

နိဗ္ဗာန်ဝမ်းဝတ်ရွတ်စဉ်နှစ်  
ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျဉ်း



ရွှေညောင်ပင်ဖားအောက်တောရ





နိဗ္ဗာန်ဝမ်းဝတ်ရွတ်စဉ်နှစ်  
ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျဉ်း



ရွှေညောင်ပင်ဖားဖောက်တောရ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေခြင်း  
၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ၊ [ပထမအကြိမ်]

ထုတ်ဝေသူ  
ဒေါ်အိတ်ရည်ထွန်း၊ ဂျူတီစာပေ (၀၂၀၇၇)၊  
အမှတ်(၄၉၉)၊ ၆-လွှာ(က)၊ ဓမ္မာရုံလမ်း၊  
(၁၀) ရပ်ကွက်၊ လှိုင်မြို့နယ်။

ပုံနှိပ်သူ  
ဦးစန်းဦး SKCC Press (၀၀၄၁၃)၊  
၆၇၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း  
နိုင်ခွန်အား

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းအယ်ဒီတာ၊ စာအုပ်ဒီဇိုင်းစီစဉ်ပုံစည်းတည်းဆောက်၊ စာစီနှင့်အယ်ဒီတာ

အရှင်သီလာနန္ဒ  
ရွှေညောင်ပင်ဖားအောက်တောရကွန်ပျူတာဌာန

စာစစ်  
အရှင်စိန္တိတ၊ အရှင်ထေရာနန္ဒာစာရ

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်အရေအတွက်  
၂၀၀၀ [နှစ်ထောင်]

စာအုပ်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိရေး [မူရင်း]  
ရွှေညောင်ပင်ဖားအောက်တောရ (မြန်အောင်)

စာအုပ်တန်ဖိုး  
ဓမ္မဒါန

စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း

- စာအုပ်စီစဉ်နှင့် အယ်ဒီတာ - ရွှေညောင်ပင်ဖားအောက်တောရဆရာတော်
- စာအုပ် - နံနက်ခင်းဝတ်ရုံတံစဉ်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျဉ်း
- အရွယ်အစား - ၁၄.၅ စင်တီမီတာ x ၂၀.၅ စင်တီမီတာ
- စာမျက်နှာ - ၆၀
- အကြိမ်ရေ - ပထမအကြိမ်
- ရက်စွဲ - ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

- ဘဂဝတော - ဣဿရိယ၊ ဓမ္မ၊ ယဿ၊ သိရီ၊ ကာမ၊ ပယတ္တဟု ဆိုအပ်သော ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေထသော။
- အရဟတော - ကိလေသာ အညစ်အကြေးကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူ၍ လူ့နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါတို့၏ ဝပ်စင်းကော်ရော် ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူတိုက်ပါပေထသော။
- သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ - ဆရာမကူ သယမ္ဘုဉာဏ်ဖြင့် ဧည့်ယျခမ်ငါးပါး မြတ်တရားကို ကောင်းစွာထင်ထင် သိမြင်တော်မူပါပေထသော။
- တဿ - ထိုထိုဂုဏ်တော်သခင် ဘုရားရှင်အား...။
- နမော - ကာယဝစီ မနောချီလျက် ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား...။



# ဗာတိကာ

ဝတ် ရွတ် စဉ် နှင့် ဝ ဗု ဌာန်း အ ကျဉ်း

စဉ်

စာမျက်နှာ



နံနက်ခင်း ဘုရားရှိခိုး

နတ်ပင့် ၇

ဘုရားအနေကဇာတင် ပါဠိတော် ၈

ရတနသုတ် ၁၂

ပုဗ္ဗဏှသုတ်လာ ဂါထာတော်များ ၁၅

ပစ္စည်းလေးပါးတို့၌ ပစ္စဝေက္ခဏာဆင်ခြင်ပုံ ၁၇

ရတနတ္ထယပူဇာ ၁၇

ဆုတောင်း ၁၈

အမျှဝေ ၁၈



ဂုဏ်တော်ပွင့်နှင့် ဆွမ်း၊ ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီးကပ်

ရတနတ္ထယဝန္ဓနာ ၁၉

ဘုရားဂုဏ်တော်အဖွင့် [တနင်္ဂနွေ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ စနေနေ့များ၌ ရွတ်ဆိုရန်] ၂၀

ဘုရားဂုဏ်တော်အဖွင့် [တနင်္လာ၊ ကြာသပတေးနေ့များ၌ ရွတ်ဆိုရန်] ၂၁

ဘုရားဂုဏ်တော်အဖွင့် [အင်္ဂါ၊ သောကြာနေ့များ၌ ရွတ်ဆိုရန်] ၂၂

ဆွမ်း၊ ပန်း၊ ရေချမ်းကပ် ၂၄

ဆီမီးကပ် ၂၅

ဆုတောင်း ၂၆

အမျှဝေ ၂၆

မေတ္တာပို့ [ဆွမ်းခံတန်း၌ရွတ်ဆိုရန်] ၂၇

မစ္ဆရာဇစရိယ (ငါးရံမှင်းပရိတ်) ၂၈



ဘာဝနာ

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ရူပွားပုံအကျဉ်း ၃၁

ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးပါး - ၄၇

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာ ရူပွားပုံအကျဉ်း ၄၉

ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလေးပါး - ၅၃

မေတ္တာဘာဝနာ ရူပွားပုံအကျဉ်း ၅၅





# နံနက်ခင်း ဘုရားရှိခိုး



## နတ်ပင့်

သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ အတြာဂစ္ဆန္တ ဖေဝတာ။  
သဒ္ဓမ္မံ မုနိရာဇဿ၊ သုဏန္တ သဂ္ဂမောက္ခဒံ။

မွေဿဝနကာလော အယံ ဘဒ္ဒန္တာ။ (သုံးကြိမ်)  
နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။ (၁) (သုံးကြိမ်)

ယေ သန္တာ သန္တဝိတ္တာ၊ တိသရဏသရဏာ၊ ဧတ္ထ လောကန္တရေ ဝါ။  
ဘုမ္မာဘုမ္မာ စ ဒေဝါ၊ ဝုဏ-ဝဏ-ဂဏာ-ဗျာဝဠာ သဗ္ဗကာလံ။

ဧတေ အာယန္တ ဒေဝါ၊ ဝရ-ကနက-မယေ၊ မေရုရာဇေ ဝသန္တော၊  
သန္တော သန္တောသဟေတုံ၊ မုနိဝရဝစနံ၊ သောတုမဂ္ဂံ သမဂ္ဂံ။ (၂)

သဗ္ဗေသု စက္ကဝါဠေသု၊ ယက္ခာ ဒေဝါ စ ဗြဟ္မဇနော။  
ယံ အမေဟိံ ကတံ ပုညံ၊ သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသာဓကံ။

သဗ္ဗေ တံ အနမောဒိတွာ၊ သမဂ္ဂါ သာသဇနေ ရတာ။  
ပမာဒရဟိတာ ဟောန္တ၊ အာရက္ခာသု ဝိသေသတော။

သာသနဿ စ လောကဿ၊ ဝုဓီ ဘဝတု သဗ္ဗဒါ။  
သာသနမ္ပိ စ လောကဉ္စ၊ ဒေဝါ ရက္ခန္တ သဗ္ဗဒါ။

သဒ္ဓိံ ဟောန္တ သုခီ သဗ္ဗေ၊ ပရိဝါရေဟိ အတ္တဇနော။  
အနိယာ သုမနာ ဟောန္တ၊ သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ။



(၁) [၆ - ၂၊ ၂၃၀။ မ - ၂၊ ၃၁၃၊ ၃၄၁။ သံ - ၁၊ ၁၆၂။ အံ - ၁၊ ၆၈။ အံ - ၂၊ ၂၀၇] (၂) သမဂ္ဂါ [ရေးမှု]

### ဘုရားအနေကဇာတင် ပါဠိတော်

အနေကဇာတိသံသာရံ၊ သန္တာဝိသံ အနိဗ္ဗိသံ။  
 ဂဟကာရံ ဂဝေသန္တော၊ ဒုက္ခာ ဇာတိ ပုနပ္ပုနံ။  
 ဂဟကာရက ဒိဋ္ဌောသိ၊ ပုန ဂေဟံ န ကာဟသိ။  
 သဗ္ဗာ တေ ဖာသုကာ ဘဂ္ဂိ၊ ဂဟက္ခန္ဓံ ဝိသင်္ခတံ။  
 ဝိသင်္ခါရဂတံ စိတ္တံ၊ တဏှာနံ ခယမဇ္ဈဂါ။<sup>(၃)</sup> (သုံးကြိမ်)

ဣတိ ဣမသ္မိံ သတိ ဣဒံ ဟောတိ၊ ဣမဿုပ္ပါဒါ ဣဒံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊  
 ယဒိဒံ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏပစ္စယာ  
 နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော၊  
 ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊  
 ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏံ-  
 သောက-ပရိဒေဝ-ဒုက္ခ-ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ။ ဇဝမေတဿ ကေ-  
 ဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ။

ယဒါ ဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊  
 အာတာပိနော ဈာယတော ဗြာဟ္မဏဿ။  
 အထဿ ကင်္ခါ ဝပယန္တိ သဗ္ဗာ၊  
 ယတော ပဇာနာတိ သဟေတုဓမ္မံ။<sup>(၄)</sup>

ဣတိ ဣမသ္မိံ အသတိ ဣဒံ န ဟောတိ၊ ဣမဿ နိရောဓ  
 ဣဒံ နိရုဇ္ဈတိ၊ ယဒိဒံ - အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ သင်္ခါရနိရောဓော၊ သင်္ခါရနိရောဓာ  
 ဝိညာဏနိရောဓော၊ ဝိညာဏနိရောဓာ နာမရူပနိရောဓော၊ နာမရူပနိရောဓာ  
 သဠာယတနနိရောဓော၊ သဠာယတနနိရောဓာ ဖဿနိရောဓော၊ ဖဿ-  
 နိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော၊ ဝေဒနာနိရောဓာ တဏှာနိရောဓော၊ တဏှာနိ-

<sup>(၃)</sup> [ဓမ္မပဒ - ၃၆]

<sup>(၄)</sup> [ဥဒါန - ၇၇]

ရောဓ ဥပါဒါနနိရောဓော၊ ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော၊ ဘဝနိရောဓာ  
ဇာတိနိရောဓော၊ ဇာတိနိရောဓာ ဇရာမရကံ - သောက - ပရိဒေဝ - ဒုက္ခ -  
ဒေါမနဿုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ။ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ  
နိရောဓော ဟောတိ။

ယဒါ ဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊  
အာတာပိနော ဈာယတော ဗြာဟ္မဏဿ။  
အထဿ ကင်္ခါ ဝပယန္တိ သဗ္ဗာ၊  
ယတော ခယံ ပစ္စယာနံ အဝေဒိ။<sup>(၅)</sup>

ဣတိ ဣမသ္မိံ သတိ ဣဒံ ဟောတိ၊ ဣမဿုပ္ပါဒါ ဣဒံ ဥပ္ပဇ္ဇ-  
တိ၊ ဣမသ္မိံ အသတိ ဣဒံ န ဟောတိ၊ ဣမဿ နိရောဓာ ဣဒံ  
နိရုဇ္ဈတိ၊ ယဒိဒံ - အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊  
ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊ သဠာယတနပစ္စယာ  
ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ  
ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာ-  
မရကံ - သောက - ပရိဒေဝ - ဒုက္ခ - ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ။ ဧဝမေတဿ  
ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ။

အဝိဇ္ဇာယ တွေဝ အသေသဝိရာဂနိရောဓာ သင်္ခါရနိရောဓော၊  
သင်္ခါရနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော၊ ဝိညာဏနိရောဓာ နာမရူပနိရောဓော၊  
နာမရူပနိရောဓာ သဠာယတနနိရောဓော၊ သဠာယတနနိရောဓာ ဖဿ-  
နိရောဓော၊ ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော၊ ဝေဒနာနိရောဓာ တဏှာနိ-  
ရောဓော၊ တဏှာနိရောဓာ ဥပါဒါနနိရောဓော၊ ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိ-  
ရောဓော၊ ဘဝနိရောဓာ ဇာတိနိရောဓော၊ ဇာတိနိရောဓာ ဇရာ - မရကံ  
သောက - ပရိဒေဝ - ဒုက္ခ - ဒေါမနဿုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ။ ဧဝမေတဿ ကေဝ-  
လဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓော ဟောတိ။

<sup>(၅)</sup> [ဥဒါန - ၇၈]

ယဒါ ဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊  
အာတာပိနော ဈာယတော ဗြာဟ္မဏဿ။  
ဝိဓူပယံ တိဋ္ဌတိ မာရသေနံ၊  
သုရိယောဝ ဩဘာသယမန္တလိက္ခံ။<sup>(၆)</sup>

ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏပစ္စယော၊ အဓိပတိပစ္စယော၊  
အနန္တရပစ္စယော၊ သမနန္တရပစ္စယော၊ သဟဇာတပစ္စယော၊  
အညမညပစ္စယော၊ နိဿယပစ္စယော၊ ဥပနိဿယပစ္စယော၊  
ပုရေဇာတပစ္စယော၊ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော၊ အာသေဝနပစ္စယော၊  
ကမ္မပစ္စယော၊ ဝိပါကပစ္စယော၊ အာဟာရပစ္စယော၊  
ဣန္ဒြိယပစ္စယော၊ ဈာနပစ္စယော၊ မဂ္ဂပစ္စယော၊  
သမ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ ဝိပွယုတ္တပစ္စယော၊ အတ္ထိပစ္စယော၊  
နတ္ထိပစ္စယော၊ ဝိဂတပစ္စယော၊ အဝိဂတပစ္စယောတိ။

ဇယန္တော ဗောဓိယာ မူလေ၊ သကျာနံ နန္ဒိဝဗ္ဗနော။  
ဧဝမေဝ ဇယော ဟောတု၊ ဇယသု ဇယမင်္ဂလေ။  
အပရာဇိတပလ္လင်္ဂေ၊ သီသေ ပုထုဝိ-ပုက္ခလေ။  
အဘိသေကေ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနံ၊ အဂ္ဂပတ္တော ပမောဒတိ။

(၇)\* သုနက္ခတ္တံ သုမင်္ဂလံ၊ သုပ္ပဘာတံ သုဟုဋ္ဌိတံ။  
သုခဏော သုမုဟုတ္တော စ၊ သုယိဋ္ဌံ ဗြဟ္မစာရိသု။

\* ပဒက္ခိဏံ ကာယကမ္ပံ၊ ဝါစာကမ္ပံ ပဒက္ခိဏံ။  
ပဒက္ခိဏံ မနောကမ္ပံ၊ ပဏီမိ တေ ပဒက္ခိဏေ။

<sup>(၆)</sup> [ဥဒါန - ၇၉]

(၇)\* ဤဂါထာများကို [အံ - ၁၊ ၂၉၉] ၌ တွေ့နိုင်သည်။

\*ပဒက္ခိကာနိ ကတ္တာန၊ လဘန္တတ္ထေ ပဒက္ခိဏေ။  
 တေ အတ္ထလဒ္ဓါ သုခိတာ၊ ဝိရုဇ္ဇာ ဗုဒ္ဓသာသနေ။  
 အရောဂါ သုခိတာ ဟောထ၊ သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ။

(အဝေရာ သုခိတာ ဟောထ၊ သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ။)  
 (အနိယာ သုခိတာ ဟောထ၊ သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ။)



### ရတနသုတ်

ပဏိဓာနတော ပဋ္ဌာယ တထာဂတဿ ဒဿ ပါရမိယော၊  
 ဒဿ ဥပပါရမိယော၊ ဒဿ ပရမတ္ထပါရမိယောတိ  
 သမတိံသ ပါရမိယော၊ ပဉ္စ မဟာပရိစ္စာဂေ၊  
 လောကတ္ထစရိယံ၊ ဉာတတ္ထစရိယံ၊ ဗုဒ္ဓတ္ထစရိယန္တိ  
 တိသော စရိယာယော ပစ္စိမဘဝေ ဂတ္ထဝေါက္ကန္တိ  
 ဇာတိံ အဘိနိက္ခမနံ ပဓာနစရိယံ ဗောဓိပလ္လင်္ဂေ  
 မာရဝိဇယံ သဗ္ဗညုတညာဏပ္ပဋိဝေဓံ  
 ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနံ နဝ လောကုတ္တရဓမ္မေတိ  
 သဗ္ဗေပိမေ ဗုဒ္ဓဂုဏေ အာဝဇ္ဇေတွာ  
 ဝေသာလိယာ တီသု ပါကာရန္တရေသု  
 တိယာမရတ္တိံ ပရိတ္တိံ ကရောန္တော  
 အာယသ္မာ အာနန္ဒတ္ထေရော ဝိယ  
 ကာရုညစိတ္တိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ -

ကောဋီသတသဟသေသု၊ စက္ကဝါဠေသု ဒေဝတာ။  
 ယဿာဏံ ပဋိဂ္ဂဏုန္တိ၊ ယဉ္စ ဝေသာလိယာ ပုရေ။

ရောဂါမနဿဒုတ္တိက္ခ-သမ္ဘူတံ တိဝိဓံ ဘယံ။  
 ခိပ္ပမန္တရဓာပေသိ၊ ပရိတ္တိံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

(၈)\*  
 ယာနိဓ ဘူတာနိ သမာဂတာနိ၊ ဘုမ္မာနိ ဝါ ယာနိ ဝ အန္တလိက္ခေ။  
 သဗ္ဗေဝ ဘူတာ သုမနာ ဘဝန္တိ။ အထောပိ သက္ကစ္စ သုဏန္တိ ဘာသိတံ။

တသ္မာ ဟိ ဘူတာ နိသာမေထ သဗ္ဗေ၊ မေတ္တံ ကရောထ မာနသိယာ ပဇာယ။

---

(၈) ရတနသုတ်ပါဠိတော် [ဒုဒ္ဒကပါဌ - ၄၊ သုတ္တနိပါတ - ၃၁၂]

ဒိဝါ စ ရတ္တော စ ဟရန္တိ ယေ ဗလီံ တသ္မာ ဟိ နေ ရက္ခထ အပ္ပမတ္တာ။

ယံ ကိစ္ဆိ ဝိတ္ထံ ကုဓ ဝါ ဟုရံ ဝါ။ သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ။  
န နော သမံ အတ္ထိ တထာဂတေန၊ ကုဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ခယံ ဝိရာဂံ အမတံ ပဏီတံ၊ ယဒဇ္ဈဂါ သကျမုနီ သမာဟိတော။  
န တေန ဓမ္မေန သမတ္ထိ ကိစ္ဆိ၊ ကုဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ယံ ဗုဒ္ဓသေဠော ပရိဝဏ္ဏယီ သုစိံ သမာဓိမာနန္တရိဂဉာဉာမာဟု။  
သမာဓိနာ တေန သမော န ဝိဇ္ဇတိ၊ ကုဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ယေ ပုဂ္ဂလာ အဋ္ဌ သတံ ပသတ္တာ၊ စတ္တာရိ တောနိ ယုဂါနိ ဟောန္တိ။  
တေ ဒက္ခိဏေယျာ သုဂတဿ သာဝကာ၊ ဧတေသု ဒိန္နာနိ မဟပ္ပလာနိ။  
ကုဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊ ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ယေ သုပ္ပယုတ္တာ မနသာ ဒဇ္ဇေန၊ နိက္ကာမိနော ဂေါတမသာသနမိ။  
တေ ပတ္တိပတ္တာ အမတံ ဝိဂယု၊ လဒ္ဓါ မုဓာ နိဗ္ဗုတိံ<sup>(၉)</sup>ဘုဇ္ဇမာနာ။  
ကုဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊ ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ယထိန္ဒနီလော ပထဝိသိတော<sup>(၁၀)</sup> သိယာ၊ စတုပ္ပိ ဝါတေဟိ အသမ္မကမ္ပိယော။  
တထူပမံ သပ္ပရိသံ ဝဒါမိ၊ ယော အရိယသစ္စာနိ အဝေစ္စ ပဿတိ။  
ကုဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊ ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

---

(၉) နိဗ္ဗုတိ (က) (၁၀) ပဌဝိသိတော (အချို့ သီ)၊ ပထဝိသိတော (အချို့ သီ၊ သျှ၊ ကံ၊ က)



ယေ အရိယသစ္စာနိ ဝိဘာဝယန္တိ၊ ဂန္တိရပညေန သုဒေသိတာနိ။  
ကိစ္ဆာပိ တေ ဟောန္တိ ဘုသံ ပမတ္တာ၊ န တေ ဘဝံ အဋ္ဌမမာဒိယန္တိ။  
ဣဒမ္ပိ သံယေ ရတနံ ပဏီတံ၊ ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

သဟာဝဿ ဒဿနသမ္ပဒါယ<sup>(၁၁)</sup>၊ တယသု မ္ဗော ဇဟိတာ ဘဝန္တိ။  
သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆိတဉ္စ၊ သီလဗ္ဗတံ ဝါပိ ယဒတ္ထိ ကိဉ္စိ။

စတူဟပါယေဟိ စ ဝိပ္ပမုတ္တော၊ ဆ စာဘိဌာနာနိ<sup>(၁၂)</sup>အဘဗ္ဗ<sup>(၁၃)</sup>ကာတုံ။  
ဣဒမ္ပိ သံယေ ရတနံ ပဏီတံ၊ ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ကိစ္ဆာပိ သော ကမ္မ<sup>(၁၄)</sup>ကရောတိ ပါပကံ၊ ကာယေန ဝါစ ဥဒ စေတသာ ဝါ။  
အဘဗ္ဗ<sup>(၁၅)</sup>သော တဿ ပဋိစ္စဒါယ<sup>(၁၆)</sup>၊ အဘဗ္ဗတာ ဒိဋ္ဌပဒဿ ဝုတ္တာ။  
ဣဒမ္ပိ သံယေ ရတနံ ပဏီတံ၊ ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ဝနပ္ပဂုမ္ဗေ ယထ<sup>(၁၇)</sup>ဗုဿိတဂ္ဂေ၊ ဂိမှာနမာသေ ပထမသ္မိံ ဂိမေ။  
တထူပမံ ဓမ္မဝရံ အဒေသယိ၊ နိဗ္ဗာနဂါမိံ ပရမံ ဟိတာယ။  
ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊ ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ဝရော ဝရည။ ဝရဒေါ ဝရာဟရော၊ အနတ္တရော ဓမ္မဝရံ အဒေသယိ။  
ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊ ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ဒီဏံ ပုရာဏံ နဝ နတ္ထိ သမ္ဘဝံ၊ ဝိရတ္တစိတ္တာ ယတိကေ ဘဝသ္မိံ။  
တေ ဒီဏာပီဇာ အဝိရုဋ္ဌိဆန္ဒာ၊ နိဗ္ဗန္တိ မိရာ ယထာယံ<sup>(၁၈)</sup>ပဒီပေါ။  
ဣဒမ္ပိ သံယေ ရတနံ ပဏီတံ၊ ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

(၁၁) သဟာဝ သဒ္ဒသနသမ္ပဒါယ (က)  
(၁၃) အဘဗ္ဗော (သီ)  
(၁၅) အဘဗ္ဗော (သီ)  
(၁၇) ယထာ (သီ, သျာ)

(၁၂) ဆစာဘိဌာနာနိ (က)  
(၁၄) ကမ္မံ (သီ၊ သျာ၊ ကံ၊ ဣ)  
(၁၆) ပဋိစ္စဒါယ (သီ)  
(၁၈) ယထာယံ (က)

ယာနီဓ ဘူတာနိ သမာဂတာနိ၊ ဘုမ္မာနိ ဝါ ယာနိ ဝ အန္တလိက္ခေ။  
တထာဂတံ ဒေဝမနုဿပူဇိတံ၊ ဗုဒ္ဓံ နမဿာမ သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ယာနီဓ ဘူတာနိ သမာဂတာနိ၊ ဘုမ္မာနိ ဝါ ယာနိ ဝ အန္တလိက္ခေ။  
တထာဂတံ ဒေဝမနုဿပူဇိတံ၊ ဓမ္မံ နမဿာမ သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ယာနီဓ ဘူတာနိ သမာဂတာနိ၊ ဘုမ္မာနိ ဝါ ယာနိ ဝ အန္တလိက္ခေ။  
တထာဂတံ ဒေဝမနုဿပူဇိတံ၊ သံဃံ နမဿာမ သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ရတနသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။



ပုဗ္ဗဏှသုတ်လာ ဂါထာတော်များ

ယံ ဒုန္နိမိတ္တံ အဝမင်္ဂလဉ္စ၊ ယော စာမနာပေါ သက္ကဏဿ သဒ္ဓေါ။  
ပါပဂ္ဂဟော ဒုဿုပိနံ အကန္တံ၊ ဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန ဝိနာသမေန္တူ။

ယံ ဒုန္နိမိတ္တံ အဝမင်္ဂလဉ္စ၊ ယော စာမနာပေါ သက္ကဏဿ သဒ္ဓေါ။  
ပါပဂ္ဂဟော ဒုဿုပိနံ အကန္တံ၊ ဓမ္မာနုဘာဝေန ဝိနာသမေန္တူ။

ယံ ဒုန္နိမိတ္တံ အဝမင်္ဂလဉ္စ၊ ယော စာမနာပေါ သက္ကဏဿ သဒ္ဓေါ။  
ပါပဂ္ဂဟော ဒုဿုပိနံ အကန္တံ၊ သံဃာနုဘာဝေန ဝိနာသမေန္တူ။

ဒုက္ခပုတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊ ဘယပုတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပုတ္တာ စ နိဿောကာ၊ ဟောန္တူ သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

ဇတ္တာဝတာ စ အမှေဟိံ၊ သမ္ဘတံ ပုညသမ္ပဒံ။  
သဗ္ဗေ ဒေဝါနမောဒန္တံ။ သဗ္ဗသမ္ပတ္တိ သိဒ္ဓိယာ။

ဒါနံ ဒဒန္တ သဒ္ဓါယ၊ သီလံ ရက္ခန္တ သဗ္ဗဒါ။  
ဘာဝနာဘိရတာ ဟောန္တံ။ ဂစ္ဆန္တံ ဒေဝတာ ဂတာ။

သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဗလပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနန္တ ယံ ဗလံ။  
အရဟန္တာနန္တ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

မဟာကာရုဏိကော နာထော၊ ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိနံ။  
ပူရေတွာ ပါရမီ သဗ္ဗာ၊ ပတ္တော သမ္မောမိမုတ္တမံ။  
ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ၊ ရက္ခန္တံ သဗ္ဗဒေဝတာ။  
သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနဘာဝေန၊ သဒါ သုဘိ ဘဝန္တံ တေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ၊ ရက္ခန္တံ သဗ္ဗဒေဝတာ။  
သဗ္ဗဓမ္မာနဘာဝေန၊ သဒါ သုဘိ ဘဝန္တံ တေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ၊ ရက္ခန္တံ သဗ္ဗဒေဝတာ။  
သဗ္ဗသံယာနဘာဝေန၊ သဒါ သုဘိ ဘဝန္တံ တေ။



ပစ္စည်းလေးပါးတို့၌ ပစ္စဝေ ကွာဏာဆင်ခြင်ပုံ<sup>(၁၉)</sup>

သင်္ကန်း၌ဆင်ခြင်ပုံ ။ ။ ချမ်း၊ ပူကို ဖျက်၊ ခြင်၊ မှက်၊ လေ၊ နေ၊ ကင်း၊ မြေလွဲသည်၊ ဟိရီဂုဏ်ကို၊ ကုန်စေတတ်စွာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါကို၊ လုံပါစေလို၊ ကိုယ်ကိုစိပ်ပယ်၊ ဆင်ပြင်မယ်ဟု၊ စိတ်ဝယ်မသန်း၊ ဤသင်္ကန်းကို၊ ဖုံးလွှမ်းသုံးဆောင်ပါသတည်း။

ဆွမ်း၌ဆင်ခြင်ပုံ ။ ။ ဤသည့်စားဖွယ်၊ အမယ်မယ်ကို၊ မြူးရယ်မာန် ကြွ၊ လှပရေဆင်း၊ ပြည့်ဖိုးခြင်းငှာ၊ မသုံးပါဘူး။ လေးဖြာဓာတ်ဆောင်၊ ဤကိုယ်ကောင်သည်၊ ရှည်အောင်တည်လျက်၊ အသက် မျှတန်း၊ မမောပန်းငြား၊ ဘုရားသာသနာ၊ ကျင့်နှစ်ဖြာကို၊ ကျင့်ပါနိုင်စေ၊ ဝေဒနာ ဟောင်း၊ သစ်၊ မဖြစ်စေရ၊ ယာပိုထံမျှလစ်၊ ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊ မဖြစ်လေအောင်၊ ချမ်းမြေ့အောင်ဟု၊ သုံးဆောင်မှီဝဲပါသတည်း။

ကျောင်း၌ဆင်ခြင်ပုံ ။ ။ ချမ်း၊ ပူကိုဖျက်၊ ခြင်၊ မှက်၊ လေ၊ နေ၊ ကင်း၊ မြေ ဝေးမှု၊ ဥတုဘေးဘျမ်း၊ မသန်းကင်းစင်၊ စိတ်ကြည် လင်ကြောင်း၊ နေရာကျောင်းကို၊ ကိန်းအောင်း မှီခိုပါသတည်း။

ဆေး၌ဆင်ခြင်ပုံ ။ ။ ကျင်နာခံခက်၊ နိပ်စက်ဖိစီး၊ ဖြစ်ပြီးဖြစ်လာ၊ ဝေဒနာ ကို၊ စွန့်ခွာပယ်လျှင်း၊ ဆင်းရဲကင်း၍၊ လူမင်းမြတ်စွာ၊ သာသနာကို၊ ကြည်သာရွှင်လန်း၊ ဖြည့်ကျင့်စွမ်းနိုင်ဖို့၊ ရည်မှန်းသုံးဆောင်ပါသတည်း။

ရေတနတ္တယပူဇာ

- ကုမာယ ဓမ္မာနဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။
- ကုမာယ ဓမ္မာနဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။
- ကုမာယ ဓမ္မာနဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

(၁၉) မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံဆရာတော်

### ဆုတောင်း

အခွါ ကုမာယ ပဋိပတ္တိယာ ဇာတိ-ဇရာ-ဗျာဓိ-မရဏမှာ ပရိမုစ္စိသာမိ။  
 ကုဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာဝဟံ ဟောတု။  
 ကုဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။  
 ကုဒံ မေ ပုညံ သတ္ထုသာသနံ ကတံ ဟောတု။

### အမျှဝေ

မမ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဘာဇေမိ။  
 တေ သဗ္ဗေ မေ သမံ ပုညဘာဂံ လဘန္တူ။

သာဓု...သာဓု....သာဓု...။



နံ နက် ခင်း ဘု ရား ခြို ခိုး ဖြစ် ခေါ်

ဂုဏ်တော်ပွင့်နှင့် ဆွမ်း၊ ပန်း၊  
ချေခမ်း၊ ဆီမီးကပ်



ရတနတ္တယဝန္ဓနာ

“ဗုဒ္ဓဂုဏ် အနန္တံ အဟံ ဝန္ဓာမိ”

အဟံ - တပည့်တော်သည်၊ အနန္တံ - ကြီးကျယ်များမြတ်လှစွာသော၊

ဗုဒ္ဓဂုဏ် - ဘုရားရှင်၏ဂုဏ်ကို၊ ဝန္ဓာမိ - ရှိခိုးပါ၏။

“ဓမ္မဂုဏ် အနန္တံ အဟံ ဝန္ဓာမိ”

အဟံ - တပည့်တော်သည်၊ အနန္တံ - ကြီးကျယ်များမြတ်လှစွာသော၊

ဓမ္မဂုဏ် - တရားတော်၏ဂုဏ်ကို၊ ဝန္ဓာမိ - ရှိခိုးပါ၏။

“သံဃဂုဏ် အနန္တံ အဟံ ဝန္ဓာမိ”

အဟံ - တပည့်တော်သည်၊ အနန္တံ - ကြီးကျယ်များမြတ်လှစွာသော၊

သံဃဂုဏ် - သံဃာတော်အပေါင်း၏ဂုဏ်ကို၊ ဝန္ဓာမိ - ရှိခိုးပါ၏။

ဘုရားဂုဏ်တော်အဖွင့်<sup>(၂၀)</sup>  
[တနင်္ဂနွေ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ စနေနေ့များ၌ ရွတ်ဆိုရန်]

၁။ အရဟံဂုဏ်တော်အဖွင့် ။ ။ သောဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ - ဣမိနာ စ ကာရဏေန - တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာတို့ ဝါသနာဓလေ့ အထုံငွေ့မျှ မငွေ့ မရိပ် ဝင်းဝင်းဖိတ်သို့ ရွှေစိတ်ပျံ့သင်း လွန်သန့်ရှင်း၍ မင်းမင်းပြည်သူ ကြည်ဖြူကော်ရော် အလှူတော်မှန် အပူဇော်ကို ခံယူတော် မူထိုက်သော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ အရဟံ - အရဟံဟူသော ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင် ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပါပေသည်တကား...။

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်အဖွင့် ။ ။ သောဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော် မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ - ဣမိနာ စ ကာရဏေန - သဗ္ဗဉာဏ်အား စွမ်းပကားဖြင့် များသခါရ ဝိကာရနှင့် လက္ခဏပညတ် နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ဟု ငါးရပ်သိရန် ဧည့်ယျမေကို ဖောက်ပြန်မရှိ ကိုယ်တော်တိုင်သိတော်မူသော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ - သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဟူသော ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မာ့ ဘုံတိုင်အောင် ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပါပေသည်တကား...။

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်တော်အဖွင့် ။ ။ သောဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ - ဣမိနာ စ ကာရဏေန - သုံးပါးရှစ်ပါး နှစ်မျိုးအားဖြင့် ဟောထားပညာ ဉာဏ်ဝိဇ္ဇာတည်း နိဗ္ဗာန်ဓာတ် အမြိုက်ရပ်သို့ ဆိုက်ကပ်ရန်ဖြင့် အမှန်သင့် သည် အကျင့်စရဏ ဆယ့်ငါးဝနှင့် တကွညသံ့ ပြည့်စုံတော်မူသော ဤ အကြောင်းကြောင့်လည်း၊ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော - ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဟူသော ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင် ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပါပေသည်တကား...။

၄။ သုဂတဂုဏ်တော်အဖွင့် ။ ။ သောဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ - ဣမိနာ စ ကာရဏေန - ဒီပင်္ကရာ ထွတ်ချာသနင်း ခြေတော်ရင်းမှ မှန်ကင်းသိရီ ဗောဓိမဏ္ဍိုင် ခန်းဝါပိုင်အောင် ဆယ်နိုင်ပါရမီ စုံပြည့်ညီလျက် သုံးလီဘဝ များသတ္တ၏ သုခစီးပွား ကျင့်သောအားဖြင့် မိုက်မှားအယူ မိစ္ဆာဟူက ဆံမြူတစ်စိ မကပ်ငြိဘဲ သတိသမ္ပဇဉ် မပြတ်ယှဉ်လျက် သဗ္ဗညု- ဉာဏ်တော် ရကြောင်းရော်၍ ကြွတော်မူခဲ့သော ဤအကြောင်းကြောင့် လည်း၊ သုဂတော - သုဂတဟူသော ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မာ့ဘုံ တိုင်အောင် ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပါပေသည်တကား...။

ဘုရားဂုဏ်တော်အဖွင့်<sup>(၂၀)</sup>  
 [တနင်္လာ၊ ကြာသပတေးနေ့များ၌ ရွတ်ဆိုရန်]

၅။ လောကဝိဒူဂုဏ်တော်အဖွင့် ။ ။ သောဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ - ဣမိနာ စ ကာရဏေန - သတ္တောကာသ သင်္ခါရဟု လောကသုံးဘုံ အလုံး စုံကို အာရုံထင်စွာ ပိုင်းခြားကာဖြင့် ကောင်းစွာကုန်စင် သိမြင်တော်မူသော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ လောကဝိဒူ - လောကဝိဒူဟူသော ဂုဏ်တော် ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင် ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော် မူပါပေသည်တကား။

၆။ အနတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိဂုဏ်တော်အဖွင့် ။ ။ သောဘဂဝါ - ထို ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ - ဣမိနာ စ ကာရဏေန - ဆုံးမသင့်ရန် သတ္တဝါမှန်သော် ခြောက်တန်လျှင်ခြောက် မြောက်တန်လျှင်မြောက်၍ အောက် အောက်ထက်ဂုဏ် ဆင့်ဆင့်စုံဖို့ ဖုံဖုံသင်ပေး အစဉ်ဖေးလျက် ယဉ်ကျေး လေအောင် သွေးဆောင်ဆုံးမတော်မူတတ်သော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ အနတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ - အနတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိဟူသော ဂုဏ်



တော်ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင် ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပါပေသည်တကား...။

၇။ သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံဂုဏ်တော်အဖွင့် ။ ။ သောဘဂဝါ-ထိုရွှေဘုန်းတော် သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ - ဣမိနာ စ ကာရဇောန - သတ္တဝါဟော် ကုန်သည် ကျော်သည် ဖော်လှော်ငယ်သား နောက်ပါများကို ရေရှားဘေးခ ကန္တာရမှ ခေမမြေငူ ထုတ်ကယ်ယူသို့ ထိုတူတစ် ခဲယဉ်းဘိသည့် ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏာ ဟု ကန္တာရကြမ်း ခရီးလမ်းမှ ရွှေနန်းမြေငူ ပြည်နိဗ္ဗူသို့ နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါ ကို ကောင်းစွာဆောင်ယူ ကယ်တင်တော်မူတတ်သော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ - သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံဟူသော ဂုဏ်တော် ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင် ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော် မူပါပေသည်တကား...။

၈။ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်အဖွင့် ။ ။ သောဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ - ဣမိနာ စ ကာရဇောန - ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ နိရောဓနှင့် မဂ္ဂမည်သာ လေးသစ္စာကို ဦးစွာပိုင်ပိုင် သိမြင်နိုင်၍ သုံးဆိုင်ဝေနေ များစိုလ်ခြေကို မသွေအတူ သိစေ တော်မူနိုင်သော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ ဗုဒ္ဓေါ - ဗုဒ္ဓဟူသော ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင် ပျံ့လှိုင် ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပါပေသည်တကား...။

ဘုရားဂုဏ်တော်အဖွင့်<sup>(၂၀)</sup>  
[အဂါ၊ သောကြာနေ့များ၌ ရွတ်ဆိုရန်]

၉။ ဘဂဝါဂုဏ်တော်အဖွင့် ။ ။ သောဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင်ရှင် တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ - ဣမိနာ စ ကာရဇောန - အဏုမြူသဖွယ် ပျောက်ကွယ်သိမ်မွေ့ မမြင်တွေ့အောင် ရုပ်ဆောင်ဖန်ဆင်းနိုင်သော - အဏီမာဘုန်းတော်...

စိတ်၏အလား ကောင်းကင်ဖျား၌ ပေါ့ပါးလျင်မြန် စုန်ပျံကြွသွားနိုင်သော  
- လယ်မာဘုန်းတော်...

ကိုယ်တော်သဏ္ဍာန် ပုံဟန်တိုင်းငြား မနှိုင်းအားဘို့ ကြီးမားလေအောင်  
ရုပ်ဆောင်ဖန်ဆင်းနိုင်သော - မဟိမာဘုန်းတော်...

ဆီးတားကွယ်ကာ မရှိပါဘဲ လိုရာတိုင်းပေါက် တစ်ခဏလောက်ဖြင့်  
ကြွရောက်နိုင်သော - ပတ္တိဘုန်းတော်...

အဆင်းအတန်တန် ပုံသဏ္ဍာန်ကို စီမံဖန်တီး တစ်ခဏတည်းဖြင့် ပြီးစီးနိုင်  
သော - ပါကမ္မဘုန်းတော်...

ကိုယ်တော်မြတ်၏ စိတ်ဓာတ်တော်မှ စ၍မကြွင်း လူနတ်မင်းကို ပိုင်နှင်း  
အုပ်စိုး လွှမ်းမိုးနိုင်သော - ဤသိတာဘုန်းတော်...

သမာပတ်စုန် အဘိညာဏ်ကို ဝင်စံလိုက တစ်ခဏခြင်းပိုင် ဝင်စားနိုင်သော  
- ဝသီတာဘုန်းတော်...

ကိစ္စတစ်ခု ပြုစုတုန်းပင် ပြီးဆုံးချင်သော် ဆောလျင်မသွေ ပြီးဆုံးစေနိုင်သော  
- ယတ္ထကာမာဝသာယီတာဘုန်းတော်...

ရှစ်ဖော်အပြား ဤသို့အားဖြင့် ထင်ရှားလေဘိ - ဣဿရိယဘုန်းတော်။

ကိလေသာရန် ပယ်ဖျက်လှန်ဘို့ နိဗ္ဗာန်ဖိုလ်မဂ် ကိုးချက်အပြား လော-  
ကုတ္တရာတရားဟူသော - ဓမ္မဘုန်းတော်။

ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ကမ္ဘာတိုက်ပေါင်း သောင်းလောကဓာတ်  
ပဲ့တင်ထပ်မျှ နှံ့စပ်သတင်း ကျော်စောခြင်းဟူသော - ယသဘုန်းတော်။

ရွှေမျက်နှာတော် လက်ခြေတော်မှ စ၍မကြွင်း ပင်လုံးဝင်းသည့် ပန်းမင်း  
အနေ ကျက်သရေမင်္ဂလာ စုဝေးကာဖြင့် လွန်စွာတင့်တယ် သပ္ပာယ်တော်မူ  
သော - သီရိဘုန်းတော်။

အလိုတော်အတိုင်း တောင့်တတိုင်းပင် မဆိုင်းမတွ ပြီးစီးရသည့် - ကာမဘုန်းတော်။

တစ်လောကလုံး ညွတ်ရုံးကိုးစား အားထားဖို့ရာ လွန်စွာကြိုးကုတ် အားထုတ် တော်မူသော - ပယတ္တဘုန်းတော်။

ဤခြောက်ဖော်ဂုဏ် ဘုန်းတော်ဟုန်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဤအကြောင်း ကြောင့်လည်း၊ ဘဂဝါ - ဘဂဝါဟူသော ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မာ့ ဘုံတိုင်အောင် ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပါပေသည်တကား...။

တဿ - ထိုထိုဂုဏ်တော်သခင် ဘုရားရှင်အား၊ နမော - ကာယဝစီ မနောချီ လျက်၊ ရိုသေမြတ်နိုး ရိုခိုးကန်တော့ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား...။

ဆွမ်း, ပန်း, ရေချမ်းကပ်<sup>(၂၀)</sup>

အရဟတာဒိနဝဂုဏေဟိ - အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ သမ္မန္နာဂတံ - ပြည့်စုံတော်မူသော၊ နာထံ - လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော၊ ဗုဒ္ဓံ - သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ ဥဒ္ဓိဿ - ရည်မှတ်၍၊ စေတိယဿ - ဓာတုစေတီ, ဓမ္မစေတီ, ဥဒ္ဓိဿစေတီ, ပရိဘောဂစေတီတော် မြတ်အား၊

ဝဏ္ဏ ဂန္ဓ ရသ သမ္ပန္နံ - အဆင်းအနံ့အရသာနှင့် ပြည့်စုံသော၊ ကုမံ ပိဏ္ဏပါတ ခါဒနီယ ဘောဇနီယဉ္စ - ဤဆွမ်း, ခဲဖွယ်, ဘောဇဉ်, ချိုချဉ် အရသာ အဖြာဖြာကိုလည်းကောင်း...။

ဝဏ္ဏ ဂန္ဓ သမ္ပန္နံ - အဆင်း အနံ့နှင့် ပြည့်စုံသော၊ ကုမံ ပုပ္ဖဉ္စ - ဤပန်းကိုလည်းကောင်း...။ သုဒ္ဓ သီတလ ပသန္တံ - သန့်ရှင်းအေးမြကြည်လင်လှသော၊

<sup>(၂၀)</sup> ရတနာဂုဏ်ရည် [စာမျက်နှာ - ၂၇]

<sup>(၂၁)</sup> [ပုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း - ၁၊ ၂၅]

ကုမံ ပါနီယပရိဘောဇနီယဉ္စ - ဤသောက်တော်ရေ သုံးဆောင်တော်ရေကို  
လည်းကောင်း...။

သက္ကစုံ - ရိရိသေသေ။

ဒေမိ - နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား...။

ပူဇေမိ - နိဗ္ဗာန်ရည်မျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား...။

ဆီမီးကပ်<sup>(၂၀)</sup>

အရဟတာဒိနဝဂုဏေဟိ - အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊  
သမ္မန္တာဂတံ - ပြည့်စုံတော်မူသော၊

သဗ္ဗညုတာနာဝရဏဉာဏေဟိ - သဗ္ဗညုတဉာဏ်၊ အနာဝရဏဉာဏ်တော်  
တို့ဖြင့်၊

တိလောကေ - သုံးပါးသော လောက၌၊

အဝိဇ္ဇန္တကာရံ - အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အမှိုက်အမှောင်ကို၊

ဝိဓမိတွာ - ပယ်ဖျောက်၍၊

ဇလံ - ဇလန္တံ - ထွန်းလင်းတောက်ပတော်မူစေနိုင်သော၊

ဗုဒ္ဓံ - သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊

ဥဒ္ဓိဿ - ရည်မှတ်၍၊

စေတိယဿ - ဓာတုစေတီ၊ ဓမ္မစေတီ၊ ဥဒ္ဓိဿစေတီ၊ ပရိဘောဂစေတီတော်  
မြတ်အား၊

ပဘာဝဇ္ဇောဟိ - အရောင်အဆင်းတို့ဖြင့်၊

အန္တကာရံ - အမှိုက်အမှောင်ကို၊

ဝိနာသကံ - ပယ်ဖျောက်တတ်သော၊

ကုမံ ဒီပဇာလံ - ဤဆီမီးလျှံကို၊

သက္ကစုံ - ရိရိသေသေ။

ဒေမိ - နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား...။

ပူဇေမိ - နိဗ္ဗာန်ရည်မျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား...။

ဆုတောင်း

မေ - တပည့်တော်၏။

ကုဒံပုညံ - ဤကောင်းမှုသည်။

အာသဝက္ခယာဝဟံ - အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်း  
ဖြစ်သော၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို  
ဖောက်ရောက်အောင် ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။

ဟောတု - ဖြစ်ပါစေသတည်း။

အမျှဝေ

မမ - တပည့်တော်၏။

ပုညဘာဂံ - ဤနေ့ဤရက်၌ပြုလုပ်ရသော ကောင်းမှုကုသိုလ်၏ အဖို့ဘာဂကို။

သဗ္ဗသတ္တာနံ - ခပ်သိမ်းကုန်သော သတ္တဝါတို့အား။

ဘာဇေမိ - အမျှပေးဝေပါ၏။

တေသဗ္ဗေ - ထိုခပ်သိမ်းကုန်သော သတ္တဝါတို့သည်။

မေ - တပည့်တော်နှင့်။

သမံ - ထပ်တူထပ်မျှ။

ပုညဘာဂံ - ကောင်းမှုကုသိုလ်၏ အဖို့ဘာဂကို။

လဘန္တု - ရရှိကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု...သာဓု...သာဓု...။



ဂုဏ် ဝေဘိ ဗြဟ္မိ နန္ဒိ ခန္ဓမ္မိ၊ ပန်း၊ ဓရ ချမ်း၊ ဆီ မီး ကပ် ဖြိုး သါ။

မေတ္တာပို့  
[ဆွမ်းခံတန်း၌ ရွတ်ဆိုရန်]

ပစ္စည်းလေးပါး အလှူရှင်တွေ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။ (သုံးကြိမ်)

ဝေယျာဝစ္စ ပြုကြသူတွေ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။ (သုံးကြိမ်)

ဤကျောင်းတိုက်အတွင်းမှာ များသတ္တ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။  
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။ (သုံးကြိမ်)

သာဓု...သာဓု...သာဓု...။



### မစ္ဆရာဇေရိယ ( ဝါးရုံ မင်း ပရိတ် )

ပူရေနှံ ဇောမိသမ္ဘာရေး၊ နိဗ္ဗတ္တံ မစ္ဆယောနိယံ။  
အာစရိ ဟိတဉ္စ ဉာတတ္ထံ၊ မဟာမေယံ ပဝဿိယ။

ဝဿာပေသိ ဂိမှာနေပိ၊ မစ္ဆရာဇာ မဟာဒယော။  
သုတ္တဿ တေဇသာ ယဿ၊ သုတ္တန္တံ ဘဏာမ ဟေ။

(၂၂) ပုနာပရံ ယဒါ ဟောမိ၊ မစ္ဆရာဇာ မဟာသရေး၊  
ဉာဏေ သူရိယသန္တာပေ၊ သရေး ဉဒက ခီယထ။

တထော ကာကာ စ ဂိဇ္ဈာ စ၊ ကင်္ကာ ကုလလသေနကာ၊  
ဘက္ခယန္တိ ဒိဝါရတ္တိ၊ မစ္ဆေ ဉပနိသီဒိယ။

ဧဝံ စိန္တေသဟံ တတ္ထ၊ သဟ ဉာတိဟိ ပီဋိတော၊  
ကေန န ခေါ ဉပါယေန၊ ဉာတိ ဒုက္ခာ ပမောစယေ။

ဝိစိန္တယိတွာ ဓမ္မတ္ထံ၊ သစ္စံ အဒ္ဓသ ပဿယံ၊  
သစ္စေ ဌတွာ မမောစေသိ၊ ဉာတိနံ တံ အတိက္ခယံ။

အနုဿရိတွာ သတံ ဓမ္မံ၊ ပရမတ္ထံ ဝိစိန္တယံ၊  
အကာသိ သစ္စကိရိယံ၊ ယံ လောကေ ဝုဿဿတံ။

ယတော သရာမိ အတ္တာနံ၊ ယတော ပတ္တောသ္မိ ဝိညုတံ၊  
နာဘိဇာနာမိ သစ္စိစ္စ၊ ဧကပါဏမ္ဘိ ဟိံသိတံ။

---

(၂၂) စရိယာပိဋက ပါဠိ၊ ၄၁၅

ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ပဇ္ဇာန္တာ အဘိဝဿတု၊  
အဘိတ္ထနယ ပဇ္ဇန္တ၊ နိဝိ ကာကဿ နာသယ၊  
ကာကံ သောကာယ ရန္တေဟိ၊ မစ္ဆေ သောကာ ပမောစယ။

သဟကတေ သစ္စဝရေ၊ ပဇ္ဇာန္တာ အဘိဂဇ္ဇိယ၊  
ထလံ နိန္ဒိပူ ဝုရေန္တာ၊ ခဏေန အဘိဝဿထ။

ဧဝှပံ သစ္စဝရံ၊ ကတွာ ဝီရိယမုတ္တမံ၊  
ဝဿာပေသိ မဟာမေဃံ၊ သစ္စတေဇဗလသိတော၊  
သစ္စေန မေ သမော နတ္ထိ၊ ဧသာ မေ သစ္စပါရမီ။

မစ္ဆရာဇသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။





# ဘာဝနာ



## အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားပုံအကျဉ်း

တရားအားထုတ်ဖို့ရန် တရားစခန်းကို ရောက်ရှိလာတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ကတော့ အမျိုးမျိုးရှိကြတာပေါ့။ ကုသိုလ်ရချင်လို့၊ စိတ်ချမ်းသာချင်လို့၊ စိတ်အေးချမ်းချင်လို့... စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးပြောကြပေမယ့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ချင်လို့ဆိုတာကတော့ တူညီကြတယ်။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအနေနဲ့ ငယ်စဉ်အခါ ရှင်သာမဏေ ပြုကြစဉ်ကတည်းက “သံသာရဝဋ်ဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ” သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရပါခြင်း အကျိုးငှာလို့ ဆိုခဲ့ကြတာ။ ဒါကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေရဲ့ ပန်းတိုင်လို့ဆိုရတဲ့ တရားအားထုတ်ခြင်းရဲ့ တူညီတဲ့တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တယ်။ ဒီလို သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုရင် “ယထာဘူတဉာဏ်” ရရှိအောင် ကြိုးစားကြရမှာဖြစ်တယ်။ ထိုကဲ့သို့ “ယထာဘူတဉာဏ်” ရရှိရေးအတွက် ဘုရားရှင်က သာသနာတော်မှာ သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာဆိုပြီး သိက္ခာသုံးပါး ကျင့်စဉ်တရားကို သတ်မှတ်ပေး

ထားတော်မူခဲ့တယ်။

သိက္ခာသုံးပါးထဲမှာ “သီလ” သိက္ခာဆိုတာ ကာယကံ၊ ဝစီကံ စောင့်စည်းခြင်းဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေပေါ့။ ရှင်. ရဟန်းတွေမှာဆိုရင်လည်း ရှင်. ရဟန်းတို့ စောင့်ထိန်းရမယ့် သီလ...၊ လူ့. ယောဂီတွေမှာဆိုရင်လည်း မိမိတို့ လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် ငါးပါး. ရှစ်ပါး... စသည့် သီလတရားတွေပေါ့။ အဲဒီလို သီလသိက္ခာပိုင်းမှာ မိမိတို့နဲ့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကို ဖြူဖြူစင်စင် ဖြည့်ကျင့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ နံပါတ်တစ်ဖြစ်တဲ့ “သီလ” သိက္ခာပိုင်းပေါ့။

နှစ်ခုမြောက်ဖြစ်တဲ့ “သမာဓိသိက္ခာ” ပိုင်းမှာတော့ စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့ ကိလေသာ နီဝရဏ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်ဖို့ရန်အတွက် သမာဓိထူထောင်ရမှာဖြစ်တယ်။ ပြီးတဲ့အခါကျမှ “ပညာသိက္ခာ” ပိုင်းကို ဆက်လက်ဖြည့်ကျင့်ရမှာဖြစ်ပြီး ထိုပညာသိက္ခာပိုင်းမှာတော့ ရှေ့ကပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း “ယထာဘူတဉာဏ်” ရရှိရေးအတွက် ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတရားတွေကို “ပရမတ္ထဉာဏ်အမြင်” ဆိုက်သည့်တိုင်အောင် ရှုပွားသိမ်းဆည်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ထိုကဲ့သို့ ရှုပွားသိမ်းဆည်းနိုင်တဲ့ သူတော်ကောင်းသည်သာလျှင် အကြောင်းတရားနှင့်တကွသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မ အမည်ရသည့် သင်္ခါရတရားတို့၏ ခဏမစဲ တသံသံဖြစ်ပြီး ပျက်နေသည့်အတွက် မမြဲခြင်းအနိစ္စ၊ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း ဒဏ်ချက်ဖြင့် နှိပ်စက်နေသည့်အတွက် ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခ၊ အကျိတ်အခဲ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရမရှိသည့်အတွက် အစိုးမရခြင်း အနတ္တလို့ လက္ခဏာရေးသုံးတန်တင်ကာ ရှုပွားသုံးသပ်ခြင်းဆိုတဲ့ နာမရူပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မှစ၍ အထက်ပိုင်းပီပီသသနာဉာဏ်တွေတိုင်အောင် ပွားများအားထုတ်ရမှာဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ချင်ရင် ပညာသိက္ခာကို မဖြစ်မနေ ဖြည့်ကျင့်ကြရပါမယ်။ ပညာသိက္ခာပိုင်းမှာ ရှေ့ကပြောခဲ့တဲ့ ရုပ်တရား. နာမ်တရားတွေကို “ပရမတ္ထဉာဏ်အမြင်” ဆိုက်သည့်တိုင်အောင် နာမရူပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်တို့ဖြင့် ရှေးဦးစွာ ရှုပွားသိမ်းဆည်းရမှာဖြစ်ပြီး၊ ထိုရှုပွားသိမ်းဆည်းထားပြီးသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတွေကို လက္ခဏာရေးသုံးတန်

တင်ပြီး ရှုပွားသုံးသပ်နိုင်ရမယ်။ ပြီးတဲ့အခါကျတော့မှ ရင့်ကျက်တဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေရဲ့ အဆုံးမှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ဆိုက်ရောက်မယ်။ ထိုကဲ့သို့ မဂ် ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်သည့်တိုင်အောင် “ပညာသိက္ခာ” ကို ဖြည့်ကျင့်ကြရမယ်။

ထိုကဲ့သို့ ပညာသိက္ခာမှာ အကျုံးဝင်တဲ့ ဝိပဿနာတရားပွားများအား ထုတ်ပါမှ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်မယ်ဆိုတာ လက်ခံနိုင်ပေမဲ့ သီလ၊ သမာဓိမပါ ပညာသိက္ခာသက်သက်ကိုသာ ဖြည့်ကျင့်ချင်လို့ကတော့ မရနိုင်ပါဘူး။

ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမ ဒေသနာတော်တွေဖြစ်တဲ့ သိက္ခာသုံးရပ်ဆိုတာက အစဉ်အတိုင်း ဖြည့်ကျင့်ကြရတာ။ အစဉ်အတိုင်း ဖြည့်ကျင့်ရတယ်ဆိုတာက ရှေးဦးစွာ သီလသိက္ခာက စ.ရမယ်ပေါ့။ သီလသိက္ခာက စ.ရမယ်ဆိုတော့ ရှင် ရဟန်းတို့အတွက်ဆိုရင် ၂၂၇ သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်တို့ကို စောင့်စည်းခြင်း “ပါ တိမောက္ခသံဝရသီလ”၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေတို့ကို စောင့်စည်းခြင်း “ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ”၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း၏ စင်ကြယ်ခြင်း “အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ”၊ ပစ္စည်းလေးပါးတို့၌ ပစ္စဝေက္ခဏာဆင်ခြင်၍ သုံးစွဲခြင်း “ပစ္စယသန္နိသိတသီလ” ... ဒီလို သီလကြီးလေးပါးကို ဖြည့်ကျင့်ရမှာဖြစ်တယ်။ လူ့ယောဂီတွေအတွက်ကတော့ ငါးပါး၊ ရှစ်ပါးစသည်အားဖြင့် ကိုယ်ကျင့်တရားများ ကို ဖြည့်ကျင့်ကြရမှာဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို သီလသိက္ခာကို စင်စင်ကြယ်ကြယ် ဖြည့်ကျင့်ပြီး နောက်တစ် ဆင့်တက်ကာ “သမာဓိသိက္ခာ” ကို ဖြည့်ကျင့်သောအားဖြင့် ဥပစာရ အပ္ပနာ သမာဓိနှစ်မျိုး တစ်မျိုးမျိုးရအောင်တော့ သမာဓိထူထောင်ကြရပါမယ်။ ထိုကဲ့သို့ သမာဓိထူထောင်ပြီးတဲ့အခါမှ သုံးခုမြောက်ဖြစ်တဲ့ “ပညာသိက္ခာ” ကို ဆက်လက် ဖြည့်ကျင့်ကြရပါမယ်။ ဒီလိုပညာသိက္ခာကို ဖြည့်ကျင့်တဲ့အပိုင်းမှာလည်း မိမိ တို့ရရှိထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အရှိကိုအရှိအတိုင်း၊ အဟုတ်ကို အဟုတ်အတိုင်း သိမြင်ခြင်း ယထာဘူတဉာဏ် ရရှိသည့်တိုင်အောင် ကြိုးစားကြရပါမယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သာမန်မျက်စိနဲ့ ကြည့်ရင်တော့ ခြေ၊ လက်၊ ခေါင်း၊ ခါး၊ အမျိုးသား၊

အမျိုးသမီး... စသည်ဖြင့် ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးနဲ့ တွေ့မြင်ကြရတာပေါ့။ ဒီလိုမြင်ခြင်းဟာ ယန<sup>(၁)</sup>တွေရဲ့ ဖုံးကွယ်ခြင်း ခံထားရတာကြောင့် မှန်ကန်တဲ့အမြင်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

တကယ်တော့ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ခြေ၊ လက်၊ ခေါင်း၊ ခါး၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး... စသည့် ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးနဲ့ ရှိနေကြတာ မဟုတ်ဘဲ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေနဲ့ စုဖွဲ့ထားတဲ့ ရုပ်တရားအစုအပုံ၊ နာမ်တရားအစုအပုံမျှသာရှိ တယ်ဆိုတာကို ယထာဘူတဉာဏ်ရရှိထားသော သူတော်ကောင်းတစ်ယောက် အနေနဲ့တော့ ရုပ်တရားတွေဟာ ဘယ်ပုံ၊ ဘယ်ပန်း၊ ဘယ်နည်းလမ်းအားဖြင့် စုဖွဲ့ ဖြစ်နေကြသလဲဆိုတာကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိနိုင်မြင်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို သိမြင်ခြင်းကို နာမဂ္ဂပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် လို့လည်း ခေါ်တယ်။

ထိုသို့ နာမဂ္ဂပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းတစ်ယောက် သည် သာလျှင် မိမိတို့ရရှိထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ရုပ်ကလာပ်လို့ခေါ်တဲ့ အင်မတန် သေးငယ်တဲ့ အမှုန်အမွှားလေးတွေနဲ့ စုဖွဲ့တည်ဆောက်ထားတယ်ဆိုတာကို ဟုတ် တိုင်းမှန်စွာ သိနိုင်မြင်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို ရုပ်ကလာပ်လို့ခေါ်တဲ့ အင်မတန်သေး ငယ်တဲ့ အမှုန်အမွှားလေးတွေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တည်ဆောက်ထားတယ် ဆိုတာ သာမန်ပကတိမျက်စိဖြင့် ကြည့်လို့တော့ မသိနိုင် မမြင်နိုင်ဘူး။

ဥပမာပေးရမယ်ဆိုရင် မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ဘက်တီးရီးယားလို့ ဆို အပ်တဲ့ အလွန်သေးငယ်တဲ့ ပိုးမွှားလေးတွေ များစွာရှိနေတယ်။ အဲဒီပိုးမွှားလေးတွေ ကို သာမန်ပကတိမျက်စိဖြင့် ကြည့်ရင်တော့ မမြင်နိုင်ဘူး။ မိမိတို့ မမြင်နိုင်တာနဲ့ မရှိဘူးလို့တော့ ပြောလို့မရဘူး။ အဲဒီလို သာမန်ပကတိမျက်စိဖြင့် ကြည့်ရင် မမြင် နိုင်တဲ့ ထိုသို့သေးငယ်တဲ့ ပိုးမွှားလေးတွေကို မိုက်ခရိုစကုပ် လို့ခေါ်တဲ့ အနုကြည့် မှန်ပြောင်းရဲ့ အကူအညီဖြင့် ကြည့်ရင်တော့ ထင်ရှားစွာ မြင်ရတွေ့ရမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုပဲ။ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ သာမန်ပကတိမျက်စိဖြင့် ကြည့်လို့

(၁) ဖားအောက်ဆရာတော်၏ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း စာမျက်နှာ - ၃၀၉၊ ၄၆၉ တို့၌ ရုပ်ယန၊ နာမိယနတို့အကြောင်းကို လေ့လာဖတ်ရှုနိုင်သည်။

မမြင်နိုင်တဲ့ အင်မတန်သေးငယ်တဲ့ ရုပ်ကလာပ်အမှုန်အမွှားလေးတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်ဆိုတာကို “သမာဓိ” ရှိရင် ယထာဘူတဉာဏ်ဖြင့် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိနိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ သို့အတွက်ကြောင့် သာမန်ပကတိမျက်စိဖြင့် ကြည့်လို့ မမြင်နိုင်တဲ့ အင်မတန်သေးငယ်တဲ့ ရုပ်ကလာပ် အမှုန်အမွှားလေးတွေကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိနိုင်ခြင်းရောအတွက် သမာဓိရဲ့ အကူအညီ လိုအပ်ပါတယ်။ သမာဓိ ထူထောင်ရပါမယ်။

ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က သမာဓိသုတ္တန်<sup>(၂)</sup>မှာ ...

“သမာဓိ” ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမာဟိတော ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခူ ယထာဘူတံ ပဏနာတိ”

“ချစ်သားရဟန်းတို့ ဥပစာရ၊ အပ္ပနာ နှစ်ဖြာသော သမာဓိကို ပွားများကြကုန်လော့။ ရဟန်းတို့... သမာဓိရှိသော ရဟန်းတော်သည် မဖောက်မပြန် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကွဲကွဲပြားပြားသိ၏” လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။

ဒါဟာ ဘာကိုပြောတာလဲဆိုတော့ သမာဓိရှိရင် ယထာဘူတဉာဏ်ရမယ်။ ယထာဘူတဉာဏ်ရရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းတစ်ယောက်သည် ရုပ်ပရမတ်တရားတို့၏ အသေးဆုံးအစုအဖွဲ့ဟုဆိုနိုင်သော ရုပ်ကလာပ်တို့ကို စတင်သိမြင်လာနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ထိုကဲ့သို့ ရုပ်ကလာပ်တို့ကို သိမြင်ပြီးသော သူတော်ကောင်းသည်သာ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုချင်းစီ၌ရှိသော ရုပ်ပရမတ်သဘောတရားရှစ်မျိုး ကိုးမျိုး စသည်တို့ကို တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဓာတ်ခွဲနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ဒီလိုရုပ်ကလာပ်တွေကို ဓာတ်ခွဲနိုင်ပါမှ ရုပ်တရားတွေကို ပရမတ္ထဉာဏ်အမြင် ဆိုက်သည့်တိုင်အောင် မဖောက်မပြန် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကွဲကွဲပြားပြား သိမြင်တယ်လို့ ဆိုနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ထိုကဲ့သို့ ရုပ်တရားတွေကို ပရမတ္ထဉာဏ်အမြင် ဆိုက်သည့်တိုင်အောင်

(၂) [သံ ၂ - ၁၂ - ၃၀၂ ၃ - ၃၆၃]

မဖောက်မပြန် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်နိုင်ရေးအတွက် သမာဓိသိက္ခာကို မလွှဲသာ မရှောင်သာ ဖြည့်ကျင့်ရမှာဖြစ်တယ်။

ထို့အတူ နာမ်တရားတို့၏ဖြစ်စဉ် “စိတ္တဝီထိ” ကို သိမြင်နိုင်ရေး၊ စိတ္တက္ခဏ တစ်ခုအတွင်း၌ အတူယှဉ်တွဲလျက်ဖြစ်သော စိတ်၊ စေတသိက်အပေါင်းဟု ဆိုအပ် သော နာမ်ကလာပ်တို့ကို ဓာတ်ခွဲနိုင်ရေး နာမ်တရားတို့ကို ပရမတ္ထဉာဏ်အမြင် ဆိုက်သည့်တိုင်အောင် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်နိုင်ရေးအတွက်လည်း သမာဓိသိက္ခာ ကို မလွှဲသာမရှောင်သာ ဖြည့်ကျင့်ရမှာပဲဖြစ်တယ်။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို ဘာကြောင့် ပရမတ္ထဉာဏ်အမြင်ဆိုက်သည့်တိုင်အောင် ရှုပွားသုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်သလဲ ဆိုရင် “ဝိပဿနာရှုပွားနိုင်ရေး” အတွက်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုရမှာပဲဖြစ်တယ်။

ဒီနေရာမှာ ဝိပဿနာရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို သေသေချာချာနားလည်ထားဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ...<sup>(၃)</sup>

“အနိစ္စာဒိဝသေန ဝိဝိဓေဟိ အာကာရေဟိ ဓမ္မေ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ” အနိစ္စ အစရှိသည်တို့၏အစွမ်းဖြင့်၊ အမျိုးမျိုးသော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားဟုဆိုအပ်သည့် သင်္ခါရဓမ္မတို့ကို လက္ခဏာရေးသုံးတန်တင်ကာ ရှုပွား သုံးသပ်တတ်သောကြောင့် ဝိပဿနာလို့ခေါ်တာ။

အဲဒီတော့ “ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံအာရုံ” ဆိုတာ သင်္ခါရတရားများ ဖြစ်ကြ သည့် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား ပရမတ္ထဓာတ်သားတွေဖြစ်ကြတယ်။ အဲဒီရုပ်တရား၊ နာမ်တရား ပရမတ္ထဓာတ်သားတွေကို မိမိတို့က မသိသေး မမြင်သေးဘူးဆိုရင် မိမိတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ်စစ်စစ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီအချက်ကိုတော့ သေသေ ချာချာ နားလည်ထားကြရမယ်။ ဒါဟာ အရေးကြီးတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်စစ်စစ် ရဖို့ဆိုရင် ထိုရုပ်တရား၊ နာမ် တရား ပရမတ္ထဓာတ်သားတွေကို သိမြင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ထိုရုပ်တရား၊ နာမ်တရား ပရမတ္ထဓာတ်သားတွေကို သိနိုင်မြင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ “သမာဓိ” မရှိဘဲ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်

<sup>(၃)</sup> [အဘိ - ၄ - ၁၊ ၁၇၅]

နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် သမာဓိသိက္ခာကို မဖြစ်မနေ ဖြည့်ကျင့်ဖို့လိုအပ်တယ်။ သမာဓိ ထူထောင်ရမယ်။

ဒီတော့ သမာဓိမထူထောင်ဘဲ ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက်ရှုပွားလို့ ရနိုင်ပါ သလားဆိုရင်... ဥပစာရ၊ အပ္ပနာ သမာဓိနှစ်မျိုး တစ်မျိုးမျိုးကိုမှ မရရှိရင်တော့ ဘယ်လိုမှ မှန်ကန်သော ဝိပဿနာရှုပွားမှုမျိုး မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်စစ်စစ် မရနိုင်ဘူးလို့သာ နားလည်ထားကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေးအတွက် ဝိပဿနာရှုပွားရမယ် ဆိုတာ မှန်ပေမယ့် ဝိပဿနာဆိုတာ ဘာသမာဓိမှမရှိ၊ ဘာရုပ်ဘာနာမ်မှမသိဘဲ အခုချက်ချင်း ကောက်ကာငင်ကာ ရှုပွားလို့ရနိုင်တာမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး။

ထင်ရှားအောင် ဥပမာတစ်ခု ပေးရမယ်ဆိုရင်... လောကီဘွဲ့တစ်ခုခု ရဖို့ဆိုတာ တက္ကသိုလ်ပညာရေး မတတ်မြောက်၊ မအောင်မြင်ဘဲ မရနိုင်ဘူး။ ဒီလို တက္ကသိုလ်ပညာရေးကို သင်ယူလေ့လာခွင့်ရဖို့ဆိုတာကလည်း အခြေခံ ပညာရေးကို ဦးစွာတတ်မြောက်အောင်မြင်ထားပြီး ဖြစ်ရပါမယ်။ သို့မှသာလျှင် ဘွဲ့တစ်ခုခုရနိုင်မယ့် တက္ကသိုလ်ပညာရေးကို ဆက်လက်လေ့လာသင်ကြားနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

ထို့အတူပဲ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ရာ ဝိပဿနာကို မရှုပွား မသုံး သပ်ဘဲ မရနိုင်ဘူး။ ဒီလိုဝိပဿနာကို ရှုပွားသုံးသပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာကလည်း သမာဓိကို ဦးစွာထူထောင်ထားပြီး ဖြစ်ရမယ်။ သို့မှသာလျှင် မိမိတို့ လိုလား တောင့်တအပ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ရာ ဝိပဿနာကို နည်းမှန်လမ်းမှန်ရှုပွားသုံးသပ်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ လောကီဘွဲ့လေးတစ်ခုအတွက်တောင် ဆယ့်လေးငါးနှစ် အချိန် ပေးပြီး တတ်မြောက်အောင် သင်ယူခဲ့ကြရသေးတာ။ မိမိတို့ လိုလားတောင့်တနေကြ တဲ့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ရန် စစ်မှန် သော ဝိပဿနာရှုပွားနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံဖြစ်တဲ့ သမာဓိ ထူထောင်ဖို့ကိုကျ တော့ အချိန်မပေးချင်ဘူး ဖြစ်နေကြတယ်။ တကယ်တော့ လုံလုံလောက်လောက်



အချိန်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အခုချက်ချင်း တရားရိပ်သာဝင်၊ အခုပဲ ဝိပဿနာ ရှုချင်ကြတဲ့သူတွေဟာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ ရှေ့ကပြောခဲ့သလို အခြေခံပညာရေး ကို မသင်ယူဘဲ ဘွဲ့မြန်မြန်လိုချင်လို့ တက္ကသိုလ်ပညာရေးကို အလျင်စလို တက်ချင်နေတဲ့သူတွေလို ဖြစ်နေကြမှာပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီမှာတော့ ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့အတိုင်း “ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ” သိက္ခာသုံးပါးကို အစဉ်အတိုင်း သင်ပေးပါတယ်။

ဦးစွာပထမ သီလသိက္ခာ ဖြည့်ကျင့်တဲ့အပိုင်းမှာတော့ ရှေ့ကပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း ရဟန်းတော်များအတွက်တော့ သီလကြီးလေးပါးကို ဖြူဖြူစင်စင် ဖြည့် ကျင့်နိုင်ဖို့ရန် လိုအပ်သလို၊ လူယောဂီများအတွက်တော့ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ စွမ်းနိုင်ရင် ဆယ်ပါးသီလအထိ ဖြည့်ကျင့်ကြရမှာဖြစ်တယ်။

ဒီလို မိမိတို့နှင့်ဆိုင်ရာ သီလတရားတွေကို ဖြူဖြူစင်စင်နဲ့ ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ပြီးတဲ့အခါမှာ သမာဓိသိက္ခာကို ဆက်လက်ဖြည့်ကျင့်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ သမာဓိသိက္ခာ ဖြည့်ကျင့်တဲ့အပိုင်းမှာဆိုရင်တော့ သမာဓိထူထောင်ဖို့ရန် ဘုရားရှင် က သမထကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်ကို ဟောကြားထားတော်မူခဲ့တယ်။ ဒီသမထကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်ထဲက မိမိတို့ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့စပြီး သမာဓိထူထောင်နိုင် ပါတယ်။ အကယ်၍ ယောဂီကိုယ်တိုင်က မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သင်ပြပေးဖို့ လျှောက်ထားလာခဲ့ရင်လည်း ယောဂီတို့ရဲ့ဆန္ဒအတိုင်း သင်ကြားပေး ပါတယ်။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ရင်တော့ အများစုနဲ့သင့်လျော်တဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဦးစွာသင်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

ဘာကြောင့် အများစုနဲ့သင့်လျော်တဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို စပြီးသင်ပေး ရတာလဲဆိုတော့ တရားအားထုတ်ဖို့ ရောက်ရှိလာတဲ့ ယောဂီတွေမှာ ဘယ်ယောဂီ က ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ သင့်လျော်လဲဆိုတာကို သေသေချာချာ မသိနိုင်တဲ့အတွက် ကြောင့် အများနဲ့သင့်လျော်မယ်ထင်တဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ဦးစွာပထမ သင်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘုရားရှင်ရဲ့လက်ျာတော်ရံ အဂ္ဂသာဝက ဖြစ် တော်မူတဲ့ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကြီးသည်ပင်လျှင် သတ္တဝါတွေရဲ့ ဣန္ဒြေ

စရိုက်ကို တိတိကျကျ သိတော်မမူနိုင်တဲ့အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းအပေးမှားခဲ့ဖူးတယ်။ ဒီလို သတ္တဝါတွေရဲ့ ကုန္တေစရိုက်ကို သိမြင်တော်မူပြီး သင့်လျော်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တိတိကျကျပေးနိုင်တာကတော့ သဗ္ဗညုတဘုရားရှင်တို့ရဲ့ အရာသာ<sup>(၄)</sup> ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်ထဲက ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ်ရတဲ့ အာနာ - ပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တော့မယ့် ယောဂီတွေအတွက် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အား - ထုတ်ပုံကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဘယ်လိုဟောကြား ထားခဲ့သလဲဆိုတော့...။

“ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ နိသီဒတိ ပလ္လက္ခံ အာဘုဇိတွာ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ။ သော သတောဝ အဿသတိ သတောဝ ပဿသတိ”

<sup>(၅)</sup> လို့ ဟောကြားထားတော်မူခဲ့တယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းအားထုတ်ချင်တဲ့ သူတော်ကောင်းအတွက်<sup>(၆)</sup> ဘုရားရှင်က နေရာကို ဦးစွာညွှန်ပြထားတယ်။ ဘယ်လိုညွှန်ပြထားသလဲဆိုတော့ ... အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါတဲ့။ တောအရပ် ကိုသော်လည်းကောင်း၊ သစ်တစ်ပင် ဝါးတစ်ရုံအောက်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ လူသူအသံတွေ ကင်းဆိတ်တဲ့ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်ကိုသော်လည်းကောင်း ရွေးချယ် ရမယ်တဲ့။ ဒီလို ဘာကြောင့်ဆိတ်ငြိမ်ရာကို ရွေးချယ်ရတာလဲဆိုတော့ လူသူအသံ တွေနဲ့ ဆူညံနေတဲ့ ရပ်ထဲရွာထဲမှာဆိုရင် သမာဓိထူထောင်နိုင်ဖို့ မလွယ်ကူဘူး။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ဖို့ရန်အတွက် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာကို ရွေးချယ်ရမယ်တဲ့။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ဖို့အတွက် ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာကို ရွေးချယ် ပြီးတဲ့နောက်မှာ ဘုရားရှင်က ဣရိယာပုထ်ကို ဘယ်လိုဆက်လက်ညွှန်ပြထား

<sup>(၄)</sup> ကုန္တိယပရောပရိယတ္တိဉာဏ်၊ အာသယာနသယဉာဏ်။  
[ပဋိသံ - ၁၁၆၊ မဟာပုဒ္ဒဝင် ပဗ္ဗမတွဲ - ၇၄၄]

<sup>(၅)</sup> [ဒီ - ၂၊ ၂၃၁။ မ - ၁၊ ၇၀]

<sup>(၆)</sup> အရှင်ဇာနေယျာစာရ(ယုံကြည်ချက်နဲ့ရှေ့ဆက်ကြမယ် - ၁၂၄)

သလဲဆိုတော့... နိဿိဒတိ ထိုင်တဲ့ ကုရိယာပုထ်ကို ရွေးချယ်ပါတဲ့။ ဒီလိုထိုင်တဲ့ ကုရိယာပုထ်မှာလည်း ဘယ်လိုထိုင်ရမလဲဆိုတော့... ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်ရမယ်တဲ့။

ဒီနေရာမှာ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား ကုရိယာပုထ်လေးပါးထဲက ထိုင်တဲ့ ကုရိယာပုထ်တစ်မျိုးတည်းနဲ့သာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်လို့ ရတာ လားဆိုတော့... ဒီလိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အချိန်ကြာကြာ အားထုတ်နိုင်ဖို့ရန် ထိုင်တဲ့ကုရိယာပုထ်ဟာ အသင့်တော် ဆုံးပဲလို့သာ ဆိုလိုတာ။ အခြားသော ကုရိယာပုထ်တွေနဲ့လည်း အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ် လို့ ရပါတယ်။

ဘာကြောင့် ထိုင်တဲ့ကုရိယာပုထ်ဟာ အကောင်းဆုံးလို့ ပြောတာလဲဆို တော့... “စိတ်တွန့်ဆုတ်ခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း မဖြစ်ဖို့ရန်” အတွက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုကုရိယာပုထ်ကိုရွေးချယ်ပြီးတဲ့နောက် ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို ဘယ်လိုထား ပြီး အားထုတ်ရမလဲဆိုတော့။

ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ တဲ့။ ဒါက ဘာကိုပြောတာလဲဆိုတော့ထိုင်တဲ့ ကုရိယာပုထ်ကို ရွေးချယ်ပြီးတဲ့အခါ အထက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ် မတ်ထားရမယ်။

ဘာကြောင့် အထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားရမလဲ ဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်က ရှေ့ နောက် ဝဲ ယာ တစ်ဖက်ဖက်ကို ကိုင်းညွတ်နေမယ် ဆိုရင် မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင်မှုတွေ ခဏခဏဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့အတွက် သမာဓိကို အနှောင့်အယှက်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့် အထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားရမယ်တဲ့။

ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားရမယ်ဆိုတာလည်း မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ကို အရမ်း တောင့်တောင့်ကြီး လုပ်ထားရမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ သက်တောင့်သက်သာ အနေ အထားနဲ့ အထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ခပ်မတ်မတ်လေးထားရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

ဒီတော့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်ချင်တဲ့ သူတော်ကောင်း

သည် ပထမက နေရာ၊ အေးချမ်းဆိတ်ငြိမ်တဲ့ နေရာကို ရွေးချယ်ပြီး၊ ဒုတိယက ကူရိယာပုထ်၊ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေပြီး ထိုင်တဲ့ ကူရိယာပုထ်နဲ့၊ တတိယက ကိုယ်ဟန် အနေအထား၊ သက်တောင့်သက်သာနဲ့ ခပ်မတ်မတ် ကိုယ်ဟန်အနေအထား ထားပြီး တဲ့အခါ...။

“ပရိမုခံ သတိ ဥပဋ္ဌပေတွာ - သတိကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ ရှေ့ထား” ရမယ်တဲ့။

ဒီနေရာမှာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားအားထုတ်နေတဲ့ သူတော်ကောင်း တစ်ယောက်အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆိုတာ ဝင်လေထွက်လေကို ပြောတာ။ ဝင် လေထွက်လေသည်သာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံလို့ သေသေချာချာ နားလည်ထားရမှာ ဖြစ်တယ်။ နှာသီးဝနဲ့ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ သတိလေးကပ်ပြီး အသက်ရှူသွင်းတဲ့ အခါ ဝင်လေ၊ အသက်ရှူထုတ်တဲ့အခါ ထွက်လေ လို့ ပွားများအားထုတ်ရမှာ ဖြစ် တယ်။

ဒါကြောင့် “သော သတောဝ အဿသတိ သတောဝ ပဿသတိ” လို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူထားတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို သတိထားလျက် အသက်ကို မှန်မှန်လေးရှူပြီး စိတ်ကိုအေးအေးလေးလေးထားကာ ရှုမှတ်လိုက်ရင် နှာသီးဝနဲ့ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား တစ်နေရာရာမှာ ဝင်လေထွက်လေလေးကို တွေ့ လာလိမ့်မယ်။ နှာခေါင်းနဲ့ အသက်ရှူသွင်း၊ အသက်ရှူထုတ်တာဆိုတော့ နှာသီးဝ မှာ ဝင်လေထွက်လေလေး ထင်ရှားနေတတ်တယ်။ သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်း ဖျားလေးမှာ ထင်ရှားနေတတ်တယ်။ ဒီလို ဝင်လေထွက်လေကို အလိုက်သင့်လေး သတိမြဲအောင် ရှုမှတ်ရပါမယ်။ ထိုကဲ့သို့ ဝင်လေ ထွက်လေကို အဖန်ဖန် အထပ် ထပ် အောက်မေ့အမှတ်ရနေခြင်းကို “အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း” ပွားများအား ထုတ်နေခြင်းလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို ဝင်လေထွက်လေဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံအပေါ်မှာ သတိကပ်ပြီး အလိုက်သင့်လေး ကြိုးစားအားထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ် စသည် ဖြင့် ရတတ်ပါတယ်။ စတင်အားထုတ်ခါစ ယောဂီသူတော်ကောင်းတွေမှာတော့

တရားထိုင်ပြီး မကြာခင် နာရီဝက်ဝန်းကျင်မှာ ခန္ဓာကိုယ်က နာကျင်မှုတွေ ထင်ရှားလာတတ်တယ်။ အဲဒီလိုခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှုတွေ ထင်ရှားလာတဲ့အချိန်မှာ ကုရိယာပုထ်ကို ချက်ချင်းပြောင်းလိုက်တာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒီလိုထင်ရှားလာတဲ့ နာကျင်မှုတွေကို လိုက်ပြီး ရှုမှတ်တာမျိုးလည်း မလုပ်ရပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်တာတွေကို လိုက်မှတ်နေရင် ဝင်လေထွက်လေဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ်-ကနေ စိတ်က ဘေးကိုတိမ်းပြီး သမာဓိလည်း ကျသွားပါလိမ့်မယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တရားဘာဝနာ စတင်အားထုတ်ခါစ ယောဂီသူတော်ကောင်းတွေအနေနဲ့ သမာဓိကို ထူထောင်နေတာဖြစ်တဲ့အတွက် စိတ်ကို ဝင်လေထွက်လေဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတစ်ခုတည်း အပေါ်မှာပဲ ထားရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှုတွေကို သည်းခံပြီး ဝင်လေထွက်လေဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကိုပဲ ကြိုးစားရှုမှတ်နေရမှာ ဖြစ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်မှုတွေ ဘယ်လိုပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ ဝင်လေထွက်လေဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကိုပဲ ဘာကြောင့်ကြိုးစားပြီး မှတ်ခိုင်းတာလဲဆိုတော့... စိတ်က တစ်ချိန်တည်းမှာ အာရုံနှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်တည်း မသိနိုင်လို့ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ဝင်လေထွက်လေနဲ့ နာကျင်မှုကို ပြိုင်တူသိနေတယ်လို့တော့ ထင်တတ်ကြပေမယ့် တကယ်တော့ စိတ်ဟာ အချိန်တစ်ခုမှာ အာရုံတစ်ခုတည်းကိုပဲ ယူနိုင်တာ။ အာရုံတစ်ခုတည်းကိုပဲ သိနိုင်တာ။ ဝင်လေထွက်လေကို သိနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ဟာ နာကျင်မှုကို မသိနိုင်ဘူး။ နာကျင်မှုကို သိနေတဲ့အချိန်မှာလည်း စိတ်ဟာ ဝင်လေထွက်လေကို မသိနိုင်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ စိတ်ရဲ့ဖြစ်ပျက်နှုန်းက အင်မတန်မှ လျင်မြန်လွန်းတော့ အာရုံနှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်တည်း သိတယ်လို့ ထင်နေကြတာ။ စိတ်ရဲ့ဖြစ်ပျက်နှုန်းက ဘယ်လောက်တောင် လျင်မြန်သလဲဆိုတော့... လက်ဖျစ်တစ်တွတ်အတွင်းမှာ စိတ်ဟာ ကုဋေတစ်သိန်းလောက် ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်က ဝင်လေထွက်လေကိုရော၊ ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှုကိုပါ တစ်ပြိုင်တည်းမှာ မသိနိုင်တဲ့အတွက် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့အာရုံဖြစ်တဲ့ ဝင်လေ

ထွက်လေကိုပဲ ကြိုးစားပြီး ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်မှုတွေဟာ အလိုလို ပြန်ပြီး ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင်မှုဝေဒနာတွေက သိပ်ပြင်းထန်လာတဲ့အခါ ဝင်လေထွက်လေကိုရှုမှတ်ဖို့ အနှောင့်အယှက်ပေးလာ တဲ့အထိ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလို ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ်ဖို့ခက်ခဲလာတဲ့ အထိ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင်မှုဝေဒနာတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီလို နာကျင်မှု ဝေဒနာတွေ ပြေလျော့သွားအောင် ဝင်လေထွက်လေကို ကြိုးစားပြီး သတိကပ်လျက် ကိုယ်ဟန် အနေအထားကို ငြိမ်ငြိမ်သာသာ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းလို့ရပါတယ်။ ထိုင်နေတဲ့ ခြေထောက်ကို ရှေ့နောက်ပြောင်းတာမျိုး၊ တင်ပလွင်ခွေကနေ ကျုံ့ကျုံ့ လေး ပြောင်းထိုင်လိုက်တာမျိုးပေါ့။

ဒီလို ကိုယ်ဟန်အနေအထား ပြောင်းလိုက်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင်မှု တွေက အတော်အတန် ပြေလျော့သွားပါလိမ့်မယ်။ အကယ်၍ အဲဒီလို ကိုယ်ဟန် အနေအထား အပြောင်းအလဲလုပ်လို့မှ ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်မှုတွေက မသက်သာဘူး ဆိုရင်တော့ ဝင်လေထွက်လေဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ်မှာ သတိလေးကပ်ပြီး မတ် တပ် ရပ်လိုက်တာမျိုး၊ ဘေးမှာရှိနေတဲ့ အခြားယောဂီတွေကို အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ရလေအောင် ညင်ညင်သာသာနဲ့ ထပြီး စင်္ကြံလျှောက်တာမျိုးတွေ လုပ်လို့ရပါ တယ်။

ဒီလို ဣရိယာပုထ်ပြောင်းလို့ ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှုတွေ ပြေလျော့သွားတဲ့ အခါ မိမိရှုမှတ်ဆဲ ဝင်လေထွက်လေကိုပဲ ဆက်လက်ပြီး ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ သမာဓိ ကို ထူထောင်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုကဲ့သို့ သမာဓိကို ဆက်လက်ထူထောင်နိုင်တဲ့ ယောဂီသူတော်ကောင်း တွေအနေနဲ့ ဈာန်သမာဓိ ဆိုက်သည့်တိုင်အောင် နက်ရှိုင်းတဲ့ သမာဓိမျိုးကို ရရှိနိုင် မှာဖြစ်တယ်။ ဒီလို အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဈာန်သမာဓိရရှိတဲ့ ယောဂီသူတော်ကောင်း တွေအနေနဲ့ မိမိတို့ ဆန္ဒရှိခဲ့လျှင် ကသိုဏ်းဆယ်ပါးနဲ့ သမာပတ်ရှုစိပါး ပေါက်သည့် တိုင်အောင် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကို ဆက်လက်ပွားများအားထုတ်လို့ ရပါတယ်။

ဒီလို သမာဓိသိက္ခာကို အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြည့်ကျင့်နိုင်တဲ့ ယောဂီသူ

တော်ကောင်းသည်သာ ယထာဘူတဉာဏ် ရရှိရေးအတွက် ပညာသိက္ခာကို ဆက်လက်ဖြည့်ကျင့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပညာသိက္ခာကို ဖြည့်ကျင့်တဲ့အပိုင်းမှာတော့... ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို ပရမတ္ထဉာဏ်အမြင် ဆိုက်သည့်တိုင်အောင် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်း ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ။

ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှု ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ရှုပွားသိမ်းဆည်းနိုင်သဖြင့် ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးတရားအပေါ်မှာ ယုံမှားမှုကို ကျော်လွှားလွန်မြောက်သည့် ဉာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်း ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ။

ရှေ့ကသိမ်းဆည်းခဲ့တဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိတို့အရ ထိုးထွင်းသိမြင်ထားသည့် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား၊ အကြောင်းတရား၊ အကျိုးတရားဟု ဆိုအပ်သော သင်္ခါရဓမ္မတို့ကို သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်တို့ဖြင့် လက္ခဏာရေးသုံးတန်တင်ကာ ရှုပွားသုံးသပ်နိုင်သဖြင့် မဂ်ဟုတ်သည်၊ မဟုတ်သည်၌ ဉာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်း မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။

ရှေ့ဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိဖြင့် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား၊ အကြောင်းတရား၊ အကျိုးတရားဟု ဆိုအပ်သော သင်္ခါရဓမ္မတို့ကို လက္ခဏာရေးသုံးတန်တင်ကာ ရှုပွားသုံးသပ်၍ ဝိပဿနာဉာဏ်ကြောင်းတရားတို့ကို ကျော်လွှားလွန်မြောက်နိုင်သဖြင့် ကျင့်စဉ်၌ ဉာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်း ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။

ထိုကဲ့သို့ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိအရ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အရင့်ပိုင်းမှစ၍ အထက်ပိုင်းဝိပဿနာဉာဏ်တွေနဲ့ သင်္ခါရဓမ္မတို့ကို လက္ခဏာရေးသုံးတန်တင်ကာ ရှုပွားသုံးသပ်နိုင်သဖြင့် ရင့်ကျက်သော ဝိပဿနာဉာဏ်တို့၏အဆုံးမှာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းဟုဆိုအပ်သော နိဗ္ဗာန်၌ ဉာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်း ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။

ထိုကဲ့သို့ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိအရ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါမှ ပညာသိက္ခာကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြည့်ကျင့်ရာရောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိတို့ လိုလားတောင့်တကြကုန်သော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ လွတ်  
မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေးအတွက် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟုဆို  
အပ်သော သိက္ခာသုံးရပ် အကျင့်မြတ်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကျင့်ကြံ  
ကြိုးကုတ် ပွားများအားထုတ် လိုက်ကြကုန်ရာသတည်း...။







ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး

အရဟံ၊  
 သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊  
 ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊  
 သုဂတော၊  
 လောကဝိဇ္ဇု၊  
 အနတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ၊  
 သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ၊  
 ဗုဒ္ဓေါ၊  
 ဘဂဝါ။

- အရဟံ - ကိလေသာအညစ်အကြေး ကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူ၍ လူ့ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဝပ်စင်းကော်ရော် ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေထသော မြတ်စွာဘုရား...။
- သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ - ဆရာမကူ သယံဇ္ဈာန်ဖြင့် ဧည့် ယျာဓိမ်ငါးပါး မြတ်တရားကို ကောင်းစွာထင်ထင် သိမြင်တော်မူပါပေထသော မြတ်စွာဘုရား...။
- ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော - ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏတစ်ဆယ့်ငါးပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေထသော မြတ်စွာဘုရား...။
- သဂုတော - ကောင်းသောစကားကိုသာ ဆိုတော်မူတတ်၍ ကောင်းသောလာခြင်း ရှိတော်မူပါပေထသော မြတ်စွာဘုရား...။
- လောကဝိဒ္ဓု - လောကသုံးပါးကို သိမြင်တော်မူပါပေထသော မြတ်စွာဘုရား...။
- အနတ္တရော  
ပုရိသဒမ္မသာရဏိ - အတုမရှိ မြတ်သည်ဖြစ်၍ မယဉ်ကျေးသော လူ့ ယောက်ျား၊ နတ်ယောက်ျား၊ တိရစ္ဆာန်ယောက်ျားတို့ကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် ဆုံးမတော်မူတတ်ပါပေထသော မြတ်စွာဘုရား...။
- သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ - လူ့ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူပါပေထသော မြတ်စွာဘုရား...။
- ဗုဒ္ဓေါ - သစ္စာလေးရပ် တရားမြတ်ကိုကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူ၍ ဝေနေယျများစွာ သတ္တဝါတို့ကိုလည်း သိစေတော်မူတတ်ပါပေထသော မြတ်စွာဘုရား...။
- ဘဂဝါ - ဣဿရိယံ၊ ဓမ္မံ၊ ယသံ၊ သီရိံ၊ ကာမံ၊ ပယတ္တဟု ဆိုအပ်သော ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေထသော မြတ်စွာဘုရား...။



### ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ ဂ္ဂုပ္ပားပုံအကျဉ်း

တရားအားထုတ်လိုသော ယောဂီသူတော်ကောင်းတို့အတွက် အန္တ-  
ရာယ်မကျရောက် မိမိတို့ လိုရာဘာဝနာခရီးသို့ ရောက်စေတတ်သော အစောင့်  
အရှောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ လိုအပ်သည်သာ ဖြစ်တယ်။

ထိုအစောင့်အရှောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးမျိုးတို့တွင် ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်တို့  
ကို အောက်မေ့အမှတ်ရ ပွားများအပ်သော ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည်လည်း  
တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်တယ်။

သို့အတွက်ကြောင့် တရားအားထုတ်လိုသော ယောဂီသူတော်ကောင်း  
တစ်ယောက်အတွက် ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို လေ့လာသင်ယူ ပွားများအားထုတ်  
ရန်လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ ပွားများလိုသော သူတော်ကောင်းတို့အတွက် ဗုဒ္ဓါနု  
ဿတိဘာဝနာ ပွားများရခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး များစွာထဲမှ ထူးခြားချက်အချို့ကို  
ဦးစွာပထမ မှတ်သားထားသင့်ပါတယ်။

“ဘာဝေဟိ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဘာဝနာနမနတ္ထရံ။  
ဣမံ သတိံ ဘာဝယိတွာ၊ ပူရယိဿသိ မာနသံ။”<sup>(၁)</sup>

ဘာဝနာနံ - ဘာဝနာတို့တွင်၊ အနတ္ထရံ - အသာဆုံးအမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့၊  
ဗုဒ္ဓါနုဿတိ - ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကို၊ ဘာဝေဟိ - ဘာဝေထ - ပွားများကြကုန်  
လော့။ ဣမံ သတိံ - ဤဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကို၊ ဘာဝယိတွာ - ပွားများအား  
ထုတ်ခြင်းကြောင့်၊ မာနသံ - မိမိစိတ်နှလုံး၏ အလိုဆန္ဒဟူသမျှသည်၊ ပူရယိဿသိ  
- မချွတ်ဇကန် ပြည့်စုံပါလိမ့်မယ်။

ဒီဂါထာရဲ့အဓိပ္ပာယ်က ဘာဝနာတို့တွင် အသာဆုံးအမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဗုဒ္ဓါ  
နုဿတိ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်ကြ။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း  
ကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းကြောင့် မိမိတို့ လိုလားတောင့်တအပ်သော ဆုထူးဆုမြတ်  
တို့ မချွတ်ဇကန် ပြည့်စုံလာပါလိမ့်မယ်တဲ့။

ဒီဂါထာဟာ လွန်ခဲ့သော ကမ္ဘာတစ်သိန်းအထက်က ပဒုမုတ္တရမြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က ဇေတဒင်္ဂဘွဲ့ထူးနှစ်တန် ဆင်မြန်းနိုင်မယ့် အရှင်သုဘူတိ မထေရ်မြတ်  
လောင်းလျှာ နန္ဒရသေ့ကြီးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မိမိတို့ရဲ့ အလိုဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝဖို့ရန် အခုပြောခဲ့တဲ့  
ဒီဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်ကြရမယ်။

“ဘဝါဘဝေ သံသရဇ္ဇော၊ မဟာဘောဂံ လဘာမဟံ။  
ဘောဂေ မေ ဉီနတာ နတ္ထိ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိယာ ဖလံ။”<sup>(၂)</sup>

ဘဝါဘဝေ - ဘဝကြီးငယ်အသွယ်သွယ်၌၊ သံသရဇ္ဇော - ကျင်လည်ခဲ့  
ရစဉ်၊ အဟံ - ငါသည်၊ မဟာဘောဂံ - ကြီးကျယ်များမြတ်သော စည်းစိမ်ဥစ္စာ  
တို့ကို၊ လဘာမိ - ရရှိခဲ့ပါ၏။ မေ - ငါ၏၊ ဘောဂေ - စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့၌၊ ဉီနတာ  
- ယုတ်လျော့သည်၏အဖြစ်သည်၊ နတ္ထိ - မရှိ။

ဣဒံ - ဤကဲ့သို့သော အကျိုးတရားသည်ကား၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိယာ - ဗုဒ္ဓါနု -  
ဿတိ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများခြင်း၏၊ ဖလံ - အကျိုးတရားပါပေတည်း။

ဒီဂါထာရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများ

---

(၁) |အပဒါန - ၁၊ ၇၆။ ထေရဂါထာ ဋ္ဌ - ၁၊ ၂၅ |  
(၂) |အပဒါန - ၁၊ ၇၇။ ထေရဂါထာ ဋ္ဌ - ၁၊ ၂၇ |

ရခြင်းကြောင့် ဘဝကြီးငယ်အသွယ်သွယ်၌ ကျင်လည်ခဲ့ရစဉ် ကြီးကျယ်များမြတ်သော စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့ကို ရရှိရုံသာမက ထိုရရှိပြီးသော စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့သည်လည်း ယုတ်လျော့ခြင်း အလျှင်းမရှိဘူးတဲ့။

ဒါကြောင့် သံသရာခရီးတစ်လျှောက် ကျင်လည်ရသည်ရှိသော် စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့နဲ့ ပြည့်စုံပြီး၊ ထိုစည်းစိမ်ဥစ္စာတို့မှ မယုတ်လျော့လိုဘူးဆိုရင်လည်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများသင့်တယ်ဆိုတာကို အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး၏ ညီဖြစ်သူ အရှင်သုဘူတိမထေရ်မြတ်က သံသရာတစ်လျှောက် သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံအပေါ်မူတည်ပြီး ဒီဂါထာတွေနဲ့ ဥဒါန်းကျူးရင့်ခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုအကျိုးထူးတရားတွေ ရရှိစေနိုင်တဲ့အပြင် တရားဘာဝနာအားထုတ်သော ယောဂီသူတော်ကောင်းတို့အတွက် အစောင့်အရှောက်ကို ဖြစ်စေသော ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်လိုသော ယောဂီသူတော်ကောင်းသည် ဦးစွာပထမ မိမိ၏စိတ်အစဉ်ကို ကြည်လင်စေပြီး သဒ္ဓါတရားကို တိုးပွားစေနိုင်သော စေတီတော်၊ ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်၊ ဘုရားပုံတော် တစ်ဆူဆူကို အာရုံယူပြီး ရှေ့တပြောခဲ့တဲ့ ဘုရားရှင်၏ အရဟံအစ ဘဂဝါအဆုံး ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို သိလျက်နဲ့ တစ်ဆယ့်ငါးခေါက်အခေါက်နှစ်ဆယ်ဝန်းကျင်လောက် မိမိစိတ်ထဲမှ ပွားများရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုကဲ့သို့ အရဟံမှသည် ဘဂဝါအထိ တစ်ဆယ့်ငါးခေါက် အခေါက်နှစ်ဆယ်ဝန်းကျင်လောက် ပွားများပြီးတဲ့နောက် မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဂုဏ်တော်တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ပြီး အချိန်ကြာကြာ ပွားများနေရမှာဖြစ်တယ်။

ဥပမာ မိမိက အရဟံဂုဏ်တော်ကို နှစ်သက်တယ်ဆိုကြပါစို့... “အရဟံ - ကိလေသာအညစ်အကြေး ကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူ၍ လူ့ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဝပ်စင်းကော်ဇော် ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေထသော မြတ်စွာဘုရား...” လို့ အကြိမ်ကြိမ် ပွားများအားထုတ်နေရမှာဖြစ်တယ်။

ဘာကြောင့် ဂုဏ်တော်တစ်ခုတည်းကိုသာ အချိန်ကြာကြာ ပွားများရတာလဲဆိုတော့ မိမိက သမာဓိထူထောင်နေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အာရုံတစ်ခုတည်း အပေါ်မှာသာ မိမိစိတ်ကို အချိန်ကြာကြာ ထားနိုင်ပါမှ နက်ရှိုင်းတဲ့ သမာဓိကို ရရှိနိုင်မှာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါပဲ။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတင်အားထုတ်ခါစ သူတော်ကောင်း

တစ်ယောက်အနေနဲ့တော့ ပုံတော်မှာ ဂုဏ်တော်ကို ထုံမွမ်းရတယ်ဆိုသလို မိမိ အာရုံယူထားသော ပုံတော်အပေါ်မှာ ဂုဏ်တော်ကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပွားများအမှတ်ရ နေရမှာဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို ပွားများနိုင်လို့ သတိမြဲလာတဲ့အခါ စောစောက မိမိအာရုံယူထား တဲ့ပုံတော်ဟာ ပျောက်သွားပြီး ဂုဏ်တော်သက်သက်မှာပဲ စိတ်ရောက်နေတတ် ပါတယ်။ ထိုကဲ့သို့ ဂုဏ်တော်မှာသာ စိတ်ရောက်၍ ပုံတော်ပျောက်သွားတဲ့အခါ မျိုးမှာ ပုံတော်ကိုပြန်ပြီး အာရုံမယူရပါဘူး။ ဂုဏ်တော်ကိုသာ ဆက်လက်ပြီး ပွားများ အားထုတ်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဂုဏ်တော်သက်သက်ကိုသာ ဆက်လက်ပွား များအားထုတ်နိုင်ခဲ့လျှင် ဥပစာရသမာဓိတိုင်အောင် ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အရဟံစသည်ဖြင့်... ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ကို ပွားများအားထုတ်နေသော ယောဂီသူတော်ကောင်းတစ်ယောက်ဟာ ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော ဘုရား ရှင်၏ ဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံယူနေသည့်အတွက် ထိုသူတော်ကောင်း၏ စိတ် အစဉ်ဟာလည်း တဒင်္ဂ၊ ခဏတာ ကိလေသာတွေ ကွာနေမှာဖြစ်တယ်။ ထိုကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများနေခိုက် ယောဂီသူတော်ကောင်း၏ စိတ်အစဉ်ဟာ ကြည်လင်ပြီး ကိလေသာအညစ်အကြေးကင်းစင်ကာ ယုံကြည်ချက်သဒ္ဓါတရားတို့ လည်း တိုးပွားနေမှာ ဖြစ်တယ်။

ထိုကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ယောဂီသူတော်ကောင်း၏ စိတ်အစဉ်မှာ ကြည်လင်နေခိုက် မိမိတို့ရဲ့ လက်သုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တဲ့ အာနာပါနုဿတိ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆက်လက်ပွားများအား ထုတ်ဖို့ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလို့ နားလည်ထားကြရလိမ့်မယ်။

ဒီလို အစောင့်အရှောက်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သော ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း ကိုပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ အတွင်းအပြင် အန္တရာယ်တွေမကျ မရောက်ဘဲ မိမိတို့ရဲ့ လိုရာဘာဝနာခရီးသို့ အနှောင့်အယှက်ကင်းစွာ တက်လှမ်း နိုင်ကြကုန်ရာသတည်း...။



ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလေးပါး<sup>(၁)</sup>

အဝေရာ ဟောန္တ၊  
 အဗျာပဏှ ဟောန္တ၊  
 အနိယာ ဟောန္တ၊  
 သုခိ အတ္တနံ ပရိဟရန္တ၊  
 ဒုက္ခာ မုစ္ဆန္တ၊  
 ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တ၊  
 ကမ္မဿကာ။

---

<sup>(၁)</sup> [ဝိသုဒ္ဓိ - ၁၊ ၂၈၇]



မေတ္တာ ဘာဝနာ

- အဝေရာ ဟောန္တ - ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ။
- အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တ - စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
- အနိယာ ဟောန္တ - ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
- သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တ - ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့်  
မိမိတို့၏ ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြ  
ပါစေ။

ကရုဏာ ဘာဝနာ

ဒုက္ခာ မုစ္ဆန္တ - ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

မုဒိတာ ဘာဝနာ

ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တ - ရရှိပြီးသော စည်းစိမ်ချမ်းသာမှ  
မရွေ့လျော့ကြပါစေနှင့်။

ဥပေက္ခာ ဘာဝနာ

ကမ္မဿကာ - ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိကြကုန်၏။



### မေတ္တာဘာဝနာ ရူပားပုံအကျဉ်း

မေတ္တာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အစောင့်အရှောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးပါးတို့တွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည့်အတွက် တရားဘာဝနာအားထုတ်လိုသော ယောဂီသူတော်ကောင်းသည် အန္တရာယ်မကျရောက် မိမိတို့လိုရာဘာဝနာခရီးသို့ ရောက်စေတတ်သော မေတ္တာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်ရမှာဖြစ်တယ်။

မေတ္တာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းသည် စနစ်တကျ ပွားများအားထုတ်နိုင်ခဲ့သည် ရှိသော် တတိယဈာန်အထိ ရစေနိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာတော့ အစောင့်အရှောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ်နဲ့သာ မေတ္တာဘာဝနာပွားများပုံကို အကျဉ်းအားဖြင့် လမ်းညွှန်ပေးသွားမှာ ဖြစ်တယ်။

ဦးစွာပထမ မေတ္တာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်လိုသော

ယောဂီသူတော်ကောင်းသည်...။

“အဝေရာ ဟောန္တ - ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ။

အဗျာပဏှ ဟောန္တ - စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။

အနီယာ ဟောန္တ - ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။

သုစီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တ - ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် မိမိတို့၏ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။” ဆိုတဲ့... ဒီလေးချက်ကိုတော့ မှတ်မိနေမှာဖြစ်တယ်။

ထိုကဲ့သို့ မှတ်မိပြီဆိုတဲ့အခါ...။

“ငါသည် ဘေးရန် ကင်းပါစေ။

ငါသည် စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ။

ငါသည် ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ။

ငါသည် ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် မိမိ၏ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ...။ ဟု ဒီလို မိမိကိုယ်.ကစပြီး မေတ္တာပွားရမှာဖြစ်တယ်။

ဒီလို မိမိကိုယ်.ကို မေတ္တာပွားခြင်းအားဖြင့် ဈာန်သမာဓိကိုတော့ မရ ရှိစေနိုင်ဘူး။ သို့သော်လည်း မိမိကိုယ်.ကို သက်သေအရာမှာထားပြီး အခြား အခြားသတ္တဝါတွေကို မေတ္တာပို့သဖို့ရန် မိမိကိုယ်.ကို ဦးစွာမေတ္တာပို့ရတာ ဖြစ် တယ်။ ထိုကဲ့သို့ မိမိကိုယ်.ကို မေတ္တာလေးမျိုးဖြင့် တစ်ဆယ့်ငါးခေါက်အခေါက်နှစ် ဆယ်ခန့်လောက် ပွားများပြီးတဲ့အခါ မိမိနှစ်သက်ရာ မေတ္တာတစ်မျိုးမျိုးကို ရွေးချယ် ပြီး အချိန်ကြာကြာလေး ပွားများနေဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဥပမာ... မိမိက ဘေးရန်ကင်းချင်တယ် ဆိုကြပါစို့...။

“ငါသည် ဘေးရန်ကင်းပါစေ...” လို့ ငါးမိနစ်. ဆယ်မိနစ်ခန့်လောက် ပွားများပြီးတဲ့အခါ မိမိကိုယ်.ကို သက်သေအရာမှာထားပြီး ငါဘေးရန်ကင်းချင် သလို ရှိရှိသမျှ သတ္တဝါတွေလည်း ဘေးရန်ကင်းချင်ကြမှာပဲလို့ ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားကာ မိမိရဲ့အနီးမှစပြီး...။

“ရှိရှိသမျှ မြင်အပ်.မမြင်အပ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ...။ ရှိရှိ သမျှ မြင်အပ်.မမြင်အပ်သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ...။” လို့ ပွားများရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဥပမာဆိုကြပါစို့...။

မိမိက အခန်းတစ်ခုအတွင်းမှာ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားများနေတယ်

ဆိုရင် ထိုအခန်းအတွင်း၌ ရှိရှိသမျှ မြင်အပ်၊ မမြင်အပ် သတ္တဝါတွေကို အာရုံယူကာ ပွားများနေရမှာဖြစ်ပြီး၊ ထိုသို့ အချိန်ကြာကြာလေး ပွားများလိုက်တဲ့အခါ မိမိအာရုံယူထားသော ထိုသတ္တဝါတို့သည် မိမိမေတ္တာနဲ့ တွေ့ထိနေမှာဖြစ်ပြီး၊ မိမိမေတ္တာနဲ့ မတွေ့ထိသော သတ္တဝါဆိုတာမရှိ။ မိမိအာရုံယူထားသော သတ္တဝါအားလုံး မိမိရဲ့ မေတ္တာအောက်ကို ရောက်ရှိနေတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ထင်လာသည့်တိုင်အောင် ပွားများရမှာဖြစ်တယ်။

ထိုကဲ့သို့ သတ္တဝါအားလုံး မိမိမေတ္တာအောက်ကို ရောက်ရှိနေတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ထင်လာတဲ့အခါ နေရာကိုချဲ့ပြီး မေတ္တာဘာဝနာကို ဆက်လက်ပွားများရမှာဖြစ်တယ်။ ဥပမာ...။

ရှေ့ကအာရုံယူခဲ့တဲ့ အခန်းအတွင်းမှသည် မိမိရှိနေသော ခြံဝန်းအတွင်း၌ ရှိရှိသမျှ မြင်အပ်၊ မမြင်အပ်သတ္တဝါတွေကို အာရုံယူကာ ပွားများနေရမှာဖြစ်ပြီး၊ ထိုသို့အချိန်ကြာကြာလေး ပွားများလိုက်တဲ့အခါ မိမိအာရုံယူထားသော ထိုသတ္တဝါတို့သည် မိမိမေတ္တာနဲ့ တွေ့ထိနေမှာဖြစ်ပြီး၊ မိမိမေတ္တာနဲ့ မတွေ့ထိသော သတ္တဝါဆိုတာမရှိ။ မိမိအာရုံယူထားသော သတ္တဝါအားလုံး မိမိရဲ့မေတ္တာအောက်ကို ရောက်ရှိနေတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ထင်လာသည့်တိုင်အောင် ဆက်လက်ပွားများနေရမှာဖြစ်တယ်။

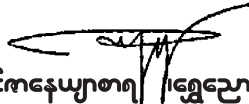
ထိုကဲ့သို့ သတ္တဝါအားလုံး မိမိမေတ္တာအောက်ကို ရောက်ရှိနေတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ထင်လာတဲ့အခါ နေရာကိုထပ်မံချဲ့ပြီး မေတ္တာဘာဝနာကို ဆက်လက်ပွားများရမှာဖြစ်တယ်။ မိမိရှိနေသောခြံဝန်းမှသည် ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်၊ တိုင်း၊ နိုင်ငံ... စသည်ဖြင့် မေတ္တာဘာဝနာကို ဆက်လက်ပြီး ပွားများလိုက်တဲ့အခါ ရှေ့ကပြောခဲ့သလို တစ်နိုင်ငံလုံးအတွင်း ရှိရှိသမျှ မြင်အပ် မမြင်အပ်သတ္တဝါတို့သည် မိမိမေတ္တာနဲ့ တွေ့ထိနေမှာဖြစ်ပြီး၊ မိမိမေတ္တာနဲ့ မတွေ့ထိသော သတ္တဝါဆိုတာ မရှိ။ မိမိအာရုံယူထားသော သတ္တဝါအားလုံး မိမိရဲ့မေတ္တာအောက်ကို ရောက်ရှိနေတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ထင်လာသည့်တိုင်အောင် ကြီးစားပွားများ အားထုတ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

ထိုသို့ မိမိနေထိုင်ရာ နိုင်ငံမှသည် မိမိနေထိုင်ရာ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးအထိ၊ နောက်ဆုံး စကြာဝဠာတစ်ခုလုံးအတွင်း ရှိရှိသမျှ မြင်အပ်၊ မမြင်အပ် သတ္တဝါတွေကို အာရုံယူကာ ပွားများနေရမှာဖြစ်ပြီး၊ ထိုသို့ ပွားများလိုက်တဲ့အခါ မိမိအာရုံယူထားသော ထိုသတ္တဝါတွေအားလုံး မိမိမေတ္တာနဲ့ တွေ့ထိနေမှာဖြစ်ပြီး၊ မိမိမေတ္တာနဲ့ မတွေ့

ထိုသော သတ္တဝါဆိုတာ မရှိ။ စကြဝဠာတစ်ခုလုံးအတွင်းမှ သတ္တဝါအားလုံး မိမိရဲ့ မေတ္တာအောက်ကို ရောက်ရှိနေတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ထင်လာသည့်တိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး ပွားများနေရမှာ ဖြစ်တယ်။

ထိုကဲ့သို့ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားများနေတဲ့အခိုက် မိမိစိတ်ထဲမှာ ဒေါသ တရားတွေငြိမ်းပြီး အေးချမ်းလာမှာဖြစ်တယ်။ ထိုကဲ့သို့ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားများ အားထုတ်သော ယောဂီသူတော်ကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ မေတ္တာဓာတ် တို့ဖြင့် အေးချမ်းလာတဲ့အခါ မိမိတို့ရဲ့ လက်သုံးကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တဲ့ အာနာပါနဿတိ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆက်လက်ပွားများအားထုတ်ဖို့ရန် အသင့်ဖြစ်ပြီလို့ နားလည်- ထားကြရလိမ့်မယ်။

ဒီလို အစောင့်အရှောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သော မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားများ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ အတွင်းအပြင် အန္တရာယ်တွေ မကျမရောက်ဘဲ မိမိတို့ရဲ့ လိုရာဘာဝနာခရီးသို့ အနှောင့်အယှက်ကင်းစွာ ဆက်လက်တက်လှမ်း နိုင်ကြကုန်ရာသတည်း...။



**အရှင်ဇနနယျာဓာရ | ရွှေညောင်ပင်ဖားအောက်**

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃၊ နတ်တော်လဆန်း ၁၄ ရက်၊ သောကြာနေ့။  
ခရစ်နှစ် ၂၀၂၁၊ ဒီဇင်ဘာ ၁၇၊ နံက် ၁၀နာရီ ၄၆မိနစ်တွင်ပြီး။



ဘာဝနာ ဖြိုး ခါ။

ဝန္ဓနာကာရေနာနမောဒနာ  
Vandanā & Anumodanā  
分享功德与互相原諒 [旺达那]

ငယ်။ ။ သြကာသ ဝန္ဓာမိ ဘန္ဓေ။ (ဦးချ) °  
Āvuso: okāsa vandāmi bhante. (bow once)  
礼敬者： 欧咖萨 万达弥 潘嘍 (顶礼一拜)

ကြီး။ ။ သုခိ ဟောတု။ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။  
Bhante: sukhī hotu! Nibbānassa paccayo hotu.  
尊者： 苏企 厚度 尼把那 巴唎优 厚度

ငယ်။ ။ မယာ ကတံ ပုညံ သာမိနာ အနမောဒိတဗ္ဗံ။  
Āvuso: mayā kataṃ puññaṃ sāmīnā anumoditabbaṃ.  
礼敬者： 玛亚 咖当 部酿 萨弥那 阿努某迪答榜

ကြီး။ ။ သာဓု သာဓု အနမောဒိမိ။  
Bhante: sādhu! sādhu! anumodāmi.  
尊者： 萨度 萨度 阿努某达弥

ငယ်။ ။ သာမိနာ ကတံ ပုညံ မယံ ဒါတဗ္ဗံ။  
Āvuso: sāmīnā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātābbaṃ.  
礼敬者： 萨弥那 咖当 部酿 玛<善> 达塔榜

ကြီး။ ။ သာဓု အနမောဒိတဗ္ဗံ။  
Bhante: sādhu! anumodātabbaṃ.  
尊者： 萨度 阿努某迪答榜

ငယ်။ ။ သာဓု သာဓု အနမောဒိမိ။  
သြကာသ ဒွါရတ္တယေန ကတံ သဗ္ဗံ အစ္စယံ ခမထ မေ ဘန္ဓေ။  
Āvuso: sādhu! sādhu! anumodāmi.  
Okāsa, dvāratayena Kataṃ sabbaṃ accayaṃ Khamatha  
me bhante.  
礼敬者： 萨度 萨度 阿努某达弥 欧咖萨 <得瓦>拉答耶那 咖当 萨帮 阿唎昂  
卡玛塔 美 潘嘍

ကြီး။ ။ ခမာမိ ခမိတဗ္ဗံ။  
Bhante: khamāmi, khamitabbaṃ!  
尊者： 卡玛弥 卡弥答榜

ငယ်။ ။ သာဓု သြကာသ ခမာမိ ဘန္ဓေ။ (ဦးချ) °  
Āvuso: sādhu! okāsa, khamāmi bhante! (bow 3 times)  
礼敬者： 萨度 欧咖萨 卡玛弥 潘嘍 (顶礼三拜)

ကြီး။ ။ သုခိ ဟောတု။ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။  
Bhante: Sukhī hotu! Nibbānassa paccayo hotu.  
尊者： 苏企 厚度 尼把那 巴唎优 厚度

ရှိခိုးခြင်းနှင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်း

Asking For Forgiveness and Rejoicing in Merit

ငယ်။ ။အရှင်ဘုရား ခွင့်ပြုပါ ရှိခိုးပါ၏ဘုရား။  
Āvuso: With consent, Venerable Sir, I worship you.  
礼敬者: 请让我礼敬尊者。(顶礼一拜)

ကြီး။ ။ချမ်းသာခြင်း ရှိပါစေ။ နိဗ္ဗာန်ရခြင်း၏ အကြောင်းအထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေ။  
Bhante: May you be happy! May this be a condition  
for you to attain Nibbāna.  
尊者: 祝你快乐! 愿此成为你成就 涅槃的助缘。

ငယ်။ ။တပည့်တော် ပြုအပ်ပြီးသော ကောင်းမှုကို အရှင်ဘုရားသည်  
ဝမ်းမြောက်တော်မူပါဘုရား။  
Āvuso: [Whatever] merit has been made by me,  
I share with Venerable Sir.  
礼敬者: 请尊者随喜我所作的功德。

ကြီး။ ။ကောင်းပါပြီ...၊ ကောင်းပါပြီ...၊ ဝမ်းမြောက်ပါ၏။  
Bhante: Surely! I rejoice in it.  
尊者: 善哉! 善哉! 我随喜。

ငယ်။ ။အရှင်ဘုရားသည် ပြုအပ်သောကောင်းမှုကို တပည့်တော်အား  
ပေးဝေတော်မူပါဘုရား။  
Āvuso: The merit maāe by Venerable Sir should be shared with me.  
礼敬者: 请尊者与我分享您所作的 功德。

ကြီး။ ။ကောင်းပါပြီ...၊ ဝမ်းမြောက်ပါ။  
Bhante: Surely! You should rejoice in it.  
尊者: 善哉! 你应随喜。

ငယ်။ ။ကောင်းပါပြီ...၊ ကောင်းပါပြီ...၊ ဝမ်းမြောက်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။  
တပည့်တော်၏ သုံးလီဒွါရ ပြုအပ်သမျှအပြစ်တို့ကို သည်းခံတော်မူပါအရှင်ဘုရား။  
Āvuso: Surely! Surely! I rejoice in it. Please forgive me, Venerable Sir,  
for any offences I have committed by way of the three doors.  
礼敬者: 善哉! 善哉! 我随喜。尊者, 请原谅我由[身、語、意] 三门所作的一切过失。

ကြီး။ ။သည်းခံပါ၏။ ငှါအားလည်း သည်းခံပါ။  
Bhante: I forgive you, should forgive me!  
尊者: 我原谅你, 你也应原谅我。

ငယ်။ ။ကောင်းပါပြီ။ သည်းခံပါ၏ အရှင်ဘုရား။  
Āvuso: With consent, I forgive you, Venerable Sir!  
礼敬者: 善哉! 尊者, 我原谅您。(顶礼三拜)

ကြီး။ ။ချမ်းသာခြင်း ရှိပါစေ။ နိဗ္ဗာန်ရခြင်း၏ အကြောင်းအထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေ။  
bhante: May you happy! may this be condition for you to attain Nibbāna.  
尊者: 祝你快乐! 愿此成为你成就 涅槃的助缘。









နိဗ္ဗာန်ဝမ်းဝတ်သူတို့၏စဉ်းစားမှု  
ကမ္မဋ္ဌာန်းအရာပြင်း  
ရွှေညောင်ပင်ဖားဘောက်တောရ