

ကျေးဇူးရှင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍာတ  
မိုးကုတ်ဆဝရတော်ဘရားကြီး  
အမရပူရမြို့၏ ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်

## ရိပသာ လက်တွေ့လုပ်နည်း

(လူသစ်များအတွက်)

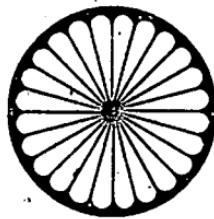
၆ ဟာ ကြား သည့် ၆ နဲ့  
( ၁၅ । ၁၀ । ၅၅ )

မိုးကုတ်ဝိပဿနာအဖွဲ့ချုပ်က  
ကြုံစာအပ်ကို ရိုက်နိုင်ထုတ်ဝေပါသည်။

အမှတ် ၈၂၊ နတ်မောက်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့  
တွင် ရနိုင်ပါသည်။

ଫୁଲ୍ଫିର୍ମାନାମେନ୍ଟ୍ - ୧୯୮୨୦ ମେସିହା

ကျေးဇူးတော်ရှင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍာတ  
မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး  
အမရပူရဖြို့၌ ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်  
ဝိပဿနာလက်တွဲလုပ်နည်း  
(လူသစ်များအတွက်)



(၁၅-၁၀-၅၅)

## မိုးကုတ်ဝိပဿနာအဖွဲ့ချုပ်၏

### အမှာစာ

မိုးကုတ်ဝိပဿနာတရားစဉ်နှင့် လုပ်ငန်းစဉ် ပြန်ပွားရေး  
အဖွဲ့ချုပ်ကြီးတွင် သဏ္ဌာရာ၏ ၂၀၀၁ ခုနှစ်ကစ၍ လစဉ် (၁၀)  
ရက် တရားစခန်းပွဲ နှစ်ကြိမ်ရှုပါသည်။ တရားစခန်းပွဲတိုင်းတွင်  
မိုးကုတ်ဝိပဿနာအဖွဲ့ချုပ် နာယကဆရာတော်ကြီးများနှင့်  
အဖွဲ့ချုပ် ကမ္မဒ္ဒနာစရိယ ဆရာတော်ကြီးများ ကိုယ်တိုင်  
အနီးကပ်ကြပ်မထု၍ သစ္စာလေးပါးတရားတော်နှင့် ပဋိစ္စ  
သမုပ္ပါဒ်စက်ဝိုင်း ဒေသနာတော်များကို မိုးကုတ်ဆရာတော်  
ဘုရားကြီး ဟောကြားဆုံးမတော်မူခဲ့သည့်အတိုင်း နေ့စဉ်  
ဟောကြားပေးလျက် ရှုပါသည်။

## ဓယာဂါသစ်များ လက်ခံခြင်း

မိုးကုတ်ဝိပဿနာအဖွဲ့ချုပ်၏ တရားဝင်လိုသာ ယောဂါ  
များသည် မိမိကိုယ်တိုင် အမျိုးသား မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား (သို့)  
သာသနာဝင်မှတ်တမ်းပြ၍ အဖွဲ့ချုပ်ရုံးခန်းတွင် ဆွမ်းစရိတ်  
အလျှောင်းနှင့် အတူစာရင်း ပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။

## ဓယာဂါသစ်များစတင်လက်ခံစသာခန့်

ယောဂါသစ်များအတွက် လစဉ် မြန်မာရက် လဆန်း  
(၁၁)ရက်နှင့် လဆုတ်(၁၁)ရက် နေ့များတွင် အမည်စာရင်း  
စတင်လက်ခံမည် ဖြစ်ပါသည်။

## စခန်းဝင်ဓယာဂါဉီးရောသတ်မှတ်ခြင်း

မိုးကုတ်ဝိပဿနာအဖွဲ့ချုပ်သည် အမြို့တမ်း တရား  
ထိုင်သော ဌာနမဟ္မတပါ တရားလုပ်ငန်းစဉ်များ ပြန်ပွားအောင်  
အလေ့အကျင့်ပေးရန် ဌာနသာဖြစ်သဖြင့် စခန်းဝင် ယောဂါ  
ဉီးရေကို သတ်မှတ်ထားပါသည်။

သို့ရာတွင် အဖွဲ့ချုပ်၏ အခြားအဆောက်အအုံများ  
နှီးသဖြင့် ပြင်ပမှ ယောဂါများ လာရောက်၍ နေစဉ် တရားနာ  
နိုင်ကြပါသည်၊ နေစဉ် တရားထိုင်နိုင်ကြပါသည်။ နေစဉ်  
တရားတော်စာအုပ်များ လာရောက်ဝယ်ယူနိုင်ကြပါသည်။

တရားစခန်းဝင် ယောဂါများအဖြစ် တစ်ကြိမ်လျှင်  
သံယာတော် ၈၀ ပါး၊ အမျိုးသားယောဂါ ၁၀၀ ဦး၊ အမျိုးသမီး  
ယောဂါ ၂၀၀ ဦး လက်ခံပါသည်။

### စတင်လက်ခံသာအချိန်

ယောဂါသစ်များ စတင်လက်ခံသာအချိန်မှာ  
နေ့လည် (၁၂၇၀)နာရီ ဖြစ်ပါသည်။

အခြားနေ့များ၌ သတ်မှတ်ထားသော ယောဂါ မပြည့်  
သေးပါက နေ့စဉ် နံနက် (၈)နာရီ မှ ညနေ (၅)နာရီအတွင်း  
ဆက်လက်၍ လတ်ခံသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

### (၁၀)ရက် တရားစခန်းပွဲ

(၁၀)ရက် တရားစခန်းပွဲများကို လစဉ် တစ်လနှစ်ကြိမ်  
ပြုလုပ်လျက်ရှိရာ-

ပထမ (၁၀)ရက် တရားစခန်းပွဲသို့ ဝင်ခွင့်ရသော  
ယောဂါများသည် မြန်မာရက် (လဆန်း-လဆုတ်) (၅)ရက်နေ့  
ညနေ (၅)နာရီမတိုင်မိ၊ မိုးကုတ်ဝိပဿနာအဲဖွဲ့ချုပ်ရုံးသို့  
သတင်းပိုကြရမည်ဖြစ်ပြီး လပြည့်-လကွုယ် ရက်နေ့ ညနေမှ  
မိမိတို့အိမ်သို့ ပြန်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယ (၁၀)ရက် တရားစခန်းပွဲသို့ ဝင်ခွင့်ရသော  
ယောဂါများသည်လည်း အထက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရက်စုံ၊ ရက်မစုံလများတွင်သာ ပြီးဆုံးပြီး ရက် ညနေ<sup>၁။</sup>  
ပိုင်း လဆန်း(၁)ရက်မှ ပြန်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဝါတွင်း၌ တရားစခန်းဝင်ခွင့်ရဲ ယောဂါများသည် မြန်မာ  
လဆန်း (၅)ရက် (၇) လဆုတ် (၅) ရက်နေ့ ညနေ (၅)နာရီ  
မတိုင်မို့ အဖွဲ့ချုပ်ရုံးသို့ သတင်းပိုကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အတွင်း ဝါဆိုသံယာများသာ လက်ခံမည်ဖြစ်ပြီး ကြား  
စခန်းရက်များတွင် သင်တန်းတရားများ သီးသန့်ဟောပြာ ပိုချု  
သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ယောဂါများအားလုံး တရားစခန်းစသောနေ့  
ရောက်သည့်တိုင် သတင်းမပို့နိုင်သေးသော  
ယောဂါများကို စာရင်းမှ ပထဗျက်မည် ဖြစ်ပါ  
သည်။

## သကြံနှစာထူးတရားစခန်းပွဲ

သကြံနှစာထူးစခန်းပွဲရက်မှာ နိုင်ငံတော်အမိုးရ ရုံးပိတ်  
ရက်အတိုင်းဖြစ်သည်။ သကြံနှစာထူးစခန်းပွဲ ဝင်ခွင့်ရ  
သော ယောဂါများသည် တရားစခန်းဝင်ရမည့် ရက်အရောက်  
မီးကုတ်ပိုပသုနာအဖွဲ့ချုပ်ရုံးသို့ သတင်းပိုကြရမည်။ မြန်မာ  
သကြံနှစာတက်နေ့ ညနေ ပြန်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ တရားစခန်းပွဲတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား ယောဂါ  
များသည် မိုးကုတ်ပိုပသုနာ အဖွဲ့ချုပ်ရိပ်သာ  
တွင် ဆက်လက်နေထိုင်ခွင့် မပြုပါ။

တရားခမန်းဝင်ပေါ်တရားရှိများ နေ့ခုံအလုပ်ချိန်ပေါ်

- ၁။ နံနက် ၄:၀၀ နာရီ အိပ်ယာမှထရန်။
- ၂။ နံနက် ၄:၃၀ နာရီမှ ၅:၃၀ နာရီထိ တရားထိုင်ရန်။  
(၄) ကြိုမ်တရားနာ၊ (၄) ကြိုမ် တရားထိုင်ရန်။
- 
- ၃။ နံနက် ၆:၀၀ နာရီမှ ၇:၀၀ နာရီထိ အရှင်ဆွမ်းစားရန်။
- ၄။ နံနက် ၇:၀၀ နာရီမှ ၈:၀၀ နာရီထိ ကမ္မာနာစရိယ ဆရာ  
တော်၏ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကို နာယူရန်။
- ၅။ နံနက် ၉:၀၀ နာရီမှ ၁၀:၀၈ နာရီ သီလယူပြီး၊ တရား  
ထိုင်ရန်။
- ၆။ နံနက် ၁၀:၀၀ နာရီမှ ၁၂:၃၀ နာရီထိ နံနက်စာစားပြီး  
အနားယူရန်။
- ၇။ နေ့လည် ၁၂:၃၀နာရီမှ ၁၃:၃၀ နာရီထိ မိုးကုတ်ဆရာတော်  
ဘုရားကြီး၏ အသံသွင်းတရားတော်ကို နာ၍ တရား  
ထိုင်ရန်။

- ၈။ နေ့လည် ၂:၀၀ နာရီမှ ၃:၀၀ နာရီထိ တရားထိုင်ရန်။
- ၉။ ညနေ ၃:၃၀ နာရီမှ ၄:၃၀ နာရီထိ ကမ္မာဌာနာစရိယဆရာ  
တော်၏ တရားတော်ကိုနာယူရန်။
- ၁၀။ ညနေ ၅:၃၀ နာရီမှ ၆:၃၀ နာရီထိ တရားထိုင်ရန်။
- ၁၁။ ည ၇:၀၀ နာရီမှ ၈:၀၀ နာရီထိ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
အသွင်းတရားတော်ကိုနာ၍ တရားထိုင်ရန်။
- ၁၂။ ည ၉:၀၀ နာရီတွင် အဆောင်မီးများပါတ်၍ လုံးဝစကား  
မပြောဘဲ အိပ်ရန်။
- မှတ်ချက်။ ဤ ပောဂါသပါများအတွက်၊ (ည-၈:၀၀) နာရီမှ  
(၉:၀၀) နာရီထိ ကမ္မာဌာနာစရိယ ဆရာတော်  
ဘုရားက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သင်တန်း (၅)ရက်  
ပို့ချပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။
- သူတော်ကောင်းရတနာ (၃)ပါး ကိန်းနိုင်ကြပါစေ။

- ၈။ သောကိမ္မား လိုက်နာရှိစည်းကမ်း  
၁။ ယောဂိုဝင်တဲ့ ဝတ်ဆင်ရမည်။ (အကျိုးအဖြူ-ယောဂို  
ရောင်လုံချည်။)
- ၂။ ယောဂိုအမှတ်စဉ်ကို ရင်ဘတ်တွင် ပေါ်လွင်စွာ တပ်ဆင်  
ထားရမည်။
- ၃။ တစ်နေ့ (၈) ကြိမ် အချိန်ပြည့် မိုးကုတ်မူအတိုင်းသာ  
တရားအားထုတ်ရမည်။
- ၄။ တရားနာ၊ တရားထိုင်ချိန်တွင် သူတစ်ပါးအား အန္ဗာင့်  
အယုက်မဖြစ်စေရန်၊ ယပ်ခတ်ခြင်း၊ တီးတိုးပြောဆိုခြင်း  
မပြုရပါ။
- ၅။ မိမိအား နေရာချထားသည့် အမှတ်စဉ်အရ နေထိုင်  
အားထုတ်ကြရပါမည်။
- ၆။ သတိပြောန်၊ သတိပြောနာဝနာဖြင့်သာလျှင် အချိန်ပြည့်  
သွားလာနေထိုင် စားသောက်ရပါမည်။
- ၇။ နာမကျေန်းဖြစ်ပါက အဆောင်မျှူးမှတဆင့် ရုံးခန်းမှ  
ခွင့်ပြုချက်ယူ၍ အဆောင်အတွင်း၌ နားနေနိုင်ပါသည်။  
(စခန်းတစ်ပါတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ထက် မပို့ရပါ။)
- ၈။ စခန်းရက်အတွင်း ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အပြင်သို့ မထွက် ရပါ။
- ၉။ စခန်းပတ်အပြည့်၊ အားထုတ်ရပါမည်။ (နောက်ဆုံးနေ့  
ရေစက်ချတရားနာ၍ အမျှပေးဝေပြီးမှသာ ပြန်နိုင်ခွင့်  
ရှိပါသည်။)  
အထက်ပါ စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာနိုင်မှသာလျှင်  
စာရင်းသွင်းကြပါရန် ဖြစ်ပါသည်။

# တရားအားမထွေတိဖြေလျှပ်ရန်

## ပုံမြေကိစ္စ (၅) ပါး

နမော တဲသာ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္မာဒ္ဓသာ  
(သုံးခေါက်ရွှေတ်ဆိုပါ)

- ၁။ တပည့်တော်တို့၏ ခန္ဓာဝါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို  
မြတ်စွာ ဘုရားအား လူဗျာန်းပါ၏အရှင်ဘုရား။
- ၂။ တပည့်တော်တို့သည် မိုက်မဲ တွေဝေခဲ့သည့်  
အလျောက် ရတနာသုံးပါးနှင့် တက္က မိုဘဆရာ၊  
ပုဂ္ဂိုလ်သူမြတ်တို့အား ကံသုံးပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးဖြင့်  
ပြစ်များမဲခဲ့သည်ရှိသော ထိုအပြစ်တို့မှ ပျောက်ပါစေ  
ခြင်းအကျိုးငှာ၊ တောင်းပန် ဝန်ချ ကန်တော့ပါ၏  
အရှင်ဘုရား။
- ၃။ ကိုယ်စောင့်နတ်၊ အီမ်စောင့်နတ်၊ ကျောင်းစောင့်နတ်၊  
ဓမ္မာရုံစောင့်နတ်၊ ရွာ့စောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်နတ်၊  
သာသနာတော်စောင့်နတ်၊ ကမ္မာစောင့်နတ်များနှင့်  
တက္က ရှိရှိသမ္မာ သတ္တဝါဟူသမ္မာတို့သည် အသက်  
ထက်ဆုံး ဘေးမသီရန်မခာ၊ ကျော်းမာချမ်းသာ  
ကြပါစေ။

J

- ၄။ ရွှေးရွှေးဘဝ၊ ယခုဘဝ၊ ပြုပြုသမျှ၊ တပည့်တော်တို့၏  
ဒါန၊ သီလ စသော ကုသိုလ်တို့သည်၊ တပည့်တော်တို့  
အလိုရှိအပ်သော၊ မင်္ဂလာနိုင်းကိုရခြင်း၊ ရောက်  
ခြင်း၊ အကျိုးငှာ၊ လျင်မြန်စွာ ကျေးဇူးပြုပါစေ  
သတည်း။
- ၅။ “ငါသည် မူချသောရမည်၊ အချိန်ပိုင်းသာလိုတော့  
သည်”“အသေမျိုးခင် ဉာဏ်ဦးအောင်အားထုတ်ပါ。  
တော့မည်”။

### ကမ္မားတောင်း

ကမ္မားတောင်း မေ ဘန္တော် ဒေသ  
သံသရ ဝင့်ခွဲတွေတော့ မောစနတ္ထာယ်။  
ဘန္တော် = အရှင်မြတ်တို့ဘုရား၊ မေ (အမှာက်) = တပည့်  
တော်တို့အား၊ သံသရ = ဝင့်ခွဲတွေတော် = သံသရဝင့်ဆင်းရဲမှု၊  
မောစနတ္ထာယ် = လွှတ်မြောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ။ ကမ္မားတောင်း =  
မင်္ဂလာနိုင်းပေါက်၊ နိုင်းကိုရောက်ကြောင်း၊ အကောင်းဆုံး  
ဖြစ်သော၊ ကမ္မားတောင်းတရားကို ဒေသ = ကရုဏာထား ပေး  
သနားတော်မူပါဘုရား။

## ကန်တော့ခန်း

(ଆଲ୍ପତ୍ତିକୃତିର୍ଥ)

ဉာဏ်သ ဉာဏ်သ ဉာဏ်သ၊ ကာယကံ၊  
ဝစိကံ၊ မနောကံ၊ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တိုကို  
ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊  
တစ်ကြီးမ်း၊ နှစ်ကြီးမ်း၊ သုံးကြီးမြောက်အောင်၊ ဘုရား  
ရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံယာရတနာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါး  
တို့နှင့် မိဘဆရာ သမားတို့အား ရိုသေမြတ်နိုး၊ လက်စုံမိုး  
၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ပါ၏  
အရှင်ဘုရား . . . ။

ကန်တော့ရသော၊ ကောင်းမှုကဲ့ စေတနာတို့  
ကြောင့် တပည့်တော်တို့၊ အားထုတ်ဆဲဖြစ်သော  
ဝိပဿနာဉာဏ်သည် လျင်မြန်စွာ မဂ်ဉာဏ်သို့ ကျေးဇူး  
ပြု၍ နိုဗ္ဗာန်သို့ မျက်မျောက်ပြုရပါလိုပါ၏အရှင်ဘုရား... .

ကျေးဇူးတော်ရှင်အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍာတ  
မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး  
အမရပူရမြို့၌ ဟောကြားသောတရားတော်  
တရားခေါးထူးတိနည်း  
(၁၈-၉၃) - (၂၀-၉၃)

### ထိုင်ပုံထိုင်နည်း

တရားထိုင်တဲ့အခါ ခါးကိုဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထား၊  
ရှုံးလဲမငိုက်နဲ့ သေးလဲမစောင်းနဲ့ ခေါင်းကလဲဘယ်ဘက်မှ  
မစောင်းပါနဲ့ ခါးအထက်ပိုင်းကိုယ်ကြီးဟာ ရှုံးနောက် သေး  
ယိုင်နေရင်၊ အရိုးအဆစ်တွေ အဆက်ချင်းတည့်တည့်မနေတဲ့  
အတွက် မကြာခင် နာလာလိမ့်မယ်။

ဝေဒနာကိုတွေ့ဖို့ရာထားပါဦး၊ သမာဓိကိုရအောင်  
တောင် မထိုင်နိုင်ဘဲနေမှာစိုးရတယ်၊ ခါးအောက်ပိုင်းကလဲ  
သိပ်တင်းကြပ်ပြီး၊ ခြေထောက်ချင်းဖို့မထားရဘူး၊ ဖို့ထားခဲ့လို  
ရှိရင် သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြောမဲ့တွေကိုက်ခဲလာမယ်။

ဒီတော့ ထိုင်နည်းမမှန်ရင် ဝေဒနာကို တမင်လုပ်ပြီး  
ယူရာကျေမယ်၊ ဒီအချက်တွေဟာ တရားထိုင်စယောဂီများ  
အတွက် အရေ့ကြီးတယ်။

ဝင်လေ ထွက်လေကို မှန်မှန်ရှုရှိက်ရမယ်၊ သိပ်ပြင်း

ပြင်းထန်ထန်နဲ့ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရှာရှိက်လိုက်လိုရှိရင်  
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညျင်းဆဲရာကျမယ်

### အာနာပါနဗ္ဗာမ္မာန်းအရှင်လှပ်ပါ

အာနာပါနဆိတာ ထွက်လေ ဝင်လေကို ခေါ်တယ်၊  
ဒီထွက်လေ ဝင်လေကို ရှာရာမှ လေကိုဝအောင်ရှု။ လျှော့ပြီး  
လဲ မရှာရဘူး၊ သိပ်ပြင်းပြင်းထန်ထန်လဲ မရှာရဘူး၊ မှန်မှန်ပဲ  
ရှာရှိက်ရတယ်။

မိမိစိတ်ကို နှာသီးဖျား၊ အယက်နှုတ်ခမ်း၊ ရင်ညွှန်  
ကြိုက်ရာ တစ်နေရာရာမှာထားပါ၊ သတိနဲ့ကပ်ထားရမယ်၊  
မလစ်စေရဘူး၊ အာနာပါနရှာရှိက်တဲ့အခါမှာ နှာသီးဖျားမှာ  
ထိတာကို သိနေရမယ်။

သူ့သဘောအတိုင်း ထိတာကို သိနေတဲ့ အာရုံမှ တစ်ပါး  
ဘာတစ်ခုမှ အာရုံမပြုရဘူး။

မိမိစိတ်ကလေးကို ရှုတိုင်းရှုတိုင်း သိသိနေတယ်ဆို  
တာ၊ သတိကို လက်မလွှတ်လို့သိတာ အဲဒါသမွာသတိလို့  
ခေါ်တယ်။

အာနာပါနအားထုတ်နေတဲ့နဲ့၊ စိတ်ဟာ ဘယ်ကိုမှ  
မရောက်ဘူး၊ အာရုံဟာ တဗြားတစ်ပါးမပြီးတာက သမွာ  
သမာဓိလို့ခေါ်တယ်၊ စိတ်က ကိုယ်ထားတဲ့နေရာ တည်နေတာ။

## သမာဓိအားကောင်းဖွံ့လိုတယ်

အေး-ဒါဆိုရင် သမာဓိတော့ရပြီ၊ ဒါပေမယ့် ဒီထက် သမာဓိကောင်းကောင်းကြီးရဖို့ အားထုတ်ရန်လိုသေးတယ်။

ထွက်လေဝင်လေ ရှူကဲ့အခါ နှာခေါင်းကပဲရှုရမယ် ပါးစပ်ကမရှုရဘူး၊ နှာခေါင်းကရှုပြန်လဲ ဘယ်ဘက်ကရှု။ တယ်၊ ညာဘက်ကရှုတယ်လိုက်နေဖို့မလိုဘူး၊ သမာဓိရဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။

တခြား သမထလမ်းတွေကို လိုက်စရာမလိုဘူး၊ သမာဓိရဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။

## ရှုတာသီ၊ ရှိက်တာသီရုမဖော်

နှာခေါင်းကရှုရင် ရှုတာသီရမယ်၊ ရှိက်ရင် ရှိက်တာသီရမယ်၊ ပထမ အာနာပါနအားထုတ်ခိုင်းစဉ်က နှာသီးဖျား၊ ရင်ညွှန် ကြိုက်ရာတစ်ခုခု အရှုခိုင်းတယ်။

အခုတစ်ခါ အားထုတ်ရမှာကဲ နှာသီးဖျားမှာ သတိကပ်ထားပြီး၊ လွှာဆွဲသမားသည် မှတ်သားထားသော မျဉ်းကြီး၊ နှင့် လွှဲ၏အသွားထိတိုင်းထိတိုင်း သိနေရသလို နှာသီးဖျားမှာ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ ထိတိုင်း ထိတိုင်း သိရမယ်။

ဒီလိုအားထုတ်ပြီး အသိလိုက်သွားရင် အာရုံတခြား  
ထွက်မသွားဘဲ သမာဓိကောင်းကောင်းကြီးရနိုင်တယ်။

နောက်အလေ့အကျင့် ကောင်းကောင်းရသွားရင်  
(၁၅) မိနစ်လောက်နဲ့ သမာဓိထူထောင်နိုင်ရမယ်။

သမာဓိကောင်းကောင်းရအောင် အားထုတ်တဲ့နေရာ  
မှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုနိုင်အောင် ဒီလိုဆုံးမကြာ၊ ငါဥပမာလေး  
ပြုမယ်။

### နွားရိုင်းကိုဆုံးမသလို

နွားကျောင်းသားဟာ နွားရိုင်းကိုဆုံးမချင်ရင်၊ ချည်  
တိုင်ကို ခိုင်ခိုင်စိတ်ပါ။ နွားရိုင်းကို နေားကြီးတပ်ပြီး ချည်  
တိုင်မှာ မြေမြေချည်ပြီး ဆုံးမရတယ်။

ကမ္မာန်းအာရုံတွေကိုလဲ နွားရိုင်းနဲ့တူတဲ့စိတ်ရိုင်းကို  
ကြီးနဲ့တူတဲ့ သတိတရားဖြင့် ချည်တိုင်မှာ တင်းတင်းကြပ်ကြပ်  
ချည်ပြီးဆုံးမရမယ်၊ စိတ်ကိုဒီအတိုင်းဆုံးမ၊ ဆုံးမတတ်ပြီလား  
(ဆုံးမတတ်ပါပြီ)။

ကဲကွာ... နောက်တစ်မျိုးထပ်ပြီး ပြောရှိုးမယ်၊  
အပေါက်ခြောက်ပေါက်ရှိတဲ့ တောင်ပိုကြီးမှာရှိတဲ့ 'ဖွုတ်'  
သတ္တဝါတစ်ကောင်ကို အမိဖမ်းချင်ရင် အပေါက်ငါးပေါက်ကို  
လုံးဖောင် ပိတ်လိုက်ပါ။

ကျွန်းနေတဲ့တစ်ပေါက်ကနေပြီး စောင့်ဖမ်းရင် ဖီဖွတ်  
ကို အမှုန်ပင်မိသလို မိမိရဲ့နား၊ မျက်စီ၊ နာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်  
အစရိတဲ့ ငါးပေါက်ကိုပိတ်ပြီး ကျွန်းတဲ့မူနောဆိုတဲ့အပေါက်က  
စောင့်ဖမ်းရင် ဖွတ်နဲ့တူတဲ့စိတ်ကို မိရောပေါ့ ရှင်းပြီလား။ . .  
(ရှင်းပါပြီ)။

### ဝိရိယလိုတတ်တယ်

သမာဓိထူထောင်တဲ့အခါမှာလဲ တစ်ခါတလေ ဝိရိယ  
လိုတတ်တယ်၊ ဝိရိယလိုရင် အီပ်ချင်လာတယ်၊ ငိုက်လာ  
တယ်၊ အဲဒီအခါမှ ထိုင်တဲ့ကြရိယာပုထ်ကိုဖျက်ပြီး လမ်း  
လျောက်ရင်း အားထုတ်ရတယ်။

---

ဒါကို မြှုမြှုမှတ်ထားပါ၊ သတိသာလွှန်တယ်လို့မရှိတာ၊  
သွို့၊ ပညာ၊ သမာဓိ၊ ဝိရိယ ဆိုတာကို ညီတူတစ်ပြိုင်တည်း  
လွတ်ရမယ်။

တစ်ပြိုင်တည်း တညီတည်း ဖြစ်အောင် အားမထုတ်  
နိုင်ရင် ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးဖြစ်ဖြစ်၊ ထိနမိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးဖြစ်၊ တစ်ခုခုတော့ ဝင်မှာပဲ။

အခုအားထုတ်ခိုင်းတာကာ၊ ခကိုကသမာဓိ ရရှိခိုင်း  
တာ၊ အခြားဘာနဲ့မှ မရောစေနိုးး။

ဒါမှ သမာဓိအားကောင်းလာမှာ၊ စောစောက  
ပြောသလို သွို့၊ ပညာ၊ သမာဓိ၊ ဝိရိယတို့ကို အပိုအလိုမရှိ

ရအောင် မလျှော့မတင်း ကောင်းကြီးသူင်းသလို အားထုတ်ရ<sup>၁၁</sup>  
မယ်။

### လူသခ်ဓတ္ထအတွက်ဓမ္မာနရတာ

တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ အားမထုတ်ဘူးသေးတဲ့ လူတွေ  
အတွက် ဒါလောက်အချိန်ကုန်ခံပြီး ပြောပြနေရတာ၊ ဒီ  
အနာပါန ထွက်လေ ဝင်လေ ရှုရှိက်ပြီး၊ အားထုတ်ရတာ  
ဘာခက်တာလိုက်လို့၊ သမာဓိကောင်းကောင်းရအောင်  
အားထုတ်လိုက်ကြရင်ပြီးတာပဲ။

သမာဓိကလေးအတော်အတန် ထူးထောင်ပြီးရင်  
ဒီတစ်ခါ၊ ဝိပဿနာကိုရှုရမယ်။

ပထမမှုံတော့၊ သမာဓိအား ကောင်းအောင်  
ထူးထောင်ရမယ်၊ သမာဓိရလောက်ရင် ဝိပဿနာဘက်  
ပြောင်းပြီးရှုရမယ်။

### ဝိပဿနာဆိုတာ

ဝိပဿနာဆိုတာက ပညာလမ်းကုစိတ်ညွတ်ပြီး  
ရုပ်နာမ်လက္ခဏာဖြစ်ပေါ်လာတော့တွေကို ဆုတ်ခြင်တာပါပဲ။

ယခုလက်ရှိခန္ဓာကြီးဟာ ပဋိသန္ဓာမှစပြီးသေသည့်  
တိုင်အောင် မပြတ်မစ ထပ်ကဲ ပဖြစ်ဖူးနေကြုံကယ်။

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္ထ၊ လက္ခဏာရေးသုံးပါးတို့သာ  
မူချေကန်ဖြစ်ပျက်နေကြတာပါလားလို့ သိမြင်ရမယ်။

ရှုပ်နာမ်တွေဟာဖြစ်လိုက် ချုပ်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ချုပ်  
လိုက်တွေမြင်လာတဲ့အခါ ဉာဏ်ဆွဲယဉ် ရောက်တယ်လို့  
သိရမယ် ဒါတွေကို သေသေချာချာ နားလည်မှ ရှင်းမှ တရား  
ထိုင်တဲ့အခါ ခရီးရောက်မှာပါ။

အသိဉာဏ်နဲ့ ဒီလိုရှင်းမထားရင် ခရီးရောက်မှာ  
မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ဒီဋ္ဌဝိစိကိစ္စကို ထပ်ပြီး ပယ်ပေးရည်း  
မယ်။

### ဒီဋ္ဌအရင်ပယ်ရမယ်

သောတာပန်ဖြစ်ချင်လို့ရှိရင် ဒီဋ္ဌဝိစိကိစ္စကိုအဲရင်  
ပယ်ရမယ်။

ဒီဋ္ဌဝိစိကိစ္စဆိုတာ ဘယ်မှာကပ်နေတာလဲဆိုတော့  
ခန္ဓာဝါးပါးမှာ ကပ်နေတယ်၊ ပြီနေတယ်။

အဲဒီတော့ ခန္ဓာဝါးပါးက ဘယ်ကဖြစ်လာတာလဲ၊  
ဘယ်လိုလုပ်ပြီးဖြစ်ပျက်နေတာလဲဆိုတာ မသိလို့ရှိရင်၊ ခုနက  
ပြောတဲ့ ကပ်နေတာ၊ တွေယ်နေတာ ပြီနေတာ ဒီဋ္ဌဝိစိကိစ္စ  
ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မခွာနိုင်ဘူး၊ မပယ်နိုင်ဘူး။

ခန္ဓာဝါးပါးဆိုတာ စာထဲပါတာပါ၊ တွေ့ဘူးလို့ ဖတ်

ဘူးလို့ ဆရာသမားပြောတာကြားဘူးလို့ ရှုပက္ခန္ဓာ ဝေဒနာ  
က္ခန္ဓာ သညာက္ခန္ဓာ သခါရက္ခန္ဓာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့ မင်းတို့  
သိကြရတာ။

### **ဓနာရဲဖြစ်ကြာင်းချုပ်ကြာင်းသိရမယ်**

အဲဒီတော့ ဒီခန္ဓာရဲဖြစ်ကြာင်း ချုပ်ကြာင်းကို မသိ  
ခဲ့လိုရှိရင် ခန္ဓာဝါးပါးကို မင်းတို့ ဘယ်လိုပဲ သိနေပေမယ့်  
ဒီဋ္ဌက ကပ်ဦးမှာပဲ။

အဲဒီကြာင့် ခန္ဓာဝါးပါးကို သိချင်လိုရှိရင် ပဋိစ္စ  
သမုပ္ပါဒ်ကို အရင်သိအောင် လုပ်၊ အဲဒီကြာင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်  
အရင်ပြရလိမ့်မယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ဝိုင်း ဒေသနာကို  
ရှုံးမှာထားပြီးကြည့်ကြ။

### **ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ဝိုင်းဓမ္မသနာကြည့်**

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကြီးထဲမှာပေါ်နေတဲ့ ပဋိစ္စ  
သမုပ္ပါဒ်ကို နားလည့်မှ သငောက်မယ်၊ ရှင်းပြီလား . . .  
(ရှင်းပါပြီ)။

ပုံစံကိုကြည့် ခန္ဓာဝါးပါးဖြစ်ကြာင်း ချုပ်ကြာင်းကို  
ပြရမယ်။ အပိုဇာပစ္စယာ၊ သခါရဂာ၊ ဟိုအတိတ်ဘဝက

၁၂

လုပ်လိုက်တဲ့ အဝိဇ္ဇာ သဒီရတွေကြောင့် သဒီရပစ္စယာ  
ပိညာကံ၊ ဒီဘဝ ဒီခန္ဓာကြီးဖြစ်လာရတယ်ဆိုတာသီပြီလား  
(သီပါပြီဘူရား)။

ဒါတွေဟာ လွန်ခဲ့ပြီးသားကိစ္စတွေမြှိုလို မင်းတို့နဲ့  
မဆိုင်တော့ဘူး၊ အတိတ်ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မျိုး မဆိုင်တော့ဘူးပေါ့  
နောက်ဖြစ်မည့် အနာဂတ်ကိုလဲ မရောက်သေးလို မင်းတို့နဲ့  
မဆိုင်ဘူး။

### ဗုဒ္ဓပုဒ်ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နဲ့သာဆိုင်တယ်

အရေးကြီးတာက အခုပစ္စဖွန်ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို နား  
ပေါ်ဖို့ပဲ၊ နားလည်ခဲ့လား . . . (နားလည်ပါတယ်)  
ဘယ်ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်က မင်းတို့နဲ့ဆိုင်သလဲ (ပစ္စဖွန်ပဋိစ္စ  
သမုပ္ပါဒ်ပါဘူရား)။

အတိတ်ကော . . . (မဆိုင်ပါဘူရား) အနာဂတ်  
ကော (မဆိုင်ပါဘူရား)။ ဒီမြိုဝိစိတိစွာက ဘယ်မှာကပ်သလဲ  
(ခန္ဓာဝါးပါးမှာကပ်ပါတယ်ဘူရား)။ အေးခန္ဓာဝါးပါးမှာ ကပ်  
တယ်။

### ငါဆိုတဲ့ဒီကြိုးဘယ်မှာခုံစန်သလဲ

ဒါဘယ်သူဆံပင်လဲဆိုရင် ငါဆံပင်လိုဖြေမှာပဲ ဆံပင်

ဆိုတဲ့ ရှုပက္ခနာမှာ သွားခိုတယ်။ ငါလက်ဖက်ရောသောက်  
လို့ ကောင်းလိုက်တာဆိုရင် ဝေဒနာက္ခနာမှာ သွားခိုတယ်။

ဒီစာကြောင်းလေးငါရေးထားတယ်၊ ငါမှုတ်ထား  
တယ်ဆိုရင် သညာ သညာက္ခနာမှာ သွားပြီးခိုတယ်၊ ငါ  
ရက္ခန်းခတ်တာရှာမှ ရှားဆိုတာ သာမူရက္ခနာမှာ ငါသွားခိုတာ၊  
ငါစိတ် မစမ်းနဲ့ဆိုတာ ဝိညာဏက္ခနာမှာငါသွားခိုတယ်၊  
ဒါတွေဟာ ခိုစရာကပ်စရာမြှာနဆိုတာ သဘောကျျှပြီးလား  
... (ကျေပါပြီးဘူရား)။

သဘောကျျှရင် ခန္ဓာနဲ့ ဒီဋီးဝိစိတ်ကိစ္စာဗ္ဗာရလိမ့်မယ်၊ စာ  
အနေကတော့ ရုပ်နာမ်ကွဲရင် ဒီဋီးဝိစိတ်ကိစ္စာဗ္ဗာတယ်လို့ ရေး  
ကြလိမ့်မယ်၊ တစ်ဆင့်ကျွန်နေသေးတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဖြစ်ကြောင်းကိုလဲ နားလည်မှ ပဋိစ္စ  
သမုပ္ပါဒ်ချုပ်ကြောင်းကိုလဲ နားလည်မှ ဒီဋီးရေး ဝိစိတ်ရေး  
ကွာမယ်။

ခန္ဓာဖြစ်ကြောင်း မသိရင် ဒီဋီးဝိစိတ်ကပ်မယ်၊ ခန္ဓာ  
ဖြစ်ကြောင်းသိရင် ဒီဋီးဝိစိတ်သောမယ်။

## ပစ္စာဖွံ့ဖြိုးတည်တည်ရှုပါ

အလုပ်ခွင်ဝင်ရမည့်ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်က ပစ္စာဖွံ့ဖြိုး  
သမုပ္ပါဒ်ပါ၊ ဒီနေ့တွေ့နေ့လုံးကိုဆိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒုကြိုးကဲ

အခိုက်၊ ကြားတဲ့အခိုက်၊ ပေါ်တဲ့ပဋိစ္စသမဗ္ဗိုဒ် ခုတရားထိုင်  
မည့်အချိန်မှာ ပစ္စပွန်တည့်တည့်ရှုဖို့ရာအရေးကြီးတယ်။

အသက်ငယ်ငယ်တူန်းကလဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒီရှပ်  
ဒီရည်ပဲ၊ ခုကြီးလာတော့လဲ ဒီရှပ်ရည်ပဲ၊ ရှပ်မကျဘူးလို့ဆိုလို  
ရှိရင် သသတဒီဋ္ဌ္ဇာန်နေတယ် (ခိုင်မြှုတဲ့သဘော)။

အဲဒီလို ဆက်ပြီးတည်တယ်လို့လဲမယူရဘူး။

ငါပိုက်ဆံများများရမယ်ဆိုရင် ဘယ်အရပ်ဖြစ်ဖြစ်  
ဘာအလုပ်ဖြစ်ဖြစ်သွားရပါတယ်၊ လုပ်ရပါတယ်၊ သေလဲပြီး  
ကာပဲ၊ သေရဲပါတယ်ဆိုလိုရှိရင် ဥဇ္ဈာဒီ ဖြစ်နေတယ်  
(ပြတ်ငဲ့သဘော)။

အဲဒီလိုအပြတ်မယူရဘူး၊ နားလည်ရဲ့လား (နားလည်  
ပါတယ်ဘူးရား)။ ဒီလောက်ဆိုရင် တော်လောက်ပါပြီ၊  
ဆိတ်ပြီမ တဲ့ နေရာသွားပြီး အားထုတ်လို့ရပြီပေါ့။

ပထမတော့ သမာဓိကောင်းကောင်းရအောင် အား  
ထုတ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို တည့်တည့်ထိုင်ပါ၊ ထွက်လေဝင်လေ  
ကို မှန်မှန်ရှာပါ၊ ဝင်လိုက်တာလဲသို့ ထွက်လိုက်တာလဲသို့ဖေး  
ပါ၊ သမာဓိအားကောင်းလာလိမ့်မယ်။

အဲဒီအချိန်မှာပိုယ်လဲ အလျော့မပေးရဘူး၊  
သတိနှုန်းပညာလဲတပါတည်းကပ်လိုက်ပါ။

၁၅

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဖေါက်ပြန်ပြီး ဝေဒနာတွေပေါ်  
လာလိမ့်မယ်၊ ပေါ်လာတာတွေကိုသိလိုက်ပါ၊ ဒီလိုသိနေတဲ့  
ကြားထဲကအသံတစ်ခုခုံကြားလိုက်ရင်လဲ ကြားလိုက်ပြန်ပြီ  
လိုသိလိုက်ပါနားလည်ပြီလား . . . (နားလည်ပါပြီဘူရား)။

တစ်ခါတရု သမာဓိအားကောင်းလာရင် အလင်း  
ရောင်တွေလဲမြင်ရတယ်၊ ဒါတွေကရှုမစိုက်ပါနဲ့

ဒီလိုသမာဓိရလာရင် ပညတ်နိမိတ်အာရုံအမျိုးမျိုး၊  
ပရမတ်နိမိတ်အမျိုးမျိုးတွေမြင်ရမယ်၊ ဒါတွေကိုဆက်မလိုက်  
နဲ့။ အာနာပါနလုပ်ပြီးသမာဓိအားကောင်းလာတဲ့ယောဂါဟာ  
ငါ၊ သူ၊ ယောက်ဘား၊ မိန်းမ မဟုတ်ဘူးလို့ သတိနှင့်ယျဉ်ပါ။

ရှုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာဝါးပါးဆိုတာလဲသိနေရမယ်၊  
ဒီလိုသိပြီးရင်သတိနဲ့ယျဉ်တဲ့စိတ်ဟာ၊ နာမ်ပါလားလို့သေ  
သေချာချာထပ်ပြီးသိရမယ်၊

ဒီနာမ်ရဲ့မြို့ရာဟာ ဟဒယဝတ္ထု၊ နှလုံးအိမ်ပါ၊ အာနာပါ  
န၊ အလုပ်တရားထိုင်နေတာကရှုပ်ပဲလို့ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာထပ်  
ပြီးသိလာလိမ့်မယ်၊

ဒီလိုရှုပ်နာမ်နှစ်ပါး ပိုင်းခြားပြီးရင်၊ ရှုပ်ဟာ- ရှုပက္ခနာ  
အသိစိတ်ဟာ- ဝိညာဏာက္ခနာ။ အသိစိတ်နဲ့ယျဉ်တဲ့ ဝေဒနာ  
ဟာ- ဝေဒနာက္ခနာ

သညာကတော့သညာက္ခနာ၊ ဝေဒနာသညာမှာကြုံး

တဲ့ဖသူဖေတနာ စတဲ့စေတသိက်(၅၀)ကတော့ သခ္ပါရက္ခန္ဒာ  
လိုဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိရလိမ့်မယ်။

အခုဘောခဲ့တာတွေနားလည်ကြရဲလား . . . ।  
နောက်ထပ်ပဋိစ္စသမျိုးမျိုးလဲ အကြောင်းအကျိုးခွဲပြီး ဒီပြိုခွာ  
ရညီးမယ်၊ ဒီလိုသိမှုအရင်ပေးပြီးမှ အလုပ်တရားကိုပေးလိုဖြစ်  
မယ်။

ဒီလိုခန္ဒာငါးပါးပိုင်းခြားသိမြင်ပြီးရင်၊ ရှုပ်နာမ်ခန္ဒာကို  
ဖြစ်စေ တတ်တဲ့ရွေးကဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ အဝိဇ္ဇာတဏှာတိုကာ  
အကြောင်းတရား၊ ဒီရှုပ်နာမ်ခန္ဒာတွေကာ၊ အကျိုးတရားလိုအ<sup>၁</sup>  
ကြောမ်းအားဖြင့်သိမြင်ရမယ်။

## မိတ်ကိုအမိပတီသုံးပါးထားရမယ်

(၂၄-၁၁-၆၁)

စိတ်နေစိတ်ထားသဘောသွားက ဘယ်လိုထားရမှာ  
တုံးလို့ဆိုတော့ ဘုံရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကအမိပတီ  
သုံးပါးဟောခဲ့တယ်။

၁။ အတွောအမိပတီဆိုတာ မိမိကိုအကြီးအမှုး  
ထားရမယ်။

၂။ လောကာအမိပတီဆိုတာ လောကကြီးကို  
အမိပတီထားရမယ်။

၃။ ဓမ္မာအမိပတီဆိုတာက ဘုံရားဟောထားတဲ့  
တရားတော်ကို အမိပတီထားပြီး ကြိုးစားရမယ်လို့မှတ်ရမယ်။

## အတွောအမိပတီ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအကြီးအမှုးထားပြီး ကြိုးစားရမယ်ဆို  
တာက ငါတရားအားထုတ်တာသည် စားစရာမရှိလို့ တရား  
အားထုတ်တာလဲမဟုတ်ဘူး၊ ဝတ်စရာမရှိလို့ တရားအား  
ထုတ်တာလဲမဟုတ်ဘူး၊ နေစရာ ထိုင်စရာမရှိလို့ တရား

အားထုတ်တာလဲမဟုတ်ဘူး၊ ဆေးဝါးအလိုရှိ လို့တရား  
အားထုတ်တာလဲမဟုတ်ဘူး

အန္တရာယ်ကင်းအောင်လို့တရားအားထုတ်တာလဲ  
မဟုတ်ဘူး တို့တို့ပြောတော့ ပစ္စည်းလေးပါးရလိုလို တရား  
အားထုတ်တာမဟုတ်ဘူး ကျော်ဖော်လိုလို တရားအားထုတ်  
တာမဟုတ်ဘူး

မိမိသည် အိုဘေးနာဘေးရောငွေးနေတဲ့ သံသရာ  
ကြီးထဲမှ လွှတ်မြောက်ခြင်းကို ငါအလိုရှိတယ်လို မိမိကိုယ်  
ကိုမြောက်တင်လိုက်ပါ၊ အကြီးအမျှူးထားလိုက်ပါ

### ခလာကာဘအမိပတီ

လောကကြီးအမိပတီထားရမယ်ဆိုတာက တရား  
အားထုတ်နေရင်းမကောင်းတဲ့စိတ်ရှင်းတွေဝင်လာလိုကိုယ့်ကိုယ်  
ကိုဆုံးမရမယ်၊ မင်းကိုတရားအားထုတ်နေတယ်လို အများက  
ထင်ကြတယ်၊ မင်းစိတ်ထဲမှာက တရားတွေမပေါ်ပါနဲ့ဘာမ  
ဟုတ်တဲ့စိတ်တွေဝင်လာနေတယ်။

မင်းကို မင့်ကိုယ်စောင့်နတ်ကသိတယ်၊ မင်းမရှုက်ဘူး  
လားဟန်ဆောင်နေတာကို၊ မင်းကျောင်းစောင့်နတ်တွေကလဲ  
သိတယ်၊ ဆရာသမားတွေလဲသိတယ် မရှုက်ဘူးလားလို့  
သတ္တေသနလောကကိုအမိပတိထားလိုက်ပါ။

### ဓမ္မဘဇ္ဈာဓိပတီ

တရားဓမ္မကို အမိပတိထားရမယ်ဆိုတာကတော့  
ဘုရားဟောတဲ့တရားတော်က နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင်ပို့တဲ့  
တရားလို့ဟောထားတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့အလုပ်ပလုပ်ရ  
မယ်အားထုတ်ရမယ်။

မင်းဟာကတရားအားထုတ်ရင်းလောဘ၊ ဒေါသ၊  
မောဟတွေ၊ ကုသာမုစ္စရိယတွေ၊ ဝိတ်က်တွေနဲ့ ဘုရားတရား  
တော်ကို ဖျက်နေတယ်။

ကဗ္ဗာတစ်သိန်းပါရမိဖြည့်ပြီးဆည်းပူးခဲ့တဲ့ တရားကို  
မင်းလိုလူစားက မလုပ်တဲ့အပြင် ဖျက်နေသေးတယ်လို့ ကိုယ့်  
ကိုယ်ကိုဆုံးမရမယ်။ တရားဓမ္မကိုအမိပတိထားလိုက်ပါ။

J0

ကျေးလူတော်ရှင်အဂ္ဂမဟာပဲနှီတ  
မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး „  
အမရပူရမြို့၌ ဟောကြားသောတရားတော်  
“ ဝိပသုနာလက်တွေ့လုပ်နည်း ”  
(လူသစ်များအတွက်)  
(၁၅-၁၀-၅၅)

ဒကာ-ဒကာမတို့ ဒီနှေ့တော့ လူသစ်တွေတရားနာ  
ကြ တရားအားထုတ်ကြလို ဝိပသုနာလက်တွေလုပ်နည်းကို  
စ၊ ပြီးဟောရလိမ့်မယ်

ဝိပသုနာ အလုပ်ကိုစ၊ တော့မည်ဆိုရင် မိမိစိတ်ကို  
အခိပတိသုံးပါးထားရမယ်၊ တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ပြိုမ်သံက်  
တဲ့နေရာမှာ ထိုင်ရမယ်၊ ဆိတ်ပြိုမြို့ဗိုလ်ချုပ်အယုက် မရှိတဲ့  
နေရာဟာ တော့အရပ်ပါပဲ။

ဘုရားကိုရှိခိုးကန်တော့ပါ၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုတရားမ  
ထိုင်မဲ့ ဘုရားကိုလှုံ့ထားပါ၊ သမ္မာအေဝန်တော်ကောင်းနတ်မြှက်  
များကို အမျှဝေပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ထားပုံထားနည်းကတော့ အချိန်ကြာကြာ  
တရားအားထုတ်နိုင်အောင် တည့်တည့်မတ် ထိုင်ပါ။

ထွက်သက် ဝင်သက်၊ အာနာပါနကို စိတ်တည်ဖို့  
ပြီး သမာဓိရအောင်လုပ်ပါ ဝင်လေလဲသီ၊ ထွက်လေလဲသီပြီး  
ငါ၏ မစွဲပါစေနှင့်။

အဲဒီလိုထွက်လေဝင်လေကို သီသီပြီးနေတာကြာလာ  
ရင်၊ သမာဓိလဲအားကောင်းလာမယ်၊ အဲဒီသမာဓိအား  
ကောင်းလာတဲ့အချိန်မှာ ဝိရိယကိုအလျော့မပေးပဲသတိနှင့်  
ပညာကို ကပ်ပြီးလိုက်ပါ။

တရားထိုင်ရတာကြာလာတော့ ရုပ်တွေကဖောက်ပြန်  
လာပြီး ဝေါနာပေါ်လာတယ်၊ တောင့်လာတာ၊ သျောင်းလာ  
တာ ကိုဉာဏ်ကသိလာတယ်၊

သျောင်းတာရယ်၊ သျောင်းမှန်းသိတာရယ်၊ အဲဒီ  
နှစ်ခုကို ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတာပလိုသိလိုက်ပါ။

### ချုပ်ပျောက်သွားပြီ လို့ဘာက်ကသိပါ

အဲဒီလိုသိလိုက်တဲ့စိတ်တစ်ချက်မှာ သျောင်းတဲ့ရုပ်နဲ့  
သျောင်းတဲ့စိတ်မရှိတော့လို့၊ ချုပ်ပျောက်သွားကုန်ပြီလို့  
နောက် ဉာဏ်ကသိလိုက်ပါ။

သျောင်းတာတောင့်တာပြုပြင်ပြီးမပေးသမျှ သျောင်း  
ခါတ်တွေတစ်ခုပြီးတစ်ခုဖြစ်ပြီးပျက်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နော်းမှာ  
ဖြစ်လို့ ခြေကလေးဆန်ချင်တဲ့စိတ်၊ ပြောင်းချင်၊ ရွှေချင်တဲ့  
စိတ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

အဲဒီအခါ မိမိဉာဏ်က ဆန့်ချင်ကွေးချင်ပြန်ပြီ  
ပြောင်းချင်၊ ရွှေချင်ပြန်ပြီလိုသိလိုက်ပါ။

သိလိုက်တဲ့တစ်ချက်တည်းမှာ ဒီလိုဆန့်ချင်ကွေးချင်  
ပြောင်းချင်တဲ့ရှပ်နာမ်တွေမရှိတော့ပြီလို ထပ်သိလိုက်ပါ။  
အဲဒီလိုသိနေတုံး ကြားထဲကဖြတ်ပြီး အသံတစ်ခု ကြားလိုက်  
ရင်လဲ ကြားပြန်ပြီလိုသိပါ။

အဲဒီလိုခန္ဓာဝါးပါးမှာ တစ်ခုခုပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာ  
တိုင်းသိပြီး ဖြစ်ပြီး ပျက်သွား ပျောက်သွားပါကလားလို့သိ  
ရမယ်၊ အဲဒီလိုအသံတရားတွေ ကျေနေရာက စိပ်သည်ထက်  
စိပ်ပြီးလာတာတွေကိုဉာဏ်နဲ့မှတ်ပါ။

တဖြည့်ဖြည့် ရှပ်နာမ်တရားတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု  
ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာတွေကို သတိနှင့်စိုက်ကြည့်ရင်တွေရ<sup>လိမ့်မယ်။</sup>

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္ထလိုပါမြိုလိုရှုက်မနေနဲ့တော့၊  
ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားပါလားလို တစ်ခုတည်းကိုသာ သတိနှင့်  
စိုက်ပြီးကြည့်နေရင်၊ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုးမရတဲ့သဘော  
တွေကို ပိုပြီးထင်မြင်လာလိမ့်မယ်။

ဒီလိုမိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းဖြစ်ပျက်  
တွေ ရှုကြည့်ဖန်များလာတဲ့ အခါ မိမိရဲခန္ဓာကိုယ်ကို  
ရှုံးမှုန်းလာတော့တာပဲ။

အဲဒီအခါမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုစွဲနဲ့လွှတ်ချင်တဲ့

စိတ်ဖြစ်လာမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရှိရင် ဒီလိုဖြစ်ခုကွပ်ခုကွန်း  
မကင်းနိုင်ပဲ၊ အိုနာသေဆိုတဲ့ ခုကွသစ္စာနှင့်တွေ့ကြရညီးမှာ  
မို့လို့ကြောက်ရွှေပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုပဲ ရွှေမှန်းလာမယ်။

### ယခုဘဝ မဂ်ဖို့လ်ရှုံးင်တယ်

ဖြစ်ပျက်ကိုရှုပါများလာရင်လောဘူး ဒေါသ၊ မောဟ  
သုံးပါးစလုံး တဖြည်းဖြည်းခေါင်းပါးပြီး နောက်ဆုံးလွှင့်  
ပျောက်သွားမယ်၊ ခန်းခြောက်သွားအောင်၊ ဖြစ်ပျက်ဆုံး  
အောင်ပွားများအား ထုက်ဖန်များရင် ယခုဘဝမှာပင် မဂ်ဖို့လ်  
ကိုရနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်ကြီးစားပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြစ်ပျက်ရှုကြ  
ပေတော့၊ ဖြစ်ပြီးပျက်တဲ့သဘောမှတစ်ပါး၊ ဘာမှုမရှိဘူး  
ဆိုတာတွေ့ရလိမ့်မယ်၊ အဲဒီလိုရှုဖန်များလာရင် ဤကားရှုပ်၊  
ဤကားနာမ်လို့ပိုင်းခြားသိလာတော့ နာမရှုပပရိစ္ဆားညာ၏  
ရလာမယ်။

နာမ်ရှုပ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်ရင်းအကြောင်းတရားတို့ကို  
ဆင်ခြင်ပြီး ဒီနာမ်ရှုပ်ဟာအပို့၊ တဏ္ဍာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ ဆိုတဲ့  
အကြောင်းတရားလေးပါးကြောင့်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးတရား  
ပါကလား၊ အကြောင်းလဲဖြစ်ပျက် အကျိုးလဲဖြစ်ပျက်ပလို့  
ရှုံးအတိတ်ဘဝက အပို့တဏ္ဍာ ဥပါဒါန်ကံတို့ကို ရှာမှု့  
သိမ်းဆည်း နိုင်သောပစ္စယပရိဂုဏ်ရလာမယ်။

## ယာတာဘူတာဉ်

နောက်ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပြီးယျက်လတ္ထံဖြစ်ဆဲတို့ကို  
အတိတ်ပစ္စပွန် အနာဂတ်ဆိုတဲ့ကာလသုံးပါးကို ပိုင်းခြား၍  
အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္ထဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့်  
ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းတည်းဟူသော သမ္မသနဉာဏ်အဆင့်သို့  
ရောက်လာမယ်။

နောက်ယခုဖြစ်ဆဲ ပစ္စပွန်ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်တို့၏  
ခဏာမစဲတသဲသဲဖြစ်ပျက်နေမှုကိုရှုခြင်းဆိုတဲ့ ဥဒယွယ်ဉာဏ်  
ပေါ်လာမယ်။ နောက်ရှုဖန်များလာရင် အယျက်ကိုသာ သိမြင်  
လာတဲ့ ဘင်္ဂဉာဏ်ပေါ်လာမယ်။

## နိမ့်နှီးဉာဏ်

ဤကဲ့သို့ရှုဖန်များလာလျှင် ရုပ်နာမ်တို့၏ပျက်မှု  
ချုပ်မှုကိုသာမြင်လာသဖြင့် ကြောက်ဖွယ်သော အေးကြီး  
ဟုထင်လာသော ဘယဉာဏ်ပေါ်ပေါက်လာမယ်။

နောက်ရုပ်နာမ်တို့၏ ချုပ်ပျောက်မှုစသော အပြစ်  
တွေ ကို ထင့်မြင်လာသော အာဒိန်ဝည်းရလာမယ်၊  
နောက်မိမိခံနွား ကိုယ်တည်းဟူသော ရုပ်နာမ်တို့ကို ပြီးနွေ့  
စိတ်ပျက်၊ မနှစ်သက်သော နိမ့်နှီးဉာဏ်ဖြစ်လာမယ်။

## မင်ညာကို

မိမိခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော ရုပ်နာမ်စမွှာသီရတို့မှ  
လွှတ်ခြင်းငါး၊ အလိုရှုတဲ့မူနှိတုကမ္မာဘဏ်ရောက်လာမယ်။

ထိုမှတဆင့်ရုပ်နာမ်တွေ၏ မမြှုမှုဆင်းရဲမှုအစိုးမရမှု  
တွေကို အပြင်းအထန်အားထုတ်မှုကြောင့် အလွန် ထင်မြင်  
လာတဲ့ ပဋိသီရိဘဏ်ရောက်လာမယ်။

နောက်ရုပ်နာမ်စမွှာသီရတို့ကို မချစ်မမှန်းပဲ လျှစ်  
လျှော့ သောသီရှုပေါ်ဘဏ်ပေါ်လာတယ်။

နောက်ပြီးရွှေဘဏ်နောက်ဘဏ်ကို လက္ခဏာရေး  
သုံးပါးဖြင့် အနုလုပ်ပဋိလုပ္ပားတဲ့ အခါမှာ နှစ်ဘဏ်လုံး  
သင့်လော်တဲ့ အနုလောမဘဏ်ဖြစ်ပေါ်လာမယ်။

နောက်ပုထုလျှော်ကို၏ အနွယ်ကိုဖြတ်၍ အရိယာတို့၏  
အနွယ်ကိုဖြစ်စေသော ဂါဌာဗူဗာဘဏ်ပေါ်လာမယ်။

နောက်သည်ပါဒီသေသနနိုဗ္ဗာန်ကို သီမြှင်သော မင်  
ဘဏ်နှင့် မရေးမနောင်း သည်ပါဒီသေသန နိုဗ္ဗာန်၏ အရသာ  
နိုဗ္ဗာန်၏ အကျိုးကိုခံစားသော ဖိုလ်ဘဏ်ပေါ်လာတယ်။

## ပစ္စာဝေက္ခာဏ္ဍာဏ်

နောက်မင်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ဖိုလ်ကိုဆင်ခြင်ခြင်း၊  
နိုဗ္ဗာန်ကိုဆင်ခြင်ခြင်း၊ ဖယ်ပြီးသော ကိုလေသာကို ဆင်ခြင်

ခြင်း၊ မပယ်ရသေးသောကိုလေသာကို ဆင်ခြင်ခြင်းဆိုတဲ့  
ဉာဏ်ဝါးပါးကိုဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေကွာဏာဉာဏ် ရောက်လာ  
လိမ့်မယ်။

### **အရှိုးကပါတ်တော်ဖြစ်အောင်ကြီးစားကြ**

ဒါကြောင့်အလွန်တွေ့ခြုံခဲ့လှစွာသော သာသနာ  
တော် အခါကာလနဲ့ ကြုံကြုံရတွေ့ကြရသည့်အခိုက်၊ ဆရာ  
သမားကောင်းနဲ့လဲတွေ့ရတဲ့အခိုက်၊ မနှစ်သူတ္ထဒုလ္လာဘဝ  
ကို ရကြရောက်ကြရသော ယခုဘဝ၊ ယခုအချိန်ကစ၍ အနိုး  
ကြီးပွားရေးကို မလုပ်ကြဘဲ အရှိုးကပါတ်တော်ဖြစ်အောင်  
ကြီးစားကြပါ။

အနိုးအသွေးအသားက ပါတ်တော်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ  
အမေမွေးကတည်းကဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ တရားကို  
အေးထုတ်လို့ တရားကပြုပြင်သောကြောင့် တရားသော့  
အရ ပါတ်တော်ဖြစ်လာရတယ်လို့မှတ်ပါ

ဒါကြောင့် တရားအလုပ်ကို ကြီးကြီးကုတ်ကုတ်အား  
ထုတ်ကြဖို့ဘာတိပေးလို့ကြပါတယ်။

က ဒီနေ့ဖို့တော်ကြေးစိုးစိုး . . . ။

သာဓာ သာဓာ သာဓာ . . . ။

ကျေးဇူးတော်ရှင်အဂ္ဂမဟာပဋိတ  
မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး  
အမရှုပ်ရမြို့၌ ဟောကြားသောတရားတော်

**“ ဝိပဿနာရှုနည်း ”**

(၁၁-၁၁-၆၁)

ဒကာ- ဒကာမတွေ ဝိပဿနာရှုနည်းကို ရွှေးဦးစွာ၊  
ပြောမယ်- (မှန်လှပါဘုရား)၊ ဝိပဿနာရှုနည်းက ရှင်သာရိ  
ပုတ္တရာကဟောထားတယ်။

ကာယမိမိ သမ္မသထ၊ ပရိဇ္ဇနာထ၊ ပုန့်ပွဲနှင့်၊  
ကာယသဘာဝ၊ ဝိဒိတ္ထန၊ ဒုက္ခသုနှင့်ကရိုသတိ  
ဉှုကဲ့သို့ ဟောထားတော့ဒကာ- ဒကာမတွေသည်  
ဘုရားရှေ့မှာဖြစ်စေ ကိုယ့်အံပုံရာထဲမှာဖြစ်စေ ထို့ပြုသကာလ  
မိန်းမဖြင့် ဒူးတုပ်၊ ယောကျားဖြင့် တင်ပျဉ်ခွေပြီးသကာလ  
ထိုင်ချင်သလိုထိုင်၊ အိပ်ချင်သလိုအိပ်၊ ကိစ္စမရှိပါဘူးတဲ့၊  
သို့သော်အသက်မှန်မှန်ရှုပြီးသကာလ လေလေးထွက်တာလ  
သိလို့၊ လေလေးဝင်တာလ သိလို့ ဒီလို့ချည်း သိပြီးသကာလ  
နေရာမှု ပထမရှေးဦးစွာတော့ဖြင့် ထွက်တာသိ ဝင်တာသိပဲ  
လုပ်နေပါ။ ဒီထဲကမှ ဟိုနေရာကအောင့်သလို လာလိုရှိရင်  
ထွက်တာသိ ဝင်တာသိ ဖြုတ်လိုက်ပါ။

ထွက်တာသီ ဝင်တာသီ ဖြုတ်ပစ်လိုက်ပါတော့လို  
သတိပေးလိုက်တယ် (မှန်လှပါဘူရား)၊ ထွက်တာသီ ဝင်တာ  
သီ ဖြုတ်ပြီးအောင့်တဲ့ နေရာကလေးကိုဉာဏ်ကလှည့်လိုက်  
သော်- ဒါဟောက်ပြန်တာပါ လား၊ အင်း-ဟောက်ပြန်လာတာ-  
နဂိုကမအောင့်ဘူး၊ ခုမှုဒီနေရာလေးကအောင့်လာတယ်၊  
အဲဒီဟောက်ပြန်တဲ့ နေရာကလေး ကြည့်လိုက်ပြီဆိုမှဖြင့်  
ဟောက်ပြန်တာကလေးကပျက်စီးသွားတယ်။

### အောင့်တဲ့ နေရာကလေး လှည့်လိုက်ပါ

ထွက်တာသီ ဝင်တာသီ လုပ်နေတဲ့ တစ်နေရာက  
ဘာဖြစ်လာသတဲ့- (အောင့်လာပါတယ်ဘူရား)၊ အောင့်တဲ့  
အခါကျတော့ ထွက်တာသီ ဝင်တာသီ ဖြုတ်လိုက်ပါ- (မှန်လှ  
ပါဘူရား)၊ အောင့်တဲ့ နေရာကလေးဉာဏ်လှည့် လိုက်ပါ  
(မှန်လှပါဘူရား)၊ ခြေသလုံးကအောင့်ရင် ခြေသလုံး ပေါင်က  
အောင့်ရင်ပေါင်၊ ခါးကအောင့်ရင်ခါး၊ နောက်ကျောအောင့်  
လိုရှိရင်လဲ အောင့်တဲ့ နေရာကလေး ဉာဏ်လှည့်လိုက်ပါ။

အဲဒါကလေးက ဘာပါလိမ့်မလဲဆိုတော့ ပင်ကို  
သဘောမှုဟောက်ပြန်လာတာ။ အဲဒီဟောက်ပြန်တဲ့ နေရာက  
လေးကိုဒကာသစ်၊ ဒကာကြွယ်၊ ဦးလှဘူးတို့က ဉာဏ်လှည့်  
လုံက်ပြီဆိုမှဖြင့် ဉာဏ်ပေါ်နေတဲ့အတွက် သတ္တဝါသန္တန်မှာ

အောင့်တဲ့စိတ်ကလေးကချုပ်သွားပြီး ဉာဏ်စိတ်ကလေးက  
ပေါ်နေတယ်၊ ဉာဏ်စိတ်ကလေးပေါ်နေတော့ အောင့်တာ  
လေးက ဖောက်ပြန်ပြီးသကာလ ပျက်စီးသွားတာတွေ့ပါလိမ့်  
မယ်။ ဖောက်ပြန်ပြီးပျက်စီးသွားတာတွေ့ပါလိမ့်မယ်။

ဤကဲ့သို့ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသွားတာတွေ တွေ့တဲ့  
အခါကျတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး စိုက်ကြည့်နေလို့ ဖောက်ပြန်  
ပျက်စီးတာ တွေ့တာလို့မှတ်လိုက်ပါနော် (မှန်လှပါဘူရား)။

အဲဒီတော့ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတာက အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ  
သစ္စ၊ အနိစ္စဆိုလဲ ဟုတ်တာပဲ၊ ဒုက္ခသစ္စဆိုလဲ ဟုတ်တာပဲ  
ကြော် - ဒါကဒုက္ခသစ္စ၊ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးပြီလို့သိနေတာက  
လေးကလောက် မရှိသစ္စ၊ ဒါဒီနေရာကလေးက အောင့်တာ  
ကလေးကပျောက်သွားလို့ ဟိုနေရာက အောင့်တာပေါ်လာ  
တယ်။ ဟိုစိတ်ကလေး စားချင်တဲ့စိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်၊

အဲဒါကိုလဲစားချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကိုလဲရှိ မရှိကြည့်  
ပေးပါ။ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျလို့ရှိရင်ဖြင့် ကြည့်တဲ့ဉာဏ်  
ပေါ်လာလို့ရှိရင်ဖြင့်သတ္တဝါသန္တာန် နှစ်စိတ်မပေါ်ကောင်းတဲ့  
အတွက် စားချင်တဲ့ စိတ်ကလေးက ဒက္ခကြယ်၊ ဒက္ခသစ္စ  
တို့ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ် - (မှန်လှပါဘူရား)၊ သူ့လဲခုမှ  
ဖောက်ပြန်ပြီးလာတာအခုပဲ ပျက်စီးသွားတယ်၊ အဲဒီတော့  
ဖောက်ပြန်ပျက်စီး သွားတာဘာသစ္စ၊ ခေါ်ကြမလဲ ...  
(ဒုက္ခသစ္စပါဘူရား)။

## အသိဉာဏ်က မရှိသစ္စာ

အင်း . . . ဒုက္ခသစ္စာကို ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာ၊ ဒကာမ ထွေက သိလိုက်တော့ အသိခံရတာက ဒုက္ခသစ္စာ၊ အသိ ဉာဏ်က မရှိသစ္စာလို့အောက်မှုကြပါ (မှန်လှပါဘူရား) . . . ဒီလိုချည်းပဲ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ လှည့်လိုက်ပြီးသကာလ နေတော့ အသိ ခံတာကဒုက္ခသစ္စာ၊ အသိဉာဏ်က မရှိသစ္စာဆိုတော့ ဦး- ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဒုက္ခသစ္စာရယ် . . . သိနေတဲ့ မရှိသစ္စာရယ် . . . ॥

ဤသစ္စာနှစ်ခုသာ ရှိပြီးသကာလနေတော့ သမှုဒယ သစ္စာဆိုတဲ့ လောဘက ချုပ်ပြိမ်းရုပ်သိမ်းပြီးသကာလ နေတော့တယ်။ ဒီလောဘ ချုပ်ပြိမ်းနေတော့ လောဘတက္ခာ ချုပ်တော့ တက္ခာချုပ်တော့ ဥပါဒါန် မချုပ်ဘူးလား . . . (ချုပ်ပါတယ်ဘူရား)။ ဥပါဒါန်ချုပ်တော့ ကံချုပ်တယ်၊ ကံချုပ်တော့ အနာဂတ်ဘဝလာလတဲ့ဖြစ်တဲ့ ပဋိသန္ဓနမှူး၊ အိမ်သေမှုရော (ချုပ်ပါတယ်ဘူရား)။

ဦး . . . ဒါဘယ့်နှယ်ကြောင့်ချုပ်ပါလိမ့်မလဲလို့ ဒကာကြယ်၊ ဒကာသစ်တို့၊ ဦးလှဘူးတို့က မေးလိုရှိရင်ဖြင့် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတာမြင်နေတဲ့ မဂ်ကချုပ်စေတာဆိုတာ သေချာပြီလား . . . (သေချာပါတယ်ဘူရား)။

## ဝိပဿနာဆိုတာ၊ ဘာပါလိမ့်

ဒါဖြင့် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဝိပဿနာရှုဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်စောင့်ကြည့်တဲ့ အလုပ်လိုမှတ်လိုက်စမ်းပါ . . . (မှန်လှပါဘူရား)၊ ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ ဘာပါလိမ့် . . . (ခန္ဓာကိုယ်စောင့်ကြည့်တဲ့ အလုပ်ပါဘူရား)။

ဒါကြောင့် “ကာယမိမ့် သမ္မသထ” ကြမ်ကာယံ၊ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို။ သမ္မသထ၊ စောင့်ကြည့်ပြီး သုံးသပ်စမ်းပါကျာ၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာက မှုရှာတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး စောင့်ကြည့်ပြီး သုံးသပ်စမ်းပါ၊ ဆင်ခြင်စမ်းပါဆိုတော့ ဖြစ်ပျက်မရိမလာပေဘူးလား . . . (လာပါတယ်ဘူရား)။

ပျက်စီးဘူးတာ ဖြစ်ပျက်၊ စောင့်ကြည့်တာ - (မဂ်ပါဘူရား)။ ခြော် - မဂ်ဆိုတာက ဒကာ၊ ဒကာမတို့စောင့်ကြည့်မှ ရတယ်လို့ မှတ်စမ်းပါ။ . . . (မှန်လှပါဘူရား)။

စောင့် မကြည့်ရင် . . . (မရပါဘူရား)၊ မရဘူး၊ ရှာရင်တော့ မရဘူး။ စောင့်ကြည့်ရင်တော့ . . . (ရပါတယ်ဘူရား)၊ တောထက ကျားတွေက အပြေးတော့ မသန်ပါဘူးတဲ့ အဖမ်းတော့မြန်သလို မိလိန္ဒပ္ပာက ဇော်ဖမ်းပါလိုလဲ သေသေချာချာ ဟောထားတယ် . . . (မှန်လှပါဘူရား)။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ဒကာ- ဒကာမတွေက အိမ်ရောက်လိုရှိရင် ဘုန်းကြီးပြောတဲ့ အတိုင်းသာ လုပ်ကြစမ်းပါ။

၃၂။

ခန္ဓာကိုယ်စောင့်ကြည့်နေ၊ ဘာနဲ့စောင့်ရမလဲဆိုတော့ ရှူမှ  
လေး မှန်မှန်ရှု။ ရှိက်မှုလေး မှန်မှန်ရှိက်၊ ရှိက်ရာကမှ အထူး  
တရားလေးပေါ်လာလိုဂိုရင် သြော်... ဒါပိပရိဏာမလက္ခ  
ကာ ဒုက္ခသစ္ာပါလားလို့ စောင့်ကြည့်လိုက်... (မှန်လှပါ  
ဘုရား)။

### နှောင်ခွဲစွာမလာတာ နိရောဓသစ္ာ

ဒါဖြင့် ဝိပရိဏာမလက္ခကာ ဒုက္ခသစ္ာပါဘုရား၊ သေတာက  
သမှုဒယသစ္ာ နောင်ခန္ဓာ မလာတာက နိရောဓသစ္ာ၊  
နိရောဓသိတော့ သြော်... တို့သစ္ာအလုပ် လုပ်နေပါ  
ကလားဆိုတာပေါ်မလာဘူးလား... (ပေါ်လုပါတယ်  
ဘုရား)။

သြော်... ဒါဖြင့် ဝိပသုနာအလုပ်ဆိုတာ အားလုံး  
တရားနာတဲ့ ဒကာ-ဒကာမတွေ စောင့်ကြည့်တဲ့ အလုပ်  
... (မှန်လှပါဘုရား)။

ဝိပသုနာအလုပ်ဆိုတာ ဘာပါလိမ့် (စောင့်ကြည့်တဲ့  
အလုပ်ပါဘုရား)၊ စောင့်ကြည့်တဲ့အလုပ်ဆိုတော့ တပည့်  
တော်တို့ဖြင့် မလုပ်တတ်သေးပါဘူးဘုရားဆိုရင် စောင့်  
မကြည့်လို့သာ မှတ်ပေတော့... (မှန်လှပါဘုရား)။

## သစ္မာလေးပါးအလုပ် လုပ်နေတာ

စောင့်ကြည့်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဟိုနေရာကပြီ  
ဒီနေရာကပြုဟိုနေရာကပြုလိုက် ဒီနေရာကပြုလိုက်နဲ့ ပြတဲ့  
နေရာကိုပဲ စောင့်ကြည့်နေတဲ့အခါကျလို့ရှိရင် ပြတာက  
ဒုက္ခသစ္ာ၊ သိတာကမဂ္ဂသစ္ာ၊ သေတာက . . . (သမုဒယ  
သစ္ာပါဘူရား)။

နောင်ခန္ဓာမလာတာက . . . (နီရောဓသစ္ာပါ  
ဘူရား)၊ နီရောဓသစ္ာဆိုတာ သွော် . . . တို့တစ်တွေ သစ္ာ  
လေးပါးအလုပ် လုပ်နေပါကလားဆိုတာ မပေါ်လာဘူး  
လား(ပေါ်လာပါတယ်ဘူရား)၊ ရှင်းပလား . . . (ရှင်းပါပြီ  
ဘူရား)။

ဒကာကြွယ်ရော . . . ဒကာကြွယ်တို့လုပ်တော့လဲ  
စောင့်ကြည့်ရတယ်မဟုတ်လား . . . (မှန်ပါဘူရား)၊ လိုက်  
ဖမ်းရင် မိပါမလား (မမိပါဘူရား)။

အေး . . . ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ဒကာ၊ ဒကာမတွေ  
စောင့်ကြည့်လို့ရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ပင်ကိုက အနာ ခန္ဓာ  
ကိုယ်ကြီးကို . . . (မှန်လှပါဘူရား)။

အနာတွေပဲ မပြရပေဘူးလား . . . (ပြပါတယ်ဘူရား)၊  
အနာခန္ဓာကိုယ်ကြီးမို့ အနာခန္ဓာတွေပြတော့ ဒီအနာ  
ခန္ဓာတွေကလဲ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊  
ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်နဲ့ ပြနေတော့ သွော် . . . ဒီသစ္ာ

ဖြစ်ပျက်က ခုက္ခသစ္စ၊ သီတာကမဂ္ဂသစ္စပါလားဆိုတာ အခု  
အချိန်မှာ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လာတယ် . . . (မှန်လှပါဘူရား)။

ထိကဲသို့ပေါ်လာတဲ့အခါကျလိုရှိရင်ဖြင့် ကိုလေသာ  
ကြားမည်ပါလိုရှိရင် ဖြစ်ပျက်နဲ့ မင်နဲ့ ကြားထဲမှာ ကိုလေသာ  
ကြားမခြားလိုရှိရင် ခုနစ်ရက်နဲ့ မင်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရပါ  
တယ် . . . (မှန်လှပါဘူရား)၊ ဖြစ်ပျက်နဲ့ မင်နဲ့ကြားထဲမှာ  
ကိုလေသာ မခိုရင် . . . (ခုနစ်ရက်နဲ့ရနိုင်ပါတယ်ဘူရား)၊  
ဒကာကွယ် မမြန်လား (မြန်ပါတယ်ဘူရား)။

## ဘာကြောင့်သံသရာရှုည်ရပါလိမ့်

ဘန်းကြီးကဟောတာလား၊ ဘူရားသခင်ကိုယ်တော်  
မြတ်ကြီးက ဟောတာလားလို့ ဆိုတော့ သတိပဋိဘန်း  
ပါ၌တော်မှာ သေသေချာချာ ရှိလေသောကြောင့်၊ ဒကာ၊  
ဒကာမတွေ စောင့်ကြည့်တဲ့အလုပ် မလုပ်ခဲ့သောကြောင့်  
သံသရာရှုည်ရပါတယ်ဆိုတာ သဘောကျပလား . . .  
(ကျပါတယ်ဘူရား)။

သို့ . . . ဒါဖြင့် ဝိပသုနာဆိုတာ အားစိုက်ရှုရ  
တာလား၊ ဒကာ၊ ဒကာမတို့ စောင့်စားပြီး ရှုရတာလား . . .  
(စောင့်စားပြီးရှုရပါတယ်ဘူရား)၊ သေသေချာချာပြောနေပါ  
တယ် ဒကာ၊ ဒကာမတို့ . . . (မှန်ပါဘူရား)၊ လေးလေးစား  
စားနဲ့ မှတ်စမ်းပါ (မှန်ပါဘူရား)။

လေးလေးစားစားနဲ့ မှတ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့  
စောင့်ကြည့်တဲ့ အလုပ်တွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘာမှ ကြည့်  
စရာမရှိရင်ဖြင့် ဉော် ... လေကလေးထုတ်တဲ့ စိတ်  
ကလေးလဲ ထုတ်ပြီး ပျက်တာပဲ ... (မှန်ပါဘူရား)။

လေကလေးပြန်သွင်းတဲ့ စိတ်ရော ... (သွင်းပြီး  
ပျက်ပါတယ်ဘူရား)၊ အဲဒါကလေး ဘယ်ကမှ မရှိတော့ဘူးဆို  
ရင် သူပြန်ထိုင်လိုက် ... (မှန်လှပါဘူရား)၊ သဘောကျ  
ပလား ... (ကျပါတယ်ဘူရား)။

ဟာ ... သူပြန်ထိုင်ရင်မတဲနဲ့ပဲ ဟိုနေရာက ယား  
သလို၊ ဒီနေရာကအောင့်သလို၊ ဒီနေရာက ကောင်းသလိုလို  
လာပြန်လိုရှိရင် သူဖြူတ်ပစ်လိုက် ... (မှန်လှပါဘူရား)၊  
ခုနှင့်က ယားတဲ့နေရာ အောင့်တဲ့နေရာတွေ လှည့်လည်ပြီး  
ဉော် ... ဒါတွေဒုက္ခသစ္ာပါလား၊ ဒါတွေ ဒုက္ခသစ္ာပါ  
လားလို ရှုပါ ... (မှန်လှပါဘူရား)။

ကောင်းတဲ့ စိတ်ကလေးလဲ ဖြစ်ပြီးပျက်တော့ ဒုက္ခ  
ရောက်ဟာပဲ ... (မှန်လှပါဘူရား)၊ ဆိုးတဲ့ စိတ်ကလေးလဲ  
ဖြစ်ပြီးပျက်တော့ ... (ဒုက္ခရောက်ပါတယ်ဘူရား)။ အလဲယ်  
အလတ် စိတ်ကလေးလဲ ဖြစ်ပြီးပျက်တော့ ... (ဒုက္ခရောက်  
တာပါပဲဘူရား)။

အဲဒီဒုက္ခသစ္ာတွေချည်းပဲ ပိုင့်ပိုင်နိုင်နိုင် ဖြစ်ပျက်က

၃၆

ဒုက္ခသစ္ာ၊ သီတာကမရှသစ္ာလို ဒကာ၊ ဒကာမတွေ ကြီးဗျာ  
နေကြမယ် ဆိုလိုရှင် ကြာတော့ ဒုက္ခသစ္ာ တွေ့တာက  
ဘူရားက . . . ॥

‘သံခိုဇ္ဈာန် ပဉာပါဒါနက္ခနာပါ ဒုက္ခ’ လို ဟောသော  
ကြောင့် ခန္ဓာဝါးပါးစလုံးပြတဲ့ ဥစ္ာတွေ အနိစ္စလဲမပြ၊  
ဒုက္ခလဲမပြ၊ အနတ္တလဲမပြ၊ အသုဘလဲမပြဘဲနဲ့ ဒကာကြွယ်၊  
ဒကာသစ်တို့ ဒုက္ခသစ္ာပဲပြတယ်. . . (မှန်လှပါဘူရား)။

### လူ့ဘဝရတာ ဒုက္ခသစ္ာရတာ

အဲဒီကဲ့သို့ ပြလာပြီဆိုမှဖြင့် သော် . . . လူ့ဘဝရ<sup>၁</sup>  
တာဒုက္ခသစ္ာရတာကိုးလို ပေါ်ပေါ်လွှင်လွှင်ကြီး သီမလာပေါ်  
ဘူးလား . . . (သီလာပါတယ်ဘူရား)၊ လူ့ဘဝရတာ ဘာ  
ရတာပါလိမ့်. . . (ဒုက္ခသစ္ာကြီးရတာပါဘူရား)၊ ဒုက္ခသစ္ာ  
ကြီးရတာယ်ဆိုတာ မသေချာဘူးလား . . . (သေချာပါတယ်)။

အဲဒီကဲ့သို့ ဒုက္ခသစ္ာကြီး ရတာကိုပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်  
သီနေတော့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဟိုကယား၊ ဒီကနား၊ ဒီက  
အောင့်၊ ဟိုကကိုက်၊ ဒီကခဲ့ဟိုကတစ်မျိုးတစ်ဖုံးပေါ်၊ ပေါ်လာ  
တာဟူသံရွှေ၊ ပျောက်တာပဲတွေ့ရ၊ စောင့်ကြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်  
မတွေ့ရဘူးလား . . . (တွေ့ရပါတယ်ဘူရား)။

ဒါဖြင့် ဝိပသုနာအလုပ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်ရမှာပါ

လိမ့်မလဲလို့မေးရင် ဘယ့်နှယ်ဖြေကြမလဲ . . . (စောင့်ကြည့်  
ရပါတယ်ဘူရား)၊ စောင့်ကြည့်တာပဲတဲ့ အကြည့်ခံရတာက  
ဒုက္ခသစ္ာ၊ ကြည့်ဉာဏ်ကမဂ္ဂသစ္ာ၊ အကြည့်ခံရတာက  
. . . (ဒုက္ခသစ္ာပါဘူရား)။ ကြည့်ဉာဏ်က . . . (မဂ္ဂသစ္ာ  
ပါဘူရား)။ မဂ္ဂသစ္ာဆိုတော့ သွော်. . . မဂ်ဟာဆူတောင်း  
အလုပ်လား၊ စောင့်ကြည့်တဲ့ ဉာဏ်အလုပ်လား . . . (စောင့်  
ကြည့်တဲ့ ဉာဏ်အလုပ်ပါဘူရား)။

စောင့်ကြည့်တဲ့ ဉာဏ်အလုပ်လို့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ  
ကအသိကြီး သိလာပြီဆိုမှဖြင့် သွော်. . . ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ  
သူခကြားမညှပ် ဒုက္ခသစ္ာ တရစပ်ပါလားဆိုတာ ပေါ်ပါလိမ့်  
မယ်. . . (ပေါ်လာပါတယ်ဘူရား)၊ သူခကြားမညှပ်. . . (ဒုက္ခ  
သစ္ာ တရစပ်ပါဘူရား)၊ ဒုက္ခသစ္ာ တရစပ်ပါလားဆိုတာ  
မပေါ်လာဘူးလား . . . (ပေါ်လာပါတယ်ဘူရား)။

### နိမ့်နှုန်းဉာဏ်

ထိုကဲ့သို့ ပေါ်လာတဲ့အခါကျတော့မှ သွော်. . . ဒုက္ခ  
သစ္ာကြီးပါလား၊ သူခဆိုတာဘာမှ မပေါ်လာပါလားဆို  
တော့ ဒုက္ခတွေမြင်ပြီး ပြီးငွေ့လာပါလိမ့်မယ်. . . (မှန်လှပါ  
ဘူရား)၊ ဒါဖြင့်ဖြစ်ပျက်မြင်တာသည် ယထာဘူးတော်  
. . . (မှန်လှပါဘူရား)၊ ဖြစ်ပျက်ဒုက္ခသစ္ာကြီး မှန်းလာတာ  
သည်. . . (နိမ့်နှုန်းဉာဏ်ပါဘူရား)။

မဂ္ဂစခိုပ်မယ်

မနေချင်တဲ့ ညာကိုလာတဲ့ အခါကျတော့ ခုနင်က ဒုက္ခတွေ အကုန်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ် . . . (မှန်လှပါဘူရား)၊  
မနေချင်တဲ့ ညာကိုလာတော့ ဘာတွေပျောက်သလဲ၊ (ဒုက္ခတွေပျောက်ပါတယ်ဘူရား)၊ ဒါဖြင့် ဒုက္ခပျောက်၍ ဒုက္ခဆုံးတာက နိရောဓသစ္စာ၊ ဒုက္ခအဆုံးသိတာက . . . (မဂ္ဂသစ္စာပါဘူရား)။

မဂ္ဂသစ္ာဆိုတော့ မင်စစ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ (မှန်ပါဘူရား)၊ ဒုက္ခပျောက်ရင် မင်စစ်ပေါ်လိမ့်မယ်၊ ဒုက္ခတွေ့ရင် ဝိပဿနာမင်ပေါ်လိမ့်မယ် . . . (မှန်လှပါဘူရား)။ ဒုက္ခတွေးရင် . . . (ဝိပဿနာမင်ပေါ်လာလိမ့်မယ်ဘူရား)။

ဒုက္ခတွေမရှိဘူးဘုရား၊ ရွှေစရာကို မရှိဘူးဘုရား  
ဆိုရင်ဖြင့်ဘာပေါ်လာမလဲ . . . (မင်စစ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်  
ဘုရား)၊ မင်စစ်ပေါ်လာလို့ ဒုက္ခမရှိတာက နီရောဓသွား၊  
(မှန်လှပါဘုရား)၊ မင်စစ်ပေါ်လာလို့ ဒုက္ခမရှိတာက နီရောဓ

သစ္ာ (မှန်လှပါဘုရား)။ မရှိမှန်းသိတာက . . . (မဂ္ဂသစ္ာ  
ပါဘုရား)။

အဲဒီကျအောင် စောင့်ကြည့်ရင်းမတ္ထနဲ့ ဆုံးသွား  
အောင်လိုက်လိုက်လိုခိုရင်ဖြင့် “ဒုက္ခသာအနဲ့ ကရိသတိ”  
ဒုက္ခသာ၊ ဒုက္ခ၏၊ အနဲ့၊ အဆုံးကို၊ ကရိသတိ၊ မဂ္ဂဘဏ်က  
မျက်မျှာက် ပြုလိမ့်လက္ခာလို ရှင်သာရီပုတ္တရာကလဲဟော၊  
ဘုရားကလဲဟောသည် ဖြစ်လသောကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့၊  
ဒကာ၊ ဒကာမတွေ ယနေ့ကစပြီး စောင့်ကြည့်တဲ့အလုပ်  
လုပ်စမ်းပါ . . . (မှန်လှပါဘုရား)။

ဖြစ်ပျက်တွေ လာသရွှေကို စောင့်သာကြည့်ပါလို  
သတိပေးလိုက်တယ်. . . (မှန်လှပါဘုရား) ဖြစ်ပျက်တွေ လာ  
သရွှေကို (စောင့်သာ ကြည့်ရပါမယ်ဘုရား)၊ စောင့်ကြည့်ပါ၊  
ဒီပြင်ဘာမှ မလုပ်ပါနဲ့ စောင့်ကြည့်တော့ ကြောတော့ ဖြစ်ပျက်  
တွေ ဒကာကြယ်တို့၊ ဦးသူဘူးတို့စိတ်လာလိမ့်မယ် . . .  
(မှန်လှပါဘုရား)။

စိပ်လာပြီဆုံးမှုဖြင့် စိပ်ပေမယ့် မပျင်းနဲ့ သို့ . . .  
အသေတယ်များပါကလား၊ သို့ . . . ဒုက္ခတွေ တယ်များ  
ပါလား၊ သို့ . . . ဒုက္ခတွေ တယ်များပါလားလို သူက  
ဘယ်လော့ကဲများများကိုယ်က ဒုက္ခတွေများတယ်လိုသာ  
မြင်အောင်ကြည့်နေ . . . (မှန်လှပါဘုရား) ကြောတော့ သို့

ဖြစ်လာတာကလဲ ဒုက္ခပျက်သွားတာကလဲ ဒုက္ခ၊ အဲဒီကဲ့သို့  
ဒုက္ခကိုအဖြစ်လဲ မသာယာ၊ အပျက်လဲမသာယာ၊ အဖြစ်ရော  
(မသာယာပါဘူရား)၊ အပျက်ရော... (မသာယာပါဘူရား)။

မသာယာပါဘူးတဲ့၊ ထိုကဲ့သို့ မသာယာတဲ့အခါကျ  
တော့ ဖြစ်ပျက်ကိုသာယာတဲ့ တဏ္ဍာကလဲ ချုပ်ပါရော  
ဖြစ်ပျက်လဲချုပ်တဲ့ပဲ... (မှန်လှပါဘူရား)၊ သာယာတဲ့ဒိဋ္ဌ္ဇာ  
လဲချုပ်ပါရော... (ဖြစ်ပျက်လဲ ချုပ်တဲ့ပါဘူရား)၊ ဖြစ်ပျက်  
လဲချုပ်သွားတယ်ဆိုတော့ ဖြစ်ပျက်ချုပ်တာ နိဗ္ဗာန်၊ ချုပ်မှန်း  
သိတဲ့မဂ်ဉာဏ်၊ ဖြစ်ပျက်ချုပ်တာက... (နိဗ္ဗာန်ပါဘူရား)၊  
ချုပ်မှန်းသိပြီဆိုတာက... (မဂ်ဉာဏ်ပါဘူရား)။

ဉာဏ်... ဒါဖြင့် ဒကာကြွယ်တို့၊ ဒကာသစ်တို့  
နိဗ္ဗာန်၊ ဝေးသေးလား... နီးသလား... (နီးပါတယ  
ဘူရား)၊ နီးလျှက်နဲ့မရောက်တာ ဘာကြောင့်ပါလိမ့်မလဲလို့  
မေးတော့ စောင့်ကြည့်တဲ့အလုပ်လဲ မလုပ်ဘူး... (မှန်လှ  
ပါဘူရား)၊ စောင့်ကြည့်တဲ့အလုပ်ကို... (မလုပ်ပါဘူရား)။

## တဏ္ဍာက ငရဲအိုးဖန်တီးစနတာ

ဒါကြောင့် ခင်ဗျားတို့သည် သံသရာထဲမှာ ငရဲအိုး  
တွေကလဲ ငရဲမိုးတွေတောက်ပြီး တပ္ပက်ပ္ပက်ဆူနေတာဟာ  
ဒီခန္ဓာကြီးကိုခင်တွယ်တဲ့ တဏ္ဍာလောဘက မချုပ်တာနဲ့ပဲတဲ့။

ဒကာ၊ ဒကာမတို့ တဏ္ဍာကနေပြီး ငရဲအိုးကိုဖန်တီးနေတယ်  
(မှန်လှပါဘူရား။)

ဒီဋ္ဌကနေပြီး ငရဲအိုးဖန်တီးနေတာ . . . (မှန်လှပါ  
ဘူရား)၊ ဒါကြောင့် ခင်ဗျားတို့ကတော့ တရားနာလျက် ဒုက္ခ  
ကမချုပ်တော့ကို နောက်တဏ္ဍာက ကျွန်မနေဘူးလား . . .  
(ကျွန်နေပါတယ်ဘူရား။)

နောက်တဏ္ဍာကျွန်တော့ တဏ္ဍာက ဘယ်ခန္ဓာလုပ်  
ရပါမလဲဆိုပြီး အချိုးကျသူကစီမံနေတယ် . . . (မှန်လှပါ  
ဘူရား)၊ အချိုးကျစီမံပြီးသကာလ နေတော့တဏ္ဍာက  
ငရဲသွားတဲ့ တဏ္ဍာလဲရှိတယ်၊ သူဂတိသွားတဲ့တဏ္ဍာလဲရှိ  
တယ် . . . (မှန်လှပါဘူရား။)

အဲဒီကဲ့သို့ တဏ္ဍာကအမျိုးမျိုး အပုံဖူး စုတိစိမဲ့က်  
ငရဲအိုးတွေ ပီမဲ့လိုက်ဆိုတာ တဏ္ဍာမချုပ်လိုဖြစ်ရတာ . . .  
(မှန်ပါဘူရား)၊ ဒီဋ္ဌမချုပ်လို့ . . . (ဖြစ်ရတာပါဘူရား။)

စိစိကိစ္စမချုပ်လို့ . . . (ဖြစ်ရတာပါဘူရား)၊ အခု  
တော့ဖြင့်ဒကာ၊ ဒကာမတွေတောင့်ကြည့်ဖြစ်ပျက်မြင်ရင်  
ယထာဘူးတော်က်၊ ဖြစ်ပျက်မှန်းရင် . . . (နို့စွဲည်က်ပါ  
ဘူရား။)

ဖြစ်ပျက်တွေများရှုရင်းမလွှာနဲ့ ဖြစ်ဒုက္ခ၊ ပျက်ဒုက္ခမှ  
စာမျက်ပါးဘာမှ မရှိဘူးလို့ လို့ချင်စရာ ရချင်စရာဘာမှုမရှိဘူး

လိုဒီခန္ဓာကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုရှင်လဲ အဲဒါ . . . ဒုက္ခသစ္ာ  
ပိုင်းခြားသိတာပဲ . . . (မှန်လှပါဘူရား)။

ထိုကဲ့သို့ပိုင်းခြားသိလိုက်တဲ့ အခါကျလိုရှင် ဒုက္ခ<sup>၁</sup>  
တွေ့ဒကာကြွယ် ဘာဖြစ်သွားသလဲ . . . (ချုပ်သွားပါတယ  
ဘူရား)၊ ဒုက္ခတွေဆုံးသွားတယ် . . . (မှန်လှပါဘူရား)။

ဒုက္ခဆုံးတာ ဘာခေါ်ကြမယ် . . . (နိဗ္ဗာန်ပါဘူရား)၊  
ဆုံးပေါ့လိုသိတာက . . . (မဂ်ညာက်ပါဘူရား)။

### နိဗ္ဗာန်သည်ခန္ဓာအဆုံးမှာရှိတယ်

သို့ . . . ဒါဖြင့်ဘုန်းကြီးတို့ဒကာ ဒကာမတွေ  
နိဗ္ဗာန်သည်ခန္ဓာအဆုံး ရှိဟယ်ဆိုတာ ယနေ့တစ်ထပ်ချမှတ်  
ဖို့ . . . (မှန်ပါဘူရား)။

နိဗ္ဗာန်သည် အထက်မှာရှိသလား၊ အောက်မှာရှိ  
သလား၊ ဘေးမှာရှိသလားလို့ဖေးရင် ဘယ့်နှယ်ဖြေကြမလဲ  
. . . (ခန္ဓာအဆုံးမှာ ရှိပါတယ်ဘူရား)။

### ငရေမီးဖြေမီး၍ ငရေအိုးသီမီးပါတယ်

အဲ . . . ခန္ဓာဆိုတာဖြစ်ပျက်ပဲ . . . (မှန်လှပါဘူရား)  
အဲဒီဖြစ်ပျက်အဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ရှိတယ်ဆိုတာ ယနေ့ကစြိုး  
ဘုန်းကြီးတို့ဒကာ ဒကာမတွေ ကြိုးစားလိုရှင်ပြဲ့င့်တဲ့ အပါယ်

လေးပါးတံခါးတွေတင် မဟုတ်ပါဘူး၊ ငရဲမိုးဖြိမ်း၍ ငရဲအိုး  
သိမ်းပါတယ်ဆိုတာကို ကိုယ့်ဉာဏ်ကမင်ဉာဏ်ကနေ သိမ်း  
လိုက်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်... (မှန်လှပါဘူရား)။  
ဘဏ်စီးက သိမ်းတာပါလိမ့်... (မင်ဉာဏ်က  
သိမ်းတာပါဘူရား)၊ ဒကာကြွယ် ရှင်းပြီလား... (ရှင်းပါပြီ  
စုံရား)၊ သဘောပါပလား... (ပါပါတယ်ဘူရား)။ ဒါက  
အလုပ်စဉ်ကလေး ရှုံးပိုင်းကပြတာပါ။

သာရု၊ သာရု၊ သာရု။

### ရှုံးမှာမိုးပါးအား ပူဇ္ဈန်းမြင်း

“ရှုံးမှာယာ ဓမ္မာနဓမ္မပဋိပတ္တိယာ၊ ဗုဒ္ဓံ ပူဇ္ဈမေး”

“ရှုံးမှာယာ ဓမ္မာနဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံပူဇ္ဈမေး”

“ရှုံးမှာယာ ဓမ္မာနဓမ္မပဋိပတ္တိယာ၊ သံယံပူဇ္ဈမေး”

ရှုံးမှာယာ ဓမ္မာနဓမ္မပဋိပတ္တိယာ-လောကုတ္ထရာ တရားကိုးပါး  
အား၊ အလျှော်ဖြစ်သော၊ ဤအကျင့်မြတ် ပဋိပတ်ဖြင့်။ ဗုဒ္ဓ-  
မြတ်စွာဘူရားကို၊ ပူဇ္ဈမေး-ပူဇ္ဈမေးပါ၏ အရှင်ဘူရား။

ရှုံးမှာယာ ဓမ္မာနဓမ္မပဋိပတ္တိယာ-လောကုတ္ထရာ

၄၄

တုရားကိုးပါးအား၊ အလျှပ်ဖြစ်သော ဉ်အကျင့်မြတ်  
ပဋိပတ်ဖြင့်၊ ဓမ္မာ-တရားတော်မြတ်ကို။ ပူဇော်=ပူဇော်ပါ၏  
အရှင်ဘုရား။

ဉဲမာယ၊ ဓမ္မာန်ဓမ္မပဋိပတ္တယ၊ ဓလာကုတ္တရာ  
တရား ကိုးပါးအား၊ အလျှပ်ဖြစ်သော ဉ်အကျင့်မြတ်ပဋိပက်  
ဖြင့်။ သံယံ=သံယာတော် အပေါင်း ကို။ ပူဇော်=ပူဇော်ပါ၏  
အရှင်ဘုရား။

အမှား။ ညပိုင်း၌ ယယာဂီများအားလုံး ရတနာ  
သုံးပါးအား ပူဇော်ကန်တော့အပြီးတွင် (ပူဇော်=ပူဇော်ပါ၏  
အရှင်ဘုရား-အပြီးတွင်) (အမျှပေးဝေခဏ်း) ထပ်မံဖြည့်စွက်  
နိဂုံးအုပ်ရန်။

၁၃၂၄၉၆ပြုချက်အမှတ်	- ၅၃/၂၀၀၀ (၁)
၅၂၂၇၁၄။၈၄၆၆ပြုချက်အမှတ်	- ၆၉/၂၀၀၀ (၂)
အကြောင်	- ပထမအကြောင်
အပ်စရ	- ၅၀၀၀
ရန်စိုး	- ၂၀၀၀ ခု၊ ၅၇၁၈၀၉
တန်ဖိုး	- ( )

ထူတ်စဝေသူ ဦးအောင်ချို့ (မြ-ဝစ်ခု) ဦးကုတ်ဝိပသုနာတရားစဉ်နှစ်ရှုံး  
လုပ်ငန်းစဉ်ပြန်ပွားရေးအဖွဲ့ချုပ်၊  
အမှတ် ၈၂၊ နတ်မောက်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့  
ဖုန်း-၅၄၁၈၆၀

ပုံနှိပ်သူ ဦးဝင်းအောင် (မြ-၀၅၁၃၁)  
သန်းထိုက်ရတနာ ပုံနှိပ်ကိုက်၊  
အမှတ် ၈၄/၈၆၊ လမ်း (၅၀)  
ပုဂ္ဂန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဖုန်း-၂၉၈၆၇၄





