တုဝဋ္ဋက သုတ်

(သုတ္တနိပါတ်ပါဠိတော်၊ ၄၂၈)

(၂၀၁၂-ခုနှစ်၊ မေလ ၂၀-ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့)

တုဝဋ္ဋက = ၁။ အကျင့်။ ၂။ အလျင်အမြန်။ ၃။ ဝဋ္ဋဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ကြောင်း။
= ဝဋ္ဋဆင်းရဲမှ အလျင်အမြန် ထွက်မြောက်၍ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်

ဤတုဝဋ္ဋကသုတ်တော်ကို မြတ်စွာဘုရားသည် သဒ္ဓါစရိုက်လွန်ကဲသော နတ်ပြဟ္မာတို့အတွက် ဟောတော်မူ၏။ သဒ္ဓါစရိုက်အားကြီးသော နတ်ပြဟ္မာတို့သည် "မြတ်စွာဘုရားသည် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အံ့မခန်းနိုင်ဘွယ် ချီးကျူးဟောကြားတော်မူ၏။ ထိုအရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်ကား အဘယ်သို့ပါနည်း"ဟု ကြံစည်စဉ်းစားကြသဖြင့် ဤတုဝဋ္ဋကသုတ်ကို ဟောတော်မူ၏။

မှတ်ချက်။ ။ဤသုတ်သည် အထူးအားဖြင့် ရဟန်းတော်များအတွက် ကျင့်ကြံနေထိုင်နည်းများကို ဟောထားသော်လည်း မင်္ဂဖိုလ်ရရန် အားထုတ်ကြသူများ အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပေသည်။

အမေးဂါထာ (၁)

၁။ ပုစ္ဆာမိ တံ အာဒိစ္စဗန္ဓု၊
ဝိဝေကံ သန္တိပဒဉ္စ မဟေသိ။
ကထံ ဒိသွာ နိဗ္ဗာတိ ဘိက္ခု၊
အနုပါဒိယာနော လောကသ္မိံ ကိဉ္စိ။

မြန်မာပြန်။ ။နေမင်း၏အဆွေ ဖြစ်တော်မူသောမြတ်စွာဘုရား.....အရှင်ဘုရားကို မေးမြန်းလိုပါ၏။ မြတ်စွာဘုရား၊ ရဟန်းသည် ဆိတ်ငြိမ်မှုတရား သုံးပါးကိုလည်းကောင်း၊ အငြိမ်းဓာတ် နိဗ္ဗာန်တရားကိုလည်းကောင်း (ဝါ) နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်တရားကိုလည်းကောင်း၊ အဘယ်သို့သိမြင်ရ၍ လောက၌ တစုံတခုကိုမျှ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မစွဲလမ်းတော့ဘဲ ကိလေသာ အပူဘေးမှ ငြိမ်းအေးရပါသနည်း။

ဆိတ်ငြိမ်ခြင်း ဝိဝေက (၃)ပါး

၁။ကာယ ဝိဝေက = အဖော်မမှီး တစ်ကိုယ်တည်း နေခြင်း။

၂။စိတ္တ ဝိဝေက = စိတ်၏ ကိလေသာတရားများမှ ကင်းဆိတ်လျက် ဝိပဿနာ,ဈာန်,မဂ်,ဖိုလ်စိတ်များ ဖြစ်နေခြင်း။

၃။ဉပဓိ ဝိဝေက = ကိလေသာ, ခန္ဓာ, အဘိသင်္ခါရ ဟူသော ဉပဓိအားလုံးတို့မှ ကင်းဆိတ်သော နိဗ္ဗာန်တရား။

အဖြေဂါထာ

၂။ မူလံ ပပဉ္စသင်္ခါယ၊
မန္တာ အသ္မီတိ သဗ္ဗမုပရုန္ဓေ။
ယာကာစိ တဏှာ အဇ္ဈတ္တံ၊
တာသံ ဝိနယာ သဒါ သတော သိက္ခေ။

မြန်မာပြန်။ ။နိမ္မိတရုပ်ပွား မြတ်စွာဘုရား......ရဟန်းသည် သံသရာတခွင်၌ ခန္ဓာအစဉ်ကို ချဲ့ထွင်တတ်သောကြောင့် ပပဉ္စခေါ်သော တဏှာဒိဋ္ဌိအစု၏ အရင်းအမြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ငါတကားဟု ထောင်လွှားတတ်သည့် မာန်မာနကို

၄င်း အရဟတ္တမဂ် ဉာဏ်လက်နက်ဖြင့် အကြွင်းမရှိအောင် တားမြစ်ချုပ်ငြိမ်းစေရာ၏။ မိမိသန္တာန်၌ (ဝါ) မိမိစိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော အလုံးစုံသော တပ်မက်မှုတဏှာကို ပယ်ဖျောက်ခြင်းငှာ နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်ယှဉ်သော သတိရှိသည်ဖြစ်၍ သိက္ခာသုံးပါးကို ကျင့်လေရာ၏။

ပပဉ္စဟူသည်။ ။မိမိကိန်းရာ သတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓာအစဉ်ကို သံသရာတခွင်၌ ချဲ့ထွင်တတ် ရှည်လျားစေတတ်သောကြောင့် တဏှာ,မာန,ဒိဋ္ဌိ သုံးပါးကို ပပဉ္စဟု ခေါ်၏။

ပပဉ္စ၏ အကြောင်းတရား (၆)ပါး

၁။ အမှန်မသိမှု အဝိဇ္ဇာ၊
၂။ လမ်းမှန်မဟုတ်သော စဉ်းစားကြံစည်မှု အယောနိသော မနသိကာရ၊
၃။ ရုပ်နာမ်တို့ကို ငါပင်ဖြစ်၏ဟု ထင်မှတ်မှု အသ္မိမာန၊
၄။ ဒုစရိုက်ပြုရန် မရှက်မှု အဟိရိက၊
၅။ ဒုစရိုက်ပြုရန် မကြောက်မှု အနောတ္တပ္ပ၊
၆။ စိတ်မတည်ငြိမ်မှု စိတ်ပြန့်လွင့်မှု ဥဒ္ဓစ္စ၊

အသ္မိ မာန ဟူသည်။ ။"ငါသည်ဖြစ်၏"ဟု ပြန်ဆိုရသော 'အသ္မိမာန'ဟူသည် "ငါတတ်သည်၊ ငါမြတ်သည်၊ ငါလိမ္မာသည်၊ ငါ့ဆရာ၊ ငါ့ဘုန်းကြီး"စသဖြင့် ဂုဏ်ယူစရာများကို ဂုဏ်ယူပြီး ထောင်လွှားတတ်သော မာနကို ခေါ်၏။

မာနကို ပယ်ရခက်။ ။မာနသည် တပ်မက်သာယာသော တဏှာကဲ့သို့ ဖြစ်ပုံမထင်ရှား၍ **ကုသိုလ်ဆိုင်ရာဂုဏ်ကို မှီပြီး မာနဖြစ်နေတာကိုပင် ကိလေသာငြိမ်းသည်ဟု ထင်မှတ်တတ်၏။ ကိုယ့်သန္တာန်၌ မာနဖြစ်နေသည်ကို ဖြစ်နေမှန်းမသိဘဲလဲ ရှိနေတတ်၏။** ထို့ကြောင့် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ၌ သူတို့ကိုယ်တိုင်က မာနကြီးနေပါလျက် အခြားသူများကိုသာ မာနကြီးသည်ဟု ထင်တတ်ကြ၏။

(မဟာစည်ဆရာတော်၊ တုဝဋ္ဋကသုတ်တရားတော်မှ)

အချုပ်။ ။မိမိသန္တာန်ဖြစ်ပေါ်လာသော ရူပတဏှာ,သဒ္ဒတဏှာ,ဂန္ဓတဏှာ,ရသတဏှာ,ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ, ဓမ္မတဏှာ တို့ကိုလည်း အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် ငြိမ်းစေရမည်။ ထိုသို့တဏှာနှင့်တကွ ပပဉ္စ၏မူလရင်းမြစ်တရားများကို ငြိမ်းစေဖို့ အရဟတ္တမဂ် လက်နက်ကောင်းကိုရဖို့ရန် သတိပဋ္ဌာန်စသည့်အကျင့်တရားများကို ကျင့်ရမည်ဟူလို။

၃။ ယံကိဉ္စိ ဓမ္မ'မဘိဇညာ၊
အဇ္ဈတ္တံ အထ ဝါပိ ဗဟိဒ္ဓါ။
န တေန ထာမံ ကုဗ္ဗေထ၊
န ဟိ သာ နိဗ္ဗုတိ သတံ ဝုတ္တာ။

မြန်မာပြန်။ ။**ရဟန်းသည် မိမိသန္တာန်၌၄င်း၊ ပြင်ပဖြစ်သော ဆရာသမား သန္တာန်၌သော်၄င်း တပါးပါးသော ဂုဏ်ကျေးဇူးကို တွေ့သိလေရာ၏။ ထိုသို့ပင်တွေ့ပါသော်လည်း မာန်ထောင်ခြင်းဟူသော အားစွမ်းကို မပြု**

လေရာ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုမာန်ထောင်ခြင်းကို ဘုရားစသော သူတော်ကောင်းတို့သည် ငြိမ်းအေးကြောင်းတရားဟူ၍ ဟောတော်မမူ ခဲ့သောကြောင့်ပင်တည်း။

အဓိပ္ပါယ်။ ။ရဟန်းသည် မိမိ၏အမျိုးဂုဏ်, ပစ္စည်းလေးပါး ပေါများသည့်ဂုဏ်, လာဘ်လာဘဂုဏ်, စာပေကျမ်းဂန် တတ်သည့်ဂုဏ်, ဓုတင်ဆောင်ဂုဏ်, ဈာန်အဘိညာဉ်ရခြင်းဂုဏ် စသည်ကိုင်း၊ မိမိမှတပါး ဆရာသမားစသော တပါးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဆိုအပ်ပြီးသော ဂုဏ်တို့ကိုင်း တွေ့ရှိလျှင် မာနမဖြစ်လေရာ။ အကြောင်းမှာ ထိုမာနမျိုးသည် ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ဟု ဘုရားရှင်တို့ ဟောတော်မမူခဲ့ပေ။

၄။ သေယျော န တေန မညေယျ၊
နီစေယျော အထ ဝါပိ သရိက္ခော။
ဖုဋ္ဌော အနေကရူပေဟိ၊
နာ' တုမာနံ ဝိကပ္ပယံ တိဋ္ဌေ။

မြန်မာပြန်။ ။**ရဟန်းသည် ထိုအမျိုးမြတ်သည်၏အဖြစ် အစရှိသော မိမိဂုဏ် ဆရာ့ဂုဏ်ဖြင့် "ငါသည် သူတပါးထက် မြတ်၏"ဟုငင်း၊ "ငါသည် သူတပါးအောက် ယုတ်နိမ့်၏"ဟုငင်း၊ "ငါသည် သူများနှင့်တူ၏"ဟုငင်း မထင်မှတ်လေရာ။ ထိုအမျိုးမြတ်သည်၏အဖြစ် အစရှိသော မိမိဂုဏ် ဆရာ့ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ မိမိကိုယ်ကို တပါးမက များလှစွာသော ဂုဏ်တို့ဖြင့် အထူးထူး အထွေထွေ စိတ်ကူးယဉ်လျက် မတည်လေရာ။**

အဓိပ္ပါယ်အချုပ်။ ။အမျိုးဇာတ်, လာဘ်လာဘပေါခြင်း, ထင်ပေါ်ကျော်ကြားခြင်း, စာပေကျမ်းဂန်တတ်ခြင်း စသောဂုဏ်တို့ကို အစွဲပြု၍ မိမိကို အထက်တန်း,အလယ်တန်း,အောက်တန်း၌ ထားသော အတိမာန်, သဒိသမာန်, အဝမာန်တို့ကို မဖြစ်စေရာ။ ထိုဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံသည့်အလျောက် "ငါကား ဤဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံသူတည်း"ဟု သာယာမက်မောလျက် မိမိကိုယ်ကို အမျိုးမျိုး အထင်ကြီးကာ စိတ်ကူးယဉ်လျက် မနေရာ ဟူလို။

ရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ မာန်နှိမ်ချပုံ။ ။တခါက ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်သည် ရဟန်းများနှင့် ခရီးကြွစဉ် ကျောင်း အထွက်၌ သင်္ကန်းစွန်းဖြင့် ရဟန်းတစ်ပါးကို ထိမိသွား၏။ ဤသည်ကို ဘုရားထံသွားပြီး သူ့ကိုတိုက်သွားပါ တယ်ဟု လျှောက်၏။ ဘုရားက ရှင်သာရိပုတ္တရာကို ခေါ်၍မေးသောအခါ "ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း မပွားများသူများမှာ ဆိုရင်တော့ အခုလိုမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဘုရား"ဟု လျှောက်၏။ ၎င်းနောက် ဆက်လျှောက် သည်မှာ "တပည့်တော်ကတော့ မိမိကိုယ်ကို မြေကြီးကဲ့သို့၎င်း၊ ရေကဲ့သို့၎င်း၊ မီးကဲ့သို့၎င်း၊ လေကဲ့သို့၎င်း၊ အဝတ်စုတ်ကဲ့သို့၎င်း၊ ချိုကျိုးသောနွားကဲ့သို့၎င်း၊ သူတောင်းစားကဲ့သို့၎င်း စိတ်ကို နှိမ်ချထားပါတယ် ဘုရား" ဟု လျှောက်လေ၏။ (အံ၊ ၃၊ ၁၈၀။)

၅။ အဇ္ဈတ္တမေဝု'ပသမေ၊
န အညတော ဘိက္ခု သန္တိ'မေသေယျ။
အဇ္ဈတ္တံ ဥပသန္တဿ၊
နတ္ထိ အတ္တာ ကုတော နိရတ္တာ ဝါ။

မြန်မာပြန်။ ။အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရလိုသော ရဟန်းသည် မိမိသန္တာန်၌သာလျှင် (ဝါ) မိမိ၏ သတိပဋ္ဌာန်စသော အာရုံ ကမ္မဋ္ဌာန်း၌သာလျှင် ရာဂစသော ကိလေသာတို့ကို ငြိမ်းပျောက်စေရာ၏။ မိမိ၏ အဇ္ဈတ္တကမ္မဋ္ဌာန်းမှ တပါး သော အတ္တကိလမထ စသော အကျင့်များမှ ကိလေသာ၏ ငြိမ်းအေးခြင်းကို မရှာမှီးလေရာ။ မိမိသန္တာန်၌ (ဝါ) မိမိ၏ သတိပဋ္ဌာန်စသော အာရုံကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ကိလေသာအပူဘေးမှ ငြိမ်းအေးပြီးသောရဟန်းအား အတ္တကို စွဲ၍ဖြစ်သော သဿတအယူဝါဒ မရှိတော့။ အတ္တ၏ကုန်ဆုံးခြင်းကို စွဲ၍ဖြစ်သော ဥစ္ဆေဒအယူသည်ကား အဘယ်မှာရှိပါတော့အံ့နည်း။

အဓိပ္ပါယ်။ ။မိမိ၏ကိုယ်တွင်း၌ရှိသော ကိလေသာများကို ကိုယ်တွင်း၌သာ သတိပဋ္ဌာန်စသည်တို့ဖြင့် ငြိမ်းအေးစေရမည်။ သတိပဋ္ဌာန်စသည်မှတပါး ထာဝရ,နတ်ဘုရား,မဟာပြဟ္မာစသည့် ပြင်ပမှအားကိုးစရာ များကို မရှာမှီးရာ။ မိမိ၏ စွမ်းအားသည် မိမိ၏အတွင်း၌သာရှိ၏။ အတွင်းသန္တာန်၌ရှိသော ကိလေသာများ ငြိမ်းအေးသွားလျှင် သဿတဒိဋ္ဌိ, ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိတို့လည်း ကင်းပျောက်သွားတော့၏။

၆။ မဇ္ဈေ ယထာ သမုဒ္ဒဿ၊
ဦမိ နော ဇာယတီ ဌိတော ဟောတိ။
ဧဝံ ဌိတော အနေဇဿ၊
ဥဿဒံ ဘိက္ခု န ကရေယျ ကုဟိဉ္စိ။

မြန်မာပြန်။ ။သမုဒ္ဒရာ၏အလယ်၌ လှိုင်းတံပိုးမရှိဘဲ ရေသည်တည်ငြိမ်နေသကဲ့သို့ တုန်လှုပ်တတ်သော တဏှာမရှိသဖြင့် အဇ္ဈတ္တကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးရပြီးသော ရဟန်းသည် လောကဓံလှိုင်း လေမုန်တိုင်းတို့ ကြောင့် ယိမ်းယိုင်တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိ တည်ငြိမ်စွာ ရပ်တည်နိုင်၏။ တစ်စုံတစ်ခုသော အတွင်းအာရုံ အပြင်အာရုံကို ကျူးတော,ကိုင်းတောပမာ လွန်စွာ တိုးပွားတတ်သော ရာဂ,ဒေါသ,မောဟ,မာန,ဒိဋ္ဌိ,ကိလေသာနှင့် ကံတရား အပေါင်းကို မပြုလုပ်တော့ပေ။

သမုဒ္ဒရာ အလယ်ပိုင်းဟူသည်။ ။သမုဒ္ဒရာ၏ ရေမျက်နှာပြင်ပိုင်းသည် လှိုင်းများကြောင့် လှုပ်ရှားနေ၏။ အောက်ခြေ ကြမ်းပြင်ပိုင်းသည် ရေသတ္တဝါများကြောင့် ရေမတည်ငြိမ်။ အထက်နှင့်အောက်ကြား အလယ်ပိုင်း သည်ကား လှုပ်ရှားမှုမရှိ တည်ငြိမ်နေ၏။

(တနည်း) သမုဒ္ဒရာကမ်းစပ်မှ မိုင် ၁၅၀, ၂၀၀ ခန့် ဝေးကွာသောအရပ်ကိုယူလျှင်လည်း သင့်ဖွယ်ရာရှိ၏။ (မဟာစည်ဆရာတော်)

လောကဓံကြုံ မဖြုံတမ်းပေ့ါ။ ။လေမုန်တိုင်းသည် အိုးအိမ်တိုက်တာနှင့် သစ်ပင်များကို ဖျက်ဆီးနိုင်သော် လည်း မာကျောခိုင်ခံ့လှသော ကျောက်တောင်ကြီးကိုကား မလှုပ်ရှားနိုင်၊ မဖျက်ဆီးနိုင်သကဲ့သို့ လောကဓံ ရှစ်ပါးသည်လည်း တုန်လှုပ်စေတတ်သည် တဏှာကင်းပြီးသော (ဝါ) ကိလေသာကုန်ပြီးသော ရဟန္တာအား တုန်လှုပ်ဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်း မရှိ။ ရဟန္တာကား ရေထုကြီးပမာ, ကျောက်တောင်ကြီးပမာ တည်ငြိမ်စွာ ရပ်တည် နေတော့၏။

သမုဒ္ဒရာ၏ အနက်ဆုံးနေရာ။ ။ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာအတွင်း Guam အနီး Mariana Tranchတွင် ၃၅,၇၉၇ ပေနက်သည်ဟု ဆို၏။

ကျူတော ကိုင်းတောပမာ တိုးပွားတတ်သောတရားများ ။ရာဂ,ဒေါသ,မောဟ,မာန,ဒိဋ္ဌိ, (၎င်းတို့မှ ကြွင်းသော ဝိစိကိစ္ဆာ,ထိန,ဥဒ္ဓစ္စ,အဟိရိက,အနောတ္တပ္ပ)ကိလေသာ ၅-ပါး, ဘဝကိုတိုးပွါးစေတတ်သည့် အဘိသင်္ခါရခေါ် ကံစေတနာ။ ဤတရားများသည် ကျူတောကိုင်းတောပမာ လွန်စွာတိုးပွါးတတ်၍ ဥဿဒ တရားစုများခေါ်၏။

နိမ္မိတဘုရားရှင်က အရဟတ္တဖိုလ်ကျင့်စဉ်များ ဟောကြားရန် တောင်းပန်ခြင်း

၇။ အကိတ္တယီ ဝိဝဋ္ဋစက္ခု၊
သက္ကိုခမ္ပံ ပရိဿယဝိနယံ။
ပဋိပဒံ ဝဒေတိ ဘဒ္ဒ'မ္တေ၊
ပါတိမောက္ခံ အထ ဝါပိ သမာဓိံ။

မြန်မာပြန်။ ။ပွင့်လင်းသော စက္ခုရှိတော်မူသော အို-ရှင်တော်မြတ်ဘုရား......အရှင်ဘုရားသည် အတွင်းအပ ဘေးရန်များ ကင်းပျောက်ကြောင်းဖြစ်သော ကိုယ်တိုင်ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက်ပြုအပ်သော အမြိုက်နိဗ္ဗာန် တရားကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပြီ။ အရှင်ဘုရား၏ စင်ကြယ်ကောင်းမြတ် မှီဝဲအပ်သော နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းကို ဟောပြတော်မူပါဦးလော့။ စောင့်ထိန်းသူကို သံသရာဝဋ်မှ လွတ်စေတတ်သော ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလကို၎င်း၊ ထိုမှတပါး စိတ်ကိုအာရုံ၌ ကောင်းစွာထားတတ်သော သမာဓိကို၎င်း ဟောပြတော်မူပါဦး လော့။

စက္ခုငါးမျိုး

၁။ မံသစက္ခု= ရှေးပါရမီတော်ကြောင့် နေ့ညမဟူ ထက်ဝန်းကျင် တယူဇနာအရပ်ကို မြင်နိုင်သော ပကတိမျက်စိ၊

၂။ ဒိဗ္ဗစက္ခု= အဝေးမှအဆင်းဟူသမျှကို မြင်နိုင်ခြင်း၊ သတ္တဝါများသေပြီးနောက် ကံအားလျော်စွာ ဘဝသစ်၌ ဖြစ်ကြရသည်ကို မြင်နိုင်ခြင်း ဟူသော အဘိညာဉ်မျက်စိ၊

၃။ ပညာစက္ခု= ဝိပဿနာဉာဏ်, မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်, ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ်, ဝေသာရဇ္ဇဉာဏ်, ဒသဗလဉာဏ် ဟူသော ပညာမျက်စိ၊

၄။ ဗုဒ္ဓစက္ခု= သတ္တဝါတို့၏ ဣန္ဒြေအနုအရင့်ကိုသိသော ဣန္ဒြိယပရောပရိယတ္တိဉာဏ်၊ သတ္တဝါတို့၏အကြိုက် အာသယနှင့် ကိန်းဝပ်နေသော အနုသယကိလေသာတို့ကိုသိသော အာသယာနုသယဉာဏ် ဟူသော ဗုဒ္ဓမျက်စိ၊

၅။ သမန္တစက္ခု= အလုံးစုံကိုသိမြင်နိုင်သော သဗ္ဗညုတဉာဏ်မျက်စိ၊

၈။ စက္ခူဟိ နေဝ လောလ'ဿ၊
ဂါမကထာယ အာဝရယေ သောတံ။
ရသေ စ နာနုဂိဇ္ဈေယျ၊
န စ မမာယေထ ကိဉ္စိ လောကသ္မိံ။

မြန်မာပြန်။ ။ရဟန်းသည် မျက်စိဖြင့် လျှပ်ပေါ်လော်လည်မှု မရှိလေရာ။ နားကိုလည်း ရွာသူလူတို့၏စကားမှ ပိတ်ဆို့ထားရာ၏။ ရသခြောက်ပါး၌လည်း တဏှာအကြိုက် အလိုလိုက်သောအားဖြင့် မမက်မောလေရာ။ လောက၌ မည်သည့်ခန္ဓာငါးပါးကိုမျှ (ဝါ) မည်သည့်အရာကိုမျှ "ငါ,ငါ့ဥစ္စာ"ဟု တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မမြတ်နိုးလေရာ။

မျက်စိဣြေ စောင့်ထိန်းခြင်း။ ။ရဟန်းတပါးအနေဖြင့် မကြည့်ရှုသင့်သောအရာများ၊ ကိလေသာတဏှာ ဖြစ်ပွားစေမည့်အရာမှန်သမျှကို မကြည့်ရှုဘဲ မျက်စိကို စောင့်ထိန်းရမည်။ မြို့ရွာတွင်းသွားလျှင်လည်း မျက်လွှာချလျက်သာ သွားရမည်။

ယောဂီများလည်း မျက်လွှာချ။ ။တရားအားထုတ်နေသော ယောဂီများလည်း တရားအာရုံပျက်စေမည့် မည်သည့်အရာကိုမျှ မကြည့်သင့်။ ရဟန်းများကဲ့သို့ပင် မျက်စိကို စောင့်ထိန်းရမည်။

စိတ္တဂုတ္တမထေရ်ကြီး မျက်စိစောင့်ပုံ။ ။သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ကုရဏ္ဍကလိုဏ်ဂူ၌နေသော စိတ္တဂုတ္တမထေရ်ကြီးသည် စက္ခုန္ဒြေကို အမြဲစောင့်၏။ လိုဏ်ဂူအမိုးကိုပင် မော်မကြည့်ပေ။ လိုဏ်ဂူဝ၌ရှိသော ဂန့်ဂေါ်ပင်ကိုလည်း မော်မကြည့်၊ ဝတ်ဆံများ ပွင့်ဖတ်များကြွေမှ အပွင့်ရှိကြောင်း သိရ၏။ တနေ့ ဦးပဇင်းများရောက်လာပြီး လိုဏ်ဂူပတ်လည်၌ရှိသော နံရံဆေးပန်းချီရုပ်များကိုမြင်၍ အလွန်လှကြောင်းလျှောက်သောအခါ "ငါ ဒီမှာနေတာ နှစ်၆၀-ရှိပြီ။ အဲဒီအရုပ်တွေရှိမှန်းတောင် မသိဘူး။ ဒီကနေ့ မျက်စိကောင်းတဲ့ ဦးပဇင်းတို့ကြောင့် သိရပေတယ်"ဟု မိန့်ရှိလေ၏။ (ထေရဂါထာ၊ မိလိန္ဒပဉှာ။)

နားနှင့် လျှာလဲ ထိန်းရမည်။ ။အကျိုးမရှိသော မြို့ရွာအကြောင်း၊ တောတောင်အကြောင်း၊ မင်းစိုးရာဇာအကြောင်း၊ ယောကျ်ားမိန်းမအကြောင်းများကို ပြောကြားနေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အစားအသောက်ကိုလည်း လျှာအလိုသို့မလိုက်ဘဲ သင့်တင့်ရုံဖြင့် မျှတအောင် စောင့်ထိန်းရမည်။ ဘယ်တော့မှ အလိုမပြည့်နိုင်သောလျှာသည် အထိန်းရ အခက်ဆုံးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "ဇိဃစ္ဆာ ပရမာ ရောဂါ= ရောဂါအပေါင်းတို့တွင် ဆာလောင်မှုဟူသော ရောဂါသည် အဆိုးရွားဆုံးဖြစ်၏"ဟု မိန့်တော်မူ၏။

၉။ ဖဿေသု ယဒါ ဖုဋ္ဌဿ၊
ပရိဒေဝံ ဘိက္ခု န ကရေယျ ကုဟိဉ္စိ။
ဘဝဉ္စ နာဘိဇပ္ပေယျ၊
ဘေရဝေသု စ န သမ္ပဝေဓေယျ။

မြန်မာပြန်။ ။ရဟန်းသည် ဆင်းရဲကြမ်းတမ်းသော ရောဂါဆိုး အတွေ့ဆိုးများနှင့် ထိတွေ့ရသောအခါ ငိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်းကို မပြုရာ။ တစုံတခုသော ကာမဘဝ စသော ထိုထိုသုဂတိဘဝတို့ကိုလည်း မတောင့်တလေရာ။ ခြင်္သေ့,သစ်,ကျား အစရှိသော ဘေးရန်တို့ကြောင့်လည်း လွန်စွာ မတုန်လှုပ်ရာ။

ကောင်းသောဘဝ မတောင့်တနဲ့။ ။အချို့ရဟန်းများသည် ကာမဂုဏ်များကိုစွန့်ပြီး တရားအားထုတ်နေခြင်းသည် နောက်ဘဝတွင် နတ်ချမ်းသာ ပြဟ္မာ့ချမ်းသာများကို ခံစားလို၍ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်ပင် အရှင်သုဒိန်ရဟန်းပြုသွားသောအခါ "အရှင်တို့ နောက်ဘဝမှာ ပေါင်းသင်းရမဲ့ နတ်သမီးတွေက ဘယ်လိုပါလဲ။ ဘယ်လောက် ချောကြပါသလဲ" မေးခဲ့ဘူး၏။ ဤကဲ့သို့ ဘဝကောင်းကို မတောင့်တဘဲ ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအတွက် ကျင့်ရမည် ဟူလို။

ဘေးကြုံရင်လဲ မကြောက်နဲ့။ ။ဘုရားလက်ထက်က ရဟန်းသစ် ၃၀ တော၌တရားအားထုတ်ရန် သွားစဉ်ဘေးတွေ့မည်ကို သိသဖြင့် ရှင်သာရိပုတ္တရာက သံကိစ္စသာမဏေကို ထည့်လိုက်၏။ တနေ့ သူပုန်ဗိုလ်ကြီးက

ယဇ်ပူဇော်ရန် ရဟန်းတစ်ပါး လာဖမ်းသောအခါ သံကိစ္စသာမဏေလေးက လိုက်သွား၏။ ယဇ်ပူဇော်ရန် အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားသော မီးဖိုနားရောက်သောအခါ သူပုန်ဗိုလ်က သာမဏေကို ဓားဖြင့်ခုတ်ရာ ဓားကောက်သွား၏။ နောက်တကြိမ်ခုတ်တော့ အဖျားမှအရင်းသို့ ခွေလိပ်သွား၏။ သူပုန်ဗိုလ်နှင့်တပည့်များ သံဝေဂရကာ သာမဏေကိုတောင်းပန်ပြီး ရဟန်းပြုသွားသဖြင့် နောက်ဆုံး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားကြ၏။ (ဓမ္မပဒ)

၁၀။ အနုဿန'မထော ပါနာနံ၊
ခါဒနီယာနံ အထောပိ ဝတ္ထာနံ။
လဒ္ဓါ န သန္နိဓိံ ကယိရာ၊
န စ ပရိတာသေ တာနိ အလဘမာနော။

မြန်မာပြန်။ ။တောနေရဟန်းသည် ဆွမ်း,အဖျော်,ခဲဘွယ်,အဝတ်သင်္ကန်းတို့ကို ရရှိပြီးလျှင် သိုမှီးသိမ်းဆည်းခြင်း မပြုလေရာ။ မရပြန်သော်လည်း ပူပန်ကြောင့်ကြ မရှိလေရာ။

၁၁။ ဈာယီ န ပါဒလောလ'ဿ၊
ဝိရမေ ကုက္ကုစ္စာ နပ္ပမဇ္ဇေယျ။
အထာသနေသု သယနေသု၊
အပ္ပသဒ္ဒေသု ဘိက္ခု ဝိဟရေယျ။

မြန်မာပြန်။ ။ရဟန်းသည် သမထဈာန် ဝိပဿနာဈာန်ကို ရှုလေ့ရှိ၏။ ဟိုသွားဒီသွား ခရီးများသဖြင့် ခြေမငြိမ်သည့် လျှပ်ပေါ်လော်လည်ခြင်းလည်း မရှိရာ။ စက်ဆုပ်အပ်သော ကိုယ်အမူအရာ စိတ်အမူအရာမှ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။ သမထ,ဝိပဿနာတို့၌ မမေ့လျော့ရာ။ အသံတိတ်ဆိတ်သော ကျောင်းသင်္ခမ်းတို့၌ နေလေရာ၏။

ဈာန်နှစ်မျိုး။ ။အာရုံတစ်ခုကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်တတ်သောဈာန်သည်- (၁) သမထနိမိတ်အာရုံကို ကပ်၍ရှုမှတ်တတ်သော (အာရမ္မဏူပနိဇ္ဈာန်)ဟုခေါ်သော သမထဈာန်နှင့်၊ (၂) အနိစ္စလက္ခဏာ စသည်ကို ကပ်၍ရှုမှတ်သော (လက္ခဏူပဈာန်)ခေါ်သော ဝိပဿနာဈာန်ဟူ၍ နှစ်ပါးရှိ၏။ ဤနှစ်ပါး တပါးပါးဖြင့် နေ၏ ဟူလို။

ခြေမငြိမ်ခြင်း ကင်းရမည်။ ။သပ္ပါယဖြစ်သော နေရာ၌ မြဲမြဲနေရမည်။ ဟိုရွာကောင်းနိုးနိုး, ဟိုကျောင်းကောင်းနိုးနိုးဖြင့် ပြောင်းရွှေ့သွားလာ လှည့်လည်၍ မနေရ။ နေရာအတည်တကျ မနေသူကို ခြေမငြိမ်သူ "ပါဒလောလ"ဟု ခေါ်၏။

ကုက္ကုစ္စ ကင်းရမည်။ ။ကုက္ကုစ္စဟူသည် "စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်အမှု၊ မကောင်းတဲ့အမှု"ဟု အဓိပ္ပါယ်ရှိ၏။ ၄င်းသည်-

(၁)အပ်လေသလား, မအပ်လေသလားဟု ယုံမှားမှု ဝိနယကုက္ကုစ္စ၊
(၂)ပြုကောင်းသလား, မပြုကောင်းဘူးလားဟု ယုံမှားမှု သံသယကုက္ကုစ္စ၊
(၃)မပြုသင့်တာကို ပြုမိပြီး ပြုသင့်တာကို မပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော နောင်တပူပန်မှု ကုက္ကုစ္စ၊
(၄)ဟိုဟာလုပ်, ဒီဟာလုပ်, ဟိုကုပ်, ဒီကုပ် စသည်ဖြင့် လက်မငြိမ်ခြင်း ဟတ္ထကုက္ကုစ္စ၊
(၅)နေရာအတည်တကျ မနေဘဲ ဟိုသွားဒီသွား ခရီးများသည့် ပါဒကုက္ကုစ္စ။

မဂ်ဖိုလ်ရရန် တရားအားထုတ်နေသောရဟန်းသည် ထိုကုက္ကုစ္စများမှ ကင်းရမည်။

၁၂။ နိဒ္ဒံ န ဗဟုလီကရေယျ၊
ဇာဂရိယံ ဘဇေယျ အာတာပီ။
တန္ဒိံ မာယံ ဟာသံ ခိဍ္ဍံ၊
မေထုနံ ဝိပ္ပဇဟေ သဝိဘူသံ။

မြန်မာပြန်။ ။မဂ်ဖိုလ်ရရန် အားထုတ်နေသောရဟန်းသည် အအိပ်မများရ။ ဘာဝနာနှင့်ယှဉ်လျက် နိုးကြားသည်၏အဖြစ်သို့ ဆည်းကပ်ရာ၏။ ပြင်းထန်သည့် လုံ့လဝီရိယလည်း ရှိလေရာ၏။ ပျင်းရိခြင်းကိုငှင်း, လှည့်ပတ်ခြင်း အပြစ်ကိုဖုံးလွှမ်းခြင်းကိုငှင်း, တသောသောနှင့် ရယ်မောနေခြင်းကိုငှင်း, မြူးတူးပျော်ပါး ကစားနေခြင်းကိုငှင်း, မမြတ်သော မေထုန်ကျင့်ခြင်းကိုငှင်း, အလှတန်ဆာ ဆင်ခြင်းကိုငှင်း ပယ်စွန့်လေရာ၏။

၁၃။ အာထဗ္ဗဏံ သုပိနံ လက္ခဏံ၊
နော ဝိဒဟေ အထောပိ နက္ခတ္တံ။
ဝိရုတဉ္စ ဂဗ္ဘကရဏံ၊
တိကိစ္ဆံ မာမကော န သေဝေယျ။

မြန်မာပြန်။ ။ရဟန်းသည် အာထဗ္ဗဏဗေဒင်ကျမ်း, အိပ်မက်တိတ္ထုံ ကျမ်း, လက္ခဏာကျမ်း, ထိုမှတပါး နက္ခတ်ကျမ်းတို့ကို မစီရင် မသင်ကြားလေရာ။ ငါဘုရားကို မြတ်နိုးကြည်ညိုသော ရဟန်းသည် အထူးထူးသော သားငှက်တို့၏ မြည်တွန်သံကို ပြရာကျမ်းကိုငှင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်သောမိန်းမကို ကိုယ်ဝန်တည်အောင် ဆေးပေးခြင်းကိုငှင်း၊ ဆေးကုခြင်းကိုငှင်း မမှီဝဲလေရာ။

အာထဗ္ဗဏအတတ်ပညာ။ ။အထဗ္ဗရသေ့ စီရင်အပ်သော ဗေဒင်ကျမ်းကို အာထဗ္ဗဏကျမ်းဟုခေါ်၏။ ထိုကျမ်း၌ သတ္တဝါတို့ကို ညှင်းဆဲနှိပ်စက်ကြောင်း မကောင်းသောအစီအရင်တို့ကို ပြဆိုထားသည်ဆို၏။ ထိုပညာကို တတ်လိုသူတို့သည် ၇-ရက်ပတ်လုံး ဆားမပါသောအစာကို စားရ၏။ မြေပြင်ပေါ်၌ နေဇာမြက်ခင်းပြီး အိပ်လျက် မန္တာန်စုပ်ရ၏။ ၇-ရက်စေ့သောနေ့၌ သုသာန်သွားပြီးလျှင် သူ့ကျမ်းအစီအရင်ဖြင့် မြေပေါ်၌ ၇-လှမ်းလှမ်းပြီးလျှင် လက်ကို ဝင့်၍ ဝင့်၍ မန္တာန်စုပ်သည်ရှိသော် မိမိလိုသော အစီအရင် ပြီးမြောက်၏ဟု ဆို၏။ ရန်သူစစ်သည်များ ဝိုင်းရံထားသောအခါ၌ဖြစ်စေ၊ ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရာအခါ၌ဖြစ်စေ ၎င်းအာထဗ္ဗဏအစီအရင်ဖြင့် တဖက်စစ်သည်များ ကိုယ်ကိုက်ခြင်း,ဖျားနာခြင်း,သွေးအန်ခြင်း စသည်ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်၏ဟု မဟာနိဒ္ဒေသ၌ ဆိုထားပေသည်။ ပုဂံခေတ်က အရည်းကြီးများ လုပ်ဆောင်ပုံမျိုးနှင့် တူပေသည်။ ယခုကာလ အင်းမြှုပ်၍ ပုဏ္ဏကတိုက်ခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုဟန်တူ၏။

အခြားသော ပညာရပ်များ။ ။ အိပ်မက်ဟောခြင်း, ဗေဒင်လက္ခဏာဟောခြင်း, နက္ခတ်ဟောခြင်း, ထွက်ရပ်ပေါက်ယောင်ယောင် နတ်ဂိုဏ်းယောင်ယောင် တန်ခိုးအစွမ်းပြခြင်း, အင်းချခြင်း, အခါပေးခြင်း, ယတြာပေးခြင်း, စီးပွါးတက်အောင် အဆောင်ပေးခြင်း, လက်ဖွဲ့ပေးခြင်း, သတ္တဝါတို့ မြည်သံကို နိမိတ်ဖတ်ခြင်း, ကိုယ်ဝန်တည်အောင် ဆေးပေးခြင်း, ဆေးကုခြင်းစသည်များကို မဂ်ဖိုလ်လိုလားသော ရဟန်းသည် မပြုလုပ်ရပေ။

ဒကာကလဲ ဘုန်းကြီးကို မဖျက်သင့်။ ။ဘုန်းကြီးကတော့ တစ်စုံတစ်ယောက်က ဘေးကင်းရန်ကင်း စသည် အတွက် တစ်စုံတစ်ခုကို လာတောင်းရင် "ငါ့မှာ အဲဒီလို ပေးစရာမရှိဘူး၊ ငါလည်း ဘာမျှ တန်ခိုးမရှိပါဘူး။ အဲဒီလို တန်ခိုးရှိတဲ့အနေနဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကိုပေးရင် ငါကိုယ်တိုင် ဂိုဏ်းဆရာကြီးဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်" စသည် ဖြင့် ပြောပြီး တားမြစ်လိုက်တာချည်းပါပဲ။ **ဒါကြောင့် ဒကာ,ဒကာမများကလည်း ကိုယ့်ဆရာကို ဂိုဏ်းဆရာ ယောင်ယောင် မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ကြဖို့ လိုပါတယ်။**

(မဟာစည်ဆရာတော်၊ တုဝဋ္ဋကသုတ်တရားတော်၊၁၇၁။)

၁၄။ နိဒ္ဒါယ နပ္ပဝေဝေယျ၊
န ဥဏ္ဏမေယျ ပသံသိတော ဘိက္ခု။
လောဘံ သဟ မစ္ဆရိယေန၊
ကောဓံ ပေသုဏိယဉ္စ ပနုဒေယျ။

မြန်မာပြန်။ ။ရဟန်းသည် သူတပါးတို့၏ ကဲ့ရဲ့ခြင်းကြောင့် မတုန်လှုပ်ရာ။ သူတပါးတို့၏ ချီးကျူးမြောက်စား ခြင်းကြောင့်လည်း မာန်ထောင်လွှား၍ မောက်ကြွားခြင်း မရှိလေရာ။ မိမိဥစ္စာကို နမြောဝန်တိုခြင်းကိုင်း, လိုချင် တပ်မက်ခြင်းကိုင်း, အမျက်ထွက်ခြင်းကိုင်း, ကုန်းတိုက်ခြင်းကိုင်း ပယ်ဖျောက်လေရာ၏။

အဓိပ္ပါယ်။ ။လောကဘက်က မပြည့်စုံမှုများကို ကဲ့ရဲ့စေကာမူ တုန်လှုပ်စရာမလိုပေ။ တရားဘက်က ချွတ်ယွင်းမှုရှိ၍ ကဲ့ရဲ့လျှင်ကား ပြုပြင်နေရမည်။ အမျိုးဇာတ်, ရုပ်အဆင်း, လာဘ်လာဘ, အတတ်ပညာ, အကျင့်သီလ စသည်များနှင့်စပ်၍ ချီးမွမ်းလျှင်လည်း မြောက်ကြွားခြင်း မဖြစ်စေရ။ ရဟန္တာမဖြစ်မခြင်း သူတ ပါးက ဘယ်လိုပင် မြှောက်စေကာမူ "ငါ့မှာ လိုနေသေးတာဘဲ"ဟူသာ နှလုံးသွင်း၍ တည်ငြိမ်စွာ နေရာ၏။ လိုချင်မှုလောဘ၊ မိမိမြတ်နိုးသော သက်ရှိသက်မဲ့အရာ မှန်သမျှကို သူတပါးတို့နှင့် မနီးစပ်စေလိုမှု မစ္ဆရိယ၊ အာရုံဆိုးများနှင့်တွေ့သောအခါ၌ဖြစ်စေ, သူတပါးကဲ့ရဲ့ခံရသောအခါ၌ဖြစ်စေ သည်းမခံနိုင်ခြင်း စိတ်ဓာတ်ကျ ခြင်း ဒေါသ၊ သူတပါးတို့၏ ချစ်ခင်မှု ညီညွတ်မှု စည်းရုံးမှုများ ပျက်ပြားစေတတ်သော, သတ္တဝါအများ ဘေးရန် ဖြစ်ပွားစေတတ်သော ကုန်းတိုက်ခြင်း အမှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၁၅။ ကယဝိက္ကယေ န တိဋ္ဌေယျ၊
ဥပဝါဒံ ဘိက္ခု န ကရေယျ ကုဟိဉ္စိ။
ဂါမေ စ နာဘိသဇ္ဇေယျ၊
လာဘကမျာ ဇနံ န လပယေယျ။

မြန်မာပြန်။ ။ရဟန်းသည် ရောင်းဝယ်ဖေါက်ကားသမှု မပြုလုပ်လေရာ။ သူတပါးတို့က ကဲ့ရဲ့ဖွယ်အမှုဆိုလျှင် တစ်စုံတခုကိုမျှ မပြုလုပ်လေရာ။ ရပ်ရွာ၌ လူတို့နှင့်ရောနှောသည်၏ အစွမ်းအားဖြင့် မကပ်ငြိရာ။ လာဘ်ကို အလို ရှိခြင်းကြောင့် လူအပေါင်းကို မြှောက်ကာ နှိမ့်ကာ မပြောကြားရာ။

ကိလေသာ ၃-မျိုး

၁။ အကြမ်းစား ကိလေသာ = ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါး၊ ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါး၊ မနောဒုစရိုက် ၃-ပါး။
၂။ အလတ်စား ကိလေသာ = ကာမဝိတက်၊ ဗျာပါဒဝိတက်၊ ဝိဟိံသဝိတက်။
၃။ အနုစား ကိလေသာ = (က)ဆွေမျိုးတို့ကို လွမ်းတလျက်ဖြစ်စေ, ကြီးပွါးချမ်းသာရန်ဖြစ်စေ, ဆုတ်ယုတ်

သဖြင့် ဝမ်းနည်းလျက်ဖြစ်စေ ကြံစည်နေမှု **ဉာတိဝိတက်**၊ (ခ) ဤနိုင်ငံသည် ချမ်းသာကြွယ်ဝ၏, ခေတ်မီ တိုးတက်၏ စသည်ဖြင့် တိုင်းပြည်မြို့ရွာကို ကြံစည်ခြင်း **ဇနပဒဝိတက်**၊ (ဂ) ထွက်ရပ်ပေါက် စသည်ကဲ့သို့ အသက်ရှည်ရေးအတွက် ကြံစည်မှု **အမရဝိတက်**၊ (ဃ) မေတ္တာကရုဏာ အသွင်ဆောင်လျက် ဂေဟာသိတပေမခေါ်သော ကာမဂုဏ်ကိုမှီသည့် မြတ်နိုးမှုနှင့်ဆက်သွယ်၍ ကြံစည်မှု **ပရာနုဒ္ဒယတာ ပဋိသညုတ္တ ဝိတက်**၊ (င) လာဘ်လာဘ ရရေးနှင့်စပ်၍ ကြံစည်မှု **လာဘာဒိပဋိသညုတ္တ ဝိတက်**၊ (စ) မိမိကို အထင်ကြီးစေလိုခြင်း, အထင်မသေးစေလိုခြင်း တို့နှင့်စပ်၍ ကြံစည်မှု **အနဝညတ္တိ ပဋိသံယုတ္တ ဝိတက်။**

ဤကိလေသာ ၃-မျိုးတို့သည် သူတပါးတို့ ကဲ့ရဲ့စွပ်စွဲကြောင်း ဖြစ်ကုန်၏။ မျက်မှောက် မျက်ကွယ် မပြုလုပ်ရ။ သူတပါးတို့စိတ်ကိုသိသော တန်ခိုးအဘိညာဥ်ရ ရသေ့ရဟန်းသူတော်မြတ်တို့ ရှိကုန်၏။ ထို ရသေ့ရဟန်းတို့ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်းမှလွတ်အောင် ထိုကိလေသာသုံးမျိုးကို မဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

အတွယ်ကင်းသော ပဋ္ဌင်းတစ်ပါး။ ။သီဟိုဠ်နိုင်ငံ, ကောရက္ခကကျောင်းတွင် မထေရ်ကြီးနှင့် တူဖြစ်သူ ဦးဇင်းတပါးရှိ၏။ တူဖြစ်သူကို စာသင်ရန်အတွက် ရောဟဏရွာသို့ ပို့လိုက်၏။ နှစ်ကြာလာတော့ ညီမဖြစ်သူက ဆရာတော်ကို သူ့သားအကြောင်း မကြာခဏ မေးနေ၏။ သို့ဖြစ်၍ ဆရာတော်က သူ့တူကိုခေါ်ရန် ရောဟဏရွာသို့ လိုက်သွား၏။ ဦးဇင်းကလည်း သူ့ဆရာနှင့်မယ်တော်တို့ကို တွေ့ရန် ရွာပြန်လာ၏။ လမ်း၌ မဟာဝေလိ ဂင်္ဂါမြစ်ဆိပ်တွင် ဆုံမိကြ၏။ အကြောင်းစုံပြောပြပြီး ဦးဇင်းကို ရွာမှာဝါဆိုရန် မှာလိုက်၏။ ဆရာတော်ကြီးကတော့ ရောဟဏမှာပင် ဝါဆို၏။ ဦးဇင်းမှာ ဝါတွင်းသုံးလ သူ့မယ်တော်အိမ်မှာပင် ဆွမ်းခံစား၏။ ဝါကျွတ်တော့ ပြန်သွား၏။ ဆရာတော်လည်း ရွာပြန်လာ၏။ သူ့ညီမက ဆရာတော်တစ်ပါးတည်း ပြန်လာသည်ကို တွေ့၍ "သားဦးဇင်း မလိုက်ခဲ့ဘူးလား"ဟု မေးသောအခါ "နှင့်သား ရွာမှာ သုံးလတောင် ဝါဆိုသွားတာလေ၊ နင်မသိဘူးလား"ဟု မေးမှ တစ်ဝါတွင်းလုံး သူ့အိမ်မှာ ဆွမ်းခံသွားတာ သူ့သားမှန်း သိရတော့၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ပ-တွဲ၊ ၈၈။)

၁၆။ န စ ကတ္ထိကော သိယာ ဘိက္ခု၊
န စ ဝါစံ ပယုတ္တံ ဘာသေယျ။
ပါဂဗ္ဘိယံ န သိက္ခေယျ၊
ကထံ ဝိဂ္ဂါဟိကံ န ကထယေယျ။

မြန်မာပြန်။ **။ရဟန်းသည် လိမ်လည်ပလွှား ဝါကြွားပြောဆိုခြင်း မရှိရာ။ ပစ္စည်းလေးပါးနှင့်စပ်သော စကားမျိုးကိုလည်း မပြောဆိုရာ။ ကိုယ်နှုတ်စိတ်အားဖြင့် ကြမ်းတမ်းသည်၏ အဖြစ်ကိုလည်း မကျင့်လေရာ။ ဆန့်ကျင်ဘက် ပြောဆိုငြင်းခုံခြင်းကိုလည်း မပြောဆိုရာ။**

စိတ်ကြမ်းပုံ။ ။မိမိက စာပေမတတ်ဘဲ တတ်သူများနှင့် တန်းတူပြုကြံခြင်း၊ အကျင့်သီလမရှိပါဘဲ ရှိသူများနှင့် တန်းတူထားကြံခြင်း၊ တရားအားမထုတ်ဘဲ အားထုတ်သူများနှင့် တန်းတူထားကြံခြင်း၊ ဈာန်မရဘဲ ဈာန်ရသူများနှင့် တန်းတူထားကြံခြင်း၊ စသဖြင့် မိမိ၌ ဂုဏ်မရှိပါဘဲ ဂုဏ်ရှိသူများနှင့် တန်းတူထား ကြံစည်ခြင်းကို ခေါ်သည်။

၁၇။ မောသဝဇ္ဇေ န နီယေထ၊

သမ္ပဇာနော သဌာနိ န ကယိရာ။
အထ ဇီဝိတေန ပညာယ၊
သီလဗ္ဗတေန နာည'မတိမညေ။

မြန်မာပြန်။ ။ရဟန်းသည် ချွတ်ယွင်းဖေါက်ပြန် မမှန်သောစကားတို့ကို မပြောဆိုရာ။ မိမိမှာ မရှိမှန်းသိပါလျက် ရှိလေဟန်ဆောင်၍ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲသော ပြောဆိုမှုတို့ကို မပြုလုပ်ရာ။ ထိုမှတပါး အသက်မွေးဝမ်းခြင်းဖြင့်၎င်း, အသိဉာဏ်ပညာဖြင့်၎င်း, သီလအကျင့်ဖြင့်၎င်း သူတပါးတို့ကို မထီမဲ့မြင် မပြုလေရာ။

မာယာနှင့် သာဌေယျ။ ။မိမိ၌ရှိသောအပြစ်ကို မရှိလေယောင် ဟန်ဆောင်လှည့်စား ဖုံးကွယ်ထားခြင်းမျိုးကို "**မာယာ**" ဟုခေါ်၏ (ဂါထာ-၁၂)။ မိမိ၌မရှိသော ဂုဏ်များကို ရှိလေသယောင် ဟန်ဆောင်ပြောဆိုပြမူခြင်းကို "**သာဌေယျ**" ဟု ခေါ်၏။ သာဌေယျ-ကို "ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲမှု"ဟု မြန်မာပြန်ဆိုကြ၏။

၁၈။ သုတွာ ရုသိတော ဗဟုံ ဝါစံ၊
သမဏာနံ ဝါ ပုထုဇနာနံ။
ဖရုသေန နေ န ပဋိဝဇ္ဇာ၊
န ဟိ သန္တော ပဋိသေနိံ ကရောန္တိ။

မြန်မာပြန်။ ။ရဟန်းသည် သာသနာပ ပရိဗိုဇ်ရဟန်းတို့၏၎င်း, များစွာသော လူတို့၏၎င်း များလှစွာသော ကဲ့ရဲ့စွပ်စွဲသော စကားတို့ကို ကြားရ၍ ကြမ်းတမ်းသောစကားဖြင့် တုန့်ပြန်၍ မပြောဆိုလေရာ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကိလေသာငြိမ်းပြီးသော သူတော်ကောင်းတို့သည် တုန့်ပြန်လျက် တိုက်ခိုက်ခြင်းအမှုကို မပြုလုပ်ကြလေသောကြောင့်ပင်တည်း။

အဓိပ္ပါယ်။ ။သူတပါးတို့က မဟုတ်မမှန်စွပ်စွဲပြောဆိုလာလျှင် ကြမ်းတမ်းစွာ မတုန့်ပြန်ရ။ လိုအပ်၍ ဖြေရှင်းရလျှင်လည်း နူးညံ့သိမ့်မွေ့ တည်ငြိမ်အေးဆေးသော အမူအရာများဖြင့်သာ ဖြေရှင်းရမည်။ အကြောင်းမှာကား ကြမ်းတမ်းစွာ တုန့်ပြန်ဆဲဆိုမှုသည် ကိလေသာငြိမ်းအောင် ကျင့်သူတို့၏ အမူအရာမဟုတ်သောကြောင့်တည်း။

၁၉။ ဧတဉ္စ ဓမ္မ'မညာယ၊
ဝိစိနံ ဘိက္ခု သဒါ သတော သိက္ခေ။
သန္တီတိ နိဗ္ဗုတိံ ဉတွာ၊
သာသနေ ဂေါတမဿ န ပမဇ္ဇေယျ။

မြန်မာပြန်။ ။ရဟန်းသည် ဤသို့ဟောပြအပ်ပြီးသော ရှောင်ကြဉ်ရန် ကျင့်ကြံရန်တရားကို သိပြီး၍၎င်း၊ သင်္ခါရတရားတို့ကို အနိစ္စ,ဒုက္ခ,အနတ္တ,အသုဘဟု စူးစမ်းဆင်ခြင်လျက်၎င်း၊ အခါခပ်သိမ်း ကာယ,ဝေဒနာ,စိတ္တ,ဓမ္မ လေးပါးသောတရားတို့၌ မြဲသောသတိရှိလျက်၎င်း သီလ,သမာဓိ,ပညာ သိက္ခာသုံးပါးတို့ကို အဆင့်ဆင့်တက်အောင် ကျင့်လေရာ၏။ ဂေါတမဘုရား၏ အဆုံးအမသာသနာ၌ ကိလေသာတို့၏ ငြိမ်းခြင်းကို အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်ဟု သိရှိပြီးလျှင် မမေ့မလျော့ နေလေရာ၏။

၂၀။ အဘိဘူ ဟိ သော အနဘိဘူတော၊

သက္ခိဓမ္မ’မနီတိဟ’မဒဿီ။
တဿာ ဟိ တဿ ဘဂဝတော သာသနေ၊
အပ္ပမတ္တော သဒ္ဒါ နမဿ’မနသိကေ္ခတိ။

မြန်မာပြန်။ ။မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ လုံ့လကြီးမားသော ထိုရဟန်းသည် ကာမဂုဏ်တို့၌တပ်မက်မှုကို မိမိက လွှမ်းမိုးနိုင်၏။ ကာမဂုဏ်တို့၏ လွှမ်းမိုးနှိပ်စက်ခြင်းကို မခံရတော့ပြီ။ “ဤသို့ ဆိုကြသတဲ့၊ ဟုတ်မှန်ပါ၏လော”ဟု ဖြစ်တတ်သော ဝိစိကိစ္ဆာမရှိတော့ဘဲ ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြု၍ သိအပ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားကို ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်လေပြီ။ ထို့ကြောင့် ထိုမြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်၌ မမေ့မလျော့ဘဲ အခါခပ်သိမ်း သမ္မာပဋိပတ် အကျင့်မြတ်ဖြင့် ရှိခိုးပူဇော်လျက် သိက္ခာသုံးပါးကို ကျင့်ဆောင်ရာ၏။

တုဝဋ္ဋကသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။