂါ
 ခြေလက် ပျက်စီးချို့ယွင်းသောအားဖြင့် ရဟန်းပရိသတ်အဖြစ်
 မတင့်တယ်သူ၊ ၂၀-မျက်စိတဖက်ကန်းသူ၊ ၂၁-လက်စသော
 အင်္ဂါတခုခု ကောက်နေသူ၊ ၂၂-ခြေခွင်-ခြေတဖက်ထော့နင်းနေ

သူ၊ ၂၃-ကိုယ်တခြမ်းသေသူ၊ ၂၄-ဆံ့သောသူ။ ၂၅-အသက်
ကြီးလှ၍ အားအင်နည်းသူ၊ ၂၆-မျက်စိနှစ်ဖက် ကန်းသူ၊
၂၇-အသေသူ၊ ၂၈-နားပင်းသူ၊ ၂၉-နားလည်းပင်း ကန်း
လည်းကန်းသူ၊ ၃၀-ကန်းလည်းကန်း နားလည်းပင်းသူ၊
၃၁-နားလည်းပင်း အလည်းအသူ၊ ၃၂-ကန်းလည်းကန်း
အလည်းအ နားလည်းပင်းသူ။

၎င်းပြင် ရဟန်းခံမည်ရှိသောအခါ အမေးခံရမည့် အချက်
အလက် (ရဟန်းအဖြစ်တွင် အနှောင့်အယှက်ပေးမည့် ကိစ္စများ) ကို
ကို သူသည် အသင့်ပြင်၍ (ရှောင်သင့်ဆောင်သင့်သည်များကို
ရှောင်+ဆောင်) ထားရမည်။ သူ့မှာကိုယ်ပိုင်သပိတ် သင်္ကန်း
ရှိရမည်။ အငှါးသပိတ် သင်္ကန်းမဟုတ်စေရ။ သူသည် မိမိကိုယ်
ကို ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်ရမည်။ (ကျေးကျွန်မဟုတ်စေရ)။ ကြေးကင်း
ရမည်။ ဘုရင့်အမှုထမ်း အစိုးရအမှုထမ်း မဟုတ်စေရ။ နှုနာ၊
အခြားသော ကိုယ်ရေဖျားရောဂါ၊ အိုင်းအမာ၊ ပန်းနာနှင့်
အဆုတ်နာ၊ ဝက်ရူး ခွေးရူးနာဟူသော အနာကြီးငါးမျိုး မရှိ
စေရ။ တဖန် သူသည် ထေရ်ကြီးတပါးကို ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာအဖြစ်
ချီးမြှင့်ပါရန် တောင်းပန်ရမည်။ ဥပဇ္ဈာယ်မရှိလျှင် ရဟန်းခံခွင့်
မရနိုင်ပေ။ ၎င်းပြင် သူ့မှာ မိဘများ ခွင့်ပြုချက်ရှိရမည်။

ဤနေရာ၌ တခါတုန်းက နာမည်ကျော် မြန်မာစာရေးဆရာ
ကြီး ရွှေဥဒေါင်းက မေးခွန်းတခု ထုတ်ဘူးလေသည်။ ရဟန်း
ဘောင်သို့ ဝင်မည့်သူသည် အဘယ်ကြောင့် မိဘများ၏သဘော
တူခွင့်ပြုချက်သာ ယူထိုက်ပါသနည်း၊ သူ၏ဇနီးထံမှ ခွင့်ပြုချက်ကို
အဘယ်ကြောင့် မယူဘဲ ရှိထိုက်ပါသနည်း။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏ ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် မိဘများသည် သားသမီးများအတွက် အခြား ဆွေမျိုးများထက် ကြီးပွား တိုးတက်ရေးမှာ တာဝန် ပိုရှိကြပေသည်။ သားသမီးလည်း အလားတူပင် မိဘများ၏ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာရေး အတွက် တာဝန်ရှိသူများဖြစ်ကြလေသည်။ အကယ်၍ မိဘများ၏ ခွင့်ပြုချက်ကို မတောင်းဘဲ ရဟန်းဝတ်လိုက်ပါက မိဘများ ကလည်း ရတနာသုံးပါး၌မကြည်ညိုခဲ့ပါလျှင် အလွန်စိတ်ထိခိုက် ရှာကြပေလိမ့်မည်။ ဇနီးဟူသည် လက်ထပ်ထိမ်းမြားပြီးမှသာ အဆက်အနွယ် ဖြစ်လာသည်။ ယင်းအဆက်အနွယ်သည်လည်း ကာမချမ်းသာ ပျော်ရွှင်ရေး အတွက်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ် သံဃာ့အဖွဲ့အစည်း တည်ထောင်တော်မူသည်မှာ ကား ယင်းကဲ့သို့သော လောကီအနှောင်အဖွဲ့တို့ကို ဖြတ်တောက် ရန်သာဖြစ်ပေရကား ဇနီးသည်ထံမှ အခွင့်ယူနေဘို့ရန် မလို တော့ကြောင်း အတော်ကြီးသိသာထင်ရှားလှပေပြီ။



ရဟန်းအဖြစ်သို့ သွတ်သွင်းခြင်း

ယင်းအမျိုးသားသည် ဆိုခဲ့ပြီးခဲ့သော အပြစ်ဒေါသများ၊ အနှောင့် အယှက်များမှ ကင်းလွတ်လျှင် ၅-ပါး အနည်းဆုံး ရှိသော သံဃာ့ကိုယ်စားလှယ်များက တရားသောသိမ်အဆောက် အဦအတွင်း၌ နီးကပ်စွာဆုံးမပဲ့ပြင်မည့်သူ (ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ)၏ အစောင့်အရှောက်ဖြင့် ဥတ္တိစတုတ္ထကမ္မဝါစာရွတ်ဖတ်ကာရဟန်း အဖြစ်သို့ပို့ ဆောင်ခြင်းငှါ ထိုက်သောအဆင့်သို့ ရောက်ပေပြီ။



ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ

ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာဟူသည် နီးကပ်စွာ စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုသူ အမှားမပြုမိအောင် ပါတိမောက္ခသံဝရ သီလကို မကျူးလွန် မိအောင်နှင့် ပြုထိုက်သော တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဆောင်ရွက် မိအောင် ကြည့်ရှုစောင့်မည့်ဖြစ်သည်။ သာသနာတော်၌ သူသည် ရဟန်းသစ်၏ ဖခင်ကြီးပင်ဖြစ်သည်။

ကမ္မဝါစာ

ကမ္မဝါစာဟူသည် ကံကြီး ကံငယ်တခုခု ပြုလုပ်ရန် ရှုတ်ဖတ် ရသောစကားတော်ဖြစ်သည်။ ယင်းကံဟူသည်လည်း ဗုဒ္ဓသာသ နာတော်ကြီး တည်ထောင်တော်မူသော အာဏာထားခြင်းငှါ ထိုက်တော်မူသော ဗုဒ္ဓ၏ညွှန်ကြားတော်မူချက် (အမိန့်အာဏာ တော်)အရ စံနှစ်တကျပြုအပ်သော အမှုကိုဖွဲ့ဖြစ်သည်။ ဤရဟန်း ခံ ကိစ္စ၌ လိုအပ်သော ကမ္မဝါစာမှာ ဥ တ်တကြိမ်၊ ကမ္မဝါ စာကိုယ်၊ သုံးကြိမ် နိဂုံးဝါကျပါရှိသော ကမ္မဝါစာ ပါရှိသော ဥ တ္တိစတုတ္ထကမ္မဝါစာ ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာ၌-ကမ္မဝါစာ၌ ဘာအနက် အဓိပ္ပာယ် ပါဝင်သည်၊ အဘယ်ကြောင့် ပါဠိဘာသာဖြင့် ထားသည်၊ မြန်မာဘာသာ ဖြင့် ပင်ရင်းမူလ အဓိပ္ပာယ်ကိုယူ၍ ရှုတ်ဖတ်လျှင် ကံမြောက် မမြောက် အောင်မြင် မအောင်မြင်ကို သာသနာဝင်စပုဂ္ဂိုလ် များ၌ သိလိုစိတ်ပေါ်ကြသည်။

ဒုတိယအချက်မှစ၍ ဖြေအံ့၊ ပါဠိဘာသာသည် ဗျဉ္ဇနဗုဒ္ဓိ ခေါ်သော ရှုတ်ဖတ်နည်းတို့နှင့် မ ဆန့် ကျင်ဘဲ လျော်ကန် သည်၊ (ဗျဉ္ဇနဗုဒ္ဓိ-ရှုတ်နည်း ဖတ်နည်းနှင့်စပ်၍ ပုဒ် ပါဠိအက္ခရာ

တို့ကို သိတတ်သောဉာဏ်၊ ယင်းသည် ဒီဃ၊ အရှည်။ ရဿ၊ အတို။ လဟု၊ ပေါ့ပေါ့ရွတ်သံ။ ဂရု၊ လေးလေးရွတ်သံ။ ဓနိတ၊ ပြင်းပြင်းရွတ်သံ။ သိထိလ၊ လျော့လျော့ ရွတ် သံ။ နိဂ္ဂဟိတ၊ နှာသံပါသောရွတ်ခြင်း။ ဝိမုတ္တ၊ နှာသံမပါ ပွင့်ပွင့် ရွတ်ခြင်း။ သမ္မန္တ၊ စပ်၍ရွတ်ခြင်း။ ဝဝတ္ထိတ၊ ဖြတ်၍ရွတ်ခြင်း အားဖြင့် ၁၀-မျိုး ဖြစ်သည်။) ဘာသာစကား အမျိုးမျိုး ပြောကြသောသူတို့၏ ဆိုင်ရာဘာသာ အသီးသီးဖြင့် ပြန်ဆို၍ ရွတ်ဖတ်သော် စနစ်တခုတည်း တ သ မတ် ထည်း မ ဖြစ် နိုင်၊ အလေးအပေါ့၊ အတိုအရှည်စသည် မညီညွတ်တော့ဘဲ ပုံပျက် သော ကမ္မဝါစာ ဖြစ်သွားရာသည်၊ ထို့ကြောင့် ပါဠိဘာသာ ဖြင့် ထိန်း၍ထားခြင်း ဖြစ်သည်၊ မြန် မာ ဘာ သာ ဌ် ကား ဗျဉ္ဇနဗျဉ္ဇိ ၁၀-ပါး အပြည့်အစုံ မရကောင်း သောကြောင့် ကံမမြောက်ဘဲ ရှိတန်ရာသည်။

(ကမ္မဝါစာ၌ ဘယ်အနက်အဓိပ္ပာယ်မျိုးပါဝင်သည် ဆိုသည် ကို ကမ္မဝါစာဘာသာပြန်၌ ရှုပါ။)



ရဟန်းခံပုံ အစီအစဉ်

ရဟန်းလောင်းကို ရှေးဦးစွာ ဥပဇ္ဈာယ်ယူစေရမည်၊ ယူစေ ပြီးနောက် သပိတ်သင်္ကန်းများကို ညွှန်ပြောဆို ထားရမည်၊ (ပြောပုံ) ဤဟာသည် သင်၏သပိတ်ဖြစ်သည်၊ ဤဟာသည် သင်၏ နှစ်ထပ်သင်္ကန်း၊ ဤဟာသည် သင်၏ကိုယ်ဝတ်ကေစွံ၊ ဤ ဟာ သည် သင်းပိုင်ဖြစ်သည်၊ သင် သွား ၍ ထို မည်သော အရပ်မှာ နေချေဟု ဆိုရမည်။

. ထိုအခါ ရဟန်းလောင်းသည် နေရာမှထ၍ လက်အုပ်ချီကာ မျက်နှာရှေ့ထား နောက်ဆုတ်သွား၍ ထိုနေရာ၌ ရပ်နေသည်။ သံဃာတပါးဖြစ်စေ နှစ်ပါးဖြစ်စေ ရဟန်းလောင်းကို လက်ဆွဲ၍ (နှစ်တောင့်တထွာ) သံဃာ့ဟတ္ထပါယ်မှ လွတ်ရာအရပ်သို့ ခေါ်သွားသည်။ ထိုအခါ ရဟန်းလောင်းကို ရှုတ်ဖတ် လွယ်အောင် နာဂ-ဟု အမည်ပေး၊ ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာကို အရိုအသေ မတန်အောင် တိဿ-ဟု အမည်ပေးရမည်။

ထိုအခါ အနုသာသက (နည်းပြဆရာ)သည် မိမိကိုယ်တိုင် ဖြစ်စေ၊ အခြားတပါးသူကဖြစ်စေ၊ သမ္မုတိပေးရမည်။ “အရှင်ဘုရားတို့ နာဂသည် အရှင်တိဿဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ၏ (အအုပ်အထိန်းဖြင့်) ရဟန်းအဖြစ်ကို တောင့်တ နေပါ၏။ သံဃာမှ အကြောင်းညီညွတ်လျှင် တပည့်တော် သူ့ကို သွန်သင်နည်းပြ ပါဠိမည်” ၊ ဤသို့ သမုတ်ရမည်။

ထို့နောက် နည်းပြဆရာသည် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာကို ရှိခိုး၍ သံဃာတော်များနောက်ဖက်သို့ ရဟန်းလောင်းထံသွားကာ ဤသို့နည်းပြသည်။

အိုနာဂ၊ နားထောင်ပါ။ ယခုအခါ အမှန်ပြောရမည့်အခါ ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပျက်သမျှကို ထုတ်ဖော်ရမည့် အခါဖြစ်သည်။ သံဃာ့အလယ်၌ တစုံတရာ အချက်အလက်နှင့်စပ်၍ မေးလာခဲ့လျှင် ရှိနေပါက ရှိသည်ဟု၊ မရှိလျှင် မရှိဟု ပြောဆိုထိုက်သည်။ နောက်တွန့်၍ မနေနှင့်၊ မျက်နှာပျက်၍ မနေပါနှင့်၊ သမ္မုတိရသော ပုဂ္ဂိုလ်များက သင့်ကို ဤလိုမေးကြလိမ့်မည်။ “သင့်မှာ နူနာ၊ အိုင်းစွဲနာ၊ ယားနာ၊ အဆုတ်နာ၊ ပန်းနာနှင့်

ဝက်ရူးနာရှိသလားလို့ မေးကြလိမ့်မယ်။ သင်သည် လူသားဟုတ်
 ရဲ့လား၊ သင်သည် ယောက်ျားဟုတ်ရဲ့လား၊ သင်ကြေးကင်းရဲ့
 လား၊ သင်သည် အစိုးရအမှုထမ်းမှ ကင်းလွတ်ရဲ့လား၊ မိဘများ
 ထံမှ သဘောတူခွင့်ပြုရဲ့လား၊ သင်အသက်နှစ်ဆယ် ပြည့်ပြီလား၊
 သင့်မှာ သပိတ်သင်္ကန်း ပြည့်စုံရဲ့လား၊ သင်၏အမည်ဘာလဲ၊
 သင့်ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာရဲ့ အမည်ဘာလဲ” သူတို့သင့်ကို ဤသို့မေး
 ကြလိမ့်မည်။ သံဃာ့အလယ်သို့ ငါနှင့်အတူ သင်မလိုက်ကောင်း၊
 ဒီမှာခဏနေခဲ့ဦး။ သင့်ကို အမိန့်ပေးတဲ့အခါမှာ သင်လာရမည်။

ထို့နောက် နည်းပြ (အနုသာသကပုဂ္ဂိုလ်)သည် သံဃာတောင်
 သို့သွား၍ မိမိကိုယ် မိမိဖြစ်စေ အခြားသူတယောက်က ဖြစ်
 စေ၊ ဤသို့အသိပေးရမည်။ “အရှင်ဘုရားတို့ နားဆင်တော်မူကြ
 ပါ။ ရဟန်းလောင်းနာဂသည် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ အရှင်တိဿ(၏
 အထိန်းအအုပ်)ဖြင့် ရဟန်းအဖြစ်ကို တောင်တ နေပါ၏။
 သူ့ကို တပည့်တော် နည်းပြဆုံးမအပ်ပြီးပါပြီ။ သံဃာတော်မှာ
 အကြောင်းညီညွတ်ပါလျှင် သူသံဃာ့အလယ်သို့ လာပါစေ။ (လာ
 ချိန်တန်ပါပြီ)” ထို့နောက် အနုသာသကက “ငါ့ရှင် ဤသို့
 လာပါ”ဟု ခေါ်လိုက်ရမည်။ ရဟန်းလောင်းလာ၍ သံဃာကို
 အရိုအသေ တုပ်ကွပ်လျှိုး ရှိခိုး၍ဆိုရသည်မှာ—

“အရှင်ဘုရားတို့၊ တပည့်တော်သည် သံဃာကို ရဟန်းခံ
 ပေးဘို့ရန် တောင်းခံပါ၏။ သံဃာတော်သည် သနားသမှု
 မျှော်ထောက်ရှု၍ တပည့်တော်ကို ကယ်တင် (ရဟန်းပြုပေး)
 တော်မူပါ။ ၂-ကြိမ်မြောက်၊ ၃-ကြိမ်မြောက် တပည့်တော်သည်
 သံဃာတော်ကို ရဟန်းခံပေးဘို့ တောင်းခံပါ၏။ သံဃာတော်

သည် သနားသမှုမျှော်ထောက်ရှု၍ တပည့်တော်ကို ကယ်တင် (ရဟန်းပြုပေး)တော်မူပါ”။

ထို့နောက် အနုသာသကဆရာက “အရှင်ဘုရားတို့၊ နားထောင်တော်မူကြပါ။ ဤရဟန်းလောင်းနာဂသည် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာအရှင်တိဿ (၏အထိန်းအအုပ်)ဖြင့် ရဟန်းအဖြစ်ကို တောင့်တနေပါ၏။ သံဃာတော်မှာ အကြောင်းညီညွတ်ပါလျှင် တပည့်တော်သည် ရဟန်းလောင်းကို အနှောင့်အယှက် အတားအဆီးဖြစ်သော အချက်အလက်များ(ရှိ-မရှိ)ကို မေးစစ်ပါအံ့”။ ဤသို့ဆို၍ မေးစစ်သည်မှာ— “နာဂ၊ နားထောင်ပါ။ ဤအခါသည် အမှန်ပြောရမည့်အခါဖြစ်သည်။ ဖြစ်ရှိသမျှကို ထုတ်ဖော်ရမည်အခါဖြစ်သည်။ ဤအချက်များ(နှင့်စပ်၍) သင့်ကို ငါမေးမည်။ ရှိလျှင်ရှိကြောင်းပြောပါ။ မရှိလျှင်မရှိကြောင်းပြောပါ။ သင့်မှာ နှုနာရှိသလား၊ (မရှိပါဘုရား)၊ အိုင်းအမာနာရှိသလား။ (မရှိပါဘုရား)၊ ယားနာရှိသလား၊ (မရှိပါဘုရား)၊ ပန်းနာ၊ အဆုပ်နာရှိသလား၊ (မရှိပါဘုရား)၊ ဝက်နှူး၊ ခွေးရူးနာရှိသလား၊ (မရှိပါဘုရား)၊ သင်လူသားစင်စစ် ဟုတ်ရဲ့လား၊ (ဟုတ်ပါဘုရား)၊ သင်ယောက်ျားစင်စစ် ဟုတ်ရဲ့လား၊ (ဟုတ်ပါဘုရား)၊ သင်သူ့ကျွန်အဖြစ်မှ လွတ်ရဲ့လား၊ (လွတ်ပါဘုရား)၊ သင်ကြေးမြီကင်းရဲ့လား (ကင်းပါဘုရား)၊ သင်မင်းမှုထမ်း အစိုးရဝန်ထမ်းအဖြစ်မှ ကင်းလွတ်ရဲ့လား၊ (လွတ်ပါဘုရား)။

သင့်မိဘများ ခွင့်လွှတ်ကြပါရဲ့လား၊ (ခွင့်လွှတ်ပါဘုရား)၊ သင့်မှာ သပိတ်သင်္ကန်း ပြည့်စုံရဲ့လား (ပြည့်စုံပါဘုရား)၊ သင့်

အမည်ဘာဖြစ်သလဲ၊ (နာဂပါအရှင်ဘုရား)။ သင့်ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ
 အမည် ဘာဖြစ်သလဲ၊ အရှင်တိဿ ဖြစ်ပါအရှင်ဘုရား။
 (အမေးဆုံးပြီ)

၂ တိစ္ဆာတုတ္ထကမ္မဝါ (မြန်မာပြန်)

ကမ္မဝါပီသဗ္ဗာ ရှုတ်ဖတ်တတ်သော သံဃာ့ကိုယ်စားလှယ်
 အရှင်(အရှင်များ)က ၂ တိစ္ဆာတုတ္ထကမ္မဝါစာကို ဖတ်ရမည်။

သံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့ဘုရား၊ နားဆင်တော်မူကြပါ။
 ဤရဟန်းလောင်းနာဂသည် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ ဦးတိဿ၏ အထိန်း
 အအုပ်ဖြင့် ရဟန်းအဖြစ်ကို တောင့်တနေပါ၏။ သူ့မှာ အနှောင့်
 အယှက်များ ကင်းစင်ပါပြီ၊ သပိတ်သင်္ကန်းလည်း ပြည့်စုံပါပြီ၊
 သူသည် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ ဦးတိဿ၏ အထိန်းအအုပ်ဖြင့် ရဟန်း
 အဖြစ်ကို တောင်းခံနေပါ၏။ သံဃာတော်မှာ အကြောင်း
 ညီညွတ်ပါလျှင် ရဟန်းလောင်းနာဂကို ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာဦးတိဿ
 ၏ အထိန်းအအုပ်ဖြင့် သံဃာတော်များက ရဟန်းပြုပေးဘို့
 သင့်ပါပြီ၊ အချိန်ရောက်ပါပြီပြုတော်မူပါ။ ဤကား သိစေခြင်း
 ပါတည်း။ (ဥတ်ခေါ်သည်)

သံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့ဘုရား၊ နားဆင်တော်မူကြပါ။
 ဤရဟန်းလောင်း နာဂသည် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ ဦးတိဿ၏
 အထိန်းအအုပ်ဖြင့် ရဟန်းအဖြစ်ကို တောင့်တနေပါ၏။ သူ့မှာ
 အနှောင့်အယှက်များ ကင်းစင်ပါပြီ၊ သပိတ်သင်္ကန်းလည်း
 ပြည့်စုံပါပြီ၊ သူသည် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ ဦးတိဿ၏ အထိန်းအအုပ်
 ဖြင့် (ယခုအခါ) ရဟန်းအဖြစ်ကို တောင်းခံနေပါ၏။ သံဃာ

တော်သည် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာဦးတိဿ၏ အထိန်းအအုပ်ဖြင့် ရဟန်းလောင်းနာဂကို ရဟန်းပြုပေးထိုက်ပါ၏။ ယင်းသို့ ရဟန်းပြုပေးခြင်းကို အကယ်၍ အရှင်တပါးပါးက သဘောတူပါလျှင် ဆိတ်ဆိတ်နေတော်မူပါ။ သဘောမတူလျှင် မတူကြောင်း အမိန့်ရှိတော်မူပါ။

၂-ကြိမ်မြောက် ထိုအကြောင်းကို ထပ်၍ လျှောက်ပါအံ့။

၃-ကြိမ်မြောက် ထိုအကြောင်းကို ထပ်၍လျှောက်ပါအံ့။

(ရှေ့နည်းအတိုင်း) မတူကြောင်း အမိန့်ရှိတော်မူပါ။ (ဤကား ကမ္မဝါစကားရပ်များဖြစ်သည်။)

(ယခုအခါ) ရဟန်းလောင်း နာဂကို ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာဦးတိဿ၏ အထိန်းအအုပ်ဖြင့် ရဟန်းပြုပြီးပါပြီ။ သံဃာတော်က ထိုသို့ ရဟန်းပြုခြင်းကို သဘောတူပါ၏။ ထို့ကြောင့် ဆိတ်ဆိတ်နေ (လျက်ရှိ) ပါ၏။ ဤဆိတ်ဆိတ်နေမှုဖြင့် သံဃာသဘောတူကြောင်းကို ကျွန်ုပ် သိမှတ်ပါ၏။ ဤသို့ ဆိုခဲ့ပြီးသော စကားရပ်များအရ ရဟန်းဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ ၅-ပါးနှင့် ပြည့်စုံသောကြောင့် သင်သည် ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ပြီ။”

၁ အင်္ဂါ ၅-ပါး

- ၁။ ရဟန်းလောင်း၏ အပြစ်ဒေါသများကင်းစင်ခြင်း။
- ၂။ ဥတ္တိစတုတ္ထကမ္မဝါစာတွင် ဥတ္တိဒေါသမှ ကင်းစင်ခြင်း။
- ၃။ ကမ္မဝါဒေါသမှ ကင်းစင်ခြင်း။
- ၄။ သိမ်နွဲ့ဆိုင်ရာ အပြစ်ဒေါသမှ ကင်းစင်ခြင်း။
- ၅။ ကံနှင့်လျော်ညီသော သံဃာဦးရေ (အနည်းဆုံး ၅-ပါး) ပြည့်စုံခြင်း။

ထိုအခါ ရဟန်းသစ်အား သူ့ရဟန်းဖြစ်သည့်အချိန်အခါကို အတိအကျ ပြောရမည်။ “သင်သည် ဤမည်သော ရာသီဥတု ဤမည်သောလ ဤမည်သောနေ့ (နံနက် ညနေ စသည်) ဤမျှ လောက်သော အရိပ်ပမာဏဖြင့် ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်သည်” ဟု ပြောရမည်။

သူ့ကို အောက်ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းလေးပါးကို ရှင်းပြရမည်။ အိမ်ရာမထောင် ရဟန်းတောင်သို့ ကပ်ရောက်ခြင်းသည် တအိမ် တလှုပ်စာရရှိသော ဆွမ်းကိုမှီ၍ ဖြစ်သည်။ ဤကိစ္စကို သင်သည် ရာသက်ပန်အားထုတ်ရမည်။ (အပိုအလှူ လာဘ်များလည်းရှိ သည်။) သံဃာကိုညှိုးသောဆွမ်း သံဃာထဲမှ အထူးရည်ညှိုး အပ်သောဆွမ်း ဖိတ်၍လှူအပ်သောဆွမ်း မဲလက်မှတ်နှိုက်လှူအပ် သောဆွမ်း လဆန်းပက္ခ လဆုတ်ပက္ခ၌ (တကြိမ်) လှူအပ်သော ဆွမ်း ဥပုသ်နေ့တိုင်း လှူအပ်သောဆွမ်း အထွက်တရက်နေ့၌ လှူအပ်သောဆွမ်းများ ဖြစ်သည်။

ရဟန်းပြုခြင်းသည် ပံသုက္ကသင်္ကန်းကို အမှီပြု၍ ဖြစ်သည်။ ဤပံသုက္ကသင်္ကန်းဝတ်ခြင်းကို သင်ရာသက်ပန် ပြုကျင့်ရမည်။ အပိုအလှူလာဘ်များလည်း ရှိသည်။ ပိတ်ချောဖြင့် ရက်လုပ်အပ် သော သင်္ကန်း ဝါဂွမ်းထည် ပိုးထည် သားမွှေးထည် လျှော်ကြမ်း ဖြင့် ပြုလုပ်အပ်သော သင်္ကန်း ဆာလာချည်ဖြင့် ရက်လုပ်အပ် သော သင်္ကန်းများ ဖြစ်သည်။

ရဟန်းပြုခြင်းသည် သစ်ပင်ရင်းဟူသော ကျောင်းကိုအမှီပြု ၍ဖြစ်သည်။ ဤသစ်ပင်ရင်းကျောင်း၌ နေခြင်းကိုသင် ရာသက်ပန် ပြုကျင့်ရမည်။ အပိုအလှူလာဘ်များလည်း ရှိသည်။ အစုယောဂ

မည်သော ကျောင်းမျိုး ဝိဟာရ မည်သော ကျောင်းမျိုး ပြာသာဒ်ရှည် အုတ်တိုက်လှိုက်ဂူများ ဖြစ်သည်။

ရဟန်းပြုခြင်းသည် နွားကျင်ဖြင့်ထုံအပ်သော ဖန်းခါးသီး ဆေးကိုအမှီပြု၍ ဖြစ်သည်။ ဤဆေးမှီဝဲခြင်းကို သင်ရာသက်ပန် ပြုကျင့်ရမည်။ အပိုအလှူလောက်များလည်း ရှိသည်။ ထောပတ်ဆီ ပျားရေတင်လဲများ ဖြစ်သည်။

ဤဆိုလတံ အချက်လေးချက်ကား မပြုလုပ်ကောင်းသော အချက်များဖြစ်ကြသည်။ ရဟန်းဘဝသို့ ရောက်ပြီးသော ဘိက္ခု သည် မေထုန်မမှီဝဲရာ၊ တိရစ္ဆာန်မဉ္ဇိပင် မကျင့်ရာ၊ မှီဝဲမိလျှင် ရဟန်း(စစ်)မဟုတ်တော့၊ သကျပုတ္တိယ မခေါ်ရတော့ချေ။ ခေါင်းပြတ်သော ယောက်ျားတယောက်သည် ကိုယ်နှင့်ခေါင်း ပြန်လည် ဆက်စပ် အသက်ရှင်ရန် မတတ်ကောင်း သကဲ့သို့ ရဟန်းတပါးသည် မေထုန်မှီဝဲမိလျှင် ရဟန်းစစ်မဟုတ်တော့ချေ။ သကျပုတ္တိယမဟုတ်တော့ချေ။ သင် အသက်ရှည်သမျှ ဤအမှုကို မပြုကောင်းပေ။

ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ပြီးသော ဘိက္ခုသည် အရှင်မပေး သော သူ့ဥစ္စာကို မခိုးမယူရာ၊ အယုတ်သဖြင့် မြက်ပြား(ဖျာရက် အိမ်မှီးမြက်၊ တနည်းမြက်နှင့်ဝါးစိတ်) ကိုပင် မခိုးယူရာ၊ ကျပ်၏ ၄-ပုံတပုံ (ပါဒ)ကို ဖြစ်စေ၊ ယင်းနှင့် တန်ဘိုးတူဝတ္ထုကို ဖြစ် စေ၊ ပါဒထက်တန်ဘိုးပိုသော အရာဝတ္ထုကိုဖြစ်စေ ခိုးမိလျှင် ရဟန်းစစ်မဟုတ်တော့ပေ။ သကျပုတ္တိယ မမည်တော့ချေ။

အပင်မှ ကြွေကျပြီးသော ရွက်ရော်ဝါသည် တဖန်ပြန်၍ မစိမ်းတော့သကဲ့သို့ အရှင်မပေးဘဲ ပါဒတန်နှင့်ကပါဒ၊ သို့မဟုတ်

ပါဒထက်တန်တိုးပို့သော ဝတ္ထုကို ခိုးယူမိလျှင် ရဟန်းစစ်မဟုတ်
တော့ချေ၊ သကျပုတ္တိယ မဟုတ်တော့ချေ၊ သင်သည်အသက်
ရှည်သမျှ ဤအမှုကို မပြုကောင်းပေ။

ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ပြီးသောအိက္ခာသည် သက်ရှိသတ္တဝါ
တဦးဦးကို မသတ်ကောင်း၊ အယုတ်သဖြင့် ပုရွက်ဆိပ်ကိုသော်
မှ မသတ်ကောင်း၊ လူကိုသတ်မိလျှင် ရဟန်းစစ် မဟုတ်တော့
သကျပုတ္တိယ မဟုတ်တော့ချေ၊ ၂-ခြမ်း ကဲ့ပြီးသော ကျောက်
ဖြာကြီးသည် တဖန်ဆက်စပ်၍ မရကောင်းတော့သကဲ့သို့ လူကို
သတ်မိသောရဟန်းသည် ရဟန်းစစ်မဟုတ်တော့၊ သကျပုတ္တိယ
မဟုတ်တော့ပေ၊ သင်သည် အသက်ရှည်သမျှ ဤအမှုကို မပြု
ကောင်းပေ။

ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ပြီးသောအိက္ခာသည် ဥတ္တရိမနုဿ
ခေါ်သော (ဈာန်ရ အဘိညာဉ်ရ မဂ်ဖိုလ်ရပြီးသူ) အထက်
တန်းပုဂ္ဂိုလ်တို့အကျင့်ဂုဏ်ကို ရသည်ဟု ပလ္လာရ်မပြောကောင်း၊
“ငါသည် ဆိတ်ငြိမ်သော တောကျောင်း၌ပျော်သည်” ဟူ၍
ပင် မပြောကောင်း၊ ယုတ်ညံ့ သောဆန္ဒ အလိုကြီးသောမဟိစ္ဆာ
လွမ်းမိုးခံရ၍ မရှိ-မဟုတ်သော ဥတ္တရိမနုဿတို့၏ အကျင့်ဂုဏ်
ကို (ဥပမာ) ဈာန်ဝိမောက္ခ အနုပဿနာ သမာပတ် မဂ်ဖိုလ်တို့
ကို သည်ဟု ပြောမိလျှင် ရဟန်းစစ် မဟုတ်တော့ပေ၊ သကျ-
ပုတ္တိယ မဟုတ်တော့ပေ၊ လယ်ပင်းမှ ပြတ်ပြီးသော ထန်းပင်
ငုတ်သည် တဖန်ခိမ်းစိုရန် မဖြစ်ကောင်းတော့သလို ယုတ်ညံ့
သောဆန္ဒ အလိုကြီးသော မဟိစ္ဆာ လွမ်းမိုးခံရ၍ ဥတ္တရိမနုဿ

တို့၏ အကျင့်ဂုဏ်ကိုရသည်ဟု ပလ္လား၍ ပြောသောရဟန်းသည် ရဟန်းစစ် မဟုတ်တော့ပေ၊ သကျပုတ္တိယမဟုတ်တော့ပေ၊ သင် သည် အသက်ရှည်သမျှ ဤအမှုကို မပြုကောင်းပေ။ ဤကား မပြုကောင်းသော အချက်ကြီး ၄-ချက် (ပါရာဇိကအာပတ် ၄-ပါး) ပေတည်း။

ရဟန်းခံအစီအစဉ်ပြီးပြီ။



ဒုလ္လဘသာသနာ အေးရိပ်သာ

သင်သည် ယခုဆိုခဲ့သော အစီအစဉ်အရ သာသနာတော် တည်းဟူသော အေးရိပ်သာကြီးကို ခိုလှုံခဲ့ပေပြီ။ “အေးရိပ် သာကြီး”ဟု ဆိုလိုက်သဖြင့် ဘုံအဆင့်ဆင့် မြင့်မားကြီးကျယ် ခမ်းနားလှသော အဆောက်အဦကြီးဟု မထင်လိုက်ပါနှင့်။ ဘုရားပေးသော အေးရိပ်သာဟူသည်မှာ သစ်ပင်ရင်းနှင့် လူရှင် တို့မှ ကင်းဆိတ်သော တောရကျောင်းများသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူသည်မှာ ...

“အိုအာနန္ဒာ၊ တပည့်သားတို့ စီးပွားချမ်းသာ မျှော်ကိုးပါသော ကရုဏာသခင် ဆရာရှင်တို့ အမြင်ကြီးမှု သနားရှု၍ ပြုလုပ်ပေအပ် ကိစ္စရပ်ကို ဆတ်ဆတ်မုချ ငါပြုအပ်ပြီ။ သစ်ပင်အောက်နှင့် တောင်ချောက်လိုက်ဂူ သဲဖြူခင်းသည့် တလင်းငူဝယ် စင်ဖြူဖွေးရေး စိတ်ကိုဆေး လော့၊ မလေးမစား ပေါ့မလျှားနှင့်၊ နောင်လားခါမှ နောင်တတဖန် မပူပန်နှင့်၊ အမှန်လိုက်စား ကျင့်တရား

ဤကား ငါ၏မှတ်တမ်းတည်း။ (မဟာဝဂ္ဂသံ၊ ဘိက္ခုနုပ-
ဿနသုတ်၊ နှာ-၁၃၆။)

သာသနာတော်သို့ အသက်အရွယ် ငယ်သူများ သာမက
အသက်ကြီးသူများလည်း ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်က ခိုလှုံလာကြ
သည်။ ဥပမာ-သေလပုဏ္ဏားကြီး ရာဇပုဏ္ဏားကြီး အသက်-၁၂၀
ရှိသော ဓမ္မဿဝပိတုထေရ်၊ နသာဏာထေရီမ မေတ္တိကာထေရီမ
စိတ္တာထေရီမ သုမနာထေရီမ ဓမ္မာထေရီမတို့ ဖြစ်သည်။

သေလပုဏ္ဏားကြီးသည် ဗုဒ္ဓသတင်းကြား၍ တပည့်ဥတ္တရ
လုလင် စေလွှတ်စုံစမ်းခိုင်းသည်။ ဗုဒ္ဓမှန်းသိသောအခါ တပည့်
များနှင့်အတူ ဗုဒ္ဓထံသွား၍ တရားနာ၊ အားရကျေနပ်ကာ
ရဟန်းအဖြစ် ခွင့်တောင်း ရဟန်းပြု၍ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားသည်။

ရာဇပုဏ္ဏားကြီးကတော့ အသက်ကြီးလွန်းလို့ အလုပ်မလုပ်
နိုင်၊ စားဝတ်နေရေး ခက်ခဲလာ၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အကူ
အညီဖြင့် ရဟန်းပြု၍ ရဟန္တာဖြစ်သွားသည်။

ဓမ္မဿဝပိတုထေရ်ဟူသည်မှာ အမည်မထင်ရှား၊ သားဖြစ်
သူရဟန္တာ ဓမ္မဿဝထေရ်ကို အကြောင်းပြု၍ ဓမ္မဿဝပိတုထေရ်
ဟု ထင်ရှားသည်။ အသက် ၁၂၀-မှာ ရဟန်းပြုသည် အသက်

၁။ ယုံ အာနန္ဒ သတ္တာရာကရဏီယံ သာဝကာနံ ဟိတေသိနာ အနု-
ကမ္ပကေန အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယ၊ ကတံ ဝေါတံ မယာ၊ တောနိ အာနန္ဒ
ရုက္ခမူလာနိ၊ တောနိ သုညာဂါရာနိ၊ ဈာယထ အာနန္ဒ မာ ပမာဒတ္ထ၊
မာ ပစ္ဆာ ဝိပုဋိသာရိနော အဟုဝတ္ထ၊ အယံ အမှာကံ အနုသာ-
သနီ။

ကြီးသော်လဲ တရားအားထုတ်၍ အရိယာစခန်းသို့ တက်လှမ်း
ခဲ့သည်။

သောဏာထေရီမကတော့ သားသမီး ၁၀ယောက်တို့၏ မိခင်
ကြီးဖြစ်သည်။ စီးပွားဥစ္စာတွေကို သားသမီးတို့အား လွှဲပြောင်း
ပေးသောအခါ သူမအတွက် မချန်မိချေ။ သားသမီးများက
မထောက်ပံ့ကြသည့်အပြင် အရိုအသေတန်လာကြသည်။ သည်
အချိန်၌ သာသနာကိုကြည်ညိုရင်း ရှိသောကြောင့် ဘိက္ခုနီမ
ဝင်လုပ်ခဲ့သည်။ အရိယာစခန်း ထိပ်ဆုံးအဆင့်သို့ ရောက်ရန်
အစွမ်းကုန်ကြိုးစားခဲ့သည်။ တရားအားထုတ်ရန်နေရာသို့အသွား
ခေါင်းနှင့်တိုက်မိမည်စိုး၍ မှောင်ထဲတွင် ကျောက်တောင်စွန်း
သစ်ပင်စသည်ကို ဆွဲကာ ဇွဲကောင်းကောင်းနှင့် သွားနေပုံကို
ထေရီဂါထာ၌ သရုပ်ဖော်ခဲ့သည်။

သုမနာဆိုတဲ့ ထေရီမကတော့ တုတ်ကလေး ထောက်ကာ
ထောက်ကာ ခြေတုန်တုန် လက်တုန်တုန်နှင့် ဆွမ်းခံသွားရင်း
ချော်လဲရာက တရားရှုမှတ်ကာ ရဟန်းကိစ္စ အဆုံးသတ်သွား
သည် ။ စိတ္တာထေရီမလဲ မကျန်းမာ၍ အားအင်နဲ့ တောင်ဝှေး
လက်ကဆွဲ တောင်ကုန်းကလေးပေါ်တက်ရင်း သပိတ်လွတ်ကျ
သွားတော့ တောင်စွန်းကလေး အသာမှီကာ ဝိပဿနာတရား
ရှုလိုက်ရာ အဝိဇ္ဇာအမှောင်ခဲကို ထုခွဲ ချေဖျက် နိုင်ခဲ့ပေသည် ။
အသက်ကြီး၍ အားအင် ကုန်ခန်းသော်လဲ မလျော့တုတ်တုတ်နဲ့ အား
ခဲ၍ ကိလေသာစစ်ပွဲမှာ အောင်လံလွှင့်သွားသော အခြားဓမ္မာ

၁။ ထေရီဂါထာ ဋီကာ ၂၁။ ၂။ ထေရီဂါထာ ဋီကာ ၃၄။

ထေရီမ မေတ္တိကာ ထေရီမတို့၏ ဘဝမှတ်တမ်းကို ထေရီဂါထာ ပါဠိတော်၌တွေ့ရပါသည်။ ။

သာသနာတော်၌ မည်သို့သော ရည်မှန်းချက်ဖြင့် ဝင်ခဲ့စေကာမူ “တင်းကြပ်သော အမူအရာ မညစ်နှမ်းသော အကျင့် ယုံမှားကင်းသော အပြုအမူများသည် အကျိုးလွန်စွာ ပြုကြောင်း သဘိယထေရ်က ဗျတိရေကနည်းဖြင့် မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။”*

နမူနာပြုရပါလျှင် အမျိုးညံ့သော တံမြက်လှဲသမားဘဝမှ လာသော သုနိတထေရ်၊ အသက်ဘေးကြောင့် ထွက်ပြေး ရှောင်ကာ ရဟန်းဘောင်၌ ကပ်ဝင်ခဲ့သော မုဒိတထေရ်၊ ငွေကြေးပြတ်ကာ အသက်မွေးကြပ်၍ ရဟန်းပြုခဲ့သော ရာဇဒတ္တထေရ်၊ ကောင်းကောင်းနေချင် စားချင်၍ ရဟန်းပြုခဲ့သော ပိဏ္ဍောလဘာရဒွါဇပုဏ္ဏား၊ နှုန် တဇင် ပေါက်ဗြားကို ချ၍ ရဟန်းဖြစ်လာသော အလုပ်သမားကြီး သုမင်္ဂလထေရီ၊ ကျည်ပွေ့ ထမင်းအိုးတို့နှင့် မပြတ်မလပ် အလုပ်ရှုပ်သော အလုပ်သမားကြီး သုမင်္ဂလမာတုထေရီမ၊ ဆိုနှင့် ကျည်ပွေ့ လက်နှင့်မပြတ်ရသော လင်ဆိုးမယား တဖားဖားဖြစ်ခဲ့သော မုတ္တာထေရီမတို့ကို ပုံစံပြုရပါမည်။ သူတို့အားလုံး စိတ်ကြိုက်ရွေးခဲ့သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် စိတ္တဒုက္ခမှ လွတ်ကင်းခဲ့ကြပါသည်။ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ပိုင်ဆိုင် သွားကြသည်-ဟု ဆိုလိုပါသည်။

၁။ ထေရီဂါထာ ၉-နာ ၃၄။၃၆။ ၂။ ထေရီဂါထာ နာ ၂၇၀။

* ဗျတိရေကနည်း ဆိုလိုသော အဓိပ္ပာယ်ကို တိုက်ရိုက်မပြော၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ညွှန်း၍ ပြောသောနည်း။

သုနီတထေရ်က မိန့်ဆိုခဲ့သည်မှာ-

“ခေါင်းပါးခြိုးခြံ ကျင့်တပံနှင့် ငြိမ် (ဟွ) စရိယ
ခေါ်ဆိုကြသား သီလစောင့်စည်း ချုပ်တည်းသံယမ
ကွပ်ဆုံးမသည် ဒမမည်ထေ့ ဣန္ဒြေကို ငြိမ်စေ ထိန်း
ကျောင်းအကျင့်ကောင်းသည် လွတ်ကြောင်း အကုသိုလ်
မှုပေတည်း။ (ခေါ်ကြောင်း ပြာဟွဏ မှန်လတ်
တည်း)”

အခါတပါး၌ တာလပုဋ္ဌမည်သော ကချေသည်တယောက်
ရှိသည်။ သူ့မှာ လူ့အများကို ပျော်ရွှင်အောင် ပြုလုပ်ရသည့်
အတွက် ကုသိုလ်ရသည်ဟူသော အယူရှိနေသည်။ ကချေသည်မ
မယား အများခြံရံကာ လူအများ၏ အားပေးမြှောက်စားခြင်း
ခံနေရ၍ သူ့ဘဝကို ကြေနပ်လျက်ရှိနေသည်။ တနေ့သ၌ ဗုဒ္ဓ
ရှင်တော်မြတ်နှင့်တွေ့၍ တရားနာခွင့်ရသောအခါ သူ၏ လုပ်ငန်း
သည် သေးသိမ်၍ ပဟာသ-ခေါ် ငရဲသို့ ရောက်ကြောင်း
မျိုးစေ့ ဖြစ်မှန်းသိရှိသွားလေသည်။ ထိုအခါ အလွန်ကြောက်ရွံ့
ထိတ်လန့်ကာ ဗုဒ္ဓထံ ရဟန်းပြုခွင့်တောင်းလေသည်။ ရဟန်း
အဖြစ်ရသောအခါ တရားထူးများ လွယ်လင့်တကူ မရနိုင်ဘဲ
ကာမဂုဏ်အာရုံတို့၌ အထုံရလာသော စိတ်ကလေးကို ဖိနှိပ်ရာ၌
အခက်အခဲနှင့် တွေ့နေရလေသည်။ ထို့ကြောင့် သူ၏ စိတ်
ကလေးကို နှစ်သိမ့်ဖျောင်းဖျကာ ဤသို့ဆိုဘူးလေသည်။ (သဠာ
ယတနသံယုတ် တာလပုဋ္ဌသုတ်-နာ-၁၄၀။)

“အို-အမောင် စိတ်ကောင်း နှစ်ပေါင်းများစွာ
အိမ်ရာ တည်ထောင် လူတို့ဘောင်မှ တင်းအောင်ယှက်

မြေး ထွက်မပြေးအောင် သင်သွေးဆောင်ခဲ့၊ အခေါင်
အမြတ် ရဟန်းဇာတ်သို့ ကပ်ရောက်ပြီးရာ ယခုခါတွင်
သင်လာနှောင်ယှက် မချေဖျက်နှင့်၊ ဘယ်တွက်လုံ့လ
ကင်းသနည်း” (၁)

ယင်းသို့လျှင် မြတ်သော သာသနာအကျင့်ကို ပေါ့လျော့
သောလုံ့လဖြင့် မပြုထိုက်ပေ၊ အလွန်ထက်သန်သော ဗုဒ္ဓလုံ့လ
ဖြင့်သာ ရယူကျင့်သုံးနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ရှင်မောဂ္ဂလာန်
ထေရ်က ထေရဂါထာပါဠိတော်၌ မိန့်ဆိုတော်မူဘူးသည်မှာ....

များမသန် အားမာန်ပျော့ပါလို့ လျော့ရဲရဲမခိုင်လျှင်၊
တကဲ့ထောင် ဖွဲ့နှောင်ညွတ်ရယ်က လွတ်ဘို့မမြင်။

ပူမလှုပ် အအေးဝင် ဘေးစင်တဲနိဗ္ဗုနန်း၊
ဝဋ်ခင်သူ လူညံ့ စားငယ်တို့၊ နားမှမသန်း။ (၂)

ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်က သုဒိန္နရဋ္ဌပါလ-အမည်ရှိသော သူဌေး
သားလုလင် ၂-ဦးတို့သည် တကဲ့သဒ္ဓါတရားဖြင့် ရဟန်းပြုလို
ခဲ့ရာ မိဘဆွေမျိုးတို့က သဘောမတူ ခွင့်မပြုကြချေ၊ ထိုအခါ
ယင်းတို့ကို ဆန့်ကျင်၍ အစာငတ်ခံကာပင် ရဟန်းအဖြစ်ကို
ရယူခဲ့ရသတဲ့၊ အာတုမ-အမည်ရှိသော အမျိုးသား တယောက်
သည်ကား လုံ့မပျိုတယောက်နှင့် လက်ထပ်ရတော့မည်ရှိသော
အခါ အမျိုးအနွယ်အခက်အကိုင်တို့မှ ဖွဲ့သိုင်းရှုပ်ထွေးလာမည့်

(၁) ဗဟူနိ ဝဿာနိ တယာမိ ယာစိတော၊
အဂါရုဝါသေန အလံ နု တေ ဣဒံ။
တံ ဒါနိ မံ ပဗ္ဗဇိတံ သမာနံ၊
ကိုကာရဏာ စိတ္တတုဝံနယုဉ္ဇသိ။ ထေရဂါထာ၊ နှာ-၃၅၆။

(၂) နယိဒိ သိထိလမာရဗ္ဗိ၊ နယိဒိ အပေဉ္စ ထာမသာ။
နိဗ္ဗာနမဓိဂန္တဗ္ဗံ၊ သဗ္ဗဂန္တုပမောစနံ။ ထေရဂါထာ၊ နှာ-၃၆၃။

အခက်အခဲတွေကို ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်သဖြင့် ရဟန်းဘဝကို ရယူခဲ့ပေသည်။ သူ့အပြောကို ထေရဂါထာ၌ ဤသို့တွေ့ရသည်။

“ဝါးညောင်စွင့်စွင့် ရှည်ကြာမြင့်သော် ကြီးရင့် ခက်မာ အကိုင်းဖြာ၍ နှုတ်ခွာမရ ပမာ ဆလျက် မိဘပေးမြား ထုံးဖွဲ့ထားသည့် မယားတယောက် အိမ် သို့ရောက်သော် လွတ်မြောက်ခြင်းငှါ မတတ်သာပြီ သက်ညှာခွင့်ပြု ရဟန်းမှုဖြင့် ယခု ထွက်ခွါ ပြစေ လား။” (၁)

ဤနည်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်သည် အဆင့်အတန်း နှင့် ဘဝအခြေအနေ မခွဲခြမ်းဘဲ အမျိုးဇာတ်နှင့် အလုပ်အကိုင် မစိစစ်ဘဲ သတ္တဝါအားလုံးကို သိမ်းကျုံးလက်ခံသော ခိုလှုံရာ ဌာနဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည် လူသတ္တဝါအားလုံး အား ကယ်တင်တော်မူရန် သံဃအဖွဲ့ကြီးကို တည်ထောင်တော် မူခဲ့ပေသည်။ သို့ရာတွင် စည်းကမ်းဥပဒေအပိုင်းအခြား မထား ဘဲ ဝ.ည်ထောင်တော် မူခဲ့သည်မဟုတ်။ စင်စစ်မှာ တပြေးညီ အခြေခံဖြင့် သံဃအဖွဲ့တည်းဟူသော လူမျိုးစုကြီးကို စုစည်း တော်မူခဲ့သည်။ ပါတိမောက္ခသံဝရ ဟူသော လိုအပ်သောအပိုင်း အခြားအာဖြင့် ကန့်သတ် ပိုင်းခြားပေးတော် မူခဲ့ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်သူတိုင်း သီလကို ဖြည့် ကျင့်ရာသည်။ သီလသည် ကုသိုလ်အနုဝဇ္ဇတရားတို့၏ အဦး

(၁) ယထာ ကဋ္ဌိရော သုသု ဝနိတဂ္ဂေါ၊
ဒုန္နိက္ခမော ဟောတိ ပသာခဇာတော။
ဧဝံ အဟံ ဘရိယာယာနိတာယ၊
အနုမညံ မံ ပဗ္ဗဇိတောမ္ပိ ဒါနိ။ ထေရဂါထာ၊ နှာ° ၂၃၆။

အစဖြစ်သည်။ တခါက ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည် ဗာဟိယ-မည်
သော ပရမိုဇ်အား ဤသို့ညွှန်တော်မူဘူးလေသည်။

“ဗာဟိယ၊ သင်သည် ကုသိုလ်တရားတို့တွင် အစဖြစ်သော
အပိုင်းကို ရှေးဦးသုတ်သင်လော့၊ ယင်း အဦးအစကား အဘယ်
နည်းဟူမူ ဖြစ်စင်သန့်ရှင်းသောသီလ ဖြောင့်မတ်သော အယူပေ
တည်း၊ ထိုနောက် သီလ၌တည်ပြီးသောအခါ သတိပဋ္ဌာန်
တရား ၄-ပါးကို ပွားများစေလော့။”

(မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်-၁၄၃။)

သီလဝ-အမည်ရှိသော ရဟန်းကြီးတပါးကလည်း ဗုဒ္ဓညွှန်
ပြတော်မူတိုင်း သူကိုယ်တိုင် ဖြည့်ကျင့်ခဲ့သောသီလကို ဤသို့ဆို
ဘူးလေသည်။

“သီလသဘော စိစစ်ပြောလျှင် မြတ်သောလက်နက်
ထက်မြက်ခွန်အား ထူးခြားတန်းဆာ အံ့ရာချုပ်ဝတ် ထွတ်
မြတ်လစာ ရိက္ခာတသွယ် ကြီးကျယ်သောယာဉ် ဤ
သည်ယာဉ်ဖြင့် စီစဉ်မဖောက် မြင့်ရာရောက်သည် အောက်
ထက်ခရီးတွင်သတည်း။ (၁)

(၁) သီလံ ဗလံ အပ္ပဋ္ဌိမံ၊ သီလံအာဂူဓမ္မတ္တမံ။
သီလမာဘရဏံ သေဋ္ဌံ၊ သီလံ ကဝစမတ္တုတံ။
သီလံ သမ္မုလ မေဝဂ္ဂံ၊ သီလံ ပါထေယျမုတ္တမံ။
သီလံ သေဋ္ဌော အတိဝါဟော၊ ယေန ယာတိ ဒိသောဒိသံ။
ထေရဂါထာ၊ နှာ=၃၉၀

ကျင့်ဝတ်သီလ မြတ်ဓမ္မ၌ မိမိဘဝကို မြှုပ်နှံထားသောသူ အဘို့ လောကီဆိုင်ရာအတတ်ပညာ သို့မဟုတ် ဘာသာရပ်များ လိုက်စားခြင်း (ဥပမာ တိတ္ထုဖတ်ခြင်း၊ ဗေဒင်ဟောခြင်း၊ ဆေးကုခြင်းစသည်)ကို ဗုဒ္ဓပယ်မြစ်တော်မူသည်။ သုတ္တနိပါတ်တုဝဋ္ဌကသုတ်၌ “အာထဗ္ဗဏဝေဒကို လေ့လာခြင်း၊ အိမ်မက်ဖတ်ခြင်း၊ လက္ခဏာဟောခြင်း၊ ဗေဒင်ဟောခြင်းများကို ဓမ္မမာမကပုဂ္ဂိုလ်များ မပြုလုပ်ရ၊ ငှက်မြည်သံကို နိမိတ်ကောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ကျစေခြင်း၊ ဆေးကုခြင်းများကိုလည်း မပြုလုပ်ရ” ဟု ဗုဒ္ဓတားမြစ်တော်မူသည်။ (၁)

တဖန် ယင်းသုတ္တနိပါတ် သမ္မာပရိဗ္ဗာဇနိယ သုတ်၌လည်း “မင်္ဂလာအခမ်းအနား၊ အမျိုးမျိုးကို စီမံပြုလုပ်ခြင်း၊ ဥက္ကာကျခြင်းကို ကျိုးပြစ်စိစစ်ခြင်း၊ တိတ္ထုဟောခြင်း၊ လက္ခဏာဖတ်ခြင်း ဤအပြစ် ဒေါသတို့ကို ပယ်၍ ကျင့်သောသူသာ ကောင်းစွာကျင့်သည်မည်၏” ဟု ဟောတော်မူသည်။ (၂)

(၁) အာကဗ္ဗဏံ သုပိနံ လက္ခဏံ၊ နောဝိဒဟေ အထောပိ နက္ခတ္တံ။
ဝိရုတဉ္စ ဝိပ္ပိကရဏံ၊ တိကိစ္ဆံ မာမကော န သေဝေယျ။
သုတ္တနိ-တုဝဋ္ဌကသုတ် ၄၂၃။

(၂) ယဿ မင်္ဂလာ သမူဟတာ၊ ဥပ္ပါတာ သုပိနာ စ လက္ခဏာ စ။
သော မင်္ဂလဒေါသဝိပ္ပဟိနော၊ သမ္မာ သော လောဘက ပရိဗ္ဗဇေယျ။
သုတ္တနိ-သမ္မာပရိဗ္ဗာဇကသုတ် ၃၃၂။

ဤသို့မပြုသင့်သည်ကို မပြုဘဲ မလိုက်စားသင့်သည်ကို မလိုက်စားဘဲ ကိုယ်အမှုအရာကို စောင့်ထိန်းမှု နှုတ်အမှုအရာကို စောင့်ထိန်းမှုကိုပင် သီလဟု ခေါ်ဆို၍ ယင်းသီလမြဲသောသူကိုပင် ဘိက္ခု(ရဟန်း)ဟု သာသနဝေါဟာရ တွင်ခွဲပေသည်။ ဓမ္မပဒ၌ ဗုဒ္ဓရှင်ပင် သွန်သင်တော်မူသည်မှာ....

“လက်ကိုစောင့်နေ ခြေကိုထိန်းချုပ် နှုတ်ကိုစောင့်စည်း မြတ်သောနည်းဖြင့် စောင့်စည်းထိန်းလတ် တွင်းအဇ္ဈိတ်၌ တည့်မတ်မှုေ့လျော် အဖော်မလို ဝှက်သို့ မတူယ် ရောင့်ရဲလွယ်သည် မှတ်ဖွယ်ရဟန်း ခေါ်သတည်း။” နှာ-၆၅။ (၁)

ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ*

ယခုအခါ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလကို အကျဉ်းမျှဆိုပေအံ့။ ဥတ္တိစတုတ္ထ ကမ္မဝါစာ အဆုံးသတ်သည်နှင့်တပြိုင်နက် ရဟန်းလောင်းသည် ရဟန်းအဖြစ်သို့ အပြည့်အစုံ ရောက်ပြီးဖြစ်ကြောင်း၊ တပြိုင်တည်းပင် ရဟန်းသစ်သည် ၂၂၇-သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်တို့ကို အစုံအလင်ရပြီးဖြစ်ကြောင်း သိခဲ့ကြပြီ။ ရဟန်းဟု ဆိုလိုက်လျှင် သိက္ခာနှင့် သာဇီဝ (ရဟန်းကောင်းတို့၏

- (၁) ဟတ္ထသညတော ပါဒသညတော၊
- ဝါစာသညတော သညတုတ္တမော။
- အဇ္ဈတ္တရတော သမာဟိတော၊
- ဧကော သန္တုသိတော တမာဟု ဘိက္ခု။ ဓမ္မပဒ ၆၅။

* ရဟန်းတော်များ အမြဲဆောက်တည် ကျင့်သုံးရသော ကျင့်ဝတ်သီ ပများ။

အသက်မွေးနည်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်) ၂-ပါးလုံးကို လက်ခံရ ရှိပြီးသောသူဖြစ်ကြောင်းဆိုလိုပေသည်။

သိက္ခာဟူသည် အဘယ်နည်း၊ သာဇီဝဟူသည် အဘယ် နည်း?

သိက္ခာ ၃-ရပ်တွင် အဓိသီလသိက္ခာကို သိက္ခာဟုခေါ်၍ ဘုရားသခင် ထုတ်ပြန်ပညတ်တော်မူအပ်သော ဥပဒေ စည်းမျဉ်းများကို သာဇီဝဟု ခေါ်သည်။

(သီလ) သိက္ခာကို မပယ်စွန့်ဘဲ ရဟန်းတပါးပါးသည် သိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်မိလျှင် အာပတ် ၇-ခုထဲမှ တခုခုသော အာပတ်သို့ သင့်ရောက်သွားလေတော့သည်။

အာပတ် ၇-ပုံဟူသည်မှာ သာသနာတော်မှ ဆုံးရှုံးစေသော ပါရာဇိက အာပတ်၊ စ-လယ်ဆုံးတို့၌ သံဃာပါမှ ပြီးသော သံဃာဒိသေသအာပတ်၊ ကြီးမားသော အပြစ်ဟူသော ထုလ္လ စဉ်းအာပတ်၊ ဒေသနာပြောကြား အာပတ်ဖြေရသော ပါစိတ် အာပတ်၊ ရဟန်းများထံ အပြစ်ဝန်ခံရသော ပါဠိဒေသနီ အာပတ်၊ မှားယွင်းသော အပြုအမူဟူသော ဒုက္ကဋ္ဌ၊ မှားယွင်း သောစကားဟူသော ဒုဗ္ဘာသီအာပတ်များဖြစ်သည်။

အာပတ်သင့်ခြင်းအကြောင်း ၆-ပါး

အာပတ်သင့်ခြင်းအကြောင်း ၆-ပါးဟူသည်မှာ အရှက်မရှိ ခြင်း၊ အသိဉာဏ်မရှိခြင်း၊ သံသယကုက္ကုစွဝင်ခြင်း၊ မအပ် သည်ကို အပ်သည်ဟုထင်ခြင်း၊ အပ်သည်ကို မအပ်သည်ဟု ထင် ခြင်း သတိပေါ့ဆ အမှတ်မရခြင်း။ ဤ ၆-ပါးဖြစ်သည်။

ချဲ့အံ့၊ အပြစ်အာပတ်နှင့်စပ်၍ အသိရှိသော်လည်း သိလျက်
 နှင့် အမှားတရပ် ကျူးလွန်မိလျှင် အရှက်မရှိခြင်းကြောင့်
 အာပတ်သင့်သည်။ လုပ်သင့်-မလုပ်သင့်၊ အပ်-မအပ်ကို မသိ
 သောကြောင့် မလုပ်သင့်သည်ကိုလုပ် လုပ်သင့်သည်ကို ပျက်
 ကွက်ခဲ့လျှင် အသိဉာဏ် မရှိခြင်းကြောင့် အာပတ်သင့်သည်။
 အကယ်၍ ယုံမှားသံသယရှိခဲ့လျှင် မေးမြန်းစစ်ဆေး၍ ပြုလုပ်
 သင့်သည်ကိုပြု၊ မလုပ်သင့်သည်ကို ရှောင်ရမည်။ သို့သော် ဂရု
 မထား ကျော်လွှားလွန်ကျူးမိခဲ့လျှင် ယုံမှားသံသယဝင်သော
 ကြောင့် အာပတ်သင့်သည်။ ဝက်သားဟူသောအမှတ်ဖြင့် ဝက်ဝံ
 သားကို စားမိလျှင်၊ သမင်သားဟူသောအမှတ်ဖြင့် ကျားသစ်
 သားကို စားမိလျှင် မအပ်သည်ကိုအပ်သည်ဟု ထင်ခြင်းကြောင့်
 အာပတ်သင့်သည်။*

ဝက်သားကို ကျားသစ်သားထင်၍ စားလျှင်၊ မှန်သော
 နံနက်အချိန်တွင် မမှန်သော မှန်းလဲ့ချိန်ထင်၍ စားလျှင် အပ်
 သည်ကို မအပ်ထင်သောကြောင့် အာပတ်သင့်သည်။ လူသာ
 မဏေ (ရဟန်းမဟုတ်သူ) တို့နှင့် ၃-ညထက်ပို၍ အိပ်ခြင်း၊
 အကပ်ခံထားသော ထောပတ်စသော ဆေးတို့ကို ၇-ရက်ထက်
 ပို၍ ထားမိခြင်း စသည်ကြောင့် အာပတ်သင့်လျှင် အမှုမထား
 ပေါ့ဆမိခြင်းကြောင့် အာပတ်သင့်သည်။

* မစားအပ်သော အသား ၁၀-မျိုးရှိသည်။ လူသား၊ မြင်းသား၊
 ဆင်သား၊ ခြင်္သေ့သား၊ ကျားသား၊ ကျားသစ်သား၊ ဝက်ဝံ
 သား၊ သစ်ကျုပ်သား၊ ခွေးသား၊ မြွေသား၊ ထိုတွင် လူသား
 စားမိလျှင် ထုလွှစဉ်းအာပတ်သင့်၍ ကြွင်းအသားများသိလျက်
 စားမိလျှင် ဒုက္ကဋ်အာပတ်သင့်သည်။

အလဇ္ဇီ (အရှက်မရှိသူ၏) ၏ လက္ခဏာ

ရဟန်းတပါးသည် စေတနာဖြင့် တမင်လာအပြစ်လွန်ကျူးလျှင်၊ ထိုက်သင့်သောအာပတ်ကို (မကုစားဘဲ) ဖုံးဖိထားလျှင်၊ လောဘဒေါသ မောဟနှင့် ကြောက်ခြင်းကြောင့် အဂတိလိုက်စားမိလျှင် အလဇ္ဇီဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမှတ်မဲ့ မှားယွင်း၍ ပေါ့သော အာပတ်သင့်မိလျှင် ဖုံးမထားရ၊ လျင်နိုင်သမျှ လျင်မြန်စွာ ကုစားပစ်ရမည်။ အပြစ်ကို ဝန်ခံကုစားခြင်းဖြင့် ရဟန်းတပါးသည် ဖြူစင်ခြင်းသို့ ရောက်သည်။

လေးသော (ဂရုက) အာပတ်များ

[ပါရာဇိကနှင့် သံဃာဒိသေသ်]

အာပတ် ၇-ပုံအနက် ၂-ပါးသည် လေးသည်၊ ပြင်းပြသည်၊ နောက် ၅-ပါးသည် ပေါ့သည်။ လေးသော ဂရုက ၂-ပုံအနက် ပထမအာပတ်ကား ကုစား၍ မရကောင်း၊ လွန်ကျူးမိသော ရဟန်းသည် သံဃာအဖွဲ့တွင် ပါဝင်ရန်နှင့် သံဃာကံ ပါဝင်ပြုဘို့ရန် မထိုက်တော့ချေ။ သူသည် ဆုံးရှုံး၍ သံဃာမှ နှင်ထုတ်ခြင်းခံရသည်ဟု ဆိုလို၏။ ဒုတိယအာပတ်ကား အစပိုင်းရော အဆုံးပိုင်းပါ သံဃာပါမှ အပြစ်ဒဏ်ကုစား၍ ရသောကြောင့် သံဃာဒိသေသ်ဟု ခေါ်၏။ အပြစ်လွန်ကျူးမိသော ရဟန်းကို သူဖုံးထားမိသော ရက်များအလိုက် ပရိဝါသ်အပြစ် ဒဏ်ပေးရမည်။ ထိုရက်များ ကုန်ဆုံးပြီးနောက် မာနတ်ကျင့်ဝတ် ၆-ရက်ပေးရမည်။ ၎င်းရက်များ ကုန်ဆုံးပြီးနောက် သံဃာ ၂၀-အပြည့်ရှိ (တပါးမှမယုတ်လျော့)သော သံဃာဖြင့် သံဃာ့ဘောင်သို့ ပြန်လည်သွင်းရမည်။

ပါရာဇိကသိက္ခာပုဒ် ၄-ပါးကို ရဟန်းခံ အစီအစဉ် (အကရဏီယ)အခန်း၌ ပြခဲ့ပြီ။ သံဃာဒိသေသ်အာပတ်သည် ၁၃-ပါး ရှိသည်။ အရေးကြီးသော သိက္ခာပုဒ် ၇-ပါးသာ ဤစာအုပ် ငယ်၌ ပြထားသည်။ ထုလ္လစဉ်း အာပတ်ကား သီးသန့်ပညတ် ထားသည်မဟုတ်။

ပါရာဇိကနှင့် သံဃာဒိသေသ် အာပတ်များ(၏ကြားအာပတ် အဖြစ် ပညတ်တော်မူခဲ့ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရဟန်းတပါး သည် ခိုးလိုသောစိတ်ဖြင့် မြေ၌ မြှုပ်ထားသော ပစ္စည်းကို (နေရာမရွေ့စေဘဲ) လှုပ်လှောင် ထုလ္လစဉ်းအာပတ်သင့်သည်။ အကယ်၍များ နေရာမှ ရွေ့သွားအောင်လှုပ်လှောင် ပါရာဇိက ကျပေသည်။ သာယာသည့် စိတ်ဖြင့် မိန်းမ တဖက်စွန်းမှ ကိုင် ထားသောကြိုးကိုဆွဲလှောင် ထုလ္လစဉ်းအာပတ်သင့်သည်။ အကယ်၍ များ မိန်းမကို မိမိလက်ဖြင့် ကိုင်မိလှောင် သံဃာဒိသေသ်အာပတ် သင့်ပေသည်။

ပါစိတ်အာပတ်ကို ၂-မျိုးခွဲရသည်။ ပထမအမျိုးမှာ ပစ္စည်း ကို စွန့်ပြီးနောက်မှ အာပတ်ကို ဝန်ခံ (ဒေသနာပြောကြား) ရသည်။ ပစ္စည်းစွန့်ခြင်းကို အရင်ပြုပြီးမှ ဒေသနာကြားရမည် ဟု ဆိုလို၏။ ယင်းကို နိဿဂ္ဂံပါစိတ်အာပတ်ဟု ခေါ်ဆို၍ နောက်ပါစိတ်ကိုကား ဝတ္ထုပစ္စည်းကို မစွန့်ရဘဲ အပြစ်ကိုဝန်ခံ (ဒေသနာပြောကြား)ရုံမျှ ပြုရ၏။ ယင်းကို သုဒ္ဓပါစိတ် အာပတ် ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။

ပါဠိဒေသနိယ (အပြစ်ကိုဝန်ခံရုံမျှဖြစ်သော) အာပတ်များ သည် ၄-ပါးရှိသည်။ ယင်း အာပတ်များသည် ယခုခေတ်၌ လက်တွေ့အသုံးပြုရာတွင် မပါဝင်တော့၍ ဤ၌ ပြမထားပေ။

ရဟန်းတပါးသည် သေခံယသိက္ခာပုဒ်တပါးပါး လွန်ကျူးမိ ပါက ဒုက္ကဋ် (အမှားပြု) အာပတ်သင့်၍ အရပ်မြင့်သော လူ တံယောက်ကိုတွေ့သောအခါ သူ့ကို ရည်ရွယ်၍ “အလွန်ပုတံ လှူများ လောကမှာ ရှိနေတာဘဲ” ဟု ပြောမိလျှင် ဒုက္ကဋ် (အပြောမှား) အာပတ်သင့်သည်။

သင်္ကန်း၌ ပြုဘွယ်များပြုရခြင်း

သင်္ကန်း၌ ပြုဘွယ်များဟူသည်မှာ အချိုးအစား ၃-မျိုး ရှိသည်။ ကပ္ပဗိန္ဒူ (အမဲပြောက်ကလေး) ထိုးခြင်း၊ အဓိဋ္ဌာန် တင်ခြင်းနှင့် ဝိကပ္ပနာပြုခြင်းများဖြစ်သည်။ ကပ္ပဗိန္ဒူ (သင်္ကန်း ကို အပ်စပ်အောင်ပြုပေးသော) အစက်၊ မဲသောအပြောက် အစက် ကလေးကို သင်္ကန်း၏ ထောင့်တိုင်းမှာ ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အနည်း ဆုံးထောင့်တထောင့်မှာ ဖြစ်စေ ထိုးရမည်။ ယင်းကို ရှံညွှန် သစ် ရွက်စိမ်း မဲနက်သော ‘မင်’ သက်သက်ဖြင့် ပြုလုပ်ရသည်။ ယင်းသို့ ကပ္ပဗိန္ဒူမထိုးဘဲ သင်္ကန်းကို မဝတ်မရုံကောင်းပေ။

၁။ သင်္ကန်း ၉-မျိုးရှိသည်။ ၁။ သင်းပိုင်၊ ၂။ ကေသီ၊ ၃။ ဒုက္ကဋ်၊ ၄။ ပရိက္ခာရစောဠ၊ ၅။ မိုးရေခံသင်္ကန်း၊ ၆။ အမာလွမ်း သင်္ကန်း၊ ၇။ အိပ်ရာခင်း၊ ၈။ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ ၉။ နိသီ ဒိုင်၊ ဤ ၉-မျိုးတွင် ၁ မှ ၆ အထိ သင်္ကန်းများ၌ ကပ္ပဗိန္ဒူ ထိုးရမည်။ ကြွင်းသင်္ကန်းတို့၌ မထိုးရ။ ၄-နံပါတ် သင်္ကန်း၌ အလျား ၁ တောင့်ထွာ၊ အနံ ၁ ထွာခွဲရှိသော ပိတ်ပိုင်းမှ ဤ မရိက္ခာရစောဠ (သင်္ကန်း ၃ ထည်၏ အခြံအရံသင်္ကန်း) အမည်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်သော်လည်းတင် ဝိကပ္ပနာသော်လည်း ပြုရာ၏။ ဝတ်လောက်ရုံလောက်သော သင်္ကန်းအဖြစ်သို့ ရောက် လျှင် ကပ္ပဗိန္ဒူထိုး မရောက်လျှင်ထိုးဘွယ်မလို။

အဓိဋ္ဌာန်တင်ခြင်းဟူသော ဒုတိယအစီအမံကို နည်း ၂-မျိုး ဖြင့်ပြုလုပ်ရသည်။ ပထမနည်းမှာ သင်္ကန်းတိုင်းတွင် သီးသန့် ဘူနာမည်ဖြင့် ဤသို့ဆို၍ အဓိဋ္ဌာန်တင်ရမည်။ “ဣမံ သံသင်္ဂီ အဓိဋ္ဌာမိ၊ ဤသင်္ကန်းကို ဒုက္ခသင်္ကန်းကြီးဟူ၍ အသိအမှတ် ပြုပါ၏”။ ဣမံ ဥတ္တရာသင်္ဂီ အဓိဋ္ဌာမိ၊ ဤသင်္ကန်းကို အပေါ်ရုံ ကေစွိဟု အသိအမှတ်ပြုပါ၏။ “ဣမံ အန္တရဝါသကံ အဓိဋ္ဌာမိ၊ ဤသင်္ကန်းကို အတွင်းဝတ်သင်းပိုင်ဟူ၍ အသိအမှတ်ပြုပါ၏” ဟု ဆိုရမည်။ ဤသို့ သူ့နာမည်ဖြင့် သူ့ အဓိဋ္ဌာန် တင်ထားခြင်းဖြင့် အရုဏ်မတက်မချင်း သင်္ကန်းရှင်ရဟန်းသည် ထိုသင်္ကန်းနှင့်ကင်း ၍မနေရချေ။ ဒုတိယနည်းကတော့ “ဣမံ စီဝရံ ပရိက္ခာရစောဋ္ဌံ အဓိဋ္ဌာမိ၊ ဤသင်္ကန်းကို အခြံအရံဖြစ်သော အဝတ်သင်္ကန်းဟု အသိအမှတ်ပြုပါ၏။” ဤသို့ဆို၍ အဓိဋ္ဌာန်တင်ရမည်။ ဤသို့ အဓိဋ္ဌာန်တင်လျှင် အထက်၌ဆိုခဲ့သောစည်းကမ်းကို လိုက်နာရန် မလိုတော့ချေ။

တတိယ အစီအရင်ဖြစ်သော ဝိကပ္ပနာပြုခြင်းကို ဤသို့ လုပ်ဆောင်ရမည်။ သင်္ကန်းကိုယူကာ ဝိနည်း ကျွမ်းကျင်သော ရဟန်းတပါးထံသွား၍ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ရှိခိုးပြီး “ဣမံ စီဝရံ တုယု ဝိကပ္ပေမိ၊ ဤသင်္ကန်းကို သင့်အား ဝိနယကံအဖြစ် လွှဲအပ် ပါ၏” ဟု ဆိုရမည်။ ထိုအခါ ထိုရဟန်းက “မယု သန္တကံ ပရိဘုဉ္ဇ ဝါ ဝိဿဇ္ဇေဟိ ဝါ ယထာပစ္စယံ ကရောဟိ၊ ဤဟာသည် ငါ၏သင်္ကန်း၊ ဤသင်္ကန်းကို သင်ဝတ်ရုံလိုလျှင် ဝတ်ရုံ၊ စွန့်လိုလျှင် စွန့်၊ အကြောင်းအားလျော်စွာ သင်လိုသလို လုပ်ပါ” ဟု ပြောလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ဝိကပ္ပနာ မပြုလျှင် ယင်းသင်္ကန်းကို ၁၀-ရက်ထက် ပို၍ မသားရ။

သင်္ကန်းမျှကိုသာမက အလျား တတောင်ထွာ အနံ တထွာခွဲ ရှိသော ပိတ်ပိုင်းကိုပင် ဤသို့ အဓိဋ္ဌာန်တင်ခြင်း ဝိကပ္ပနာ ပြုခြင်းဖြင့် အပ်စပ်အောင် ပြုရသည်ကို သတိပြုပါ။

သပိတ်၌ပြုရသော အစီအရင်

သပိတ်၌လည်း အဓိဋ္ဌာန်တင်ခြင်း၊ ဝိကပ္ပနာပြုခြင်း ပြုလုပ် ရမည်။ “ဣမံ ပတ္တံ အဓိဋ္ဌာမိ၊ ဤအရာကို သပိတ်ဟူ၍ အသိ အမှတ်ပြုပါ၏” ဟုဆို၍ အဓိဋ္ဌာန်တင်ရမည်။ ဝိကပ္ပနာပြုသော အခါ သပိတ်ကိုယူကာ ဝိနည်းကျမ်းကျင်သော ရဟန်းတပါးထံ သွား၍ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင် ရှိခိုးပြီး “ဣမံ ပတ္တံ တုယု ဝိကပ္ပေမိ၊ ဤသပိတ်ကိုသင့်အားလှူပါ၏” ဟုဆိုရမည်။ ထိုအခါ ထိုရဟန်းက “ငါ့သပိတ်ကို သင်သုံးလိုသုံး စွန့်လိုစွန့်၊ သင်သဘောကျ အကြောင်းအားလျော်စွာပြုပါ” ဟုဆိုလိမ့်မည်။ ၁၀-ရက်ထက် ပိုလွန် သွားသော်လည်း ဤသို့ ဝိကပ္ပနာ ပြု ထား ခြင်း ဖြင့် အာပတ်မသင့်တော့ချေ။

ဝိနယကပ္ပ (ကပ္ပိခြင်း)

စား ကောင်း သည် ဖြစ် စေ မ စား ကောင်း သည် ဖြစ် စေ၊ ပေါက်စေ ကြီးပွားစေတတ်သော အစိမ်းသက်သက် ဖြစ်သော ပစ္စည်းဝတ္ထုကို အသုံးမပြုမီ ကပ္ပိ(အပ်အောင်ပြု)ရမည်။ ကပ္ပိ ရမည့်ပစ္စည်းဝတ္ထုများကိုအမျိုးခွဲလျှင် ၅-မျိုးရသည်။ ၁-အမြစ် မှ ဖြစ်သော အရာဝတ္ထု (ဂျင်း ကြက်သွန်ဖြူစသည်)၊ ၂-ပင်စည်မှ ဖြစ်သော အရာဝတ္ထု (သဖန်း ညောင် စသည်)၊ ၃-အဆစ်မှ ဖြစ်သော အရာဝတ္ထု (ကြံ ဝါးစသည်)၊ ၄-အညွန့် အဖျား၊

တနည်း-အပြတ်အပိုင်းမှ ဖြစ်သော အရာဝတ္ထု (ရုံးပင် ရုံးရိုင်း စသည်)၊ ၅-အစေ့မှဖြစ်သောအရာဝတ္ထု အစေ့ပါသော အရာဝတ္ထု(စပါးမျိုး ပဲမျိုး စသည်)။

ဤ ၅-မျိုးကိုအပ်စပ်အောင်ပြု (ကပ္ပိ) လိုလျှင် ဓားငယ်ဖြင့် ဖြတ်ခြင်း၊ အပ်ဖြင့်ထိုးခြင်း၊ မီးဖြင့်ထိုးခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။ ဤအစီအမံ တမျိုးမျိုးကို မလုပ်လျှင် ဓားဖြင့်ဖြတ်ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ လက်သဲဖြင့်ဆိတ်ခြင်း၊ အပ်ဖြင့်ထိုးခြင်း၊ စားခြင်း စသည်ကို ရဟန်းမပြုကောင်း၊ ထို့ကြောင့် ရဟန်းတပါးသည် အထက်ပါ တခုခုကို လတ်ခံပြီးလျှင် လူသာမဏေကို “ကပ္ပိယံ ကရောဟိ (-အပ်အောင်လုပ်ပါ)” ဟု ဆိုရမည်။ ထိုအခါ လူသာမဏေက ဖြတ်ထိုး မီးရှို့ တခုခုလုပ်ရင်း တပြိုင်နက်လိုပင် “ကပ္ပိယံ ဘန္တေ (-အရှင်ဘုရား အပ်အောင်ပြုပြီးပါပြီ)” ဟုဆိုလိမ့်မည်။ အလားတူပင် မြေစိမ်း (မီးလောင်မြေမဟုတ်) သို့မဟုတ် ကျောက်စရစ် စသည် အများ ပါဝင် ရောနှောခြင်းမရှိသောမြေကို တူးဆွခြင်း မီးရှို့ခြင်းကို ရဟန်းမပြုရ။

အကပ်ခံခြင်း (လက်ဖြင့်ခံယူခြင်း)

အကပ်ခံခြင်းနှင့်စပ်၍ အချက် ၃-ချက်ကို နားလည်ထားရမည်။ ၁-ဟတ္ထပါသ၊ ၂-တောင့်ထွာပမာဏ။ ပေးသောလက်နှင့် ယူသောလက်ကို ချန်ထား၍ ခံယူသောရဟန်းနှင့် ကပ်သော လူသာမဏေတို့ ဟတ္ထပါသ်အတွင်းမှာ ရှိရမည်။ ၂။ ခံယူသည့် ရဟန်းဘက်မှ အင်္ဂါနှစ်ပါး၊ ကပ်သူ လူသာမဏေ ဘက်မှ အင်္ဂါ ၃-ပါးကို သိထားရမည်။ စားစရာပစ္စည်းဝတ္ထုကို အကပ်ခံသောအခါ ခံယူသူသည် သူ၏ကိုယ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ တဖန် ခန္ဓာအစိတ်

အပိုင်းနှင့်စပ်နေသော တစုံတခုဖြင့် ဖြစ်စေ (ဥပမာ-သပိတ် ပန်းကန်ပြား ပန်းကန်လုံး လင်ပန်း (ဗျတ်)စသည်ဖြင့်) ခံယူ ရမည်။ပေးသူကပ်သူက ကိုယ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ကိုယ်နှင့် စပ်သည့် တစုံ တရာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ပစ်ပေးခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ ကပ်နိုင်သည်။ တမျိုး ပြောလျှင် ကပ်သောသူသည် သစ်သီး ကြံပိုင်း စသည်ကို ပစ်ပေး လျက် ကပ်နိုင်သည်။ သူသည် ဟုတ္ထပါသ်အဘွင်း၌ တည်နေဆဲ သော်ကား ဖြစ်ရမည်။ သို့ရာတွင် စားပွဲခုံတခုဖြင့် ကပ်လျှင် အားအလယ်အလတ်ရှိသူ တယောက် ပင့်မြှောက်နိုင်သောခုံ ဖြစ်စေရမည်။^၁

အရေးကြီးသော သံဃာဒီသေသ်အာပတ်များ

- ၁။ (အိပ်မက်မှအပ) သုက်မလွှတ်ရ။
- ၂။ မာတုဂါမ၏ မည်သည့်အပိုင်းကိုမျှ တမင်သက်သက် (ဝါ-ဆန္ဒဖြင့်)မကိုင်ရ။
- ၃။ မာတုဂါမအား ကာမရာဂစကားမျိုး မပြောရ။
- ၄။ (သံဝါသအလို ၄၇) မာတုဂါမအား မေထုန်မှုကို ချီး မှမ်းမပြောရ။
- ၅။ ယောက်ျားနှင့် မိန်းမတို့အား အောင်သွယ်မှု မပြုရ။
- ၆။ အကြောင်းမခိုင်လုံဘဲ ရဟန်းတပါးအား ပါရာဇိက အပြစ်ဖြင့် မစွပ်စွဲရ။

၁။ အားအလယ်အလတ်ရှိသူ ချီမနိုင်သောခုံ စသည်ဖြစ်က ၂-ယောက်ချီမ, ၃-ယောက်ချီမ ကပ်နိုင်သည်။ ကပ်ပြီးသော ဟင်းခွက်၊ စားပွဲခုံ စသည်ကို လူသာမဏေတို့ လာထိရုံမျှဖြင့် အကပ်မပျက်၊ ထပ်၍ကပ်ဘွယ်မလို၊ အသစ်ထည့်လိုလျှင်သာ အကပ်ခံရမည်။

၇။ အမည်ဇာတ်လဲ့၍လည်း မစွပ်စွဲရ။

နိဿဂ္ဂိယ ပါဠိစိတ်အာပတ်များ

၁။ အဓိဋ္ဌာန်တင်ခြင်း ဝိကပ္ပနာပြုခြင်း (ဝိနည်းအစီအမံ) ကို မပြုဘဲ သင်္ကန်းကို ၁၀-ရက်ထက် လွန်မထားရ။

၂။ သင်းပိုင်ဟူသောအမည်ရင်းဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်တင်ပြီးသော သင်္ကန်းနှင့် တညမျှကင်း၍ မနေရ။

၃။ ဆွေမျိုးမတော်သူ ကြိုတင်ဖိတ်မထားသူအား သင်္ကန်း စသော ပစ္စည်းလေးပါး မတောင်းရ။

၄။ ရွှေ ငွေစသည် မခံယူရ မသာယာရ။

၅။ ရွှေ ငွေစသည့် မအပ်သောပစ္စည်းတို့ဖြင့် (သီတင်းသုံး ဘော်ချင်း)မလဲလှယ်ရ။

၆။ အပ်စပ်သော ပစ္စည်းကိုလည်း မသင့်သောနည်းဖြင့် မလဲလှယ်ရ။

၇။ ထောပတ်ဆီ ပျားရည်စသော ဆေးတို့ကို အကပ်ခံ ပြီးနောက် ခုနစ်ရက်လွန်အောင် မသုံးဆောင်ရ။

၈။ သံဃိကလာဘ်ကို မိမိအတွက် မကြံဆောင်ရ။

သုဒ္ဓါပါဠိစိတ်အပြစ်များ

၁။ လိမ်ညာမပြောရ။

၂။ ရဟန်းများကို မဆဲရ။

၃။ ရဟန်းများကို ရန်မတိုက်ရ။

၄။ လူနှင့်၎င်း သာမဏေနှင့်၎င်း တကျောင်းတည်း တအိမ်
တည်း နှစ်ည သုံးညထက် ပို၍ အရုဏ်တက်အောင်
မအိပ်ရ။

၅။ မာတုဂါမနှင့် တကျောင်းတည်း အရုဏ်တက်အောင်
မအိပ်ရ။

၆။ မြေကြီးမတူးရ သူတပါးကိုလည်း အတူးမခိုင်းရ။

၇။ မြက်ပင်မှစ၍ သစ်ပင်အားလုံးကို မဖျက်ဆီးရ။

၈။ သံဃာပိုင်ဖြစ်သော ထိုင်ခုံ ဖျာတို့ကို အမိုးအကာမရှိ
သောနေရာ၌ ကိုယ်တိုင်ခင်းပြီးဖြစ်စေ၊ သူတပါးကို
ခင်းခိုင်းပြီးဖြစ်စေ ပြန်မသိမ်းဘဲ မသွားရ။

၉။ ပိုးရှိမှန်းသိလျက် ပိုးရှိသောရေကို မြေပေါ် မြက်ပေါ်
မသွန်ရ၊ ရေအနည်းငယ်ရှိသော အိုင်ထဲသို့ မြေနှင့် မြက်
ကိုမသွန်ရ။

၁၀။ မှန်းတည့်ပြီးလျှင် ဆွမ်း ဆွမ်းဟင်း မုန့်တို့ကို မစားရ။

၁၁။ ဆွမ်း ဆွမ်းဟင်း မုန့်တို့ကို နောက်နေ့အတွက် သိမ်းပြီး
မစားရ။

၁၂။ ဆွမ်းစားနေစဉ် တားမြစ်သော အမှုအရာမပြုရ။

၁၃။ ပုဂ္ဂလ+ဓမ္မကို မရိုမသေ မလုပ်ရ။

၁၄။ ထောပတ်ဆွမ်း ဒန်ပေါက်ဆွမ်း စသည်တို့ကို နေ
ကောင်းလျက် တောင်း၍မစားရ။

၁၅။ ရေနှင့် ဒန်ပုသုတပါး အခြားသော စားသောက်ဘွယ်ကို
အကပ်မခံဘဲ မစားရ။

- ၁၆။ တိုက်နံရံစသည်တို့ဖြင့် ဖုံးကွယ်သောနေရာတွင် မာတုဂါမနှင့် မနေရ။
- ၁၇။ နားမျက်စိ ကွယ်ရာ၌ မာတုဂါမနှင့် ၂-ယောက်ထဲ မနေရ။
- ၁၈။ မူးယစ်စေတော်သော အရက်သေစာနှင့် ဆေးဝါးအားလုံးကို မသုံးစွဲရ။
- ၁၉။ လက်ချောင်းဖြင့် ဂျိုင်းကို ကလိထိုး မကစားရ။
- ၂၀။ ရဟန်းများကို ခြိမ်းခြောက်ခြင်းမပြုရ။
- ၂၁။ ကျန်းမာလျက် မီးလှုံလှုံသောကြောင့် မီးကို ကိုယ်တိုင်လဲ မမွေးရ၊ သူတပါးကိုလဲ အမွေးမခိုင်းရ။
- ၂၂။ ရဟန်းတပါး၏ သင်္ကန်းသပိတ်ထိုင်ခင်း ခါးပန်းကြိုးအပ်ချည်တို့ကို ရယ်မြူးလိုသော စိတ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်လဲ မဝှက်ရ။ သူတပါးကိုလည်း မဝှက်မခိုင်းရ။
- ၂၃။ တိရစ္ဆာန်စသည့်သတ္တဝါတို့ကို မသတ်ရ။
- ၂၄။ ပိုးရှိသောရေကို မသုံးဆောင်ရ။
- ၂၅။ မာတုဂါမနှင့် ကြိုတင်စီစဉ်၍ ခရီးမသွားရ။
- ၂၆။ ရဟန်းကို ဒေါသဖြင့် မရိုက်နှက်ရ။
- ၂၇။ ထိုသို့ရိုက်ရန် လက်ဖြင့်မချိန်ရွယ်ရ။
- ၂၈။ ငြင်းခုံနေသော (သို့မဟုတ်) သူ့ဘက် ကိုယ့်ဘက် တိုင်ပင်နေသော ရဟန်းတို့အနီး နားထောင်သက်သက် ကြံရွယ်၍ မချဉ်းကပ်ရ။

၂၉။ သံဃိကလာဘ်ကို တပါးပုဂ္ဂလိကအတွက် ကြံဆောင်
ခြင်း မပြုရ။

၃၀။ ရှေ့ ငွေ ရတနာ စသည်နှင့် လူ့ အသုံးအဆောင်တို့ကို
• မိမိကျောင်းနေရာမှအပ အခြား၌ တွေ့ရှိက မကောက်
ယူ မသိမ်းဆည်းရ။

၃၁။ အရေးပေါ်ကိစ္စမှတပါး နေလဲ့သောအခါ တခြား
ရဟန်းကို ခွင့်မပန်ဘဲ ရပ်ရွာထဲ မသွားရ။

၃၂။ သင်္ကန်း၏ ထောင့်တထောင့်တွင် ကပ္ပဗိန္ဒုထိုးရမည်။

သေခိယ

၁-၂။ သင်္ကန်းတို့ကို ထက်အောက် အဝန်းညီညီ သပ်ရပ်စွာ
ဝတ်ရမည်။

၃-၄။ သင်္ကန်းကို လည်ပင်း လက်ကောက်ဝတ် စသည်
ဖုံးလွှမ်းစေလျက် သပ်ရပ်စွာ ဝတ်ရုံပြီးမှ ရပ်ရွာထဲ
သွားလာ နေထိုင်ရမည်။

၅-၆။ ရပ်ရွာထဲသွားလာ နေထိုင်သောအခါ ကိုယ်ကိုမလှုပ်
ရမ်းရ။

၇-၈။ ရပ်ရွာထဲသွားလာ နေထိုင်သောအခါ လက်မောင်းကို
မလှုပ်ရမ်းရ။

၉-၁၀။ ရပ်ရွာထဲသွားလာ နေထိုင်သောအခါ ဦးခေါင်းကို
မလှုပ်ရမ်းရ။

၁၁-၁၂။ ရပ်ရွာထဲ သွားလာနေထိုင်သောအခါ စက္ခုမြွေ
စောင့်ထိန်းရမည်။

၁၃-၁၄။ ရပ်ရွာထဲ ပြင်းစွာမရယ်ဘဲ သွားလာနေထိုင်ရမည်။

၁၅-၁၆။ ရပ်ရွာထဲ တိုးတိတ်ညင်သာ သွားလာ နေထိုင် ရမည်။

၁၇-၁၈။ ခါးထောက်လျက် ရပ်ရွာထဲ မသွားလာ မနေထိုင်ရ။

၁၉-၂၀။ ဦးခေါင်းခြုံလျက် ရပ်ရွာထဲ မသွားလာ မနေထိုင်ရ။

၂၁။ ခြေဘဝါး ခြေဖနောင့် တဘက်သတ် နင်းလျက် ရပ်ရွာထဲ မသွားရ။

၂၂။ ခြေဒူးတို့ကို လက်ယှက်လျက် ရပ်ရွာထဲ မထိုင်ရ။

၂၃။ လေးစားသမှုပြုလျက် ဆွမ်းခံရမည်။

၂၄။ သပိတ်ကို အာရုံစိုက်လျက် ဆွမ်းခံရမည်။

၂၅။ ဆွမ်းဟင်းနှင့် သင့်မြတ်ရုံ ဆွမ်းကို ခံရမည်။

၂၆။ သပိတ်အနားရေးနှင့်အမျှ ဆွမ်းကိုခံရမည်။

၂၇။ ဆွမ်းစားစဉ် ဆွမ်း၌ လေးစားမှု ရှိရမည်။

၂၈။ သပိတ်၌ အာရုံထား၍ စားရမည်။

၂၉။ သပိတ်ထဲ အစဉ်အတိုင်း စားရမည်။

၃၀။ ဟင်းနှင့်မျှရုံ ဆွမ်းကိုစားရမည်။

၃၁။ ဆွမ်းဦးကို နှိပ်မစားရ။

၃၂။ လောဘဖြင့် (ပိုရလို၍) ဟင်းကို ဖုံးမထားရ။

၃၃။ မဖျားနာဘဲ မိမိအတွက် တောင်းမစားရ။

၃၄။ တခြားသပိတ်ကို ကဲ့ရဲ့ရန် မကြံည့်ရ။

၃၅။ ဆွမ်းလုပ်ကြီးကြီး မစားရ။

၃၆။ ဆွမ်းလုပ်ကို ဝိုင်းဝန်းအောင် ပြုပြင်စားရမည်။

- ၃၇။ ဆွမ်းလုပ်မမြှောက်ယူခင် ပါးစပ် ကြိုမဖွင့်ရ။
- ၃၈။ လက်ချောင်းများ ပါးစပ်ထဲ မသွင်းရ။
- ၃၉။ ဆွမ်းစားစဉ် စကားမပြောရ။
- ၄၀။ ဆွမ်းလုပ်ကိုမြှောက်မကစားရ။
- ၄၁။ ဆွမ်းလုပ်တဝက်တပျက် ကိုက်ဖြတ်မစားရ။
- ၄၂။ ပါးစောင်၌ ဆွမ်းလုပ် ခဲမထားရ။
- ၄၃။ လက်ခါ၍ မစားရ။
- ၄၄။ ဆွမ်းလုံးဖြန့်ကြဲ၍ မစားရ။
- ၄၅။ လျှာထုတ်၍ မစားရ။
- ၄၆။ ပျပ်ပျပ်မြည်အောင် မစားရ။
- ၄၇။ လက်ကိုလျက်၍ မစားရ။
- ၄၈။ သပိတ်ကိုလျက်၍ မစားရ။
- ၄၉။ နှုတ်ခမ်းကိုလျက်၍ မစားရ။
- ၅၀။ ဆွမ်းပေသောလက်ဖြင့် ရေခွက်ကို မကိုင်ရ။
- ၅၁။ မဖျားနာဘဲရပ်လျက် ကျင်ကြီးကျင်ငယ် မစွန့်ရ။
- ၅၂။ မဖျားနာဘဲ မြက်သစ်ပင်စိုတို၌လည်း မစွန့်ရ။
- ၅၃။ သုံးကောင်းသောရေ၌ တံထွေး ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် တို့ကို မစွန့်ရ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာပွားများခြင်း

သင်သည် ယခုအခါ ရဟန်းအဖြစ် ပြည့်ပြည့်ဝဝရခဲ့ပြီ။ ထို့ကြောင့် သီလသန့်သန့်ရှိသူ ဖြစ်ခဲ့ပြီ။ ယခု အဖြောင့်ဆုံးသော အမြင်ကို ထားရှိရမည်။ သင့်မြင်ကွင်းသည် ဂေါကကြီး၏

အရေးကြီးဆုံးသော သဘာဝ ဖြစ်ရမည်။ လောကဟူသည် အကြောင်းအကျိုး စုပေါင်းညီမျှမှု မြင်ကွင်းကြီးပင်။ ယင်းကြောင်းကျိုး ဟူသည်မှာလည်း စိတ်ဓာတ် အမှုအရာတွင်သာ အရင်းခံအကြောင်း ပြုခဲ့၍ ယင်းစိတ်ကိုတဖန် မသိမှု၊ အမြင်နှင့် အတွေးအခေါ် ချွတ်ချော်မှု၊ လိုချင်တပ်မက်မှုတို့က လှုံ့ဆော်ပေးခဲ့ပေသည်။

ကမ္ဘာလောကဟူသည်မှာ စိတ်ကအထင်မှားခဲ့သော ပြင်ဘက် ကမ္ဘာမဟုတ်။ အခိုင်အခံ ဝတ္ထုပစ္စည်းဘာမျှမရှိ၊ စိတ်၏ဖြစ်စဉ်များက အကောင်အထည် ဖော်ခဲ့သဖြင့် ပေါ်လွင်လာခဲ့ခြင်းမျှဖြစ်၍ စိတ်၏ အမြင်မှားမှုမျှသာ ဖြစ်၏။ လောကကို စိတ်၏ အလိုရမက်များ လောဘ ဒေါသ ကာမ သာဒ အကြောင်းခံ ဆင်းရဲမှုများဖြင့် တည်ဆောက်ထားသည်။ ယင်း၏ အမှန်ဆုံးအကြောင်းရင်းကား မသိမှုပင်။ လောကကို အမှန်မမြင်အောင် အဝိဇ္ဇာက ပိတ်ကာထားသည်။ မြင်သောအခါ ဒုက္ခနှင့် သောကအဖြစ် ပေါ်လာသည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်က “ဤခန္ဓာပဉ္စက ဒြပ်ကြီးကို လောကဟု ငါဆို၏။ ယင်းလောက၏ အကြောင်းကား ကံကိလေသာ ခြံရံအပ်သော တဏှာပင်တည်း။ လောကမှ ထွက်မြောက်ရာကို ငါသင်ပြမည်။ ထိုဟာကား အသင်္ခတနိဗ္ဗာန်တည်း။ လောကမှ ထွက်မြောက်စေတတ်သော တရားကား အင်္ဂါနှစ်ပါးရှိသော အရိယာလမ်းစဉ်တည်း” ဟု အခါများစွာ မိန့်တော်မူသည်။^၁

၁။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် စတုတ္ထနိပါတ် နှာ ၃၃၁=၃၃၃ စသည်။

အသိဉာဏ် ပေါ်ပေါက်လာရေး ရှေးရှုသော သူများသည် ကြိုအမြင်ကို စိတ်၌ ပြတ်သားစွာမြင်ရမည်၊ မြင်ပြီးနောက် စိတ် စိတ်ချင်း ဆက်လက်၍တိုက်ရမည်။ မိမိစိတ်ကိုလည်း ကြိုတင် နှိုးဆော်ထားရမည်။

စိတ်ကိုကြိုတင်နှိုးဆော်ခြင်း

အို စိတ်ကလေး.... “ခုဖြူခုမဲ ခုပဲမြောက်ချီး ခုပင်လှီး၍ ခရီး တကွေ့ စိတ်ချမ်းမြေ့အောင် အကျိုးဆောင်လည်း ထို နောင် တဖြတ် ခရီးစပ်၌ လျှပ်လျှပ်ရောင်ထိန် အပူရှိန်ထဲ မငြိမ်ပူအိုက် ဘေးကြီးဆိုက်အောင် မိုက်မိုက်ကန်း ကန်း နင်လမ်း ပြုကာ ပို့ ဆောင်လာခဲ့၊ နင်သာမူလ နင်ကြောင့်ကြ၍ ဘဝမြားမြောက် ပန်းတိုင်ပျောက်သည်... ရောက်မိရောက်ရာ စိုက်စိုက်တည်း။”

ယခုဘဝ တခဏ၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ တရားနာ၍ သမ္မာဉာဏ် ကြီး ရအောင်မှီးစို့၊ အနီးကပ်လျက် မနှောင့်ယှက်နှင့်၊ တဖက် သတ်ထွေး လူအလေးတို့ ဆဲရေးကြိမ်းမောင်း မျက်ချောင်း ချောင်းနှင့် မကောင်းဆိုစေ ကြမ္မာခေ၍ သဝေဇောက်ထိုး ဘယ် လိုညှိုးလည်း အဆိုးမထင် ကောင်းရာမြင်၍ ပြုစင်မေတ္တာ ကရုဏာ နှင့် ဖြောင့်စွာမတ်မတ် သင်ဆုံးဖြတ်၍ ဝိပဿနာ ရှုမြဲပါလျက် ကျမ်းစာမပြတ် တရားမှတ်သည်.... မခတ်လှုပ်လှက်ငြိမ်ငြိမ်တံည်း။

မြင်တွေ့သမျှ ကြားသမျှလည်း ခဏကလေး ပျောက်ပျက် ပြေး၍ ရှည်ဝေးတည်တံ့ နှစ်ခရှိဘူး၊ အသိမဲ့သူ များဗိုလ်လူတို့ ကိုင်ယူဆုပ်ထား အရာများကို ရှောင်ရှားစင်ဖြူ မစွဲယူနှင့်၊ ငယ်မူ ငယ်ရာ ပေါ့ဆစွာဖြင့် တဏှာမာန ပြုံးပြုံးကြွလျက် မထဖို့ရေး လျော့မပေးနှင့်၊ အသွေးထက်မြက် ဉာဏ်လက်နက်ဖြင့် ရမက် နှောင်ကြီး ခုတ်ဖြတ်ချိုးစို့၊ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ် လာဘ်မဲ့

လစ်ကို မရစ်မထွေး စိတ်အေးအေးနှင့် ဆေးကြောသုတ်သင်
ကြပါစို့။

ဤ သာသနာတော်သို့ ရောက်သစ်စဖြစ်သော မကြာမီက
ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်သောရဟန်းတပါးအား သတိပဋ္ဌာန်
လေးပါးကို သင်ပြပေးရမည်-ဟု ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် မိန့်တော်
မူချက်အရ ယခု သင်စဉ် သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားများရမည်။

အဘယ်ကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ကိုပွားများထိုက်သနည်း

ဤနေရာ၌ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံများအနက် သတိပဋ္ဌာန်ကို
ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကြောင့် ပွားများထိုက်သည်ဆိုသည်ကို စကား
ရပ်၍ စဉ်းစားကြပါစို့။ သတိပဋ္ဌာန်အာရုံများသည် ကျွန်ုပ်
တို့၏ လက်လှမ်းမှီရာအတွင်း၌ရှိ၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၌
အမြဲတန်း တည်ရှိနေသည့်အပြင် မစဉ်းစားမိလောက်အောင်ပင်
အလေ့အလာဖြစ်လျက် ရှိကြသည်။ ၎င်းအပြင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်
တရား၌ အခြေခိုင်စွာ တည်မြဲသော စိတ်နှလုံးရှိသူမှာ ဒုက္ခ
ဝေဒနာများသည် သူ၏စိတ်ကို မထိခိုက်စေနိုင်။ (မဟာဝဂ္ဂ
သံယုတ်-နာ ၂၆၄) အထူးအားဖြင့် အာနာပါနသတိသည်
ကိုယ်၏ တုန်လှုပ်ခြင်း စိတ်၏ တုန်လှုပ်ခြင်းတို့ကို ကင်းစေနိုင်
သည်။ (ယင်း-နာ-၂၇၄+၅)

ဤမျှသာမကသေး၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးအရာ၌ ချွတ်ယွင်း
ပျက်ကွက် လက်လွှတ်သောသူသည် ဒုက္ခကုန်ဆုံးရန် အတုက်
အရိယမဂ်ကို ချွတ်ယွင်းပျက်ကွက် လက်လွှတ်သည်မည်၏(မဟာ
ဝဂ္ဂသံယုတ်-နာ-၁၅၇)။ သတိပဋ္ဌာန်တရားများကား အဖန်ဖန်
မှီဝဲအပ် လေ့လာအပ်သောအခါ ပြီးငွေ့ခြင်း၊ တပ်ခြင်း ကင်း

အဘယ်ကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားများထိုက်သနည်း ၆၅

ခြင်း၊ ချုပ်ခြင်း၊ ငြိမ်းအေးစေခြင်း၊ ထိုးထွင်း၍ သိခြင်း၊ ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့် သိခြင်းနှင့် နိဗ္ဗာန်ရအောင် အကျိုးပြုပေသည်။ (မဟာဝဂ္ဂ သံ၊ နှာ ၁၅၆)

သည်မျှမက၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အကောင်းဆုံးသော ဘာဝနာသည် ဝိပဿနာပင်ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာဟူသည်မှာလည်း ရုပ်ဓမ္မ-နာမ်ဓမ္မနှင့် စပ်သော သဘာဝဓမ္မ၊ တနည်းဆိုလျှင် ရုပ်နှင့်နာမ် (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာ ၅-ပါး ပေါင်းစပ်ပါဝင်သော အခြေခံဓာတ် အသီးသီးအပေါ်မှာ စူးစိုက်ရှုမှတ်ခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ဝိပဿနာကို ပွားစေဘို့ရန် သင်သည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို လေ့လာပွားများရမည်။ အကြောင်းမူတား ယင်းသတိပဋ္ဌာန်သည် သမာဓိကို ထက်မြက်စေ၍ ယင်းဖြင့် ဝိပဿနာသို့ သင့်ကို ပို့ဆောင်ပေးလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင် တော် မြတ် က မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော် (နှာ-၁၅၇) ၌ မိန့်တော်မူသည် မှာ.....

ရဟန်းတပါးသည် သတိပညာရှိ၍ နေထိုင်ရမည်။ ဤကား သင်တို့အား ငါဘုရား၏ ဆုံးမ နှင့်သင်တော် မှုချက်တည်း။ ရဟန်းတပါးသည် အဘယ်သို့ သတိရှိ၍ နေရ သည်နည်း။ ခန္ဓာကိုယ်၌ လုံ့လပညာ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာနှင့် ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ ကိုယ်ကာယကို လျှောက်နေသည်။ သူသည် ဝေဒနာတို့၌ (ပ) ဝေဒနာတို့ကို လျှောက်နေသည်။ စိတ်၌ (ပ) စိတ်ကိုလျှောက်နေသည်။ ဓမ္မသဘာဝတို့၌ လုံ့လ သတိပညာရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာနှင့် ဒေါမနဿကို

ပယ်ဖျောက်၍ ဓမ္မသဘာဝကို ရှုလျက်နေသည်။ ဤသို့ သူသည် သတိရှိသည်။

သူသည် အဘယ်ကဲ့သို့ အသိဉာဏ် ရှိသနည်း၊ ရဟန်းတပါး သည် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာတို့ကို ကောင်းစွာသိသည်။ တည်နေသော ဝေဒနာတို့ကို ကောင်းစွာသိသည်။ ကုန်ပျောက် သွားသော ဝေဒနာတို့ကို ကောင်းစွာသိသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာ သော ဝိတက်တို့ကို ကောင်းစွာသိသည်။ တည်နေသောဝိတက် တို့ကို သူကောင်းစွာသိသည်။ ကုန်ပျောက်သွားသော ဝိတက် တို့ကို သူကောင်းစွာသိသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော သညာတို့ကို သူကောင်းစွာသိသည်။ တည်နေသောသညာတို့ကို သူကောင်း စွာသိသည်။ ကုန်ပျောက်သွားသောသညာတို့ကို သူကောင်းစွာ သိသည်။ ဤသို့ သူကောင်းစွာသိသည်။ ရဟန်းတပါးသည် ဤသို့ သတိပညာရှိလျက်နေရမည်။ ဤကား သင်တို့အား ငါ ဘုရား၏ အဆုံးအမပေတည်း။

သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာကို လေ့ကျက်ရန် သင်သည် ရှေးဦးစွာ လေ့ကျင့်ပွားများနေစဉ်အတွင်း လောကီမှုအတေးအမြင်၊ အပြု အမူတို့ကိုပစ်၍ မိမိ၏ဘဝကို “ဘုရားရှင်အား ကျွန်ုပ်အသက် ကို လှူပါ၏” ဟု ဆို၍ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်အား အပ်နှင်းထားရ မည်။ ၎င်းနောက် သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးတို့ကို မေတ္တာပို့၍ ဘုရားရုပ်ပွားတော်ရှေ့မှာ တင်ပြင်ခေ့ထိုင်ရမည်။ ခြေထောက် အချင်းချင်းဖိ၍ မထားရ။ ထွက်သက်ဖြစ်စေ ဝင်သက်ဖြစ်စေ တခုခုက စတင်မှတ်ပါ။ အသက်ရှု လေတိုးဝေ့ ထိခိုက်ရာအရပ် တို့၌ အထက်နှုတ်ခန်းဖြစ်စေ၊ နှာသီးဖျားဖြစ်စေ စိတ်ပိုင်းထား ရမည်။ ထွက်သက်လေ ထွက်သွားသည်ကို၎င်း၊ ဝင်သက်လေ

ဝင်လာသည်ကို၎င်း၊ သင်သိလိမ့်မည်။ ထိုဟာကို ပြတ်ပြတ်သား သားတွေထိရသည့်အထိ သင်အာရုံစိုက်ထားရမည်။ အသက်ရှူ သည့်အခါတိုင်း ဝင်လာသည် ထွက်သွားသည်ကို စိတ်ဖြင့် မှတ်နေမည်။

သို့တည်းမဟုတ် မဟာစည်ဆရာတော် ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း အသက်ရှူသွင်း ရှုထုတ်သဖြင့် ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းလိုက် ပိန်လိုက် ဖြစ်နေသည်ကို ရှုမှတ်နည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ သင်၏သတိနှင့် သမာဓိကို လွတ်ထွက်မသွားစေဘို့ အလွန်အရေးကြီးလှသည်။

အစပိုင်း၌ အာရုံစိုက်မှုနှင့် သမာဓိရှိမှု အားနည်းသေးသော ကြောင့် ဘယ်သို့ သမာဓိမေး၍ လှုပ်ရှားနေမှုကို ဘယ်လိုသိမှတ် နေရမည်ဆိုသည်ကို မသိပဲရှိလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထက်သန်သော လုံ့လဖြင့် သင်ဘာဝနာမှုကို တိုးတက်စေနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အခြားအခါများ၌ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ်စိတ်ဟူသော အင်္ဂါ-၆ ရပ် အသီးသီးဝယ် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိုယ်စိတ်ဖြစ် စဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့မသိနိုင်ကြ။ ဤသို့ရှုမှတ် ပွားများသောအား ဖြင့် ကိုယ်စိတ်ဖြစ်စဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးစား၍ သိအောင်လုပ်ကြရ သည်။ ဤအသိဖြင့် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောမှန်ကို ထိုးဖောက် သိမြင်သော အသိဉာဏ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ရပေလိမ့်မည်။

ထွက်သက် ဝင်သက် ထွက်သွားသည် ဝင်လာသည်ကိုမှတ် လျက် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းသည်ပိန်သည်ကို မှတ်လျက် အလုပ်လုပ်နေသောအခါ သတိ၏အာရုံ၌ စွဲကပ်၍ စူးစိုက်နေ သဖြင့် သင်၏စိတ်သည် ယင်းကိုယ်စိတ်ဖြစ်စဉ်ကို သိလာပါ လိမ့်မည်။

သင်္ခါယတိပဋ္ဌာန်အလုပ် အားထုတ်နေသောအခါ အတေးပေါင်းများစွာ ကြားဝင်၍ မကြာခဏ ပေါ်ပေါက်လာပေလိမ့်မည်။ ထိုစိတ်လှုပ်ရှားမှု တို့ကိုလည်း အလစ်မပေးပဲ ဆူတိုနောက်သို့လိုက်ကာ ပေါ်လာဆဲခဏ၌ ရှုမှတ်ရမည်။ ဥပမာ-သင်စဉ်းစားသည်ဆိုလျှင် စဉ်းစားတယ်ဟူ၍မှတ်။ သင်၏စိတ်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှ ဖဲခွာလှည့်လည်သွားလျှင်-ခွာသွားတယ်-ဟူ၍မှတ်။ စိတ်အာရုံထဲ၌ ရုပ်ပုံလွှာတခုပေါ်လာလျှင်၊ မြင်တယ်၊ ဟူ၍မှတ်။ ယင်းတို့ပျောက်ကွယ်သွားသောအခါ မူလဝင်သက်ထက်သက်တို့ ဝင်ထွက်နေသည်ကို ပြန်မှတ်။ သင်၏လက်ကို မြှောက်လိုတဲ့စိတ်ပေါ်လာလျှင် ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကိုမှတ်။ သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာအမှုအရာ လှုပ်ရှားမှုများကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြုလုပ်ရမည်။ သင်မသိလိုက်ပဲ ချက်ချင်းဘာမျှ မလှုပ်ရှားစေရ။ ယင်းလှုပ်ရှားမှုများပြီးလျှင်ပြီးချင်း ဝင်သက်ထွက်သက်ကို သင်ပြန်၍မှတ်ပါ။

သင်သည် တလျှောက်တည်းတွင် ဣရိယာပုထ် တခုတည်း ရှုမှတ်ရမည်။ သို့ဖြစ်သည်အလျောက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၌ တောင့်တင်းမှု ပင်ပန်းမှုရှိကောင်း ရှိလာနိုင်သည်။ အင်္ဂါခြေလက်တခုခု၌ နာကျင်မှု ကိုက်ခဲမှု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ထိုအခါ ယင်းသို့ ခံစားရသောနေရာနှင့် အင်္ဂါကြီးငယ် တခုခုကို စူးစိုက်စွာ သိမှတ်ရမည်။ နာတယ်၊ ကိုက်တယ် ဟူ၍ အဖြစ်အတိုင်း သိရမည်။ မမြန်လှန်း မနှေးလှန်းစေပဲ ထိန်းထိန်းချုပ်ချုပ် ရှုမှတ်ရမည်။ ယင်းသို့ရှုမှတ်နေစဉ် ထိုခံစားမှုသည် တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကာ လုံးလုံး ဖဲသွားတတ်သည်။ တခါတရံ ယင်းသို့ မဟုတ်ပဲ မခံနိုင်လောက်သည်အထိ ထိုခံစားမှု တိုးတက်ပြင်း

ထန်လာတတ်သည်။ ထိုအခါ သင့်ဣရိယာပုထ်ကိုပြင်၍နာကျင်မှုကိုကဲ့မဲ့ သက်သာစေလိုလျှင် သင့်အကြံအစည်ကို စိတ်ဖြင့်စဉ်းစားတယ်၊ ဟူ၍မှတ်။ ၎င်းနောက် ဣရိယာပုထ်ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သော လှုပ်ရှားမှုများကို ဆက်လုပ်ပါ။ ပြောင်းလဲတိုင်းကို အသေးစိတ်မှတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ပြောင်းလဲမှု မှန်သမျှကို၊ ချချင်တယ်၊ ချနေတယ်၊ မချင်တယ်၊ မနေတယ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဆန့်ချင်တယ်၊ ဆန့်နေတယ်၊ ကွေးချင်တယ်၊ ကွေးနေတယ်၊ ထိချင်တယ်၊ ထိနေတယ် ဟူ၍လည်းကောင်း ရှုမှတ်ရမည်။ အသစ်ကိုယ်နေကိုယ်ထား အနေကျသွားပြီးသော အခါ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှုမှတ်မြဲကို ပြန်၍ရှုမှတ်ပါ။

သင်၏ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကျန်းမာခိုင်ခံ့စေရန် ခေါက်တုန့်ခေါက်ပြန် လမ်းလျှောက်ခြင်း ပြုရမည်။ ခြေလှမ်းတိုင်းကို အကြမ်းစားအားဖြင့်-ညာ+ဘယ်မျှ မှတ်လျှောက်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် လျှောက်သောအခါ၊ ကြွတယ်၊ ချတယ်မှတ်။ သာ၍ ဖြည်းနှေးစွာ လျှောက်သောအခါ၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ် ဟူ၍ မှတ်ပါ။ အစမှအဆုံးထိ ခြေလှမ်းအသီးသီး လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကိုသိကာ မှတ်လျက်နေရမည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်း၏ လှုပ်ရှားမှုဟူသမျှကို စိတ်က ဖြစ်စေသည်။ ကိုယ်နှုတ်စိတ် လှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှကို စိတ်က ဦးဆောင်သည်-ဟု ဆိုလို၏။ ထို့ကြောင့် ယင်းဦးဆောင်စိတ်ကလေးကို၊ စဉ်းစားတယ်၊ ပြုမူချင်တယ်၊ ဟူ၍မှတ်။ ၎င်းနောက်မှ နောက်ဆက်အမှုအရာ လှုပ်ရှားမှုကိုမှတ်။ သင်ရေ

သောက်မည်ပြုသောအခါ၊ သောက်ချင်တယ်၊ ဟူ၍မှတ်၊ သောက်
နေသောအခါ သောက်တယ်၊ ဟူ၍မှတ်၊ စားသောအခါ စား
တယ်ဟူ၍မှတ်။ မည်မျှသေးဖွဲ့စေကာမူ လှုပ်ရှားမှု (အမှုအရာ)
ဟူသမျှကို အမှန်အားဖြင့် သင်သိနေရမည်။

ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး စိတ်မှာ ပေါ်လာသမျှ အဖြစ်
အပျက်တိုင်းကို ရှုမှတ်ရမည်၊ သိနေရမည်၊ ကြီးကြီးငယ်ငယ်
ကိုယ်အင်္ဂါလှုပ်ရှားမှုဟူသမျှကို ရှုမှတ်ရမည်၊ သိနေရမည်၊ နှစ်
သက်ဖွယ် သုခဝေဒနာဖြစ်စေ၊ မနှစ်သက်ဖွယ် ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်
စေ ဝေဒနာတိုင်းကို ရှုမှတ်ရမည်၊ သိနေရမည်၊ သုခဖြစ်စေ၊ ဒုက္ခ
ဖြစ်စေ သတိ၏အာရုံဟူသမျှကို ရှုမှတ်ရမည်၊ သင့်စိတ်ထဲ စွဲထင်
လာသမျှကို သိနေရမည်။

ယင်းသို့ နေ့ရောညပါ ရှုမှတ်မှုနှင့်ပြည့်စုံနေပါလျှင် သင်သည်
ရှုမှတ်မှုသတိပဋ္ဌာန်ကို တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာစေ၍ နိဗ္ဗာန်
အထိမြင့်သော ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ကို ရပေလိမ့်မည်။

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများခြင်း

ယခုအခါ သင် မေတ္တာဘာဝနာသို့ ရောက်လာပြီ၊ မေတ္တာ
ဟူသည် အဘယ်နည်း? မိတ်ဆွေများအပေါ် ဖြန့်ဝေအပ်သော
သဘောကို စကားလုံးအနက်အရ မေတ္တာဟု ခေါ်သည်၊ မိတ်
ဆွေစစ်တိုင်းသည် သူ့မိတ်ဆွေအပေါ် အကျိုးလိုလားသည်၊
ကူညီရန် အမြဲတန်း ဆန္ဒရှိနေ၍ သူ့ကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ စေ
သည်၊ မိတ်ဆွေ ကျန်းမာချမ်းသာသည်ကို မြင်ရ-ကြားရသော
အခါ သူ့ကိုယ်တိုင် ပျော်ရွှင်သည်၊ ထို့အတူ လူတယောက်သည်
သူနှင့် ဆွေမျိုးမတော်သော်လည်း သိပင်မသိဘူးသော်လည်း

သတ္တဝါအားလုံးကို အကျိုးလိုစိတ် (မေတ္တာ) ဖြင့် သိမ်းပိုက်သည်။ မိတ်ဆွေ ရန်သူမရွေး ချမ်းသာ ဆင်းရဲမရွေး အစိမ်းအကျက်မရွေး မေတ္တာဖြန့်ဝေသည်။ ဤအကျိုးဆောင်စိတ်မျိုးကို မေတ္တာဟု ခေါ်သည်။

အများအားဖြင့် လူတို့၌ တိရစ္ဆာန်များသဘွယ် မုန်းတီးမှု အပျက်ထန်မှု ရန်လိုမှု မကောင်းကြံလိမ္မာကြံ၍ သူတို့၏ ဘဝသည် တိရစ္ဆာန်တို့၏ဘဝနှင့်တူသည်။ မြတ်သော သူတော်ကောင်းတို့ကား ထိုသို့မဟုတ်။ ချစ်ခြင်း သနားခြင်း အကျိုးလိုလားခြင်းကို သတ္တဝါတိုင်းအပေါ်၌ထားရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ အသက်ရှင်ခြင်းသည် မြင့်မြတ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မေတ္တာကို ဗြဟ္မဝိဟာ (မြတ်သောနေခြင်း)ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။

ယခု မေတ္တာသုတ်တော်အရ မေတ္တာပွားကြပါစို့။

- ၁။ မမြင်ဘူးသူ၊ မြင်ဘူးသူ၊ ဆုဆုပြားပြားပေ၊
သတ္တဝါအားလုံး၊ ပျော်ရွှင်ပြုံး၊ နှလုံးချမ်းမြေ့စေ။
- ၂။ ဘဝကင်းသူ၊ မကင်းသူ၊ ဆုဆုပြားပြားပေ၊
သတ္တဝါအားလုံး၊ ပျော်ရွှင်ပြုံး၊ နှလုံးချမ်းမြေ့စေ။
- ၃။ ထံနီးရပ်သူ၊ ဝေးရပ်သူ၊ ဆုဆုပြားပြားပေ၊
သတ္တဝါအားလုံး.....
- ၄။ တုန်လှုပ်လန့်သူ၊ ကြံ့ခိုင်သူ၊ ဆုဆုပြားပြားပေ၊
သတ္တဝါအားလုံး.....

- ၅။ ရှည်သူတို့သူ၊ လယ်လတ်သူ၊ ဆူဆူပြားပြားပေ၊
သတ္တဝါအားလုံး၊ ပျော်ရွှင်ပြုံး၊ နှလုံးချမ်းမြေ့စေ။ *
- ၆။ ကြီးသူငယ်သူ၊ လယ်လတ်သူ၊ ဆူဆူပြားပြားပေ၊
သတ္တဝါအားလုံး၊ ပျော်ရွှင်ပြုံး၊ နှလုံးချမ်းမြေ့စေ။
- ၇။ ဝသူပိန်သူ၊ လယ်လတ်သူ၊ ဆူဆူပြားပြားပေ။
သတ္တဝါအားလုံး၊ ပျော်ရွှင်ပြုံး၊ နှလုံးချမ်းမြေ့စေ။
ပဋိသမ္ဘိဒါ မဂ်လာ မေတ္တာပွားနည်း

အလုံးစုံသောသတ္တဝါ၊ အသက်ရှုရှိုက်သော အလုံးစုံသော
သတ္တဝါ၊ ဥဒ္ဓံတိုင်း သူငယ်အိမ်တိုင်း၌ဖြစ်သော အလုံးစုံသော
သတ္တဝါ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ဟုခေါ်ဆိုရသော အလုံးစုံသော သတ္တဝါ၊
အတ္တဘောဟူသော ခန္ဓာအိမ်ရှိသောအလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့
သည် ရန်ကင်းကြပါစေ ဒေသ (ရန်)ကင်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲ
ကင်းကြပါစေ ချမ်းသာစွာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထမ်းဆောင်နိုင်ကြ

* ၁။ ဒိဋ္ဌာ ဝါ အဒိဋ္ဌာ ဝါ သဗ္ဗသတ္တာ အနဝသေသာ ဘဝန္တ
သုခိတတ္တာ။

၂။ ဘူတာ ဝါ သမ္ဘဝေသီ ဝါ သဗ္ဗသတ္တာ အနဝသေသာ
ဘဝန္တ သုခိတတ္တာ။

၃။ ဒူရေ ဝါ သန္တိဂေ ဝါ သဗ္ဗသတ္တာ အနဝသေသာ ဘဝန္တ
သုခိတတ္တာ။

၄။ တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝါ သဗ္ဗသတ္တာ အနဝသေသာ ဘဝန္တ
သုခိတတ္တာ။

၅။ ဒိဃာ ဝါ မဇ္ဈိမာ ဝါ ရဿကာ ဝါ သဗ္ဗသတ္တာ အနဝသေ
သာ ဘဝန္တ သုခိတတ္တာ။

ပါစေ။ (အနောဓိသောဖရဏာ=မခွဲမခြား ဖြန့်ဝေခြင်း ၅-ပါး)
စေ၊ ၄-လုံးဖြင့် မြှောက်ပွားသော် အနောဓိဖရဏာ-၂၀ ဖြစ်သည်)

အလုံးစုံသောမိန်းမ၊ အလုံးစုံသော ယောက်ျား၊ အလုံးစုံ
သောအရိယာပုဂ္ဂိုလ်၊ အလုံးစုံသောအရိယာမဟုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်၊
အလုံးစုံသောနတ် အလုံးစုံသောလူ အလုံးစုံသော ဝိနိပါတိက
အသုရာတို့သည် ရန်ကင်းကြပါစေ၊ ဒေါသ (ရန်) ကင်းကြပါ
စေ၊ ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ချမ်းသာစွာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထမ်း
ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။ (ဩဓိသောဖရဏာ-ခွဲခြား ဖြန့်ဝေခြင်း
၇-ပါး၊ စေ၊ ၄-လုံးဖြင့်မြှောက်ပွားသော် ဩဓိဖရဏာ ၂၈
ဖြစ်သည်)

အရှေ့အရပ်ရှိ သတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ရန်ကင်းကြပါစေ (ပ) ကြပါစေ။

အနောက်အရပ်ရှိ ။ ။

တောင်အရပ်ရှိ ။ ။

မြောက်အရပ်ရှိ ။ ။

အရှေ့တောင်အရပ်ရှိ ။ ။

အနောက်မြောက်အရပ်ရှိ ။ ။

အနောက်တောင်အရပ်ရှိ ။ ။

အရှေ့မြောက်အရပ်ရှိ ။ ။

အောက်အရပ်ရှိ ။ ။

အထက်အရပ်ရှိ ။ ။

(ထိုနည်းအတိုင်း) အရှေ့အရပ်ရှိ အသက်ရှုရိုက်သော သတ္တဝါ
အားလုံးတို့သည် ရန်ကင်းကြပါစေ (ပ)စေ၊
(အရပ် ၁၀-မျက်နှာစေ့အောင်ဆိုပါ)

အရှေ့အရပ်ရှိ ဥဒံတိုင်း၊ သူငယ်အိမ်တိုင်း၌ ဖြစ်သော
သတ္တဝါ....

အရှေ့အရပ်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ် ဟု ခေါ်ဆိုရသော သတ္တဝါ
အားလုံး....

အရှေ့အရပ်ရှိ အတ္တဘောဟူသော ခန္ဓာအိမ် ရှိသော
သတ္တဝါ....

(ပ) အထက်အရပ်ရှိ အတ္တဘောဟူသော ခန္ဓာအိမ်ရှိသော
သတ္တဝါအားလုံး။ အရှေ့အရပ်ရှိ မိန်းမအားလုံး (၁၀) အရှေ့
အရပ်ရှိ ယောက်ျားအားလုံး (၁၀) အရှေ့အရပ်ရှိ အရိယာအား
လုံး (၁၀) အရှေ့အရပ်ရှိ အရိယာမဟုတ်သူ အားလုံး (၀၀)
အရှေ့အရပ်ရှိနတ်အားလုံး၊ (၁၀) အရှေ့အရပ်ရှိ လူအားလုံး၊
(၁၀) အရှေ့အရပ်ရှိ ဝိနိပါတိကအသုရာအားလုံး (၁၀) ရန်
ကင်းကြပါစေ (ပ) စေ။

၅၂၈-သွယ် မေတ္တာဘာဝနာ

အဝေရာ ဟောန္တု (ရန်ကင်းကြပါစေ)တုတခု၊
အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု (ဒေါသရန် ကင်းကြပါစေ)တုတခု၊
အနိဿာ ဟောန္တု (ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ)တုတခု၊
သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု (ချမ်းသာစွာ ခန္ဓာအိမ်ကို ထမ်း
ဆောင်နိုင်ကြပါစေ)တုတခု၊ အနောဓိဖရဏ ၅ မျိုးနှင့် မြောက်

ပွားက ၂၀ ဖြစ်သည်။ သြဓိဖရဏ ၇-မျိုးနှင့် မြောက်ပွားက ၂၀-ဖြစ်သည်။ ယင်းနှစ်မျိုးပေါင်း ၄၀ ကို သီးသန့်မှတ်ပါ။

အရပ်မျက်နှာ ၁၀-ခုစီနှင့် အနောဓိဖရဏာ ၅ မျိုး ပွား ၂၀ကိုမြောက်သော် ၂၀၀ ဖြစ်သည်။ သြဓိဖရဏာမျိုးပွား ၂၀ နှင့်မြောက်သော် ၂၀၀ ဖြစ်သည်။ $၂၀၀ + ၂၀၀ = ၄၀၀$ ဖြစ်သည်။ တဖန် သီးသန့် $၄၀ + ၄၀၀ = ၅၂၀$ ဖြစ်သည်။

တရားရှုမှတ်ရန် အချိန်ဇယား

သင်သည် တနေ့လျှင် ၅-နာရီခန့်သာအိပ်ရမည်။ ကျန်သည့် အချိန်ကို ရဟန်းအလုပ် (ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်းစသည်)၌ မြှုပ်နှံ ကုန်ဆုံးစေရမည်။

(နံနက်ပိုင်း)	၃-၃၀	အိပ်ရာမှထ။
	၃-၃၀	၃-၄၅ ကိုယ်လက်သုတ်သင်။
	၃-၄၅	၄ ဗုဒ္ဓါနုဿတိနှင့်မေတ္တာ။
	၄	ထိုင်လျက်ရှုမှတ်။
	၅	၆ အရုဏ်ဆွမ်း။
	၆	၇ စင်္ကြံသွားရှုမှတ်။
	၇	၈ ထိုင်လျက်ရှုမှတ်။
	၈	၉ စင်္ကြံသွားရှုမှတ်။
	၉	၁၀ ကျမ်းစာဖတ်။
	၁၀	၁၀-၃၀ ရေမိုးချိုး။
	၁၀-၃၀	၁၁- ဗုဒ္ဓါနုဿတိနှင့် မေတ္တာ။
	၁၁	၁၂ နေ့ဆွမ်း။

(နေ့လည်ပိုင်း)	၁၂	၁၂-၃၀	ခဏနား၊
	၁၂-၃၀	၁	ဗုဒ္ဓါနုဿတိနှင့်မေတ္တာ၊
	၁	၂	ထိုင်လျက်ရှုမှတ်၊
	၂	၃	စကြိုသွားရှုမှတ်၊
	၃	၄	ကျမ်းစာဖတ်၊
	၄	၅	ထိုင်လျက်ရှုမှတ်၊
	၅	၅-၃၀	အဖျော်ယမကစည်၊
	၅-၃၀	၆	ဘုရားရှိခိုး (စုပေါင်း)
(ညဉ့်ပိုင်း)	၆ - ၇		ထိုင်လျက်ရှုမှတ်၊
	၇ - ၈		စကြိုသွားရှုမှတ်၊
	၈ - ၉		ထိုင်လျက်ရှုမှတ်၊
	၉ - ၁၀		စကြိုသွားလျက်ရှုမှတ်၊
	၁၀ - ၃၀-၃၀		ဗုဒ္ဓါနုဿတိနှင့်မေတ္တာ၊
	၁၀-၃၀		အိပ်ရာဝင်၊

သိက္ခာချခြင်းအင်္ဂါ ၆-ပါး

(ရဟန်း သိက္ခာ ချလိုသော သူသည် အောက်ပါအချက်များကို ကြိုတင်နားလည်သိရှိထား၍ စံနစ်တကျ သိက္ခာချရမည်။ သိက္ခာချရန် အင်္ဂါ ၆-ပါးရှိသည်။ ၁။ သိက္ခာချလိုသောစိတ် ၂။ သိက္ခာချရာတွင် ဆိုရသောစကားရပ် ၂၂-မျိုးတွင် တမျိုးမျိုး (ပါဠိဘာသာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မြန်မာဘာသာဖြင့်ဖြစ်စေ) ၃။ ထိုစကားကို ပစ္စုပ္ပန်ကာလဖြင့် ရှုတ်ဆိုခြင်း ၄။ သိက္ခာချနေကြောင်းကို ကိုယ်အမူအရာအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နှုတ်အားဖြင့်

ဖြစ်စေ သိစေခြင်း ၅။ မိမိသိက္ခာချနေကြောင်းကို နားထောင်သူ
ချက်ချင်း နားလည်သွားခြင်း ၆။ မိမိသိက္ခာချရာပုဂ္ဂိုလ်သည်
ရှူးသွပ် စိတ်ပြန်လွင့်သူမဟုတ်ရခြင်း။

စနစ်ကျသော ရှင်ပြုခြင်း

မြန်မာပြည်ဝယ် ယခုခေတ်၌ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ အကြား
ကလေးများဖြင့် ရှင်ပြုအခမ်းအနားကို ခမ်းနားကြီးကျယ်စွာ
လုပ်ကြသည်ကို တွေ့မြင်ရ၏။ ရဟန်းတော်များနှင့် ဆွေမျိုး
မိတ်သင်္ဂဟများအား အကြီးအကျယ်လှူဒါန်းကြ၏။ သူတို့သည်
အမြင်ခမ်းနားမှု၊ မဏ္ဍပ်အပြင်အဆင်ကြီးကျယ်မှု၊ ရှင်လောင်း
လှည့်ရာစည်ကားမှုနှင့် သဒ္ဓါတရား ကောင်းပါပေသည်ဟူသော
နာမည်တလုံးကျန်ရစ်ဘို့ ရှေ့တန်းတင်ကြသလောက် သူတို့၏
သားမြေးတူများ ရှင်ပီပီ ဖြစ်ဘို့ ဂရုမပြုကြပေ။

ရှင်ပီပီသသဖြစ်ဘို့ရန် အင်္ဂါသုံးပါးလိုအပ်သည်။ ၁။ ခေါင်း
ရိပ်ခြင်း၊ ၂။ ရှင်လောင်းကို သင်္ကန်းဝတ်ပေးခြင်းနှင့် ၃။
သရဏဂုံပီပီသသ ဆိုနိုင်ဘို့ဖြစ်သည်။ အင်္ဂါသုံးရပ်တွင် ရှေ့နှစ်
ရပ်ကို လိုက်နာရန် လွယ်ကူသောလည်း တတိယနောက်ဆုံး
အင်္ဂါရပ်ကား မလွယ်ကူလှချေ။ ထို့ကြောင့် ရှင်လောင်း
အများစုသည် ရှင်ပီပီဖြစ်မလာကြပဲ ရှိနေ၏။

သရဏဂုံ တည်းယူသော ရှင်ပြုဝါကျများကို စံနစ်တကျ
ရွတ်ဆိုရန် လွန်စွာအရေးကြီးရကား ဆရာသမားလက်ထပ်ပြု
သည့်အတိုင်း ရွတ်နည်းဖတ်နည်းကို စံနစ်တကျ လေ့ကျက်ခြင်း
ကား မလုပ်မနေရ လုပ်ရမည့်အချက်ဖြစ်ပေသည်။ ရှင်လောင်း
သည် သူတို့ဆရာရွတ်သလို ရွတ်တတ်သည်ထားဦး၊ ကလေး

အရှယ်များနှင့် လူငယ်ကလေးများသည် သာသနာတော်၏ အနှစ်သာရနှင့် ဂုဏ်ရည်များကို နားလည်သဘောပေါက်ဘို့ရန်နှင့် သေခံယကျင့်ဝတ်လာသော မြတ်သော ကျင့်ဝတ်တို့ကို ကျင့်ဘို့ရန် ဆယ်ပါးသီလလုံခြုံဘို့ရန်များကို စွမ်းဆောင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု မမျှော်လင့်သာချေ။

ထို့ကြောင့် ဆရာတော်များ ကျောင်းထိုင် ဘုန်းတော်ကြီးများသည် ခပ်ပေါ့ပေါ့ ပြုမူတတ်သူများအား သူတို့၏ မရေမရာနိုင်လှသော အပြုအမူများကို လိုက်လျော့ခွင့်ပြုသောအားဖြင့် အလိုလိုက်ကာ ဒုလ္လဘသဘာဝသနာတော်ကြီးကို အမျိုးကောင်းသားများ အထင်မလွဲမှားစေရန် သတိချုပ်တော် မှုသင့်လှပါကြောင်း။

ဓုတင်ကျင့်ဝတ်များ

ဓုတ-အင်္ဂ (ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့ကို ဆေးကြောပယ်ခွာရာ၌ လက်နက်ကိရိယာ တခုအပါအဝင်ဖြစ်သော ကျင့်ဝတ်)ကို ဓုတင်ဟု ခေါ်သည်။ ယင်ဓုတင်သည် ၁၃-ပါးရှိသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်လက်ထက်က ရှင်မဟာကဿပထေရ် ဝက်န္တပုတ္တ အရှင်ပုဏ္ဏထေရ်စသော သာဝကများ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ရှေးအခါက တောကျောင်းနေတော်မူကြသော ထေရ်မြတ်ကြီးများသည် ဤဓုတင် ကျင့်ဝတ်တို့ကို အမြဲမပြတ် ဆောက်တည်ကျင့်သုံးတော်မူခဲ့ကြပေသည်။

အုပ်စု ၃-ခု

အလွယ်အားကဲအားဖြင့် အုပ်စုဖွဲ့လျှင် ၃-စုခွဲနိုင်ပေသည်။
(က) ပံ့ပိုးမှု ဓုတင်, အာရညကင် ဓုတင်, သပ္ပဒါနစာရိက

ခုတင်, သောသနိက ခုံတင်-ဤခုတင် ၄-ပါးကား ယခုခေတ်၌ ကျင့်ရန် များစွာမလွယ်ကူ။

(ခ) နိသဇ်ခုတင်, အဗ္ဘောကာသိက, ရုက္ခမူ, ကောသ နိက-ဤခုတင် ၄-ပါးကား အခါအခွင့်အားလျော် စွာ ကျင့်ဆောင်ထိုက်သည်။ ကျင့်ရန်လည်း မခဲ ယဉ်းလှပေ။

(ဂ) ခလုပစ္ဆာဘတ္တိက ခုတင်, ယထာသန္တတိ, ပတ္တပိဏ္ဍိ က, ပိဏ္ဍပါတ်, တိစိဝရိတ်ခုတင်၊ ဤခုတင် ၅-ပါး တို့ကို ဒုလ္လဘရဟန်းများ ရှင်များ အမြဲဆောက် တည်နိုင်သည်။ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးရန် လုံ့လ ထုတ်သင့်ပေသည်။

(ခ) အုပ်စု

ထိုတွင် (ခ) အုပ်စုမှ

၁။ နိသဇ်ခုတင်-ရပ်ခြင်း, ထိုင်ခြင်း, သွားခြင်း, ဣရိယာ ပုထ်ကိုသာ အသုံးပြုရမည်။ ကျောခင်း၍ မအိပ်ရ၊ စိတ်ကို ညစ်ထေးအောင်ပြုတတ်သော ကိလေသာတို့ကို သုတ်သင်ပယ် ရှားရန် သတိမပြတ် ထိန်းကျောင်းဆို့ပိတ်ကာ တရားအား ထုတ်နေသူများနှင့် အလွန်သင့်လျော်၍ ကျေးဇူးလွန်စွာများ ပေသည်။

၂။ အဗ္ဘောကာသိက ခုတင်-အမိုးအကာရှိသော ကျောင်း တွင်းသို့ မဝင်ဘဲ လဟာပြင်ထဲမှာသာ နေ၍ တရားကျင့်ရမည်။

၃။ ရက္ခမူဓုတင် - သစ်တပင်ကို စိတ်၌ ရည်ရွယ်မှတ်သား ပိုင်းခြားထားကာ ထိုသစ်ပင်၏ အရိပ်အောက်၌ဖြစ်စေ၊ ထို သစ်ပင်၏ အနီးအနား၌ဖြစ်စေ၊ နေထိုင်ကာ တရားအားထုတ် ရမည်။ ဤ ခ-အုပ်စုဝင် ၁-၂-၃ ဓုတင်တို့ကို အစုလိုက် တချိန်တခါတည်း ဆောက်တည်နိုင်သည်။ တနေ့လုံး မဆောက် တည်နိုင်ခဲ့သော် ရာသီ ဥတုမအေးလွန်းသောအခါမျိုး နေရာ မျိုး၌ညအခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုချ၍ အိပ်ရာဝင်ချိန်မှတစ်ပါး ကြွင်း သောအချိန်များ၌ ဆောက်တည်နိုင်သည်။

၄။ ကောသနိက ဓုတင်ဟူသည်မှာ တနေ့တွင် တနေရာ တည်းမှာသာ စားရသည်။ ထိုနေရာသည် နေရာတို့၌ မစားရ၊ နေရာမှထပြီးသောအခါ ပါးစပ်ထည်းတွင် ကျန်ရှိနေသော ဆွမ်းစ ဟင်းစ-စသည်ကိုပင် မျို၍မချရ၊ ထိုကြောင့် စားဆဲ နေရာ၌ပင် ထမသွားမီ ခံတွင်းကို စင်ကြယ်အောင် လုပ်ကျင်း ဆေးကြောရသည်။ နေ့စဉ်မတုတ်နိုင်လျှင် မိမိ၏ကျန်းမာရေး အခြေအနေကိုကြည့်၍ ၁-ရက်ခြားစသည် ကျင့်သုံးနိုင်သည်။

(ဂ) အုပ်စု

(ဂ) အုပ်စုအတွင်း ပါဝင်သော ဓုတင်များကိုကာ၊ လုံ့လ ဝီရိယနှင့် သတိကြီးစွာထား၍ အမြဲကျင့်သုံးထိုက်သည်း ထိုတွင်

(၁) ခလုပစ္ဆာဘတ္တိက-ဆွမ်းစသည် စားနေစဉ် တော်ပြီ တန်ပြီဟု နှုတ်မြှောက်၍ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အမူအရာပြု၍ ဖြစ်စေ၊ တားမြစ်မိလျှင် ထိုနေ့အဘို့ ရေမှတစ်ပါး အခြားမည်သည့် စားသောက်ဖွယ်ကိုမျှ မစားမ သောက်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

- (၂) ယထာသန္တတိ-ကျောင်းအိပ်ရာ နေရာချပေးထားလျှင် ပူသောအေးသော ကြမ်းပိုးများသောဟု မငြင်းပယ်ရာ၊ ချထားပေးသောနေရာ၌သာ နေထိုင်ရမည်။
- (၃) ပတ္တပိဏ္ဍိက-သပိတ်၌သာထည့်၍ စားရသည်။ ဟင်းရေသောက်သော ဇွန်းကိုမသုံးရာ၊ အခြားပန်းကန်ခွက်ယောက်၌ထည့်၍ မစားရာ၊ လဘက်ပန်းကန်နှင့် လက်ဘက်ရေ မသောက်ရာ၊ သောက်လိုလျှင်သပိတ်ထဲထည့်၍ သောက်နိုင်သည်။
- (၄) ပိဏ္ဍပါတ်-ဆွမ်းခံ၍သာ စားရမည်။ ဆွမ်းခံမထွက်ဘဲ ပို့ဆွမ်းမစားရာ၊ အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် ဆွမ်းစားကျောင်းမှ ဆွမ်းဟင်း ဆွမ်းစသည်ကို သုံးစားလိုလျှင် ဆွမ်းခံဝင်သောနည်းဖြင့် ဆွမ်းခံ၍သာ စားရမည်။
- (၅) တိစိဝရိတ်-သင်္ကန်း ၃-ထည်မျှ အသုံးပြုရသည်။ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ ခေါင်းအုံးဖုံး အိပ်ရာခင်အသုံးမပြုရာ၊ သာမဏေများ သင်္ကန်း ၂-ထည်မျှ သုံးနိုင်သည်။ ၂ ထပ်သင်္ကန်းကိုယ်ပိုင်ရှိ၍ သုံးလိုလျှင်သုံးနိုင် သုံးကောင်းသည်။ ရေလဲသင်းပိုင်ကို ငှါး၍ သုံးနိုင်သည်။

က-အုပ်စု

က-အုပ်စုမှ

၁။ ပံသုကုဓုတင်ကို ဆောက်တည်လိုလျှင် အဟောင်းအမြင်း အစုတ်အပြဲကို ချုပ်စပ်ဖာထေး ရေးဆို့ဆိုးကာ ဝတ်

ရုံပါက အစစ်ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်၍ အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံးဖြစ်သည်။ အခြားသော ရှင်လူတို့က ပံ့ပိုးပေးပို့ပေးမှု ဓုတင်ရပါစေခြင်းငှါ တနေ့ ရာရာ၌ သင်္ကန်းကို ပံ့ပိုးပေးပို့ပေးသည်ဆိုကာ ချထား၍လှူတတ်သည်။ ထေရ်ဝါကြီးများ၏ အိပ်ရာခြေရင်း၌ထား၍ လှူတတ်သည်။ အချို့ဒေသများ၌ ဝါဝင်ဝါထွက် ရဟန်းခံစသည့် အခါများ၌ ဟိုနေရာသည်နေရာ အကြိုအကြားတွင် ပံ့ပိုးပေးပို့ပေးသည့် ချထား၍ လှူတတ်ကြသည်။ ဤသည်လည်း ပံ့ပိုးပေးပို့ပေးမှု သင်္ကန်းပင်ဖြစ်၍ ဓုတင်ရကောင်းပေသည်။

၄။ သုသာန်နှင့် နီးနားလျှင် သုသာန်သို့ သွား၍နေ လျက် ယင်းဓုတင်ကို ဆောက်တည်နိုင်သည်။ သုသာန်သည် အဋ္ဌိက (အရိုးစု)ကမ္မဋ္ဌာန်း မရဏသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရန် အလွန်ကောင်းသော ဌာနဖြစ်သည်။ အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းများနှင့် တကွ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းများပါ အားထုတ်ရန် အလွန်သင့်လျော်ပေသည်။

ဤသို့လျှင် သီလလည်းဖြူစင် ဓုတင်လည်း တည်ဆောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း ပေါက်ပါလျှင် ရဟန်းပြုရကျိုး အလွန်နပ်ပေတော့မည်။ သီလ သမာဓိ ပညာ တည်ဆောက်၍ ဝဋ်ဘဝမှလွတ်မြောက်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

နိဂုံး

ဤသို့ပေါင်းရုံး အတိုချုံး၍ နိဂုံးကမ္ပတ် ဤတွင်
သပ်အံ့ အမြတ်အောင်မြေ ခေါင်မဟေတွင် အောင်
ခြေမျိုးစေ စင်သန့်ရွှေ့လျှင် လက်တွေ့ကျကျ နည်းမှန်
ရလျက် လုံ့လအားစိုက် ပျိုးထောင်လိုက်မှ ထိုက်ထိုက်
တန်တန် သီးပွင့်မှန်ကို ကော်ရသား အကျိုးပွားလိမ့်၊
အများလုပ်တိုင်း ဆုတ်မဆိုင်းဘဲ မပိုင်းမခြား ပြုတုငြား
က ခွန်အားလည်းယုတ် စီးပွားဆုတ်၍ လောကုတ်
အကျိုး မဖွံ့ဖြိုးသည် ပြုရိုးကြေရုံ ရှိမည်တည်း။

စားသောက်နေချောင် သာသနာဘောင်သို့ ဝင်
မြောက်ပျော်မြန်း ရှင်ရဟန်းဟု သင်္ကန်းဝါဝါ ဆင်မြန်း
ကာဖြင့် နာနာဂန္ထ တတ်ပြန်ရဘို့ လုံ့လမစိုက် ကျင့်
မပိုက်ဘဲ အလိုက်သင့်ပြော လူနှင့်နှော၍ ဟောင်းသည့်
တရား ဆိုငိုများလျက် အသားမဝင် ကျမ်းမထင်ဘဲ
ကြည်လင်သံဖွင့် ငွေခံရင့်သော် ရှင်ပင့်သာသနာ ပျက်
တို့ရာ၏။ ဒကာအများ အိမ်နေသားတို့ မှန်မှားမဆ
ကုသိုလ်ရဟု ဒါနပေးပွဲ အလှူရဲ၍ စွန့်ကြဲသလောက်
ကျိုးမပေါက်ဘူး၊ တွေးထောက်မျှော်ရှု တန်ရုံပြုသော်
ယခုလည်းကောင်း နောင်လည်းကောင်းလိမ့် တိမ်း
စောင်းမခွ လမ်းမှန်ပြု၍ ဆရာ့တာဝန် ခေါင်းဆောင်
ဝန်ကို ကျေပြန်ဘို့တွေး ဤသို့ရေးသည် လေးလေးနက်
နက် ညွှန်းစာတည်း။

ဒုလ္လဘသာသနာ ပြီးပြီ။
ဦးစိုးစိန်
တရားစာအုပ်ရုံ

မြောင်းမြမြို့ ပဇ္ဇောတာရုံပါဠိတက္ကသိုလ်

ဆရာတော် အရှင်ဉာဏိက ဓမ္မာစရိယ(ဘိ-အေ)

လိုသွင်း ပို့ဖြုတ်၊ အသွင်သစ် စုံစွာချုပ်၍၊ တို့ရှင်း-ကျစ်လစ်သော
အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်
ရေးသားပြုစုတော်မူအပ်သည့်
“ဒုလ္လဘသာသနာ” (အင်္ဂလိပ်မူ) မကြာမီ ထွက်ပေါ်လာမည်။

ဆက်ကာ-ဆက်ကာ ထွက်ပေါ်လာမည့်

ဆရာတော်၏ကျမ်းစာများ

- ၁။ အဘိဓမ္မာ ဘုရားဟောဟုတ်သလား၊
- ၂။ ဘာသာဝင်နှင့် ဘာသာခြားတို့၏ သံသယကို ဖြေရှင်းချက်၊
- ၃။ ကျမ်းပေါင်းအထွေထွေမှ ဆုံးမစာများ၊
- ၄။ အနတ္တသာသနာဝင်၊

ကျမ်းများကို အောက်ပါဌာနတွင် ဆက်သွယ်
မူကြားနိုင်ပါသည်။

ဦးအေးကြည်

အမှတ် ၃၇၊ မင်းရန်အောင် (၁) လမ်း၊ (၅) ရပ်ကွက်
ဖုန်း-၆၀၀၄၇

အေး-ကော်မာရှယ်ကောလိပ်
မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်။

