

အရှင်ဆန္ဒာဝိက
ရွှေပါရမီတောရ

တစ်ရာနှင့်တစ်ရက်





ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်



ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားပွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

.....သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

အရဟံ၊
ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊
ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊
ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၆၁၀/၂၀၀၄ (၉)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၅၃၈/၂၀၀၄ (၉)

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ - နေဝင်းအောင်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း (၇၃၅)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ် (၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

ဓမ္မဒါန



တစ်ရာနှင့်တစ်ရက်

[၁]

‘သီလမရှိသူရဲ့ အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှင်ခြင်း
ထက် သီလရှိသူရဲ့ တစ်ရက်တာ အသက်ရှင်ခြင်းက အဆ
ပေါင်းများစွာ ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်’ (ဗုဒ္ဓ)

ကာယကံ အမှားအယွင်းများ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ ဝစီကံ
အလွဲအချော်များ စောင့်ထိန်းမှုကို သီလလို့ ခေါ်ပါတယ်။
မပြုသင့်တဲ့ ကိုယ်မှုလုပ်ရပ်တွေ မပြု၊ မပြောသင့်တဲ့ နှုတ်
ထွက်စကားတွေ မပြောဘဲ ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကို စောင့်စည်း
ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့သူဟာ သီလရှိတဲ့သူပါ။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ကိုယ်အမှား၊ နှုတ်အမှား ပြုထားတဲ့သူ (သီလမရှိ တဲ့သူ)ရဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ နောင်တတရားတွေနဲ့ ပူလောင် ကျွမ်းမြိုက်နေပါတယ်။ စိတ်ပူလောင်နေသူတစ်ယောက်ရဲ့ ကြံစည်တွေးခေါ်မှု၊ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်မှုတွေဟာ အမှားတွေ ချည်း ဖြစ်နေမှာပါ။ ဒါမှမဟုတ် အမှားတွေ ရောနှောနေမှာ ပါ။

ဒါနဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့ သီလမရှိသူရဲ့ ဒါနဟာ ကြွက်ချေးရောနေတဲ့ ဆွမ်းဆန်လို ဖြစ်နေလို့ အကျိုးပေး မစင်ကြယ်နိုင်ပါဘူး။ သီလရှိသူရဲ့ ဒါနကတော့ အမွှေးသေတ္တာထဲ လှောင်ထားတဲ့ သလေးဆန်နဲ့ အလားတူလို့ အကျိုးပေးလည်း စင်ကြယ်၊ အကျိုးရလည်း ကြီးကျယ်ခမ်းနားပါတယ်။

သီလမရှိတော့ စိတ်မအေးချမ်း၊ စိတ်မအေးချမ်း တော့ စိတ်မတည်ငြိမ်၊ စိတ်မတည်ငြိမ်တော့ အသိဉာဏ် မထွက်၊ သီလပျက်ရင် သမာဓိရော၊ ပညာရော ဖြစ်ခွင့်မရှိ တော့ပါဘူး။ သီလရှိရင်တော့ စိတ်အေးချမ်းတဲ့အတွက် သမာဓိရော၊ ပညာရော ပြည့်ပြည့်ဝဝ အားကောင်းနိုင်ပါ

တစ်ရာနှင့်တစ်ရက်

တယ်။

ဒါကြောင့်လည်း မြတ်စွာဘုရားရှင်က ‘သတိ ပဋ္ဌာန်တရား ပွားများတဲ့သူဟာ သီလတည်းဟူသော မြေကြီး ပေါ်မှာ ရပ်တည်ပြီး ပွားများရမယ်’ လို့ မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ ပါတယ်။ သီလစောင့်ထိန်းရင်း ပွားများနေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာကသာ မဂ်လမ်း၊ ဖိုလ်လမ်း ဖြောင့်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်စေနိုင်မှာပါ။

မေတ္တေယျမြတ်စွာဘုရားကို ဖူးမြော်ချင်လို့ ဝိပဿ နာ အားမထုတ်သေးဘဲ နေတဲ့ မဟာသံဃရက္ခိတမထေရ် သေရာညောင်စောင်း လျောင်းနေတဲ့အချိန် အလုပ်အကျွေး ရဟန်းငယ်က ‘အရှင်ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတော်မူတော့မယ် ဆိုတဲ့ သတင်းကြောင့် ၁၂-ယူဇနာ ပတ်ဝန်းကျင်က လူ ထောင်သောင်းများစွာ ကြိတ်ကြိတ်တိုး စုရုံးရောက်ရှိနေကြပါ တယ်။ တကယ်လို့ ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့ အရှင်ဘုရား စုတေမှန်း သိသွားရင် သူတို့ စိတ်နှလုံး မသာမယာ ဖြစ်သွားကြပါလိမ့် မယ်ဘုရား’ လို့ လျှောက်ထားတဲ့အတွက် လဲလျောင်းနေရာမှ ထူမတ်ခိုင်းပြီး ရဟန်းငယ်ကို အခန်းအပြင်ဘက် ခေတ္တ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ထွက်နေစေပါတယ်။

ရဟန်းငယ် အခန်းအပြင်ဘက် ရောက်တယ်ဆိုရင် ပဲ မထေရ်မြတ်က လက်ဖျောက်တီးပြီး အခန်းထဲ ပြန်ဝင်ခဲ့ဖို့ အမှတ်သင်္ကေတ ပေးလိုက်ပါတယ်။ ရဟန်းကိစ္စပြီးသွားပြီ၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

‘အရှင်ဘုရား၊ အခုလို သေကောင်ပေါင်းလဲ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ရဟန္တာဖြစ်အောင် မြန်မြန်ကြီးကျင့်နိုင်တာ ထူးဆန်းလှပါတယ်ဘုရား’

‘တကယ်တော့ ဒါဟာ မထူးဆန်းပါဘူး ငါ့ရှင်၊ ထူးဆန်းတာက ... တပည့်တော်ဟာ ရဟန်းဖြစ်တဲ့အချိန်က စပြီး ဘယ်အမှုမျိုးကိုမှ သတိဉာဏ်မပါဘဲ မှားမှားယွင်းယွင်း ချွတ်ချွတ်ချော်ချော် မပြုခဲ့ဖူးတာပါပဲ။ ရဟန်းဖြစ်ကတည်းက တပည့်တော်ရဲ့ သီလဟာ ထက်ဝန်းကျင် ဖြူစင်သန့်ရှင်းခဲ့ပါတယ် ငါ့ရှင်’

ကိုယ့်ရဲ့ အကြွင်းမဲ့ဖြူစင်တဲ့ သီလကို ဆင်ခြင်ရင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပီတိပါမောဇ္ဇ - နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာဂူပွားလိုက်တာ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ

တစ်ရာနှင့်တစ်ရက်

အာသဝေါကုန်ခမ်း ရဟန္တာဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

သီလနဲ့ တစ်ရက် အသက်ရှင်ရရင်တောင် မြတ်တယ်ဆိုမှတော့ အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး သီလနဲ့ အသက်ရှင်ရရင် ဘယ်လောက်များ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်လိုက်မလဲ ...။

[၂]

‘သမာဓိမရှိသူရဲ့ အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှင်ခြင်းထက် သမာဓိမရှိသူရဲ့ တစ်ရက်တာ အသက်ရှင်ခြင်းက အဆပေါင်းများစွာ ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်’ (ဗုဒ္ဓ)

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်ယူနေတဲ့ အာရုံအပေါ်မှာ စိတ်တည့်တည့်မတ်မတ် ထားနိုင်မှုကို သမာဓိလို့ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်မပျံ့လွင့်တဲ့သူ၊ စိတ်တည့်ငြိမ်တဲ့သူ၊ ကိုယ်လောလောဆယ် လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ထဲမှာ စိတ်အာရုံ အပြည့်အဝ စူးစိုက်နှစ်မြုပ်ထားနိုင်တဲ့သူဟာ သမာဓိရှိတဲ့သူပါ။

ဘယ်အလုပ်ပဲလုပ်လုပ်၊ သမာဓိရှိမှ လှပသေသပ်ပါတယ်။ သမာဓိမရှိရင် ဖရိုဖရဲနဲ့ ပြန်ကြဲပြီး ဘယ်အလုပ်မှ လှပသေသပ်မှု မရှိတော့ပါဘူး။ အောက်ထစ်ဆုံးပြယုဂ်အနေ



အရှင်ဆန္ဒာဓိက

နဲ့ ပြောရရင် ဖိနပ်ကို စီစီရီရီ ညီနေအောင် ချွတ်တာဟာ သမာဓိရှိလို့ပါ။ ဖိနပ်နှစ်ဖက်ကို စီစီရီရီ ညီနေအောင် မချွတ်ဘဲ ဟိုတစ်ဖက် ဒီတစ်ဖက် ချွတ်တာ၊ ကွာကျဲနေအောင် ချွတ်တာဟာ သမာဓိမရှိလို့ပါ။

သမာဓိမရှိရင် ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ထဲကနေ စွမ်းရည်သတ္တိ၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အပြည့်အဝ မရပါဘူး။ အချိန်လည်း ပိုကုန်၊ လူလည်း ပိုပင်ပန်းပါတယ်။ သမာဓိရှိရင်တော့ အချိန်မကုန်၊ လူမပန်းဘဲ အလုပ်ရဲ့ စွမ်းရည်နဲ့ ကောင်းကျိုးကို အပြည့်အဝ ခံစားခွင့်ရပါတယ်။

သမာဓိဆိုတာ ကျောက်ဖျာနဲ့ တူပါတယ်။ ဉာဏ်ဆိုတာ ဓားနဲ့ တူပါတယ်။ သမာဓိကျောက်ဖျာပေါ် တင်သွေးမှ ဉာဏ်ဓားက ထက်တာပါ။ ဉာဏ်ထက်မှလည်း သိသင့် သိထိုက်တာတွေ သိပြီး လွတ်သင့်လွတ်ထိုက်တဲ့ ဒုက္ခတွေက နေ လွတ်မြောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံဖို့ လေးလအလိုမှာ ပုထုဇဉ်ရဟန်း အတော်များများ ငိုကြ ယိုကြ ပူဆွေးကြ၊ စုကြ ဝေးကြ တိုင်ပင်ကြနဲ့ အချိန်ဖြုန်းနေပေမယ့် ဓမ္မာရာမ

တစ်ရာနှင့်တစ်ရက်

မထေရ်ကတော့ ငိုယိုပူဆွေးခြင်း၊ စုဝေးတိုင်ပင်ခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ဘဲ ကိုယ့်တရားကိုယ် အချိန်ပြည့် အားထုတ်နေပါတယ်။ ‘မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ပရိနိဗ္ဗာန်အမီ ငါရဟန္တာဖြစ်စေရမယ်’ ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပါ။

ဒါကို မကျေနပ်တဲ့ ရဟန်းတော်တွေက မြတ်စွာဘုရား သွားလျှောက်လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ‘ငါဘုရားကို တကယ်ချစ်ရင် ဓမ္မာရာမလို တကယ်ကျင့်ရမယ်’ လို့ မိန့်ကြားပြီး ဂါထာတစ်ပုဒ်နဲ့ တရားဟောတော်မူပါတယ်။ တရားဂါထာအဆုံးမှာ ဓမ္မာရာမထေရ် ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။

သမာဓိရှိတဲ့သူဟာ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါကို တွက်ချက်ပြီး ‘လောလောဆယ် ကိုယ်အလုပ်သင့်ဆုံးအလုပ်ဟာ ဘာလဲ’ ဆိုတာကို တိတိကျကျ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ အပိုအလုပ်တွေနဲ့ လုံးဝ အချိန်ဖြုန်းလေ့မရှိသလို လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တိုင်းကိုလည်း တစ်ပြိုင်တည်း စုပြုလုပ်လေ့ မရှိပါဘူး။ ဦးစားပေးအလုပ်နဲ့ ဆိုင်းငံ့အလုပ်ကို ခွဲခြားနားလည်တဲ့အတွက် အလုပ်ရဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ အလုပ်ရဲ့

အရှင်သန္ဓာဓိက

စံချိန်ကို ထူးထူးခြားခြား အရာထင်အောင် မြင့်တင်နိုင်ပါတယ်။

သမာဓိနဲ့ တစ်ရက် အသက်ရှင်ရရင်တောင် မြတ်တယ် ဆိုမှတော့ အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး သမာဓိနဲ့ အသက်ရှင်ရရင် ဘယ်လောက်များ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်လိုက်မလဲ ...။

[၃]

‘ပညာမရှိသူရဲ့ အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှင်ခြင်းထက် ပညာရှိသူရဲ့ တစ်ရက်တာ အသက်ရှင်ခြင်းက အဆပေါင်းများစွာ ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်’ (ဗုဒ္ဓ)

အမှားအမှန်၊ အကောင်းအဆိုးကို အကြောင်းအကျိုးနဲ့ စနစ်တကျ သိမြင်နိုင်စွမ်းကို ပညာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တွေးသင့်၊ မတွေးသင့်၊ ပြောသင့်၊ မပြောသင့်၊ လုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့်ကို ခွဲခြားနားလည်ပြီး နားလည်တဲ့ အတိုင်းလည်း အမှန်နဲ့ အကောင်းတွေချည်း တွေး၊ ပြော၊ လုပ်တဲ့သူဟာ ပညာရှိတဲ့သူပါ။

မှတ်သားပညာ၊ စဉ်းစားပညာနဲ့ ရှုပွားပညာလို့

တစ်ရာနှင့်တစ်ရက်

ပညာသုံးမျိုး ရှိပါတယ်။ အရာရာကို မျက်စိဖြင့်၊ နားစွင့်ပြီး လေ့လာမှတ်သား နာကြား ဖတ်ရှုရာက ရလာတဲ့ ဗဟုသုတ အသိကို ‘မှတ်သားပညာ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဗဟုသုတအသိ နဲ့ လက်တွေ့ခံစားချက်ကို အခြေခံပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ် စဉ်းစားတွေးတောရာက ရလာတဲ့ကိုယ်ပိုင်အသိကို ‘စဉ်းစား ပညာ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်းအတိုင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ၊ ပရမတ်ဆိုက်ဆိုက် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ် ရာက ရလာတဲ့ ဝိပဿနာအသိ၊ မဂ်ဖိုလ်အသိကို ‘ရှုပွား ပညာ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မှတ်သားပညာရော၊ စဉ်းစားပညာရော၊ ရှုပွား ပညာရော၊ ပညာသုံးမျိုးလုံး ရှိမှ ထိပ်တန်းပညာရှိ ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။ ထိပ်တန်းအဆင့်အထိ မစွမ်းနိုင်ရင်လည်း သာမန် ပညာရှိတစ်ယောက်အနေနဲ့ မှတ်သားပညာနဲ့ စဉ်းစားပညာ ကတော့ ရှိကို ရှိရပါမယ်။ မှတ်သားပညာသာ ရှိပြီး စဉ်းစား ပညာ မရှိတဲ့သူကို ပညာရှိလို့ မခေါ်ပါဘူး။ ပညာတတ်လို့ပဲ ခေါ်ပါတယ်။

လောကမှာ ပညာရှိတဲ့သူတွေသာ မိမိအကျိုးကို

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ရော၊ သူတစ်ပါးအကျိုးကိုရော သယ်ပိုးဆောင်ရွက်နိုင်ပါ
တယ်။ အထူးသဖြင့် အများအကျိုး သယ်ပိုးတဲ့နေရာမှာ
ပညာဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်ပါ။ မေတ္တာကရုဏာသာ
ရှိပြီး ပညာမရှိရင် အများအကျိုးကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ သယ်
ပိုးလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟာ တစ်လောကလုံးမှာ ပညာဉာဏ်
အကြီးမားဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လို့ တစ်လောကလုံးရဲ့ အကျိုးစီးပွား
ကို ဘယ်လူ၊ ဘယ်နတ် ဘယ်တန်ခိုးရှင်မှ မတုပနိုင်၊မနှိုင်း
ယှဉ်နိုင်လောက်အောင် အဆုံးစွန်အထိ သယ်ပိုးရွက်ဆောင်
တော်မူနိုင်ခဲ့တာပါ။

ပညာနဲ့ တစ်ရက် အသက်ရှင်ရတာတောင် မြတ်
တယ်ဆိုမှတော့ အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး ပညာနဲ့ အသက်ရှင်ရ
ရင် ဘယ်လောက်များ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်လိုက်မလဲ ...။

[၄]

‘ဝီရိယနည်းသူရဲ့ အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှင်ခြင်း
ထက် ဝီရိယမြဲသူရဲ့ တစ်ရက်တာ အသက်ရှင်ခြင်းက

တစ်ရာနှင့်တစ်ရက်

အဆပေါင်းများစွာ ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်’ (ဗုဒ္ဓ)

ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို ဘာအကြောင်းကြောင့်မှ နောက်မဆုတ်ဘဲ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ပြုလုပ်တတ်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိကို ဝီရိယလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ချင်စိတ်ကို လျော့ပါး ပျက်စီးသွားစေတတ်တဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက် အကြောင်းတရားတွေ ကြောင့် ကိုယ့်အလုပ် အပျက်ခံတဲ့သူ၊ ပျင်းပျင်းရိရိ တွန့်တွန့် ဆုတ်ဆုတ် ဖြစ်နေတဲ့သူဟာ ဝီရိယနည်းတဲ့သူပါ။ ဘယ်လို အနှောင့်အယှက် အဟန့်အတားမျိုးကိုမှ ဂရုမထားဘဲ ကိုယ့် အလုပ်ကိုယ် စိုက်လိုက်မတ်တတ် လုပ်နေတဲ့သူ၊ နိုးနိုးကြားကြား ထထကြွကြွ အမြဲရှိတဲ့သူဟာ ဝီရိယမြဲတဲ့သူပါ။

ပင်ကိုအစွမ်းအစ ဘယ်လောက်ရှိရှိ၊ ဝီရိယမရှိရင် အရည်အသွေးကောင်းတွေ၊ ရလဒ်ကောင်းတွေ လုံးဝ ပေါ်ထွက်မလာနိုင်တဲ့အပြင် နဂိုရှိပြီးသား အစွမ်းအစတောင် အညွန့်တုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဝီရိယ မပါရင် အစွမ်းအစဟာ အစွမ်းအဆုံးထိ မရောက်ဘဲ အစွမ်းအစ၊ သို့မဟုတ် အစွမ်းအလယ်မှာပဲ ရပ်တန့်ပြီးဆုံးသွားပါလိမ့်မယ်။

တရားဘာဝနာနယ်ပယ်မှာတော့ သွားရင်းဖြစ်တဲ့

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ကိလေသာကို သွားနေဆဲမှာပဲ ပယ်နိုင်တဲ့သူ၊ ရပ်ရင်း၊ ထိုင်ရင်း၊ လျောင်းရင်း ဖြစ်တဲ့ ကိလေသာကို ရပ်နေဆဲ၊ ထိုင်နေဆဲ၊ လျောင်းနေဆဲမှာပဲ ပယ်နိုင်တဲ့သူကို ဝီရိယရှိသူ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး ပွားများနေမှ၊ ကိုယ်အမူအရာမရွေး၊ စိတ်အခြေအနေမရွေး ရှုမှတ်နေမှ တရားအားထုတ်သူအစစ်၊ တရားဝီရိယရှိသူအစစ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဘိက္ခုနီမ ဝတ်ချင်ပေမယ့် ခင်ပွန်းသည်က ခွင့်မပြု လို့ ဝတ်ခွင့်မရရှာတဲ့ ဝေသာလီသူ မငြိမ်းခိုင်(ထေရီကာ) ဟာ အိမ်မှုကိစ္စ၊ လူမှုကိစ္စတွေကို သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အလုပ်နဲ့ တွဲပြီး အမြဲလုပ်လေ့ရှိတဲ့အတွက် တစ်နေ့ ဟင်းရွက် ကြော်ရင်း လန်းရာက နွမ်းသွားတဲ့ ဟင်းရွက်တွေကို သက် သေထားပြီး ခန္ဓဉာဏ်စိုက် ရှုပွားလိုက်တာ ဟင်းရွက်ကြော် အိုး မီးဖိုပေါ်က မချရသေးခင်မှာပဲ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။

ဝီရိယနဲ့ တစ်ရက် အသက်ရှင်ရတာတောင် မြတ် တယ် ဆိုမှတော့ အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး ဝီရိယနဲ့ အသက်ရှင်ရ

တစ်ရာနှင့်တစ်ရက်

ရင် ဘယ်လောက်များ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်လိုက်မလဲ ...။

[၅]

‘ဖြစ်ပျက်မမြင်သူရဲ့ အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှင်ရ
ခြင်းထက် ဖြစ်ပျက်မြင်သူရဲ့ တစ်ရက်တာ အသက်ရှင်ရ
ခြင်းက အဆပေါင်းများစွာ ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်’ (ဗုဒ္ဓ)

သက်ရှိ၊ သက်မဲ့တွေ သစ်ရာက ဟောင်းသွားတာ၊
ကောင်းရာက ဆိုးသွားတာ၊ တိုးရာက ရပ်သွားတာ၊ မတ်ရာ
က လဲသွားတာ၊ မြဲရာက တိမ်းသွားတာ၊ စိမ်းရာက နွမ်း
သွားတာ၊ လန်းရာက ညှိုးသွားတာ၊ ဖြိုးရာက ကျသွားတာ၊
လှရာက ပုပ်သွားတာ၊ ဟုတ်ရာက ခွင်သွားတာ၊ ရှင်ရာက
သေသွားတာတွေ အားလုံးဟာ ဖြစ်ပျက်တွေချည်းပါပဲ။

သစ်ရွက်ကြွေတာလည်း ဖြစ်ပျက်၊ လူသေတာ
လည်း ဖြစ်ပျက်ပါ။ ပန်းကန်ကွဲတာလည်း ဖြစ်ပျက်၊ ချစ်သူ
လွဲတာလည်း ဖြစ်ပျက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဖြစ်ပျက်တွေက
သံဝေဂဖြစ်ပျက်တွေပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဝိပဿနာဖြစ်ပျက်
မဟုတ်သေးပါဘူး။ သံဝေဂဖြစ်ပျက်က ပညတ်ကို အာရုံပြု

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ပါတယ်။ ဝိပဿနာဖြစ်ပျက်က ပရမတ်ကို အာရုံပြုပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သံဝေဂဖြစ်ပျက်ကလည်း စိတ်အေးချမ်းမှု၊ စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာမှုကို ကျေးဇူးပြုတဲ့အတွက် မြင်အောင်ကြည့်တတ်၊ ဆင်ခြင်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘဝလွတ်မြောက်မှုအထိ ဦးတည်ရင်တော့ သံဝေဂဖြစ်ပျက် မြင်ရုံလောက်နဲ့ ကျေနပ်မနေဘဲ ဝိပဿနာဖြစ်ပျက်ပါ မြင်အောင် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်းအတိုင်း ရှုမှတ်ပွားများသွားရပါမယ်။

သံဝေဂဖြစ်ပျက်ကို ဝိပဿနာဖြစ်ပျက်ဘက် ဉာဏ်လှည့်လိုက်ရင်လည်း ဖြစ်ပျက်ကင်းရာ နိဗ္ဗာန်အထိ ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်တာပါပဲ။

ပဋ္ဌာစာရာထေရီမ တစ်နေ့ ခြေထောက်ရေဆေးရင်း ပထမလောင်းတဲ့ရေ နည်းနည်းပဲ စီးပြီး ရပ်သွားတာ၊ ဒုတိယလောင်းတဲ့ရေ ပထမထက် ပိုစီးပြီး ရပ်သွားတာ၊ တတိယလောင်းတဲ့ရေ ဒုတိယထက် ပိုစီးပြီး ရပ်သွားတာကို တစ်နေ့တစ်နေ့ အရွယ်သုံးပါးလုံး သေဆုံးနေကြတာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး သံဝေဂဖြစ်ပျက် ဆင်ခြင်ရာက ခန္ဓာဘက်

တစ်ရာနှင့်တစ်ရက်

ဉာဏ်လှည့်ပြီး ဝိပဿနာဖြစ်ပျက်ရှုပွားလိုက်တာ ခြေဆေးခုံ
ပေါ်မှာပဲ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။

ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ဉာဏ်နဲ့ တစ်ရက် အသက်ရှင်ရတာ
တောင် မြတ်တယ်ဆိုမှတော့ အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး ဖြစ်ပျက်
မြင်တဲ့ဉာဏ်နဲ့ အသက်ရှင်ရရင် ဘယ်လောက်များ ကြီး
ကျယ်မြင့်မြတ်လိုက်မလဲ ...။

[၆]

‘မသေရာနိဗ္ဗာန်ကို မမြင်သူရဲ့ အနှစ်တစ်ရာ
အသက်ရှင်ခြင်းထက် မသေရာနိဗ္ဗာန်ကို မြင်သူရဲ့ တစ်ရက်
တာ အသက်ရှင်ခြင်းက အဆပေါင်းများစွာ ပိုပြီး မြင့်မြတ်
ပါတယ်’ (ဗုဒ္ဓ)

‘အိုနာသေရေး၊ ဒုက္ခဘေးတို့၊ ကင်းဝေးရာအမှန်၊
မြတ်နိဗ္ဗာန်’ ဆိုတဲ့အတိုင်း နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အိုခြင်းကင်းတဲ့ဓာတ်၊
နာခြင်းကင်းတဲ့ဓာတ်၊ သေခြင်းကင်းတဲ့ဓာတ်၊ ဆင်းရဲခြင်း
ကင်းတဲ့ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ လိုရင်းကတော့ သေ
ခြင်းကင်းတဲ့ဓာတ်ပေါ့။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

သေခြင်းကင်းတယ်ဆိုတာ ရှင်ခြင်း ကင်းလို့ပါ။
ရှင်ခြင်း ကင်းတယ်ဆိုတာလည်း ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို မရှိလို့ပါ။
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာမရှိမှတော့ အိုစရာလည်း မလို၊ နာစရာလည်း
မလို၊ သေစရာလည်း မလို၊ ဆင်းရဲစရာလည်း မလိုတော့ပါ
ဘူး။

သေတယ်ဆိုတာ လိုရင်းကတော့ ပျက်တာပါပဲ။
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ချမ်းသာမှန်သမျှ အပျက်မှာပဲ
လမ်းဆုံးတဲ့အတွက် ချမ်းသာစစ်ချမ်းသာမှန် မဟုတ်ပါဘူး။
ချမ်းသာတု ချမ်းသာမှားတွေပါ။

ပျက်ခြင်းကို မလိုချင်ရင် ဖြစ်ခြင်းမရှိအောင် ကြိုး
စားရပါမယ်။ သေခြင်းကို မလိုချင်ရင် ရှင်ခြင်းမရှိအောင်
အားထုတ်ရပါမယ်။ ပျက်မှ၊ သေမှ ဒုက္ခလို့ မြင်တာထက်
မပျက်ခင်၊ မသေခင် ဖြစ်နေ၊ ရှင်နေရတာကိုက ဒုက္ခပဲလို့
မြင်တာက မပျက်ခြင်း၊ မသေခြင်းနဲ့ ပိုပြီး နီးစပ်နိုင်ပါတယ်။

အခက်အခဲ၊ အကြပ်အတည်းတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရလို့
‘သေသွားတာပဲ အေးတယ်’ ဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် သတ်သေပြီး အေးရာအေးကြောင်း ရှာသွားကြသူတွေ

တစ်ရာနှင့်တစ်ရက်

ရဲ့ စိတ်ကူးခံစားချက်နဲ့ ဆက်စပ်လေ့လာကြည့်ရင် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ မဖြစ်၊ မရှိ၊ မရှင်သန်တာဟာ ဘယ်လောက်ချမ်းသာ တယ်ဆိုတာ ခန့်မှန်းသိနိုင်လောက်ပါတယ်။ (မဖြစ်ခြင်းရဲ့ သုခကို ပေါ်လွင်အောင်သာ ဥပမာပေးတာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် သတ်သေသူတွေ ဒုက္ခငြိမ်းသွားတယ်လို့ မဆိုလိုပါ ဘူး။)

ပျက်တတ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ လုံးဝမရှိပေမယ့် ဘယ် တော့မှ မပျက်စီးဘဲ အစဉ်ထာဝရ တည်မြဲနေတဲ့ အငြိမ်း ဓာတ်တစ်မျိုးတော့ နိဗ္ဗာန်မှာ အထင်အရှားရှိပါတယ်။

ရင်သွေးသားငယ်ရဲ့ သေခြင်းတရားကြောင့် စိတ် သောက ရောက်နေရရှာတဲ့ ကိသာဂေါတမီဟာ ဗုဒ္ဓ အဆုံး အမကြောင့် မသေခြင်းတရားကို လက်ဝယ်ဆိုက်ဆိုက် ရရှိ လိုက်တဲ့အချိန်မှာတော့ သားငယ်ရဲ့ သေခြင်းအပေါ် စိတ် မပူပန်တော့တဲ့အပြင် မိမိကိုယ်တိုင်ရဲ့ သေခြင်းကနေလည်း အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်သွားခဲ့ပါတယ်။

*

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

[၇]

‘လောကလွန်တရားမြတ်ကို မမြင်သူရဲ့ အနှစ်
တစ်ရာ အသက်ရှင်ရခြင်းထက် လောကလွန်တရားမြတ်ကို
မြင်သူရဲ့ တစ်ရက်တာ အသက်ရှင်ရခြင်းက အဆပေါင်း
များစွာ ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်’

(ဗုဒ္ဓ)

လောကကို လွန်မြောက်သွားတဲ့ လောကလွန်
တရား (လောကုတ္တရာတရား) ဆိုတာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို
ပြောတာပါ။ မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါးနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကလွဲရင်
ကျန်တဲ့အရာအားလုံး လောကီတွေချည်း၊ ကျန်တဲ့တရား
အားလုံး လောကီတရားတွေချည်းပါပဲ။

ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ သမထကုသိုလ်၊
ဝိပဿနာကုသိုလ်၊ ဒီကုသိုလ်အားလုံး လောကီကုသိုလ်တွေ
ချည်းပါပဲ။ ပရိယတ္တိအလုပ်၊ ပဋိပတ္တိအလုပ်တွေဟာလည်း
လောကီအလုပ်တွေချည်းပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ သဗ္ဗညုတ
ဉာဏ်သည်ပင်လျှင် လောကီဉာဏ်ပါပဲ။

လောကုတ္တရာတရားကို ရဖို့ လောကီအလုပ်နဲ့ပဲ

တစ်ရာနှင့်တစ်ရက်

ရင်းနှီးရပါတယ်။ ဒါန၊ သီလ၊ သမထ ... စတဲ့ ကုသိုလ်
ကောင်းမှုတွေကို နိဗ္ဗာန်ဦးတည်ချက်နဲ့ တစ်ဖက်က ပြုရင်း
သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာအလုပ်ကို တစ်ဖက်က ကိုယ်အမှုအရာ
ဘာပဲပြုပြု-ပြုနေစဉ်၊ စိတ်အခြေအနေ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်-ဖြစ်
နေစဉ်၊ နေစဉ်တိုင်း နေစဉ်တိုင်းမှာ သတိဉာဏ်ရှေ့ထားပြီး
ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်သွားမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်
အထွတ်အထိပ်ရောက်တဲ့တစ်နေ့ မင်္ဂလီနိဗ္ဗာန်-လောကုတ္တ
ရာ တရားကို လက်ဝယ်မိမိ ရရှိလာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်းမြင့်မားသူ
တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိဘဝအနေအထားကို ကျေနပ်အားရပြီး
ရပ်တန့်နေလေ့ မရှိပါဘူး။ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်
သထက် မြင့်အောင်၊ တစ်ထပ်ထက်တစ်ထပ် မြတ်သထက်
မြတ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြတာချည်းပါပဲ။

လောကီတရားထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ လောကုတ္တရာ
တရားဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နေကြသူတွေနဲ့
လုံးဝ မဆက်ဆံ၊ လုံးဝ မထိုက်တန်တဲ့ အထွတ်အမြတ်
တရား ဖြစ်ပါတယ်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

နှာတစ်ချေ၊ ချောင်းတစ်ဟန့်တောင် မဖြစ်ဖူးတဲ့
အရှင်ဗာကုလဟာ ခန္ဓာကိုယ်အနာရောဂါကင်းရှင်းရုံနဲ့ ကျေ
နပ်မနေဘဲ စိတ်အနာရောဂါ လို့ခေါ်တဲ့ ကိလေသာအနာ
ရောဂါပါ ကင်းရှင်းအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့တဲ့အတွက်
ချမ်းသာအားလုံးရဲ့ အထွတ်အမြတ်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို
ထားဝရ ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရသွားခဲ့ပါတယ် ... ။ ။

အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး

မြင့်မြတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေ။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

၃၀-၅-၀၄



တစ်ရာနှင့်တစ်ရက်

မေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

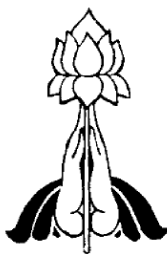
ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။



ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

ဤစာအုပ်နှင့် ဤစာအုပ်ကဲ့သို့သော
 လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို
 ဓမ္မဒါန ပြုလုပ်လိုပါက
 အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း
 ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

ဓာတ်လမ်းဆောက်လုပ်ရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း(အောက်)၊

လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၂၁၀၄၆၂၊ ၂၂၆၅၀၀။

[ပြင်ပစာအုပ်ဆိုင်များတွင် လုံးဝ ရောင်းချခြင်း မရှိပါ။]