

မဟာစည်နာယက
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ အဘိဓမ္မမဟာရဋ္ဌဂုရု

သဒ္ဓန္ဓရုံသီရိဝိသောဒရာဇောဓိ

အရှင်ဂုဏ္ဍလောဘိဝံသ

ဟောကြား ရေးသားစီရင်အပ်သော

ဘုရားငြိမ်းအေး နိဗ္ဗာန်မြင်ရေး တရား ၆-ဖြာ
သီကောင်းစရာ

သီတိဘာဝသုတ္တန်တရားစော်



ဤစာအုပ်မှာ သိကောင်းစရာ

ဆောင်ပုဒ်များ

- ❁ နှိမ်နိုင်ခဲ့စွ၊ လျင်မြန်လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည်။
ဝိညာဏသွမ်း၊ စိတ်သရမ်းကို၊ စောင့်ဖမ်းရှုရေး၊ ဆုံးမပေး၍၊
ယဉ်ကျေးလိမ္မာ၊ သူဖြစ်လာသော်၊ ချမ်းသာဆောင်ပေးတတ်
သတည်း။
- ❁ တက်ကြွပျံ့လွင့်၊ စိတ်မြင့်သောခါ၊
ဥပေက္ခာ၊ သမာဓိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ ပွား၏ဗောဇ္ဈင်္ဂါ။
- ❁ အတိတ်အဟောင်းကိုလည်း မပြန်နဲ့၊
အနာဂတ်အသစ်ကိုလည်း မကြံနဲ့၊
ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊
အမှန်မလွတ်အောင်ရှုမှတ်ပါ။
- ❁ ဘာဝနာစိတ်၊ လျော့နိမ့်သောခါ၊
ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ဓမ္မဝိ၊ ပွား၏ဗောဇ္ဈင်္ဂါ။
- ❁ ရတိုက်သည်ခိုက်၊ မယူလိုက်၊ လူမိုက်ရွဲကုန်သည်။
တစ်သိန်းထိုက်လှ၊ ရွှေခွက်မှ၊ ရှုံးရပူပန်သည်။
ထိုနည်းတူစွာ၊ သာသနာ၊ တွေ့ကာနေကြပြီ။
သာသနာတွေ့ခိုက်၊ တစ်မဂ်၌၊ မဆိုက်စေခဲ့ပြီ။
ကုန်သည်ပမာ၊ ပူပန်ရာ၊ များစွာဖြစ်ပေမည်။

မဟာစည်နာယက
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ အဘိဓမ္မမဟာရဋ္ဌဂုရု

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပဿာနရာဇော်
အရှင်ကုဏ္ဍလောဘိဝံသ

ဟောကြား ရေးသားစီရင်အပ်သော
ဘုရားကြီးတော် နိဗ္ဗာန်မြင်ရေး ဇာတ် ၆ - ဖြစ်
သီတင်းစာ

သီတိဘာဝသုတ္တန်တရားတော်



သာသနာ - ၂၂၂

ကောဇာ - ၁၃၇၀

သရုပ် - ၂၀၀၉

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၅၈၁၁၀၀၈

မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၀၆၁၀၁၀၉

ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ်

အုပ်ရေ - ၃၀၀၀

တန်ဖိုး -

ပုံနှိပ်ပြီးသည့်လ

ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၂၀၀၉-ခုနှစ်

မျက်နှာပုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးသိန်းထွန်း (၀၄၈၂၂)

သိန်းထွန်းအောင်ဆက်၊ ၅၀/၅၂၊ ဒဂုံသီရိလမ်း၊

ကျောက်မြောင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၀၁-၅၄၂၀၅၆

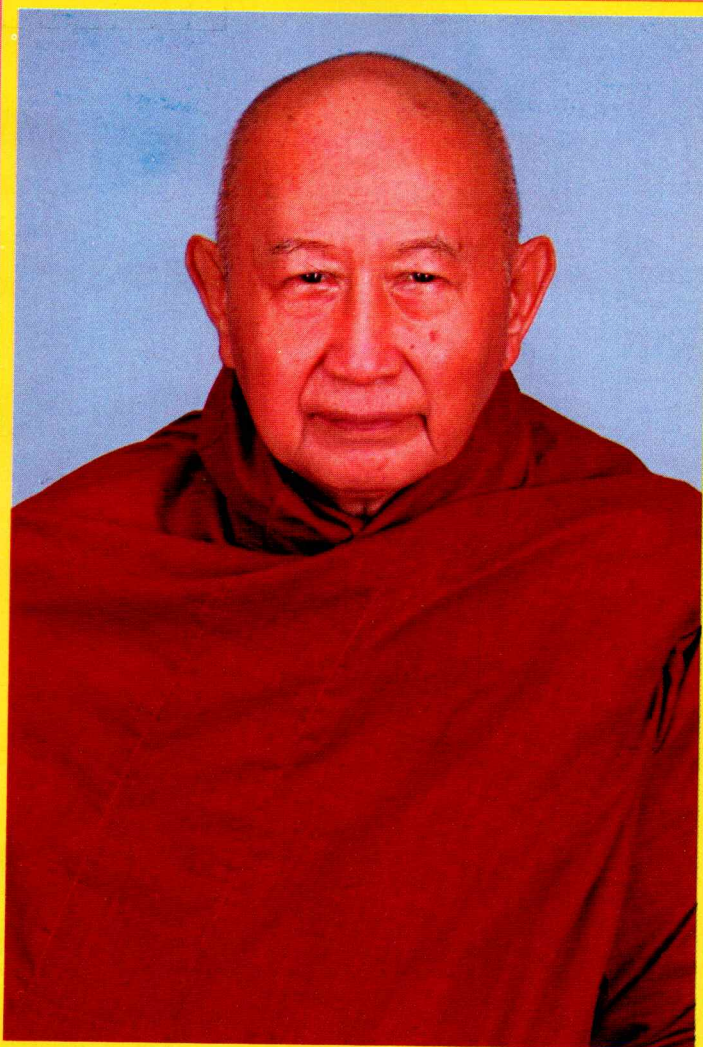
ထုတ်ဝေသူ

ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး တင်အောင်(လေ-အငြိမ်းစား)။ (၀၃၃၆၆)

သဒ္ဓမ္မရုံသီစာပေ၊ အမှတ်-၇၊ ဇေယျာဓေမာလမ်း၊

မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့မှ ထုတ်ဝေသည်။

ဖုန်း - ၀၁-၆၆၁၅၉၇ ၊ ၆၅၀၅၇၆



သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိဿာပဓာနနာယကဆရာတော်
အဂ္ဂမဟာကမ္မတ္တာနာစရိယ
အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု
ဘဒ္ဒန္တကုဏ္ဍလာဘိဝံသ

နိဒါန်း

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သီတိဘာဝ ငြိမ်းအေး
ရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိဖို့ရန် တတ်နိုင်သမျှ စွမ်းနိုင်
သမျှ အားထုတ်လျက်ရှိကြပေသည်။ အားထုတ်ကြသည့်အခါ
မှာ ကိုယ်နှင့်နှုတ်တို့ဖြင့် အားထုတ်လို့ မရကြပေ။ စိတ်ဖြင့်
သာ အားထုတ်ကြရပေသည်။ စိတ်ဖြင့်အားထုတ်ရသည့်
အလုပ်သည် အလွန်ပင် သိမ်မွေ့ နက်နဲ ခက်ခဲလှပေသည်။
ထို့ကြောင့် ဤသီတိဘာဝသုတ္တန်၌ စိတ်ကို နှိမ်ချသင့်သော
အခါ နှိမ်ချဖို့၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်သင့်သောအခါ ချီးမြှောက်ဖို့၊
စိတ်ကို ရွှင်စေသင့်သောအခါ ရွှင်စေဖို့၊ စိတ်ကို လျစ်လျူရှု
သင့်သောအခါ လျစ်လျူရှုဖို့ရန် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား
တော်မူခဲ့ပါသည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြမည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ
အတွက် အလွန်အကျိုးများသည့် သုတ္တန်တစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

အမှန်ငြိမ်းအေး နိဗ္ဗာန်မြင်ရေး တရား ၆-ဖြာ

သိကောင်းစရာ

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

ဒီနေ့ ၁၃၅၇-ခု၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့၊ နေ့လယ်
ပိုင်းမှာ ဟောကြားမယ့်သုတ္တန်ဒေသနာတော်က “သီတိဘာဝ
သုတ္တန်ဒေသနာ တရားတော်”ဖြစ်ပါတယ်။ သီတိဘာဝဆို
တာက အေးချမ်းတာ။ အေးချမ်းသည်၏အဖြစ် နိဗ္ဗာန်။ သုတ္တ-
က ပြတာ။ အေးချမ်းသည်၏အဖြစ်တည်းဟူသော နိဗ္ဗာန်ကို
ပြပေးနိုင်တဲ့ သုတ္တန်ဒေသနာတော်။ တရားနာပရိသတ်များနဲ့
တော့ အလွန်လျော်ညီတဲ့ သုတ္တန်ဒေသနာတော်ဖြစ်သည်။
တရားနာပရိသတ်များက နိဗ္ဗာန်ကိုလိုချင်၊ မြင်ချင်နေတဲ့
တရားနာပရိသတ်ပဲဖြစ်တယ်။ မြင်ချင်ပါရဲ့လား ... မြင်ချင်ပါ
တယ်ဘုရား။ မြင်အောင်ပြပေးမယ့် သုတ္တန်ဒေသနာတော်
ဖြစ်တယ်။

ဒီသုတ္တန်ဒေသနာတော်မှာလာတဲ့ တရား ၆-ပါးနဲ့
ပြည့်စုံလို့ရှိရင် သီတိဘာဝလို့ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု
သွားလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား
တာပါပဲ။

၂ သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပဿာဆရာတော်

ဆဟိ ဘိက္ခုဝေ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတော ဘိက္ခု။
ဘဗ္ဗော အနတ္တရံ သီတိဘာဝံ သစ္စိကာတုံ အစရှိသည်
ဖြင့် ဟောကြားပါတယ်။

(အံ-၂/၃၇၉)

ဘိက္ခုဝေ = သံသရာဘေး လာမည့်အရေးကို မျှော်
တွေးထောက်ဆ သိမြင်ကြတဲ့ အို-ချစ်သားချစ်သမီးတို့၊ ဆဟိ
= ငါ-ပါးကုန်သော၊ ဓမ္မေဟိ = တရားတို့နှင့်၊ သမန္နာဂတော =
ပြည့်စုံသော၊ ဘိက္ခု။ = ဘေးကိုရှုတတ် ယောဂီမြတ်သည်၊
အနတ္တရံ = အတုမရှိသော၊ သီတိဘာဝံ = အေးချမ်းသည်၏
အဖြစ်တည်းဟူသော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို၊ သစ္စိကာတုံ = မျက်
မှောက်ပြုခြင်းတု၊ ဘဗ္ဗော = ထိုက်၏။

ဒီသုတ္တန်ဒေသနာတော်မှာလာတဲ့ တရား ငါ-ပါးနဲ့
ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သီတိဘာဝခေါ်တဲ့ အတုမရှိ အမြတ်ဆုံး
ဖြစ်တဲ့ အေးချမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားပါလိမ့်မယ်၊
မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်လို့ ဟောကြားတဲ့ သုတ္တန်ဒေသနာ
တော်ဖြစ်တယ်။

တရားနာပရိသတ်များနဲ့ အလွန်လျော်ညီတဲ့ သုတ္တန်
ဒေသနာတော်ဖြစ်တယ်။ တရားနာပရိသတ်များ ကောင်းမှု
တွေ ပြုတိုင်းပြုတိုင်း သီတိဘာဝလို့ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၃

ရောက်ရပါလိ၏။ ရရပါလိ၏ဟု ဆုတောင်းပတ္တနာ အမြဲပြုနေကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတော့၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်ဆိုတော့ တရားနာပရိသတ်များနဲ့ မလျော်ညီပါဘူးလား ... လျော်ညီပါတယ်ဘုရား။ သိပ်လျော်ညီတဲ့ သုတ္တန်ဒေသနာတော် ဖြစ်တယ်။

၆-ပါးသောတရား -

၁-နံပါတ်က ယသ္မိ သမယေ စိတ္တံ နိဂ္ဂဟေတဗ္ဗံ၊
တသ္မိ သမယေ စိတ္တံ နိဂ္ဂဏှာတိ။

စိတ်ကို နှိမ်ချသင့်သောအခါမှာ စိတ်ကို နှိမ်ချရမယ်။

၂-နံပါတ်က ယသ္မိ သမယေ စိတ္တံ ပဂ္ဂဟေတဗ္ဗံ၊
တသ္မိ သမယေ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ။

စိတ်ကို ချီးမြှောက်သင့်သောအခါ ချီးမြှောက်ပေးရမယ်။

၃-နံပါတ်က ယသ္မိ သမယေ စိတ္တံ သမ္ပဟံသိတဗ္ဗံ၊
တသ္မိ သမယေ စိတ္တံ သမ္ပဟံသေတိ။

ရွှင်စေသင့်သောအခါ စိတ်ကို ရွှင်စေရမယ်။

၄-နံပါတ်က ယသ္မိ သမယေ စိတ္တံ အဇ္ဈုပေက္ခိတဗ္ဗံ၊
တသ္မိ သမယေ စိတ္တံ အဇ္ဈုပေက္ခေတိ။

9

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိဿာဆရာတော်

စိတ်ကို လျစ်လျူရှုသင့်သောအခါ လျစ်လျူရှုပေးရ
မယ်တဲ့။

၅-နံပါတ်က ပဏီတာမိမုတ္တိကောစ ဟောတိ။

ပထဝီတာမိမုတ္တိကောစ = မွန်မြတ်သော မဂ်ဖိုလ်
တရားတို့ကို နှလုံးသွင်းခြင်းရှိသည်လည်း၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။
မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားတွေကို အမြဲတမ်း စိတ်က နှလုံးသွင်း
နေမယ်၊ ညွတ်နေမယ်၊ ကိုင်းနေမယ်။ နိန္ဒ ပေါဏ ပဗ္ဗာရ =
ကိုင်းနေ ရှိုင်းနေမယ်။

၆-နံပါတ်က နိဗ္ဗာနဘိရတောစ = နိဗ္ဗာန်၌ မွေ့လျော်ခြင်း
သည်လည်း၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

မိမိစိတ်ကလေးဟာ အမြဲတမ်း နိဗ္ဗာန်ဘက်ကို ညွတ်နေတယ်။ ညွတ်နေစေရမယ်။ တရားနာပရိသတ်များနဲ့တော့ အလွန်လျော်ညီပဲ။ ဘာကောင်းမှုလေး ပြုလိုက်ပြုလိုက် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လျင်မြန်စွာ ရောက်ရှိရပါလိမ့်။ နိဗ္ဗာန်ကို မညွတ်ထားပါဘူးလား ... ညွတ်ထားပါတယ်ဘုရား။ ညွတ်ထား၊ ကိုင်းထား၊ ရှိုင်းထားတယ်။ အဲဒီစိတ်လေးလည်းရှိရမယ်။ နှလုံးသွင်းလေး။

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၅

ဘိက္ခုဝေ = သံသရာဘေး လာမည့်အရေးကို
 မျှော်တွေးထောက်ဆ သိမြင်ကြတဲ့ အို-ချစ်သားချစ်သမီးတို့၊
 ဆဟိ = ငါးပါးကုန်သော၊ ဣမေဟိ ဓမ္မေဟိ = ဤတရား
 တော်တို့နှင့်၊ သမန္နာဂတော = ပြည့်စုံသော၊ ဘိက္ခု၊ =
 ဘေးကိုရှုတတ် ယောဂီမြတ်သည်၊ အနတ္တရံ = အတုမရှိ
 အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော၊ သီတိဘာဝံ = ငြိမ်းအေးသည်၏အဖြစ်
 ဟူသော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို၊ သစ္စိကာတုံ = မျက်မှောက်ပြု
 ခြင်းငှာ၊ ဘဗ္ဗော = ထိုက်၏။ ဣတိ = ဤသို့၊ ဘဂဝါ =
 မြတ်စွာဘုရားသည်၊ အဝေါစ = ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအား
 ဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

(အံ-၂/၃၇၉)

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

ငါးချက်ဖြစ်တယ်။ ဒီတရား ငါးပါးနဲ့ မိမိမှာ ပြည့်စုံ
 မယ်ဆိုလို့ရှိရင် သီတိဘာဝလို့ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်
 မှောက်ပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ငါးချက်က စိတ်ကို နှိမ်ချသင့်သောအခါ နှိမ်ချရမယ်။
 နှိမ်သင့်သောအခါ စိတ်ကို နှိမ်ထားရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့ စိတ်ကို
 နှိမ်ရမှာလဲဆိုတော့ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့အခါ စိတ်ဟာ
 တစ်ခါတလေ တက်ကြွပျံ့လွင့်နေတယ်။ တရားနာပရိသတ်
 ယောဂီများတော့ ကိုယ်တိုင်ပဲသိပါတယ်။

၆

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

တရားအားထုတ်ခါစ တရားတွေက သိပ်လိုချင်တယ်။ ရက်ကလေးကလည်း ခပ်တိုတိုပဲ။ ၁၅-ရက်လောက်ပဲ အများဆုံးရနိုင်တော့၊ တရားတွေ သိပ်လိုချင်နေတယ်ဆိုတော့ လုံ့လဝီရိယဟာ လွန်ကဲလာတယ်။ ထိုင်တဲ့အခါမှာလည်း တစ်ခါတစ်ရံ ကာယိကဝီရိယ၊ စေတသိကဝီရိယ ၂-ပါးလုံးဟာ လွန်ကဲနေတယ်။ အားစိုက်တာ များနေတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများကတော့ ကြည့်လိုက်တာနဲ့ သိပါတယ်။

တရားအားထုတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်များ တရားထိုင်တဲ့နေရာမှာ သူထိုင်နေလိုက်တာ ခါးကလည်း တည့်သင့်တာထက်ကို ပိုတည့်၊ ခေါင်းကလည်း မော့သင့်တာထက်ကို ပိုမော့၊ လက်တွေ ခြေတွေကလည်း တင်းထားတယ်။ ကာယိကဝီရိယ လွန်ကဲနေတာ မထင်ရှားနေတတ်ပါဘူးလား ... ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်ဘုရား။ တရားဝင်ခါစပုဂ္ဂိုလ်တွေ တရားတွေ မြန်မြန်တွေ့ဖို့ရာအတွက် ဝီရိယတွေတင်းထားတယ်။ စိတ်ကလည်း တရားမြန်မြန်မြင်အောင်ဆိုပြီးတော့ ပေါ်ရာပေါ်ရာအာရုံတွေကို အတင်းလိုက်ပြီးတော့ ရှုနေတယ်။ အဲဒီလိုဝီရိယတွေ လွန်ကဲနေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ဟာ ပျံ့လွင့်နေပေလိမ့်မည်။

အတ္တရဒ္ဓ ဝီရိယတာဒိဟိ = လွန်ကဲသောဝီရိယ
အစရှိသည်တို့ဖြင့်၊ ဥဒ္ဓတံ = ပျံ့လွင့်သော၊ စိတ္တံ = စိတ်ကို၊

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၇

ဥဒ္ဓစ္စတော = ပျံ့လွင့်ခြင်းမှ၊ ရက္ခနဝသေန = စောင့်ရှောက်ခြင်း၏စွမ်းအားဖြင့်၊ နိဂ္ဂဏှာတိ = နှိပ်ရ၏။

ဝီရိယလွန်ကဲခြင်း စသည်ကြောင့် စိတ်တွေက ပျံ့လွင့်နေတယ်။ အစပိုင်းမှာ ယောဂီတွေအတွက် အတော်ပဲထင်ရှားတယ်။ တရားကမြန်မြန်တွေ့ချင်၊ မြန်မြန်တက်ချင်တော့ ဝီရိယတွေ မလွန်ကဲနေပါဘူးလား ... လွန်ကဲနေပါတယ်ဘုရား။ လွန်ကဲနေတော့ စိတ်ကငြိမ်ပါရဲ့လား ... မငြိမ်ပါဘုရား။ ဥဒ္ဓစ္စတော = ပျံ့လွင့်နေတယ်။ အဲဒီလိုပျံ့လွင့်နေလို့ရှိရင် တရားက မရနိုင်ဘူး။ မရနိုင်တော့ ဒီစိတ်ကို နှိမ်ပေးရမယ်။

ဘယ့်နယ်နှိမ်ရပါ့မလဲဆိုတော့ အဋ္ဌကထာဆရာက -

ဥဒ္ဓစ္စသ္မိံ = စိတ်ပျံ့လွင့်သောအခါ၌၊ စိတ္တံ = စိတ်ကို၊ သမာဓိနာ = သမာဓိဖြင့်၊ နိဂ္ဂဟေတဗ္ဗံ = နှိမ်အပ်၏။ ဣတိ = ဤသို့၊ အဋ္ဌကထာစရိယော = အဋ္ဌကထာဆရာသည်၊ သံဝဏ္ဏေတိ = ကောင်းစွာမသွေ ဖွင့်ပြတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

စိတ်ပျံ့လွင့်သောအခါ ဒီစိတ်ကို သမာဓိဖြင့် နှိပ်ကွပ်ပေးရမယ်။ အဋ္ဌကထာဆရာပြောတာ သိပ်တော့မှန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျဉ်းအားကြီးတော့ ဘယ်လိုနှိပ်ရမလဲဆိုတာ

၈

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

တရားနာပရိသတ်များရဲ့ဉာဏ်မှာတော့ သိပ်မရှင်းပေဘူး။ သမာဓိဖြင့် နှိပ်ရမယ်တဲ့။ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတဲ့အခါ ဘာနဲ့နှိပ်ရပါမလဲ ... သမာဓိနဲ့နှိပ်ရပါမယ်ဘုရား။ သမာဓိနဲ့နှိပ်ရမယ်။ သမာဓိဖြစ်အောင် ဘယ်နှယ်များ ရှုမှတ်ရပါမလဲ။ ဒါလေးက မလိုအပ်ပါဘူးလား ... လိုအပ်ပါတယ်ဘုရား။ လိုအပ်တယ်။

စိတ်က သိပ်ပြီးတော့ နှိမ်နင်းရတာခက်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရား မကြာခဏ ဟောကြားပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ပေးသနားတော်မူတဲ့နည်းဖြင့်သာ နှိမ်လို့ရတယ်။ တခြားသောနည်းတွေနဲ့ နှိမ်လို့ရှိရင် ပျံ့လွင့်တာထက်ကို ပိုပြီး တော့ ပျံ့လွင့်လာတတ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား မကြာခဏပဲ သတိပေးတရား ဟောကြားပါတယ်။ စိတ်ဆိုတာ အလွန်နှိမ်နင်းရတာခက်တယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း မြတ်စွာဘုရား ပေးသနားတော်မူတဲ့နည်းဖြင့် နှိမ်နင်းလိုက်လို့ ဒီစိတ်ကို နိုင်နင်းအောင် ဆုံးမနိုင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒီစိတ်ကပဲ မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတို့ကို ဆောင်ပေးနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားပါတယ်။

ဒုန္နိဂ္ဂဟဿ လဟုနော၊ ယတ္ထကာမ နိပါတိနော။
စိတ္တဿ ဒမထော သာဓု၊ စိတ္တံ ဒန္တံ သုခါဝဟံ။

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၉

ဒုန္နိဂ္ဂဟဿ = နိမိနင်းခြင်းငှာခဲယဉ်းထသော၊
 လဟုနော = လျင်သော ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းရှိထသော၊ ယတ္ထ
 ကာမ နိပါတိနော = သူ့အလိုရှိရာအာရုံ၌ကျတတ်သော၊
 စိတ္တဿ = စိတ်ကို၊ ဒမထော = ယဉ်ကျေးအောင်ဆုံးမခြင်း
 သည်၊ သာဓု = လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို
 ပို့ပေးတတ်သောကြောင့် ကောင်းလှပါပေ၏။ ဒန္တံ = ဝိပဿ
 နာဖြင့် ယဉ်ကျေးအောင်ဆုံးမပြီးသော၊ စိတ္တံ = စိတ်သည်၊
 သုခါဝဟံ = မဂ်ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို
 ဆောင်ပေးတတ်၏။ ဣတိ = ဤသို့၊ ဘဂဝါ = မြတ်စွာ
 ဘုရားသည်၊ အဝေါစ = ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့်
 ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

ဒုန္နိဂ္ဂဟဿ = နိမိနင်းဖို့ရာ အလွန်ပဲခက်ပါတယ်။
 စိတ်ကို နိမိနင်းဖို့ရာ အခက်ဆုံးပဲ။ သူသွားချင်ရာသွား၊ သူ
 ရောက်ချင်ရာရောက်နေတာပဲ။ အပိတ်အပင် အတားအဆီး
 မရှိဘူး။ တိုင်းကြီးပြည်ကြီးတွေ၊ သိပ္ပံပညာတွေ သိပ်တိုးတက်
 နေတဲ့ တိုင်းပြည်ကြီးတွေ ရှိနေကြတယ်။ ဒို့နိုင်ငံတွေ၊ ဒို့တိုင်း
 ပြည်ကို စိတ်မလာစေရဘူး။ ကာကွယ်ထားလို့ရသလား၊ မရ
 ဘူးလား ... မရပါဘုရား။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ကာကွယ်ထားလို့
 မရဘူး။ အာရုံပြုသောအားဖြင့် စိတ်က သူရောက်ချင်ရောက်

၁၀

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

သွားတာပဲ။ နိမ့်နင်းဖို့ရာ အလွန်ပဲခဲယဉ်းပါတယ်။ သူသွား
ချင်ရာသွား၊ သူရောက်ချင်ရာရောက်နေတာပါပဲ။

လဟုနော = လျင်သော ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းရှိထသော။
အလွန်လည်း လျင်မြန်ပါတယ်။ အခုတစ်မျိုး၊ အခုတစ်မျိုး။
အခုစိတ်ချမ်းသာတယ်၊ အခုစိတ်ဆင်းရဲတယ်၊ အခုဝမ်းသာ
တယ်၊ အခုဝမ်းနည်းတယ်၊ အခုကြည်ညိုတယ်၊ အခုမကြည်
ညိုတော့ဘူး။ မမြန်ပါဘူးလား ... မြန်ပါတယ်ဘုရား။ အလွန်
လည်း ပြောင်းလဲတာမြန်တယ်။ ဒီတော့ စိတ်ကို ဆုံးမရတာ
လွယ်သလား၊ မလွယ်ဘူးလား ... မလွယ်ပါဘုရား၊ မလွယ်ဘူး။

ယတ္ထကာမ နိပါတိနော = သူအလိုရှိရာအာရုံ၌ကျ
တတ်သော။ သူအလိုရှိတဲ့အာရုံတွေမှာပဲ လိုက်လိုက်ကျနေ
တယ်။ တရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများ တရားအားထုတ်
ခါစမှာ သိပ်ထင်ရှားတယ်။ ကိုယ်ကျချင်တာကတော့ ရုပ်နာမ်
ဓမ္မအာရုံတွေမှာကျချင်တယ်။ စိတ်က ဟိုရောက်ဒီရောက်
ဖြစ်နေတယ်။ အားထုတ်ခါစမှာ မရောက်နေတတ်ပါဘူးလား
... ရောက်နေတတ်ပါတယ်ဘုရား။ ဪ-ဖမ်းရခက်လိုက်တဲ့
စိတ်၊ ယောဂီထင်ထင်ရှားရှားကြီး တွေ့နေရတယ်။ သူရောက်
ချင်တဲ့နေရာ လျှောက်ရောက်နေတာပဲ။ သူကျချင်တဲ့နေရာ
လျှောက်ကျနေတယ်။

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၁၁

သူကချင်တဲ့အာရုံတွေကလည်း ဘယ်လိုအာရုံတွေ
လဲဆိုတော့ -

ပါပသ္မိ ရမတိ မနော။

မနော = စိတ်သည်၊ ပါပသ္မိ = မကောင်းမှု၌ (ဝါ)
မကောင်းသောအာရုံ၌၊ ရမတိ = မွေ့လျော်တတ်၏။

သူသဘောအတိုင်း လွှတ်ပေးလိုက်ရင် ကောင်းတာ
မှာ မွေ့လျော်သလား၊ မကောင်းတာမှာ မွေ့လျော်တတ်ပါ
သလား ... မကောင်းတာမှာ မွေ့လျော်တတ်ပါတယ်ဘုရား။
မကောင်းတဲ့အာရုံတွေမှာပဲ မွေ့လျော်တတ်တယ်။ လွှတ်ပေး
ထားကြည့်ရင် မကောင်းတဲ့အာရုံတွေမှာပဲ သူက မွေ့လျော်
နေတတ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သဘာဝမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ရဲ့
သဘာဝပဲ။

တရားနာပရိသတ်များကတော့ ငယ်ရွယ်စဉ်အခါတည်း
က မိကောင်းဖကောင်း၊ ဆရာသမားကောင်းများနဲ့ အတူတကွ
နေခဲ့ရလို့၊ မိကောင်းဖကောင်း၊ ဆရာသမားကောင်းများရဲ့
အဆုံးအမဩဝါဒကိုခံခဲ့ရလို့ စိတ်ကို ပေါက်လွှတ်ပဲစား မထား
ရဘူး။ ကောင်းတဲ့အာရုံတွေမှာ ထားရမယ်လို့ ဆရာသမား
များ၊ မိဘများ ဆုံးမတာကို နာယူခဲ့ကြလို့၊ စိတ်ကိုထိန်းလာခဲ့
ကြလို့ အခုလို ထိန်းလို့ရတာ။ စိတ်သဘောအတိုင်း စိတ်ကို

၁၂

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

လွှတ်ပေးထားမယ်ဆိုရင်တော့ လွယ်မှလွယ်ပါ့မလား ...
မလွယ်ပါဘုရား။ မလွယ်ဘူး။ အင်မတန်ပဲကျယ်ပြန့်တယ်။
အင်မတန်ပဲ မကောင်းတဲ့အာရုံတွေမှာ မွေ့လျော်တတ်တယ်။

(၆) အဲဒီလို နှိမ်နင်းရခက်တဲ့စိတ်ကို မြတ်စွာဘုရား ပေး
သနားတော်မူတဲ့နည်းဖြင့် နှိမ်နင်းလိုက်ပြီး ယဉ်ကျေးသွားပြီ၊
လိမ္မာသွားပြီဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဒီစိတ်ကပဲ မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်
ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ပို့ပေးမှာပါပဲ။ ဒီတော့ စိတ်ကို
မနှိမ်နင်းရပါဘူးလား ... နှိမ်နင်းရပါတယ်ဘုရား။ အလိုလိုက်
ရမလား ... အလိုမလိုက်ရပါဘုရား။ အလိုမလိုက်ရဘူး။
အလိုလိုက်ရင်တော့ ဒုက္ခတွေများကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

အဲဒါလေးကိုလည်း သံဝေဂအနေနဲ့ စိတ်ကိုနိုင်နင်း
အောင် ဆုံးမနိုင်ရင် မိမိအလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်တဲ့ သီတိ
ဘာဝလို့ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုသောအား
ဖြင့် ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုသိပြီးတော့ တရား
တွေ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်နိုင်ရအောင်၊ စိတ်ကို နှိမ်နင်း
နိုင်ရအောင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
က ဆောင်ပုဒ်စီထားခဲ့ပါတယ်။

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၁၃

ဆောင်ပုဒ်။ နိမ်နိုင်ခဲစွ၊ လျင်မြန်လှ၍၊
 သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည်၊
 ဝိညာဏသွမ်း၊ စိတ်သရမ်းကို၊
 စောင့်ဖမ်းရှုရေး၊ ဆုံးမပေး၍၊
 ယဉ်ကျေးလိမ္မာ၊ သူဖြစ်လာသော်၊
 ချမ်းသာဆောင်ပေးတတ်သတည်း။

စိတ်တွေက အလွန်ပျံ့လွင့်နေတယ်ဆိုရင် ပျံ့လွင့်
 နေတဲ့စိတ်ကို နိဂ္ဂဏှာတိ = နှိပ်ရမယ်။ ဘယ်လိုနှိပ်ရမှာ
 လဲဆိုတော့ နှိပ်ပုံနှိပ်နည်းလေး ယောဂီဟောင်းများတော့
 မကြာခဏ နာကြားနေရပါတယ်။ ယောဂီဟောင်းတွေဆိုတော့
 ယောဂီသစ်တွေကိုလည်း မပြင်ပေးရပါဘူးလား ... ပြင်ပေးရ
 ပါတယ်ဘုရား။

“တပည့်တော်စိတ်တွေ အလွန်ပျံ့လွင့်နေပါတယ်
 ဘုရား၊ မှတ်လို့ ကောင်းကောင်းမရဘူး” ဆိုရင် ယောဂီဟောင်း
 များ မပြင်ပေးရပါဘူးလား ... ပြင်ပေးရပါတယ်ဘုရား။ ဘယ်
 လိုများပြင်ပေးမှာလဲ။ “မပြောတတ်သေးပါဘူးဘုရား၊ ကြား
 တော့ကြားဖူးပါတယ်” လို့ ပြောရမှာပဲ။ စိတ်တွေပျံ့လွင့်နေတာ
 ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင်မမှတ်နိုင်လို့။
 “ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင်မှတ်ပါယောဂီ”။ ပစ္စုပ္ပန်မတည့်လို့ ပျံ့
 လွင့်နေတာပဲ။

၁၄

သဒ္ဓမ္မရံသီရိဝံသာဆရာတော်

အတိတ်ကိုပြေးသွားလိုက်၊ အနာဂတ်ကိုပြေးသွားလိုက်။ “အင်း ... ရက်တွေကလည်း နည်းနည်းလေးနဲ့ တရားရမှရပါ့မလား၊ ရက်တွေကလည်း နည်းနည်းပဲကျန်တော့တယ်” စသည်ဖြင့် အတိတ်ကိုလည်းပြေးသွား၊ အနာဂတ်ကိုလည်း မျှော်မှန်း။ အဲဒီလိုစိတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်မတည့်တဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်တွေက ပျံ့လွင့်နေတာပဲ။ ဥဒ္ဓစ္စတွေ ဖြစ်နေတာဖြစ်ပေတယ်။

“ပစ္စုပ္ပန်လည်းတည့်အောင် မှတ်လို့မရဘူးဘုရား”ဟု ဆိုခဲ့သော် ဘယ်နှယ်ပြင်ပေးရပါ့မလဲ။ ပြင်တဲ့နည်း။ ယောဂီဟောင်းများလည်း သိပ်လိုအပ်နေတယ်။ ယောဂီသစ်များလည်း မလိုအပ်ပါဘူးလား ... လိုအပ်ပါတယ်ဘုရား။ “ပစ္စုပ္ပန်လည်းတည့်အောင် မှတ်လို့မရဘူးဘုရား၊ ဘယ်လိုများလုပ်ရပါ့မလဲဘုရား”ဟု မေးလာခဲ့သော် ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကိုပဲပြန်မှတ်။ မမှတ်ရပါဘူးလား ... မှတ်ရပါတယ်ဘုရား။ ပျံ့လွင့်နေတဲ့စိတ်ဟာလည်း မှတ်စရာတစ်ခုပါပဲ။ ပျံ့လွင့်တယ်၊ ပျံ့လွင့်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ် မမှတ်ရပါဘူးလား ... မှတ်ရပါတယ်ဘုရား။

ဒီစိတ်ကိုမှတ်နေလို့ မိသွားတာနဲ့ ဒီစိတ်က မပျံ့လွင့်နိုင်တော့ပါဘူး။ မမိသေးခင်တော့ ပျံ့တော့ပျံ့နေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ နောက်ကလိုက်မှတ်နေတာများတော့ သူက မပျံ့ချင်

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၁၅

တော့ဘူး။ အမှတ်ခံနေရတော့ သူလည်းကြာရှည်လာတော့ ပြန်ပြီးတော့ မငြိမ်လာတတ်ပါဘူးလား ... ငြိမ်လာတတ်ပါတယ်ဘုရား။ ငြိမ်လာတတ်တယ်။ ပျံ့လွင့်တယ်၊ ပျံ့လွင့်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ် ရှုမှတ်ရပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းတော့ကျန်သေးတယ်။ နောက်တစ်နည်း ဘယ်လိုများ ယောဂီဟောင်းများ ပြုပြင်ပေးပါဦးမလဲ။ မရသေးဘူး။ နောက်တစ်နည်းလည်း “ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကိုလည်း မှတ်လိုမရဘူးဘုရား၊ စိတ်တွေက အလွန်ပျံ့လွင့်နေတယ်” လို့ ယောဂီသစ်ကလေးကပြောရင် ယောဂီဟောင်းက ဘယ်လို ဖြေပေးပါ့မလဲ။ “မရှိတော့ဘူး၊ ဒါပဲ” လို့ ပြောရမလား။ မပြောရပေဘူး။

စိတ်ကိုလျှော့ချ။ မလျှော့ချရပါဘူးလား ... လျှော့ချရပါတယ်ဘုရား။ စိတ်ကိုလျှော့ချ။ တရားရတယ်ဆိုတာ လိုချင်တိုင်းလည်း ရတာမဟုတ်ဘူး။ တရားသဘောအတိုင်းပဲ၊ ရချင်လည်းရ၊ မရရင်လည်းနေပစေတော့။ စိတ်ကို လျှော့ချလိုက်လို့ရှိရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်သွားတတ်ပါတယ်။ မတည့်သွားပါဘူးလား ... တည့်သွားပါတယ်ဘုရား။

စိတ်တွေသိပ်တင်းထားလို့ ယောဂီဟာ ပစ္စုပ္ပန်မတည့်လို့ စိတ်တွေပျံ့လွင့်နေတာတဲ့။ စိတ်ကိုလည်း လျှော့ချ။

၁၆

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိဝံသာဆရာတော်

ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အနည်းငယ်လျှော့ပြီးတော့ မှတ်လိုက်တဲ့ အခါ ပစ္စုပ္ပန်တည့်သွားတတ်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်ရင်တော့ သမာဓိဖြစ်သွားပါတယ်။ ဘယ်နှချက်ပြုပြင်ပေးရပါ့မလဲ ... ၃-ချက်ပါဘုရား။

အစပိုင်းတော့ “ယောဂီ ... ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင်မှတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်သွားရင်၊ သမာဓိဖြစ်သွားရင် စိတ်တွေ မပျံ့လွင့်တော့ဘူး”။ “ပစ္စုပ္ပန်လည်းတည့်အောင် မှတ်လို့မရဘူးဘုရား” လို့ ပြန်လျှောက်ရင်တော့ အဲဒီပျံ့လွင့်နေတဲ့ စိတ်ကိုမှတ်ပါ။ ပျံ့လွင့်နေတဲ့ စိတ်ကိုလည်းမမှတ်နိုင်ဘူး၊ သိပ်ပျံ့လွင့်နေတယ် ဆိုလို့ရှိရင်တော့ သင့်စိတ်ကို လျှော့ချလိုက်။ မလျှော့ရပါဘူးလား ... လျှော့ရပါတယ်ဘုရား။ ရချင်ရ၊ မရရင်နေဟု စိတ်ကို လျှော့ချလိုက်တဲ့အခါ ပစ္စုပ္ပန်တည့်သွားတတ်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်သွားလို့ရှိရင်တော့ သမာဓိဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အဋ္ဌကထာဆရာတွေလည်း ညွှန်ပြပါတယ်။ ယောဂီဟောင်းများ၊ တရားနာပရိသတ်ဟောင်းများတော့ မကြာခဏ နာကြားနေရတာပါပဲ။ စိတ်တွေ သိပ်တက်ကြွ ပျံ့လွင့်နေလို့ရှိရင် ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဒီဗောဇ္ဈင်တရား ၃-ပါးကို ပွားများပေးရမယ်။ ဆောင်ပုဒ်ကလေးပါ ပြန်ပြီးတော့ ဆိုထားကြပါဦးစို့။

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၁၇

ဆောင်ပုဒ်။ တက်ကြွပျံ့လွင့်၊ စိတ်မြင့်သောအခါ၊
ဥပေက္ခာ၊သမာဓိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊
ပွား၏ဗောဇ္ဈင်္ဂါ။

စိတ်တွေ တက်ကြွပျံ့လွင့်နေလို့ရှိရင် ရှေးဦးစွာ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ရမယ်။ ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင်ဆိုတာ သုခဘက်ကိုလည်းမကျ၊ ဒုက္ခဘက်ကို လည်းမကျ ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာ ၂-ပါးလုံး လျစ်လျူရှုနိုင်ရ မယ်။ တရားတွေသိပ်ကောင်းချင်နေတယ်။ တရားတွေသိပ် မကောင်းချင်ပါဘူးလား ... သိပ်ကောင်းချင်ပါတယ်ဘုရား။ အဲဒီသိပ်ကောင်းချင်နေတာလည်း စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းပဲ။ စိတ်တွေ သိပ်တက်ကြွနေတယ်၊ အဲဒီတက်ကြွ နေတဲ့ သိပ်ကောင်းချင်နေတာလေးကို ကောင်းချင်ကောင်း၊ မကောင်းချင်နေ သူ့သဘောအတိုင်း သူကောင်းချင်တဲ့အခါ ကောင်းမယ်၊ မကောင်းချင်တဲ့အခါလည်းမကောင်းဘူးလို့ အလယ်အလတ်မှာ စိတ်ကိုထားတာကို ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်အောင် စိတ်ကိုမထားရပါဘူးလား ... ထားရပါတယ်ဘုရား။

သိပ်ကောင်းချင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များမှာ များသော အားဖြင့် စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်နေတာများပါတယ်။ မများပါဘူးလား ... များပါတယ်ဘုရား။ ကောင်းချင်ကောင်း၊ မကောင်းချင်နေ ပေါ်ရာပဲရှုတော့မယ်။ ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာတွေကို

၁၈

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

လျစ်လျူရှုထားလိုက်လို့ရှိရင် ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်၍ သမာဓိ
ဖြစ်ကြောင်းပဲ ဖြစ်ပေတယ်။

သမာဓိဖြစ်အောင်လည်း ရှုမှတ်ရမယ်။ သမာဓိ
သမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ရမယ်။ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်ဆိုတော့
အခုပြောခဲ့ပြီးတဲ့အတိုင်း အတိတ်ကိုလည်း မပြေးသွားစေရဘူး။
အနာဂတ်ကိုလည်း မပြေးစေရဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်
နိုင်လို့ရှိရင် သမာဓိဖြစ်တာပါပဲ။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်
တတ်တာဟာ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင်
မရှုရပါဘူးလား ... ရှုရပါတယ်ဘုရား။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင်
ရှုရတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ အတိတ်အဟောင်းကိုလည်း မပြန်နဲ့၊
အနာဂတ်အသစ်ကိုလည်း မကြံနဲ့၊
ဖြစ်ခိုက်ရပ်နာမ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊
အမှန်မလွတ်အောင်ရှုမှတ်ပါ။

အတိတ်ကမှတ်ခဲ့တာတွေကိုလည်း ဘာမှပြန်ပြီးတော့
နလုံးမသွင်းနဲ့။ ဘာတွေမှတ်ခဲ့သလဲ၊ မှတ်လို့ကောင်းသလား၊
ကောင်းခဲ့တယ်၊ မကောင်းခဲ့ဘူး ပြန်ပြန်ပြီးတော့ နလုံးသွင်းနေ
လို့ရှိရင် ပစ္စုပ္ပန်မတည့်တော့ဘူး။ အနာဂတ်ကိုလည်း မမျှော်
မှန်းနေရဘူး။ တရားတွေ ထူးခြားလာတော့မယ်ထင်တယ်၊

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၁၉

ဘယ်တော့များ ထူးခြားမလဲမသိဘူး။ မျှော်မှန်းရမလား ...
မမျှော်မှန်းရပါဘုရား။ မျှော်မှန်းနေရင် အနာဂတ်သို့ ပြေးတာ
ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်မတည့်တော့ဘူး။ ဤကဲ့သို့ အတိတ်ကိုပြေး
လိုက်၊ အနာဂတ်ကိုပြေးလိုက်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မတည့်ဘူး။

အတိတ်က အဟောင်းတွေ၊ ဖြစ်ပြီးတာတွေကို
ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဆောင်
ပုဒ်ကလေးနဲ့ အဟောင်းတွေတဲ့။ ဖြစ်ပြီးတာ အသစ်လား၊
အဟောင်းလား ... အဟောင်းပါဘုရား။ အနာဂတ်မှာ မဖြစ်ရ
သေးတာ အသစ်လား၊ အဟောင်းလား ... အသစ်ပါဘုရား။
အသစ်။ အနာဂတ်အသစ်ကိုလည်း မကြံနဲ့တဲ့။ မဖြစ်လာသေး
တာ မရှိကိုမရှိသေးဘူး။ မရှိတာတွေ သွားပြီးတော့ မှန်းနေလို့
ရှိရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်မလား၊ မတည့်ဘူးလား ... မတည့်ပါဘုရား။
မတည့်ဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်မတည့်ရင် သမာဓိလည်း ... မဖြစ်ပါ
ဘုရား။ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အတိတ်ကိုလည်း မပြန်နဲ့၊
အနာဂတ်ကိုလည်း မကြံနဲ့။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ဖြစ်ခိုက်ကလေး
ကိုပဲ မိအောင်ရှု၊ သမာဓိဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်
ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ပုံဖြစ်ပေသည်။

ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ပုံ။ ပဿဒ္ဓိဆိုတာ
ငြိမ်းအေးတာ။ ကိုယ်လည်းငြိမ်းအေး၊ စိတ်လည်းငြိမ်းအေး။
စိတ်တွေပျံ့လွင့်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်လည်းပူပန်၊ စိတ်လည်း

၂၀

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ပူပန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ စိတ်တွေပျံ့လွင့်တယ်၊ ပူပန်နေရတယ်။
ရက်ကလေးကတိုတိုလေး၊ တရားမှ တွေ့မှတွေ့ပါ့မလား၊
တရားမှ တက်မှတက်ပါ့မလား၊ ဉာဏ်စဉ်မှ နာမုနာရပါ့မလား
ဆိုတာ ဘာစိတ်ပါလဲ ... ပူပန်တဲ့စိတ်ပါဘုရား။ မပူပန်တတ်
ပါဘူးလား ... ပူပန်တတ်ပါတယ်ဘုရား။

အဲဒီလိုဆိုရင် စိတ်တွေပျံ့လွင့်နေပြီ။ ရှေ့ကကောင်း
ခဲ့တယ်၊ အခုကောင်းမှကောင်းပါတော့မလား၊ နောင်ကောင်းမှ
ကောင်းပါတော့မလား။ ဘာစိတ်ပါလဲ ... ပူပန်တဲ့စိတ်ပါဘုရား။
ပူပန်တဲ့စိတ်။ ယောဂီတွေစိတ်ထဲမှာ မကြာခဏ မဖြစ်တတ်
ပါဘူးလား ... ဖြစ်တတ်ပါတယ်ဘုရား။ အခုကောင်းပေမယ့်
နောင်ကောင်းမှကောင်းပါတော့မလား၊ ဉာဏ်စဉ်နာခါနီးမှာ
ကောင်းမှကောင်းပါတော့မလား၊ လျှောက်မှလျှောက်နိုင်ပါတော့
မလား စသည်ဖြင့် ပူပန်တဲ့စိတ်ကလေး ရှိနေလို့ရှိရင် စိတ်တွေ
ပျံ့လွင့်နေတယ်။ အဲဒီလို မပူပန်စေရဘူး။

ပဿဒ္ဓိဆိုတာ ငြိမ်းအေးတယ်။ ပူပန်မှုကလေးတွေရှိ
ရင် အကုန်လျှော့ချ။ မလျှော့ရပါဘူးလား ... လျှော့ရပါတယ်
ဘုရား။ စိတ်ကိုလည်း ငြိမ်းငြိမ်းအေးအေးပဲထားရတယ်။
တရားရချင်ရ မရချင်နေ၊ မှတ်ဖို့ကတော့ မိမိတာဝန်ပဲ၊ ကိုယ်
ကိုလည်း ငြိမ်းငြိမ်းအေးအေးပဲထားရတယ်။ ဤကဲ့သို့ ငြိမ်းငြိမ်း
အေးအေးထားခြင်းသည် ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၂၁

ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်ပွားတတ်လို့ရှိရင်လည်း သမာဓိဖြစ်သွား
တတ်ပါတယ်။ စိတ်တွေ တည်ငြိမ်သွားတတ်ပါတယ်။ အဋ္ဌ
ကထာဆရာတွေ ပေးတဲ့နည်းပါပဲ။ တရားနာပရိသတ်များ၊
ယောဂီများ ကိုယ်တိုင် အသုံးမချနေရပါဘူးလား ... အသုံးချ
နေရပါတယ်ဘုရား။ အလွန်အကျိုးများတာပါပဲ။

**ဆောင်ပုဒ်။ တက်ကြွပျံ့လွင့်၊ စိတ်မြင့်သောခါ၊
ဥပေက္ခာ၊ သမာဓိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ ပွား၏ဗောဇ္ဈင်္ဂီ။**

စိတ်တက်ကြွပျံ့လွင့်နေလို့ရှိရင် နှိပ်ချပေးရတယ်။
နှိပ်ပေးရမယ်ဆိုတာတော့ အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။
(၁)နံပါတ်ပြီးတော့ (၂)နံပါတ်က -

ယသ္မိံ သမယေ စိတ္တံ ပဂ္ဂဟေတဗ္ဗံ၊
တသ္မိံ သမယေ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ။

စိတ်ကို ချီးမြှောက်သင့်သောအခါ စိတ်ကို ချီးမြှောက်
ပေးရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ချီးမြှောက်ပေးရမှာလဲလို့ဆိုတော့
ဝီရိယတွေ လျော့ရဲပြီးတော့ ပျင်းရိငြီးငွေ့နေတတ်တယ်။
ဉာဏ်စဉ်အားလျော်စွာ တစ်ခါတစ်ခါ မဖြစ်တတ်ပါဘူးလား ...
ဖြစ်တတ်ပါတယ်ဘုရား။ ပျင်းရိငြီးငွေ့နေတဲ့အခါ စိတ်ကို ချီး
မြှောက်ပေးရမယ်။

၂၂

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

အတိသိထိလ ဝီရိယတာဒီဟိ = အလွန်လျော့ရဲသော ဝီရိယ အစရှိသည်တို့ဖြင့်၊ လိနစိတ္တံ = တွန့်တိုနေသောစိတ်ကို၊ ကောသဇ္ဇတော = ပျင်းရိခြင်းမှ၊ ရက္ခနဝသေန = စောင့်သည်၏စွမ်းအားဖြင့်၊ ပဂ္ဂဏှာတိ = ချီးမြှောက်ပေးရ၏။ ဝီရိယတွေလျော့ရဲ စိတ်က ပျင်းရိငြီးငွေ့နေတဲ့အခါ စောင့်ရှောက်သောအားဖြင့် ချီးမြှောက်ပေးရမယ်။ ဘာနဲ့ ချီးမြှောက်ပေးရမှာလဲလို့ဆိုတော့ အဋ္ဌကထာဆရာက ဖွင့်ပြတယ်။

ကောသဇ္ဇာ နပတိတာကာလေ = ပျင်းရိခြင်းသို့ ကျရောက်နေသောအခါ၌၊ ဝီရိယေန = ဝီရိယဖြင့်၊ ပဂ္ဂဟေတဗ္ဗံ = ချီးမြှောက်ရ၏။ ဣတိ = ဤသို့၊ အဋ္ဌကထာစရိယော = အဋ္ဌကထာဆရာသည်၊ သံဝဇ္ဇေတိ = ကောင်းစွာမသွေ ဖွင့်ပြတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

တရားဝင်ခါစ ယောဂီတွေ အလယ်ပိုင်းသို့ ရောက်လာတဲ့အခါ ဒီလိုဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အစပိုင်းမှာတော့ သမာဓိလေးဖြစ်ပြီးတော့ တော်တော်နေရာကျ၊ အလယ်ပိုင်းလောက်ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ ပျင်းရိငြီးငွေ့လာတယ်။ ဝေဒနာတွေကလည်း များလာတော့ ပျင်းရိငြီးငွေ့တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်တွေ လျော့ရဲတွန့်ဆုတ်လာတတ်ပါတယ်။

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၂၃

ရိပ်သာကပဲ ပြန်ထွက်ရကောင်းမလား။ မဖြစ်တတ်ပါဘူးလား ... ဖြစ်တတ်ပါတယ်ဘုရား။ ရိပ်သာဝင်မိတာ မှားသွားပြီ။ အချိန်တွေကုန်ပြီးတော့ ဒီမှာ ဘာမှလည်း အကျိုးမရဘူး။ ဝိပဿနာရှုနေရတာ ထင်ရှားတဲ့ အကျိုးတရားတွေ၊ ကိုင်ပြလို့ရတဲ့ အကျိုးတရားတွေ ရရှိပါသလား ... မရရှိပါဘုရား။ မရဘူး။ အဲဒီတော့ အကျိုးတရားတွေကလည်း ဘာမှမတွေ့ရဘူး။ မှတ်သာမှတ်နေရတာပဲ၊ တစ်နေ့တစ်နေ့လုံး မှတ်နေရတာပဲ၊ စိတ်တွေက ငြီးငွေ့လာတယ်။ လီနစိတ္တံ = စိတ်တွေတွန့်သွားပြီ။ ကောသဇ္ဇပါတော = ပျင်းရိခြင်း၌ ကျရောက်နေပြီ။ ပျင်းတတ်တယ်။

အဲဒီလိုပျင်းလာလို့ရှိရင်၊ တွန့်တိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာလို့ရှိရင်၊ အားထုတ်ခြင်းမှ ဆုတ်နှစ်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ဝီရိယေန = ဝီရိယဖြင့်၊ ပဂ္ဂဟေတဗ္ဗံ = ချီးမြှောက်ပေးရ၏။ ဝီရိယကို တိုးပေးရမယ်။ ဝီရိယဖြင့် ချီးမြှောက်ပေးရမယ်။ အဋ္ဌကထာဆရာကတော့ တိုတိုကျဉ်းကျဉ်းပဲ ဖွင့်ပြတယ်။ ဝီရိယေန ပဂ္ဂဟေတဗ္ဗံ = ဝီရိယဖြင့် ချီးမြှောက်ပေးရမယ်။

ယောဂီသစ်ကလေးများ အဲဒီလိုဖြစ်နေတဲ့အခါ ပျင်းရိငြီးငွေ့ စိတ်တွေတွန့်၍ အိမ်ပြန်ချင်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်နေရင် ယောဂီဟောင်းများက မပြုပြင်ပေးရပါဘူးလား ... ပြုပြင်ပေးရ

၂၄

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပဿာဆရာတော်

ပါတယ်ဘုရား။ ဘယ်လိုပြုပြင်ပေးရမလဲဆိုတော့ အဋ္ဌကထာဆရာကတော့ ဝီရိယေန ပဂ္ဂဟေတဗ္ဗံ = ဝီရိယပိုပြီးတော့ ကြောင့်ကြစိုက်ပါ။ ဝီရိယဖြင့် ပိုပြီးတော့မှတ်ပါလို့ ဒီလောက်ပဲ အဋ္ဌကထာဆရာကတော့ ဖွင့်ပြတယ်။ ဝီရိယကို ပိုတင်ပေးရမယ်။ ဘယ်လိုတင်ပေးရမလဲ။ ယောဂီဟောင်းများက ကိုယ်တိုင်တွေ့ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ ဝီရိယပိုပြီးတော့တင်ပုံ၊ ဝီရိယဖြင့် ချီးမြှောက်ပုံကို မပြောပြရပါဘူးလား ... ပြောပြရပါတယ်ဘုရား။ ပြောပြလို့ရမလား။ မရသေးဘူးပဲ ဖြေရမယ်။ ဘယ်လို ပြောပြရမှာလဲ။

ယောဂီသစ်ကတော့ ပြောမှာပဲ။ “ပျင်းတယ်ဘုရား၊ အိမ်ပြန်ချင်လာပြီ”။ ဒီတော့ ယောဂီဟောင်းများကတော့ မပြန်ရအောင် မပြောပေးရပါဘူးလား ... ပြောပေးရပါတယ်ဘုရား။ “သင်ကြိုးစား ဝီရိယထပ်တင်ပေးရမယ်လို့ ဆရာတော်ကတော့ ဟောတယ်၊ အဋ္ဌကထာဆရာတွေက ဖွင့်ပြတယ်” “ဘယ်လို ဝီရိယတင်ရမှာလဲဘုရား” လို့ ယောဂီသစ်ကလေးက ပြန်မေးရင် “အို-ဒါတွေပြန်မေးမနေနဲ့၊ ငါပြောတာနားထောင်ပါ”။

ဘယ်လိုတင်ပေးရမလဲဆိုတဲ့ တင်ပုံတင်နည်းလေးက သိပ်လိုနေတယ်။ ထိုင်မှတ်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ၂-ချက်ထဲ မှတ်နေတယ်ဆိုရင် မှတ်ခါစတုန်းကတော့ ဟုတ်သလိုလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကလေးက

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၂၅

မိန့်ပြီးတော့ ပျင်းရိငြီးငွေ့လာတယ်။ ဘာမှလည်း မထူးခြားဘူး။ ဒီတော့ အမှတ်တွေ တိုးပေးရမယ်။ ဝီရိယတင်ပေးရမယ်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ ၂-ချက်ထဲမှတ်နေတဲ့ ယောဂီအတွက် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် ၄-ချက်မှတ်ရမယ်။ မတိုးပေးရပါဘူးလား ... တိုးပေးရပါတယ်ဘုရား။ ဝီရိယနည်းနေလို့ ပျင်းရိနေ၍ တရားတွေ ထူးထူးခြားခြား မတွေ့ရတာဖြစ်တယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု ၄-ချက်မှတ်ပါ။ “၄-ချက်မှတ်တာလည်း သိပ်မထူးဘူးဘုရား”ဟု ပြန်လျှောက်တဲ့အခါ ဘယ်လိုတိုးပေးရဦးမလဲ။ “ထိတာ ၅-ချက်မှတ်ပါ”ဟု မတိုးပေးရပါဘူးလား ... တိုးပေးရပါတယ်ဘုရား။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ဘယ်ခြေထောက်ကထိတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ဘယ်ဘက်တင်ပါးကထိတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ညာဘက်ခြေထောက်ကထိတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ညာဘက်တင်ပါးကထိတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ လက်ကထိတယ်။ ဘယ်နှချက် ဖြန့်ပေးနေပါလဲ ... ၅-ချက် ဖြန့်ပေးနေပါတယ်ဘုရား။ ဝီရိယတင်ပေးတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို

၂၆

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

သူလိုက်ပြီးတော့ မှတ်နေရတော့ ပျင်းရိငြီးငွေ့တဲ့စိတ်တွေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နည်းသွားပြီး တရားတွေ ထူးထူးခြားခြား မှတ် အားကောင်းပြီးတော့ ရှေ့သို့ တက်သွားတတ်ပါတယ်။

အဲဒါလည်း မှတ်လို့မရဘူးဘုရားဟု လျှောက်ထားခဲ့ သော် ထပ်ပြီးတော့ ပြုပြင်ပေးရဦးမယ်။ ဘယ်လိုပြုပြင်ပေးရ မလဲ။ ဝီရိယတွေ လျော့ရဲ၊ ပျင်းရိငြီးငွေ့မှုတွေ သိပ်ဖြစ်လို့ရှိရင် အဋ္ဌကထာဆရာတွေ ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း တရားနာပရိသတ် ဟောင်း၊ ယောဂီဟောင်းများ ရဖူးပါတယ်။ ဆောင်ပုဒ်ပဲ အရင် ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ဘာဝနာစိတ်၊ လျော့နိမ့်သောအခါ၊
ဝီရိယ၊ပီတိ၊ ဓမ္မပီ၊ ပွား၏ဗောဇ္ဈင်္ဂါ။**

ပျင်းရိငြီးငွေ့ ဘာဝနာစိတ်တွေ လျော့နိမ့်ငြီးငွေ့နေတဲ့ အခါ ဝီရိယဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းပေးရမယ်။ ဝီရိယဖြစ်အောင် ဘယ်နှယ်များ နှလုံးသွင်းရမလဲဆိုတော့ အဋ္ဌကထာဆရာတွေ ဖွင့်ပြတာ ငရဲဆင်းရဲကို တကယ်တမ်း ဉာဏ်ထဲမှာထင်အောင် ဆင်ခြင်ပေးရမယ်။ ငရဲဆင်းရဲကို တကယ်တမ်း ဉာဏ်ထဲမှာ မြင်သွားလို့ရှိရင် ဒီဘဝမှာ တရားမရလို့ရှိရင် ငရဲကျသွားတဲ့ အခါ ငရဲဆင်းရဲတွေခံရလို့ နောင်တပူပန်မှုတွေ ကြီးစွာဖြစ်ရ လိမ့်မယ်ဟု တကယ်တမ်း ငရဲဆင်းရဲကိုမြင်သွားရင် ဝီရိယတွေ

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၂၇

ပြန်မတိုးတက်လာပါဘူးလား ... တိုးတက်လာပါတယ်ဘုရား။ သင်ဒီဘဝမှာ တရားရရင်ရ မရရင် သင်ငရဲကျသွားလိမ့်မယ်။ ပျင်းနေလို့ရှိရင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ မဖြစ်၍ တရားမရဘဲ အိမ်ကိုပြန်သွားရင် နောင်ဘဝများတွင် ဘဝတစ်ခုခုမှာ ငရဲ မကျနိုင်ပါဘူးလား ... ငရဲကျနိုင်ပါတယ်ဘုရား။ သင်ငရဲကျ သွားလိမ့်မယ်ဟု မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်လည်း ဟော ကြားတာပါပဲ။

ခဏော ဝေ မာ ဥပစ္စဂါ

ခဏော = ဘုရားပွင့်တော်မူလာသော အခွင့်ကောင်း အခါကောင်းသည်။ မာ ဥပစ္စဂါ = မလွန်သွားစေလင့်။ ဣတိ = ဤသို့၊ ဘဂဝါ = မြတ်စွာဘုရားသည်၊ အဝေါစ = ကရုဏာ ရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

ဘုရားပွင့်တော်မူလာတဲ့ အခွင့်ကောင်းအခါကောင်း ကြီးကို မလွန်စေနဲ့ ရအောင်အားထုတ်ရမယ်။

ခဏာတီတာ = ဘုရားပွင့်တော်မူလာသော အခွင့် ကောင်းအခါကောင်းကို လွန်စေကြကုန်သောသူတို့သည်၊ နိရယမီ = ငရဲ၌၊ သမပ္ပိတာ = ကျရောက်ကုန်သည်ဖြစ်၍၊

၂၈ သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဋကထာဆရာတော်

အနုသောစန္ဒီ = အဖန်တလဲလဲ စိုးရိမ်ကြရကုန်လတ္တံ့။ ဣတိ = ဤသို့၊ ဘဂဝါ = မြတ်စွာဘုရားသည်၊ အဝေါစ = ကရုဏာရေသွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

ဒီဘဝမှာ ပျင်းရိငြီးငွေ့နေလို့ တရားရအောင်အားမထုတ်လိုက်ဘူး။ ခဏကောင်းလို့ခေါ်တဲ့ သာသနာတော်ကြီးကို လွန်သွားပြီ။ ဘဝတစ်ပါးသို့ ရောက်သွားပြီ။ တရားမရဘဲနဲ့ ဘဝတစ်ပါးသို့ ရောက်သွားတော့ နောင်ဘဝတစ်ခုခုမှာ ငရဲကျသွားနိုင်တယ်။ ငရဲကျသွားတဲ့အခါကျတော့ ငရဲဆင်းရဲတွေ ခံနေရလို့ ကြီးစွာသော နောင်တပူပန်မှုတွေ ဖြစ်ရလိမ့်မယ်။ ဟို ... လူဖြစ်စဉ်အခါတုန်းက အပါယ်တံခါးကို ပိတ်စေနိုင်တဲ့ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ကြုံရပါလျက်သားနဲ့ အပါယ်တံခါး ပိတ်တဲ့အဆင့်ထိအောင် အားမထုတ်ခဲ့လို့ ခုလိုငရဲဆင်းရဲတွေ ခံနေရတာပဲလို့ ကြီးစွာသော နောင်တပူပန်မှုတွေ မဖြစ်ရပါဘူးလား ... ဖြစ်ရပါတယ်ဘုရား။ အဲဒီလို ငရဲဆင်းရဲကို တကယ် မြင်သွားလို့ရှိရင်တော့ ဝီရိယတွေ ပြန်ပြီးတော့ တိုးတက်လာတတ်ပါတယ်။ ရထိုက်တဲ့အခိုက် သင်ရအောင်ယူမှပဲဆိုပြီး တော့ ကြိုးကြိုးစားစား ပြန်အားထုတ်ဖြစ်ပါတယ်။

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၂၉

မြတ်စွာဘုရား မကြာခဏလည်း ဟောကြားပါတယ်။
 ဒီလို တရားတွေမတွေ့လို့၊ တရားတွေမထူးခြားလို့ တော
 အရပ်ကပြန်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားထံပါးမှာ ချမ်းချမ်းသာသာ
 နေနေတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးကို အခြားရဟန်းတော်တွေက သိ
 သွားတဲ့အခါ “ဘာကြောင့် ခုလို ချမ်းချမ်းသာသာနေတာလဲ၊
 တရားရခဲ့လို့လား” “မဟုတ်ပါဘူး၊ တရားမရခဲ့ဘူး၊ သမာဓိ
 တောင်မဖြစ်ခဲ့လို့ မြတ်စွာဘုရားနားမှာပဲ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရူပ
 ကာယကို ဖူးမြင်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အသံတော်တွေကို နာကြား
 ပြီးတော့ ခုလို ချမ်းချမ်းသာသာနေတာပါပဲ” ဆိုတော့ ရဟန်း
 တော်တွေက “မဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်ဆိုတာ
 အားမထုတ်ဘဲ နေလို့မရဘူး၊ အားထုတ်မှရတယ်။ ဒါကြောင့်
 သင် မြတ်စွာဘုရားထံ လိုက်ခဲ့ဦး” ခေါ်သွား။

မြတ်စွာဘုရားထံ ရောက်သွားတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရား
 က မေးတော်မူပါတယ်။ “ဟုတ်သလား၊ ရဟန်းတော်တွေ
 လျှောက်ထားတဲ့အတိုင်း” “ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား” “သင်ဒီဘာ
 မှာ တရားရအောင် အားမထုတ်နိုင်လို့ရှိရင် သင်ဟာ ရွဲကုန်
 သည်လို ဘဝသံသရာမှာ ပူပန်လို့မဆုံး ဖြစ်ရလိမ့်မယ်” လို့
 မြတ်စွာဘုရား ဥပမာလေးနဲ့ ထည့်ပြီးတော့ ဟောကြားလိုက်
 ပါသည်။

ရဟန်းတော်များက “ရွဲကုန်သည်အကြောင်းဇာတ်ကို ပြန်ပြီးတော့ ဟောကြားပေးပါဦးဘုရား။ ရွဲကုန်သည် ဘယ်လို များ ပူပန်ရပါသလဲဘုရား” လို့ လျှောက်ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ရွဲကုန်သည်အကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရား ပြန်ပြီးတော့ ဟော ကြားပေးရတယ်။

တစ်ချိန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရား ရွဲကုန်သည်ဖြစ် တယ်တဲ့။ ရွဲကုန်သည်ဆိုတာ အလှပြင်ပစ္စည်းတွေရောင်းတဲ့ ကုန်းပိုးသည်ကြီးတွေပါ။ ရွဲကုန်သည် တစ်နေ့သောအခါ ရွဲ ရောင်းထွက်တော့ ရွဲကုန်သည်တစ်ဦးနဲ့ လမ်းမှာသွားဆုံတယ်။ လောဘအလွန်ကြီးတဲ့ ရွဲကုန်သည်ဖြစ်တယ်။ ဆုံတော့ မြစ် တစ်ခုကို ကူးပြီးတော့ မြို့တစ်ခုထဲသို့ ဝင်ကြတော့မယ်ဆို တော့ လမ်းကိုခွဲဝေပြီး ဝင်ကြတယ်။ “သင်ဝင်တဲ့လမ်းကို ကျွန်ုပ်မဝင်ဘူး၊ ကျွန်ုပ်ဝင်တဲ့လမ်းကို သင်မဝင်နဲ့၊ ကျွန်ုပ်ထွက် သွားပြီးတဲ့အခါ သင်ဝင်လို့ရတယ်၊ သင်ထွက်သွားပြီးတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်ဝင်လို့ရတယ်” ဟု ၂-ယောက် ကတိကဝတ်ထားပြီး လမ်း တွေခွဲပြီးတော့ မြို့ထဲဝင်ကြတယ်။

“ရွဲယူကြပါ၊ ရွဲယူကြပါ၊ အလှပြင်ပစ္စည်းလေးတွေယူ ကြပါ” ဟုဆိုကာ ဝင်သွားတဲ့အခါ လောဘကြီးတဲ့ရွဲကုန်သည် ဝင်သွားတဲ့လမ်းမှာ သူဌေးကျ မြေးအဘွား ၂-ယောက်ရှိတယ် တဲ့။ အလှပြင်ပစ္စည်းလေးတွေဝယ်ကြပါဆိုတော့ မြေးမလေးက

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၃၁

ငယ်ရွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ လိုချင်တယ်။ “အဘွား... ရွဲကုန်သည်လာတယ်။ အလှပန်ဆင်စရာပစ္စည်းလေးတွေ လိုချင်တယ်” ဟုပြောတယ်။ “ဘာနဲ့ဝယ်မှာလဲ၊ ဒို့မှာ သူတစ်ပါးအိမ်မှာ အခစားလုပ်ပြီးတော့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုနေရတာ၊ ဘာနဲ့ဝယ်မှာလဲ” ဆိုတော့ -

“အဘိုးသူဌေးကြီးလက်ထက်တုန်းက အိုးကွဲခွက်ကွဲတွေကြားမှာ ခွက်တစ်ခုတော့ထားတာတွေ့တယ်။ အဲဒီခွက်ကြီးနဲ့ဝယ်မယ်” “အေး-အေး ဒီလိုဆိုခေါ်လိုက်” ဟုဆိုတော့ ရွဲကုန်သည်ကို ခေါ်လိုက်တယ်။ ဝင်လာ၊ ခွက်ကြီးသွားပေးပြီး အဘွားကပြောတယ်။ “သင့်ညီမငယ်လေးကို သင်ပေးချင်သလောက်ပဲပေးခဲ့ပါ။ ဒီခွက်ကြီးယူသွားပါ။ အလှပြင်ပစ္စည်းလေးတွေ ပေးခဲ့ပါ” ဟုပြောတယ်။ လောဘကြီးတဲ့ရွဲကုန်သည်ခွက်ကို အပ်ကလေးနဲ့ခြစ်ကြည့်လိုက်တယ်တဲ့။ ခြစ်ကြည့်လိုက်တော့ ဒါ-ရွှေခွက်ပဲလို့ သူသိတယ်။ အဖိုး ၁-သိန်းထိုက်တန်တယ်။ နည်းနည်းပါးပါးလောက်ပဲပေးရင်၊ မပေးဘဲနဲ့လည်း ရချင်ရမယ်ဆိုပြီးတော့ “သင်တို့ခွက်ဟာ ၂-ပြားတောင်မတန်ဘူး၊ ဘာနဲ့လဲလို့မှမရဘူး” ဆိုပြီးတော့ မြေကြီးပေါ်ပစ်ချပြီးတော့ ထွက်သွားတယ်။

ထွက်သွားတော့ ဘုရားလောင်းရွဲကုန်သည် တစ်ခါ ဝင်လာပြန်တယ်။ “ရွဲယူကြပါ၊ ရွဲယူကြပါ” ဆိုတော့ မြေးငယ်

၃၂

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

မလေးကြားသောအခါ “အဘွား ... ရွဲကုန်သည်တစ်ယောက် လာပြန်ပြီ၊ အလှပြင်ပစ္စည်းကလေးတွေလိုချင်တယ်” “အို-ဘာနဲ့ဝယ်မှာလဲ” “အခုနကခွက်ကြီးနဲ့ဝယ်မှာ” “ဟဲ့-အဲဒီခွက်ကြီးကို ၂-ပြားတောင်မတန်ဘူးလို့ ပြောခဲ့ပြီးမဟုတ်လား” “အဲဒီ ရွဲကုန်သည်က ကြည့်ရတာ အလွန်ကြမ်းတမ်းတယ်၊ အခု ရွဲကုန်သည်ကတော့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ရှိတယ်”။

“ဒီလိုဆိုရင်လည်းခေါ်လိုက်” ဟုဆိုတော့ ခေါ်လိုက် တဲ့အခါ အိမ်ထဲဝင်လာတယ်။ ဒီခွက်ကြီးကိုပေးခိုင်းလိုက်ပြီး တော့ အဘွားကပြောတယ်။ “သင့်ရဲ့ညီမငယ်လေးကို အလှ ပြင်ပစ္စည်းကလေးတွေ၊ ပန်ဆင်စရာလေးတွေပေးခဲ့ပါ။ ဒီခွက် ကြီးယူသွားပါ။ သင်ပေးချင်သလောက်ပဲပေးပါတော့” ဟုပြော တော့ ဘုရားလောင်းရွဲကုန်သည် ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ရှေ့ ရွဲကုန်သည် ခြစ်ထားတဲ့အပ်ကြောင်းကိုတွေ့ရတော့ ရွှေခွက်ပဲ ဟု သိသွားတယ်။

“ဒါ ရွှေခွက်ကြီး၊ အဖိုး ၁-သိန်းထိုက်တန်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်မှာ ၁-သိန်းတန်ပစ္စည်း မပါလာပါဘူး၊ ယူလို့မရပါဘူး”။ ဘုရားလောင်းဆိုတော့ အမှန်အတိုင်းမပြောပါဘူးလား ... ပြောပါတယ်ဘုရား။ “သင့်ဘုန်းကံကြောင့် ရွှေခွက်ဖြစ်သွား ဟန်တူပါတယ်၊ ဟို-ရှေ့ရွဲကုန်သည်က ၂-ပြားတောင်မတန် ဘူးလို့ပြောတယ်။ ဒီတော့ သင်နဲ့ပဲထိုက်တန်ပါတယ်၊ သင်ပဲ

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၃၃

ယူသွားပါတော့၊ သင့်ညီမငယ်ကို ပေးချင်သလောက်ပဲ ပေးခဲ့ပါ”ဟုဆိုတော့ သူ့မှာပါတဲ့ပစ္စည်းတွေ အကုန်ပေးခဲ့တယ်။ ရောင်းလိုရထားတဲ့ဝတ္ထုငွေက ၅၀၀၊ မရောင်းရသေးတဲ့ပစ္စည်းက ၅၀၀ ဖိုး။ အကုန်လုံးပေးခဲ့တယ်။ ပေးပြီးတော့ ကူးတို့ခ ၈-ကျပ် ပြန်တောင်းတယ်။ ချိန်ခွင်နဲ့ ကူးတို့ခ ၈-ကျပ်နဲ့ ပြန်တောင်းပြီးတော့ထွက်သွား။ မြစ်တစ်ဖက်ကမ်းကို အမြန်ကူးသွားတယ်။

လောဘကြီးတဲ့ရွဲကုန်သည် တစ်ခါပြန်ရောက်လာတယ်။ “ဘယ်မလဲသင်တို့ခွက်၊ နည်းနည်းပါးပါး ပေးချင်လည်းပေးရလိမ့်မယ်”ဆိုတော့ မြေးငယ်က စိတ်ဆိုးတယ်။ “သင်ဟာ လူယုတ်မာကြီးပဲ၊ ဒို့ခွက်ဟာ ရွှေခွက်တဲ့၊ ၁-သိန်းထိုက်တယ်၊ ၁-သိန်းတန်တယ်တဲ့။ သင့်ရဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်တဲ့ ရွဲကုန်သည်ယူသွားပြီ။ သင်အိမ်ထဲက မြန်မြန်ထွက်”ဟု ပြောလိုက်တော့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ ၁-သိန်းတန် ရွှေခွက်လည်းမရဘူး။ အတူလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရသွားတယ်ဆိုတော့ စိတ်နှလုံးမသာယာမှုတွေဖြစ်လိုက်တာ။ တစ်ခါတည်းစိတ်နောက်သွားတယ်။ သူ့မှာပါတဲ့ပစ္စည်းတွေ အကုန်ဖြန့်ကြဲ။ အဝတ်တောင် မကပ်တော့ပေဘူး။ ချိန်ခွင်ရိုးကြီးကိုင်ပြီးတော့ ဘုရားလောင်းဆီက ရွှေခွက်ကို ရိုက်ပြီးတော့ လုယူမယ်ဟု ကြံစည်ကာ အပြေးလိုက်သွားတယ်တဲ့။

ကမ်းနားရောက်တော့ ဘုရားလောင်းက ဟိုဖက်ကမ်း ကူးနေပြီ။ ကူးနေတာကိုမြင်ရတော့ လေ့ကူးတို့ဆရာကြီးကို ပြန်ခေါ်တယ်။ “ကူးတို့ဆရာကြီး ... ကျွန်ုပ်လည်းလိုက်မယ်၊ ဒီဖက်ကမ်း ပြန်လှော်ခဲ့ပါဦး”ဟုဆိုတော့ ဘုရားလောင်းက “မလှော်ပါနဲ့၊ ကျွန်ုပ်ကို ဟိုဖက်ကမ်းရောက်အောင်ပို့ပေးပါ”ဟု ဆိုသဖြင့် ကူးတို့ဆရာကြီးက ပြန်မလာတော့ လောဘကြီးတဲ့ ရွဲကုန်သည် အကြီးအကျယ် စိတ်သောကတွေဖြစ်ပြီး ပူပန် လွန်းအားကြီးတော့ ရင်ကွဲနာကျပြီး ကမ်းနားမှာပဲ ကွယ်လွန် သွားတယ်တဲ့။

“အဲဒီရွဲကုန်သည်လို သင်ရဟန်းဖြစ်ရလိမ့်မယ်။ ငရဲ ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲခြင်းအမျိုးမျိုးတွေ တွေ့ရပြီးတော့ ဘဝသံသရာ မှာ သင်ပူပန်လို့မဆုံး ဖြစ်ရလိမ့်မယ်”လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟော ကြားလိုက်တော့ ရဟန်း သဘောတွေကျပြီး မြတ်စွာဘုရား ပေးသနားတော်မူတဲ့နည်းဖြင့် အားထုတ်လိုက်တာ ရဟန္တာဖြစ် သွားတယ်တဲ့။

ငရဲဆင်းရဲကို တကယ်တမ်းမြင်၍ ပူပန်မှုတွေ တကယ် တမ်း တွေ့ရတော့မယ်လို့ သိသွားလို့ရှိရင် လုံ့လဝီရိယတွေ ပြန်ပြီးတော့ မတိုးတက်လာပါဘူးလား ... တိုးတက်လာ ပါတယ်ဘုရား။ တိုးတက်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီဆောင်ပုဒ်လေး တွေ ပြန်ဆိုရအောင်။

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၃၅

ဆောင်ပုဒ်။ ရထိုက်သည်ခိုက်၊ မယူလိုက်၊
 လူမိုက်ရွဲကုန်သည်။
 တစ်သိန်းထိုက်လှ၊ ရွှေခွက်မှ၊
 ရွှံ့ရပူပန်သည်။
 ထိုနည်းတူစွာ၊ သာသနာ၊
 တွေ့ကာနေကြပြီ။
 သာသနာတွေ့ခိုက်၊ တစ်မဂ်၌၊
 မဆိုက်စေခဲ့ပြီ။
 ကုန်သည်ပမာ၊ ပူပန်ရာ၊
 များစွာဖြစ်ပေမည်။

၁-သိန်းထိုက်တဲ့ ရွှေခွက်နဲ့တူတဲ့ မြတ်စွာဘုရား
 သာသနာတော်ကြီး၌ ၁-သိန်းထိုက်တဲ့ ရွှေခွက်မက အဖိုးတန်
 တဲ့ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားတွေရှိနေတဲ့ သာသနာတော်ကြီးနဲ့
 လာပြီးတော့ မတွေ့ကြုံနေရပါဘူးလား ... တွေ့ကြုံနေရ
 ပါတယ်ဘုရား။ တွေ့ကြုံနေတဲ့အခိုက်အတန့်၊ လှေငယ်နဲ့တူ
 တဲ့ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသောတစ်ဖက်ကမ်းသို့ ရောက်စေနိုင်တဲ့
 သောတာပတ္တိမဂ် တစ်မဂ်လောက်ကိုမျှ မရလိုက်ဘူးဆိုလို့ရှိရင်
 တော့ ဘဝသံသရာမှာ ပူပန်လို့မဆုံး၊ အိုလို့မဆုံး၊ နာလို့မဆုံး၊
 သေလို့မဆုံး၊ ပူပန်လို့မဆုံးဖြစ်ရတော့မယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား
 ဟောကြားလိုက်တော့ ရဟန်းတော် သဘောကျပြီးတော့

၃၆ သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

အားထုတ်လိုက်တာ ဘာဖြစ်သွားပါလဲ ... ရဟန္တာဖြစ်သွား
ပါတယ်ဘုရား။ ရဟန္တာတောင်ဖြစ်သွားနိုင်တယ်တဲ့။

အပါယ်ဆင်းရဲ၊ ငရဲဆင်းရဲကို တကယ်မြင်သွားရင်
ဝီရိယတွေထက်သန်ပြီးတော့ အားထုတ်လိုက်ရင် တရား
တွေ ထူးထူးခြားခြား မှတ်လို့ကောင်းလာတတ်ပါတယ်ဆိုတဲ့
အဓိပ္ပာယ်။ အခုမှ ၂-နံပါတ်ပဲပြီးသေးတယ်။

၃-နံပါတ်၊ အချိန်က တော်တော်နည်းသွားပြီ။ ၃-
နံပါတ်က -

ယသ္မိံ သမယေ စိတ္တံ သမ္ပဟံသိတဗ္ဗံ။
တသ္မိံ သမယေ စိတ္တံ သမ္ပဟံသေတိ။

စိတ်ကို ရွှင်စေသင့်သောအခါ၌ ရွှင်စေရမယ်တဲ့။
စိတ်တွေက တစ်ခါတလေ မရွှင်မလန်း အားထုတ်နေရင်းနဲ့
မဖြစ်လာတတ်ပါဘူးလား ... ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်ဘုရား။
တရားတွေလည်း သိပ်မလိုချင်တော့ပါဘူး။ တရားထူးတရား
မြတ်တွေလည်း လိုချင်လှတယ်မဟုတ်တော့ဘူး။ စိတ်တွေ
မရွှင်မလန်း ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလိုအခါလည်းရှိတယ်။
အဲဒီလိုဖြစ်လာလို့ရှိရင် စိတ်ကို ရွှင်လန်းစေရမယ်၊ ရွှင်လန်း
အောင် အားထုတ်ရမယ်တဲ့။

(သံ-ဇီ-၁/၁၄၆)

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၃၇

ဘယ်လိုအားထုတ်ရမလဲဆိုတော့ -

ပညာယ တောသေတိ = ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်ပြီးတော့ စိတ်ကို နှစ်သက်ရွှင်လန်းစေရမယ်။ အခုလို ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေရတာ သီတိဘာဝလို့ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို သွားရာလမ်းကြောင်းပဲ။ မိမိတို့ရှေ့က နိဗ္ဗာန်သို့ ကြွဝင်သွား ကြတဲ့ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ၊ ရဟန္တာတွေ သွားရာဖြစ်တဲ့ လမ်း ကြောင်းဖြစ်တယ်။ သွားရာဖြစ်တဲ့လမ်းကြောင်းကို ကိုယ်တိုင် လိုက်နေရတာဖြစ်တယ်လို့ ပညာဖြင့် မဆင်ခြင်ရပါဘူးလား ... ဆင်ခြင်ရပါတယ်ဘုရား။

ဝိပဿနာအကျင့်ကို ကျင့်နေရတယ်၊ ဘုရား၊ ပစ္စေက ဗုဒ္ဓ၊ ရဟန္တာတို့ သွားရာလမ်းကြောင်းကို လိုက်နေရတယ်။ တစ်နေ့သောအခါ ကေနမုချ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ် တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရတော့မှာပဲ။ အပါယ်သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရတော့မှာပဲလို့ ဒီလိုနှလုံးသွင်းပေး၊ ပညာနဲ့ ဆင် ခြင်ပေးလိုက်လို့ရှိရင် စိတ်တွေ ပြန်ပြီးတော့ ရွှင်လန်းလာတတ် ပါတယ်တဲ့။ တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း အဋ္ဌကထာဆရာတွေ၊ ဋီကာ ဆရာတွေ ညွှန်ကြားတဲ့ နည်းအတိုင်းပါပဲ။

၃၈

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

၄-နံပါတ်က -

ယသ္မိ သမယေ စိတ္တံ အဇ္ဈပေက္ခိတဗ္ဗံ။
တသ္မိ သမယေ စိတ္တံ အဇ္ဈပေက္ခတိ။

သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်သို့ရောက်လာ၍ လျစ်လျူရှုသင့်
တဲ့အခါမှာ စိတ်ကို လျစ်လျူရှုပေးရမယ်တဲ့။ တရားနာပရိသတ်
ဟောင်း၊ ယောဂီဟောင်းများလည်း လျစ်လျူရှုရမယ့်အခါတွေ
ကို ကိုယ်တိုင်ပဲသိပါတယ်။ တစ်ခါတလေ မှတ်လို့ကောင်း
နေတယ်။ ထူးတော့မထူးခြားဘူး။ ပျင်းရိငြီးငွေ့မှုတွေလည်း
မရှိဘူး။ မှတ်လို့က အဆင်သင့်ပဲ။ သူ့ဟာသူ မှတ်နေသကဲ့သို့
နေပါတယ်။ စာထဲမှာတော့ -

အသေသု = မြင်း ၂-ကောင်တို့၌၊ သာရထိဝိယ =
ရထားထိန်းကဲ့သို့၊ အဇ္ဈပေက္ခတိ = လျစ်လျူရှု၏။

မြင်း ၂-ကောင်တပ်ထားတဲ့ မြင်းလှည်းရထား မြင်း ၂-
ကောင် အညီအမျှ ပြေးသွားနေတယ်။ ရထားထိန်းက
အသာလေးထိုင်ပြီးတော့ မကြည့်နေရပါဘူးလား ... ကြည့်နေ
ရပါတယ်ဘုရား။

အဲဒီလို တစ်ခါတလေ မှတ်လို့က သူ့ဟာသူ အဆင်
သင့် ကောင်းနေတယ်။ ကောင်းနေတဲ့အခါ စိတ်ကိုလည်း

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၃၉

နိုင်ချေမရှိမလို၊ စိတ်ကိုလည်း ချိုးမြှောက်ဖို့မလို၊ ရွှင်လန်းအောင်လည်း ပြုဖို့မလိုတော့ပါဘူးတဲ့။

ကိစ္စိ = တစ်စုံတစ်ခုသော၊ ဗျာပါရံ = ကြောင့်ကြစိုက်မှုကို၊ အကတွာ = မပြုမူ၍။ အာရုံတစ်ခုခုကို ကြောင့်ကြစိုက်ပြုဖို့ မလိုတော့ဘူး။ ဥပေက္ခကောစ ဟောတိ။ လျစ်လျူရှုပြီးတော့လည်း မနေရပါဘူးလား ... နေရပါတယ်ဘုရား။ အဲဒါလည်း ယောဂီဟောင်းများ ကြုံတတ်ပါတယ်။ ယောဂီသစ်က “မှတ်လို့သာကောင်းနေတယ်ဘုရား။ ရှေ့ကိုတော့ မတက်သေးဘူးဘုရား။ တက်ချင်နေပြီ။ ဘယ်လိုများပြုပြင်ပြီးတော့မှတ်ရမလဲ”ဟု မမေးလာတတ်ပါဘူးလား ... မေးလာတတ်ပါတယ်ဘုရား။ ပြုပြင်ပေးရမလား၊ မပြုပြင်ပေးနဲ့တဲ့။ သူ့ဟာသူ မှတ်လို့ကောင်းနေတာကြီးကို သွားပြုပြင်လိုက်ရင် ပိုနူးသွားလိမ့်မယ်တဲ့။ မဟုတ်ပါဘူးလား ... ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။

တချို့က သိပ်ရှေ့ကို တရားတွေကတက်ချင်နေတော့ တရားကကောင်းရဲ့သားနဲ့ “ဘယ်လိုများမှတ်ရဦးမလဲဘုရား၊ ဘယ်လိုများမှတ်ရဦးမလဲဘုရား”နဲ့ မမေးတတ်ပါဘူးလား မေးတတ်ပါတယ်ဘုရား။ “ဘယ်လိုမှ ပြုပြင်၍မမှတ်နဲ့၊ အခုအတိုင်းပဲမှတ်ပါ၊ လျစ်လျူရှုနေပြီးတော့သာ အလိုက်သင့်ပဲ

၄၀

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

မှတ်နေပါ”ဟု မပြောရပါဘူးလား ... ပြောရပါတယ်ဘုရား။
အဋ္ဌကထာ၊ ဒီကာဆရာတွေ ဒီအတိုင်းပဲ ဖွင့်ပြကြပါတယ်။

ပဂ္ဂဟ နိဂ္ဂဟ သမ္ပဟံသနေသု = ချီးမြှောက်ခြင်း၊
နိပ်ခြင်း၊ ရွှင်လန်းခြင်းတို့၌၊ ကိဉ္စိ = တစ်စုံတစ်ခုသော၊
ဗျာပါရံ = ကြောင့်ကြစိုက်မှုကို၊ အကတွာ = မပြုမူ၍၊ သမ
ပဝတ္ထေသု = အညီအမျှဖြစ်ကုန်သော၊ အဿေသု = မြင်း
၂-ကောင်တပ်သောလှည်း၌၊ သာရထိဝိယ = ရထားထိန်းကဲ့
သို့၊ အဇ္ဈပေက္ခတိ = လျစ်လျူရှုနေရ၏။

မှတ်လို့ကောင်းတဲ့အတိုင်း မိအောင်ပဲမှတ်နေ။ ယောဂီ
က ဟိုဟာတွေပြောင်းမှတ်ချင်၊ ဒီဟာတွေပြောင်းမှတ်ချင်
မဖြစ်နဲ့။ တရားတွေ နှေးသွားလိမ့်မယ်။ မပြောရပါဘူးလား ...
ပြောရပါတယ်ဘုရား။ သူက ရှေ့ကိုသိပ်တက်ချင်တော့ ဟိုဟာ
ပြောင်းမှတ်ချင်၊ ဒီဟာပြောင်းမှတ်ချင် ဖြစ်နေတယ်။ အမှတ်
တွေ ပြောင်းမှတ်ပေးလိုက်ရင် အဆင်မပြေတော့ပေဘူး။
သူရှိတဲ့အတိုင်းလေးကိုပဲ မှတ်လို့ကောင်းတဲ့အတိုင်းပဲ ဆက်
မှတ်နေ။ သူ့အားတွေပြည့်လာတဲ့အခါ သူ့ဟာသူ အလိုလို
တက်သွားလိမ့်မယ်။ မတက်သွားပါဘူးလား ... တက်သွား
ပါတယ်ဘုရား။ တက်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါလည်း သတိထား
စရာ တစ်ခုပဲဖြစ်တယ်။

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော် ၄၁

ယောဂီဟာ ရက်ကတိုတိုနဲ့ တရားကောင်းနေတာကို တစ်ခါတစ်ခါ ပြင်ပြီးတော့ မမှတ်ချင်နေပါဘူးလား ... မှတ်ချင်နေပါတယ်ဘုရား။ ပြင်ပေးမလား၊ မပြင်ပေးဘူးလား ... မပြင်ပေးပါဘုရား။ မပြင်ပေးနဲ့တဲ့။ “ဒီတိုင်းပဲမှတ်နေ၊ မိအောင်သာမှတ်”။ မပြောရပါဘူးလား ... ပြောရပါမယ်ဘုရား။ ပြောရမယ်တဲ့။

၅-နံပါတ် -

ပဏီတာဓိမုတ္တိကောစ ဟောတိ။

ပဏီတာဓိမုတ္တိကောစ = မွန်မြတ်သော မဂ်တရား၊
ဖိုလ်တရားတို့ကို နှလုံးသွင်းခြင်းသည်လည်း၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

မွန်မြတ်သော မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားတွေကို အမြဲတမ်း နှလုံးသွင်းပေးနေရမည်။

ဋီကာဆရာက ဘယ်လိုဖွင့်ထားလဲဆိုတော့ -

ပဏီတာဓိမုတ္တိကောတိ = ပဏီတာဓိမုတ္တိကောတိ ဟူသည်ကား၊ ပဏီတေ = မွန်မြတ်သော၊ ဥတ္တမေ = မွန်မြတ်သော၊ ပဏီတေ ဥတ္တမေ = မွန်မြတ်သော၊ မဂ္ဂဖလေ = မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၌၊ အဓိမုတ္တော = နှလုံးသွင်းရသည်၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ နိန္ဒ ပေါဏ ပဗ္ဗာရော = ညွတ်ထား၊

၄၂

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

ကိုင်းထားရမည်၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ ဣတိ = ဤသို့၊
ဇိကာစရိယော = ဇိကာဆရာသည်၊ သံဝဇ္ဇေတိ = ကောင်း
စွာမသွေ ဖွင့်ပြတော် မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

(ဇီ-၃/၁၄၆)

မဂ်ဖိုလ်တရားတွေမှာ အမြဲတမ်း စိတ်ကို နှလုံးသွင်း
ထားရမယ်။ မဂ်ဖိုလ်တရားတွေမှာပဲ စိတ်ကိုညွတ်ပေးထားရ
မယ်တဲ့။

နောက်တစ်ချက်က -

နိဗ္ဗာနာဘိရတောစ = နိဗ္ဗာန်၌မွေ့လျော်သည်
လည်း၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

စိတ်ကိုလည်း နိဗ္ဗာန်၌ပဲ မွေ့လျော်တဲ့စိတ်ကို ထား
ပေးရမယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုပဲ အမြဲအာရုံပြု၊ ငြိမ်းအေးတဲ့နိဗ္ဗာန်သို့
လျင်မြန်စွာရောက်ရပါလို၏လို့ နိဗ္ဗာန်ကိုပဲ အာရုံပြု၊ နိဗ္ဗာန်၌
မွေ့လျော်တဲ့စိတ်ပဲ ရှိစေရမယ်တဲ့။

သီတိဘာဝသုတ္တန် တရားတော်

၄၃

တကယ်တမ်း သီတိဘာဝ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရောက်
ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် နိဗ္ဗာန်မှာ၊ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသောအာရုံမှာ မမွေ့
လျော်ရပါဘူးလား ... မွေ့လျော်ရပါတယ်ဘုရား။ မွေ့လျော်
ရတယ်။

ဆဟိ = ငါးပါးကုန်သော၊ ဣမေဟိ ဓမ္မေဟိ =
ဤတရားတို့နှင့်၊ သမန္နာဂတော = ပြည့်စုံသော၊ ဘိက္ခု =
ဘေးကိုရှုတတ် ယောဂီမြတ်သည်၊ အနတ္တရံ = အတုမရှိ
အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော၊ သီတိဘာဝံ = အေးချမ်းသည့်အဖြစ်
ဟူသောနိဗ္ဗာန်ကို၊ သစ္စိကာတုံ = မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ၊
ဘဗ္ဗော = ထိုက်၏။ ဣတိ = ဤသို့၊ ဘဂဝါ =
မြတ်စွာဘုရားသည်၊ အဝေါစ = ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအား
ဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

ဤကဲ့သို့ ယနေ့ယခုအခါ၌ “သီတိဘာဝသုတ္တန်
ဒေသနာတော်လာ တရား ငါးပါး”ကို နာကြားရသဖြင့် နာ
ကြားရသောအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်နိုင်
ကြပြီးလျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော တရားထူး
တရားမြတ်တို့ကို၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်း အေးငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့နိဗ္ဗာန်

၄၄

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ချမ်းသာကို လွယ်ကူသောအကျင့်ဖြင့် လျင်မြန်စွာဆိုက်ရောက်
၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဆရာတော်ဘုရားပေးသောဆုနဲ့ ပြည့်စုံရပါလို၏အရှင်ဘုရား။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

အရပ်ဆယ်မျက်နှာနေ၊ အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ၊
ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ၊
ချမ်းသာစွာဖြင့်၊ မိမိတို့ခန္ဓာဝန်ကို၊
ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်