



ဝန်ခင်း
Read on the move

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ
မှတစ်ပါး အခြားမရှိပြီ



သာသနာတော် နှစ် ၂၅၄၆-ခုနှစ် ၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၆၄-ခုနှစ် ၊ ဥတုဝသုန္ဒ
 မိုးဥတု မိုးတွင်း :ကာလ၊ တော် သလင်းလပြည့်ကျော် (၁၄) ရက်၊ ၂၀၀၂-ခုနှစ် ၊ (၁၀) လပိုင်း
 (၅) ရက်နေ့၊ ညတွင် ရန်ကုန်တိုင်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ အလုံမြို့၊ နယ်၊ သစ်တောလမ်း၊ ဇောတနာရမ
 ပရိယတ္တိစာသင်တိုက် ကြီးအတွင်း ၌ ဝါတွင်း ၊ ဥပုသ်သီတင်းစဉ် အ ဖြစ် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြု
 လုပ်အပ်သော အလုံမြို့ ၌ နေထိုင် ကြကုန်သော တရားကို ချစ်ခင်၊ တရားကို နှစ်သက် ၊
 တရားနဲ့ မွေ့လျော်၊ တရားနဲ့ ပျော်၊ တရားကို မြတ်နိုး၊ တရားကို တန်ဖိုးထားကြကုန်သော
 သူတော် ကောင်းအပေါင်းတို့ စုပေါင်းဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သော ဓမ္မဒါန-တရားအလှူ။
 အမတဒါန-အမြိုက်နိဗ္ဗာန် အလှူပြုကြီး၌ ဟောကြားအပ်သော သံယုတ္တနိကာယ်၊
 သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ် ဒေဝတာသံယုတ် နန္ဒနဝဂ်၌ လာသော နန္ဒနသုတ္တန်ကို တန် ဆာဆင်၍
 ဟောကြားအပ်သော “မှတစ်ပါး အခြားမရှိပြီ” တရားတော် ။

ဘာတရားတော် လဲ၊ (မှတစ်ပါး အခြားမရှိပြီ တရားတော် ပါဘုရား)၊
 ဘာကမှတစ်ပါး ဘာကမရှိတယ်ဆိုတာတော့ ဟောရင်း၊ နာရင်းနဲ့ သိမှာ ပေါ့လေ။

ဒီတရားတော် က အစိန္တေယျ သုံးလောက ထွတ်ထား ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်
 မြတ်ကြီး ကိုယ်တော် တိုင် ဟောတော် မူခဲ့တဲ့ တရားတော် ပါ။

ဒီတရားတော် ကို သံဃာတော် မြတ်အပေါင်းအရှင်ကောင်းတွေ က
 လက်ဆင့်ကမ်း သယ်ဆောင် လာခဲ့လို့ မိမိတို့အသိဉာဏ်တွေ တိုးကြရအောင်
 ဟောကြားခွင့်၊ နားကြားခွင့် ရနိုင်ကြတာပါ။

အသိဉာဏ်တွေ တိုးခဲ့ရတာ ကလည်း ဘုရားကျေးဇူး၊ တရားကျေးဇူး၊
 သံဃာ့ကျေးဇူးတော် ကြောင့် ပါ။ လပြည့်ဝန်းကြီးက အမှောင်ထဲမှာ အလင်းရောင်
 ပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် မို့ လင်းလင်းခြင်း ခြင်း အန္တရာယ်ကင်းအောင်
 လျှောက်လှမ်းလို့ရသလို ဘုရားရှင် ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးတည်းဟူသော လပြည့်ဝန်းကြီးက
 ညအမှောင် ရောက်သော်လည်း တစ်လောက တစ်သံသရာလုံးမှာ ဉာဏ်အမြင် တွေ

ရအောင်လို့ တရားအလင်းရောင် ပေးတဲ့ တရားအရောင် ၊ ဘုရားမြတ်စွာ တည်းဟူသော လပြည့် ဝန်းကြီးရဲ့ ဘေးအနားမှာ ရှိတဲ့ ကြယ်တာရာ နက္ခတ်တွေ လို ဘုရားရှင်ရဲ့ ဘေးပတ်လည်မှာ ဝန်းရံနေ တဲ့ သံဃာတော် မြတ်အပေါင်း အရှင်ကောင်းတွေ ၊ ဒီဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့ ဂုဏ် ကျေးဇူးတွေ ကို အာရုံပြုပြီးတော့ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးကြပါဦးစို့။

တိမဏ္ဍလေ စရံ သံဃ - နက္ခတ္တပရိဝါရိတံ။

သဒ္ဓမ္မသီတလောဘာသ-ဇနသန္တာပနာသကံ။

ပညာစက္ခုကရံ ပူဇေ၊ ဗုဒ္ဓပုဏ္ဏိန္ဒြိယမဏ္ဍလံ။

သံဃနက္ခတ္တပရိဝါရိတံ-အရိယာ ရှစ်ပါးတပည့်သား သာဝကတည်းဟူသော နက္ခတ်တာရာ ကြယ်တကာတို့ ဝန်းကာပတ်ခြံ ရံလည်းရံအပ်ပါပေထသော ၊ သဒ္ဓမ္မသီတလောဘာသ ဇနသန္တာပနာ သကံ- ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်းက ရှစ်သော င်းလေးထောင် အေးမြချမ်းကြည်သော တရားအရောင် တို့ဖြင့် များ မြောင်လှစွာ သတ္တဝါတို့၏ ဆယ့်တစ်ဖြာဦး လောင်သည့်မီးကို အပြီးတိုင်ငြိမ်းသတ်လည်း ငြိမ်းသတ် တော် မူနိုင်ပါပေထသော ၊ ပညာစက္ခုကရံ-လေးရပ်သစ္စာ နက်နဲစွာ ကို ကောင်းစွာ မျှော်ရှု ဉာဏ်ပညာ စက္ခုကိုလည်း ပြုတော် မူတတ်ပါပေထသော ၊ တိမဏ္ဍလေ-မဇ္ဈတိက်တွန်း အဝန်းတွင် မှတ် အလတ် ကျဉ်းကျယ်လမ်းသုံးသွယ်၌ ၊ စရံ စရန္တံ-မြင်းမိုရ်နှိုးရာ ဗောဓိခြာတို့ လက်ယာရစ်ထား ကြသွားလှည့် လည်လည်း လှည့်လည်တော် မူတတ်ပါပေထသော ၊ ဗုဒ္ဓပုဏ္ဏိန္ဒြိယ-မဏ္ဍာလံ-သစ္စာလေးပါး တရားသိမြင် ဘုရားရှင်ဟု ရောင် ဖြူပထွန်း လပြည့်ဝန်းကဲ့သို့သော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးကို၊ အဟံ-သူ တော် သူမြတ် လူနှင့် နတ်တို့ ကျေနပ်ရန်မျှော် တရားဟောမည့် ဘုရားတပည့်တော် သည်၊ မယံ- သူ တော် သူမြတ် လူနှင့် နတ်တို့ ကျေနပ်ရန်မျှော် တရားဟော တရားနာကြမည့် ဘုရားတပည့်တော် တို့ သည် ၊ ပူဇေ ပူဇာမ-မဂ်လာစရဏ လက်ဦးစွ၌ ကြည်စွတော် ရော် ပူဇော်မြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးဦး ညွတ်ကြပါကုန်၏ အရှင်ဘုရား။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု ပါဘုရား။

ဣမိနာ ဗုဒ္ဓပဏာမေန -ဤသို့ ဘုရားရှင်အားရှိခိုးရသော ကုသိုလ်ကံ
စေတနာကြောင့် ၊ မေ-မအောင်သေးခင် အောင်ကြွေးတင်၍ အောင်မြင်ရန်မျှော်
တရားဟောမည့် ဘုရားတပည့်တော် အား၊ နော အမှာ ကံ- မအောင်သေးခင်
အောင်ကြွေးတင်၍ အောင်မြင်ရန်မျှော် တရားဟောတရားနာကြ မည့် ဘုရားတပည့်တော်
တို့အား၊ ဇယ-မင်္ဂလံ- တွင် ပနုဏ် တန် ရန်မာရီအပေါင်း အောင်ကြောင်း အောင်ရာ
အောင်မင်္ဂလာသည်၊ ဘဝတု-မြေကြီးလက်ခတ် မလွဲလတ်သို့ ဆပ်ဆပ်မသွေ အမှန်ပင်
ဖြစ်ပါစေသတည်း။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု ပါဘုရား။

“မှတစ်ပါး အခြားမရှိပြီ” ဆိုတဲ့ နန္ဒသုတ္တန် တရားတော် ကြီးကို မဟောသေးမီ၊ မနာသေးမီ တရားပိုင်ရှင် အစစ် ဖြစ်တော် မူသော အစိန္တေယျသုံးလောကထွက်ထား သဗ္ဗညု ဘုရားရှင် ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးကို လပြည့်ဝန်းကြီးနဲ့ ဥပမာတင်စား၊ လပြည့်ဝန်းရဲ့ အရောင် ကို တရားအရောင် နဲ့ ဥပမာတင် စား၊ လပြည့်ဝန်းကြီးအနီးမှာ ဝန်းရံခနေတဲ့ ကြယ်တာရာနက္ခတ်တွေ ကို သံဃာတော် မြတ်အပေါင်း အ ရှင်ကောင်းနဲ့ ဥပမာတင်စားပြီးတော့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူး တွေ ကို အာရုံပြုလက်အုပ်ချိမ့်ရှိခိုးလိုအပြီး မိမိတို့ လိုလားတောင့်တတဲ့ အာသီသပတ္တနာ အောင်ဆု မင်္ဂလာတွေ ကို တောင်းဆုပြုပြီး တရားတော် ကို ဟောကြ နာကြစို့ဆိုတော့။

မဟောသေးခင် တောင်းပန်ချင်တာက အချိန်နောက်ကျ သွားတာကိုပါ။ ယနေ့ညက တရားနှစ် ပွဲ ဖြစ်နေတော့၊ ညလည်း ဖြစ်ပြန်၊ ကပ္ပိယဦးရွှေကြီးကလည်း မရောက်ဘူးတော့၊ ကပ္ပိယကြီးကလည်း လမ်းမှာ ပြီး ဟိုမောင်းဒီမောင်း မောင်းရသေးတာကိုး၊ စောင့်တဲ့လူတွေ တော့ နည်းနည်း တော့ ပင်ပန်း သွားတာပေါ့။

အခု (၈)နာရီခွဲပြီဆိုတော့ ၉-နာရီ သိမ်းမယ်ပေါ့၊ နာရီဝက်လောက်ဆို ရမလား၊ (မရပါဘုရား)၊ စောပြန်ချင်လား ၁ - နာရီပဲ ဟောရမလား၊ (၁-နာရီပဲ ဟောပါဘုရား)။

ကဲ- ဒီလိုဆိုလည်း ဟောကြစို့။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီး သာဝတ္ထိပြည်မွန် ဇေတဝန်ကျောင်းတော် ကြီးမှာ သီတင်းသုံး တော် မူတဲ့အခိုက် နေ့လည်ခင်းတရားပွဲ၊ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီး ကိစ္စတော် (၅) ခန်း ပြုဖွယ် ကိစ္စတွေ ပြု၊ ဆွမ်းခံကြွလာ၊ နေ့ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီး နေ့လည် နေခင်းကြတော့ တရားနာလာကြတဲ့ ပ ရိသတ်တွေ ကို တရားဟောပေးတော် မူပါတယ်။

အဲ့ဒီနေ့လည် နေ့ခင်းမှာ ဟောတဲ့တရား ဘယ်သူ့ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဟောတာလဲ ဆိုတော့ နတ်သားတွေ ကို အကြောင်းပြုပြီး ဟောတာ။

နတ်ပြည်ဌာန နတ်လောကမှ နတ်သားနှစ် ယောက် ၊ နတ်သားနှစ် ပါးစကား
ပြောတာကို ဘုရား ရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီး သိလို့ အဲဒီ တရားကို ဟောတာ။

ဘယ်ကနတ်သားတွေ လဲလို့ ပြောရင် စာတုမဟာရာဇ်၊ တာဝတိံသာ၊ ယာမာ၊
တုသိတာ၊ နိမ္မာ နရတိ၊ ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တိ နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်ရှိတဲ့အထဲက တာဝတိံသာက
နတ်သား၊ တာဝတိံသာ မှာ က နန္ဒဝန်ဆိုတဲ့ ဥယျှင်ကြီး ရှိတယ်၊ နန္ဒနဝန် ခေါ်တဲ့ နှစ်သက်
စရာကောင်းတဲ့ နန္ဒဝန်ဥယျှင်ကြီး ရှိတယ်။

န တေ သုခံ ပဇာနန္တိ၊

ယေ န ပဿ ဣ နန္ဒနံ။

အာဝါသံ နရဒေဝါနံ၊

တိဒသာနံ ယသဿ ဝိနံ။

ဒီဂါထာကို နတ်သားတစ်ပါးက ပြောတာ။

အဲဒီ တာဝတိံသာမှာ လေ ပုထုဇဉ်နတ်သားလို့ ပြောရမှာ ပေါ့၊ တာဝတိံသာမှာ
က အရိယာ နတ်သားတွေ လည်း ရှိတယ်၊ ပုထုဇဉ်နတ်သားတွေ လည်း ရှိတယ်။

ပုထုဇဉ်နတ်သားက ဘာပြောလဲဆိုတော့

န တေ သုခံ ပဇာနန္တိ၊

ယေ န ပဿ ဣ နန္ဒနံ။

အာဝါသံ နရဒေဝါနံ၊

တိဒသာနံ ယသဿ ဝိနံ။

ယေ-အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊ နန္ဒနံ- နန္ဒဝန် ဥယျှင်ကြီးကို၊ န ပဿ ဣ-
မမြင်ဘူးကြလေကုန်၊ တေ-ထိုနန္ဒဝန်ဥယျှင်ကြီးကို မမြင်ဘူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊ သုခံ-
နတ်ပြည်ရဲ့ ချမ်းသာအစစ်ကို၊ န ပဇာနန္တိ - သေချာမသိကြလေကုန်။

ဘယ်လောက်ထိများ ပျော်စရာ၊ ဘယ်လောက်ထိများ စိတ်ချမ်းသာစရာ၊

ဘယ်လောက်ထိများ ကြည်နူးစရာ ကောင်းသလဲ မသိဘူးနော်။

နတ်ပြည်မှာ နန္ဒဝန်ဥယျဉ်ရောက်မှ နတ်ချမ်းသာခံစားလို့ ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာပဲ၊

မေးကြည့်ပါ အုံးမယ်၊ လူတွေ ရော ဘယ်သွားမှ လူချမ်းသာ ပြည့်စုံတယ် ခေါ်မှာ လဲ။

(ဘုန်းကြီးကျောင်းပါ ဘုရား)။

ဟယ်....အဲ...ဘုန်းကြီးကျောင်းတဲ့၊ ပြောပုံ ကတော့၊ ယေ - အကြင်ပုဂ္ဂို

လ်တို့သည်၊ အပေါ်စက် အောက်စက်တွေ နဲ့ ကြည့်လို့၊ မြင်လို့ ရနေတဲ့ ဇာတ်လမ်း၊

ဇာတ်ထုပ်အရုပ်တွေ ကို၊ နပဿ နှိ - မမြင် ဘူးကြလေကုန်၊ တေ-ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊ သုခ-

လူချမ်းသာကို၊ န ပဇာနန္တိ-သေချာမသိကြလေကုန်။

အဲဒီ လိုပြောရမှာ လား၊ လူတွေ သေသေချာချာ နားလည်စေချင်တယ်၊ ဘာ

ဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူတွေ က ဘယ်ဟာကို ချမ်းသာလို့ ထင်တာလဲလို့ ပြောရင်

စိတ်ချမ်းသာလား၊ အာရုံချမ်းသာလား၊ (စိတ်ချမ်းသာပါဘုရား)၊ အလကား ကြီးကျယ်ဖြေတာ၊

သူတို့အထင်နဲ့ ပြောတာနဲ့ က တခြားစီပါ။ အာရုံချမ်းသာတာကို ကြိုက်ကြတာလား၊

စိတ်ချမ်းသာတာကို ကြိုက်ကြတာလားလို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်မေးကြည့်၊ ဟုတ်လား၊

(မှန်လှပါဘုရား)။

နန္ဒဝန်ဥယျဉ်က စိတ်ချမ်းသာတာလား၊ အာရုံချမ်းသာတာလား၊ ဘာချမ်းသာလဲ၊

(အာရုံချမ်း သာတာပါ ဘုရား)၊ အာရုံချမ်းသာတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေကြတာက တစ်မျိုး၊ အာရုံချမ်းသာချင် ချမ်းသာ၊ မချမ်းသာချင်နေ

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတာက တစ်မျိုး၊ ချမ်း သာနှစ် မျိုး ပေါ့။

ပြန်ပြောပါမယ်- အာရုံချမ်းသာနဲ့ စိတ်ချမ်းသာ နှစ် မျိုး ပါ။ စိတ်ချမ်းသာချင်တဲ့

သတ္တဝါတွေ ဟာ နေနည်းနှစ် မျိုး နဲ့ နေကြလေကုန်၏ ။ တိုက်ရိုက်မဟုတ်ဘဲနဲ့

သွယ်ဝိုက်ပြီးတော့ အာရုံချမ်းသာတွေ ကို တွေ့ပြီးတော့မှ စိတ်ချမ်းသာ အောင်နေတာက

တစ်မျိုး၊ ဘယ်အာရုံပဲ တွေ့ တွေ့ ၊ ဘယ်အာရုံပဲ ကြုံကြုံ၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေကြတာက

တစ်မျိုး၊ နေနည်းနှစ် မျိုး နော်...။

အို-သူတော် ကောင်းတို့၊ အခု တရားနာနေတဲ့ ပရိတ်သတ်အပေါင်း သူတော် ကောင်းတို့က အသံရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို နည်းနည်း သိပြီပေါ့၊ တကယ်သူတော် ကောင်း ဖြစ်လို့ သူတော် ကောင်းလို့ ခေါ်တာလား၊ ရွဲ့သံပါပြီးခေါ်သလား ဆိုတာ သိပြီပေါ့။

(သိပါတယ်ဘုရား)။

တရားနာ ပရိသတ်အပေါင်း သူတော် ကောင်းတို့က စိတ်ကို သွယ်ဝိုက်ပြီး ချမ်းသာချင်တာ လား၊ တိုက်ရိုက် ချမ်းသာချင်တာလား၊

(တိုက်ရိုက်ချမ်းသာချင်တာပါဘုရား)။

ကဲ-ဒါဖြင့် ဘာမြင်မြင် မြင်လို့ရတယ်ပေါ့၊ ချမ်းသာအောင်၊ ဘာစားစား စားလို့ရတယ်ပေါ့။ ချမ်း သာအောင်။ ဘာကြည့်ကြည့် ကြည့်လို့ရတယ်ပေါ့။ စိတ်ချမ်းသာအောင်။

အို- သူတော် ကောင်းတို့၊ ဉာဏ်နားလေးနဲ့ အာရုံပြုကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ တိုက် ရိုက်နေနိုင်တဲ့သူလည်း ရှိတယ်၊ အာရုံချမ်းသာ အာရုံကောင်းကို ရှာပြီးတော့မှ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတဲ့သူလည်း ရှိတယ်၊ တို့က ဘယ်ထဲပါလဲလို့ ကိုယ့်ကို ကိုယ်ပြန်ပြီး သတိထားကြည့်ပါ။

စိတ်နဲ့ အာရုံကိုတော့ သေသေချာချာ သိကြပါတယ်နော်။ ဖြူနီ ကြောင် ကြား ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုး မျိုး တွေ မိမိစိတ်ထဲမှာ ပေါ်နေတတ်တယ်။ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ မပေါ်ရင်လည်း ဖော်နေတတ်တယ်၊ ဖော်လို့ပဲ ပေါ်တာ ဖြစ် ဖြစ်၊ အကြောင်းဆုံ အလိုလိုပေါ်တာပဲ ဖြစ် ဖြစ်၊ အဲဒါတွေ ဟာ အာရုံပါ၊ ဒီအာရုံတွေ ကို ပေါ်စေချင်တာ၊ ဖော်ချင်တာတွေ က စိတ်ပေါ့၊ စိတ်နဲ့ ဆိုတာပေါ့။ မြင်ချင် ကြားချင်တာလည်း စိတ်နဲ့ ဆိုင်တာပါပဲ။

စိတ်ချမ်းသာအောင် ချမ်းသာမယ် ထင်တဲ့ချမ်းသာစရာထင်တဲ့ အာရုံတွေ ကို

ပေါ်အောင် ဖော် တတ်ကြတယ်။ ပေါ်စေချင်နေကြတယ်၊ ကောင်းတယ်ထင်တဲ့
ကောင်းစရာထင်တဲ့ အာရုံတွေ ကို ဖော် စေချင်နေတယ်၊ ဖော်တတ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့်
ဘယ်လိုကောင်းတယ်၊ ချမ်းသာထင်တဲ့ အာရုံတွေ ပေါ်ပေါ် စိတ်ချမ်းသာမှု မရတာ တွေ လည်း
ဖြစ်တတ်ကြပါသေးတယ်။

တကယ်တမ်း ကတော့ စိတ်ချမ်းသာချင်တယ် ဆိုရင် သတိရှိမှ
စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ဘာရှိမှ စိတ်ချမ်းသာလဲ၊ (သတိရှိမှ စိတ်ချမ်းသာတာပါဘုရား)၊ သတိမရှိရင်
စိတ်မချမ်းသာဘူး။

န တေ သုခံ ပဇာနန္တိ၊

ယေ န ပဿန္တိ နန္တနံ။

အာဝါသံ နရဒေဝါနံ၊

တိဒသာနံ ယသဿိန္ဒနံ။

နန္တဝန်ဥယျာဉ်ကို မမြင်ဘူးကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဟာ ချမ်းသာ အစစ်ကို သိတယ်။
ကြုံတယ်၊ တွေ့တယ်လို့ မခေါ်နိုင်။ နန္တဝန်ဥယျာဉ်ကို မြင်ပြီးမှ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ
စိတ်ချမ်းသာဖို့ တိုက် ရိုက်လား၊ သွယ်ဝိုက်လား၊

(သွယ်ဝိုက်ပါဘုရား)။

သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကလေးချမ်းသာအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်
မနေတတ်တော့လေ နန္တဝန်ဥယျာဉ် သွားရတာ ပေါ့။ ဟုတ်လား၊

(မှန်လှပါဘုရား)၊

ဒီလူတွေ လည်း ဘုရားဖူးတွေ ဘာတွေ မသွားဘူးလား၊

(သွားပါတယ်ဘုရား)။

ဘာ ဖြစ်လို့ သွား၊

(စိတ်ချမ်းသာအောင်ပါ ဘုရား)။

အိမ်ကဘုရားနဲ့ တင် စိတ်မချမ်းသာဘူးပေါ့၊ အိမ်ကဘုရားနဲ့ ရန်
ဖြစ်ထားလို့လား။

(မဟုတ်ပါဘုရား)။

ကိုယ်စိတ်ကလေး ချမ်းသာအောင် မနေတတ်ရင် ဟိုသွား ဒီသွား၊ ဟိုကြည့်
ဒီကြည့်၊ ဟိုကိုင် ဒီကိုင် လုပ်ရတယ်လို့ ပြောရမှာ ပေါ့။

အို-သူတော် ကောင်းတို့ စိတ်ချမ်းသာအောင် တိုက်ရိုက်နေလိုက်စမ်းပါ။
သွယ်ဝိုက်ပြီး နေတတ် ရုံလေးနဲ့ ကျေနပ်မနေပါနဲ့ ၊ တိုက်ရိုက်ချမ်းသာအောင်လည်း
နေတတ်လိုက်စမ်းပါ။ နှစ် မျိုး စလုံး နေတတ်ရမှာ နော်။

(မှန်လှပါဘုရား)။

တိုက်ရိုက်စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေတတ်တဲ့သူ ကတော့ ဘာလုပ်လဲ၊
သွယ်ဝိုက်ပြီးတော့ အာရုံကောင်းတွေ လိုက်ရှာ၊ အဲဒီ အာရုံကိုပဲ ဂရုတစိုက်နဲ့ ကျေနပ်တဲ့အထိ
ကြည့်ပြီး စိတ်ချမ်းသာ အောင် နေကြပါတယ်။

“ဧကယနောကံ သိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သော ကပရိဒေဝါနံ
သမတိက္ကမာယ ဓုက္ခဒေါမနဿ ဘနံ အတ္တဂီမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ
သုတ္တိကိရိယာယ” လို့ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော် မြတ်ကြီး ဟောထားပါတယ်။

ကဲ-အခုလည်း ဘုရားရှင်ဟောတော် မူတဲ့ ပါဠိတော် မြတ်ကို ရွတ် သွားပါတယ်။
ဒါပေမယ့် သူ တို့ ပါဠိစကားမတတ်တော့ ဘာမှ နားမလည်လိုက်ပါဘူး။

စောစောက တရားပွဲမှာ အဲဒီ တရား ဟောလာတာပါ။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို
ပြောခဲ့ပါတယ်၊ ဟောခဲ့ပါတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော် အလိုအရ တရားအားထုတ်ရင် သတ္တဝါတွေ ရဲ့
စိတ် စင်ကြယ် တယ်၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးမြည် တမ်းခြင်း လွန်မြောက်တယ်၊

ဝမ်းမနည်းတတ်တော့ဘူး၊ မငိုတတ်တော့ဘူးပေါ့။ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ဆင်းရဲမှု ချုပ်ငြိမ်းတယ်၊ ကိုယ့်ပယောဂကြောင့် ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ အဖြစ်မခံတော့ဘူး၊ အရိယမဂ်ဉာဏ်ရတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှော ကြည့်တယ်၊ ဒီအကျိုး တရားတွေ ကို ရပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ တရားအားထုတ်ရင် ဒီလောင်ကောင်းမြတ်တဲ့ အကျိုး တွေ ကို ရနိုင်တယ် ဆိုတော့ နည်းမှန် လမ်းမှန် သိဖို့ သတိပဋ္ဌာန် ဆိုတာက နှစ် မျိုး ရှိပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်က (နှစ် မျိုး ပါ ဘုရား)၊ ကာယ-အပေါင်းအစု၊ ဝေဒနာ-ခံစားမှု၊ စိတ္တ-သိတတ်မှု၊ ဓမ္မ-သဘောတရားလို့ ခေါ်တဲ့ အာရုံ ဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်က တစ်မျိုး၊ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မလို့ ခေါ်တဲ့ သတိအာရုံ (၄)မျိုး ကို သတိပဋ္ဌာန်လိုက် ခေါ်တာက တစ်မျိုး ။

သတိယေဝ ပဋ္ဌာန် - မိမိစိတ်ကလေးမှာ သတိလေး ဖြစ်တာသည်ပင်လျှင် သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်တယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ သတိ ဖြစ်ဖို့ ပဓာန၊ သတိက အဓိကပေါ့။ စိတ်မှာ သတိ ဖြစ် တာက တစ်မျိုး ပေါ့။ သတိပဋ္ဌာန် ဘယ်နှစ် မျိုး ၊ (နှစ် မျိုး ပါဘုရား)၊ အာရုံလေးမျိုး ကလည်း သတိပဋ္ဌာန်၊ သတိလေးစိတ်မှာ ဖြစ်တာကလည်း သတိပဋ္ဌာန်၊ သတိပဋ္ဌာန်နှစ် မျိုး ဆိုတာကို သေချာ သိစေချင်ပါ တယ်၊ (မှန်လှပါဘုရား)။

ဟိုတစ်နေ့ကပဲ မှော် ဘီ ဓမ္မဒူတတောရမှာ တရားစခန်းဝင် နေတဲ့သူတွေ ကို ပြောပြခဲ့သေးတယ်၊ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန် နှစ် မျိုး အကြောင်းပေါ့။

မှော င်ဘီကို ယောဂီတွေ လာကြတော့ တစ်ချို့ မှော် ဘီရောက်ဖူးတဲ့သူတွေ လည်း တွေ့ မှာ ပေါ့၊ ညောင်နှစ် ပင်ကွင်းဆိုတာ တွေ့ တယ်မဟုတ်လား၊

(တွေ့ ပါတယ်ဘုရား)။

ညောင်နှစ် ပင်ရွာမှာ ညောင်နှစ် ပင်ကွင်း ရှိတာပေါ့၊ ရွာက ညောင်နှစ် ပင်လား၊ ညောင်နှစ် ပင်က ညောင်နှစ် ပင်လား၊ (ညောင်ပင်နှစ် ပင်က ညောင်နှစ် ပင်ပါဘုရား)၊ အော် - ဟုတ်တာပေါ့၊ ညောင်ပင်နှစ် ပင်က ညောင်နှစ် ပင်ဆိုတာ ဟုတ်တာပေါ့။

ရွာက ညောင်နှစ် ပင် မဟုတ်ဘူးလား၊ (ရွာလည်း ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)၊ ကွင်းကရော ညောင် နှစ် ပင် မဟုတ်ဘူးလား၊ (ကွင်းကလည်း ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)၊

ညောင်ပင်နှစ် ပင်ကို အကြောင်းပြုပြီး တော့ ရွာကလည်း ညောင်နှစ် ပင်ရွာ၊ ကွင်းကလည်း ညောင်နှစ် ပင်ကွင်း အဲဒီ လို ခေါ်တာကို သဘော ပေါက်စေချင်ပါတယ်။

လူတွေ ကလည်း ညောင်နှစ် ပင်လူတွေ ပေါ့၊ ဟုတ်လား (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)၊ အလုံလူတွေ က ဒီရောက်လာလို့ ဘာလို့ ခေါ်တာလဲ၊ အလုံလူလို့ ခေါ်တာပါ။ အလုံက ဘယ်မှာ တုန်း ဟိုး မုံရွာက အလုံမဟုတ်လား။

အို-သူတော် ကောင်းတို့၊ ညောင်နှစ် ပင်ကသာ ညောင်နှစ် ပင်၊ အဲဒီ ညောင်နှစ် ပင်ကို အကြောင်း ပြုပြီးတော့ ကွင်းကိုလည်း ညောင်နှစ် ပင်ကွင်း၊ ရွာကိုလည်း ညောင်နှစ် ပင်ရွာ၊ လူကကိုလည်း ညောင် နှစ် ပင်လူလို့ ခေါ်ကြလေကုန်၏ ။ တကယ်ညောင်နှစ် ပင်က ဘာလဲ၊ (ညောင်နှစ် ပင်ပါပဲဘုရား)၊ ညောင် နှစ် ပင်အကြောင်းကို နားလည်အောင် အရင်ပြောပြတာပါ။

တကယ် သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာက သတိပဓာန ဖြစ်တာပါ၊ မိမိစိတ်မှာ သတိ ဖြစ်တာပါ၊ ထိုသတိ ဖြစ် တာကို သတိပဋ္ဌာန်ရယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ သတိ ဖြစ်တဲ့ အခိုက်မှာ မြင်နိုင် သိနိုင် တွေ နိုင်တာက ကာယ-အပေါင်းအစုသဘော၊ မြင်နိုင် သိနိုင် တွေ နိုင်တာက ဝေဒနာ-ခံစားမှု သဘော၊ မြင်နိုင် သိနိုင် တွေ နိုင်တာက စိတ်-သိတတ်မှု သဘော၊ မြင်နိုင် သိနိုင် တွေ နိုင်တာက ဓမ္မ-သဘောတရား၊ ဒီသဘောတွေ က သတိ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အာရုံတွေ ပေါ့၊ ညောင်နှစ် ပင်ရှိတဲ့ ရွာလို့ ခေါ်သလိုပေါ့၊ သတိပဋ္ဌာန်တွေ ပဲပေါ့။

အဲဒါကြောင့် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတွေ က သတိ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အာရုံလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတွေ ကို ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်နဲ့ ပြောရရင် ဒီရုပ် နာမ်ဓာတ် သဘောတွေ ဟာ ဝိပဿ နာဘူမိ၊ ဝိပဿ နာ သတိဉာဏ်ရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့ မှီရာ တည်ရာ ပြုစရာ အာရုံတွေ ပါပဲ။ အဌက ထာဆရာကြီးက ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးရဲ့ အလိုတော် ကျကို မိန့်ထားပါတယ်။

သတိ ဖြစ်တာသာ အဓိကအားဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် ဟုတ်လား၊

(ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)။ သတိ ဖြစ် တာကမှ အဓိကသတိပဋ္ဌာန်တရား ခေါ်တာပါ။ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ အာရုံအသိပဋ္ဌာန် တွေ ကို မိမိစိတ်မှာ သတိ ဖြစ်နေမှာ တော့ ရွေးရှာရမှာ လား၊ ရွေးကြည့်ရမှာ လား၊ ရွေးရှုရမှာ လား၊ (မရှုရ ပါဘုရား)။ မရှုရဘူးလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိနဲ့ ရွေးပြီး မရှုရဘူး။ သတိဉာဏ် ရှိတဲ့ ဝိပဿနာစိတ်နဲ့ သိမြင်ရှုနေနိုင်တာကို ပြောချင်တာပါ။ သဘောပေါက်မလွဲပါစေနဲ့ ။ ဘာ ဖြစ်နေရမှာ လဲ၊(သတိဉာဏ် ဖြစ်နေရမှာ ပါဘုရား)။

စိတ်မှာ သတိဉာဏ် ဖြစ်ရင် ကာယကိုလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်၊ ဝေဒနာကိုလည်း တွေ့နိုင်ပါ တယ်၊ စိတ်ကိုလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်၊ ဓမ္မကိုလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။
