

မဟာစည်နာယက  
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနစရိယ၊ အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု  
သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိဿာဆရာတော်  
အရှင်ကုဏ္ဍလောဘိဝံသ

ဟောကြား ရေးသားစီရင်အပ်သော

နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာ မှတ်ပို့ရန်ဟောပါ  
ဒဋ္ဌမ္မသုတ္တန် တရားတော်



## ဤစာအုပ်မှာ သိကောင်းစရာ ဆောင်ပုဒ်များ

- သောတာ, သမ္မာ, သတိပ၊ ဈာန, မြတ်သစွာ။
- သောတာယင်္ဂ၊ ယင်းလေးဝမှာ၊ သဒ္ဓါသာ၊  
မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။
- သမ္မပ္ပဓာန၊ ယင်းလေးဝမှာ၊ ဝီရိယာ၊  
မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။
- သတိပဋ္ဌာန၊ ယင်းလေးဝမှာ၊ သတိသာ၊  
မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။
- ဈာန်ဝိမောက္ခ၊ ယင်းလေးဝမှာ၊ သမာဓိသာ၊  
မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။
- အရိယာသစ္စ၊ ယင်းလေးဝမှာ၊ ပညာသာ၊  
မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။



မဟာစည်နာယက

အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

အရှင်ကုဏ္ဍလောဘိဝံသ

ဟောကြား ရေးသားစီရင်အပ်သော

နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာ မှတ်ဖို့ရန်ဟောပါ

ဒဋ္ဌမ္မသုတ္တန် တရားတော်



## ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

၂၀၁၀ - ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

အုပ်စု - ၂၀၀၀

တန်ဖိုး -

ရန်ကုန်မြို့၊ ကမ္ဘာအေး၊ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန

သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး

ဦးဝင်းနိုင်(မှတ်ပုံတင်အမှတ် - ၀၃၈၄၃/၀၂၄၅)က ထုတ်ဝေ၍

ဦးသိန်းထွန်း(၀၄၈၂၂)၊ သိန်းထွန်းအောင်ဆက်

အမှတ် - ၅၀/၅၂၊ ဒဂုံသီရိလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း၊

တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မှ ပုံနှိပ်သည်။

ဖုန်း - ၅၄၂၀၅၆

## ဖြန့်ချိရေး

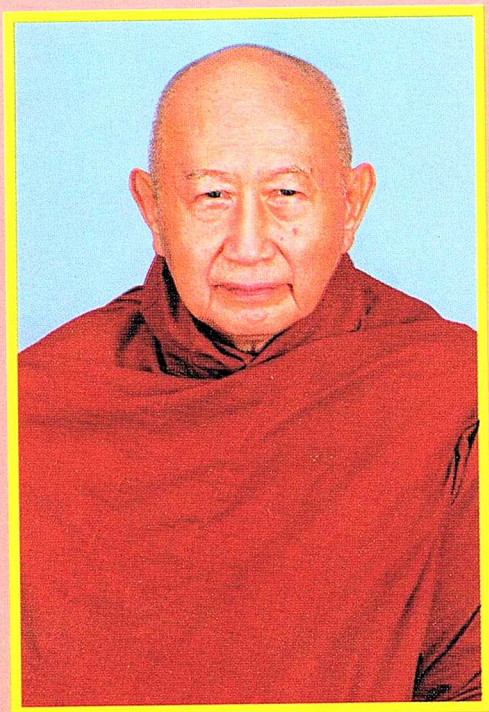
ဒု - ဗိုလ်မှူးကြီး တင်အောင်(လေ - ငြိမ်း)(၀၃၃၆၆)

သဒ္ဓမ္မရုံသီတပေ၊ အမှတ် - ၇၊ ဇေယျာခေမာလမ်း၊

မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့မှ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသည်။

ဖုန်း - ၀၁ - ၆၆၁၅၉၇၊ ၆၅၀၅၇၆





သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာပဓာနနာယကဆရာတော်  
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ  
အဘိဓမ္မဟာရဋ္ဌဂုရု  
ဘဒ္ဒန္တကုဏ္ဍလာဘိဝံသ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

## နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာ မှတ်ဖို့ရန်ဟောပါ ဒဠ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

ဒီနေ့ ၁၃၅၄-ခု၊ တော်သလင်းလကွယ်နေ့၊ နေ့လယ်ပိုင်းမှာ ဟောကြားမည့် တရားတော်က အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်လာ “ဒဠ္ဗဗ္ဗသုတ္တ” ။ ဒဠ္ဗဗ္ဗဆိုတာ မှတ်ဖို့ရာ။ ဘာကိုမှတ်ရမလဲဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားဖို့ရာ ဌာနအသီးသီးတွေ မှတ်ဖို့ရာ။

တရားနာပရိသတ်များကို မေးလိုက်ရင် ဘယ်ကိုသွားကြမှာလဲ၊ သင်တို့သွားရာ အဆုံးဟာ ဘယ်ကိုလဲ။ ဘယ်ကိုသွားမှာလဲလို့ မေးလိုက်ရင် ... နိဗ္ဗာန်ကိုသွားမှာပါဘုရား။ နိဗ္ဗာန်သွားမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ရာ လမ်းတွေမှာ မှတ်ထားဖို့ရာ ဌာနတွေ ရှိတယ်တဲ့။



၂

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

အဲဒီဌာနတွေကို မှတ်ထားပြီးတော့ မိမိတို့  
အင်အားဖြင့် သွားကြရမယ်။ သူတစ်ပါး၏ အင်အားတွေ  
ယူပြီးတော့ သွားလို့လည်း ... မရပါဘုရား။ ကိုယ့်အား  
နဲ့ကိုယ် သွားကြရမယ်။

တရားနာပရိသတ်များသန္တာန်မှာ နိဗ္ဗာန်သို့သွား  
ဖို့ရာ အား ၅-မျိုးရှိပါတယ်တဲ့။ ဘယ်နှမျိုးပါတဲ့ ... ၅-မျိုး  
ရှိပါတယ်ဘုရား။ အဲဒီအား ၅-မျိုး ၅-ဌာနမှာမှတ်ပြီးတော့  
အသုံးချပြီးတော့ သွားကြရလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်။

အား ၅-မျိုးလို့လည်း ဆိုပါတယ်။ ဗိုလ် ၅-မျိုး  
လို့လည်း ဆိုပါတယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ အား ၅-မျိုး  
ကို ၅-ဌာနမှာ မှတ်ထားပြီးတော့ ဘယ်ဌာနကျရင် ဘယ်  
အားကိုသုံးရမယ်လို့ ၅-ဌာနမှာ မှတ်ထားပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်  
သို့ သွားဖို့ရာ ဒီဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန်ဒေသနာတော်ကို မြတ်စွာ  
ဘုရား ဟောကြားတာပါပဲ။

သွားရမယ့် အားကလည်း ၅-ပါး၊ မှတ်သားရမယ့်  
ဌာနကလည်း ၅-ပါး။ ၁၀-ပါးတောင် သိရမယ်ဆိုတော့  
တရားနာပရိသတ်များအနေနဲ့ နည်းနည်းလေး ဂရုစိုက်

## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၃

ပြီးတော့နာရမယ်။ ဒီနေ့ဟောမှာ အားလုံးက ဘယ်နှပါး ပါလဲ ... ၁၀-ပါးပါဘုရား။ အားက ၅-ပါး၊ အားကိုအသုံး ချဖို့ရာ ဌာနက ၅-ပါး။ ဘယ်လောက်ရှိသွားပြီလဲ ... ၁၀-ပါးပါဘုရား။ ဒါပေမဲ့လည်း နားလည်အောင် သဘော ကျအောင်တော့ အားစိုက်ပြီးတော့ ဟောရပါမယ်။ နာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း နားလည်အောင် အားစိုက်ပြီးတော့ နာကြရင် သဘောကျ နားလည်ပါလိမ့်မယ်တဲ့။

ပဉ္စိမာနိ ဘိက္ခဝေ ဗလာနိ။

(အံ- ၂/၁၀)

ဘိက္ခဝေ = သံသရာဘေး လာမည့်ရေးကို မျှော်တွေးထောက်ဆ သိမြင်ကြတဲ့ အို-ချစ်သားချစ်သမီး တို့၊ ဗလာနိ = အားတို့သည်၊ ဣမာနိ ပဉ္စ = ဤငါးပါး တို့ပင်တည်း။ ကတမာနိ ပဉ္စ = အဘယ်ငါးပါးတို့နည်း ဟူမူကား၊ သဒ္ဓါဗလံ = ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါအားလည်း ကောင်း၊ ဝီရိယဗလံ = အားထုတ်မှု ဝီရိယအားလည်း ကောင်း၊ သတိဗလံ = အောက်မေ့မှု သတိအားလည်း ကောင်း၊ သမာဓိဗလံ = တည်ကြည်မှု သမာဓိအားလည်း ကောင်း၊ ပညာဗလံ = သိမှု ပညာအားလည်းကောင်း၊



၄

# သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ဘိက္ခုဝေ = သံသရာဘေး လာမည့်ရေးကို မျှော်  
 တွေးထောက်ဆ သိမြင်ကြတဲ့ အို-ချစ်သားချစ်သမီးတို့၊  
 ဗလာနိ = အားတို့သည်၊ ဣမာနိ ပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့  
 ပင်တည်း။ ဣတိ = ဤသို့၊ ဘဂဝါ = မြတ်စွာဘုရား  
 သည်၊ အဝေါစ = ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့်  
 ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

တရားနာပရိသတ်များရဲ့သန္တာန်မှာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ  
 ဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့သန္တာန်မှာ နိဗ္ဗာန်သို့သွားဖို့ရာ အားက ၅-  
 မျိုးရှိပါတယ်တဲ့။ အဲဒီအား ၅-မျိုးက ဘယ်ဟာတွေလဲ  
 ဆိုတော့ -

- ၁။ ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့ သဒ္ဓါအား၊
- ၂။ အားထုတ်မှုဆိုတဲ့ ဝီရိယအား၊
- ၃။ အောက်မေ့မှုဆိုတဲ့ သတိအား၊
- ၄။ တည်ကြည်မှုဆိုတဲ့ သမာဓိအား၊
- ၅။ သိမှုဆိုတဲ့ ပညာအားလို့ ဘယ်နှမျိုးပါလဲ ...  
 ၅-မျိုးပါဘုရား။

# ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၅

အဘိဓမ္မာသင်ဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်တော့  
တယ်မခက်လှပါဘူး။

၁။ သဒ္ဓါဗိုလ်၊

၂။ ဝီရိယဗိုလ်၊

၃။ သတိဗိုလ်၊

၄။ သမာဓိဗိုလ်၊

၅။ ပညာဗိုလ်လို့လည်း သုံးပါတယ်။ ဗိုလ်လို့  
လည်း သုံးပါတယ်။

ဗိုလ်ဆိုတာ အားရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗိုလ်လို့ခေါ်တယ်။  
အားရှိတဲ့တရားတွေကို ဗိုလ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ အားရှိတာ။  
ပါဠိတော်တွေမှာ၊ အဋ္ဌကထာတွေမှာ ဖွင့်ပြတာကတော့  
အားရှိတယ်ဆိုတာ မတုန်လှုပ်ရဘူးတဲ့။

အဿဒ္ဓိယေ န ကမ္မတိတိ သဒ္ဓါဗလံ။  
(အဋ္ဌသာလိနီ-၁၆၇)

အဿဒ္ဓိယေ = သဒ္ဓါတရားမရှိခြင်းကြောင့်၊  
သဒ္ဓါမဲ့ခြင်းကြောင့်၊ န ကမ္မတိ = မတုန်လှုပ်တတ်။ ဣတိ  
တဿာ = ထို့ကြောင့်၊ သဒ္ဓါဗလံ = သဒ္ဓါဗလမည်၏။



၆

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပသာဆရာတော်

အဿန္တိယ = မယုံကြည်မှုကြောင့် မတုန်လှုပ်  
တာကို၊ သဒ္ဓါဗိုလ်။

ကောသဇ္ဇေ န ကမ္မတီတိ ဝီရိယဗလံ။

ကောသဇ္ဇေ = ပျင်းရိခြင်းကြောင့်၊ န ကမ္မတီ  
= မတုန်လှုပ်တတ်။ ဣတိ တဿှာ = ထို့ကြောင့်၊  
ဝီရိယဗလံ = ဝီရိယဗလမည်၏။

မုဋ္ဌသစ္စေ န ကမ္မတီတိ သတိဗလံ။

မုဋ္ဌသစ္စေ = သတိမေ့ခြင်းကြောင့်၊ န ကမ္မတီ  
= မတုန်လှုပ်တတ်။ ဣတိ တဿှာ = ထို့ကြောင့်၊  
သတိဗလံ = သတိဗလမည်၏။

ဥဒ္ဓစ္စေ န ကမ္မတီတိ သမာဓိဗလံ။

ဥဒ္ဓစ္စေ = ပျံ့လွင့်ခြင်းကြောင့်၊ န ကမ္မတီ =  
မတုန်လှုပ်တတ်။ ဣတိ တဿှာ = ထို့ကြောင့်၊  
သမာဓိဗလံ = သမာဓိဗလမည်၏။

## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၇

အဝိဇ္ဇာယ န ကမ္မတိတိ ပညာဗလံ။

အဝိဇ္ဇာယ = အဝိဇ္ဇာကြောင့်(ဝါ)တွေဝေခြင်း  
 ကြောင့်၊ န ကမ္မတိ = မတုန်လှုပ်တတ်။ ဣတိ တသ္မာ  
 = ထို့ကြောင့်၊ ပညာဗလံ = ပညာဗလမည်၏။

ဆန့်ကျင်ဘက်တွေကြောင့် မတုန်လှုပ်တာကို  
 ဗိုလ်တဲ့။ သဒ္ဓါနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က အဿဒ္ဓိယ = မသဒ္ဓါ  
 ခြင်း၊ ဝီရိယနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က ဂေါဿဒ္ဓ = ပျင်းရိခြင်း၊  
 သတိနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က မုဋ္ဌသစ္စ = မေ့နေခြင်း၊ သမာဓိ  
 နဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က ဥဒ္ဓစ္စ = စိတ်တွေပျံ့လွင့်နေခြင်း၊ ပညာ  
 နဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က အဝိဇ္ဇာ = အမှားတွေသိနေခြင်း၊ အဲဒါ  
 တွေကြောင့် မတုန်လှုပ်တာ ဗလ = ဗိုလ်လိုခေါ်ပါတယ်  
 လို့ အဋ္ဌကထာဆရာတွေ ဖွင့်ပြတယ်။

အား ၅-ပါးတော့ သိထားပြီ။ အား ၅-ပါးကို  
 ဒဋ္ဌဗ္ဗ = မှတ်သားပြီးတော့ အသုံးချဖို့ရာ မှတ်သားဖို့ရာ၊  
 ဌာနကလည်း ၅-ပါးပဲတဲ့။ အဲဒီ ၅-ပါးကိုလည်း မှတ်မိရ  
 အောင် မှတ်ဖို့ပါပဲ။ အဲဒီ ၅-ပါးကတော့ -

၈

# သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပဿာဆရာတော်

- ၁။ သောတာပတ္တိယင်္ဂ = သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း  
အင်္ဂါက ၄-ပါး၊
- ၂။ သမ္မပ္ပဓာန = ကြိုးကြိုးစားစားအားထုတ်  
တဲ့ သမ္မပ္ပဓာန် ၄-ပါး၊
- ၃။ သတိပဋ္ဌာန = သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး၊
- ၄။ ဈာန = ဈာန် ၄-ပါး၊
- ၅။ အရိယသစ္စ = အရိယသစ္စာ ၄-ပါး။ ၅-  
ဌာန၊ အဲဒါကို မှတ်သား  
ဖို့ရာ။

တရားနာပရိသတ်များအတွက် နည်းနည်းမှတ်  
ရတာ ခက်သလိုရှိနေတယ်။ သောတာပတ္တိယင်္ဂ =  
သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်းအင်္ဂါ ၄-ပါး၊ သမ္မပ္ပဓာန =  
သမ္မပ္ပဓာန လုံ့လဝီရိယ ၄-ပါး၊ သတိပဋ္ဌာန = သတိ  
ပဋ္ဌာန် ၄-ပါး၊ ဈာန = ဈာန် ၄-ပါး၊ အရိယသစ္စ =  
အရိယသစ္စာ ၄-ပါး။ ဘယ်နှမျိုးပါလဲ ... ၅-မျိုးပါဘုရား။

အဲဒါလေးမှတ်မိနေမှ ဗိုလ်=ဗလ= အားတွေက  
သူ့ဌာနအားလျော်စွာ သူဆောင်ရွက်သွားပုံ၊ နိဗ္ဗာန်သို့  
ရောက်အောင်ပို့ပေးနိုင်ပုံ၊ ပြဋ္ဌာန်းနေပုံ၊ ရှေ့သွားဖြစ်ပုံတွေ



# ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၉

ဒီတော့မှပဲ သဘောကျပါမယ်တဲ့။ ၅-ဌာန ဆောင်ပုဒ်  
ကလေး တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း စီထားပါတယ်။ အဲဒါလေး  
လိုက်ဆိုကြရအောင်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သောတာ၊သမ္မ၊ သတိပ၊  
ဈာန၊မြတ်သစ္စာ။

သောတာ-က သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်းအင်္ဂါ  
၄-ပါး။

သမ္မ-က သမ္မပ္ပဓာန လုံ့လဝီရိယ ၄-ပါး။

သတိပ-က သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါး။

ဈာန-က ဈာန် ၄-ပါး။

မြတ်သစ္စာ-က အရိယသစ္စာ ၄-ပါး။ အရိယ-  
ဆိုတာ မြတ်တာ။ မြတ်သစ္စာဆိုတာ အရိယသစ္စာ  
၄-ပါး။ တရားနာပရိသတ်များ ကြားဖူးတဲ့ နာမည်တွေပါ  
ပဲ။ မှတ်သားမိအောင်သာ ဆောင်ပုဒ်ကလေးစီထားတာ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ငါးဖြာဌာန၊ မှတ်ဖို့ပြ၊  
မိန့်ဟမြတ်ဗုဒ္ဓါ။

၁၀

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ဗိုလ် ၅-ပါးဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့သွားဖို့ရာ ဗိုလ် ၅-ပါး၊  
 အား ၅-ပါးကလည်း သူနေရာနဲ့သူ အသုံးချမှု ကိုယ်  
 သွားလိုတဲ့အရပ်ကို ရောက်နိုင်တယ်။ အသုံးချတဲ့နေရာ  
 က လွဲနေလို့ရှိရင် အားပင်ရှိငြားသော်လည်း အားကို  
 သင့်လျော်ရာမှာ အသုံးမချတဲ့အတွက်ကြောင့် မိမိအလို  
 ရှိရာ နိဗ္ဗာန်သို့ မြန်မြန်မရောက်နိုင်ဘူး။ တရားနာပရိ  
 သတ်များက မြန်မြန်ရောက်ချင်ပါသလား၊ ခပ်နေးနေး  
 လေးပဲလား ... မြန်မြန်ရောက်ချင်ပါတယ်ဘုရား။ မြန်  
 မြန်ရောက်ချင်ရင် ကိုယ့်အားတွေကို ဌာနအားလျော်စွာ  
 အသုံးချတတ်မှ မြန်မြန်ရောက်မယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို  
 ဟောကြားတဲ့သုတ္တန်ဒေသနာတော်တဲ့။

ဌာန ၅-ဌာနက နည်းနည်းသတိထားဖို့ရာရှိနေ  
 တဲ့အတွက်ကြောင့် ဆောင်ပုဒ်ကလေးကို ပြန်ပြီးတော့  
 တရားနာပရိသတ်များ နည်းနည်းလေး ဖြေနိုင်ရအောင်  
 ပြန်ပြောပေးပါမယ်။

သောတာဆိုတာက သောတာပတ္တိယင်္ဂ = သော  
 တာပန်ဖြစ်ကြောင်းအင်္ဂါ ၄-ပါး။ သမ္မဆိုတာက သမ္မပ္ပ  
 ဓာန လုံ့လဝီရိယ ၄-ပါး။ သတိပဆိုတာက သတိပဋ္ဌာန်

## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၁၁

တရား ၄-ပါး။ ဈာနဆိုတာက ဈာန် ၄-ပါး။ မြတ်သစ္စာ ဆိုတာက သစ္စာ ၄-ပါးပါပဲ။ အရိယသစ္စာ ၄-ပါး။ ၄-ပါး တွေတော့ အကုန်တူတယ်။ နာမည်တွေကွဲတယ်။ မှတ် တော့မှတ်မိသွားပြီ။ အားလုံးမှတ်မိရအောင် မှတ်မိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တစ်ခေါက်လောက် ဖြေပြလိုက်ရင် ပိုပြီး တော့ မှတ်မိသွားပါလိမ့်မယ်။

သောတာက ဘာပါတဲ့ ... သောတာပန်ဖြစ် ကြောင်းအင်္ဂါ ၄-ပါးပါဘုရား။ သမ္မက ... သမ္မပ္ပဓာန် ၄-ပါးပါဘုရား။ လုံ့လဝီရိယ ၄-မျိုးပေါ့လေ။ သမ္မပ္ပဓာန် ၄-ပါးလို့ ဖြေရင်လည်း သဘောပေါက်ပါတယ်။ သတိပ က ... သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးပါဘုရား။ ဈာနက ... ဈာန် ၄-ပါးပါဘုရား။ မြတ်သစ္စာက ... အရိယသစ္စာ ၄-ပါး ပါဘုရား။ မှတ်မိသွားပြီ။ ဌာန ၅-ပါး မှတ်မိသွားရင် ဟောလို့ရပါပြီတဲ့။

မိမိတို့သန္တာန်မှာ ရှိနေတဲ့အားက ၅-ပါး။ ဒီအား ၅-ပါးကို သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးချဖို့ရာ ဌာနကလည်း ၅-ပါး။ သောတာပတ္တိယင်္ဂံ = သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ ၄-ပါးမှာတော့ ဘယ်ဗိုလ်ကို အသုံးချရမလဲ၊

# ၁၂ သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ဘယ်ဗိုလ်က ပြဋ္ဌာန်းလဲ၊ ဘယ်ဗိုလ်က ရှေ့သွားဖြစ်သလဲ၊  
ဘယ်အားက ရှေ့သွားဖြစ်သလဲဆိုတော့ -

သောတာပတ္တိယင်္ဂီ = သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း  
အင်္ဂါ ၄-ပါးမှာတော့ သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းတယ်တဲ့။ အဲဒီမှာ  
သဒ္ဓါကို အထူးအလေးပြုပြီးတော့ သဒ္ဓါရှေ့သွားပြုပြီး  
တော့ မှတ်သားရမယ်၊ ကျင့်ကြံရမယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို  
မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားပါတယ်။ အဲဒါလေးကတော့  
တစ်ခါတည်း ဆောင်ပုဒ်ကလေးဆိုသွားကြစို့။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သောတာယင်္ဂီ၊ ယင်းလေးဝမှာ၊  
သဒ္ဓါသာ၊ မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။

သောတာက သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်းအင်္ဂါ  
၄-ပါး။

စတ္တာရိ သောတာပတ္တိယင်္ဂီနိ၊ သပ္ပုရိသ  
သံသေဝေါ၊ သဒ္ဓမ္မဿဝနံ ယောနိသောမနသိကာရော  
ဓမ္မာနုဓမ္မပ္ပဋိပတ္တိ။

(ပါထေယျပါဠိတော်-၁၉၀)



## ဒဗ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၁၃

သောတာပတ္တိယင်္ဂါနိ = သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်းအင်္ဂါတို့သည်။ သောတာပန်မဖြစ်သေးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့်အင်္ဂါတို့သည်။ သပ္ပုရိသသံသေဝေါ = မဂ်ဖိုလ်ရောက်ကြောင်း သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို ဟောဖော်ညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမတတ်သော သူတော်ကောင်း ဆရာကောင်းကို မှီဝဲဆည်းကပ်ရခြင်းလည်းကောင်း၊ သဒ္ဓမ္မဿဝနံ = မဂ်ဖိုလ်ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို နာကြားရခြင်းလည်းကောင်း၊ ယောနိသောမနသိကာရော = ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းတတ်ခြင်းလည်းကောင်း၊ ဓမ္မာနုဓမ္မပ္ပဋိပတ္တိ = မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အားလျော်သော အကျင့်မြတ်ရှိခြင်းလည်းကောင်း၊ ဘိက္ခဝေ = သံသရာဘေး လာမည့်ရေးကို မျှော်တွေးထောက်ဆသိမြင်ကြတဲ့ အို-ချစ်သားချစ်သမီးတို့၊ သောတာပတ္တိယင်္ဂါနိ = သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်းအင်္ဂါတို့သည်၊ ဣမာနိ စတ္တာရိ = ဤလေးပါးတို့ပင်တည်း။ ဣတိ = ဤသို့၊ ဘဂဝါ = မြတ်စွာဘုရားသည်၊ အဝေါစ = ကရုဏာရေးသွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

၁၄

# သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

သောတာပန်မဖြစ်သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တို့၊ သောတာပန်ဖြစ်လိုသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ လိုက်နာကျင့်ကြံရမယ့်အင်္ဂါက ၄-ပါးရှိတယ်တဲ့။

၁-နံပါတ်က သူတော်ကောင်း ဆရာကောင်းကို မှီဝဲဆည်းကပ်နေရမယ်။ မဂ်ဖိုလ်ရောက်ကြောင်း သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို ဟောဖော်ညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမတတ်တဲ့ သူတော်ကောင်း ဆရာကောင်းကို မှီဝဲဆည်းကပ်နေရမယ်။

၂-နံပါတ်က မဂ်ဖိုလ်ရောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ သူတော်ကောင်းတရားတွေကို နာကြားနေရမယ်။

၃-နံပါတ်က ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းတတ်ရမယ်။

၄-နံပါတ်က မဂ်ဖိုလ်အားလျော်သော အကျင့်မြတ်ရှိရမယ်။

သောတာပတ္တိယင်္ဂ = သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ ၄-ပါး ဆောင်ပုဒ်ကလေးပါ ထည့်ပြီးတော့ ဆိုရ

# ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၁၅

အောင်။ တရားနာပရိသတ်ဟောင်း၊ ယောဂီဟောင်းများ  
တော့ မှတ်သားဖူးပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ■ သူတော်ဆည်းကပ်၊ မြတ်တရားနာ၊  
သင့်ရာစိတ်ထား၊ လျော်ကျင့်များရှိ၊  
လေးပါးပြည့်ပြန်၊ သောတာပန်၊  
အမှန်ဖြစ်ကြောင်းတည်း။

သူတော်ဆည်းကပ် = မဂ်ဖိုလ်ရောက်ကြောင်း  
သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို ဟောဖော်ညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမ  
တတ်တဲ့ သူတော်ကောင်း ဆရာကောင်းကို မှီဝဲဆည်း  
ကပ်နေရမယ်။

မြတ်တရားနာ = မဂ်ဖိုလ်ရောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့  
သူတော်ကောင်းတရားတွေကို နာကြားနေရမယ်။

သင့်ရာစိတ်ထား = ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သင့်  
တင့်အောင် ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းတတ်ရမယ်။

၁၆

# 'သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

လျော်ကျင့်များရှိ = မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နဲ့လျော်တဲ့ အကျင့်မြတ် ရှိရမယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ ဝိပဿနာ အကျင့်မြတ် ရှိရမယ်တဲ့။

အဲဒီ သောတာပတ္တိယင်္ဂ = သောတာပန်ဖြစ် ကြောင်းအင်္ဂါ ၄-ပါးသို့ ရောက်လာတဲ့အခါ ဘယ်ဖိုလ် က ပြဋ္ဌာန်းလဲဆိုတော့ သဒ္ဓါအား သဒ္ဓါဖိုလ်က ပြဋ္ဌာန်း တယ်။ သူကရှေ့သွားပဲတဲ့။

သူတော်ကောင်း ဆရာကောင်းကို ဆည်းကပ် တယ်ဆိုတာလည်း ယုံကြည်မှပဲ ဆည်းကပ်နိုင်တာ။ မယုံကြည်ရင်တော့ ... မဆည်းကပ်နိုင်ပါဘုရား။ သဒ္ဓါ တရားရှိမှ ဆည်းကပ်နိုင်တယ်။ ယုံကြည်မှ ဆည်းကပ် နိုင်တယ်။

သူတော်ကောင်းတရားတွေ နာကြားတယ်ဆို တာလည်း မယုံမကြည်နဲ့ဆိုရင် နာမှနာကြားနိုင်ပါ့မလား ... မနာကြားနိုင်ပါဘုရား။ မနာကြားနိုင်ဘူး။ ယခုတရား နာပရိသတ်များ တရားတွေ နာကြားနေတာ ယုံလို့လား၊ မယုံဘဲရှိလို့လားဆိုရင် ... ယုံလို့ပါဘုရား။ ယုံလို့နာတာ။



## ဒဗ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၁၇

မယုံရင် မနာဘူး။ သဒ္ဓါရှေ့သွားရှိတယ်ဆိုတာ မထင်ရှား  
ပါဘူးလား ... ထင်ရှားပါတယ်ဘုရား။ ထင်ရှားတယ်။

ယောနိသောမနသိကာရ = အသင့်အတင့်  
နှလုံးသွင်းတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ဘယ်အာရုံ  
နဲ့ပဲတွေ့တွေ့ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းတာကို  
ယောနိသောမနသိကာရလို့ ဆိုရတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကောင်းတဲ့ဣဋ္ဌာရုံတွေ အဆင်း  
ကောင်းကောင်း၊ အသံကောင်းကောင်း၊ အနံ့ကောင်း  
ကောင်း၊ အရသာကောင်းကောင်း၊ အတွေ့အထိကောင်း  
ကောင်းတွေ အိမ်ရာတိုက်တာကောင်းကောင်း အကောင်း  
တွေနဲ့ တွေ့ရတယ်။ မတွေ့ရပါဘူးလား ... တွေ့ရပါ  
တယ်ဘုရား။

အဲဒီအကောင်းတွေနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါလည်း  
ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်ပဲ နှလုံးသွင်းရတယ်။ နှလုံးမသွင်း  
တတ်ရင်တော့ အကုသိုလ်တွေဖြစ်တယ်။ ဒီအကောင်း  
တွေကို တွေ့ရတဲ့အခါ ကောင်းတဲ့အာရုံတွေကို စွဲလမ်း  
နေမယ်၊ သာယာနေမယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်ပါမလဲ။ လောဘ

၁၈

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်မနေပါဘူးလား ... ဖြစ်ပါမယ်ဘုရား။  
လောဘဦးစီးတဲ့ အကုသိုလ်တွေဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို  
မဖြစ်စေရဘူးတဲ့။

ယခုလို ကောင်းတဲ့ဣတ္ထာရုံတွေနဲ့ ကောင်းတာ  
တွေနဲ့ မိမိတွေ့နေရတာ အတိတ်အတိတ်ဘဝက မိမိ  
ကောင်းခဲ့လို့လား၊ မကောင်းခဲ့လို့လား ... ကောင်းခဲ့လို့  
ပါဘုရား။ ကောင်းခဲ့လို့။ အတိတ်ကံကို မယုံပါဘူးလား  
... ယုံပါတယ်ဘုရား။ ယုံမှကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ အတိတ်  
က ကုသိုလ်ကံတွေရှိခဲ့လို့ ကောင်းတာတွေ ကောင်းတဲ့  
ကုသိုလ်ကံတွေပြုခဲ့လို့ ယခု ကောင်းကျိုးတွေ တွေ့နေ  
ရတာ။

ဒီကောင်းကျိုးတွေ တွေ့နေရတာ အတိတ်ဘဝ  
က ကုသိုလ်ကံတွေရှိခဲ့လို့။ နောင်အနာဂတ်ဘဝတွေမှာ  
လည်း ဒီလိုပဲ ကောင်းတာတွေ တွေ့ပြီးတော့ အကောင်း  
မြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားဖို့ရာ ကု  
သိုလ်တရားတွေ ဆည်းပူးမှတော်မယ်။ ယခု လူ့ဘဝ  
ရောက်နေတဲ့အခိုက်အတန့် ကုသိုလ်တရားတွေ ဆည်း  
ပူးမှတော်မယ်လို့ နှလုံးသွင်းလိုက်တော့ ကုသိုလ်ဖြစ်

# ဒဗ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၁၉

သလား၊ အကုသိုလ်ဖြစ်သလား ... ကုသိုလ်ဖြစ်ပါ  
တယ်ဘုရား။

ဆောင်ပုဒ်။ ■ ရှေးကကောင်းလို၊  
ခုကောင်းပါသည်၊  
ခုကောင်းရင်၊  
နောင်ကောင်းပါလိမ့်မည်။

ကုသိုလ်ပဲဖြစ်သွားတယ်။ လောဘဖြစ်ပါသေး  
လား ... လောဘမဖြစ်တော့ပါဘုရား။ အတိတ်က ကု  
သိုလ်ကံကို ယုံလို့လား၊ မယုံလို့လား ... ယုံလို့ပါဘုရား။  
ယုံလို့ သဒ္ဓါမပြဋ္ဌာန်းပါဘူးလား ... ပြဋ္ဌာန်းပါတယ်ဘုရား။  
ပြဋ္ဌာန်းတယ်တဲ့။ ကုသိုလ်ပဲဖြစ်တယ်။ ဣဋ္ဌာရုံတွေနဲ့  
တွေ့ရလည်း ကုသိုလ်ပဲဖြစ်တယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ အနိဋ္ဌာရုံတွေနဲ့လည်း တွေ့ရတယ်။  
ကိုယ်မတွေ့ချင်တာ၊ ကိုယ်မမြင်ချင်တာ၊ ကိုယ်မကြား  
ချင်တာ၊ ကိုယ်မဖြစ်ချင်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်လာတယ်။ ဆန့်  
ကျင်ဘက်တွေ မတွေ့ရပါဘူးလား ... တွေ့ရပါတယ်  
ဘုရား။ တွေ့ရတဲ့အခါ နှလုံးမသွင်းတတ်ဘူးဆိုရင်

၂၀

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ဒေါမနဿ၊ ဒေါသဖြစ်တယ်။ အို-မတွေ့ချင်တာတွေနဲ့  
တွေ့ရတာ မကောင်းလိုက်တာ၊ မကောင်းလိုက်တာ။  
မဖြစ်ပါဘူးလား ... ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။ ဒေါမနဿ၊  
ဒေါသတွေဖြစ်တယ်။ အကုသိုလ်တွေဖြစ်တယ်။ နှလုံး  
မသွင်းတတ်လို့တဲ့။

တရားနာပရိသတ်များလို နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ ဒီလိုမကောင်းတဲ့ အနိဗ္ဗာရုံတွေ ဒီလို  
မကောင်းတာတွေနဲ့ လာတွေ့ရတာ မိမိ အတိတ်က  
မကောင်းခဲ့လို့ပဲ၊ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေ ပြုခဲ့  
လို့ပဲ။ နှလုံးမသွင်းရပါဘူးလား ... နှလုံးသွင်းရပါတယ်  
ဘုရား။

ဘယ်သူ့ကြောင့်မှမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကြောင့်ပဲလို့  
နှလုံးသွင်းလိုက်တော့ မသက်သာသွားပါဘူးလား ...  
သက်သာသွားပါတယ်ဘုရား။ အတိတ်ကကံကို ယုံလို့  
လား၊ မယုံလို့လား ... ယုံလို့ပါဘုရား။ ယုံတာကိုဘာလို့  
ခေါ် ... သဒ္ဓါလို့ခေါ်ပါတယ်ဘုရား။ သဒ္ဓါမပြဋ္ဌာန်းပါဘူး  
လား ... ပြဋ္ဌာန်းပါတယ်ဘုရား။



## ဒဗ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၂၀

သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းတယ်။ ယုံတော့ကာ ဆင်ခြင်လိုက်  
တော့ အကုသိုလ် မဖြစ်တော့ဘူး။ ဪ-အတိတ်က  
မိမိ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေပြုခဲ့လို့ မိမိ မကောင်း  
တဲ့ အကုသလဝိပါက် အနိဋ္ဌာရုံတွေနဲ့ လာတွေ့နေရတာ  
ပဲလို့ နှလုံးသွင်းလိုက်တာနဲ့ သက်သာရာရသွားပြီ။

ဒီအနိဋ္ဌာရုံတွေ မကောင်းတာတွေကို ဘယ်လို  
များ ကျော်လွန်ရပါ့မလဲ၊ ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်တရားနဲ့မှ  
ကျော်လွန်နိုင်တယ်။ ဘာနဲ့မှ ကျော်လွန်နိုင်ပါလဲ ...  
ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်တရားနဲ့မှ ကျော်လွန်နိုင်ပါတယ်  
ဘုရား။ ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေနဲ့မှ ကျော်လွန်နိုင်  
ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကုသိုလ်ကံကိုလည်း မယုံပါဘူးလား ...  
ယုံပါတယ်ဘုရား။ ယုံတာကို ဘာလို့ခေါ်ပါလဲ ... သဒ္ဓါ  
ပါဘုရား။ သဒ္ဓါမပြဋ္ဌာန်းပါဘူးလား ... ပြဋ္ဌာန်းပါတယ်  
ဘုရား။ ပြဋ္ဌာန်းတယ်။

ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေနဲ့မှ ကျော်လွန်နိုင်  
တယ်ဆိုပြီးတော့ ကုသိုလ်တွေ များများပြုလုပ်ပါ။ များ  
များပြုလုပ်လိုက်တော့ အနိဋ္ဌာရုံတွေ မကောင်းတာတွေ  
နဲ့ တွေ့ပင်တွေ့ရငြားသော်လည်း မိမိမှာတော့ ဘာတွေ

၂၂

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ဖြစ်သွားပါလဲ ... ကုသိုလ်တွေဖြစ်သွားပါတယ်ဘုရား။ ကုသိုလ်ဇောတွေ မစောသွားပါဘူးလား ... ကုသိုလ်ဇောတွေ စောသွားပါတယ်ဘုရား။ ဝိပါက်ကတော့အမှန် ဇောကတော့အပြန်။

ရှေးဆရာတော်ကြီးတွေ ဆိုရိုးပြုတယ်။ ဝိပါက်အမှန် ဇောအပြန်တဲ့။ ဝိပါက်ကတော့ အမှန်အတိုင်းပဲ။ မိမိ အတိတ်က မကောင်းခဲ့လို့ မကောင်းတဲ့ အကုသလ ဝိပါက် အကျိုးပေးတွေနဲ့ မတွေ့ရပါဘူးလား ... တွေ့ရပါတယ်ဘုရား။ မိမိက ယခု ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းလိုက်တော့ ဇောကတော့ ပြောင်းပြန် ပြန်စောသွားတယ်။ ဘာဇောတွေ စောသွားပါလဲ ... ကုသိုလ်ဇောတွေ စောသွားပါတယ်ဘုရား။ ကုသိုလ်ဇောတွေ စောသွားတယ်။ ဘာပြဋ္ဌာန်းလို့ပါလဲ ... သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းလို့ပါဘုရား။ သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းလို့။ ထင်ရှားပါတယ်။

အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းပုံလေးကိုတော့ ကျမ်းဂန်တွေမှာ တော်တော်များများပဲ။ အနိစ္စကို နိစ္စလို့ မယူပါဘဲနဲ့ အနိစ္စလို့ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် မမြဲဘူး၊ အနိစ္စ

## ဒဗ္ဗဗုဒ္ဓသုတ္တန် တရားတော်

၂၃

တွေချည်းပဲလို့ နှလုံးသွင်းတာလည်းပဲ ယုံကြည်လို့ နှလုံးသွင်းနိုင်တာပါပဲတဲ့။ သဒ္ဓါပဲ ပြဋ္ဌာန်းပါတယ်။

ဘယ်အရာမဆို မြီတာမရှိဘူး၊ မမြီတာတွေ ချည်းပဲလို့ နှလုံးသွင်းတာလည်း ယုံကြည်လို့သာ နှလုံး သွင်းနိုင်တာ။ မယုံကြည်ရင်တော့ နှလုံးသွင်းနိုင်ပါ့မလား ... နှလုံးမသွင်းနိုင်ပါဘုရား။ နှလုံးမသွင်းနိုင်တော့ဘူး။ ကျမ်းဂန်တွေမှာတော့ အဲဒါတွေလည်း ပြပါတယ်တဲ့။ သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းပုံပြီးတော့ ဓမ္မာနု ဓမ္မပ္ပဋိပတ္တိ = မဂ်ဖိုလ်အားလျော်သော အကျင့်တွေ ကျင့်တယ်။ ဒါနပြုလည်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရပါ လို၏။ ရရပါလို၏ဆိုပြီး ညွတ်ကိုင်းတဲ့စိတ်နဲ့ပဲ ပြုတယ်။ သီလဆောက်တည်တဲ့အခါလည်း နိဗ္ဗာန်သို့သာ ညွတ် ကိုင်းတဲ့စိတ်နဲ့ ဆောက်တည်တယ်။ သမထ၊ ဝိပဿနာ တရားတွေ ပွားများအားထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း နိဗ္ဗာန်သို့ ညွတ်ကိုင်းပြီးတော့ အားထုတ်တာ ဓမ္မာနုဓမ္မပ္ပဋိပတ္တိပါ ပဲတဲ့။ အထူးသဖြင့်တော့ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်

၂၄

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

နေတာ ဓမ္မာနုဓမ္မပုဋိပတ္တိ = မဂ်ဖိုလ်အားလျော်တဲ့ အကျင့်ပါပဲ။

ယခုတရားနာပရိသတ်များသန္တာန်မှာ မဂ်ဖိုလ် အားလျော်တဲ့ ဝိပဿနာအကျင့်လည်း မရှိနေပါဘူးလား ... ရှိနေပါတယ်ဘုရား။ ဝိပဿနာအကျင့်တွေ ကျင့်တယ် ဆိုတာ ရှေ့ပိုင်းမှာ ချမ်းသာပါသလား၊ ဆင်းရဲပါသလား ... ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား။ ဆင်းရဲတယ်၊ ဒုက္ခတွေနဲ့တွေ့ ရတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ၁-နာရီ မလှုပ်မယှက်၊ စိတ် ကိုလည်း အပြင်မထွက်သွားရအောင် ငြိမ်ငြိမ်လေးနေရ တာ ချမ်းသာတယ်လို့ဆိုရမလား၊ ဆင်းရဲတယ်လို့ဆိုရ မလား ... ဆင်းရဲတယ်လို့ဆိုရပါမယ်ဘုရား။ ဆင်းရဲကို ရှေးဦးစွာ ခံရတယ်တဲ့။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့ အခါမှာ ဒီဆင်းရဲတွေခံနိုင်တာ ယုံကြည်လို့လား၊ မယုံ ကြည်လို့လား ... ယုံကြည်လို့ပါဘုရား။ ယုံကြည်လို့။ မုချချမ်းသာနဲ့တွေ့ရမယ်ဟု မယုံကြည်ပါဘူးလား ... ယုံကြည်ပါတယ်ဘုရား။



## ဒဗ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၂၅

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်သွားရင်ပဲ ချမ်းသာခွင့်  
လေး မရသွားပါဘူးလား ... ရသွားပါတယ်ဘုရား။  
ရှေ့ပြေးနိဗ္ဗာန်လေးပဲတဲ့။ နိဗ္ဗာန်အစစ်ကို တကယ်ရနိုင်  
တယ်လို့ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်း  
သာတိုင်အောင် ဒီအကျင့်နဲ့ ရောက်သွားနိုင်တယ်လို့  
ယုံတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ မခံနိုင်ပါဘူးလား ... ခံနိုင်ပါ  
တယ်ဘုရား။ ဘာပြဋ္ဌာန်းပါလဲ ... သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းပါတယ်  
ဘုရား။ သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းတယ်။

ယုံတယ်ဆိုတာ သဒ္ဓါ။ သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းတော့ ကျင့်  
နိုင်တယ်။ ရှေ့ပိုင်းမှာ တော်တော်ကိုပဲ ဒုက္ခတွေခံရပါ  
တယ်။ တရားနာပရိသတ်ဟောင်း၊ ယောဂီဟောင်းများတော့  
ကိုယ်တိုင်ပဲ သိကြပါတယ်။

ဒုက္ခခံရတဲ့အဆင့်က နှစ်ဆင့်ရှိပါတယ်တဲ့။ သမ္မ  
သနဉာဏ်ပိုင်းမှာလည်း ဒုက္ခခံရတယ်။ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်  
ပိုင်းမှာလည်း ဒုက္ခခံရတယ်။ ဒုက္ခပိုင်းက ဉာဏ်စဉ်အား  
ဖြင့် နှစ်ပိုင်းရှိတယ်။ သမ္မသနဉာဏ်မှာ ဒုက္ခတွေခံရတာ  
တော့ ထင်ရှားပါတယ်။

၂၆

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မှာတော့ ဒုက္ခတွေ သိပ်  
မထင်ရှားသေးဘူး။ ချမ်းသာသလိုလိုရှိပါရဲ့။ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို  
ကွဲပြီးတော့ သိတဲ့ဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်  
အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို သိတဲ့ဉာဏ်မှာလည်း ဒုက္ခတွေ  
သိပ်မထင်ရှားသေးဘူး။ ချမ်းသာလေးတွေ အနည်းငယ်  
တွေ့ရတယ်။

သမ္မသနဉာဏ်ကျတော့ ဒုက္ခတွေ သိပ်ထင်  
ရှားပါတယ်။ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင့်တာ၊ ကိုက်တာ၊  
ခဲတာ၊ မူးတာ၊ ယားတာ၊ အော့့ချင်အန်ချင်ရှိတာ၊ ယိမ်း  
နေတာ၊ ယိုင်နေတာ၊ ဖိထားတာ၊ လေးနေတာ မထင်  
ရှားပါဘူးလား ... ထင်ရှားပါတယ်ဘုရား။

နဂိုက သမာဓိ အားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့  
သမထ အားထုတ်ဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ နည်းနည်းသက်  
သာတယ်။ နဂိုက သမထ လုံးလုံးအားမထုတ်ခဲ့ဖူးဘူး၊  
သမထ = စိတ်တည်ကြည်မှုသမထကို လုံးလုံးမလေ့လာ  
ဘူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဝိပဿနာ တိုက်ရိုက်အားထုတ်တဲ့အခါ  
ကျရင်တော့ အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေတော့ အထူးပဲ  
ထင်ရှားတယ်။

## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၂၇

ယိမ်းနေ၊ ယိုင်နေလိုက်တာ သူတစ်ပါးတွေနဲ့ တောင် မထိုင်ရဲတော့ဘူး။ ထိုင်ရဲပါသေးလား ... မထိုင်ရဲပါဘုရား။ ဗုန်းခနဲလည်း လဲလိုက်၊ ကျွမ်းထိုးမှောက်ခုံတွေဖြစ်လို့ အခန်းထဲ ပြန်ပြန်သွားရတယ်။ ရှက်လိုက်တာတဲ့။ မရှက်ပါနဲ့၊ ရှက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ့်ကို အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းကင်းမယ့် အကျင့်ကိုကျင့်တာ။ ဒါပေမဲ့လည်း လူတွေသူတွေ အမြင်မကောင်းတော့လည်း သင့်လျော်ရာမှာ သွားပြီးတော့အားထုတ်ရတယ်။ ပင်ပန်းလိုက်တာ၊ ဒုက္ခတွေများလိုက်တာ။

နောက် ဆရာသမားတွေ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် မပြတ်မလပ် မှတ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်သွားတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ ချမ်းသာခွင့်တွေရသွားတယ်။

ကာယလဟုတာ၊ စိတ္တလဟုတာ = ကိုယ်ကလည်းပေါ့ပါး၊ စိတ်ကလည်းပေါ့ပါး။ ကာယမုဒုတာ၊ စိတ္တမုဒုတာ = ကိုယ်ကလည်းနူးညံ့၊ စိတ်ကလည်းနူးညံ့။ ကာယကမ္မညတာ၊ စိတ္တကမ္မညတာ = ကိုယ်ကလည်း

၂၈

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ခုံကျန်း၊ စိတ်ကလည်းခုံကျန်း။ ကာယပါဂုဉတော၊ စိတ္တ  
 ပါဂုဉတော = ကိုယ်ကလည်းလေ့လာပြီးသား၊ စိတ်က  
 လည်းလေ့လာပြီးသား။ မှတ်စရာအာရုံနဲ့ မှတ်သိစိတ်  
 အလိုလိုမှတ်နေရသကဲ့သို့ တပည့်တော် ထိုင်ကြည့်နေ  
 ရသလိုပါပဲဘုရား။ ယောဂီများ မလျှောက်ထားပါဘူးလား  
 ... လျှောက်ထားပါတယ်ဘုရား။

ဘယ်ဉာဏ်ရောက်နေပြီလို့ သူ့ကိုပြောရမလဲ ...  
 ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်နေပါပြီဘုရား။ ဒုက္ခတွေလည်း  
 တွေ့ခဲ့ပြီးပြီ။ အဲဒီဒုက္ခတွေက လွန်မြောက်ပြီးတော့  
 ချမ်းသာခွင့်တွေ ရသွားတယ်။ မှတ်စရာအာရုံနဲ့ မှတ်သိ  
 စိတ် အလိုလိုမှတ်နေရသကဲ့သို့ပါပဲဘုရားလို့ လျှောက်  
 လိုက်တာနဲ့ ယောဂီဟောင်းများက သိတယ်။ ဩော်-သူ  
 ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်လာပြီကိုး။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့  
 လွယ်လွယ်ကူကူ ချမ်းချမ်းသာသာမှတ်နေရတော့  
 ဝိပဿနာပီတိသုခတွေ ဖြစ်လာတယ်တဲ့။ လူသာမန်  
 မဆိုထားနဲ့ နတ်သာမန်တွေတောင်မှ မပျော်မွေ့နိုင်တဲ့

# ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၂၉

ဝိပဿနာပီတိသုခတွေနဲ့ ပျော်မွေ့ရတော့ ချမ်းသာခွင့်  
မရသွားပါဘူးလား ... ချမ်းသာခွင့် ရသွားပါတယ်ဘုရား။  
မယုံလို့လား၊ ယုံလို့လား ... ယုံလို့ပါဘုရား။ ယုံလို့  
အပင်ပန်းခံပြီးအားထုတ်တာ ချမ်းသာခွင့်ရသွားတယ်။

သုညာဂါရံ ပဝိဋ္ဌဿ၊

သန္တ စိတ္တဿ ဘိက္ခုနော။

အမာနသီ ရတိ ဟောတိ၊

သမ္မာ ဓမ္မံဝိပဿတော။

သုညာဂါရံ = ဆိတ်ငြိမ်ရာကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းသို့၊  
ပဝိဋ္ဌဿ = ဝင်လျက်၊ သန္တ စိတ္တဿ = ငြိမ်သက်  
သောစိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍၊ သမ္မာ = ကောင်းစွာ၊ ဓမ္မံ =  
ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို၊  
ဝိပဿတော = ဝိပဿနာရှုသော၊ ဘိက္ခုနော = ဘေး  
ကိုရှုတတ် ယောဂီမြတ်အား၊ အမာနသီ = လူသာမန်  
နတ်သာမန်တို့ မခံစားမတွေ့သိနိုင်သော၊ ရတိ = ဝိပဿ  
နာပီတိသုခတို့ဖြင့် ပျော်မွေ့ခြင်းသည် (ဝါ) စိတ်၏ကြည်  
လင်ခြင်းသည်၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ ဣတိ = ဤသို့၊



၃၀

# သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ဘဂဝါ = မြတ်စွာဘုရားသည်၊ အဝေါစ = ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းပြီးတော့ အားထုတ်ခဲ့တော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်လာတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် ဆိတ်ငြိမ်ရာကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းသို့ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်မှုပျက်မှု သဘောတွေကို ရှုမှတ်နေလိုက်တာ ဝိပဿနာပီတိသုခတွေ့ဖြစ်လာလို့ အဲဒီဝိပဿနာပီတိသုခတွေ့နဲ့ ပျော်မွေ့နေရတာ ချမ်းသာခွင့်ရနေတာ လူသာမန်မဆိုထားနဲ့ နတ်သာမန်တွေတောင်မှ မပျော်မွေ့ မခံစားနိုင်ပါဘူး။ ယုံလို့အားထုတ်လိုက်တော့ ချမ်းသာခွင့်တွေ မရသွားပါဘူးလား ... ရသွားပါတယ်ဘုရား။ ရသွားပါတယ်။ ဘာပြဋ္ဌာန်းပါသလဲ ... သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းပါတယ်ဘုရား။ သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းတယ်။

# ဒဗ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၃၁

ယတော ယတော သမ္ဗုဒ္ဓတိ၊

ခန္ဓာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ။

လဘတိ ပီတိ ပါမောဇ္ဇံ၊

အမတံ တံ ဝိဇာနတံ။

(အံ-ဇီ-၃/၂၂၉)

ယတော ယတော = အကြင်အကြင်အခါ၌၊

ခန္ဓာနံ = ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၏၊ ဥဒယဗ္ဗယံ =

ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို၊ သမ္ဗုဒ္ဓတိ = သုံးသပ်၏

(ဝါ) ရှုမှတ်၏။ တတော တတော = ထိုထိုအခါ၌၊ ပီတိ

ပါမောဇ္ဇံ = အလွန်နှစ်သက်အားရခြင်းတည်းဟူသော

ပီတိ၊ အနည်းငယ်နှစ်သက်အားရခြင်းတည်းဟူသော

ပါမောဇ္ဇကို၊ လဘတိ = ရ၏။ တံ = ထိုပီတိ ပါမောဇ္ဇ

သည်၊ ဝိဇာနတံ+ဝိဇာနန္တာနံ = အဖြစ်အပျက်ကိုသိ

ကုန်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏၊ အမတံ = သေခြင်းကင်း

ရာ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်သို့ ကျော်ရောက်ကြောင်းဖြစ်၍ အမြိုက်

နိဗ္ဗာန်ကြီးပါပေတည်း။ ဣတိ = ဤသို့ ဘဂဝါ = မြတ်စွာ

ဘုရားသည်၊ အဝေါစ = ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအား

ဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်  
 ဆိတ်ငြိမ်ရာကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းသို့ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့  
 ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို  
 သုံးသပ်ရှုမှတ်နေလိုက်တာ အလွန်နှစ်သက်အားရတဲ့ပီတိ၊  
 အနည်းငယ်နှစ်သက်အားရတဲ့ ပါမောဇ္ဇတွေဖြစ်လာတယ်။  
 အဲဒီပီတိပါမောဇ္ဇတွေဟာ သေခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်း  
 သာသို့ ကေနရောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်  
 ဒီပီတိပါမောဇ္ဇတွေကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက အမတ =  
 သေခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ပဲတဲ့။ ရှေ့ပြေးနိဗ္ဗာန်လေး။

ရှေ့ပြေးနိဗ္ဗာန်လေးမှာတောင်မှ ဒီလောက်ချမ်း  
 သာခွင့်ရရင် နိဗ္ဗာန်အစစ်ကြီးသည် ဘယ်လောက်ချမ်း  
 သာမလဲဆိုတာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ ခန့်မှန်းလို့ မရပါဘူး  
 လား ... ခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်ဘုရား။ ခန့်မှန်းလို့ရတယ်။  
 ချမ်းသာခွင့် မရသွားပါဘူးလား ... ချမ်းသာခွင့် ရသွားပါ  
 တယ်ဘုရား။ ယုံလို့အားထုတ်တော့ ချမ်းသာခွင့်ရတယ်။  
 ဘာပြဋ္ဌာန်းပါလဲ၊ သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းတယ်တဲ့။

ဆောင်ပုဒ်။ ■ သောတာယင်္ဂံ၊ ယင်းလေးဝမှာ၊  
 သဒ္ဓါသာ၊ မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။

# ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၃၃

သောတာပန် အတိချုပ်ရှင်းပြတာ ဤမျှနဲ့ပဲ  
အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

## သမ္မပ္ပဓာန်

သမ္မပ္ပဓာန်တရား ၄-ပါးမှာတော့ ဘယ်သူပြ  
ဌာန်းသလဲဆိုတော့ ဝိရိယပြဋ္ဌာန်းတယ်။ ဆောင်ပုဒ်ကလေး  
အရင်ဆိုလိုက်ကြရအောင်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သမ္မပ္ပဓာန၊ ယင်းလေးဝမှာ၊  
ဝိရိယာ၊ မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။

သမ္မပ္ပဓာန်တရား ၄-ပါးဆိုတာ -

အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အနုပ္ပါဒါယ ဝါယမတိ။

မိမိတို့သန္တာန်မှာ မဖြစ်ဖူးသေးတဲ့ အကုသိုလ်  
တရားတွေကို မဖြစ်ပေါ်လာရအောင် အားထုတ်တာ  
၁-နံပါတ် အင်္ဂါပါပဲတဲ့။

ဥပ္ပန္နာနံ အကုသလာနံ ပဟာနာယ ဝါယမတိ။

မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်ဖူးပြီးတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေကို ပယ်ဖို့ရာ အားထုတ်တာလည်း သမ္မပ္ပဓာန်အင်္ဂါ ၁-ပါးပါပဲတဲ့။

အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဥပ္ပါဒါယ ဝါယမတိ။

မိမိတို့သန္တာန်မှာ မဖြစ်ဖူးသေးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရအောင် အားထုတ်တာလည်း သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယ ၁-ပါးပါပဲတဲ့။

ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဘိယျောဘာဝါယ ဝါယမတိ။

မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်ဖူးပြီးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကို လွန်စွာတိုးပွားလာရအောင် အားထုတ်တာလည်း သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လပါပဲတဲ့။ သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လ ၄-ချက်မှာ ဘာပြဋ္ဌာန်းပါလဲ ... ဝီရိယပြဋ္ဌာန်းပါတယ်ဘုရား။ ဝီရိယပြဋ္ဌာန်းတယ်။



## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၃၅

မိမိတို့သန္တာန်မှာ မဖြစ်ဖူးသေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်ပေါ်လာရအောင်ပဲ အားထုတ်ပါတဲ့။ မဖြစ်ပေါ်ဖူးတဲ့ အကုသိုလ်တွေဆိုတာက အနမတဂ္ဂသံသရာ ဘဝပေါင်းများစွာနဲ့ ထောက်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ မရှိကို မရှိဘူး။ မဖြစ်ဖူးသေးတဲ့ အကုသိုလ်ရယ်လို့ မရှိဘူးတဲ့။ ယခုမျက်မှောက်ဘဝအတွက် ပြောတာပါတဲ့။

ယခုမျက်မှောက်ဘဝမှာ တရားနာပရိသတ်များ သန္တာန်မှာ မဖြစ်ဖူးသေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ရှိသေးတယ်။ မရှိပါဘူးလား ... ရှိပါတယ်ဘုရား။ သူတစ်ပါးတွေ တိုက်တယ် ခိုးတယ်၊ သတ်တယ် ဖြတ်တယ်၊ လူတွေသတ်တယ်။ တရားနာပရိသတ်များ ဖြစ်ဖူးပါရဲ့လား ... မဖြစ်ဖူးပါဘုရား။ မဖြစ်ဖူးဘူး။ မဖြစ်ဖူးသေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်လာရအောင်ပဲ အားထုတ်ရတယ်။ ဘယ်နှယ်ကြောင့် မဖြစ်သေးပါဘူးဆို ဘယ်နှယ်ကြောင့် မဖြစ်အောင် အားထုတ်ရမှာလဲဆိုတော့ -

ဥပမာအားဖြင့် ဘယ်လိုလဲ။ လောကဥပမာတွေ ကျောက်ရောဂါတွေ၊ ဝမ်းရောဂါတွေ၊ ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါတွေ သူတစ်ပါးတွေ ဖြစ်နေကြတဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့

၃၆

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပသာဆရာတော်

သန္တာန်မှာ မဖြစ်လာရအောင် မကာကွယ်ရပါဘူးလား ...  
 ကာကွယ်ရပါတယ်ဘုရား။ အဲဒီလိုပါပဲတဲ့။ သူတစ်ပါးတွေ  
 ကြမ်းတမ်းစွာ ပြုလုပ်နေတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ဒုစရိုက်တွေ  
 မြင်ရတဲ့အခါ မိမိသန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင်လို့ အားမထုတ်  
 ရပါဘူးလား ... အားထုတ်ရပါတယ်ဘုရား။ ကာကွယ်  
 တဲ့အနေနဲ့ အားထုတ်ရတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မဖြစ်ဖူးငြား၊ အကုများ၊  
 ထင်ရှားမဖြစ်လာ။

ထင်ထင်ရှားရှား မဖြစ်လာအောင် လုံ့လဝီရိယ  
 အားမစိုက်ရပါဘူးလား ... အားစိုက်ရပါတယ်ဘုရား။  
 ဝီရိယပြဋ္ဌာန်းတယ်ဆိုတာ မထင်ရှားပါဘူးလား ...  
 ထင်ရှားပါတယ်ဘုရား။

မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ဖူးပြီးတဲ့ အကုသိုလ်တရား  
 တွေကို ဘယ်နှယ်အားထုတ်ရမလဲ။ ပဟာနာယ = ပယ်  
 ဖို့ရာ အားမထုတ်နေရပါဘူးလား ... အားထုတ်နေရပါ  
 တယ်ဘုရား။ ကိုယ်နှုတ်မှာဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေ

## ဒဗ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၃၇

မဖြစ်လာရအောင် သီလမဆောက်တည်ရပါဘူးလား ...  
ဆောက်တည်ရပါတယ်ဘုရား။

စိတ်အစဉ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ တန့်န့်ဖြစ်နေတဲ့  
အကုသိုလ်အညစ်အကြေးတွေကိုတော့ ပယ်နိုင်ရအောင်  
သမထတရားတွေ နှလုံးသွင်းရတယ်။ ဝိပဿနာတရား  
အားထုတ်နေတဲ့အခိုက်အတန့်မှာတော့ အကုသိုလ်  
ကြမ်းတွေ မရှိရအောင် သမထလေးလည်း နည်းနည်း  
နှလုံးမသွင်းရပါဘူးလား ... နှလုံးသွင်းရပါတယ်ဘုရား။  
ဝိပဿနာ ပုဗ္ဗဘာဂ=ဝိပဿနာရှေ့အဖို့အနေနဲ့ ဝိပဿ  
နာတရား ထိုင်ခါစလေးမှာ စိတ်ကမငြိမ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင်  
ကိုယ်စောင့်တရား ၄-ပါး ဆင်ခြင်ပေးရတယ်။

ဗုဒ္ဓိနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း၊ အသုဘ  
ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ မရဏသမ္ဘိကမ္မဋ္ဌာန်း ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါ  
နှလုံးသွင်းလိုက်တဲ့အခါ အဲဒီ စိတ်အစဉ်မှာဖြစ်နေတဲ့  
အကုသိုလ်အညစ်အကြေးလေးတွေ ပယ်လိုက်တာပါပဲ၊  
ပယ်ပေးတာပါပဲတဲ့။

၃၈

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ကိုယ်နှုတ်တွေမှာဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ်အညစ်အကြေးကိုတော့ သိလဖြင့်ပယ်ရတယ်။ စိတ်အစဉ်မှာ တန့်န့်ဖြစ်နေတဲ့ အကုသိုလ်အညစ်အကြေးလေးတွေကိုတော့ သမထဖြင့်ပယ်ရတယ်။ လိုချင်စရာလေးတွေ လိုချင်နေတာ ကိုယ်နှုတ်တော့ မရောက်လာဘူး။ လိုချင်တာလေးတွေ လိုချင်စရာလေးတွေ မရလို့ မရသေးပါလား၊ မရသေးပါလားလို့ စိတ်နှလုံး ပူပန်မှုလေးတွေဖြစ်တာ။ ဒေါမနဿ၊ ဒေါသ မဖြစ်တတ်ပါဘူးလား ... ဖြစ်တတ်ပါတယ်ဘုရား။ အဲဒါလေးကိုတော့ သမထနဲ့ ပယ်ရတယ်။ သမထနဲ့ငြိမ်းစေရတယ်။

အနမတဂ္ဂသံသရာ ဘဝပေါင်းများစွာက လိုက်ပါလာတဲ့ အနုသယအကုသိုလ် အညစ်အကြေးကိုတော့ ဝိပဿနာဖြင့် မပယ်ရပါဘူးလား ... ပယ်ရပါတယ်ဘုရား။ ဖြစ်ပေါ်ဖူးပြီးတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေကိုတော့ ပယ်သော အားဖြင့် ပယ်နိုင်ရအောင် အားထုတ်ရပါဘူးလား ... အားထုတ်ရပါတယ်ဘုရား။ သမ္မပ္ပဓာနလုံ့ဝီရိယဖြင့် ပယ်နိုင်ရအောင် အားထုတ်ရတယ်။

# ဒဗ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၃၉

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကိုယ်နဲ့နှုတ်မှာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာငြား၊  
 အကုများ၊ ပယ်ရှားမြတ်သီလာ။  
 စိတ်အစဉ်မှာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာငြား၊  
 အကုများ၊ ပယ်ရှားမြတ်သမာ။  
 ဘဝစဉ်ဆက်၊ ကိန်းလျက်ပါငြား၊  
 အကုများ၊ ပယ်ရှားမြတ်ပညာ။

အကုသိုလ်တရားတွေကို ပယ်သောအားဖြင့်  
 အားထုတ်ရမယ်။ သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယဖြင့် ပယ်ရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးငြား၊ အကုများ၊  
 ပယ်ရှားလျင်မြန်စွာ။

အဲဒါ သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယပါပဲ။ ဘာပြဋ္ဌာန်းပါ  
 လဲ။ ဝီရိယပြဋ္ဌာန်းတယ်။



၄၀

# သဒ္ဓမ္မရံသီရိပသာဆရာတော်

အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဥပ္ပါဒါယ ဝါယမတိ။

မဖြစ်ပေါ်ဖူးသေးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကို မိမိ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာရအောင် အားထုတ်ရတာ သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယပါပဲတဲ့။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မဖြစ်သေးငြား၊ ကုသိုလ်များ၊  
ဖြစ်ပွားစေဖို့ရာ။

မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်လာရအောင် သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယဖြင့် အားထုတ်နေရတယ်။ တရားနာပရိသတ်များ အားထုတ်မနေရပါဘူးလား... အားထုတ်နေရပါတယ်ဘုရား။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တာလည်း မိမိသန္တာန်မှာ မဖြစ်ဖူးသေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေဖြစ်ရအောင် အားထုတ်တာ။ ဝိပဿနာတရား အားမထုတ်ဖူးသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ မဖြစ်ဖူးသေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီးတော့ အားထုတ်တာလည်း သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယပါပဲ။

## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၄၁

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက  
လည်း အောက်အောက်ဉာဏ်တွေမှ အထက်အထက်  
ဉာဏ် ကုသိုလ်တွေဖြစ်အောင် ဆက်လက်ပြီးတော့  
အားမထုတ်နေရပါဘူးလား ... အားထုတ်နေရပါတယ်  
ဘုရား။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က  
လည်း ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရောက်အောင် အားမထုတ်  
ရပါဘူးလား ... အားထုတ်ရပါတယ်ဘုရား။ မဖြစ်သေး  
တဲ့ ကုသိုလ်တွေဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတာပါပဲတဲ့။

ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဘိယျောဘာဝါယ  
ဝါယမတိ။

ဥပ္ပန္နာနံ = ဖြစ်ကုန်ပြီးသော၊ ကုသလာနံ =  
ကုသိုလ်တရားတို့ကို၊ ဘိယျောဘာဝါယ = လွန်စွာ  
တိုးပွားစေခြင်းငှာ၊ ဝါယမတိ = အားထုတ်ရခြင်းလည်း  
ကောင်း။

ဖြစ်ပေါ်ဖူးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကိုလည်း  
တိုးပွားလာရအောင် အားမထုတ်နေရပါဘူးလား ...  
အားထုတ်နေရပါတယ်ဘုရား။ အားထုတ်နေရတယ်။

ထပ်ပြီးတော့ တိုးပွားတိုးပွားလာအောင် ဒါနတွေပြုခဲ့တာ တရားနာပရိသတ်များ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ နောက်ထပ်လည်း ဒါနတွေ ပြုမနေပါဘူးလား ... ပြုနေပါတယ် ဘုရား။ ဝါဆိုသင်္ကန်းဆို ဟို ... ရှေ့နှစ်ရှေ့နှစ်တွေကလည်း လှူခဲ့ပြီးပြီ။ ဒီနှစ်လည်း ထပ်ပြီးတော့ လှူနေတာ။ ကထိန်သင်္ကန်းဆိုလည်း ဟို ... ရှေ့နှစ်ရှေ့နှစ်တွေကလှူခဲ့ပြီးပြီ။ ဒီနှစ်လည်း တစ်ခါထပ်ပြီးတော့ ... လှူပါတယ်ဘုရား။ ဘာလုပ်တာလဲဆိုတော့ တိုးပွားအောင် လုပ်တာ၊ တိုးပွားဖို့လှူတာ။

ဝိပဿနာဉာဏ်တွေလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် နေ့တိုင်းပဲ မှတ်နေရတာ။ နေ့တိုင်း ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ကြွေတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ကိုင်တယ်၊ ယူတယ် မှတ်နေတာ ဘာအတွက်အားထုတ်နေတာလဲ။ တိုးပွားအောင်။ ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေ တိုးပွားလာအောင် ရင့်ကျက်လာအောင် အားမထုတ်ရပါဘူးလား ... အားထုတ်ရပါတယ်ဘုရား။ ဘိယျောဘာဝါယ ဝါယမတိ=လွန်စွာတိုးပွားလာအောင်

# ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၄၃

အားထုတ်နေရတယ်။ အဲဒီလိုအားထုတ်နေရတာ ဘာ ပြဋ္ဌာန်းသလဲဆိုတော့ ဝီရိယပြဋ္ဌာန်းတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ■ သမ္မပ္ပဓာန၊ ယင်းလေးဝမှာ၊  
ဝီရိယာ၊ မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။

ဆောင်ပုဒ်ကလေးပဲ အရင်ဆိုထားရအောင်။

ဆောင်ပုဒ်။ ■ သတိပဋ္ဌာန၊ ယင်းလေးဝမှာ၊  
သတိသာ၊ မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။

သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် = ကိုယ်အမှု  
အရာလေး ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းကို သတိကပ်ပြီးတော့  
လိုက်ပြီးတော့ မရှုမှတ်နေရပါဘူးလား ... ရှုမှတ်နေရပါ  
တယ်ဘုရား။ အမြဲတမ်း သတိမထားရပါဘူးလား ...  
အမြဲတမ်း သတိထားရပါတယ်ဘုရား။

ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် = ကောင်းတဲ့  
ဆိုးတဲ့ အလတ်တန်းစားဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာတဲ့

အခါလည်း သတိကပ်ပြီးတော့ ရှုမှတ်နေရတာပဲ။ ကောင်း  
တဲ့ဝေဒနာကိုလည်း သတိကပ်ထားရတာပဲ။ ဆိုးတဲ့  
ဝေဒနာကိုလည်း ... သတိကပ်ထားရပါတယ်ဘုရား။  
အလယ်အလတ်ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကိုလည်း သတိကပ်ပြီး  
တော့ ရှုမှတ်နေရတာပဲတဲ့။ သတိက ရှေ့သွားပါပဲ။

စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် = စိတ်အမူအရာ  
လေး ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း လိုက်ပြီးတော့ သတိကပ်ပြီးတော့  
ရှုမှတ်နေရတယ်။ စိတ်ကလေးက တစ်ခါတလေ ချမ်း  
သာတယ်၊ တစ်ခါတလေ မချမ်းသာဘူး။ တစ်ခါတလေ  
အလိုကျတယ်၊ တစ်ခါတလေ အလိုမကျဘူး။ တစ်ခါ  
တလေ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေဖြစ်တယ်၊ တစ်ခါ  
တလေ စိတ်ဆိုးစိတ်ညံ့တွေဖြစ်တယ်။ ခဏမစဲ မပြောင်း  
လဲနေပါဘူးလား ... ပြောင်းလဲနေပါတယ်ဘုရား။ ပြောင်း  
လဲနေတာကို စိတ်အမူအရာတဲ့။ စိတ်အမူအရာလေး  
ပြောင်းလဲတိုင်း ပြောင်းလဲတိုင်း သတိကပ်ပြီးတော့ ရှုမှတ်  
တာကို စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ သတိပဲပြဋ္ဌာန်းတာ  
ပါပဲ။



## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၄၅

ပေါ်ရာပေါ်ရာအာရုံတွေ မြင်တာ၊ ကြားတာ၊  
 နံတာတွေ သဘောတရားမျှတွေ။ မြင်ကာမျှမတ္တလေးမှာ  
 တည်အောင် မြင်တယ် မြင်တယ်၊ ကြားတယ် ကြား  
 တယ်၊ နံတယ် နံတယ် စသည်ဖြင့် မမှတ်ရပါဘူးလား  
 ... မှတ်ရပါတယ်ဘုရား။ သဘောတရားမျှကို သတိကပ်  
 ပြီးတော့ ရှုမှတ်နေတာ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ သတိ  
 ပဋ္ဌာန် ၄-ပါးလုံး သတိကပဲ ဦးဆောင်နေတာ သတိ  
 မပြဋ္ဌာန်းပါဘူးလား ... သတိပြဋ္ဌာန်းပါတယ်ဘုရား။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကိုယ်အမူအရာ၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ၊  
 မှန်စွာသိရမည်။

ကောင်းဆိုးလတ်ပါ။ ဝေဒနာ၊  
 ပေါ်တာသိရမည်။

စိတ်အမူအရာ၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ၊  
 မှန်စွာသိရမည်။

သဘောတရား၊ ထင်ပေါ်ငြား၊  
 ပိုင်းခြားသိရမည်။

၄၆

# သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပဿနာဆရာတော်

## သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်က ကိုယ်အမူ  
အရာလေး ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သတိကပ်ပြီးတော့ ရှုမှတ်  
တာ။

ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ ဝေဒနာ ၃-မျိုး။  
ကောင်းတဲ့ဝေဒနာ သုခဝေဒနာ၊ ဆိုးဆိုတာ ဒုက္ခဝေဒနာ၊  
လတ်ဆိုတာ သုခလည်းမဟုတ် ဒုက္ခလည်းမဟုတ်တဲ့  
ဥပေက္ခာဝေဒနာ။ ဝေဒနာ ၃-မျိုး ပေါ်လာတဲ့အခါ သတိ  
ကပ်ပြီးတော့ ရှုမှတ်နေရတာ။

စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ စိတ်အမူအရာ  
လေး ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သတိကပ်ပြီးတော့ ရှုမှတ်နေတာ။

ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊  
နံတိုင်း သဘောတရားမျှတွေ ပေါ်ရာပေါ်ရာလေးကို သတိ  
ကပ်ပြီးတော့ ရှုမှတ်နေတာ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။  
ဘာပြဋ္ဌာန်းပါလဲ၊ သတိပြဋ္ဌာန်းတယ်။

## ဒဗ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၄၇

သတိမေ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မှတ်လို့ ရမှရပါ့မလား ...  
 မှတ်လို့မရပါဘုရား။ သတိက ရှေ့သွား။ သတိပြဋ္ဌာန်း  
 တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားဖို့ရာလမ်းကြောင်း သတိဗိုလ် =  
 သတိဗလ။ တရားနာပရိသတ်များသန္တာန်မှာ အားရှိဖို့ရာ  
 အရေးကြီးပါဘူးလား ... အရေးကြီးပါတယ်ဘုရား။  
 အရေးကြီးတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားက နိဗ္ဗာန်ကို တိုက်  
 ရိုက်ပို့နေတာတဲ့။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သတိပဋ္ဌာန၊ ယင်းလေးဝမှာ၊  
 သတိသာ၊ မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။

သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးရှိတဲ့အနက်က မိမိအတွက်  
 ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်က ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်က  
 ပိုပြီးတော့ ရှုမှတ်လို့ကောင်းသလား၊ ဝေဒနာနုပဿနာ  
 သတိပဋ္ဌာန်က ပိုပြီးတော့ ရှုမှတ်လို့ကောင်းသလား၊  
 သို့မဟုတ် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်က ပိုပြီးတော့  
 ရှုမှတ်လို့ကောင်းသလား၊ သို့မဟုတ် ဓမ္မာနုပဿနာသတိ  
 ပဋ္ဌာန်က ပိုပြီးတော့ ရှုမှတ်လို့ကောင်းသလား ကိုယ်  
 ကိုယ်တိုင် ရွေးရလိမ့်မယ်တဲ့။ မရွေးရပါဘူးလား ... ရွေး  
 ရပါမယ်ဘုရား။

၄၈

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ကောင်းတာကို ပိုအားစိုက်ပြီးမမှတ်ရပါဘူးလား ... မှတ်ရပါတယ်ဘုရား။ ကောင်းတာကို ပိုအားစိုက်ပြီး တော့ မှတ်ရမယ်။ ဆရာသမားတွေ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း မှတ်လို့သာ မှတ်နေရတယ်။ ကိုယ့်အတွက် ဘယ်ဟာ ကောင်းမှန်းလည်းမသိ။ နေရာမှ ကျမှကျပါ့မလား ... နေရာမကျပါဘုရား။ ဆရာသမားတွေဆိုတာ လမ်းညွှန်ပဲ ရှိတာကိုး။ ဘယ်ဆရာပဲဖြစ်ဖြစ် လမ်းညွှန်မျှပဲရှိတယ်။ တကယ် အလုပ်လုပ်နေရတာတော့ ဘယ်သူကလုပ်နေ ရပါလဲ ... ယောဂီက လုပ်နေရပါတယ်ဘုရား။

ယောဂီက အလုပ်လုပ်နေရတယ်။ ကိုယ် ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မရွေးရ ပါဘူးလား ... ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရွေးရပါတယ်ဘုရား။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်လို့ ကောင်းရင် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲ အားစိုက် ပြီးတော့ ကုန်တာ ပျက်တာတွေကို သိအောင် ရှုမှတ် ရမယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်က မိမိအတွက် သိပ်ထင်ရှားတယ်ဆိုလို့ရှိရင်၊ မှတ်လို့ကောင်းတယ်

## ဒဗ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၄၉

ဆိုလို့ရှိရင် ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲ ဝေဒနာ  
ကိုပဲ စူးစိုက်ပြီးတော့ အချိန်များများ ရှုမှတ်ရမယ်တဲ့။

ကာယနဲ့ဝေဒနာကတော့ ပိုထင်ရှားတယ်။  
အဲဒီမှာ အဋ္ဌကထာဆရာတွေက ဖွင့်ပြတယ်။ ကာယနဲ့  
ဝေဒနာကို ရှုမှတ်လို့ကောင်းတာ၊ ကာယနဲ့ဝေဒနာကို  
ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှုမှတ်နိုင်တာ သူ့မှာ ဓာတ်ခံရှိလို့ပဲတဲ့။  
ဘာဓာတ်ခံလဲဆိုတော့ အလောဘနဲ့အဒေါသဓာတ်ခံ  
ရှိလို့။

အလောဘဓာတ်ခံရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ကာယာ  
နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ပိုမှတ်လို့ကောင်းတယ်။ ဝေဒနာ  
နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ပိုမှတ်လို့ကောင်းတယ်။ အဒေါသ  
ဓာတ်ခံရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဒေါသမထွက်တတ်ဘူး၊ မေတ္တာဓာတ်  
များတာပေါ့လေ။ အဒေါသ = မေတ္တာဓာတ်ခံရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်  
များကလည်း ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ဝေဒနာ  
နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ပိုမှတ်လို့ကောင်းနေတတ်တယ်။  
အဲဒီကာယနဲ့ဝေဒနာကို အဓိကထားပြီးတော့ ရှုမှတ်လို့  
ရှိရင် တရားတွေ မြန်မြန်တွေ့နိုင်တယ်၊ တရားတွေ



# ၅၀ သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပဿာဆရာတော်

မြန်မြန်တက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို အဋ္ဌကထာဆရာတွေ ဖွင့်ပြပါတယ်။

အမောဟ = ဉာဏ်ပညာထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။ အမောဟနဲ့ ဉာဏ်ပညာဆိုတာ အတူတူပါပဲ။ အမောဟ = မတွေမဝေတာ ဉာဏ်ပညာဆိုတာ မှန်စွာသိတာ။ မတွေမဝေသိတာနဲ့ မှန်စွာသိတာနဲ့က အဓိပ္ပါယ်ချင်း အတူတူပါပဲ။ အမောဟလို့ ပြောလိုက်ရင် ပညာလို့ သိလိုရပါတယ်။ အဘိဓမ္မာဝေါဟာရ အသုံးအနှုန်းတွေပါပဲ။ ပါဠိဝေါဟာရ အသုံးအနှုန်းတွေ အမောဟနဲ့ ပညာဟာ တရားကိုယ်ကောက်တော့ အတူတူပဲ။

အဲဒီအမောဟဓာတ်ခံများတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အမောဟဓာတ်ခံပါလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်တွေ ပိုရှုလို့ကောင်းလဲဆိုရင် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ရှုရတာ ပိုပြီးတော့ သူ့မှာ အမြင်တွေရှင်းတယ်တဲ့။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ရှုရတာ သူ့မှာ ပိုပြီးတော့ ရှုလို့ကောင်းတယ်။ ရှုလို့ကောင်းလို့ရှိရင် သူတို့ကိုပဲ မရှုရပါဘူးလား ... ရှုရပါတယ်ဘုရား။

## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၅၁

စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို တပည့်တော် ရှုရတာ သိပ်ပြီးတော့ ထင်ရှားတယ်ဘုရား။ ယောဂီက မကြာခဏ လျှောက်ထားဖူးပါတယ်။ ဘယ်ဓာတ်ခံ သူမှာပါလာလို့ပါလဲ။ အမောဟ = ပညာဓာတ်ခံပါလာ တယ်။ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ် လို့ရှုရတာ ပိုကောင်းတယ်ဘုရား။ ပျက်ပျက်သွားတာ တပည့်တော် မြင်ရတယ်။ ဘယ်ဓာတ်ခံပါလာပါလဲ ... အမောဟ = ပညာဓာတ်ခံပါဘုရား။ ပညာဓာတ်ခံပါလာ တယ်။ ကောင်းတာကိုပဲ ရွေးပြီးတော့ မရှုရပါဘူးလား ... ရှုရပါတယ်ဘုရား။ ကောင်းတာကို ရွေးရှုမှ၊ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ် ကိုက်တာကို ရွေးရှုမှ တရားက မြန်မြန်တက် တာကိုး။ အဋ္ဌကထာဆရာတွေ ဖွင့်ပြတာ မှတ်သားစရာ ပါပဲ။

အလောဘနဲ့ အဒေါသ = မေတ္တာဓာတ်ခံပါလာ တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အလောဘက မလိုချင်တာ၊ အဒေါသက စိတ်မဆိုးတတ်တာ မေတ္တာ။ အဲဒီဓာတ်ခံ ၂-ပါး ပါလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ဝေဒနာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဒီ ၂-ပါးကို ရှုလို့ရှိရင် တရားတွေ မြန်မြန်တွေ့၊ တရားတွေ မြန်မြန်တက်သွားပါတယ်တဲ့။

၅၂

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

သူကလည်း အဲဒီကာယကို ရှုရလို့ရှိရင် ရှုလို့  
 ကောင်းတယ်။ ဝေဒနာကို ရှုလို့ရှိရင်လည်း ရှုလို့ကောင်း  
 နေတတ်ပါတယ်တဲ့။ သတိထားဖွယ်ရာ မကောင်းပါဘူး  
 လား ... ကောင်းပါတယ်ဘုရား။ မိမိကိုယ်မိမိ ဆုံးဖြတ်  
 လို့မရပါဘူးလား ... ဆုံးဖြတ်လို့ရပါတယ်ဘုရား။

ကာယကို ရှုလို့ကောင်းတယ်၊ ဝေဒနာကို ရှုလို့  
 ကောင်းတယ်ဆိုလို့ရှိရင် မိမိဟာ ဘာဓာတ်ခံတွေ ပါခဲ့  
 ပါလဲ ... အလောဘနဲ့အဒေါသဓာတ်ခံ ပါခဲ့ပါတယ်  
 ဘုရား။ အလောဘနဲ့အဒေါသဓာတ်ခံ ပါလာခဲ့တယ်။  
 ဒီဟာတွေကလည်း ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်းတွေ၊ တရားရ  
 ကြောင်းတွေပဲဆိုတော့ သူတို့ပါတာလည်း မကောင်းပါ  
 ဘူးလား ... ကောင်းပါတယ်ဘုရား။ ကောင်းတာပဲတဲ့။

စိတ္တာနုပဿနာ စိတ်ကိုရှုရတာ ပိုပြီးတော့  
 ကောင်းပါတယ်ဘုရား။ ရှုလိုက်တာနဲ့ ကုန်ပျက်၊ ရှုလိုက်  
 တာနဲ့ ကုန်ပျက်။ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတဲ့  
 ဓမ္မာနုပဿနာရှုရတာ ကောင်းတယ်ဘုရား။ မှတ်လိုက်  
 တာနဲ့ ကုန်ပျက်၊ မှတ်လိုက်တာနဲ့ ကုန်ပျက်တာကို  
 တွေ့ရတယ်။ ဒီလိုလျှောက်ထားတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ

## ဒဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၅၃

ဘယ်ဓာတ်ခံပါလာပါလဲ ... အမောဟ=ပညာဓာတ်ခံပါ  
လာလို့ပါဘုရား။ အမောဟဓာတ်ခံ=ပညာဓာတ်ခံပါလာလို့။  
အမောဟနဲ့ပညာဆိုတာ အတူတူပါပဲ။ ပရိယာယ်ပါပဲ။

ပညာဓာတ်ခံပါလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ပညာဓာတ်ခံပါ  
တော့ ကိုယ်ထင်ရှားရာပဲ မမှတ်ရပါဘူးလား ... မှတ်ရ  
ပါတယ်ဘုရား။ စိတ်ကိုမှတ်တာ ကြွေတယ်၊ လှမ်းတယ်၊  
ချွတ်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ ပညာဓာတ်ခံပါလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်  
က ကြွေချင်တဲ့စိတ်ကလေးပါ သိသိလာတယ်။ ကြွေချင်  
တယ်၊ ကြွေချင်တယ် မမှတ်ရပါဘူးလား ... မှတ်ရပါ  
တယ်ဘုရား။

လှမ်းရတော့မယ်ဆိုတော့ လှမ်းချင်တဲ့စိတ်  
ကလေးက ထင်ရှားနေတော့ လှမ်းချင်တယ်၊ လှမ်းချင်  
တယ် မမှတ်ရပါဘူးလား ... မှတ်ရပါတယ်ဘုရား။  
နောက်ပြီးမှ လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်မှတ်ရတယ်။ ချရ  
တော့မယ်ဆိုတော့ ချချင်တဲ့စိတ်ကလေးက ထင်ရှားနေ  
တော့ ချချင်တယ်၊ ချချင်တယ် မမှတ်ရပါဘူးလား ...  
မှတ်ရပါတယ်ဘုရား။ ချချင်တဲ့စိတ်ကလေးကိုမှတ်တာ  
စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ ချွတ်တယ်လို့မှတ်လိုက်

၅၄

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

တာက ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ ကာယနဲ့တော့ တွဲနေတာပဲ။

ထိုင်မှတ်တဲ့အမှတ်၊ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်တဲ့အမှတ် တွေ ကာယနဲ့တော့ တွဲနေတာပါပဲ။ ထင်ရှားရာကိုပဲ မှတ်ရမယ်။ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါကျတော့ ကာယကိုပဲ မှတ်ရတော့ မှတ်နေရင်းမှတ်နေရင်းနဲ့ပဲ စိတ်ကလေးက ပါ ထင်ရှားလာတယ်။ ဉာဏ်ထက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မထင် ရှားပါဘူးလား ... ထင်ရှားပါတယ်ဘုရား။ ထင်ရှားတယ်။

ကြွရတော့မယ်ဆိုရင် ကြွချင်တဲ့စိတ်ကလေးပါ ထင်ရှားတော့ ကြွချင်တယ်၊ ကြွချင်တယ်။ နောက်ပြီးမှ ကြွတဲ့အမှုအရာပေါ်လာမှ ကြွတယ်၊ ကြွတယ်လို့ မှတ်ရ တယ်။ ကြွချင်တယ်၊ ကြွချင်တယ်လို့မှတ်တာက ဘာကို မှတ်တာလဲ။ စိတ်ကိုမှတ်တာ။ ဘာသတိပဋ္ဌာန်ပါလဲ၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ ကြွတယ်၊ ကြွတယ်လို့မှတ် လိုက်တာက ... ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါဘုရား။ ကိုယ်ကာယကို မှတ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ကာယာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။



## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၅၅

လှမ်းချင်တယ်၊ လှမ်းချင်တယ်လို့မှတ်တာက ...  
 စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါဘုရား။ လှမ်းတယ်၊ လှမ်း  
 တယ်လို့မှတ်တာက ... ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်  
 ပါဘုရား။ ချချင်တယ်၊ ချချင်တယ်လို့မှတ်တာက ...  
 စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါဘုရား။ ချတယ်၊ ချတယ်လို့  
 မှတ်တာက ... ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါဘုရား။  
 စိတ်ပါထည့်ပြီးတော့ မှတ်နိုင်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် ဘာဓာတ်  
 ခံပါလို့ပါလဲ ... အမောဟ = ပညာဓာတ်ခံပါလို့ပါဘုရား။  
 အမောဟ = ပညာဓာတ်ခံပါတယ်တဲ့။

အလောဘ၊ အဒေါသဓာတ်ခံရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက  
 ကိုယ်ကာယနဲ့ဝေဒနာကို မှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း  
 မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်တဲ့ သောတာပန်အဖြစ်  
 သို့ ရောက်နိုင်၊ မရောက်နိုင်ဆိုရင် ... ရောက်နိုင်ပါတယ်  
 ဘုရား။ ရောက်နိုင်တာပဲ။ ပညာဓာတ်ခံရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက  
 စိတ္တနဲ့ဓမ္မကို မှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း သောတာပန်  
 အဖြစ်သို့ ... ရောက်နိုင်ပါတယ်ဘုရား။ ရောက်နိုင်တာ  
 ပါပဲတဲ့။ ၂-မျိုးလုံးပဲ ရောက်နိုင်ပါတယ်။

၅၆

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

ပညာဓာတ်ခံပါတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ပိုထင်ရှားတယ်။ သူက ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်လို့ရှိရင် ဖြစ်တာ၊ ပျက်တာတွေ ပိုထင်ရှားတယ်။ ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်ရင်လည်း ကုန်တာ၊ ပျက်တာတွေ ပိုထင်ရှားတယ်။ အလောဘနဲ့ အဒေါသဓာတ်ခံ ပါလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ သဒ္ဓါ ပြဋ္ဌာန်းတယ်။ သဒ္ဓါက ရှေ့သွားရှိပြီးတော့ အားထုတ်ရတယ်။ သူက ဒါလောက်တော့ မထင်ရှားဘူး။ ဖြစ်တာ၊ ပျက်တာတွေက သိပ်တော့မထင်ရှားဘူး။

ဒါပေမဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်လာရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရဲ့ သဘောတွေတော့ ထင်ရှားတယ်။ ပေါ့တာ၊ ချမ်းသာတာ၊ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာရှိတာ၊ ကိုယ်ပေါ့ပါး၊ စိတ်ပေါ့ပါးတွေရှိနေတာ၊ ကိုယ်နူးညံ့၊ စိတ်နူးညံ့တွေ ရှိနေတာတော့ ထင်ရှားလာတယ်။ ထင်ရှားတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ရောက်လာတာလို့ ဆိုရပါတယ်။

ဖြစ်တာ ပျက်တာတွေတော့ သိပ်မထင်ရှားဘူး။ အလောဘ၊ အဒေါသဓာတ်ခံပါပြီးတော့ သဒ္ဓါဓရ = သဒ္ဓါ ရှေ့သွားရှိပြီး အားထုတ်ရတယ်။ အမောဟဓာတ်ခံပါ လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ပညာဓရ = ပညာပြဋ္ဌာန်းပြီး

## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၅၇

အားထုတ်ရတယ်။ သူကတော့ ပိုထင်ရှားတယ်။ နှစ်  
ယောက်လုံးပဲ မိမိအလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်တဲ့ တရား  
ထူးတရားမြတ်တွေ ရသွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။ သတိပဋ္ဌာန်  
တရား ၄-ပါးမှာတော့ ဘာပြဋ္ဌာန်းပါလဲ။ သတိပြဋ္ဌာန်းပါ  
တယ်တဲ့။ သတိအား = သတိဗိုလ် တရားနာပရိသတ်များ  
သန္တာန်မှာ မရှိပါဘူးလား ... ရှိပါတယ်ဘုရား။

ဆောင်ပုဒ်။ ■ သတိပဋ္ဌာန၊ ယင်းလေးဝမှာ၊  
သတိသာ၊ မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။

ဈာန် ၄-ပါး

ဆောင်ပုဒ်။ ■ ဈာန်ဝိမောက္ခ၊ ယင်းလေးဝမှာ၊  
သမာဓိသာ၊ မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။

ဈာန်ဝိမောက္ခလို့လည်းခေါ်တယ်။ အဲဒီဈာန်  
၄-ပါးမှာတော့ ဘာပြဋ္ဌာန်းပါလဲ။ သမာဓိပြဋ္ဌာန်းတယ်။  
ယခုတရားနာပရိသတ်များကတော့ ဈာန်တွေရအောင်  
အားထုတ်တဲ့ ခေတ်အခါမဟုတ်လို့ ဈာန်ရအောင် အား  
မထုတ်တော့ဘူး။ ဘယ်ကစပြီးတော့ အားထုတ်ပါလဲ။

## ၅၁ သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

ဝိပဿနာက စပြီးတော့ အားထုတ်တယ်။ ဝိပဿနာ  
ယာနိက စပြီးတော့ပဲ အားထုတ်တယ်။

ရှေးခေတ်ရှေးအခါကတော့ ဈာန်ခေတ်ဆိုတော့  
ဈာန်ရအောင်အားထုတ်ပြီးမှ ဝိပဿနာတရားအား  
ထုတ်တယ်။ ဝိပဿနာအားထုတ်ရင်းလည်း ဈာန်သဘော  
တော့ သက်ဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကစပြီးတော့  
ဈာန်သဘောတွေ သက်ဝင်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ ကျေးဇူးတော်  
ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့  
ပြထားပါတယ်။

ဈာန်ဆိုတာ ၂-မျိုးရှိပါတယ်တဲ့။ အာရမ္မဏူပ  
ဈာန်၊ လက္ခဏူပဈာန်လို့ ၂-မျိုးရှိပါတယ်။ ဈာန်လို့ခေါ်ရ  
တဲ့အကြောင်းလေး၊ ဈာန်အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အကြောင်းလေး  
ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက  
တရားနာပရိသတ်များနဲ့တကွ နောင်လာနောက်သားတွေ  
မှတ်သားလွယ်ကူရအောင် ဆောင်ပုဒ်တွေ စီထားပါတယ်။  
အဲဒီဆောင်ပုဒ်တွေနဲ့ပဲ အနည်းငယ် ရှင်းပြပါမယ်။

## ဒဗ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၅၉

ဆောင်ပုဒ်။ ။ စူးစိုက်သမှု၊ ကပ်၍ရှု၊  
ဈာန်ဟုခေါ်ပေသည်။

စူးစိုက်ပြီးတော့ ကပ်၍ရှုနေတယ်။ သမထပုဂ္ဂိုလ်  
တွေကလည်း သမထကသိုဏ်းတွေပေါ့လေ။ ပထဝီ  
ကသိုဏ်းဆိုရင် ပထဝီကသိုဏ်းကို ကပ်၍ရှုနေတာပဲ။  
ပထဝီ ပထဝီ ပထဝီ၊ မြေ မြေ မြေ မြေကွက်ကလေး  
ဆန်ကောလောက်၊ ဗန်းလောက် ပြုလုပ်ထားပြီးတော့  
အနားကကွပ်ထားပြီးတော့ အဲဒီမြေကွက်ကလေးကိုပဲ  
မမှိတ်သောမျက်စိနဲ့ ကြည့်နေတယ်တဲ့။ စိတ်ထဲကလည်း  
မြေ မြေ မြေလို့ စူးစိုက်ပြီးတော့ မရှုနေရပါဘူးလား ...  
ရှုနေရပါတယ်ဘုရား။ စူးစိုက်ပြီးတော့ ရှုရတယ်။

ဝိပဿနာရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း စူးစိုက်ပြီး  
တော့ မရှုရပါဘူးလား ... စူးစိုက်ပြီးတော့ ရှုရပါတယ်  
ဘုရား။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်။  
ပေါ်တာလေးတွေကို ကပ်ကပ်ပြီးတော့ မရှုနေရပါဘူး  
လား ... ကပ်ကပ်ပြီးတော့ ရှုနေရပါတယ်ဘုရား။ ကပ်  
ပြီးတော့၊ စူးစိုက်ပြီးတော့ ရှုနေရတယ်။ သူကလည်း  
ဈာန်တစ်မျိုးပါပဲတဲ့။



၆၀

# သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အာရမ္မဏှ၊ လက္ခဏှ၊  
နှစ်မူကွဲပြားသည်။

အာရမ္မဏှဆိုတာ ပေါ်တဲ့ကသိုဏ်းအာရုံ  
လေးတွေကိုပဲ ကပ်ပြီးတော့ ရှုနေတယ်။ မြဲအောင်၊  
ထင်အောင်ရှုနေတယ်။ အဲဒါက အာရမ္မဏှပစ္စုပ္ပန်။  
မြဲအောင်ပဲရှုတယ်။ သမထဈာန်လို့လည်းခေါ်တယ်။

လက္ခဏှဆိုတာ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို သိ  
အောင်ရှုတယ်။ ဝိပဿနာပါပဲ။ မမြဲခြင်း အနိစ္စကို သိ  
အောင်ရှုရတယ်။ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခကို သိအောင်ရှုရတယ်။  
ကိုယ်အစိုးမရခြင်း အနတ္တကို သိအောင်ရှုရတယ်။ မရှု  
ရပါဘူးလား ... ရှုရပါတယ်ဘုရား။ ဝိပဿနာရှုတော့  
လက္ခဏှပစ္စုပ္ပန်။ မမြဲခြင်း အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခ၊  
အစိုးမရခြင်း အနတ္တကို သိအောင်ရှုတာက လက္ခဏှပ  
စ္စုပ္ပန်တဲ့။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သမထဈာန်၊ ဝိပဿဈာန်၊  
နှစ်တန်သွှအမည်။

## ဒဗ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တံရားတော်

၆၁

သမထဈာန်ဆိုတာ အာရမ္မဏူပဈာန်။ အာရုံ  
လေးပဲ ကပ်ပြီးတော့ရှုနေတယ်။ မြဲအောင်ပဲ ရှုနေတာ  
ကို သမထဈာန်။

ဝိပဿဈာန်ဆိုတာ လက္ခဏူပဈာန်။ လက္ခဏာ  
ရေး ၃-ပါးကို သိအောင်ရှုနေတယ်။ မမြဲခြင်း ကုန်ပျက်  
ကုန်ပျက်တဲ့ဘက်ကို စိတ်ကိုညွတ်ပြီးတော့ မရှုရပါဘူး  
လား ... ရှုရပါတယ်ဘုရား။ မမြဲတဲ့ဘက်ကို ရှုရတယ်။  
ဆင်းရဲတာကို သိအောင်ရှုရတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့လက္ခဏာ  
ကို သိအောင်ရှုရတယ်။ အစိုးမရတဲ့လက္ခဏာကို သိ  
အောင်ရှုရတယ်။ အဲဒါကိုတော့ လက္ခဏူပဈာန်၊ ဝိပဿ  
နာဈာန်လို့ မခေါ်ရပါဘူးလား ... ခေါ်ရပါတယ်ဘုရား။  
အာရမ္မဏူပဈာန်ကိုတော့ သမထဈာန်ခေါ်တယ်။  
လက္ခဏူပဈာန်ကိုတော့ ဝိပဿနာဈာန်လို့ခေါ်တယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ တည်ငြိမ်ရုံမျှ ရှုနေကာ၊  
သမထဈာန်ခေါ်သည်။

ရှုနေတယ်၊ ပညတ်အာရုံ။ ဒီပညတ်အာရုံ  
လေးဟာ ပညတ်အာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်ကလေးတည်

## ၆၂ သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

နေအောင်၊ မြီနေအောင် မရှုရပါဘူးလား ... ရှုရပါတယ် ဘုရား။ အဲဒါကို သမထဈာန်တဲ့။ မြီတဲ့ဘက်ကနေပဲ ရှုရတယ်။ သူ့ရဲ့အာရုံကလည်း ပညတ်အာရုံ၊ တည်ငြိမ် ရုံလေးပဲ ရှုနေတယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပညတ်အာရုံ၊ မြီနေပုံ၊  
ရှုတဲ့သမထမည်။**

အာရုံကလည်း ပညတ်အာရုံ၊ ရှုတာကလည်း မြီတဲ့ဘက်ကရှုတယ်။ အဲဒါကိုတော့ သမထတဲ့။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ လက္ခဏာသုံးရပ်၊ ရှုသိမှတ်၊  
ဝိပဿ်စွာန်ခေါ်သည်။**

အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာတည်းဟူသော လက္ခဏာသုံးရပ်ကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ သိနေတာကိုတော့ ဝိပဿ်စွာန်တဲ့။ ကွဲသွားပြီ။

ဝိပဿနာဆိုတာကတော့ သူ့ရဲ့အာရုံကလည်း ပရမတ်အာရုံ၊ ရှုတဲ့အခါမှာလည်း မမြီတဲ့ဘက်က ကုန် ပျက်တဲ့ဘက်က မရှုရပါဘူးလား ... ရှုရပါတယ်ဘုရား။

## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၆၃

တရားနာပရိသတ်များ ယခုရှုမှတ်နေကြတာ သမထလား၊  
ဝိပဿနာလား ... ဝိပဿနာပါဘုရား။ ဝိပဿနာဆို  
ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းမှန်မှ အာရုံကလည်း ပရမတ်ကို  
သာ အာရုံပြုရမယ်၊ ရှုတဲ့အခါမှာလည်း မမြဲတဲ့ဘက်က  
ကုန်ပျက်တဲ့ဘက်ကနေပြီးတော့ မရှုရပါဘူးလား ... ရှုရ  
ပါတယ်ဘုရား။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပရမတ်အာရုံ၊ မမြဲပုံ၊  
ရှုတဲ့ဝိပဿမည်။**

ရှုမှတ်နေတာ ဝိပဿနာဆိုတော့ ပရမတ်ကို  
သိအောင် မစူးစိုက်ရပါဘူးလား ... စူးစိုက်ရပါတယ်  
ဘုရား။ ရှုတဲ့အခါမှာလည်း ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်တဲ့ဘက်  
ကို စိတ်ကိုညွတ်ပြီးတော့ မရှုရပါဘူးလား ... ရှုရပါတယ်  
ဘုရား။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဝိပဿနာဖြစ်လို့။  
ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ မြန်မြန်ဖြစ်ရအောင် စူးစိုက်တဲ့  
အခါမှာလည်း ပရမတ်အာရုံကိုပဲ စူးစိုက်ရတယ်။ စိတ်  
ကိုလည်း ကုန်ပျက်တဲ့ဘက်ကို ညွတ်ပြီးတော့ ရှုမှတ်  
ရတယ်။ ဝိပဿနာစစ်စစ် ရှုချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီအင်္ဂါ  
၂-ချက်နဲ့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

## ၆၄ သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

ယခုတရားနာပရိသတ်များက ဝိပဿနာစစ်စစ် မရှုမှတ်ချင်ပါဘူးလား ... ရှုမှတ်ချင်ပါတယ်ဘုရား။ တချို့ ယောဂီများက ရိပ်သာကျောင်းရှာတယ်။ ဝိပဿနာ စစ်စစ်ပြတဲ့ ရိပ်သာကျောင်းကို တွေ့ချင်ပါတယ်တဲ့။ ဝိပဿနာစစ်စစ်ဟာ ဘယ်လိုလဲလို့ သူ့ကိုမေးတော့ လည်း မပြောတတ်ဘူးတဲ့။ မခက်ပါဘူးလား။ ဝိပဿနာ စစ်စစ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလဲလို့ သူ့ကိုပြန်မေးတော့လည်း မဖြေတတ်ဘူးတဲ့။ ယခုတရားနာပရိသတ်များကတော့ မဖြေတတ်ပါဘူးလား ... ဖြေတတ်ပါတယ်ဘုရား။

အာရုံကလည်း ပရမတ်အာရုံ၊ ရှုတဲ့အခါလည်း မမြဲတဲ့ဘက်ကနေ ရှုရမယ်။ ဝိပဿနာစစ်စစ်လည်း ရှုချင်သေးတယ်။ သူ့ဝိပဿနာစစ်စစ်က ဘယ်လိုဟာလဲ မေးတော့ မဖြေတတ်တော့ သူ့ကို ဘယ်လိုပြောရမလဲ၊ ဘယ်လိုမှ မပြောတတ်တော့ဘူး။ အဲဒီဝိပဿနာစစ်စစ်နဲ့ သမထစွာနဲ့ကွဲနေတော့ ဝိပဿနာရှုတဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အတွက် ကျေးဇူးမများပါဘူးလား ... ကျေးဇူးများပါတယ် ဘုရား။ တရားတွေ မြန်မြန်တွေ့၊ တရားတွေ မြန်မြန် တက်ဖို့ရာ ကျေးဇူးများပါတယ်တဲ့။



# ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၆၅

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဈာန်ဝိမောက္ခ၊ ယင်းလေးဝမှာ၊  
သမာဓိသာ၊ မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။

ဈာန် ၄-ပါး။ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယ  
ဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်။ ဒီဈာန်တွေ ရချင်တယ်၊ တရားတွေ  
ကို အားထုတ်တဲ့အခါကျတော့ ဘာပြဋ္ဌာန်းပါလဲ။ သမာဓိ  
ပြဋ္ဌာန်းတယ်။ သမာဓိကို ရှေ့သွားပြုပြီးတော့ အားထုတ်  
ရမယ်တဲ့။

အရိယာသစ္စာ ၄-ပါး

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အရိယာသစ္စ၊ ယင်းလေးဝမှာ၊  
ပညာသာ၊ မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။

အရိယာသစ္စ = အရိယာသစ္စာ ၄-ပါး။ အရိယာ  
တို့ သိအပ်တဲ့ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိအောင်အားထုတ်တဲ့  
အခါမှာတော့ ဘာပြဋ္ဌာန်းပါလဲ။ ပညာပြဋ္ဌာန်းတယ်။  
အရိယာသစ္စာ ၄-ပါး တရားနာပရိသတ်များ မကြာခဏ  
နာကြားဖူးပါတယ်။

၆၆

# သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

- ဒုက္ခသစ္စာ = ဆင်းရဲခြင်းအမှန်ဖြစ်တာ၊
- သမုဒယသစ္စာ = ဆင်းရဲကြောင်းအမှန်ဖြစ်တာ၊
- နိရောဓသစ္စာ = ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ အမှန်ဖြစ်တာ၊
- မဂ္ဂသစ္စာ = ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်းအမှန်ဖြစ် တာ။ ၄-မျိုး အကြောင်းနဲ့ အကျိုး။

ဒုက္ခသစ္စာက အကျိုးသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာက အကြောင်းသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ = နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာက အကျိုးသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာက အကြောင်းသစ္စာ။ ဒါကတော့ သုတမယဉာဏ်ဖြင့်သိတာ။ ဒါလည်း ဉာဏ်ပါမှ၊ ဉာဏ် နဲ့ပဲ သိရတာပါပဲ။ ဟောလို့ ပြောလို့သိရတဲ့ အသိဉာဏ် ကိုတော့ သုတမယဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာက ဆင်းရဲခြင်းအမှန်ဖြစ်တာ။ သမုဒယသစ္စာဆိုတာက ဆင်းရဲကြောင်းအမှန်ဖြစ်တာ။ ဟောကြားတော့ မသိရပါဘူးလား ... သိရပါတယ်ဘုရား။ နိရောဓသစ္စာ = ချမ်းသာစစ်အမှန်ဖြစ်တာ။ မဂ္ဂသစ္စာ =

## ဒဗ္ဗဗုဒ္ဓသုတ္တန် တရားတော်

၆၇

ချမ်းသာစစ်သို့ ရောက်ကြောင်းအမှန်ဖြစ်တာ။ အကြောင်း  
သစ္စာနဲ့ အကျိုးသစ္စာ ဟောကြားလို့ သိရတယ်။

သိရပြီးတဲ့အပြင် မိမိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ကြည့်  
တဲ့အခါလည်း မိမိဉာဏ်ဖြင့် စိန္တာမယဉာဏ် ကြံစည်  
ပြီးတော့ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ကြည့်တယ်။ လောဘ  
သမုဒယသစ္စာ လောဘကြီးလို့ရှိရင် ဒုက္ခဖြစ်တာများ  
တယ်။ ဆင်ခြင်ကြည့်တဲ့အခါ မမှန်ပါဘူးလား ... မှန်ပါ  
တယ်ဘုရား။ လောဘကြီးတာနဲ့အမျှ ဒုက္ခမခံရပါဘူးလား  
... ဒုက္ခခံရပါတယ်ဘုရား။ ဪ-လောဘ သမုဒယဆို  
တာ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း အမှန်စင်စစ်ဖြစ်တာ တယ်မှန်ပါ  
လား။ မိမိဉာဏ်နဲ့ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီးတော့ သိတာကို  
စိန္တာမယဉာဏ်။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရောက်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မဂ္ဂသစ္စာ  
တရားအားထုတ်မှ ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ အမှန်ပါပဲ  
လား။ အားမထုတ်ဘဲနဲ့တော့ ... မရောက်နိုင်ပါဘုရား။  
မရောက်နိုင်ဘူးဆိုတာ မှန်လိုက်တာ။ ကိုယ့်ဉာဏ်ဖြင့်  
ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ သိတာကိုတော့ စိန္တာမယဉာဏ်။

၆၈

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ဆင်းရဲတာရှိလို့ရှိရင် ဆင်းရဲကြောင်းရှိတယ်ဆိုတာ မှန်တာပါပဲ။ ချမ်းသာတာရှိလို့ရှိရင် ချမ်းသာကြောင်းရှိတယ်ဆိုတာလည်း မှန်တာပါပဲလို့ ဒီလိုသုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီးတော့ သိတာလည်း စိန္တာမယဉာဏ်တဲ့။ အဲဒီလို သိတာလည်း ဉာဏ်ပဲပြဋ္ဌာန်းပါတယ်။

ဘာဝနာမယဉာဏ်ဆိုတာကတော့ ပွားများပြီးတော့သိတာ။ တရားနာပရိသတ်များလို့ ဝိပဿနာရှုမှတ်ပွားများပြီးတော့ သိတာကတော့ ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် သိတာပါပဲတဲ့။ ယခုတရားနာပရိသတ်များ သိနေတာ ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် သိတာပဲများပါတယ်။ ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် သိတာပါပဲ။

သာယာဖွယ်အာရုံလေး အဆင်းသာယာဖွယ်အာရုံလေးကို မြင်တဲ့အခါ ရှုမှတ်တယ်။ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ဝိပဿနာ အခြေခံကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မြင်စရာအာရုံလေးကလည်း မြင်ပြီးတာနဲ့ပျောက်၊ မြင်ပြီးတာနဲ့ပျောက်။ မြင်သိစိတ်လေးကလည်း ပေါ်ပြီးတာနဲ့ပျောက်၊ ပေါ်ပြီးတာနဲ့ပျောက်။

## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၆၉

ပျက်ပျက်သွားတာပဲတဲ့။ ဝိပဿနာဉာဏ်အားကောင်းတော့ အလျင်အမြန် အလျင်အမြန် ပျက်ပျက်သွားတာကို မြင်ရတော့ ချမ်းသာမဟုတ်ဘူး။ သာယာဖွယ်လည်း မဟုတ်ပါလား။ ဆင်းရဲတစ်မျိုးပါလားလို့ မထင်သွားပါဘူးလား ... ထင်သွားပါတယ်ဘုရား။

ဆင်းရဲပါလားလို့ ထင်သွားတာ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိသွားတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားပြီးသိတော့ ဒီကောင်းတဲ့အဆင်းအာရုံလေးကို လိုချင်နေတဲ့ သမုဒယသစ္စာလည်း မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ပယ်ပြီးသား မဖြစ်သွားပါဘူးလား ... ပယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်ဘုရား။ ပယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်တဲ့။ ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် သိတာပါပဲ။

ဘယ်အရာကိုပဲ ရှုလိုက်ရှုလိုက် ထိနေတဲ့ ကိုယ်ကာယ သာယာဖွယ်ရာလေးကိုရှုလိုက်။ ထိတယ်၊ ထိတယ်လို့မှတ်လိုက်ရင် ထိပြီးတာနဲ့ကုန်ပျက်၊ ထိပြီးတာနဲ့ကုန်ပျက်။ ထိသိစိတ်လေးလည်း ကုန်ပျက်၊ ထိတယ်လို့မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လေးလည်း ကုန်ပျက်။ အလျင်အမြန် အလျင်အမြန် ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်တာ



၇၀

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

မြင်ရတော့ ဆင်းရဲပါလားလို့ မထင်သွားပါဘူးလား ...  
ထင်သွားပါတယ်ဘုရား။

ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိတာပါပဲ။  
ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားပြီးသိတော့ သမုဒယသစ္စာကို  
ပယ်ခြင်းကိစ္စလည်း ပြီးသွားတာပဲ။ ဒီသာယာဖွယ်လေး  
မှာ၊ အထိ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံလေးမှာ သာယာတဲ့ လောဘတဏှာ  
ဖြစ်ခွင့်မရတော့ဘူး။ သမုဒယသစ္စာကိုလည်း ပယ်ပြီးသား  
ဖြစ်သွားတာပါပဲတဲ့။ ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် သိတာက  
တော့ အကောင်းဆုံးပဲ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ရာပါပဲတဲ့။  
အကောင်းဆုံး သိခြင်းပဲ။

## အရိယာသစ္စာ ၄-ပါး အရကောက်

အဲဒီမှာ သစ္စာ ၄-ပါးကို အမျိုးမျိုးသိပုံတွေ  
ဆရာဆရာများက ခွဲပြထားတာလေးတွေ နည်းနည်းလေး  
လိုက်ဆိုရအောင်။ ဒုက္ခသစ္စာအရကောက်၊ သမုဒယ  
သစ္စာအရကောက်၊ နိရောဓသစ္စာအရကောက်၊ မဂ္ဂသစ္စာ  
အရကောက်လေးတွေ အဘိဓမ္မာတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
အဘိဓမ္မာသင်ဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ မခက်လှပါဘူး။

## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၇၁

တရားနာပရိသတ်များလည်း ဗဟုသုတအနေနဲ့ ကိုယ်  
ရောက်သွားရမယ့် သစ္စာ ၄-ပါး ကိုယ်သိရမယ့် သစ္စာ  
၄-ပါး မသိသင့်ပါဘူးလား ... သိသင့်ပါတယ်ဘုရား။  
သိသင့်တယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ လောဘကြည်ပါ။ ဤခန္ဓာ၊  
ဒုက္ခသစ္စာမည်သည်သာ။**

ဒီလောကီခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးထဲမှာ လောဘ  
တစ်ခု နှုတ်ထားလိုက်ပါ။ ကြည်ထားလိုက်ပါတဲ့။ ကျန်တဲ့  
ရုပ်နာမ်တရား ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါးဟာ ဘာသစ္စာပါလဲ  
... ဒုက္ခသစ္စာပါဘုရား။ ဒုက္ခသစ္စာတဲ့။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ လောဘတဏှာ၊ တရားဟာ၊  
သမုဒယသစ္စာမည်သည်သာ။**

လောဘလိုလည်းခေါ်တယ်၊ တဏှာလိုလည်း  
ခေါ်တယ်။ အဲဒါသမုဒယသစ္စာပဲတဲ့။

၇၂

# သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

ဆောင်ပုဒ်။ ■ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ၊ တရားမှာ၊  
နိရောဓသစ္စာမည်သည်သာ။

မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ၊ တရားမှာ၊  
မဂ္ဂသစ္စာမည်သည်သာ။

လောကီသစ္စာ၊ လောကုတ္တရာသစ္စာလိုလည်း  
ခွဲလို့ရပါတယ်။ အကြောင်းသစ္စာ၊ အကျိုးသစ္စာလိုလည်း  
ခွဲလို့ရပါတယ်။ တိုတိုကျဉ်းကျဉ်းပဲဆိုရအောင်။

ဆောင်ပုဒ်။ ■ ကြောင်းသမုဒယ၊ ကျိုးဒုက္ခ၊  
နှစ်ဝသစ္စာလောကီသာ။

သမုဒယသစ္စာက အကြောင်းသစ္စာ လောကီ  
သစ္စာ။ ဒုက္ခသစ္စာက အကျိုးသစ္စာ လောကီသစ္စာပဲ။  
အကြောင်းနဲ့အကျိုး မကွဲသွားပါဘူးလား ... ကွဲသွားပါ  
တယ်ဘုရား။ သမုဒယသစ္စာက အကြောင်း၊ ဒုက္ခသစ္စာ  
က အကျိုး။ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ ၂-ပါးလုံးက  
လောကီသစ္စာ။ လောကုတ္တရာသစ္စာမဟုတ်ဘူး။ မကွဲ  
သွားပါဘူးလား ... ကွဲသွားပါတယ်ဘုရား။

## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၇၃

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အကြောင်းမဂ္ဂ၊ ကျိုးနီရောဓ၊  
နှစ်ဝသစ္စာလောကုတ္တရာ။

မဂ္ဂသစ္စာက အကြောင်း၊ နီရောဓသစ္စာက အကျိုး။ ဒီသစ္စာ ၂-ပါးလုံးပဲ ဘာသစ္စာပါလဲ။ လောကုတ္တရာသစ္စာ။ အဲဒီလောကုတ္တရာသစ္စာကိုတော့ ဝိပဿနာရှုလို့မရဘူး။ ဘယ်သစ္စာတွေကို ဝိပဿနာရှုရပါ့မလဲ ... လောကီသစ္စာ ၂-ပါးကို ဝိပဿနာရှုရပါမယ်ဘုရား။ ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ သမုဒယသစ္စာကို ဝိပဿနာရှုရမယ်။ မဂ္ဂသစ္စာနဲ့ နီရောဓသစ္စာကို မရှုရဘူး။ တရားနာပရိသတ်များ ရှင်းနေတယ်။

သစ္စာ ၄-ပါးလုံးပဲ ဝိပဿနာရှုလို့ရသလား ယောဂီလို့ ဒီလိုလည်း တစ်ခါတလေ မေးလာတတ်တယ်။ မေးလာတတ်တော့ မဖြေရပါဘူးလား ... ဖြေရပါတယ် ဘုရား။ ဖြေလို့ရှိရင် သာသနာပြုရာ ရောက်သွားတယ်။ သစ္စာ ၂-ပါးပဲ ဝိပဿနာရှုလို့ရပါတယ်။ နောက်သစ္စာ ၂-ပါးက ဝိပဿနာရှုလို့ မရပါဘူးလို့ မဖြေရပါဘူးလား ... ဖြေရပါမယ်ဘုရား။ လောကီသစ္စာ ၂-ပါးပဲ ဝိပဿနာရှုလို့ရတယ်။ လောကုတ္တရာသစ္စာ ၂-ပါးကို ဝိပဿနာရှုလို့

၇၄

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

မရဘူးတဲ့။ ဒါလည်း ဉာဏ်ပညာနဲ့ပဲ မသိရပါဘူးလား ...  
ဉာဏ်ပညာနဲ့ပဲ သိရပါတယ်ဘုရား။ အရိယသစ္စာ ဉာဏ်  
ပညာနဲ့ပဲ သိရတာပါပဲတဲ့။

ရှုမှတ်ပွားများသောအားဖြင့်လည်း သစ္စာ ၄-ပါး  
သိခြင်းကိစ္စပြီးတယ်။ အဲဒါလေးကတော့ ဝိပဿနာဆိုင်  
ရာ ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် သိစရာကောင်း  
တာလေးတစ်ခုပါပဲ။ ဝိပဿနာတရားရှုလို့ သစ္စာ ၄-ပါး  
ကို သိနိုင်ပါ့မလား။ သစ္စာ ၄-ပါးသိမှ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို  
ရောက်နိုင်တာ။ ဝိပဿနာရှုနေတာ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိရဲ့  
လားလို့မေးရင် သိပါတယ်လို့ မဖြေရပါဘူးလား ... ဖြေ  
ရပါမယ်ဘုရား။ ဆောင်ပုဒ်လေး အရင်ဆိုပြီးတော့ အဲဒီ  
ရှင်းတမ်းလေး ရှင်းပြီးတော့ တရားအဆုံးသတ်ရအောင်။

ဖြစ်ခိုက်ရှုရာ၌ သစ္စာ ၄-ပါးသိပုံ

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပွားသိပယ်ဆိုက်၊ ဖြစ်ခိုက်ရှုပါ။  
ဤလေးဖြာ၊ မှန်စွာသိရမည်။



## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၇၅

ပွား ဆိုတာ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများခြင်း၊  
သိ ဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍သိခြင်း၊  
ပယ် ဆိုတာ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခြင်း၊  
ဆိုက် ဆိုတာ နိရောဓသစ္စာသို့ ဆိုက်ရောက်  
ခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်း။

တရားနာပရိသတ်များ အဲဒါလေးတော့ ကိုယ့်  
ဆောင်ပုဒ်လေး ကိုယ်ဖြေတတ်မှလည်း ကောင်းမှာပါပဲ။  
တစ်ခေါက်လောက်တော့ ဖြေကြည့်ရအောင်။ တစ်ခေါက်  
လောက်တော့ ဆရာတော် ကြောင်းပြပါမယ်။

ပွား ဆိုတာ မဂ္ဂင် ဂ-ပါးကို ပွားများတာ၊  
သိ ဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍သိတာ၊  
ပယ် ဆိုတာ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်တာ၊  
ဆိုက် ဆိုတာ နိရောဓသစ္စာသို့ ဆိုက်ရောက်  
တာ။

လုံးကောက်လေး နည်းနည်းလေး လိုက်ဖြေ  
လိုက်ရအောင်။ မှတ်မိသွားရအောင်။

၇၆

# သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ပွား ဆိုတာက ... မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများတာပါ  
ဘုရား။

သီ ဆိုတာက ... ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍ သိ  
တာပါဘုရား။

ပယ် ဆိုတာက ... သမုဒယသစ္စာကို ပယ်တာ  
ပါဘုရား။

ဆိုက် ဆိုတာက နိရောဓသစ္စာကို ဆိုက်ရောက်  
တာပါဘုရား။

တော်တော်ပဲ ဗဟုသုတရှိတာပါပဲတဲ့။ အဲဒါလေး  
ဟာ ဖြစ်ခိုက်ရှုနေလို့ရှိရင် အဲဒီလေးပါးလုံး သိပါလိမ့်မယ်၊  
မှန်စွာသိပါလိမ့်မယ်။ “ဖြစ်ခိုက်ရှုပါ၊ ဤလေးဖြာ၊ မှန်စွာ  
သိရမည်”။ မသိရပါဘူးလား ... သိရပါတယ်ဘုရား။  
ဖြစ်ခိုက်လေး ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်လေးရှုနေ။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊  
ကြွေတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်ဆိုတာ ဘာရှုနေတာလဲ။  
ဖြစ်ခိုက်ကိုပဲရှုနေတာ။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မရှုနေရပါဘူး  
လား ... ရှုနေရပါတယ်ဘုရား။ ဖြစ်ခိုက်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်  
တည့်တည့်ရှုပါလို့ ပြောတာပါပဲ။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်

## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၇၇

ရှုနေတာကို ဖြစ်ခိုက်ရှုတာလို့ ဆိုရပါတယ်။ ရှုနေတာ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိခြင်းကိစ္စပြီးနေတာပါပဲ။ “ဤလေးဖြာ၊ မှန်စွာသိရမည်” မှန်စွာသိနေရပါတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်။

ဖောင်းတာလေးတစ်ခု ပြောလိုက်လို့ရှိရင် အကုန် လုံး ထိုင်တာ၊ ထိတာ၊ ကြွတာ၊ လှမ်းတာ၊ ချတာတွေ မှာလည်း အကုန်လုံး သစ္စာ ၄-ပါး ပါနေတယ်။ သစ္စာ ၄-ပါး ပါတယ်ဆိုတာ သိရတာပါပဲ။ ဖောင်းတယ်လို့မှတ် တဲ့အခါမှာ သစ္စာ ၄-ပါးသိပုံ။ ဖောင်းတယ်လို့မှတ်တဲ့အထဲ မှာ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပါနေတယ်။ ပွားများပြီးသားဖြစ်တယ်။ မဂ္ဂင် ၈-ပါးဆိုတာ သီလမဂ္ဂင်က ၃-ပါး၊ သမာဓိမဂ္ဂင်က ၃-ပါး၊ ပညာမဂ္ဂင်က ၂-ပါး၊ ပေါင်းလိုက်တော့ ၈-ပါး။

ဖောင်းတယ်ဟု ဖြစ်ခိုက်ရှုမှတ်ရာ၌ မဂ္ဂင် ၈-ပါး  
ပါဝင်ပုံ

သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါးကတော့ တရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများ တရားဝင်ကတည်းက နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သီလ တွေ ဆောက်တည်ထားလို့ ပြည့်စုံနေတယ်။ သမ္မာဝါစာ  
= မှန်ကန်စွာပြောဆိုခြင်း၊ သမ္မာကမ္မန္တ = မှန်ကန်စွာ

# ၇၀ သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

ပြုလုပ်ခြင်း၊ သမ္မာအာဇီဝ = မှန်ကန်စွာအသက်မွေးခြင်း ဆိုတဲ့ သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါးလည်း ပြည့်စုံနေတယ်။

သမ္မာဝါစာ၊ ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါး။ လိမ်ပြောခြင်း၊ ကုန်းတိုက်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းစွာ ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းပြီးတော့ ပြောဆိုခြင်း၊ ပြိန်ဖျင်းတဲ့စကားတွေ ပြောဆိုခြင်း၊ လိမ်ညာပြီးတော့ ပြောဆိုခြင်းဆိုတဲ့ ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးမှ သီလဆောက်တည်ထားတော့ သမ္မာဝါစာလည်း မပြည့်စုံနေပါဘူးလား ... ပြည့်စုံနေပါတယ်ဘုရား။

သမ္မာကမ္မန္တလည်း ပြည့်စုံနေတယ်။ သူ့အသက်မသတ်၊ သူ့ဥစ္စာမခိုး၊ သူတစ်ပါးသားသမီး မဖျက်ဆီးဆိုတဲ့ သမ္မာကမ္မန္တ။ ကာယကံ ၃-ပါး လုံခြုံနေတယ်။ ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ထားတယ်။

သမ္မာအာဇီဝ ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါး၊ ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ပြီးတော့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုတာ တရားနာပရိသတ်များ စင်ကြယ်နေပါတယ်။ သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါးက သီလဆောက်တည်ထားကတည်းက

## ဒဗ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၇၉

ပြည့်စုံနေပြီ။ မှတ်ချက်တိုင်း မှတ်ချက်တိုင်း ပိုပြီးတော့  
စင်ကြယ်ပြီးတော့ လိုက်ပါနေတယ်။

သီလမဂ္ဂင်တွေဆိုတာ ကိုယ်နဲ့နှုတ်နဲ့ လွန်ကျူး  
မှသာ သီလပျက်တယ်။ ဝိပဿနာတရား ရှုနေတဲ့အခါ  
ကျတော့ ကိုယ်နဲ့နှုတ်နဲ့ လွန်ကျူးဖို့ရာမဆိုထားနဲ့ စိတ်  
ထဲကတောင် ကြံစည်မှုရှိပါရဲ့လား ... မရှိပါဘုရား။ သူ  
အသက်သတ်ဖို့ရာ၊ သူ့ဥစ္စာခိုးဖို့ရာ ကြံစည်မှုတောင် မရှိ  
တော့ ပိုပြီးတော့ မစင်ကြယ်နေပါဘူးလား ... စင်ကြယ်  
နေပါတယ်ဘုရား။ စင်ကြယ်ပြီးတော့ လိုက်ပါနေတယ်။  
သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါး မှတ်ချက်တိုင်း မှတ်ချက်တိုင်းမှာ  
လိုက်ပါနေတယ်။

သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါးက သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊  
သမ္မာသမာဓိ။ သမ္မာဝါယာမ = မှန်ကန်စွာ ကြောင့်ကြ  
စိုက်ခြင်း၊ သမ္မာသတိ = မှန်ကန်စွာ အမှတ်သတိရခြင်း၊  
သမ္မာသမာဓိ = မှန်ကန်စွာ တည်ငြိမ်ခြင်း။

သမ္မာဝါယာမ။ ဖောင်းတာလေး ပေါ်လာရင် မှတ်  
နိုင်ရအောင် တရားနာပရိသတ်များ ကြောင့်ကြမစိုက်ထား



၈၀

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

ရပါဘူးလား ... ကြောင့်ကြစိုက်ထားရပါတယ်ဘုရား။  
 ကြောင့်ကြစိုက်ထားတာ သမ္မာဝါယာမ။ ဖောင်းတာလေး  
 ပေါ်လာတာနဲ့ ကပ်ခနဲဆို မမှတ်လိုက်ပါဘူးလား ...  
 မှတ်လိုက်ပါတယ်ဘုရား။ သတိမေ့နေလို့လား ... သတိ  
 ကောင်းလို့ပါဘုရား။ သတိကောင်းလို့။ သမ္မာသတိပဲတဲ့။  
 ဖောင်းစကနေ ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် စိတ်ကလေး  
 တစ်ခဏလေး မတည်သွားပါဘူးလား ... တည်သွားပါ  
 တယ်ဘုရား။ တည်သွားတာကိုတော့ သမ္မာသမာဓိ။

အဲဒါလေးလည်း ကိုယ်ရှုနေတဲ့၊ မှတ်နေတဲ့  
 အမှတ်အထဲမှာ သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါး ပါနေတယ်ဆိုတာ  
 သေသေချာချာ သိထားတော့ သူတစ်ပါးတွေမေးရင်လည်း  
 ပြောဖို့ရာမကောင်းပါဘူးလား ... ကောင်းပါတယ်ဘုရား။

ဖောင်းတယ်ဟဲ့ ရှုမှတ်ရာ၌ သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါး  
 ပါဝင်နေပုံ

ဖောင်းတာလေးပေါ်လာလို့ရှိရင် မှတ်နိုင်ရအောင်  
 ကြောင့်ကြစိုက်လိုက်တာက ဘာလို့ခေါ်လဲ။ သမ္မာဝါ

## ဒဗ္ဗဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၈၁

ယာမ။ ရှေးဦးစွာ ဆရာတော် တစ်ခေါက်တော့ ပြောပေးပါဦးမယ်။ ယောဂီဟောင်းများတော့ တော်တော်ကိုပဲ မှတ်မိနေပါပြီ။

ဖောင်းတာလေးပေါ်လာလို့ရှိရင် မှတ်နိုင်ရအောင် လုံ့လဝီရိယ ကြောင့်ကြစိုက်လိုက်တာကိုတော့ သမ္မာဝါယာမ၊ ဖောင်းတာလေးပေါ်လာတာနဲ့ မမေ့ပါဘဲနဲ့ ကပ်ခနဲဆိုမှတ်လိုက်တာက သတိကောင်းလို့ မှတ်နိုင်တဲ့ အတွက်ကြောင့် သမ္မာသတိ၊ ဖောင်းစကဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် စိတ်ကလေး တစ်ခဏလေး တည်သွားတာက စိတ်တည်ငြိမ်တဲ့အတွက်ကြောင့် သမ္မာသမာဓိ။ မှန်ကန်စွာ တည်သွားတာပဲတဲ့။ အဲဒါလေး တစ်ခေါက်လောက် ပြောရအောင်။

ဖောင်းတာလေးပေါ်လာလို့ရှိရင် မှတ်နိုင်ရအောင် လုံ့လစိုက် ကြောင့်ကြစိုက်လိုက်တာက ... သမ္မာဝါယာမပါဘုရား။ ဖောင်းတာလေးပေါ်လာတာနဲ့ မမေ့နေပါဘဲနဲ့ ကပ်ခနဲဆိုမှတ်လိုက်တာက ... သမ္မာသတိပါဘုရား။ ဖောင်းစကဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် စိတ်ကလေး တစ်ခဏလေး တည်သွားတာက ... သမ္မာသမာဓိပါဘုရား။

# ၈၂ သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါး မပါနေပါဘူးလား ... ပါနေပါတယ်  
ဘုရား။ ပါနေတယ်။

ဖောင်းတယ်ဟဲ့ ရှုမှတ်ရာ၌ ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါး  
ပါဝင်နေပုံ

သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ။ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတာက  
ဖောင်းတဲ့အပေါ်သို့ စိတ်ကလေးရောက်အောင် တင်ပေး  
လိုက်တာ၊ တည့်တည့်မတ်မတ်ကလေး တက်သွား  
အောင် အဘိနိရောပနလက္ခဏာ = အာရုံပေါ်သို့ စိတ်ကို  
ရောက်သွားအောင် တင်ပေးလိုက်တာကို သမ္မာသင်္ကပ္ပ  
= ဝိတက်။

သမ္မာသင်္ကပ္ပက ဖောင်းတဲ့အပေါ်သို့ စိတ်ကလေး  
တည့်တည့်ရောက်သွားအောင် တင်ပေးလိုက်တာ။ သမ္မာ  
သင်္ကပ္ပက ဖောင်းတဲ့အပေါ်သို့ စိတ်ကလေး တည့်တည့်  
ရောက်သွားတာနဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိက အမှန်အတိုင်းသိလိုက်  
တယ်။ ဖောင်းနေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက  
တခြား။ ဖောင်းနေတာက ဘာမှမသိတတ်တဲ့အတွက်  
ကြောင့် ရုပ်တရား၊ မှတ်သိလိုက်တာက သိတတ်တဲ့

## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၈၃

အတွက်ကြောင့် နာမ်တရားလို့ မသိလိုက်ပါဘူးလား ...  
သိလိုက်ပါတယ်ဘုရား။ အမှန်အတိုင်းသိတာက သမ္မာ  
ဒိဋ္ဌိ။ ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါးလည်း မပါနေပါဘူးလား ...  
ပါနေပါတယ်ဘုရား။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်တည်းက မဂ္ဂင် ၈-ပါး မပါ  
သွားပါဘူးလား ... ပါသွားပါတယ်ဘုရား။ ဖောင်းတယ်  
လို့ မှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း မဂ္ဂင် ၈-ပါး၊ ပိန်တယ်  
လို့ မှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း မဂ္ဂင် ၈-ပါး၊ ထိုင်တယ်  
လို့ မှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ... မဂ္ဂင် ၈-ပါးပါဘုရား။  
ထိတယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ... မဂ္ဂင် ၈-ပါး  
ပါဘုရား။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ  
မှာလည်း ... မဂ္ဂင် ၈-ပါးပါဘုရား။ ပွားများပြီးသား ဖြစ်  
မနေပါဘူးလား ... ပွားများပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား။  
ပွားဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ် ရှင်းပါပြီလား ... ရှင်းပါတယ်ဘုရား။  
ရှင်းပြီ။

ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍သိပုံ

သိ=ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားပြီးတော့သိတယ်။  
ဖောင်းတာက ဘာမှမသိတတ်တဲ့ ရုပ်ဒုက္ခသစ္စာ။ သစ္စာ

၈၄

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

ထဲမှာ မပါပါဘူးလား ... ပါပါတယ်ဘုရား။ လောဘကြည့်  
ပြီးတော့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ဒုက္ခသစ္စာ။  
ဖောင်းတာက ဘာမှမသိတတ်တဲ့ ရုပ်ဒုက္ခသစ္စာ၊ မှတ်သိ  
မှတ်သိလိုက်တာက သိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် နာမ်  
ဒုက္ခသစ္စာ။ ရုပ်ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ နာမ်ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား  
ပြီးတော့ သိတာပါပဲ။

ဒါက အနုဆုံး၊ အငယ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာ  
ဉာဏ်ရဲ့အသိ။ နောက်ဉာဏ်စဉ်တွေ မြင့်သွားတိုင်း မြင့်  
သွားတိုင်း ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားပြီးတော့သိတာ ပိုထင်  
ရှားတယ်။

သမ္မသနဉာဏ်ကျတော့ နာတာ၊ ကျင်တာ၊  
ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ မူးတာ၊ ယားတာတွေ ခံနေရတော့  
အို-ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဒုက္ခတုံး ဒုက္ခခဲကြီးပါလားလို့ မသိ  
ပါဘူးလား ... သိပါတယ်ဘုရား။ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား  
ပြီးတော့ သိတာပါပဲ။

ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်သွားတော့ မှတ်လိုက်တာနဲ့  
ကုန်ပျက်၊ မှတ်လိုက်တာနဲ့ကုန်ပျက်။ အလျင်အမြန်



## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၈၅

အလျင်အမြန် ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာ၊ မှတ်စရာ အာရုံရော မှတ်သိစိတ်ပါ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာ မြင်တော့ မြန်အားကြီးတော့ နိပ်စက်နေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲတွေပါလား။ သင်္ခါရဒုက္ခ မထင်လာပါဘူးလား ... ထင်လာပါတယ်ဘုရား။ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိတာ။ သိဆိုတာလည်း ထင်ရှားသွားပါပြီ။

## သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ပုံ

ပယ်=သမုဒယသစ္စာကို ပယ်တယ်။ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်နေတဲ့အခိုက်အတန့် လိုချင်တဲ့ လောဘတဏှာ ဖြစ်ခွင့်ကို မရတော့ဘူး။ မှတ်လည်းမှတ်နေသေးတယ်၊ လိုလည်းလိုချင်နေသေးတယ်လို့ စိတ်က ဒီလို တစ်ချိန်တည်းမှာ နှစ်ခုတော့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်လို့မရဘူးတဲ့။ ပယ်ပြီးသားမဖြစ်နေပါဘူးလား ... ပယ်ပြီးသားဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား။ လောဘတဏှာကို ပယ်ပြီးသားဖြစ်နေတယ်။ လောဘတဏှာ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခြင်းကိစ္စ မပြီးသွားပါဘူးလား ... ပြီးသွားပါတယ်ဘုရား။

၈၆

# သဒ္ဓမ္မရံသီရိပသာဆရာတော်

နိရောဓသစ္စာသို့ ဆိုက်ရောက်ပုံ

ဆိုက်=နိရောဓသစ္စာသို့ ဆိုက်ရောက်တယ်။  
နိရောဓဆိုတာ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာ။ သမုဒယသစ္စာ ပယ်  
ခြင်းကိစ္စပြီးသွားတော့၊ သမုဒယသစ္စာ ဖြစ်ခွင့်မရတော့  
ချုပ်သွားတာပါပဲ။ ဖြစ်ခွင့်မရတာကို ချုပ်တယ်လို့ဆိုရ  
ပါတယ်။

လောဘတဏှာ သမုဒယသစ္စာချုပ်သွားတော့  
လောဘကြောင့်ဖြစ်တဲ့ တဏှာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဥပါဒါန် =  
စွဲလမ်းခြင်းလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ ချုပ်သွားပြီ။ ဥပါဒါန်  
ချုပ်တော့ ကံတွေလည်း ချုပ်သွားပြီ။ ကံတွေချုပ်တော့  
ဘဝတွေလည်း ချုပ်သွားပြီ။ ဘဝတွေချုပ်တော့ အိုခြင်း၊  
နာခြင်း၊ သေခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းတွေလည်း  
ချုပ်သွားတယ်။ ချုပ်သွားတာကို တဒင်္ဂနိရောဓ။

မှတ်ချက်တိုင်း မှတ်ချက်တိုင်းမှာ ချုပ်ချုပ်သွား  
တာပဲ။ လောဘချုပ်တော့ ဥပါဒါန်ချုပ်၊ ဥပါဒါန်ချုပ်တော့  
ကံချုပ်၊ ကံချုပ်တော့ ဘဝတွေချုပ်၊ ဘဝတွေချုပ်တော့  
အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းတွေ  
လည်း ချုပ်ငြိမ်း။ ချုပ်ငြိမ်းတာကိုပဲ တဒင်္ဂနိရောဓ။ တဒင်္ဂ

## ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန် တရားတော်

၈၇

နိရောဓက စပြီးတော့ သမုစ္ဆေဒနိရောဓသို့ ဆိုက်ရောက်  
ကြတာပါပဲ။ တဒင်္ဂက စပြီးတော့ ဆိုက်ရောက်သွားတာ  
ပါပဲ။ တစ်ခါတည်း သမုစ္ဆေဒ = အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာ  
သို့ ရောက်အောင်တော့ ရှုလို့ရမှရပါ့မလား ... မရပါ  
ဘုရား။ မရဘူး။ တဒင်္ဂက စပြီးတော့ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့  
ရောက်သွားတာပါပဲ။

သစ္စာ ၄-ပါး သိခြင်းကိစ္စ မပြီးသွားပါဘူးလား  
... ပြီးသွားပါတယ်ဘုရား။ ပြီးသွားတယ်။ ဒါကြောင့်  
ဝိပဿနာရှုနေရတာ ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် သစ္စာ  
၄-ပါး သိခြင်းကိစ္စပြီးနေတယ်။ ဘာရှေ့သွားရှိပါလဲ။  
ဉာဏ်ပညာ ရှေ့သွားရှိတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အရိယာသစ္စ၊ ယင်းလေးဝမှာ၊  
ပညာသာ၊ မှန်စွာပြဋ္ဌာန်းသည်။

ဤကဲ့သို့ ယနေ့ယခုအခါ၌ “ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန်  
ဒေသနာတော်” လာ အား ၅-ပါး=ဗိုလ် ၅-ပါးနှင့် အား  
၅-ပါး=ဗိုလ် ၅-ပါးတို့၏ ဖြစ်ရာဌာန ၅-ပါးတို့ကို ရှုမှတ်  
ပုံနှင့်တကွ နာကြားရသဖြင့် နာကြားရသောအတိုင်း

# က သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

လိုက်နာကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော တရားထူးတရားမြတ် တို့ကို၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်း အေးငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ကို လွယ်ကူသောအကျင့်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက် ၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဆရာတော်ဘုရား ပေးသောဆုနှင့် ပြည့်စုံရပါလို၏  
အရှင်ဘုရား။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

အရပ်ဆယ်မျက်နှာနေ၊ အားလုံးသောသတ္တဝါ တွေ၊ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြ ပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ၊ ချမ်းသာစွာဖြင့်၊ မိမိတို့ခန္ဓာဝန်ကို၊ ရွက်ဆောင်နိုင် ကြပါစေ။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်