

ယိုးဒယားနိုင်ငံ ဗန်ကောက်မြို့

Asian Institute of Technology

တက္ကသိုလ် ၌

ချမ်းမြေ့ဆရာတော် ဟောကြားတော်မူသော

**သစ္စာလေးပါး  
တရားတော်**





ယိုးဒယားနိုင်ငံ ဗန်ကောက်မြို့  
Asian Institute of Technology  
တက္ကသိုလ်၌

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်  
ဟောကြားတော်မူသော

**သစ္စာလေးပါး**

**စာရားတော်**

### ဤစာအုပ်

ယိုးဒယားနိုင်ငံ ဗန်ကောက်မြို့ရှိ အေဘက်(က်)တက္ကသိုလ် (Assumption University) နှင့် အေအိုင်တီ တက္ကသိုလ်မှ (Asian Institute of Technology) မြန်မာဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများသည် ချမ်းမြေ့ဆရာတော် ဗန်ကောက်မြို့သို့ ကြွရောက်သည့်အခါ အကြောင်းညီညွတ်တိုင်း မိမိတို့ တက္ကသိုလ်များ သို့ ပင့်၍ ဗုဒ္ဓတရားတော်များ နာကြားကြပါသည်။

ခရစ်နှစ် ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၆ ရက်နေ့ကလည်း အေအိုင်တီ တက္ကသိုလ်မှ ပင့်ဖိတ်၍ နာကြားကြပြီးလျှင် မိမိတို့ နာကြားရသော တရားတော်ကို ကက်ဆက်ခွေမှ ထုတ်ပြီးလျှင် တရားစာအုပ်ငယ်အဖြစ် ရိုက်နှိပ်၍ ဓမ္မဒါန ပြုကြပါသည်။

ကျွန်တော်များသည် ထိုစာအုပ်ငယ်ကို ရရှိ ဖတ်ရှုကြရသဖြင့် မကျဉ်းမကျယ် သစ္စာလေးပါး တရားတော်ကို ဓမ္မမိတ်ဆွေများလည်း အချိန်တိုတိုအတွင်း ဖတ်ရှုမှတ်သား ကုသိုလ်ပွားနိုင်ကြစေရန် ရည်သန်၍ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရား၏ သက်တော် ၈၀ သို့ ဝင်ရောက်သောအချိန်နှင့် ၂၄ ကြိမ်မြောက် စာရေးတံမဲ အလှူပွဲကြီး နှင့်လည်း ကြိုကြိုက် တိုက်ဆိုင်နေသဖြင့် ဆရာတော်ဘုရား၏ မွေးနေ့ဖြစ်သော ဝါခေါင်လဆန်း ၈ ရက်နေ့တွင် ယောဂီများ၊ ဥပုသ်သည်များနှင့် တပည့် ဒကာ ဒကာမများ စုပေါင်း ကုသိုလ်အဖြစ် ထိုစာအုပ်မှ ကူးယူ၍ ဓမ္မဒါန ပြုလိုက်ကြပါသည်။

သူတော်စိတ်မြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ လွမ်းပတ်ကမ္ဘာတည်ပါစေ။

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့

### ကန်တော့ခန်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍၊ အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး၊ ရန်ဘေး ကင်းကြောင်း၊ ကောင်းမှုမဂ်လာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ၊ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာတည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ ဆရာသမားတို့ကို၊ အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကံစေတနာတို့ကြောင့် ဘေးရန်အန္တရာယ်အပေါင်း ဆင်းရဲအပေါင်းတို့မှ ကင်းလွတ်ငြိမ်းကြဝေးကွာကြ၍ ကျန်းကျန်းမာမာ ကြည်ကြည်လင်လင် ရွှင်ရွှင်ပျပျ ချမ်းသာအေးမြစွာဖြင့် သူတော်ကောင်းတရား ၇-ပါး၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါး တို့ကို ကြီးကြီးစားစား ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြတ်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

(ပေးတဲ့ဆုနဲ့ ပြည်စုံရပါလို၏ အရှင်ဘုရား)

### ငါးပါးသီလ

#### သီလတောင်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ  
ယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ....။ တတိယမ္ပိ....။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် အားကိုးရာ သုံးပါး နှင့်  
တကွ ငါးပါးသီလကို တောင်းပါ၏။ တပည့်တော်ကို  
ချီးမြှောက်သောအားဖြင့် ငါးပါးသီလ ပေးတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။

#### ဘုရားရှိခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။  
(သုံးခေါက်ဆို)

အရဟတော=ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူ ထိုက်သော၊  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ=သိစရာမှန်သမျှ တစမကျန် သယမ္ဘုဉာဏ်ဖြင့်  
အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော၊ တဿ ဘဂဝတော= ထိုမြတ်စွာ  
ဘုရားအား၊ နမော=ရိုသေ မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပါ၏  
အရှင်ဘုရား။

သရဏဂုံဆောက်တည်

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဗုဒ္ဓံ=သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြား ထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ=ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ= ယုံကြည်ဆည်းကပ် ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဓမ္မံ=မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန် ပရိယတ်၊ ဆယ်ပါးသောတရားတော်မြတ်ကို၊ သရဏံ= ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာ

စေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ=ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သံဃံ= အရိယာရှစ်ဖော် သံဃာတော်နှင့် အရိယာနွယ်ဝင် သမ္မုတိသံဃာတော် အရှင်မြတ် အပေါင်းကို၊ သရဏံ=ဆင်းရဲ ပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ=ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ် ပါ၏ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်မြတ်ကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သားသံဃာတော်မြတ် အပေါင်းကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

### သီလဆောက်တည်

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
သတ္တဝါ၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် ပါ၏။
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
သူတပါး၏ ပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။
- ၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။



၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် ပါ၏။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ- သိက္ခာပဒံ  
သမာဒိယာမိ။  
မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော အရက်သေစာတို့ကို သောက်စား  
ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

ဣဒံ မေ သီလံ မဂ္ဂဖလဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။  
တပည့်တော်၏ ဤငါးပါးသီလသည် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်  
နိဗ္ဗာန်အား ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းအထောက်ပံ့  
ဖြစ်ပါစေသတည်း။

### သစ္စာလေးပါးတရားတော်

ဒီကနေ့ သာသနာတော်နှစ် ၂၅၄၉ ခုနှစ်၊ မြန်မာနှစ် ၁၃၆၇ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် ၁၁ ရက်နေ့၊ ခရစ်နှစ် ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၆ ရက်နေ့၊ နံနက် ၁၀ နာရီ ၂၅ မိနစ်အချိန်မှာ ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့ အေအိုင်တီတက္ကသိုလ် တရားခန်းမမှာ ဘုန်းကြီးတို့ တရားချီးမြှင့်ကြတယ်။ ဒီနေ့ ဘာတရား ချီးမြှင့်ဘို့ ကောင်းမလဲ။

ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို ဗုဒ္ဓလို့ ခေါ်ကြတော့ အဲဒီ ဗုဒ္ဓက တကမ္ဘာလုံးမှာ တွင်နေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓ အစွဲပြုပြီးတော့ Buddhism လို့ဆိုကြတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာလို့ ဆိုကြတယ်။ အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓအကြောင်း ဒီနေ့ ပြောရအောင်။ သေသေချာချာ နားစိုက် ထောင်ကြနော်။ ဘုန်းကြီးက တရားဟောတယ်ဆို ပြန်ပြန်မေး တာနော်။ အမှတ်တမဲ့ မနာနဲ့။

အခု ဘာအကြောင်း ပြောမှာပါလိမ့်။ “ဗုဒ္ဓ” အကြောင်း နော်။ “ဗုဒ္ဓ”ဆိုတဲ့ စကားလုံးရော မြင်ဖူးသလား။ စာအုပ်ထဲပေါ့။ စာအုပ်ထဲ မြင်ဖူးရင် သိပ်မဆိုးသေးဘူး။ ဗုဒ္ဓကို စာအုပ်ထဲ စာလုံးပေါင်းတော့ ဘယ်လိုပေါင်းသလဲ။ ဗထက်ချိုက် တချောင်းငင် ပြီးတော့... ဓအောက်ချိုင့်နဲ့ ဒဒွေးဆင့်၊ ဆင့်တော့ ဒဒွေးက အောက်က လား၊ ဓအောက်ချိုင့်က အောက်ကလား။ (ဓ အောက်ချိုင့်က အောက်ကပါဘုရား။)

“ဗုဒ္ဓ”ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ရိုးရိုးလေးဆိုရင် “သိသူ”။ “ဗုဒ္ဓ”ဆိုတာ “သိသူ”။ ဗုဇ္ဈတီ တိ သိတတ်သောကြောင့် ဗုဒ္ဓေါ “ဗုဒ္ဓ”မည်၏။ “ဗုဒ္ဓ” “သိသူ”။ “ဗုဒ္ဓ”ကို မြတ်စွာဘုရားလို အဓိပ္ပါယ်ဖော်တဲ့အခါကျတော့ သိတာက သာမန်သိ မဟုတ်တော့ဘူး။ ထူးထူးခြားခြားသိတာ။ ဘာကို သိတာလဲဆိုတော့ သစ္စာလေးပါးကို သိတာ။

စတ္တာရိ သစ္စာနိ ဗုဇ္ဈတီတိ ဗုဒ္ဓေါ။ စတ္တာရိ သစ္စာနိ- အမှန်တရားလေးပါးတို့ကို၊ ဗုဇ္ဈတီ-သိတော်မူတတ်၏။ ဣတိ-ထိုသို့ သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို သိတော်မူသောကြောင့်၊ ဗုဒ္ဓေါ “ဗုဒ္ဓ” မည်တော်မူ၏။ ဗုဒ္ဓေါ သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ ဒီတော့ ဗုဒ္ဓဆိုတာ သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ ဘာကို သိတော်မူတာလဲ မေးရင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ။(သစ္စာလေးပါးကိုပါ ဘုရား။)

သစ္စာလေးပါးကို သိတော်မူတယ်။ သစ္စာလေးပါးကို သိတော်မူတာ သဘောတရားသက်သက် သိတာလား၊ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ သိတာလား၊ (ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ သိတာပါ ဘုရား။)

ဒီတော့ အဲဒီ သစ္စာလေးပါးက သစ္စာဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပါယ် ရှိတုန်း၊ ခုနတုန်းက ဘုန်းကြီး ချပေးတုန်းက၊ တိုင်ပေးတုန်းက “သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို”လို့ ချပေးခဲ့တာ။ အဲဒါကို ဒီအထဲက တချို့ပရိသတ်က “သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို”လို့ နှုတ်ကျိုးတဲ့ အတိုင်း ဆိုကြတယ်။ ဒါကြောင့် သစ္စာရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို မသိပဲ

ဖြစ်နေလို့ ဘုန်ကြီးက ပြန်ပြင်ပေးတာ။ ဘယ်လို ပြန်ပြင်ပေးတုန်း၊ (အမှန်တရားကို လို့ပါဘုရား။) အဲဒါ သစ္စာပဲ။ သစ္စာတရားဆိုတာ အမှန်တရားပဲ။ အဲဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓ- သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏ်- ဆင်းရဲပယ်ခွာ ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ- ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

အဲဒီ သစ္စာလေးပါးမှ လွတ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရား၏တရား မရှိဘူး။ တရားတော်မှာ တိုက်ရိုက်ပါဝင်တဲ့အခါ တိုက်ရိုက် ပါဝင်တယ်။ သဘောအနေနဲ့ ပါဝင်တဲ့အခါ ပါဝင်တယ်။ ဒါကြောင့် ပါဠိဆိုရိုးတခု ရှိတယ်။ စတုသစ္စဝိနိမုတ္တော ဓမ္မောနာမ နတ္ထိ။ စတုသစ္စဝိနိမုတ္တော- သစ္စာလေးပါးမှ လွတ်သော၊ ဓမ္မောနာမ- တရားမည်သည်၊ နတ္ထိ-မရှိ။ သစ္စာလေးပါးကလွတ်တဲ့ တရားဆိုတာ မရှိဘူး။ တရားတိုင်း တရားတိုင်းမှာ သစ္စာလေးပါးက တိုက်ရိုက် သော်လည်းကောင်း၊ သဘောအနေနဲ့ သော်လည်းကောင်း ပါဝင် ပါတယ်။

ဒါကြောင့်ပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသစ္စာလေးပါးကို ပထမဆုံး တရားတော်ကတည်းက ထည့်ပြီး တိတိကျကျ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မိန့်ကြားခဲ့တာ။ မြတ်စွာဘုရား ပထမဆုံးဟောတဲ့ တရားတော်က ဘာတရားတော်ပါလိမ့်။ (ဓမ္မစကြာ တရားပါဘုရား။) ဘယ်မှာ ဟောတုန်း။ (ဗာရာဏသီနားမှာပါဘုရား။) ဗာရာဏသီရဲ့ မြောက်ဘက် ၆ မိုင်အကွာ မိဂဒါဝုန်ဆိုတာ မိဂဒါယဝန၊ မိဂဒါယ-သမင်တို့ကို ဘေးမဲ့ပေးသော၊ ဝန-တော။ “မိဂဒါယဝန”ကို မြန်မာက “မိဂဒါဝုန်”လို့ မြန်မာသံနဲ့ ခေါ်လိုက်တာ။ ဘေးမဲ့တောလို့

ဆိုလိုတယ်။ မိဂဒါဝုန် ဘေးမဲ့တော။ သားသမင်တို့ကို ဘေးမဲ့ပေးသော တောဆိုတော့ သမင်တွေ အများကြီးရှိလို့ မိဂလို့ ဆိုရသော်လဲ တခြားတိရစ္ဆာန်တွေ အားလုံးကိုပါ ဘေးမဲ့ပေးထားတဲ့တော။ သားသမင်တို့ကို ဘေးမဲ့ပေးရာဖြစ်သော ဘေးမဲ့တော။ အဲဒီမှာ ဟောတော်မူတဲ့ ပထမဆုံး တရားတော် ဓမ္မစကြာ တရားတော်မှာ ကတည်းက သစ္စာလေးပါးကို မြတ်စွာဘုရား တိတိကျကျ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဟောတော်မူခဲ့တယ်။ ဓမ္မစကြာ ရတယ် မဟုတ်လား။ ရပါတယ်နော်၊ ဆိုစမ်းပါဦး။ ဒွေမေဘိက္ခဝေ ကစဆို၊ ရှေ့ကဟာတွေက အမွန်းအနေနဲ့ ထည့်ခဲ့တာ။ (ဒွေမေ ဘိက္ခဝေ...)

အဲဒီ သစ္စာလေးပါးကို အဲဒီ ပထမဆုံးတရားတော်မှာ ကတည်းက မြတ်စွာဘုရား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဟောခဲ့တယ် မဟုတ်လား၊ သစ္စာလေးပါးက ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ။ ဘာတွေပါလိမ့် သစ္စာလေးပါးက၊ သစ္စာဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပါယ်ရှိသလဲ။ (အမှန်တရား ပါဘုရား။)

ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ဆင်းရဲအမှန်တရား။ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ဘာလဲ။ (ဆင်းရဲအမှန်တရား ပါဘုရား။)

ဒုက္ခသမုဒယ၊ သမုဒယသစ္စာဆိုတာ ဒုက္ခသမုဒယသစ္စာ။ အဲဒီမှာ ဒုက္ခကို ရှေ့ကပါပြီးသားမို့ ဖြုတ်ထားပြီး သမုဒယသစ္စာလို့ ဆိုလိုက်တာ။ သမုဒယသစ္စာဆိုတာ ဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်းလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီတော့ ဒုက္ခသမုဒယ၊ သမုဒယသစ္စာဆိုတာ ဆင်းရဲ ဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်း အမှန်တရား။ သမုဒယသစ္စာဆိုတာ ဘာလဲ။ (ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်း အမှန်တရားပါဘုရား။)

အဲဒီ အဓိပ္ပါယ်ကို သေသေချာချာ သိထားမှနော်။ ဒုက္ခသစ္စာ ဆိုတာ ဆင်းရဲအမှန်တရား။ သမုဒယသစ္စာဆိုတာ ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းအမှန်တရား။ ဟုတ်ရဲ့လား။

နောက် နိရောဓသစ္စာ၊ နိရောဓဆိုတာ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း။ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ မရှိပဲဖြစ်သွားခြင်း၊ နောက်ထပ် မဖြစ်ပေါ်တော့ခြင်း။ အဲဒါ နိရောဓ။ ဘာ နောက်ထပ် မဖြစ်ပေါ်တာလဲဆိုတော့ ဆင်းရဲ နောက်ထပ် မဖြစ်ပေါ်တာ။ ဘာချုပ်ငြိမ်းတာလဲဆိုတော့ ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းတာ။ ဘာမရှိတာလဲဆိုတော့ ဆင်းရဲ မရှိတာပေါ့၊ ဟုတ်လား။ ဆင်းရဲမရှိဘူးဆိုရင် ဘာပဲရှိမလဲ၊ (ချမ်းသာပဲရှိပါတယ် ဘုရား။)

လောကမှာ နှစ်ခု နှစ်ခု၊ တစုံ တစုံ ရှိတာမဟုတ်လား၊ အဖြူနဲ့ (အမည်းပါဘုရား။) အရှည်နဲ့ (အတိုပါဘုရား။) အပိန်နဲ့ (အဝပါဘုရား။) ဆင်းရဲနဲ့ (ချမ်းသာပါဘုရား။) ဆင်းရဲရှိနေလျှင် ချမ်းသာ မရှိဘူး။ ဆင်းရဲ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ချမ်းသာ ရှိတယ်။

ချမ်းသာက နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ခံစားလို့ရတဲ့ ချမ်းသာက တမျိုး။ ရာသီဥတု ကောင်းတဲ့အခါကျတော့ ပူသေးလား၊ အေးအေးလေး မခံစားရဘူးလား။ (ခံစားရပါတယ်ဘုရား။) အဲဒါ ချမ်းသာတာလား၊ ဆင်းရဲတာလား။ (ချမ်းသာတာပါ ဘုရား။) အဲဒါ ခံစားလို့ရတဲ့ ချမ်းသာ။

နောက်ကျတော့ နေ့ဆွမ်း၊ နေ့ထမင်းစားကြတယ်။ စားတဲ့ အခါကျတော့ ကိုယ့်လျှာနဲ့တွေ့တဲ့ အစားအစာ၊ တွေ့တဲ့အခါကျတော့ စားလို့ကောင်းလား၊ မကောင်းဘူးလား။ (ကောင်းပါတယ်ဘုရား။) ချမ်းသာတာလား။ ဆင်းရဲတာလား။ (ချမ်းသာတာပါ ဘုရား။)

ခံစားလို့ရသလား။ မရဘူးလား။ (ခံစားလို့ ရပါတယ်ဘုရား။) အဲဒါ ခံစားလို့ရတဲ့ ချမ်းသာ။ ဝေဒယိတသုခ ခေါ်တယ်။

ဒါပေမယ့် နောက်ချမ်းသာ တမျိုးရှိတယ်။ ခံစားလို့တော့ မရဘူး။ သို့သော် ချမ်းတော့ ချမ်းသာနေတယ်။ အခုပြောသလိုတော့ ခံစားလို့မရဘူး။ အေးတာလေးခံစား၊ ပူတာလေးခံစား၊ မွှေးတာလေး ခံစားလို့တော့ မရဘူး။ ချိုတာ၊ ချဉ်တာလေး ခံစားသလို ခံစားလို့တော့ မရဘူး။ ချမ်းတော့ ချမ်းသာနေတယ်။

ဒါကြောင့် ခံစားရတယ် ဆိုသဖြင့် ချမ်းသာရှိတော့ ချမ်းသာ ခံစားရတယ်။ ဒါပေမယ့် ချမ်းသာ မရှိဘူးဆိုရင် တခြားဟာ ခံစားရမယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ် မဟုတ်လား။ ချမ်းသာမရှိရင် ဘာခံစားရမလဲ။ (ဆင်းရဲပါဘုရား။) ဆင်းရဲ ခံစားရမှာပေါ့။ အဲဒီတော့ ချမ်းသာက မြဲနေသလား။ (မမြဲပါဘုရား။) မမြဲတော့ ချမ်းသာ မရှိတဲ့အချိန် မရှိဘူးလား။ အဲဒီအခါကျတော့ ဘာပေါ်လာတုန်း။ (ဆင်းရဲ ပေါ်လာပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီတော့ ဘာခံစားရမလဲ။ (ဆင်းရဲ ခံစားရပါတယ် ဘုရား။)

ဆင်းရဲလုံးဝ ငြိမ်းသွားတယ်ဆိုတဲ့ သဘောဆိုရင်တော့ ဆင်းရဲ ပြန်ပေါ်မလာတော့ဘူး။ ဆင်းရဲလုံးဝ ငြိမ်းသွားတာ၊ အပြီးသတ် ငြိမ်းသွားတာ၊ အဲသလို ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဆင်းရဲ ပြန်မပေါ်လာ တော့ဘူး။ အဲဒါကို သန္တိသုခလို့ခေါ်တယ်။ ဆင်းရဲလုံးဝငြိမ်းသွားတာ။ ဘာဆင်းရဲမှ ပေါ်မလာတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ဆင်းရဲမရှိရင် ဘာရှိနေ မလဲ။ (ချမ်းသာ ရှိနေပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီ ချမ်းသာက ခံစားရတဲ့ ချမ်းသာ မဟုတ်ဘူး။ ဆင်းရဲမရှိလို့သာ ချမ်းသာနေတဲ့ သဘော။

အဲဒါကို သန္တိသုခလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါကို အစ္စန္တသန္တိ လို့ခေါ်တယ်။

အစ္စန္တသန္တိဆိုတာ လုံးဝ ဆင်းရဲငြိမ်းသွားတာ။ လုံးဝ ဆင်းရဲငြိမ်းသွားတာ။ နောက်ထပ် ဆင်းရဲ ပြန်မပေါ်တော့ဘူး။ ဒီလို အစ္စန္တသန္တိ အနေနဲ့ လုံးဝ ဆင်းရဲငြိမ်းသွားတဲ့၊ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ သဘောကျတော့ ခံစားတော့ မခံစားရဘူး။ ဒါမေမယ့်လဲ လိုလား အပ်သလား၊ မလိုလားအပ်ဘူးလား။ (လိုလားအပ်ပါတယ် ဘုရား။) ဘာကြောင့်တုန်း။ ဆင်းရဲ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပေါ်တော့လို့ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ အဲ... နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အဲဒါပြောတာ။

ဒါကြောင့်မို့ နိဗ္ဗာန်မှာ သန္တိသုခ ရှိတယ်ဆိုတာ အဲဒါ ပြောတာ။ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ သဘောရှိတယ်။ အဲဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတာ ကလဲ အစ္စန္တသန္တိ= လုံးဝ ငြိမ်းနေတယ်။ ဘယ်ခါမှ ပြန်ပြီးတော့ ဆင်းရဲ မပေါ်ဘူး။ အဲဒီတော့ မခံတော့ မခံစားရဘူး။ ဆင်းရဲတော့ ငြိမ်းနေတယ်။ လုံးဝ၊ ဘယ်တော့မှ ပေါ်မလာတော့ဘူး ဆိုတော့ အဲဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့သဘောက လိုလားအပ်သလား၊ မလိုလား အပ်ဘူးလား။ (လိုလားအပ်ပါတယ်ဘုရား။) ရမယ်ဆိုရင် ယူမလား။ (ယူပါ့မယ်ဘုရား။) သေချာရဲ့လား။ (သေချာပါတယ်ဘုရား။)

နိဗ္ဗာန်လိုချင်တယ်ဆိုတာ နားလည်တဲ့လူများက အဲဒါကို ပြောတာ။ နားမလည်တဲ့လူကတော့ နိဗ္ဗာန်မှာ သူတို့က ဘယ်လို တွေးထားသလဲဆိုတော့ ဘာမှ မရှိဘူးလို့ သဘောပေါက်ထားတယ်။ ဘာမှ မရှိဘူးဆိုရင်တော့ လိုချင်စရာ မရှိဘူး၊ မဟုတ်ဘူးလား။ အခုတော့ ကဲ နိဗ္ဗာန်မှာ ဘာရှိသလဲ။ (သန္တိသုခ ရှိပါတယ်ဘုရား။) သန္တိသုခရှိတယ်၊ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။ သန္တိသုခဆိုတာ ဘာလဲ။



(ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ သဘောပါဘုရား။) ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့သဘော။ ကင်ဆာရောဂါ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားနေရတဲ့လူကို ဥပမာထား ကြည့်လေ။ အဲဒါ တအော်အော် တအင်အင်နဲ့ ကင်ဆာရောဂါ ခံစားပြီးတော့ နိုးနေရတာ ကြိုက်မလား၊ ဘာဆင်းရဲကိုမှ မသိတော့ဘဲနဲ့ အိပ်ပျော်နေရတာ ကြိုက်မလား။ (အိပ်ပျော်နေရတာ ကြိုက်ပါမယ် ဘုရား။)

ဒီလို အိပ်ပျော်သွားတော့ နာတာ၊ ဆင်းရဲတာကို သူ သိသလား။ ချမ်းသာကိုရော သူသိသလား။ ဘာဆင်းရဲ ဘာချမ်းသာမှ သူ မသိဘူး။ ဒါပေမယ့်လို့ သူ့မှာ ဘာတော့ငြိမ်းနေသလဲ။ (ဆင်းရဲ ငြိမ်းနေပါတယ်ဘုရား။) ဆင်းရဲတော့ ငြိမ်းနေတယ်။ အော်ရသေး သလား။ အမေရဲ့ အဘရဲ့ကော လုပ်ရသေးလား။ (မလုပ်ရပါဘုရား။) အဲဒီလိုဆိုရင် အဲဒီ ကင်ဆာရောဂါ အနာသက်သာပြီးတော့ ဘာဆင်းရဲ ဘာချမ်းသာမှ မသိဘဲ အိပ်ပျော်နေတဲ့သဘောဟာ လိုလားအပ် သလား၊ မလိုလားအပ်ဘူးလား။ (လိုလားအပ်ပါတယ် ဘုရား။) ဒါကြောင့်ပဲ အိပ်ဆေး ထိုးပေးရတာပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား။ ဒီတော့ အဲဒီ ဥပမာနဲ့ နှိုင်းကြည့်လို့ရှိရင် ဆင်းရဲ လုံးဝငြိမ်းနေတဲ့ သဘောနော်။ ဘယ်တော့မှ ပြန်မဖြစ်တော့တဲ့သဘော။ သန္တိသုခ ဆိုတာဟာ လိုလားအပ်သလား၊ မလိုလားအပ်ဘူးလား။ (လိုလားအပ်ပါတယ် ဘုရား။) အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အဲဒါပြောတာ၊ အဲဒါကိုပဲ နိရောဓသစ္စာလို့ ခေါ်တယ်။

“နိရောဓ” ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့၊ “သစ္စာ” အမှန်သဘာဝ၊

ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ အမှန်သဘာဝဆိုတာ အထူးသဖြင့် နောက်ထပ် ဆင်းရဲ လုံးဝ မဖြစ်ပေါ်တော့ဘူး၊ မဟုတ်ဘူးလား။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို ပယ်သတ်ထားလို့ ဆင်းရဲဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေ မရှိတော့ အကျိုးဆင်းရဲက မဖြစ်ပေါ်တော့ဘူး။ အဲ... မဖြစ်ပေါ်တဲ့အတွက် ဆင်းရဲငြိမ်းနေလို့ သူ့ကို နိရောဓသစ္စာ= ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ သဘော အမှန်။ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့၊ ဆင်းရဲမရှိတဲ့ သဘာဝပဲ။

နတ်ပြည်ပြောတာလား၊ ဗြဟ္မပြည် ပြောတာလား။ ဘာပြော တာလဲ။ (နိဗ္ဗာန်ပြောတာပါ ဘုရား။) အဲ... နိဗ္ဗာန်။ အဲဒီတော့ အခုန သမုဒယသစ္စာဆိုတာ၊ သမုဒယဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ် သိသလား၊ ဘာတဲ့လဲ၊ ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းအမှန် ဟုတ်လား။ ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်း အမှန် ဆိုသဖြင့် ဒီ သမုဒယသစ္စာ ရှိနေသမျှ ဆင်းရဲတာ ရှိနေမှာ၊ ဖြစ်နေမှာပဲ။ အေး... ဒီလိုမဟုတ်လား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)

အဲဒီတော့ အဲဒီ သမုဒယသစ္စာကို မြတ်စွာဘုရားက အဓိပ္ပါယ် ဖော်တယ်လေ။ “ယာယံ တဏှာ ပေါနောဘဝိကာ နန္ဒိရာဂ သဟကတာ တတြတတြာဘိနန္ဒိနီ၊ သေယျထိဒံ ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာ”။ အဲဒီတော့ အဲဒါတွေ အကုန်ပြောနေမယ် ဆိုရင် ရှည်နေမယ်။ လိုရင်းကတော့ တဏှာဟာ သမုဒယသစ္စာ ပဲလို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်တော်မူတာ။

အဲဒီတဏှာကိုမှ ပိုသေချာအောင် ၃ မျိုး ခွဲပြောလိုက်တဲ့

အခါမှာ ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာ။ ထားတော့။  
 အဲဒီတော့ တဏှာဟာ သမုဒယသစ္စာ။ တဏှာဟာဘာလဲ။  
 (သမုဒယသစ္စာပါဘုရား။) ဒါဖြင့် တဏှာဟာ ဘာဖြစ်ခြင်း၏  
 အကြောင်းလဲ။ (ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းပါဘုရား။)  
 ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်း။ ဒါဖြင့် တဏှာရှိရင် ဆင်းရဲဖြစ်မှာပဲ။  
 တဏှာမရှိရင် ဆင်းရဲ မဖြစ်တော့ဘူး။ တဏှာ နဲ့နဲလေးရှိရင် ဆင်းရဲ  
 နဲ့နဲလေး ဖြစ်မှာပဲ။ တဏှာများများရှိရင် ဆင်းရဲ များများဖြစ်မှာပဲ။

တဏှာဆိုတာ သူ့စကားလုံးရဲ့ မူလအဓိပ္ပာယ်က  
 ဆာလောင်ခြင်း လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဆာလောင်ခြင်း ဆိုသဖြင့်  
 သူ့ထဲမှာ စားချင်တဲ့သဘော မပါဘူးလား။ ဒါကြောင့်မို့ တဏှာ  
 ဆာလောင်ခြင်းလို့ မူလအဓိပ္ပာယ် ရှိသလို နောက်ကျတော့ လိုချင်  
 တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာတာ ချစ်ခင်တာမှန်သမျှ အကုန်လုံး  
 တဏှာ။ လိုချင်တာလဲ တဏှာ၊ နှစ်သက်တာလဲ တဏှာ၊  
 တွယ်တာတာလဲ တဏှာ၊ ချစ်ခင်တာလဲ တဏှာ၊ တပ်မက်တာလဲ  
 တဏှာ။ အဲဒါကိုပဲ “နန္ဒိရာဂသဟဂတာ တတြတတြာဘိနန္ဒိနီ”  
 တဲ့။ မြတ်စွာဘုရား အဓိပ္ပာယ်ဖော်တာ။ ဒီတော့ ရှင်းရှင်း ကျဉ်းကျဉ်း  
 ပြောရင် လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတာမှန်သမျှ တဏှာ။

အဲဒီ တဏှာနဲ့ လောဘနဲ့ အဓိပ္ပာယ် အတူတူပဲ။ အဘိဓမ္မာ  
 စေတသိက်က လောဘ။ လောဘလဲ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်  
 တွယ်တာ မှန်သမျှ လောဘ။ အဲ တဏှာကလဲ ဒါပဲ။ တရားတော်မှာ  
 အသုံးများတာကတော့ တဏှာဆိုတဲ့ စကားလုံးက အသုံးများတယ်။  
 အဓိပ္ပာယ် အတူတူပဲ။ ဒီတော့ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာက

တဏှာဆိုတော့ အဲဒီတဏှာကို မြတ်စွာဘုရားက ဘာသစ္စာလို့ မိန့်ပါလိမ့်။ (သမုဒယသစ္စာပါဘုရား။) သမုဒယသစ္စာဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပာယ် ရှိသလဲ။ (ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းပါဘုရား။)

ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်း။ ဒီလိုဆိုတော့ လိုချင်တာဟာ ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်း၊ တပ်မက်တာဟာ ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်း။ နှစ်သက်တာဟာ ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်း။ တွယ်တာတာဟာ ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်း။ မရမနေနိုင်တာဟာ ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်း။ ဟုတ်ရဲ့လား။ ချစ်ခင်တာဟာ ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်း။

အဲဒီတော့ အခုန ဘုန်းကြီး ပြောခဲ့တဲ့ နိရောဓ=ဆင်းရဲ ငြိမ်းနေတယ်ဆိုတာဟာ ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတဏှာကို ပယ်သတ်ထားတဲ့အတွက် အကြောင်းမရှိတော့လို့ အကျိုးဆင်းရဲ မဖြစ်ပေါ်တာ၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းကို ပယ်သတ်လိုက်တော့ အဲဒီအကြောင်း ငြိမ်းသွားလို့ အကြောင်း မရှိတော့ဘူး။ အကြောင်းတဏှာ မရှိတော့လို့ အကျိုးဆင်းရဲ မဖြစ်ပေါ်တာကို နိရောဓသစ္စာ။ အဲဒါကိုပဲ ပါဠိက “အနုပ္ပါဒနိရောဓ” လို့ ခေါ်တယ်။ အနုပ္ပါဒနိရောဓ ဆိုတာ ပြန်မဖြစ်တော့ဘဲနဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာ၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း။ ဘယ်သောအခါမှ ပြန်မဖြစ်ပေါ် တော့ဘူး။

ဒီတော့ ဘာကြောင့် အဲဒီဆင်းရဲ ငြိမ်းသလဲဆိုတော့ သူ့ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အကြောင်း မရှိတော့လို့။ အဲဒီတော့ ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းက ဘယ်သူလဲ။ ခြုံပြောရရင် တဏှာ။

မြန်မာလိုပြောရင် လောဘ။ လောဘက မြန်မာစကားလား ပါဠိစကားလား။ ပါဠိမတတ်ဘူး။ မြန်မာလို ပြောစမ်းပါဦး။ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတာဟာ တဏှာ လောဘပဲ။ သူဟာ ဘာဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းလဲ။ (ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းပါ ဘုရား။) မဟုတ်ဘူးလား။ အဲဒီတော့ လိုချင်ရင် ဆင်းရဲတယ်။ တပ်မက်ရင် ဆင်းရဲတယ်။ နှစ်သက်ရင် ဆင်းရဲတယ်။ တွယ်တာရင် ဆင်းရဲတယ်။ ချစ်ခင်ရင် ဆင်းရဲတယ်။ ငြိနေရင်လဲ ဆင်းရဲတယ်။ မရမနေနိုင်ရင် ဆင်းရဲတယ်။ ဟုတ်လား။ မရမနေနိုင်ရင် ပိုမဆင်းရဲ ဘူးလား။ ဆင်းရဲတာပေါ့။

ဒီက မြန်မာ ကျောင်းသူ ကျောင်းသား ဆရာ ဆရာမတွေ ဖယ်ထား။ ဆင်းဆင်းရဲရဲနဲ့ အလုပ်ကြမ်းတွေ ထိုင်းနိုင်ငံ လာလုပ်ပြီး နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘာကြောင့် သူတို့လာပြီး အဆင်းရဲခံကြတာတုန်း။ တဏှာကြောင့်ပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား။ ဘာတဏှာတုန်း။ ငွေတဏှာ ပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား။ အဲဒီတော့ သူတို့ ဘာကြောင့် အဆင်းရဲ ခံနေသလဲဆိုရင် ဘယ်လိုပြောမလဲ။ တဏှာကြောင့် ဆင်းရဲနေတာ မဟုတ်လား။ အဲဒါ အဆင်းရဲဆုံးလူတွေ ပြောတာ။ အခု ဟိုတောင်ပိုင်းမှာ ပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ Tsunami ကြောင့် သူတို့ ဒုက္ခရောက်နေကြတယ်။ ဒါပေမယ့်လဲပဲ လူသိမခံရဲဘူး။ အစိုးရ အသိမခံရဲဘူး။ တောထဲ သွားနေရတယ်။ ပိုမဆင်းရဲဘူးလား။ ပိုဆင်းရဲတယ်။ ဘာကြောင့် ဆင်းရဲတာလဲ။ တဏှာကြောင့်ပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား။ ဒါဖြစ်ရင် ဒီက ကျောင်းသူ ကျောင်းသား ဆရာ ဆရာမတွေရော ဆင်းရဲသလား၊ ချမ်းသာသလား။ ဆင်းရဲပါတယ်။ ဘာကြောင့်တုန်း။ (တဏှာကြောင့်ပါဘုရား။) အဲဒါပဲ မဟုတ်လား။

သမုဒယသစ္စာကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူးလား။ သမုဒယသစ္စာကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်နေတာ။ ဒါဖြစ်ရင် အဲဒီ ဒုက္ခ မရောက်ချင်ရင်၊ ဒီဆင်းရဲ မရှိချင်ရင် ဘာကို ပယ်သတ်ရမလဲ။ (တဏှာကိုပါ ဘုရား။) အဲ... သမုဒယတဏှာကို ပယ်သတ်ရမယ်။ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။ တဏှာကို ပယ်သတ်ဖို့တာ ခက်ခဲသလား၊ လွယ်ကူသလား။ (ခက်ခဲပါတယ်ဘုရား။) ခက်ခဲပါတယ် ဟုတ်လား။ သို့သော် ဘယ်အလုပ်မျိုးမဆို ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ သူ့လုပ်နည်းလုပ်ဟန် မှန်မှန်နှင့် လုပ်လို့ရှိရင် တနေ့ မအောင်မြင်ဘူးလား။ (အောင်မြင်ပါတယ် ဘုရား။)

တဏှာ ပယ်သတ်ဖို့ ခက်သော်လဲပဲ တဏှာ ပယ်သတ်တဲ့ နည်း မြတ်စွာဘုရား ပေးခဲ့တော့ အဲဒီ ပေးခဲ့တဲ့ နည်းကိုပဲ စိတ်ရှည် လက်ရှည် အချိန်ယူ ကြီးကြီးစားစား ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ဒီတဏှာ မငြိမ်းနိုင်ဘူးလား။ (ငြိမ်းနိုင်ပါတယ်ဘုရား။) အဲ တဏှာငြိမ်းရင် ဆင်းရဲငြိမ်းပြီပေါ့။

ဥပမာ အထင်ရှားဆုံး ပြောမယ်လေ။ ဘုန်းကြီးတို့ ညနေကျတော့ ၄ နာရီ၊ ၅ နာရီ ညစာစားချင်လို့ မဆင်းရဲဘူးလား။ (ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား။) ဘုန်းကြီးတို့မှာလေ။ ဘုန်းကြီးတို့မှာ ပြောတာ။ စားဖို့ သတိကို မရပါဘူး။ ဟုတ်ရဲ့လား။ သတိတောင် မရပါဘူးဆိုတော့ စားချင်ဦးမလား။ (မစားချင်ပါ ဘုရား။) စားချင်တဲ့ တဏှာ မရှိဘူးဆိုတော့ ဆင်းရဲဦးမလား။ (မဆင်းရဲပါ ဘုရား။)

အဲဒီ တဏှာလေးတခု ငြိမ်းသွားတာနဲ့ ဆင်းရဲတခု

ငြိမ်းမသွားဘူးလား။ အမှန်တော့ ဆင်းရဲတခုတည်း ငြိမ်းတာလား။ မကပါဘူး။ ညစာရဖို့အတွက် ပိုက်ဆံ ရှာရသေးသလား။ (မရှာရပါဘုရား။) ချက်ရ ပြုတ်ရသေးသလား။ (မချက်ရပါဘုရား။) ပန်းကန်ဆေးရသေးသလား။ (မဆေးရပါဘုရား။) တခါ စားနေတဲ့အခါမှာလဲ အလုပ်က ရှိနေတယ်။ ထမင်းက စားရဦးမယ်။ အလုပ်ကလဲ လုပ်ချင်၊ ထမင်းကလဲ စားချင်၊ အဲဒီအခါရော မဆင်းရဲဘူးလား။ (ဆင်းရဲပါတယ် ဘုရား။) အဲဒီအထဲမှာ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အစာနဲ့ တွေ့ပြန်တော့၊ (ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား။) ဟုတ်ရဲ့လား။ ဒါဖြင့် အဲဒီဆင်းရဲမျိုးစုံ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာတာတုန်း။ ညစာ တဏှာကြောင့် မဟုတ်ဘူးလား။ ဒီတော့ ညစာ တဏှာ တခုလေး ငြိမ်းသွားတာနဲ့ပဲ ဆင်းရဲတွေ အများကြီး ငြိမ်းမသွားဘူးလား၊ မသေချာဘူးလား။ (သေချာပါတယ်ဘုရား။) ကဲ ဒါဖြင့် ဥပုသ် မစောင့်ချင်ကြဘူးလား။ (စောင့်ချင်ပါတယ် ဘုရား။) စောင့်ချင်ရင်တော့ အခု ၉ ပါးသီလ ပေးလိုက်မယ်။ ယူကြမလား။

ဒီတော့ သဘော စဉ်းစားကြည့်ဖို့ ပြောတာပါ။ သမုဒယ သစ္စာ တစိတ်တပိုင်းလေး ငြိမ်းလိုက်တာနဲ့ ဒုက္ခသစ္စာပါ ငြိမ်းသွားတာ။ အင်မတန် ဟန်ကျတယ်။ အင်မတန် အကျိုးများတယ်။ အဲဒီတော့ အိမ်ထောင်မပြုတဲ့အတွက် ငြိမ်းတဲ့ဆင်းရဲတွေ နဲ့သလား။ (မနဲပါဘုရား။) မနဲဘူး။ ဟုတ်ရဲ့လား။ အဲဒီတော့ အိမ်ထောင်ပြုတဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဆင်းရဲတွေကရော မနဲဘူး။ အဲဒါဟာ သမုဒယသစ္စာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခသစ္စာချည်းပဲ။ ဟုတ်ရဲ့လား။ အဲဒါ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သစ္စာတရားက မမှန်ပေဘူးလား။ (မှန်ပါတယ် ဘုရား။) အင်မတန်မှန်တယ်။

ဒါကြောင့် လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာလောဘက သမုဒယသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာဟာ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်းအမှန်တရား၊ မှန်သလား။ (မှန်ပါတယ်ဘုရား။)

နိရောဓသစ္စာဆိုတာက ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ အမှန်တရား။ ဆင်းရဲမရှိတဲ့ အမှန်တရား။ ဆင်းရဲမရှိတဲ့ အမှန်တရားဆိုတော့ ဆင်းရဲက ဘယ်အခါမှ မရှိမှာလဲ။ အကြောင်းတဏှာ ပယ်နိုင်မှပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား။ အဲဒီလို ဆင်းရဲဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတရား တဏှာကို ပယ်နိုင်ရင် ဆင်းရဲငြိမ်းတယ်။ နဲနဲပယ်နိုင်ရင် နဲနဲငြိမ်းတယ်။ များများပယ်နိုင်ရင် များများငြိမ်းတယ်။ ဒါကြောင့် လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာလောဘက သမုဒယသစ္စာ၊ ဆင်းရဲ ဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား။ အကြောင်းတဏှာ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် အကျိုးဆင်းရဲ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ချုပ်ငြိမ်းတာက ဘာသစ္စာ။ အကြောင်းတဏှာ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် အကျိုးဆင်းရဲ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ချုပ်ငြိမ်းတာက နိရောဓသစ္စာ။ ဖြစ်ကို မဖြစ်ပေါ်တော့လို့ သူက ငြိမ်းနေတာ။ အဲဒါဟာ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ သဘောပဲ။ အဲဒါကို အနုပ္ပါဒနိရောဓ လို့ ပါဠိကဖွင့်တယ်။ အနုပ္ပါဒ=ဘယ်သောအခါမှ ပြန်မဖြစ်ပေါ်တော့ဘဲ၊ နိရောဓ=ချုပ်ငြိမ်းနေတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အကြောင်းတဏှာ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် အကျိုးဆင်းရဲ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ချုပ်ငြိမ်းတာက ဘာလဲ။ (နိရောဓသစ္စာ ပါဘုရား။) ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းအမှန်က နတ်ပြည်လား၊ ဗြဟ္မပြည်လား။ ဘာတုန်း။ (နိဗ္ဗာန်ပါဘုရား။) နိဗ္ဗာန်။ အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာန် သဘောပေါက်ပြီလား။ (ပေါက်ပါတယ်



ဘုရား။) ပေါက်တယ်။ လိုလားအပ်သလား၊ မလိုလားအပ်ဘူးလား။  
(လိုလားအပ်ပါတယ် ဘုရား။)

အဲဒီ သန္တိသူခဆိုတဲ့ သဘောလေး နားလည်ထားရင် ဒါလိုလားအပ်တာပဲဆိုတာ နားလည်တယ်။ ဒီတော့ ဒုက္ခသစ္စာဟာ ဆင်းရဲအမှန်တရားဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ကိုပြောတာ။ ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်ရော ဒုက္ခသစ္စာ။ အဲဒါကိုပဲ တရားစကားလုံးနဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်။ ရုပ်လဲ မပြတ်ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်နေတယ်။ နာမ်လဲ မပြတ်ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတယ်။ မပြတ်ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်နေလို့ပဲ ဆင်းရဲတယ်။ အဲဒါ ဒုက္ခသစ္စာ။ အဲဒီ ဒုက္ခသစ္စာ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားက ဘယ်သူလဲ ဆိုတော့ သမုဒယသစ္စာ တဏှာ။

ဒါဖြစ်ရင် ဆင်းရဲငြိမ်းချင်ရင် ဘာလုပ်မလဲ။ သမုဒယသစ္စာ ကို ပယ်။ တဏှာပယ်ရင် ဘယ်ရောက်မလဲ။ နိရောဓသစ္စာဆိုက်မယ်။ ဟုတ်လား။ အဲဒီတော့ လိုရင်းကဘာလဲဆိုတော့ ဆင်းရဲငြိမ်းချင်ရင် တဏှာပယ်။ တဏှာပယ်ချင်ရင် ဒုက္ခသစ္စာကို သိအောင်လုပ်။ သေသေချာချာ သိအောင်လုပ်။ ဒုက္ခသစ္စာကို မသိသေးသမျှတော့ ချမ်းသာနေတယ်လို့ ဒီလို မယူဆဘူးလား။ ယူဆတယ်။ ချမ်းသာ ရှိနေတယ်လို့ ယူဆတယ်။ ချမ်းသာဆိုတာလေးဟာ အမြဲ မဟုတ်ပေမယ်လို့ ရှိတဲ့အခါ ရှိနေတယ်လို့ ယူဆတယ်။ အဲဒီ ဒုက္ခသစ္စာကို အမှန်အတိုင်း သိချင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားရမယ်။

မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားရင် ဒုက္ခရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို အမှန်အတိုင်း

သိမယ်။ အဲလို အမှန်အတိုင်းသိရင် အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ ဒုက္ခအပေါ်မှာ လိုချင်တပ်မက်တဲ့ တဏှာ၊ သမုဒယသစ္စာ မဖြစ်တော့ဘူး။ တဏှာ သမုဒယသစ္စာ မဖြစ်ရင် ဘာငြိမ်းသလဲ။ (ဒုက္ခ ငြိမ်းပါတယ်ဘုရား။) ဒုက္ခငြိမ်းတော့ ဘယ်ဆိုက်သွားသလဲ။ (နိရောဓသစ္စာ ဆိုက်ပါတယ် ဘုရား။) နိရောဓသစ္စာ။

ဒါကြောင့်မို့ မဂ္ဂသစ္စာကို မြတ်စွာဘုရားက အဓိပ္ပါယ် ဖော်တော့ ဆင်းရဲငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်း အမှန်တရားလို့ ဒီလို အဓိပ္ပါယ်ဖော်တယ်။ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက ဆင်းရဲငြိမ်းရာသို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်း အမှန်တရား။ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့် ကျင့်ရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်မယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြစ်ရင် ဒုက္ခသစ္စာကိုသိမယ်။ ဒုက္ခသစ္စာသိရင် သမုဒယသစ္စာ ပယ်နိုင်မယ်။ သမုဒယသစ္စာ ပယ်နိုင်ရင် နိရောဓသစ္စာ ဆိုက်မယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ပွားတယ် ဆိုတာ “ဘာဝေတဗ္ဗ” ပြောတာ။ “ဘာဝေတဗ္ဗ”ဆိုတာ ပွားရမယ့်တရား။ အဲဒါ ပွားလို့ရှိရင် ပရိညေယျ ဒုက္ခသစ္စာကို သိမယ်။ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ သိရမယ့်တရား။ မသိသေးရင် ဒုက္ခကို သုခမှတ်ပြီး တွယ်နေတယ်။ တွယ်နေရင် ဆင်းရဲပြီ။

“မသိလျှင် တွယ်၊ သိလျှင် ပြယ်၊ တွယ်မိလျှင် ဘေး၊ ပြယ်လျှင် အေး”ဆိုတာ သစ္စာလေးပါးကို အတိုချုပ် ရှေးဆရာတော် တပါး မိန့်ခဲ့တာ။ ဘာကြောင့် မသိတာလဲဆိုတော့ အခုနက မဂ္ဂသစ္စာကို မပွားလို့။ မဂ္ဂသစ္စာပွားရင် ဒုက္ခသစ္စာကို

သိတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကို ဒုက္ခသဘာဝ အမှန်အတိုင်း သိပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒုက္ခပေါ်မှာ သုခထင်ပြီး တွယ်တာနေတဲ့ တဏှာ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်နိုင်မယ်။ သမုဒယသစ္စာ=တဏှာကို ပယ်လိုက်ရင် ဘယ်ရောက် သွားမလဲ။ ဆင်းရဲငြိမ်းမသွားဘူးလား။ ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်း ပယ်ရင် ဆင်းရဲငြိမ်းရာ မရောက်ဘူးလား။ ဆင်းရဲငြိမ်းတာက ဘာလဲ။ (နိရောဓသစ္စာပါဘုရား။) နိရောဓသစ္စာ၊ နိဗ္ဗာန် ဟုတ်ရဲ့လား။ ဒီတော့... ကိုင်း လိုက်ဆို။

“မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် ၂ ပါးက ဒုက္ခသစ္စာ= ဆင်းရဲအမှန်တရား။” (၃ ခေါက်)

“လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာလောဘ က သမုဒယသစ္စာ= ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား။” (၃ ခေါက်)

“အကြောင်းတဏှာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးဆင်းရဲ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ချုပ်ငြိမ်းတာက နိရောဓသစ္စာ= ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန် နိဗ္ဗာန်။” (၃ ခေါက်)

“မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက မဂ္ဂသစ္စာ= ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းအမှန်။” (၃ ခေါက်)

အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်ဆိုတာက လွယ်လွယ်လေးရယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့သဘောတွေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိကပ်ပြီး သိနေ။ အဲ အဲဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ။ ပူနေရင် ပူတာကို သိနေ၊ နာနေရင် နာနေတာကို သိနေ၊ လှုပ်ရင် လှုပ်တာကို

သိနေ၊ ရွှင် ရွှင်နေတာကို သိနေ၊ စဉ်းစားရင် စဉ်းစားတာ သိနေ၊  
စိတ်ကူးရင် စိတ်ကူးတာ သိနေ၊ စိတ်ဆိုးရင် စိတ်ဆိုးတာ သိနေ၊  
ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းကို သတိကပ်ပြီးသိနေတာ အဲဒါ မဂ္ဂသစ္စာပဲ။  
အဲဒီထဲမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါတယ်။

အခု ဘုန်းကြီးတို့ တရားစခန်းတွေမှာ ကျင့်တယ်ဆိုတာ  
အဲဒီ မဂ္ဂသစ္စာအကျင့်ပဲ။ အဲ တခြားဟာ ကျင့်တာ မဟုတ်ဘူး။  
မပြတ်လိုက်သိနေတာ၊ ဒါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်သမျှ၊ စိတ်မှာဖြစ်သမျှ  
တောက်လျှောက်သိနေတာပဲ။ ကဲ... လိုက်ဆို။

ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်သမျှ စိတ်မှာဖြစ်သမျှ သဘောတွေကို  
ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့စောင့်ရှု။ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်  
ဝိပဿနာပဲ။ အဲဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန်ပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်၊ ရုပ်နဲ့နာမ်ဆိုတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို စောင့်ကြည့်  
နေတာ ဒါပဲ။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး  
အကျင့်တရားကို ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ကြခြင်းဖြင့် ဒုက္ခသစ္စာကို  
အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်နိုင်လို့ နိရောဓသစ္စာ  
ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက် နိုင်ကြပါစေ။

(ပေးတဲ့ဆုနဲ့ ပြည့်စုံရပါလို၏ ဘုရား။)

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။