

# အချိန်တိုက်လုံလခိုက်

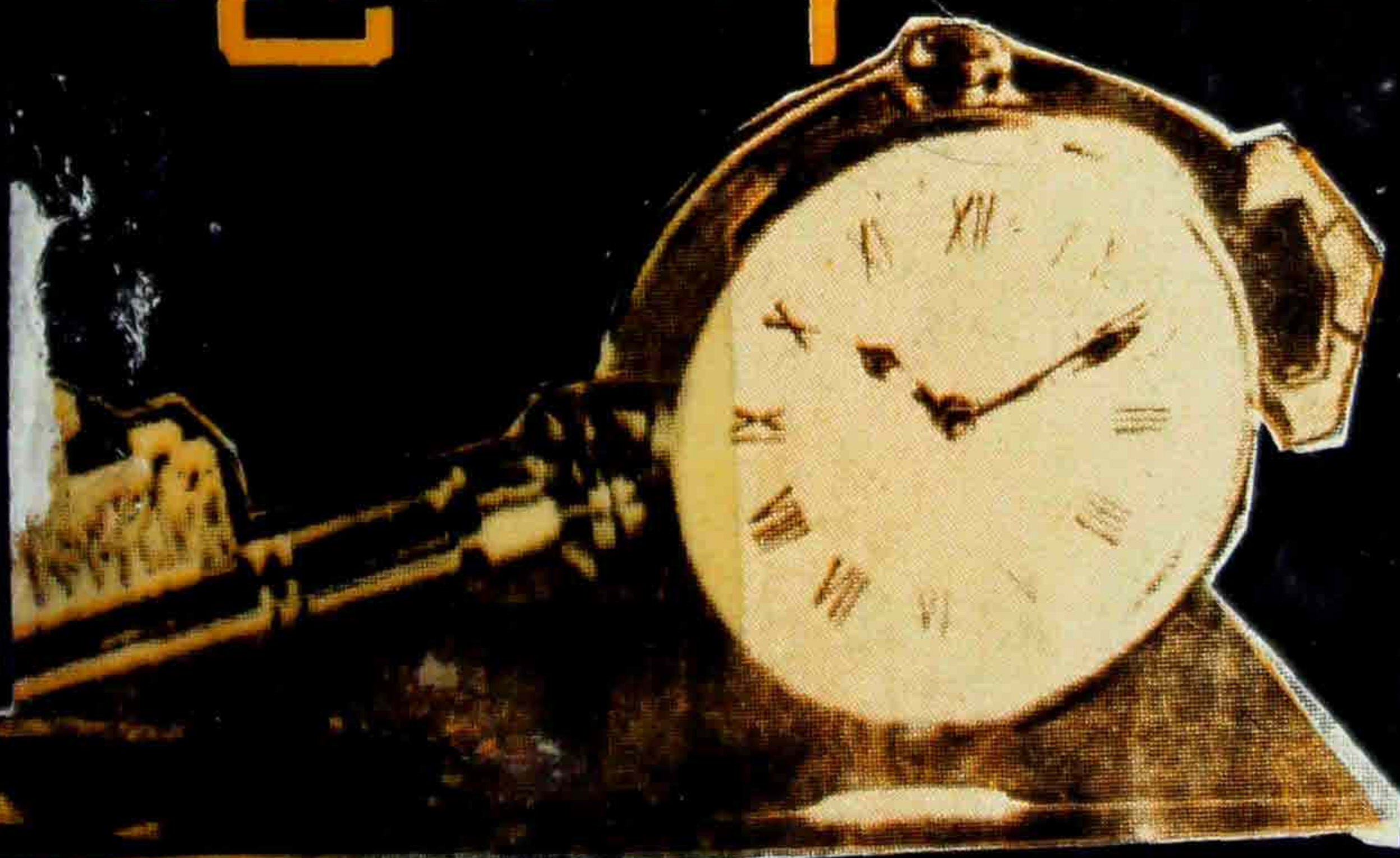


## မဟာစည်အခြေခံပဿနာရှုနည်း

တရားတော်

မဟာဓမ္မကထိကဗဟုဝဏ္ဏမဟိတဓရ

### ညောင်ကန်အေးဆရာတော်



မဟာစည်သြဝါဒံ ညောင်ကန်အေးသာသနာရိပ်သာ  
အမှတ် ၆၊ အင်းစိန်လမ်းမကြီး၊ ကြို့ကုန်း၊ အင်းစိန်  
ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း ၆၄၀၁၇၀  
ပန်းချီတင်ထွန်းထွန်း

၆၄  
၀၃၇

အချိန်ရှိစိုက် လုံ့လစိုက်

နှစ်

မဟာစည် အခြေခံဝိပဿနာရှုနည်း

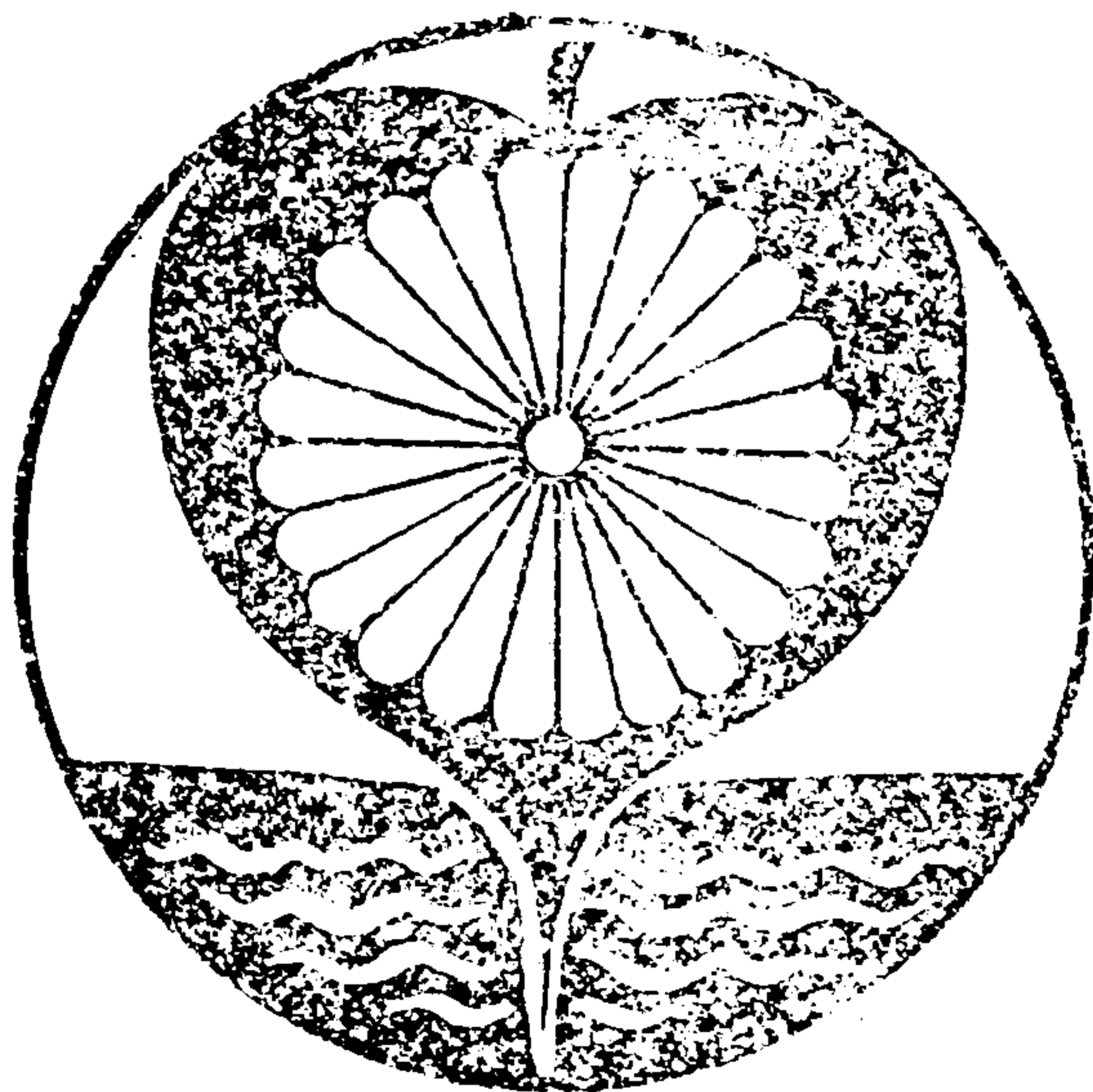
တရားတော်

တရားတိုးတက်အောင် ကျင့်နည်း

တရားတော်

ညောင်ကန်အေး စာတော်

အရှင်ဣန္ဒက



သာသနာရေးဆိုင်ရာ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ( ၂၉၆ ) ( ၅ )

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ( ၂၉၆ ) ( ၅ )

-  
တတိယအကြိမ်

-  
အုပ်ရှေ့-၃၀၀၀

-  
၁၉၉၆-ခုနှစ်

-  
ဇွန်လ

-  
ဖုန်းချိ - ညောင်ကန်-တစ်ထွန်းထွန်း

အဖုံးရိုက် - စာပေပေါင်းကူးပုံနှိပ်တိုက်

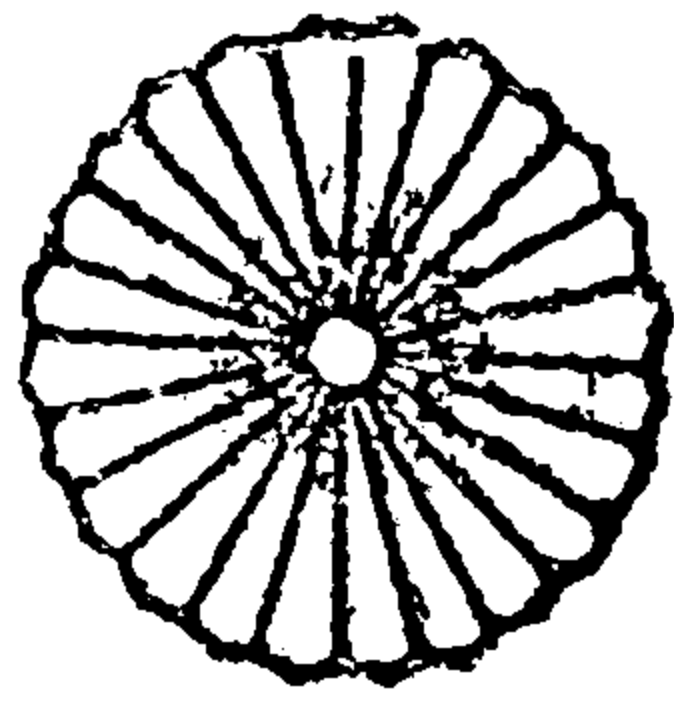
-  
စာအုပ်ချုပ် အောင်မြင်နှင့်အဖွဲ့

-  
တန်ဖိုး - ၃၀ ကျပ်

-  
ဦးတင်မောင် (၀၂၄၇)၊ စာပေပေါင်းကူးစာအုပ်တိုက်၊  
အမှတ်-၉၀(အေ-ဘီ)၊ ဝေဇယန္တလမ်း၊ ဝ-ရပ်ကွက်၊ တောင်  
ဥက္ကလာပပရိနယ်က ထုတ်ဝေ၍၊ ဦးတင်မောင် (၀၂၅၆-မြ)၊  
စာပေပေါင်းကူးပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်-၆၄(စီ)၊ ကြာပဒုမ္မာလမ်း၊  
၃/ခ-ရပ်ကွက်၊ (ဧွကြာရံရိပ်သာ)၊ တောင်ဥက္ကလာပပရိနယ်၊  
ရန်ကင်းမြို့နယ် ပုံနှိပ်သည်။ (ဖုန်း-၅၆၅၉၁၅)

# မာတိကာ

၁။ ဒုတိယအကြိမ်အမှတ်စဉ်	....	၁
၂။ ဆန္ဒမုန်နှိဒါန်း	....	၃
၃။ အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက် တရားတော်	....	၁၃
၃။ မဟာစည် အခြေခံဝိပဿနာရှုနည်း တရားတော်	....	၂၅
၄။ တရားတိုးတက်အောင်ကျင့်နည်း တရားတော်	....	၃၉



# ဒုတိယအကြိမ် အမှာစာ

ဘုန်းကြီး၏ “အချိန်ရှိခိုက်လုံ လစိုက်တရားတော်” စာအုပ်  
ငယ်ကို ဘုန်းကြီး အင်္ဂလန်နိုင်ငံ လန်ဒန် မြန်မာကျောင်း၌  
နာယက ကျောင်းဆိုင်ဆရာတော်အဖြစ် နေထိုင် သာသနာ  
ပြုစဉ် (၁၉၉၂-ခုနှစ်)တွင် မြန်မာနိုင်ငံ ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်  
ဩဝါဒခံ ညောင်ကန်အေး သာသနာ့ရိပ်သာ ဝေယျာဝစ္စ  
အဖွဲ့က အုပ်ချုပ်ရေး ဝန်ထမ်း ရိုက်နှိပ်၍ ဖြန့်ချိခဲ့ပါသည်။

ဘုန်းကြီးသည် ၁၉၉၁-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၃၁-ရက်၌ အင်္ဂလန်  
ကိုကြွခဲ့၏။ ၁၉၉၂-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁၅-ရက်နေ့ကပင် မြန်မာ  
နိုင်ငံ ညောင်ကန်အေး သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ပြန်လည်ရောက်  
ခဲ့၏။ ဘုန်းကြီးသည် ၁၉၉၄-ခုနှစ်၊ မေလ ၆-ရက်မှ ၂၀-ရက်  
အထိ ထိုင်း၊ ဂျပန်၊ ထောင်တိုးရုံးယား၊ စက်ပူ၊ မလေးရှား  
နှင့် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံများသို့ ခြောက်နိုင်ငံ ခရီးစဉ်တစ်ရပ် ကြွခဲ့ရ  
ပြန်၏။

ထိုခရီးပြန်ခါစကပင် ညောင်ကန်အေးရိပ်သာ ဝေယျာဝစ္စ  
အဖွဲ့က ဤ “အချိန်ရှိခိုက် လုံ လစိုက် တရားတော်” စာအုပ်  
များ ကုန်နေပါပြီ။ ဒုတိယအကြိမ်ရိုက်နှိပ်ရန် အမှာစာ ရေး  
ပေးပါဘုရား” ဟု လျှောက်ထားခဲ့၏။ သာသနာ့ရေးတိစ္ဆာ အလုပ်  
များ၍ မအားလပ်သဖြင့် အမှာစာကို မရေးပေးနိုင်ခဲ့ပါ။  
ယခုမှပင် အချိန်ယူကာ ဤအမှာစာကို ရေးပေးရပါ၏။

ဘုန်းကြီးသည် ဤစာအုပ်ကို ဒုတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ရာ  
တွင်လည်း အင်္ဂလန်နိုင်ငံ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာကျောင်းကို ဂုဏ်

အမှတ် ၁

၂

ပြုသောအားဖြင့် သာသနာပြုသမိုင်း ထင်ရှားစေရန်အတွက် နာမည်မပြောင်းတော့ဘဲ မူလနာမည်အတိုင်း “အင်္ဂလန်နိုင်ငံ လန်ဒန် ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာကျောင်း နာယက ဆရာတော် ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက ဟောကြားသော အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လ စိုက်တရားတော်” ဟူ၍ပင် ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိခွင့် ပြုလိုက်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် စာမျက်နှာမများဘဲ ဖတ်ရှုသူများအား သံဝေဂဉာဏ် ထက်သန်စေ၍ မဟာစည် ဝိပဿနာရှုနည်း ကိုလည်း တိုတိုရှင်းရှင်း လိုရင်းကျင့်ပွား အားထုတ်နည်းကိုပါ ညွှန်ပြထား၏။ ဓမ္မဒါနပြုလိုသူများအတွက်လည်း တန်ဖိုး မများဘဲ လွယ်ကူစွာ ဓမ္မဒါနပြုခွင့်ရကြပေမည်။ ဤ အချိန် ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်တရားတော်စာအုပ်တွင် “မဟာ စည်အခြေခံ ဝိပဿနာရှုနည်း ဖာရားတော်”လည်း ပူးတွဲ ပါဝင်ပါသေး သည်။ ဤ အချိန်ရှိခိုက်လုံ့လစိုက် တရားတော်နှင့် မဟာစည် အခြေခံ ဝိပဿနာရှုနည်း တရားတော် ၂ ပုဒ်ကို အင်္ဂလန် နိုင်ငံ ဦးခင်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ ဦးအေးမောင်တို့က အင်္ဂလိပ် ဘာသာဖြင့် ပြန်ဆိုထားသော စာအုပ်ကိုလည်း မကြာမီ ဆက်လက်ထုတ်ဝေသွားပါမည်။

ဆန္ဒမုန်

- \* ဝိပဿနာစာရား ကျင့်ပွားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။
- \* ဓမ္မဒါန ဝေဌ သာသနာပြုနိုင်ကြပါစေ။
- \* ညောင်ကန်အေးတွင် တရားဝင် အစဉ်ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

အရှင်ဣန္ဒက  
ညောင်ကန်အေးဆရာတော်  
ရန်ကုန်မြို့။

# သန္တတိ နိဒါန်း

## ပဏာမ

• ဗုဒ္ဓေါ သော ဘဂဝါ ဗောဓာယ ဓမ္မံ ဒေသေကံ၊  
တံ ဘဂဝန္တံ အဟံ ဝန္ဓာမိ။

သော ဘဂဝါ-အကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ ဗုဒ္ဓေါ- သစ္စာလေးပါး ခပ်သိမ်းသော တရားတော်မြတ်တို့ကို ကိုယ်ခက်တိုင် ကျင့်ပွားသဖြင့် ပိုင်းခြားသင်ကင် သိမြင်တော်မူပြီးသည် ဖြစ်၍၊ ဗောဓာယ- သတ္တဝါအများ အကျွန်ုပ်တို့အား ပည်းအလားတူပင် သိမြင်ကြပါစေခြင်းအကျိုးငှာ၊ ဓမ္မံ- သစ္စာလေးတန် တရားမှန်ကို၊ ဒေသေတိ- ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူပါပေ၏၊ တံဘဂဝန္တံ- သက်တော်ထင်ရှား ဘုန်းခြောက်ပါးသခင် ထိုဘုရားရှင်တို့၊ အဟံ- အကျွန်ုပ်သည်၊ ဝန္ဓာမိ- ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ဘုရား။

အများချမ်းသာရေး  
တရားအလှ ပေးဝေပါသည်

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် မိမိနှင့်တကွ သတ္တဝါအများကိုသည် အမှန်တရားလေးပါးကို မသိမြင်ခဲ့ကြသောကြောင့် ဖြစ်ပျက်မေ့သေ



### ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒက

ဘဝသံသရာရှည်ခဲကြရ၏။ ဖြစ်ပျက်မွေးသော သံသရာဝဋ်ဗေဒ္ဓိမှ လွတ်မြောက်လိုပါလျှင် သစ္စာလေးပါးကိုသိအောင် ကျင့်ပွား အားထုတ်ရပေမည်။ ဤသို့ပင် သုမေဓရသေ့ဖြစ်စဉ်တုန်းက သိမြင်တော်မူခဲ့၏။

ထို့ကြောင့် ဦးစွာပထမ ငါ့ကိုယ်တိုင်က သစ္စာလေးပါး တရားအလုံးစုံကိုသိသော ဘုရားဖြစ်အောင်ကျင့်၍ သတ္တဝါ အများအားလည်း ဖြစ်ပျက်မွေးသော သံသရာဝဋ်ဗေဒ္ဓိမှ လွတ်မြောက်ကြောင်း သစ္စာလေးပါး တရားတို့ကို ဟောကြား ကယ်တင်ရမယ်-ဟုလည်း သိတော်မူပါ၏။

ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ဦးစွာ ပထမ ကိုယ်တော်တိုင်က ဘုရားဖြစ်အောင်ကျင့်၍ သတ္တဝါ အများအားလည်း ဖြစ်ပျက်မွေးသော သံသရာဝဋ်ဗေဒ္ဓိမှ လွတ်မြောက်ကြောင်း သစ္စာလေးပါး တရားတို့ကို ဟောကြား ကယ်တင်ရမယ်ဟုလည်း သိတော်မူပါ၏။

ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ဦးစွာ ပထမ ကိုယ်တော်တိုင်က ဘုရားဖြစ်အောင် ကျင့်တော်မူ၏။ ဘုရားဖြစ်တော်မူသောအခါ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်သောအားဖြင့် ၄၅ နှစ်တို့ကာလပတ်လုံး တရားဓမ္မများကိုဟောကြား၍ သတ္တဝါများအား ဖြစ်ပျက်မွေးသော သံသရာဆင်းရဲဒုက္ခထဲမှ ဆွဲထုတ် ကယ်တင်တော်မူပါ၏။

ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရား လက်ထက်တော်မူစ၍ ယနေ့အထိ ဆင့်ပွား တည်ရှိတော်မူကြသော ဘုရားသားတော် ရဟန်းတော်များ

# ဆန္ဒမုန်နိဒါန်း

သည်လည်း ဘုရားဟောသောတရားကို ကိုယ်တိုင်သိအောင် ကျင့်ပွားလျက် ဘုရားရှင်၏ အများချမ်းသာရေးတရား အလှူပေးဝေခြင်းလုပ်ငန်းတို့ကို ဆင့်ပွားဆောင်ရွက်တော်မူကြရ၏။ ဤသည်ကိုပင် သာသနာပြုအလုပ်ဟုခေါ်၏။

ဘုန်းကြီးသည်လည်း ဘုရားသားတော် ရဟန်းဟော် တစ်ပါးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အများချမ်းသာရေးတရားအလှူပေးဝေခြင်းအလုပ်ကို လုပ်ရမည်သာ ဖြစ်၏။ သို့မှသာလျှင် ဘုရားသားတော် ရဟန်းမိဘပေးမည် တာဝန်ကျသော ဘုရားသားတော် ရဟန်းအစ်ပါး ဖြစ်ပေမည်။ ရဟန်းဖြစ်ရကျိုးနပ်ပေမည်။

## ကိုရင်ကျောင်းသား ဓမ္မကုထိက

မှန်ပါသည်။ ဘုန်းကြီးသည် အများချမ်းသာရေး တရားအလှူ ပေးဝေရန် လှူတာဝန်ကိုရောက်လာရသူဖြစ်၏။ ဘုန်းကြီးသည် ငယ်ရွယ်စဉ် ကျောင်းသား ကိုရင်ဘဝကပင် မိမိ၏ မွေးရပ်အာဏ်ဖြစ်သော မြန်မာနိုင်ငံ ဘုတလင်မြို့နယ် ညောင်ကန်ရွာ ရွှေအံတော်ဘုရား ဝတ်အသင်းတွင် ပါဝင်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုများကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

ထိုစဉ်ကပင် တရားဟော ဝါသနာပါ၍ တရားစာများကို ကျွန်ုပ်တို့ကား ထိုရွှေအံတော်ဘုရား ဝတ်အသင်းနှင့် မိမိပညာသင်ကြားရာ ရှစ်မျက်နှာဘုရားကျောင်းတို့ကို လာဘော်ကျောင်းတို့တွင် တရားဟောခဲ့ပါသည်။ ဆရာဘုန်းကြီးနှင့် လူကြီးများက ဘုန်းကြီး၏ ဝါသနာပီတိကိုသဘောကျ၍ ချီးမြှောက်

### ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒက

အားပေးကြ၏။ ကျောင်းသားငယ်ဘဝမှ ကိုရင်ဘဝရောက်  
တော့လည်း စာသင်ကြားရင်း တရားဟောခဲ့ပါသည်။

ဘုန်းကြီးသည် ထိုကျောင်းသား ကိုရင်ဘဝကပင် “တရား  
ဟောတယ်ဆိုတာ စာပေတွင် ပါသည့်အတိုင်း ကျက်မှတ်၍  
ဟောကြားရုံမျှနဲ့ ပြည့်စုံသလား၊ ကိုယ်တိုင်ကျင့်၍ သိသော  
တရားကျင့်နည်းကိုပါ ဟောရန် လိုအပ်သလား” ဟုလည်း  
စဉ်းစားခဲ့ပါသည်။

“စာတွေ ကိုယ်တွေ ၂-မျိုးပေါင်းစပ်၍ ဟောကြားမှ  
သာလျှင် နာကြားရသူများအတွက် ကျင့်နည်းကိုပါရ၍ ကျင့်  
ပွားနိုင်ကြမည်။ တရားကျင့်ပွားသူများသည် တရားသိမြင်၍  
တရားနဲ့နေနိုင်သဖြင့် စိတ်ချမ်းသာ ငြိမ်းချမ်းကြပေမည်” ဟု  
လည်း ဆင်ခြင်သုံးသပ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ထိုကျောင်းသား ကိုရင်ဘဝက တရားကျင့်ပွား  
သော ထိုသင်္ဘောကျောင်းဆရာတော် ဦးဣန္ဒဝံသနှင့် ဦးပဉ္စင်း  
ကြီး ဦးပုဏ္ဏိတို့ထံတွင် နည်းခံ၍ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား၊  
မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား၊ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား တို့ကို  
အနည်းအကျဉ်း ကျင့်ပွား အားထုတ်ခဲ့ပေသည်။

### စာသင်သား ဓမ္မကထိက

အသက် ၁၆-နှစ်အရွယ်တွင် ကိုရင်ဝတ်ဖြင့် မန္တလေးမြို့၊  
မိုးကောင်းတိုက်တွင်နေလျက် ပရိယတ္တိစာပေသင်ကြားရင်းပင်  
မန္တလေးမြို့ပေါ်တွင် ကျင်းပလျက်ရှိသော တရားပွဲများတွင်  
လက်လှမ်းမီသမျှ သွားရောက်နာကြားလေ့လာ၍ ဆွမ်းခံ

# ဆန္ဒမုန်နီခါနီး

အိမ်နှင့် ဥပုသ်ဇရပ်များတွင် အခွင့်ကြုံတိုင်း သီလပေးရင်း တရားဟောခဲ့သေး၏။

ဘုန်းကြီးသည် အသက် ၂၀-ပြည့်၍ ညောင်ကန်ရွာ ရှစ်မျက်နှာဘုရားကျောင်းတိုက်တွင် ရဟန်းပြုသော အခါ ရဟန်းခံပဲ့အပြီး သိမ်မှ အထွက်၌ ရဟန်းခံပဲ့သို့ လာရောက်သော ပရိသတ်များအား တရားဟောခဲ့နိုင်၏။ ထိုပဲ့တွင် အမှတ်ထင်ထင် စိတ်ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ကို ရခဲ့ပါ၏။

ဘုန်းကြီးသည် ရဟန်းဖြစ်သော်လည်း ပထမဆုံးဝါကို မုံရွာမြို့ မဏိရတနာပုံ ကျောင်းတိုက်၌ ခန့်၍ စာသင်ကြားခဲ့ပြီးနောက် ရဟန်းတစ်ဝါအရတွင် ပခုက္ကူမြို့ မဟာဝိသုတာရာမကျောင်း တိုက်ကြီးသို့ စာသင်ကြားရန် ရောက်ခဲ့၏။

ဘုန်းကြီးသည် ထိုပခုက္ကူမြို့ မဟာဝိသုတာရာမကျောင်း တိုက်၌ ၅-နှစ်ပတ်လုံး ပရိသတ္တိ စာပေများကို သင်ကြားရင်း ပင် ပခုက္ကူမြို့ပေါ်နှင့် နယ်များ တွင် အခွင့်ကြုံတိုင်း တရားဟောကြားခဲ့၏။ အထူးအားဖြင့် ဝါတွင်း ဥပုသ်နေ့များတွင် ကျင်းပသော ပခုက္ကူမြို့ ကိန္နရာတောင်ဘုရားကျောင်း ဓမ္မကထိကအဖွဲ့တွင် ပါဝင်၍လည်း ဥပုသ်သည်များအား တရားဟောခဲ့ပါသည်။ ထိုကိန္နရာတောင် ဓမ္မကထိက အဖွဲ့တွင် အကျိုးဆောင် အတွင်းရေးမှူးအဖြစ် လည်းကောင်း၊ ဥက္ကဋ္ဌ အဖြစ်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးပါသည်။

## နယ်လှည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းပြု ဓမ္မကထိက

ဘုန်းကြီးသည် ရဟန်း ၅၀၀ အရတွင် မြန်မာနိုင်ငံ ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသာနာရိပိသာ ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်

### ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခြေတော်ရင်းတွင် မဟာသတိဗဋ္ဌာန်  
ဝိပဿနာတရားများ ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့ပါသည်။

ဘုန်းကြီး ရဟန်း ၇-ဝါအရတွင် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်  
ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံမှောက်သို့ ခိုင်ရောက်ရှိ၍ ဆရာတော်  
ဘုရားကြီးစေလွှတ်ရာ မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားသို့ လက်ထောက်  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဓမ္မကထိကအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့၏။ ရဟန်း  
၁၁-ဝါအရတွင် မြန်မာနိုင်ငံ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်၌ နာယက  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဓမ္မကထိကအဖြစ် ဆောင်ရွက်၍ ဓမ္မဒါန  
ပြုခဲ့၏။

### အကျိုးဆောင်မဟာစည် နယ်လှည့်ဓမ္မကထိက

ဘုန်းကြီးသည် ရဟန်း ၁၂-ဝါအရ၊ ၁၃၄၂-ခုနှစ်၌  
ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တော်တိုင်  
တည်ထောင် ချီးမြှင့်တော်မူသော မဟာစည်နယ်လှည့် ဓမ္မ  
ကထိကအဖွဲ့တွင် ပါဝင်၍ ဓမ္မဒါနပြုခဲ့လေသည်။

ဘုန်းကြီးသည် မဟာစည် နယ်လှည့် ဓမ္မကထိကသက်  
ဝါးနှစ်ရှိသောအခါ အဖွဲ့ဝင်များ၏ ကင်မြှောက်ချက်အရ  
မဟာစည်နယ်လှည့် ဓမ္မကထိကအဖွဲ့၏ အကျိုးဆောင် အဖွဲ့ဝင်  
ရေးမှူးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ရလေသည်။ ဘုန်းကြီးသည် ပင်  
ကိုယ်ကပင် တရားဟောဝါသနာ ထုံခဲ့သူဖြစ်ရာ ထိုမဟာစည်  
နယ်လှည့် ဓမ္မကထိကအဖွဲ့ အကျိုးဆောင်ဖြစ်လာသောအခါ  
အဖွဲ့၏ နာယက ဥက္ကဋ္ဌများ လမ်းညွှန်ချက်ဖြင့် မဟာစည်  
နယ်လှည့် ဓမ္မကထိကသစ်တို့ကိုလည်း များစွာမွေးမြူ ထုတ်  
ဖော်ခဲ့ပါသည်။ ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်နယ်နှင့်

### ဆန္ဒမုန်နိဒါန်း

တိုင်း မြို့ကြီး ရွာငယ် စတောင်စွယ် စောကြား အထိပင်  
ဗုဒ္ဓတရားတော်များကို အကြိမ်များစွာ စောကြား ဒါနပြုရ  
ပါသည်။

### ညောင်ကန်အေးရိပ်သာ ဆရာတော်အဖြစ်ဖြင့် ဓမ္မဒါနပြုခဲ့ရသည်

ဘုန်းကြီးသည် ၁၃၄၂-ခုနှစ်၌ ရန်ကုန်တိုင်း၊ အင်းစိန်  
မြို့နယ်၊ ကြို့ကုန်းတွင် မဟာစည်သြဝါဒခံ ညောင်ကန်အေး  
သာသနာ့ရိပ်သာကိုလည်းကောင်း၊ ၁၃၄၈-ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်  
တိုင်း၊ သင်္ဃန်းကျွန်းမြို့နယ်၊ ကြီးပွားရေးရပ်ကွက်တွင် မဟာ  
စည် သြခါဒခံ ညောင်ကန်အေး ကွင်းကျောင်း သာသနာ့  
ရိပ်သာကိုလည်းကောင်း တည်ထောင်၍ ညောင်ကန်အေး  
ဆရာတော်အဖြစ်ဖြင့် ဓမ္မဒါနပြုလျက်ရှိပါသည်။

### နိုင်ငံခြား သာသနာပြု ဓမ္မဒါန

ဘုန်းကြီးသည် ၁၃၄၉-ခုနှစ်၌ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓဂယာ  
အနီးရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာန အတွင်းရေးမှူး  
ဒေါက်တာရဋ္ဌပါလနှင့် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ကန္ဒီမြို့ ဝေဂိရိကဏ္ဍ  
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရော့ကီးလ် ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာန နာယက  
အရှင်ကဿပ တို့၏ ပင့်လျှောက်ချက်အရ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၊  
အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ နီပေါလ်နိုင်ငံနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံများသို့ နည်းသစ်  
အင်္ဂလိပ်သဒ္ဒါကျမ်းပြု ဘာသာပြန် ဦးသောင်းလွင်၏ အကူ  
အညီဖြင့် တရားဟောတရားပြု ဓမ္မဒါနပြုခဲ့ရ၏။

### ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒက

လန်ဒန်ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာကျောင်းဆရာတော်၏  
ဓမ္မဒါန

ဘုန်းကြီးသည် ၁၉၅၃-ခု၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော်  
၆ ရက် ( ၁-၈-၅၂ ) နေ့တွင် ပြိတိန် မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာ  
ဘဏ္ဍာတော်ထိန်းအဖွဲ့၏ပင့်လျှောက်ချက်အရပြည်တွင်း-ပြည်ပ  
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာများ၊ နာယကအဖွဲ့ကြီး၏ ရွေးချယ်  
စေလွှတ်မှုကြောင့် ဗုဒ္ဓသာသနာ့နဂါယကအဖွဲ့ချုပ်၏ အစီအစဉ်  
ဖြင့် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ လန်ဒန်ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာကျောင်း  
နာယကဆရာတော်အဖြစ် ကြွရောက်၍ အင်္ဂလန်ရှိ မြန်မာ  
ဗုဒ္ဓဘာသာများအား တရားဟော၊ တရားပြု၍ ဓမ္မဒါနပြုလျက်  
ရှိပါသည်။ ဤအင်္ဂလန်၌လည်း သာသာပြန်သူ ရှိသောအခါ  
တွင် အနောက်တိုင်းသားများ အားလည်း တရားဟော၍  
ဓမ္မဒါနပြုလျက်ရှိပါ၏။

### တရားစာအုပ်ထုတ်ဝေ၍ ဓမ္မဒါနပြုပါသည်

ဘုန်းကြီးသည် တရားကျမ်းများ တရားဟောကြားရုံမျှမက  
ရဟန်း ၅ ဝါ အနုကပင်စတင်၍ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု တရား  
ဆောင်းပါးများကိုရေး၍ ဓမ္မဒါန ပြုခဲ့ပါသည်။ နောင်တွင်  
ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒကဟူသော ကလောင်အမည်ဖြင့် ဓမ္မဒူတ  
ရေးသားမှတ်တမ်း ထုတ်ဝေရာ၌ ဝိပဿနာတရားတော် စာအုပ်  
များကို ရေးသား၍လည်း ဓမ္မဒါနပြုပါသည်။

ဗုဒ္ဓတရားစာပေများကို ဓမ္မဒါနပြုရာ၌ အများစုပေါင်း  
ကောင်းမှု နဝကမ္မအလှူငွေဖြင့် ကပ္ပိယကတရားများကလည်း  
ကောင်း၊ ဝေယျာဝစ္စ အမှုဆောင်အဖွဲ့က လည်းကောင်း

# ဆန္ဒမုန်နိဒါန်း

တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ တရားစာအုပ်များကို ဆက်လက်ထုတ်ဝေနိုင်ရန် တန်ဖိုးဖြင့်လည်း ရောင်းချ ဖြန့်ဝေကြလေသည်။ ဘုန်းကြီးကမူ ထိုစာအုပ်များထဲမှ အုပ်တစ်ရာ နှစ်ရာ စသည်ယူ၍ ကုသိုလ်ဖြစ် ဓမ္မဒါန ပြုပါသည်။

ထိုသို့ ရေးသားပြုစုသော စာအုပ်ကြီးငယ်ပေါင်း ၄၀ ကျော် ရှိခဲ့ပါပြီ။

## ရာသက်ပန် အရားအလှူရှင်အဖြစ် ဆောင်ရွက်နေမည်

ဘုန်းကြီးသည် ငယ်စဉ်မှစ၍ပင် ဘုန်းကြီးရောက်ရာဒေသ၌ ဘုန်းကြီးနှင့် တွေ့သူများအား တစ်ခွန်းစ နှစ်ခွန်းစဖြစ်ဖြစ် တရားစကားကို ပြောကြားပေးလေ့ရှိပါ၏။ တရားနာပရိသတ် ရှိလျှင် တရားဟောပေးလေ့ရှိပါသည်။

တရား စာရွက်စာတမ်းနှင့် တရား စာအုပ်များကိုလည်း ရေးသားပုံနှိပ်၍ ဓမ္မဒါနအဖြစ် ဝေငှလှူဒါန်းလေ့ရှိပါ၏။ ယခုလည်း ဤအင်္ဂလန်နိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိနေစဉ် ဘုန်းကြီးထံလာ၍ ဘုန်းကြီးနှင့်တွေ့သူများအား ဘုန်းကြီးတတ်စွမ်းသမျှ တရားစကားပြော၍ တရားဟောပေးလေ့ရှိပါ၏။ တတ်နိုင်သမျှ မြန်မာနိုင်ငံမှယူလာသော အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ပြီးသား တရားစာအုပ်များနှင့် မြန်မာဘာသာ တရားစာအုပ်များကိုလည်း ဓမ္မဒါနပြုပေးပါ၏။ သြစတြေးလီးယား ဘာမင်ဂန့် ဆရာတော်၏ လမ်းညွှန်ချက်ဖြင့် ကျောင်းရှိ သံဃာများနှင့် ညှိနှိုင်း၍ ဘဏ္ဍာတော်ထိန်းအဖွဲ့က ထုတ်ဝေသော အပ္ပမာဒ နယူးစ်လက်တာ စာစောင်များကိုလည်း ဝေငှ ဓမ္မဒါနပြုပါ



### ညောင်ကန်အရှင်လှူဒါန်း

၏။ အကြောင်းညီညွတ်ပါက အဆုံးတိတ်ခွေများကိုပင် ဖြန့်ဝေ  
ဒါနပြုရန် ရည်သန်ချက်ရှိပါ၏။

ဤ အချိန်ရှိခိုက်လုံ့ လစိုက် တရားတော်စာအုပ်သည်လည်း  
အများချမ်းသာရေး ဓမ္မဒါန ပေးဝေလှူဒါန်းရန် ရေးသား  
ဟောကြားသော စာအုပ်ဖြစ်ပါ၏။ ဤမြန်မာမှုကို အင်္ဂလိပ်လို  
ပြန်ဆို၍ လှူဒါန်းရန် အစီအစဉ်ရှိပါသည်။

“သက်ရှည်ကျန်းမာတေးကင်းကွာ  
သာသနာပြုနိုင်ကြပါစေ။”

အရှင်လှူဒါန်း  
ညောင်ကန်အေ ဆရာတော်

# အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လခိုက် တရားတော်

ဈာယထ ဘိက္ခုဝေ မာ ပမာဒတ္ထံ၊  
မာ ပတ္ထာ ဝိပ္ပဋိသာရိနော အဟု ဝတ္ထံ၊  
အယံ ဝေ ဣ အမှာကံ အနုသာသနီ။

(မ-၁-၁၆၇)

အို ချစ်သား ရဟန်းများတို့၊ တရားနာပရိသတ်များ ချစ်သားတစ်သီး ချစ်သမီးတို့၊ သင်တို့သည် ရှုကြကုန်လော့၊ မှတ်ကြကုန်လော့၊ သမထဝိပဿနာ တရားအလုပ်ကို ကြိုးစား အားထုတ်ကြကုန်လော့၊ မမေ့ မလျော့ မပေါ့ဆကြလင့်၊ သင်တို့ဟာ နေခက်မှနေခက်တ ပူပန်မှုမဖြစ်ကြလင့်၊ ဤစကား တော်ဟာ သင်ချစ်သား ချစ်သမီးများအတွက် ငါဘုရားရှင် တို့၏ အကြိမ်ကြိမ်ဆုံးမအပ်တဲ့ အဆုံးမတော်တရားဖြစ်တယ်။

ဒါဟာ မဇ္ဈိမပဏ္ဍာသ ပါဠိတော်တွင် မြတ်စွာဘုရားဟော ကြားတော်မူထားတဲ့ တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကို ဘုန်းကြီးက အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို ဟောကြားပါမယ်၊ ရှိသောအခါကြားကြပါ။

- ၁။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ပွား သိမြင်ပြီးမှသာ ကောင်းမွန်စွာဟောကြားထားအပ်တဲ့ သွားကွာတဂုဏ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံပါပေတယ်။

### ညောင်ကန်စာရှင်ဣန္ဒက

- ၂။ ကျင့်ပွားအားထုတ်သူကိုယ်တိုင်သိမြင်နိုင်တဲ့ သန္တိဋ္ဌိက ဂုဏ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံပါပေတယ်။
- ၃။ အချိန်အခါမဆိုင်းလင့်ဘဲ ချက်ချင်းအကျိုးပေးတတ်တဲ့ အကာလိကဂုဏ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံပါပေတယ်။
- ၄။ လာစမ်းပါ။ ရှုမှတ် အားထုတ် ကြည့်လှည့်စမ်းပါ။ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြည့်လျှင် ကောင်းမွန်းသိပါလိမ့် မည်လို့ ဖိတ်ခေါ်တိုက်တွန်းတဲ့ ဟေပသိကဂုဏ် နှင့် လည်း ပြည့်စုံပါပေတယ်။
- ၅။ ပုဆိုးဦးညောင် မီးစွဲလောင်သောငြားလည်း မငြိမ်း သတ်အားသေးဘဲ ဦးစွာမထမ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲတွင် တရားအသိစိတ်ဝင်အောင် အရေးတကြီး အားထုတ် ကျင့်ပွားထိုက်တဲ့ သြပနေယျိကဂုဏ်နှင့်လည်းပြည့်စုံပါ ပေတယ်။
- ၆။ တရားမြင်သိ အရိယာပညာရှိများသာ ကိုယ့်တရားနှင့် ကိုယ်တိုင်ပင် သိမြင်ခံစားနိုင်တဲ့ ပစ္စတ္တံဝေဒိတဗ္ဗဝိညူဟိ ဂုဏ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံပါပေတယ်။

သင်ချစ်သား ချစ်သမီးများဟာ မမေ့မလျော့ မပေါ့ဆ ကြလင့်၊ ဆင်းရဲပွားမည့် သတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်း၊ သူ့သားမယား အား ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်း၊ လိမ်ညာပြောခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စား မူးယစ်ခြင်းစတဲ့ အကုသိုလ်ဒုစရိုက် မကောင်းမှု များကို ရှောင်ရှားရန်လည်း မမေ့ကြလင့်။

အဲဒီ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်များကိုပြုလုပ်လျှင် ပြုလုပ်သူများ ဟာ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ် ၄-ပါးကို

### အချိန်ရှိခိုက်လုံ လစိုက် တရားတော်

ကျရောက်ပြီး ရှည်ကြာကာလဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ကြရလိမ့်မယ်၊  
ယခု လက်ငင်း ချက်ချင်းလည်း အပြစ်ရှိ၍ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်  
ဆင်းရဲဖြစ်ကြလိမ့်မယ်။

အလှူပေးခြင်း၊ ကိုယ်နှင့်နတ်မှ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ကို  
မကျူးလွန်ရအောင် စောင့်ထိန်းရတဲ့သီလကို ဆောက်တည်  
ကျင့်သုံးခြင်း၊ စိတ်၌ပင် အကုသိုလ် ကိလေသာမဝင်နိုင်ဘဲ  
ကိလေသာကင်းစင်၍ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့ နိဗ္ဗာနသုခကို  
ရနိုင်သော သမက သမာဓိအကျင့်၊ ဝိပဿနာပညာအကျင့်  
ဘာဝနာတရားတို့ကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ရန်လည်း  
မမေ့ကြရပါ။

သင်တို့ဟာ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကိုရရှိ မွေးဖွားလာကတည်းက  
သင်တို့ရဲ့ ဘဝရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွင် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း  
ဆင်းရဲသဘောတွေက ပူတဲ့ပါလာခဲ့ကြတယ်။

### အချိန်ကာလနှင့် အိုနာသေသဘော

သင်တို့ဟာ စက္ကန့်ပိုင်း၊ မိနစ်ပိုင်း၊ နာရီပိုင်း၊ နေ့ပိုင်း၊  
ညပိုင်း၊ ရက်ပိုင်းနှင့် လပိုင်း၊ နှစ်ပိုင်းတွေဆိုတဲ့ အချိန်တွေ  
ကုန်လွန်သွားသည်နှင့်အမျှ အိုဒုက္ခ၊ နာဒုက္ခ၊ သေဒုက္ခတွေနှင့်  
နီးသည်ထက် နီးနီးနေကြတယ်။

မျက်စိမှုန့်၊ နားထိုင်၊ ခါးတိုင်း၊ သွားကြော၊ အရေအုန်ပွဲ၊  
အားနည်း ချိန့်သည်အထိ အိုကြရတော့မယ်၊ ရောဂါဘယ  
အမျိုးမျိုးတွေ ရှိကပ်နေတဲ့ ကိုယ်စိတ် ဆင်းရဲရတဲ့ နာခြင်း၊  
ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရတော့မယ်၊ နောက်ဆုံး အလွန်

ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက

ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ သေခြင်း ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် တွေ့ကြုံရတော့မယ်။

ဒီသေခြင်းတရားဟာ ဘယ်နေ့ရက် ဘယ်အချိန်အခါတွင် သေမယ်လို့ တယ်သူမှ မုချမသိနိုင်ကြဘူး။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် တွင် သေချင်သေမယ်၊ ပျော်တုန်းပါးတုန်း လူလတ်ပိုင်း အရွယ်တွင် သေချင်သေမယ်၊ အိုမင်းတဲ့ လူကြီးပိုင်းအရွယ် ရောက်မှ သေချင်သေမယ်၊ ဘယ်တော့သေမယ်ဆိုတာကိုတော့ တယ်သူမှ မုချမသိနိုင်ကြဘူး။ ပြီးတော့ သေတဲ့ အခါ ဘာရောဂါနှင့် သေမယ်ဆိုတာကိုလည်း တယ်သူမှ အသေ အချာမသိနိုင်ကြဘူး။ ဘယ်ဒေသ ဘယ်နေရာတွင် သေမယ် ဆိုတာကိုလည်း တယ်သူမှ မသိနိုင်ကြဘူး။ ဒီသေဘေးဆိုးကြီး ဟာ အလွန်ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။

ခါကြောင့် သင်တို့ဟာ မုချအိုရမည့်ဘေးကိုလည်း ကြိုတင် တွေးမြင် ကြောက်လန့်ကြရမယ်။ မုချနာရမည့်ဘေးကိုလည်း ကြိုတင်တွေးမြင် ကြောက်လန့်ကြရမယ်။ မုချသေရမည့်ဘေး ကိုလည်း ကြိုတင်တွေးမြင် ကြောက်လန့်ကြရမယ်။ ကြောက် လန့်ထယ်ဆိုတာ သရဲတစ္ဆေကြောက်လန့်တာမျိုး ကြောက် လန့်ကြရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်သတိယှဉ်ပြီး သိမြင်သတိရ ကြောက်လန့်တဲ့ သံဝေဂဉာဏ်ဖြစ်ကြရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

သင်တို့ဟာ သင်တို့ရဲ့စိတ်တွင် ကိလေသာမကင်းစင်သေးဘဲ သေသွားကြရင် နောင်ဘဝသစ်တွေလည်း ဆက်လက်ဖြစ်ကြ ရလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ်ဘဝ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေ ရတိုင်း ရတိုင်း ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းလည်း ဒီလို အို၊ နာ၊ သေဆင်းရဲတွေက သင်တို့အား နှိပ်စက်နေဦးမှာပဲ။

# အချိန်ရှိခိုက်လုံ့ လစိုက် တရားတော်

## အိုနာသေမလာခင် ကြိုတင် တရားအားထုတ်ပါ

အဲဒီ အိုနာသေ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ့ မပြတ်နှိပ်စက်နေတဲ့ ရုပ် နာမ်ခန္ဓာဘဝတွေ အပြီးသတ်ပြတ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ခေတ်တရား ကို ရစေနိုင်တဲ့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ယခုလက်ငင်း ငါတို့အားနှင့်ကြုံတဲ့အခါမှာ လက်လွတ်မခံဘဲ ကျင့်ကြံကြိုးစား အားထုတ်ကြပါ။ မအိုခင် မနာခင် မသေခင်တွင် ဆင်းရဲ အားလုံးချုပ်ငြိမ်းရန် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကိုရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါ။

အားအင်နည်းပါးတဲ့ အလွန် အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်မှ တရား အားထုတ်ချင်လို့လည်း မရနိုင်တော့ပါဘူး။ အိပ် ရာ ထဲ လဲလျောင်းရသည်အထိ အနာရောဂါရမှ တရားအားထုတ် ချင်လို့လည်း မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ထို အချိန် အခါ မျိုး တွင် ကြိုတင်တရားအားထုတ်ထားသူများသာ တရားကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းနိုင်ကြပါတယ်။

အဲဒီလို အိုကြီးအို၊ နာကြီးနာ၊ သေကြီးသေခါနီးမှ “အသက်အရွယ်ကောင်းစဉ်၊ အခွင့်သာစဉ်၊ ကျန်းမာစဉ်က ငါဟာ ဒီလို အိုနာသေဒုက္ခတွေ့ အပြတ်ငြိမ်းတဲ့ အငြိမ်းခေတ် နိဗ္ဗာန်ကိုရစေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာတရားကို မကျင့်ပွား အား မထုတ်ခဲ့မိတာ မှားလေခြင်း”လို့ နောက်မှ နောင်တပူပန်မှု သောက မဖြစ်ကြစေလင့်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူ ပါတယ်။

ငါတို့တရားဟာ သင်တို့အား အိုနာသေ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံး ကို အပြီးသတ် ချုပ်ငြိမ်းစေတတ်တဲ့ ဝိပဿနာတရားကို ဟော

### ညောင်ကန်စာရှင်စုန္ဒက

ကြားနိုင်ရန်အတွက် အဝပေါင်း လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာ  
တစ်သိန်းကြားအောင် ပါရမီ ၁၀-ပါး အကျင့်တရားတို့ကို  
ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့ရတယ်။ အခုလို ပါရမီပြည့်စုံလို့ ဘုရားဖြစ်  
လာတဲ့အခါမှာ သင်တို့အား ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း သတိပဋ္ဌာန်  
ဝိပဿနာအကျင့် တရားကောင်းကို ဖောဓတော်မူတယ်။

### ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့် ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး

သင်တို့ဟာ ငါဘုရား၏ သာသနာတော်အတွင်းသို့ အမြန်  
သာလာကြ။ ငါဘုရား၏ အဆုံးအမတရားကို ကျင့်ပွား အား  
ထုတ်ကြလော့။ သင်တို့ဟာ ယခုလို ငါဘုရားအဆုံးအမ  
သာသနာတော်နှင့် တွေ့ကြုံဖို့ရာ အင်မတန် ခဲယဉ်းတယ်။  
ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါးမှ လွတ်မြောက်သူများသာ ငါဘုရားသာသနာ  
တော်နှင့် တွေ့ကြုံကြရတယ်။

- ၁။ ငရဲကျရောက်နေသူများလည်း ငါဘုရား သာသနာတော်  
နှင့် မတွေ့ကြုံနိုင်ကြဘူး။
- ၂။ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေသူများလည်း ငါဘုရား သာသနာတော်  
နှင့် မတွေ့ကြုံနိုင်ကြဘူး။
- ၃။ ပြိတ္တာနှင့် ပြိတ္တာအကြီးမား အသူရကာယ်ဖြစ်နေသူများ  
လည်း ငါဘုရားသာသနာတော်နှင့် မတွေ့ကြုံနိုင်ကြဘူး။
- ၄။ အလွန် အသက်ရှည်လွန်းပြီး ခန္ဓာမစုံတဲ့ အရူပဗြဟ္မာ  
အသညသတ် နတ်ဗြဟ္မာကြီးတွေ ဖြစ်နေကြသူများလည်း  
ငါဘုရားသာသနာတော်နှင့် မတွေ့ကြုံနိုင်ကြဘူး။

# အချိန်ရှိခိုက်လုံ့ လစိုက် တရားဇောတိ

၅။ ငါတုရားသာသနာဇောတိ မရောက်ရှိ မထွန်းကားတဲ့ တိုင်း၊ စွန် ပြည်များတွင် ဇောသား လူ့ချင် ကြီးမားတဲ့နေ့ကြီး သူများလည်း ငါတုရားသာသနာဇောတိနှင့် မတွေ့ကြုံနိုင် ကြဘူး။ ငါတုရားသာသနာဇောတိနှင့် မတွေ့ကြုံနိုင်ဘူး။

၆။ နိုင်ငံကြီး မြို့ကြီးများတွင် လူဖြစ်ကြရသော်လည်း ငါ တုရား သာသနာဇောတိကို စိတ်မဝင်စားသူ၊ မယုံကြည်သူ များလည်း ငါတုရား သာသနာဇောတိနှင့် မတွေ့ကြုံနိုင် ကြဘူး။

၇။ ဗုဒ္ဓဘာသာပိတက မွေးဖွားလာသူ သားသမီး များပင် ဖြစ်သော်လည်း ဉာဏ်ပညာချို့တဲ့သူ၊ မွေးရာပါ ဆွံ့အ သူများလည်း ငါတုရား သာသနာဇောတိနှင့် မတွေ့ကြုံ နိုင်ကြဘူး။ တရားမရနိုင်ကြဘူး။

၈။ တုရားမပွင့်တဲ့ ကမ္ဘာမှာ လူသွားဖြစ်နေသူ များလည်း ငါတုရား သာသနာဇောတိနှင့် မတွေ့ကြုံနိုင်ကြဘူး။ ဧဝံ ခုတ်ပြစ်ရှစ်ပါးပဲ။

ဧဝံ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အင်္ဂုတ္တရ ပါဠိတော်တွင် အက္ခဏသုတ္တန်အမည်ဖြင့် ဇောသားဇောတိမူကားတဲ့ ရုပ်ပြစ် ရှစ်ပါး တရားဇောတိဖြစ်တယ်။ အက္ခဏဆိုတာ တုရားသာသ နာဇောတိနှင့် မတွေ့ကြုံနိုင်တဲ့ ဇောသား မတွေ့ကြုံရတဲ့ အဖြစ် တဝလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာတို့ ရွာက်ဆို ဆုတောင်းလေ့ ရှိတဲ့ “ဩဇာသဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းခန်း” တွင် ပါဝင်တဲ့ “ဤသို့



### ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒက

ရှိခိုး ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့် ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါးမှ ကင်းလွတ်ရပါလို၏ ဘုရား” လို့ ဆိုတဲ့ ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါးဆိုတာ ဒါတွေပဲ။ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါးဆိုတာ ဘုရားသာသနာ တော်နှင့် မတွေ့ကြုံရတဲ့ အပြစ်ရှိတဲ့ ရှစ်မျိုးသော အရပ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါးမှ ကင်းလွတ်မှလည်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရား ရှင်ရဲ့ သာသနာတော်နှင့် တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ယခု တရားနာလာ ကြတဲ့ ဒကာ-ဒကာမတွေဟာ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး ကင်းလွတ်နေ ကြလို့ ဘုရားအဆုံးအမ သာသနာတော်နှင့် တွေ့ကြုံနေကြ ရပြီ။

ယခုလို ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့် တွေ့ကြုံဆုံစည်းတဲ့ အခါ အို, နာ, သေ ဒုက္ခမရောက်လာခင်ကွင် အို, နာ, သေ ဆင်းရဲဒုက္ခ အားလုံး အပြီးသတ်ငြိမ်းပြတ်တဲ့ နိဗ္ဗာနဇာတ်ကို ရစေနိုင်တဲ့ ဒီသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို ယခုပင် ထိထိရောက်ရောက် ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါ။ တယ်ကော့မှ မပြီးပြတ်နိုင်တဲ့ သမီး သားရေး၊ စီးပွားရေးကိစ္စတွေကို ခေတ္တရပ်ထားပြီး ယခုလက် ငင်းချက်ချင်း အရေးတကြီးပင် တရားဝင်၍ အားထုတ်ကြပါ ကုန်လော့-ဟု မြတ်ဗုဒ္ဓက မိန့်ကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

### သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ခုနစ်မျိုးနှင့်ရနိုင်မည့် အချိန်ကာလ

၁။ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားဆိုတာ ကိုယ်အမှုအရာ အားလုံးကို ရှုမှတ်သိမြင်ရင်ရတဲ့ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရယ်။

# အချိန်ရှိခိုက်လုံ့ လစိုက် တရားတော်

- ၂။ ခံစားမှု ဝေဒနာအားလုံးတို့ ရှုမှတ်သိမြင်ရတဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရယ်။
- ၃။ အာရုံကိုသိတဲ့စိတ်ကို ရှုမှတ်သိမြင်ရတဲ့ စိတ္တဒနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရယ်။
- ၄။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ သဘောသဘာဝတွေကို ရှုမှတ်သိမြင်ရတဲ့ ခမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရယ်ဆိုတဲ့ ၄-မျိုးမိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း၊ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း မလွတ်အောင် သတိဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်သိမြင်ရတဲ့ တရားပဲ။

အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရား ရှု ကျင့်ပွား အားထုတ် သူဟာ -

- ၁။ စိတ်ညစ် ကိလေသာ ကင်းစင်နိုင်တယ်။
- ၂။ စိုးရိမ်လော့ကကို လွန်မြောက်နိုင်တယ်။
- ၃။ ငိုကြွေးမှု ပရိဒေဝကို လွန်မြောက်နိုင်တယ်။
- ၄။ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခကို ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်တယ်။
- ၅။ စိတ်ဆင်းရဲ ခေါ်မနုဿကို ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်တယ်။
- ၆။ အရိယမဂ်ဉာဏ်ကို ရနိုင်တယ်။
- ၇။ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ဆိုက်ရောက်တယ်။

ဆိုတဲ့ အကျိုး ခုနစ်မျိုးတို့ ရနိုင်တယ်လို့ မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်တော်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓက မိန့်ကြား ကြေငြာ ကားတော်မူပါ တယ်။

### ညောင်ကန်အရှင်လှရွှေက

နောက်ပြီးတော့ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားကို ထိထိရောက်ရောက် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်သူဟာ အမြန်ဆုံး ခုနစ်ရက်အတွင်း အကြာဆုံး ခုနစ်နှစ် အတွင်း၌ပင် အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ခုနစ်မျိုးကို ရရှိနိုင်ကြောင်းကိုလည်း မြတ်ဗုဒ္ဓက မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်တော်တွင် အာမခံချက်ပေး၍ မိန့်ကြားတော်မူထားပါစာယံ။

### နိဂုံးဆန္ဒမုန်

ဤတရားမှာ ပရိသတ်များသည် ဤသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားတော်ကို စနေနေ့ ညနေတိုင်း မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ နာကြား ရှုပွား အားထုတ်နိုင်ကြသည် ဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန် အကျိုး ခုနစ်မျိုးတို့ကို ရရှိကြပါစေ၊ နေ့ရောညဉ့်ပါ ရက်ရှည် လာပြီး နာကြား ကျင့်ပွားနိုင်ကြပါစေ။

ဘုရားဖက်၍ ကျန်းမာ အသက်ရှည်ကြပါစေ၊ တရားဖက်၍ အမျက်ပြေ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ၊ သံဃာဖက်၍ အခက်ဝေ ကြီးပွား တိုးတက်ကြပါစေ၊ သာသနာပြုနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု... သာဓု... သာဓု... ။

### အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်တရားတော်ဆောင်ပုဒ်

- ၁။ လှူပြည် လှူရွာ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓါ၊ သာသနာထွန်းလင်းစဉ်၊
- ၂။ ငရဲတိရစ္ဆာန်၊ တော်ပြီတာ၊ နတ်ဗြဟ္မာ သက်ရှည်ဖြစ် နေလျှင်၊

# အချိန်ရှိခိုက်လုံ့ လှစိုက် တရားတော်

- ၃။ လှူရိုင်းမိစ္ဆာ၊ မွေးရာပါ၊ ပညာဉာဏ်မဲ့ဖြစ်နေလျှင်၊
- ၄။ ဘုရားမြတ်စွာ၊ မပွင့်ရာကမ္ဘာ၊ လှူဖြစ်နေလျှင်၊
- ၅။ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ဖြစ်နေငြား၊ ဘုရားသာသနာ လှူခဲ့  
သွပ်ပင်၊
- ၆။ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ လွတ်မြောက်ငြား၊ ဘုရားသာသနာ  
ဧတုသွပ်ပင်၊
- ၇။ အိုရမည့်ဘေး၊ မလာသေး၊ မြော်တွေးဆင်ခြင်ပါ၊
- ၉။ သေရမည့်ဘေး၊ မလာသေး၊ မြော်တွေးဆင်ခြင်ပါ၊
- ၁၀။ မအိုသေးခင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်ပြေလှပါ၊
- ၁၁။ မနာသေးခင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်ပြေလှပါ၊
- ၁၂။ မသေသေးခင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်ပြေလှပါ၊
- ၁၃။ အိုသောခါမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပါလိမ့်မှာ၊
- ၁၄။ နာသောခါမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပါလိမ့်မှာ၊
- ၁၅။ သေသောခါမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပါလိမ့်မှာ၊
- ၁၆။ မအိုမနာ၊ မသေရာ၊ မြက်စွာစောခဲ့ပါ၊
- ၁၇။ အချိန်ရှိခိုက်၊ လုံ့လှစိုက်၊ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ရနိုင်ပါ၊
- ၁၈။ သတိပဋ္ဌာန်တရား၊ ရှုမှတ်ပွား၊ ကြိုစားလျှင်မြန်စွာ၊
- ၁၉။ စိတ်ညှိကင်းစေး၊ သောကအား၊ ဝိကြားလှန်နိုင်ပါ၊
- ၂၀။ ကိုယ်ဆင်းရဲစေး၊ စိတ်ငြိမ်းစေး၊ ရသေးမဂ်ဉာဏ်ပါ၊
- ၂၁။ မျက်မှောင်ထင်ထင်၊ နိဗ္ဗာန်မြင်၊ စံဝင်ငြိမ်းချမ်းသာ၊

### ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက

၂၂။ ကြာဆူခုနစ်နှစ်၊ မြန်သူဖြစ်၊ စင်စစ်ခုနစ်ရက်သာ၊

၂၃။ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး၊ ခုနစ်မျိုး၊ မညှိုးရနိုင်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ ၁၃၅၃-ခု၊ ပြာသိုလပြည့်ကျော် ၁၃-ရက်၊  
(၁-၂-၉၂) စနေနေ့တွင် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊  
လန်ဒန်မြို့၊ ပြိတိန်- မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာ  
ဝိဟာရ၌ နာယက ညောင်ကန်အေးဆရာတော်  
ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်ဖြစ်ပါ  
သည်။ ထို တရားပွဲတွင် နိုင်ငံခြားသားများ  
အတွက် ယောဂီဦးခင်က အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာ  
ပြန် ကုသိုလ်ပြုပါသည်။

အရှင်ဣန္ဒက  
ညောင်ကန်အေးဆရာတော်

ညောင်ကန် အေးဆရာတော်

အရှင်ဣန္ဒက

ဟောကြားသော

# မဟာစုဗညိ အခြေခံဝိပဿနာနာရီနည်း တရားတော်

ထိုင်စဉ် ရှုမှတ်ရန် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အလုပ်တရား

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာအလုပ်တရားကို ရှုပွားအားထုတ်မည့် ယောဂီဟာ ရှေးဦးစွာ ဘောအရပ်ကိုဖြစ်စေ၊ သစ်ပင် အောက်ကိုဖြစ်စေ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းကိုဖြစ်စေ သွားရောက်ချဉ်းကပ်ရပါတယ်။ ပြီးတော့ တရား၊ တရား သံဃာ ရတနာမြတ် သုံးပါးကို ဝပ်တူးရှိခိုး ရမိတယ်။ ပြီးတော့ အကျင့်သီလကို ဆောက်တည်ကျင့်သုံးရပါတယ်။

ပြီးတော့ မညှိမဖိတ် ချောင်ချောင်ချိချိနဲ့ တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ရပါတယ်။ ကိုယ်ကိုဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားရပါတယ်။ မျက်စိကို အသာအယာမှိတ် ထားရပါတယ်။ မပြုမပြင်ဘဲ ဝင်လေ၊ ထွက်လေကို မိမ္မားတိုင်း၊ ဖမ္မားတိုင်း မှန်မှန်ရှုရှုရိက် ရပါတယ်။ လေသွင်းလိုက်လို့ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာ တာကို “ဖောင်း”တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။

လေကိုမှတ်ထုတ်လိုက်လို့ ဝမ်းဗိုက်က ပိန်ကျသွားတာကို “ပိန်တယ်”လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

### ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက

အဲဒီလို ဖောင်းတာပိန်တာကို ရှုမှတ်နေရင်း မျက်စိထဲမှာ မြင်တာပေါ်လာရင် “မြင်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ မြင်တာ ပျောက်သွားရင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ကို ဆက်လက် ရှုမှတ်ရတယ်။ ထို့အတူ ကြားရင် “ကြားတယ်” နဲ့ရင် “နံတယ်” ၊ တံတွေးတွေများလာရင် “လုံးချင်တယ်၊ လုံးတယ်၊ မျိုတယ်” စသည်ဖြင့် ပေါ်လာတိုင်း ရှုမှတ်ရတယ်။ ဒါတွေ ပျောက်သွားရင် မရှိစော့ရင် ရှုမှတ်နေကျ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ကိုပဲ ဆက်လက်ရှုမှတ်နေရတယ်။

ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ပူတာ၊ အေးတာ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ၊ ယား တာစသည်တွေပေါ်လာရင်လဲ “ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ယားတယ်” စသည်ဖြင့် ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ် ရတယ်။

စိတ်ကူး စဉ်းစားမှုတွေ စိတ်အမျိုးမျိုးပေါ်လာရင်လဲ “စိတ်ကူးတယ်၊ စဉ်းစားတယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရတယ်။

ဒါတွေ ပျောက်သွားလို့ အထူးမပေါ်ရင် ရှုမှတ်နေကျ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ကိုသာ ဆက်လက်ရှုမှတ်နေရတယ်။ ယားတာ၊ ကိုက်ခဲနာကျင်တာတွေကို မပျောက်မချင်း ဇွဲတင်း တင်းနဲ့ ပျောက်အောင် သည်းခံရှုမှတ်ရတယ်။ သည်းမခံနိုင်ရင် ပြုပြင်ချင်တာ ပြုပြင်တာတွေကိုလဲ ရှုမှတ်ပြီး ပြုပြင်ပယ်ဖျောက် ရတယ်။ ဒါကစော့ သည်းမခံနိုင်မှ ပြုပြင်ရမှာပဲ။ ခဏခဏ မပြုပြင်ဘဲ “သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန် ရောက်တယ်” ဆို တဲ့ ဘုရားစကားတော်ကို ယုံကြည် အားကိုးပြီး ဘာမဆို

မဟာစည်အခြေခံဝိပဿနာရှုနည်းတရားတော် ၂၇

မပျောက်မချင်း ဇွဲတင်းတင်းနဲ့ သည်းခံရှုမှတ်နိုင်မှ တရား မြန်မြန်ရမှာပဲ။

အဲဒီလို “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ကို ရှုမှတ်လို့ နိုင်နင်း လာရင် ထိုင်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်စိုက်ပြီး “ထိုင်တယ်” လို့ ရှုမှတ်မှု တစ်ခုတိုးပြီး ရှုမှတ်နိုင်တယ်။

ရှုမှတ်ပုံကတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်” လို့ သုံးမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ မြင်တာ၊ ကြားတာ စသည်ပေါ်လာပြန် ရင်လဲ ရှေးနည်းအတိုင်းပင် “မြင်တယ်၊ ကြားတယ်” စသည် ဖြင့် ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။ အထူးအချို့ကတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်” ကိုပဲ ဆက်လက်ရှုမြဲ ရှုမှတ်ရမယ်။

ဒီသုံးမျိုးကို နိုင်နင်းသွားရင် တစ်ဖန်နှင့်ကြမ်းပြင် ထိတဲ့ နေရာတွေ အထင်ရှားဆုံးနေရာကို စိတ်နဲ့စူးစိုက်ပြီး “ထိတယ်” လို့ တစ်ခုတိုး ရှုမှတ်ရတယ်။ ရှုမှတ်ပုံကတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်” လို့ လေးမျိုး ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဒီလိုရှုမှတ်ရင်း မြင်တာ၊ ကြားတာ စသည်တွေ ပေါ်လာ ရင်လဲ ရှေးနည်းအတိုင်းပင် ဆက်လက် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ တစ် ထိုင် အတွင်းမှာ ရှုမှတ်ပုံကတော့ ဒါနဲ့လက်ဆိုင်ရင် ပြည့်စုံ ပါပြီ။

စကြိုန်ရှုမှတ်ရန် သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ပေးတရားတော်

ကဲ- အထိုင်ကို ရပ်နားပြီး စကြိုန်သွားရင်း ရှုမှတ်ဖို့ကို ဟောကြားကြပါဦးစို့။ စကြိုန်လျှောက်တဲ့အခါမှာ လက်နှစ် ဖက်ကို ပိုက်ထားပါ။ ကိုယ်ကိုဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။ ခေါင်း ကိုမငုံ့ဘဲ မျက်လှူကို အသာ အောက်ချထားပါ။ ရပ်နေတဲ့



### ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက

ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်စိုက်ပြီး ခေါင်းမှခြေဆုံးအောင် “ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးတော့ ညာဘက် ခြေထောက်မှာ စိတ်စိုက်ပြီး “ညာလှမ်းတယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးရင် ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ပေါ်မှာ စိတ်စိုက်ပြီး “ဘယ်လှမ်းတယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ စင်္ကြန်ဆုံးတော့ ရပ်ချင်တာကို စိတ်စိုက်ပြီး “ရပ်ချင်တယ်၊ ရပ်ချင်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးတော့ ရပ်တဲ့အမူအရာကို “ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးတော့ လှည့်ချင်ရင် “လှည့်ချင်တယ်၊ လှည့်ချင်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးတော့ သွားချင်တဲ့စိတ်ကို “သွားချင်တယ်”၊ သွားတဲ့အမူအရာကို “သွားတယ်”၊ “ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်” စသည်ဖြင့် ဆက်လက်ရှုမှတ်ပါ။

ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် နှစ်မျိုးကို နိုင်နင်းလာရင် ဘယ်နှင့်ညာ အဆိုမပါစော့ဘဲ ခြေတစ်ဘက်ကို နှစ်ချက် ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်ပုံကစော့ “ကြွတယ်၊ ချတယ်” လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီနှစ်ချက် ရှုမှတ်မှုကို နိုင်နင်းလာရင်တော့ “ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” လို့ သုံးချက်မှတ်ပါ။

အဲဒီလို စင်္ကြန်ရှုမှတ်တာ ၁-နာရီပြည့်သွားရင် စောစောက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ၁-နာရီထိုင်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။ ဒီမှာတော့ ဒီလောက်ဆိုရင် ရှုမှတ်ပုံပြည့်စုံပါပြီ။

ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာနိုင်ငံ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာများ မှာ အချိန်ပြည့် တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာတော့ တစ်ခါထိုင် ထိုင်လျှင် ၁-နာရီ၊ စင်္ကြန်ကလဲ တစ်ခါလျှောက်လျှင် ၁-နာရီ၊ ၂၄-နာရီမှာ အထိုင်က ရှစ်ကြိမ်၊ စင်္ကြန်က ရှစ်ကြိမ်၊ အိပ်ချိန်

မဟာစည်အခြေခံဝိပဿနာရှုနည်းတရားစတင် ၂၉

ညဉ့်သန်းခေါင်ယံမှာ ၄-နာရီ၊ ကျန်တဲ့ ၄-နာရီကတော့ တရားရှုမှတ်ရင်း တရားနာတာ၊ ဆွေးနွေးအစစ်ခံတာ၊ စားသောက်တာ၊ ရေချိုးတာများနှင့် ကုန်ပါတယ်။

သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပုံ

ဒီလို တရားရှုမှတ်ရာတွင် မိမိဆောက်တည် စောင့်ထိန်းထားတဲ့ သီလမပျက်မပြယ် စင်ကြယ်နေတာက သီလဝိသုဒ္ဓိ-တဲ့။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ

၁။ အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ စားဝတ်နေရေး စတဲ့ ကာမဂုဏ် အာရုံများကို လိုလား နှစ်သက်တဲ့ ကာမစ္ဆဆန္ဒ နှိပ်ရဏ။

၂။ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ပျက်၊ ဝေဒနာထွက်ဟဲ့ ဗျာပါဒနှိပ်ရဏ။

၃။ ဟိုဟိုဒီဒီ ပျံ့လွင့်ပြေးသွားတဲ့စိတ်နှင့် နောက်နောက်က မိမိပြောမှား၊ ပြုမှားခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်တွေနှင့်စပ်ပြီး နောင်တ တစ်ဖန် ပူပန်တဲ့စိတ်လို့ ဆိုရတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္ဆန်ရေးဏ။

၄။ ကောင်းတဲ့အလုပ် တရားအားထုတ်မှုကို နောက်ဆုတ်ချင် အားမထုတ်ချင်ဘဲ ထိုင်းမှိုင်းအိပ်ငိုက်ပျင်းရိတဲ့ ထိနမိဒ္ဓ-နှိပ်ရဏ။

၅။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါး အပေါ်တွင် အထူးသဖြင့် တရားပြုဆရာနှင့် တရားလုပ်ငန်းစဉ်အပေါ်တွင် “ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါမည်လား၊ မှန်မှ မှန်ပါမည်လား” စသည် အားဖြင့် ယုံမှားသံသယဝင်တဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာနှိပ်ရဏ စိတ်တွေကလဲ

များသောအားဖြင့် ထိုင်လျက် အားထုတ်ကျင့်တဲ့ အချိန်မှာ ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီတရားမရအောင် နှောင့်ယှက် ပိတ်ဆို့တတ်တဲ့ နီဝရဏငါးမျိုးတွေ တစ်မျိုးပြီးဖာစ်မျိုး ပေါ်လာရင်လဲ ရှုမှတ်ပြီး ပယ်ရတယ်။

အဲဒီ နီဝရဏတွေ ပျောက်ငြိမ်းသွားရင် မိမိရှုမှတ်နေကျ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်” ကိုပင်ပြန်လည် ရှုမှတ်နေရတယ်။

အဲဒီလို ရှုမှတ်မှု အရှိန်ရလာလို့ နီဝရဏ ငါးအင် အနှောက်အယှက် မင်းပြီး မိမိရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ရှုမှတ်ရာအာရုံမှာသာ ကပ်ခနဲ၊ ကပ်ခနဲ မိ၊ မိပြီး မှတ်သိစိတ် ချည်း စင်ကြယ်နေတာက စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ-တဲ့။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်

အဲဒီလို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် စင်စင်ကြယ်ကြယ် ရှုမှတ်နိုင် လာရင် အရှုမှတ်ခံ ရှုမှတ်စရာအာရုံနှင့် ရှုမှတ်ဉာဏ် မှတ်သိ စိတ်တို့ဟာ နှစ်မျိုး ကွဲကွဲပြားပြား ဖြစ်လာတာကို ယောဂီက သိလာတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ဖောင်းတာကရုပ်၊ သိတာကနာမ်၊ ပိန်တာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ သွားတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ ရပ်တာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ ထိုင်တာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ လဲလျောင်းတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်လို့ ရုပ်နာမ် (၂) မျိုးသာ ရှိတယ်လို့ ယောဂီရဲ့ ကွဲကွဲပြားပြား သိလာ တာက နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖွဲ့။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ

ဒီတော့ ယောဂီက အာရုံမသိတတ်တဲ့ ရုပ်နှင့် အာရုံသိ  
တတ်တဲ့ နာမ်(၂)မျိုးမျှသာရှိတယ်။ အသက်ကောင်၊ ဝိညာဉ်  
ကောင်၊ အတ္တကောင် မရှိဘူးလို့ အသိအမြင် ရှင်းလာတာက  
ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိတဲ့။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်

ယောဂီဟာ တရားရှုမှတ်မှု အားကောင်း လာတဲ့အခါ  
သွားချင်၊ ရပ်ချင်၊ ထိုင်ချင်၊ လျောင်းချင်တာက အကြောင်း  
နာမ်တရားပဲ၊ သွားတာ၊ ရပ်တာ၊ ထိုင်တာ၊ လျောင်းတာက  
အကျိုးရုပ်တရားပဲ၊ သွားစာ၊ ရပ်စာ၊ ထိုင်စာ၊ လျောင်း  
တာက အကြောင်းရုပ်တရားပဲ၊ သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်  
တယ်၊ လျောင်းတယ်”လို့ သိကာက အကျိုးနာမ်တရားပဲလို့  
အသိအမြင် ရှင်းလာတာက ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်တဲ့။

ကင်္ခါဝိတရုံဏဝိသုဒ္ဓိ

ဒီတော့ ယောဂီက သွားချင်၊ ရပ်ချင်၊ ထိုင်ချင်၊ လျောင်း  
ချင်သောကြောင့် သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ လျောင်း  
တယ်၊ မျက်စိနှင့် အဆင်း ဆုံသောကြောင့် မြင်တယ်၊ နားနှင့်  
အသံ ဆုံသောကြောင့် ကြားတယ်၊ နှာခေါင်းနှင့် အနံ့ ဆုံ  
သောကြောင့် နံသိတယ်၊ လျှာနှင့် အရသာ ဆုံသောကြောင့်  
စားသိတယ်၊ ကိုယ်နှင့် တွေ့ထိစရာတွေ ဆုံသောကြောင့် တွေ့  
သိတယ်၊ စိတ်နှင့် တွေးစရာတွေ ဆုံသောကြောင့် တွေးသိ  
တယ်၊ ကြံတွေးတယ်၊ ဒီလိုအကြောင်း ရုပ်နာမ်တွေ မဆုံမိကြ

### ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက

ရင် အကျိုး နာမ်စာရားတွေ မဖြစ်ပေါ်ကြဘူး၊ ဖန်ဆင်းရှင်  
ထန်ခိုးရှင်တွေက ဖန်ဆင်းပေးလို့ ဖြစ်ပေါ်နေကြတာ မဟုတ်  
ဘူး၊ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်ပေါ်နေကြတဲ့ ရုပ်နာမ်  
တွေမျှပဲလို့ သိတယ်။

ရွှေမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်း အကျိုးကိုသာ တွေ့ရတော့ ရှေး  
ကလဲ ဒီလိုအကြောင်းအကျိုးမျှသာ ရှိခဲ့တယ်၊ နောင်လဲ ဒီလို  
အကြောင်းအကျိုးမျှသာ ရှိနေမှာပဲလို့ သဘောကျပြီး ယုံမှား  
ကင်းလောက်အောင် အသိ အမြင် ရှင်းလင်းစာစက ကင်္ခါ-  
ဝိတရုဏဝိသုဒ္ဓိတဲ့။

### သမ္မသနဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

ယောဂီဟာ ဒီလို ရွှေမှတ်ရင်း ရွှေမှတ်နေသမျှ တစ်ခုပြီး  
တစ်ခု ပျောက်သွားတာကို တွေ့မြင်ရသောကြောင့် “မမြဲဘူး”  
လို့ သိတာဟာ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ပေါ်တာပဲ။

တပျောက်တည်း ပျောက်နေလို့ ချမ်းသာတာ မရှိဘဲ  
ဆင်းရဲနေတာပဲလို့ သိမြင်တာက ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်တဲ့။

ရွှေမှတ်ရင်းပင် တွေ့မြင် ရတဲ့ သိမြင် သဘော၊ ကြားသိ  
သဘော ကြည့်ညှိတဲ့သဘော၊ အမှတ်ရတဲ့သဘော၊ ဝမ်းမြောက်  
တဲ့သဘော၊ အပူသဘော၊ အအေးသဘော၊ လှုပ်ရှားသဘော  
စတဲ့ သဘောစာရားများမှတစ်ပါး အသက်ရှင်နေတဲ့ အကောင်  
ငါ့ကောင်၊ သူ့ကောင် ဆိုသည်များ မရှိဘဲ သဘော သက်  
သက်ပဲရယ်လို့ သိမြင်တာက အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်တဲ့။

အဲဒီလို ရှုမှတ်ရင်း၊ ရှုမှတ်ဆဲတွင် ပေါ်လာပြီးနေ့စက် ပျောက်ပျောက်သွားတာ တွေ့ရလို့ မပြု၊ ဆင်းရဲသဘောပဲ ငါကောင် မဟုတ်လို့ သဘောကျပြီး ဆင်ခြင်မိ တာက ထမ္မသနဉာဏ် ပါပဲ။

နုသောဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေကို မဆင်ခြင်တော့ဘဲ မှတ်ရုံမျှသာ မှတ်သိဆဲအခါ အလင်းရောင်တွေကိုလဲ တွေ့ရ တတ်တယ်၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစားစားမျိုးတွေကိုလဲ တွေ့ရတတ် တယ်၊ ငြိမ်းအေးမှု၊ ချမ်းသာမှု၊ ကြည်ညိုမှုများကိုလဲ တွေ့ရ တတ်တယ်။ ဒီလိုစတဲ့ အရာထူးလေးများကို တွေ့ရတော့ ပင်ပန်းမှုများပျောက်ကင်းပြီ၊ ချမ်းချမ်းသာသာ လွယ်လွယ် ကူကူနဲ့ ရှုမှတ်ကောင်းနေပါတယ်။ တည်ငြိမ်မှုကလဲရ၊ ချမ်းသာ မှုကလဲဖြစ် လွယ်ကူပြီတော့ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်းပင် အာရုံရာ မှတ်သိစိတ်ပါ အတွဲလိုက်၊ အတွဲလိုက် ဖြစ်ပေါ် ပျောက်ပျက်နေတာကို ထင်ကံရှားရှား တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပျက်မှုကို လွယ်ကူစွာလိက်သော နုသောဥဒယဗ္ဗ ဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏစ နေဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပုံ

အဲဒီအခါမှာ ရှုမှတ်ရင်းပင် အလင်းရောင်စတဲ့ အထူး အထူးများကို စဉ်းစားအားရ သဘောကျနေတာက လမ်း မှားပဲ၊ မပြတ်ရှုမှတ် နေတာပဲမှ လမ်းမှန်ဖြစ်လို့ ဉာဏ်တက် မယ်လို့ လမ်းမှန်လမ်းမှားကို ပိုင်းခြားဝေဖန်ကာ အသိဉာဏ်

### ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက

အမြင်စင်ကြယ်တာက မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပါတယ်။  
ဒါတွေဟာ ယောဂီကိုယ်တွေပါ။

### ရင့်သောဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

ဒီလိုမှတ်နေတဲ့အခါ ပေါ်မှု၊ ပျောက်မှု၊ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုများ  
ကို မှတ်ချက်တိုင်း မှတ်ချက်တိုင်းမှာ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားပြတ်  
သားစွာ သိရတာက ရင့်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်တဲ့။

### ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပုံ

ရင့်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှ အနုလောမဉာဏ်အထိ အကျင့်  
လမ်းစဉ် အသိအမြင် စင်ကြယ်တာက ပဋိပဒါဉာဏဒဿန-  
ဝိသုဒ္ဓိတဲ့။

### အထက်ဉာဏ်များဖြစ်ပုံ

အဲဒီကနောက် အသိဉာဏ် လျှင်မြန်သော အဖြစ်မထင်ရှား  
ဘဲ အပျက်ချည်းသာ တွေ့ရတဲ့ ဘင်္ဂဉာဏ်။

ဘာမဆို ပျောက်ပျောက်သွားတာချည်း တွေ့ရတော့  
ကြောယ်ဖွယ်ထင်တဲ့ ဘယဉာဏ်။

ခိုင်မာတာမရှိ၊ အားကိုးစရာမမြင်၊ အပြစ်တင်ဖွယ်ချည်း  
သာ ထင်ရှားသိမြင်တာက အာဒိနဝဉာဏ်တဲ့။

ပျင်းရိခြောက်သွေ့ ငြီးငွေ့ဖွယ်အဖြစ် ထင်ရှား သိမြင်  
တာက နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် တဲ့။

မဟာစည်အခြေခံဝိပဿနာရှုနည်းတရားတော် ၃၅

အပျက်နှင့် ဆင်းရဲကိုချည်းမြင်တွေ့ရတာကို အပျက်ဆင်းရဲ သံသရာထဲမှ လွတ်မြောက်ချင်တာက မုဉ္ဇိတုကမ္မတာဉာဏ်တဲ့။

လွတ်မြောက်စေရန် ထပ်မံတုန်းအားပေးပြီး ဆက်လက် ရှုမှတ်ပြန်တာက ပဋိသင်္ခါဉာဏ်တဲ့။

အာရုံကောင်းထိုး အမျိုးမျိုးကြောင့် ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ မဖြစ်ပါပဲ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရပ်နာမ်များကို သိရုံမျှ သိရုံမျှ ရှုသိနေတဲ့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်များလဲ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ် ပေါ်လာပါတယ်။

သူ့အရှိန်နှင့်သူ ရှုမှတ်မှုကောင်းရာမှ သွက်လက်ထင်ရှား ထူးခြားစွာဖြစ်တဲ့ မှတ်သိမှုက ဝဋ္ဌာနဂါမိနီဝိပဿနာဉာဏ် တဲ့။

အသိထူးများတဲ့ နောက်ဆုံးအသိက အနုလောမဉာဏ်တဲ့။

အဲဒီနောက် သင်္ခါရုချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ကျရောက်သွားတဲ့ မှတ်သိမှုက ဝေါတြတုဉာဏ် တဲ့။

ချုပ်ငြိမ်းရာတွင် သက်ဝင်တည်နေတာက ဝင်ဖိုလ်ဉာဏ် တဲ့ ဒီဉာဏ်( )မျိုးတွင်မိဉာဏ်က ဉာဏအားနိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်တယ်တဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ရောက်သွားပုံချုပ်ငြိမ်းပုံများကိုနောက်လှည့်ပြီး ဆင်ခြင်မိတာက ပစ္စင်္ဂေက္ခဏာဉာဏ် တဲ့။

သောတာပန်ဖြစ်လျှင် ဒီဆင်းရဲတွေငြိမ်းတယ်

အဲဒီလို ဝိပဿနာရှုပွားသို့ အရိယာသောတာပန်ဖြစ်ရင် ထိုသူဟာ-

- ၁။ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊
- ၂။ သူ့ဥစ္စာခိုးယူခြင်း၊
- ၃။ သူ့ သားမယားပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်း၊
- ၄။ လိမ်ညာ မုသားပြော



### ညောင်ကန်စာရှင်ဣန္ဒက

ခြင်း၊ ၅။ အရက်စသော မူးယစ်သောက်စားခြင်းများကိုလုံးဝ မကျူးလွန်တော့ဘဲ မဂ္ဂနိယာမအားဖြင့် ငါးပါးသီလ အမြဲ တည်သွားပြီး သောတာပန်မှာ ငါးပါးသီလကျူးလွန်လို့ ကျရောက်ရမည့် ဆင်းရဲတွေမှ လွတ်မြောက်ကင်းစင်သွားပြီး

သောတာပန်ဖြစ်ရင် ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရ ကာယ် ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးပါးကို ကျရောက်စေတတ်တဲ့ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်များကိုလဲ လုံးဝ မပြုတော့ဘူး။ အဲဒီ အပါယ်လေးပါးကိုလဲ ဘယ်တော့မှ မကျရောက်တော့ဘူး။ သောတာပန်မှာ အပါယ်ဆင်းရဲကင်းတယ်။

### သံယောဇဉ် ငါးမျိုးကင်းတယ်

သောတာပန်ဖြစ်ရင်-

- ၁။ ဝါကောင်၊ သတ္တဝါကောင်လို့ ထင်မှားတဲ့ ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်လဲ လုံးဝကင်းငြိမ်းသွားတယ်။
- ၂။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာ သုံးပါးအား ယုံမှား သံသယဖြစ်တဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ သံယောဇဉ်လဲ လုံးဝချုပ်ငြိမ်း တယ်။
- ၃။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်မှထစ်ပါး အခြားခွေးကျင့်၊ နွားကျင့် စသည်ကို ဉာဏ်ထူးချမ်းသာထူးရနိုင်တယ်လို့ ယူမှားတဲ့ သီလဗ္ဗတပရာမာသ သံယောဇဉ်လဲ လုံးဝကင်းငြိမ်းတယ်။
- ၄။ ကိုယ့်လိုသူများတွေ ကောင်းစားချမ်းသာမည်ကို ဝန်တို နှမြောတဲ့ ဣဿာ သံယောဇဉ်လဲ လုံးဝကင်းငြိမ်းတယ်။

မဟာစည်အခြေခံဝိပဿနာရှုနည်းတရားတော် ၃၇

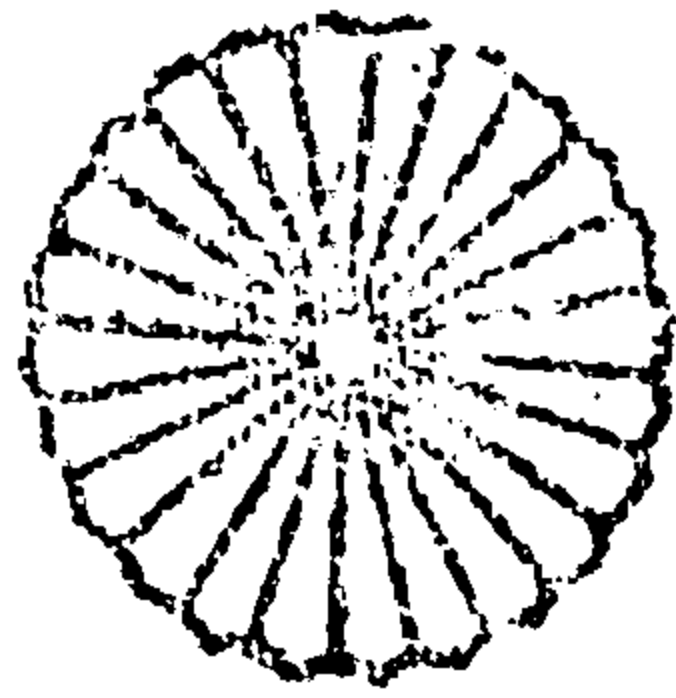
၅။ ကိုယ့်ထက် သူများတွေ ကောင်းစား ချမ်းသာတာကို မနာလိုတဲ့ ဣစ္ဆာ သံယောဇဉ်လဲ လုံးဝ ကင်းငြိမ်းတယ်။  
ခဿတာပန်ဖြစ်သူဟာ ဒီသံယောဇဉ် ငါးမျိုးကြောင့် ဖြစ်ရမည့် ဆင်းရဲအားလုံးမှ လုံးဝကင်းငြိမ်းတယ်။

နိဂုံးဆုတောင်း

ဤမဟာစည် အခြေခံ ဝိပဿနာ ရှုနည်းတရားကိုကြားနာ ကြရတဲ့ ကုသိုလ်စေတနာကြောင့် ဤတရားတော် လာတဲ့ အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ပွား အားထုတ်နိုင်ကြသည်ဖြစ်၍ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

- ဘုရားဖက်၍ ကျန်းမာသက်ရှည်ကြပါစေ။
- တရားဖက်၍ အမျက်ပြေ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ။
- သံဃာဖက်၍ အခက်ဝေ ကြီးပွားတိုးတက်ကြပါစေ။
- သာသနာပြုနိုင်ကြပါစေ။

အရှင်ကုဒ္ဒက  
ညောင်ကန်စားဆရာတော်



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္ဗုဒ္ဓာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

# တရားတို့၏အောင်ကျင့်နည်း တရားတော်

မေး။ ။ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၊ ကဏ္ဍပေဓာဓ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ အရှင်ဥပါလိက “မနေ့ညက အရှင်ဘုရား ဟောကြားသော တရားတို့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကျင့်ပွားသူ သောဂီဟာ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇-မျိုးကို ၇-ရက်မှ ၇-နှစ်အတွင်း ရနိုင်ကြောင်းနှင့် ဘုရားရှင်က အာမခံ ပေးထားကြောင်းကို နာရပါကတည်း ဘုရား၊ တပည့်တော်များဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ အားထုတ် ကြပီသော်လည်း မှန်းကားသလောက် တရားမရကြပါ။ အဲဒါတရားတို့၏အောင်ကျင့် ဘယ်လိုကျင့်ရပါမလဲဘုရား” ဟု ချွေးချွေးပါသည်။

ဖြေ။ ။ တရားထူး ရရန်အတွက် နည်းလမ်းမှန်တန်ပြီ ဆရာညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အပြည့်စုံ လိုက်နာကျင့်ပွားရပါမည်။ အသုံးအားဖြင့် တရားကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများက ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ (၂-၂၄၀) ၌ လာဘ် ဣန္ဒြေထက်ကြောင်းတရား ၉-ပါး ဟောကြားပြုပြင် ပေးရပါကတည်း။

### ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒက

#### ဣန္ဒြေငါးပါး

မြတ်စွာဘုရားက တရားထူးရလို့သူ ယောဂီဟာ ဣန္ဒြေငါးပါး ညီညွတ်ထက်မြက်ရမယ်လို့ ဟောကြားတော် မူပါတယ်။ ဣန္ဒြေငါးပါးဆိုတာက—

- ၁။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို ယုံကြည်မှု-သဒ္ဓါဇ္ဇော။
- ၂။ ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော ရုပ်၊ နာမ်များကို မပြတ် ရှုမှတ်သော သတိရမှု-သတိဇ္ဇော။
- ၃။ ရှုမှတ်ရာ ရှုမှတ်ရာ အာရုံမှာသာ အမှတ်သတိ စူးစိုက်တည်ကြည်မှု-သမာဓိဇ္ဇော။
- ၄။ တရားကို မရမချင်း ကြိုးစားအားထုတ်မှု-ဝီရိယိဇ္ဇော။
- ၅။ ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်သော ရုပ်နာမ်ကိုအမှန်အတိုင်း သိမြင်မှု ပညိဇ္ဇော-ဆိုတဲ့ တရားငါးပါးပဲ။ အဲဒီတရားငါးပါး ညီညွတ် ထက်မြက်ရင် တရား တိုးတက်ပါတယ်။

#### ဣန္ဒြေထက်ကြောင်း ၉-ပါး

အဲဒီ ဣန္ဒြေငါးပါး ထက်မြက်ကြောင်း အင်္ဂါက ကိုးပါး ရှိပါတယ်။

- ၁။ ဧဝါတိုင်း ရုပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ဟန်၊ ကေနံသိရမည်။
- ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နာနံ သင်္ခါရာနံ ခယဝယမေဝ ပဿတိ-ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်းကုန်သော ရုပ်နာမ်သင်္ခါတို့၏ ကုန်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကိုသာ ရှုသိရမယ်တဲ့။

တရားတိုးတက်အောင်ကျင့်နည်း၊ တရားတော် ၄၁

ဒွါနှင့်အာရုံ ဆုံတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်နေတဲ့ ဥပါ  
ခါနဲ့ရဲ့ အာရုံဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အစဖြစ်ပေါ်မှုမှစ၍  
အဆုံးသတ် ကုန်ပျက်သွားပုံကိုပါ သိအောင် ရှုမှတ်ရမယ်။

၂။ ရှုမှတ်မှုမှာ၊ ရိုသေကာ၊ ကောင်းစွာပြုရမည်။

တတ္ထံ စ သတ္တန္တကိရိယာယ သမ္ပါဒေတိ-ထို ဖြစ်ပျက်ကို  
ရှုရာ၌ ရိုသေစွာ ပြုခြင်းဖြင့်လည်း ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ပြီးစေ  
ပါတယ်တဲ့။

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ရိုရိုသေသေ လေးလေး စားစား  
ရှုမှတ်ရပေမယ်။ ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရား စောကြားတော်  
မူတဲ့ ဇနပဒကလျာဏီသုတ်ဆိုတာကို မှတ်သား လိုက်နာသင့်  
ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ရွာလမ်းဆုံ တစ်နေရာတွင် ဇနပုဒ်မယ်ဘွဲ့  
ရထားတဲ့ အလှဆုံး ကမ္ပိုးသမီး တစ်ယောက်ဟာ ပွဲသဘင်  
ကျင်းပပြီး သီဆိုကပြနေဘယ် ဆိုပါစေတော့၊ ကဲဒီအလှမယ်  
ပွဲသဘင်ကို တစ်ရွာလုံးတစ်နယ်လုံး သွားရောက် ကြည့်ရှုနေ  
သောအခါတွင် ရှင်ဘုရင်က သေစား ဝေရန် ဖြစ်မှုရှိတဲ့  
ရာဇဝတ်သား တစ်ယောက်ကို ကောင်တွင်းမှ ထုတ်လာပါ  
တယ်တဲ့။ နောက်ပြီး မပြောလိုက်ဟာက-

“အမောင်ယောက်ျား သင်ဟာ ဟောဒီ နှုတ်ခမ်းအနား  
ရစ်ပြည့်နေတဲ့ ဆီခွက်ကို မဖိတ်မခင်အောင် ဇနပဒကလျာဏီ-  
ဇနပုဒ်မယ် သီဆိုကပြနေတဲ့ ပွဲခင်း အလယ်ကနေ ဖြတ်ပြီး  
ဟိုဘက် ပွဲခင်းအဆုံးရောက်အောင် ဆောင်သွားနိုင်ရင် သင့်

အား ယခုကျရောက်နေတဲ့ သေစား သေစေ ပြစ်မှုမှ လုံးဝ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးမယ် အကယ်၍ သင့်လက်တုန်းက ဆီခွက် ထဲက ဆီတစ်စက်လောက် ဖိတ်စင်ကျသွားရင်တော့ အဲဒီ ဖိတ် စင်တဲ့ နေရာတွင် သင့်လည်ပင်းကို ဖြတ်ပြီး သတ်ဖို့ရာ အခဲ ကာသား တစ်ယောက်ဖာဖ ခေးမိုးပြီး သင့်နောက်က အသင့် လိုက်လာလေရဲ့” လို့ ရှင်ဘုရင်က ပြောကြားစေလွှတ်လိုက်ပါ သတဲ့။

အဲဒီသုတ္တန်မှာ ပုထုဇဉ်ယောဂီနဲ့ ရာဇဝတ်သားနဲ့ တူတယ်၊ ဆီခွက်နဲ့ ကာယဂတာသတိနဲ့ တူတယ်၊ နီဝရဏငါးပါးနဲ့ ပဲ့လမ်းသဘင်နဲ့ တူတယ်၊ သေခြင်းတရားနဲ့ အဒုဏာသားနဲ့ တူတယ်၊ လိုရင်က ဆီခွက်ဆောင်သူ ရာဇဝတ်သားဟာ ဆီ ဖိတ်လျှင် သေမှာ၊ ဆီမဖိတ်လျှင် အသေ လွတ်မှာကို သိပြီး ဆီခွက်ကို ရိုရိုသေသေ ဆောင်ယူရမည် ဖြစ်သလိုပင် တရား ရှုပွားတဲ့ ယောဂီဟာလဲပဲ အမှတ်လွတ်ရင် ကိလေသာ ဝင်ပြီး အသေသံသရာမှ မလွတ်နိုင်ပုံ၊ အမှတ်မလွတ်ဘဲ သတိမြဲလျှင် တရားထူးရပြီး အသေသံသရာလွတ်နိုင်ပုံကို သိမြင်ပြီး တရားကို ရိုရိုသေသေ ရှုမှတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ ရိုရိုသေသေ ရှုမှတ် လျှင် တရားတိုးတက်ပါမယ်၊ ယခုအခါ မြင်လွယ်တဲ့ ဥပမာ ပြရရင် ကြီးတန်းလျှောက်တဲ့ သူလိုပင် ယောဂီဟာ ရိုသေ လေးစားစွာ ရှုမှတ်ရပါမယ်။

၃။ မနားမရပ် ခြားမပြတ် ရှုမှတ်မြဲရမည်။

သာဓကိရိယာဒယ သမ္ပာဒေဝီ-မနား မရပ် ခြားမပြတ် တစ်စပ်တည်း ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့်လည်း ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ပြီးစေ ပါတယ်တဲ့။

# တရားတိုးတက်အောင်ကျင့်နည်းတရားတော်

ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ယောကြားတော်မူတဲ့ မီးပူတ်  
 တဲ့သုက္ကံသို့ ရှုမှတ်ရမယ်ဆိုတာကို မှတ်သား လိုက်နာသင့်ပါ  
 တယ်။ ရှေးခေတ် မီးခြစ်မပေါ်မီက မီးကို လှိုချင်ရင် သစ်  
 သားခြောက်နှစ်ခုကို မီးမထွက်မချင်း ပူတ်တိုက် ရပါတယ်။  
 မီးမထွက်ခင် ညောင်းတယ် ဆိုပြီး ရပ်နားမိရင် အရှိန်ပျက်  
 အေးစက်သွားလို့ နောက်အစ်ခါ ပြန်ပူတ်လျှင်လည်း အစက  
 ပြန်ပူတ်ရပါတယ်။ အရေးကြီးတာကတော့ မီးမထွက်မချင်း  
 မောပန်းသော်လည်း မနားဘဲနဲ့ ဇွဲကောင်းကောင်း ထားပြီး  
 တော့ ကြိုးစားပူတ်က မီးထွက်ပါတယ်။

ထိုနည်းတူပင် တရားရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီဟာ တရားမရမချင်း  
 မရပ်နားဘဲ ဖတ်ဆက်လည်းရှုမှတ်သွားမှ ရနိုင်ပါတယ်။ နောက်  
 ထပ် ဥပမာတစ်ခု ပြောရလျှင် ချောတိုင်တက်တဲ့ လူလို့၊ လှေ  
 ပြိုင်ပွဲဆင်တဲ့လူလို့ ပန်းတိုင် မရောက်မချင်း မရပ်မနားဘဲ ဇွဲ  
 ကောင်းကောင်းနဲ့ ကြိုးစားလျှင် ပန်းတိုင် ရောက်သလိုပါပဲ။  
 တရားရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီဟာ သဲ အဲဒီလိုကြိုးစားလျှင် တရားကို  
 မှုချရနိုင်ပါတယ်။

၄။ သင့်လျော်လှစွာ၊ ခုနစ်ဖြူ၊ ကောင်းစွာ မှီရမည်။

သပ္ပာယ် ကိရိယာယ သမ္မာဒေဝီ- သင့်လျော် လျှောက်  
 ပတ်သည်ကိုသာ ပြုခြင်းဖြင့်လဲ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ပြီးစေပါ  
 တယ်တဲ့။

တရားအားထုတ်သူ ယောဂီများ လိုက်နာပြုလုပ်သင့်တဲ့  
 သပ္ပာယ် ၇-ပါးဆိုတာရှိတယ်။



### ခညွာဇီကန်စာရှင်ဣန္ဒြေက

သပ္ပာယ် ၇-ပါးက-

- ၁။ ယောဂီနဲ့သင့်လျော်တဲ့ ကျောင်း၊
- ၂။ ယောဂီနဲ့သင့်လျော်တဲ့ ကျက်စားရာအာရုံ၊
- ၃။ ယောဂီနဲ့သင့်လျော်တဲ့ စကား၊
- ၄။ ယောဂီနဲ့သင့်လျော်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊
- ၅။ ယောဂီနဲ့သင့်လျော်တဲ့ အစားအစာ၊
- ၆။ ယောဂီနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ အပူအအေးဥတု၊
- ၇။ ယောဂီနဲ့သင့်လျော်တဲ့ ဣရိယာပုတ်တို့ ဖြစ်တယ်။  
ဒါတွေကိုသာ မှီဝဲရမယ်တဲ့။

ယောဂီနဲ့သင့်လျော်တယ်ဆိုတာက တရားရစေနိုင်လို့ သင့်တော်တာပဲ။ ယောဂီနဲ့မသင့်လျော်ဘူးဆိုတာက တရားမရစေနိုင်လို့ မသင့်တော်တာပဲ။ ဒါဒီတော့ တရားရစေနိုင်တဲ့ သပ္ပာယ် ၇-မျိုးကို မှီဝဲခြင်းဖြင့် တရားတိုးစာက်နိုင်ပါတယ်။

၅။ စိတ်တည်ကြည်ကြောင်း၊ နိမိတ်ကောင်း၊ ကောင်းကောင်းမှတ်ရမည်။

သမာဓိဿ စ နိမိတ္တဂ္ဂါဟေန သမ္မာဒေတိ- ဝိပဿနာ သမာဓိဖြစ်ကြောင်းကို မှတ်သား (ကျင့်သုံး) ခြင်းဖြင့်လည်း ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ပြီးစေပါတယ်တဲ့။

“မုဆိုး စိုင့်သင်” ဆိုတာ အတွေ့အကြုံကအမှားကိုသိမြင်၍ အမှန်ကိုသိမြင်သွားတယ်ဆိုတာလိုပဲ။ ထို့အတူ တရားရှု

# တရားတို့၊ တက်အောင်ကျင့်နည်း၊ တရားတော် ၄၅

မှတ်ထဲ့ အတွေ့အကြုံရလာတဲ့ ယောဂီဟာ စကြံ့ရွှေမှတ်များ  
လာပြီး အထိုင်နည်းလာလျှင် သမာဓိကျေသာတယ်။ ဧါကြောင့်  
စကြံ့ နဲ့ ရှုမှတ်မှုကိုညီမျှအောင် ရှုမှတ်ရမယ်။

တရားရှုမှတ်ပြီး ရပ်နားစကားပြောလျှင် သမာဓိ ပျက်  
ပြယ်တယ်။ မရပ်မနားဘဲ မှန်မှန်ရှုမှတ်ပြီး စကားမပြောဘဲ  
ရှုမှတ်မှသာလျှင် သမာဓိရတယ်စသည်ဖြင့် ယောဂီဟာအများ  
ကိုမြင်ပြီး အမှန်ကိုဆီကာ ရှုမှတ်တတ်လာတယ်။ အဲဒီလို စိတ်  
တည်ကြည်မှု သမာဓိရသောနည်းများကို တရားရှုမှတ်ရင်းမင်  
အတွေ့အကြုံအရ မှတ်သားပြီး ကျင့်သုံးသွားတတ်လာတယ်။  
အဲဒီလိုမှတ်သားပြုပြင်တတ်ရင် သမာဓိရပြီး ဉာဏ်လဲတိုးတက်  
လာပါတယ်။

၆။ သင့်လျော်လျော်ကပ်ပတ်၊ ဗောဇ္ဈင်မြတ်၊ မပြတ်ပွား  
ရမည်။

ဗောဇ္ဈင်ဂီနဉ္စ အနုပဝတ္ထနတာယ သမ္ပာဒေတီ-ဗောဇ္ဈင်  
တရားတို့ကိုလျော်စွာ ဖြစ်စေခြင်းဖြင့်လည်း၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို  
ပြီးစေပါတယ်တဲ့။ ဗောဇ္ဈင်တရားဆိုတာ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ရဲ့  
အသင်းအဖွဲ့ပဲ။ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ရကြောင်း အစိတ်အပိုင်းပဲ။  
ဗောဇ္ဈင်ပွားမှသာလျှင် မဂ်ဉာဏ်ကို ရနိုင်ပါတယ်။ ဒီဗောဇ္ဈင်  
တရားတွေဟာ တရားရှုမှတ်မှုအချိန်ရလို့ သမာဓိဉာဏ်ထက်သန်  
တဲ့ယောဂီရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာမြှုပ်ပါပဲ။ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး  
ရှိပါတယ်။ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးဆိုတာ-

၁။ ဒွါရနဲ့ အာရုံဆုံတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပေါ် ပျောက်ယှက်  
နေတဲ့ ဥပါဒါနီရဲ့ အာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ် တရားတွေကို

### ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက

“မြင်တယ် ကြားတယ်” စသည်ဖြင့် ပေါ်တိုင်း မပြတ် ရှုမှတ်နိုင်မှုဟာ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ပါပဲ။

၂။ အဲဒီလို ပေါ်တိုင်း မပြတ် ရှုပ်နမ်းခတ်ကို ရှုမှတ် နိုင်မှုကြောင့် မှတ်ချက်တိုင်းပင် ရှုပ်နမ်းကြောင်းကျိုး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တစ်မျိုးမျိုးကို ပြတ်သားစွာ သိမှုဟာ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်ပါပဲ။

၃။ အဲဒီလို သတိ၊ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါတွင် ယောဂီဟာ ဝမ်းသာပြီး တစ်ကိုယ်လုံး သိမ့်သိမ့်တုန်ကာ ကြက်သီး မွေးညင်းများ ထလာ အောင် ချမ်းသာလာမှုဟာ မိတိသမ္ပောဇ္ဈင်ပါပဲ။

၄။ အဲဒီလို အမှတ်သတိနဲ့ အမှန်သိမှုများ ဖြစ်ပွားတိုး ကက်အောင် မပြတ် ကြောင့်ကြစိုက် အားထုတ်နေ မှုက ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်ပါပဲ။

၅။ အဲဒီလို အမှတ်အသိ ကြိုးစားမှု၊ ဝမ်းသာမှု၊ ချမ်းသာ မှုများ အားကောင်း တည်ငြိမ် လာတဲ့ အခါမှာ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ မလှုပ်မယှက် ငြိမ်းချမ်းအေးမြမှုဟာ ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်ပါပဲ။

၆။ အဲဒီလို အမှတ်အသိ ကြိုးစားမှု၊ ဝမ်းသာမှု၊ ချမ်း သာမှု၊ အေးငြိမ်မှု အားကောင်းလာတဲ့ အခါမှာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ မလှုပ်မယှက် တည်ငြိမ်နေမှုဟာ သမာဓိ သမ္ပောဇ္ဈင်ပါပဲ။

တံရားတိုးတက်အောင်ကျင့်နည်းတရားစော် ၄၇

၇။ အဲဒီလို သတိ၊ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ  
များ အလွန်အားကောင်း နိုင်နင်းလာတဲ့ အခါမှာ  
ယောဂီဟာ အထူး ကြောင့်ကြံစိုက် မရွံ့မှတ်ရတော့ဘဲ  
သူ့အရှိန်သူ သက်သက် သာသာ ရှုမှတ်လျက်သား  
ဖြစ်နေမှုဟာ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်ပါပဲ။

ဒီပေက္ခာဇ္ဈင်တရားတွေဟာ အများအားဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်  
နဲ့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ပိုင်း ရောက်တဲ့ ယောဂီတွေရဲ့ သန္တာန်  
မှာ အဖြစ်များပါတယ်။ ယောဂီဟာ ရှုမှတ်မှု ဘာဝနာစိတ်  
လျော့ပါးလာလျှင် ပီတိ၊ ဝီရိယ၊ ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်များကို  
ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ယောဂီဟာ ရှုမှတ်မှု ဘာဝနာ  
စိတ် တက်ကြွပျံ့လွင့် နေလျှင် ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ  
သမ္မောဇ္ဈင်များကို ဖြစ်ပွားအောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။

သတိသမ္မောဇ္ဈင်ကတော့ ဝိတယ်မရှိဘဲ အမြဲတမ်း လိုအပ်  
နေပါတယ်။ ဘာဝနာစိတ် လျော့ပါးလာလျှင်ပဲ သတိဦးစီးတဲ့  
ပီတိ၊ ဝီရိယ၊ ဓမ္မဝိစယ တို့နဲ့ မြှင့်တင်ပေးရပါတယ်။ ဘာဝနာ  
စိတ် တက်ကြွပျံ့လွင့် နေလျှင်လဲ သတိ ဦးစီးတဲ့ ပဿဒ္ဓိ သမာဓိ  
ဥပေက္ခာ ပေက္ခာဇ္ဈင်များနဲ့ ထိန်းပေးရပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်  
တတ်အောင် ကမ္မဋ္ဌာန်ဆရာများက ကျွန်ုပ်တို့ ညွှန်ကြားပေးရ  
ပါတယ်။ ဒီအခါ တရားတွေကို တိုးတက်နိုင်ပါတယ်။

၇။ ကိုယ်နှင့် အသက်၊ မငဲ့ကွက်၊ ရက်စက်နိုင်ရမည်။

ကာဇယစ ပီတေ စ အနုပေက္ခာကံ ဥပေက္ခာပေက်-ကိုယ်  
၌လည်းကောင်း၊ အသက်၌လည်းကောင်း မငဲ့ကွက် မဟူယ်

### ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက

တၢ်ခြင်းကို ဖြစ်စေရမယ်၊ ဒီလိုဖြစ်စေခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ပြီးစေရမယ်တဲ့။

ဒါကလဲ အရေကြီးပါတယ်၊ ဝိပဿနာတရား ကြီးစားအာထုတ်သူဟာ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသက်ကို ငဲ့ကွက်တုတ်တာ နေလျှင် ဘယ်မှာတရားရနိုင်ပါ့မလဲ။ ဆရာမှန် ဘုရားဟောတရားကိုရထားသူ ယောဂီဟာ အက်စွန့်ကြီးပမ်း စွမ်းစွမ်းတမံ အားထုတ်ရတယ်။ ဒီနေရာတွင် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ အဋ္ဌကထာမှာပါတဲ့ သာဝတ္ထိပြည်သား ဦးတိဿဆိုတဲ့ ရဟန်းတော်တစ်ပါးဟာ မိမိတရားအားထုတ်ရာ တောထဲတွင်လာပြီး မိမိအား သုတ်ရန် ဝိုင်းထားတဲ့ သူခိုးခံားပြုတို့အား ကိုယ်ပေါင်ကို ကျောက်ခဲနဲ့ရိုက်ချိုးပြီး ယနေ့တစ်ည ငါဘယ်ကိုမှ မသွားပါဘူးလို့ အမခံပေးကာ တရားအားထုတ်၍ ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားပုံကိုလဲ စံထား အားကျ ယုံကြည်ကြီးစားသင့်ပါတယ်။

တစ်ခါဘုန်းက ရဟန်းတော် ၃၀-တို့ဟာ ကျားရဲတောမှာ သွားပြီး တရားအားထုတ်ကြတယ်။ ထိုတွင် ရဟန်းတစ်ပါးဟာ ညအခါ အိပ်ငိုက်နေစဉ် ကျားကဆွဲသွားပြီး “ကမ်းပါးပြတ်တစ်ဘက်ကို ချီသွားခံရတယ်။ အဖော် ရဟန်းများက ဒီဘက်ကမ်းကနေပြီး “ငါ့ရှင်- သင်ဟာဒီအတိုင်းနေလဲ ကျားစားသေရမှာပဲ တရားရှုမှတ်နေလဲ ကျားစား သေမှာပဲ။ ဒီတော့ တရားလက်လွတ်အသေမခံဘဲ တရားရှုမှတ်နေပါ” လို့ လှမ်းပြီး သတိပေးကြတယ်။

ဒီအခါ ကျားစားခံနေရတဲ့ ရဟန်းဟာ တရားကို ရှုမှတ်နေတယ်။ ကျားကခြေမျက်စိ ခဲစားအင်္ဂါ သောတာပန် ဖြစ်

# တရားတိုးတက်အောင်ကျင့်နည်းတရားဇောန် ၄၉

တယ်၊ ပုဆစ်ဒူးဝန်း ခဲစားစဉ် သကဒါဂါမ် ဖြစ်တယ်၊ ပေါင်ကို ခဲစားစဉ် အနာဂါမ်ဖြစ်လို့ နှလုံးသား မစားမီ ရဟန္တာဖြစ်ပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံရမယ်၊ မီရဟန်းကို စံထားအား ကျ ယုံကြည်ပြီးဇော့လဲ တရားကို ကျင့်ပွား အားထုတ်သင့် ပါတယ်၊ အဲဒီလို ကိုယ်နှင့်အသက် ဇော့ကွက် ကြီးစားအား ထုတ်လျှင် တရားထူးတိုးဘက်မှာ သေချာပါတယ်။

## ဂ။ ဖြစ်ပေါ်လာရိုး၊ ဆင်းရဲမျိုး၊ လွမ်းမိုးပယ်ရမည်။

တတ္ထ စ အဘိဘုယျ နေက္ခမေဗ္ဗန သပ္ပာပေတိ - ထိုသို့ ကိုယ်နှင့်အသက် မပွဲကွက်ဘဲ ကြီးစား အားထုတ်ရာ၌ ဖြစ် ပေါ်တိုင်းသော ဆင်းရဲကို ပျင်းရိမှုမှ ထွက်မြောက်သော ဝိပဿနာဝီရိယဖြင့် လွမ်းမိုးပယ်ပျောက်၍လည်း ဝိပဿနာတို့ ပြီးစေရမယ်တဲ့။

အားထုတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပင်ပန်း ဆင်း ရဲမှု ဟူသကဲ့ မလျော့သောလုံ့လဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်၍ ပယ်ပျောက်ရမည်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အလှူအားဖြင့် တရား အားထုတ်ခါစ ယောက်ျားဟာ တိုင်လျက်ရှုမှတ်ခဉ် နာကျင် ကိုက်ခဲတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို နိုင်နင်းအောင် မရှုမှတ်နိုင်ဘဲ အခက်အခဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ အများသောယောက်ျားဟာ အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာကို “ပရိညေယျံ တိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ- ရဟန်းတို့ ဒုက္ခအရိယသစ္စာကို ပိုင်ခြားသိရမယ်” လို့ ဘုရား ဟောကြားတော်မူတာကို သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

### ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒက

နောက်ပြီ၊ ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော၊ ဒုက္ခံ  
ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ - ဆင်းရဲကို ခံစားသည်ရှိ  
သော် ဆင်းရဲခံစားသည်ဟု သိရာ၏ - လို့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်တွင်  
ဘုရားဟောကြားထော်မှုဟာကို သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

၁။ ဒုက္ခအရိယာသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိရမယ်။

၂။ ဆင်းရဲကို ခံစားသည် ရှိသော် ဆင်းရဲကို ခံစား  
သည်ဟု သိရမယ်တဲ့။ အများသော ယောဂီတွေကတော့ ဒုက္ခ  
ဝေဒနာကို လျင်စွာ ပျောက်ကင်း စေချင်တဲ့ လောဘ  
စိတ်နဲ့ရှုမှတ်နေကြတယ်။ ဖောင်စီးရင်း ရေငတ် ဆိုတာလို  
လောဘသည်ကင်းအောင် တရားရှုမှတ်ရင်းက ဒုက္ခဝေဒနာ  
ပျောက်ကင်းလိုတဲ့ လောဘစိတ်ဝင်နေကြတယ်။ နှလုံးသွင်း  
လွဲနေကြတာပေါ့။

အမှန်ကတော့ ဘုရားဟောအတိုင်း ဆင်းရဲဒုက္ခဝေဒနာ  
ဖြစ်နေတာကို ဆင်းရဲဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်နေတယ်လို့ ရှုမှတ်သတိ  
ပြုနေရပါမယ်။ ပျောက်ကင်းသွားရင်လဲ ပျောက်ကင်းသွား  
တယ်လို့ရှုမှတ်သတိပြုရမယ်။ ချမ်းသာရင်လဲ ချမ်းသာနေတယ်  
လို့ ရှုမှတ်သတိပြုရမယ်။ ပျောက်ကင်းရင်လဲ ပျောက်ကင်း  
တယ်လို့ ရှုမှတ်သတိပြုရမယ်။ ဆင်းရဲနေတာကို ဆင်းရဲတယ်လို့  
မရှုမှတ်ဘဲ ဆင်းရဲပျောက်ချင်လို့ ရှုမှတ်ရင်လွဲနေမှာပေါ့။

အမှန်က ဆင်းရဲပျောက်အောင် ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ဘူး၊  
ဆင်းရဲဖြစ်ပေါ်ရင် ဆင်းရဲပေါ်တယ်။ ဆင်းရဲပျောက်သွား

တရားတိုးတက်အောင်ကျင့်နည်းဖာထူးတော် ၅၁

ရင်လဲ ပျောက်သွားတယ်လို့ ဆင်းရဲဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ပေါ်တာ နှင့် ပျောက်ပျက်တာကို သိအောင် ရှုရပါတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်တာကိုသာရှုသိနေရပြီး ပျောက်တာကိုမတွေ့ သေးရင်လဲ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခဝေဒနာကိုပျောက်ကွယ် သွားသည်အထိ သည်းခံပြီး ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ရှုမှတ်နေဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။ သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ် ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားပုံအတိုင်းပင် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ဆင်းရဲဒုက္ခဝေဒနာ ကို ပျောက်ကင်းသည်အထိ သည်းခံ ရှုမှတ်နေရင် သူလဲ ဆင်းရဲတဲ့ သင်္ခါရသဘောမို့ ပျောက်ကင်းသွားတာကို ဖော့ရ တာချည်းပါပဲ။ မပျောက်ကင်းသေးရင်လဲ ဘုရားဟောအတိုင်း ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိနေတာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာကို ဒုက္ခဝေဒနာ ပဲလို့ အမှန်အတိုင်းသိနေတာမို့ ရှုမှတ်သိနေသမျှ အရှုံးမရှိဘဲ အမှန်တရားကို သိနေတာပါပဲ။ တရားတိုးတက်နေတာပါပဲ။ သည်းခံပြီး ဝီရိယဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ရှုမှတ်နေရင် ယောဂီ ကသာ လွမ်းမိုးအနိုင်ရပြီး ဣန္ဒြေငါးပါး ညီညွတ်ထက်မြက်လို့ တရားတိုးတက်ပါတယ်။

ဒီနေရာတွင် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဝေဒနာနုပဿနာ အဋ္ဌကထာအဖွင့်၌လောစသော မထေရ်တစ်ပါး၏ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းခံအနိုင်ယူ၍ တရားရပုံကို ပြောပြပါဦးမယ်။ တစ်ခါ တုန်က စိတ္တလပဗ္ဗတစောင်တွင် ဗာရာဏသီယုတ်နေသော ယောဂီမထေရ်တစ်ပါးဟာ ဒုက္ခဝေဒနာနိပ်စက်သဖြင့် ဖော် ဟစ် ညည်းညူပြီး လူးလှိမ့်နေပါသတဲ့။ ဒီအခါ ရဟန်းငယ် တစ် ပါးက “အရှင်ဘုရား-အရှင်ဘုရားတို့အား အဘယ်နေရာက နာကျင်ပါသလဲဘုရား” လို့ မေးလျှောက်ပါသတဲ့။ ပီတေဒု



### ညောင်ကန်အရှင်လှနွဲ့က

မထေရ်ယောဂီက “ငါ့ရှင်၊ အသီးအခြား နာကျင်ခြင်းမည်သည် မရှိပါ။ အကြောင်း ဝတ္ထုကို အာရုံပြု၍ ဝေဒနာသည် သာမလျှင် နာကျင်မှု ဝေဒနာကို ခံစားနေရပါတယ်” ဟု ဖြေကြားတော်မူ ပါတယ်။ ဒီအခါ ရဟန်းငယ်က “နီလိုဆိုရင် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဒုက္ခ ဝေဒနာကို အမှန်သိတဲ့ အချိန်က စပြီး သည်းခံရှုမှတ်နေဖို့ မသင့် ပါလား ဆူရား” လို့ သတိပေးပါသတဲ့။ ဒီတော့ ယောဂီ မထေရ်က “သည်းခံရှုမှတ်နေပါမည် ငါ့ရှင်” လို့ ဖြေကြားတော် မူပါတယ်။

ဒီအခါ ရဟန်းငယ်က “အရှင်ဘုရား၊ သည်းခံတော်မူခြင်း ဟာ မှန်မြတ်လှပါတယ် ဆူရား” လို့ လျှောက်ထားပြန်ပါတယ်။ ယောဂီမထေရ်မှာ ပြင်းထန်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်မှု သတိ ဖြင့် သည်းခံတော်မူပါတယ်။ ယောဂီမထေရ်တို့ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ လေရောဂါ၊ ဒုက္ခဝေဒနာဟာ အလွန်ပြင်းထန်လှပေ တယ်။ လေရောဂါဟာ မထေရ်၏ ဗမ်းကို ဖောက်ခွဲတယ်။ မထေရ်လျောင်းစက်တဲ့ ညောင်စောင်းခူတင်ပေါ်တွင် အူတော့ ဟာ အခွေလိုက်ပုံနေပါတယ်တဲ့။ ဒီအခါ မထေရ်က ရဟန်း ငယ်ခေါ်ပြီးပြောတယ်။ ဒီလောက် သည်းခံရင် တော်လောက်ပ လား” လို့မေးပါသတဲ့။ ဒီတော့ ရဟန်းငယ်က “အရှင်ဘုရားရဲ့ သည်းခံမှုဟာ သင့်လျော်လုံလောက်ပါတယ် ဆူရား” လို့လျှောက် ထားပါသတဲ့။

မထေရ်ရဟန်းဟာ ဝီရိယနဲ့ သမာဓိကို အညီအမျှ ယှဉ် စေ၍ ဝိပဿနာ ရှုပွားသဖြင့် ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါးနှင့် တကွ ရဟန္တာဖြစ်ပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပါတယ်တဲ့။ ဒါဟာ ဒုက္ခ

တရားတိုးတက်အောင်ကျင့်နည်းတရားတော် ၅၃

နေနာကို သည်းခံရှုမှတ် အနိုင်ယူပြီး တရားထူးရပုံ သာဓက ပါပဲ။

ထို့ပြင်လဲ ယခု မြန်မာနိုင်ငံ မဟာစည် ရိပ်သာကြီးတွင် တရားရှုမှတ်ကြသော ယောဂီများဟာ ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းခံ ရှုမှတ်ကြသဖြင့် တရားထူး တိုးတက် ကြပါတယ်။ တစ်ချို့ ယောဂီများဆိုမူ ဆရာဝန်က သေတော့မည်ဟု လက်လျှော့ လိုက်သော ရောဂါကိုပင် သည်းခံပြီး တရားရှုမှတ်ကြသဖြင့် ရောဂါလဲ ပျောက်ကင်းပြီး တရားလဲ ရသွားကြပါတယ်။

၉။ လမ်းဆုံး မရောက်၊ လက်မမြောက်၊ စောက်စလျှောက် သွားရမည်။

အန္တရာစ အပျော့သာနေနာ သမ္ပန္နဓတိ-မဂ် ဖိုလ် သို့ မရောက်သေးမီ အတွင်း၌ အဆုံးမသတ်ဘဲ မပြတ်အားထုတ် ခြင်းဖြင့်လဲ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရပြီးစေပါတယ်တဲ့။

လိုအပ်အော တရားထူးသို့ မရောက်သေးမချင်၊ ရှုမှတ်မှုကို မစွန့်ရ၊ ကမ္မဋ္ဌခန်းမှ မထွက်ရ မပြတ် အားထုတ်နေရမည်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကလဲ အရေးကြီးပါတယ်။ တရားအားထုတ် မှုကာလ မပြီးဆုံးသေးခင် တရားအမှသာကို မခံစားရသေး ခင် ရက်သတ္တတစ်ပတ် နှစ်ပတ်နဲ့ တရားခွင်မှ ထွက်ခွါသွားရင် လိုအပ်သလောက် တရားထူးကို မရနိုင်ပါဘူး။ တရားမရ မချင် တရားခွန်က မပြန်ဘူးလို့ စိတ်ဆင်းတင်းနဲ့ ကြို၊စား၊ အားထုတ်ရန် အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီနေ့ထုတိုင်ပင် ဝဗ္ဗိကသုတ် အဋ္ဌကထာအဖွင့်တွင် ပါတဲ့ ကဿပဘုရားရှင် လက်ထက်က ရဟန်း ၇-ပါး၏ ဇွဲသတ္တိ စိတ်ဓာတ်ကို နမူနာယူဖို့ ပြောပြပါဦးမယ်။ ရဟန်းတော် ၇-ပါးတို့ဟာ တရားအားထုတ်ရန် သပိတ်တစ်လုံး၊ သင်္ကန်း သုံးထည်နဲ့ ဘောအရပ်ကြီးရှိ စောင်စောက်ကြီး တစ်ခုပေါ် သို့ ဝါးလှေခါး ထောင်ပြီး တက်ကြွပါသတဲ့။ စောင်ထိပ် ရောက်တဲ့အခါ ခေါင်းဆောင်မထေရ်က “ကိုယ်နှင့်အသက်ကို မငဲ့ကွက် ထူ၍က ပြန်ဆင်းနိုင်ပါသေးတယ်” ဟု သုံးကြိမ်မေး ပြီး အားလုံး တိတ်ဆိတ်စွာ နေခြင်းဖြင့် သဘောတူကြောင်း သိရလို့ ထောင်ထားတဲ့ လှေကားကို ခြေနှင့် ကန်ချလိုက်ပါ သတဲ့။

အဲဒီအချိန်ကစပြီး တရားရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရန် တစ်မျိုးသာ အားကိုးစရာ ရှိပါတော့တယ်။ တရားအားမထုတ် ရင်လဲ ပြန်ဆင်းနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းမရှိတဲ့အပြင် အစာပြတ် ရေ ငတ်ပြီး ဓဿရုံသာရှိပါတော့တယ်။ အဲဒီလိုစိတ်ဓာတ်နဲ့ ပြတ်ပြတ် သားသား အားထုတ်ကြတဲ့ ရဟန်းတော် ၇-ပါးဟာ ကိုယ်နှင့် ကိုယ် ထိုက်တန်ရာ တရားထူးများကို ရသွားကြပါတယ်တဲ့။

တရားအားထုတ်သော ယောဂီများဟာ အဲဒီလို “လမ်းဆုံး မရောက်၊ လက်မမြောက်၊ တောက်လျှောက် သွားရမည်” လို့ ဆိုတဲ့ အတိုင်း ဂိတ်ဇွဲသန်သန်နဲ့ အားထုတ်ရင် ငြိမ်းချမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို အမှန်ရနိုင်ပါတယ်။

# တရားတိုးတက်စေရန်ကျင့်နည်းတရားစတင် ၅၅

တရားစားထုတ်သူ ယောဂီများဟာ တရားထူးများ မရ  
မရှိ မတိုးတက်လျှင် ယခုဟောကြားခဲ့တဲ့ ဣန္ဒြေထက်ကြောင်း  
အင်္ဂါ ၉-ပါးတို့ကို လိုအပ်သလို ဖြည့်စွက် ကျင့်ပွားကြရင်  
သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါး  
ထက်မြက်ညီညွတ်ပြီး တရားထူးများကို ရရှိနိုင်ကြပါမယ်။

ဤသို့ ဘုန်းကြီးက ဦးသောင်းလွင်၏ အင်္ဂလိပ်စာသား  
ပြန်မှု အကူအညီဖြင့် ဟောကြားပြောကြားပါသည်။ ထိုအခါ  
မေးမြန်းသူ နိုင်ငံခြားသား ယောဂီများလဲ သဘောကျ  
လက်ခံ၍ သာဓုခေါ်ဆိုကာ ပြန်သွားကြပါသည်။

(လေးနိုင်ငံ ဓမ္မဒူတခရီးစဉ်မှ ကောက်နုတ်ချက် တရား  
တော်ဖြစ်ပါသည်။)

---

ဝ-ဝ-ဝ-မ

၃၀၀၀

၂၃-၅-၉၆

---

# ဆရာတော်၏ ဖိန့်ကြားချက်များ

- ၁။ စိတ်ဆိုးသူကို မေတ္တာပို့၊ ကိုယ်က အောင်နိုင်စေ။
- ၂။ မကောင်းသူကို ကောင်းမှုပို့၊ ကိုယ်က အောင်နိုင်စေ။
- ၃။ နှမြောသူကို ပေးကမ်းပို့၊ ကိုယ်က အောင်နိုင်စေ။
- ၄။ မှားပြောသူကို မှန်ပြောဆို၊ ကိုယ်က အောင်နိုင်စေ။



- ၁။ ဘုရားဖက်၍ ကျန်းမာအသက်ရှည်ကြပါစေ။
- ၂။ တရားဖက်၍ အမျက်ပြေ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ။
- ၃။ သံဃာဖက်၍ အခက်ဝေ ကြီးပွားတိုးတက်ကြပါစေ။
- ၄။ သာသနာပြုနိုင်ကြပါစေ။
- ၅။ သာသနာပြုရင်း တွေ့ပြီး၊ တွေ့ဆဲ၊ တွေ့လတ္တံ့ ဖြစ်တဲ့ လောကဓံ အကောင်းအဆိုးများကိုလဲ သည်းခံကျော် လွှားကာ အောင်မြင်စွာ သာသနာပြုနိုင်တဲ့ သာသနာပြု သူတော်ကောင်းများ ဖြစ်ကြပါစေ။