တေဒဂ်ရ ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်များ

အမှတ်စဉ် (၁၃)

ကိလေသာကင်းပြီး ချမ်းသာစွာနေတဲ့အရာ အသာဆုံး အရဏဝိဟာရီ တေဒဂ် နှင့်

မြတ်တဲ့အလှူကို ခံယူထိုက်တဲ့အရာ အသာဆုံး ဒက္ခိဏေယျ တေဒဂ်

တေဒဂ် နှစ်မျိုးရ အရှင်သုဘူတိမထေရ်

ဘဝတစ်ခု ရလာတဲ့အခါ ကိလေသာအပူကင်းပြီး စိတ်အေးချမ်းသာစွာ နေချင်ကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်အေးချမ်းသာအောင် ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတဲ့ ဘဝနေနည်းကိုတော့ လူတိုင်း အတိအကျ သိဖို့ မလွယ်ကူလှပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဒီနည်းလမ်းတွေ သိဖို့အတွက် တရားတော်တွေကို နာယူကြရ၊ သင်ယူကြရပါတယ်။ တရားတော်တွေ နာရသင်ရတဲ့အခါ မသိသေးတာတွေ သိလာတယ်၊ သိပြီးသားတွေ ပိုပြီး မှတ်မိလာတယ်၊ ယုံမှားသံသယတွေ ကင်းလာတယ်၊ အယူအဆတွေ ပိုပြီး မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်လာတယ်၊ စိတ်လဲ ပိုပြီး ကြည်လင်လာပါတယ်။ ခု ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ကိလေသာ အပူ ကင်းကင်းနဲ့ တစ်သက်လုံး အေးချမ်းစွာ နေတော်မူသွားတဲ့ အရှင်သုဘူတိ အရှင်မြတ်အကြောင်း ကြည်ညိုကြမှာပါ။ အရှင်မြတ်လို ကိလေသာ အပူကင်းပြီး စိတ်အေးချမ်းသာ နေနိုင်ဖို့အတွက် ဘယ်လို နလုံးသွင်းကျင့်ကြံ နေထိုင်ကြမလဲ ဆိုတာ သိရအောင် အရှင်မြတ်ကြီး အကြောင်းကို ကြည်ညိုကြည့်ကြပါစို့။

အရဏဝိဟာရီ တေဒဂ်

အရှင်သုဘူတိမထေရ်ဟာ တေဒဂ်နှစ်မျိုးရ မထေရ်ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမ တေဒဂ်က အရဏဝိဟာရီ တေဒဂ်ပါ။ "ရဏ" ဆိုတာက ငိုကြွေးမည်တမ်းရခြင်းရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ ရာဂစတဲ့ ကိလေသာတွေကို ဆိုလိုတာပါ၊ ရာဂစတဲ့ ကိလေသာ တွေမရှိဘဲ နေတာကို "အရဏဝိဟာရ" လို့ ခေါ်ပြီး၊ ကိလေသာအပူတွေကင်းရှင်းပြီး စိတ်အေးချမ်းသာစွာ နေလေ့ရှိတဲ့ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကို "အရဏဝိဟာရီ" လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကိလေသာကင်းရှင်းစွာနဲ့ စိတ်အေးချမ်းသာစွာ နေလေ့ရှိတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ အရှင်မြတ်ဟာ အသာဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လို့ "အရဏဝိဟာရီ တေဒဂ်" ကို ရခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေလဲ ကိလေသာကင်းပြီး စိတ်အေးချမ်းသာစွာ နေကြတာ ချည်းပါဘဲ၊ ဒါပေမဲ့ အခြားသော ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေက တရားဟောတဲ့အခါ ပုဂ္ဂလာဓိဋ္ဌာန် ဓမ္မဒေသနာနည်းနဲ့ သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်ညွှန်းထုတ်ဖော်ပြီး သူ့ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ဖြစ်ဖြစ်, အပြစ်ကိုဖြစ်ဖြစ် ထုတ်ဖော်ဟောတော်မူကြပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေ တရားဟော

တဲ့အခါ "ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ သီလမရှိဘူး၊ ကောင်းကောင်းမကျင့်ဘူး" "ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ သီလရှိတဲ့သူပဲ၊ ကောင်းမွန်စွာ ကျင့်တဲ့သူပဲ"စသဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို သုံးသပ်ထုတ်ဖော်ပြီး ပြောဟောလေ့ရှိတယ်။ အရှင်သုဘူတိမထေရ်မြတ်ကတော့ "ဒါဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ အကျင့်ပဋိပတ်ပဲ၊ ဒါကတော့ မကောင်းတဲ့ အကျင့်ပဲ"လို့ ဓမ္မာဓိဋ္ဌာန်နည်းနဲ့သာ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတော် သက်သက်ကိုပဲ ဓမ္မာဓိဋ္ဌာန် ကျကျ ဟောတော်မူပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိလေသာကင်းကင်းနဲ့ စိတ်အေးချမ်းသာစွာ နေလေ့ရှိတဲ့ တပည့်သာဝကတွေထဲမှာ အသာဆုံး အမြတ်ဆုံး တေဒဂ်ဘွဲ့ထူး ရတော်မူတာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ဒက္ခိဏေယျ တေဒဂ်

အရှင်မြတ်ရတဲ့ နောက်တေဒဂ်တစ်ခုက ဒက္ခိဏေယျ တေဒဂ်ပါ။ မြတ်သောအလှူကို ခံယူထိုက်သူတွေထဲမှာ အသာဆုံးလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ တခြား ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေလဲ မြတ်သော အလှူကို ခံယူထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အရှင်သုဘူတိမထေရ်မြတ်ကတော့ ဆွမ်းခံကြွတဲ့အခါ အိမ်တိုင်း အိမ်တိုင်းရဲ့ရှေ့မှာ "မေတ္တာဈာန်ဝင်စားပြီး အလှူခံရင် ဆွမ်းအလှူရှင်များမှာ ကြီးမားတဲ့ အကျိုးတရား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်" လို့ ဆင်ခြင်တော်မူပြီး မေတ္တာဈာန်ဝင်စားကာ အဲဒီမေတ္တာဈာန်မှ ထပြီးကာမှ ဆွမ်းကို အလှူခံတော်မူလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မြတ်သောအလှူကို ခံယူထိုက်တဲ့ တပည့်ရဟန္တာတွေထဲမှာ အသာဆုံး တေဒဂ် ရခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ အလွန်တင့်တယ်သပ္ပါယ် ကြည်ညိုဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိတဲ့အတွက် "သုဘူတိ" လို့ ခေါ်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။

(က) အတိတ်ဘဝက ပါရမီဖြည့် ဆုတောင်းခဲ့ပုံ

အရှင်သုဘူတိမထေရ်မြတ်အလောင်းဟာ ပဒုမုတ္တရာမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မမူမီ အချိန်က ဟံသာဝတီမင်းနေပြည် ပုဏ္ဏားသူဌေးမျိုးမှာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့နာမည်ကို နန္ဒလုလင်လို့ မှည့်ခေါ်ခဲ့ကြတယ်။ နန္ဒလုလင် အရွယ်ရောက်တဲ့အခါ ဗေဒင်သုံးပုံ သင်ယူပြီးနောက် ဒီ ဗေဒင်သုံးပုံ အတတ်ပညာမှာ အနှစ်သာရ ရှာမတွေ့တာနဲ့ သူ့အခြွေအရံလုလင် လေးသောင်းလေးထောင်နဲ့အတူ ဟိမဝန္တာတောင်ခြေသွား ရသေ့ရဟန်းဝတ်ကာ အဘိညာဉ်ငါးပါးနဲ့ သမာပတ်ရှစ်ပါးတို့ကို ရအောင် အားထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ တပည့်တွေကိုလဲ သူ့လိုပဲ ဈာန်၊ အဘိညာဉ်တရားထူးတွေ ရအောင် စောင့်ရှောက် ပေးခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ပဒုမုတ္တရာမြတ်စွာဘုရား လောကမှာ ပွင့်တော်မူခဲ့ပြီး ဟံသာဝတီမင်းနေပြည်ကို အမှီပြုကာ သီတင်းသုံးတော်မူနေခိုက် တစ်နေ့မှာ မနက်စော အရုဏ်တက်ခါနီးအချိန် လောကဓာတ် တစ်ခုလုံးကို ဉာဏ်တော်နဲ့ ဖြန့်ကြက်ကြည့်တော်မူပါတယ်။ ဒီအခါ နန္ဒရသေ့ရဲ့ တပည့်တွေ

အရဟတ္တဖိုလ်ရပြီး ကျွတ်တမ်းဝင်မည့်အရေးနဲ့ နန္ဒရသေ့ တေဒဂ် နှစ်ဆုပန်မည့်အရေးကို မြင်တွေ့တော်မူတဲ့အတွက် မနက်စောစောမှာပဲ ကိုယ်လက်သုတ်သင် ပြင်ဆင်ပြီး သပိတ်သင်္ကန်းယူကာ နန္ဒရသေ့ရဲ့ ကျောင်းသင်္ခမ်းကို ကြွတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီနန္ဒရသေ့ရဲ့ ကျောင်းသင်္ခမ်းမှာ နန္ဒရသေ့နဲ့ တပည့်တွေက ပဒုမုတ္တရာမြတ်စွာဘုရားကို သစ်သီးဆွမ်း ကပ်လှူတာ၊ ပန်းပလ္လင် ပန်းနေရာ ထိုင်ခင်းများ လှူဒါန်းတာနဲ့ ပဒုမုတ္တရာမြတ်စွာဘုရားနဲ့ တပည့်သံဃာတွေ နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားတာ စတာတွေကတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာဝတ္ထုအတိုင်း မှတ်ဖို့ အင်္ဂုတ္တိုရ်အဋ္ဌကထာမှာ ညွှန်းဆိုထားပါတယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာဝတ္ထုနဲ့မတူတဲ့အချက်တွေကို ဆက်လက်ရှင်းပြပါ့မယ်။ ပဒုမုတ္တရာမြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားရာကနေ ထတော်မူပြီးနောက် ကိလေသာကင်းပြီး အေးချမ်းစွာနေတတ်တဲ့ဂုဏ်၊ မြတ်သောအလှူကို ခံထိုက်တဲ့ ဂုဏ် ။ ဒီဂုဏ်အင်္ဂါ နှစ်ခုနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ တပည့်ရဟန်းတစ်ပါးကို နန္ဒရသေ့အမှူးပြုတဲ့ ရသေ့တွေ ပန်းလှူတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အနုမောဒနာ တရားဟောဖို့ တာဝန်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခါ အဲဒီရဟန်းက ပိဋကတ်တော်ကို မွှေနှောက်သုံးသပ်ပြီး ပန်းအလှူ အနုမောဒနာတရား ဟောတော်မူပါတယ်။ ဒီ့နောက် ပဒုမုတ္တရာမြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် ထပ်ပြီး သစ္စာလေးပါး တရားဟောတော်မူလိုက်တာ ဒေသနာတော်အဆုံးမှာပဲ နန္ဒရသေ့ရဲ့ တပည့်ရသေ့ လေးသောင်းလေးထောင် အရဟတ္တဖိုလ်ရပြီး ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ကြတယ်။ နန္ဒရသေ့ကတော့ အနုမောဒနာတရားဟောတဲ့ အရှင်မြတ်အပေါ် ကြည်ညိုအားကျစိတ်တွေ ဖြစ်နေလို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့တရားတော်အပေါ်မှာ ဉာဏ်မသက်ဝင်နိုင်ဘဲ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ပဒုမုတ္တရာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က "ရဟန်းတို့ .... လာခဲ့ကြလော့"လို့ လက်ယာဖက် လက်ကို ဆန့်တန်းပြီး ခေါ်တော်မူလိုက်တဲ့အတွက် နန္ဒရသေ့ရဲ့ တပည့်ရသေ့တွေ အကုန်လုံး ဆံမုတ်ဆိတ်ကျင်စွယ်တွေ အကုန်ပျောက်ပြီး တန်ခိုးနဲ့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သင်္ကန်းသပိတ်ပရိက္ခရာများ ဝတ်ပြီးသား၊ ဆင်မြန်းပြီးသား ဝါတော်ခြောက်ဆယ်ရ မထေရ်များလို ဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။ "ဧဟိ ဘိက္ခု" ရဟန်းတွေ ဖြစ်ကုန်ကြတာပါ။

နန္ဒရသေ့ဟာ မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးဦးချပြီး ရှေ့မှောက်တော်မှာ ရပ်တည်ကာ "မြတ်စွာဘုရား...ပန်းအနုမောဒနာတရား ဟောကြားတဲ့ ရဟန်းဟာ အရှင်ဘုရားတို့ရဲ့ သာသနာတော်မှာ ဘယ်လိုရဟန်းမျိုး ဖြစ်ပါသလဲဘုရား"လို့ မေးလျှောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားရှင်က "အဲဒီရဟန်းဟာ ကိလေသာကင်းပြီး အေးချမ်းစွာနေတတ်တဲ့အကြောင်းအင်္ဂါ, မြတ်သောအလှူကို ခံထိုက်တဲ့အကြောင်းအင်္ဂါ ဒီအကြောင်းအင်္ဂါနှစ်ချက်အရာ အသာဆုံးဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ" လို့ ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ နန္ဒရသေ့က "မြတ်စွာဘုရား....တပည့်တော်လဲ ဒီ ခုနစ်ရက်လုံး ဆည်းပူးပြုလုပ်

အားထုတ်ရတဲ့ အမိကာရကောင်းမှုကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးကြောင့် အခြားသော လောကီဆုတွေကို မတောင့်တပါဘုရား၊ တပည့်တော်တောင့်တလိုတာကတော့ နောင်အနာဂတ် တစ်ဆူသော ဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာတော်မှာ ဒီရဟန်းလို အကြောင်းအင်္ဂါ နှစ်မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ တေဒင် နှစ်မျိုးရ ရဟန်းဖြစ်ရပါလို၏ဘုရား" လို့ ဆုပန်ခဲ့ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က အွန္တရာယ်မရှိ ပြည့်စုံမှာဖြစ်ကြောင်း ဗျာဒိတ်စကား မိန့်ကြားတော်မူပြီး ကျောင်းတော်ကို ပြန်ကြွသွားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ နန္ဒရသေ့လဲ အခါအားလျော်စွာ မြတ်စွာဘုရားထံ တရားတော် နာယူပြီး ဈာန်မလျောဘဲ ကွယ်လွန်ကာ ဗြဟ္မာ့ပြည်မှာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ နောက်ပိုင်းကနေ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားပွင့်တဲ့ ကြားကာလအတွင်း အကြောင်းအရာကိုတော့ မဟာအဋ္ဌကထာမှာ မပြဆိုခဲ့ပါဘူး။ ဒါကတော့ အင်္ဂုတ္တိုရ်အဋ္ဌကထာ ပထမတွဲမှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတဲ့အတိုင်း ဖော်ပြထားချက်ပါ။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများရကျိုး

အရှင်မြတ်ကိုယ်တိုင် ဟောကြားခဲ့တဲ့ ဂါထာတွေကို မှတ်တမ်းတင် ဖော်ပြထားတဲ့ အပဒါန်ပါဠိတော်အရဆိုလျှင် အရှင်မြတ်အလောင်း နန္ဒရသေ့ကို ပဒုမုတ္တရာမြတ်စွာဘုရားရှင်က ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်း ပွားများအားထုတ်ဖို့ ဆုံးမတော်မူခဲ့တဲ့အတွက် နန္ဒရသေ့ဟာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာနဲ့ အမြဲတမ်း ပွားများအားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခဲ့တဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကြောင့် အရှင်သုဘူတိအလောင်းတော်ဟာ ပဒုမုတ္တရာဘုရားရှင် လက်ထက်တော်မှ အကျွန်ုပ်တို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တဲ့တိုင်အောင် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ကာလအတွင်း အပါယ်လေးပါး မလားမရောက်ခဲ့ဘဲ သိကြားမင်း အကြိမ် ရှစ်ဆယ်၊ စကြဝတေးမင်း အကြိမ် တစ်ထောင်၊ ပဒေသရာဇ်မင်း အကြိမ်မရေမတွက်နိုင် ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်းမှာ စည်းစိမ်ဥစ္စာနဲ့ ပြည့်စုံခဲ့ပြီး ချို့တဲ့နွမ်းပါးတယ်ဆိုတာ မရှိခဲ့ဘူး။ ဒါဟာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများခဲ့တဲ့ အကျိုးကြောင့်လို့ အရှင်မြတ်ကိုယ်တိုင် မိန့်ခဲ့ပါတယ်။

(ခ) ပစ္ဆိမပွန်ဘဝ ရဟန်းပြုတော်မူပုံ

အရှင်သုဘူတိမထေရ်လောင်း အမျိုးကောင်းသားဟာ ကမ္ဘာတစ်သိန်း လွန်မြောက်တဲ့အခါ သာဝတ္ထိပြည်က သုမနသူဌေးရဲ့ အိမ်မှာ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့နာမည်ကို "သုဘူတိ"လို့ မှည့်ခေါ်ခဲ့ကြတယ်။ အနာထပိဏ်သူဌေးရဲ့ ညီအရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းကာလ ရောက်တဲ့အခါ အကျွန်ုပ်တို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား လောကမှာ ထင်ရှားပွင့်တော်မူခဲ့ပြီး ရာဇဂြိုဟ်မြို့ကို အမှီပြုကာ

သီတင်းသုံးနေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန် အနာထပိဏ်သူဌေးဟာ သာဝတ္ထိပြည်ထွက် ကုန်ပစ္စည်းတွေ ယူဆောင်ပြီး ရာဇဂြိုဟ်မှာ ရောင်းဖို့ သူ့သူငယ်ချင်း ရာဇဂြိုဟ်သူဌေးအိမ် ရောက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူနေပြီဆိုတဲ့အကြောင်း သိရှိလိုက်ပြီးနောက် ရာဇဂြိုဟ်မြို့အနီးက ယင်းတိုက်တောမှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့ မြတ်စွာဘုရားထံ သွားရောက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ပထမဦးဆုံး ဖူးတွေ့ လိုက်ရချိန်မှာပဲ သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို ရရှိကာ သောတာပန်အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

အနာထပိဏ်သူဌေးဟာ မြတ်စွာဘုရားကို သာဝတ္ထိကြွဖို့ ပင့်ဖိတ်လျှောက်ထားပြီးနောက် လေးဆယ့်ငါးယူဇနာ အကွာအဝေး ပမာဏရှိတဲ့ ရာဇဂြိုဟ်နဲ့ သာဝတ္ထိပြည်ကြား လမ်းခရီးမှာ မြတ်စွာဘုရား ခြေလျင်ခရီးကြွတဲ့အခါ တစ်နေ့ တစ်ယူနာန္နုံးနဲ့ သက်တောင့်သက်သာ ကြွနိုင်ဖို့ တစ်ယူဇနာခရီး တစ်ထောက်တိုင်း တစ်ထောက်တိုင်းမှာ အသပြာတစ်သိန်း,တစ်သိန်းစီ တန်တဲ့ တည်းခိုနားနေကျောင်းများ ဆောက်လုပ်စေခဲ့ပြီး သာဝတ္ထိပြည်မှာ မင်းသုံးအတိုင်းအတာပမာဏအားဖြင့် ရှစ်မင်းပယ်ကျယ်ဝန်းတဲ့ ဇေတမင်းသားရဲ့ ဉယျာဉ်မြေနေရာကို အသပြာရွှေဒင်္ဂါး အစွန်းချင်း ထိစပ်အောင်ခင်းကာ ဝယ်ယူလိုက်ပြီး အဲဒီဉယျာဉ်မှာ မြတ်စွာဘုရားအတွက် ကျောင်းဆောက်လုပ် လှူဒါန်းခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းရေစက်ချ ကျောင်းလွှတ်ပူဇာပွဲသဘင်နေ့မှာ အနာထပိဏ်သူဌေးရဲ့ညီ သုဘူတိ သူကြွယ်ဟာ အနာထပိဏ်သူဌေးနဲ့အတူ ကျောင်းတော်ကို သွားပြီး တရားနာယူတဲ့အခါ သဒ္ဓါတရား ဖြစ်ပွားလာပြီး ရှင်ရဟန်းပြုခဲ့ပါတယ်။

သုဘူတိမထေရ်ဟာ ရဟန်းဖြစ်ပြီးနောက် သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်းတော်များနဲ့ ရဟန်းမများ လိုက်နာရတဲ့ ဝိနည်းစည်းကမ်း သိက္ခာပုဒ်များကို ဖေါ်ပြထားတဲ့ ဒွေမာတိကာကို ကောင်းမွန်စွာ သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား နာယူကာ တောကျောင်းမှာနေပြီး တရားဘာဝနာ ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို အားထုတ်တဲ့အခါ မေတ္တာစျာန်ကို အခြေပါဒကပြုပြီး ဝိပဿနာတရား ဆက်လက်ပွားများ အားထုတ်တဲ့အတွက် အရဟတ္တဖိုလ်အထိ ပေါက်ရောက်ကာ ရဟန္တာဖြစ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

အရှင်မြတ်တရားဟောတဲ့အခါ ဓမ္မာဓိဋ္ဌာန်နည်းနဲ့သာ တရားသက်သက်ကိုပဲ ဟောတယ်၊ ဆွမ်းခံကြွတဲ့အခါလဲ ဆွမ်းခံအိမ်တွေရဲ့ အိမ်ရှေ့ရောက်တိုင်း ရောက်တိုင်း မေတ္တာစျာန်ဝင်စားပြီး အဲဒီမေတ္တာစျာန်မှထကာ ဆွမ်းကို အလှူခံလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဒီအကြောင်းနှစ်ချက်ကို အကြောင်းပြုပြီး **အရဏဝိဟာရီ** - ကိလေသာကင်းပြီး စိတ်အေးချမ်းသာစွာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ အသာဆုံး တေဒင်နဲ့ **ဒက္ခိဏေယျ** - မြတ်သောအလှူကို ခံထိုက်သူတွေထဲမှာ အသာဆုံး တေဒင်ဆိုပြီး တေဒင် နှစ်မျိုးနဲ့ ချီးမြှောက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ နဲ့ အရှင်သုဘူတိ မထေရ်မြတ်နှစ်ပါး ကျင့်ထုံး

အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်က အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတဲ့ ဝတ္ထုကို စင်ကြယ်စေတဲ့ အရှင်မြတ်ဖြစ်ပြီး အရှင်သုဘူတိ မထေရ်ကတော့ အလှူကို စင်ကြယ်စေတဲ့ အရှင်မြတ်ဖြစ်ပါတယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ ရဲ့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကို စင်ကြယ်စေတယ်ဆိုတာ နိရောဓသမာပတ် ဝင်စားလိုက်တဲ့အတွက် အကျိုးတရား ကြီးမြတ်သွားအောင် ပြုတာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတဲ့ ဒက္ခိဏေယျဝတ္ထုဖက်က စင်ကြယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သွားတာလို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရှင်မြတ်ဟာ ဆွမ်းခံကြွတဲ့အခါ အိမ်တံခါးဝမှာ ရပ်တော်မူပြီး ဆွမ်းလောင်းမဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆွမ်းလောင်းဖို့ ဆွမ်းယူလာတဲ့အထိ အချိန်ပိုင်းခြားကာ နိရောဓသမာပတ်ကို ဝင်စားတော်မူပါတယ်။ ဆွမ်းလောင်းမဲ့သူ အနားရောက်လာမှ နိရောဓသမာပတ်မှထပြီး ဆွမ်းအလှူခံတော်မူပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အလှူခံဖြစ်တဲ့အရှင်မြတ်ဟာ စင်ကြယ်တဲ့အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်-ဒက္ခိဏေယျဝတ္ထု ဖြစ်ပါတယ်။

အရှင်သုဘူတိမထေရ်ရဲ့ အလှူကို စင်ကြယ်စေတယ်ဆိုတာက မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများလိုက်တဲ့အတွက် အလှူရှင်များက အရှင်မြတ်ကြီးအပေါ် နူးညံ့တဲ့စိတ်ထား၊ လွန်စွာ မြတ်နိုးတဲ့စိတ်ထားတွေနဲ့ မြတ်မြတ်နိုးနိုး ရိုရိုသေသေ ပေးလှူကြတယ်၊ အရှင်မြတ်ရဲ့ မေတ္တာဘာဝနာကြောင့် အလှူရှင်တွေဖက်မှာ စိတ်ထားစင်ကြယ်စွာနဲ့ လှူဒါန်းတဲ့အတွက် အလှူရဲ့ အကျိုးဟာ အကျိုးကြီးသွားတယ်။ ဒါကိုပဲ အလှူကို စင်ကြယ်စေတယ်လို့ ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ အရှင်သုဘူတိ မထေရ်မြတ်ဟာ ဆွမ်းခံကြွတဲ့အခါ အိမ်တံခါးဝမှာ ရပ်ပြီး ဆွမ်းလောင်းမဲ့သူ ဆွမ်းယူလာပြီး အနားရောက်တဲ့ အချိန်အထိ မေတ္တာဈာန်ဝင်စားတော်မူပါတယ်။ ဆွမ်းလောင်းမဲ့သူ အနားရောက်လာလို့ ဆွမ်းခံတော့မယ်ဆိုမှ မေတ္တာဈာန်မှ ထတော်မူကာ ဆွမ်းကိုအလှူခံလေ့ရှိပါတယ်။

ဒါကတော့ အရှင်မြတ်ကြီးနှစ်ပါးတို့ရဲ့ အတုယူစရာ ကျင့်ထုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ဥပရိပဏ္ဏာသ အဋ္ဌကထာ အရဏဝိဘင်္ဂသုတ်အဖွင့်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အရှင်မြတ် မြက်မိုးကျောင်းထဲ ရောက်တာနဲ့ ရာဇဂြိုဟ်မှာ မိုးရွာ

ယခုကဲ့သို့ အရှင်သုဘူတိမထေရ်မြတ်ဟာ ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးခဲ့တဲ့ ပါရမီကောင်းမှု ကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးအနေနဲ့ အရဟတ္တဖိုလ် အထွတ်အထိပ် ရောက်ပြီး တေဒဂ်နှစ်တန်နဲ့ ချီးမြှောက်ခံရပြီးတဲ့နောက် လူအများ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းစေဖို့ ရည်သန်ပြီး ဒေသစာရီခရီး လှည့်လည်ကြွချီရင်းက ရာဇဂြိုဟ်ပြည်သို့ ဆိုက်ရောက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခါ ရာဇဂြိုဟ်ပြည့်ရှင် ဘုရင် ဗိမ္ဗိသာရမင်းက အရှင်သုဘူတိမထေရ်မြတ် ကြွတော်မူလာကြောင်း ကြားသိတာနဲ့ အရှင်မြတ်ထံ ဆည်းကပ်ခစား ရှိခိုး

ကန်တော့ပြီး "အရှင်ဘုရား...အရှင်ဟာ ဒီရာဇဂြိုဟ်မှာပဲ သီတင်းသုံးနေထိုင်တော်မူပါဘုရား၊ တပည့်တော် အရှင်ဘုရားအတွက် နေစရာကျောင်း စီမံပေးပါမည်ဘုရား" လို့ လျှောက်ထားကာ နန်းတော်ပြန်သွားခဲ့ပါတယ်။ နန်းတော်ရောက်တဲ့အခါ တိုင်းရေးပြည်ရေး ကိစ္စတွေကြောင့် အရှင်သုဘူတိမထေရ်အတွက် နေရာထိုင်ခင်း စီမံပေးဖို့ မေ့သွားပါတယ်။ ဒီအခါ အရှင်မြတ်လဲ နေစရာ ကျောင်းမရှိတဲ့အတွက် လွင်တီးခေါင်မှာပဲ သီတင်းသုံးနေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အရှင်မြတ်ရဲ့အာနုဘော်ကြောင့် မိုးမရွာတော့လို့ တိုင်းသူပြည်သားတွေက ရှင်ဘုရင့် နန်းတော်တံခါးဝသွားပြီး မကျေမနပ် ကြွေးကြော်သံတွေ ဟစ်အော်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီအခါ ဗိမ္ဗိသာရမင်းတရားလဲ ဘာ့ကြောင့် မိုးမရွာတာပါလိမ့်-လို့ မိုးမရွာတဲ့အကြောင်းအရင်းတွေကို တွေးတောဆင်ခြင်တဲ့အခါ အရှင်သုဘူတိမထေရ်ရဲ့ တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် မိုးမရွာတာဖြစ်ရမယ်-လို့ သတိရ ဆင်ခြင်မိလိုက်ပြီး အရှင်မြတ်အတွက် သစ်ရွက်မိုးကျောင်းလေး ဆောက်လုပ်စေကာ "အရှင်ဘုရား...ဒီ သစ်ရွက်မိုးကျောင်းထဲမှာ သီတင်းသုံးတော်မူပါဘုရား"လို့ ရှိခိုး ပင့်လျှောက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ အရှင်မြတ်လဲ သစ်ရွက်မိုးကျောင်းထဲ ဝင်ပြီး မြက်အခင်းပေါ် ထိုင်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ ဖြည်းဖြည်းချင်း အဆက်မပြတ် မိုးတွေရွာပါတော့တယ်။ ဒီအကြောင်းကို အပဒါန်အဋ္ဌကထာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

(ဂ) အရဏဝိဟာရ - ကိလေသာကင်းကွာ ချမ်းသာစွာ နေနိုင်ကြောင်းတရား ၆ - ပါး

အရှင်သုဘူတိမထေရ် ရတဲ့ အရဏဝိဟာရီ တေဒဂ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး အရဏဝိဟာရ တရား ၆ - ပါးကိုလဲ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူထားခဲ့ပါတယ်။ ဒီ ခြောက်မျိုးဟာ မှတ်သားလိုက်နာကျင့်သုံးသင့်တဲ့တရားဖြစ်တဲ့အတွက် မဇ္ဈိမနိကာယ် ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော် အရဏဝိဘင်္ဂသုတ်တော်အတိုင်း အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြပါဦးမယ်။

(၁) အစွန်းနှစ်ပါး မလိုက်စားခြင်း

တကယ် အေးငြိမ်းတဲ့ချမ်းသာအစစ်ကို လိုချင်တဲ့သူဆိုရင် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကိုပဲ တကယ့်ချမ်းသာအစစ်ထင်ပြီး ထပ်ကာတလဲလဲ ရဖို့ရန်ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊ ခံစားဖို့ရန် ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းဆိုတဲ့ ကာမသုခအစွန်းလမ်းကို ရှောင်ရပါမယ်။ ဘာလို့လဲဆိုရင် ဒီအစွန်းလမ်းက ကိုယ်ဆင်းရဲမှုကိုလဲ ဖြစ်စေတယ်၊ ပင်ပန်းမှုတွေ၊ ပူလောင်မှုတွေကိုလဲ ဖြစ်စေတယ်။ ဒီကာမသုခဟာ ချမ်းသာအစစ်ပဲလို့ ထင်ပြီး ထပ်တလဲလဲ အားထုတ်နေရင်တော့ မှားယွင်းတဲ့ အကျင့်လမ်းစဉ်ပဲဖြစ်တယ်။ နောက်ရှောင်ရမဲ့ အစွန်းလမ်းတစ်ခုက မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ပင်ပန်းစေတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ကျင့်စဉ်တွေကို သံသရာလွတ်လမ်း ထင်ပြီး အစဉ်မပြတ် အားထုတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ အတ္တကိလမထကျင့်စဉ်လမ်းလို့

ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလမ်းအတိုင်း လျှောက်နေရင်လဲ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေ၊ ပူလောင်မှုတွေဖြစ်ရုံကလွဲပြီး ဘာမှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်လို့ မိစ္ဆာပဋိပဒါ-မှားယွင်းတဲ့အကျင့်ပါပဲ။

ဒါ့ကြောင့် တကယ်ချမ်းသာအစစ်ကို လိုချင်သူဆိုရင်တော့ ဒီ ကာမသုခအစွန်းလမ်းနဲ့ အတ္တကိလမထအစွန်းလမ်း နှစ်လမ်းကို ရှောင်ပြီး မဇ္ဈိမပဋိပဒါ-အလယ်လမ်းကျင့်စဉ် အတိုင်း ကျင့်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မဇ္ဈိမပဋိပဒါကျင့်စဉ်ဆိုတာက သမ္မာဒိဋ္ဌိ - မှန်ကန်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ - မှန်ကန်တဲ့အတွေးအကြံ၊ သမ္မာဝါစာ - မှန်ကန်တဲ့ အပြော၊ သမ္မာ ကမ္မန္တ - မှန်ကန်တဲ့ အပြုအမူ၊ သမ္မာအာဇီဝ - မှန်ကန်တဲ့ အသက်မွေးမှု၊ သမ္မာဝါယာမ - မှန်ကန်တဲ့ ကြိုးစားမှု၊ သမ္မာသတိ - မှန်ကန်တဲ့ အောက်မေ့မှု၊ သမ္မာသမာဓိ - မှန်ကန်တဲ့ တည်ကြည်မှုတို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီ မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းစဉ်အတိုင်း ကျင့်သုံးရင်တော့ ဆင်းရဲကင်းမယ်၊ ပင်ပန်းမှုတွေ၊ ပူလောင်မှုတွေ ငြိမ်းအေးမယ်။ ဉာဏ်မျက်စိတွေ၊ ဉာဏ်အလင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အေးငြိမ်းဖို့အတွက်၊ အသိထူးရဖို့အတွက်၊ သစ္စာတရား သိမြင်ဖို့အတွက်၊ အေးငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက် ဖြစ်ပါမယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းစဉ်ကပဲ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ချမ်းသာအစစ်ကို ရစေနိုင်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် သမ္မာပဋိပဒါ - မှန်ကန်တဲ့အကျင့်လမ်းစဉ်ဖြစ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အစွန်းလမ်း နှစ်ပါးကို ပယ်စွန့်ပြီး အလယ်လမ်း မဇ္ဈိမပဋိပဒါကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သုံးခြင်းဟာ အရဏဝိဟာရ - ကိလေသာအပူ ကင်းရှင်းပြီး စိတ်အေးရတဲ့နေနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) မမြှောက်ပင့်၊ မချိုးနှိမ်ခြင်း

စိတ်အေးချမ်းစွာ နေလိုတဲ့သူဟာ မြှောက်ပင့်ခြင်း နဲ့ ချိုးနှိမ်ခြင်း နှစ်မျိုးကို ကောင်းမွန်စွာ ခွဲခြားနားလည်ပြီး ထိုနှစ်မျိုးလုံးကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်၊ ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်းသာ ပြောဆိုရပါမယ်။ တရားဟောတဲ့အခါဖြစ်ဖြစ် စကားပြောတဲ့အခါဖြစ်ဖြစ် ဟောပြောနည်းဟာ ပုဂ္ဂလာဓိဋ္ဌာန် - ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးတည်အမည်နာမတပ်ပြီး ဟောပြောနည်း၊ ဓမ္မာဓိဋ္ဌာန် - ဓမ္မအကြောင်းအရာကိုသာ ဦးတည်ဟောပြောနည်းဆိုပြီး နှစ်နည်းရှိပါတယ်။ "ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်ထားကောင်းတယ်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းတယ်၊ ချီးကျူးထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်" စသဖြင့် ပြောဟောတာဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးတည်ပြီး မြှောက်စားပြောဆိုခြင်း ဖြစ်တယ်။ "ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်ထားမကောင်းဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်မကောင်းဘူး၊ ကဲ့ရဲ့ထိုက်တဲ့သူပဲ"စသဖြင့် ဟောပြောတာဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးတည်ပြီး နှိမ့်ချခြင်း၊ ချိုးနှိမ်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒီလို ပုဂ္ဂလာဓိဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ဟောမယ်၊ ပြောမယ်ဆိုရင် ဒုက္ခမီးတွေ ပွားတတ်တယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေ ဖြစ်ရတတ်တယ်။

"ဒါနပြုတာ ကောင်းတယ်၊ သီလကျင့်သုံးတာ သူတော်ကောင်းအကျင့်ပဲ၊ မိဘာလုပ်ကျွေး ပြုစုတာ၊ တရားမပျက်တဲ့နည်းနဲ့ မိသားစုကို လုပ်ကိုင်ကျွေးမွေးတာတွေဟာ ကြီးပွားကြောင်း မင်္ဂလာတရားကျင့်စဉ်ဖြစ်တယ်။ သူများအသက်သတ်တာ မကောင်းဘူး၊ ခိုးတာ ဝှက်တာ၊ လိမ်တာ ကောက်တာတွေက အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်" စသဖြင့် ဓမ္မကိုသာ ဦးတည်ပြီး ဟောပြောခြင်းဟာ သူတစ်ဖက်သားကို မြှောက်ပင့်တာလဲ မဟုတ်ဘူး၊ ချိုးနှိမ်တာလဲ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကို ဓမ္မာဓိဋ္ဌာန် ဟောပြောနည်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလို ဓမ္မာဓိဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ဟောပြောတာက ဒုက္ခမီးလဲ မပွားစေဘူး၊ ကိုယ်ပင်ပန်းမှု စိတ်ပင် ပန်းမှုတွေကိုလဲ မဖြစ်စေဘူး။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်အေးချမ်းသာ နေချင်ကြရင်ဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားပြောကြဆိုကြတဲ့အခါ၊ အခါအားလျော်စွာ ဟောကြပြောကြရတဲ့ အခါ ပုဂ္ဂလာဓိဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ မြှောက်ပင့်တာတွေ၊ ချိုးနှိမ်တာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ဓမ္မာဓိဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ တရားလမ်းကြောင်းအတိုင်းသာ ပြောဆိုကြ၊ ဟောပြောကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရှင်သုဘူတိမထေရ်ဟာ ဒီနည်းအတိုင်း တစ်သက်လုံး ကျင့်သုံးတော်မူတဲ့အတွက် အရဏဝိဟာရီဧတဒဂ် ရခဲ့တာဖြစ်ပါ တယ်။

(၃) ဗဟိဒ္ဓသုခကို ပယ်ပြီး အဇ္ဈတ္တသုခကို ပွားများခြင်း

ချမ်းသာဆိုတာ ကိုယ်တွင်းချမ်းသာ-အဇ္ဈတ္တသုခနဲ့ ပြင်ပချမ်းသာ-ဗဟိဒ္ဓသုခဆိုပြီး နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် သူတော်ကောင်းတရားတွေ၊ သမထဝိပဿနာတရားတွေ ပွားများအားထုတ်လို့ ရလာတဲ့ ချမ်းသာကို အဇ္ဈတ္တသုခ-လို့ ခေါ်ပြီး၊ အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓ အာရုံငါးပါးကို အကြောင်းပြုပြီး ရလာတဲ့ ချမ်းသာကိုတော့ ဗဟိဒ္ဓသုခလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကာမသုခဆိုတဲ့ ဗဟိဒ္ဓသုခကိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက မစင်နဲ့တူတဲ့ချမ်းသာ၊ ပုထုဇဉ်တွေ လိုက်စားခံမင်တဲ့ ချမ်းသာ၊ အရိယာမဟုတ်တဲ့ သူတွေရဲ့ ချမ်းသာဖြစ်တယ်လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီကာမချမ်းသာက ဒုက္ခအပူမီးတွေ ဝန်းရံနေလို့၊ ပူလောင်မှုတွေ ပင်ပန်းမှုတွေကို ဖြစ်စေတတ်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိလေသာက လွတ်မြောက်မှု-နေက္ခမ္မချမ်းသာဖြစ်တဲ့ အဇ္ဈတ္တသုခကိုတော့ ဒုက္ခမဖြစ်စေဘူး၊ ပင်ပန်းမှု၊ ပူလောင်မှုကို မဖြစ်စေဘူး၊ အေးငြိမ်းမှုကိုသာဖြစ်စေတဲ့ ချမ်းသာလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော် မူပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တကယ်တန်း စိတ်အေးချမ်းသာ အေးချမ်းစွာနေချင်ရင်တော့ ဒီသုခနှစ်ပါးကို ဉာဏ်နဲ့ ခွဲခြားနားလည်ပြီး ဒုက္ခတွေ ဝန်းရံနေတဲ့ ဗဟိဒ္ဓသုခကို ပယ်စွန့်ပြီး အပူဒုက္ခတွေ အပြီးတိုင် ငြိမ်းစေနိုင်တဲ့ အဇ္ဈတ္တသုခကိုပဲ ထပ်ကာတလဲလဲ ပွားများအားထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ကိလေသာ အပူတွေ ကင်းငြိမ်းပြီး စိတ်အေးချမ်းသာစွာ နေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၄) မှန်ကန်ပြီး အကျိုးရှိမှ ပြောဆိုခြင်း

စိတ်အေးချမ်းစွာ နေလိုတဲ့သူဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့အကြောင်းကို သူ့ရဲ့ မျက်ကွယ်မှာလဲ အပြစ် မပြောရဘူး၊ မျက်နှာချင်းဆိုင် ပြောနေတဲ့အခါလဲ ညစ်ညမ်းတဲ့စကား၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကား ဘယ်တော့မှ မပြောရပါဘူး။ ဒီနှစ်မျိုး မရှောင်နိုင်ရင် စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲတွေဖြစ်ပြီး ဒုက္ခအပူမီးတွေ ပွားရတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ အကြောင်းကို ရှေ့တွင်မှာရော ကွယ်ရာမှာပါ မဟုတ်၊ မမှန်၊ အကျိုးမရှိရင် လုံးဝကို မပြောရဘူး။ ဟုတ်တော့ ဟုတ်တယ်၊ မှန်တော့ မှန်တယ်၊ အကျိုးမရှိဘူးဆိုရင်လဲ မပြောရဘူး။ ဟုတ်လဲ ဟုတ်တယ်၊ မှန်လဲမှန်တယ်၊ အကျိုးလဲ ရှိတယ်ဆိုရင်တောင် အချိန်အခါ အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး ပြောသင့်မှ ပြောရမယ်-လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး တစ်ယောက်ရဲ့ အကြောင်းကို မှန်ကန်ပြီး အကျိုးရှိတာတောင်မှ ကာလ၊ ဒေသ အချိန်အခါ အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး ပြောမှသာ အရဏဝိဟာရ - စိတ်အေးချမ်းသာစွာ နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၅) ဖြည်းဖြည်းသက်သာ ပြောဆိုခြင်း

ပဉ္စမမြောက် အရဏဝိဟာရ-စိတ်အေးချမ်းသာစွာ နေရကြောင်းတရားက စကားပြောတဲ့ နေရာ၊ တရားဟောတဲ့နေရာတွေမှာ အလျင်အမြန်ကြီး မဟောပြောဘဲ၊ ဖြည်းညင်းသာယာစွာ ပြောဟောတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမြန်ကြီး ဟောမယ် ပြောမယ်ဆိုရင် ကိုယ်လဲ ပင်ပန်းတယ်၊ စိတ်လဲ ဆင်းရဲတယ်၊ အသံလဲ ပျက်တယ်၊ လည်ချောင်းလဲ နာတယ်၊ ဟောပြောချက်ကလဲ မသန့်ရှင်း မကြည်လင် မပြတ်သားတော့ဘူး၊ သူ့စကား သူ့ဟောပြောချက်ကိုလဲ ဘယ်သူမှ နားမလည်ဘူး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဖြည်းဖြည်းသက်သာ ဟောမှ ပြောမှပဲ ကိုယ်လဲ မပန်း၊ စိတ်လဲ မနွမ်း၊ အသံလဲ မပျက်၊ လည်ချောင်းလဲ မနာ၊ ပြောမှု ဟောမှုဟာလဲ သန့်ရှင်း ပြတ်သား ကြည်လင်ပြီး နားထောင်သူတွေလဲ အလွယ်တကူ သိလွယ်၊ နားလည်လွယ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက စိတ်အေးချမ်းစွာ နေလိုသူဆိုရင် ဟောတဲ့ ပြောတဲ့နေရာမှာ အမြန်ကြီး အလောတကြီး မဟော မပြောဘဲ၊ ဖြည်းညင်းသက်သာ ဟောပါ၊ ပြောပါလို့ ဆုံးမတော်မူခဲ့ပါတယ်။

(၆) အရပ်စကား မလွန်ဆန်ခြင်း

နောက်ဆုံး အရဏဝိဟာရ-ချမ်းသာစွာ နေကြောင်းတရားကတော့ သူတစ်ပါးအရပ် ရောက် သွားလို့ စကားပြောကြဆိုကြတဲ့အခါ ကိုယ့်ဒေသသုံးစကား ဝေါဟာရတစ်ခုကို အခိုင်အမာ ဆုပ်ကိုင် ပြီး မပြောရခြင်း၊ လောကသတ်မှတ်ချက်ကို မကျော်လွန်ရခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အရပ် ကိုယ့်

ဒေသက ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲတဲ့ ဝေါဟာရကမှ အမှန်၊ သူတစ်ပါးအရပ်က ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲတဲ့ ဝေါဟာရက အမှားတွေပဲ၊ ဒီ ဝေါဟာရကို ပြောဆိုသုံးစွဲသူတွေဟာ ဘာမှ နားမလည်သူတွေပဲလို့ ပြောဆိုရင် ဒါဟာ လောကသတ်မှတ်ချက် လောကပညတ်ကို ကျော်လွန်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လောကသဘာဝကို နားမလည်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဒေသသုံးတဲ့ ဝေါဟာရကပဲ အမှန်၊ သူများဒေသသုံး ဝေါဟာရတွေက အမှားတွေချည်းပဲ လို့ ပြောဆိုရင်တော့ အငြင်းအခုံတွေဖြစ်ပြီး ဒုက္ခအပူမီးတွေ ပွားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်အေးချမ်းသာစွာ နေလိုတဲ့သူတိုင်းဟာ ဒေသအလိုက်သုံးနှုန်းခေါ်ဝေါ်ကြတဲ့ ဒေသိယ ဝေါဟာရတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး မငြင်းခုံဘဲ လောကပညတ် သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း လိုက်လျောညီထွေ ပြောတတ်ဆိုတတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ အရဏဝိဟာရတရား ခြောက်ပါးကို အကျဉ်းမှတ်လို့ လွယ်စေဖို့အတွက် မင်းကွန်းတိပိဋက ဆရာတော်ကြီးက အောက်ပါအတိုင်း လင်္ကာသီကုံးတော်မူခဲ့ပါတယ်။

၁။ အယုတ် နှစ်ပါး၊ မလိုက်စား၊ လမ်းသွား မဇ္ဈိမ။

၂။ မမြှောက်မစား၊ မနှိမ်ငြား၊ တရား ဟောဖော်ပြ။

၃။ သုခ နှစ်ပါး၊ ဉာဏ်ပိုင်းခြား၊ ပွားများ အဇ္ဈတ္တ။

၄။ မျက်မှောက် မျက်ကွယ်၊ ဤနှစ်သွယ်၊ ဆိုဘွယ် သိတတ်လှ။

၅။ မလျင် မဆော၊ စကားပြော၊ ပြေချော သိမ်မွေ့စွ။

၆။ အရပ်စကား၊ မလွန်ငြား၊ ခြောက်ပါး အရဏ။

အခု ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ၆-မျိုးကတော့ အရဏဝိဟာရ - ကိလေသာအပူကင်းကွာပြီး စိတ်အေးချမ်းသာစွာ နေနိုင်ကြောင်းတရားခြောက်ပါးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ အရဏဝိဘင်္ဂသုတ်ကို အဆုံးသတ်တဲ့အခါ "ရဟန်းတို့....ကိလေသာအပူပွားကြောင်းတရားနဲ့ ကိလေသာအပူငြိမ်းကြောင်းတရားတွေကို ဉာဏ်နဲ့ခွဲခြားသိမြင်ပြီး ကိလေသာအပူငြိမ်းကြောင်းအကျင့်ကို ကျင့်ကြံကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ နေထိုင်ကြရမယ်၊ ရဟန်းတို့... သုဘူတိဆိုတဲ့ အမျိုးကောင်းသားရဟန်းဟာ ကိလေသာအပူငြိမ်းကြောင်း အရဏဝိဟာရ အကျင့်ပဋိပတ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်တဲ့ ရဟန်းဖြစ်ပါပေတယ်" လို့ တိုက်တွန်းမိန့်ကြားတော်မူပြီး နိဂုံးအဆုံးသတ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

နိဂုံး

အရှင်သုဘူတိအရှင်မြတ်အကြောင်း ကြည်ညိုကြရတဲ့အတွက် အရှင်မြတ်လို မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံးပြီး အေးချမ်းစွာ နေနိုင်ကြပါစေ။ အရှင်မြတ်နဲ့ဆက်စပ်ပြီး ဟောတဲ့ အရဏဝိဘင်္ဂသုတ်တော် အဆုံးအမအတိုင်း ကျင့်သုံးနိုင်သဖြင့် ကိလေသာအပူတွေ ကင်းဝေးပြီး စိတ်အေးချမ်းစွာ နေနိုင်ကြပါစေလို့ အာသီသပြု ဆုတောင်းရင်း ဒီတစ်ပတ် သင်တန်းကို နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

ကျမ်းကိုး---

၁။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ၎င်းအဋ္ဌကထာ ပထမတွဲ။

၂။ ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာ။

၃။ အပဒါန်ပါဠိတော်၊ ၎င်းအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ။

၄။ ထေရဂါထာပါဠိ၊ ၎င်းအဋ္ဌကထာ၊ ပထမတွဲ။

၅။ မဟာဗုဒ္ဓဝင် ဆဋ္ဌမတွဲ၊ ပထမပိုင်း။

အရှင်နေမိန္ဒာဘိဝံသ၊

ခေတ္တ - မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရဓမ္မရိပ်သာ၊

35691, Palomares Road, Castro Valley, C.A. 94552, U.S.A

၁၃၈၀-ပြည့်နှစ်၊ နယုန်လပြည့်ကျော်(၆)ရက်၊ (6/4/18) ည ၁၀း၀၇။