

ဩဝါဒပါတိမောက်ဆိုသည်မှာ

မြတ်စွာဘုရားရှင်က သူ၏တပည့်သာဝက သံဃာ့အဖွဲ့အစည်းကြီး အစွန့်ရှည်စွာ ကျစ်လစ်ခိုင်မာရေး၊ စည်းလုံးညီညွတ်ရေး၊ စိတ်အေးချမ်းသာစွာ တရားဓမ္မကျင့်သုံးနိုင်ရေး၊ သာသနာတော်မြတ်ကြီး အရှည်ခံ့၍ တည်တံ့ရေးအတွက် အာဏာပါတိမောက် ဝိနည်းစည်းကမ်းချက်များကို ပညတ်တော်မူပါသည်။

ဝိနည်းစည်းကမ်းများကို မပညတ်မီ ပထမဦးဆုံး ဝါတော် နှစ်ဆယ်အတွင်း၌ ဩဝါဒပါတိမောက် ဒေသနာတော်ဖြင့်သာ လမ်းညွှန်ဆုံးမတော်မူပါသည်။ လက်ဝဲရံ လက်ယာရံ အဂ္ဂသာဝကကြီးများဖြစ်ကြသော အရှင်မဟာသာရိပုတ္တရာ၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် မထေရ်မြတ်ကြီးများ ဘုရားသာသနာတော်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာပြီး ရဟန္တာဖြစ်တော်မူသည့်အချိန်တွင် သာဝကသန္နိပါတ အစည်းအဝေးကြီးတစ်ခု ကျင်းပတော်မူသည်။ ဘုရားရှင်၏ တပည့်ပရိသတ်အားလုံး စုံညီတက်ရောက်သော အစည်းဝေးဖြစ်သောကြောင့် သာဝကသန္နိပါတဟုခေါ်သည်။ ထိုအစည်းအဝေးကို ရာဇဂြိုဟ်ပြည် ဝေဠုဝန်ကျောင်းတိုက်ကြီးအတွင်း၌ ကျင်းပတော်မူသည်။ ထိုအစည်းအဝေး၌ မြတ်စွာဘုရားက အရှင်သာရိပုတ္တရာကို ပညာဉာဏ်ကြီးသည့်အရာတွင် အသာဆုံးအမြတ်ဆုံး လက်ယာရံ ဧတဒဂ်အရာကိုပေးသနားတော်မူပါသည်။ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်မထေရ်မြတ်ကို တန်ခိုးကြီးသည့်အရာတွင် အသာဆုံးအမြတ်ဆုံး လက်ဝဲရံဧတဒဂ်အရာကိုပေးသနားတော်မူပါသည်။ ထိုအစည်းအဝေးကြီး၌ ဩဝါဒပါတိမောက်ဒေသနာကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ပြသတော်မူသည်။

ဩဝါဒပါတိမောက် ပထမဂါထာ

ခန္တိ ပရမံ တပေါ တိတိက္ခာ၊ နိဗ္ဗာနံ ပရမံ ဝဒန္တိ ဗုဒ္ဓါ။
န ဟိ ပဗ္ဗဇ္ဇိတော ပရူပဃာတီ၊ န သမဏော ဟောတိ ပရံ ဝိဟေဋ္ဌယန္တော။

အဓိပ္ပါယ် - (က)အလွန်ထက်မြက်၍ စွမ်းအားပြည့် သည်းခံမှုသည် မြတ်သောအကျင့်တည်း။ (ခ)နိဗ္ဗာန်သည် အမြတ်ဆုံးချမ်းသာဟု ဘုရားရှင်တို့ ဟောကြားတော်မူသည်။ (ဂ)သူတစ်ပါးကို သတ်သူသည် ကိလေသာတို့ကိုနှင့်ထုတ်တတ်သောရဟန်းမဟုတ်။ (ဃ)သူတစ်ပါးကို ညှင်းဆဲနှိပ်စက်သူသည် ကိလေသာတို့မှ ငြိမ်းအေးပြီးသော ရဟန်းမဟုတ်။

သည်းခံခြင်းခန္တိတရား

သည်းခံသည်ဆိုရာ၌ မိမိကိုယ်တွင်း ကိလေသာရန်သူများကိုလည်း သည်းခံရမည်။ ပြင်ပဆန့်ကျင်ဘက်ရန်သူများ အနိဗ္ဗာရုံများကိုလည်း သည်းခံရပါမည်။ မိမိကိုယ်တွင်း ကိလေသာ

ရန်သူများကို အမြဲကိန်းနေသော အနုသယကီလေသာ အဆင့်မှ ထကြွသောင်းကျန်းလာသော ပရိယုဋ္ဌာနကီလေသာ အဆင့်သို့မရောက်အောင် သည်းခံရသည်။ ထကြွသောင်းကျန်းလာသော ကီလေသာအဆင့်မှ လွန်ကျူးသော ဝိတိက္ကမကီလေသာအဆင့်သို့မရောက်အောင် အောင့်အီး သည်းခံရသည်။ ပြင်ပရန်သူများကိုကား ကိုယ့်ထက် အသက်ဂုဏ်ဝါကြီးသူများကို မေတ္တာ ကရုဏာတရားတို့ဖြင့် သည်းခံရမည်။ ကိုယ်နှင့်အသက်ဂုဏ်ဝါ တူညီသူများကို မုဒိတာတရား ဖြင့် သည်းခံပေးရမည်။ ကိုယ့်အောက် အသက်ဂုဏ်ဝါငယ်ရွယ်သူများကို ကရုဏာတရားဖြင့် သည်းခံရမည်။ အနိဋ္ဌာရုံတွေ့ကြုံလာတိုင်း တရားရှုမှတ်မှုဖြင့် သည်းခံရမည်။

သည်းခံခြင်းသည် သာသနာတော်၏ အနှစ်သာရကျင့်စင်ဖြစ်သော သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးပါး၏ ပဓာနအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ သည်းခံမှုမရှိလျှင် သီလသိက္ခာလည်း မပြည့်စုံ နိုင်။ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ဖြတ်ချင်သောစိတ်ကို သည်းမခံလျှင် ကိုယ်ကျင့်သီလပျက်၏။ သူတစ်ပါးပစ္စည်းမတရားယူလိုသောစိတ်ကို သည်းခံထိန်းသိမ်းမထားလျှင် ကိုယ်ကျင့်သီလ ပျက်စီး၏။ ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားမှားယွင်းယွင်း လွန်ကျူးလိုသောစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းသည်းခံမ ထားလျှင် ကိုယ်ကျင့်သီလပျက်စီး၏။ ကီလေသာစိတ်၏ အလိုဆန္ဒအတိုင်း လွန်ကျူးလိုသော စိတ်များကို ထိန်းသိမ်းသည်းခံခြင်းဖြင့်သာ သီလသိက္ခာပြည့်စုံနိုင်သည်။

လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့၌သာပျော်မွေ့တတ်ပြီး အဖမ်းရခက်သော စိတ်ကလေးကိုငြိမ် နေအောင် ထိန်းသိမ်းလေ့ကျင့်ရသော အလုပ်သည် သမာဓိအလုပ်ဖြစ်သည်။ သမာဓိလုပ်ငန်း သည် ယောက်ယက်ခတ်လှုပ်ရှားနေသောစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရသောကြောင့် ကြိမ်ဖန်များစွာလေ့ ကျင့်ရသည်။ သည်းခံစိတ်မရှိသူများ စိတ်မရှည်တတ်သူများ သမာဓိသိက္ခာမပြည့်စုံနိုင်ပါ။ ထို့ ကြောင့် အရာရာတိုင်း အောင့်အီးသည်းခံမှုဖြင့် သမာဓိသိက္ခာပြည့်စုံနိုင်သည်။ တည်ကြည်ငြိမ် သက်သော သမာဓိနှင့် ပြည့်စုံမှသာ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ထင်ထင်ရှားရှားမြင်ရ နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရေပြင်ကြည်လင်ငြိမ်သက်နေမှ ရေအတွင်းက ငါးလိပ် ကျောက်စရစ် ခဲ များကိုမြင်ရသကဲ့သို့တည်း။ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုမြင်ဆင် ခြင်ခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်များအဆင့်ဆင့်တက်လာမည်။ အဆင့်အမြင့်ဆုံး မဂ်ပညာဖိုလ် ပညာများပြည့်စုံနိုင်သည်။ ထိုသို့အဆင့်အမြင့်ဆုံး ပညာဉာဏ်များပြည့်စုံလာခြင်းသည် သည်းခံ ခြင်း ခန္တီတရားကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က သည်းခံခြင်းသည် မြတ်သော အကျင့်တည်းဟု ဟောတော်မူပါသည်။

နိဗ္ဗာန်သည် အမြတ်ဆုံးချမ်းသာ

လူ့ချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ ဗြဟ္မာ့ချမ်းသာတို့သည် မည်မျှပင် ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ ချမ်း သာစစ် ချမ်းသာမှန်မဟုတ်ပါ။ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်းတရားတို့ဖြင့် အမြဲတမ်းလုံးထွေးရစ်ပတ်နေသည်။ မတည်မမြဲဖောက်လွှဲဖောက်ပြန်သည့် သဘောရှိသည်။

ယနေ့ သူဌေးဖြစ်သော်လည်း နောက်နေ့ခွေးဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်သည်။ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဗြဟ္မာမင်း ဘဝမှ အောက်တန်းစား တိရိစ္ဆာန်ဘဝသို့လည်း ရောက်သွားနိုင်သည်။ နိဗ္ဗာန်မရောက်သေးသ မျှ အိုနာသေဒုက္ခမှလွတ်သလို အပါယ်ဘေး ကပ်ကြီးသုံးပါးဘေး ရန်သူမျိုးငါးပါးဘေးတို့မှ လည်း စိတ်မချရပါ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရမှသာလျှင် အားလုံးသော ဆင်းရဲဒုက္ခမှလွတ်မြောက် နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက နိဗ္ဗာန်သည်သာ အမြတ်ဆုံးချမ်းသာဟု ဟောတော် မူပါသည်။

သူတစ်ပါးကို သတ်ဖြတ်သူသည် ကိလေသာတို့ကို နှင်ထုတ်တတ်သောရဟန်းမဟုတ်

သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်း အမှုသည် ရဟန်းတော်များနှင့် လုံးလုံးမအပ်စပ် သော အမှုပါတည်း။ ကိုယ်တိုင် တိုက်တွန်း ချီးမွမ်း စိတ်တူ ဆိုသည့်အတိုင်း သူတစ်ပါးအသက် ကို ကိုယ်တိုင်လည်း မသတ်ရပါ။ သူတစ်ပါးကိုလည်း မသတ်ခိုင်းရပါ။ သူတစ်ပါးအသက်သတ် ဖြတ်ခြင်းကိုလည်း မချီးမွမ်းရပါ။ သူတစ်ပါးအသက်သတ်ဖြတ်ခြင်းကိုလည်း သဘောမတူရပါ။ သူတစ်ပါးအသက်သတ်ဖြတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပါတိမောက်ပါဠိတော်၌ အဆင့်ဆင့် အကျယ် တဝင့် ဟောကြားတော်မူသည်။ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ဖြတ်နေသမျှ သီလမပြည့်စုံ၊ သီလ မပြည့်စုံလျှင် သမာဓိမရ။ သမာဓိမရလျှင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်မရနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်က သြဝါဒပါတိမောက်ဒေသနာကို ညွှန်ပြစဉ်မှာပင် အကျဉ်းအားဖြင့် ဆုံးမတော်မူသည်။

သူတစ်ပါးကို ညှင်းဆဲသူသည် ကိလေသာတို့မှ ငြိမ်းအေးပြီးသူသမဏမဟုတ်

သမဏဆိုသည်မှာ ကိလေသာတို့မှ ငြိမ်းအေးပြီးသူ ငြိမ်အေးအောင် ကျင့်ကြံနေသူများ ကိုဆိုလိုသည်။ သူတစ်ပါးကို ညှင်းဆဲသည်ဆိုရာ၌ သူတစ်ပါးထိခိုက်နစ်နာအောင် ဒဏ်ရာအ နာတရဖြစ်အောင် ညှင်းဆဲခြင်းကိုသာ ဆိုလိုသည်မဟုတ်ပါ။ သူတစ်ပါး စိတ်ဆင်းရဲအောင် ကိုယ်အမှုအရာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နှုတ်အမှုရာဖြင့်ဖြစ်စေ လုပ်ဆောင်ခြင်းကိုလည်း ညှင်းဆဲခြင်းဟု ပင်ဆိုလိုပါသည်။ ရဟန်းတော်အချင်းချင်း တစ်ပါးက တစ်ပါးကို အနေရအထိုင်ခက်ခဲအောင် ပူးကပ်နေထိုင်ခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့် ထိကပါး ရိုကပါး စောင်းချိတ်ပြောဆိုခြင်းစသည်တို့သည် သူတစ် ပါး စိတ်ဆင်းရဲအောင် ညှင်းဆဲနှိပ်စက်ခြင်းမည်ပါသည်။

သြဝါဒပါတိမောက် ဒုတိယဂါထာ

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ ၊ ကုသလဿူပသမ္ပဒါ၊
သစိတ္တံ ပရိယောဒါပနံ ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ ။

အဓိပ္ပာယ် - (က) မကောင်းမှုမှန်သမျှ မပြုလုပ်ရပါ။ (ခ)ကောင်းမှုမှန်သမျှ ပြည့်စုံအောင်ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါ။ (ဂ)မိမိစိတ်ကလေးဖြူဖွေး စင်ကြယ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

မကောင်းမှုမှန်သမျှ မပြုလုပ်ရ

မကောင်းမှုဟူသည် ကာယဒုစရိုက်သုံးပါး၊ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါး၊ မနောဒုစရိုက်သုံးပါးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးဆိုသည်မှာ (က)သူ့အသက်ကိုသတ်ဖြတ်ခြင်း။ (ခ)သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်း။ (ဂ)သူတစ်ပါး သားမယားကို စော်ကားခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးဆိုသည်မှာ (က)လိမ်ညာပြောဆိုခြင်း။ (ခ)သူတစ်ပါးတို့ ချစ်ခြင်းပျက်ပြားအောင် ကုန်းတိုက်ခြင်း။ (ဂ)ကြမ်းတမ်းသောစကားကိုဆိုခြင်း။ (ဃ)အကျိုးမဲ့သောစကားကိုဆိုခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ မနောဒုစရိုက် သုံးပါးဆိုသည်မှာ (က)သူတစ်ပါးပစ္စည်း ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်အောင် မကောင်းကြံခြင်း။ (ဂ)သူတစ်ပါး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်စေလိုခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းဒုစရိုက်များကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လက်ရှိဘဝမှာ နောင်တပူပန်ခြင်း သူတစ်ပါးတို့က လက်စားခြေမှုကိုခံရနိုင်ခြင်း၊ အပြစ်ဒဏ်ကျရောက်နိုင်ခြင်း ဟူသော ဆိုးကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်သည်။ သံသရာအဆက်ဆက် ထိုက်သည်အားလျှော့စွာဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးတွေ့ကြုံနိုင်သည်။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုမှန်သမျှ ပြုလုပ်ကြပါ

ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုရာတွင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုအမျိုးမျိုးရှိသည်။ မိမိ အလျင်းသင့် ရာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရမည်။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း မိမိဘဝတစ်လျှောက်လုံး အကုသိုလ်နှင့်သာပျော် အကုသိုလ်များကိုသာ အစဉ်လုပ်ဆောင်လာခဲ့သောကြောင့်တည်း။ လူတိုင်း ဆေးမသောက်ချင်သော်လည်း ရောဂါပျောက်ရေးအတွက် ဆေးသောက်ကြရသကဲ့သို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဟူသမျှကို စိတ်မပါသော်လည်း အောင့်အီသည်ခံလုပ်ဆောင်ကြရသည်။ ပြုရင်းပြုရင်း စိတ်ပါဝင်စားမှု ရှိလာပါလိမ့်မည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများမှာ ပါရမီ ဆယ်ပါး၊ ပုညကိရိယဝတ္ထုဆယ်ပါး၊ သုစရိုက်ဆယ်ပါးတို့ဖြစ်ပါသည်။ သုစရိုက်ဆယ်ပါးဆိုသည်မှာ ဖော်ပြပါ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးတို့မှ ကင်းဝေးအောင်ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသီလပင်တည်း။

ပါရမီဆယ်ပါးဆိုသည်မှာ (က)ဒါနပါရမီ-အလှူပေးခြင်း။ (ခ)သီလပါရမီ-ကိုယ့်ကျင့်သီလဆောက်တည်ခြင်း။ (ဂ)နေက္ခမ္မပါရမီ-သားမယားနှင့်စည်းပွားဥစ္စာ အင်္ဂါခြေလက် တို့ကို စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံတောထွက်ခြင်း။ (ဃ)ပညာပါရမီ-အသိအလိမ္မာဉာဏ်ပညာဖြင့် လောက၏ကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်ခြင်း။ (င)ဝီရိယပါရမီ-ကြီးမားရဲရင့်သော ဇွဲလုံ့လဖြင့် လောက၏ကောင်းကျိုးကိုဆောင်ရွက်ခြင်း။ (စ)ခန္တီပါရမီ-သည်းခံခြင်းဖြင့် လောက၏ကောင်းကျိုးကိုဆောင်ရွက်ခြင်း။ (ဆ)သစ္စာပါရမီ-မှန်ကန်သော သစ္စာစကားဖြင့် လောက၏ကောင်းကျိုးကို

ဆောင်ရွက်ခြင်း။ (ဇ)အဓိဋ္ဌာနပါရမီ-အဓိဋ္ဌာန်ပြုခြင်းဖြင့် လောက၏ကောင်းကျိုးကိုဆောင်ရွက်ခြင်း။ (ဈ)မေတ္တာပါရမီ - သတ္တဝါအနန္တအပေါ်အညီအမျှ မေတ္တာထားမှုဖြင့် လောက၏ကောင်းကျိုးကိုဆောင်ရွက်ခြင်း။ (ည)ဥပေက္ခာပါရမီ-ချစ်သည်လည်းမဟုတ် မုန်းသည်လည်းမဟုတ်သော ဥပေက္ခာတရားဖြင့် လောက၏ကောင်းကျိုးကိုဆောင်ရွက်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

ပုညကိရိယဝဝတ္ထုဆယ်ပါးတို့ကား (က)ဒါန-အလှူပေးခြင်း။(ခ)သီလ-ကိုယ်ကျင့်သီလမပျက်အောင်ထိန်းသိမ်းခြင်း။ (ဂ)ဘာဝနာ-သမထ ဝိပဿနာဘာဝနာနှစ်မျိုးကို အားထုတ်ခြင်း။ (ဃ)အပစာယန-ရတနာသုံးပါး ဆရာမိဘကြီးသူများကို ရိုသေခြင်း။ (င)ဝေယျာဝစ္စ-အများကောင်းကျိုးဆောင်ရွက်ခြင်း။(စ)ပတ္တိဒါန-ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို အမျှပေးဝေခြင်း။ (ဆ)ကုသိုလ်အမျှဝေခြင်းများကို သာဓုခေါ်ဆိုခြင်း။ (ဇ)ဓမ္မဿဝန-တရားဒေသနာနာယူခြင်း။ (ဈ)ဓမ္မဒေသနာ-တရားဒေသနာဟောခြင်း။ (ည)ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ-အယူမှန်ကိုသာယူခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြပါ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အမျိုးအစား(၃၀)တို့တွင် တူညီနေသောအချက်များလည်း ရှိပါသည်။ ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ်လိုသူများက ပါရမီဆယ်ပါးကိုကျင့်ကြံရုံသာဖြစ်ပါသည်။

မိမိတို့စိတ်ကလေး ဖြူဖွေးစင်ကြယ်အောင်ထား

လောကီအာရုံကာမဂုဏ်တို့၌သာ ပျော်မွေ့နေတတ်သော မိမိတို့စိတ်ကလေးသည် အမြဲညစ်ပတ်ပေကြံနေတတ်သည်။ ယင်းစိတ်ကလေးကို ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခြင်း၊ တရားနာယူခြင်း တရားအားထုတ်ခြင်းတည်းဟူသော ဓမ္မရေစင်ဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုစဉ် တဒင်္ဂီအခိုက်အတန့်လေးမှာပင် ကိလေသာအညစ်အကြေးကင်းဝေးစင်ကြယ်မှု၊ စိတ်ထားဖွေးလက်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ တရားဓမ္မကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ အားထုတ်နိုင်လေလေ အချိန်ကြာမြင့်စွာ စိတ်ထားဖြူဖွေးစင်ကြယ်လေလေဖြစ်သည်။ တရားထူးတရားမြတ်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်လာသည့်အခါတွင် စိတ်ကိုအမြဲညစ်ပတ်ပေရေအောင်လုပ်ဆောင်တတ်သော ကိလေသာများ လုံးဝကင်းစင်သွားသည်။ စိတ်ကလေး လုံးဝကိုဖြူစင်သွားပါသည်။

အဘယ့်ကြောင့် မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ဖြူအောင်စိတ်ကိုထားရပါသနည်း။ မကောင်းမှုကို ပြုသည့်အတွက် မိမိတို့ဘဝအဆက်ဆက် မလိုချင်ဘဲရနေသောဆင်းရဲဒုက္ခများ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါ၏။ အိုနာသေဆင်းရဲများနှင့် စိုးရိမ်ပူဆွေးငိုကြွေးခြင်းစသော ဆင်းရဲဒုက္ခများ ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆင်းရဲဒုက္ခများသည် မိမိတို့ မလိုချင်မတောင့်တပါပဲ ရလာသောအကြောင်းကံတရားတို့၏ အကျိုးဆက်များသာတည်း။

ကောင်းမှုကုသိုလ်မပြုသည့်အတွက် လိုချင်တာကို မရသည့်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ့ကြုံရတတ်ပြန်ပါသည်။ ဘဝများစွာ သံသရာတွင် ငတ်ပြတ်ဆင်းရဲ ချို့တဲ့မှုများသည် ကုသိုလ်ကောင်းမှု

မပြုခဲ့သည့် အတွက်ကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ မကောင်းမှုပြုခဲ့သည့်အတွက် ဆင်းရဲမျိုးစုံကြုံတွေ့ရခြင်းသည် မလိုချင်ဘဲရလာသော ဒုက္ခ။ ကောင်းမှုကုသိုလ်မပြုသည့်အတွက် ဆင်းရဲချို့တဲ့ခြင်းသည် လိုချင်တာမရသည့်ဒုက္ခဖြစ်ရ၏။ ယင်းဒုက္ခ နှစ်မျိုး မည်သည့်ဒုက္ခကပို၍ ဆင်းရဲပါသနည်း။ မလိုချင်ဘဲ ရရှိလာသော ဒုက္ခကပို၍ ဆင်းရဲပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လိုချင်၍ရလာသော လိုချင်တပ်မက်စွာ ရှာဖွေထားသော စည်းစိမ်ဥစ္စာများသည် မလိုချင်ဘဲရလာသော ရောဂါဝေဒနာနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် တစ်ခဏလေးနှင့်ပင့် ကုန်ချင်ကုန်သွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မကောင်းမှုမှန်သမျှမပြုလုပ်ကြရန်၊ ကောင်းမှုမှန်သမျှပြုလုပ်ကြရန် ဘုရားရှင်က မိန့်ကြားတော်မူပါသည်။

အဘယ့်ကြောင့်မိမိတို့စိတ်ကလေး ဖြူဖွေးစင်ကြယ်အောင်မည်ထားသင့်ပါသနည်း။ လူတို့သည် များသောအားဖြင့် ဘဝသံသရာအဆက်ဆက်၌ စိတ်ရိုင်းစိတ်မိုက်စိတ်ဆိုးညစ်များဖြင့်သာ အချိန်ကုန်ခဲ့ကြပါသည်။ စိတ်ကလေး ဖြူဖွေးစင်ကြယ်သော အချိန်ကား အလွန်နည်းပါးလှပါသည်။ စိတ်ဆိုးစိတ်မိုက်များကြောင့် ဘဝအဆက်ဆက် သံသရာအဆက်ဆက် ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံနှင့် လုံးထွေးရစ်ပတ်ကာ ရှည်လျားလှသောသံသရာခရီးဆက်ခဲ့ကြရလေသည်။ လူမိုက်အဖို့သံသရာခရီးသည် ရှည်လျားလှ၏ ဟု ဘုရားရှင်က ဟောကြားခဲ့သည်။ လူမိုက်အဖို့သံသရာခရီးရှည်ရာ၌ အဆိုးသံသရာ ဆင်းရဲဒုက္ခသံသရာသည်သာ သူ့အတွက် အလွန်ရှည်လှပါ၏။ ကောင်းရာသုဂတိသံသရာသည်ကား လူမိုက်အတွက် အလွန်နည်းပါးလှသည်။ ကောင်းရာသုဂတိသံသရာ၌ လည်ပတ်ရသည်ဆိုဦးတော့ အမှန်တကယ် ကောင်းသည်ဟု မြတ်စွာဘုရားက ချီးမွမ်းတော်မမူ။ အိုနာသေဒုက္ခများနှင့် အမြဲလုံးထွေးရစ်ပတ်နေသော ဘဝသံသရာကို တစ်စက္ကန့်မျှပင် ကောင်းသည်ဟု ဘုရားချီးမွမ်းတော်မမူ။ အိုနာသေကင်းသော အလုံးစုံသောဘုံဘဝတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်သောနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသည်သာ အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံးဖြစ်သည်။ မိမိစိတ်ကလေး ဖြူဖွေးစင်ကြယ်အောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ရင်း တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်သည်ထက်မြင့်သော ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်သို့ ဧကန်မုချ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်က မိမိတို့စိတ်ကလေး ဖြူဖွေးစင်ကြယ်အောင်ထားရန် မိန့်ကြားတော်မူပါသည်။

ဩဝါဒပါတိမောကံ တတိယဂါထာ

အနုပဝါဒေါ အနုပါဃာတော၊ ပါတိမောက္ခေစ သံဝရော။
မတ္တညုတာစ ဘတ္တသ္မိံ၊ ပန္တိဉ္စ သယနာသနံ။
အဓိစိတ္တေစ အာယောဂေါ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

အဓိပ္ပာယ် - (က)သူတစ်ပါးကို မစွပ်စွဲ မကဲ့ရဲ့ခြင်း။ (ခ)သူတစ်ပါးကိုမနှိပ်စက်ခြင်း။ (ဂ)ပါတိမောက္ခသံဝရသီလကိုစောင့်စည်းခြင်း။(ဃ)အစာအာဟာရ၌ အတိုင်းအရှည်ကိုသိခြင်း။ (င)ရွာနီးကျောင်း၌မနေ တောကျောင်း၌နေခြင်း။ (စ)လွန်မြတ်သော မဂ်၏ ရှေ့သွားဖြစ်သော

စိတ်ကိုဖြစ်စေခြင်းတို့သည် ဘုရားတိုင်းညွှန်ပြသော အဆုံးအမဖြစ်သည်။ ရဟန်းတို့မည်သည် သူတစ်ပါးကို မကဲ့ရဲ့ မစွပ်စွဲရပါ။ တည့်တိုးဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ၊ စောင်းချိတ်၍ဖြစ်စေ၊ မကဲ့ရဲ့ မစွပ်စွဲရပါ။ အကယ်၍ မိမိက အရိယာတစ်ပါးကို ကဲ့ရဲ့စွပ်စွဲမိမည်ဆိုပါက အပြစ်ကြီး လေးရုံမျှမက ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ပင် မရနိုင်တော့ပါ။ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသူပင် သကဒါဂါမ်အဆင့် သို့မရောက်နိုင်တော့ပါ။ ပဉ္စာနန္တရိယကံကြီးနှင့် ဆင်တူပါသည်။ သို့သော် အရိယာတစ်ပါးကို စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့မိသူသည် ဝန်ချတောင်းပန်လျှင် ဈာန်မဂ်ဖိုလ် ရနိုင်ပါသေးသည်။ ပဉ္စာနန္တရိယကံကြီး ကား ဝန်ချတောင်းပန်သော်လည်း ဈာန်မဂ်ဖိုလ်မရနိုင်တော့ပါ။

ပါတိမောက္ခသံဝရသီလကို မကြိုးမပေါက်အောင်စောင့်ထိန်းရမည်။ အလွန်သေးငယ် သည်ထင်ရသော ဒုက္ကဋ်အာပတ်အပြစ်လေးများပင် ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ကို တားဆီးတတ်ပါသည်။ ထို့ ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သေးငယ်သည်ထင်ရသော အပြစ်များကိုပင် ဘေးကဲ့သို့ရှုမြင်ရလျက် အသက်ထက်ဆုံးရှောင်ကြဉ်ရန် မိန့်ကြားတော်မူပါသည်။

အစာအာဟာရကိုဘုဉ်ပေးရာတွင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်နှင့် သင့်တင့်မျှတရုံ အတိုင်းအရှည် ပမာဏနှင့် ဘုဉ်ပေးသုန်းဆောင်ရမည်။ မေတ္တာနှင့် ယှဉ်သောစိတ်ကိုဖြစ်စေ၍လည်းကောင်း တရားနှလုံးသွင်း၍လည်းကောင်း ဘုဉ်ပေးသုန်းဆောင်ရပါမည်။ အလွန်အကျွံဘုဉ်ပေးသုန်း ဆောင်မိလျှင် ခန္ဓာကိုယ် လေးလံထိုင်းမှိုင်းကာ တရားအားထုတ်မှု၌ သမာဓိမရနိုင်တော့ပါ။ တရားလက်လွတ် ဘုဉ်ပေးသုန်းဆောင်မိလျှင် ဣဏပရိဘောဂ(ကြွေးယူသုန်းဆောင်ခြင်း)ဖြစ် နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်က မိမိဘုဉ်ပေးသော အစာအာဟာရသည် ရဲရဲတောက်ပူ လောင်သော သံတွေသံခဲ ကဲ့သို့မဖြစ်စေဖို့ လေးလေးနက်နက် မိန့်ကြားတော်မူပါသည်။

ရွာနီကျောင်း၌မနေပဲ တောကျောင်း၌နေရန် မိန့်ကြားတော်မူခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ ဆိတ်ငြိမ်အေးချမ်းသဖြင့် တရားထူးတရားမြတ်လျှင်မြန်စွာ ရစေခြင်းငှါလည်းကောင်း၊ လူတို့ နှင့် မရောမယှက်သီးသန့်နေရသည့်အတွက် လူမှုဒုက္ခစိုးရိမ်ပူပန်မှုများ မကူးစက်ခြင်းငှါလည်း ကောင်း၊ သာယာတပ်မက်ဘွယ်ရာ အာရုံငါးပါးကာမဂုဏ်တရားတို့နှင့် ကင်းဝေးစေခြင်းငှါ လည်းကောင်း ဘုရားရှင်က မိန့်ကြားတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မဂ်၏ရှေ့သွားဖြစ်သောစိတ် မဂ်နှင့် ယှဉ်သောစိတ်ဖြစ်စေရန် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့် တရား ကို ကြိုးစားပွားများခြင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျှင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက် မှောက်ပြုနိုင်မှသာ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်သည်။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှလွတ် မြောက်မှုချမ်းသာ ဝိမုတ္တိသုခသည် သာသနာတော်၏ တစ်ခုတည်းသော အနှစ်သာရတည်း။

ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးတိုင်း ဆုံးမညွှန်ကြားတော်မူအပ်သော ဩဝါဒ ပါတိမောက် စည်းကမ်းများကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ရဟန်းရှင်လူပြည်သူအားလုံး သံသရာ မှလွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိသုခချမ်းသာကို ဧကန်ပိုင်ပိုင်ရရှိနိုင်ပါကြောင်း နိဗ္ဗာန်အကျိုးမြော်၍ နှိုးဆိုလိုက်ရပါတော့သတည်း။

အရှင်ဇေန(ကုန်းဇောင်း)