



ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆကာ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူသော

ဝိပဿနာလုပ်ငန်းစဉ် တရားတော် (၁၅-မိနစ်)

သာသနာ - ၂၅၆၀

ကောဏ - ၁၃၇၈

ခရစ် - ၂၀၁၆

၂၀၁၆ - ခနစ်၊ ဩဂုတ်လ



ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆကာ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူသော

(၁၅-မိနစ်)

ဝိပဿနာရှုပုံလွှပ်ငန်းစဉ် တရားတော်

သာသနာ

၂၅၆၀

ကောဇာ

၁၃၇၈

ခရစ်

၂၀၁၆

၂၀၁၆-ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူခွင့်ပြုအမှတ်(၃၂၀၀၃၀၀၆၁၀)

ပထမအကြိမ်

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀၀

၂၀၁၆-ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ

© ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်မူပိုင်

စာစစ်/စာပြင်

ကျိုက်မရောဆရာတော် (နာယက ဒုဥက္ကဋ္ဌ-၁)

မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ

ကွန်ပျူတာစာစိ

ဖွေးဖွေး (မဟာစည်)

ထုတ်ဝေသူ နှင့် ပြန်ချိစုရး

ဦးလှမြင့် (၀၁၂၇၉)

ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ
အမှတ်(၁၆)၊ သာသနာ့ရိပ်သာလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်တိုက်

ဦးတင်အောင်ကျော်

စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (မြ-၀၀၄၁၁)

အမှတ်-၁၄၇၊ ၅၁လမ်း(အထက်)၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

“ သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

အမြတ်ဆုံးများမှ အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော တရားအလှူကို
လှူဒါန်းသော ကုသိုလ်ရှင်များအား ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ
သာစုခေါ်ဆိုအပ်ပါသည်။

ဓမ္မဒါနလှူဒါန်းလိုပါလျှင် ဆက်သွယ်ရန်

ဗုဒ္ဓသာသနာဓနုဟာအဖွဲ့ချုပ်၊ မဟာစည်သာသနာ့ဗိမ္ဗိသာ

အမှတ်(၁၆)၊ သာသနာ့ဗိမ္ဗိသာလမ်း။

ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း-၅၄၁၉၇၁/၅၄၅၄၆၉

Email-mahasi-ygn@mptmail.com



ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ဇေယျးလူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်တုရားမြို့

ကျေးဇူးတော်ရှင်
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ထေရ်ပုတ္တိအကျဉ်း

ဆဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မဟာစည်
ဆရာတော်လောင်းလျာ သားရတနာကို ရွှေဘိုခရိုင်၊
ဆိပ်ခွန်ရွာ၌ အဘ-ဦးကံတော်၊ အမိ-ဒေါ်အုပ် တို့မှ
သက္ကရာဇ် ၁၂၆၆-ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော်
(၃)ရက်၊ သောကြာနေ့၊ (၂၉. ၇. ၁၉၀၄)တွင် ဖွားမြင်
ခဲ့လေသည်။ ငယ်နာမည်မှာ “မောင်သွင်” ဖြစ်သည်။

အသက်(၁၂)နှစ်အရွယ်တွင် ရှင်သာမဏေဝတ်
၍ သက်တော်(၂၀)တွင် ရဟန်းပြုခဲ့သည်။ ဘွဲ့တော်မှာ
“အရှင် သောဘန” ဖြစ်သည်။ ပရိယတ္တိစာပေ၊ နေဝါ၊
ညဝါ ကျမ်းစာ အရပ်ရပ်ကို သင်ယူတော်မူခဲ့ပြီး၊ ၁၃၀၃-
ခုနှစ်တွင် “သာသနဓဇ သိရိပဝရ ဓမ္မာစရိယ” ဘွဲ့တံဆိပ်
တော်ကို ဆက်ကပ်ခံယူရရှိတော်မူသည်။

(ခ)

ငယ်ဆရာများနှင့်တကွ မန္တလေးမြို့၊ အနောက်
ပြင်၊ ခင်မကန်တိုက်၌ ကျော်စောသော ဆရာတော်များ
ထံ ပရိယတ္တိကျမ်းဂန်များ သင်ယူဆည်းပူးတော်မူခြင်း၊
သထုံမင်းကွန်းဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ
ပဋိပတ်ကို နည်းခံကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ပရိယတ္တိ၊
ပဋိပတ္တိစွယ်စုံ ထူးချွန်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် ဖြစ်တော်မူခဲ့
လေသည်။

ဆရာတော်သည် သိက္ခာတော်(၂၅)ဝါ ရသည်
အထိ ဆိပ်ခွန်ရွာ မဟာစည်ကျောင်းနှင့် မော်လမြိုင်
တောင်ဝိုင်းကလေးကျောင်းတိုက်တို့တွင် အခါအားလျော်
စွာ သီတင်းသုံးနေထိုင် တော်မူ၍ ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ
သင်ကြားပို့ချ နည်းနာညွှန်ပြတော် မူခဲ့သည်။

၁၃၁၁-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်းမုန်း လပြည့်ကျော်
(၆)ရက်နေ့ (၁၀. ၁၁. ၁၉၄၉)တွင် ရန်ကုန်မြို့၊
ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ် ကြီး၏ ပင့်ဆောင်ကိုးကွယ်
မှုဖြင့် ရန်ကုန်မြို့၊ သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ကြွရောက်တော်

(၈)

မူကာ ၁၃၁၁-ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်နေ့၊
(၄. ၁၂. ၁၉၄၉)မှစ၍ ယောဂီများအား ဝိပဿနာ
တရားဟောကြားပြသတော်မူခဲ့သည်။ ရိပ်သာ၏အမည်
သည် “မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ” ဟု တွင်ခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၃၁၅-ခုနှစ်တွင်
“အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ” ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို ဆက်ကပ်ခံယူ
ရရှိတော်မူ သည်။ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်ပွဲတွင်
“ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက” တာဝန်ကို ဆောင်ရွက်တော်မူသည်။
၎င်းအပြင် “ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာ ဩသာန သောဓက၊
ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာဝန်ဆောင်အဖွဲ့၊ နိုင်ငံတော်ဩဝါဒါ
စရိယ” စသည် သာသနာ့တာဝန် အရပ်ရပ်ကိုလည်း
စွမ်းစွမ်း တမံ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့လေသည်။
ထိုစဉ်က ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိဝိသလူက-ကား တိပိဋကဆရာတော်
“အရှင်ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ” ပင်တည်း။

၁၃၀၅-ခုနှစ်တွင် မဟာစည်ဆရာတော် စီရင်
ရေးသားတော်မူသော ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းကြီး

(ဃ)

နှစ်တွဲသည် ကျော်စောထင်ရှားလှပေသည်။ ဆက်လက် ပြုစုသော ကျမ်းများနှင့် ဟောစဉ်တရားများမှ စာအုပ် အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာသော ကျမ်းစာအုပ်ပေါင်းမှာ (၇၀)ကျော် ရှိပေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း မဟာစည်သြဝါဒခံ ရိပ်သာခွဲ ပေါင်း(၃၀၀)ကျော် တည်ရှိခဲ့ပြီး၊ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် လည်း သာသနာပြုရိပ်သာခွဲများကို တည်ထောင်ပေး တော်မူခဲ့သည်။ ပွားများကျင့်ကြံ အားထုတ်ပြီးသူ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ ယောဂီဦးရေ(၇၀၀၀၀၀)ကျော် ရှိခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အိန္ဒိယ၊ သီရိ လင်္ကာ၊ နီပေါ၊ စင်္ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ထိုင်း၊ ဗီယက်နမ်၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လာအို၊ အင်ဒိုနီးရှား စသောအရှေ့တိုင်း နိုင်ငံများနှင့် ဥရောပ၊ အင်္ဂလန်၊ အမေရိက စသော အနောက်နိုင်ငံများအပါအဝင် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တို့မှ ပင့်ဖိတ်လျှောက်ထားချက်များအရ ကြွရောက်တော်မူ

ပြီးလျှင် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော် စည်ပင်ပြန့်ပွား
ထွန်းကားရေးကို ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ကြီးသည် သက်တော်(၇၈)နှစ်၊
သိက္ခာတော် (၅၈)ဝါ ရရှိသော ၁၃၄၄-ခုနှစ်၊ ဒုတိယ
ဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၁၀)ရက်၊ (၁၄. ၈. ၁၉၈၂) စနေနေ့
တွင် မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ စံကျောင်းတော်၌ စုတိ
ကမ္မဇရုပ် ချုပ်ငြိမ်းတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး စံလွန်တော်မူပြီးနောက်
မဟာစည်ပဋိပတ္တိသာသနာ အရှိန်အဟုန်မပျက် ပြန့်ပွား
လျက်ရှိရာ ၂၀၁၅-ခုနှစ် စာရင်းအရ မြန်မာနိုင်ငံနှင့်
ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် မဟာစည်ဩဝါဒခံ ရိပ်သာခွဲ (၆၈၄)
မှ တရားအားထုတ်ပြီးသူ ရဟန်းနှင့် လူယောဂီဦးရေ
(၄၇,၁၈,၄၈၃)ကျော် ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သည့် အဆုံးအမဩဝါဒတော်

အို ရဟန်းတို့
ဈာယထ ဘိက္ခဝေ မာ ပမာဒတ္ထ၊
မာ ပစ္ဆာ ဝိပ္ပဋိသာရိနော အဟုဝတ္ထ၊
အယံ ဝေါ အမှာကံ အနုသာသနီ၊

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့၊ ဈာယထ-ရှုကြကုန်လော့၊
မှတ်ကြကုန်လော့၊ သမထ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အား
ထုတ်ကြကုန်လော့။ မာ ပမာဒတ္ထ-မမေ့ကြကုန်လင့်၊
မရှုကြဘဲ မနေကြကုန်လင့်။ ပစ္ဆာ-အခွင့်ကောင်း
လွန်ပြီးသော နောင်အခါ၌။ ဝိပ္ပဋိသာရိနော-မရှုမှတ်ခဲ့
သည်မှာ မှားလေစွဟုနောင်တရကာ နှလုံးမသာ ကုန်
သည်။ မာ အဟုဝတ္ထ-မဖြစ်ကြပါစေကုန်လင့်။ အယံ-
ဤ သတိပေးစကားသည်၊ ဝေါ-သင်တို့အား၊ အမှာကံ-
ငါဘုရားတို့၏၊ အနုသာသနီ-အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်
ပေးတော်မူအပ်သော အဆုံးအမတော်ပေတည်း။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
တိုက်ထွန်းနှိုးဆော်သည့် ဩဝါဒတော်

အို သူတော်ကောင်း

အို သူတော်ကောင်း . . . ။ လူဖြစ်နေစဉ်
ယခုအခါသည်သာလျှင် ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်
နိုင်သည့် အခါပေတည်း။ ဤဝိပဿနာအလုပ်ဖြင့် မဂ်
ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရ၏။ အပါယ်ဆင်းရဲ၊ သံသရာဆင်းရဲတို့မှ
လွတ်ကင်းထွက်မြောက်၏။ ဤမျှကြီးကျယ်သောအကျိုး
ကို ပေါ့လျော့ပျင်းရိစွာ အားထုတ်၍ ဘယ်မှာရနိုင်ပါမည်
နည်း။

အို သူတော်ကောင်း . . . ။ မဂ်ဖိုလ်
နိဗ္ဗာန်ဟူသော အလွန်ကြီးများတဲ့ အကျိုးကို ရစေနိုင်တဲ့
ဝိပဿနာအလုပ်ကို ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်ပါလော့။

သင်မပျင်းနဲ့ မမေ့နဲ့ အားထုတ်ပါလော့

(၁၅)မိနစ် ဝိပဿနာရှုပုံလုပ်ငန်းစဉ်တရားတော် ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌ၏အမှာစာ

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား
ကြီးသည် ၁၃၁၁-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော်
(၆)ရက်နေ့၊ (၁၀. ၁၁. ၁၉၄၉)တွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ဗုဒ္ဓ
သာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်ကြီး၏ ပင့်ဆောင်ကိုးကွယ်မှု
ဖြင့် ရန်ကုန်မြို့၊ သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ကြွရောက်တော်မူ
ကာ ၁၃၁၁-ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်နေ့ (၄. ၁၂. ၁၉၄၉)
မှစ၍ ယောဂီများအား ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားကြီး
ကိုဟောကြား၍ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို စတင်၍
ပြသပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား
ကြီးသည် နောက်ပိုင်းတွင် ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်ရန်
အလုပ်ကိစ္စများအတွက် အချိန်များစွာပေးရန်ရှိသည့်
အတွက် ကိုယ်တော်တိုင် မဟောကြားတော့ဘဲ အသံ
သွင်းကြိုးခွေဖြင့်သွင်းကာ တရားအားထုတ်ကြမည့်

(၅)

ယောဂီများအား နာကြားစေ၍ တရားအားထုတ်စေခဲ့ပါသည်။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အလုပ်ပေးတရားတော်သည် (၁)နာရီအလုပ်ပေး၊ မိနစ်(၃၀)အလုပ်ပေး၊ (၁၅)မိနစ် ဝိပဿနာရှုပုံ လုပ်ငန်းစဉ်ဟူ၍ ဟူ၍ (၃)မျိုးရှိပါသည်။

(၁)နာရီအလုပ်ပေးတရား

(၁)နာရီ အလုပ်ပေးတရားတော်ကို ၁၃၁၆-ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလ (၁၉၅၄ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ) တွင် ပထမအကြိမ် စတင်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ ခဲ့ရာ ၁၃၇၇-ခုနှစ် (၂၀၁၆-ခုနှစ်)ထိ အကြိမ်(၂၀)ထုတ် ဝေခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ထုတ်ဝေခဲ့ရာတွင် ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်အပြင် ဆရာတော်ကြီး ဟောကြားသော ဝေဒနာ နုပဿနာ တရားတော်ကြီးနှင့် ရွှေဘိုသို့ နှုတ်ခွန်းဆက် မိန့်ခွန်းတရားတော်ကြီးကိုလည်း ထည့် သွင်းရိုက်နှိပ် ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အလုပ်ပေး တရား သက်သက်ကိုသာ ယောဂီသူတော်စင်များ အလွယ်တကူ

(ဉ)

ဆောင်ယူဖတ်ရှုနိုင်ရန် အဆိုပါ(၁)နာရီ တရားကို ၂၀၀၉-ခုနှစ်တွင် အိတ်ဆောင်အရွယ် (Pocket) ဆိုင်ဖြင့် ဓမ္မဒါနအဖြစ် စတင်ထုတ်ဝေ ဖြန့်ချိခဲ့ရာ ၂၀၁၆-ခုနှစ်အထိ အကြိမ်များစွာ ရိုက်နှိပ် ထုတ်ဝေလျက်ရှိ ပါသည်။

မိနစ်(၃၀)အလုပ်ပေးတရား

မိနစ်(၃၀)ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားကိုမူ မဟာစည်ရိပ်သာကြီးတွင် တရားဝင်သောယောဂီများ အား တရားဝင်သောပထမနေ့ ညနေ(၃)နာရီအချိန်တွင် အသံသွင်းစက်ဖြင့်ဖွင့်လှစ်၍ နာယူစေခဲ့ပါသည်။ ယင်း တရားတော်ကိုလည်း မပျောက်ပျက်စေရန်အတွက် စာအုပ်အဖြစ် ၁၃၄၀-ခုနှစ်၊ နတ်တော်လ (၁၉၇၈-ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ)တွင် ပထမအကြိမ်အဖြစ် ထုတ်ဝေသော သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော် စာအုပ်တွင် ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော် မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ် နှစ်ဘာသာဖြင့် ထည့်သွင်း၍ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိခဲ့ပါသည်။ သာသနာ့ရိပ်သာငွေရတုတရားတော်ကို ဒုတိယအကြိမ်

(၈)

၁၃၅၆-ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလ (၁၉၉၄-ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ)တွင် ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ယင်း(၃၀)မိနစ် ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်သက်သက်ကိုလည်း အလွယ်တကူဆောင်ယူ ဖတ်ရှုနိုင်စေရန် မြန်မာဘာသာဖြင့် အိတ်ဆောင်အရွယ်ထုတ်ဝေရန် စီစဉ်ထားပါသည်။

ဝိပဿနာရုပ်လုပ်ငန်းစဉ်တရားတော်

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား ကြီးက “နိုင်ငံတော်ဗုဒ္ဓသာသနာအဖွဲ့ကြီး၏ အဖွဲ့ခွဲ ဖြစ်တဲ့ ပဋိပတ္တိသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့က လျှောက်ထား တောင်းပန်လို့ ဟောရတာပဲ။ အဲဒီ သာသနာ့ဒါယကာ အဖွဲ့ရဲ့ လျှောက်ထားပုံကတော့ ဗမာပြည်မှာ လှည်းနေ လှေအောင် မြင်းလောင်းမကျန် လူတိုင်းလူတိုင်း ဝိပဿနာလုပ်ငန်းစဉ်ကို နားလည်ပြီး အားထုတ်နိုင် အောင် သိလွယ်တဲ့နည်းနဲ့လည်း ဟောပါတဲ့။ ပြီးတော့ သွားလာ၊ ရောင်းဝယ်ရင်း အလုပ်အကိုင်မပျက်ဘဲ အားထုတ်သွားနိုင်အောင် လွယ်ကူတဲ့နည်းနဲ့လည်း ဟောပါတဲ့။ ဒီလိုခိုင်းတဲ့အတိုင်း ဟောရမယ်ဆိုရင်တော့

(၄)

ကျမ်းဂန်စကားတွေ အကြောင်းယုတ္တိတွေ ဒီလိုနက်နဲ
တာတွေကို ထုတ်ပြနေဖို့မလိုတော့ပါဘူး၊ အချိန်ကလည်း
(၁၅)မိနစ်ထဲဆိုတော့ တကယ်တမ်းအားထုတ်သွားရမယ့်
လုပ်ငန်းစဉ်ကိုချည်း လွယ်လွယ်နဲ့တည့်တိုး ဟောသွားရ
မှာပဲ” လို့ ပဏာမစကားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါ ဝိပဿနာရှုပုံလုပ်ငန်းစဉ် အလုပ်ပေး
တရားတော်ကြီးကို ယခင် မြန်မာ့အသံလက်ထက်တွင်
အသံလွှင့်ခဲ့ကြောင်း သိရှိရသော်လည်း မည်သည့်ကာလ
များက လွှင့်ခဲ့သည်ကို တိတိကျကျမသိရှိရပါ။

(၁၅)မိနစ် ဝိပဿနာရှုပုံလုပ်ငန်းစဉ် တရား
တော်ကို စာအုပ်အဖြစ် တစ်ခါမှ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိ
ခဲ့ခြင်းမရှိသေးပါ။ ယခုအခါ မဟာစည်ဆရာတော်
ဘုရားကြီး၏ တရားတော်များကို မပျောက်မပျက်
အရှည်တည်တံ့ ထိန်းသိမ်းနိုင်စေရန်အတွက်လည်း
ကောင်း၊ (၁၅)မိနစ်ဝိပဿနာရှုပုံ အလုပ်ပေးတရားတော်
သည် အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း လိုရင်းတိုရှင်း ထိထိမိမိ
နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဟောကြားထားသော

(၁)

တရားတော်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဓမ္မမိတ်ဆွေ
စာတော်ဖတ်များ၏ လိုအပ်နေသောကွက်လပ်ကို
ဖြည့်ဆည်းသောအနေအား ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အချိန်တို
အတွင်းဖတ်ရှုပြီး လက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများ၍ ဝိပဿနာ
ဉာဏ်များဖြစ်ပွားစေရန် အတွက်လည်းကောင်း၊
ထိုမှတစ်ဆင့် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို
မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေရန် စိတ်ရည်သန်၍ ကျွန်တော်
များ ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟ အဖွဲ့ချုပ်မှ အိတ်ဆောင်အရွယ်
(Pocket Size) ဖြင့် ဓမ္မဒါနအဖြစ် ထုတ်ဝေလိုက်ရ
ပါကြောင်း။

သတ္တဝါမှန်သရွေ့ တရားတွေ့ အေးမြချမ်းသာရှိကြပါစေ။

ဒေါက်တာတင့်စိုးလင်း

(ဥက္ကဋ္ဌ)

ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဟောကြားတော်မူသော

ဝိပဿနာရှုပုံလုပ်ငန်းစဉ်တရားတော်

ဒီကနေ့ ဟောမည့် တရားတော်ကတော့
ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းစဉ်တရားတော်ကြီးပဲ။ ဝိပဿနာရှုပုံ
လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးတဲ့အနေနဲ့ ဟောသွား
မယ့် တရားတော်ကြီးလို့ဆိုလိုတယ်။ ဒီတရားတော်ကို
အခုလိုဟောရတာကတော့ နိုင်ငံတော်ဗုဒ္ဓသာသနာ
အဖွဲ့ကြီးရဲ့အဖွဲ့ခွဲဖြစ်တဲ့ ပဋိပတ္တိ သာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့က
လျှောက်ထားတောင်းပန်လို့ ဟောရတာပဲ။ အဲဒီ
သာသနာ့ဒါယကာအဖွဲ့ရဲ့ လျှောက်ထားပုံကတော့
ဗမာပြည်မှာ လှည်းနေလှေအောင်း မြင်းဇောင်း မကျန်
လူတိုင်းလူတိုင်း ဝိပဿနာလုပ်ငန်းစဉ်ကို နားလည်ပြီး
အားထုတ်နိုင်အောင် သိလွယ်တဲ့နည်းနဲ့လည်း ဟောပါ
တဲ့။ ပြီးတော့ သွားလာရောင်းဝယ်ရင်း အလုပ်အကိုင်

၂

မပျက်ဘဲ အားထုတ်သွားနိုင်အောင် လွယ်ကူတဲ့နည်းနဲ့
လည်းဟောပါတဲ့။ အင်း . . . ဒီလိုခိုင်းတဲ့အတိုင်း
ဟောရမယ်ဆိုတော့ ကျမ်းဂန်စကားတွေ၊ အကြောင်း
ယူတ္တိတွေ ဒီလိုနက်နဲတာတွေကို ထုတ်ပြနေဖို့ မလိုတော့
ပါဘူး။ ဒီတော့ အချိန်ကလည်း (၁၅)မိနစ်ထဲဆိုတော့
တကယ်တမ်း အားထုတ်သွားရမယ့် လုပ်ငန်းစဉ်ကိုချည်း
လွယ်လွယ်နဲ့တည့်တိုး ဟောသွားရတော့မှာပဲ။ ကဲ
စပြီးဟော တော့မယ်။

သတော-အမှတ်ရလျက်၊ သမ္မုဇာနော-သိလျက်၊
ဝိဟရေယျ-နေရာ၏၊ အယံ-အမှတ် ရစေ၊ သိသိနေ
ဆိုတဲ့ ဤစကားသည် ငါဘုရားကို အားထားနေကြသော
သင်ချစ်သား၊ ချစ်သမီးတို့အတွက်၊ အမှာကံ-ဘုရားရှင်
ဖြစ်သော ငါတို့၏၊ အနုသာသနီ-အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ
ပေးတော်မူပါသော အဆုံးအမတော်ကြီး ပါပေတည်း။
ပါဠိလိုက သတော သမ္မုဇာနော၊ ဗမာလိုက အမှတ်ရစေ၊
သိသိနေဆိုတဲ့ ဒီစကားနှစ်လုံးဟာ အဓိပ္ပါယ်အားဖြင့်

အင်မတန်ကျယ်ပြန့်တယ်။ ပိဋကတ်သုံးပုံနဲ့ ညီမျှနေ
တယ်။ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းစဉ် ဟူသမျှဟာလည်း ဒီစကား
နှစ်လုံးထဲမှာ အကျုံးဝင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အမှတ်
ရပြီးသိရတဲ့ ဒီဝိပဿနာလုပ်ငန်းဟာ ဗုဒ္ဓသာသနာ
တော်မှာ အရေးကြီးဆုံးလုပ်ငန်းကြီးလို့ ဆိုနိုင်တယ်။
နေရာတကာမှာ အမှတ်ရပြီးသိနေတယ်ဆိုရင် ဗုဒ္ဓ
သာသနာတော်မှာ ကိစ္စပြီးသွားတော့တာပဲ။ ကိစ္စပြီး
ဆိုတာက သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊
ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတာကိုပဲ ဆိုလိုတယ်။ ဒီထဲမှာ အယုတ်
ဆုံး သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်ဆိုရင်ကို အပါယ်ဘေး
က လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့်
အပါယ်ဘေးက လွတ်ချင်တဲ့သူတိုင်း အမှတ်ရပြီး
သိရတဲ့ ဒီဝိပဿနာလုပ်ငန်းကြီးကို ပြည့်စုံအောင်
အားထုတ်သွားကြဖို့ပဲ။ ဒီနေရာမှာ အမှတ်ရပြီး
သိရမယ့်ဌာနက ဘယ်နှစ်ပါးရှိသလဲလို့ဆိုရင်- (၆)ပါးရှိ
တယ်။ ဘာများလဲလို့ဆိုရင်- မြင်တာက တစ်ဌာန၊

ကြားတာက တစ်ဌာန၊ နံတာက တစ်ဌာန၊ စားတာက
တစ်ဌာန၊ ထိတာက တစ်ဌာန၊ သိတာက တစ်ဌာန၊
ဟောဒီ(၆)ဌာနပါပဲ။ ဒီ(၆)ဌာနကို ဒွါရ(၆)ပါးလို့
ခေါ်တယ်။ ဒီဒွါရ(၆)ပါးက ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်
တွေကို မသိ၊ မမှတ်လို့ အမှန်တိုင်းမသိရင် နိစ္စ၊ သုခ၊
အတ္တလို့ထင်မြင်စွဲလန်းပြီး ကိလေသာတွေ၊ ကံတွေ
ဖြစ်ပွားသွားနိုင်တယ်။ ဟောဒီကံတွေက ဘဝသံသရာ
ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ပွားသွားနိုင်တယ်။ ရှုမှတ်ပြီး အမှန်တိုင်း
သိနေရင်တော့ ဟောဒီ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တအစွဲတွေ၊
ကိလေသာတွေ၊ ကံတွေ၊ ဘဝသံသရာဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ခွင့်
မရဘဲ ငြိမ်းသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မြင်ရာဌာန
ကလည်း၊ မြင်တိုင်း၊ မြင်တိုင်း-မြင်တယ်၊မြင်တယ် လို့
ရှုမှတ်ပြီးသိရမယ်။ ကြားရာဌာနကလည်း ကြားတိုင်း၊
ကြားတိုင်း- ကြားတယ်၊ ကြားတယ် လို့ရှုမှတ်ပြီး
သိရမယ်။ နံရာဌာနကလည်း နံတိုင်း၊နံတိုင်း- နံတယ်၊
နံတယ် လို့ရှုမှတ်ပြီးသိရမယ်။ စားရာဌာနကလည်း
အရသာကို သိတိုင်း၊ သိတိုင်း-သိတယ်၊သိတယ်

လို့ရှုမှတ်ပြီး သိရမယ်။ ထိရာဌာနကလည်း ထိတိုင်း၊
ထိတိုင်း-ထိတယ်၊ ထိတယ် လို့ရှုမှတ်ပြီးသိရမယ်။ ဒီသိမှု
ဆိုတာကတော့ ခန္ဓာအားဖြင့် အလွန်ကျယ်ဝန်းတဲ့
အတွက် မှတ်သိရမယ့်ထိသိမှုတွေကလည်း အလွန်ပဲများ
တယ်။ ခြေကစပြီးခေါင်းအထိ တစ်ကိုယ်လုံး အတွင်းရော
အပြင်ရော အသွေးအသား ကောင်းတယ်၊ နေရာတိုင်း
နေရာတိုင်းက ထိသိမှုတွေ အများကြီးပဲ ဖော်ပြ နေတယ်။
အဲဒါတွေကို အကုန်လုံးသိအောင် ရှုမှတ်သွားဖို့ပဲ။
ဒီတော့ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊
ထိုင်တယ်၊ အိပ်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် လို့
ဒီလိုဆိုရတာတွေကလည်း ဒီထိသိမှု တွေချည်းပဲ။
လက်ထဲ၊ ခြေထဲ၊ ကိုယ်ထဲ၊ ဗိုက်ထဲများမှာရှိတဲ့
သဟဇာတရုပ်နဲ့တိုက်ဆိုင်ပြီး အထိအသိရုပ်တွေ အသစ်
အသစ် ထင်ရှားဖြစ်နေတာတွေပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ကွေးမှု၊
ဆန့်မှု စသည်ကို ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်းလည်း
ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊

၆

အိပ်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ စသည်ဖြင့် အကုန်လုံး
သိအောင် ရှုမှတ်သွားဖို့ပဲ။ ဒီတော့ ကြံသိရာဌာန
ကလည်း ကြံစည်စဉ်းစားတိုင်း၊ စိတ်ကူးတိုင်း၊ သိတိုင်း၊
ကြံတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ သိတယ် စသည်ဖြင့်ရှုမှတ်ပြီး
သိရမယ်။ အခုပြောခဲ့တာတွေက ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံ
လုပ်ငန်းစဉ်ပဲ။

ဒါလောက်ဆိုရင် အခြေခံလုပ်ငန်းစဉ်မှာတော့
ပြည့်စုံနေပါပြီ။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း ရှုမှတ်သွားမယ်
ဆိုရင် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကစပြီး အနုလောမဉာဏ်၊
မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် တိုင်အောင် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်
တွေဟာ သူ့အလိုလိုပဲ တိုးတက်တိုးတက်ပြီး ဖြစ်သွား
နိုင်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် အားထုတ်ခါစမှာတော့ အခု
ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဒွါရခြောက်ပါးလုံးက ပြုမူဟူသမျှကို
အကုန်လုံးလိုက်ပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် မမှတ်နိုင်သေးဘူး။
ဒါကြောင့် ဒီလို သမာဓိဉာဏ်အား မရှိသေးခင်မှာတော့
ရှုမှတ်စရာခပ်နည်းနည်း၊ ခပ်ကြမ်းကြမ်း၊ ခပ်လွယ်

လွယ်ကစပြီး ရှုမှတ်ရတယ်။ ရုပ်၊ နာမ်မှာ ဒီနှစ်မျိုးထဲက
ဆိုရင် နာမ်ဆိုတာက ပိုလို့အသိခက်တယ်။ ရုပ်ဆိုတာ
ကတော့ ကြမ်းတမ်းထင်ရှားလို့ သိလွယ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် အားထုတ်စပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရုပ်ကစပြီး ရှုမှတ်
ရတယ်။ ရုပ်ထဲမှာလည်း မြင်ရတဲ့အဆင်းရုပ်၊ ကြားရတဲ့
အသံရုပ်အစရှိတဲ့ ဒီလိုဝိကာရရုပ်တွေက သိမ်မွေ့လို့
အသိခက်တယ်။ တွေ့ထိရတဲ့ မဟာဘုတ်ရုပ်ကြီးတွေ
ကတော့ ကြမ်းတမ်းထင်ရှားလို့ အသိလွယ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် တွေ့ထိရတဲ့မဟာဘုတ်ရုပ်ကြီးတွေ ကစပြီး
ရှုမှတ်ရတယ်။ ဒီမဟာဘုတ်ရုပ်ကြီး တွေ ဆိုတာကလည်း
ကိုယ်ထဲကအတွေ့အထိ ထင်ရှားရာမှာ စူးစိုက်ပြီးရှုမှတ်
နေရင် တစ်ခုခုကိုတော့ ထင်ရှားတွေ့ပြီး သိရှိသွားနိုင်
ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဟာဘုတ်ရုပ်ကြီးတွေကစပြီး
ထင်ရှားသိသွားရအောင် ကိုယ်ထဲက အတွေ့အထိ
ထင်ရှားရာမှာ စူးစိုက်ပြီးရှုမှတ်ဖို့ရာ အရေးကြီးဆုံးပဲ
ဆိုတာကို အခြေခံအဆင့်နဲ့ နားလည်ထားကြရမယ်။ ကဲ

အခုဒိကစပြီး ရှုမှတ်ပုံကိုချည်း ပြောသွားတော့မယ်။
စိတ်ကတာဝန်ကင်းရှင်းပြီး၊ လွတ်လပ်မှု၊ ဆိတ်ငြိမ်မှု
ရနေတဲ့ အချိန်မှာတစ်နေ့လုံး၊ တစ်ညလုံး မဟုတ်တောင်
မှ နာရီပိုင်းလောက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိနစ်ပိုင်းလောက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်
နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ကိုယ့်အတွက် အားထုတ်စရာ အချိန်
လေးက လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ရှိစေရမယ်။ အဲဒီလို
လွတ်လပ်မှု၊ ဆိတ်ငြိမ်မှုရနေတဲ့ အချိန်ကာလမှာ တရား
အားထုတ်ဖို့ ထိုင်နေတယ်ဆိုပါတော့ ဒီလိုထိုင်နေရင်း
မဂ်ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ အပါယ်ဘေးကလွတ်ဖို့ တရား
အားထုတ်ရတော့မယ်လို့ ရှေးဦးစွာ ဒီလိုနှလုံးသွင်းပြီး
စိတ်ကိုအားတက်စေရမယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲမှာ
ဖြစ်တဲ့အတိုင်း ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ မပြတ်မှတ်နေပါ။
ထိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီအချိန်လေးကတော့ စိတ်ထဲကသာ
နှလုံးသွင်းဖို့ပါပဲ။ ပါးစပ်ကတော့ ဆိုနေဖို့မလိုပါဘူး။
မှတ်ဆိုတာကလည်း သိအောင်လို့ နှလုံးသွင်းတာပဲ။
ဒါကြောင့် ထိုင်တယ်၊ထိုင်တယ်လို့ မှတ်တိုင်း၊မှတ်တိုင်း

အောက်ပိုင်း ကိုယ်ကခွေလို့ အထက်ပိုင်းကိုယ်က
ထောင်လို့တောင့်ပြီး ထိုင်နေတာကို မျက်စိနဲ့မြင်သလို
သေသေချာချာပဲ သိရှိသွား စေရမယ်။

သမာဓိဉာဏ် ရင့်လာတော့ ထိုင်နေတဲ့စိတ်
ကြောင့် အသစ်အသစ် တောင့်တင်း၊ တောင့်တင်းပြီး
ထိသိရတဲ့ ထိုင်တဲ့အမူအရာ ပရမတ်ရုပ်သက်သက်
ကိုချည်း သိရှိသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ထဲမှာ
စူးစိုက်ပြီး ထိုင်တယ်၊ထိုင်တယ်လို့သာ မပြတ်ရှုမှတ်
နေရမယ်။ ထိုင်တယ်လို့ချည်း မှတ်နေရတာကို
လွယ်လွန်းနေတယ်လို့ ထင်ရင်လည်း တင်ပါးဆီကပဲ
ဖြစ်ဖြစ် တစ်ခြားကိုယ် အစိတ်အပိုင်းထဲကပဲဖြစ်ဖြစ်
ထင်ရှားထိသိနေတဲ့ တစ်နေရာရာကို စူးစိုက်ပြီး
ထိတယ်လို့လည်း မှတ်လိုက်ပါဦး။ အဲဒီလို မှတ်တဲ့အခါ
မှာလည်း ထိသိနေတာလေးကို သေသေချာချာ သိသွား
စေရမယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ပြန်ပြီး ထိုင်တယ်လို့
မှတ်ပြီးတော့ ထိရာမှာစူးစိုက်ပြီး ထိတယ်လို့မှတ်။

ဒီနည်းဖြင့် ထိုင်တယ်၊ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ထိတယ်လို့
ထိုင်ရာမှာတစ်လှည့်၊ ထိရာမှာတစ်လှည့် ဒီလိုမှတ်နေ
ရမယ်။ လှဲအိပ်နေရင်လည်းပဲ ဒီလိုနည်းတွေ မှတ်နိုင်
ပါတယ်။ အိပ်တယ်၊ ထိတယ်၊ အိပ်တယ်၊ထိတယ်လို့
ဒီလိုမှတ်နေရုံပါပဲ။ ဒီလို အထိုင်နဲ့အထိ၊ အအိပ်နဲ့ အထိ
ရွှေ့ပြောင်းရွှေ့ပြောင်းပြီး မှတ်ရတာကို စိတ်ပင်ပန်းတယ်
လို့ထင်ရင် ဒီထက်မှတ်လို့ လွယ်တာကတော့ ဗိုက်က
ဖောင်းတက်လာတာနဲ့ ပိန်ကျသွားတာပဲ အဲဒါကို
မှတ်ရတာကတော့ ပိုပြီး လွယ်ကူတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်
ဆရာတော်တို့က ယောဂီတွေကို အများအားဖြင့်
ဒီဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကစပြီး ရှုမှတ်ဖို့ သင်ကြားနေတယ်။
ရွေးဦးစွာ ဗိုက်ကိုစိတ်နဲ့စိုက်ပြီး ကြည့်နေရမယ်။
ဖောင်းတက်လာတာကိုလည်း တွေ့ရမယ်။ ပိန်ကျ
သွားတာကိုလည်း တွေ့ရမယ်။ စိတ်နဲ့စိုက်ကြည့်နေရုံနဲ့
မထင်ရှားသေးဘူးဆိုရင် ဗိုက်မှာ လက်နဲ့ထိထား၊
ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ထင်ရှားလာတော့

ဗိုက်ကရုပ်တွေ ဖောင်းကြွလာတာကို ဖောင်းတယ်
လို့ပဲမှတ်၊ ပိန်ကျသွားတာကို ပိန်တယ်လို့ပဲမှတ်၊
ဖောင်းသွားတာ ဖောင်းဆုံး တိုင်အောင်၊ ပိန်သွားတာ
ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် တစ်ရွေ့ခြင်း ရွေ့ရွေ့သွားတာကို
မျက်စိနဲ့မြင်သလို ထင်ထင်ရှားရှား သိသိ သွားစေရမယ်။
အဲဒီလို သေသေ ချာချာသိအောင် ဖောင်းတိုင်း၊ ပိန်တိုင်း
စူးစိုက်ပြီး ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊
ပိန်တယ်လို့ မပြတ်ရှုမှတ်နေရမယ်။ ဒီလိုမှတ်နေရင်း
စိတ်က တစ်ခြားကိုလည်း ထွက်ထွက်သွားလိမ့်ဦးမယ်။
လူက အိမ်မှာ ရှိနေပေမယ့် စိတ်ဆိုတာကတော့ မနေဘူး၊
သူကမြို့ထဲ ရွာထဲရော၊ တစ်ခြားနေရာတွေရော
လျှောက်ပြီးလည်နေတတ်တယ်။ လုပ်ငန်း ကိုင်ငန်း
တွေကို ကြံစည်စဉ်းစားနေတတ်တယ်။ အဲဒီလိုစိတ်ကူး
ကြံစည်မှုတွေကိုလည်း ထွက်တယ်၊ သွားတယ်၊ စိတ်ကူး
တယ်၊ ကြံတယ်၊ စဉ်းစားတယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်တိုင်း
ဖြစ်တိုင်း လိုက်ပြီးရှုမှတ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ဖောင်းတယ်၊

ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ပြန်ပြီး မှတ်မြဲတိုင်းပဲ
မှတ်နေရုံပါပဲ။

ဒီလိုဖြစ်ပေါ်နေတယ် စိတ်ကလေးတွေကို
ရှုမှတ်ပြီး သိနေတာက စိတ္တာနုပဿနာတဲ့။ ပြီးတော့
ကိုယ်ထဲမှာ ညောင်းမှု၊ ပူမှု၊ ယားယံမှု၊ နာကျင်မှုစတဲ့
မခံသာတဲ့ ဝေဒနာလေးတွေကလည်း ထင်ရှားပေါ်ပေါ်
လာလိမ့်ဦးမယ်။ အဲဒါတွေကိုလည်း စူးစိုက်ပြီး ညောင်း
တယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်၊ ပူတယ် စသည်ဖြင့်
မပျောက်မချင်း ရှုမှတ်ရမယ်။ ဒီလို ဝေဒနာတွေဟာ
သမာဓိဉာဏ်အား ကောင်းလာတော့ မှတ်နေရင်း
မကြာခင်ပဲ ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို
ပျောက်ကွယ်သွားတော့ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်မြဲ
ပြန်မှတ်နေရုံပဲ။ ဒီလို ဝေဒနာတွေကို ရှုမှတ်ပြီးသိနေတာ
ကတော့ ဝေဒနာနုပဿနာပဲ။ ညောင်းလို့ပူလို့ မခံသာလို့
ပြင်ချင်လာ ပြန်ရင်လည်း အဲဒီစိတ်ကိုပဲ ပြင်ချင်တယ်၊
ပြင်ချင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ လက်ခြေကို ပြုပြင်တဲ့အခါ

မှာလည်း ပြုပြင်တိုင်း ကြွတယ်၊ကြွတယ်၊ ရွှေ့တယ်၊
ရွှေ့တယ်၊ ကွေးတယ်၊ကွေးတယ် စသည်ဖြင့် စူးစူး
စိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပြီးပြုပြင်ရမယ်။ အားလုံး ဖြည်းဖြည်း
ချင်းပဲ ပြုပြင်ရမယ်။ မြန်မြန်ကြီး ပြုပြင်ရင်တော့
ဘာမှသိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ထချင်တဲ့အခါမှာလည်း
ထချင်တယ်၊ ထတယ်လို့ မှတ်ပြီးတော့ တရွေ့ခြင်း
ကြွတက်လာတဲ့ကိုယ်ကို စူးစိုက်ပြီး ထတယ်၊ ထတယ်
လို့မှတ်ရင်း ဖြည်းဖြည်းပဲ ထရမယ်။ ရပ်မိတော့ တောင့်ပြီး
ရပ်နေတဲ့ကိုယ်ကို စူးစိုက်ပြီး ရပ်တယ်၊ရပ်တယ် လို့
မှတ်ရမယ်။ လှမ်းကြည့်မိရင် ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်
လို့မှတ်လိုက်ရဦးမယ်။ သွားတဲ့အခါမှာတော့ သွားတယ်၊
သွားတယ် လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်း တယ်
လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကြွတယ်၊လှမ်းတယ်၊ချတယ် လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်
စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပြီးသွားရမယ်။ ခြေလှမ်းတိုင်း၊
ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေထောက်ကြွတာလေးကစပြီး နင်းချပြီး
သည့်တိုင်အောင် တရွေ့ချင်း ရွေ့ရွေ့သွားတာကို

သေသေချာချာ သိသွားစေရမယ်။ အတို့ချုပ်ပြောရမယ်
ဆိုရင် သွားနေတဲ့အခါမှာ ခြေလှမ်းကိုပဲစူးစိုက်ပြီးတော့
သွားတယ်၊သွားတယ် လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊
ညာလှမ်းတယ် လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊
ချတယ် လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် မပြတ်မှတ်သွားဖို့ပဲ။ ထိုင်နေတဲ့
အခါ အိပ်နေတဲ့အခါများမှာတော့ အထူးမှတ်စရာမရှိရင်
ဗိုက်က ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ စူးစိုက်ပြီးတော့
ဖောင်းတယ်၊ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ပိန်တယ် လို့
မပြတ်မှတ်နေရုံပါပဲ။ ဒီထဲက စိတ်ကူး စိတ်သမ်းမှုတွေ
ဖြစ်လာရင် အဲဒီစိတ်ကူးတွေကို လိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။
ပြီးရင် ဖောင်းတယ်၊ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ပိန်တယ် လို့
ပြန်ပြီးမှတ်သွားရုံပါပဲ။

ဒီထဲက ညောင်းမှု၊ ပူမှု၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု
အစရှိတဲ့ ဝေဒနာထူးတွေ ပေါ်လာပြန်ရင်လည်း အဲဒီ
ဝေဒနာတွေကိုပဲ လိုက်ပြီးမှတ်ရအုံးမယ်။ ပြီးရင်
ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် လို့ပြန်ပြီး

မှတ်သွားရုံပါပဲ။ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ပြုပြင်မှု
ရှိပြန်ရင်လည်း အဲဒါတွေကို လိုက်ပြီး မှတ်ရဦးမယ်။
ပြီးရင် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် လို့ပြန်ပြီး မပြတ်
ဆက်မှတ်သွားရုံပါပဲ။ ဒီနည်းအတိုင်း နေ့စဉ်နာရီဝက်၊
တစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ရှိရှိသေသေ မပြတ်ရှုမှတ်သွားမယ်
ဆိုရင် တစ်နေ့ ထက်တစ်နေ့၊ တစ်လထက်တစ်လ
သမာဓိဉာဏ်တွေ ရင့်ရင့်ပြီး ကိုယ်တိုင်သိ ဝိပဿနာတွေ၊
ကိုယ်တိုင်သိ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ထူးထူးခြားခြား
ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း
ရှိနေပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် ပြည့်စုံလာတော့
မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်သွားနိုင်
ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို လက်ငင်းရစေ
နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးကိုတော့ ငါရပေပြီလို့
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာပြီး ဒီလုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်းရှုမှတ်၍
မကြာခင်ပဲ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်ပြီး အပါယ်ဘေး
ကြီးက လုံးဝလွတ်မြောက်ရတော့မယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချ

ပြီး ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ကြရမယ်။ ဟော . . .
အချိန်ကကျနေပြီ။ တရားတော်ကို အဆုံးသတ်
တော့မယ်၊ နေ့စဉ် နာရီဝက်ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ
ဖြစ်ဖြစ် ရှိရှိသေသေ ရှုမှတ်အားထုတ်ကြ၍ ဘုရား၊
ရဟန္တာ၊ အရိယာ အရှင်မြတ်တို့ မျက်မှောက်တွေ့ရ၊
သိရသော နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို မဂ်ဉာဏ်၊
ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်
ပြုနိုင်ကြပါ စေကုန်သတည်း . . . ။

သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု

ပေါ်တိုင်းမပြတ် ရှုမှတ်နေလျှင်
ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုး ကြောင်းကျိုးသိမြင်
မမြဲဆင်းရဲ ဉာဏ်ထဲပေါ်လွင်
အနတ္တ သိရ နိဗ္ဗာန်ဝင်။

■ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး