ဤစာစောင်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်များ

၁။ ဒေါက်တာဒေါ်ချိုချိုသန်း
၂။ ဒေါက်တာဒေါ်မိမိထွေး
၃။ ဒေါက်တာဒေါ်စန်းစန်းအေး
၄။ ဒေါက်တာထားထားစံ
၅။ ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ဝင်းဖေ
၆။ ဒေါက်တာဒေါ်အေးအေးမူ
၇။ ဒေါက်တာဦးခင်မောင်ညွှန့်+ဒေါက်တာဒေါ်ကြည်ကြည်မွန်
၈။ မဥမ္မာအောင်
၉။ ဒေါ်တင်မာဆွေ + ဒေါ်ရွှေဖြိုးသွယ်
၁၀။မနန်းညိုညိုထွေး + မဝင့်ဝါဝါထွန်း

လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မဒီပဗုဒ္ဓစာပေသင်တန်းကျောင်း

ရုံး - အမှတ်(၂၂၈)၊ ၃၂လမ်း၊ ၈၃-၈၄လမ်းကြား၊ မန္တလေးမြို့၊
သင်တန်းနေရာ- (၁) မဟာသန္တိသုခဓမ္မာရုံ၊ (၆၉)လမ်း၊
မဟာဗောဓိဘုရားဝင်းအတွင်း၊မဟာအောင်မြေမြို့နယ်။
(၂) ဒေါ်အေးစိန်ဓမ္မာရုံ၊ ၇၂ ×၂၇လမ်းထောင့်၊
ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ်၊
ဖုန်း-၀၉-၉၁၀၄၁၀၆၂၊ ၀၉-၅၀၆၂၅၉၇၊ ၀၉-၉၁၀၀၄၁၃၈။

ခပပို့ချခြင်း(၆)နှစ်မြောက် အထိမ်းအမှတ်

နှင့်

ဓမ္မဒီပဗုဒ္ဓစာပေသင်တန်းကျောင်းဖွင့်လှစ်ထူထောင်ခြင်း

(၃)နှစ်မြောက် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ်

ထုတ်ဝေပါသည်

ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

စာစီစာရိုက်ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသော မအေးအေးမျိုး၊ မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်းကူညီရေးဆွဲပေးသော ကိုစိုင်းလှငွေနှင့် ဤစာစောင်အတွက် ဓမ္မဒါန အလှူငွေများထည့်ဝင်ကြသော ကုသိုလ်ရှင်များအားလုံးအား အထူးကျေးဇူး တင်ရှိပါသည်။

လူ့ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မဒီပဗုဒ္ဓစာပေသင်တန်းကျောင်း

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အဘိဓမ္မာသင်ကြပါစို့ (တည်တောဆရာတော်ဘုရား)	၁
၂။	မိုက်မလင်းနိုင်ဘူး (ဒေါက်တာဒေါ်ချိုချိုမာ)	၅
၃။	နေ့စဉ်အသုံးချပါဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ (ဒေါက်တာဦးခင်မောင်ကြည်)	၉

ဖောက်ခွဲ၍ ပရမတ်ဓာတ်သား ထုတ်ပြနိုင်သော ကာလကား လုံးဝမရှိပါချေ။

ပရမတ်ဓာတ်သားကို မမြင်သမျှ ကာလပတ်လုံးလည်း ဝိပဿနာရှု၍မဖြစ်နိုင်ပါ၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုပါသော် ဝိပဿနာရှုသည် ဆိုခြင်းမှာရုပ်ဓာတ်သား၊ နာမ်ဓာတ်သားတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာမရှုနိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး သံသရာ၏အဆုံးသည်မရှိပါ၊ ထို့ကြောင့် သာသနာတော်နှင့်ကြုံခိုက် ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တို့ကို မြင်အောင် ရှုနိုင်စွမ်းရှိရပါမည်၊ ထိုရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တို့ကို အကျယ်ဝေဖန်၍ အမှန်သိနိုင်အောင်လည်း အဘိဓမ္မာ ကျမ်းကိုသင်ယူကြရပါသည်၊ လောက၌ ပန်းချီ၊ ပန်းပုစသော လောကီအတတ်မျိုးသည် မြင်မှုကြားမှုစသော ပညတ်အပေါ် တည်သောကြောင့် ခက်ခဲနက်နဲသော ပညာမျိုးကားမဟုတ်ပါ၊ တတ်သိသောအခါမှာလည်း လောကီအကျိုးမျှကို ပေးနိုင်၍ လောကုတ္တရာအကျိုးကိုမပေးနိုင်ပါ။

လောကီပညာကို ခက်ခဲနက်နဲသော ပညာမဟုတ်ဟူ၍ဆိုခြင်းမှာ လောကုတ္တရာ ပညာနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အမှန်ဆိုသော်ကားတတ်မြောက်အောင် အလွန်ကြိုးစား သင်ကြားကြရပါသည်။ ပညတ်မျိုးဖြစ်သော လောကီ ပညာသည်ပင်လျှင် အလွန်ကြိုးစားကြရပါသော် ဘုရား ရှင်နတ်ပြည်၌ဟော၍ သိရန်အလွန်ခက်ခဲလှစွာသော် အဘိဓမ္မာကိုမူကား သာမန်ကာ လျှံကာ သင်ယူကာမျှဖြင့် အဘယ်မှာ လွယ်လွယ်တတ်နိုင် ပါအံ့နည်း၊ လွယ်သည်ပင်ဖြစ်စေခက်သည်ပင်ဖြစ်စေ လူဖြစ်သည့်အခိုက် ပရမတ်ဓာတ်သားကိုမြင်နိုင်သော ထိုအဘိဓမ္မာကို စွမ်းနိုင်သမျှ သင်ကြား သင့်ကြပါသည်။

သတ္တဝါတို့၏ ကျင်လည်ရာ သံသရာတည်းဟူသော ရုပ်ခန္ဓာအစဉ် နာမ်ခန္ဓာ အစဉ်သည်ကား အလွန်ရှည်လျား လှ၏၊ ထိုမျှရှည်လျားနေကြရသည်မှာ ပရမတ်ကိုမထင်၊ ပညတ်ကို မြင်နေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်၊ ပညတ်ပြုတ်၍ ပရမတ်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်သောအခါ ဒုက္ခအစစ်ဖြစ်သော ခန္ဓာအစဉ်ကြီးချုပ်ပျောက်မည်မှန်ပါသည်၊ ထို့ကြောင့်လူ့ဘဝရရှိ၍ လူသားဖြစ်စဉ် သာသနာတော်နှင့် ကြုံခိုက် သင်ကြားခွင့်ရရန် အလွန်ခဲယဉ်းလှသော အဘိဓမ္မာမြတ်တရားကို ကြိုးစားသင်ယူကြပါကုန်စို့။

"အဘိဓမ္မာသင်ကြပါစို့"

နိုင်ငံတော်ဩဝါဒါစရိယ၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ ထီးချိုင့်မြို့ တည်တောဆရာတော်ဘုရားကြီး ဘဒ္ဒန္တဒေဝိန္ဒာဓိပတိ

အဘိဓမ္မာဟူသည် "အဘိ အတိရေကော ဓမ္မော အဘိဓမ္မော" ဟူသော ဝိဂြိုဟ် အရ လွန်ကဲသောတရားဟု ဆိုလိုပါသည်၊ လွန်ကဲသည်ဆိုရာ၌ များစွာသော လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ တို့သည် ပညတ်မျှကိုသာသိ၍ ပညတ်ကိုပင်လျှင် အစစ်အမှန်ဟု ထင်နေကြပါသည်။

ဒုကနိပါတ်၊ မူလပရိယာယဇာတက၌ ဗေဒပါရဂူ ဖြစ်ကုန်သော ပုဏ္ဏားငါးရာ တို့သည် သာသနာတော်၌ ရှင်ရဟန်းပြုကာ ပိဋကတ်သုံးပုံကို သင်ယူကြ၏၊ ပိဋကတ်တော် သင်ယူကြ ပြီးနောက် ဘုရားရှင်လည်း ပိဋကတ်သုံးပုံမျှသာသိ၏၊ ငါတို့လည်း ပိဋကတ်သုံးပုံကိုသိ၏၊ ငါတို့နှင့် ဘုရား ဘာမျှမထူးခြား၊ ဘုရားထံဆည်းကပ်ခစားရန်မလိုဟု မာန်ရစ်ခဲ့ကြသဖြင့် ဘုရားထံသို့ မသွား ရောက်ကြချေ။

တစ်နေ့သ၌ ထိုရဟန်းများသည် အလိုအလျောက် ဘုရားရှင်ထံမှောက်သို့ရောက် ထိုင်နေကြစဉ် ဘုရားရှင်က မူလပရိယာယသုတ်တော်ကို ဟောတော်မူသည်။

"ချစ်သားတို့၊ မျက်စိမရှိသောပုထုဇဉ်သည် လူကို လူဟူ၍ထင်သည်၊ လူဟူ၍ မှတ်သည်၊ လူဟူ၍ယူဆသည်၊ နတ်ကို နတ်ဟူ၍ထင်သည်၊ နတ်ဟူ၍မှတ်သည်၊ နတ်ဟူ၍ယူဆသည်၊ ဗြဟ္မာကို ဗြဟ္မာဟူ၍ထင်သည်၊ ဗြဟ္မာဟူ၍ မှတ်သည်၊ ဗြဟ္မာဟူ၍ယူဆသည် စသည်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူသည်။

ထိုအခါ ပုဏ္ဏားတို့သည် လူကို လူဟူ၍မထင်သော် အဘယ်သို့ထင်ရမည်နည်း၊ လူဟူ၍မမှတ်သော် အဘယ်သို့မှတ်ရမည် နည်း၊ လူဟူ၍မယူဆသော် အဘယ်သို့ယူဆရမည်နည်းဟု အကြံအိုက်ကာ မာနလျှော့ကျသွားကြလေသည်။

အမှန်သော်ကား လူဟူသည် တင်စားခေါ်ဝေါ်ထားသော ပညတ်မျှသာဖြစ်၍ အစစ်အမှန်မဟုတ်ပါချေ၊ လူဟူသောပညတ်ကို ဖောက်ခွဲ၍အနှစ်ကိုရှာသောအခါ ရုပ်နာမ်တည်းဟူသော ဓာတ်သားအစစ်ကိုရပါသည်။

အဘိဓမ္မာဟူသည် လူတိုင်းသိ, နတ်တိုင်းသိသော ပညတ်တရားတော်ထက် လွန်ကဲသော အစစ်အမှန်တရားဖြစ်ပါသည်၊ ထိုအစစ်အမှန်ဖြစ်သောတရားကို ပရမတ္ထတရား

ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုကြပါလေသည်၊ တံငါလောက၌ မျှားသွဲ့ရိုက်ခြင်းဟူသော ငါးဖမ်းနည်းတစ်မျိုး ရှိပါသည်၊ ကြက်တောင်ကလေးများကိုစု၍ ထိုကြက်တောင်စုကလေးများအကြားဝယ် ငါးမျှား ကောက်ကို ညှပ်ထားပါသည်၊ ထိုကြက်တောင်စုကလေးကို နှစ်တောင့်ထွာခန့်ရှည် သောကြိုးဖြင့် ချည်နှောင်ကာ ငါးတောင်ခန့်ရှည်လျားသော ငါးမျှာတံ၏ထိပ်၌ တွဲလောင်းချည်ထားပါသည်။

ကိုတံငါသည် ထိုငါးမျှားတံကို ဝှေ့ယမ်း၍ ကြက်တောင်ကလေးကိုရေ၌ချကာ ကစားလိုက်သည်၊ ရေ၌တရိပ်ရိပ်ပြေးနေသော ထိုကြက်တောင်ကို ရေအောက်၌စောင့်နေသော ငါးကြီးက ငါးကလေးရေပေါ်၌ပြေးနေ သည်ဟုထင်ကာ တအားထိုး၍ ဟပ်လိုက်သည်၊ ကြက်တောင်များအကြား၌ညှပ်၍ထားသော ငါးမျှားကောက်က ငါးမိုက်၏ပါးစောင်ကို မြဲမြံစွာချိတ်မိ၍ ထိုငါးမိုက်တံငါ၏ လက်တွင်းသို့ ပါရလေသည်။

ပညတ်သည် ကြက်တောင်ကလေးနှင့်တူသည်၊ ငါးအစစ်အမှန်မဟုတ်သော ကြောင့် ကြက်တောင်ကို ငါးအစစ်ထင်ကာ ထိုးဟပ်မှားသောကြောင့်တံငါ၏လက်၌ ငါးကြီးပျက်စီး ရသကဲ့သို့ ပုထုဇဉ်သတ္တဝါတို့သည် မိန်းမမဟုတ်သော ပညတ်မျှကို မိန်းမအထင်မှားကြ၍၊ ယောကျ်ား မဟုတ်သောပညတ်မျှကို ယောကျ်ားအထင်မှားကြ၍ ကိလေသာတံငါသည်၏လက်တွင်းသို့ သက်ဆင်းကျရောက်ကြရလေသည်။

ဤနေရာ၌ မဟာဘုတ်ဟူသော စကား၏အဓိပ္ပါယ်ကို ထုတ်ဖော်ပြောပြပါဦးမည်၊ မဟာဘူတ-မဟာဘုတ်ဆိုသည်ကား ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော တည်းဟူသော မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ မီးဓာတ်၊ လေဓာတ်တို့သာတည်း၊ ၎င်းတို့ကို အဘယ့်ကြောင့် မဟာဘုတ်ဟုခေါ်ဆိုပါ သနည်း၊ မဟာဘူတဆိုသည်ကား မဟာ-ကြီးသော၊ ဘူတ-ဖုတ်ဘီလူးတည်း၊ အားကြီးသော ဖုတ်ဘီလူးသည် လူကိုလှည့်စားတတ်သည်၊ လှပသောအသွင် မရှိပါလျက် လှပသည့်အသွင်ရှိသကဲ့သို့ လှည့်စားတတ်၏၊ဖုတ်ဘီလူးမသည် လှပသောအသွင်သဏ္ဍာန်ကိုပြ၍ တဏှာကောင်ယောကျ်ား များကို ဖမ်းစားတတ်သည်၊ ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယောတို့သည် ပရမတ်တရားများဖြစ်ပါငြား လည်း ပုထုဇဉ်လူသားသည် ထိုပရမတ်တရားများကိုမမြင်၊ ပညတ်အဖြစ် တင်စားသော ငါ, သူတစ်ပါး, ယောကျ်ား, မိန်းမမျှကိုသာ မြင်သည်၊ မြင်သော ယောကျ်ား, မိန်းမကို ယောကျ်ား, မိန်းမဟုထင်ပြီးလျှင် တဏှာကောင် ယောကျ်ားကို ဘီလူးမဖမ်းစားခြင်းခံရသကဲ့သို့ ပုထုဇဉ်လူသားသည်လည်း မဟာဘုတ်၏ဖမ်းစားခြင်းကို ခံကြရလေတော့သည်။

အဘိဓမ္မာအတတ်ဆိုသည်မှာ ပညတ်မှ ပရမတ်ဓာတ်သားကို စွဲထုတ်သော အတတ်ဖြစ်၏၊ အကြင်သူသည် အဘိဓမ္မာ အတတ်ကို မတတ်ငြားအံ့၊ ပညတ်နှင့် ပရမတ် မခွဲနိုင်ပါ၊

ပညတ်နှင့် ပရမတ်မခွဲခြားနိုင်သမျှ ငါးကြီးသည် အယောင်ဆောင် ကြက်တောင်ကို အစာငါး အထင်မှား၍ တံငါ၏လက်တွင်း၌ အသက်ဆုံးရှုံးရရှာသကဲ့သို့ များစွာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ပညတ်အပေါ်တွင် အထင်မှားလျှင် ကိလေသာရန်သူ၏ လက်တွင်း၌ အသက်ဆုံးရှုံးကြရမည်ဖြစ်ပါ သည်။

အဆင့်ငါးဆင့်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ကို သက်ဝင်ယုံကြည်ရာ၌ အဆင့်ငါးဆင့်ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

(၁) ကံ, ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်သောအဆင့်

(၂) နာမ်ရုပ်ကို ဝေခွဲသိနိုင်သောအဆင့်

(၃) နာမ်ရုပ်ကိုအကြောင်းကို နားလည်သောအဆင့်

(၄) နာမ်ရုပ်၏အဖြစ်အပျက်ကို ရှုမြင်နိုင်သောအဆင့်

(၅) အရိယာဖြစ်သော အဆင့်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဤအဆင့် ၅-ဆင့်သည် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကို သက်ဝင်ယုံကြည်သော ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင်တို့၏ အဆင့် ၅-ဆင့် ဖြစ်ပါသည်၊ ဤအဆင့် ၅-ဆင့်အတွင်း မပါဝင်၍ အောက်ဆုံးအဆင့် ကံ, ကံ၏အကျိုးကိုမျှ ယုံကြည်မှု မရှိသေးလျှင် ထိုသူသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လုံးဝ မဟုတ်သေးပါ။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား ကံ, ကံ၏အကျိုးကို သက်ဝင်ယုံကြည်သည်ဖြစ်၍ ဒါနမှု, သီလမှုတို့ကို ပြုပေသည်၊ သို့သော် နာမ်ရုပ်ကို ဝေခွဲနိုင်ခြင်းမရှိသေးပါက အလွန်အားနည်းသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မျှသာရှိပါသေးသည်။ သာသနာတော်တွင်း၌ ကောင်းမှုကုသိုလ်ပြုနေသူဖြစ်ပါသော် လည်း သာသနာတော်နှင့် တွေ့သူဟု မဆိုထိုက်သေးပါ၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သာသနာတော်၏ အပြင်အပ၌လည်း ထို ကံ, ကံ၏အကျိုးကို မြတ်နိုးယုံကြည်သူ ရှိနိုင်သောကြောင့်ပါတည်း၊ ထို့ကြောင့် သာသနာတော်နှင့် တွေ့ထိသူဆိုသည်မှာ ပညတ်ကိုဖောက်ခွဲ၍ ပရမတ်ဓာတ်သားကို မြင်သိနိုင်သူသာ ဖြစ်ပါသည်။

‘သာသနာတော်ကာလ’

ယနေ့သည်ကား ဘုရားရှင်၏အဆုံးအမတော် မဆိတ်သုဉ်းသေးသော သာသနာ တော်ကာလဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့သော သာသနာတော်ကာလနှင့် ကြုံတွေ့ရန် အလွန်ခဲယဉ်းလှကြောင်း ကို ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒေါဒုလ္လဘောဟု ဒုလ္လဘငါးပါးတွင် အဦးအစထား၍ ဘုရားရှင်ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။

ပညတ်ကို ဖောက်ခွဲ၍ ပရမတ်ဓာတ်သားကိုမြင်အောင် သင်ကြားပေးနိုင်သော ကာလသည် ဤသာသနာတော် ကာလ သာဖြစ်ပါ၏၊ သာသနာတော်ကာလမှတစ်ပါး ပညတ်ကို

ဒီပစ္စယပရိဂ္ဂဟာဉာဏ် = ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကိုသိတာ -

ဒုက္ခသမုဒယကိုသိတာ -

ပဋ္ဌာန်း ကိုသိတာ -

ဒီဉာဏ်အလွန်ကျယ်ဝန်းပါတယ်၊ အားလုံးတော့ မသိနိုင်၊ တစိတ်တဒေသ သိတာကိုပဲ ခေါ်ပါတယ်။

မှန်တဲ့အကြောင်း၊ အကျိုးသိဘို့အရေးကြီးပါတယ်၊ အကြောင်းဆိုတာ ရှေးအတိတ် အကြောင်းသာမက ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းလဲရှိတယ်လို့ သိရမယ်၊ ဒီဓမ္မဒိဋ္ဌိဉာဏ်ရဘို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီဉာဏ်(၂)ခုရပြီး မမြဲတာကိုမြင်လာတယ်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတာကို ဘေးရန်အန္တရာယ် ရှု့ဒေါင့်ကကြည့်ပြီး ဒုက္ခလို့မြင်လာ၊ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာ ဘာမှမရှိဘူးဆိုပြီး အနတ္တမြင်လာတယ်၊ ဒီလို အတိတ်၊ အနာဂါတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ မြင်လာတာထင်ရှားရင် သမ္မသနဉာဏ်ဖြစ်လာတာပါ။

အဲဒီလိုနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာသိလာရင်၊ အမြင်ရှင်းလာရင် ဘယ်အာရုံကိုမှ ငမ်းငမ်းတက်၊ တမ်းတမ်းစွဲမဖြစ် တော့ပါဘူး၊ ဒါဆိုတဏှာ မဝင်နိုင်တော့ဘူး၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ နိ+ဝါန တစ်ဘဝနဲ့ တစ်ဘဝချုပ်စပ်ပေးတဲ့ တဏှာကုန်ရာ လို့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ထားတာမဟုတ်လား။

ကျွန်မတို့ လူ့ဘဝရထားတာ - သိလည်းသိနိုင်တယ်၊

- ကျင့်လည်းကျင့်နိုင်တယ်၊

ဘုရားသာသနာတော်နဲ့ တွေ့နေတာ ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ လွတ်မြောက်ကြောင်း တရားမရဘဲ လက်ချည်းဗလာပြန်သွားရင် ဒီသံသရာကလွတ်ဘို့ လမ်းမြင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး၊ တွေးကြည့်ရင်လည်း ရှက်စရာပါပဲ။

ဒါကြောင့် မြင့်ရာမှနိမ့်ရာသို့ ရေအသွင်လို အဆက်မပြတ် ယိုစီးနေတဲ့ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို လိုခြင်တဲ့ စိတ်တွေ၊ ဘဝကိုလိုလားတောင့်တတဲ့စိတ်တွေ၊ ငါ့ဘို့ ငါ့မိသားစုဘို့ ဆိုတဲ့ စိတ်တွေ ၊ သတိမရှိတဲ့စိတ်တွေ မဖြစ် ရလေအောင် 'သတိ' နဲ့စောင့်ထိန်းပြီး အာသဝေါတရား ၄ပါးကို အမြစ်ပြတ်ဖြတ်နိုင်သည်အထိ ကြိုးစားကျင့်ကြံသွားနိုင်ပါစေလို့-

ပါရမီဖြည့်ဘက်–

လွတ်မြောက်ခြင်းကိုအဆုံးအထိလွတ်မြောက်လိုတဲ့ ––

ဒေါက်တာချိုချိုမြာ (ဓမ္မဒီပ)

မိုက်မလင်းနိုင်ဘူး

လူ့ဘဝရတာ အင်မတန် တန်ဘိုးရှိတယ်၊ အသိဉာဏ်ရှိတယ်၊ ဘူတရုပ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ကိုယ်ထည်ရှိတယ်၊ ဒါကြောင့် အကျင့် ကျင့်နိုင်တယ်၊ တိရစ္ဆာန်တွေ ဥပမာ - ဆင်ဆိုပါတော့ ခန္ဓာက ဘူတရုပ်နဲ့ဖွဲ့ထားတာပဲ အားကောင်းတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အသိဉာဏ်မရှိတော့ အကျင့် မကျင့်နိုင်ဘူး၊ အရူပဗြဟ္မာဆို ရုပ်မရှိဘူး၊ အသိဉာဏ်တော့ ရှိတယ်၊ အသညသတ်ဆို ရုပ်ပဲရှိတယ်၊ အသိဉာဏ်မရှိဘူး၊ သူတို့လည်း အကျင့်မကျင့်နိုင်ဘူး။

လူတွေဟာ ဥတု၊ အာဟာရကို မှီဝဲနေရလို့ 'လ' နဲ့တူတယ်။ 'လ' မှာ ဆန်းလ၊ ပြည့်လ၊ ဆုတ်လ ရှိသလို လူတွေရဲ့သက်တမ်းဟာ အတိုး၊ အဆုတ်ရှိတယ်၊ အခု ဆုတ်ကပ်ပိုင်း ရောက်နေတာ ၇၅နှစ်တမ်းဆိုပါတော့ ပထမအရွယ် ၂၅နှစ် အထိ ပညာရှာကြတယ်၊ ဒုတိယအရွယ် ၅၀ အထိ စီးပွားရှာကြတယ်၊ အိမ်ထောင်ပြုကြ တယ်၊ အဲ့ဒီအရွယ်တွေမှာ ငါ့အတွက် ပြီးတော့ ငါ့မိသားစုအတွက် ဆိုပြီး ဒိဋ္ဌိတွေ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ရွက်တင်နေတာ ခေါင်းလေးလို့ လေးမှန်းတောင် မသိနိုင်တော့ဘူး။

အခု ၅၀ကျော်လာပြီး တတိယအရွယ်မှာ ဆက်ရွက်ဦးမှာလား၊ အရွက်ချပြီး နည်းသေးတယ်ဆိုပြီး အထမ်းပြောင်းထမ်းမှာလား၊ တန်ဘိုးရှိတဲ့ လူ့ဘဝရထားတာ ဒါနဲ့ပဲကျေနပ် နေတော့မှာလား ၊ ဒီလောက်ပဲ တော်ပြီလား၊ ကျေနပ်ပြီလား၊

ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် ကျွန်မတို့မွေးလာကတည်းက အကုသိုလ်စေတသိက် ၁၄လုံး၊ အည သမာန်း စေတသိက် ၁၃လုံးဆိုတဲ့ ဓာတ်ခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်လာရ၊ ဒါက တစ်သံသရာ လုံးပါလာတော့ စရိုက်ဖြစ်နေပြီ၊ တစ်နေကုန် ဓာတ်-ဓာတ်ခြင်း တိုက်နေကြတာ၊

ဓာတ်တည့်တော့ - ကြိုက်တယ် - လောဘဖြစ်မှာပေါ့ -

ဓာတ်မတည့်တော့ - မကြိုက်ဘူး - ဒေါသဖြစ်မှာပေါ့ -

ဒါဆိုအပါယ်သွားရမှာ သေချာတယ်။

ဒီသာသနာနဲ့ကြုံမှ သောဘနစေတသိက် ၂၅လုံး နဲ့တွေ့ရတာ၊ ဒါကြောင့် ဒီ စေတသိက် ၂၅လုံးကမှ အကုသိုလ်ဓမ္မကို တိုက်ထုတ်နိုင်မှာ ဒီ ၂၅လုံး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ခိုင်သထက် ခိုင်အောင် လုပ်ပေးရမယ်၊ အပါယ်ကျမှာ ကြောက် တယ်ဆိုရင် ဒီသောဘနစေတသိက် ခြယ်လှယ်တဲ့စိတ်ကလေးဖြစ်အောင် 'သတိ' နဲ့နေရမယ်၊ အဲဒီရောက်မှ အပါယ်ကို တကယ်ကြောက် ပြီး၊ တကယ်လွတ်လိုတဲ့ 'ဆန္ဒ' လိုက်လာမယ်၊ ဒါဆို 'ဝီရိယ' လာပြီပေါ့၊ ရဲရဲရင့်ရင့် လုပ်တော့မယ် လွတ်အောင်။

လောကသဘာဝဥပမာလေးနဲ့ကြည့်ရအောင် -

ဈေးသည် တစ်ယောက်နဲ့ ဈေးဝယ်ကိုကြည့် -

ဈေးသည်က ပစ္စည်းနဲနဲပေးရပြီး ပိုက်ဆံများများ ရခြင်တာ

ဈေးဝယ်က တတ်နိုင်ရင် ပိုက်ဆံမပေးရဘဲ ပစ္စည်းရခြင်တာ၊

ကျွန်မတို့ တနေကုန် ဒီလိုစိတ်တွေနဲ့ နေနေတာ မဟုတ်လား၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ ငါရဘို့ပဲ ကျန်တာ မစဉ်းစားဘူးလေ၊ ရှာထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုလည်း ငါ့ပစ္စည်းလို့ထင်နေတာ ၊ အဲဒါ စရိုက်ဆိုးကြီးဖြစ်နေပြီ၊ အချို့မိဘတွေက သားသမီးတွေကို ဒီလိုစိတ်ထားတတ်အောင်တောင် သင်ပေးတယ်၊ ဒါကို အကုသိုလ်လို့ မထင်ဘူး။

ဒီစရိုက်ဆိုးကိုပြင်ဘို့ ငါ့ပစ္စည်းလို့ထင်နေတဲ့ပစ္စည်းကို စွန့်ကြည့်ရမှာ၊ လက်ကလွှတ်ကြည့်ရမှာ၊

ကဲ ဒါနပြုပြီဆိုပါစို့ -

ဒါနပြုတဲ့အခါ - ကိုယ့်မှာရှိတဲ့၊ ပိုင်တဲ့ ပစ္စည်းကိုလွှတ်ပြီး လှူတာဖြစ်လို့

ကပ်ငြိမှု တဒင်္ဂ ကွာနေတယ်၊ (အလောဘ)

- လက် ၂ဖက်နဲ့ ရိုရိုသေသေ ဒူးထောက်ပြီး ကပ်လှူနေတာဖြစ်လို့

အဲဒီအချိန် မာန တဒင်္ဂ ကွာနေတယ်။

ဒါပေမဲ့ - 'ငါ' ဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိ - ရှိနေတယ်၊ ကပ်နေတယ်၊ ဒီလိုဆိုရင် ကျောင်းဒါယိကာ- ကျောင်းစောင့်ဖြစ်တော့မယ်။

'သတိ' ပါတဲ့ ဒါနဆိုရင် နိဗ္ဗာန်တံခါးဝအထိ ပို့မှာ ဖြစ်တယ်၊ ဒါကိုပဲ ပါရမီဒါနလို့ခေါ်တာ မဟုတ်ပါလား။

'သတိ' မပါရင် ရိုးရိုး ဒါနပဲ သူပို့နိုင်ရင် အမြင့်ဆုံး နတ်ပြည်ပေါ့၊ နိဗ္ဗာန်နားကို မသီနိုင်ပါဘူး။

ပစ္စည်းလွှတ်ယုံနဲ့မပြီးသေးဘူး၊ ဒီအကုသိုလ်ဓမ္မတွေကို ကိုယ်၊ နှုတ်စောင့်စည်းမှုနဲ့ ထိန်းသိမ်းရမယ်။

ပြောခဲ့သလို ဓာတ် ၂ခု တိုက်ရာမှာ-

ကိုယ်ကြိုက်တိုင်း၊ မကြိုက်တိုင်း - လိုက်လုပ်နေရင် အပါယ်ရောက်မှာ သေချာနေပြီ ဒါကြောင့်သီလ စောင့်ထိန်းဘို့ အရေးကြီးတယ်၊

သီလစောင့်တဲ့အခါမှာလည်း ဝိရတီတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဆောင်စရာရှိမှ မြဲတယ်၊ ဒါကြောင့် မေတ္တာ စိတ်ဆောင်ထားသင့်တယ်။

ဒီမေတ္တာပါမှ စိတ်ကိုနိုင်မှာ။ ဒါမှ သီလ ပိုစင်ကြယ်မှာ ဖြစ်တယ်။

အခု လူ့အဖြစ်ကို ရတုန်းရခိုက် သီလကိုစောင့်ရမှာ - ကိုယ်ကြိုက်တိုင်း၊ မကြိုက်တိုင်း မလုပ်ဘူး ၊ခွေး အဖြစ်ရောက်သွားရင် သီလစောင့်လို့မရတော့။ သီလရှိမှ အပြစ်ကင်းတဲ့ ချမ်းသာရမှာ ဖြစ်တယ်။

လူ့ဘဝကနေ ဒါန၊ သီလကောင်းမှုကြောင့် နောက်ဘဝ လူ၊ နတ်ရတာ အရင်းပဲ။

လူ့ဘဝကနေ မကောင်းမှုကြောင့် ငရဲရောက်ရတာလဲ အရင်းပဲ။

လူ့ဘဝကနေ ကောင်းမှုကြောင့် အရိယာဖြစ်မှ အမြတ်ရမှာ။

ဒါကြောင့် သီလဆောက်တည်တဲ့အခါမှာလည်း မေတ္တာထားနိုင်အောင် 'သတိ' ရှိရမယ်။ ဒါကိုပဲ ပါရမီသီလလို့ ခေါ်တာမဟုတ်လား။

ကျွန်မတို့ ၂၄နာရီလုံး အကုသိုလ်ဓမ္မတွေနဲ့ နေနေကြတာ အခုလို ကုသိုလ်ဓမ္မလေးနဲ့ နိုင်အောင် တိုက်နိုင်ပ့ါ မလား။ တစ်သံသရာလုံး တိုက်လာတာကတော့ အရှုံးချည်းပါပဲ ၊ ကုသိုလ်က လျှပ်လက်လိုက်ရုံလေး ရှိတာလေ၊ ငါလိုသေးတယ်လို့ အမြဲစဉ်းစားပေးရမယ်၊ ကံဓမ္မနဲ့မရဘူး၊ ဈာန်ဓမ္မကို တက်ရမယ်။

ဈာန်ဆိုတာ အာရုံတခုတည်းမှာ ငြိမ်နေတာ၊ ကုသိုလ်ကို တားဆီးပြီး ဖြစ်ခွင့်မပေးတဲ့ နီဝရဏတရားတွေကို လောင်မြိုက်စေတာ၊ သူ့ကြောင့် သမာဓိစွမ်းအားတွေတက်လာပြီး ပညာဉာဏ် တိုးလာမှာဖြစ်တယ်၊ သမာဓိနဲ့ထုံမွှမ်း ထားတဲ့ ပညာဟာအကျိုးများတယ်၊ ထက်မြက်လာတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူက အာရမ္မဏူပနိဇ္ဈာန်ပဲဖြစ်တယ်၊ လက္ခဏူ ပနိဇ္ဈာန်မဟုတ်ဘူး၊ သတိမပါရင် ဈာန်လောက်နဲ့ ပြီးနေမှာဖြစ်တယ်၊ စိတ်ကို ကိုယ်ခန္ဓာဘက်လှည့်ခိုင်းပြီး ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ခိုင်းမှ ငါရှိ၊ မရှိ ကိုယ့်ဘာသာ သိလာမှာ ဖြစ်တယ်။

ဘယ်အာရုံမဆို - စိတ်,စေတသိက်,ရုပ်ပဲရှိတာ၊

ဒါကြောင့် ရုပ်-နာမ်သင်္ခါရသဘာဝကို အရင်မြင်အောင် ကြည့်ရမယ်၊ အဲဒီလိုမြင်အောင် စိတ်ကိုအာရုံ တစ်ခုခုနဲ့ ချည်ထားရမယ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ပေးထားတဲ့အတိုင်း အာရုံ(၄)ခု တစ်ခုခုကို သတိနဲ့ချည်နှောင် ထားရမယ်၊ သတိမပါရင် ပညာမဖြစ်ပါဘူး၊ သတိကင်းတဲ့ ပညာမရှိဘူး၊ မလေ့ကျင့်ပဲ တိုးတက်မှုဆိုတာ မရှိဘူး၊

ဒီလိုမြင်တာ လက္ခဏာကို မြင်တာဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီလိုမြင်လာရင် ရုပ်- နာမ်ကို ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ အထင်အမြင် အမှားကို ပယ်ခွင့်ရပြီ။

နောက်တော့ ရုပ်, နာမ် ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ၊ သိလာ၊

(၂) အတွေ့မျိုးစုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံက ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်၊

(၃) တွေ့ထိတာက ကာယဝိညာဏဓာတ်လို့ ဓာတ်သုံးလုံး။

စိတ်ဖြင့် ရုပ်နာမ်မျိုးစုံ ဓမ္မာရုံကို သိတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ –

(၁) စိတ်က မနောဓာတ်၊

(၂) ရုပ်နာမ်မျိုးစုံ ဓမ္မာရုံက ဓမ္မဓာတ်၊

(၃) သိတာက မနောဝိညာဏဓာတ်လို့ ဓာတ်သုံးလုံးစီရတော့ အားလုံး ဓာတ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီစကားကြီးခြောက်ခွန်းဟာ စကားထဲက ဓာတ်သဘောတွေ ဇာတိပြနေကြတယ်။ အဲဒီလို မြင်ရမယ်။

ပရမတ္ထဖြစ်တဲ့-

စက္ခုဓာတ်, ရူပဓာတ်, စက္ခုဝိညာဏဓာတ်၊

သောတဓာတ်, သဒ္ဒဓာတ်, သောတဝိညာဏဓာတ်၊

ဃာနဓာတ်, ဂန္ဓဓာတ်, ဃာနဝိညာဏဓာတ်၊

ဇိဝှါဓာတ်, ရသဓာတ်, ဇိဝှါဝိညာဏဓာတ်၊

ကာယဓာတ်, ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်, ကာယဝိညာဏဓာတ်၊

မနောဓာတ်, ဓမ္မဓာတ်, မနောဝိညာဏဓာတ်ဆိုတဲ့ ဓာတ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးကို သုံးပါတစ်စု သုံးပါးတစ်စု ပရမတ္ထရုပ်နာမ်ခိုက်အောင် ဉာဏ်နဲ့ဆင်ခြင်ကြည့်လို့ သိလာပြီဆိုရင် မျက်စိဖြင့်ဆိုတာမှာ မျက်စိအကြည်ရုပ်ကလေးကို မြင်လာတယ်၊ သူ့ရဲ့မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခသဘော၊ အစိုးမရတဲ့ မခိုင်မာတဲ့ အနတ္တသဘောကို ပေါ်အောင် မြင်လာတယ်။

သူ့ကို ငါ့မျက်စိ ငါ့မျက်စိလို့ တဏှာနဲ့မစွဲအောင်၊ ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာ ဘာမှ မဟုတ်ဘူးလို့ သိရမယ်။

မြင်ရာ ကြားရာ စသည်၌ ဓာတ်သုံးပါးစီ မြင်အောင်ရှု

မျက်စိဖြင့် အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံကို ငါမြင်တယ်ဆိုတဲ့ စကားမှာ-

မျက်စိတွင်မည် ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း(စက္ခုဓာတ်)၊

အဆင်းတွင်မည် ရုပ်ထို့ဤလည်းကောင်း(ရူပဓာတ်)၊

မျက်စိ၌မှီ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း (စက္ခုဝိညာဏဓာတ်)လို့ ဓာတ်သုံးမျိုး ထွက်လာတယ်။

နေ့စဉ်အသုံးချပါ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ

“အဋ္ဌာရသဓာတုယော

စက္ခုဓာတု ရူပဓာတု စက္ခုဝိညာဏဓာတု

သောတဓာတု သဒ္ဒဓာတု သောတဝိညာဏဓာတု

ဃာနဓာတု၊ ဂန္ဓဓာတု၊ ဃာနဝိညာဏဓာတု

ဇိဝှါဓာတု ရသဓာတု ဇိဝှါဝိညာဏဓာတု၊

ကာယဓာတု ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတု ကာယဝိညာဏဓာတု၊

မနောဓာတု ဓမ္မဓာတု မနောဝိညာဏဓာတု” လို့ ဓာတ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးကို သူ့အစုကလေးနဲ့သူ သုံးပါးတစ်စု သုံးပါးတစ်စု ဓာတုဝိဘင်းမှာ ဖော်ပြထားတယ်။

လူတွေကို . . တစ်နေ့လုံး အလုပ်လုပ်တာ ဘယ်နှစ်မျိုး လုပ်သလဲလို့မေးရင် အိမ်၌နေတဲ့ လူဆိုတာ အလုပ်ကိစ္စသိပ်များတယ်။ ဘယ်ရေနိုင်ပါ့မလဲ . . . အများကြီးပေါ့လို့ ဖြေလိမ့်မယ်။ အဲဒါအများစု အမြင်ဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အမြင်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ခြောက်မျိုးပဲ ရှိတယ်။ အဲဒီလို ပရမတ္ထမျက်စိနဲ့ကြည့်ရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းဟာ ခြောက်မျိုးပဲ ရှိတယ်လို့ ပြောရလိမ့်မယ်။

ဒီခြောက်မျိုးဟာ-

(၁) မျက်စိဖြင့် အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံကို ကြည့်တဲ့အလုပ်၊

(၂) နားဖြင့် အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံကို နားထောင်တဲ့အလုပ်၊

(၃) နှာခေါင်းဖြင့် အနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံကို နမ်းရှူတဲ့အလုပ်၊

(၄) လျှာဖြင့် အရသာမျိုးစုံ ရသာရုံကို လျက်တဲ့စားတဲ့အလုပ်၊

(၅) ကိုယ်ဖြင့် အကြမ်းအနု အပူအအေး အပျော့အမာ အတွေ့မျိုးစုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို တွေ့ထိတဲ့အလုပ်၊

(၆) စိတ်ဖြင့် ရုပ်နာမ်မျိုးစုံ ဓမ္မာရုံကို ကြံတွေးသိတဲ့အလုပ်များ ဖြစ်ပါတယ်။

ပညတ်အရ လုပ်ငန်းများနေပုံ

တစ်နေ့လုံးလုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းဟာ ဒီခြောက်မျိုးမှ လွဲလို့ ဘာမှ မရှိဘူး။ အဘိဓမ္မာမျက်စိဖြင့် ကြည့်ရင် ဒီခြောက်မျိုးပဲရှိတယ်။ အများကြီးဖြစ်နေတာက ပညတ်အနေနဲ့ များနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ များရုံတင် မဟုတ်သေးဘူး အဲဒီပညတ်အပေါ်မှာ အမှားပြောကြပါသေးတယ်။

မြင်ခြင်းကိစ္စ၌ တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ စွဲပုံ

ဥပမာ - မျက်စိဖြင့် အဆင်းကို မြင်တဲ့နေရာမှာ "မျက်စိနဲ့ မြင်တယ်"လို့ ရိုးရိုးမပြောဘူး။ "ငါ့မျက်စိနဲ့မြင်တယ်၊ ငါ့မျက်စိနဲ့ မြင်တယ်"လို့ မျက်စိမှာ ငါ့ဥစ္စာဆိုတဲ့ တဏှာစွဲက ပါသေးတယ်။ ငါ့မျက်စိနဲ့ မောင်ဖြူကို ငါမြင်လိုက်တယ်လို့ ပြောတဲ့နေရာမှာ ငါ့မျက်စိဆိုတုန်းက တဏှာအစွဲ တစ်ခုပါပြီး၊ မောင်ဖြူကိုဆိုတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါသွားတယ်။

ငါမြင်တယ်ဆိုတော့ မာနစွဲဖြစ်သွားတယ် . . . အဘိဓမ္မာသဘောနဲ့ကြည့်ရင် ။

ဒီတော့ လုံးတိုင်းလုံးတိုင်းမှာ အစွဲတွေက မှားနေတယ်။ အမှန်ကတော့ စက္ခုပသာဒခေါ်တဲ့ မျက်စိအကြည်ဖြင့် မောင်ဖြူလို့ခေါ်ဆို ပညတ်သမုတ်အပ်တဲ့ ခန္ဓာအစဉ်မှာရှိတဲ့ ရူပါရုံကို အာရုံပြုပြီးတော့ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ဖြစ်တာပါပဲ။ အဲဒီမှာ မျက်စိအကြည်ကိုလည်း ငါ့မျက်စိလို့ တဏှာနဲ့ စွဲတယ်။ ရူပါရုံကိုလည်း မောင်ဖြူလို့ ပုဂ္ဂလဒိဋ္ဌိအစွဲနဲ့ ပြောတယ်။ စက္ခုဝိညာဏ်က မြင်တာကို ငါကိုယ်တိုင် မြင်တာလို့ စက္ခုဝိညာဏ်ကို ငါလို့ စွဲပြန်တယ်။ အဲဒီလို စကားသုံးခွန်းလုံးမှာ အစွဲသုံးခု ပါနေတယ်။

အဲဒီအစွဲသုံးခုပြုတ်အောင် မြတ်စွာဘုရားက ပရမတ္ထတရားသားအမြင်ကို ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ မြင်မှုဆိုတဲ့ ကိစ္စမှာ ပရမတ္ထ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ သုံးလိုက်ရင် "စက္ခုပသာဒခေါ်သော မျက်စိအကြည့်ဖြင့် အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံကို မြင်တယ်"လို့ပြောရတယ်။ မြင်တယ်ဆိုတာ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ် စက္ခုဒွါရဝီထိစိတ်တွေ ဖြစ်တာကိုခေါ်တယ်။ အဘိဓမ္မာကတော့ အဲဒါပဲ။

ကျွန်တော်တို့မြင်လိုက်ကြတာက တောကိုမြင်တယ်၊ တောင်ကို မြင်တယ်၊ အိမ်ကိုမြင်တယ်၊ ကျောင်းကိုမြင်တယ်၊ မြို့ကိုမြင်တယ်၊ ရွာကိုမြင်တယ်၊ မြစ်ကိုမြင်တယ်၊ ချောင်းကိုမြင်တယ်၊ အမြင်တွေက အလွန်ပေါပါတယ်၊ ပညတ်နယ်ကျယ် ကျယ်သလောက် အဲဒါတွေ ကျယ်ကုန်တယ်။ အချုပ်ကတော့ စက္ခုဖြင့် ရူပါရုံကိုမြင်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကြားခြင်းကိစ္စ၌ တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိစွဲပုံ

ထို့အတူပဲ ကြားတဲ့ကိစ္စမှာလည်း "ငါ့နားဖြင့် မောင်ဖြူရဲ့ အသံကို ငါကိုယ်တိုင်ကြားတာ" လို့ ပြောကြတယ်။ ငါ့နားဖြင့်ဆိုတော့ သောတပသာဒခေါ်တဲ့ နားအကြည်ကို ငါ့ဥစ္စာဆိုတဲ့ တဏှာစွဲနဲ့ သွားစွဲတယ်။ မောင်ဖြူရဲ့ အသံဆိုတဲ့နေရာမှာ အသံကို မောင်ဖြူလို့ သူသွားစွဲနေတယ်။ အသံဟာ အသံပါပဲ။ မောင်ဖြူရဲ့အသံဆိုတော့ ပုဂ္ဂလဒိဋ္ဌိနဲ့စွဲပြီး ပြောခြင်းဖြစ်တယ်။ ငါကိုယ်တိုင်ကြားတာဆိုတာက သောတဝိညာဏ်ဖြစ်တာကိုပဲ ငါလို့ မာနစွဲနဲ့ စွဲလိုက်ပြန်တယ်။ အဲဒီလို အဘိဓမ္မာ ပရမတ္ထတရားမျက်စိနဲ့ ကြည့်ရင် ဒီအတိုင်းမြင်ရတယ်။

အဲဒီလို လုံးတိုင်းခွန်းတိုင်း အစွဲတွေက မှားနေတယ်။

အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလို့ရှုမှ (ရုပ်+နာမ်သဘော)အမှန်ကိုမြင်မှ အဲဒီအမှားက ပြုတ်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဓာတ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါး ကမ္မဋ္ဌာန်း

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကတော့ အဲဒီ ဓာတ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ရှုဖို့ကတော့ ပါဠိတော်တွေမှာ တိုက်ရိုက်လာပါတယ်။ ဤတွင် မျက်စိဖြင့် အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံကို မြင်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ -

(၁) မျက်စိကို အရကောက်လိုက်ရင် မျက်စိအကြည်ခေါ်တဲ့ စက္ခုဓာတ်၊

(၂) အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံက ရူပဓာတ်၊

(၃) မြင်တယ်ဆိုတာ စက္ခု၌ မှီပြီးဖြစ်တဲ့ စက္ခုဝိညာဏဓာတ်လို့ ဓာတ်သုံးပါး ထွက်လာတယ်။

ထို့အတူ နားဖြင့် အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံကို ကြားတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်း-

(၁) နားက သောတဓာတ်၊

(၂) အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံက သဒ္ဒဓာတ်၊

(၃) ကြားမှု သောတဝိညာဏ်က သောတဝိညာဏဓာတ်။ အဲဒီလို ပရမတ္ထမျက်စိနဲ့ ရှာကြည့်ရင် ဓာတ်သုံးခု တွေ့တယ်။

ပြီးတော့ နှာခေါင်းဖြင့် အနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံကို နမ်းရှုတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်း-

(၁) နှာခေါင်းက ဃာနဓာတ်၊

(၂) အနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံက ဂန္ဓဓာတ်၊

(၃) နမ်းရှုတာက ဃာနဝိညာဏဓာတ်လို့ ဓာတ်သုံးလုံး။

လျှာဖြင့် အရသာမျိုးစုံ ရသာရုံကို လျက်တယ် စားတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စမှာလည်းပဲ -

(၁) လျှာက ဇိဝှါဓာတ်၊

(၂) အရသာမျိုးစုံ ရသာရုံက ရသဓာတ်၊

(၃) စားတယ် လျက်တယ်ဆိုတာက ဇိဝှါဝိညာဏဓာတ်လို့ ဓာတ်သုံးလုံး။

ကိုယ်ဖြင့် အကြမ်းအနု အပူအအေး အပျော့အမာစတဲ့ အတွေ့မျိုးစုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကိုတွေ့ထိတယ် ဆိုတဲ့ နေရာမှာ

(၁) ကိုယ်က ကာယဓာတ်

ငါ, ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြသည်
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။
(သောတဓာတ်၊ သဒ္ဒဓာတ်၊ သောတဝိညာဏဓာတ်)

နှာခေါင်းတွင်မည် ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း၊
အနံ့တွင်မည် ရုပ်ထိုဤလည်းကောင်း၊
နှာခေါင်း၌မှီ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း၊
မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏။
ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏။
ခိုင်မြဲကျော့မာ နှစ်မပါဘူး၊ ပညာစက္ခု မြော်ထောက်ရှုလျှင်၊
သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။
ငါ, ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြသည်
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။
(ဃာနဓာတ်၊ ဂန္ဓဓာတ်၊ ဃာနဝိညာဏဓာတ်)

လျှာဟုတွင်မည် ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း၊
အရသာတွင်မည် ရုပ်ထိုဤလည်းကောင်း၊
လျှာ၌စွဲမှီ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း၊
မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏။
ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏။
ခိုင်မြဲကျော့မာ နှစ်မပါဘူး၊ ပညာစက္ခု မြော်ထောက်ရှုလျှင်၊
သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။
ငါ, ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြသည်
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။
(ဇိဝှါဓာတ်၊ ရသဓာတ်၊ ဇိဝှါဝိညာဏဓာတ်)

ထို့အတူ -
နားဟုတွင်မည် ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း၊ (သောတဓာတ်)
အသံတွင်မည် ရုပ်ထိုဤလည်းကောင်း၊ (သဒ္ဒဓာတ်)
နား၌စွဲမှီ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း (ဝိညာဏဓာတ်)လို့ ဓာတ်သုံးခုကို မြင်ပါစေ။

နှာခေါင်းတွင်မည် ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း၊ (ဃာနဓာတ်)
အနံ့တွင်မည် ရုပ်ထိုဤလည်းကောင်း၊ (ဂန္ဓဓာတ်)
နှာခေါင်း၌မှီ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း(ဃာနဝိညဏဓာတ်)လို့ ဖြည်းဖြည်းမြင်ပါစေ။

လျှာဟုတွင်မည် ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း၊ (ဇိဝှါဓာတ်)

အရသာတွင်မည် ရုပ်ထိုဤလည်းကောင်း၊ (ရသဓာတ်)
လျှာ၌စွဲမှီ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း (ဇိဝှါဝိညာဏဓာတ်)လို့ ပရမတ္ထတရားသားမြင်အောင်စူးစိုက်ကြည့်ပါ။
ကိုယ်ဟုတွင်မြင် ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း၊
အတွေ့တွင်မည် ရုပ်ထိုဤလည်းကောင်း၊
ကိုယ်၌စွဲမှီ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်းလို့ ကာယဓာတ်, ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်, ကာယဝိညာဏဓာတ်ဆိုတဲ့ ဓာတ်သုံးပါးကိုမြင်အောင်ရှုပါ။
မနောတွင်မည် စိတ်အကြည်လည်းကောင်း၊
ဓမ္မတွင်မည် ရုပ်နာမ်သည်လည်းကောင်း၊
မနောတွင်မည် ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်းလို့ မနောဓာတ်,ဓမ္မဓာတ်,မနောဝိညာဏဓာတ် သုံးပါးကိုမြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။
ဓာတ်သုံးပါးကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟု ဝိပဿနာပွားပုံ
အဲဒီလိုမြင်အောင်ကြည့်ပြီး ရှုပြီးတဲ့နောက်-
မျက်စိတွင်မည် ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း၊ အဆင်းတွင်မည် ရုပ်ထိုဤလည်းကောင်း၊ မျက်စိ၌မှီ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ (ဒီတရားတွေဟာ ကာလရှည်မြင့်စွာ မတည်ဘဲနဲ့)ခဏဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏။(အဲဒါ အနိစ္စလက္ခဏာပေါ်အောင် ဆင်ခြင်တဲ့နည်းဖြစ်တယ်။)

ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့် တရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏။ (ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းဆိုတဲ့ ဥပါဒ်သဘော ဘင်သဘော)ဖြစ်တဲ့ ဇာတိမီး မရဏမီးတို့ တညီးညီး တပြောင်ပြောင် အလောင်ခံနေရတယ်၊ အနှိပ်စက်ခံနေရတယ်၊)

(ပြီးတော့)ခိုင်မြဲကျောမှာ နှစ်မပါဘူး။ အနတ္တလို့ ရဲရဲတောက်ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာ တီရဏပရိညာ ဖြစ်အောင် အခြေခံပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုအခြေခံသုံးခု ပြီးပြီဆိုတော့ -

ပညာစက္ခု မြော်ထောက်ရှုလျှင် သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။

ဉာဏ်ပညာမျက်စိနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်လျှင် စက္ခု, ရူပ, စက္ခုဝိညာဏ် သုံးခုတို့ရဲ့ သဘာဝဟာ အနိစ္စဧကန် မှန်လှ၏။ ဒုက္ခဧကန် မှန်လှ၏။ အနတ္တဧကန် မှန်လှ၏လို့ ဝိပဿနာရှုလိုက်ပါ။

တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိတို့ကို တဒင်္ဂပယ်ပုံ

အနိစ္စလို့ ရှုလိုက်ရင် ငါ, ငါဆိုတဲ့ မာနကို တစ်ကြိမ် ပယ်လိုက်ပါတယ်။

ဒုက္ခလို့ ရှုလိုက်ရင် ငါ့ဥစ္စာဆိုတဲ့ လောဘကို တစ်ကြိမ် ပယ်လိုက်ပါတယ်။

အနတ္တလို့ ရှုလိုက်ရင် ဒိဋ္ဌိကို တစ်ကြိမ် ပယ်လိုက်ပါတယ်။

ဒီပရမတ္ထသဘာဝဓမ္မတွေဟာ မကောင်းတဲ့ဘက်မှာလည်း မကောင်းသလို အကုသိုလ်တွေ တိုးပွားတယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက်မှာလည်း ကောင်းသလို ကုသိုလ်တွေ တိုးပွားတယ်။

"ပညာစက္ခု မြော်ထောက်ရှုလျှင် သူ့သဘာဝအနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏"လို့ ရှုမြင်လျှင် တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိ တစ်ကြိမ်ပြုတ်ပါတယ်။

(ပြီးတော့)ငါ, ငါ့ဥစ္စာ, ငါ့အတ္တ ငါ့ကိုယ်ကောင် ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြဘူး။

အခုပြောတဲ့ မျက်စိရယ် အဆင်းရယ် စက္ခုဝိညာဏ်ရယ် အဲဒီသုံးမျိုးကို ငါ ငါ့ဥစ္စာလို့ ငါ့ကိုယ်ကောင်လို့သွားစွဲရင် လွဲမယ်။ ကိုယ်က စွဲမယ်ကြံရုံရှိသေးတယ်၊ ဟိုက မရှိတော့ဘူး။ မရှိတာကိုဘဲ ကိုယ်က ထပ်ရှာပြီးစွဲတယ်။ အဲဒီတော့ ငါ, ငါ့ဥစ္စာ, ငါ့ကိုယ်ကောင်တို့ ဘာတစ်ခုမျှမဟုတ်ကြဘူးလို့ ရှုလိုက်ရင် တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိတို့ကို တဒင်္ဂအားဖြင့် ပယ်ပြီးသားဖြစ်တယ်။

ငါမဟုတ်ဘူးလို့ ရှုလိုက်သဖြင့် မာနကို တဒင်္ဂ ပယ်လိုက်တယ်။

ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်ဟုရှုလိုက်သဖြင့် ငါ့ဥစ္စာလို့ထင်နေတဲ့ တဏှာကို အတင်းတိုက် အတင်းဖျက်ပြီး ပညာက တစ်ခဏပယ်လိုက်တယ်။

ငါ့ကိုယ်ကောင် မဟုတ်ဘူးလို့ ရှုလိုက်သဖြင့် ငါ့အတ္တ ငါ့ကိုယ်ကောင် ထင်နေတဲ့ ဒိဋ္ဌိကို ပညာက တိုက်ဖျက်ပြီး ပယ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို တဒင်္ဂပယ်အားကြီးလာတော့မှ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်နဲ့ ပယ်လာနိုင်တယ်။

ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်ဆိုတာ သမာဓိနဲ့ပယ်တာ။

အဲဒီက အထက်တက်လို့ မဂ် ဖိုလ်ရောက်သွားရင် သမုစ္ဆေဒပဟာန်ဖြင့် တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိကို အမြစ်ပြတ်အောင် ပယ်နိုင်တယ်။

အဲဒီလို သမုစ္ဆေဒပဟာန်နဲ့ အမြစ်ပြတ်ပယ်နိုင်အောင် တဒင်္ဂပယ်နည်းက စ, ရမယ်။

ကိုယ်လက်လှမ်းမှီတဲ့ တဒင်္ဂပဟာန်နဲ့ ကြိုးစားမှ ဒုတိယ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်နဲ့ ပယ်နိုင်မှာ။ နောက်ဆက်ပြီးကြိုးစားမှ သမုစ္ဆေဒပဟာန်ဖြင့် ပယ်နိုင်တဲ့ အရိယမဂ်တည်းဟူသော အပ္ပနာသမာဓိ ဖြစ်မယ်။

ဓာတ် ၁၈-ပါး ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းလင်္ကာကြီး

ဒီတော့ မိမိတို့လက်လှမ်းမှီတဲ့ တဒင်္ဂပဟာန်ဖြင့် ပယ်တဲ့ ပရိကမ္မသမာဓိလောက်ပဲ ရယူကြပါဦးစို့။

မျက်စိတွင်မည် ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း၊
အဆင်းတွင်မည် ရုပ်ထိုဏ်လည်းကောင်း၊
မျက်စိဌာမှီ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း၊
မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏။
ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏။
ခိုင်မြဲကျောမှာ နှစ်မပါဘူး၊ ပညာစက္ခု မြော်ထောက်ရှုလျှင်၊
သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။
ငါ, ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြသည်
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။
(စက္ခုဓာတ်၊ ရူပဓာတ်၊ စက္ခုဝိညာဏဓာတ်)

နားဟုတွင်မည် ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း၊
အသံတွင်မည် ရုပ်ထိုဏ်လည်းကောင်း၊
နားဌာစွဲမှီ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း၊
မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏။
ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏။
ခိုင်မြဲကျောမှာ နှစ်မပါဘူး၊ ပညာစက္ခု မြော်ထောက်ရှုလျှင်၊
သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။

ကိုယ်ပဟုတွင်မည် ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း၊
အတွေ့တွင်မည် ရုပ်ထိုဤလည်းကောင်း၊
ကိုယ်၌စွဲမှီ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း၊
မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏။
ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏။
ခိုင်မြဲကျောမာ နှစ်မပါဘူး၊ ပညာစက္ခု မြော်ထောက်ရှုလျှင်၊
သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။
ငါ, ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြသည်
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။
(ကာယဓာတ်၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်၊ ကာယဝိညာဏဓာတ်)

မနောတွင်မည် စိတ်အကြည်လည်းကောင်း၊
ဓမ္မတွင်မည် ရုပ်နာမ်သည်လည်းကောင်း၊
မနောတွင်မည် ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း၊
မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏။
ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏။
ခိုင်မြဲကျောမာ နှစ်မပါဘူး၊ ပညာစက္ခု မြော်ထောက်ရှုလျှင်၊
သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။
ငါ, ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြသည်
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။
(မနောဓာတ်၊ ဓမ္မဓာတ်၊ မနောဝိညာဏဓာတ်)

ဤကဲ့သို့ ဆင်ခြင်လိုက်လို့ရှိရင် မိမိတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဓာတ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လို့ရှုတဲ့ ဝိပဿနာပညာ ကောင်းမှုဥစ္စာရတနာကို ကောင်းစွာရနိုင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာဦးခင်မောင်ကြည် (ဓမ္မဒီပ)

သင်တန်း၏ရည်ရွယ်ချက်များ

၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း အခြေခံအဘိဓမ္မာကို စနစ်တကျ တတ်မြောက်စေရန်။

၂။ အခြေခံအဘိဓမ္မာမှတဆင့် အဆင့်မြင့်ဗုဒ္ဓစာပေသင်တန်း များကို ဆက်လက်လေ့လာနိုင်စေရန်။

၃။ အရည်အချင်းပြည့်ဝသော သင်တန်းဆရာများ ပေါ်ထွန်း လာစေရန်။

၄။ ဓမ္မစာပေပရိယတ္တိကို အခြေခံသော ဝိပဿနာပဋိပတ် ကျင့်စဉ်များသို့ တက်လှမ်းနိုင်ရန်။

၅။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာတော်သန့်ရှင်းစွာတည်တံ့ခိုင်မြဲ၊ စည်ပင် ထွန်းကားရေးအတွက် နိုင်ရာတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နိုင်ကြရန်။

သစ္စာစကား

••••••••

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလောင်းလျာတုန်းက၊ နောက်ဆုံးအထိ ပါရမီ
လူနတ်များစွာ ချမ်းသာရေးမို့၊ အသက်ပေးလို့ ဖြည့်ခဲ့သည်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာအတွက်မို့၊ ငါပါအသက်ဆုံးစေမည်။
နောက်မဆုတ်ပေါင် ခုလိုတွေးလို့၊ ကုသိုလ်ရေးမို့ ကြိုးစားမည်။