

# မြတ်စွာဘုရား ၏

- \* တရားတော်များကို နှလုံးသွင်းခြင်း။
- \* ဂုဏ်တော် ပွားများခြင်း။
- \* ငေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားများခြင်း။
- \* သုတဝါ အဂိုဏ်း သာဝတ ဖြစ်ရန် ...  
အဆုံးအမ ဒေသနာတော်များကို  
သိရှိ လိုက်နာခြင်း။

အရှင် ခေမိန္ဒ



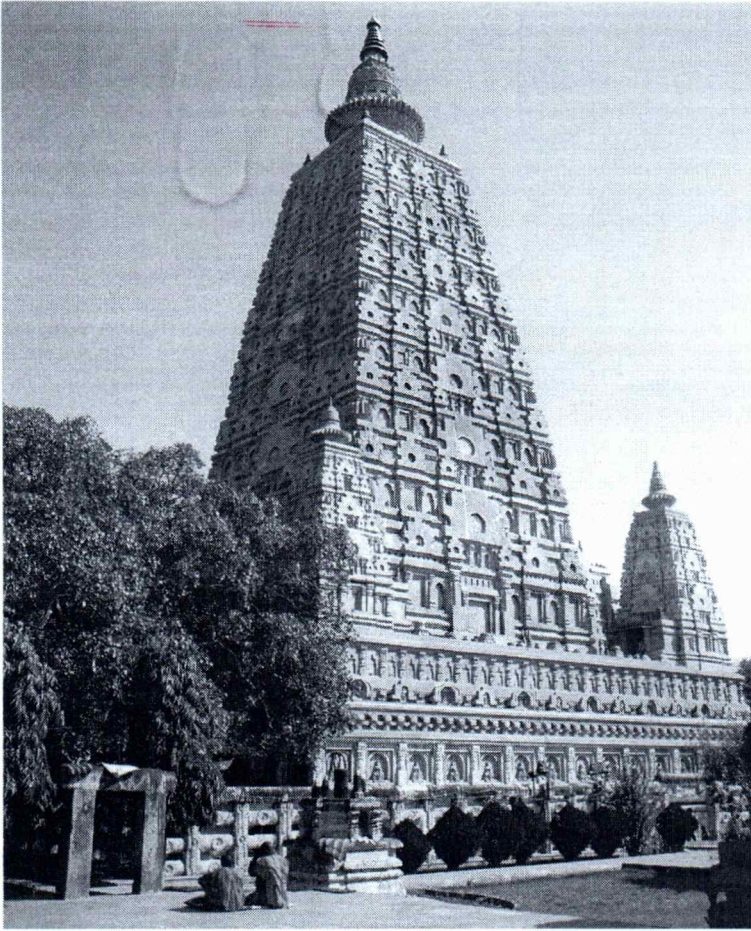
<https://thitsarparami.org>

# “ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး၏ ဩဝါဒ”

အတိတ်ကို တွေး မဆွေးလေနဲ့၊ အနာဂတ်မှန်းဆ မတမ်းတနဲ့၊  
ပစ္စုပ္ပန်မှာ လုပ်သင့်ရာဝယ်၊ ဘဝ တန်ဖိုးအားမာန်ကိုး၍  
အတိတ်ဆိုတာ ပြန်မလာဘူး၊ အနာဂတ်ဆိုတာ မသေချာဘူး  
ပညာ၊ လုံ့လ အသုံးချလျက်၊ မြတ်နိုးကြည်ဖြူ အရ ယူလော့။



“ဘဒ္ဒန္တနန္ဒမာလာဘိဝံသ”



မြတ်ဗုဒ္ဓပွင့်ထွန်းတော်မူသည့် မြေမြတ်မဟာတွင်  
သီတင်းသုံးတော်မူသော မဟာဗောဓိစေတီတော်မြတ်

၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ (၁၆) ရက်နေ့မှ (၂၃) ရက်နေ့ထိ  
မြတ်စွာဘုရားထံမှောက် ဘုရားဖူးခရီးစဉ် အမှတ်တရ



# ကာလသုံးပါး ဘုရားရှိခိုး

ယေစ ဗုဒ္ဓါ ၊ အတိတာ စ ၊

ယေစ ဗုဒ္ဓါ ၊ အနာဂတာ ၊

ပစ္စုပ္ပန္နာ စ ယေ ဗုဒ္ဓါ ၊

အဟံ ဝန္တာမိ သဗ္ဗဒါ ။

(မဲကင်းဆရာတော် နဝမရွှေကျင်သာသနာပိုင် ၁၈၇၀-၁၉၇၂)

“ ဘာသာပြန် အဓိပ္ပာယ် ”

ကပ်အသင်္ချေ၊ လွန်လေပြီးကုန်သော ဂဂါ ဝါဠ သဲစုမက ပွင့်ကြလေငြား၊ အကြင် မြတ်စွာဘုရားတို့သည် လည်းကောင်း၊

အစိုမေတ္တယျသည် ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာမှစ၍ ရေတွက် အဆက်ဆက် ပွင့်တော်မူလတ္တံ့ကုန် သော အကြင်ဘုရားတို့သည်လည်းကောင်း၊

ပွင့်တော်မူပြီးကုန်သော ဂေါတမမြတ်ဗုဒ္ဓလျှင် စတင်ရေတွက်မူ အကြင်လေးဆူသော ဘုရားရှင်တို့သည်လည်းကောင်း ရှိတော်မူကြလေကုန်၏။

အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် သုံးတန် ပိုင်းခြား ကာလအားဖြင့် များပြားထင်ရှား ထိုရှင်ပင်ဘုရားတို့ကို အကျွန်ုပ်သည် အခါခပ်သိမ်း ရိုသေမြတ်နိုး ရိုခိုးအပ်ပါသည်ဘုရား။

## မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဥပေျာဇဉ်	၁
၂။	အမှာစာ	၃
၃။	နှလုံးသွင်းရန်တရားတော်များ	၅
၄။	ဂုဏ်တော်နှင့်မေတ္တာပွားများခြင်း	၁၀
၅။	ဗုဒ္ဓေါလောကေ သမုပ္ပန္နော	၁၆
၆။	မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့်သက်ဆိုင်ရာနှစ်များ	၁၆
၇။	မြတ်ဗုဒ္ဓဝါဆိုဝါကပ်တော်မူခြင်း	၁၇
၈။	သောတာပန်တရားတော်	၁၉
၉။	အနာဂါမ်တရားတော်	၂၅
၁၀။	ရဟန္တာတရားတော်	၃၀
၁၁။	ဝိဇ္ဇာ ဝိမုတ္တိ ပြည့်စေသော အာနာပါနဿတိသုတ်	၄၆
၁၂။	ဆင်းရဲငြိမ်းရန်အကျင့်လမ်းစဉ်များ	၆၃
၁၃။	တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သာမညဖလသုတ် မြန်မာပြန်-နိဂုံး	၆၄
၁၃။	မဟာဗောဓိယက္ခိယတရား (၃၇) ပါး	၇၂
၁၄။	ပိဋကတ်စာပေများဖတ်ရှုရန် လွယ်ကူသော Application များ	၇၄
၁၅။	သစ္စာပါရမီ Application တွင် ပြုစုထားသော အညွှန်းစာအုပ် (၂) အုပ်	၇၆



(၃)

<https://thitsarparani.org>

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

အမှာစာ

**နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတညီ**

ဆိုသည်နှင့်အညီ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်တို့ကို အထောက်အကူဖြစ်စေ  
ခွင့်ငှာ ဤဓမ္မဒါနစာစုကို ပြုစုပါသည်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ၂၀၁၂-ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (၁၆) ရက်နေ့တွင်  
ဟာကြားတော်မူသော “**ဇာတိမြေမှ သာသနာ တရားဒေသနာတော်**” တွင်  
မိမိတို့နှလုံးသားတွင် သာသနာတည်ရန် တတ်အားသမျှ ကျင့်ကြံကြရန် မိန့်တော်  
မူပါသည်။ မိမိတို့ နှလုံးသားတွင် သာသနာတည်ရှိလာသည်နှင့်အညီ မိမိတို့  
နှလုံးသားစုဝင်များမှ အစထား၍ မိမိတို့နှင့်နီးစပ်ရာ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေများ၏ နှလုံးသား  
များတွင်လည်း သာသနာတည်နိုင်ရေး ဓမ္မအရေး ပြောဆိုဆွေးနွေး ဆောင်ရွက်နိုင်  
ရေး သာသနာပြုခြင်းတို့ကို အကျယ်တဝင့် နည်းလမ်းထုတ်ဖော်ညွှန်ပြတော်မူပါ  
သည်။

ဤဓမ္မဒါနစာစု၏ ပထမပိုင်း စာမျက်နှာ (၅) မှ (၁၇) တွင် မိမိတို့  
စစ်သက်ရာ မိမိတို့နှင့်အပ်စပ်သည့် နှလုံးသွင်းလိုသည့် တရားတော်များနှင့်  
ပုဂ္ဂိုလ်များရမည့်တရားတော်များကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ တရားနှလုံးသွင်းနိုင်ရန်  
ဒေသနာတော်များမှ ကောက်နုတ်တင်ပြအပ်ပါသည်။

ဒုတိယပိုင်း စာမျက်နှာ (၁၉) မှ (၆၂) တွင် သောတာပန်တရားတော်၊  
ဇနာဂါမ်တရားတော်၊ ရဟန္တာတရားတော်နှင့် အာနာပါနဿတိသုတ်တော်တို့ကို  
ကင်ပြထားပါသည်။

(၄)

ဆရာတော်အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၊ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်၊ တောင်မြို့ အမရပူရဆရာတော် မိန့်တော်မူသည်မှာ ဘုရားရှင်နှင့် မြန်မြန်တွေ့ဖို့ တိပိဋက ပါဠိတော်ကြီးများ (မြန်မာပြန်များ) ကို ဖတ်ရလေ့လာရမှ ဘုရားရှင်နှင့် တွေ့ပါမည်။

ဘုရားရှင်နှင့် တွေ့နိုင်သော စာပေမှာ ပိဋကစာပေများသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားရှင်နှင့် တွေ့မှသာ သဒ္ဓါတရားများ ထက်သန်ထက်မြက်လာပါမည်။

ဤဓမ္မဒါနစာစု၏ တတိယပိုင်း စာမျက်နှာ (၇၄) မှ (၇၈) တွင် ပိဋကတ် စာပေများကို တယ်လီဖုန်းမှာပင် အချိန်မရွေး နေရာမရွေး လွယ်လင့်တကူ ဖတ်ရှုနိုင်ပြီဖြစ်သော application များကို play store မှ download ရယူနိုင်ကြောင်း ထည့်သွင်းဖော်ပြပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ကို ယုံကြည်ကိုးစား ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်သော မိမိတို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်များအားလုံး မိမိတို့ နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတည်နိုင်ကြပါစေ၊ မိမိတို့ နှလုံးအိမ်တွင် ဗုဒ္ဓသာသနာတည်နိုင်ကြပါစေ၊ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ဖြစ်စေလိုသည့် “သုတဝါ အရိယာ သာဝက” ဖြစ်ကြပါစေ။

သတ္တဝါမှန်သရွေ့ တရားတွေ့ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။

အရှင်နေမိန္ဒ

၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၁) ရက်

\* \* \*

**နှလုံးသွင်းရန် တရားတော်များ**

။ အနိစ္စာ ဝတ သင်္ခါရာ ဥပ္ပါဒ ဝယ ဓမ္မိနော ဥပဇ္ဈိတာ နိရဇ္ဈန္တိ တေသံ  
ဝူပသမော သုခေါ

ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း သဘောရှိ၍ ပြုပြင်ရသော သင်္ခါရတရားတို့သည်  
မြဲလေကုန်စွတကား ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ချုပ်ပျောက်လေကုန်စွတကား။ ထို  
သင်္ခါရတရားတို့၏ ငြိမ်းခြင်းသည်သာလျှင် ချမ်းသာပေလိမ့်မည်တကား။

။ အဟောဗုဒ္ဓေါ အဟောဓမ္မော အဟောသံဃော  
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် အလွန်အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလှသည်။  
တရားတော်သည် အလွန်အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလှသည်။  
သံဃာတော်သည် အလွန်အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလှသည်။

။ သုညတော ဝတ ဘော လောကော  
အချင်းတို့ စင်စစ်မှာ လောကကြီးသည် “အနှစ်သာရ တစ်စုံတစ်ရာမျှ  
ရှိသော အနှစ်သာရဆိတ်သုဉ်းသော လောကပါပေတကား”

။ နာမ ရူပံ နေတံ မမ တံ ပဟေထ  
ရုပ် နာမ်တို့သည် မိမိဥစ္စာမဟုတ်၊ ထိုရုပ်နာမ်တို့၌ဖြစ်သော ဆန္ဒ ရာဂကို  
ယ်စွန့်ကြကုန်လော့၊ ဆန္ဒ ရာဂကို ပယ်စွန့်သော် ရှည်ကြာစွာသော ကာလပတ်လုံး  
ခကျိုးစီးပွားများခြင်း ချမ်းသာခြင်းငှာ ဖြစ်လတ္တံ့။

၅။ နဘိန္ဒေ သီလသံဝရံ

မြတ်ဗုဒ္ဓ ပညတ်တော်မူသော “ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ”ကို ဖြူစင်စွာ စောင့်စည်းလိုပါမူ မိမိအသက်ကိုသော်လည်း စွန့်သော်မူကား စွန့်နိုင်ရာ၏။ လူသုံးပါးတို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဘုရားသခင်သည် သီလကိုအလျဉ်း မဖျက်မစွန့်။

၆။ ကိစ္ဆံ ဝတာယံ လောကော အာပန္နော  
ဤလောကသည် ဆင်းရဲလေစွတကား။

၇။ ဇီဝိတေစ အနပေက္ခာ

အသက်၌ ငဲ့ကွက်ခြင်း မရှိသည်ဖြစ်၍ ပညာအမှူးပြုသော ဝီရိယဖြင့် (ကိလေသာတို့မှ) ထွက်မြောက်ခြင်းကို ပြုနိုင်ကုန်ရာ၏။

၈။ နာညတြ ဒုက္ခာ သမ္ဘောတိ နာညံ ဒုက္ခာ နိရုဇ္ဈတီတိ

ခန္ဓာငါးပါးဟူသော ဒုက္ခသာလျှင် ဖြစ်၏။ တည်လည်းတည်၏၊ ပျက်လည်း ပျက်၏။ ခန္ဓာငါးပါးဟူသော ဒုက္ခမှတစ်ပါး အခြားတရားသည် မဖြစ်၊ အခြား တရားသည် မချုပ်။

၉။ ယံ ကိဉ္စိ သမုဒယဓမ္မံ သဗ္ဗတံ နိရောဓ ဓမ္မန္တိ

ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိသော တရားအလုံးစုံသည် ချုပ်ပျောက်ခြင်း သဘော သာလျှင် ရှိ၏။

၁၀။ အရှင်သီဝလိမယ်တော်ဥဒါန်း

(က) သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝတ တော ဘဂဝါ ယော ဣမဿ ဧဝရူပဿ

ဒုက္ခဿ ပဟာနာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ

မြတ်စွာဘုရားသည် ထက်မြက်လွန်ကဲ ဆင်းရဲတို့ကို ပယ်စွန့်ခြင်းငှာ တရား တော်မြတ်ကို ဟောမိန့်တော်မူပါပေသည်။

ခ) သုပ္ပဋိပန္နော ဝတ တဿ ဘဂဝတော သာဝက သံဃော ယောက္ကမဿ  
ဧဝရူပဿ ဒုက္ခဿ ပဟာနာယ ပဋိပန္နော

မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သံဃာတော်သည် ထက်မြက်လွန်ကဲ ဆင်းရဲကို  
ယှယ်စွန့်ခြင်းငှာ လွန်စွာအားထုတ်ဖြင့် ကျင့်တော်မူပါပေ၏။ ဘုရားရှင်၏တပည့်  
သံဃာတော်သည် စင်ကြယ်မြင့်မြတ် ကောင်းမြတ်သော အကျင့်စရုဏ်များရှိသည်  
ဖြစ်ပါပေစွတကား။

ဂ) သုသုခံ ဝတ တံ နိဗ္ဗာနံ ယတ္ထိဒံ ဧဝရူပံ ဒုက္ခံ န သံဝိဇ္ဇတိ

နိရောဓမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်၌ ထက်မြက်လွန်ကဲ လွန်စွာ ဆင်းရဲအစုတို့သည်  
ရှိပေ။ မြတ်နိဗ္ဗာန်သည် ချမ်းသာတကာတို့နှင့် နှိုင်းစာဖွယ်မရှိအောင် အလွန်ပင်  
ချမ်းသာပါပေစွတကား။

၁၁။ သုသုခံ ဝတ ဇီဝါမ ဝိဟရာမ အပ္ပမတ္တာ

အပ္ပမာဒတရား (ကုသိုလ်တရားတို့၌ မမေ့မလျော့သောတရား) ကို လက်ကိုင်  
ပြု၍ ဘုရားတရားသံဃာရတနာမြတ်သုံးပါး အာရုံ စိတ်ဝယ်ထုံ ယုံကြည်  
ခမ်းမြောက်စွာ နေထိုင်ရခြင်းသည် အလွန်အလွန် ချမ်းသာစွာ အသက်ရှင်ခြင်း  
ပါပေ။

Source ရည်ညွှန်း

၁။ မြတ်ဗုဒ္ဓ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်သည်တွင် သိကြားမင်း

ပူဇော်ရွတ်ဆိုသော ဂါထာတော်

(ဒီဃနိကာယ် မဟာဝဂ္ဂ စာပိုဒ် ၂၂၁ မြန် စာမျက်နှာ ၁၅၅ ပါဠိတော်  
စာမျက်နှာ ၁၂၉)

(၈)

၂။ (က) ဗိမ္ဗိသာရမင်း ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို  
ချီးကျူး ပူဇော်ခြင်း။

(မဟာဂန္ဓာရုံ တောင်မြို့ဆရာတော် mp3 မြို့မ/တရားတော် အပိုင်း  
(၁၀)/(၇) မိနစ်ခန့်မှာ)

(ခ) သဒ္ဓနီတိပွကရဏံ (သုတ္တမာလာ) စာမျက်နှာ ၃၈၄

၃။ သုညတော ဝတ ဘော ဘောကော

(က) မင်းကွန်းဆရာတော် သက်တော် ၄၉/၅၀ ခန့်တွင် မယ်တော်ကွယ်လွန်  
ဆရာတော်ကျန်းမာရေး မကောင်းသည့်ကာလ နှလုံးသွင်းသော  
ဂါထာတော် မင်းကွန်းဆရာတော် mp3

(ခ) သုညော လောကော

[သုညတလောကသုတ္တံ သဠာယတန ဝဂ္ဂသံယုတ် စာပိုဒ် (၈၅)။]

၄။ ရူပံ နတုံမှာကံ တံ ပဇောထ

(က) စာပိုဒ် ၂၄၇ မူလပဏ္ဏာသ အလဂဒ္ဒူပမသုတ် မြန် စာမျက်နှာ ၁၈၁  
ပါဠိတော် စာမျက်နှာ ၁၉၄။

(ခ) သုတ်မဟာဝါ မဟာသတိပဋ္ဌာသုတ် အဋ္ဌကထာနိဿယ  
စာမျက်နှာ ၃၃၃/၃၃၄

ပီတမလ္လမထေရ်သည် သံဃာတော်များ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တော်မူကြ  
သော ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမဂါထာတော်ကို လမ်းခရီးအကြားတွင် ကြားသိ၍  
သံဝေဂဖြင့် ရဟန်းပြုရာမှ ရဟန်းတရား ကြီးပမ်း အားထုတ်တော်မူသဖြင့်  
ကိလေသာ ကင်းကွာ ရဟန္တာဖြစ်တော်မူသည်။

၂။ ပါတိမောက္ခံ ဝိသော ဓေန္တော ဇီဝိတံ အပ္ပေဝ အပ္ပိဓေ ဇဟေ  
 လောကနာထေန ပညတ္တံ သီလသံဝရံ နဘိန္ဒေ  
 (က) ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ ပါဠိပထမစာအုပ် စာမျက်နှာ ၃၅  
 (ခ) ပထမရွှေကျင်ဆရာတော်စာအုပ် စာမျက်နှာ ၂၇၅  
 ပထမရွှေကျင်ဆရာတော် ရဟန်းဘဝတစ်လျှောက် ကျင့်ကြံတော်မူခဲ့သည့်  
 အတိုင်း စံလွန်ခါနီးမှစ၍ စံလွန်တော်မူသည်အထိ ရွတ်ဆိုနှလုံးသွင်းတော်မူသော  
 ဂါထာတော်ဖြစ်သည်။

၃။ ကိစ္ဆံ ဝတာယံ လောကော အာပန္နော  
 (ဒီဃနိကာယ် မဟာဝဂ္ဂ စာပိုဒ် ၅၇ ဝိပဿီဘုရားလောင်း  
 သံဝေဂ ဂါထာတော်)

၄။ ဇီဝိတေစ အနပေက္ခာ ဟုတ္တာ ပညာ ဓုရေန ဝီရိယေန သဗ္ဗ ကိလေသေဟိ  
 ကတ နိက္ကမနာ ရတနသုတ်အဋ္ဌကထာ စာ ၄၀၁  
 (ခုဒ္ဒကပါဌ အဋ္ဌကထာနိဿယ စာမျက်နှာ ၄၀၁)

၅။ နာညတြ...  
 ဝဇီရာသုတ် စာမျက်နှာ ၁၃၇ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ် ပါဠိတော်  
 မင်းကွန်းဆရာတော်၏ ဆရာတော်နှလုံးသွင်းတော်မူသော ဂါထာတော်၊  
 မင်းကွန်းဆရာတော် ဟောတော်မူသော ချိန်ခွင်ကြီးလေးလက် mp3  
 တရားတော် အပိုင်း (၁) ၂၈-မိနစ်

၆။ ယံကိဉ္စိ သမုဒယဓမ္မံ  
 (အညာသိကောဏှညမထေရ်သူမြတ် သောတာပန်ဖြစ်တော်မူခြင်း၊ တရားဦး  
 ၎င်းမှစတင်ပစ္စုပ္ပန်သုတ် (ဓမ္မစကြာတရားတော်မြတ်) စာမျက်နှာ ၁၈ စာပိုဒ် ၁၆၊  
 ဒီနည်း မဟာဝဂ္ဂ/စာမျက်နှာ ၃၇၁ မဟာဝဂ္ဂ သံယုတ္တပါဠိတော်)

၁၀။ ရှင်သီဝလီမယ်တော်ဥဒါန်း

(သုပ္ပဝါသာသုတ် စာပိုဒ် ၁၈ စာမျက်နှာ ၉၃ ဥဒါန်းပါဠိတော်၊ မြတ်စွာဘုရား တရားတော်နှင့် သံဃာတော်မြတ် ရတနာသုံးပါးကို ပူဇော်ပြီး နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကို သောတာပန် သုပ္ပဝါသာမင်းသမီး ဥဒါန်းကျူးရင့်သော ဂါထာ)

၁၁။ သုသုခံ ဝတ ဇီဝါမ

တိပိဋကဓရ ဟောစဉ်တရားတော်များ (ဒသမတွဲ) စာမျက်နှာ ၂၀၁ ဓမ္မပဒပါဠိတော် သုခဝဂ်ဂါထာ ၁၉၇ ကို မူတည်၍ မင်းကွန်းဆရာတော် သီကုံးသောဂါထာရှိ အစနှင့်အဆုံး။

\* \* \*

**ဂုဏ်တော်ပွားများခြင်း နှင့် ဓမ္မတ္တာပွားများခြင်း**

- ၁။ အခါခပ်သိမ်း ထွန်းလင်းတောက်ပတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို ရိုသေ မြတ်နိုး ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။
- ၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မရောင်ခြည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပိုမို ထွန်းလင်းတောက်ပပါစေ။
- ၃။ နမော ဗုဒ္ဓဿ နမော ဓမ္မဿ နမော သံဃဿ။
- ၄။ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများအားလုံး သိမှု ဝိဇ္ဇာအလင်းရောင်နှင့် ပြည့်စုံကြ ပါစေ။
- ၅။ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများအားလုံး covid ၁၉ ကပ်ရောဂါ နှင့် ရောဂါမှန်သမျှတို့ မှ အမြန်ဆုံး ကင်းလွတ်ကြပြီး အခါခပ်သိမ်း ပကတိ ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာ ရှိကြပါစေ။
- ၆။ သတ္တဝါမှန်သရွေ့ တရားတွေ့ ချမ်းမြေ့ သာယာရှိကြပါစေ။

- ။ လုံးစုံများစွာသတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။ ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်  
 ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။ အခါခပ်သိမ်း ကိလေသာနှင့် အနာရောဂါကင်းစင်  
 ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ဆုံး မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။
- ။ ဒုက္ခ ပတ္တာ စ နိဒုက္ခ၊ ဘယ ပတ္တာ စ နိဘယ၊ သောကာ ပတ္တာစ နိ  
 သောကာ (ရောဂါပတ္တာစ နိရောဂါ) ဟောန္တူ သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။
- ။ သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောန္တူ သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တူ သုခိသတ္တာ။
- ။ ရတနာသုံးပါး၏ အရိပ်အောက်တွင် သတ္တဝါအားလုံး အခါခပ်သိမ်း ရင်ထဲ  
 လရောင်ကဲ့သို့ လေအေးကဲ့သို့ အေးငြိမ်းကြပြီး ကောင်းသတင်း မွှေးကြိုင်  
 သော ပန်းရနံ့များလို အမြဲတမ်း ကြိုင်လှိုင် ပျံ့သင်းနိုင်ကြပါစေ။

**Sources ရည်ညွှန်းအရင်းအမြစ်များ**

- ။ သဗ္ဗဇယ မင်္ဂလာ (ဒိဝါတပသိ)  
 နိဒါနသံယုတ် မဟာကပ္ပိနသုတ် စာပိုဒ် ၂၄၅/စာမျက်နှာ ၂၆၂
  - ။ ဦးဂိုအင်ဂါ၏ (၁၀) ရက်တရားပတ် ဓမ္မဒေသနာ စာအုပ်  
 စာမျက်နှာ (၃၆၈)
  - ။ ဓမ္မပဒဂါထာတော် ၂၉၆ မှ ၃၀၁ (စာမျက်နှာ ၆၀)  
 အဋ္ဌကထာ စာမျက်နှာ ၁၁၀
- ဒါရုသာကဋီကပုတ္တဝတ္ထု မြို့ပြင်ဇရပ်ပေါ်တွင် တစ်ဦးတည်း အိပ်မော  
 ချနေသူ ကလေးကို စားရန်ကြံသော ဘီလူးကြောင့် ရွတ်ဆိုနေကျ  
 ‘နမောဗုဒ္ဓဿ’ (ဂင်္ဂါဝါဠု သဲစုမက ပွင့်တော်မူသမျှသော အလုံးစုံသော  
 ဒွတ်စွာဘုရားများကို ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးပါ၏) ကို ရွတ်ဆိုသဖြင့် ဘီလူးက  
 ဂုရုစားတော်များဖြင့် မိဘသဖွယ် ထမင်းကျွေးမွေးရသော ကလေးငယ်ဝတ္ထု

(၁၂)

ကောသလမင်းကြီး၏ စားတော်ခွက်ပျောက်ခြင်း၊ မိဘသဖွယ် ဘီလူးက ကလေး  
ငယ်ကို ထမင်းကျွေးခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ မြတ်စွာဘုရားထံတော်မှောက်  
ရောက်ရှိသော ကောသလမင်းကြီးကို ဂုဏ်တော်ပွားများ/ ဘာဝနာပွားများ/  
ကရုဏာနှင့် မေတ္တာပွားများပြီး၊ ပွားများခြင်းများဖြင့် ဓမ္မလျော်သူများသည်  
အခါခပ်သိမ်း ကောင်းစွာ နိုးကြားသူများဖြစ်ကြောင်း တရားတော်ကို ဟောတော်  
မူရာ တရားတော်အဆုံး၌ ကလေးငယ်သည် မိဘနှစ်ပါးနှင့်အတူ သောတာပန်  
ဖြစ်ကြပါသည်။

(နောက်ဘဝ၌ သုံးဦးစလုံးပင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုကြပါသည်။)

- V ဂါထာ ၂၉၆ ဘုရားဂုဏ်တော်
- V ဂါထာ ၂၉၇ တရားဂုဏ်တော်
- V ဂါထာ ၂၉၈ သံဃာဂုဏ်တော်
- V ဂါထာ ၂၉၉ ကာယဂတာသတိ ဘာဝနာ (အာနာပါန အပါအဝင်)
- V ဂါထာ ၃၀၀ ကရုဏာဘာဝနာ
- V ဂါထာ ၃၀၁ မေတ္တာဘာဝနာ
- ၄။ ဦးဂိုအင်ဂါ၏ ဆယ်ရက်တရားပတ် ဓမ္မဒေသနာစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၆၈)
- ၅။ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်၏ မွန်မြတ်သော ဆန္ဒတော်
- ၆။ မေတ္တာသုတ်
- ၇။ ပုဗ္ဗဏှသုတ်
- (က) ဒုက္ခရောက်နေကြသူအားလုံး ဒုက္ခကင်းကြပါစေ၊
- (ခ) ဘေးတွေ့နေသူအားလုံသည်လည်း  
ထိုဘေးအန္တရာယ်တို့မှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊

(၁၃)

(ဂ) စိုးရိမ်သောကပူပန်နေကြသူအားလုံးသည်လည်း ထိုစိုးရိမ်သောကပူပန်ခြင်းကင်းဝေးကြပါစေ။

(ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသူများလည်း ခံစားနေရသော ရောဂါဝေဒနာများအမြန်ဆုံးပျောက်ကင်းပြီး အခါခပ်သိမ်း ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။)

၅။ မေတ္တာသုတ်

လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

\* \* \*



**တို့က်တွန်းအားပေးခြင်း**

(က) အင်္ဂုတ္တိုလ် ဧကကနိပါတ် စာမျက်နှာ ၄၈ ဧကဓမ္မပထမဝဂ်စာပိုဒ် ၂၉၆/၂၉၇ တွင်

၂၉၆ - မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း (ဗုဒ္ဓနုဿတိ) တရားသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏။

၂၉၇ - ဓမ္မာနုဿတိ၊ သံဃာနုဿတိ၊ သီလာနုဿတိ၊ စာဂါနုဿတိ၊ ဒေဝတာနုဿတိ၊ အာနာပါနုဿတိ၊ မာရဏနုဿတိ၊ ကာယဂတာနုဿတိ၊ ဥပသမာနုဿတိ တရားတို့သည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏ဟုဟောတော်မူပါသည်။

(ခ) စာပိုဒ် ၁၆ အဋ္ဌနာဂရသုတ် စာမျက်နှာ ၂၆

(အင်္ဂုတ္တိုလ်ဧကကဒသကနိပါတ်) တွင် အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်သူမြတ်သည် မေတ္တာပွားများသူသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြောင်း နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရား (၁၁) မျိုးဟောကြားရာတွင် ထည့်သွင်းဟောကြားတော်မူပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ကဆုန်လပြည့်ည ပထမယာမ်၌ အာနာပါနကို ရှုမှတ်သဖြင့် အလွန်သန့်ရှင်းကြည်လင်သော စိတ်အစဉ်တို့မှ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ်တော်၊ သန်းခေါင်ယံတွင် ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်တော်တို့ကို ရရှိပါသည်။ (ဗောဓိရာဇကုမရသုတ်၊ မဇ္ဈိမပဏ္ဍာသ စာမျက်နှာ ၂၆၇ စာပိုဒ် ၃၃၆)

မိုးသောက်ယံတွင် မဟာဝဇီရ ဝိပဿနာ (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်) ကို နှလုံးသွင်းပြီး အာသဝေါတရားများ ကုန်ခမ်း၍ အရုဏ်မတက်မီ သဗ္ဗညုတ ဘုရားအဖြစ် ရောက်ရှိတော်မူသည်။ (မင်းကွန်းဆရာတော်ဟောစဉ် တရားတော် များ ဒသမတွဲ စာမျက်နှာ ၇)

မြတ်စွာဘုရားသည် အာနာပါနကို ချီးမွမ်းတော်မူပါသည်။ ရှုမှတ်နှလုံးသွင်းကြရန် အထူးမိန့်တော်မူသော တရားတော်များစွာကို ဟောတော်မူခဲ့သည်။ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ် ဝေသာလီသုတ် စာမျက်နှာ ၃၅၁ တွင် အာနာပါနကို ရှုမှတ်ရာမှ ရရှိသည့် အကျိုးငါးပါးကို ဟောတော်မူပါသည်။

(၁) ငြိမ်သက်ခြင်း၊ (၂) မွန်မြတ်ခြင်း၊ (၃) ငြိမ်သက်ခြင်း၊ မွန်မြတ်ခြင်းတို့အတွက် နောက်ထပ် ဖြည့်စွက်စရာမလိုတော့ခြင်း၊ (၄) ချမ်းသာခြင်း၊ (၅) အကုသိုလ်တို့ကို တစ်ခဏချင်း ကွယ်ပျောက်ငြိမ်းအေးစေခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

လက်ယာတော်ရုံ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်သူမြတ် ဟောတော်မူသော ပဋိသန္ဓိဒါမင်္ဂ စာမျက်နှာ ၂၀၉/ စာပိုဒ် ၁၅၂ အာနာပါနဿတိကထာ တရားတော်တွင် အာနာပါန ရှုမှတ်သူများရရှိသည့် ဉာဏ် (၂၀၀) ကျော်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့ပါ၍ ဖော်ပြပါ ပိဋကတ်စာပေတွင် ပါရှိတော်မူသည့် ဂုဏ်တော်ပွားများခြင်းနှင့် မေတ္တာ ကရုဏာ အာနာပါနစသည့် ဘာဝနာများ ပွားများခြင်းများကို နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှာ ဆထက်ထမ်းပိုး ကြိုးပမ်းပွားများ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

\* \* \*

၁၃၈၆ - ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့် (ဗုဒ္ဓနေ့)

အမှတ်တရ မွေဒါန

၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ မေလ (၂၂) ရက်

ဗုဒ္ဓေါ လောကေ သမုပ္ပန္နော ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိံ၊ မေဗ္ဗော လောကေ သမုပ္ပန္နော သုခါယ သဗ္ဗပါဏိံ သံဃော လောကေ သမုပ္ပန္နော ပုညက္ခေတ္တံ အနုတ္တရန္တိ

(သုတ္တန်ပါတ် အဋ္ဌကထာပါဠိ ဒုတွဲ စာမျက်နှာ ၂၉၃/အဋ္ဌကထာနိဿယ တတွဲ စာမျက်နှာ ၄၇၂)

မြတ်စွာဘုရားလောက၌ ပွင့်ထွန်းတော်မူခြင်းသည် ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါများ အစီးအပွား (အကျိုးစီးပွား) တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းရန် အလိုငှာဖြစ်သည်။

တရားတော်လောက၌ ပွင့်ထွန်းတော်မူခြင်းသည် ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါအများ ချမ်းသာရန်အလိုငှာ ဖြစ်သည်။

သံဃာတော်များ လောက၌ ပေါ်ထွန်းခြင်းသည် ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါအများအတွက် အတုမရှိသော ကောင်းမှုကုသိုလ်တို့ စိုက်ပျိုးရာ လယ်ယာမြေကောင်းသဖွယ် ဖြစ်ပါသည်။

ယခုနှစ် ၁၃၈၆-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော် (၁) ရက်နေ့ (၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၃ ရက်နေ့) သည် သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၈ စတင်သည့်နေ့ ဖြစ်ပါသည်။ သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၈ ကို အခြေပြု၍ အောက်ပါတို့ကို သိရှိရပါသည်။

- v မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မွေးနေ့တော် (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၄၈ နှစ်
- v ဗုဒ္ဓတောထွက်တော်မူခြင်း (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၁၉ နှစ်
- v ဗုဒ္ဓဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၁၃ နှစ်
- v မြတ်ဗုဒ္ဓ (၄၅) ဝါ တရားတော်များ ပြည့်ပြည့်စုံစုံဟောတော်မူပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူခြင်း (လွန်ခဲ့သော) ၂၅၆၈ နှစ်

**မြတ်ဗုဒ္ဓ ဒါဆို - ဒါကပိတော်မူခြင်း**

မြတ်ဗုဒ္ဓ သီတင်းသုံးတော်မူသော (၄၅) ဝါတွင် ဝါဆို ဝါကပ်တော်မူသည့် ကျောင်းတိုက်များ၊ အရပ်ဒေသများကို သိရှိကြည်ညိုနိုင်ကြရန် ဖော်ပြပါသည်။ မြင့်မြတ်သော ကဆုန်လမြတ်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြု၍ ကြည်ညိုပူဇော်နိုင် ကြပါရန်-

- (၁) ပထမဝါ မိဂဒါဂုန် (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၁၃ နှစ်
- (၂) ဒုတိယဝါ ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်၊  
ရာဇဂြိုဟ်ပြည် မဂဓတိုင်း (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၁၂ နှစ်
- (၃) တတိယဝါ ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်၊  
ရာဇဂြိုဟ်ပြည် မဂဓတိုင်း (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၁၁ နှစ်
- (၄) စတုတ္ထဝါ ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်၊  
ရာဇဂြိုဟ်ပြည် မဂဓတိုင်း (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၁၀ နှစ်
- (၅) ပဉ္စမဝါ စုလစ်မွန်းချွန် အထွတ်တပ်သော ကျောင်းတော်၊  
မဟာဂုန်တော ဝေသာလီ (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၀၉ နှစ်
- (၆) ဆဋ္ဌမဝါ ချယားတောကျောင်းတော်၊  
မကုဠတောင် (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၀၈ နှစ်
- (၇) သတ္တမဝါ တာဝတိံသာနတ်ပြည် (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၀၇ နှစ်
- (၈) အဋ္ဌမဝါ ပဲစင်းခုံတော်၊  
သုသုမာရဂီရိ (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၀၆ နှစ်
- (၉) နဝမဝါ ဃောသိတာရုံကျောင်းတော်၊  
ကောသမ္ဘီပြည် (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၀၅ နှစ်
- (၁၀) ဒသမဝါ ပါလိလေယျကတောအုပ် (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၀၄ နှစ်

- (၁၁) ကေဒသမဝါ နာဠိကာရုံကျောင်းတော်၊  
နာဠပုဏ္ဏားရွာ (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၀၃ နှစ်
- (၁၂) ဒွါဒသမဝါ တမာပင်အနီး (နဠေရဘိလူး အုပ်စိုးသော တောအုပ်)  
ဝေရဏှာပြည် (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၀၂ နှစ်
- (၁၃) တေရသမဝါ စာလီယတောင်ကျောင်းတော်၊  
ဇန္တုရွာ စာလီယပြည် (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၀၁ နှစ်
- (၁၄) စုဒ္ဒသမဝါ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၊  
သာဝတ္ထိပြည် ကောသလ္လတိုင်း (လွန်ခဲ့သော) ၂၆၀၀ နှစ်
- (၁၅) ပန္နရသမဝါ နိဂြောဓာရုံကျောင်းတော်၊  
ကပိလဝတ်ပြည် သက္ကတိုင်း (လွန်ခဲ့သော) ၂၅၉၉ နှစ်
- (၁၆) သောဠသမဝါ အဂ္ဂါဠဝနတ်ကွန်းကျောင်းတော်၊  
အာဠဝိပြည် (လွန်ခဲ့သော) ၂၅၉၈ နှစ်
- (၁၇) သတ္တရသမဝါ ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်၊  
ရာဠြိုဟ်ပြည် မဂတိုင်း (လွန်ခဲ့သော) ၂၅၉၇ နှစ်
- (၁၈) အဋ္ဌာရသမဝါ စာလီယတောင်ကျောင်းတော်၊  
ဇန္တုရွာ စာလီယပြည် (လွန်ခဲ့သော) ၂၅၉၆ နှစ်
- (၁၉) ဧကုနဝိသတိမဝါ စာလီယတောင်ကျောင်းတော်၊  
ဇန္တုရွာ စာလီယပြည်(လွန်ခဲ့သော) ၂၅၉၅ နှစ်
- (၂၀) ဝိသတိမဝါ ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော် (လွန်ခဲ့သော) ၂၅၉၄ နှစ်
- (၂၁ မှ ၄၄ ) ကေဝိသတိမဝါ မှ စတုစတ္တာလီသမဝါအထိ  
- ဇေတဝန်ကျောင်းတော်နှင့် ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းတော် (လွန်ခဲ့သော)  
၂၅၉၃ နှစ် မှ ၂၅၇၀ နှစ်
- (၄၅) ပဉ္စစတ္တာလီသမဝါ ဝေဠုဝရွာငယ် (လွန်ခဲ့သော) ၂၅၆၉ နှစ်



### သောတာပန်တရားတော်

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေကြသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့သည် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းသည့် အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ကို ဝင်စံရမည့် ရဟန္တာဖြစ်ရန်အတွက် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင် ဦးစွာကြိုးပမ်း အားထုတ်ကြရပါမည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာတော်တွင်သာဖြစ်နိုင်သည့် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်နှင့် ရဟန္တာအဖြစ် မရေမတွက်နိုင်သော အရိယာသူတော်စင်တို့သည် ဤသာသနာတော်တွင် ဖြစ်ထွန်းခဲ့ကြပြီးဖြစ်သည်။

ထိုအရိယာသူတော်စင်များကို နည်းယူ၍ မိမိတို့သည်လည်း အရိယာမဂ် ဟူသော ရေအယဉ်သို့ရောက်သည့် မြတ်သော သောတာပန်ဖြစ်ရန် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ထားရှိရန်အတွက် တိုက်တွန်းအားပေးပါသည်။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေကြသည့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်ကောင်း သူတော်စင်များ၊ သောတာပန်ဖြစ်ရန် ဆက်လက်တင်ပြပါမည်။

သောတာပတ္တိသံယုတ်တွင် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော တရားများမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အခြေခံကျသော လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖွယ်တရားများပင် ဖြစ်ပေသည်။

**သောတာပန်ဖြစ်ရန် တရား (၄) မျိုး**

မြတ်စွာဘုရားသည် သောတာပတ္တိသံယုတ်၊ ဗြဟ္မစရိယောဂဓသုတ်တွင် သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်းတရားကို ဤသို့ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ရဟန်းတို့-

တရားလေးမျိုးတို့နှင့် ပြည့်စုံသော အရိယာတပည့်သည် အပါယ်လေးပါး သို့ ပျက်စီးကျရောက်ခြင်းမရှိသော ကိန်းသေလျှင် အထက်မဂ်သုံးပါးဖြစ်သော သကဒါဂါမိမဂ်၊ အနာဂါမိမဂ်၊ အရဟတ္တမဂ်တို့၌သာ လဲလျောင်းရာရှိသော သောတာပန်ဖြစ်၏။

**သောတာပန်ဖြစ်ရန် တရားလေးမျိုးမှာ-**

- ၁။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ကြည်ညိုခြင်း၊ ဤသာသနာတော်၌ အရိယာတပည့်သည် “မြတ်စွာဘုရားကို ဤသို့ မတုန်မလှုပ် သက်ဝင် ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏” ။
  - မြတ်စွာဘုရားသည် ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော အကြောင်းကြောင့် “အရဟံ” မည်တော်မူ၏။
  - အလုံးစုံသော တရားတို့ကို ကိုယ်တော်တိုင် မှန်စွာ သိတော်မူ သောကြောင့်လည်း “သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ” မည်တော်မူ၏။
  - အသိဉာဏ် (ဝိဇ္ဇာ) နှင့် အကျင့် (စရဏ) တို့ ပြည့်စုံတော်မူ ခြင်းကြောင့်လည်း “ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ဗုဒ္ဓ” မည်တော်မူ၏။
  - ကောင်းသောစကားတော်ကိုသာ ဆိုတော်မူခြင်းကြောင့်လည်း “သုဂတ” မည်တော်မူ၏။
  - လောက (၃) ပါးကို သိတော်မူသောကြောင့်လည်း “လောကဝိဒူ” မည်တော်မူ၏။

(၂၁)

- ဆုံးမထိုက်သူကို ဆုံးမရာ၌ အတုမဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တော်မူသောကြောင့် လည်း “အနုတ္တရော ပုရိသ ဓမ္မသာရထိ” မည်တော်မူ၏။
- နတ်လူတို့၏ ဆရာတစ်ဆူဖြစ်တော်မူသောကြောင့်လည်း “သတ္တာဒေဝမနုဿာနံ” မည်တော်မူ၏။
- သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို သိစေတော်မူနိုင်သောကြောင့် လည်း “ဗုဒ္ဓ” မည်တော်မူ၏။
- ဘုန်းတန်ခိုးကြီးတော်မူသောကြောင့် “ဘဂဝါ” မည်တော်မူ၏ဟု မြတ်စွာဘုရားကို မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်၏။

၂။ ဓမ္မတရားတော်ကို မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ကြည်ညိုခြင်း

ဤသာသနာတော်၌ အရိယာတပည့်သည် “နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ရောက်ရှိ နိုင်ရန် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့် တရားတော်ကိုလည်း ဤသို့ မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏”

- တရားတော်သည် မြတ်စွာဘုရား ကောင်းမွန်စွာ ပြည့်စုံစွာ ဟောကြားထားတော်မူသော တရားတော်ဖြစ်ပါပေ၏။  
(နာစဉ် ချမ်းသာ၊ ကျင့်စဉ် ချမ်းသာ၍ ချမ်းသာမြတ်မွန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ဟု သုံးတန်ကောင်းခြင်းဖြင့် ပြည့်စုံလျင်းအောင် ရှင်းလင်းဟောကြား တော်မူအပ်သော တရားတော်မြတ် ဖြစ်ပါပေ၏။
- ကိုယ်တိုင်သိမြင်နိုင်သော တရားတော်ဖြစ်ပါပေ၏။  
(သူတစ်ပါး ပြောကြားစကားနှင့်မျှ မယုံရဘဲ ကျနကိုယ်တိုင် သိမြင်နိုင်သော တရားတော်မြတ် ဖြစ်ပါပေ၏။)

- အခါမလင့် အကျိုးပေးတတ်သော တရားတော်ဖြစ်ပါပေ၏။  
(အချိန်မလင့် မဖင့်မနေး ချက်ချင်းအကျိုးပေးတော်မူသော တရားတော်မြတ် ဖြစ်ပါပေ၏။)
- လာလှည့်၊ ရှုလှည့်ဟု ပြထိုက်သော တရားတော်ဖြစ်ပါပေ၏။  
(လာခဲ့ပါ၊ ရှုလှည့်ပါဟု ဝမ်းသာရွှင်လို့ကံ ဖိတ်ခေါ်ထိုက်သော တရားတော်မြတ် ဖြစ်ပါပေ၏။)
- မိမိ၏ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲ၌ ဆောင်ယူရန်ထိုက်သော တရားတော် ဖြစ်ပါပေ၏။  
(စိတ်ထဲရောက်အောင် ကပ်ဆောင်ထားထိုက်သော တရားတော်မြတ် ဖြစ်ပါပေ၏။)
- အရိယာပညာရှိတို့သာ ကိုယ်စီ ကိုယ်ငှ သိနိုင်ခံစားနိုင်သော တရားတော်ဖြစ်ပါပေ၏ဟု (မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူ သည့် မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန်အားဖြင့် ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာ တရားတော်မြတ်သည် အရိယာပုဂ္ဂိုလ် သူတော်စင် များသည်သာလျှင် သိရခံစားရသော တရားတော်မြတ်ဖြစ်ပါပေ၏။) မြတ်စွာဘုရား စလယ်ဆုံး ကောင်းမွန်ပြည့်စုံစွာ ဟောကြားထားတော်မူ သော နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားတော်မြတ်၌ မတုန်မလှုပ် သက်ဝင် ယုံကြည် ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်၏။

၃။ သံဃာတော်ကို မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ကြည်ညိုခြင်း

ဤသာသနာတော်၌ အရိယာတပည့်သည် “မြတ်စွာဘုရား” ၏ သားတော်များဖြစ်ကြသော အရိယာသံဃာတော်များ၊ အရိယာဖြစ်ရန် ကျင့်ကြံနေဆဲ သံဃာတော်များကိုလည်း ဤသို့မတုန်မလှုပ် သက်ဝင် ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏”

- မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်သည် ကောင်းသောအကျင့် ရှိတော်မူပါပေ၏။ (ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း တရားများကို ကောင်းစွာ ကျင့်ကြံတော်မူပါပေ၏။)
- မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်သည် ဖြောင့်မတ်သော အကျင့်ရှိတော်မူပါပေ၏။ (သာဓဋ္ဌမာယာ ကင်းစင်ကွာ၍ ဖြောင့်မှန်စွာ ကျင့်ကြံတော်မူပါပေ၏။)
- မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်သည် မှန်ကန်သောအကျင့် ရှိတော်မူပါပေ၏။ (နိဗ္ဗာန်အကျိုးကို မျှော်ကိုးရည်သန်၍ ကျင့်ကြံတော် မူပါပေ၏။)
- မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်သည် လျော်ကန်သော အကျင့်ရှိတော်မူပါပေ၏။ (မဂ္ဂင်ရှစ်ရပ်အကျင့်မြတ်ဖြင့် တုပ်ဝပ်ရှိသေ လျော်ကန်စွာ ကျင့်ကြံတော်မူပါပေ၏။)
- အစုံအားဖြင့် လေးစုံ ပုဂ္ဂိုလ်အားဖြင့် ရှစ်ပါးအရေအတွက်ရှိသော မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော် (အစုံလေးပါး၊ သီးခြား ရှစ်ဖော်၊ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သားမော် အရိယာသံဃာတော်) တို့ကို-
- အဝေးမှဆောင်ယူ ပစ္စည်းများကိုမူလည်း ပေးလှူခြင်းငှာ ထိုက်တော် မူပါပေ၏။
- ဧည့်သည်ဖို့ရာ ဆောင်ထားပစ္စည်းများပင် ပေးလှူခြင်းငှာထိုက်တော်မူပါပေ၏။
- တမလွန်စခန်း ကောင်းဖို့ရည်မှန်း၍ လှူဒါန်းခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။
- ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။
- နတ်လူအများ ကောင်းမှုပွားဖို့ ကြံထားပျိုးချ တုမရသည့် ကောင်းလှ လယ်မြေ ယာမြေပမာ ဖြစ်တော်မူပါပေ၏ဟု

မြတ်စွာဘုရား၏ သားတော်များဖြစ်ကြသော အစုံရှစ်ဖော် အရိယာသံဃာ  
တော်များနှင့် အရိယာဖြစ်ရန် ကျင့်ကြံနေဆဲ သံဃာတော်များ၌ မတုန်မလှုပ်  
သက်ဝင်ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်၏။

၄။ အရိယာတို့ နှစ်သက်အပ်သော သီလနှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊

ဤသာသနာတော်၌ အရိယာတပည့်သည် မြတ်စွာဘုရား ကောင်းမွန်စွာ  
ကျင့်သုံးဆော်ကတည်စေအပ်သော-

- မကျိုးမပေါက်
  - မပြောက်မကျားကုန်သော
  - တဏှာကျွန်အဖြစ်မှ လွတ်မြောက်စေကုန်သော
  - ပညာရှိတို့ ချီးမွမ်းအပ်သော
  - မှားသောအားဖြင့် မသုံးသပ်အပ်ကုန်သော
  - တည်ကြည်မှု သမာဓိကို ဖြစ်စေတတ်ကုန်သော
  - အရိယာတို့ နှစ်သက်အပ်ကုန်သော “သီလ” တို့နှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်၏။
- ရဟန်းတို့...

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော တရား (၄) မျိုးတို့နှင့် ပြည့်စုံသော ကျင့်ဆဲ အရိယာ  
တပည့်သည် အပါယ်လေးပါးသို့ ပျက်စီးကျရောက်ခြင်း မရှိသော ကိန်းသေလျှင်  
အထက်မဂ် သုံးပါးလျှင် လဲလျောင်းရာရှိသော သောတာပန်ဖြစ်၏ဟု မြတ်စွာ  
ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။

\* \* \*

**အနာဂါမိတရားတော်**  
(ဒီဃာဂူဥပါသကသုတ်)

အခါတပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်ကြီး၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် ဒီဃာဂူအမည်ရှိသော ဥပါသကာသည် ပြင်းထန်စွာ အလွန်အမင်း မကျန်းမမာဖြစ်နေ၏။

ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားထံ ဒီဃာဂူ၏ ပန်ကြားချက်အရ ဖခင်ဖြစ်သော ဇောတိကသူကြွယ်သည် မြတ်စွာဘုရားအား ပြင်းထန်စွာ အနာရောဂါ နှိပ်စက်ခံနေရသည့် ဥပါသကာဒီဃာဂူမှ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို နာယူလိုပါသဖြင့် နေအိမ်သို့ ကြွရောက်တော်မူပါရန် ရိုသေစွာလျှောက်ထားပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် သပိတ်သင်္ကန်းတို့ကို ဆောင်ယူလျက် ဒီဃာဂူဥပါသကာ၏ နေအိမ်သို့ရောက်ရှိ၍ ခင်းထားသောနေရာ၌ ထိုင်နေတော်မူပြီးလျှင် ဒီဃာဂူဥပါသကာအား ဤသို့တရားဟောကြားမိန့်တော်မူပါသည်။

**ဒီဃာဂူ...**

သင့်အား နှိပ်စက်နေသော ဝေဒနာတို့သည် ဆုတ်ယုတ်ကုန်သည်မရှိဘဲ တိုး၍ တိုး၍သာ တိုးပွား၍ နှိပ်စက်နေပါက သင်သည် ဤသို့ ကျင့်ကြံရမည်-

- ၁။ အရဟံ အစရှိသော ဂုဏ်တော်ကိုးပါးဖြင့် ပြည့်စုံသော မြတ်စွာဘုရား၌ မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်ရမည်။
- ၂။ သွက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော အစရှိသော ဂုဏ်တော်ခြောက်ပါးဖြင့် ပြည့်စုံသော တရားတော်၌ မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်ရမည်။

- ၃။ သုပ္ပဋိပန္နော အစရှိသော ဂုဏ်တော်ကိုးပါးဖြင့် ပြည့်စုံသော သံဃာတော်၌ မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်ရမည်။
- ၄။ အရိယာတို့ နှစ်သက်အပ်သော သီလနှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်ရမည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ ဆိုဆုံးမသော တရားတော်ကို ကြားနာရသော ဒီဃာဝုဥပါသကာက ဤသို့လျှောက်ထားပါသည်။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူအပ်သော သောတာပန်၏ အင်္ဂါလေးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်ပါ၏။ တပည့်တော်သည် ထိုတရားလေးမျိုးတို့၌ ထင်မြင်သူ ဖြစ်ပါ၏။

မြတ်စွာဘုရားက ဤသို့ ဆက်လက် မိန့်တော်မူသည်-  
ဒီဃာဝု၊ သို့ဖြစ်လျှင်...

သင်သည် သောတာပန်အင်္ဂါလေးမျိုးတို့၌ တည်ပြီးဖြစ်ပါသည်။

သောတာပန်အင်္ဂါလေးမျိုးတို့နှင့် ပြည့်စုံသူသည် ဝိဇ္ဇာ (မဂ်ဉာဏ်) အတွက် ဆက်လက်၍ တရား (၆) ပါး တို့ကို တစ်ဆင့်တက်၍ ပွားများရာ၏။

\* \* \*

**အနာဂါဇိ ဒီဃာဝုဥပါသကာ**

ဒီဃာဝုဥပါသကာသည် သောတာပန်အင်္ဂါလေးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်သူဖြစ်၍ သောတာပန်ဖြစ်ပြီဟု မြတ်စွာဘုရားသိတော်မူသဖြင့် အနာရောဂါ နှိပ်စက်ခံနေရသော ဒီဃာဝုအား ၎င်း၏ နောက်ဆုံးအချိန်တွင် အထက်မဂ်များအတွက် တစ်ဆင့်တက်၍ ဆက်လက် အားထုတ်ရမည့် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော တရား (၆) ပါးတို့ကို ဤနေရာတွင် အလျဉ်းသင့်၍ တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်းဖြစ်စေရန် တင်ပြပါမည်။

မြတ်စွာဘုရားက ဤသို့ ဆက်လက်ဟောတော်မူပါသည်။

ဒီဃာဝု-

သောတာပန်အင်္ဂါလေးမျိုးတို့၌ တည်ပြီးဖြစ်သော သင်သည် ဝိဇ္ဇာ (မဂ်ဉာဏ်) အလိုငှာ တစ်ဆင့်တက်၍ တရား (၆) ပါးတို့ကို ပွားများရာ၏။

\* \* \*

**ဝိဇ္ဇာ (မဂ်ဉာဏ်) အလိုငှာ ပွားများရမည့် တရား (၆) ပါး**  
**(ဒီဃာဝုပါသကသုတ်)**

- ၁။ အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတို့သည် မမြဲဟု အဖန်ဖန် တလဲလဲရှု၍ နေရမည်။
- ၂။ ထိုမမြဲသော သင်္ခါရတရားတို့သည် ဆင်းရဲ၏ဟု ရှု၍နေရမည်။
- ၃။ ထိုဆင်းရဲသော သင်္ခါရတရားတို့ကို အတ္တမဟုတ်ဟု ရှု၍နေရမည်။
- ၄။ ထိုဆင်းရဲသော သင်္ခါရတရားတို့ကို ပယ်စွန့်မည်ဟု ရှု၍နေရမည်။
- ၅။ ထိုဆင်းရဲသော သင်္ခါရတရားတို့အပေါ် စွဲမက်မှုကင်းစေရမည်ဟု ရှု၍ နေမည်။
- ၆။ ထိုဆင်းရဲသော သင်္ခါရတရားတို့ ချုပ်ငြိမ်းစေရန် ရှု၍နေရမည်။

ဒီဃာဝု-

သင်သည် ထို (၆) မျိုးသောတရားတို့ကို ဤသို့လျှင် ကျင့်ရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား မိန့်တော်မူ၏။

မြတ်စွာဘုရားက ဒီဃာဝုပါသကာကို ထိုသို့ မိန့်တော်မူလျှင် ဒီဃာဝုက မြတ်စွာဘုရားကို ပြန်လည်လျှောက်ထားသည်မှာ-

အရှင်ဘုရား

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူအပ်သော ဝိဇ္ဇာ (မဂ်ဉာဏ်) အတွက် ဆက်လက်အားထုတ်ရမည့်တရား (၆) ပါးတို့သည် တပည့်တော်၌ ရှိပါကုန်၏။ တပည့်တော်သည်လည်း ထိုတရားတို့၌ အရှင်ဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့် အတိုင်း ထင်မြင်ပါပေ၏။

အရှင်ဘုရားကို တပည့်တော် လျှောက်ထားပါရစေဘုရား။

တပည့်တော်၏ ဖခင်ဖြစ်သူ ဇောတိကသူကြွယ်သည် တပည့်တော် ကွယ်လွန်သဖြင့် ဆင်းရဲခြင်းသို့ မရောက်ပါစေလင့်ဟု တပည့်တော်အား အကြံ ဖြစ်မိပါသည်ဟု ရိုသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

\* \* \*

**ကပ္ပပိလ္လန္တိဒါနီ နှလုံးမသွင်းသင့်သောအရာ နှင့်  
နှလုံးသွင်းသင့်သောအရာ**

ဇောတိကသူကြွယ်က “ဒီဃာဝု၊ သင်သည် ဖခင်အတွက် စိုးရိမ်သောက ဖြစ်သည့် အကြံကို နှလုံးမသွင်းပါနှင့်။

ချစ်သား ဒီဃာဝု၊ ဖခင်တိုက်တွန်းပါ၏။ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားသည့် တရား (၆) မျိုးကိုသာ သင်သည် ကောင်းစွာ နှလုံးသွင်းလော့” ဟု သားဖြစ်သူ ကို ဆုံးမပါသည်။

ဝေဒနာ နှိပ်စက်ခံနေရသူ ဒီဃာဝုဥပါသကာသည် မြတ်စွာဘုရား ပြန်ကြွ သွားတော်မူပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော တရား (၆) မျိုးကိုသာ ကောင်းစွာ နှလုံးသွင်းပြီးလျှင် မကြာမီမှာပင် ကောင်းစွာ ကွယ်လွန်လေသည်။

\* \* \*

**အောက်ပိုင်း သံယောဇဉ်ငါးပါးတို့ ကုန်ခြင်းကြောင့်  
ဗြဟ္မာ့ဘုံ၌ဖြစ်ပြီးလျှင် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုမည့် ဒီဃာဝုဉ္ဇပါသကာ**

မြတ်စွာဘုရားအား များစွာသော ရဟန်းတို့သည်-  
အရှင်ဘုရား...

မြတ်စွာဘုရားသည် အကျဉ်းမျှဖြင့် ဟောကြားဆုံးမတော်မူအပ်သော  
ဒီဃာဝုဉ္ဇပါသကာသည် ကွယ်လွန်ခဲ့ပါပြီ။ ထိုဝုဉ္ဇပါသကာ၏ လားရောက်ရာ  
“ဂတိ”ကို ဟောကြားတော်မူပါဟု လျှောက်ထားကြကုန်၏။

မြတ်စွာဘုရားက  
ရဟန်းတို့...

ပညာရှိသော ဒီဃာဝုဉ္ဇပါသကာသည် နိဗ္ဗာန်အားလျော်သော မဂ်ဖိုလ်  
တရားကို ရရောက်ခဲ့ပြီ။ တရားဟော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သော ငါဘုရားကိုလည်း မပင်ပန်း  
စေခဲ့ပါ။

ရဟန်းတို့...

ဒီဃာဝုဉ္ဇပါသကာသည် အောက်ပိုင်း သံယောဇဉ် ငါးပါးတို့ကုန်ခြင်း  
ကြောင့် ဗြဟ္မာ့ဘုံ၌ဖြစ်ပြီးလျှင် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုမည့်သူဖြစ်သည်ဟု မိန့်တော်မူလေ  
သည်။

\* \* \*

**ရဟန္တာတရားတော်**

(အရဟတ္တဖိုလ်အတွက် မေးမြန်းရမည့် ပြဿနာများ)

**“ပြဿနာများမေးရမည်။”**

**(ဆဗ္ဗိသောနေသုတ်-ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်)**

ရဟန်းသည် ဤသာသနာတော်၌-

- ✓ ပဋိသန္ဓေနေမှုကုန်ပြီ၊
- ✓ မြတ်သောမဂ်အကျင့်ကို ကျင့်သုံးပြီးပြီ၊
- ✓ ပြုဖွယ်မဂ်ကိစ္စကို ပြုပြီးပြီ၊
- ✓ နောက်တဖန် မဂ်ကိစ္စအတွက် ပြုဖွယ်မရှိတော့ပြီဟု အရဟတ္တဖိုလ်ကို ပြောသော ရဟန်းအား ပြဿနာများမေးရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါ၏။

**ပထမဦးစွာ မေးရမည့် ပြဿနာ**

ငါ့ရှင်-

မြတ်စွာဘုရားသည် ဤလေးမျိုးသော ပြောဆိုခြင်းတို့ကို ကောင်းစွာ ဟောကြားတော်မူပေ၏။

- ✓ မြင်သည်၌ “မြင်၏” ဟုပြောခြင်း။
- ✓ ကြားသည်၌ “ကြား၏” ဟုပြောခြင်း။
- ✓ တွေ့သည်၌ “တွေ့၏” ဟုပြောခြင်း။
- ✓ သိသည်၌ “သိ၏” ဟုပြောခြင်း။

ထိုသို့မြင်၏၊ ကြား၏၊ တွေ့၏၊ သိ၏ ဟု ပြောဆိုရာ၌ အရှင်သည်-

(၃၁)

- v အဘယ်သို့ သိသည် မြင်သည်ဖြစ်၍
- v အရှင်၏ စိတ်သည် တဏှာ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မစွဲလမ်းဘဲ အာသဝေါတရားတို့မှ လွတ်မြောက်သနည်း။

(ဖြေ)

ငါ့ရှင်-

ငါသည် မြင်သည်၌-

- v ရာဂဖြင့် တပ်မက်ခြင်းမရှိ။
- v ဒေါသဖြင့် ဖဲခြင်းမရှိ။
- v တဏှာဒိဋ္ဌိဖြင့် မမှီ။
- v ဆန္ဒရာဂဖြင့် မဖွဲ့။
- v ကာမရာဂသံယောဇဉ်မှ လွတ်၏။
- v ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော တရားတို့နှင့် မယှဉ်။
- v အပိုင်းအခြားကင်းသောစိတ်ဖြင့်နေ၏။

ငါသည် ကြားသည်၌လည်း။      ဝ      ။

ငါသည် တွေ့သည်၌လည်း။      ဝ      ။

ငါသည် သိသည်၌လည်း။      ဝ      ။

ငါသည် ငါ၏ စိတ်သည် ထိုသို့ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မစွဲလမ်းဘဲ အာသဝေါတရားတို့မှ လွတ်မြောက်၏ဟု ဖြေသည်ရှိသော်-

ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏ ဆိုစကားကို “ကောင်း၏” ဟု နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ပြီး တစ်ဆင့်တက်၍ ဒုတိယပြဿနာကို ဆက်လက်မေးရမည်။

ဒုတိယ မေးရမည့် ပြဿနာ

ငါ့ရှင်-

မြတ်စွာဘုရားသည် ငါးပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့ကို ကောင်းစွာ  
ဟောကြားတော်မူပေ၏-

ထိုငါးပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့၌ အဘယ်သို့သိသည်၊ မြင်သည် ဖြစ်၍  
အရှင်၏ စိတ်သည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မစွဲလမ်းဘဲ အာသဝေါတရားတို့မှ  
လွတ်မြောက်သနည်း။

(ဖြေ)

ငါ့ရှင် ငါသည်-

- v ရုပ်ကို အားမရှိ၊ ပျက်စီးခြင်းသို့ရောက်ခြင်းသဘောသာရှိ၏။  
သက်သာရာ သက်သာကြောင်းမရှိဟု သိခြင်းကြောင့်၊
  - v ရုပ်၌ ကပ်ရောက်စွဲလမ်းတတ်သော တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ ကုန်ခြင်း၊ ကင်းခြင်း၊  
ချုပ်ခြင်းကြောင့် “ငါ၏ စိတ်သည် လွတ်မြောက်ပြီ” ဟု သိ၏။
- ငါ့ရှင် ငါသည် ဝေဒနာကို။      ဝ      ။  
 ငါ့ရှင် ငါသည် သညာကို။      ဝ      ။  
 ငါ့ရှင် ငါသည် သင်္ခါရကို။      ဝ      ။  
 ငါ့ရှင် ငါသည် ဝိညာဏ်ကို။      ဝ      ။

ငါ့ရှင်-

ထိုငါးပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့၌ ဤသို့သိသည် မြင်သည်ဖြစ်၍-  
“ငါ၏စိတ်သည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မစွဲလမ်းဘဲ အာသဝေါတရားတို့မှ  
လွတ်မြောက်၏” ဟု ဖြေသည်ရှိသော် တတိယပြဿနာကို ဆက်လက်မေးရ  
မည်။



ငါ့ရှင် ထိုခြောက်ပါးသောဓာတ်တို့၌ ဤသို့ သိသည် မြင်သည်ဖြစ်၍  
“ငါ၏ စိတ်သည် တဏှာ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မစွဲလမ်းဘဲ အာသဝေါတရား  
တို့မှ လွတ်မြောက်၏” ဟု ဖြေသည်ရှိသော် စတုတ္ထပြဿနာကို ဆက်လက်  
မေးရမည်။

**စတုတ္ထ မေးရမည့် ပြဿနာ**

ငါ့ရှင်-

မြတ်စွာဘုရားသည် အတွင်း အာယာတန (၆) ပါးအပြင် အာယတန  
(၆) ပါးတို့ကို ကောင်းစွာ ဟောကြားတော်မူ၏။

ထိုအာယတနတရားတို့၌ အဘယ်သို့ သိသည်မြင်သည်ဖြစ်၍ အရှင်၏  
စိတ်သည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မစွဲလမ်းလဲ အာသဝေါတရားတို့မှ လွတ်မြောက်  
သနည်း။

(ဖြေ)

ငါ့ရှင်-

ငါသည် မျက်စိအဆင်း၊ စက္ခုဝိညာဏ်၊ စက္ခုဝိညာဏ်ဖြင့် သိထိုက်ကုန်  
သော တရားတို့၌-

- v လိုချင်ခြင်း (တဏှာဆန္ဒ)
- v တပ်စွန်းခြင်း (တဏှာရာဂ)
- v အလွန်နှစ်သက်ခြင်း (သပ္ပိတိကတဏှာ)
- v ငြိကပ်ခြင်း (တဏှာ) တို့၌ မကပ်ငြိပါ။
- v တဏှာ ဒိဋ္ဌိတို့၏ကုန်ခြင်း၊ ကင်းခြင်း၊ ချုပ်ခြင်း၊ စွန့်လွှတ်ခြင်းကြောင့်  
“ငါ၏စိတ်သည် လွတ်မြောက်ပြီဟုသိ၏”။

ငါ့ရှင်-

(၃၅)

- နားအသံ (သောတဝိညာဏ်)            ||    ၀    ||
- နာခေါင်း အနံ့ (ဃာနဝိညာဏ်)        ||    ၀    ||
- လျှာအရသာ (ဇိဝှာဝိညာဏ်)            ||    ၀    ||
- ကိုယ်အတွေ့အထိ (ကာယဝိညာဏ်)   ||    ၀    ||
- စိတ်သဘောဓမ္မာရုံ (မနောဝိညာဏ်)   ||    ၀    ||

ငါ့ရှင်-

ငါသည် ထို (၁၂) ပါးသော တရားတို့၌ ဤသို့ သိသည် မြင်သည်ဖြစ်၍-  
 “ငါ၏စိတ်သည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မစွဲလမ်းဘဲ အာသဝေါတရားတို့မှ  
 လွတ်မြောက်၏” ဟု ဖြေသည်ရှိသော် ပဉ္စမပြဿနာကို ဆက်လက်မေးရမည်။

**ပဉ္စမ မေးရမည့် ပြဿနာ**

ငါ့ရှင်-

အဘယ်သို့သိသည် မြင်သည်ဖြစ်၍ အရှင်သည်-

- V ဝိညာဏ်ရှိသော မိမိကိုယ်ကောင်၌လည်းကောင်း၊
  - V သူတစ်ပါးကိုယ်ကောင်၌လည်းကောင်း၊
  - V အလုံးစုံသော ပြင်ပအာရုံတို့၌လည်းကောင်း၊
  - V ငါ့ဟူသော အခြင်းအရာနှင့်၊
  - V ငါ့ဥစ္စာဟူသော အခြင်းအရာဟု
- “အထင်မှားခြင်း၊ ကိန်းဝပ်မှု” (အနုသယ) တို့ကို ပယ်ထားပါသနည်း။

ရဟန်းအဖြစ်သည် လွင်ပြင်နှင့် တူ၏။

(ဖြေ)

<https://thitsarparami.org>

ငါ့ရှင်-

- v ငါသည် လူ့ဘောင်၌ နေစဉ်အခါက မသိမမြင်ခဲ့ပါ။  
မြတ်စွာဘုရားသည်လည်းကောင်း၊ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သည်  
လည်းကောင်း၊ ငါ့အား တရားဟောကြားတော်မူ၏။
- v ထိုတရားတော်တို့ကို ကြားနာရသောကြောင့် ငါသည် မြတ်စွာဘုရား၌  
ယုံကြည်သက်ဝင်မှုကိုရရှိ၏။
- v ထိုယုံကြည်သက်ဝင်မှုတို့နှင့် ပြည့်စုံသည့်အခါ ငါသည် ဤသို့ ဆင်ခြင်  
ပါ၏။

“လူ့ဘောင်၌ နေခြင်းသည် ကျဉ်းမြောင်း၏။ ကိလေသာမြူ ထရာ  
လမ်းကြောင်းသာဖြစ်၏။

ရှင်ရဟန်းအဖြစ်သည် လွင်ပြင်နှင့်တူ၏။ လူ့ဘောင်၌နေသူသည် မြတ်သော  
အကျင့်ကို စင်စစ်ပြည့်စုံစွာ၊ စင်စစ်စင်ကြယ်စွာ ကျင့်ခြင်းငှာ မလွယ်။

အကယ်၍ ငါသည် ဆံမှတ်ဆိတ်တို့ကို ရိတ်ပယ်ပြီးလျှင် ဖန်ရည်ဆိုးသော  
အဝတ်တို့ကို ဝတ်ရုံ၍ အိမ်ရာတည်ထောင် လူ့ဘောင်မှ အိမ်ရာ မထောင်ရဟန်း  
ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ရမူ “ကောင်းလေစွ” ဟု ဆင်ခြင်၏။

\* \* \*

ရဟန်း၏ မြတ်သော သီလအစု

ထို့ကြောင့် ငါသည် ဥစ္စာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဆွေမျိုးတို့ကိုလည်းကောင်း  
စွန့်၍ ရဟန်းဘောင်သို့ဝင်၏။ ငါသည် ရဟန်းဘောင်တွင် ရဟန်းတို့၏-

- V အဓိသီလသိက္ခာ သိက္ခာပုဒ်တို့နှင့် ပြည့်စုံစေလျက်-
- V အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။
- V တုတ်ကို ချထားပြီးဖြစ်၏။
- V လက်နက်ကို ချထားပြီးဖြစ်၏။
- V ရှက်ခြင်းရှိ၏။
- V သနားတတ်၏။
- V ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့မှ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားလျက်နေ၏။
- V မပေးသည်ကို ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။
- V ပေးသည်ကိုသာယူ၏။
- V ပေးသည်ကိုသာ အလိုရှိ၏။
- V မခိုးမဝှက် စင်ကြယ်သော ကိုယ်ဖြင့်နေ၏။
- V မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်၏။
- V ယုတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်လေ့မရှိ။
- V မေထုန်အကျင့်မှ ရှောင်ကြဉ်၏။
- V မဟုတ်မမှန် ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။
- V အမှန်ကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏။
- V အမှန်ချည်းဖြစ်အောင် ဆက်စပ်တတ်၏။
- V တည်သောစကားရှိ၏။
- V ယုံကြည်ထိုက်သော စကားရှိ၏။



- V လောကကို လှည့်စားတတ်သူ မဟုတ်။
- V ဂုံးစကားကို ရှောင်ကြဉ်၏။
- V ဤသူတို့ထံမှ နားထောင်၍ ထိုသူတို့ထံ မပြောတတ်။
- V ထိုသူတို့ထံမှ နားထောင်၍ ဤသူတို့ထံ မပြောတတ်။
- V ကွဲပြားသူတို့ကိုလည်း စေ့စပ်တတ်၏။
- V ညီညွတ်သူတို့ကိုလည်း အားပေးတတ်၏။
- V ညီညွတ်ခြင်း၌ မွေ့လျော်၏။ ပျော်ပိုက်၏။
- V ညီညွတ်ခြင်းကို နှစ်သက်၏။
- V ညီညွတ်ခြင်းပြုသော စကားကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏။
- V ကြမ်းသော စကားမှ ရှောင်ကြဉ်၏။
- V အပြစ်ကင်းသော၊ နားချမ်းသာသော၊ နှစ်လိုဖွယ်ရှိသော၊ နှလုံးသို့ သက်ဝင်သော၊ ယဉ်ကျေးသော၊ လူအများနှစ်သက်သော၊ နှစ်ခြိုက်သော စကားကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏။
- V ပြိန်ဖျင်းသော စကားမှ ရှောင်ကြဉ်၏။
- V သင့်သောအခါ၌သာ စကားဆိုလေ့ရှိ၏။
- V ဟုတ်သည်ကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏။
- V အကျိုးနှင့်စပ်သည်၊ တရားနှင့်စပ်သည်၊ အဆုံးအမနှင့် စပ်သည်တို့ကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏။
- V သင့်သောအခါ၌ အကျိုးအကြောင်းနှင့်တကွသော၊ အပိုင်းအခြားရှိသော၊ အစီးအပွားနှင့်စပ်သော၊ မှတ်သားလောက်သော စကားတို့ကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏။



(၄၀)

- V နာခေါင်း အနံ့ကို နမ်းသော် ။ ၀ ။
- V လျှာဖြင့် အရသာကို လျှက်သော် ။ ၀ ။
- V ကိုယ်ဖြင့် အတွေ့ကို တွေ့ထိသော် ။ ၀ ။
- V စိတ်ဖြင့် သဘောကိုထိသော် ။ ၀ ။

ငါ့ရှင်-

ဤသည် ဤမြတ်သော ဣန္ဒြိယသံဝရသီလနှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ မိမိ အတွင်းသန္တာန်၌ ကိလေသာနှင့် မရောထွေးသော ချမ်းသာကို ခံစားရ၏။

\* \* \*

**မြတ်သော အောက်မေ့ခြင်း ‘‘သတိ’’ နှင့်  
ဆင်ခြင်ခြင်း ‘‘သမ္မုဒ္ဓေါ’’**

ငါ့ရှင်-

ငါသည် ရှေ့သို့လှမ်းရာ၊ နောက်သို့ ဆုတ်ရာတို့၌ ဆင်ခြင်လျှက်သာပြုလေ့ ရှိ၏။ တူရူကြည့်ရာ တစ်စောင့်ကြည့်ရာ၌လည်း ဆင်ခြင်လျှက်သာ ပြု၏။ ကွေးရာ၊ ဆန့်ရာ၌လည်း ဆင်ခြင်လျက်သာပြု၏။ ဒုက္ခနှင့်နှစ်ထပ်သင်္ကန်းနှင့် သပိတ်သင်္ကန်းတို့ကို ဆောင်ရာ၌လည်း ဆင်ခြင်လျက်ပြု၏။ စားရာ၊ သောက်ရာ၊ လျှက်ရာ၌လည်း ဆင်ခြင်လျက်ပြု၏။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်စွန့်ရာ၌လည်း ဆင်ခြင် လျက်ပြု၏။ သွားရာ၊ ရပ်ရာ၊ ထိုင်ရာ၊ အိပ်ရာ၊ နိုးရာ၊ စကားပြောရာ၊ ဆိတ်ဆိတ် နေရာတို့၌လည်း ဆင်ခြင်လျက်သာပြု၏။

\* \* \*

### မြတ်သောအကျင့်

ငါ့ရှင်-

ငါသည်-

- v မြတ်သော သီလအစုနှင့်လည်း ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍၊  
(မြတ်သော ရောင့်ရဲခြင်းနှင့်လည်း ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍)
- v မြတ်သော ဣန္ဒြိယသံဝရသီလနှင့်လည်း ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍
- v မြတ်သော အောက်မေ့ခြင်း (သတိ) နှင့် ဆင်ခြင်ခြင်း (သမ္မဇဉ်) နှင့်လည်း ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍သာလျှင်
- v ဆိတ်ငြိမ်သော ကျောင်း အိပ်ရာနေရာကို မှီဝဲ၏။
- v တောကို၊ သစ်ပင်ရင်းကို၊ တောင်ကို၊ ချောက်ကို၊ တောင်ခေါင်းကို၊ သင်္ချိုင်းကို၊ တောအုပ်ကို၊ လွင်ပြင်ကို၊ ကောက်ရိုးပုံတို့ကို မှီဝဲ၏။
- v ငါသည် ဆွမ်းခံရာမှ ပြန်ခဲ့ပြီးလျှင် ဆွမ်းစားပြီးနောက် ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေပြီးလျှင် ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ ဝိပဿနာတရားကို ရှေ့ရှုသတိကို ဖြစ်စေလျက် တရားထိုင်၏။

\* \* \*



(၄၂)

**နိဝရဏများကိုပယ်၍ စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း**

ငါ့ရှင်-

ထို့ကြောင့် ငါသည်-

- V ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးဟူသော လောက၌-
- V မက်မောခြင်း (အဘိဇ္ဈာ) ကင်းသောစိတ်ဖြင့်နေရ၏။  
မက်မောခြင်းကင်း၍ စိတ်သည် စင်ကြယ်၏။
- V မပျက်စီးစေလိုသော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ခပ်သိမ်းသောသတ္တဝါတို့၏  
အကျိုးစီးပွားကို လိုလား၍နေ၏။ ပျက်စီးလိုသော ဒေါသကင်း၍ စိတ်သည်  
စင်ကြယ်၏။
- V လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း (ထိနမိဒ္ဓ) ကင်း၍ အောက်မေ့ဆင်ခြင်လျှက်သာ  
အလင်းရောင်ကို မှတ်ခြင်းဖြင့်နေ၏။ စိတ်သည်စိတ်ကြယ်၏။
- V ပျံ့လွင့်ခြင်း (ဥဒ္ဓစ္စ)၊ တစ်ဖန် ပူပန်ခြင်း၊ (ကုက္ကုစ္စ) ကင်း၍ မိမိသန္တာန်၌  
ငြိမ်းအေးသောစိတ်ဖြင့် မပျံ့လွင့်သည်ဖြစ်၏။ စိတ်သည်စင်ကြယ်၏။
- V ယုံမှားခြင်း (ဝိစိကိစ္ဆာ) ကင်း၍ ကုသိုလ်တရားတို့၌ တွေးတောယုံမှားခြင်း  
မရှိသည်ဖြစ်၏။စိတ်သည် စင်ကြယ်၏။

\* \* \*

**ဈာန်လေးပါး**

ထိုသို့ ငါသည် စိတ်၏ ညစ်ညူးကြောင်းဖြစ်သော ပညာကို အားနည်း  
အောင်ပြုသော၊ တရားရရာ ရကြောင်းကို ဖျက်ဆီးတတ်သော ထိုနိဝရဏငါးပါး  
တို့ကိုပယ်၍-

- v ကာမဂုဏ်တို့မှ ကင်းဆိတ်၍ အကုသိုလ်တရားတို့မှ ကင်းဆိတ်၍ ကြံစည်ခြင်း၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းနှင့်အတူ နီဝရဏတို့ကို ပယ်ရှားသော ကြောင့် နှစ်သိမ့်ခြင်း (ပီတိ)၊ ချမ်းသာခြင်း (သုခ) ရှိသော ပဌမဈာန် သို့ရောက်၍နေ၏။
- v ဆက်လက်၍ တည်ကြည်ခြင်း (သမာဓိ) ကြောင့်ဖြစ်သော နှစ်သိမ့်ခြင်း (ပီတိ)၊ ချမ်းသာခြင်း (သုခ) ရှိသော ဒုတိယဈာန်သို့ရောက်၍နေ၏။
- v ဆက်လက်၍ နှစ်သိမ့်ခြင်း (ပီတိ) ကိုပယ်၍ သတိသမ္ပဇဉ်နှင့် ပြည့်စုံသော တတိယဈာန်သို့ရောက်၍နေ၏။
- v ဆက်လက်၍ သတိ၏စင်ကြယ်ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသော စတုတ္ထဈာန်သို့ ရောက်၍နေ၏။

\* \* \*

### အာသဝေါတရားတို့ ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်

ငါ့ရှင်-

ထို့သို့ တည်ကြည်နေသော ငါ၏စိတ်သည်-

- v စင်ကြယ်ပြီဖြစ်၍
- v ဖြူစင်ပြီဖြစ်၍
- v အညစ်အကြေး မရှိပြီဖြစ်၍
- v ညစ်ညူးခြင်း ကင်းပြီဖြစ်၍
- v နူးညံ့ပြီဖြစ်၍

အာသဝေါတရားတို့ကို ကုန်ခမ်းစေသော “အာသဝက္ခယ” ဉာဏ်သို့ စိတ်ညွတ်နေ၏။

ထို့ကြောင့် ငါသည်-

- V ဤကား ဆင်းရဲဟု ဟုတ်မှန်သောအတိုင်းသိ၏။
- V ဤကား ဆင်းရဲဖြစ်ပေါ်ခြင်းအကြောင်းဟု ဟုတ်မှန်သောအတိုင်းသိ၏။
- V ဤကား ဆင်းရဲချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်ဟု ဟုတ်မှန်သော အတိုင်းသိ၏။
- V ဤကား ဆင်းရဲချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်ဟု ဟုတ်မှန်သော အတိုင်းသိ၏။
- V ဤသည်တို့ကား အာသဝေါတရားဟု ဟုတ်မှန်သော အတိုင်းသိ၏။
- V ဤကား အာသဝေါတရားတို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း အကြောင်းဟု ဟုတ်မှန်သော အတိုင်းသိ၏။
- V ဤကား အာသဝေါတရားတို့ ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ဟု ဟုတ်မှန်သောအတိုင်း သိ၏။
- V ဤကား အာသဝေါတရားတို့ ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်ဟု ဟုတ်မှန်သောအတိုင်းသိ၏။

ဤသို့ သိမြင်သော ငါ၏စိတ်သည်-

- V ကာမာသဝမှလည်း လွတ်မြောက်ပြီ ဖြစ်၏။
- V ဘဝါသဝမှလည်း လွတ်မြောက်ပြီ ဖြစ်၏။
- V အဝိဇ္ဇာသဝမှလည်း လွတ်မြောက်ပြီ ဖြစ်၏။

ထိုသို့ လွတ်မြောက်ပြီးဖြစ်သော ငါ၏ အသိဉာဏ်သည် လွတ်မြောက် လေပြီဟုသိ၏။ ထို့ကြောင့်-

ငါသည်-

- V ပဋိသန္ဓေနေမှုကုန်ပြီ၊
- V မြတ်သောမဂ်အကျင့်ကို ကျင့်သုံးပြီးပြီ။

v ပြုဖွယ်မင်္ဂကိစ္စကို ပြုပြီးပြီ၊

v မင်္ဂကိစ္စအလိုငှာ တစ်ပါးသော ပြုဖွယ်သည် မရှိတော့ပြီဟု သိခဲ့ပြီ။  
ငါ့ရှင်-

v ဝိညာဏ်ရှိသော မိမိကိုယ်၌လည်းကောင်း၊

v သူတပါးကိုယ်၌ လည်းကောင်း၊

ဤသို့ သိမြင်သည်ဖြစ်၍-

ငါသည်-

v ငါဟူသော အခြင်းအရာ၊

v ငါ့ဥစ္စာဟူသော အခြင်းအရာ၊

တို့အပေါ် အထင်မှားခြင်းတို့ကို ကောင်းစွာပယ်ပြီး ဖြစ်၏။

မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတို့ကို

ရဟန်းတို့-

အရဟတ္တဖိုလ်ကိုပြောသော ရဟန်းအား မေးရမည့် ပြဿနာငါးချက်ကို မေးသဖြင့် အမေးပြဿနာများအပေါ် ထိုသို့ ဖြေကြားလာခဲ့လျှင် ရဟန်းတို့သည် ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏ စကားတို့ကို သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု၊ ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွဟု နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ရမည်။

နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ပြီးလျှင်လည်း ရဟန်းတို့အား- “ငါ့ရှင်တို့ ငါတို့အား ထိုသို့သော သီတင်းသုံးဖော် အရှင်ကောင်းကို တွေ့မြင်ရခြင်းသည် အရတော် ပေစွ၊ အလွန်တရာပင် အရတော်ပေစွ ဟု ဆိုရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား တော်မူပေ၏။

ဆဋ္ဌသံဂါယနာတင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင် ဟောကြားတော်မူသော

ပိဋကတ်တော် မဇ္ဈိမနိကာယ်ဝင်၊ သုတ္တန်ပိဋကတ်၊

ဥပရိပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်

ဝိဇ္ဇာ ဝိမုတ္တိ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်အကျိုးဖြစ်သော

နိဗ္ဗာန်ကိုပြည့်စေသော အာနာပါနဿတိသုတ်

ဘုန်းတော်ကြီးမြတ်လှစွာသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင်သည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားဖြစ်တော်မူသည့် အာနာပါနဿတိသုတ်တော်မြတ်ကို သာဝတ္ထိပြည်၊ ဝိသာခါကျောင်းအမကြီး၏ ပြဿာဒ်ဖြစ်သော ပုဗ္ဗါရုံကျောင်းတော်၌ ကောင်းမွန်စွာ ဟောကြားတော်မူမည့်အချိန်တွင် အလွန် အလွန် ထင်ရှားကျော်ကြားလှပသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင်၏ တပည့် မထေရ်မြတ်များ ဖြစ်သည့် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်၊ အရှင်မဟာကဿပ၊ အရှင်မဟာကစ္စာယန၊ အရှင်မဟာကောဠိက၊ အရှင်မဟာကပ္ပိန၊ အရှင်မဟာစုန္ဒ၊ အရှင်အနုရုဒ္ဓါ၊ အရှင်ရေဝတ၊ အရှင်အာနန္ဒာတို့ အပါအဝင် တခြား တခြားသော အလွန်အလွန် ထင်ရှားကျော်ကြားလှသော တပည့် သံဃာမထေရ်မြတ်များစွာ တို့သည်လည်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင်နှင့်အတူ သီတင်းသုံးနေတော်မူကြပါပေ၏။

ထိုစဉ်အခါက မထေရ်မြတ်ကြီးများသည် ရဟန်းငယ်တို့ကို နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး အသီးသီး ဆုံးမသွန်သင်ကြကုန်၏။

ထိုသို့ မထေရ်မြတ်ကြီးများ၏ အဆုံးအမကို ရရှိကြသော ရဟန်းငယ်တို့သည် ရှေးဖြစ်သော သီလတို့ကို ဖြည့်ဆည်းခဲ့ဖူးခြင်း စသည်တို့ထက် ပိုမိုမြင့်မြတ်သော နောက်ဖြစ်သော ကသိုဏ်း၊ ပရိကံစသည်တို့ကို ထူးထူးခြားခြား သိကုန်ကြပေ၏။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင်သည် ဥပုသ်ပဝါရဏာနေ့ဖြစ်သော (၁၅) ရက်နေ့ လပြည့်နေ့ ညဉ့်၌ ရဟန်း သံဃာအပေါင်း ခြံရံလျက် လွင်တီးခေါင် လွင်ပြင် တွင် အေးချမ်းစွာ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။

ထိုအခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင်သည် ရဟန်းသံဃာတို့ကို ဤသို့ မိန့်တော် မူလေ၏။

“ရဟန်းတို့၊ ဤအကျင့်ကို နှစ်သက်၏။ ရဟန်းတို့၊ ဤအကျင့်ဖြင့် နှစ်သက်သော စိတ်ရှိကုန်၏။ ရဟန်းတို့၊ ထို့ကြောင့် ဤသာသနာတော်၌ မရောက်ရှိသေးသော အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရောက်ခြင်းငှာ အတိုင်းထက်အလွန် ဝီရိယအားသန်စွာဖြင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြကုန်လော့...။

ငါသည် ဤသာဝတ္ထိပြည်၌ပင်လျှင် မိုးကာလ လေးလပတ်လုံးတို့၏ အဆုံး ဖြစ်သော တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် ပဝါရဏာတိုင်အောင် ဆိုင်းငံ့၍ နေပါအံ့” ဟု မိန့်တော်မူ၏။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင်၏ မိန့်တော်မူသည်ကို ကြားသိရသော ဇနပုဒ်နေ ရဟန်း၊ သံဃာများတို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို ဖူးမြော်ရန် သာဝတ္ထိပြည် သို့ ရောက်ရှိလာကုန်ကြပေ၏။

ထိုရဟန်း သံဃာငယ်တို့ကို မထေရ်မြတ်ကြီးများက ဆုံးမသွန်သင် ညွှန်ပြ ကြသဖြင့် ရဟန်းငယ်တို့မှာ နောက်ဖြစ်သော ကသိုဏ်း၊ ပရိကံ စသည်တို့ကို အထူးပင် သိမြင်ကြကုန်၏။

ထိုအခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင်သည် မိုးကာလ လေးလတို့ကုန်ဆုံးသည့် တစ်ဆယ့်ငါးရက်မြောက် ဥပုသ်ပဝါရဏာနေ့ဖြစ်သော တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ ညဉ့်၌ ရဟန်း သံဃာအပေါင်း ခြံရံလျက် လွင်တီးခေါင်တွင် အေးချမ်းစွာ သီတင်းသုံးနေတော်မူပေ၏။

(၄၈)

ထိုစဉ် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင်သည် ရဟန်းသံဃာအပေါင်းတို့ကို ဤသို့ မိန့်တော်မူလေ၏။

“ရဟန်းတို့... ဤရဟန်းပရိသတ်တွင် အဖျင်းကင်း၏။ အဖျင်း မရှိချေ။ ဤပရိသတ်သည် အဖျင်းမရှိသဖြင့် အလွန်စင်ကြယ်၍ အနှစ်သာရ၌သာ ဘဝသည်၏။

ထို့ကြောင့် ဤရဟန်းပရိသတ်သည်-

- ✓ အဝေးမှ ဆောင်အပ်သော အလှူကို ခံယူထိုက်၏။
  - ✓ ဧည့်သည်အတွက်ထားသော အလှူကို ခံယူထိုက်၏။
  - ✓ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်၏။
  - ✓ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးခြင်းကို ခံယူထိုက်၏။
  - ✓ လူအပေါင်းတို့၏ အတုမရှိသော မြတ်သော ကောင်းမှုဟူသော မျိုးစေ့ စိုက်ပျိုးရာ လယ်မြေကောင်းဖြစ်။
  - ✓ ထိုရဟန်း ပရိသတ်များကို အနည်းငယ် ပေးလှူအပ်သော ဒါနသည်ပင် အလွန်တရာ အကျိုးများ၏။
  - ✓ ထိုရဟန်းပရိသတ်များအား ပေးလှူအပ်သော ဒါနမူကား အလွန်အကဲပင် အကျိုးများ၏။
  - ✓ လူအပေါင်းသည် ဖူးမြင်ရခဲ၏။
  - ✓ ထိုသို့သဘောရှိသော ရဟန်းပရိသတ်တို့ကို ဖူးမြော်ခြင်းအလို့ငှာ ယူဇနာ ထောင်သောင်းတို့ကိုပင် ထမင်းထုပ်ဖြင့် သွားရောက်ခြင်းငှာ သင့်လျော်၏”
- ဟု မိန့်တော်မူ၏။

ရဟန်းတို့...

✓ ဤရဟန်းအပေါင်းတို့၌ အာသဝေါတရား ကုန်ခန်းပြီးကုန်သော

- V အကျင့်သိက္ခာကို ကျင့်သုံးပြီးဖြစ်ကုန်သော
- V ပြုဖွယ်ကိစ္စကို ပြုပြီး ဖြစ်ကုန်သော
- V ဝန်ကို ချထားပြီးဖြစ်ကုန်သော
- V အရဟတ္တဖိုလ်သို့ရောက်ပြီး ဖြစ်ကုန်သော
- V ဘဝ အနှောင်အဖွဲ့ဖြစ်သော သံယောဇဉ်တို့ ကုန်ခန်းပြီးဖြစ်ကုန်သော ကိလေသာမှ ကျွတ်လွတ်ပြီးဖြစ်ကုန်သော ရဟန္တာဖြစ်ကုန်သော ရဟန်းတို့သည် ရှိကြကုန်၏။

ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်

ဝိစိကိစ္ဆာသံယောဇဉ်

သီလဗ္ဗတပရာမာသ သံယောဇဉ်

ဣဿာသံယောဇဉ်

မစ္ဆရိယသံယောဇဉ်

သိမ်မွေ့သော ကာမရာဂသံယောဇဉ်

သိမ်မွေ့သော ပဋိဃသံယောဇဉ်

တို့ ကုန်ခန်းခြင်းကြောင့် သုဒ္ဓါဝါသဘုံ၌ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုမည့် အနာဂါမ် ရဟန်းတို့သည်လည်း ရှိကြကုန်၏။ ထို့ပြင်-

ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်

ဝိစိကိစ္ဆာ သံယောဇဉ်

သီလဗ္ဗတပရာမာသ သံယောဇဉ်

ဣဿာသံယောဇဉ်

မစ္ဆရိယ သံယောဇဉ်

ရန်ရင်းသော ကာမရာဂ သံယောဇဉ်နှင့် ရန်ရင်းသော ပဋိပသံယောဇဉ်  
ကို ကုန်ခန်းခြင်းကြောင့် ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ ခေါင်းပါးခြင်းကြောင့်  
ဘစ်ကြိမ်သာလျှင် ဤကာမဘုံသို့လာ၍ ဝဋ်ဆင်းရဲ၏ အဆုံးကို ပြုကုန်ကြမည့်  
သကဒါဂါမ်ရဟန်းတို့သည်လည်း ရှိကြကုန်၏။

ထို့ပြင်-

ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်

ဝိစိကိစ္ဆာသံယောဇဉ်

သီလဗ္ဗတပရာမာသ သံယောဇဉ်

ဣဿာသံယောဇဉ်

မစ္ဆရိယသံယောဇဉ်

တို့ ကုန်ခန်းခြင်းကြောင့် မြဲသော အထက်မဂ်သုံးပါး (သကဒါဂါမိမဂ်၊  
အနာဂါမိမဂ်၊ အရဟတ္တမဂ်) သို့သာ ရောက်ရှိရန် ရှိကုန်သော သောတာပန်ရဟန်း  
တို့သည်လည်း ရှိကြကုန်၏။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင်သည် ဤသို့ဆက်လက် မိန့်တော်မူလေ၏။

“ရဟန်းတို့၊ ဤရဟန်းအပေါင်းတို့တွင် -

- / သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ကြိုးပမ်းပွားများ အားထုတ်နေကြသူများ
- / သမ္မပ္ပဓာန်တရားလေးပါးကို ကြိုးပမ်းပွားများ အားထုတ်နေကြသူများ
- / ဣဒ္ဓိပါဒ်တရားလေးပါး
- / ဣန္ဒြေတရားငါးပါး
- / ဗိုလ်တရားငါးပါး
- / ဗောဇ္ဈင်တရားခုနှစ်ပါး နှင့်
- / မဂ္ဂင်တရားရှစ်ပါးစသည့် ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါးတို့ကို အသီးသီး  
ကြိုးပမ်းပွားများအားထုတ်ကျင့်ကြံနေကြသူများရှိကြပေ၏။

ထို့ပြင် ဤရဟန်းအပေါင်းတို့တွင် -

- V မေတ္တာဗြဟ္မဝိဟာရတရားကို ကြိုးပမ်းပွားများ အားထုတ်နေသူများ
- V ကရုဏာဗြဟ္မဝိဟာရတရားကို ကြိုးပမ်းပွားများ အားထုတ်နေသူများ
- V မုဒိတာ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားကို ကြိုးပမ်းပွားများအားထုတ်နေသူများ
- V ဥပေက္ခာ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားကို ကြိုးပမ်းပွားများအားထုတ်နေသူများ
- V အနိစ္စသညာတရားကို ကြိုးပမ်းပွားများ အားထုတ်နေသူများလည်း အသီးသီးရှိကြပါပေကုန်၏။

ရဟန်းတို့...

ဤရဟန်းအပေါင်း၌ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်ကို အောက်မေ့မှုဖြစ်သော “အာနာပါနဿတိ” ကို ကြိုးပမ်းပွားများ အားထုတ်နေကုန်သော ရဟန်းတို့ သည်လည်း ရှိကြကုန်၏။

ရဟန်းတို့၊ ဝင်သက်၊ ထွက်သက် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျင့်ကြံပွားများ ကြိုးပမ်း အားထုတ်သည်ရှိသော် များစွာသော အကျိုးတရားတို့ ဖြစ်ထွန်းကြကုန်၏။

ရဟန်းတို့၊ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ကျင့်ကြံပွားများ ကြိုးပမ်း အားထုတ်သည့်အတွက် -

သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါးတို့ကို ပြည့်စုံစေကုန်၏။

သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါးတို့ကို ကျင့်ကြံ ကြိုးပမ်း ပွားများအားထုတ် သည့်အတွက်

ဗောဇ္ဈင်တရား (၇) ပါးတို့ကို ပြည့်စုံကုန်၏။

ဗောဇ္ဈင်တရား (၇) ပါး မြတ်ရတနာကို ကျင့်ကြံ ကြိုးပမ်းပွားများအားထုတ် သည့်အတွက် အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ပြည့်စေကုန်၏။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင်သည် ရဟန်းအပေါင်းကို အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားနည်းကို ဆက်လက်မိန့်တော်မူပေ၏။

ရဟန်းတို့-

ရဟန်းသည် တောတွင်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းတွင်လည်းကောင်း၊

ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင်လည်းကောင်း တင်ပျဉ်ခွေ၍ ကိုယ်ကိုဖြောင့်မတ်စွာထားပြီး

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ရှေးရှု၍ သတိကို ဖြစ်စေ၍ထိုင်၏။

ထိုရဟန်းသည် သတိနှင့်ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍သာလျှင် ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။

သတိနှင့်ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍သာလျှင် ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။

ရှည်စွာသော ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏ဟုလည်း သိ၏။

ရှည်စွာသော ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏ဟုလည်း သိ၏။

တိုစွာသော ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏ဟုလည်း သိ၏။

တိုစွာသော ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏ဟုလည်း သိ၏။

“အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး” ဟူသော အလုံးစုံသော ဝင်သက်၊ အလုံးစုံသော ထွက်သက်အပေါင်းကို ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်လျက် ဖြစ်စေအံ့ဟုကျင့်၏။

ရုန့်ရင်းသော ကာယသင်္ခါရတို့ကို ငြိမ်းစေလျက် ဝင်သက်၊ ထွက်သက် တို့ကို ဖြစ်စေအံ့ဟုကျင့်၏။ ထိုသို့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများ

သည့်အခါ နှစ်သိမ့်ခြင်း “ဝီတိ” ကို ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်လျက် ဝင်သက် ကို ဖြစ်စေအံ့။ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့ဟု ကျင့်၏။

ချမ်းသာခြင်း “သုခ” ကို၊ “စိတ္တသင်္ခါရ” တို့ကို၊ “ရုန့်ရင်းသော စိတ္တ သင်္ခါရ” တို့ကို ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်လျက် ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။

ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့ဟု ကျင့်၏။

“စိတ်” ကို ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်လျက် “စိတ်” ကို အာရုံ၌ ကောင်းစွာ ထားလျက်၊ “စိတ်” ကို ကိလေသာတို့မှ လွတ်စေလျက် ဝင်သက်ကို

ဖြစ်စေအံ့။ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့ဟုကျင့်၏။

(၅၃)

“အနိစ္စ”ဟု အဖန်ဖန်တလဲလဲ ရှုမှတ်လျက်၊ ရာဂကင်းရာ “နိဗ္ဗာန်”  
ကို အဖန်ဖန်တလဲလဲ ရှုမှတ်လျက်၊ ရာဂချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်  
တလဲလဲ ရှုမှတ်လျက် ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့၊ ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့ဟု  
ကျင့်၏။

ထိုသို့ ကျင့်ကြံပွားများ ရှုမှတ်သောကြောင့် များစွာသော အကျိုးတရားများ  
သည် ဖြစ်ထွန်းကြကုန်၏။

\* \* \*

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ပွားများ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းသည်  
သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ကို ပြည့်စုံစေခြင်း၊  
ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပြည့်စုံစေခြင်း

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင်သည် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများ ကျင့်ကြံနည်း  
ကို ဟောကြားပြီးနောက် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများခြင်းသည် သတိပဋ္ဌာန်  
တရားလေးပါးတို့ကို ပြည့်စုံစေခြင်း၊ အကျိုးတရားများကို ဆက်လက် မိန့်တော်  
မူပါ၏။

“ရဟန်းတို့...

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် တရားပွားများ အားထုတ်ကျင့်ကြံသည်ရှိသော်-  
ရှည်သော ဝင်သက်၊ ရှည်စွာသော ထွက်သက်တို့ကိုလည်း သိ၏။  
ထိုနည်းတူ တိုစွာသော ဝင်သက်၊ တိုစွာသော ထွက်သက်တို့ကိုလည်း သိ၏။  
အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးဟူသော အလုံးစုံသော ဝင်သက်၊ ထွက်သက်  
အပေါင်းတို့ကို ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်လျက် ကျင့်၏။

ရန်ရင်းသော ကာယ သင်္ခါရကို သာယာစွာ ရှုသဖြင့် ငြိမ်းစေလျက်ပင်  
ဝင်သက်၊ ထွက်သက်တို့ကို ဖြစ်စေ၏။

ထိုသို့ ကျင့်ကြံ ရှုမှတ်ပွားများ ကြိုးပမ်းအားထုတ်သော ရဟန်းသည်  
ကိလေသာကို ပူပန်စေတတ်သော လုံ့လ  
ဆင်ခြင်တတ်သော ပညာ

အောက်မေ့တတ်သော သတိရှိသည်ဖြစ်၍ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟူသော လောက၌  
အဘိဇ္ဈာ၊ ဒေါမနဿတို့ကို ပယ်ဖျောက်ပြီးလျှင်

“ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော” ဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး အစုအပေါင်းဖြစ်သော “ကာယ” တွင် “ဝါယောဓာတ်” ဟူသော အစိတ်အပိုင်း “ကာယ”ကို အဖန်ဖန်တလဲလဲ ရှုမှတ်ပွားများ ကျင့်ကြံခြင်းဖြင့် “ကာယာနုပဿနာ” သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပြည့်စုံစေပြီး ဖြစ်ပေ၏။

\* \* \*

**ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပြည့်စုံစေခြင်း**

ရဟန်းတို့...

ရဟန်းသည် ဓာတ်လေးပါး အစုအပေါင်း “ကာယ” ၌ “ဝါယောဓာတ်” တည်းဟူသော အစိတ်အပိုင်း “ကာယ” ကို အဖန်ဖန်တလဲလဲ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် “ကာယနုပဿနာ” သတိပဋ္ဌာန်တရားပြည့်စုံပြီးနောက်-

“နှစ်သိမ်ခြင်း ပီတိ”၊ “ချမ်းသာခြင်း သုခ စိတ္တသင်္ခါရ”၊ “ရုန့်ရင်းသော စိတ္တသင်္ခါရ” တို့ကို ငြိမ်းစေလျက် ဝင်သက်၊ ထွက်သက်တို့ကိုဖြစ်စေ၏။

ထိုအခါ ရဟန်းသည် အဘိဇ္ဈာ၊ ဒေါမနဿတို့ကို ပယ်ဖျောက်ပြီးလျှင် သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာတို့တွင် “သုခဝေဒနာ” ကို အဖန်တလဲလဲ ရှု၏။

ရဟန်းတို့၊ “ဝင်သက်၊ ထွက်သက်ကို ကောင်းမွန်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်းသည် “သုခဝေဒနာ” သာဖြစ်၏။ ရဟန်းတို့သည် ထိုသုခဝေဒနာကို အဖန်တလဲလဲ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ဝေဒနာသတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပြည့်စုံစေ၏။

\* \* \*

### **စိတ္တနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပြည့်စုံစေခြင်း**

“ရဟန်းတို့၊ ရဟန်းသည် ဝင်သက်၊ ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ကြိုးပမ်းသဖြင့်-

- / ကာယနုပဿနာ
  - / ဝေဒနာနုပဿနာတို့ဖြင့် ပြည့်စုံသည့်အတွက် “စိတ်”ကို ထင်စွာသိလျက်၊ “စိတ်”ကို အလွန်ဝမ်းမြောက်စေလျက်၊ စိတ်ကိုအာရုံ၌ ကောင်းစွာ ထားလျက်၊ “စိတ်”ကို ကိလေသာတို့မှ လွတ်စေလျက်သာ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်တို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ထိုအခါ ရဟန်းသည်-
  - / အဘိဇ္ဈာ၊ ဒေါမနဿတို့ကို ပယ်ဖျောက်ပြီးလျှင်
  - / စိတ်ကို အဖန်တလဲလဲ ရှုမှတ်၏။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည်
  - / လွတ်သောသတိရှိသူ
  - / ကောင်းစွာဆင်ခြင်တတ်သော ပညာမရှိသူတို့အတွက် မဟုတ်ပေ။
- ရဟန်းသည်စိတ်ကို သတိဖြင့် အဖန်တလဲလဲ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် စိတ္တနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပြည့်စုံစေပြီးဖြစ်၏။

### **ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပြည့်စုံစေခြင်း**

“ရဟန်းတို့၊ ရဟန်းသည် ဝင်လေ၊ ထွက်လေကို အဖန်ဖန် တလဲလဲ သတိဖြင့် ရှုမှတ်ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်သည့်အခါ ကာယာ၊ ဝေဒနာ၊ ဝိတ္တနုပဿနာသုံးပါးတို့ဖြင့် ပြည့်စုံသည့်အတွက် တစ်ဖန် အနိစ္စဟု အဖန်ဖန် ရှုလျက်-

- ရာဂကင်းရာနိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်

(၅၇)

- ရာဂချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်
- ကိလေသာစွန့်ရာ နိဗ္ဗာန်
- စွန့်တတ်သောမဂ်တို့ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်သာ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်တို့ကို ဖြစ်စေ၏။

ထိုအခါ ရဟန်းသည်-

- အဘိဇ္ဈာ၊ ဒေါမနဿတို့ကို ပယ်ဖျောက်ပြီးလျှင် တရားကိုသာ အဖန်ဖန်တလဲလဲရှု၏။
- တရားကိုသာ အဖန်ဖန် တလဲလဲရှုသော ထိုရဟန်းသည် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပြည့်စုံစေပြီးဖြစ်ပေ၏။

ရဟန်းတို့-

ဤသို့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ် ကျင့်ကြံ ကြိုးပမ်းအားထုတ်သည် ရှိသော် ထိုရဟန်းတွင် သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးပြည့်စုံပြီးဖြစ်ပေ၏။

\* \* \*



(၅၈)

အာနာပါနဿတိသည် သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ကို  
ပြည့်စုံစေပြီးနောက်  
ဗောဇ္ဈင်္ဂသုခ်ပါးတရားမြတ်တို့ကိုလည်း ပြည့်စုံစေခြင်း  
သတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပြည့်စုံစေခြင်း

“ရဟန်းတို့...

အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ကို ပြည့်စုံ  
စေပြီးနောက် ရဟန်းသည်-

- အဘိဇ္ဈာ၊ ဒေါမနဿတို့ကို ပယ်ဖျောက်ပြီးလျှင် ဓာတ်ကြီးလေးပါး  
ဟူသော အစုအပေါင်း “ကာယ”တွင် ဝါယောဓာတ်အစိတ်အပိုင်းတည်းဟူသော  
“ကာယ”ကို အဖန်ဖန် တလဲလဲ ရှုမှတ်ပွားများ၏။

ထိုရဟန်းအား “သတိ” သည် ရှေးရှုထင်လာလေတော့၏။ ပျောက်ပျက်  
ခြင်း မရှိတော့ပေ။ ထိုရဟန်းသည် “သတိသမ္မောဇ္ဈင်” ကို ပြည့်စုံစွာ ပွားများ  
ကျင့်ကြံ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပြီးဖြစ်၏။

\* \* \*

ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပြည့်စုံစေခြင်း

“ရဟန်းတို့...

ထိုသို့ “သတိ”ဖြင့် ပြည့်စုံနေသော ရဟန်းသည် ကျင့်ကြံပွားများ  
အားထုတ်နေသော တရားတို့ကို “ဝိပဿနာပညာ”ဖြင့် စူးစမ်းပွားများ ကြိုးပမ်း  
အားထုတ်ပေး၏။ ထိုအခါ ထိုရဟန်းသည် “ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်”ကို ပွားများ  
အားထုတ်ကျင့်ကြံပြီးဖြစ်၏။

### ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပြည့်စုံစေခြင်း

“ရဟန်းတို့...

ရဟန်းသည် ပွားများကျင့်ကြံ ကြိုးပမ်းရှုမှတ်အားထုတ်သော တရားတို့ကို “ဝိပဿနာပညာ”ဖြင့် စူးစမ်းအားထုတ်သဖြင့် အားထုတ်မှုဝီရိယသည် ဖြစ်လေ၏။

ထိုဝီရိယသည် တွန့်တိုဆုတ်နစ်နေခြင်းမရှိဘဲ တိုးတက်ပွားများ ဖြစ်ထွန်းလာသည်သာဖြစ်၏။ ထိုအခါရဟန်းသည် ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပြည့်စုံစွာပွားများအားထုတ်ပြီးဖြစ်၏။

### ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပြည့်စုံစေခြင်း

“ရဟန်းတို့...

ရဟန်းသည် ဝိပဿနာတရားကို လုံ့လဝီရိယ ပြည့်စုံစွာဖြင့် ပွားများအားထုတ်သည်ရှိသော် ကိလေသာတို့မှ ကင်းသော “ပီတိ”သည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါရဟန်းသည် ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပြည့်စုံစွာပွားများပြီးဖြစ်၏။

### ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပြည့်စုံစေခြင်း

“ရဟန်းတို့...

ရဟန်းသည် နှစ်သိမ့်သော “ပီတိ” စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ -

- ကိုယ်သည်လည်း ငြိမ်းအေးတော့၏။
- စိတ်သည်လည်း ငြိမ်းအေးတော့၏။
- ကိုယ်လည်းငြိမ်းအေး၊ စိတ်လည်း ငြိမ်းအေးသော ရဟန်းသည် “ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်”ကို ပွားများအားထုတ်ပြီးဖြစ်၏။

**သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပြည့်စုံစေခြင်း**

“ရဟန်းတို့ ငြိမ်းအေးသော ကိုယ်ရှိသော၊ ချမ်းသာခြင်းရှိသော ရဟန်း၏ စိတ်သည် တည်ကြည်၏။

ထိုတည်ကြည်သောစိတ်ရှိသော ရဟန်းသည် “သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်”ကို ပွားများအားထုတ်ပြီးဖြစ်၏။”

**ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပြည့်စုံစေခြင်း**

“ရဟန်းတို့၊ ရဟန်းသည်-

- တည်ကြည်သောစိတ်ရှိသဖြင့် တည်ကြည်သောစိတ်ကို ကောင်းစွာ လျစ်လျူ ပြုခြင်း ပြုနိုင်၏။ တည်ကြည်ပြီးဖြစ်သောစိတ်ကို ကောင်းစွာ လျစ်လျူ ပြုနိုင်ပြီးဖြစ်သော ထိုရဟန်းအား “ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်”ကို ပွားများ အားထုတ်ပြီး ဖြစ်စေတော့၏။

\* \* \*

**အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ပြည့်စုံစေခြင်း**

ရဟန်းတို့...

ရဟန်းသည် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့်-

- သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ကို ပြည့်စုံစေပြီး။
- ဗောဇ္ဈင်တရားခုနစ်ပါးတို့ကိုလည်း ပြည့်စုံစေပြီးလျှင် ထိုရဟန်းသည် “ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တ” ဟု ဆိုအပ်သော အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ် တို့၏ အကျိုးဖြစ်သော “နိဗ္ဗာန်” ချမ်းသာကို ပြည့်မြောက်စေ၏။

ရဟန်းသည်-

- ဆိတ်ခြင်း “ဝိဝေက”၌ မှီသော
- “ရာဂ”ကင်းရာ၌မှီသော
- ကိလေသာကို စွန့်လွှတ်ရန်
- နိဗ္ဗာန်သို့ ပြေးဝင်မှု “ဝေါဿဂ္ဂ”ကို ရင့်ကျက်စေသော
- သတိသမ္မောဇ္ဈင်
- ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်
- ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်
- ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်
- ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်
- သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်

တို့ကို ပွားများကျင့်ကြံ ကြိုးပမ်းအားထုတ်၏။

ရဟန်းသည် ဆက်လက်၍-

- ကိလေသာကို စွန့်လွှတ်ရန်
- နိဗ္ဗာန်သို့ ပြေးဝင်မှုကို ရင့်ကျက်စေသော “ဥပေက္ခာ” သမ္မောဇ္ဈင်ကို ထပ်မံ ကြိုးပမ်း ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်သည့်အခါ ဗောဇ္ဈင်ခုနှစ်ပါး တရားတို့ဖြင့် ပြည့်စုံစေပြီးဖြစ်၍-

“ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ” ဟု ဆိုအပ်သော အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်တို့၏ အကျိုး ဖြစ်သော “နိဗ္ဗာန်” ချမ်းသာကို ပြည့်စုံစေကုန်၏။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင်သည် ရဟန်းအပေါင်းတို့အား နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရောက်ကြောင်း တရားတော်မြတ်ဖြစ်သည့် အာနာပါနဿတိသုတ်ကို ထိုသို့ ကောင်းစွာ အားပေးချီးမြှင့်ဟောကြားတော်မူခဲ့လေ၏။

(၆၂)

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားကို ရှားမှီးကြသော သူတော်ကောင်းတို့သည်  
ဒွမြတ်စွာဘုရားသခင် ဟောကြားတော်မူသော အာနာပါနဿတိသုတ်လာ  
င်လေ၊ ထွက်လေ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာတရားများကို ကျင့်ကြံပွားများ ကြိုးပမ်း  
ဆားထုတ်ကြသဖြင့် သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုခဲ့ကြလေကုန်၏။

နိဗ္ဗာန်ရှာပုံတော်ခရီးသွားဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်များသည်လည်း မိမိတို့  
ခသက်ရှင်နေသရွေ့ ကာလပတ်လုံးတည်ရှိနေသော ဝင်သက်၊ ထွက်သက်နှင့်  
ခတူ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်နှင့်အမျှ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်နှင့်တကွ၊ ဝင်သက်၊  
ထွက်သက်တို့ကို ဗဟိုမဏ္ဍိုင်ပြု၍ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများ  
ကျင့်ကြံ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြသဖြင့် မြင့်မြတ်ငြိမ်းအေးသော သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်  
ျမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

\* \* \*

## ဆင်းရဲငြိမ်းရန် (နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန်) အကျင့်လမ်းစဉ်များ

စဉ်	သုတ်အမည်	ပါဠိတော် (မြန်မာပြန်)	သာသနာရေး စာအုပ် စာမျက်နှာ	ဖုန်း စာမျက် နှာ	စာပိုဒ် အမှတ်
၁	သာမညဖလသုတ်	သီလက္ခန္ဓာဝဂ်	၄၉	၅၄	၁၅၀
၂	မဟာလိသုတ်	သီလက္ခန္ဓာဝဂ်	၁၅၉	၁၆၉	၃၅၉
၃	မဟာသီဟနာဒသုတ်	သီလက္ခန္ဓာဝဂ်	၁၇၁	၁၈၁	၃၈၁
၄	ပေါဋ္ဌပါဒသုတ်	သီလက္ခန္ဓာဝဂ်	၁၈၇	၁၉၇	၄၀၆
၅	ကောဋေသုတ်	သီလက္ခန္ဓာဝဂ်	၂၃၄	၂၄၄	၄၈၁
၆	သက္ကပဉ္စသုတ်	သဠာယတနဝဂ္ဂ သံသုတ်	၃၁၄	၂၆၁	၃၂၈
၇	စူဠဟတ္ထိပဒေါပမသုတ်	မူလပဏ္ဏာသ	၂၄၀	၂၁၉	၂၈၈
၈	စူဠသစ္စကသုတ်	မူလပဏ္ဏာသ	၂၉၇	၂၇၁	၃၅၃
၉	စူဠတဏှာသင်္ခယသုတ်	မူလပဏ္ဏာသ	၃၂၅	၂၉၇	၃၉၀
၁၀	မဟာတဏှာ သင်္ခယသုတ်	မူလပဏ္ဏာသ	၃၃၀	၃၀၂	၃၉၆
၁၁	မဟာအဿပုရသုတ်	မူလပဏ္ဏာသ	၃၄၉	၃၂၀	၄၁၅
၁၂	စူဠအဿပုရသုတ်	မူလပဏ္ဏာသ	၃၆၀	၃၃၀	၄၃၅
၁၃	ကန္တရကသုတ်	မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ	၁	၁	၁
၁၄	သေခသုတ်	မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ	၁၈	၁၆	၂၂
၁၅	ကိဠာဂီရိသုတ်	မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ	၁၄၇	၁၃၃	၁၇၄
၁၆	အရိယဝံသသုတ်	အင်္ဂုတ္တိုလ် (စတုတ္ထနိပါတ်)	၃၅၁	၃၂	၂၈
၁၇	ဒေဝသဟသုတ်	ဥပရိပဏ္ဏာသ	၁	၁	၁
၁၈	အာနေဉ္စသပ္ပါယသုတ်	ဥပရိပဏ္ဏာသ	၅၁	၄၇	၆၆
၁၉	ကဏတမောဂ္ဂလာနသုတ်	ဥပရိပဏ္ဏာသ	၅၆	၅၂	၇၄

# သာမညဗလသုတ်

## မြန်မာပြန်-နိဂုံး

၁။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အထံတော်သို့ အဇာတသတ်မင်း ချဉ်းကပ်လာချိန်၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို ဝန်းရံ၍နေကြသော တစ်ထောင့်နှစ်ရာကျော် သံဃာတော်များတွင် ဘစ်ပါးတလေမျှ လက်လှုပ်ခြေလှုပ်နေသည်ကိုလည်း မတွေ့ရ။ တိုးတိုး တိုးတိုး နှင့် စကားပြောနေသည်ကိုလည်း မတွေ့ရ။ ရှင်ဘုရင်နှင့် ရှင်ဘုရင်၏ ပရိသတ် ကို ကြည့်ရှုနေသည်ကိုလည်း မတွေ့ရ။ အလွန်ငြိမ်သက် ကြည်လင်သော ရေအိုင် ကြီးကို မြင်ရသကဲ့သို့ အလွန်ငြိမ်သက်စွာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုသာ ဖူးမြော်လျက် သိုင်နေကြသော သံဃာတော်များကို တွေ့ရသဖြင့် အဇာတသတ်မင်းမှာ သူ၏ သားတော်မင်းသားကိုပင် ဤသံဃာတော်များကဲ့သို့ ငြိမ်သက်စွာနေသော ရဟန်း တော်ကလေး ဖြစ်စေလိုသော စိတ်ဆန္ဒဖြစ်ခဲ့ရပေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဤအချက်ကို ထောက်ထား၍ ဆွမ်းခဲဖွယ် ဘုဉ်းပေးရာဌာန၊ သံဃာစည်းဝေးရာဌာန၊ ပရိတ်ရွတ်တရားနာစသောဌာန၊ အတူစီတန်း၍ သွားလာရာဌာန၊ သံဃာအများနှင့် သက်ဆိုင်သော ဌာနဟူသမျှဝယ် အားလုံး သံဃာများ၏ ငြိမ်သက်မှု၊ တည်ကြည်မှု ဣန္ဒြေရမှုသည် လူကြီးလူကောင်းတို့၏ စိတ်ကို ထူးခြားစွာ ဆွဲဆောင်နိုင်ကြောင်း သိရ၏။ ငြိမ်သက်တည်ကြည်မှု ဣန္ဒြေရမှုသည် လူကြီးလူကောင်းတို့၏ စိတ်ဓာတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်သကဲ့သို့ သံဃာတော်အများ စုပေါင်းရာဌာန၌ တစ်ပါးဖြစ်စေ၊ အများဖြစ်စေ၊ ဣန္ဒြေမရမှု၊ ငြိမ်သက် မတည်ကြည်မှုကို မြင်နေရပြန်လျှင်လည်း လူကြီးလူကောင်းတို့၏ အထင်သေး၊ အမြင်သေးဖြစ်မှုကို သံဃာတော်အားလုံးပင် ခံရတတ်လေသည်။ သို့ကြောင့် ခေါင်းဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသမျှသည် မိမိပရိသတ်ကို ငြိမ်သက်အောင် နှုပ်ချုပ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပေသည်။

၂။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် သာလွန်မွန်မြတ်၍ လူကြီးလူကောင်းတို့ ကျေနပ်ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းသော ရဟန်းပြုရကျိုးကို ပြတော်မူရာ၌ အမျိုးသားတစ်ယောက်၏

- (က) သဒ္ဓါတရားသက်သက်ဖြင့် ရဟန်းပြုလာပုံ၊
- (ခ) ရဟန်းပြုပြီးနောက် ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်များကို စောင့်ရှောက်ပုံ
- (ဂ) စက္ခုစသော ဣန္ဒြေ ၆-ပါးကို စောင့်စည်းပုံ
- (ဃ) သွားမှု လာမှုစသော ပြုသမျှကိစ္စတို့၌ သတိသမ္ပဇင် (ဉာဏ်) အမြဲယှဉ်ပုံ
- (င) ပစ္စည်းလေးပါးကို အပိုအမို မသိမ်းထားဘဲ ရသမျှနှင့် မျှတတင်းတိမ်ပုံကို ပြတော်မူ၏။

မှတ်ချက် ။ ။ ယခုအခါ လွတ်လပ်ပြီးသော ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်ဝယ် သာသနာတော်ကြီးကို တိုးတက်အောင် ပြုစုရာ၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ညွှန်ပြတော်မူထားသော ထိုရဟန်း၏ လမ်းစဉ်သည် ဧကန်သာသနာတော်ကို တိုးတက်စေမည့် လမ်းစဉ်ပင်ဖြစ်၏။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျှ မကြည်ညို မကျေနပ်ဘဲ မနေနိုင်အောင် သေသပ်သိပ်သည်းလှစွာသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ လမ်းစဉ်ပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုလမ်းစဉ်ကို သာသနာပြုလိုကြသော ဆရာဒကာတို့ ဧကန်လိုက်သွားကြဖို့ရာ ထပ်မံ စဉ်းစားကြဖို့။

(က) “သဒ္ဓါတရားနှင့် ရဟန်းပြုလာမှု” ဟူသော အဆင့်ကို စဉ်းစား၍ ရဟန်းဘောင်သို့ဝင်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအား ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်လို၍လား၊ ဗုဒ္ဓတရားတော် ပိဋကတ်များကို တတ်သိနားလည်လို၍လားဟု စဉ်းစားစေသင့်၏။ ထိုသို့စဉ်းစားစေ၍ အဖြေမှန်ရသည့်အခါကျမှ ရဟန်းပြုခွင့်ပေး၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်လိုလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတိုက်မှာ နေစေသင့်

သည်။ [ဤစကားနှင့်စပ်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက် စာသင်တိုက်တို့မှာလည်း ဆိုင်ရာဌာန၌ စည်းကမ်းကျနပြီး ဖြစ်နှင့်ဖို့ရန် အသင့်စီမံပြီးဖြစ်ရပေမည်]

- ခ) “ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်ကို စောင့်စည်းသူ” ဟူသည် ဒုတိယအဆင့်၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ၊ ပိဋကတ်သင်ယူသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ၊ ဝိနည်းတော်ကိုကား စောင့်သိရှိသေမှသာ သဒ္ဓါတရားဖြင့် ရဟန်းပြုလာကြောင်း ထင်ရှားစေနိုင်မည်။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်ကို စောင့်သိရှိသေရပေမည်။ သို့ဖြစ်၍ စာသင်တိုက်ဟူသမျှ၌ ဝိနည်းသိက္ခာကို စောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့ရန် (စားသောက်နေထိုင်မှုမှစ၍ ဝိနည်းတော်နှင့် မဆန့်ကျင်စေဖို့ရန်) အခြေခံ လုံလောက်ပြီးဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပေသည်။

**မေးဖွယ်။** ။ ဤနေရာဝယ် “ဘာသာခြားတို့ သာသနာပြုရာ၌ ငွေကို အရင်းခံ၍ ပြုကြသကဲ့သို့၊ ဗုဒ္ဓဘာသာပြုရာ၌လည်း (ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ငွေကို လက်မခံဖို့ရန် အတင်းအကြပ် သိက္ခာပုဒ်ပညတ်၍ တားမြစ်စေကာမူ) ငွေကို အရင်းခံမှသာ (ရဟန်းတော်များ၌ငွေရှိမှသာ) အထမြောက်ရာသည် မဟုတ်ပါ။ လာ” ဟု မေးဖွယ်ရှိ၏။ ကျောင်းကန်ရရေး၊ ဆွမ်းသင်္ကန်းစသော ပစ္စည်း ၄ ပါး ရရေး၌ ငွေမရှိလျှင် မဖြစ်သည်ကား မှန်၏။ သို့သော် ထိုငွေကိုကား ရဟန်းတော်ထံ (ကိုယ်ပိုင်) ရှိစေမှုထက် တတ်သိနားလည်သော ဒကာတို့ထံမှာ သို့မဟုတ် အသင်းအဖွဲ့ထံမှာ ရှိစေ၍ ထိုမှတစ်ဆင့် ပစ္စည်း (၄) ပါးကို ထောက်ပံ့ပုဒ်သာလျှင် ဝိနည်းတော်နှင့်လည်းကောင်း၊ လောကဖြစ်ပျက်တတ်ပုံနှင့်လည်းကောင်း၊ အပြစ်ကင်း၍ သန့်ရှင်းသော သာသနာပြုနည်း၊ တိုးတက်သော သာသနာပြုနည်းဟု ဆိုရပေမည်။ ငွေကို လက်ကိုင်ထား၍ သာသနာပြုခြင်းကား မူရင်းကပင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အဓိဋ္ဌာန်အာဏာ သာသနာတော်ကို တွန်းလှန်ဖြိုဖျက်လိုက်ခြင်း

ပင် ဖြစ်သောကြောင့် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ သာသနာပြုဟု မဆိုထိုက်ချေ၊ ထို့ကြောင့် အနာဂတ်သာသနာရေးအတွက် လက်ရှိသာသနာဒါယကာအလောင်း တို့ သာသနာပြုနည်းကို ခရီးမလွန်ခင် ကြိုတင်၍ လေ့လာသင့်ကြပေသည်။

(ဂ) “စက္ခုန္တေ သောတိန္တေ စသော ဣန္ဒြေ ၆-ပါးကို စောင့်စည်းခြင်း” ဟူသော တတိယအဆင့်အား ဝိနည်းတော်ကို စောင့်စည်း ရိုသေမှုအဆင့်မှ ကြီးမြင့်တိုးတက်လာသော အဆင့်ဖြစ်၏။ မှန်၏-ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်များကို စောင့်စည်းမှုသည် ကိုယ်နှုတ်ကို အပြစ်မရှိအောင် ထိန်းသိမ်းမှုဖြစ်၏။ စက္ခု စသော ဣန္ဒြေ ၆-ပါးကို စောင့်စည်းမှုကား စိတ်ကို ချုပ်တည်းထားမှုဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်နှုတ်ကိုမျှ မစောင့်ထိန်းနိုင်သူသည် စိတ်ကို အဘယ်မှာထိန်းနိုင် တော့မည်နည်း၊ သို့ဖြစ်၍ စက္ခုစသော ဣန္ဒြေစောင့်မှုသို့ တိုးတက်သွားဖို့ရာ အခြေခံဝိနည်းစောင့်မှုကို ဂရုစိုက်၍ပြုကြမှသာ အနာဂတ်ခေတ်၌ လူအများ၏ လေးစားမှုကို ခံကြရပေမည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်တော်ကို မစောင့် စည်းမှုကြောင့် သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်းတော်များ၏ အဆင့်အတန်းသည် အလိုအလျောက် ကျဆင်းသွားတော့လတ္တံ့။

(ဃ) “သွားမှု ရပ်မှုစသော ကိစ္စဟူသမျှ၌ သတိသမ္ပဇဉ် အမြဲယှဉ်ခြင်း” ဟူသော စတုတ္ထအဆင့်အတန်းသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှ ပြုရမည့်ကိစ္စမဟုတ်၊ ပိဋကတ်ကို သင်ယူပို့ချသော ပရိယတ်ဝန်ဆောင်ပုဂ္ဂိုလ် များလည်း ပြုရမည့်ကိစ္စပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသတိသမ္ပဇဉ် အမြဲယှဉ်မှုကို စေ့ငုံ စုံလင်ဆင်ခြင်သောအခါ သာသနာရေးဆိုင်ရာဝယ်...

သားကြီးရှင်ဖြစ် လှူဒါန်းကြပုံ၊ ကိုရင့်သိက္ခာကို မထိန်းသိမ်းနိုင်သေးသော ကလေးကို ရှင်ပြုပေးကြပုံ၊

အလွန်စည်ကားသော မြို့ပြဒေသ နေရာဌာန၌ ကျောင်းတိုက်တည်ကြပုံ၊

နမည့်ပုဂ္ဂိုလ်မရှိဘဲလျက် ကျောင်းကြီးကျောင်းငယ် ထပ်တလဲလဲ ဆောက်လုပ်  
ယူဒါန်းကြပုံ၊ ရွှေကျောင်းပြောင်ပြောင် ဝမ်းခေါင်ခေါင် ဖြစ်နေရပုံ၊ စာပေ  
သင်ကြားရာ၌ အချိန်ဖင့်သလောက် အသိဉာဏ် မရင့်ပုံ၊

ပါဠိဘာသာကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ သင်ကြားနေပါလျက် ပါဠိလိုမပြောတတ်  
ရေးတတ်ပုံ၊

ပိဋကတ်တတ်ကျွမ်းသောပုဂ္ဂိုလ်ဟု ဆိုပါလျက် ပိဋကတ်တော်မှ အဆီအနှစ်  
ကို ကိုယ်တိုင်လည်း မသုံးစွဲရ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ဟောပြောပြသ မဝေငှနိုင်ပုံ  
ဆရာသမား ကျောင်းထိုင်ပုဂ္ဂိုလ် မထေရ်ကြီးများ မကျန်းမမာဖြစ်နေစဉ်  
ဆေးဝါးဓာတ်စာ သတိမရကြဘဲ ဘုန်းကြီးပျံ ဈာပနကျမှ ငွေကုန်လူပန်းခံကြပုံ၊  
တစ်သက်လုံး ရဟန်းသိက္ခာနှင့် နေလာပါလျက် ပျံလွန်တော်မူခါနီးမှ  
မလွန်အရေးကို မျှော်တွေး ကြောက်ရွံ့ကြပုံ

ဤသို့စသော သာသနာတော်ရေးဆိုင်ရာ အလုံးစုံဝယ် အကုန်အစင် သတိ  
နှင့် ဉာဏ်ယှဉ်ပါမှု မည်သည့်ဝါဒ၊ မည်သည့်ဘာသာ သာသနာမျှ ဤဗုဒ္ဓ  
သာသနာတော်ကို ရှုချပြစ်တင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် သတိသမ္ပဇေညဏ်  
ယှဉ်မှုဟူသော အဆင့်အတန်းသည် ရဟန်းတော်တိုင်းသာမက သာသနာပြုမင်း  
ဒကာများပင် ဆင်ခြင်လေ့လာရမည့် ကိစ္စတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

(င) “ပစ္စည်း ၄-ပါး အပိုအမိုမထားဘဲရသမျှနှင့် မျှတတင်းတိမ်တတ်ပုံ”  
ဟူသော ပဉ္စမအဆင့်အတန်းလည်း ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသာမက၊ ပရိယတ်ဝန်ဆောင်  
ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း လိုက်နာ၊ ကျင့်သုံးရမည့် ကိုယ်ကျင့်တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓ  
မြတ်စွာသည် “မတ္တညူ-အတိုင်းအရှည်ပမာဏကို သိရမည်” ဟု အမြဲသြဝါဒ  
ပေးတော်မူ၏။ ထိုသို့ ပမာဏကို သိရာ၌ ပစ္စည်း ၄-ပါးနှင့်စပ်၍ မိမိနှင့်  
သင့် မသင့်ကိုလည်း နှိုင်းချိန်တတ်ဖို့ အရေးကြီး၏။ ဒါယကာ ဒါယိကာမတို့က

“အလိုရှိရာ တောင်းခံတော်မူပါ” ဟု ဖိတ်ခံထားစေကာမူ မိမိအပေါ်မှာ တကယ် သဒ္ဓါ - မသဒ္ဓါကိုလည်း နားလည်ဖို့ အရေးကြီး၏။ တကယ်ပင် သဒ္ဓါရှိစေကာမူ မိမိမှာ မရှိလျှင် မဖြစ်လောက်အောင် အသုံးကျ မကျကိုလည်း စဉ်းစားသင့်သေး ၏။ ဤအားလုံးသော ပမာဏကို သိပြီးမှသာ ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်းစသော ပစ္စည်းများကို ခံယူစေလိုတော်မူသည်။

ဤအတိုင်းသာ ကျင့်သုံးကြမည်ဆိုလျှင် သာသနာတော်ဝယ် ပိုလျှံနေသော ပစ္စည်းများကို တွေ့ရတော့မည်မဟုတ်ချေ။ ရွှေကျောင်းပြောင်ပြောင် ဝမ်းခေါင်ခေါင် လည်း ရှိတော့မည်မဟုတ်ပေ။ အပိုအလျှံ မထားဘဲ သုံးစွဲလောက်ရုံကိုသာ ထား၍ ဆိုင်ရာကိစ္စ၌ ကြိုးစားနေတော်မူကြသော သံဃာတော်များကို စိတ်ကောင်း ရှိသူမှန်လျှင် မည်သည့် ဘာသာဝင်မျှ မျက်မှန်းကျိုးကြလိမ့်မည်လည်း မထင်၊ ထိုကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓအဓိန့်တော်အရအတိုင်း အရှည်ပမာဏကို မသိကြ၊ ရသမျှနှင့် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုကိုလည်း ဂရုမပြုကြဘဲ ခမ်းနားကြီးကျယ် ထည်ထည်ဝါဝါ နှင့် အရာရာမှာ လူကုန်တန်များလို သုံးစွဲစားသောက်နေထိုင်ကြပါမူကား ဗုဒ္ဓရှင် တော်မြတ်လည်း ကျေနပ်တော်မမူ၊ နောက်လာမည့် လူတို့၏ ငြူစူရှုံ့ချမှုကိုလည်း ခံရကာ မကြာမီ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် အရှိန်သည် မှေးမှိန်ဖို့သာ ဖြစ်ရပါတော့မည်။

၃။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် သီလပြည့်စုံမှုမှစ၍ မျှတရောင့်ရဲနေပုံကို ပြတော် မူပြီးနောက် ထိုရဟန်း၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့ရာ ဆိတ်ငြိမ်သော ကျောင်းများ ကို ပြတော်မူ၏။ ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာသည် စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိကို တိုးပွား စေ၏။ တည်ကြည်သော သမာဓိသည် အသိဉာဏ်ကို တိုးပွားစေ၏။ သို့ဖြစ်လျှင် စာပေသင်ကြားမှု ပရိယတ်အလုပ်သည်လည်း အသိဉာဏ်တိုးပွားအောင် ကြိုးစား ရသော အလုပ်ဖြစ်ရကား ထိုဉာဏ်၏ အခြေခံဖြစ်သော သမာဓိရဖို့ရာ အနာဂတ် စာသင်တိုက်ဟူသမျှ မြို့ရွာနှင့် ဝေးကွာ၍ ဆိတ်ငြိမ်သော နေရာ၌ တည်ထောင်

သင့်ကြောင်း မှတ်ချက်တစ်ခု ယူထားသင့်ကြပေသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်များ  
ဆွဲကုန်သော ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်ပင် တိတ်ဆိတ်သော နေရာများကို ညွှန်ပြ  
တော်မူပြီး ဖြစ်လေသည်။

၄။ ထိုသို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း နေရာများကို ညွှန်ပြတော်မူပြီးနောက် ထို  
ရဟန်း၏ နိဝရဏ ၅-ပါးမှ စိတ်ကို သုတ်သင်ပုံ၊ လောကီဈာန်ရပုံ၊ ရဟန္တာ  
ဖြစ်ပုံ၊ ဤအလုံးစုံကို ပြတော်မူကာ သာမညဖလရဟန်းပြုခြင်း၏ အကျိုးကို  
ဟောပြတော်မူလေရာ အဇာတသတ်မင်းလည်း အကြိမ်ကြိမ် သာဓုခေါ်လျက်  
စစ်သက်ဝမ်းမြောက်စွာ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကို ပုထုဇဉ်ဘဝတွင် နှိုင်းယှဉ်ဖွယ်  
ရအောင် ကြည်ညိုသွားလေသည်။

၅။ ဤသာမညဖလသုတ္တန် မြန်မာပြန်ကို ဖတ်ရှုရသော ဆရာတော်  
သံဃာတော်များနှင့် သာသနာပြုလိုသော ဒါယကာ ဒါယိကာမတို့သည် ဗုဒ္ဓ  
သာသနာတော်ကို မိရိုးဖလာပြုစုကိုးကွယ်နေရုံမျှဖြင့် အားရတင်းတိမ်၍မနေကြ  
ဘဲ “မနုဿတ္တဒုလ္လဘ” ဟု အသိအမှတ်ပြုကာ လွန်စွာ ရခဲလှသော ဤလူ့ဘဝ  
တွင် သာ၍ ကြံကြိုက်ခဲသော သာသနာတော်ကို ကြံကြိုက်ရကျိုး နပ်လေအောင်  
ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် သာသနာတော်ကို တည်ထောင်နိုင်ကြပါစေ။

ထိုသို့ တိုက်တွန်းသင့်ပါသည်။ ဘုန်းကြီးတို့ တစ်စုသည် ယခုလိုဘဝ၌  
တတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းထား၍ သာသနာတော်ကိုပြုစုချီးမြှောက် ထောက်ပံ့  
နိုင်ကြပါလျှင် သာသနာပြုစုရသော ဉာဏ် ဝီရိယနှင့်ယှဉ်သော ကုသိုလ်ဇော  
စတနာတွေသည် ယခုဘဝမှာဖြစ်စေ၊ ဒုတိယဘဝမှစ၍ ဖြစ်စေ၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်  
ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်လောက်အောင် ဧကန်အထောက်အပံ့ကြီး ဖြစ်နိုင်ပါပေသည်။

ထို့ကြောင့်...

(၇၁)

ပက္ခိနံ ချေယမာနံ၊ ဥဏ္ဍတောနတ အာဂတံ၊  
သာသနံ ပဂ္ဂဏေယျာထ၊ သာဓူဟိ သမမန္တိယ။

ပက္ခိနံ-ငှက်အပေါင်းတို့၏၊ ချေယမာနံ-နိမ့်တုံမြင့်တုံ၊ ပျံသွားပုံကဲ့သို့၊  
ဥဏ္ဍတောနတအာဂတံ-ပြုပြင်သူများ၊ ရှိမဲ့အားကြောင့်၊ ထက်ဖျားတိုင်တင့်၊ မြင့်တုံ  
နိမ့်တုံ၊ အဖုံဖုံအဆက်ဆက်၊ ဖြစ်ပျက်၍လာခဲ့ရသော၊ သာသနံ-ယခုခေတ်တွင်၊  
မပြုပြင်သော်၊ အစဉ်နိမ့်ကျ၊ ဖြစ်ပုံရသည့်၊ မြန်မာ့တိုင်းပျော်၊ သာသနာတော်ကြီး  
ကို၊ သာဓူဟိ-သာသနာ့ဝန်၊ အားသွန်ကြိုးပမ်း၊ ထမ်းဖို့ရည်ရော်၊ ဆရာတော်  
တို့နှင့်၊ သမမန္တိယ-ရက်လရှည်ကြာ၊ ညီတညာဖြင့်၊ ကြည်စွာသဘော၊ စောကြော  
စိုင်ပြင်၊ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး၍၊ ပဂ္ဂဏေယျာထ-စွမ်းအားရှိသလောက်၊ အားကုန်  
ထောက်သဖြင့်၊ မြောက်ပင့်လိုက်ကြပါကုန်လော့။

မြန်မာပြန် နိဂုံးပြီး၏။

\* \* \*



**ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင်၏ ဓမ္မတရားအမွေတော်မြတ် အရိယဓမ္မဟု  
ခေါ်ဆိုအပ်သော မဟာဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး**

(ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာများကို ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက် အားထုတ်ရာတွင်  
အမြဲမပြတ် ဆောင်ထားရမည့်တရားများ ဖြစ်ပါသည်။)

သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါး	သမ္မပ္ပဓါန်တရား (၄) ပါး	ဣဒိပ္ပါဒိတရား (၄) ပါး
၁ ကာယာနုပဿနာ (၁၄) ပါး	၁ မဖြစ်ပေါ်သေးသော အကုသိုလ် တရားတို့ မဖြစ်ပေါ်စေရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း	၁ ဆန္ဒ
၂ ဝေဒနာနုပဿနာ (၉) ပါး	၂ ဖြစ်ဖူးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်သတ်ရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ် ခြင်း	၂ ဝီရိယ
၃ စိတ္တာနုပဿနာ (၁၆) ပါး	၃ မဖြစ်ဖူးသေးသောကုသိုလ်တရား များကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း	၃ စိတ်
၄ ဓမ္မာနုပဿနာ (၅) ပါး	၄ ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားများ ပိုမို တည်တံ့တိုးပွားလာရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း	၄ ဝီမံသ (ပညာ)

(၇၃)

**ပုဒ္ဒ မြတ်စွာဘုရားသခင်၏ ဓမ္မတရား အမွေတော်မြတ် အရိယဓမ္မဟု  
ခေါ်ဆိုအပ်သော မဟာဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး**

(ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာများကို ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက် အားထုတ်ရာတွင်  
အမြဲမပြတ် ဆောင်ထားရမည့်တရားများ ဖြစ်ပါသည်။)

ဣန္ဒြေတရား (၅) ပါး		ဗိုလ်တရား (၅) ပါး		ဗောဇ္ဈင်တရား (၅) ပါး		မဂ္ဂင်တရား (၈) ပါး	
၁	သဒ္ဓါ	၁	သဒ္ဓါ	၁	သတိ	၁	သမ္မာဒိဋ္ဌိ (မှန်ကန်သောအမြင်)
၂	ဝီရိယ	၂	ဝီရိယ	၂	ဓမ္မဝိစယ (ပညာ)	၂	သမ္မာသင်္ကပ္ပ (မှန်ကန်သော အကြံအစည်)
၃	သတိ	၃	သတိ	၃	ဝီရိယ	၃	သမ္မာဝါစာ (မှန်ကန်သော ပြောဆိုမှု)
၄	သမာဓိ	၄	သမာဓိ	၄	ပီတိ	၄	သမ္မာကမ္မန္တ (မှန်ကန်သော အမှုကိုပြုခြင်း)
၅	ပညာ	၅	ပညာ	၅	ပဿဒ္ဓိ	၅	သမ္မာအာဇီဝ (မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှု)
				၆	သမာဓိ	၆	သမ္မာဝါယာမ (မှန်ကန်သော အားထုတ်မှု)
				၇	ဥပေက္ခာ	၇	သမ္မာသတိ (မှန်ကန်သော သတိပြုမှု)
						၈	သမ္မာသမာဓိ (မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှု)

(၇၄)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ

# ဝိသုဒ္ဓိကတ်မြန်မာပြန်များ ဖတ်ရှုလေ့လာ ကျင့်ကြံရန် လွယ်ကူသော Application များ



Tipitaka



Tipitaka Pali



Pali Nissaya



Tipitaka Abidan



Atthakath

**Play Store တွင် Dhamma ကို စိုက်ထည့်ပွင့်  
အထက်ပါ Application [ ၅ ] ခုကို ရယူနိုင်ပါသည်။**

**ဝိသုဒ္ဓိကတ် မြန်မာပြန် Application တွင်  
အောက်ပါ သင်္ဂေဟများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။**



Tipitaka



Version အသိကောင်းစရာများ။



အပြင်အဆင် / အရောင် / Font / စာလုံးအရွယ်အစား။



ဝိသိကြာမင်္ဂလာနတ်သက်ရာ အကြောင်းအရာကို ရှာရန်။



ဝိသိ ဝတ်စဉ်၊ ကျမ်းစာများ။



ဝိသိ မှတ်စု ရေးထားသည့်များ။



မှတ်စု ရေးရန်။



မြန်မာပြန် မှ ပါဠိဝတ်။



### Tipitaka Pali

## စာမျက်နှာပေါ်တွင်

**p**

= စာမျက်နှာရွှေရန်/စာပိုဒ်ရွှေရန်

.... = စာမှတ်ရန်၊ ပါဠိကူးရန်၊ နိဿယကူးရန်၊ မြန်မာပြန်ကူးရန်၊ မာတိကာဖတ်ရန်။

- မြန်မာပြန်မှ ပါဠိတော်
- ပါဠိတော်မှ နိဿယ
- ပါဠိတော်မှ တိပိဋက အဘိဓမ္မာတို့ကို အလွယ်တကူကူးပြောင်း၍ ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ ဖတ်ရှုသူ သူတော်ကောင်း၊ သူတော်စင်၊ ဓမ္မကိုလေးစားမြတ်နိုးသူများသည် မြန်မာပြန်များမှ အောက်ပါစာအုပ်များကို ဦးစွာ လွယ်ကူစွာ ဖတ်ရှုနိုင်ပါပြီ-
- ဝိနည်း၊ မဟာဝါ/စာ ၁ မှ ၅၉/ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်းမှစ၍ လူကုတံတို့ရဟန်းပြုခြင်း။
- အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ဧကတနိပါတ်မှ ဧကဒသကနိပါတ်အထိ ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ ဓမ္မပဒ၊ ဥဒါန်း၊ ဣတိဝုတ်
- ထေရာပဒါနံ၊ ထေရီပဒါနံ
- စရိယာပိဋက၊ ပုဂ္ဂလပညတ်
- ထိုသို့ စတင်ဖတ်ရှုပြီးနောက်တွင် မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာများကို ယခင်ဖတ်ပြီး တရားတော်များနှင့် ဆက်စပ်၍ဖြစ်စေ၊ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ အကြောင်းအရာကို စာ ၁ တွင် ဖော်ပြပါရှိသော သင်္ကေတကို အသုံးပြု၍ဖြစ်စေ၊ မာတိကာကို အသုံးပြု၍ဖြစ်စေ ဆက်လက်ဖတ်ရှုနိုင်ကြပါပြီ။ ဘုရားရှင်နှင့် မြန်မြန်တွေ့ဖို့
- တိပိဋကပါဠိတော်ကြီးများ/မြန်မာပြန်များကို/ဖတ်ရှုလေ့လာရမှ ဘုရားရှင်နှင့် တွေ့ပါမည်။
- ဘုရားရှင်နှင့် တွေ့နိုင်သောစာပေမှာ ပါဠိတော်ကြီးများ/မြန်မာပြန်များသာဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်နှင့်တွေ့မှသာ သဒ္ဓါတရားတွေ ထက်မြတ်လာပါမည်။

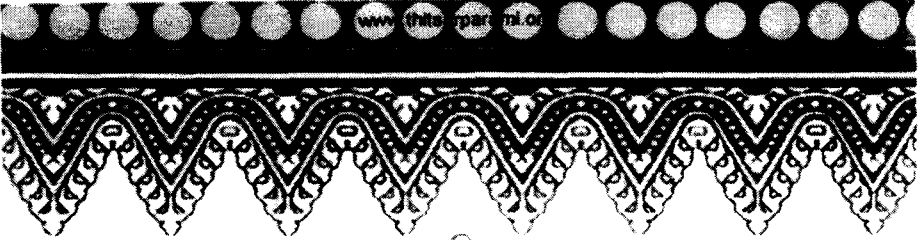
အရှင်ဇနကာဘိဝံသ  
မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်  
တောင်မြို့၊ အမရပူရဆရာတော်

(၇၆)



သတ္တပါရမီ Application တွင်  
အရှင်နေမိန္ဒ ပြုစုထားသော

- ၁။ ပိဋကတ် မြန်မာပြန် အညွှန်းစာမျက်နှာများ နှင့် စာပိုဒ်များစာအုပ်။
- ၂။ ပိဋကတ် မြန်မာပြန်များမှ ကောက်နုတ်တင်ပြအပ်သော သုတ္တန်များနှင့် တရားတော်များ အညွှန်းစာအုပ်များဖြင့် လည်း နှစ်သက်ရာရာများကို လွယ်ကူစွာ ရှာဖွေ ဖတ်ရှု နိုင်ပါပြီ။



ဓမ္မဒါန

ပိဋကတ်မြန်မာပြန်များ

မှ

ကောက်နုတ်တင်ပြအပ်သော

သုတ္တန်များနှင့် တရားဒေသနာတော်များ

အညွှန်း

လှည်းကူးမြို့နယ်၊ ညောင်နှစ်ပင်အထူးစုန် (၂)

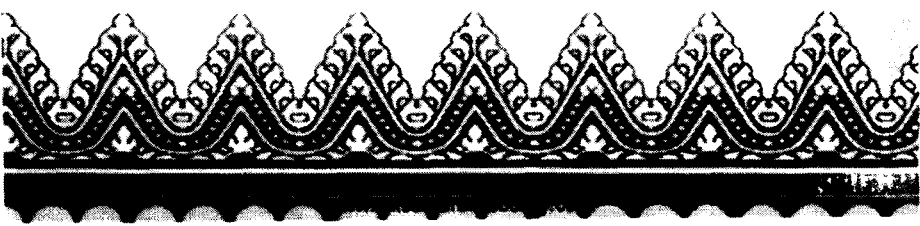
ကြီးအင်းတောင်၊ ရွှေရင်အေးဓမ္မနိဂံသာမဏိ

ဓမ္မဒါနအဖြစ် ပြုစုဖြန့်ဝေပါသည်။

၁၃၈၃ ခုနှစ်

သာသနာ ၂၅၆၅

၂၀၂၁ ခုနှစ်



(၇၈)



ဝိဇ္ဇာကတ်မြန်မာပြန်များကို application/  
တယ်လီဖုန်း မှ လွယ်လင့်တကူ ဖတ်ရှုနိုင်ရန်  
အညွှန်းစာမျက်နှာများနှင့် စာပိုဒ်များ

<https://thitsarparami.org>



# အရှင်နေမိန့်

## ပြုစုထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်များ

---

- ၁။ နိဗ္ဗာန်ရှာပုံတော်ခရီး  
(၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ)
- ၂။ ရဟန္တာဆိုင်ရာတရားတော်  
(၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ)
- ၃။ သောတာပန်ဖြစ်ဖို့ ပုထုဇဉ်အနွယ်ဇာတ်ကို ဖြတ်ကြပါစို့  
(၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ)
- ၄။ အရိယာလျှောက်သောလမ်း  
(၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ)
- ၅။ ပိဋကတ်မြန်မာပြန်များမှ ကောက်နုတ်တင်ပြအပ်သော  
သုတ္တန်များနှင့် တရားဒေသနာတော်များ အညွှန်း  
(၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ)
- ၆။ ပိဋကတ် မြန်မာပြန်များကို application/တယ်လီဖုန်း  
မှ လွယ်လင့်တကူ ဖတ်ရှုနိုင်ရန် အညွှန်းစာမျက်နှာများနှင့်  
စာပိုဒ်များ  
(၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ မတ်လ)

သမ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဝိနာတံ  
သမ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဝိနာတံ  
သမ္ဗရတံ ဓမ္မရတံ ဝိနာတံ

တရားအလှူသည် အလှူအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။  
တရားအရသာသည် အရသာအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။  
တရား၌ မွေ့လျော်ခြင်းသည် မွေ့လျော်ခြင်းအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။

(ဓမ္မပဒ ဂါထာအမှတ် ၃၅၄)



ဓမ္မဒါနအလှူရှင်

အနန္တော အနန္တငါးပါး ဦးထိပ်ထား၍  
ဦးကျော်ရွှေ+ဒေါ်ယဉ်မြင့်ဟန်  
သား-မောင်အောင်ထက်မြက်သော်

မိသားစု ဓမ္မဒါနအလှူ  
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

