

ရတနာပိဋကိတ်

ရတနာပိဋကိတ်

ရတနာပိဋကိတ်



အရိယတ္တိတင်္ဂါ
အရိယတ္တိတင်္ဂါ

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားရမယ်
ဒီလူ့ဘဝရလာတာဟာ ကုသိုလ်လုပ်ဖို့ပါပဲ။
- ဒီဝိပဿနာလုပ်ငန်းစဉ်ဟာ လူကြီးလူငယ်မခွဲခြားဘဲ
အမှန်ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမယ့် အလုပ်ပါ။
- ကိုယ်က အပြောသမားဘဝနဲ့ အချိန်မကုန်စေဘဲ
လက်တွေ့သမားဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။
- ဒါကြောင့် အချိန်ရှိခိုက်လုံ့လစိုက်ပြီး
လသာတုန်းခိုင်းငင်ကြပါ။
- ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကို ကိုယ်တိုင်လုပ်ပါမှ
ကိုယ်ပိုင်ရတယ်လို့မှတ်ပါ။

ရတနာမာန်အောင်ဆရာတော်

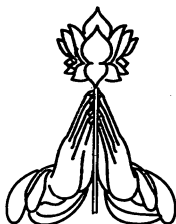
ရတနာမာရ်အောင်တောရ
ဓမ္မရိပ်သာများ၏ အဓိပတိ

မြောက်ဦးဆရာတော်

ဟောကြားအပ်သော

အဖိုးထိုက်တန်သတိပဋ္ဌာန်

တရားတော်

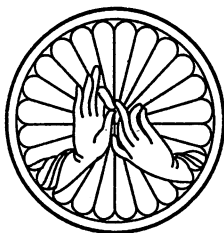


(ယောဂီများအတွက်သာ)

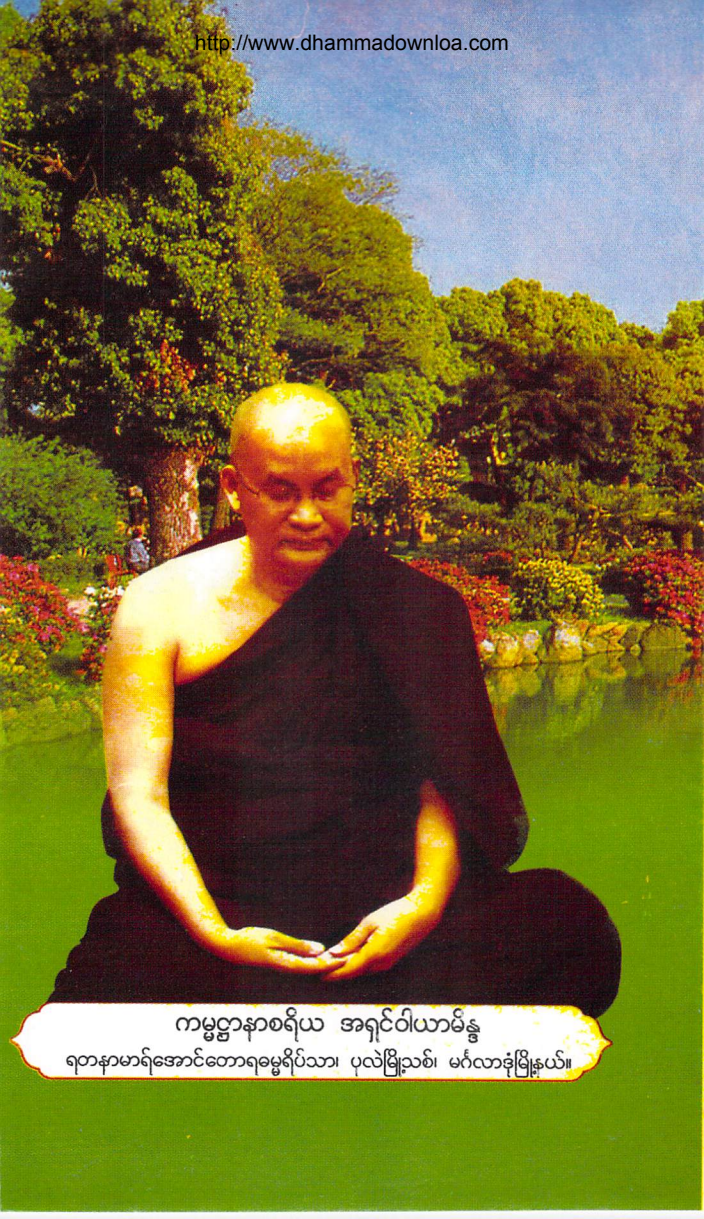
သာသနာ ၂၅၅၄၊ ကောဇာ ၁၃၇၂၊ ခရစ် ၂၀၁၁

၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ
ဒုတိယအကြိမ် * ၁၀၀၀ အုပ်
၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
တတိယအကြိမ် * ၁၀၀၀ အုပ်

ဓမ္မဒါန



ရန်ကုန်
ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများမှ
လှူဒါန်းထုတ်ဝေသည်။



ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ အရှင်ဝါယာမိန္ဒ

ရတနာမာရ်အောင်တောရဓမ္မစိုပ်သာ၊ ပုလဲမြို့သစ်၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်။

မာတိကာ

- အမှာ

ဆုပေး	၁
အသေမသတ် ပြေးမလွတ်	၄
အဝိဇ္ဇာမခင် မသိမြင်	၈
သတိလွမ်းဖုံး တစ်မိသားလုံး	၁၀
သူတော်ချင်းချင်း သတင်းလွေ့လွေ့	၁၄
အလုပ်မပျက် သတိဆက်	၁၇
နေရာတိုင်းမှာ ဆောင်ထားပါ	၂၁
တရားလက်နှင့် ပေးဆက်ယူပါ	၂၃
လူဖြစ်ရကျိုး အဖိုးကုဋေ	၂၅
သူတော်ကောင်းခလေ့ အငွေ့သက်လာ	၂၉
သေရွာလမ်းမှ ကမ္မဋ္ဌာန်း	၃၃
တရားဖက်လို့ အသက်မသေ	၃၆

လမ်းပြောင်းလမ်းလွဲ သတိမြဲစေ	၄၀
ဖြစ်ပျက်ကိုမြင် ဝိပဿနာအသွင်	၄၂
သူပျောက်တော့ သူရောက်	၄၄
ရိုးရာအမျိုး တန်ဖိုးမရှိ	၄၆
ဖြစ်ပျက်ကိုမြင် ဝိပဿနာဉာဏ်ပင်	၄၈
သူနှင့်ကိုယ် တူ မတူ	၅၀
တံခါးပိတ်လို့ သော့ချိတ်နိုင်စေ	၅၂
သူ့သဘော ကိုယ်မြင်အောင်	၅၅
အပိုမရှိ ရုပ်နာမ်သိ	၅၇
သုံးပါးလက္ခဏာ ဆင်ခြင်ပါ	၅၉
ဉာဏ်စဉ်ဆင့်ဆင့် ဖူးပွင့်နိုင်စေ	၆၄
သုံးပုံပိဋကတ် သုံးရပ်သိက္ခာ	၆၈
စိတ်အတိုင်းထား မတိုးပွား	၇၁
လူနှင့်နေမှ အခြေလှ	၇၃
သတိပြယ်ပျောက် လမ်းပြန်လျှောက်	၇၇
သူတော်စရိုက် နှစ်ခြိုက်စဖွယ်	၈၀
ယဉ်ကျေးလိမ္မာ စိတ်ချမ်းသာ	၈၄
သူတော်ထံပါး ဆည်းခစား	၈၇
ဝေဒနာဒဏ်ချက် အကျိုးဆက်	၉၂
ဝိပါကဝဋ် ပြေးမလွတ်	၉၃

မြားချက်ကြောင့် တရားတက်	၉၅
သူ့ကိုမုန်းမှ အဆုံးတိုင်မည်	၁၀၀
သူ့သဘောနှင့်သူ	၁၀၂
ရှုကွက်ဆင့်ပွား သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး	၁၀၄
တိမ်လွှာကင်းလို့ ရှုခင်းသာစေ	၁၁၀
ဉာဏ်ဝင်ကူထောက်	
ကိလေသာပျောက်	၁၁၂

အမှာ

အို... တရားနဲ့ ပျော်ရွှင် ယောဂီ
သူတော်စင်တို့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ ဘေး
အပေါင်းတို့မှ လွတ်မြောက်ကြောင်းဖြစ်သော
မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရမီစပ်ကြား ကာလဝယ်
ဘဝအမျိုးမျိုး၊ ခန္ဓာအမျိုးမျိုးနှင့် သံသရာတစ်
ခွင်ဝယ် ကျင်လည်ကြရဦးမှာပါ။

အပါယ်ဘဝကို ကျစေတတ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိ
ဆိုတဲ့ အပါယ်မျိုးစေ့ မပြတ်သမျှ ထိုမျိုးစေ့
ကို ထပ်ပြီး အပင်မပေါက်ရလေအောင် ယခု
ဘဝ ဤကာလဝယ် အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်
ပြီး သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်၊ ဝိပဿနာအလုပ်ကို
ပွားများ ကြိုးစား အားထုတ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ခန္ဓာဝဋ်ဒုက္ခ၊ သံသရာဝဋ်ဒုက္ခ၊ ကိလေ
သာဝဋ်ဒုက္ခအပေါင်းတို့မှ အပြီးတိုင် လွတ်
မြောက်လိုကြသူများအပြင် ဒီလင် ဒီသမီး
ဒီပစ္စည်းတွေနဲ့ ချမ်းချမ်းသာသာ နေလိုကြ
သူများ၊ ကုသိုလ်တရား အမြဲမပြတ် တိုးပွား
လိုကြသူများဟာ လူ့ဘဝတန်ဖိုး မညှိုးနွမ်း
ရလေအောင် ဒီ “အဖိုးထိုက်တန်၊ သတိ
ပဋ္ဌာန်” တရားတော်မြတ်ကို မိမိရဲ့ ခန္ဓာအစဉ်
မှာ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်
နှလုံးသွင်းကြပါစို့ရယ်လို့ တိုက်တွန်းရင်း ...

ဓမ္မော ဟဝေ ရက္ခတီတိ ဓမ္မစာရီ

ကိုသံချောင်း (ကျောက်ဖြူ)



ဆုပေး

အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေး
ကင်းကြောင်း ကောင်းမှုမင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေခြင်း
အကျိုးငှာ ဘုရားအမြတ်ဆုံးရတနာ၊ တရား
အမြတ်ဆုံးရတနာ၊ သံဃာအမြတ်ဆုံးရတနာ
ဤရတနာမြတ်သုံးပါးတို့အပေါ်ဝယ် ယုံကြည်
သဒ္ဓါ ပြည့်စုံစွာဖြင့် သဒ္ဓါရှိကျိုး လက်စုံမိုး၍
ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျော့ ကန်တော့ရသော
ကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံ စေတနာတို့ကြောင့်
အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ခွန်အားကြီး
ခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်းဟု ဆိုအပ်သော
ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာအပေါင်းတို့ကို

၂ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ရရှိကြကုန်လျက် အရိယာသူတော်ကောင်းတို့
ရတော်မူအပ်သော မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ တရားထူး တရားမြတ်ကို ဤ
ဘဝ ဤခန္ဓာ ဤသာသနာတွင်း မှာပင်လျှင်
လွယ်ကူသောအကျင့် လျင်မြန်သောအသိဉာဏ်
တို့ဖြင့် ရလွယ် ရောက်လွယ် မျက်မှောက်ပြု
လွယ်နိုင်ကြသည် ဖြစ်ကြပါစေ...။

(ပေးတဲ့ဆုအတိုင်း ကျင့်သုံး၍ မျက်
မှောက်ပြုရပါလို၏ အရှင်ဘုရား)



အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၃

ဗုဒ္ဓံ ဓမ္မံ သံဃံ

ဘုရားဂုဏ်တော် ရှိခိုးမြော်

ကဲ... အားလုံး သူတော်ကောင်းများ
မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဉာဏ်တော်အား ကာယ
ဝစီ မနောချီလျက် အဉ္စလိည္ဇုတ်ကျိုး လက်စုံမိုး
ကာ ရှိခိုးကြပါကုန်စို့။ ရှိခိုးတဲ့အခါမှာ “နမော
တဿ” သုံးကြိမ်ရွတ်ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားကို
ပူဇော်ကြရအောင်။

“နမောတဿ ဘဂဝတော၊ အရဟတော
သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ”

လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ရဲ့
ကိုးကွယ်ရာတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူပေသော၊ သစ္စာ
လေးပါး မြတ်တရားကို ဆရာမကူ သယံဇ္ဈ

၄ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဉာဏ်တော်မြတ်ဖြင့် ထိုးထွင်း၍ သိမြင်တော်မူ
 ပေသော၊ ဣသရိယ ဓမ္မ ယဿ သီရိ ကာမ
 ပယတ္ထမည် ဘုန်းခြောက်လီနှင့် ထင်ပေါ်ကျော်
 ကြားသော ရှင်တော်မြတ်ဘုရားကို၊ တရား
 ဟော တရားနာ ဖြစ်ကြကုန်သော ဘုရား
 တပည့်တော်တို့သည်၊ ကာယဝစီ မနောချီ
 လျက် အဇ္ဈလိညွတ် သဒ္ဓါဓာတ်ဖြင့် ကောင်းစွာ
 မသွေ ရှိခိုးကန်တော့ကြပါတော့သည် မြတ်စွာ
 ဘုရား... ဘုရား။

(သာဓု - သာဓု - သာဓု)

အသေမသတ် ပြေးမလွတ်

ဗုဒ္ဓပဏာမ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ပူဇော်
 ပြီးတဲ့ အတွက်တာကြောင့် ယောဂီတို့သည်
 ချမ်းသာသော ဣရိယာပုတ်ဖြင့် တရားဓမ္မတို့
 ကို ကြည်ညို လေးစားစွာ နာနိုင်ပါတယ်။
 ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏ ဒေသနာတော်
 ပန်းကုံးကို မိမိတို့ နှလုံးသားတည်းဟူသော
 ရင်ခွင်ပေါ်မှာ ထည့်ပြီးတော့ လောကမှာ အတု
 မရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓ၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ နှိုင်းယှဉ်လို့မရတဲ့

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၅

ဗုဒ္ဓ၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်က ဘယ်လိုဝါဒပေါင်း
မြောက်မြားစွာတို့ဖြင့် လာရောက်ပြီး ယှဉ်ပြိုင်
ပင်ငြားသော်လည်းပဲ နှိုင်းစာလို့ မရနိုင်တဲ့ ဗုဒ္ဓ၊
အဲဒီ ဗုဒ္ဓလို့ခေါ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်
တော်မြတ်ကြီး ညွှန်ပြတော်မူအပ်သော တရား
သည် ဘုန်းကြီးတို့ လူသားတိုင်း၊ လူသားတိုင်း
မလုပ်မဖြစ်တဲ့တရားတဲ့နော်။ ဘာတရားတဲ့လဲ။

(မလုပ်မဖြစ်တဲ့ တရားပါဘုရား)

အေး... ဒီပြင်အလုပ်တွေ မလုပ်ဘဲ
ခေတ္တခဏထားရင် ဖြစ်တယ်၊ ဒီတရားဆိုတဲ့
ဝိပဿနာတရားထူးက မလုပ်ရင် မဖြစ်ဘူး၊
မကျင့်ရင် မဖြစ်ဘူး၊ ဟုတ်လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဘာဖြစ်လို့ မကျင့်ရင် မဖြစ်တာလဲ
ဘုရားလို့ မေးစရာတစ်ခုပေါ်လာတယ်။ ဘုရား
ပွင့်ဖို့ ခေတ်ကာလလို့ဆိုပေမဲ့ ဘုရားရှင်ပွင့်ဖို့
ဆိုတာ မလွယ်ဘူး၊ သိပ်ခဲယဉ်းတယ်။ အခု
ဘုန်းကြီးတို့ဘဝ၊ ဒကာ ဒကာမတွေဘဝ
ကံကောင်းထောက်မလို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့
သာသနာတော် အတွင်းမှာ လာရောက်ပြီး

၆ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

သကာလ တရားဆိုတဲ့ အသံကို ကြားခွင့် ရတာ၊ ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ အသံကို ကြားခွင့်ရတာ။ ဗုဒ္ဓရတနာဆိုတဲ့အသံကို ကြားခွင့်ရတယ်။ အဲဒီ ဗုဒ္ဓရတနာ၊ ဓမ္မရတနာ၊ သံဃာ့ရတနာလို့ ဆိုတဲ့ ရတနာသုံးပါး ပေါ်ပေါက်နေခြင်းသည် ဘုန်းကြီးတို့အတွက် ဒကာ ဒကာမတွေ အတွက် မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရောက်နိုင်ရန် ဒီရတနာသုံးပါး တည်ရှိနေတာ၊ ဟုတ်လား။ ဘုရားပွင့်လာတာ ဘုန်းကြီးတို့အတွက် ဟုတ် လား။ ဘုရားရှင် ပွင့်လာတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ မေးရင် ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေ တရားရ ဖို့အတွက် ပွင့်လာတာနော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဘုရားမပွင့်တဲ့ ခေတ်ကာလမှာ လူ ချမ်းသာကြီးဖြစ်ဖြစ်၊ နတ်ချမ်းသာကြီးဖြစ်ဖြစ် အဲဒီလောကီချမ်းသာမှန်သမျှတွေဟာ ပရိသတ် များ တစ်ဘဝ တစ်နိပါတ် ဘဝသာဖြစ်တယ်။ သံသရာလောကအတွက် ချမ်းသာရဲ့လား။

(မချမ်းသာပါဘုရား)

ချမ်းသာခြင်း မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ဘဝ

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၇

တစ်နပ်စာလောက်ပဲ။ ဒီတစ်ဘဝလေးမှာ
တောင်မှ အသင့်အတင့်လေး တစ်နပ်စာ
လောက် မပင်မပန်းဘဲ အစစအရာရာ အဆင်
ပြေပြီးတော့ နေသွားရလို့ အထင်မကြီးနဲ့။
အဟုတ်ထင်မနေနဲ့ ဟုတ်လား။ ဒီတစ်ဘဝ
ပြီးမြောက်သွားပေမဲ့ ဒုတိယဘဝတွေ ကျန်နေ
သေးတယ်။ ဒီတစ်ဘဝ တစ်ခန်းရပ်သွားပင်
ငြားသော်လည်း နောင်ဆက်ရန် ရှိသေးတယ်၊
ဒီဆက်ရမဲ့ လမ်းတွေထဲမှာ လောကီစည်းစိမ်
တွေက ပါသွားတာမဟုတ်ဘူး။ မပါပင်ငြား
သော်လည်း ခန္ဓာကြီးကတော့ ဆက်ရဦးမယ်။
ဘာဖြစ်လို့ ဆက်ရဦးမှာလဲ ဆိုလို့ရှိရင်
သမုဒယသစ္စာလို့ဆိုတဲ့ ကမ္မဘဝတွေ ရှိနေ
သေးတယ်မဟုတ်လား။ ကိလေသာဝဋ်နဲ့
ကမ္မဝဋ်တွေ ရှိနေသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး
အဲဒီဝဋ်နှစ်ပါး၊ ဝဋ်ငါးပါး ရှိနေသေးသမျှ
ကာလပတ်လုံး ဝိပါကဝဋ် တည်းဟူသော ခန္ဓာ
ငါးပါးကတော့ ပရိသတ်ရေ ပြေးလို့လွတ်ပါ
မလား။

(မလွတ်ပါဘုရား)

၈ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

အဝိဇ္ဇာမခင် မသိမြင်

ဒီဆင်းရဲစေတတ်တဲ့ ဝိပါကဝဋ်တရား
တွေက ကင်းလွတ်စေဖို့အတွက် ဝိပါကဝဋ်
တရားတွေ ရစေနိုင်တဲ့ ကိလေသာဝဋ်နဲ့
ကမ္မဝဋ်ကို ဘုရားက ဘာလုပ်ခိုင်းတယ်။

(ပယ်ခိုင်းပါတယ်ဘုရား)

ပယ်ခိုင်းတယ် ပရိသတ်ကြီး။ ပြန်ပြော
ပါဦး။ ဘာလုပ်ခိုင်းတယ်။

(ပယ်ခိုင်းပါတယ်ဘုရား)

အေး အဲဒီ ကိလေသာဝဋ်နဲ့ ကမ္မဝဋ်
က ဘာသစ္စာ။

(သမုဒယသစ္စာပါဘုရား)

သမုဒယသစ္စာ ပဇာဟန္တော၊ ဒုက္ခသစ္စာ
ပရိဇာနန္တော၊ မဂ္ဂသစ္စာ ဘာဝေတဗ္ဗော၊ နိရောဓ
သစ္စာ သစ္စိကရန္တောလို့ သစ္စာလေးပါးကို
မြတ်စွာဘုရား ဟောတာနော်။ အကုန်လုံး
ပိဋကတ်သုံးပုံကို ခြုံပြီးသကာလ ကြည့်လိုက်လို့
ရှိရင်လည်းပဲ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်အပေါင်း
သူတော်ကောင်းများ ဘုံဘဝကို ရစေနိုင်သော
ကံတရား မှန်သမျှတို့သည် သမုဒယသစ္စာ

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၉

မဟုတ်ဘူးလား။

(ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။)

အဲဒီ သမုဒယသစ္စာသည် ဘုန်းကြီးတို့ သန္တာန်၊ ဒကာ ဒကာမတွေ သန္တာန်ထဲ ရှိနေခြင်းကြောင့် သမုဒယသစ္စာဆိုတဲ့ အာရုံနိမိတ်တို့သည် ဒုက္ခသစ္စာနယ်ပယ်ကို ညွှတ်ကိုင်ပြီး သကာလ ကျေးဇူးပြုနေပါတယ်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးက သမုဒယသစ္စာတွေ မကြီးပွားဖို့ အတွက် ဘာသစ္စာကိုတော့ ပိုင်းခြားပြီး သိရမယ်လို့ ပြောနေတယ်။

(ဒုက္ခသစ္စာကိုပါဘုရား)

ဒုက္ခသစ္စာကိုနော်။ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိပါစေ။ ဘာနဲ့ သိစေရမယ်လို့ မိန့်သလဲဆိုရင် မဂ္ဂသစ္စာနဲ့ ဝင်ကြည့်မှပဲ ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်တယ်တဲ့။ အဲဒီ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတဲ့ တရားမရှိပါဘဲနဲ့ ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းများ ခန္ဓာဒုက္ခသစ္စာကို ထိုးထွင်းပြီး မြင်နိုင်ပါ့မလား။

(မမြင်နိုင်ပါဘုရား)

၁၀ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

သတိလွှမ်းဖုံး တစ်မိသားလုံး

မမြင်နိုင်ဘူး။ ကြည့်စမ်းပါဦး၊ မြတ်စွာ
 ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ သာသနာတော်
 မြတ်ကြီး နေရောင် လရောင်လို ထွန်းပြောင်
 ခဲ့တယ်။ အဲသလို ထွန်းပြောင်တဲ့အခါကျတော့
 ကုရုတိုင်းမှာ သာသနာတော်ကို ကြည်ညိုကြတဲ့
 တိုင်းသူပြည်သားတွေဟာ ဒကာ ဒကာမတွေ
 သဘောတရားလည်းပြည့်ဝ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု
 တွေလည်း ပြုကြပြီး သဒ္ဓါတရားတွေလည်း
 အမြဲတမ်း ရှိနေကြသတဲ့။ ဒီတော့ ကုရုတိုင်းမှာ
 နေတဲ့ တိုင်းသူပြည်သားတွေထဲက ကုသိုလ်
 ကောင်းမှုတွေ ပြုကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှတို့သည်
 ဘာတရားကို အခြေခံပြီး ထားကြသလဲ၊
 ကျင့်သုံးကြသလဲဆိုရင် “သတိပဋ္ဌာန်”တရား
 တဲ့နော်။ ဘာတရားတဲ့လဲ။

(သတိပဋ္ဌာန်တရားပါဘုရား)

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အခြေခံထားပြီး
 ကျင့်သုံးကြသတဲ့။ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရား
 လေးပါးတို့ဟာ ဘာတဲ့လဲဆိုရင် ကာယာန

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၁

ပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုပြီး ဘယ်နှစ်ပါးပါလိမ့်။

(လေးပါးပါဘုရား)

ကိုယ်အမူအရာ မှန်သမျှတွေပေါ်မှာ သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့ခါ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်နေတာ။ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာရဲ့ သဘောလက္ခဏာပေါ်မှာ ရှုမှတ်နေရင် အဲဒါ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ စိတ်အာရုံ မှန်သမျှတွေပေါ်မှာ သတိကပ်ပြီးတော့ ရှုမှတ်နေရင် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ နီဝရဏတရားတွေ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းမှာ သတိကပ်ပြီးသကာလ တည်ငြိမ်စွာ ရှုမှတ်နေနိုင်ရင်း အရှိကို အရှိအတိုင်း သဘောလက္ခဏာတွေကို မြင်နိုင်တဲ့အခါမှာ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေကို အခြေခံထားပြီး သကာလ ခန္ဓာဒုက္ခသစ္စာကို ရှုပွားကြပါတယ်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

၁၂ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရား ရှိနေခြင်းကြောင့် သူတို့ဟာ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ သတိပဋ္ဌာန ဘာဝနာဖြစ်လာတယ်နော်။ ဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရား မရှိပါဘဲနဲ့ သတိပဋ္ဌာန ဘာဝနာလမ်းမပေါ်ကို လှမ်းတက်လို့ ရောက်နိုင်ပါ့မလား။

(မရောက်နိုင်ပါဘူးရား)

မရောက်နိုင်ဘူး ဟုတ်လား။ ဒီတော့ ဒီတရားစခန်းသို့ ရောက်ရှိနေပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် လုပ်ငန်းဝင်ကြတော့မယ့် တို့ပရိသတ်များတို့ ဟာလည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်မိသားစု ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဘာမိသားစုတဲ့လဲ။

(သတိပဋ္ဌာန်မိသားစုပါဘူးရား)

သတိပဋ္ဌာန်မိသားစုတွေနော်။ ကာယာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို မနက်မိုးလင်းလာပြီဆိုတာနဲ့ မနက် ၄ နာရီ ကတည်းကိုက ည ၉ နာရီထိ ကာလတိုင်အောင် သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေကို ကိုယ်စီ

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၃

ကိုယ်စီ ပွားများအားထုတ် နှလုံးသွင်းနေကြ
တယ်။ ပရိသတ်တွေ ရာထောင်မက ရှိနေပင်
ငြားသော်လည်းပဲ ကျင့်စဉ်က သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့
တရားကို ကျင့်နေကြတာမို့လို့ ဈေးထဲ အရပ်
ထဲမှာလို ဆူညံရဲ့လား။

(မဆူညံပါဘုရား)

တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ပြီး ကိုယ်စီကိုယ်စီ
ကျင့်သုံးနေကြတာနော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဘုရားရှင်ရဲ့သာသနာတော်ဟာ အလွန်
တရာမှ ကြည်ညိုစဖွယ် ဖြစ်တယ်နော်။ သတိ
ပဋ္ဌာန်တရား ကျင့်သုံးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို
မြင်ရတာ သာသနာဆိုတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံး
အမအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
ကို မြင်ရတာဟာ ဣန္ဒြေတွေ ရင့်ကျက်ငြိမ်
သက်ပြီး အလွန်ကြည်ညိုစရာ ကောင်းတယ်
နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

၁၄ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

သူတော်ချင်းချင်း သတင်းလွေ့လွေ့

ဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘာကြောင့် ကျင့်သလဲ၊ ဘာကြောင့် ကျင့်ရတာလဲလို့ မေးလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ရေ ဘာအလို့ငှာ ဒီကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရတာတဲ့လဲ။

(ချမ်းသာချင်လို့ပါဘုရား)

ဟုတ်တယ်။ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို လိုချင်လို့ ဒီတရားကို ကျင့်တယ်နော်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

တစ်နည်းအားဖြင့် ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ရေ၊ ဘာတံခါးပိတ်ချင်လို့ တဲ့လဲ။

(အပါယ်တံခါးပိတ်ချင်လို့ပါဘုရား)

အပါယ်တံခါး ပိတ်ချင်လို့ တရားအား ထုတ်နေကြတာလို့ တစ်သံတည်း ထွက်လာတယ်။ ပရိသတ်တွေ လူတွေ ဘယ်လောက်ပင် များပင် များငြားသော်လည်း ရည်ရွယ်ချက်က တစ်ခုတည်းပဲနော်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၅

ဘာအလိုငှာ တရားအားထုတ်သလဲလို့
မေးရင် ဘာလိုချင်လို့တဲ့လဲ။

(နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်လို့ပါဘုရား)

နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော တရားထူး တရား
မြတ်ကို လိုချင်လို့၊ တစ်နည်းအားဖြင့် နည်း
နည်းလေး လျှော့ဈေးနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုလို့ရှိရင်
အပါယ်တံခါး ပိတ်ချင်လို့ ဟုတ်လား။

(တင်ပါဘုရား)

အပါယ်တံခါးပိတ်ချင်လို့ တရားအား
ထုတ်တာနော်။ အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်ကြ
ကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ အခြေခံသည်တဲ့ ဘာ
တရားကို အခြေခံထားရမှာတဲ့လဲ။

(သတိပဋ္ဌာန်တရားပါဘုရား)

သတိပဋ္ဌာန ဟုတ်လား။ သတိတရား
ဦးဆောင်ပြီးတော့ အပ္ပမာဒဆိုတဲ့ သတိတရား
လက်ကိုင်ထားပြီး သကာလ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်
အားထုတ်နေတာကိုပင်လျှင် သတိပဋ္ဌာန်တရား
ပွားနေတာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်
တရားသည် ဘယ်လိုပွားများကြသလဲ။ ကုရ
တိုင်းသူ တိုင်းသားတို့သည် တစ်ယောက်နဲ့

၁၆ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

တစ်ယောက်၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တွေ့ကြုံကြပြီ ဆိုရင် သတင်းမေးကြသတဲ့။ အစ်ကိုတို့၊ သူငယ်ချင်းတို့၊ အပေါင်းအသင်းတို့၊ မိတ်ဆွေ တို့၊ သင်တို့သည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးရဲ့ အဆုံးအမကို နာခံလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ထဲမှာ ပါနေတယ်ဆိုရင် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော် မြတ်ကြီး ညွှန်ပြထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးထဲမှာ အဘယ် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လက်ကိုင်ထားပြီး ဘဝကို အသက်ရှင်စေပါ သလဲ။ ဒီလို မေးတယ်တဲ့နော်။ ကဲ-အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးတို့မှာ ဘယ် သတိ ပဋ္ဌာန်တရားနဲ့ ဘဝကို အသုံးပြုနေပါသလဲ၊ အဲသလို မေးလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ သတိ ပဋ္ဌာန်တရား ကျင့်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက မိတ်ဆွေ “ကျုပ်က ကာယာနုပဿနာ သတိ ပဋ္ဌာန်၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် မိမိ ကြိုက်ရာ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ အသီးသီး နေကြကြောင်း”

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၇

ပြောပြကြသတဲ့။ အဲဒီတော့ မေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က
ရောင်းရင်းတို့တဲ့ သင်တို့ အသက်ရှည်ရကျိုး
နပ်ပါပြီ။ လူ့လောကမှာ လူဖြစ်ရကျိုး နပ်ပြီ။
မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမတရား သင်တို့
သန္တာန်ထဲမှာရှိပြီ၊ ဘာတရားကို ကျင့်သုံး
ထားလို့တဲ့လဲ ပရိသတ်။

(သတိပဋ္ဌာန်တရားပါဘုရား)

အလုပ်မပျက် သတိဆက်

သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတဲ့ ကျင့်စဉ်ကို
ကျင့်သုံးတတ်လို့ သာသနာတွင်းမှာ လူဖြစ်ကျိုး
နပ်တယ်။ လူ့ဘဝအသက်ရှည်ရကျိုးနပ်တယ်။
တကယ်လို့များ ဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို
ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ရဖို့ မေ့နေတယ်၊
မကျင့်သုံးတာ တော်ဇတော်ကြာညောင်းသွားပြီ
ဆိုမှဖြင့် ဝိုင်းပြီးသကာလ လက်ညှိုးထိုးကဲ့ရဲ့
ကြတယ်။ သင်သည် လူဖြစ်ရကျိုး မနပ်လေ
ဘူး၊ အသက်ရှည်ရကျိုး မနပ်လေဘူး၊ သင်
သည် အပါယ်လေးဘုံကို ရောက်စေနိုင်တဲ့
အကြောင်း အထောက်အပံ့တွေနဲ့ အသက်ရှူ

၁၈ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

နေပါပေါ့လား၊ သင် ကံမကောင်းလေစွပါ
တကား၊ သင် သိပ်မိုက်နေပါပေါ့လားလို့ ပြော
ကြသတဲ့ ပရိသတ်များ။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

ဘာဖြစ်လို့လဲ မေးလိုက်တဲ့ အခါကျ
တော့ တရားနဲ့ နေထိုင်ကျင့်သုံးကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
တွေမို့လို့နော်။ ဒီကနေ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အား
ထုတ်လျက် ရှိကြကုန်သော သံဃာတော်များနဲ့
ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာ ဒကာမ တွေဟာလည်းပဲ
တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်
အမြဲမပြတ် သတိပဋ္ဌာန်တရား ဆင်ခြင်ပွား
များတာ ကြည့်လိုက်ပြန်တော့လည်း အမှတ်
ကလေးနဲ့၊ ဟိုပုဂ္ဂိုလ် ဒီပုဂ္ဂိုလ် ကြည့်လိုက်ပြန်
တော့လဲ အမှတ်ကလေးနဲ့၊ ကိုယ့်အမှတ်ကလေး
ကို လက်ကိုင်ထားပြီး သွားတဲ့အခါမှာ၊ လာတဲ့
အခါမှာ၊ ထိုင်တဲ့အခါမှာ၊ ထတဲ့အခါမှာ၊ ခြေ
လှမ်းတဲ့အခါမှာ အရာရာတိုင်းမှာ သတိမဂ္ဂင်ကို
ဆောင်ပြီးတော့ သုံးသပ်နေခြင်းအားဖြင့် ဘာ
မိသားစုတွေ ဖြစ်နေတယ်။

(သတိပဋ္ဌာန်မိသားစုတွေပါဘုရား)

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၉

သတိပဋ္ဌာန်မိသားစုတွေ ဖြစ်နေတယ်။
ကုရတိုင်းသူ တိုင်းသားတွေ ဖြစ်နေတာနော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒီတော့ ကုရတိုင်းသူ တိုင်းသားတွေဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများကြလို့ သေလို့ရှိရင် နတ်ရွာသုဂတိတွေ ရောက်ကြသတဲ့။ အပါယ် လေးဘုံ တံခါးပိတ်ကုန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က များကြ သတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲ မေးလိုက်တဲ့အခါကျ တော့ တရားတွေ အားထုတ်ကြလို့နော်။ လူကြီးမဆို၊ လူငယ်မဆို၊ ကလေးမဆို တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ရေခပ်များသွား လို့ရှိရင် မေးကြသတဲ့။ ဟဲ့- ညီမငယ်၊ ညီမကလေး ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်များ ဆောင်ပြီး အလုပ်လုပ်ပါသလဲလို့ မေးတော့ ဖြေတဲ့လူ ကလည်း အစ်မကြီး ကျွန်မကလေး အလုပ် ကိစ္စတွေ များလွန်းလို့ ရေခပ်ရတာတွေ၊ မောင်း ထောင်းရတာတွေ၊ ဆန်ဖွပ်ရတာတွေ များ လွန်းလို့ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကိုသာ ဆောင်နိုင်ပါတယ်လို့ ပြန်ပြောသတဲ့။

(တင်ပါ့ဘုရား)

၂၀ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားစံတော်

ထိုင်ရလွန်းတဲ့ ညီမက ကျပြန်တော့
လည်း ကျွန်မကလေ အထိုင် များလွန်းလို့
ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ဆောင်ရပါ
တယ်တဲ့။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များ
ဝိပဿနာဆိုတဲ့ ဒီတရားဟာ ဘုရားရှေ့မှောက်
မှာ ထိုင်နေမှ တရားတွေ့တယ်လို့ မမှတ်ပါနဲ့၊
ဘုရားရှေ့မှာ ထိုင်နေမှ တရားရတယ်၊ ဘုရား
ရှေ့မှာ မထိုင်ရင် တရားမရဘူးလို့ ဒီလိုမှမှတ်နဲ့
ဟုတ်လား။ တရားက နေရာတိုင်းမှာရှိတယ်။
ပရိသတ်တွေ တရား ဘယ်နားမှာရှိပါလိမ့်။

(နေရာတိုင်းမှာပါဘုရား)

အိမ်သာထဲဝင်ရင်လည်း အိမ်သာထဲမှာ
တရားရှုမှတ်လို့ ရတယ်။ ရေချိုးရင်လည်း
ရေချိုးတဲ့ ခဏလေးမှာ တရားရှုမှတ်လို့ရတယ်။
သောက်ရေလေး သောက်တဲ့အခါကျတော့
လည်းပဲ ခွက်ကလေးကို မ,တာလေးကအစ၊
ခွက်ကို ယူတာလေးတွေ၊ ပါးစပ်လေး ဟတာ
လေးတွေ၊ မျိုချလိုက်တော့ မျိုချတာလေးတွေ၊
ရေသောက်ရင်းနဲ့လည်း တရားမှတ်လို့ ရ
တယ်နော်။

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၂၁

(တင်ပို့ဘုရား)

တရားဟာ နေရာတိုင်းမှာရှိတယ် ပရိ
သတ်။

(တင်ပို့ဘုရား)

နေရာတိုင်းမှာ ဆောင်ထားပါ

သတိထား နှလုံးသွင်းနေတတ်ဖို့သာ
အရေးကြီးတယ်နော်။ အိမ်မှာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊
ပစ္စည်းပစ္စယတွေ ပြောင်းရွှေ့တဲ့အခါလည်း
သတိနဲ့သာ ပြုမူရင် ကဲ- ဆိုင်ရောင်းလို့ကော
တရားမှတ်လို့ မရဘူးလား။

(ရပါတယ်ဘုရား)

ဈေးသွားရင်ကော တရားမှတ်လို့ မရ
ဘူးလား။

(ရပါတယ်ဘုရား)

အလုပ်လုပ်နေရင်းနဲ့ကော မှတ်နေလို့
မရဘူးလား။

(ရပါတယ်ဘုရား)

ဘာလေးလုပ်လုပ် ထမင်းချက်ရင်းနဲ့
ကော သတိကပ်ပြီး သကာလ မှတ်နေမယ်

၂၂ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဆိုရင် ဘုန်းကြီး ခဏခဏ ပြောဖူးပါတယ်။
ဟိရိကာ အမျိုးသမီးလေးဟာ ထမင်းချက်
ရင်းနဲ့ ကန်စွန်းရွက်ဟင်းကလေး ချက်ရင်းနဲ့
အနာဂါမိ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသွားတယ်
ပရိသတ်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

သောတာပန်တောင် မဟုတ်ဘူးနော်။
သောတာပန်ကနေ သကဒါဂါမ်၊ အဲဒီကနေ
အနာဂါမိ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရရှိသွားတာ
ဟုတ်လား။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

ကဲ- မာတိကာမာတာ အမျိုးသမီးကြီး
ဟာလည်းပဲ ဒကာ ဒကာမတွေ ထမင်းချက်
ရင်းနဲ့ အနာဂါမ် တည်တာမဟုတ်လား။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

ကဲ- ဒါဆို နေရာတိုင်းမှာ ဘာရှိပါ
လိမ့်။

(တရားရှိပါတယ်ဘုရား)

အခုလို ရက်ကလေးတွေ များများယူ
ပြီးတော့ အခြေခံဖောင်ဒေးရှင်း ခိုင်ခံ့ပြီး

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၂၃

သကာလ ရရှိသွားပြီဆိုရင် အိမ်ကိုပြန်ရောက်
ရင် ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ်၊ ဘာကလေးပဲ
ဆောင်ရွက်ဆောင်ရွက် သတိအမှတ်ကလေးနဲ့
ဟုတ်လား။ အိမ်မှုကိစ္စတွေ အလုပ်လုပ်တိုင်း
လုပ်တိုင်းမှာ သတိကပ်ပြီးတော့ မှတ်နေမယ်
ဆိုရင် တရားတွေ မရနိုင်ဘူးလား။

(ရနိုင်ပါတယ်ဘုရား)

ရနိုင်တယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ ဒီတော့
တရားက နေရာတိုင်းမှာရှိပါတယ်နော်။ နေရာ
တိုင်းမှာ ဘာရှိပါလိမ့်။

(တရားရှိပါတယ်ဘုရား)

တရားရှိတယ်၊ ကျုပ်တို့ပရိသတ်များ။
သတိထားပြီးတော့ ကြည့်ဖို့ အကဲခတ်ဖို့သာ
လိုရင်းနော်။

(တင်ပါ)

တရားလက်နှင့် ပေးဆက်ယူပါ

အမှတ်သတိထားပြီးတော့သာ နေမယ်
ဆိုရင် နေရာဌာနတိုင်းမှာ တရားရှိပါတယ်
ဟုတ်လား။

၂၄ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

လက်ကလေးတွေ ကွေးတာ ဆန့်တာ၊
ခြေထောက်ကလေးတွေ ကွေးတာ ဆန့်တာ၊
ကွေးချင်တဲ့စိတ်ကလေးတွေ ပေါ်လာတာ၊ ကွေး
တဲ့အခါ မရှိ မဖြစ်သွားတာလေးတွေကို သတိ၊
ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်နေရမယ်။ ဆန့်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်
လာပြီး ဆန့်တဲ့အခါ မရှိဖြစ်သွားတာလေးတွေ
ကို သတိဉာဏ်နဲ့ ကြည့်နေရမယ်။ ဆန့်ချင်တဲ့
စိတ်ကလေးတွေ ပေါ်လာပြီး ဆန့်လိုက်တာ
လေးတွေကို ဉာဏ်လေးနဲ့ ဝိပဿနာဆိုက်
အောင် အားထုတ်ရမယ် ဟုတ်လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

အေး- လက်ကလေးကွေး၊ လက်
ကလေးဆန့်၊ခြေထောက်လေးကွေး၊ခြေထောက်
လေး ဆန့်တာလေးတွေ၊ ပြောင်းတာ ရွှေ့တာ
ကအစ အကုန်လုံး သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်သွား
မယ်ဆိုရင် ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်း
တို့ရေ လက်ကလေး တစ်ကွေးလောက်မှာ
လည်းပဲ တရားတွေ သွားနိုင်တယ်။ ခြေထောက်
လေး ဟိုဘက်ဒီဘက် ပြောင်းရွှေ့တဲ့အခါ
လည်းပဲ တရားတွေ သွားနိုင်တယ်နော်။

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၂၅

ဘာရှိနေလို့လည်းဆိုတော့ သတိ ရှိနေလို့
ဟုတ်လား။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

သတိပဋ္ဌာန်တရားက တကယ်ကို ခိုင်မြဲ
နေလို့။ အပ္ပမာဒတရား မြဲမြဲနေလို့နော်။
အဲသလို အပ္ပမာဒဆိုတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ
အမြဲမပြတ် မြဲမြံခိုင်ခံ့လာသော အမျိုးကောင်း
သား၊ အမျိုးကောင်း သမီးတို့ သန္တာန်ထဲမှာ
သတိမြဲမြဲနေခြင်းကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ အာရုံ
မှန်သမျှတွေကို ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်းပြီးတော့
မြင်စွမ်းနိုင်တယ်။ ဒီတော့ ကုရတိုင်းမှာ နေကြ
ကုန်သော လူတွေမှန်သမျှတို့သည် သတိပဋ္ဌာန်
တရား လက်ကိုင်ထားပြီးတော့ နေလာလိုက်
ကြတာ အရိယာဘဝကို ရောက်လာကြတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်က များကြသတဲ့။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

လူဖြစ်ရကျိုး အဖိုးကုဋေ

ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အလွန်တရာ ရှား
သတဲ့။ ပရိသတ်နော်။ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရှာ

၂၆ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ရတာ ခက်တယ်ဆိုပဲ။ မြင်လိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
ဟာ သောတာပန်တည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ သဂဒါဂါမ်
တည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အနာဂါမ်တည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့
လူဝတ်ကြောင်တွေရော၊ ရဟန်းတွေရောနော်။
ဒီလောက်ထိပဲ သာသနာထွန်းကားလာခဲ့တာ
ပရိသတ်။ ကဲ အဲဒီလို သာသနာထွန်းကားတာ
ဘာဖြစ်လို့ သာသနာ ထွန်းကားသလဲဆိုရင်
လိုက်နာကျင့်သုံးမှုရှိလို့နော်။ လိုက်နာကျင့်သုံး
တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ များလို့။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ပါရမီဓာတ်ခံရှိပြီး မိမိဘဝကလေးကို
သဒ္ဓါတရား ထက်သန်စွာဖြင့် အသက်မွေးခဲ့လို့
သောတာပန် အစရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေ
ပေါ်လာတာ။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒီတော့ ကျုပ်တို့ ဒကာ ဒကာမများ
သန္တာန်မှာလည်းပဲ ဘာတရားကို အမြဲမပြတ်
ပွားနေရမယ်။

(သတိပဋ္ဌာန်တရားပါ့ဘုရား)

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်မှာ

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၂၇

ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာဖြင့် အကဲခတ် ရှုနေတဲ့ ဉာဏ်၊ သတိခေါင်းဆောင်ပြီးတော့ ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်လာတာမှန်သမျှကို သိတာ မှန်သမျှ သတိလို့ ခေါ်တယ်မဟုတ်လား။ အဲဒီ သတိတရားလေးနဲ့ အကဲခတ်ပြီး ကြည့်နေတဲ့ အခါ အကြည့်ခံအာရုံမှန်သမျှတွေရဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း သဘောလေးကို မြင်တဲ့အခါကျတော့ သတိပဋ္ဌာန ဘာဝနာဖြစ်သွားပြီ။ အဲသလို ဝိပဿနာဉာဏ်လေးတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ နေမယ် ဆိုရင် ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းများ လူဖြစ်ရကျိုး မနပ်ဖူးလား။

(နပ်ပါတယ်ဘုရား)

လူ့ဘဝ တစ်ခေါက်လာရကျိုးနပ်တယ် နော်။ ဘာနဲ့ နေလို့တဲ့လဲ။

(တရားနဲ့နေလို့ပါဘုရား)

တရားနဲ့နေလို့။ အမှတ်သတိနဲ့နေလို့။ သတိတရားနဲ့ နေလို့။ အဲသလိုနဲ့ ပရိသတ် အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ရေ သာသနာ ထွန်းကားတဲ့ကုရုတိုင်းမှာတစ်နေ့သောအချိန်ခါ ကာလ အမျိုးသားတစ်ယောက်ဟာ ယောင်

၂၈ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

လည်လည်နဲ့ ငှက်ကလေးတစ်ကောင်ကို ကိုင်
ပြီး သကာလ ဘိက္ခုနီမကျောင်းနား ရောက်
လာသတဲ့။ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ ဘယ်
လောက်ထိ ပွားများကြသလဲ၊ ဘယ်လောက်ထိ
ခေတ်စားနေသလဲ၊ ဘယ်လောက်ထိ ကျော်
ကြားနေသလဲ၊ ဘယ်လောက်ထိ ခေတ်ပြိုင်ဖြစ်
နေသလဲ၊ ဘယ်လောက်ထိ လူတွေ ကျေးဇူး
များကြသလဲဆိုရင် လူတွေသာ အားထုတ်တာ
မဟုတ်ဘူး။ တိရစ္ဆာန်တွေတောင် အားထုတ်
ကြသတဲ့။ အဲဒီအကြောင်းလေး တစ်ခုကို
ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာ ဒကာမများ ဒီနေ့မှတ်တမ်း
တင်ကြစို့နော်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

ဒီတော့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကြက်တူ
ရွေးလေး တစ်ကောင်ကို အက သင်တယ်၊
သီချင်းဆို သင်တယ်၊ အကအခုန်တွေ အမျိုး
မျိုးနဲ့ သီချင်းတွေ အမျိုးမျိုး ဆိုခိုင်းတယ်။
တတ်တဲ့အခါကျတော့ ကြက်တူရွေးလေးကို
ခေါ်ပြီး အမျိုးသားလေးဟာ လှည့်လည်ပြီး
တော့ ကပွဲပြုလုပ်ပြီး ပြစားတယ်ပေါ့။

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၂၉

(တင်ပါးဘုရား)

သူတော်မလေ့ အငွေ့သက်လာ

အဲသလိုနဲ့ မိုးရာသီအခါကာလမှာ ကပွဲ
မရှိတော့ နားခိုဖို့အတွက် ဘိက္ခုနီမကျောင်းနား
လာကပ်တယ်။ လာကပ်ရင်းနဲ့ အပြင်လုပ်ငန်း
တွေ အနည်းအကျဉ်း လုပ်တဲ့အခါကျတော့
ကြက်တူရွေးလေးက ဘိက္ခုနီမထံကို ခဏခဏ
လာသတဲ့။ တစ်နေ့တော့ ဒီပြစားတဲ့ လူဟာ
ကိစ္စတစ်ခုနဲ့ ခရီးထွက်သွားတော့ တော်တော်နဲ့
ပြန်မလာဘူး။ ကြက်တူရွေးလေးဟာလည်း
ဘိက္ခုနီမကျောင်းမှာပဲ ကျန်ရစ်ခဲ့ရသတဲ့။
အဲသလို ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့အခါကျတော့ ဘိက္ခုနီမ
တွေက လှမ်းခေါ်တယ်။ ဟဲ့- ကျေးသားလေး၊
သင့်ဆရာလည်း ပြန်မလာဘူး၊ ဒီတော့ သင့်
အတွက် ငါတို့သည်အမေ၊ ငါတို့သည်အဖေ၊
ငါတို့ကျွေးမှ သင် စားရတော့မယ်၊ ဒါကြောင့်
ငါတို့စကား သင်နားထောင်ရမယ်။ အဲသလို
ပြောလိုက်တော့ ကျေးသားကလေးက ကောင်း
ပါပြီ အရှင်မတို့၊ အရှင်မတို့ရဲ့ စကားကို

၃၀ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

နားထောင်ပါမယ်၊ ဒီလိုပြောတယ်နော်။ ဒီတော့
ဘိက္ခုနီမတွေက သင်သည် သာသနာထဲမှာ
ကြိုနေရပါလျက် လူမဖြစ်ခဲ့ဘူး။ တို့ကတော့
သာသနာထဲမှာ လူဖြစ်နေတယ်။ သင်ကတော့
သာသနာထဲမှာ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့
သင်သည် တရားနဲ့နီးစပ်တဲ့ နေရာဌာနကို
ရောက်လာခဲ့တာဟာလည်း သင့်အတွက်
ကောင်းတယ်။ သင်သည် သာသနာထဲမှာ ရှိနေ
လေတော့ သာသနာတွင်းရှိတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား
တွေထဲက ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို သင်
နာကြားဖူးသလဲ၊ နှလုံးသွင်းဖူးသလဲ၊ အသုံးပြု
ဖူးသလဲလို့ မေးလိုက်တဲ့ အခါကျတော့
ကျေးဇူးလေးက အရှင်မတို့ အကျွန်ုပ်သည်
ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုမှ နှလုံးမသွင်းဖူးပါ၊ ဒီလို
ပြန်ဖြေတယ်နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒီတော့ ဘိက္ခုနီမကြီးက လက်ညှိုးထိုး
ပြီးတော့ သူ့ကို ကဲ့ရဲ့တယ်။ အလကားကောင်
ပဲ၊ သာသနာထဲမှာ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ရကျိုး မနပ်
ဘူးကွလို့ ဝိုင်းပြီး ကဲ့ရဲ့ကြတော့ ကျေးသား

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၃၁

လေးဟာ ခေါင်းငိုက်စိုက်ကျပြီး မှိုင်းနေသတဲ့။

(တင်ပါ့ဘုရား)

တိရစ္ဆာန်ဆိုပေမဲ့ လူလိုပဲ စကားပြော
တတ်တော့ ဘိက္ခုနီမတွေ ပြောသမျှ သူ
နားလည်တယ်လေ။ ဒီတော့ ကြက်တူရွေးလေး
ကို ဘိက္ခုနီမကြီးက ကဲ-ကျေးသားလေး
နင်က တို့ကျောင်းမှာနေတော့ တို့ကျောင်းရဲ့
ကပ္ပိယလေးပဲ၊ ဒီတော့ တို့တွေ ကမ္မဋ္ဌာန်း
အားထုတ်ရင် နင်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်
ရမယ်၊ ဒီလိုဆိုတယ်နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒါကြောင့် သင့်ကို နာမည်တစ်ခု ပေး
မယ်။ ခေါ်လို့ရအောင် နာမည်တစ်ခုပေးမယ်။
“ဗုဒ္ဓရက္ခိတ”လို့ ခေါ်မယ်ဆိုပြီး နာမည်မှည့်
ပေးလိုက်တယ်၊ ဟုတ်လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ကြက်တူရွေးလေး နာမည်ကို ဘယ်လို
ခေါ်ကြတယ်။

(ဗုဒ္ဓရက္ခိတပါ့ဘုရား)

ဒီတော့ ဘိက္ခုနီမကြီးက ဘယ်လို

၃၂ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ကမ္မဋ္ဌာန်း သင်ထားသလဲဆိုရင် “ကာယာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်” သင်ထားပေးတယ်။

(တင်ပါဘုရား)

အဲဒီ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ထဲ မှာ “အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်း” ဟုတ်လား။ အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်လို့ အားထုတ်ဖို့ ခိုင်းထား တယ်။ ဘယ်လို အားထုတ်ခိုင်းသလဲဆိုရင် အေလ- ချစ်သား ‘ဗုဒ္ဓရက္ခိတ’၊ သင်သည် မိုးလင်းလာကတည်းကိုက သူတော်ကောင်း တရားနဲ့ နေပါ။ သင်သည် မိုးလင်းလာက တည်းက ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဟု ဆိုအပ်သော အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများ ရမယ်။ သင်သည် ‘အဋ္ဌိက၊ အဋ္ဌိက’လို့ အမြဲ မပြတ် သုံးသပ်ပါလေ။ အဲသလို ဘိက္ခုနီ ဆရာမကြီးကသင်ပေးတော့ ကျေးသားကလေး က လိုက်ဆိုတာကိုးနော်။

(တင်ပါဘုရား)

ဤတစ်လံမျှလောက်ရှိသော ခန္ဓာကိုယ် ကြီးဟာ အရိုးစုသာရှိတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်လည်းမရှိ ဘူး၊ သတ္တဝါလည်းမရှိ၊ အတုံးအခဲ ခြပ်သန္တာန်

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၃၃

မရှိ၊ အသက်ဇီဝ လိပ်ပြာမရှိ။ ဘာပဲရှိတာ
တဲ့လဲ။

(အရိုးစုပါဘုရား)

အရိုးစုပဲလို့ သင်မှတ် ဟုတ်လား၊ အမြဲ
တမ်း ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့သာ ရှု၍နေပါလို့ ဆိုလိုက်
တဲ့အခါကျတော့ သူသည် ဘိက္ခုနီမကြီး
သင်တဲ့အတိုင်း မိုးလင်းလာပြီဆိုတာနဲ့ အဋ္ဌိ
ဣမသ္မိကာယေနဲ့ ဆိုပြီးတော့ နှလုံးသွင်းနေ
သတဲ့။

(တင်ပါဘုရား)

သေရွာလမ်းမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းသံ

လပေါင်းများစွာ ဒီအဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့
ကျေးသားလေး ပွားများလာလိုက်တာ သူ့
သန္တာန်ထဲမှာ လူလောက်တော့ မမြင့်ဘူးပေါ့။
သို့သော် အလေ့အကျင့် များလာတဲ့အခါကျ
တော့ ဒကာ ဒကာမတွေ သူ့စိတ်ထဲမှာ
တကယ့်ကို အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းကြီးကို မြင်လာ
သတဲ့။

(တင်ပါဘုရား)

၃၄ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဒီတော့ တစ်နေ့သော အချိန်ကာလမှာ ဘိက္ခုနီမကြီးဟာ ခြံပေါက်ဝမှာ ခေတ္တနားပြီး သကာလ နေစာလေးလှုံနေတုန်း အတောင် လေးဖြန့်လိုက်၊ အုပ်လိုက်နဲ့ ကျေးသားလေး ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားနေသတဲ့နော်။ ကြည့်စမ်း ပရိသတ်တွေ။ ဘယ်လောက်ထိ သာသနာ တည်နေသလဲဆိုတာ။ ကြက်တူရွေးလေးတောင် မှ ဘာလုပ်တတ်တယ်။

(တရားအားထုတ် တတ်ပါတယ်ဘုရား)

တရားအားထုတ်တတ်တယ်။ လူကို ထားတော့ ဟုတ်လား။ ဘယ်လောက်ထိ သာသနာထွန်းကားသလဲ ဆိုတာလေးကို ဘုန်းကြီးတို့က အားကျရအောင် ဝမ်းသာ ရအောင် ပြောပြတာပါ။ ဒီတော့ အဲဒီ အဋ္ဌိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများပြီးနေတဲ့ ဒီကြက်တူ ရွေးလေးဟာ အတောင်လေးဖြန့်လိုက်၊ အုပ် လိုက်၊ ဖြန့်လိုက် အုပ်လိုက် လုပ်နေတော့ အဝေးက သိန်းစွန်တစ်ကောင်ဟာ သူလှုပ် နေတာကို မြင်နေသတဲ့။ ဝဲပြီး အနီးရောက် လာတော့ တစ်ခါတည်း ဒိုင်းဆို လက်သည်း

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၃၅

ကြီးနဲ့ ကုတ်ပြီး ယူသွားတာ။ အဲဒီလို ယူပြီး
မချီသွားတဲ့ အခါကျတော့ ဒီကြက်တူရွေး
ကလေးက အော်တယ်။ “အဋ္ဌိ ဣမသ္မိ”
ကာယေ၊ အဋ္ဌိ ဣမသ္မိ ကာယေ” ဆိုပြီးတော့
အသံကျယ်ကြီးနဲ့ အော်သတဲ့။ ဘိက္ခုနီမတွေ
က လှမ်းမြင်တော့ လက်ခုပ်လက်ဝါးတွေ
တီးပြီးတော့ လိုက်ကြတယ်။ ဘိက္ခုနီမတစ်
ယောက်က ဘာပြောသလဲဆိုရင် အေးလ ဗုဒ္ဓ
ရက္ခိတ သင့်ကို တို့သင်ထားတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း
တရား မမေ့ပါလေနဲ့။ ဒီလို သတိပေးတယ်
နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

အမှတ်သတိရဖို့အတွက် တို့သင်ပေး
ထားတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း မမေ့စေနဲ့လို့ အော်ပြီး
လှမ်းပြောတဲ့အခါကျတော့ သူ့သန္တာန်ထဲမှာ
အရိုးစုတစ်ခုက အရိုးစုတစ်ခုကို ချီသွားပါ
တယ်။ ဒီလိုပဲ မှတ်သွားသတဲ့။ ဟုတ်လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

၃၆ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

တရားဖက်လို့ အသက်မသေ

ချီပြီး ကိုက်သွားတာကလည်း အရိုးစု ခန္ဓာကြီး အကိုက်ခံထားရတဲ့ ကြက်တူရွေးကလည်း အရိုးစုခန္ဓာကြီး၊ ဒီတော့ အစိုးစု တစ်ခုက အရိုးစုတစ်ခုကို ကိုက်ယူသွားပါပေလားလို့ ဗုဒ္ဓရက္ခိတ ကြက်တူတွေးလေးက ထင်မှတ်သွားသတဲ့။ မှတ်ရင်း မှတ်ရင်းနဲ့ ပါလာတဲ့ အခါ သိန်းစွန်ကြီးသည် ရင်ပူလာသတဲ့၊ လန့်ဖျတ်လာသတဲ့၊ လန့်လာပြီးတော့ ကြက်တူရွေးကို ပစ်ချလိုက်သတဲ့။ ဘိက္ခုနီမလေးက အပြေးအလွှား သွားပြီး ကျောင်းပေါ်သို့ ယူဆောင်လာတယ်။ ပြီးတော့ ဘာပြောသလဲဆိုရင် ဘိက္ခုနီမကြီးက ဗုဒ္ဓရက္ခိတ သင်သည် အခု အသက်ရှင်သွားပြီ။ သင် မသေတော့ဘူး။ အဲဒါ ဘာကြောင့် မသေတာလဲဆိုတာ သင့်ကိုယ်သင့် သတိရရဲ့လားလို့ အဲသလို မေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဗုဒ္ဓရက္ခိတက ချက်ချင်း သတိရလာတယ်။ အေးလ အရှင်မတို့ တပည့်တော်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်လို့

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၃၇

မသေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်လို့ ပြောသတဲ့။ ဘာနဲ့
နေလို့ ပရိသတ်။

(ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ နေလို့ပါဘုရား)

နော်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနဲ့ နေလို့ မသေ
ခြင်းပါဆိုတော့ သင် ဘယ်လိုများနေသလဲ
ပြောစမ်းပါဦးလို့ မေးသတဲ့။ သင်သည်ဘယ်လို
နေသလဲ၊ ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများနေသလဲ
လို့ မေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ အရှင်မကြီးတို့
သင်ပေးအပ်သော အဋ္ဌက ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့်သာ
လျှင် အကျွန်ုပ် နေပါ၏။ ကိုက်ယူသွားတဲ့ခါ
ကျတော့ အော်- အရိုးစုတစ်ခုက အရိုးစု
တစ်ခုကို ချီမသွားပါပေါ့လားရယ်လို့ နှလုံး
သွင်းနေပါတယ် အရှင်မတို့။ ဒီလို ပြောတယ်
နော်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

သူ့အတွက် တန်ဖိုးမရှိဘူးလား၊ ဒကာ
ဒကာမတွေ။

(ရှိပါတယ်ဘုရား)

အဲဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ ကျေးဇူးဂုဏ်အင်တို့
ကြောင့် ကဲ- ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်အပေါင်း

၃၈ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

သူတော်ကောင်းများ သိန်းစွန်ကောင်ကြီးသည်
ကြောက်စရာ အလွန်ကောင်းတယ်နော်။ သူ့ကို
တခြားအကောင်ကြီးတွေ ငှက်တွေက လာပြီး
တော့ ကိုက်ရဲရဲ့လား။

(မကိုက်ရဲပါဘုရား)

ဒါပေမဲ့ ကြက်တူရွေးလေးကိုကျတော့
သိန်းစွန်ကြီးက မကိုက်ရဲဘဲ လန့်ဖျတ်ပြီး ချက်
ချင်း လွှတ်ချလိုက်ရတာ အဲဒါ ဘာရဲ့စွမ်းအား
ကြောင့်လဲဆိုရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ စွမ်းအားနော်။
ဒါဟာ လူတောင် မဟုတ်သေးဘူး ပရိသတ်၊
ဘာတဲ့လဲ။

(ကြက်တူရွေးပါဘုရား)

ကြက်တူရွေးလေးလို တိရစ္ဆာန်တောင်မှ
ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများခြင်းကြောင့် ဘာဘေးမှ
လွတ်မြောက်ခွင့်ရတယ်။

(သေဘေးမှပါဘုရား)

အေး-သေဘေးမှ လွတ်မြောက်ချမ်းသာ
ခွင့် ရတာသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ ကျေးဇူးဟုတ်
လား။ အေး- ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်
ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ ကျေးဇူး။ အဲဒီ ကာယာနုပဿနာ

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၃၉

သတိပဋ္ဌာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဘာမဟုတ်တဲ့
တိရစ္ဆာန်များတောင်မှပွားလို့ရရင်ဖြင့် ဘုန်းကြီး
တို့ ပရိသတ်များအနေဖြင့် ဘယ်အချိန်ပွားပွား
ပွားများလို့ မရဘူးလား။

(ရပါတယ်ဘုရား)

ရတယ်နော်။ သို့သော်လည်းပဲ ဒီနေ့
ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာ ဒကာမတွေကို ဟောပြော
နေတဲ့ အဋ္ဌကမ္မဋ္ဌာန်းကတော့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း
လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ အရိုးစု တစ်ခုက
အရိုးစု တစ်ခုကို ချီပြီးသွားတယ်လို့ မြင်နေ
တာက အရိုးစုလို့ မြင်နေလို့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း
နော်၊ ဘာတဲ့လဲ။

(သမထကမ္မဋ္ဌာန်းပါဘုရား)

နော်။ အဲဒါ တိရစ္ဆာန်က ဒီလောက်ပဲ
သိတတ်တာကိုး။ အဲသလို သမထအာရုံလေး
လောက်နဲ့တောင်မှ ဒီလောက်ထိ သူ့သန္တာန်မှာ
သေဘေးက လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်ရရင် အခု
ဘုန်းကြီးတို့ အားထုတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းက
ဘာကမ္မဋ္ဌာန်းတုံး။

(ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းပါဘုရား)

၄၀ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

လမ်းပြောင်း လမ်းလွှဲ သတိမြဲစေ

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားနော်။ သမထ
ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အခြေခံထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်
ကို ဝိပဿနာ အာရုံတို့ဖြင့် အကဲခတ်ပြီး
ရှုမှတ်နေတာ၊ တိရုတ္တန်ဆိုတာက အသိဉာဏ်
ကင်းမဲ့တယ်နော်။ သို့သော် လူသားတွေဆိုတာ
က အသိဉာဏ် အားကောင်းတယ်။ ဘယ်လို
အသိဉာဏ်အားကောင်းသလဲလို့ မေးလိုက်တဲ့
အခါကျတော့ အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်း
အဆိုးကို နားလည်တယ်။ ဒါက ကောင်းသော
စိတ်၊ ဒါက မကောင်းသော စိတ်ပဲလို့ ကောင်း
တဲ့ အာရုံနဲ့ မကောင်းတဲ့ အာရုံကို ခွဲခြားပြီး
သိတတ်တယ်။ မကောင်းသော အကုသိုလ်
ဒုစရိုက် ဒုရာဇီဝတို့သည် အပါယ်လေးဘုံသို့
ရောက်စေတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ကောင်းသော
သုစရိုက်တရား မှန်သမျှတို့သည် ဒုက္ခတွေ
ငြိမ်းတဲ့ တရားတွေဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
သိတယ်။ မနက်ပိုင်းက ဘုန်းကြီးဟောခဲ့တဲ့
သစ္စာနုလောမိကဉာဏ် ရှိရင်ပေါ့နော်။

(တင်ပို့ဘုရား)

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၄၁

■ သစ္စာနဲ့ လျော်ကန်တဲ့ ဉာဏ်လေး၊ ခန္ဓာ
ငါးပါး ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ ဉာဏ်က
သစ္စာနုလောမိကဉာဏ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီဉာဏ်
ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှတို့သည် ကဲ- ပရိသတ်
အပေါင်း သူတော်ကောင်းများ သမထအာရုံ
လေးလောက်နဲ့ အချိန်ကုန်ပြီးနေပါ့မလား။

(မနေပါဘုရား)

မနေတော့ဘူးနော်။ သမထအာရုံကို
ဝိပဿနာအာရုံဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားလာ
တယ်။ ပထမက စိတ်တွေ ငြိမ်သက်အောင်
သမထအာရုံကို ယူရတာ။ ဝင်လေ ထွက်လေ
မှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဝင်လေ ထွက်လေကို စူးစိုက်
ပြီး မှတ်နေရတာက သမထ၊ ဝင်လေ ထွက်
လေသည် သမထနော်။ အဲဒီတော့ ကျေးဇူးရှင်
မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်တော်မူတဲ့
ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုရင်တော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာ၊ ဗိုက်
ကလေး ဖောင်းရင် ဖောင်းတယ်၊ ဗိုက်ကလေး
ပိန်ရင် ပိန်တယ်။ အဲဒီ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ
လေးလည်းပဲ သမထပါပဲ။ ဝင်လေ ထွက်လေ
ပဲရှုရှု၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်ပဲ ရှုရှု အဲဒါတွေ

၄၂ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ကို မှတ်နေရတာက သမထ ပရိသတ်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဖြစ်ပျက်ကိုမြင် ဝိပဿနာအသွင်

အဲဒီ ဖောင်းတဲ့ သဘောလက္ခဏာကို မြင်ပါမှ၊ ပိန်တဲ့ သဘောလက္ခဏာကို မြင်ပါမှ၊ လေကို ရှူသွင်းလိုက်ပြီ ဆိုကတည်းက မိုက်ကလေးက ဘာဖြစ်လာတယ်။

(ဖောင်းလာပါတယ်ဘုရား)

ဖောင်းကြွလာတယ်။ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ပိန်ကျသွားတယ်။ ဒါဟာ ဝါယောဓာတ်ကို မှတ်တာပါပဲ။ ရှူတာ သွင်းတာပဲ ကြည့်ကြည့်၊ ဖောင်းတာ ပိန်တာပဲ ကြည့်ကြည့်၊ ဝင်လေ ထွက်လေပဲကြည့်ကြည့် အတူတူပဲ။ တစ်သဘောတည်းပဲ ပရိသတ်။ အပြောသာလွဲတယ်။ သဘောကတော့ အတူတူပါပဲ။ အပြောကလည်း စကားလုံးသာ လွဲချော်နေတာနော်။ သဘောကတော့ အတူတူပါပဲ။ ဘာသတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ပါလိမ့် ပရိသတ်။

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၄၃

(ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါဘုရား)

သတိပြဋ္ဌာန်းပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ
ဉာဏ်လေးနဲ့ အကဲခတ် ကြည့်နေတဲ့ အလုပ်
နားလည်ပြီနော်။ ဘာကလေး ကပ်ပြီးတော့
တဲ့လဲ။

(သတိပါဘုရား)

သတိပဋ္ဌာန်တရား အခြေခံထားပြီး
သကာလ ဟုတ်လား။

(တင်ပါဘုရား)

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ သတိ၊ ပဋ္ဌာန။
သတိ ပဋ္ဌာနဆိုတာ သတိပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့အချိန်
ဘယ်အချိန် သတိပြဋ္ဌာန်းနေသလဲလို့ မေးလိုက်
တဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အမူအရာ
မှန်သမျှတွေ အပေါ်မှာ သတိကပ်ပြီးတော့
ကြည့်နေတဲ့ အချိန်မှာ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်ပွားနေ
တာပဲ။ ခြေထောက်လှုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် လှုပ်တဲ့
အခါ သတိဝင်နေတယ်ဟုတ်လား။ ခြေထောက်
လေး ကြွတာလေးတွေ၊ လှမ်းတာလေးတွေ၊
ချတာလေးတွေပေါ်မှာ သတိကပ်ပြီး ကြည့်
နေတဲ့အခါမှာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်နေတယ်။

၄၄ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

(တင်ပဲ့ဘုရား)

ဒီတော့ ကြွချင်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ၊
ကြွတဲ့အခါ ပျက်သွားတာလေးကို မြင်လာလို့
ရှိရင်တော့ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာ ဖြစ်သွား
ပြီ။ ဝင်လေဆိုတဲ့ သဘောလေးတွေကို/ရှုမှတ်
ပြီး ပျောက်သွားတာလေးကို မြင်လာပြီဆိုရင်
အဲဒါ သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာ။ ထွက်လေပေါ်လာ
ပြီး ပျောက်သွားတာလေးကို မြင်ရင် ဝိပဿနာ
တရား ဖြစ်ပြီ ဟုတ်လား။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

သူပျောက်တော့ သူရောက်

ဝင်လေ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ ထွက်လေ
လို့ ဒီလောက်ကလေး မြင်နေရုံလောက်နဲ့တော့
သမထအသိပဲ ပရိသတ်များရဲ့။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

အဲဒီ ဝင်လေ ထွက်လေကို တစ်ဆင့်
ဒုတိယ သိရမှာက ဝင်လေဆိုတဲ့ ဝါယောဓာတ်
ကလေးတွေ ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာပြီး ဖျတ်ခနဲ
ပျောက်သွားတာလေးကို မြင်ရမယ်။ ထွက်လေ

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၄၅

ဆိုတဲ့ ဝါယောဓာတ်ကလေး ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာ
ပြီး ဖျတ်ခနဲ ပျောက်သွားတာလေးကို ဉာဏ်
လေးနဲ့ မြင်ရမယ်။ ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတာကို
မြင်ရမယ် ပရိသတ်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

ဟုတ်လား။ ဝင်လေဆိုတဲ့ ဝါယော ရုပ်
ဓာတ်၊ ပရမတ်လေးဟာ သူ့ဟာသူ ပေါ်ပြီး၊
သူ့ဟာသူ ပျောက်သွားတာလေးတွေ။ ထွက်
လေလေးဟာလည်း သူ့ဟာသူ ပေါ်ပြီး သူ့
ဟာသူ ပျောက်သွားတာလေးကို သတိကပ်ပြီး
သကာလ ဉာဏ်လေးနဲ့ မြင်နေမယ်ဆိုရင်
အဲဒါ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သန္တာန်ထဲမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်
လေးတွေ ဖြစ်နေတယ်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ တစ်မိနစ်ပဲနေ
နေ၊ သုံးမိနစ်ပဲနေနေ၊ တစ်နာရီပဲနေနေပေါ့
လေ။ ဘယ်လောက်ပဲနေနေ နေနိုင်တဲ့ အချိန်
များစွာတို့သည် ဘဝအတွက် သာသနာတွင်း
လူသားဖြစ်နေတယ်။ နားလည်ပြီနော်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

၄၆ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ကဲ- ဘာလူသားဖြစ်နေတယ် ပရိသတ်
များ။

(သာသနာတွင်းလူသားပါဘုရား)

သာသနာတွင်းလူသား ဖြစ်နေတယ်။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ အဆုံးအမ
တရားတွေ တည်နေလို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်
မြတ်ကြီး ဆုံးမတော်မူအပ်သော တရားဓမ္မ
အတိုင်း ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်လို့ တို့
ပရိသတ်တို့ရော သာသနာတွင်း လူကောင်း
တစ်ယောက် ဖြစ်နေတာ။ တန်ဖိုးရှိတယ်
မဟုတ်လား။

(ရှိပါတယ်ဘုရား)

ရိုးရာအမျိုး တန်ဖိုးမရှိ

ဒီကျင့်စဉ်ကို မိမိသန္တာန်ထဲမှာ ရောက်
အောင် မကျင့်သုံးသေးဘူးလို့ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝ
သည် ဒကာ ဒကာမတွေ မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓ
ဘာသာ ဟုတ်လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

မိရိုးဖလာဆိုတာ အဖေ အမေတွေက

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၄၇

ရှိခိုးလို့ လိုက်ခိုးရတာ။ ဟုတ်ကဲ့လား။ မိမိရဲ့
မိဘတွေလက်ထက်က သားယောက်ျားလေး
မွေးလာရင် ရှင်ပြုကြတယ်။ မိဘတွေ လက်
ထက်က ပါလာတာ၊ သူများတွေ လုပ်သလိုပဲ
လိုက်လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ အဖြစ်က ဘာတဲ့လဲ။

(မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာပါဘုရား)

မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်နေတာ။
ဟုတ်ကဲ့လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

စေတနာပြဋ္ဌာန်းပြီး ရတနာသုံးပါအပေါ်
မှာ ယုံကြည်ကိုင်းညွတ်ပြီး တို့သာသနာ့အမွေ
ကို ခံယူမယ်ဆိုပြီးတော့ စိတ်စေတနာ သဒ္ဓါ
တရား ပြဋ္ဌာန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ တကယ့်
ဗုဒ္ဓဘာသာနော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်များရဲ့
ဘဝသည်ကား ဒီနေ့ ဗုဒ္ဓဘာသာလား၊ ဗုဒ္ဓ
ဇာတာလား။

(ဗုဒ္ဓဘာသာပါဘုရား)

၄၈ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဖြစ်ပျက်ကိုမြင် ဝိပဿနာဉာဏ်

ဗုဒ္ဓဘာသာ အစစ်ဖြစ်နေတယ်။ ဘာကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာအစစ် ဖြစ်နေသလဲလို့ မေးရင် ကျုပ်တို့ ပရိသတ်များရဲ့ သန္တာန်ထဲမှာ သရဏဂုံသီလတွေ မြဲနေတယ်နော်။ သရဏဂုံသီလတွေ မြဲပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကိုးပါးသီလတွေ ခိုင်မြဲနေတယ်။ ဒီ သီလတရားတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ စောင့်ထိန်းထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ သန္တာန်ထဲမှာ သီလရှိခြင်းကြောင့် သမာဓိတရားကို ကျေးဇူးမပြုဘူးလား။

(ပြုပါတယ်ဘုရား)

နော်။ သီလတရားတွေ ရှိခြင်းကြောင့် သမာဓိတရားကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်တဲ့ ဟုတ်လား။ မိမိရဲ့ ကာယကံ ဝစီကံတွေကို အမြဲမပြတ် စောင့်ထိန်းထားသော တရားသည် သမာဓိနယ်ပယ်ကို ကျေးဇူးပြုတယ်။ သမာဓိဆိုတာ စိတ်တွေ တည်ငြိမ်ခြင်းကို ခေါ်တယ်ပရိသတ်။ ကဲ- စိတ်တွေ သမာဓိဖြစ်အောင် ဝင်လေ ထွက်လေကို နှာခေါင်းဝကလေးမှာ

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၄၉

ကပ်ပြီး သကာလ တစ်မှတ်ချင်း တစ်မှတ်ချင်း
မှတ်နေတယ်။ မှတ်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်ကို
နှာခေါင်းဝကလေးမှာ ထားပြီး နေခြင်းအားဖြင့်
စိတ်ကူးတွေ မပေါ်အောင် ပိတ်ပင်ထားတာ
နော်။ စူးစိုက်ပြီး ဝင်လေ ထွက်လေကို အာရုံ
စိုက်ဖန်များရင် စိတ်ကူးတွေ ပေါ်နိုင်ပါ့မလား။

(မပေါ်နိုင်ပါဘုရား)

အပြင်အာရုံတွေ ပျောက်ပြီးတော့ မိမိရဲ့
စိတ်ဟာ နှာခေါင်းဝလေးမှာ တည်ငြိမ်ပြီး လေ
တွေ နှာခေါင်းဝမှာ ထိတာလေးတွေ တွေ့မယ်၊
လေတိုးသွားတာလေးတွေကို ဉာဏ်နဲ့စိုက်ပြီး
တော့ ကြည့်လို့ မြင်လာတဲ့အခါ စိတ်တွေငြိမ်
လာတာပေါ့ ဟုတ်ကဲ့လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

စိတ်က တစ်ခါတစ်ရံတော့ ရင်ညွန့်မှာ
သော်လည်းကောင်း ရှိတတ်တယ်။ ရင်ထဲက
ဒိန်းခနဲ ဒိန်းခနဲ ရထားများခုတ်သလိုလို တဒိန်း
ဒိန်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ လှုပ်သံကြားနေရတယ်
နော်။ နှလုံးခုန်သံ ကြားနေရတယ်။ နှလုံးခုန်သံ
ကြားရင် ကြားတဲ့နေရာလေးမှာ စိတ်ကလေး

၅၀ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ကပ်ပြီးတော့ မှတ်နေရုံပါပဲ။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ပြီးတော့ ဒိန်းခနဲ ရင်ခုန်သံလေးပေါ်
မှာ ပျောက်သွားတာလေးကို ဉာဏ်လေးနဲ့
တွေ့ရမယ်ပေါ့နော်။ ရင်ခုန်သံလေးတွေ တဒိန်း
ဒိန်း ပေါ်တဲ့အာရုံဟာလည်း ပေါ်လိုက် ပျောက်
လိုက်၊ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ သူ့ဟာသူ
ပေါ်ပြီး သူ့ဟာသူပျောက်တဲ့သဘောလက္ခဏာ
ကို မြင်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် အဲဒါ ဝိပဿနာ
ဉာဏ် ဖြစ်နေတာ။

(တင်ပါ့ဘုရား)

သူနှင့်ကိုယ် တူ မတူ

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ပထမ ဒိန်းခနဲ ပေါ်
လာတဲ့ သဘောလေးဟာ ပျောက်သွားတယ်
မဟုတ်လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒုတိယထပ်ဆင့် ဒိန်းခနဲ ပေါ်လာတာ
ဟာ အသစ်ပေါ်လာတာ။ ပထမပေါ်လာတဲ့
အာရုံသည်ဒုတိယပေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒုတိယ

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၅၁

ပေါ်လာတဲ့ အာရုံသဘောဟာလည်း ပထမ
စိတ် မဟုတ်ဘူး။ ပထမပေါ်လာတဲ့ အာရုံသည်
ပထမနေရာမှာတင် ပေါ်ပြီး ချုပ်ပျောက်သွား
ခဲ့တယ်။ ဒုတိယက နောက်စိတ်အသစ်တစ်ခု
ပေါ်လာတာ ဟုတ်လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒါကို ဉာဏ်နဲ့စူးစိုက်ပြီး အကဲခတ်မှ
မြင်တွေ့လာမှာနော်။ အလိုလိုတော့ မသိလာ
နိုင်ဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ရှုရှိုက်နေတဲ့သဘော ပထမ ဝင်လေ
သည် ဒုတိယဝင်လေ မဟုတ်ဘူး။ ဝင်လေ
သည် ထွက်လေလည်း မဟုတ်သလို ထွက်လေ
သည်လည်း ဝင်လေ မဟုတ်ဘူး။ ဝင်လေ
ဆိုတဲ့ သဘောလေးသည် ပေါ်ပြီး ပျောက်သွား
တာပဲ။ ထွက်လေဟာလည်းပဲ အလားတူပဲ၊
ဝါယောဓာတ်တွေ ရှိနေပြီး ထွက်လေအသစ်
ကလေး ပေါ်သွားတာ၊ ပေါ်ပြီး ပျောက်သွား
တာပါ ပရိသတ်များရဲ့။

(တင်ပါ့ဘုရား)

၅၂ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

တံခါးပိတ်လို့ သော့ချိတ်နိုင်စေ

ဝင်လေဆိုတဲ့ ဝါယောဓာတ် ရုပ်ပရမတ်
 လေးဟာ သူ့ဟာသူပေါ်ပြီး သူ့ဟာသူ ပျောက်
 သွားတာလေးကို သတိထားပြီးတော့ ဉာဏ်
 လေးနဲ့ ထင်ထင်ရှားရှား ကွင်းကွင်းကွက်ကွက်
 မြင်နေတဲ့ ယောဂီရဲ့ သန္တာန်ထဲမှာ သတိပဋ္ဌာန်
 တရားဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ
 ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် အဲဒီ အာရုံနဲ့နေတဲ့ အချိန်
 မြောက်မြားစွာတို့သည် အလွန်တရာ တန်ဖိုး
 ကြီးတဲ့အချိန် ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာ
 အာရုံနဲ့သာ သေသွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အပါယ်
 တံခါး ပိတ်သွားနိုင်တယ် ဟုတ်လား။

(တင်ပုဒ်တရား)

ကဲ- တို့ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်
 ကောင်းများ ဒီ ဝိပဿနာတရားကို အမြဲမပြတ်
 မှတ်နေရခြင်းကြောင့် အပါယ်တံခါး ပိတ်တာ
 ဟာ အပါယ်တံခါး ပိတ်စေတတ်တဲ့ တရား
 ရှိနေလို့ နားလည်ပြီမဟုတ်လား။

(တင်ပုဒ်တရား)

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၅၃

ကြည့်စမ်း၊ ဒါဆိုရင် ဝိပဿနာဆိုတဲ့
ကုသိုလ်ကောင်းမှုတရားဟာ ဒကာ ဒကာမ
တွေ ကျေးဇူးအလွန်မများဘူးလား။

(များပါတယ်ဘုရား)

များတယ်နော်။ သို့သော် မိမိရဲ့ စိတ်ထဲ
မှာလည်းပဲ ဒီတရားကို ကိုင်းညွတ်တဲ့စိတ်
လည်း ပါရဦးမယ်။ မိမိဉာဏ်ကလေးနဲ့ ပိုင်ပိုင်
နိုင်နိုင်လည်း တကယ်မမြဲတဲ့ လက္ခဏာကို
တကယ်မမြဲတဲ့အတိုင်း လှမ်းပြီးတော့ မြင်နေရ
မယ်နော်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းပြီးတော့
မြင်နိုင်ပါမှသာလျှင် မြင်နိုင်တဲ့ အာရုံမှန်သမျှ
တို့သည် အမြဲမပြတ် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်နေ
တာ။ မိမိသန္တာန်ထဲမှာ တစ်မှတ်ချင်း၊ တစ်
မှတ်ချင်း သိနေတဲ့ အာရုံ။ အဲဒီအာရုံ ကုသိုလ်
စိတ်ကလေးက ဘာတံခါး ပိတ်ပေးစေတတ်
တယ်။

(အပါယ်တံခါး ပိတ်ပေးစေပါတယ် ဘုရား)

ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်ပိုင်း

၅၄ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဆိုင်ရာရဲ့ ထင်ထင်ရှားရှား ဖော်ပြမှု၊ အထင်
ရှားဆုံး ဖော်ပြတဲ့နေရာ အဲဒီနေရာလေးမှာ
သတိကပ်ပြီးတော့ ဉာဏ်ကလေးနဲ့ ကြည့်နေ၊
ကြည့်တဲ့အခါကျတော့ အကြည့်ခံဖြစ်တဲ့ အဲဒီ
ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောလေးတွေဟာ စက္ကန့်
တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း တရွေ့ရွေ့ တရွေ့ရွေ့နဲ့
ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ တဖျတ်ဖျတ်နဲ့ ချုပ်ပျောက်
ပျက်စီးနေတဲ့ သဘောလေးကို လှမ်းပြီးတွေ့
နေတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်နော်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

လှမ်းပြီးတော့ မြင်နေတဲ့ ပြောင်းလွဲမှု
သဘောလက္ခဏာလေးကို မြင်နေတဲ့ ကုသိုလ်
စိတ်။ ဒီစိတ်ကလေးက ဘာတံခါးကို ပိတ်စေ
တတ်တယ်။

(အပါယ်တံခါးကိုပါဘုရား)

အပါယ်တံခါး ပိတ်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်
တံခါးကို ပွင့်စေတာ။ ဒီကုသိုလ်စိတ်က ဖွင့်
ပေးတာ ပရိသတ်များရဲ့။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၅၅

သူသဘော ကိုယ်မြင်အောင်

အတုံးအခဲ ခြပ်သန္တာန် မရှိဘူးနော်။ ဒါဆို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရစေနိုင်တဲ့ အကြောင်း အထောက်အပံ့ဆိုတာ ကုသိုလ်စိတ် ကို ပြောတာ။ ဘာနဲ့ ယှဉ်တွဲနေတဲ့ ကုသိုလ် စိတ်လဲလို့ ပေးလိုက်လို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ယှဉ်တွဲနေတဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်စိတ်။ ဟုတ် လား။ ပေါ်လာတာမှန်သမျှကို သိတာက “သတိပဋ္ဌာန်”၊ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံမှန်သမျှတွေ ကို သတိနဲ့ကပ်ပြီး မှတ်နေတဲ့အခါကျတော့ ဖြစ် ပျက်မှု သဘောလက္ခဏာလေးကို မြင်နေ တာ “သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာ” နော်။ ဥပမာ- အုတ်နံရံလေးကို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်များ ရွံ့စေးတစ်လုံးကို ကိုင်ပြီးတော့ နံရံပေါ် ပစ် ပေါက်လိုက်တဲ့အခါ ရွံ့စေးလေးဟာ အုတ်နံရံ ပေါ်မှာ ဖတ်ခနဲ ဖတ်ခနဲ သွားသွားကပ်တယ် နော်။ ဟုတ်လား။ ကပ်တာသည် ဘာဖြစ်လို့ ကပ်သလဲလို့ မေးလို့ရှိရင် ကပ်နိုင်တဲ့ အစေး ရှိလို့ ကပ်ပါတယ်တဲ့။ သို့သော်လည်းပဲ အုတ်

၅၆ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

နံရံကတခြား၊ ရွံ့စေးကတခြား မဟုတ်လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

အဲသလိုပဲတဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်းပဲ
ခန္ဓာကတခြား၊ သိနေတာလေးကတခြားတဲ့။
နားလည်တယ်နော်။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့
ခန္ဓာနဲ့ သိတာနဲ့ တစ်ခုတည်း၊ တစ်သားတည်း
အတူတူပဲလို့ ထင်မှတ်စရာရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
တူရဲ့လား။

(မတူပါဘုရား)

သိတာလေးကတော့ ခန္ဓာပေါ်မှာ မှီပြီး
တော့ အသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်
တွင်းက ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ကို မှီပြီးတော့ သိမှု
ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မှီပြီးဖြစ်
ပင် ဖြစ်ငြားသော်လည်း ခန္ဓာကတခြား၊ သိနေ
တာလေးကတခြား ဟုတ်ပြီလား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သဘာဝလေးတွေ သဘော
လေးတွေဟာ စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း တဖျတ်
ဖျတ်နဲ့ ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်
ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ပေါ်လိုက် ပျောက်

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၅၇

လိုက်၊ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့နော်။ သူ့
ဟာသူပေါ်ပြီး သူ့ဟာသူ ပျောက်ပျက်နေတာ
ကို ဉာဏ်ကလေးနဲ့ အကဲခတ်ပြီး ကြည့်လို့
ရှိရင် ဖြစ်တာကလည်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မပါ
သော သဘောခန္ဓာ၊ ပျက်တာကလည်း ပုဂ္ဂိုလ်
သတ္တဝါ၊ တစိုးတစီမှ မပါသော သဘောခန္ဓာ၊
ဪ- သဘောလေးပေါ်ပြီး သဘောလေး
ချုပ်ပျောက်နေပါပေါ့လားလို့ ဉာဏ်ကလေးနဲ့
အကဲခတ်ပြီးတော့ မြင်နေလို့ရှိရင် ကုသိုလ်
စိတ်သည် မိမိအတွက် ဒကာ ဒကာမအပေါင်း
သူတော်ကောင်းတို့ရေ ဘာတံခါး ပိတ်စေတတ်
တယ်။

(အပါယ်တံခါးပါဘုရား)

အပိုမရှိ ရုပ်နာမ်ဟု သိ

အပါယ်တံခါး ပိတ်စေတတ်တဲ့ တရား
သည် ဒီတရားပဲ ဟုတ်လား။ ဘာဖြစ်လို့လည်း
ဆိုတဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်သည် အမြင်ခံ
တရား၊ ဒီအမြင်ခံတရားသည် ဒုက္ခသစ္စာမို့လို့
ဖြစ်ပြီး ပျက်စီးတဲ့သဘောကို လှမ်းပြီးမြင်နေတဲ့

၅၈ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

သစ္စာကတော့ မဂ္ဂသစ္စာဉာဏ်၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်၊ အဲဒီ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိက မဂ္ဂသမ္မာ ဒိဋ္ဌိ သဘောကို ဆိုက်သွားပြီ၊ နိရောဓသစ္စာ နယ်ပယ်ကို ကျေးဇူးပြုသွားတဲ့ အခါကျတော့ မဟာသောတာပန်ဖြစ်ပြီး သံသရာလောက တစ်လျှောက်လုံးအတွက် ဒကာ ဒကာမတွေ ဘာတံခါး ပိတ်သွားပြီ။

(အပါယ်တံခါးပါဘုရား)

အပါယ်မီးတောက်မီးလျှံတွေ ငြိမ်းသွား ပြီ။ ဘာဖြစ်လို့ အပါယ်မီးငြိမ်းသွားတာလဲလို့ ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ မိမိဘဝကို မိမိ ကိုယ်တိုင် ဝိပဿနာတည်းဟူသော တရား အာရုံတို့ဖြင့် အသုံးပြုလိုက်ခြင်းကြောင့်ပါ။

(တင်ပါဘုရား)

မိမိဉာဏ်ထဲမှာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီး ညွှန်ပြအပ်သော တရားတော်မြတ်ကို နှလုံးသွင်းပြီး ဝိပဿနာတည်းဟူသော ဉာဏ် ဖြင့် နှလုံးသားကို ထုံမွှမ်းထားတဲ့အခါ ခန္ဓာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဘယ်နေရာကိုပဲကြည့်ကြည့် ပရိသတ်များရေ အမှတ်ခံတရားနဲ့ အမှတ်

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၅၉

ဉာဏ်တရား မှန်သမျှတွေဟာ အမြဲမပြတ် ဖြစ်
လိုက် ပျက်လိုက် သဘောတွေ ထင်ရှားပြနေ
တာ။ ခန္ဓာဖောက်ပြန်နေတာက တခြား၊ လှမ်း
ပြီး သိနေတဲ့ ဉာဏ်က တခြားနော်။ လှမ်းတွေ
နေတာက တခြား၊ အတွေ့ခံတရားကတခြား။
ခံစားနေတာက တခြား၊ သိနေတာကတခြား။
ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ တမ္မဗ္ဗ တရူရူနဲ့ ဖောက်ပြန်
နေတာက တခြား၊ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ သဘော
တရားအပေါ်မှာ မြင်သိနေတဲ့ ဉာဏ်ကလေးက
တခြား။ ဖောက်ပြန်နေတာက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊
လှမ်းပြီးတော့သိနေတဲ့ ဉာဏ်ကလေးက နာမ်
ပိုင်းဆိုင်ရာဆိုတော့ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရား
အပြင် အခြား အပိုမရှိဘူးနော်။ ယောက်ျား
မိန်းမ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ဟုတ်ရဲ့လား။ ရုပ်နဲ့
နာမ်လား။

(ရုပ်နဲ့ နာမ်ပါဘုရား)

သုံးပါးလက္ခဏာ ဆင်ခြင်ပါ

မိမိရဲ့ စိတ်ကလေးကို ဝိပဿနာဉာဏ်
လေးနဲ့ ပေါင်းပြီးတော့သကာလ ကြည့်လိုက်

၆၀ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

တို့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖောက်ပြန်
နေတဲ့ အာရုံမှန်သမျှတို့သည် ဖြစ်ပြီး ပျက်စီးတဲ့
သဘောရှိတာကို ရှိတယ်လို့ သိလာနေတယ်။
ဒီတော့ တကယ်ရှိတာလားလို့ ဉာဏ်လေးနဲ့
ဒုတိယတစ်ချက် ကြည့်ရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ
ဆိုတော့ ဗုဒ္ဓတရားတော်မြတ်သည် လက်တွေ့
ကျင့်ရတဲ့ အလုပ်ကိုးနော်။ အပြောနဲ့ နေရတဲ့
အလုပ်မဟုတ်ဘူး။ တကယ့်လက်တွေ့ ကျင့်
ရတဲ့ အလုပ်။ ကျင့်ကြည့်တော့မှ ဪ-
ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားက “သဗ္ဗေ
သင်္ခါရာ အနိစ္စ၊ သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ ဒုက္ခ၊
သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနတ္တ”တဲ့။

(တင်ပါ့ဘုရား)

မြဲတဲ့သဘောလား၊ မမြဲတဲ့ သဘော
လား။

(မမြဲတဲ့သဘောပါဘုရား)

ချမ်းသာတဲ့သဘောလား၊ ဆင်းရဲတဲ့
သဘောလား။

(ဆင်းရဲတဲ့သဘောပါဘုရား)

ဪ- ပြောင်းလွဲတဲ့ လက္ခဏာလေး

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၆၁

ကို လှမ်းပြီးမြင်နေခြင်းအားဖြင့် တကယ်မမြဲတဲ့
တရားပဲလို့ လှမ်းပြီးတွေ့တဲ့ ဉာဏ်က အနိစ္စ
နုပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်
ဟုတ်လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒီမမြဲမှုသဘော မှန်သမျှတို့သည် ချက်
ချင်း-ချက်ချင်း ကြည့်ဖန်များလာတဲ့ အခါ
ကျတော့ သြော်- ဒီအာရုံလေးတွေဟာ
လှမ်းပြီးတော့ ကြည့်နေခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲနေ
တာ။ ဒီဆင်းရဲတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဟိုနား
ဒီနားက တွန့်လိမ်ရလောက်အောင် ဖြစ်ပေါ်
နေတယ်နော်။ နာကျင် ကိုက်ခဲမှု များစွာတွေ
နဲ့၊ မြောက်မြားလှစွာသော ဆင်းရဲပေါင်း
များစွာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး
ပါလား။ တကယ့်ကို ဆင်းရဲနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်
ကြီးပါလား။ တကယ်ဆင်းရဲတဲ့ သဘောပါ
လား။ ဖြစ်ဒုက္ခ၊ ပျက်ဒုက္ခတွေပါလား။ ဖြစ်
တာလည်း ဒုက္ခ၊ ပျက်တာလည်း ဒုက္ခ။ သူ့
သဘော သူဖြစ်ပြီး၊ သူ့သဘောသူ ပျက်စီး
နေတဲ့ သဘောပါလားလို့ ဒုက္ခကို ဒုက္ခအတိုင်း

၆၂ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

လှမ်းပြီးတော့ မြင်နေတာက အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ
အနတ္တနုပဿနာဉာဏ်။ အဲဒါ ဝိပဿနာ
ဉာဏ်နဲ့ လှမ်းပြီးတော့ တွေ့နေတာနော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

အဲဒီ ဝိပဿနာကုသိုလ်စိတ်လို့ခေါ်တဲ့
အာစိဏ္ဍကံ ကုသိုလ်စိတ်တွေ မြောက်မြားစွာ
ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် တို့ပရိသတ်များရဲ့ သန္တာန်
ထဲမှာ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပြီးတော့ အဲဒီ
ကနေ မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပေါ်ပြီး နောက်ဆုံး
သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို မျက်
မှောက်ပြုသွားနိုင်တယ်။ တစ်ချိန်ချိန်လေးမှာ
ပေါ့နော်။ အခုချက်ချင်း မဟုတ်ရင်တောင်မှ
တစ်ချိန်ချိန်လေးမှာ မိမိ လေ့ကျင့်မှုတွေနဲ့
အားထုတ်ထားတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်က မဂ်
ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ကျေးဇူးပြုသွားတတ်တယ်
ပရိသတ်များ။

(တင်ပါ့ဘုရား)

အဲသလို မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင် အမြဲ
မပြတ် အားထုတ်လို့ ကျင့်သုံးရမှာက ဘယ်သူ့
တာဝန်။

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၆၃

(တပည့်တော်တို့တာဝန်ပါဘုရား)

ယောဂီများရဲ့ တာဝန်နော်။ ဒါကြောင့် မိုးလို့ ဖောက်ပြန်မှုကိစ္စက ခန္ဓာကိစ္စ၊ အားထုတ် ရမဲ့ ကိစ္စက ယောဂီများရဲ့ကိစ္စ၊ ဟုတ်ပြီနော်။ သူ့သဘောနဲ့သူ ကျေးဇူးပြုသွားမှာက ဓမ္မကိစ္စ နော်။ ဒါကြောင့် “သစ္စာဉာဏ်က ဆရာ တာဝန်၊ မိစ္စဉာဏ်က တပည့်များ တာဝန်၊ ကတဉာဏ်က ဓမ္မတာဝန်”တဲ့။ ဟုတ်လား။ သစ္စာဉာဏ် ကိန်းအောင် ဟောဖော်ညွှန်ပြရ မှာက သံဃာတော်များ ဆရာသမားရဲ့တာဝန် ပဲ။ သစ္စာဉာဏ်လေးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကိန်း ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ တကယ့်ကို ဖောက်ပြန် ပျက်စီး ချုပ်ပျောက်မှုတွေ ထင်ရှား တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပဲလို့ အဲသလို ဉာဏ်ကလေးနဲ့ နာထားပြီးတော့ အသိဉာဏ်လေးနဲ့ ကျင့်သုံး ရတယ်မဟုတ်လား။

(တင်ပါဘုရား)

လက်တွေ့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ကျင့်ကြံ အားထုတ်လို့သိတာက ကိစ္စဉာဏ်၊ ကိုယ့်ကိစ္စ ကိုယ်သိလာလို့ ဪ- ဒါက ကိုယ်လုပ်မှ

၆၄ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ကိုယ်ရမှာကိုး၊ ကိုယ်မလုပ်ရင် ကိုယ်မရဘူး၊
 ငါအားထုတ်မှ ဖြစ်တော့မယ်၊ အသက်အရွယ်
 ကလည်း စကားပြောလာပြီ။ ကျန်းမာစဉ်
 ကလေးမှာအသေမဦးခင်လေးမှာ ဤတရားထူး
 တရားမြတ်ကို မရမချင်း အားထုတ်မယ်လို့
 သဒ္ဓါဓာတ်၊ ဝီရိယဓာတ်၊ သမာဓိဓာတ်၊ ပညာ
 ဓာတ်၊ သတိဓာတ်ကလေးကို ရှေ့ဆောင်ထား
 ပြီးတော့နော်။ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်တဲ့
 အခါကျတော့ ခန္ဓာ၏ အနိစ္စ၊ ခန္ဓာ၏ ဒုက္ခ၊
 ခန္ဓာ၏ အနတ္တ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ခန္ဓာရဲ့
 ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မ၊ သင်္ခါရတရားတို့သည် ဖြစ်ပြီး
 ပျက်စီးနေတဲ့ တရားတွေပါပေါ့လားလို့ လှမ်း
 ပြီးတော့ တွေ့နေတဲ့ဉာဏ်က ကိစ္စဉာဏ်နော်။

(တင်ပါဘုရား)

ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ဖူးပွင့်နိုင်စေ

အဲသလို ကိစ္စဉာဏ်တို့ဖြင့် လှမ်းလှမ်း
 ပြီး တွေ့ပါများလာတော့မှ တွေ့ရင်း တွေ့
 ရင်းနဲ့ အဲဒီ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း သဘောတရား
 တွေ ဆိတ်သုဉ်းတဲ့အချိန် ရောက်လာမယ်။

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၆၅

ဖြစ်ပြီး ပျက်စီးတဲ့သဘောကို တွေ့မြင်တာ ကိစ္စဉာဏ်နော်။ သင်္ခတဒုက္ခ။ အဲဒီ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းသဘောကို မြင်ရင်းနဲ့ပင်လျှင် မဖြစ် မပျက်တဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေ ဆုံးသွားတဲ့အချိန်၊ အနေအေးလို့ အမြင်တွေ ဖျတ်ခနဲ ငြိမ်းသွားတဲ့ နေရာကို ဖျတ်ခနဲ မျက်မှောက်ပြုသွားပြီဆိုရင် အသင်္ခတဓာတ်ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုသွားနိုင်တယ် ပရိသတ်များ။

(တင်ပါ့ဘုရား)

အဲသလို မျက်မှောက်ပြုသွားတာကိုပင် လျှင် ကတဉာဏ်လို့ခေါ်တယ် ပရိသတ်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒါကြောင့်မို့လို့ အားလုံးသော တို့ပရိ သတ်အပေါင်းသူတော်ကောင်းတို့ဘာမဟုတ်တဲ့ တိရစ္ဆာန်တောင်မှ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွား များပြီး ကျေးဇူးများနိုင်သေးတယ်ဆိုရင် ကျုပ် တို့ ပရိသတ်များ ပိုပြီးတော့ ကျေးဇူးမများနိုင် ဘူးလား။

(များနိုင်ပါတယ်ဘုရား)

တိရစ္ဆာန်ကတော့ အရိယာသူတော်

၆၆ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ကောင်းများ ရအပ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်
တော့ မရနိုင်ဘူး။ သို့သော် ဒုတိယဘဝမှာ
သုဂတိရောက်ပြီးတော့ အဲဒီ သုဂတိဘုံမှာပဲ
အထုံဝါသနာတွေကြောင့် အရိယာဘဝကို
မရောက်ရှိနိုင်ဘူးလား။

(ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်ဘုရား)

ရောက်နိုင်တယ် နော်။ ဘာဖြစ်လို့
အရိယာနယ်ပယ်ကို ရောက်နိုင်သလဲလို့ မေး
လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်
များ ဘာကို ပွားများလို့တဲ့လဲ။

(သတိပဋ္ဌာန်ပါဘုရား)

ဟုတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ကို
အခြေခံထားပြီးတော့ သစ္စာဉာဏ်ကို ကိန်း
အောင်၊ ကိစ္စဉာဏ် ကိန်းအောင်၊ ကတဉာဏ်
ကိန်းအောင် အားထုတ်လို့ မဂ်အဆင့်ဆင့် ဖိုလ်
အဆင့်ဆင့် ရပြီးတော့ ခန္ဓာပရိနိဗ္ဗာန် စံသွား
ကြသလို ကျုပ်တို့ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်
ကောင်းတို့ သန္တာန်ထဲမှာလည်း အားထုတ်
နေဆဲဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်က မဂ်ဉာဏ်
ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာထူး ချမ်းသာမြတ်

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၆၇

ကြီးကို လျင်မြန်သော အသိဉာဏ်တို့ဖြင့်
ကောင်းစွာမသွေ ဆိုက်ရောက်အောင် ကျင့်ကြံ
ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု-သာဓု-သာဓု။



၆၈ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

သုံးပုံပိဋကတ် သုံးရပ် သိက္ခာ

ကဲ-ချမ်းသာစွာဖြင့် တရားပဲ နာကြရအောင်။
တရားပဲ နှလုံးသွင်းကြရအောင်။ ဘုရားရှင်
ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး အလိုတော်ကျဖြစ်တဲ့
ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်ကို
အကျဉ်းချုံးပြီး သကာလ မိန့်တော်မူရမယ်ဆို
ရင်ဖြင့် ပိနည်းပိဋကတ်ရယ်၊ သုတ္တန်ပိဋကတ်
ရယ်၊ အဘိဓမ္မာ ပိဋကတ်ရယ် ဆိုပြီးတော့
ပိဋကတ် ဘယ်နှစ်ပုံရှိပါလိမ့်။

(သုံးပုံပါဘုရား)

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၆၉

အဲဒီ ပိဋကတ်သုံးပုံကို အကျဉ်းချုံးပြော
ရရင်ဖြင့် သီလရယ်၊ သမာဓိရယ်၊ ပညာရယ်
သုံးခု ထွက်လာတယ်နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

သီလသိက္ခာသည် ဘယ်က ပေါ်လာ
သတုံးလို့ မေးတော့ ဝိနည်းပိဋကတ်တော်က
ပေါ်လာတယ်။ သီလသည် ဘယ်ကပေါ်
ပေါက်လာပါလိမ့်။

(ဝိနည်းပိဋကတ်တော်ကပါဘုရား)

သမာဓိက ဘယ်က ပေါ်လာသလဲဆို
ရင် သုတ္တန်ပိဋကတ်က ပေါ်လာတယ်နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒီတော့ အဘိဓမ္မာ ပိဋကတ်တော်က
ဘာကို ထွက်ပေါ်လာစေသလဲဆိုရင် ပညာ
နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

သူက သိမ်မွေ့တယ်၊ နက်နဲတယ်၊
ခက်ခဲတယ်။ အဲဒီ သိမ်မွေ့နက်နဲ ခက်ခဲတဲ့
တရားက အဘိဓမ္မာ၊ သုတ်၊ ဝိနည်းတရား

၇၀ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

တို့ထက် သိမ်မွေ့နက်နဲခြင်းကြောင့် အဘိဓမ္မာ
လို့ ခေါ်ပါတယ်တဲ့ ဟုတ်လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒီ ပိဋကတ်သုံးပုံခေါ်တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊
ပညာလို့ ဆိုအပ်သော ဒီတရားတွေဟာ ဘယ်
မှာ တည်စေအပ်တဲ့ တရားတဲ့လဲ။

(ခန္ဓာမှာပါဘုရား)

ခန္ဓာမှာနော်။ ဘယ်မှာတဲ့လဲ ပြန်ပြော
ပါဦး။

(ခန္ဓာမှာပါဘုရား)

သီလလည်း တည်ရမယ်တဲ့။ သမာဓိ
လည်း တည်ရမယ်တဲ့။ ပညာလည်း တည်ရ
မယ်တဲ့ ဟုတ်လား။ ဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ
ဘယ်အနားမှာ တည်ရမှာတဲ့လဲဆိုရင် ရိုးရိုး
လေးပြောရင် ဟဒယနှလုံးသားတည်းဟူသော
“စိတ်”မှာပါ။

(တင်ပါ့ဘုရား)

နှလုံးသားတည်းဟူသော စိတ်ထဲမှာ ဒီ
သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ တည်းဟူသော တရား
တွေ တည်ရမယ်။

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၇၁

(တင်ပို့ဘုရား)

စိတ်အတိုင်းထား မတိုးပွား

ဒီတရားတွေ တည်ဖို့အတွက်၊ ခိုင်မြဲဖို့အတွက်
ဘာလုပ်ရသတုံးလို့ ဆိုတော့ ပွားများရတယ်
နော်။

(တင်ပို့ဘုရား)

ဘာလုပ်ရမှာပါလိမ့်။

(ပွားများရပါမယ်ဘုရား)

ဘာနဲ့ ပွားများရသလဲဆိုရင် စောင့်
ရှောက်ခြင်းတည်းဟူသော “သတိ”ဖြင့် ပွား
များ ရပါတယ်တဲ့နော်။ အဲသလို ပွားများတဲ့
အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပိဋကတ်တော်၊
သုံးပုံကို အကျဉ်းချုံးပြီး အမိန့်ရှိသလိုပဲ အနိစ္စ
ဆိုတဲ့ သဘော၊ ဒုက္ခဆိုတဲ့သဘော၊ အနတ္တ
ဆိုတဲ့သဘော ဒီသုံးမျိုး ပေါ်လာတယ်။ ဘယ်
နှစ်ပါး ပေါ်လာပါလိမ့်။

(သုံးပါးပါဘုရား)

အဲဒီသုံးပါးသော လက္ခဏာယာဉ်တရား
တို့သည် ဘယ်က ဖြစ်ပေါ်လာသလဲလို့ မေး

၇၂ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

တော့ ခန္ဓာက ဖြစ်ပေါ်လာတယ်နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ပွားများဖန်များလာတော့ အနိစ္စကို ထင်
ထင်ရှားရှား တွေ့လာတယ်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒုက္ခကိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့
လာတယ်။ အနတ္တသဘောကိုလည်း ဉာဏ်နဲ့
ထိုးထိုးထွင်းထွင်း ထင်ရှားတွေ့လာမယ်။ ရှင်း
တယ်နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒီတော့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အနိစ္စ
လက္ခဏာယာဉ်၊ ဒုက္ခလက္ခဏာယာဉ်၊ အနတ္တ
လက္ခဏာယာဉ် သုံးပါးစလုံး ပေါ်ပေါက်လာ
ခြင်းသည် အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်လာ
သလား၊ ပွားလို့ ပေါ်ပေါက်လာသလား။

(ပွားလို့ပေါ်ပေါက်လာတာပါဘုရား)

ဒီတရားတွေ အမြဲမပြတ် ပွားဖန်များ
တော့ သီလ မကိန်းလာဘူးလား။

(ကိန်းလာပါတယ်ဘုရား)

သီလ သိက္ခာတရားတွေ ခိုင်မြဲလာခဲ့ပါ

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၇၃

တယ်။ သမာဓိဆိုတဲ့ တရားတွေကလည်း ခိုင်
ခိုင်မြဲမြဲနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တယ်။ ပညာတရားတို့
သည်လည်း ကြည်လင်မှုတွေဖြစ်ပြီး ပေါ်ပေါက်
ခွင့် ရလာတယ်။ ပွားဖန်များမှ သူက ဖြစ်ပေါ်
လာတာကိုး ဟုတ်လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

မပွားများပါဘဲနဲ့ ဒီတရားက အလို
အလျောက် ပေါ်ပေါက်လာမှာလား။

(မပေါ်လာပါဘုရား)

မပေါ်နိုင်ဘူး။ သဘောပေါက်ပြီနော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

သူနှင့်နေမှ အခြေလှ

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်အပေါင်း
သူတော်ကောင်းတို့ သန္တာန်ထဲမှာ ဒီ သီလ၊
သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ သိက္ခာသုံးပါးဖြင့် သာသနာ
တွင်း ကုသိုလ်တရားတွေ တည်တံ့ရမှာက
သူတစ်ပါးက ပို့ပေးရမှာလား၊ လက်တွေ့ကျင့်
သုံးရမှာလား။

(လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမှာပါဘုရား)

၇၄ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

လက်တွေ့ ကျင့်သုံးမှသာလျှင် ဒီတရားနဲ့ တွေ့ပါမယ်။ ကဲ- လက်တွေ့ကျင့်သုံးတဲ့အခါကျတော့ ပရိယတ္တိဓမ္မကနေ ပဋိပတ္တိဓမ္မနယ်ပယ်ဆီသို့ ရောက်တယ် မဟုတ်လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ပရိယတ္တိနယ်ပယ်မှာ ဟောဖော်ညွှန်ပြအပ်သော တရားဓမ္မသည် ပဋိပတ္တိဓမ္မသို့ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးတဲ့အခါမှ ခရီးရောက်အောင် အသုံးပြုရတယ်။ ရှင်းပြီနော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

အဲသလို အသုံးပြုတဲ့အခါ ဒကာ ဒကာမတွေ ဘုန်းကြီးတို့ ခဏခဏ အမိန့်ရှိနေတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဘယ်နှစ်ပါးရှိပါလိမ့်။

(လေးပါးပါ့ဘုရား)

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးနော်။ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးအနက် နံပါတ်တစ် သတိပဋ္ဌာန်က ဘာတဲ့လဲ။

(ကာယာနုဿပနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ့ဘုရား)

ဟုတ်တယ်။ ကာယာနုပဿနာ သတိ

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၇၅

ပဋ္ဌာန်။ ဒုတိယကကော။

(ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါဘုရား)

တတိယကကော။

(စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါဘုရား)

ဟုတ်တယ်။ စတုတ္ထက။

(ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါဘုရား)

သတိပဋ္ဌာန် ဘယ်နှစ်ပါးရှိပါလိမ့်။

(လေးပါးပါဘုရား)

သတိပဋ္ဌာန်းပြီးတော့ မှတ်ရခြင်းကို သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်တယ်ပေါ့။ တရားမှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သတိမပါဘဲ ရှုမှတ် လို့ ရပါ့မလား။

(မရပါဘုရား)

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်မြတ် ကြီးက ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တရား ဟောတဲ့အခါမှာ ဟို စင်္ကြန်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဆိုလို့ရှိရင် ခြေထောက်လေးတွေ ရှေ့ကို တိုးတာလေးကအစ၊ နောက်ကို ဆုတ်တာလေး ကအစ၊ ရှေ့ကိုတိုးရင် တိုးမှန်းသိရမယ်၊ တရွေ့ ရွေ့နဲ့ တိုးတိုးသွားပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့

၇၆ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

သဘောကို တွေ့ရမယ်။ နောက်ကို ဆုတ်ပြန်
တော့လည်းပဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်
ခနဲ တဖျတ်ဖျတ်နဲ့ ဆုတ်သွားတဲ့ သဘောလေး
ကို တွေ့ရပါမယ်။ အမူအရာမှန်သမျှတွေ
အပေါ်မှာ သတိလေးကပ်ပြီး ဉာဏ်နဲ့ထင်ရှား
အောင် တွေ့နေရမယ်တဲ့။ ဒါဟာ ကိုယ်အမူ
အရာရဲ့ သဘောပေါ့။

(တင်ပါ့ဘုရား)

သွားတိုင်း သွားတိုင်းအခါမှာလည်း ခြေ
လှမ်းတိုင်း လှမ်းတိုင်းမှာ သတိကပ်ပြီးတော့
ဉာဏ်နဲ့ လှမ်းပြီး တွေ့နေရမယ်။ ရပ်တဲ့အခါ
မှာလည်းပဲ ရပ်ချင်တဲ့ သဘောလေးတွေ ပေါ်
လာပြီး ရပ်လိုက်တဲ့ အမူအရာသဘောလေး
တွေ၊ ပြီးတော့ အဲဒီ ရပ်နေဆဲခဏမှာ ရပ်ပိုင်း
ဆိုင်ရာ ဖောက်ပြန်မှုသဘောကို တွေ့အောင်
ကြည့်ရပါမယ်။

စားတာလေးကအစ၊ ရေလေးသောက်
တာလေးကအစ၊ သွားတာလေးကအစ၊ အိပ်
တာလေးကအစနော်။ နေရာတိုင်း နေရာတိုင်း
မှာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၇၇

ကောင်းတို့ရေ၊ ဘာပြဋ္ဌာန်းပြီးတော့ မှတ်နိုင်
ရမယ်။

(သတိပြဋ္ဌာန်းပြီးတော့ပါဘုရား)

သတိပြယ်ပျောက် လမ်းပြန်လျှောက်

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်တဲ့အခါမှာ
ဪ—တို့ဘယ်လိုအားထုတ်ရမှာလဲ၊ ရှေ့ဆက်
ပြီး ဘယ်လို မဂ်အဆင့်ဆင့် ဖိုလ်အဆင့်ဆင့်
ကို ဘယ်လိုရရှိနိုင်မလဲလို့ အဲသလို အသိဉာဏ်
တရားက ကျုပ်တို့ ဒကာ ဒကာမတွေသန္တာန်
မှာ လွှမ်းမိုးပြီးတော့ ဖြစ်လာရတယ်နော်။

(တင်ပါဘုရား)

တကယ့် သတိပဋ္ဌာန်နည်းကျပြီးတော့
ကျင့်သုံးနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခုနစ်ရက် ခုနစ်လ
ခုနစ်နှစ်အတွင်းမှာဖြင့် အထက်မဂ်၊ အထက်
ဖိုလ်ကို ရရှိနိုင်ကြောင်း ဘုရားရှင်က အာမခံ
ချက် ပေးပြီးတော့ ဟောထားတယ်၊ ဟုတ်
လား။

(တင်ပါဘုရား)

တစ်ခါတုန်းကပေါ့လေ၊ သီဟိုဠ်နိုင်ငံ

၇၈ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်
မှာ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးဟာ တောရဆောက်
တည်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်တဲ့အခါ
ကျတော့ တောရဆောက်တည်တဲ့ နေရာဟာ
လယ်ကွင်းရဲ့ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာ ဖြစ်တယ်။
ဒီတော့ ဆရာတော်ကြီးဟာ ဆွမ်းခံကြွတော့
မယ်ဆိုရင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်
ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးကို ဆောင်ပြီးတော့ သွားတယ်
နော်။ ခုနလေးက အမိန့်ရှိသလိုပဲ တစ်လှမ်း
ချင်း တစ်လှမ်းချင်းနဲ့ လှမ်းလှမ်းပြီးတော့ ကြွမှု၊
လှမ်းမှု၊ ချမှုလေးတွေပေါ်မှာ အကဲခတ်ပြီး
ကြည့်ရင်းနဲ့ သွားတယ်။ သွားတဲ့အခါ ဖျတ်ခနဲ
အမှတ်ကလေးလွဲသွားတော့ မထေရ်ကြီးဟာ
နောက်ပြန်ဆုတ်တယ်။ ပြန်ဆုတ်ပြီးတော့
အမှတ်ပြန်ယူပြီး ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချမှုသဘော
တွေကို ပြန်ယူပြီး ကြွတယ်။ သွားရင်း သွား
ရင်းနဲ့ တော်တော်ကြာ အမှတ်ကလေး ဖတ်ဆို
လွဲသွားပြန်ပြီ။ လွဲသွားတော့ သိသိချင်း နောက်
ပြန်ဆုတ်တယ်။ ပြီးမှ အမှတ်ကလေးကို ပြန်
သတိကပ်ပြီး ပြန်ကြွတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သွားတော့
လယ်သမားတစ်ယောက်ဟာ ရဟန်းတော်

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၇၉

တစ်ပါး နောက်ပြန်ဆုတ်လိုက်၊ သွားလိုက်၊
တော်တော်ကြာ နောက်ပြန်ဆုတ်လိုက် ပြန်ကြွ
လိုက် လုပ်နေတာကို မြင်တော့ လယ်သမားက
ဒီရဟန်းတော်ကြီး ဘာများကျပျောက်ပါလိမ့်။
သူသွားမေးမှ ဖြစ်တော့မယ်ဆိုပြီး မထေရ်ကြီး
ဆီကို သွားတယ်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

အနီးကိုသွားပြီး အကဲခတ်တဲ့အခါကျ
တော့ စက္ခုဣန္ဒြေကလည်း မျက်လွှာလေး
အောက်ချပြီး တွေ့တာပေါ့နော်။ ဒီတော့
လယ်သမားက အရှင်ဘုရား ဘာများကိစ္စတွေ
ရှိပါသလဲဘုရား။ ဘာများ ရှာနေပါသလဲ
ဘုရား။ အရှင်ဘုရားဟာ ရှေ့တိုးသွားလိုက်၊
နောက်ဆုတ်လိုက်နဲ့ တပည့်တော်ကို ပြောပြ
စေချင်ပါတယ်။ ဒီလို လျှောက်သတဲ့။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

ဒီတော့ ရဟန်းတော်ကြီးက ဟေး-
ဒါယကာ၊ ငါက ဘာမှမပျောက်ပါဘူး။ သတိ
အမှတ်ကလေးတွေ လွဲနေလို့ ငါ့စိတ်ကို ဆုံးမ
နေတာပါကွာလို့ ပြန်ပြောသတဲ့။

၈၀ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

(တင်ပါ့ဘုရား)

အတုယူစရာ မကောင်းဘူးလား။

(ကောင်းပါတယ်ဘုရား)

သူတော်စရိုက် နှစ်ခြိုက်စဖွယ်

တစ်ခါတုန်းကလည်း ဆရာတော်တစ်ပါးဟာ တောထဲက ဖြတ်ပြီး ကြွတဲ့အခါ လူတွေထောင်ထားတဲ့ ညွတ်ကိုင်းထဲမှာ မိပြီး ငြိနေတယ်။ ငြိနေတဲ့အခါကျတော့ မဖြုတ်ဘူးတဲ့ ပရိသတ်ရေ။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဝိနည်း သိက္ခာတော်တွေကို လေးစားတန်ဖိုးထားတဲ့ ရဟန်းတော်များဟာ ဒီလိုပဲ ပရိသတ်။ ဒီရဟန်းတော်က ငါတော့ အာပတ်တော့ အသင့်မခံဘူး။ အသက်ကိုသာ အသေခံမယ် ဆိုပြီးတော့ ဇွဲ လုံ့လကို ဆောင်ထားသတဲ့။ သက်တော်ကလည်း ကြီးနေပေမဲ့ သီလဝိသုဒ္ဓိကို စင်ကြယ်စွာ စွမ်းဆောင်တယ်နော်။ ဘယ်လောက်ထိ အတုယူဖွယ်ကောင်းသလဲ၊ ဟုတ်လား။ ရဟန်းမှာလည်း ရဟန်းဝိနည်း

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၈၁

တွေ ရှိသလို၊ လူတွေမှာလည်း လူတွေစောင့်
ထိန်းရတဲ့ သီလကျင့်ဝတ်တွေ စောင့်ထိန်းဖို့
မကောင်းဘူးလားဗျာ။

(ကောင်းပါတယ်ဘုရား)

ကောင်းတာတွေကို အတုယူတတ်ရ
တယ်နော်။ ဒါမှ ဉာဏ်ပညာတွေ တိုးတက်
လာမှာ။ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့နေလို့ ဖြစ်ပါ
မလား။

(မဖြစ်ပါဘုရား)

သူများတွေလည်း ဒီလိုပဲ၊ ပေါ့ပေါ့ဆဆ
နေကြတာပဲ။ အများနည်းတူပဲ ခပ်ပေါ့ပေါ့
နေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အများတွေသွားတဲ့ အပါယ်
လေးဘုံ တစ်နေရာ သွားရမယ် ပရိသတ်တွေ။
ဒါကြောင့် အမှတ်သတိလေးဆောင်ပြီးတော့
ကြိုးစားကြစမ်းပါ။ ရှေးသူတော်ကောင်းကြီး
တွေ ရှေ့ကဆောင်ဖြစ်ခဲ့ကြတာ ဘယ်လောက်
အားကျအတူယူဖွယ် ကောင်းသလဲနော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

အဲဒီတော့ မထေရ်ကြီးဟာ အသက်သာ
အသေခံမယ်၊ အာပတ်တော့ အသင့်မခံဘူး

၈၂ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဆိုပြီး နေလိုက်တာ၊ ညွတ်ကိုင်ထဲမှာ မိနေတဲ့ အခါကျတော့ အလွန်တရာ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာတွေ ခံစားရတယ်။ ခံစားရပေမဲ့လည်းပဲ အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေကို မှတ်ပြီးတော့ နေလိုက်တာ၊ အဲဒီနေ့မှာ ဆွမ်း မသုံးလိုက်ရဘူး ပရိသတ်။ ရှေ့ဆက်သွားလို့မှ မရပဲကိုး ဟုတ်လား။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ညွတ်ကိုင်ထဲမှာ မိနေတာက မနက်ပိုင်း ကတည်းက မိနေတာ ညနေထိပဲ။ ညနေ နေဝင်ရီတရောအချိန်လည်း ရောက်လာပြီဆို တော့ ညွတ်ကိုင်ထောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်းပဲ ရောက်လာတဲ့အခါ ညွတ်ကိုင်ထဲမှာ မိနေတဲ့ ဘယ်သူ့ကို သွားတွေ့ပါလိမ့်။

(မထေရ်ကြီးကိုပါဘုရား)

မထေရ်ကြီးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အာဟာရတွေလည်း မရှိတော့ နေပူဒဏ်တွေနဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ များစွာနဲ့ လဲကျနေပြီ နော်။ မုဆိုးဟာ လဲနေတဲ့ မထေရ်ကြီးကို တွေ့တော့ ငါအမှားတွေ ကျူးလွန်မိပါပေါ့

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၈၃

လား၊ မထေရ်ကြီးကိုမှ ညွတ်ကိုင်းမိရလေ
ခြင်း ဆိုပြီးတော့ ကြီးကို အမြန်ဖြေချတယ်။
ပြီးတော့မှ အရှင်မြတ်ဘုရား ခွင့်လွှတ်တော်မူ
ပါဘုရား၊ ဆွမ်းဝေယျာဝစ္စတွေလည်း အရှင်
ဘုရား ဘယ်လိုနေပါသလဲဘုရား။ တပည့်
တော် အပြစ်ပြုမှုမိပါပြီဘုရားဆိုတော့ မထေရ်
ကြီးက ဒကာရယ်၊ ဒကာကြီးမှာ အပြစ်မရှိ
ပါဘူး။ ဘုန်းကြီးရဲ့ ဘဝဝဋ်ကြွေးကြောင့် ခံရ
တာပါဆိုပြီးတော့ မိမိအပြစ်ကိုပဲ ပုံချပြတယ်
နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဘာရှိလို့တဲ့လဲ။

(ဝဋ်ကြွေးရှိလို့ပါဘုရား)

ဆက်ပြီးပြောပြန်တယ်။ ငါခံရတာဟာ
ဒကာကြီးနဲ့ မဆိုင်ပါဘူးတဲ့ ပရိသတ်။ သူတော်
ကောင်းကြီးတွေဟာ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို ပြော
သလား။ ကိုယ့်အပြစ်ကို ပြောသလား။

(ကိုယ့်အပြစ်ကို ပြောပါတယ်ဘုရား)

အေး-ဒါကြောင့်မို့လို့ ပရိသတ်အပေါင်း
သူတော်ကောင်းတို့ရေ၊ အပြစ် ပြောစရာ

၈၄ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

မှန်သမျှတွေမှာ ကိုယ့်အပြစ် ကိုယ်ပြောရတယ်။
မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုပဲ ဆုံးမထားရတယ်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ စိတ်ချမ်းသာ

သတိကို အမြဲတမ်း ဆောင်ပြီးတော့
ကြိုးစားရတယ် ပရိသတ်များရဲ့နော်။ အဲသလို
ကြိုးစားတဲ့အခါကျတော့မှ စိတ်တွေ မချမ်းသာ
ဘူးလား။

(ချမ်းသာပါတယ်ဘုရား)

တစ်ချိန်ချိန်လေးမှာ တရားထူး တရား
မြတ်ကို မျက်မှောက် ပြုသွားနိုင်တယ်နော်။
တရားဆိုတာ တကယ်လုပ်ရတယ်။ တကယ်
ကြိုးစားရတယ်။ ဒီပေးထားတဲ့ ဥပမာတွေ၊
သတိပဋ္ဌာန်တွေဟာ တကယ်တစ်သဝေမတိမ်း
မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရတယ်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

အဲသလို မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်ပါမှ
တရားထူးတွေပြီး လာရကျိုးနပ်တယ်။ အေး-

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၈၅

ဒါကြောင့်မို့လို့ လူကြီးမဆို၊ လူငယ်မဆို ဒကာ
ဒကာမတွေ တရားဆိုတာ ဘယ်မှာရှိတယ်။

(ခန္ဓာမှာရှိပါတယ်ဘုရား)

ခန္ဓာမှာ ရှိတယ်နော်။ အမူအရာတိုင်းမှာ
ဘာနဲ့နေရင်တဲ့လဲ။

(သတိနဲ့ပါဘုရား)

သတိမဂ္ဂင်ကို ဆောင်ထားရမယ်။ ဘာ
မဂ္ဂင်တဲ့လဲ။

(သတိမဂ္ဂင်ပါဘုရား)

မိမိရဲ့ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှုလေးတွေကအစ
အမူအရာတိုင်း အမူအရာတိုင်းမှာ သတိကပ်ပြီး
ပြုလုပ်ရပါမယ်။ အဲသလို အမှတ်သတိလေး
ကောင်းလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လာတယ် ပရိသတ်
တွေ။

(သမာဓိဖြစ်လာပါတယ်ဘုရား)

သမာဓိ ကောင်းလာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်
ငြိမ်လာတယ်။ အမူအရာတိုင်း အမူအရာတိုင်း
ဟာ ငြိမ်လာနေတယ်။ ကိုယ်အမူအရာငြိမ်လာ
တယ်၊ စိတ်အမူအရာ ငြိမ်လာတယ်။ ကိုယ်
ရော စိတ်ရော ငြိမ်လာပြီးတော့ အသွားအလာ

၈၆ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ကအစ ယဉ်ကျေးလာတယ်။ အို- ကြည်ညို
ဖွယ် သိပ်ကောင်းတယ် ပရိသတ်နော်။ သူ
တစ်ပါးက ကြည်ညိုစရာဖြစ်ရုံမက မိမိကိုယ်
ကိုလည်း ကြည်ညိုလို့မဆုံး ဖြစ်လာတယ်။
ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုဖြစ်လာသလဲ ဆိုလို့ရှိရင် အို-
ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကြည့်လိုက်တိုင်း၊ ကြည့်လိုက်
တိုင်း အကုသိုလ်တွေ မရှိပါဘဲနဲ့ ကြည်လင်
ရှင်းသန့်နေတယ်။ အကုသိုလ် မရှိတာကို မရှိ
မှန်း သိလာတယ်။ ငါ့သန္တာန်ထဲမှာ အကုသိုလ်
တွေ ဘာမှမရှိပါလား၊ ကိလေသာတရားတွေ
လုံးဝ ဝင်ခွင့် ဖြစ်ခွင့် မရပါဘဲနဲ့ လုံးဝ ကင်း
နေပါလား။ ဪ-မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံး
အမ တရားတွေနဲ့ ချမ်းသာလိုက်တာ၊ ချမ်းသာ
လိုက်တာလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုနော်၊ ဒကာ ဒကာမ
တွေ ချမ်းသာတဲ့အာရုံလေးနဲ့ ရဟန်းတော်များ
ချမ်းသာ၊ ယောဂီများ ချမ်းသာပုံလေး ဒီကမ္မ
ဋ္ဌာန်း အာရုံလေးနဲ့ စင်္ကြန်လျှောက်တဲ့အခါမှာ
သော်လည်းကောင်း၊ ထိုင်မှတ်တဲ့အခါမှာသော်
လည်းကောင်း၊ ရပ်မှတ်တဲ့အခါမှာသော်လည်း
ကောင်း အကုသိုလ်စိတ်တွေ မဝင်ဘဲနေတဲ့

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၈၇

အချိန် မရှိတတ်ဘူးလား။

(ရှိတတ်ပါတယ်ဘုရား)

ပေါ့ပေါ့လေး နေလို့ကတော့ ပေါ့ပေါ့
လေးပဲ သိမှာပဲ။ သူလို ငါလို နေလို့ရှိရင်
သူလို ငါလိုပဲ ဖြစ်မှာပဲ။ နားလည်ပြီနော်။
အားထုတ်စေချင်တယ်။ ကြိုးစားစေချင်တယ်။
ဒကာ ဒကာမတွေ ဒီတရားနဲ့ တွေ့သွားလို့
မျက်မှောက်ပြုသွားပြီဆိုရင် ဘာတံခါးပိတ်ပါ
လိမ့်။

(အပါယ်တံခါးပါဘုရား)

ဒီဘုန်းကြီးနဲ့ ဆိုင်ရဲ့လား။

(မဆိုင်ပါဘုရား)

သူတော်ထံပါး ဆည်းခစား

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒကာ ဒကာမတွေ
ဘုန်းကြီးတို့က အားပေးနေတာပါ။ ဝဋ်ကျွတ်
တဲ့ပွဲ ဖြစ်အောင်လို့နော်။ ဝါကျွတ်တဲ့အချိန်ကို
ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘဲနဲ့ ဝဋ်ကျွတ်တဲ့အချိန်
ကို ပြောတာနော်။ တို့ ဝါတွင်းကာလမှာ
အားထုတ်ဖို့လာရတာ တို့ အပါယ်ဝဋ်ကျွတ်ပြီ

၈၈ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

အပါယ်ဝဋ်မှ ကျွတ်တဲ့တရား တို့ရပြီဆိုတဲ့
စိတ်ကလေး ခန္ဓာကိုယ်နှလုံးသားထဲက လက်ခံ
ရလေအောင် ဘာတရား ဆောင်ရမှာတဲ့လဲ။

(သတိပဋ္ဌာန်တရားပါဘုရား)

သတိပဋ္ဌာန်တရား ဆောင်ပါ။ ကဲ-
ဒါဆိုရင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တရား
ပေါ်မှာ အကဲခတ် ရှုမှတ်သုံးပေနေသည်ရှိသော်
ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဟာလည်း
ယှဉ်တွဲပေါ်လာတယ်။ ဒါလေးကိုလည်း ပြန်
လည်ပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်ပါဦး။ ဒကာ ဒကာမ
တွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မဖောက်ပြန်တတ်ဘူး
လား။

(ဖောက်ပြန်တတ်ပါတယ်ဘုရား)

ဖောက်ပြန်တတ်တယ်။ နာကျင်တတ်
တယ်။ တောင့်တင်းတတ်တယ်။ ကိုက်ခဲတတ်
တယ်။ အောင့်တတ်တယ်။ နာတယ်။ ထုံတယ်။
ကျင်တယ် စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ
အမျိုးမျိုး ဖောက်ပြန်နှိပ်စက်တတ်ကြတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဝေဒနာရှုပွား နိဗ္ဗာန်သွား
တရားကို ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၈၉

ပီတမာလ္လသုတ္တန်ကို ဟောတော်မူတယ်နော်။
ပီတမာလ္လ ဆိုတဲ့ ကိုယ်တော်လေး အရင်တုန်း
က ပီတမာလဆိုတာ အိန္ဒိယတိုင်းမှာ လက်တွေ့
ကျော်နော်။ လက်တွေ့မှာ အလွန်တရာမှ နာမည်
ကျော်။ အိန္ဒိယတစ်နိုင်ငံလုံးမှာ သူ့အကုန်လုံး
ကို အနိုင်ရပြီး သီဟိုဠ်နိုင်ငံ ရောက်လာတယ်။
သီဟိုဠ်နိုင်ငံဘုရင် သမ္မတဆီမှာ အခစားဝင်
ပြီးတော့ အဲဒီမှာလည်း ပထမရတယ်။ အဲဒီ
တော့ မနက်စောစောပိုင်းဆိုရင် သူက လေ့
ကျင့်ရေးအဖြစ်နဲ့ လေ့ကျင့်ပြီးတော့ ပြေးလာ
လှုပ်ရှားနေတဲ့အခါ ဘုန်းကြီးကျောင်းနားကို
ရောက်တယ်နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ရောက်တဲ့အခါကျတော့ သံဃာတော်
အရှင်ကောင်း အရှင်မြတ်တွေက အနိစ္စသုတ္တန်
ကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ကြတာပေါ့နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

အနိစ္စသုတ္တန်၊ ဒုက္ခသုတ္တန်၊ အနတ္တ
သုတ္တန်တွေကို ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်တဲ့ခါ သူ့
စိတ်ထဲမှာအသံတော်လေးတွေကလည်းကောင်း

၉၀ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

တော့ ငြိမ်ပြီးတော့ ချက်ချင်း မတ်တတ်ရပ်
သွားတယ်။ သံဃာတော်တွေက ဘယ်လိုရွတ်
ကြသလဲဆိုရင် “ရူပံ ဘိက္ခဝေ အနိစ္စံ၊ ဝေဒနာ
ဘိက္ခဝေ အနိစ္စံ၊ သညာ ဘိက္ခဝေ အနိစ္စံ၊
သင်္ခါရာ ဘိက္ခဝေ အနိစ္စံ၊ ဝိညာဏံ ဘိက္ခဝေ
အနိစ္စံ” ဒါ အနိစ္စသုတ္တန်ထဲမှာနော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဒုက္ခ သုတ္တန်ထဲမှာကျတော့ “ရူပံ
ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ၊ ဝေဒနာ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ၊ သညာ
ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ၊ သင်္ခါရာ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ၊
ဝိညာဏံ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ” ဒီလိုဟောတယ်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

အနတ္တသုတ္တန်ကို ဆက်ပြီး ရွတ်ဖတ်
သရဇ္ဈာယ်ကြပြန်တော့ “ရူပံ ဘိက္ခဝေ အနတ္တံ၊
ဝေဒနာ ဘိက္ခဝေ အနတ္တံ၊ သညာ ဘိက္ခဝေ
အနတ္တံ၊ သင်္ခါရာ ဘိက္ခဝေ အနတ္တံ၊ ဝိညာဏံ
ဘိက္ခဝေ အနတ္တံ” အဲသလိုနဲ့ အသံပြတ်ပြတ်
သားသားနဲ့ ဖြေးဖြေးလေး ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်
နေတဲ့ အသံတော်ကိုလည်း ကြားရော ရှေးရှေး
တုန်းက အထုံပါလာတဲ့ အမျိုးသားလေးသည်

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၉၁

သူတော်ကောင်းတို့ရေ စကြံ့န်လျှောက်ပြီး ပြေး
လာရင်းနဲ့ ချက်ချင်း တရားနာတယ်နော်။
ဪ- ဟောဒီ ရုပ်နာမ်တွေဟာ မမြဲဘူးဆို
ပါလား။ သူက သိသွားတယ်လေ။ ဟောဒီ
ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မမြဲဘူးလို့ ပြောနေတယ်။
ရုပ်တရားဆိုတာ မမြဲဘူးတဲ့။ ဝေဒနာဟာ
လည်း မမြဲဘူးတဲ့။ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်
ဆိုတာလည်း မမြဲဘူးဆိုပါလား။ ဟောဒီ
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဆင်းရဲတယ်တဲ့။ ဟောဒီ
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မပိုင်ဘူးဆိုပါလား။ သူ
သဘောနဲ့သူ ဆိုပါလား ဆိုပြီးတော့ ချက်ချင်း
သူ့စိတ်ထဲမှာ တစ်မျိုးကြီး ဖြစ်သွားသတဲ့။
ဘယ်လိုဖြစ်သွားသလဲ ဆိုရင် “ခန္ဓာ ငါးဝ၊
မမြဲကြ၊ မုချမှတ်လိုက်ပါ။ ခန္ဓာငါးဝ ဆင်းရဲ
ကြ၊ မုချမှတ်လိုက်ပါ။ ခန္ဓာငါးဝ မပိုင်ကြ၊
မုချမှတ်လိုက်ပါ” သူ့ကို ဟောနေဘိသကဲ့သို့
ခံစားလိုက်ရတော့ မကြာခင် သာသနာထဲဝင်
ပြီးတော့ တောထဲဝင်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်
ပါတယ်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

၉၂ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဝေဒနာဒဏ်ချက် အကျိုးဆက်

အေး-အဲသလိုတောထဲဝင်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တဲ့ အခါကျတော့ ဒကာ ဒကာမ အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ရေ၊ မုဆိုးက မျက်စိလည်ပြီးတော့ သူ့ကို သားသမင် အမှတ်နဲ့ ပစ်လိုက်သတဲ့။ ပစ်လိုက်တဲ့ မြားဟာ ကျောကဖောက်ပြီး ဝင်သွားတာ ချက်က ထွက် သတဲ့နော်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

အဲဒီ မြားစူးကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဒုက္ခ ဝေဒနာကို သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်တယ်။ တစ် ကိုယ်လုံးမှာ သွေးတွေ ဖြိုင်ဖြိုင်ယိုစီးပြီးတော့ ပရိသတ်။ လက်ဝါးလေးနဲ့ ဗိုက်ကိုဖိပြီးတော့ သွေးတွေကို ပိတ်ထားတယ်။ အဲဒီတော့ ပရိသတ်တို့ရေ၊ မုဆိုးက သားကောင်အမှတ်နဲ့ ပစ်လိုက်တာ အနားကပ်လာမှ သားကောင် မဟုတ်ဘဲ ရဟန်းတော် ဖြစ်နေတယ်။ ရဟန်း တော်ဆိုတော့ အရှင်မြတ်က ဘာပြောသလဲ ဆိုရင် အေးလာ ဒကာပစ်လိုက်တဲ့ မြားက

အစိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၉၃

ကျုပ်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖောက်ဝင်ပြီး သွေးတွေ
 အလွန်တရာ ယိုစီးနေပြီ။ ဒါကြောင့် မြက်
 ခြောက်ကလေးတွေ ယူပြီးတော့ ခဏလောက်
 ပိတ်ပေးစမ်းပါ။ ဒီလို ပြောတယ်နော်။
 မြက်ခြောက်ကလေးနဲ့ ပိတ်ပေးစမ်းပါဆိုတော့
 မုဆိုးကလည်း မြက်ခြောက်ကလေးတွေ ယူပြီး
 ဝမ်းကပိတ်၊ ကျောကပိတ်၊ ပိတ်ပေးရှာတယ်။
 ဒီတော့မှ အရှင်မြတ်က ဒကာကြီး- ဒကာ
 ကြီးရဲ့တာဝန် ကျေပါပြီ။ ကျုပ်မှာက ဘဝ
 ဝဋ်ကြွေးရှိလို့ ခံရတာပါ။ ဒကာကြီးလည်း
 စိတ်မကောင်း မဖြစ်ပါနဲ့။ ဒီလိုပြောတယ်
 ပရိသတ်။ ဘယ်လောက် ထိလဲနော်။ သူတစ်
 ပါးကို အပြစ်ပြောသလား။

(မပြောပါဘုရား)

ဝိပါကဝဋ် ပြေးမလွတ်

မုဆိုးခမျာလည်း အရှင်ဘုရား တပည့်
 တော် မှားပါတယ်ဘုရား။ အရှင်ဘုရားကိုမှ
 သားသမင်အမှတ်နဲ့ ပစ်လိုက်မိပါတယ်။ ခွင့်
 လွှတ်တော်မူပါဘုရားလို့ ငိုယိုပြီး တောင်းပန်

၉၄ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ရှာတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ အရှင်မြတ်ကလည်း
အထပ်ထပ် မိန့်ရှာတယ်။

ဒကာကြီး၊ ဒကာရဲ့ကံ မဟုတ်ဘူး။
ကျုပ်မှာ လွန်လေပြီးသော အတိတ်တွေက
ရှိခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံ ဝဋ်ကြွေးကို ပေးဆပ်ရ
တာပါ။ ဒီကံတွေက လာပြီး ကျေးဇူးပြုတာပါ။
ဒကာကြီးနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ စိတ်မကောင်းမဖြစ်
ပါနဲ့ဆိုပြီး မိမိရဲ့ အပြစ်ကိုပဲ နှလုံးသွင်းတယ်
နော်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

ဘယ်သူက အကျိုးပေးတာတုံး ဆိုရင်
အတိတ်က အကုသိုလ်ကံတရားက အဲဒီနေ့
အဲဒီအချိန်မှာ လာအကျိုးပေးဖို့ အကြောင်း
တရား ရှိတာကိုး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုန်းကြီးတို့
ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ရေ၊
အပရာပရိယဝေဒနိယကံဆိုတာ သိပ်ကြောက်
စရာကောင်းတယ်။ ဒီဘဝမှာ အကျိုးမပေးဘူး။
ဒုတိယဘဝမှာလည်း အကျိုးမပေးသေးဘဲနဲ့
တတိယဘဝကစလို့ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး
မှာ အကျိုးပေးတတ်တယ်။ ဘာကံတဲ့လဲ။

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၉၅

(အပရာပရိယဝေဒနိယကံပါဘုရား)

မှီတဲ့အချိန်မှာ လာပြီးတော့ အကျိုးပေး
တယ်နော်။ ရဟန်းရယ်လို့ ရှောင်ရဲ့လား ပရိ
သတ်။

(မရှောင်ပါဘုရား)

ဟာ- သီလစင်ကြယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။
သမာဓိရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ၊ ဝိပဿနာတရား အား
ထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်လို့ မျက်နှာလိုက်ရဲ့လား။

(မလိုက်ပါဘုရား)

ကြည့်စမ်းပါဦး၊ မှီတဲ့အချိန်မှာ လာပြီး
တော့ အကျိုးပေးတဲ့ ပီတမာလ္လအရှင်။

(တင်ပဲ့ပါဘုရား)

မြားချက်ကြောင့် တရားတက်

သတိပဋ္ဌာန်တရား လက်ကိုင်ထားပြီး
တော့ ဒကာကြီးပြန်တော့၊ ကျုပ်ရဲ့အကြောင်း
တရား ရှိခဲ့လို့ အကျိုးတရားခံရတာ၊ ဒကာကြီး
ပြန်ပါတော့ ဆိုပြီး လက်ဝါးလေးကာပြီး
ပြန်ခိုင်းတယ်။ ချက်ချင်း သူ့ရှေ့မှာပင်လျှင်
တင်ပလ္လင်ခွေပြီးတော့ သူတော်ကောင်းတို့ရေ

॥ ငွေခင်ပေစေ

ငိုရသပ္ပာဒါငါး ခွဲဝေးပါကထွက် လှို
 ငေးထွက်ကွာ ပွားလှသပ္ပာဒ်ဝတ္ထု ။ ကထ
 ဟုတ် ၊ ခြုံငုံလှို ပွားထွက်လှသွင် ခွဲ
 ငေးဝေးထွက် ခွဲလှသွင် ခွဲထွက်

(ငွေစာရင်း)

॥ ငုံ့ဂွဏ်ငုံ့းငုံ့

ငါ့အခံအ ယာယာယ ခွဲစွဲလုလော့ယုယုခွဲအေး
ယုယုလော့ယုယု ။ လုလော့ယုယုယု ယုယုလော့
ယုယု ။ ယုယုလော့ယုယုယု ခံယုယုယုယု
ယုယုယုယုယုယု ခံယုယုယုယုယု ယု
ယုယုယုယုယု ယုယုယုယုယု ယုယု

(:သင်္ဃာတိ)

[illegible]

(ငါ့ငါ့ကိုးနတ်နီယင်နတ်ကပ်နတ်ငါ့ငါ့)

॥ ခုံလှူဂုဏ် ၊ နှင့် ငါးစိယဇာ

ဌာတးငမဝနွဏ်ဂဏ္ဍလ နွဏ္ဍပဝ္ဗးစွဏ္ဍ ၅၁

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၉၇

(တင်ပါဘုရား)

အလွန်တရာ ဖောက်ပြန်နာကျင်ကိုက်ခဲ လှတဲ့ နေရာမှာ သတိလေးထောက်ပြီး အကဲ ခတ် ရှုမှတ်နေတယ်။ ဪ-ဘုရားရှင် ကိုယ် တော်မြတ်ကြီး ဟောဖော်ညွှန်ပြခဲ့တဲ့ တရား “ဝေဒနာယာ အနိစ္စ၊ ဝေဒနာယ ဒုက္ခ၊ အနိစ္စ ဇော ပဇာနာတိ၊ ဒုက္ခတော ပဇာနာတိ၊ အနတ္တတော ပဇာနာတိ” မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောတော်မူခဲ့တာ။ ဝေဒနာကို ခွာ၍ အနိစ္စ မြင်ပါစေတဲ့။ ဝေဒနာကို ခွာ၍ ဒုက္ခ မြင်ပါ စေတဲ့။ ဝေဒနာကို ခွာ၍ အနတ္တ မြင်ပါစေတဲ့။ မှန်လိုက်တာ၊ မှန်လိုက်တာဆိုပြီးတော့ ဘယ် လို ကြည့်တာတဲ့လဲ ပရိသတ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာတွေ၊ အဲဒီ ဝေဒနာ တွေကြားမှာ အများဆုံး ထင်ရှားပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာနေရာလေးမှာ သတိနဲ့ ထောက်ပြီး တော့ ဉာဏ်ကလေးနဲ့ ကြည့်တယ်။ ဘာနဲ့ ကြည့်ပါလိမ့်။

(ဉာဏ်နဲ့ပါဘုရား)

ဉာဏ်ကလေးနဲ့ ကြည့်တော့ အဲဒီ

၉၈ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

အကြည့်ခံဖြစ်တဲ့နေရာ၊ ဖောက်ပြန်တဲ့ နေရာ
လေးတွေရဲ့ သဘောလေးတွေကို ဉာဏ်လေးနဲ့
တွေ့အောင်ကြည့်ထားတော့ ဖြစ်စဉ်ကို ဖောက်
ထွင်းပြီးတော့ မြင်လာတယ်။ ဉာဏ်ထဲမှာ
တွေ့လာတာနော်။ အဲသလို ဖောက်ထွင်းပြီး
မြင်တဲ့အခါကျတော့ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘော
လေးဟာ စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း ဖြစ်လိုက်
ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ တဖြုတ်
ဖြုတ်နဲ့ ဖြစ်ပြီး ပျက်စီးနေတဲ့ သဘော
လက္ခဏာလေးကို မမြင်ဘူးလား။

(မြင်ပါတယ်ဘုရား)

မြင်တယ်နော်။ အဲဒီ ဖြစ်ပြီး ပျက်စီး
နေတဲ့ သဘောလက္ခဏာလေးကို မြင်လိုက်တဲ့
အခါကျတော့ ဝေဒနာပျောက်ပြီး ဖြစ်ပျက်
တွေပဲ တွေ့နေတယ်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဝေဒနာ ရှိသေးရဲ့လား။

(မရှိပါဘုရား)

ဘာပဲ လာတွေ့နေတယ်။

(ဖြစ်ပျက်တွေပါဘုရား)

အနီးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၉၉

ဖြစ်ပြီး ပျက်စီးနေတဲ့ သဘောလက္ခဏာ
လေး တစ်ခုသာတွေ့တယ်။ အဲဒီ ဖြစ်လိုက်
ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် သဘော။
အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တသဘော
လက္ခဏာလေးတွေကို ဉာဏ်လေးနဲ့ မြင်နေ
တယ်နော်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ စိတ်နားပြီး
ရှုနေရတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဖြစ်ပြီး ပျက်စီး
နေတဲ့ သဘောလက္ခဏာ တစ်ခုတည်းကို
မြင်နေရင်းနဲ့ အနိစ္စသဘောတွေ ဉာဏ်ထဲမှာ
ထင်မြင်လာတာ။ ဒုက္ခသဘောကိုလည်း အလား
တူပဲ ထင်မြင်လာနိုင်တယ်။ အနတ္တသဘော
လည်း အတူတူပဲ။ တစ်ခုမြင်ဖို့သာ လိုရင်း
နော်။ ဟာ- အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဒီလို
ရွတ်နေရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အဲသလို မလုပ်
ရဘူးနော်။ အဲဒီ ဝေဒနာအာရုံရှိနေတဲ့ နေရာရဲ့
ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ဖောက်ပြန် ခံစားနေရတဲ့
အာရုံနေရာ ဌာနရဲ့ သဘောလက္ခဏာလေးကို
မြင်အောင် ကြည့်ရမှာနော်။

(တင်ပို့ဘုရား)

၁၀၀ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

သူ့ကိုမုန်းမှ အဆုံးတိုင်မည်

ဖြစ်ပြီး ပျက်စီးနေတဲ့ သဘောလက္ခဏာလေးကို မြင်အောင်ကြည့်။ အဲသလို ရှုနေတဲ့ ဒီမထေရ်လေးရဲ့ သန္တာန်ထဲမှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါရှိသေးရဲ့လား။

(မရှိပါဘုရား)

မရှိဘူးနော်။ ဘာသဘောကိုပဲ တွေ့နေသလဲဆိုရင် ဖြစ်ပြီး ပျက်စီးနေတဲ့ သဘောတစ်ခုတည်းကိုပဲ မြင်နေတယ်။ ပထမဆုံးကတော့ ဖောက်ပြန်နေတာပေါ့။ ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့မှ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောလက္ခဏာလေး တစ်ခုတည်းကို မြင်လာနေတာ။

(တင်ပါ့ဘုရား)

အဲသလို မြင်ရင်းမြင်ရင်းနဲ့ ဉာဏ်အမြင်ဓာတ်ကလေး လင်းလက်ပြီးတော့ ဒကာ ဒကာမတွေ ဖြစ်ပျက်တွေ မြင်ရာကနေ ဖြစ်ပျက်တွေကို မုန်းလာတယ်နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

မုန်းလာနေတယ်။ ဒီဖြစ်ပျက်တွေကို

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၀၁

မကြည့်ချင်ဘူး။ မကြည့်လည်း မြင်နေတာပဲ။ သူ့သဘောနဲ့သူ ပေါ်ပြီး သူ့သဘောနဲ့သူ ချုပ်ပျောက်နေတယ်။ မပေါ်ပါစေနဲ့လို့ဆိုလည်း မရဘူး။ ပေါ်လာနေတာပဲ။ မကြည့်ချင်ဘူး ဆိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား မြင်နေတာပဲ။ မုန်း နေရာကနေ ဪ- မုန်းလည်း မလွတ်ဘူး၊ သူ့သဘောနဲ့သူ ပေါ်နေပါပေါ့လား။ သူ့ သဘောနဲ့သူ ချုပ်ပျောက်နေ ပါပေါ့လား။ တကယ့်ကို သူ့သဘောနဲ့ သူပဲလို့ မုန်းနေတဲ့ ဉာဏ်ကလေးနဲ့ မြင်နေရင်းနဲ့ပင်လျှင် သူ့ သဘောနဲ့ သူပဲလို့ သဘောလေး တစ်ခုတည်း ကိုပဲ သဘောပေါက်လာနေတယ်။ ဪ- တကယ့်သဘောကလေး တစ်ခုပဲလို့ မြင်နေ ရင်း မြင်နေရင်းနဲ့ပင်လျှင် ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ အာရုံတို့ဟာ ချုပ်ငြိမ်း ရုတ်သိမ်းပြီးတော့ သူတော်ကောင်းတို့ရေ- ဝေဒနာနိရောဓ၊ တဏှာနိရောဓော မဂ္ဂေါနော်။ ခံစားနေရတဲ့ အာရုံရဲ့ သဘောလက္ခဏာလေး ချုပ်ငြိမ်း ရုတ် သိမ်းတဲ့ အာရုံရဲ့ သဘောလက္ခဏာလေး ချုပ် ငြိမ်း ရုတ်သိမ်းတဲ့ မဖြစ် မပျက်တဲ့ နေရာဆီ

၁၀၂ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ကို မျက်မှောက်ပြုသွားနိုင်တယ်နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

သုသဘောနှင့်သူ

အဲသလို ရောက်ဖို့အတွက် ဘာကို တွေ့
အောင် ကြည့်ရတယ်။

(သဘောလက္ခဏာပါဘုရား)

ခံစားနေရတဲ့အာရုံရဲ့ သဘောလက္ခဏာ
ကို ဉာဏ်နဲ့တွေ့အောင်ကြည့်ရမယ်။ နားလည်
ပြီနော်။ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ နာကျင်နေတဲ့ ဆိုလို
တာက နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊
ခဲတယ်၊ တောင့်တယ်၊ တင်းတယ်၊ အောင့်
တယ်၊ ဇက်ကြောတွေ တက်တယ်။ အဲဒါ
ဖောက်ပြန်တာပဲ။ အဲဒီ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ နေရာ
မှာ ဘာနဲ့ ထောက်ရမလဲ။

(သတိနဲ့ပါဘုရား)

သတိနဲ့ ထောက်ထား၊ ဟုတ်ပြီလား။
ထောက်ပြီးတော့ အများဆုံး ထင်ရှားပေါ်နေတဲ့
နေရာမှာ ဉာဏ်ကလေးနဲ့ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ အကဲ
ခတ်ကြည့်။ ကြည့်တဲ့ခါ လေရှူတာလည်း

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၀၃

မမြန်ရဘူး၊ နှေးလည်း မနှေးရဘူး။ တစ်ခါ
တစ်ရံကျတော့ မြန်မြန်ကြီး ရှူတတ်ပြန်ရော။
ဝေဒနာလည်း ပြင်းထန်နေတယ်။ မြန်မြန်
ကြီးလည်း ရှူတော့ ဟော- ဝေဒနာနဲ့ ငါနဲ့
ရောနေတတ်တယ်။ ရောနေတဲ့အခါကျတော့
ကိလေသာ အစားထိုး ဝင်နေခြင်းကြောင့်
ဟော- ဖြစ်ပျက်နဲ့ မဂ် မကိုက်တော့ဘူး။
ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတရားကို မတွေ့တော့ဘူး။
ဝေဒနာပေါ်မှာ ငါရောနေတတ်တယ်။ ဘယ်
လိုများ ဖြစ်သွားမလဲ မသိဘူး ဆိုပြီးတော့
ငါအဖြစ်နဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ လာကိန်းတတ်
တယ်။ ရှင်းပြီနော်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

ဒါဖြင့် ခံစားနေရတဲ့ သဘောလက္ခဏာ၊
ခံစားမှုအာရုံရဲ့ သဘောလက္ခဏာလေးတွေကို
ဉာဏ်လေးနဲ့ အကဲခတ် ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်
ခြင်း ပျက်ခြင်း သဘောလက္ခဏာကို တွေ့ရ
မယ်။ ခယ သဘော။ ဝယ သဘော ဟုတ်
လား။ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလွဲနေတဲ့ ရုပ်တရား
နာမ်တရားတွေရဲ့ သဘောလက္ခဏာလေးတို့

၁၀၄ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

သည် ခယ သဘော၊ ဝယ သဘော ကုန်ခန်း
ပျက်စီးခြင်းသဘော ရှိတယ်လို့ ဉာဏ်လေးနဲ့
ပိုင်းခြားတွေ့ပါလိမ့်မယ်တဲ့။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ရှုကွက်ဆင့်ပွား သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး

တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ဖျတ်ခနဲ စိတ်ကူး
တွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။ စိတ်ကူးတွေ ပေါ်
လာတာကိုလည်း သတိလေးကပ်ပြီး သိပေး
လိုက်၊ ဟုတ်ပြီလား။ အဲဒါ စိတ္တာနုပဿနာပဲ။
စိတ်ကူးပေါ်ရင် သတိနဲ့ ပေါ်မှန်း သိပေးလိုက်
ပါ။ မျက်စိမှိတ်ပြီး မှတ်ဖန်များလို့ စိတ်ကူး
တွေ ပေါ်ရင် မျက်စိလေး အနည်းငယ်ဖွင့်ပြီး
လေကို ပုံမှန်လေး ရှူထား။ နော်- မိမိစိတ်
ကလေးကို ဝင်လေ ထွက်လေ ပေါ်မှာသော်
လည်းကောင်း၊ ဖောက်ပြန်တဲ့ နေရာမှာသော်
လည်းကောင်း စူးစိုက်ပြီး အကဲခတ်ကြည့်ထား။
ကြည့်ထားတော့ သတိလေးနဲ့ အမြဲမပြတ်
ထိန်းထားတော့ စိတ်ကူးအာရုံတွေ အားနည်း
ပြီး အကြည့်ခံဖြစ်တဲ့အာရုံရဲ့ သဘောလက္ခဏာ

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၀၅

လေးကို ဉာဏ်နဲ့ မြင်လာမယ်။ ရှင်းတယ်နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပေါ်
ပင် ပေါ်နေငြားသော်လည်း ရှုမှတ်နေပင်ငြား
သော်လည်း ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို မတွေ့ဘူး။
နာကျင်ကိုက်ခဲတာပဲ တွေ့တယ်။ အဲသလို
တွေ့တဲ့အချိန်မှာ ဪ- ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ
တကယ့် ဒုက္ခသစ္စာ ဆိုတာ မှန်လိုက်တာ။
တကယ့် ဒုက္ခသစ္စာပါလားဆိုပြီး ဉာဏ်လေးနဲ့
အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် နှလုံးသွင်းပေးရင်းနဲ့
အဲဒီ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေကို
မြင်လာတဲ့အခါမှာ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်
ဖြစ်လာတယ်။ ဘာသတိပဋ္ဌာန်တဲ့လဲ။

(ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါဘုရား)

ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ သစ္စာ
ကို မြင်နေတာ။ ခန္ဓာ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ဒုက္ခ
သစ္စာကို ပိုင်းခြားတွေ့တာ။ အင်း- တစ်ခါ
တစ်ရံကျတော့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရွှေ့ချင်တဲ့၊
ပြောင်းချင်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ပေါ်လာတတ်
တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ငဲ့ပြီးတော့ တွယ်တာ

၁၀၆ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

နေတဲ့ သမုဒယသစ္စာ သဘောပဲလို့ သတိ
ကလေးနဲ့ သိပယ်နေတတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်
ကို တွယ်တာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မရှုမှတ်
ချင်ဘူး၊ စိတ်ကူးယဉ်တယ်၊ အတွေးတွေ
ဟိုရောက် ဒီရောက်။ တရားအပေါ်မှာ စိတ်
မဝင်စားဘဲ စိတ်ကူးတွေကို စိတ်ဝင်စားနေ
တတ်တာ ဘာသစ္စာဝင်နေလို့။

(သမုဒယသစ္စာဝင်နေတာပါဘုရား)

သမုဒယသစ္စာဝင်နေပြီ။ အဲဒါ ကုသိုလ်
စိတ်လား၊ အကုသိုလ်စိတ်လား။

(အကုသိုလ်စိတ်ပါဘုရား)

အဲဒီ အကုသိုလ်စိတ် ရောက်တဲ့အခါကျ
တော့ အပြင် အမူအရာတွေလည်း ပြောင်းလဲ
ကုန်ပြီ။ ပြောင်းလဲတဲ့အခါကျတော့ တရား
အစား ဘာဖြစ်နေပြီ။

(မတရားဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား)

မတရား ဝင်နေပြီ။ ဒါ သတိထားရ
တယ်နော်။ ကိုယ့်စိတ်ပေါ်တာ ကိုယ်သိရတယ်
နော်။ သတိလေးနဲ့ သိရမှာပေါ့ ဟုတ်လား။
ဘုရားရှင်က-

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၀၇

သလောဘစိတ္တံ- သလောဘ စိတ္တာနိ
ပဇာနာတိ။

ဒေါသစိတ္တံ- သဒေါသ စိတ္တာနိ ပဇာ
နာတိ။

သမောဟစိတ္တံ- သမောဟ စိတ္တာနိ
ပဇာနာတိ။

သရာဂစိတ္တံ- သရာဂ စိတ္တာနိ ပဇာ
နာတိ။

ရာဂစိတ်ပေါ်ပေါ်၊ ဒေါသစိတ်ပေါ်ပေါ်၊
ပျင်းတဲ့စိတ်ပေါ်ပေါ် ပေါ်တဲ့အာရုံမှာ သတိ
လေး ကပ်ထား။ မကျူးလွန်စေနဲ့။ ပေါ်ရင်
ပေါ်တဲ့ အာရုံကို သတိနဲ့ ထိန်းထား။ တန်းစီ
ပြီးတော့ မလိုက်စေနဲ့။ သတိလေးကပ်ပြီး
သိလိုက်။ သိလိုက်တော့ ပေါ်ပြီး ချုပ်ပျောက်
သွားတာပဲ။ ဒါကြောင့် သတိရှိဖို့ လိုတယ်နော်။
ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တရား
တော့ လိုချင်ပါရဲ့၊ တရားမှတ်ရမှာတော့ ပျင်း
တယ်ဆိုရင် တရားရပါ့မလား။

(မရပါဘုရား)

ပျင်းရင် ပျင်းတယ်နော်။ ပျင်းရင် အသုံး

၁၀၈ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

မကျဘူး။ နားလည်ပြီမဟုတ်လား။ ဒါကြောင့်
လူဖြစ်စေ၊ ရဟန်းဖြစ်စေ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို
ပရိသတ် အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ရေ၊
ဪ- တို့သာသနာထဲမှာ လူဖြစ်ပြီ၊ မြတ်စွာ
ဘုရား အဆုံးအမတရားတွေ တို့သန္တာန်မှာ
တရားမရမချင်း ငါအားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်
ကို မမွေးရဘူးလား။

(မွေးရပါမယ်ဘုရား)

မွေးပြီးတော့ ဘာလုပ်ရမှာလဲ။

(အားထုတ်ရပါမယ်ဘုရား)

ထပ်ဆင့်ထပ်ဆင့် ကြိုးစားရမယ်။ ကဲ-
ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ သတိပဋ္ဌာန်က ဘယ်နှစ်ပါး
တုံး။

(လေးပါးပါဘုရား)

နံပါတ်တစ်က ဘာသတိပဋ္ဌာန်ပါလိမ့်။

(ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါဘုရား)

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ ကာယ
ဆိုတာ ကိုယ်၊ အနုဆိုတာ အစဉ်တစိုက်၊
ပဿနာ ဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တာ။ ကိုယ်အမူ
အရာ မှန်သမျှတွေကို ဉာဏ်လေးနဲ့ တစ်မှတ်

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၀၉

ချင်း တစ်မှတ်ချင်း ဖြစ်ပြီး ပျက်စီးတဲ့ သဘော
တရားကို ဉာဏ်နဲ့တွေ့တဲ့ အရာကို ကာယာ
နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ နားလည်ပြီးနော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ခံစားတဲ့ ဝေဒနာကို ရှုရင် ဘာသတိ
ပဋ္ဌာန်ပါလိမ့်။

(ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါ ဘုရား)

ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားတာ။ ပဿနာ
ဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့ တွေ့တွေ့နေရာ။ အနုဆိုတာ
အစဉ်တစိုက်နော်။ အဲဒီ ခံစားတဲ့သဘောကို
ခံစားနေတဲ့ နေရာမှာ သတိကပ်ပြီးတော့
တစ်လုံးချင်း တစ်လုံးချင်း ဖြစ်ပြီး ပျက်စီးနေတဲ့
သဘောကို တွေ့နေလို့ရှိရင် အဲဒါ ဘာသတိ
ပဋ္ဌာန်နဲ့ နေတာတဲ့လဲ။

(ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ပါ ဘုရား)

ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ နေ
တာ။ နားလည်ပြီးနော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

အေး- တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ မှတ်နေ
ပေမဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း မတွေ့ဘူး။ သို့သော်

၁၁၀ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေပဲတွေ့ရပြီး ဒုက္ခခန္ဓာကိုယ်
ကြီးပါလား။ အလွန်တရာ ဆင်းရဲတဲ့သဘော
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါကလား။ အသုံးမကျတဲ့ ခန္ဓာ
ကိုယ်ကြီးပါလား။ အဲဒီ အသုံးမကျတာကို
အသုံးမကျတဲ့အတိုင်း ဉာဏ်လေးနဲ့ တွေ့ပြီး
သုံးသပ်တဲ့ဉာဏ်ကို ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်
လို့ ခေါ်တယ်။ နားလည်ပြီနော်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

တိမ်လွှာကင်းလို့ ရှုခင်းသာစေ

သတိနဲ့ အမြဲတမ်း အံ့ကိုက်ဖြစ်နေတာ။
ကိုယ်က အမှတ်သတိရှိဖို့သာ အရေးကြီးတယ်။
ကြိုးစားပြီးတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဖောက်ပြန်
နေတဲ့သဘော ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ သတိကပ်ပြီး
တော့ ဉာဏ်ကလေးနဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း
သဘော လက္ခဏာကို တွေ့ဖို့ အဓိကလိုရင်း။
သို့သော် သန္တတိပညတ်ကြီးက ဖုံးထားလို့
ရှိရင်တော့ မမြင်ဘူးနော်။ သန္တာနုပညတ်၊
ဂဏပညတ်၊ ပုဂ္ဂလပညတ်၊ သမူဟပညတ်ကြီး
တွေ ဖုံးလွှမ်းနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဖြစ်တာ ပျက်

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၁၁

တာကို မတွေ့ဘူး။ ကိလေသာ အစားထိုးရင်
လည်း ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို မတွေ့ဘူးနော်။
ပညတ်စိတ်တွေ ပေါ်လာရင်လည်း ဖြစ်ခြင်း
ပျက်ခြင်း တွေ့ပါ့မလား။

(မတွေ့ပါဘုရား)

ဘာဝင်နေလို့ပါလိမ့်။

(ပညတ်ဝင်နေလို့ပါဘုရား)

ကိလေသာတွေ ဝင်နေရင်လည်း ဖြစ်
ခြင်း ပျက်ခြင်းတရားကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မြင်နိုင်
ပါ့မလား။

(မမြင်နိုင်ပါဘုရား)

မိုးသားတိမ်တိုက်တွေ ရှိတဲ့အခါ ဖိုးရွှေ
လမင်းကြီးကို ကြည့်လို့ မမြင်သလိုပေါ့။

(တင်ပါ့ဘုရား)

မိုးသားတိမ်တိုက်တွေ စင်ကြယ်တဲ့အခါ
ကျတော့ ဖိုးရွှေလမင်းကြီးကိုရှင်းရှင်းလင်းလင်း
စင်ကြယ်ကြယ်လေး မြင်သလိုပဲ၊ နားလည်ပြီ
နော်။

(တင်ပါ့ဘုရား)

ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာလည်း ကိလေ

၁၁၂ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်
သာတွေ ဝင်နေလို့ရှိရင် ဘယ်သူ့ ဖြစ်စဉ်ကို
မတွေ့။

(ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကိုပါဘုရား)

ဉာဏ်ဝင်ကူထောက် ကိလေသာပျောက်

ခန္ဓာ၏ ဖြစ်ပြီး ပျက်စီးနေတဲ့ သဘော
လက္ခဏာကို မတွေ့နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်သာ
လျှင် ဘုန်းကြီးတို့ ခဏခဏ အသိပေးနေ
တယ်။ ဝင်လေ ထွက်လေ ပုံမှန်ရှု။ မမြန်
စေနဲ့။ မနှေးစေနဲ့။ မြန်ရင်လည်း မောပြီးတော့
ကိလေသာဝင်တတ်တယ်။ နှေးနေရင်လည်း
အိပ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဝင်တတ်တယ်။ ဟုတ်ကဲ့
လား။ ခါးလည်း မကုတ်စေနဲ့။ ခေါင်းလည်း
မငိုက်စေနဲ့။ ခဏခဏ မိန့်တယ်မဟုတ်လား။
အဲဒါ အမူအရာဓာတ်ကို သတိနဲ့ ထိန်းမတ်
ပေးထားတာ။ ပုံမှန် အဲသလို မှတ်ဖန်များလာ
တော့မှ မိမိသန္တာန်ထဲမှာ ဒကာ ဒကာမတွေ
အသိဉာဏ်ဓာတ်တွေ လွှမ်းမိုးပြီးတော့ ဪ-
တရားဆိုတာ တကယ်ထင်ရှား ရှိတာပဲ။ မှန်
လိုက်တာ။ တရားဆိုတာ တကယ်ထင်ရှား

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၁၃

ရှိပါလား။ ဘုရားရှင်ဟောတာနဲ့ ခန္ဓာထဲမှာ
ဉာဏ်နဲ့တွေ့တာနဲ့ တကယ် တစ်ထပ်တည်း
ပါလား။ တကယ်မှန်လိုက်တဲ့ တရားပါလား။
အလွန်ထင်ရှားတဲ့ တရားပါလားလို့ ဉာဏ်နဲ့
သိရမယ်နော်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

ဘာကိုတွေ့မှ။

(တရားကိုပါဘုရား)

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဉာဏ်မကိန်းသေးဘူး၊
ဉာဏ်မဝင်သေးဘူး ဆိုရင်တော့ ပျင်းလည်း
ပျင်းတတ်တယ်။ စိတ်လည်း မဝင်စားဘူး။
ခဏခဏ ဆိုသလို ဟိုလှုပ် ဒီလှုပ် ၊ ဟိုကုတ်
ဒီကုတ် စိတ်က စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ဟိုတွေ
ဒီတွေ တွေးနေတာ။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲ
မေးရင် ကိလေသာဝင်နေလို့။ ဘာဝင်နေလို့ပါ
လိမ့်။

(ကိလေသာဝင်နေလို့ပါဘုရား)

ကိလေသာဝင်ရင် ဉာဏ်မဝင်ဘူးနော်။

(တင်ပဲ့ဘုရား)

ခန္ဓာအရှိကို ဉာဏ်အသိနဲ့ မကိုက်ဘဲ

၁၁၄ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဖြစ်နေတာ။ ရှင်းတယ်မဟုတ်လား။

(တင်ပါဘုရား)

ဒါကြောင့် တရားမှတ်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာ
ကိုယ်ထဲမှာ ကိလေသာ ဝင်အောင်လုပ်ရမှာ
လား၊ ဉာဏ်ဝင်အောင် လုပ်ရမှာလား။

(ဉာဏ်ဝင်အောင်လုပ်ရမှာပါဘုရား)

ကိလေသာတွေ အစားထိုး ဝင်လာရင်
ဘာလေးနဲ့ ပယ်ရမယ်။

(သစ္စာလေးနဲ့ပါဘုရား)

အေး- မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်
မြတ်ကြီးက ခန္ဓာပရိနိဗ္ဗာန် မစံခင်အချိန်လေး
အထိ သူ့ရဲ့ တပည့်သား သာဝကတွေနဲ့
ရဟန်းရှင်လူတွေကို ဘာလေးနဲ့နေဖို့ အထပ်
ထပ် မိန့်မှာခဲ့ပါလိမ့်။

(သတိနဲ့နေဖို့ပါဘုရား)

အရေးကြီးလို့လား။ အရေးမကြီးလို့
လား။

(အရေးကြီးလို့ပါဘုရား)

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်
မြတ်ကြီး အထပ်ထပ် မိန့်မှာခဲ့တဲ့အတိုင်း

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၁၅

အားလုံး သူတော်ကောင်းများဟာ သတိတရား
လေး လက်ကိုင်ထားပြီးတော့ အရှိခန္ဓာပေါ်မှာ
အသိဉာဏ်ကလေးဝင်ပြီး ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်
မြတ်ကြီး ဆုံးမတော်မူအပ်သော သတိပဋ္ဌာန်
ကျင့်စဉ်ကို တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာကျင့်သုံး
ပြီး ရှေးသူတော်ကောင်းများ ရတော်မူအပ်သော
မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာထူး
ချမ်းသာမြတ်ကြီးကို လွယ်လင့်တကူကောင်းစွာ
မသွေ နှလုံးသွင်း ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက်
ပြုလွယ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု-သာဓု-သာဓု။



၁၁၆ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဆုတောင်းအမျှဝေ

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကြောင့်၊ အမတ
ခေမံ၊ ပြည်နိဗ္ဗာန်ကို၊ ဧကန်ထုတ်ချောက်
ရောက်စေသော် ...။

ယနေ့ ယခု အားထုတ်သမျှ၊ မြတ်
ဘာဂကို၊ မိဘဆရာ၊ မျိုးသဟာနဲ့၊ ကိုယ်မှာ
စောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်က၊ အရင်စ၍၊
ရှိသမျှလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊
ရှိရှိသမျှ၊ ဝေနေယျတို့၊ ရကြပါစေ၊ ပေးငှဝေ
သည်၊ များထွေ သာဓုခေါ်စေသော် ...။

တရားအားထုတ်ခါနီး ပရိကံပြုရန်

အဟံ ဘန္တေ သံသာရ ဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော
မောစနတ္တာယ ဣမံ အတ္တာနံ ဗုဒ္ဓဿ ဓမ္မဿ

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၁၇

သံဃဿ အာစရိယဿ အတ္ထာယ ဇီဝိတံ
နိယျာဒေမိ ပရိစ္ဆဇာမိ။

ဘန္တေ - အရှင်ဘုရား၊ အဟံ - တပည့်
တော်သည်။ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော - သံသရာ
တည်းဟူသော ဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ၊ မောစ
နတ္ထာယ - လွတ်မြောက်ပါရစေခြင်းအကျိုးငှာ၊
ဣမံ အတ္တာနံ - ဤခန္ဓာငါးပါးကို၊ ဗုဒ္ဓဿ -
မြတ်စွာဘုရားအားလည်းကောင်း၊ ဓမ္မဿ -
တရားတော်မြတ်အားလည်းကောင်း၊ သံဃ
ဿ - သံဃာတော်မြတ်အားလည်းကောင်း၊
အာစရိယဿ - ဆရာမြတ်အားလည်းကောင်း၊
အတ္ထာယ - အကျိုးငှာ၊ ဇီဝိတံ - အသက်ကို၊
နိယျာဒေမိ - အပ်နှင်းပါ၏။ ပရိစ္ဆဇာမိ - လှူ
ဒါန်းစွန့်ကြဲပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဇီဝိတံ စဆမာနောပိ သိက္ခာ ပဒါဟံ
နစဇာမိ။

ဇီဝိတံ - အသက်ကို၊ စဆမာနောပိ -
စွန့်လွှတ်ငြားသော်လည်း၊ သိက္ခာပဒံ - ကိုယ်
ကျင့်သီလတော်မြတ်ကို၊ အဟံ - တပည့်တော်
သည်။ နစဇာမိ - မစွန့်လွှတ်ပါအရှင်ဘုရား။

၁၁၈ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

အရှင်ဘုရား ... တပည့်တော်များသည်
တရားအားထုတ်ဆဲခဏ၌ ကြောက်ခြင်း၊ လန့်
ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊
စိတ်ဆင်းရဲကင်း၍ အားထုတ်ဆဲ အားထုတ်
လတ္တံ့ဖြစ်သော ဒါန သီလ စေတနာကံနှင့်
တကွ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် မဂ်ဉာဏ်သို့
ကျေးဇူးပြု၍ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုရပါလို
၏ အရှင်ဘုရား...။



အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၁၉

တရားအားထုတ်ခါနီး
အနန္တငါးပါးကို ပူဇော်ကန်တော့ရန်

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မ ပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ
ပူဇေမိ၊ ဓမ္မံ ပူဇေမိ၊ သံဃံ ပူဇေမိ။

ဣမာယဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ - မဂ်
လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်ဟုဆိုအပ်
သော ဤလောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအား
လျော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓံ - မြတ်
စွာဘုရားကို၊ ဓမ္မံ - တရားတော်မြတ်ကို၊
သံဃံ - သံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို၊ မိဘ
ဘိုးဘွား ဆရာသမားများကို၊ ပူဇေမိ - ပူဇော်
ပါ၏ အရှင်ဘုရား...။



၁၂၀ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဆုတောင်းရန်

အဒွါ - ဣမာယ ပဋိပတ္တိယာ ဇာတိ
ဇရာ ဗျာဓိမရဏမှာ ပရိမုစ္ဆိသာမိ။

ဣမာယ ပဋိပတ္တိယာ - မဂ်လေးတန်၊
ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်ဟုဆိုအပ်သော ဤလော
ကုတ္တရာတရားကိုးပါး အားလျော်သော ကျင့်
ဝတ် ပဋိပတ်ကြောင့်၊ ဇာတိ ဇရာ ဗျာဓိ မရဏ
မှာ - ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း၊ အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊
သေရခြင်းတို့မှ၊ အဒွါ - မချွတ်ဧကန်၊ ပရိမုစ္ဆိ
သာမိ - လွတ်မြောက်ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား...။



မေတ္တာပို့

ကဲ- မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းကြရ
မယ်။

အထက်အရပ်မှာ များသတ္တဝါ ချမ်းသာ
ကိုယ်စိတ် မြဲကြပါစေ၊ အန္တရာယ်ကင်း ဘေး
တွေရှင်း လက်ငင်းချမ်းသာကြပါစေ။

အောက်အရပ်မှာ များသတ္တဝါ ချမ်းသာ

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၂၁

ကိုယ်စိတ် မြဲကြပါစေ၊ အန္တရာယ်ကင်း ဘေး
တွေရှင်း လက်ငင်းချမ်းသာကြပါစေ။

အနန္တစကြဝဠာ များသတ္တဝါ ချမ်းသာ
ကိုယ်စိတ် မြဲကြပါစေ၊ အန္တရာယ်ကင်း ဘေး
တွေရှင်း လက်ငင်းချမ်းသာကြပါစေ။

တရားဟော တရားနာ ဘေးရန်ကွာ
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲကြပါစေ၊ အန္တရာယ်ကင်း
ဘေးတွေရှင်း လက်ငင်းချမ်းသာကြပါစေ။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဘေးရန်ကွာ ကျန်းမာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။

မေတ္တာနှလုံး ကိုယ်စီသုံး ရွှင်ပြုံးကြပါ
စေ။

မေတ္တာရန်သူ ဒေါသမူ အပူကင်းပါစေ။
မေတ္တာရေချမ်း ကိုယ်စီဖြန့် အေးချမ်း
ကြပါစေ။

ခန္တီနှလုံး ကိုယ်စီသုံး ရွှင်ပြုံးကြပါစေ။
တို့မေတ္တာစွမ်း ကမ္ဘာလွမ်း အေးချမ်း
ကြပါစေ၊ ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

ဤသို့ပြုရ မြတ်ပုညကြောင့် အမတ
ခေမံ ပြည်နိဗ္ဗာန်ကို ဧကန်ထုတ်ချောက်ရောက်

၁၂၂ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

စေသော်။ ယနေ့ ယခု အားထုတ်သမျှ မြတ်
ဘာဂကို မိဘဆရာ မျိုးသဟာနဲ့ ကိုယ်မှာ
စောင့်ကြပ် ကိုယ်စောင့်နတ်က အရင်းစ၍
ရှိသမျှလုံးစုံ ဘုံသုံးဆယ့်တစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊
ရှိရှိသမျှ ဝေနေယျတို့ ရကြပါစေ ပေးငှဝေ
သည် များထွေသာစွာ ခေါ်စေသော်။

(အမျှ-အမျှ-အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်
လော့။)²

(သာဓု-သာဓု-သာဓု)²



ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ၊
ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ တည်းဟူသော
အပြစ်ခပ်သိမ်း ပပျောက်ငြိမ်း၍ ရန်ဘေးကင်း
ကြောင်း ကောင်းမှုမင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေခြင်း
အကျိုးငှာ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊
သံဃာရတနာ တည်းဟူသော ရတနာမြတ်
သုံးပါး ဆရာသမားတို့ကို အရိုအသေ အလေး
အမြတ် လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၂၃

လျော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ
စေတနာတို့ကြောင့်တပည့်တော်တို့အားထုတ်ဆဲ
အားထုတ်လတ္တံ့ဖြစ်သော ဒါန သီလ စေတနာ
ကံနှင့်တကွ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် မဂ်ဉာဏ်
သို့ ကျေးဇူးပြု၍ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုရ
ပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

အဟံဘန္တေ သံသာရ ဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော
မောစနတ္တာယ ဣမံ အတ္တာနံ ဗုဒ္ဓဿ၊ ဓမ္မဿ
သံဃဿ။ အာစရိယဿ အတ္တာယ၊ ဇီဝိတံ
နိယျာဒေမိ၊ ပရိစ္စဇာမိ။

ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား။ အဟံ၊ တပည့်
တော်သည်။ သံသာရ ဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော၊ သံသရာ
တည်းဟူသော ဝဋ်ဆင်းရဲ ဘေးအပေါင်းမှ။
မောစနတ္တာယ၊ လွတ်မြောက်ပါရစေခြင်း
အကျိုးငှာ။ ဣမံ အတ္တာနံ၊ ဤ ခန္ဓာငါးပါးကို။
ဗုဒ္ဓဿ၊ မြတ်စွာဘုရားအား လည်းကောင်း။
ဓမ္မဿ၊ တရားတော်မြတ်အား လည်းကောင်း။
သံဃဿ၊ သံဃာတော်မြတ်အားလည်းကောင်း။
အာစရိယဿ၊ ဆရာမြတ်အားလည်းကောင်း။

၁၂၄ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

အတ္ထာယ၊ အကျိုးငှာ။ ဇီဝိတံ၊ အသက်ကို။
နိယျာဒေမိ၊ အပ်နှင်းပါ၏။ ပရိစ္စဇာမိ၊ လှူဒါန်း
စွန့်ကြဲပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဇီဝိတံ၊ စ ဆ မာနောပိ၊ သိက္ခာပဒါ
ဟံ နစ ဇာမိ။

ဇီဝိတံ၊ အသက်ကို။ စ ဆ မာနောပိ၊
စွန့်လွှတ်ငြားသော်လည်း။ သိက္ခာပဒံ၊ ကိုယ်
ကျင့် သီလတော်မြတ်ကို။ အဟံ၊ တပည့်တော်
သည်။ နစဇာမိ၊ မစွန့်လွှတ်ပါ အရှင်ဘုရား။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်များသည်
တရားအားထုတ်ဆဲခဏ၌ ကြောက်ခြင်း၊ လန့်
ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ
စိတ်ဆင်းရဲ ကင်း၍ အားထုတ်ဆဲ အားထုတ်
လတ္တံ့ဖြစ်သော ဒါန၊ သီလ၊ စေတနာကံနှင့်
တကွ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် မဂ်ဉာဏ်သို့
ကျေးဇူးပြု၍ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏
အရှင်ဘုရား။



အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ၁၂၅

ဆွမ်းသုံးဆောင်ခါနီး မေတ္တာပို့

- * ယနေ့အရုဏ်ဆွမ်း မွန်းတည့်ဆွမ်း လှူဒါန်းကြကုန်သော အလှူရှင်မိသားစုတစ်တွေ၊ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့် မိမိတို့ ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။
- * ယနေ့ အရုဏ်ဆွမ်း မွန်းတည့်ဆွမ်းအဖျော်ရည် လှူဒါန်းကြကုန်သော အလှူရှင်မိသားစုတစ်တွေ၊ ဝေယျာဝစ္စပြုကြသူတွေ၊ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့် မိမိတို့ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။



၁၂၆ အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဆွမ်းသုံးဆောင်ခါနီး ဆင်ခြင်ရန်

ဤသည့်စားဖွယ်၊ အမယ်မယ်ကို၊ မြူးရယ်
မာန်ကြွ၊ လှပရေဆင်း၊ ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှာ၊ မသုံး
ပါဘူး။ လေးဖြာဓာတ်ဆောင်၊ ဤကိုယ်ကောင်
သည်၊ အရှည်အောင်တည်လျက်၊ အသက်မျှ
တမ်း၊ မမောပန်းငြား၊ ဘုရားသာသနာ၊ ကျင့်
နှစ်ဖြာကို၊ ကျင့်ပါနိုင်စေ၊ ဝေဒနာဟောင်းသစ်၊
မဖြစ်စေရ၊ ယာပိုက်မျှလစ်၊ ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊
မဖြစ်လေအောင်၊ ချမ်းမြေ့အောင်ဟု၊ သုံး
ဆောင် မှီဝဲပါသတည်း။

ယနေ့ယခု ပြုပြုသမျှ မြတ်ဘာဂကို သုံး
ဆယ့်တစ်ဘုံ ကျင်လည်ကုန်သော ဝေနေယျ
ဒုက္ခိတ သုခိတ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့ကို
ကုသိုလ်ပြုလုပ် အကျွန်ုပ်တို့က အမျှကုသိုလ်
ပေးဝေလို၏၊ အမျှရကြ၍ ချမ်းသာကြပါစေ
သော် ...။

(အမျှ ... အမျှ... အမျှ...

ယူတော်မူကြပါကုန်လော့...။

သာဓု... သာဓု ... သာဓု)²