



သာမဏေကျော်

ဗုဒ္ဓ၏ တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းခွင်

သာမဏေကျော်  
ပုဒ္ဂေါ်တစ်နေ့တာ  
လုပ်ငန်းစဉ်

**ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း**

- စာမူခွင့်ပြုချက် ● ၃၂၀၁၅၁၀၂၀၇
- မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် ● ၃၂၀၁၇၂၀၃၀၇
- အုပ်ရေး ● ၁၀၀၀
- တန်ဖိုး ● ၃၀၀ ကျပ်
- ပုံနှိပ်ခြင်း ● ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ  
ပထမအကြိမ်
- မျက်နှာဖုံးနှင့် ● ဦးအောင်ထွန်း (၀၈၀၀၃)
- အတွင်းပုံနှိပ် အောင်ပါရမီပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ်-၁၂၇၊ အခန်း-၃၊ ၅၂-လမ်း၊  
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ထုတ်ဝေသူ ● ဦးကျော်ဟင်း (၀၉၁၀)
- ယုံကြည်ချက်စာပေ  
အမှတ် (၁၁၁)၊ ၃၃-လမ်း၊  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- အတွင်းပလင် ● ကိုမြင့်သူ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ● ကိုအောင်လွင်

**သာမဏေကျော်စာပေ**

သာမဏေကျော် မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်  
(လှော်ကားဥယျာဉ်အနီး)  
မှော်ဘီမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၇၀၉၆၈၀

# မာတိကာ

၁။	သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် စွမ်းသုံးဖော်	၁
၂။	ဘုရားကိစ္စ ၅ ပါး	၂
၃။	ဘုရားနဲ့ကိစ္စ	၂
၄။	ဘုရားနဲ့ နံနက်ပိုင်းကိစ္စ	၃
၅။	ဘုရားနဲ့ ဆွမ်းခံရာ တန်ခိုးဖြာငိုဟာ	၅
၆။	ဘုရားနဲ့ နေ့ပိုင်းကိစ္စ	၇
၇။	ဘုရားနဲ့ ရှေ့ပိုင်းယံကိစ္စ	၉
၈။	ဘုရားနဲ့ အလယ်ပိုင်းယံကိစ္စ	၁၀
၉။	ဘုရားနဲ့ နောက်ပိုင်းယံကိစ္စ	၁၁
၁၀။	ဘုရားနဲ့ ကြွသွားပုံ	၁၂
၁၁။	ဘုရားနဲ့ လူတို့အိမ်မှာနေထိုင်ပုံ	၁၄
၁၂။	ဘုရားနဲ့ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပုံ သပိတ်ဆေးကြောပုံ	၁၆
၁၃။	ဘုရားနဲ့ ဆွမ်းတရား	၁၈
၁၄။	ဘုရားနဲ့ ပြန်ကြွပုံ ကျောင်းမှာနေပုံ	၁၉
၁၅။	ဘုရားနဲ့ တရားဟောပုံ	၂၁
၁၆။	ဘုရားနဲ့ သာဓု	၂၂
၁၇။	ဘုရားနဲ့ လောက	၂၃
၁၈။	ဘုရားနဲ့ ထုံးစံ	၂၄
၁၉။	ဘုရားရှင်နဲ့ ဝစီကံမေတ္တာ	၂၅
၂၀။	ကျေးဇူးကြီးလို့	၂၆
၂၁။	ဘုရားရှင်ရဲ့ ခြေဆေးရာဝယ်	၂၇
၂၂။	ခြေဆေးရာဝယ်	၂၈
၂၃။	နေ့စဉ်ဝင်စားတဲ့ သမာပတ်	၂၉

သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် စွမ်းသုံးပေ

- ၁။ သိရန်မှန်က၊ မကျန်ရအောင်၊ လုံးဝစုံလင်၊ အကုန်  
မြင်၊ သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။
- ၂။ သိသည့်တရား၊ များအပြား၌၊ ဟောထားစဖွယ်၊  
နည်းသွယ်သွယ်ကို၊ ခြယ်လှယ်စုံလင်၊ အကုန်မြင်၊  
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။
- ၃။ ကျွတ်ထိုက်ကြပေ၊ များဝေနေ၏၊ ဣန္ဒြေစရိုက်၊ သူ  
အကြိုက်ကို၊ နှိုက်ချွတ်စုံလင်၊ အကုန်မြင်၊ သဗ္ဗညု  
ဉာဏ်တော်အစွမ်းတည်း။

(ဓမ္မသင်္ဂဏီ မူလဋီကာ-၈)

ဉာဏ်တော်စွမ်းပကား၊ ဤသုံးပါးကြောင့်၊ အများ  
ဝေနေ၊ ကျွတ်လွတ်စေဖို့၊ မနေမနား၊ သက်တော်အား  
ဖြင့်၊ ကြီးမားလေဘိ၊ ရှစ်ဆယ်ပြည့်၍၊ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသည့်  
တိုင်အောင်၊ သယ်ယူဆောင်၊ ဘုန်းခေါင်ငါတို့ ဘုရား  
တည်း။

(အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီး)

### ဘုရားကိစ္စ ၅ ပါး

၁။ နံနက်ပိုင်းကိစ္စ၊ ၂။ မွန်းလွဲပိုင်းကိစ္စ၊ ၃။ ညပိုင်း  
ပထမယံကိစ္စ၊ ၄။ ညပိုင်း အလယ်ယံကိစ္စ၊ ၅။ ညပိုင်း  
နောက်ဆုံးယံကိစ္စ။

ဒီကိစ္စငါးပါးကို ဘယ်နေရာမှာပဲနေနေ ဘုရားရှင်  
က မစွန့်လွှတ်ကြပေ။

(အံ၊ ၄၊ ပ၊ ၄၈)

### ဘုရားနဲ့ ကိစ္စ

ဘုရားရှင်မှာ နေ့စဉ်ပြုလုပ်တဲ့ကိစ္စ ၅ မျိုး ရှိပါ  
တယ်။

- ၁။ နံနက်ပိုင်းကိစ္စ
- ၂။ နေ့ပိုင်းကိစ္စ
- ၃။ ညအခါ ရှေ့ယံကိစ္စ
- ၄။ အလယ်ယံကိစ္စ
- ၅။ နောက်ယံကိစ္စတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

(သီလက္ခန်-၄၊ ၄၆။)

### ဘုရားနဲ့ နံနက်ပိုင်းကိစ္စ

ဘုရားရှင်ဟာ နံနက်စောစောကပင် အိပ်ရာမှထပြီး ပြုစုလုပ်ကျွေးသူကို ချီးမြှောက်ဖို့နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ချမ်းသာဖို့ အတွက် မျက်နှာသစ်ခြင်း စတဲ့ ကိုယ်မှုကိစ္စတွေကို ပြုတော်မူပါတယ်။ ဆွမ်းခံချိန်ရောက်တဲ့အထိ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ နေရာမှာ အချိန်ကုန်စေတော်မူပါတယ်။ ဆွမ်းခံချိန်ရောက်တဲ့အခါ သင်းပိုင်ကို ပြင်ဆင်ကာ ဝတ်ပါတယ်။ ခါးပန်းကြိုး ပတ်ပါတယ်။ သင်္ကန်းရုံပါတယ်။ သပိတ်ကို ယူပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ပါးတည်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ရဟန်းအပေါင်း ခြံရံပြီး မြို့၊ ရွာ၊ နိဂုံးတွေကို ဆွမ်းခံဝင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပကတိအတိုင်း ကြွတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ များပြားတဲ့ တန်ခိုးပြာဋိဟာတွေနဲ့ ကြွတယ်။

ဘုရားရှင်ဟာ ဆွမ်းကိစ္စပြီးတဲ့အခါ သတ္တဝါတွေရဲ့  
စိတ်ကိုကြည့်ပြီး တရားဟောတယ်။ တချို့က သရဏဂုံ  
တည်ကြတယ်။ တချို့က ငါးပါးသီလမှာ တည်ကြ  
တယ်။ တချို့က သောတာပန်၊ တချို့က သကဒါဂါမ်၊  
တချို့က အနာဂါမ် ဖြစ်ကြတယ်။ တချို့က ရဟန်းဝတ်  
ပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်ကြတယ်။ အဲဒီလို များစွာသော လူ  
အပေါင်းကို ချီးမြှောက်ပြီးမှ နေရာမှ ထကာ ကျောင်းကို  
ကြွပါတယ်။ ကျောင်းကိုသွားပြီး တန်ဆောင်းအဝန်း  
အဝိုင်းမှာ ခင်းထားတဲ့ ဘုရားနေရာမြတ်မှာ ရဟန်းတွေ  
ဆွမ်းကိစ္စပြီးတဲ့အထိ စောင့်ဆိုင်းကာ ထိုင်နေပါတယ်။  
ရဟန်းတွေ ဆွမ်းကိစ္စ ပြီးဆုံးတဲ့အခါ အလုပ်အကျွေး  
ရဟန်းက ဘုရားရှင်အား အချိန်ကို လျှောက်ထားပါ  
တယ်။ အဲဒီအခါ ဘုရားရှင်ဟာ ဝန္တကုဋိ ကျောင်းတော်  
ထဲကို ဝင်သွားပါတယ်။ ဒါဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့ နံနက်ပိုင်း  
ကိစ္စပါပဲ။



### ဘုရားနဲ့ ဆွမ်းခံရာ တန်ခိုးပြာဋိဟာ

ဘုရားရှင်ဟာ တန်ခိုးပြာဋိဟာများစွာနဲ့ ဆွမ်းခံဝင် တော်မူတဲ့အခါ နူးညံ့တဲ့ လေတွေက ဘုရားရှင်ရဲ့ ရှေ့က သွားပြီး မြေကြီးကို သုတ်သင် ရှင်းလင်းကြပါတယ်။ မိုးတိမ်တွေက မိုးရေမိုးပေါက်တွေကို ရွာချကြပါတယ်။ လမ်းက မြူမှုန်တွေကို ငြိမ်သွားစေကြပါတယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့ အထက်က မျက်နှာကြက်ဖြစ်ပြီး တည်ကြပါတယ်။ အခြားလေတွေက ပန်းတွေကို သယ်ဆောင်လာပြီး လမ်းမှာ ဖြန့်ကြဲကြပါတယ်။ မြင့်နေတဲ့ မြေနေရာတွေက နိမ့်သွားကြပါတယ်။ နိမ့်တဲ့ မြေနေရာတွေက မြင့်လာကြပါတယ်။ ဘုရားရှင် ခြေချရာအခါမှာ မြေဟာ ညီညာလျက်သာ နေပါတယ်။ အတွေ့ကောင်းတဲ့ ပန်းတွေကလည်း ဘုရားရှင်ရဲ့ ခြေတော်တွေကို ခံယူကြပါတယ်။ တံခါးခုံရဲ့ အတွင်းမှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ လက်ယာတော် ခြေချခါမျှ၌ ကိုယ်တော်မှ ရောင်ခြည်တော် ၆ ပါး ထွက်ပါတယ်။ ရွှေရည်၊ ရွှေမှုန်တို့ ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဆန်းကြယ်တဲ့ အဝတ်အကာအရံတို့ကဲ့သို့လည်းကောင်း

ပြာသာဒ်အထွတ်ရှိတဲ့ အိမ် စသည်တွေကို တန်ဆာဆင်  
ကာ ဟိုဟိုဒီဒီ ပြေးသွားနေကြပါတယ်။

ဆင်၊ မြင်း၊ ငှက် စတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေဟာ ကိုယ့်နေရာ  
ကိုယ့်နေရာတွေမှာ ရပ်တည်ရင်းနဲ့ပဲ ချိုမြိန်တဲ့ အခြင်း  
အရာနဲ့ အသံကို ပြုကြတယ်။ စည် စောင်းစတဲ့ တူရိယာ  
တွေနဲ့ လူတွေရဲ့ကိုယ်မှာ ဝတ်ဆင်ထားတဲ့အဆင်တန်ဆာ  
တွေကလည်း အဲဒီလိုပဲ အသံကို ပြုကြပါတယ်။ အဲဒီ  
အမှတ်အသားနဲ့ လူတွေဟာ “ယနေ့ ဘုရားရှင် ဒီနေရာ  
မှာ ဆွမ်းခံဝင်တော်မူတယ်” လို့ သိကြပါတယ်။ လူတွေ  
ဟာ အဝတ်ကိုကောင်းကောင်း ဝတ်ဆင်ပြီး ပန်း နံ့သာ  
စသည်တွေကိုယူကာ အိမ်က ထွက်ကြပါတယ်။ လမ်း  
ခရီးအကြားကို သွားပြီး ဘုရားရှင်ကို ပန်း နံ့သာ စသည်  
တွေနဲ့ ရိုသေစွာ ပူဇော်ကာ ကန်တော့ကြပါတယ်။  
“မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်တို့အား ရဟန်း ၁၀ ပါး၊  
တပည့်တော်တို့အား အပါး ၂၀၊ ၅၀၊ ၁၀၀ ပေးတော်  
မူပါ” လို့လျှောက်ထားတောင်းပန်ကြတယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့  
သပိတ်ကိုလည်း ယူကာ နေရာခင်းပေးပြီး ရိုရိုသေသေ  
ဆွမ်းနဲ့ ပြုစုလုပ်ကျွေးကြပါတယ်။

### ဘုရားနဲ့ နေ့ပိုင်းကိစ္စ

နံနက်ပိုင်းကိစ္စပြီးတဲ့ ဘုရားရှင်ဟာ ဂန္ဓကုဋ်ကျောင်းရဲ့ အနီးအနားမှာ ခင်းထားတဲ့နေရာမှာ ထိုင်ပြီး ခြေတွေကိုဆေးကာ ခြေဆေးအင်းပျဉ်မှာရပ်ပြီး ရဟန်းအပေါင်းကို “ရဟန်းတို့၊ သတိနဲ့ ကိစ္စအားလုံးတို့ကို ပြီးစေကြလော။ လောကမှာ ဘုရားပွင့်ဖို့ ခဲယဉ်းတယ်၊ လူ့ဘဝရဖို့ ခဲယဉ်းတယ်၊ သဒ္ဓါ စသည် ပြည့်စုံဖို့ခဲယဉ်းတယ်၊ ရဟန်းဘဝရဖို့ ခဲယဉ်းတယ်၊ တရားနာရဖို့ ခဲယဉ်းတယ်” လို့ ဆုံးမပါတယ်။ အဲဒီ ရဟန်းတွေထဲက တချို့ ရဟန်းတွေက ဘုရားရှင်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းမေးကြပါတယ်။ ဘုရားရှင်က အဲဒီရဟန်းတွေအား စရိုက်နဲ့လျော်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးပါတယ်။ အဲဒီကနောက် ရဟန်းအားလုံးဟာ ဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးပြီး မိမိ မိမိရဲ့ ညဉ့်နေရာ၊ နေ့နေရာတွေကို သွားကြပါတယ်။ တချို့က တောကို သွားကြပါတယ်။ တချို့က သစ်ပင်အောက်ကို၊ တချို့က တောင်စတဲ့နေရာတွေထဲက တစ်နေရာကို သွားကြပါတယ်။ တချို့က နတ်ပြည် ၆ ထပ်ထဲက တစ်ထပ်ကို သွားကြပါတယ်။

အဲဒီကနောက် ဘုရားရှင်ဟာ ဂန္ဓကုဋိကျောင်း  
ကို ဝင်သွားပြီး အလိုရှိတော်မူရင် လက်ယာနံပါးနဲ့ သတိ  
သမ္ပဇင်ရှိလျက် တစ်မုဟုတ် ကျိန်းစက်တော်မူပါတယ်။  
ခန္ဓာကိုယ်သက်သာရာ ရစေပြီး အိပ်ရာမှထကာ ဒုတိယ  
အဖို့မှာ လောကကိုကြည့်တော်မူပါတယ်။ တတိယအဖို့  
မှာ မှီတင်းနေထိုင်ရာ မြို့၊ ရွာ၊ နိဂုံးက လူအများဟာ  
နံနက်အခါ ဒါနပြုပြီး နေ့ပိုင်းမှာ အဝတ်တွေကို ကောင်း  
ကောင်းဝတ်ပြီး ပန်းနံ့သာစသည်တို့ကိုယူကာ ကျောင်း  
မှာ စုဝေးကြပါတယ်။ ဘုရားရှင်က ရောက်လာတဲ့  
ပရိသတ်အား သင့်လျော်တဲ့ တန်ခိုးပြာဋိဟာနဲ့သွားကာ  
တရားသဘင်မှာ ခင်းထားတဲ့ ဘုရားနေရာမြတ်မှာ ထိုင်  
ပြီး အချိန်အခါနဲ့ ယှဉ်တဲ့တရားကို ဟောပါတယ်။ အဲဒီ  
က နောက်အချိန်ကို သိပြီး ပရိသတ်ကို ပြန်လွှတ်ပါ  
တယ်။ လူတွေက ဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးပြီး ပြန်သွားကြပါ  
တယ်။ ဒါဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့ နေ့ပိုင်းကိစ္စပါပဲ။

ဘုရားနဲ့ ရှေ့ပိုင်းယံကိစ္စ

နေ့ပိုင်းကိစ္စပြီးတဲ့ ဘုရားရှင်ဟာ ရေချိုးလိုရင် ဘုရားရှင် နေရာမှ ထကာ ရေချိုးခန်းကို ဝင်ပါတယ်။ အလုပ်အကျွေးရဟန်း စီစဉ်တဲ့ရေနဲ့ ကိုယ်ကို အငွေ့ယူစေဖို့ ရေချိုးပါတယ်။ အလုပ်အကျွေး ရဟန်းကလည်း ဘုရားရှင် နေရာကို ဆောင်ယူပြီး ဂန္ဓကုဋ်ပရိဂုဏ်ထဲမှာ ခင်းထားပါတယ်။ ဘုရားရှင်က အလွန်နီတဲ့ နှစ်ထပ် သင်္ကန်းကို ဝတ်ကာ ခါးပန်းကြိုးကို ပတ်ပါတယ်။ ဧကသီကို လက်ဝဲဘက် ပခုံးထက်မှာတင်ကာ အဲဒီနေရာကို သွားပြီး တစ်ပါးတည်းသာ တစ်မူဟုတ် သမာပတ်ဝင်စားကာ ထိုင်နေတော်မူပါတယ်။ အဲဒီကနောက် ရဟန်းတွေဟာ ထိုထိုနေရာတွေက လာပြီး ဘုရားရှင်ထံ လာရောက် ဆည်းကပ်ကြပါတယ်။ အဲဒီ ရဟန်းတွေထဲက တချို့က မေးခွန်းမေးကြပါတယ်။ တချို့က ကမ္မဋ္ဌာန်းမေးကြပါတယ်။ တချို့က တရားဟောဖို့ တောင်းဆိုကြပါတယ်။ ဘုရားရှင်ဟာ အဲဒီ ရဟန်းတွေရဲ့ အလိုကို ပြီးစီးပြည့်စုံစေပြီး ရှေ့ပိုင်းယံကို ကုန်လွန်စေပါတယ်။ ဒါဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့ ရှေ့ပိုင်းယံ (ည ၆ နာရီမှ ၁၀ နာရီ) ကိစ္စပါပဲ။

### ဘုရားနဲ့ အလယ်ပိုင်းယံကိစ္စ

ရှေ့ပိုင်းယံကိစ္စ ပြီးသွားတဲ့အခါ ရဟန်းတွေဟာ ဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးပြီးသွားကြပါတယ်။ တစ်သောင်းသော လောကဓာတ်မှာ ရှိတဲ့ နတ်အားလုံးဟာ အခွင့်ရလို့ ဘုရားရှင်ထံ ချဉ်းကပ်ပြီး မေးဖို့ပြင်ဆင်ထားတဲ့ မေးခွန်းတွေကို မေးကြပါတယ်။ အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် အက္ခရာ ၄ လုံးရှိသည်လည်း ဖြစ်တဲ့ မေးခွန်းကို မေးကြပါတယ်။ ဘုရားရှင်ဟာ အဲဒီနတ်တွေအား မေးခွန်းဖြေရင်း အလယ်ပိုင်းယံ (ည ၁၀ နာရီမှ ၂ နာရီထိ) ကို ကုန်လွန်စေပါတယ်။ ဒါဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့ အလယ်ပိုင်းယံ ကိစ္စပါပဲ။

### ဘုရားနဲ့ နောက်ပိုင်းယံကိစ္စ

နောက်ပိုင်းယံကို သုံးပုံပုံပြီး နံနက်ပိုင်းမှစ၍ ထိုင်  
 လို့ ပင်ပန်းနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပင်ပန်းမှု ပျောက်သွား  
 အောင် တစ်ပုံကို စကြိုလျှောက်ခြင်းဖြင့် ကုန်လွန်စေပါ  
 တယ်။ ဒုတိယအပုံမှာ ဂန္ဓကုဋိကျောင်းကို ဝင်ပြီး  
 လက်ယာဘက်နံပါးနဲ့ သတိသမ္ပလေ့ရှိလျက် ကျိန်းစက်  
 တော်မူပါတယ်။ တတိယအပုံမှာ အိပ်ရာမှထပြီး ထိုင်  
 ကာ ရှေးဘုရားရှင်တွေထံမှာ ဒါန သီလ စတဲ့ ကောင်းမှု  
 တွေကို ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကြည့်ဖို့ရာ လောက  
 ကို ဘုရားမျက်စိနဲ့ ကြည့်တော်မူပါတယ်။ ဒါဟာ  
 ဘုရားရှင်ရဲ့ နောက်ပိုင်းယံ (နံနက် ၂ နာရီမှ ၆ နာရီထိ)  
 ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုရားနဲ့ ကြွသွားပုံ

ဘုရားရှင်ဟာ သွားဖို့ရန် ခြေလှမ်းတဲ့အခါ လက်  
 ယာဘက်ခြေကိုသာ ပထမ လှမ်းပါတယ်။ လှမ်းပြီးတဲ့  
 ခြေကို မဝေးလွန်း၊ မနီးလွန်းတဲ့နေရာမှာ ချပါတယ်။  
 မမြန်လွန်း၊ မနှေးလွန်းဘဲ ကြွသွားတယ်။ သွားတဲ့အခါ  
 ဒူးဆစ်ချင်း ခြေမျက်စိချင်း မထိမခိုက်ပါ။ (ရေထဲမှာ  
 သွားနေသူဟာ ပေါင်ကို မြှောက်၍ မြှောက်၍ သွားရ  
 သည့် ပမာ) ပေါင်ကို မြှောက်၍လည်း မသွားပါ။ ပေါင်  
 ကို နောက်သို့လည်း မဆုတ်နစ်စေပါ။ ပေါင်ကို တောင့်  
 တောင့်ကြီးလည်း မဖြစ်စေပါ။ ဟိုဘက်ဒီဘက်သို့ လှုပ်  
 လှုပ်ရှားရှားလည်း မဖြစ်စေပါ။



ခရီးသွားတဲ့အခါတိုင်း နေအောက်ပိုင်းကိုယ်ကသာ  
 လှုပ်ပြီး အထက်ပိုင်းကိုယ်မှာ လှေပေါ်တင်ထားတဲ့  
 ဆင်းတုရုပ်ပမာ မလှုပ်မယှက် ငြိမ်သက်နေပါတယ်။  
 လက်မောင်းကို လှုပ်၍၊ ယမ်း၍ သွားလေ့ မရှိပါ။  
 နောက်သို့ ကြည့်ခွင့်ကြို လာရင် လည်ပင်းနောက်ပြန်  
 လှည့်မကြည့်ဘဲ တစ်ကိုယ်လုံး ပြန်လှည့်ပြီးသာ ကြည့်  
 လေ့ရှိပါတယ်။ နက္ခတ်ဆရာကြီးများလို အပေါ်ကို  
 ကြည့်၍ မော်၍လည်းကောင်း၊ ပျောက်တဲ့ပိုက်ဆံကို  
 ရှာသူပမာ အောက်ကို ငုံ့၍ လည်းကောင်း သွားလေ့မရှိ  
 ဘဲ-၄ တောင့်ထွာလောက်အရပ်ကို ကြည့်လျက် သွား  
 ပါတယ်။ ၄ တောင့်ထွာထက်လွန်တဲ့ အရပ်ကိုတော့  
 ဉာဏ်နဲ့သာ သိတော်မူပါတယ်။

(ဗြဟ္မာယုသုတ်)

ဘုရားနဲ့ လူတို့အိမ်မှာ နေထိုင်ပုံ

ဘုရားရှင်ဟာ လူတွေရဲ့ အိမ်တွင်းကို ဝင်တဲ့အခါ မှာ ကိုယ်ကို မြှင့်၍လည်း မဝင်၊ ကုန်း၍လည်း မဝင်ပါ။ ကိုယ်ကို တောင့်တောင့်ကြီးလည်း မဖြစ်စေပါ။ ဟိုဘက် ဒီဘက်သို့ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလည်း မဖြစ်စေပါ။ ထိုင်တဲ့ အခါမှာလည်း နေရာထိုင်နဲ့ မနီးမဝေး (အဆင်သင့်ထိုင်၍ ဖြစ်လောက်မှ) ကိုယ်ကို လှည့်ပြီး ထိုင်လေ့ရှိပါတယ်။ နေရာထိုင်ကိုလက်ထောက်၍လည်းကောင်း၊ နေရာထိုင်ပေါ်မှာ ကိုယ်ကို ပစ်ချ၍လည်းကောင်း မထိုင်ဘဲ ညင်ညင်သာသာ ထိုင်လေ့ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အိမ်အတွင်းမှာ လက်လှုပ်၊ ခြေလှုပ်ကိုလည်း မပြုပါ။ ဒူးဆစ်တစ်ခု အပေါ် ဒူးဆစ်တစ်ခု တင်၍လည်းကောင်း ဖမ္မက်

တစ်ခုအပေါ် ဖမုက်တစ်ခု တင်၍လည်းကောင်း မထိုင်ပါ။ လက်ဖြင့်မေးကိုထောက်၍လည်း မထိုင်ပါ။ ‘တရားစကားတွေကိုအချက်ကျအောင် ပြောမှပြောနိုင်ပါ့မလား’ လို့တွေးတောကြောက်ရွံ့နေတဲ့အမှုအရာ၊ ဆုတ်နစ်နေတဲ့ အမှုအရာ၊ တုန်လှုပ်တဲ့အမှုအရာတွေလည်း မရှိပါ။ ယာဂု ဆွမ်းစသည်တွေကို တပ်မက်တဲ့အမှုအရာလည်း မရှိပါ။ လူထဲ သူထဲမှာ မလွဲသာလို့ နေရပေမယ့်လည်း ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ အမြဲစိတ်ညွတ်နေဟန် တူပါတယ်။

### ဘုရားနဲ့ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပုံ သပိတ်ဆေးကြောပုံ

ဆွမ်းကပ်ခါနီးလို့ လူတို့က သပိတ်ဆေးဖို့ ရေကိုယူ  
လာပြီး သပိတ်မှာ လောင်းထည့်တဲ့အခါ သပိတ်နှုတ်ခမ်း  
ကို ဒီဘက်စောင်း၊ ဟိုဘက်စောင်း၊ ခော့စောင်းမဖြစ်စေ  
ဘဲ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်ကာ အနည်းငယ် စောင်းပြီး  
ခံယူပါတယ်။ ရေကိုလည်း မနည်းလွန်း မများလွန်းဘဲ  
သင့်တော်ရုံကိုသာ ခံယူပါတယ်။ သပိတ်ကို ဆေးတဲ့  
အခါ ရေသံမမြည်စေပါ။ သပိတ်အပြင်ကိုလည်း ရှေးဦး  
စွာ မဆေးပါ။ သပိတ်ကို မြေမှာ ချပြီး မဆေးပါ။ သပိတ်  
ဆေးပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လက်ဆေးပြီးလည်း ဖြစ်  
ပါတယ်။ လက်ဆေးပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သပိတ်  
ဆေးပြီးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသပိတ်ဆေးရေကို  
အဝေးလှမ်း၍ မသွန်၊ အနီးမှာလည်း ကပ်၍ မသွန်ပါ။  
ပြန်ကြံနေအောင် မသွန်ပါ။ ဆွမ်းကို ခံယူတဲ့အခါမှာ  
လည်း ရေကို ခံယူတုန်းကလို သပိတ်နှုတ်ခမ်းကို တည့်

တည့်ထားပြီး အနည်းငယ်စောင်းကာ မနည်းလွန်း  
 မများလွန်း ခံယူပါတယ်။ ဟင်းကိုလည်း ဆွမ်းနဲ့ မျှတရုံ  
 (ဆွမ်းရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံမျှသာ) ခံယူပါတယ်။ ဆွမ်းဘုဉ်း  
 ပေးပြီးတဲ့အခါ ဆွမ်းလည်း မပို၊ ဟင်းလည်း မလိုပါ။

ဘုရားရှင်ရဲ့ ကျယ်ပြန့်တဲ့လျှာပေါ်မှာ သွားဖြင့် ၂  
 ကြိမ် ၃ ကြိမ်မျှ ကြိတ်ချေခံရတဲ့အစာဟာ ကျောက်ပျဉ်  
 မှာ ကြိတ်အပ်တဲ့ နံ့သာပြောင်းပမာ ကြေညက်သွားပါ  
 တော့တယ်။ ဒါကြောင့် ၂ ကြိမ် ၃ ကြိမ်လောက် လျှာပေါ်  
 လှည့်ပတ်ပြီး ဆွမ်းလုတ်ကို မျိုချပါတယ်။ ထမင်း  
 အဆန်ကလေးတစ်လုံးတလေမျှ ခံတွင်းမှာ မကျန်ရစ်  
 ပါ။ စားတဲ့အခါလည်း အရသာကို သိပေမယ့် အရသာ  
 ကို မသာယာပါ။ ဒီခန္ဓာကိုယ် တည်တံ့နိုင်ရုံ၊ မျှတနိုင်ရုံ  
 (မစားရင် ပင်ပန်းမှာမို့) မပင်ပန်းရုံ၊ သာသနာကို ချီး  
 မြှောက်နိုင်ရုံ ရည်မှန်းကာ ဘုဉ်းပေးပါတယ်။ အဲဒီလို  
 ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီးတဲ့အခါ ရှေးနည်းအတိုင်း သပိတ်  
 ဆေးရေကို ခံယူကာ သပိတ်ကိုဆေးပြီးနောက် သုတ်ပြီး  
 မနီးမဝေးမှာ ချထားကာ တစ်ခဏမျှ တိတ်တိတ် ဆိတ်  
 ဆိတ်နေပါတယ်။

### ဘုရားနဲ့ ဆွမ်းတရား

ဘုရားရှင်ကား တရားနာပရိသတ် မစုံခင်လည်း  
မဟောသေး၊ စုံရင်လည်း အချိန်မဖြုန်းဘဲ ဟောတော်မူ  
တယ်။ တရားဟောရာမှာ ဆွမ်းကိုလည်း မကဲ့ရဲ့၊  
နောက်တစ်နေ့ဆက်လက်ပင့်အောင် ဆွယ်တရားလည်း  
မပါ။ တရားသဘောသက်သက်ကိုသာ ဟောပြီး ပြန်ကြွ  
ပါတယ်။

### ဘုရားနဲ့ ပြန်ကြွပုံ ကျောင်းမှာ နေပုံ

ဘုရားရှင်ဟာ နေရာမှ ထပြီး ပြန်ကြွတဲ့အခါ မနွေး  
 မမြန် ကြွပါတယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့ ကိုယ်မှာ သင်္ကန်းဟာ  
 ဘေးမှ အထက်သို့လည်း မြင့်တက်မနေ၊ ခြေမျက်စိတိုင်  
 အောင် လျှောကျ၍လည်း မနေ၊ ရင်ဘတ်ပေါ်မှာလည်း  
 မနေ၊ လက်ဝဲတစ်ဖက်ကို ဖော်ကာ ရင်တစ်ခြမ်းပေါ်  
 လည်း မနေ၊ ချွေးစိုသူလို သင်္ကန်းဟာ ကိုယ်မှာ ကပ်ပြီး  
 ကျစ်ကျစ်ကလေးလည်း မဖြစ်၊ ကိုယ်မှ ကွာ၍ ပွတတ  
 လည်း မဖြစ်ပါ။ ကိုယ်တော်မှ သင်္ကန်းကွာသွားအောင်  
 လေလည်း မတိုက်နိုင်ပါ။ ကိုယ်မှာ မြူမှုန်လည်း မလူးပါ။  
 ကျောင်းရောက်တဲ့အခါ ခင်းထားတဲ့နေရာမှာ ထိုင်ပြီး  
 ခြေဆေးပါတယ်။ ခြေဆေးရာမှာ ခြေကို အိုးခြမ်း

စသည်နဲ့ တိုက်ပြီး လှပအောင် ဆေးတာမဟုတ်ပါ။ ခြေ  
ကို ခြေချင်းပွတ်ပြီးသာ ဆေးပါတယ်။ ခြေဆေးပြီး  
နောက် တင်ပျဉ်ဖွဲ့ခွေကာ အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်  
ဖြောင့်ထားပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို သတိထား ထိုင်နေ  
ပါတယ်။ ဘုရားရှင်ဟာ မိမိဆင်းရဲအောင်လည်း အား  
မထုတ်၊ သူတစ်ပါး ဆင်းရဲအောင်လည်း အားမထုတ်၊  
မိမိ သူတစ်ပါးနှစ်ဦးသား ဆင်းရဲအောင်လည်း အား  
မထုတ်ဘဲ မိမိစီးပွား၊ သူတစ်ပါးစီးပွား၊ မိမိသူတစ်ပါး  
နှစ်ဦးသားရဲ့ စီးပွား၊ လောကရဲ့စီးပွားကိုသာ ကြံစည်  
ကာ ထိုင်နေပါတယ်။



### ဘုရားနဲ့ တရားဟောပုံ

အဲဒီကနောက် ရောက်လာတဲ့ပရိသတ်အား တရားဟောပြန်ပါတယ်။ အဲဒီလို တရားဟောရာမှာ “မဟာရာဇာကြီး၊ သူကြွယ်ကြီး၊ သူဌေးကြီး” စသည်ဖြင့် “ကြီး” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သုံးကာ မြှောက်လည်း မမြှောက်ပါ။ “ဥပါသကာ ကျောင်းလာတဲ့လမ်းကို မသိလို့လား၊ ဘာကြောင့် မလာဘဲ အကြာကြီးနေသလဲ။ ဦးပဉ္စင်းတွေက လူမှာ စိုးလို့လား။ မကြောက်ပါနဲ့၊ လူမယူပါဘူး” စသည်ဖြင့်ပြောဆိုကာ နှိပ်လည်း မနှိပ်ပါ။ တရားသဘော သက်သက်ဖြင့်သာ အားတက်ရွှင်လန်းလာအောင် ဟောပါတယ်။ အသံတော်မှာ အလွန်သာယာပြီး ပရိသတ်များရင် များသလောက် ပရိသတ်ရဲ့အထက်မှာ ပျံဝဲနေပါတယ်။ ပရိသတ်ရဲ့ ပြင်ဘက်ကို ပျံ့နှံ့၍ ထွက်မသွားပါ။ တရားပြီးဆုံးလို့ ပြန်ကြတဲ့ ပရိသတ်ဟာ ဦးခေါင်းပေါ်မှာ လက်အုပ်တင်ကာ ဘုရားရှင်ကို ကြည့်ပြီး နောက်ဆုတ်သွားကာ မမြင်လောက်မှ ဦးချပြီး နာပြီး တရားတော်ရဲ့ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုပြောလျက် ပြန်သွားကြပါတယ်။

ဘုရားနဲ့ သာဓု

ဘုရားရှင်ဟာ တရားနာပရိသတ်က သာဓုခေါ်နေ  
တဲ့ခဏမှာ အရင်ကြိုတင်နှလုံးသွင်းမှုနဲ့ ပိုင်းခြားပြီး ဖလ  
သမာပတ်ကို ဝင်စားပါတယ်။ သာဓု ခေါ် သံမဆုံးမိမှာ  
ဘဲ သမာပတ်က ထကာ ရောက်ရာနေရာကစပြီး တရား  
ဆက်ဟောပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်တွေရဲ့ဘဝင်  
ကျပုံဟာ လျင်မြန်လို့ အသက် အရှူအရှိုက်အကြိမ်မှာ  
သမာပတ်ကို ဝင်စားကြပါတယ်။

(မူလပဏ္ဏာသ၊ ဌ၊ ဒု၊ ၁၉၃)

ဘုရားနဲ့ လောက

ဘုရားရှင်တွေဟာ နေ့တိုင်း နှစ်ကြိမ် လောကကြီးကို ကြည့်ပါတယ်။ နံနက်မိုးသောက်အခါ လောကကို ကြည့်ရင် စကြဝဠာနှုတ်ခမ်းရစ်ကစပြီး ဘုရားသီတင်းသုံးရာ ဂန္ဓကုဋ်ကျောင်းတော်ကို ရှေးရှုပြီး ဉာဏ်တော်နဲ့ ကြည့်ပါတယ်။ ညနေပိုင်းကြည့်ရင် ဂန္ဓကုဋ် ကျောင်းတော်မှစပြီး အပြင်ကို ရှေးရှုကာ ဉာဏ်တော်နဲ့ ကြည့်ပါတယ်။

(ဓမ္မပဒါ ၄၊ ပါ ၂၀၃။)

ဘုရားနဲ့ ထုံးစံ

ဘုရားရှင်တွေဟာ ဝါဆိုဖို့ ပင့်ထားတဲ့သူတွေကို မပန်ကြား အသိမပေးဘဲ ခရီးသွားရိုး ထုံးစံမရှိ။

ဘုရားရှင်တွေဟာ ဝါကျွတ်လို့ ပဝါရဏာပြုပြီးရင် လူအပေါင်းကို ချီးမြှောက်ဖို့ရာ ခရီးဒေသစာရီ ကြွချီ တော်မူမြဲ ဖြစ်တယ်။

(ဘုရားရှင်တွေဟာ နေ့တိုင်း နံနက်မိုးသောက် အခါမှာ အေးငြိမ်းချမ်းသာတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး ဖလ သမာပတ်ဝင်စားတော်မူကြမြဲဖြစ်တယ်။ ဖလသမာပတ် မှုထပြီး မဟာကရုဏာသမာပတ်ကို ဝင်စားတော်မူကြမြဲ ဖြစ်တယ်။ မဟာကရုဏာသမာပတ်မှုထပြီး စကြဝဠာ တစ်သောင်းက ကျွတ်ထိုက်တဲ့ သတ္တဝါတွေကို ကြည့် တော်မူမြဲ ဖြစ်တယ်။)

ဘုရားရှင်တွေဟာ အာဂန္တုက (ခေည့်သည်ရဟန်း) တွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ အရင်ပဲ နှုတ်ဆက်စကား မိန့်ကြား တော်မူကြမြဲ ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အခြေအနေ အား လျော်စွာ တရားဟောတော်မူကြမြဲ ဖြစ်တယ်။ ရဟန်းတို့ အပြစ်ကျူးလွန်မှု ဖြစ်ပေါ်ရောက်ရှိလာရင် ဘုရားဥပဒေ တော် ထုတ်တော်မူကြမြဲ ဖြစ်တယ်။

(ပါရာဇိကဏ်ဌ၊ ပ။ ၁၆၃/၄)

### ဘုရားရှင်နဲ့ ဝစီကံမေတ္တာ

ဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးရင် ဘုရားရှင်က ရွှေစည်နဲ့တူတဲ့ လည်ပင်းကို မြှောက်ချီကာ နားချမ်းသာစရာ၊ ချစ်ခင်စရာ၊ အမြိုက်ရေနဲ့ သွန်းလိုက်တာနဲ့တူတဲ့၊ ဗြဟ္မာမင်းရဲ့ အသံနဲ့တူတဲ့ အသံကို မြွက်ဆိုလျက် 'ချမ်းသာပါစေ' လို့ ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နာမည်ကိုခေါ်ကာ ပြောဆိုပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဘုရားရှင်တွေရဲ့ အလေ့အကျင့်ပါပဲ။

(မူလပဏ်၊ ၄၊ ပ၊ ၁၈၅)

ကျေးဇူးကြီးလို့

ဘုရားရှင်ဟာ ၂၁ ဝါမြောက်က စပြီး ဇေတဝန်  
 ကျောင်းနဲ့ ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းမှာပဲ အမြဲသီတင်းသုံးပါတယ်။  
 အကြောင်းကတော့ အနာထပိဏ်နဲ့ ဝိသာခါတို့က  
 ကျေးဇူးများလို့ပါပဲ။ ဝါပကာလမှာ ခရီးကြွပြီးရင်လည်း  
 ဝါတွင်းမှာ ဘုရားရှင်ဟာ အဲဒီ ၂ ကျောင်းမှာပဲ သီတင်း  
 သုံးပါတယ်။ အဲဒီလို သီတင်းသုံးတဲ့အခါ ဇေတဝန်  
 ကျောင်းမှာ ညအခါ သီတင်းသုံးပြီးရင် နောက်တစ်နေ့  
 မှာ ရဟန်းအပေါင်း ခြံရံကာ တောင်ဘက်တံခါးနဲ့  
 သာဝတ္ထိမြို့ကို ဆွမ်းခံဝင်ပြီး အရှေ့ဘက်တံခါးနဲ့ ထွက်  
 ကာ ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းမှာ နေ့အခါ သီတင်းသုံးပါတယ်။  
 ပုဗ္ဗာရုံမှာ ညအခါ သီတင်းသုံးပြီးရင် နောက်တစ်နေ့မှာ  
 အရှေ့ဘက်တံခါးနဲ့ သာဝတ္ထိမြို့ကို ဆွမ်းခံဝင်ပြီး နောင်  
 ဘက်တံခါးနဲ့ ထွက်ကာ ဇေတဝန်ကျောင်းမှာ နေ့အခါ  
 သီတင်းသုံးပါတယ်။

(အံ၊ ဋ၊ ဒု၊ ၃၀၊ ၃၁)

### ဘုရားရှင်ရဲ့ ခြေဆေးရာဝယ်

ဘုရားရှင်တွေ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မြူမှုန်မလိမ်းကျ၊  
ကြာရွက်ပေါ် ပစ်တင်လိုက်တဲ့ ရေလှိုဏ်း လျော့ကျသွား  
တယ်။

တစ်နည်းကတော့ ခြေထောက်ကို ဆေးကြောလေ့  
ရှိတဲ့ အိမ်မှာ ခြေထောက်တွေကို ဆေးကြောပြီး ဝင်တာ  
ဟာ ရဟန်းတွေရဲ့ ကျင့်ဝတ်ပဲ။ အဲဒီမှာ ဘုရားရှင်ရဲ့  
ဝတ်ပျက်ကွက်မှုဆိုတာ မရှိ။ ဝတ်ကို အရင်းတည်ကာ  
ဆေးကြောကြတယ်။ မှန်တယ်၊ ဘုရားရှင်ဟာ ရေမချိုး  
ရင်၊ ခြေမဆေးရင် 'သူဟာ လူမဟုတ်ဘူး' လို့ ပြောစရာ  
ရှိလာမယ်။ ဒါကြောင့် လူ့အမှုအရာကို မစွန့်လိုလို့ ခြေ  
ဆေးတယ်။

(သံယုတ်၊ ၄၊ ပ။ ၁၆၀)

### ခြေဆေးရာဝယ်

ဘုရားရှင်ရဲ့ခြေတော်မှာ မြူမှုန်မငြိကပ်ပေမယ့် ဥပါ  
 သကာ ဒကာတွေရဲ့ တုသိုလ်တိုးပွားတာကို လိုလားလို့  
 တစ်ပါးသူတွေလည်း အတုလိုက်ကြစေလိုလို့ ခြေဆေး  
 ပါတယ်။ တစ်နည်းကတော့ သက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ကို အေး  
 အောင်လည်း လုပ်ထိုက်တာမို့ အဲဒီအကျိုးငှာလည်း  
 ရေချိုးခြင်း၊ ခြေဆေးခြင်း စသည်တွေကို ပြုလုပ်ရတာ  
 ပါ။

(ဥဒါန၊ ၄၊ ၃၇၄)



နေ့စဉ်ဝင်စားတဲ့ သမာပတ်

ဘုရားရှင်ဟာ နေ့စဉ် ကုဋေနှစ်သန်းလေးသိန်း ကျော် (လောကီ၊ လောကုတ္တရာ အရော) သမာပတ်တို့ကို ဝင်စားတော်မူတယ်။ ဘုရားရှင်ဟာ နေ့စဉ် မဟာကရုဏာ သမာပတ်ကို အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သန်းနှစ်သိန်း၊ အရဟတ္တဖိုလ် သမာပတ်ကို အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သန်းနှစ်သိန်းပဲ ဝင်စားတော်မူတယ်။ ဒါကြောင့် နှစ်ရပ်ပေါင်း နေ့စဉ်ဝင်စားတဲ့ သမာပတ်ကုဋေနှစ်သန်းလေးသိန်းဖြစ်တယ်။ (တစ်နည်း) ဘုရားရှင်တို့ရဲ့ ဘဝင်စိတ်ဖြစ်ပွားမှုအထဲမှာ အလွန်လျင်မြန်လှတယ်။ သမာပတ်တွေမှာ လေ့လာနိုင်နင်းမှု အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်တော်မူတယ်။ ဒါကြောင့် သမာပတ်ကို ဝင်စားခြင်း၊ သမာပတ်မှထခြင်းတို့ဟာ စိတ္တက္ခဏာ နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် အနည်းငယ်မျှနဲ့ ပြည့်စုံကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်ဟာ ရူပါဝစရသမာပတ် ၅ ပါး၊ အရူပါဝစရ သမာပတ် ၄ ပါး၊ အပ္ပမညာသမာပတ် ၁ ပါး၊ နိရောဓ သမာပတ် ၁ ပါး၊ အရဟတ္တဖိုလ် သမာပတ် ၁ ပါး။ ဒီ ၁၂ မျိုးသော သမာပတ်တို့ကို နေ့စဉ်တစ်မျိုးလျှင် အကြိမ်ပေါင်း

ကုဋေတစ်သိန်းကျစီ နံနက်အခါမှာ ဝင်စားတော်မူ  
 တယ်။ ဒါကြောင့် နံနက်အခါမှာ ဝင်စားတဲ့ သမာပတ်  
 ပေါင်း ကုဋေတစ်သန်းနှစ်သိန်း ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ  
 နေလွဲသောအခါမှာလည်း အထက်ပါ သမာပတ် ၁၂  
 မျိုးကို တစ်မျိုးလျှင် ကုဋေတစ်သိန်းကျစီ ဝင်စားတော်မူ  
 တယ်။ ဒါကြောင့် နေလွဲအခါမှာ ဝင်စားတဲ့ သမာပတ်  
 ပေါင်းမှာလည်း ကုဋေတစ်သန်းနှစ်သိန်းပင် ဖြစ်တယ်။  
 နှစ်ရပ်ပေါင်းရင် နေ့စဉ်ဝင်စားတဲ့ ကသိုဏ်းသမာပတ်  
 ပေါင်း ကုဋေနှစ်သန်းလေးသိန်း ဖြစ်တယ်။

အပရေ ဆရာတွေကတော့ ဒီလိုဆိုကြပါတယ်။  
 ဘုရားရှင်ဟာ အရဟတ္တဖလသမာပတ် တစ်မျိုးတည်း  
 ကို နေ့စဉ်အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေနှစ်သန်းလေးသိန်း ဝင်  
 စားတော်မူတယ်တဲ့။ ဝင်စားတော်မူပုံမှာ - အရဟတ္တ  
 ဖလ သမာပတ်ကို ဝင်စားလိုရင် ရှေးဦးစွာ ဝိပဿနာရှုရ  
 မြဲ ဓမ္မတာဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာဝိထိ ရှေးဦးစွာဖြစ်ပြီးမှ  
 အရဟတ္တဖလသမာပတ္တိဝိထိဖြစ်တယ်။ အရဟတ္တဖလ  
 သမာပတ်မဝင်စားမီ ဝိပဿနာရှုရာ၌ ဘုရားရှင်ဟာ  
 ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါ တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးကို အဦးမူကာ  
 ဝိပဿနာရှုတော်မူခြင်း အလေ့အလာရှိတော်မူတယ်။  
 ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါ တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးထဲက အနုလောမ

အားဖြင့် အဝိဇ္ဇာကို ဝိပဿနာရှုပြီး အရဟတ္တဖလ သမာပတ်ကို အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်း ဝင်စားတော်မူတယ်။ အဲဒီလိုပဲ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ၊ ဇာတိ၊ ဇရာမရဏတို့ကို အသီးသီး တစ်ပါးစီ တစ်ပါးစီ ဝိပဿနာရှုပြီး အရဟတ္တဖလ သမာပတ်ကို အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းကျစီ ဝင်စားတော်မူတယ်။ ဒါကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးထဲက ပဋိလောမအားဖြင့် ဇရာမရဏကို ဝိပဿနာရှုတော်မူပြီး အရဟတ္တဖလ သမာပတ်ကို အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်း ဝင်စားတော်မူတယ်။ ထို့ကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါ တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးကို ပဋိလောမအားဖြင့် တစ်ပါးစီ ဝိပဿနာရှုတော်မူကာ အရဟတ္တဖလသမာပတ်ဝင်စားတဲ့ အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သန်းနှစ်သိန်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီ နှစ်ရပ်ပေါင်းပြီး တစ်နေ့မှာ အရဟတ္တဖလ သမာပတ်ကို အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေနှစ်သန်းလေးသိန်း ဝင်စားတော်မူတယ်။

(သံ၊ ဋီ၊ ၁၊ ၂၅၁ - ၂။)

သာမဏေကျော်

(၁၆-၁၂-၂၀၀၆)

သာမဏေကျော်  
ဗုဒ္ဓ၏ တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းခွင်

DESIGN



553920