



မဟာစည်နာယက

အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

အရှင်ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ

ဟောကြားရေးသားစီရင်အပ်သော

ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

တရားတော်

ဒုတိယအကြိမ်

သာသနာ-၂၅၅၁

ကောဇာ-၁၃၆၉

ခရစ်-၂၀၀၇

အရှင်ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ



ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်တရားတော်



## ဤစာအုပ်မှာ သိကောင်းစရာ ဆောင်ပုဒ်များ

မြင်သိရာတွင်၊ လိုက်ကြံလျှင်၊ အပြင်ထွက်သည်မည်။

မြင်ဆဲမှာပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ အပြင်မထွက်ပြီ။

ဆီခွက်နှင့်သာ၊ ကာယဂတာ၊ မှန်စွာတူပေသည်။

ဆီခွက်ကိုင်ယူ၊ သွားနေသူ၊ ရှုသူတူပေသည်။

ပွဲကြည့်သွားလာ၊ လူများမှာ၊ များစွာအာရုံတူပေသည်။

သံလျှက်ကိုင်ထား၊ လူယောက်ျား၊ စိတ်ကားတူပေသည်။

ဆီဖိတ်ကျတာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်တာတူပေသည်။

ခေါင်းဖြတ်လိုက်ပြန်၊ အရိယာဉာဏ်၊ အမှန်မဖြစ်

တူပေသည်။

ရှုမှတ်ကောင်းဆဲ၊ သာယာစွဲ၊ အထဲရပ်နေသည်။

သာယာပယ်ဖြတ်၊ ပေါ်တိုင်းမှတ်၊ မရပ်တိုးတက်သည်။

ရုပ်နာမ်ကိုပင်၊ ငါကောင်ထင်၊ စွဲလျှင်ဆာလောင်သည်။

ရုပ်နာမ်ပေါ်ဆဲ၊ ရှုမှတ်စွဲ၊ မစွဲမဆာပြီ။





မဟာစည်နာယက

အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိဿာဆရာတော်

အရှင်ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ

ဟောကြားရေးသားစီရင်အပ်သော

**ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်**

တရားတော်

ဒုတိယအကြိမ်

သာသနာ-၂၅၅၁

ကောဇာ-၁၃၆၉

ခရစ်-၂၀၀၇



**ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း**

ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၃၂၀၂၅၄၀၅၀၇

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၃၂၀၂၅၀၀၅၀၇

ပုံနှိပ်ခြင်း

ဒုတိယအကြိမ်

အုပ်စု - ၂၀၀၀

တန်ဖိုး -

ပုံနှိပ်ပြီးသည့်လ

၂၀၀၇-ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးသိန်းထွန်း (၀၄၇၂၂)

သိန်းထွန်းအော့ဖ်ဆက်

၅၀/၅၂၊ ဒဂုံသီရိလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၅၄၂၀၅၆

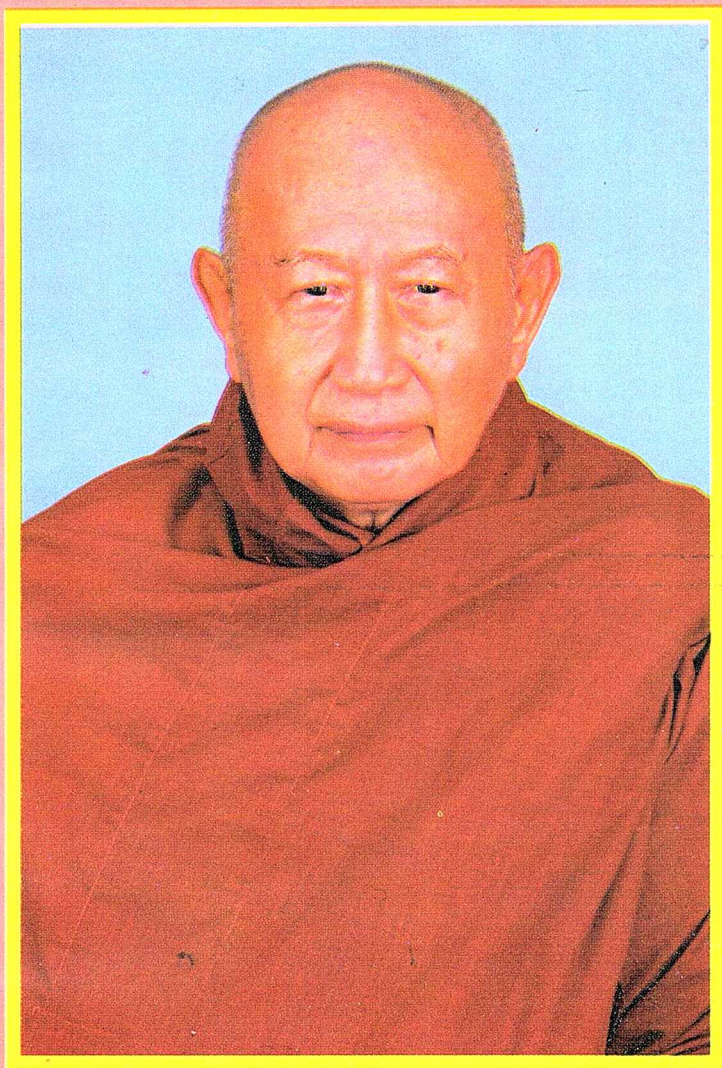
ထုတ်ဝေသူ

ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီး တင်အောင် (လေ-အငြိမ်းစား)၊ (၀၃၃၆၆)

သဒ္ဓမ္မရသီစာပေ၊ အမှတ်-၇၊ ဇေယျာခေမာလမ်း၊

မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့မှ ထုတ်ဝေသည်။





သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာပဓနနာယကဆရာတော်  
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ  
ဘဒ္ဒန္တကုဏ္ဍလာဘိဝံသ



# မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	နိဒါန်း	
၁။	ဥဒ္ဓေသနှင့် ဝိဘင်္ဂ၏အဓိပ္ပါယ်	၁
၂။	မြတ်စွာဘုရား အကျဉ်းဟောကြားတော်မူပုံ	၂
၃။	အကျယ်ဟောကြားပေးပါရန် လျှောက်ထားပုံ	၃
၄။	မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဆောင်ပုဒ်	၅
၅။	အရှင်မဟာကဗ္ဗာယန အကျယ်ဟောကြားပုံ	၇
၆။	မျက်စိက စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်အပြင်ထွက်ပုံ	၈
၇။	မျက်စိက အပြင်မထွက်အောင်ရှုမှတ်ပုံ	၉
၈။	မြင်ကာမျှမတ္တမှာတည်အောင်ရှုမှတ်ပုံ	၁၁
၉။	သတိပဋ္ဌာန်တရားသုံးပါး ပါဝင်ပုံ	၁၃
၁၀။	မျက်စိကိုအထူးစောင့်ရှောက်၍ တရားရသွားပုံ	၁၇
	သာဓက	
၁၁။	ရဟန္တာဖြစ်တာ နည်းယူစရာ	၂၃
၁၂။	နားမှအပြင်ထွက်ပုံနှင့် အပြင်မထွက်အောင် ရှုမှတ်ပုံ	၂၆
၁၃။	နာခေါင်းမှအပြင်ထွက်ပုံနှင့် အပြင်မထွက်အောင် ရှုမှတ်ပုံ	၃၂
၁၄။	လျှာမှ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်ပုံနှင့် အပြင်မထွက်အောင်ရှုမှတ်ပုံ	၃၅



စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၅။	အကျိုးအကြီးဆုံးအလှူ။	၃၉
၁၆။	နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်ပုံ	၄၁
၁၇။	စားဆဲမှာရှုမှတ်၍ တရားထူးရပုံ	၄၆
၁၈။	ကိုယ်မှ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်ပုံနှင့် အပြင်မထွက်အောင်ရှုမှတ်ပုံ	၄၈
၁၉။	ပညတ်နှင့်ပရမတ်ကွဲအောင်ရှုမှတ်ပုံ	၅၁
၂၀။	နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သို့ရောက်တဲ့အခါသိပုံ	၅၈
၂၁။	ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်သို့ရောက်တော့ အမှတ်စိပ်လို့ရပုံ	၅၉
၂၂။	စားနည်း(၃)မျိုး	၆၄
၂၃။	မတင့်တယ်သည့် ကိုယ်အမူအရာများ၌ ရှုမှတ်ပုံ	၆၈
၂၄။	စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်ပုံနှင့် အပြင်မထွက်အောင်ရှုမှတ်ပုံ	၇၂
၂၅။	အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်အမြင်များဖြစ်လာပုံ	၇၄
၂၆။	ဒွါရ(၆)ပါးကို လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ပုံ	၇၆
၂၇။	စောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်ပုံသာဓက	၈၀
၂၈။	ဆီတစ်စက်ဖိတ်တာနှင့် အမှတ်တစ်ချက် လွတ်တာတူပုံ	၉၄



စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၉။	အတွင်းမှာရပ်တည်နေပုံ	၁၀၄
၃၀။	နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်ပုံ	၁၀၅
၃၁။	ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဖြစ်ပုံ	၁၀၇
၃၂။	သမ္မသနဉာဏ်ဖြစ်ပုံ	၁၀၈
၃၃။	ယောဂီကိုအားပေးရပုံ	၁၁၀
၃၄။	ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အနုပိုင်း၌ စွဲလမ်းပုံ	၁၁၀
၃၅။	ခုဒ္ဒကပီတိဖြစ်ပုံ	၁၁၃
၃၆။	ခဏိကပီတိဖြစ်ပုံ	၁၁၃
၃၇။	ဩက္ကန္တိကပီတိဖြစ်ပုံ	၁၁၄
၃၈။	ဥဗ္ဗေဂါပီတိဖြစ်ပုံ	၁၁၅
၃၉။	ဖရဏာပီတိဖြစ်ပုံ	၁၁၇
၄၀။	သာယာစွဲလမ်းပြီး အထဲမှာရပ်ပုံ	၁၁၈
၄၁။	သမထဆရာတော်ကြီး အထဲမှာရပ်နေပုံ	၁၂၀
၄၂။	ရဟန္တာဓမ္မဒိန္နာက တရားပြပုံ	၁၂၂
၄၃။	သာယာမှုပယ်ဖြတ်ပုံ	၁၂၄
၄၄။	စွဲလမ်းပုံ	၁၂၇
၄၅။	မစွဲမဆာရအောင်ရှုမှတ်ပုံ	၁၃၈
၄၆။	ကြံစည်ခိုက်မှာ မစွဲမဆာရအောင်ရှုမှတ်ပုံ	၁၃၉
၄၇။	မစွဲမဆာရအောင် ကိုယ်ကာယ၌ရှုမှတ်ပုံ	၁၄၁
၄၈။	ရှုမှတ်မှုတစ်ခုနှင့် ကိစ္စနှစ်ခုပြီးပုံ	၁၄၅

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၉။	စွဲလမ်းသာယာမှုဖြစ်ပုံ	၁၄၆
၅၀။	သာယာမှုပြတ်အောင်ရှုမှတ်ပုံ	၁၄၇
၅၁။	စွဲလျှင်ဆာလောင်ပုံ	၁၄၉
၅၂။	မစွဲရအောင်ရှုမှတ်ပုံ	၁၅၀



## နိဒါန်း

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုသူများနှင့်တကွ အားလုံးသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ဘဝတိုတိုနှင့် ရောက်လိုကြပေသည်။ ဒါနစသော ကောင်းမှုများ ပြုတိုင်းပြုတိုင်း ဘဝတိုတိုနှင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်ရပါလို၏ဟု ဆုတောင်းပတ္တနာများ ပြုကြပေသည်။

ဖြစ်နိုင်လျှင် ယခုဘဝမှာပင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မြင်နိုင်သည့် သောတာပန်အဖြစ်မှစ၍ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကာ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ အာရုံပြုသောအားဖြင့် ရောက်လိုကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ရောက်လိုကြသောကြောင့် အချိန်ရသမျှ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ပွားများအားထုတ်လျက်ရှိကြပေသည်။

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိဿာဆရာတော်

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်လိုကြ၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်သည့် နည်းဖြင့်လည်း ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်လိုမရကြပေ။ နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆို၍လည်း ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်လို မရကြပေ။ စိတ်ဖြင့်သာ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်လို ရကြ ပေသည်။ စိတ်ဖြင့်အားထုတ်ရသော ဝိပဿနာတရားသည် အလွန်ပင် သိမ်မွေ့နက်နဲ ခက်ခဲလှပေသည်။

မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်တို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ အပြင်သို့လည်း ထွက်နေတတ်ကြပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အတွင်းမှာလည်း ရပ်နေတတ်ကြပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ စွဲလမ်း ဖွယ်ရာ အာရုံတစ်ခုခုကိုလည်း စွဲလမ်းနေတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်ဖြင့် အားထုတ်ရသော ဝိပဿနာ အလုပ်သည် ခက်ခဲလှပေသည်။

ဤအခက်အခဲများကို ကျော်လွန်သွားနိုင်သော မြတ်စွာ ဘုရားဟောကြားတော်မူသည့် စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်မထွက် နိုင်ရအောင်၊ အတွင်းမှာ မရပ်တည်နိုင်ရအောင်၊ တစ်စုံတစ်ခု သော အာရုံကို မစွဲလမ်းနိုင်ရအောင် ရှုမှတ်ပုံရှုမှတ်နည်းများ ကို အကျဉ်းအကျယ်နှင့်တကွ ညွှန်ပြလျက် နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာ လမ်းကို ဤဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်တရားတော်က ဖော်ပြပေး လျက်ရှိပေသည်။



## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် အကျဉ်း  
အကျယ်နှင့်တကွ နိဗ္ဗာန်လမ်းပြ ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်တရား  
တော်ကို ဖတ်ရှုကာ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ခြင်းဖြင့်  
အခက်အခဲများစွာကို ကျော်လွန်၍ ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်းသည့်  
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ မိမိတို့၏ ပါရမီ  
အားလျော်စွာ ကေနံမုချ ဆိုက်ရောက်ကာ မျက်မှောက်ပြုသွား  
ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ မျက်မှောက်ပြုသွားနိုင်ကြပါစေ။

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန် တရားတော်

ဒီနေ့ ၁၃၅၁-ခု၊ ပြာသိုလပြည့်နေ့ဖြစ်တယ်။ ပြာသိုလပြည့်နေ့မှာ ဟောကြားရမည့် တရားတော်က ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်ဒေသနာတရားတော် ဖြစ်ပါတယ်။ ဥဒ္ဓေသဆိုတာက အကျဉ်း၊ ဝိဘင်္ဂဆိုတာက အကျယ်။ ဥဒ္ဓေသအကျဉ်းကို မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဝိဘင်္ဂအကျယ်ကိုတော့ အရှင်မဟာကစ္ဆာယနမထေရ်က ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ယခုတရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများနှင့်တော့ အလွန်သင့်လျော်တဲ့ တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အလွန်ပင် သင့်လျော်တဲ့ တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကာယဗလ လေ့ကျင့်တဲ့နည်းနှင့်လည်း ဝိပဿနာဉာဏ်တွေဖြစ်အောင်



၂

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

အားထုတ်လို့ မရကြပေ။ နှုတ်ကအရွတ်အဆိုကောင်းလို့ နှုတ်နှင့် ရွတ်ဆိုပြီးတော့လည်း ဝိပဿနာဉာဏ်တွေဖြစ်အောင် အားထုတ်လို့ မရကြပေ။ ဝိပဿနာအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘာနဲ့ အားထုတ်ရပါသလဲ ... စိတ်နဲ့အားထုတ်ရပါတယ်ဘုရား။ စိတ်နဲ့ အားထုတ်ရတယ်ဆိုတော့ စိတ်ကို နိုင်နင်းအောင် ဆုံးမဖို့ရာ အလွန်ပင် ခက်ခဲနက်နဲ သိမ်မွေ့တဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပေတယ်။

မိမိတို့ရှေ့ကနေပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်သို့ ဝင်စံသွားကြတဲ့ ဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ရဟန္တာတွေ၊ အာဇာနည်အမျိုးသား၊ အာဇာနည်အမျိုးသမီးများ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြတဲ့ အကျင့်လမ်းစဉ် ဖြစ်ပေသည်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ အကျင့်လမ်းစဉ်မဟုတ်ပေ။ အဲဒီစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့ရာ၊ အဲဒီစိတ်ကို ထားတတ်ဖို့ရာ ဤဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်တရားဒေသနာတော်ကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

## မြတ်စွာဘုရား အကျဉ်းဟောကြားတော်မူပုံ

တစ်ချိန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရား သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ ရဟန်းတော်တို့ကို ဤဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်ဒေသနာတော်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ “ချစ်သားရဟန်းတို့ ... ဒုက္ခခပ်သိမ်း အေးငြိမ်းရာဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ချင်လို့

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၃

ရှိရင် သင်တို့၏စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်ကို အပြင်ကိုလည်း မထွက်စေရအောင်၊ အတွင်းမှာလည်း ရပ်တည်၍မနေစေရအောင်၊ တစ်စုံတစ်ခုသော စွဲလမ်းဖွယ်ရာ အာရုံများကိုလည်း မစွဲလမ်းနေစေရအောင် အားထုတ်နိုင်ကြရမည်ဟု အကျဉ်း-ချက်မျှ ဟောကြားတော်မူပြီးလျှင် ကျောင်းတော်သို့ ဝင်သွားတော်မူပါသည်။

## အကျယ်ဟောကြားပေးပါရန် လျှောက်ထားပုံ

ထိုသို့ဝင်သွားတော်မူသည့်အခါ ရဟန်းတော်တို့သည် အကျဉ်းမျှကို နာကြားရ၊ သိကြရသည်ဖြစ်၍ အကျယ်ဝိတ္ထာရကို နာကြားလို၊ သိလိုကြတဲ့အတွက်ကြောင့် အဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ထံ ချဉ်းကပ်ရပါမလဲလို့ ဆင်ခြင်ကြည့်ကြသည့်အခါ၊ တိုင်ပင်ကြသည့်အခါ မြတ်စွာဘုရား အကျဉ်းသင်္ခေပဟောကြားသော တရားတော်များကို အကျယ်ဝိတ္ထာရဖွင့်၍ ဟောကြားတတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင် မြတ်စွာဘုရား ချီးမွမ်းတော်မူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အရှင်မဟာကစ္ဆာယနမထေရ်ပင် ဖြစ်ပေတယ်ဟု ပြောဆိုကြကာ အရှင်မဟာကစ္ဆာယနမထေရ်ထံ ချဉ်းကပ်၍ လျှောက်ထားကြပေသည်။

“အရှင်မဟာကစ္ဆာယနမထေရ်ဘုရား ... မြတ်စွာဘုရား ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်တရားဒေသနာတော်ကို ဟောကြားသွား



ပါတယ်။ မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်ကို အပြင်ကိုလည်း မထွက်စေရအောင်၊ အတွင်းမှာလည်း ရပ်တည်၍မနေစေရအောင်၊ စွဲလမ်းဖွယ်ရာ အာရုံတစ်ခုခုကိုလည်း မစွဲလမ်းစေရအောင် ရှုမှတ်ပြီး နေကြရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူပါသည်ဘုရား။

ဤကဲ့သို့ အကျဉ်းမျှကို သိကြသဖြင့် အကျယ် ဝိတ္ထာရကို သိလိုကြတဲ့အတွက်ကြောင့် အရှင်မဟာကစ္စာယန အရှင်ဘုရားထံ ယခုလို လာရောက်ကြရခြင်း ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား”ဟု အရှင်မဟာကစ္စာယနမထေရ်အား လျှောက်ထားသည့်အခါ အရှင်မဟာကစ္စာယနမထေရ်က ရဟန်းတော်များကို ပြန်လည်၍ လျှောက်ထားသည်မှာ “အရှင်ဘုရားတို့သည် အနှစ်သာရကို ရှာသောယောက်ျားသည် အနှစ်သာရရှိတဲ့ သစ်ပင်ကြီးကို တွေ့သည့်အခါမှာ အမြစ်အရင်းမှာ၊ ပင်စည်လုံး ပတ်ကြီးမှာ အနှစ်သာရကို မရှာပါဘဲ အခက်အဖျားများမှာ လိုက်၍ရှာသည့် ယောက်ျားနှင့် တူပါသည်ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရားတည်းဟူသော အမြစ်အရင်းနှင့်တူတဲ့ အနှစ်သာရရှိတဲ့ မြတ်စွာဘုရားထံမှာ မလျှောက်ထားပါဘဲ တပည့်တော်ကဲ့သို့ အခက်အဖျားနှင့်တူသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထံမှာ လာ၍လျှောက်ထားတာတော့ မသင့်တော်ပါဘုရား”ဟု ပယ်ပါသည်။ ပာင်းကဲ့သို့ ပယ်သောအခါ ရဟန်းတော်များက ပြန်၍

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၅

လျှောက်ထားကြတယ်။ “အရှင်ဘုရား ... မြတ်စွာဘုရား အကျဉ်းဟောကြားတော်မူသည့် တရားတော်များကို အကျယ် ဝိတ္ထာရချဲ့၍ ဟောတဲ့နေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက အရှင်မဟာ ကစ္စာယနမထေရ်ကို ချီးမွမ်းတော်မူပါတယ်ဘုရား။ ဒါ့ကြောင့် အရှင်ဘုရား ချီးမြှင့်သင့်ပါသည်ဘုရား၊ ဟောကြားသင့်ပါသည် ဘုရား” ဟု တောင်းပန်လျှောက်ထားကြပေသည်။ ထိုအခါ အရှင်မဟာကစ္စာယနမထေရ်က အကျယ်ချဲ့၍ ဟောကြား တော်မူပါတယ်။

## မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဆောင်ပုဒ်

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူသည့် အကျဉ်းသင်္ခေ ပ တစ်သုတ်လုံး၏ လိုရင်းအကျဉ်းချုပ်အဓိပ္ပါယ်ကို ကျေးဇူး တော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက တရားနာပရိသတ် များနှင့် နောင်လာနောက်သားတို့ လွယ်လွယ်နှင့် မှတ်သားနိုင် ရအောင် ဆောင်ပုဒ်စီထားပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို ပူဇော်သောအားဖြင့်လည်း ကောင်း၊ တရားတော်ကို ပူဇော်သောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်သောအားဖြင့်လည်းကောင်း ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာ ဆောင်ပုဒ်ကို လိုက်ဆိုကြပါ။

၆

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ဆောင်ပုဒ်။ ။ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်၊ အပြင်မထွက်၊  
 အတွင်းဘက်လည်း၊ ရပ်လျက်မတည်၊  
 စွဲမီလွတ်ကင်း၊ ဆာလောင်ကင်းအောင်၊  
 ရှုမှတ်ဆောင်သော်၊ နောက်နောင်ဖြစ်ရေး၊  
 အိုသေဘေးနှင့်၊ ဝန်လေးစွာလှ၊  
 ဒုက္ခခပင်း၊ လုံးဝကင်းသည်၊  
 ဝိဘင်ဥဒ္ဓေမိန့်ခွန်းတည်း။

မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်ကို အပြင်ကိုလည်း မထွက်  
 နေရအောင်၊ အတွင်းမှာလည်း ရပ်တည်၍ မနေရအောင်၊  
 တစ်စုံတစ်ခုသော စွဲလမ်းဖွယ်ရာ အာရုံများကိုလည်း မစွဲလမ်းနေ  
 ရအောင် ရှုမှတ်ထားနိုင်မည်ဆိုလို့ရှိရင် ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်း  
 သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားနိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု မြတ်စွာ  
 ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ တရားနာပရိသတ်များ  
 ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်းသည့် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ချင်နေကြသည့်  
 ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတော့ ဤသုတ္တန်တရားဒေသနာတော်အတိုင်း  
 လိုက်နာကျင့်ကြံနိုင်ကြမည်ဆိုပါလျှင် တစ်နေ့သောအခါ ဒုက္ခ  
 ခပင်း လုံးဝကင်းသည့် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်သွားကြရမည်ဆိုတဲ့  
 အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်ပေတယ်။



## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၇

## အရှင်မဟာကဇ္ဇာယန အကျယ်ဟောကြားပွဲ

စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်မထွက်တာက ဘယ်လိုမထွက်တာလဲ၊ အပြင်ထွက်တာက ဘယ်လိုထွက်တာလဲ၊ အတွင်းမှာ ရပ်တည်နေတာက ဘယ်လိုရပ်တည်နေတာလဲ၊ အတွင်းမှာ မရပ်တာက ဘယ်လိုမရပ်တာလဲ၊ တစ်စုံတစ်ခုသော စွဲလမ်းဖွယ်ရာအာရုံကို စွဲလမ်းတာက ဘယ်လိုစွဲလမ်းတာလဲ၊ မစွဲလမ်းတာက ဘယ်လိုမစွဲလမ်းတာလဲဟူသော အကျယ်ဝိတ္ထာရ သိသင့်သည်များကို အရှင်မဟာကဇ္ဇာယနမထေရ်က အကျယ်ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်တယ်ဆိုတာကတော့ အာရုံ ၆-ပါးတို့နှင့် တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်း အဲဒီအာရုံ ၆-ပါးကို ကြံစည်စိတ်ကူးတာ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်တာ ဖြစ်ပေတယ်။ မျက်စိအကြည်မှာ အဆင်းရူပါရုံလာတိုက်သည့်အခါ၊ နားအကြည်မှာ အသံသဒ္ဓါရုံလာတိုက်သည့်အခါ၊ နှာခေါင်းအကြည်မှာ အနံ့ဂန္ဓာရုံလာတိုက်သည့်အခါ၊ လျှာအကြည်မှာ ရသာရုံလာတိုက်သည့်အခါ၊ ကိုယ်အကြည်မှာ အတွေ့ဖောဠဗ္ဗာရုံလာတိုက်သည့်အခါ၊ မနောအကြည်မှာ သဘောဓမ္မာရုံလာတိုက်သည့်အခါတို့၌ လာတိုက်သည့်အတိုင်း ကောင်းတဲ့အာရုံကို ကောင်းတဲ့အတိုင်း လိုက်၍ကြံစည်တယ်၊ မကောင်းတဲ့

၈

# သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

အာရုံကို မကောင်းသည့်အတိုင်း လိုက်၍ကြံစည်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်တာ ဖြစ်ပေတယ်။

## မျက်စိက စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်အပြင်ထွက်ပုံ

အဲဒီလို အပြင်ထွက်နေလို့ရှိရင်တော့ ဒုက္ခခပင်းလုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်နိုင်ပါ့မလား ... မရောက်နိုင်ပါဘူး။ မရောက်နိုင်ပေဘူး။ မျက်စိကစ၍ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်အပြင်ထွက်ပုံဆောင်ပုဒ်ကို ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မြင်သိရာတွင်၊ လိုက်ကြံလျှင်၊  
အပြင်ထွက်သည်မည်။

ကောင်းတဲ့အဆင်းရူပါရုံ၊ တင့်တယ်တဲ့အဆင်းရူပါရုံများကို မြင်ရသောအခါ တင့်တယ်တဲ့အတိုင်း လိုက်၍ကြံစည်တယ်။ တင့်တယ်ပါပေတယ်၊ လှပပါပေတယ် စသည်ဖြင့် လိုက်၍ကြံစည်လို့ရှိရင် ဘာဖြစ်သွားပါမလဲ။ လောဘဖြစ်တယ်။ မတင့်တယ်သည့်အဆင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည့် အဆင်းများကို မြင်ရသောအခါ မတင့်တယ်သည့်အတိုင်းပင် လိုက်၍ကြံစည်တယ်။ အလွန်မတင့်တယ်တာပဲ၊ အလွန်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တာပဲ၊ အလွန်မကောင်းတာပဲ စသည်ဖြင့် လိုက်၍ကြံစည်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿ ဖြစ်နိုင်တယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၉

ဤကဲ့သို့ လိုက်ကြံစည်လိုရှိရင် ကောင်းတဲ့အာရုံကို ကြံစည်တဲ့အခါ လောဘ၊ မကောင်းတဲ့အာရုံကို ကြံစည်တဲ့အခါ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿများ ဖြစ်ကြရပေတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿများ ဖြစ်နေလို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်နိုင်ပါတော့မလား ... မရောက်နိုင်ပါဘုရား။ ဒါ့ကြောင့် မြင်သိရာတွင် လိုက်ကြံလျှင် အပြင်ထွက်တယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ အပြင်ထွက်နေတယ်ဆိုလို့ရှိရင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ မရောက်နိုင်တော့ပေ။

## မျက်စိက အပြင်မထွက်အောင်ရှုမှတ်ပုံ

အပြင်မထွက်အောင် ဘယ်နည်းများ လုပ်ကြရပါမလဲ ဆိုတော့ ရှုမှတ်ကြရပါမယ်။ ရှုမှတ်ပုံဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ မြင်ဆဲမှာပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ အပြင်မထွက်ပြီ။**

မြင်ဆဲမြင်ခိုက်မှာပင် မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်လျှင် အပြင်မထွက်တော့ပေ။ မျက်စိက အဆင်းရှုပါရုံကို မြင်ရတဲ့အခါမှာ အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ သုခုမရုပ်များကို ရှုမှတ်ရတာဖြစ်သောကြောင့် တော်တော်နှင့် ရှုမှတ်လို့မရကြပေ။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်လာသည့်အခါကျမှ ရှုမှတ်လို့ ရသွားကြပေသည်။ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင်



မြင်ရသည့် အဆင်းရှုပါရုံများ တရိပ်ရိပ် ပြောင်းလဲသွားတာ၊  
မြင်သိစိတ်လေး တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာ  
များကို သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိလာသောအခါ ယောဂီများ  
ကိုယ်တိုင်ပင် တွေ့သိကြရပေတယ်။

သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိပြီး ဉာဏ်သိပ်ထက်မြက်  
သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်  
လျှင် မြင်ရတဲ့ အဆင်းရှုပါရုံများ တရိပ်ရိပ် ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်  
သွားတာ၊ မြင်သိစိတ်လည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်  
သွားတာ၊ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်သည့် မှတ်သိ  
စိတ်ပါ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာကို ၃-မျိုးလောက် တွေ့သိ  
ကြရပေတယ်။

သမာဓိဉာဏ်တွေ အားရှိလာတဲ့အခါ ကုန်ပျက်သည်  
များကို မြင်ရသောကြောင့် မြင်ရသည့် အဆင်းရှုပါရုံလည်းမမြဲ၊  
မြင်သိစိတ်လည်းမမြဲ၊ မှတ်သိစိတ်လည်းမမြဲဟု သိလာကြပေ  
သည်။ မမြဲဘူးဆိုတာ မြန်မာလိုဖြစ်တယ်။ ပါဠိလိုကျတော့ အနိစ္စ  
ပါလား။ ကုန်ပျက်တာတွေက လျင်မြန်အားကြီးတော့ နှိပ်စက်  
နေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲပါလား။ ဆင်းရဲပါလားဆိုတာ မြန်မာ  
လိုဖြစ်တယ်။ ပါဠိလိုကျတော့ ဒုက္ခပါလား။ ဒီလိုကုန်ပျက်နှိပ်  
စက်နေတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို ဘယ်လိုများ ကာကွယ်လို့ရပါ့မလဲ။  
ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရပေ။ သူ့သဘောအတိုင်းသူ ကုန်ပျက်

## ဥဇ္ဇေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၁

နိပ်စက်နေတာဖြစ်ပေတယ်။ ကိုယ်အစိုးမရပါလား။ ကိုယ်အစိုးမရပါလားဆိုတာ မြန်မာလိုဖြစ်တယ်။ ပါဠိလိုကျတော့ အနတ္တပါလားဟူ၍ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်အမြင်တွေ ပိုင်သွားလို့ရှိရင် ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ မရောက်သွားနိုင်ပေဘူးလား ... ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်ဘုရား။ ဉာဏ်စဉ်တွေ အတော်မြင့်သွားတဲ့အခါမှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့ကို မြင်အောင်ရှုလိုရသွားကြပါတယ်။

## မြင်ကာမျှမတ္တမှာတည်အောင်ရှုမှတ်ပုံ

ဉာဏ်စဉ်မမြင့်ခင်မှာတော့ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်နိုင်တဲ့ယောဂီက ခပ်နည်းနည်းပင်ရှိပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ဉာဏ်စဉ်နုနေးသေးသည့်အခိုက်မှာ ဘယ်လိုရှုမှတ်ရပါမလဲဆိုရင် မြင်ကာမျှမတ္တမှာတည်အောင် မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ပင် ရှုမှတ်ကြရပေတယ်။

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဘဝိဿတိဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒိဋ္ဌေ = မြင်ရသောအဆင်းရှုပါရုံ၌၊ ဒိဋ္ဌမတ္တံ = မြင်ကာမျှဖြစ်သောစိတ်သည်၊ ဘဝိဿတိ = ဖြစ်လတ္တံ့၊ (ဝါ) ဖြစ်အောင်ရှုရမည်။ ဣတိ = ဤသို့၊ ဘဂဝါ = မြတ်စွာဘုရား

၁၂

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

သည်၊ အဝေါစ = ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟော  
ကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

မြင်လျှင် မြင်ကာမျှမတ္တမှာတည်အောင် ရှုနိုင်ကြရ  
မည်။ ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ သူလည်း ခက်သေးတာပါပဲ။ တရား  
နာပရိသတ်များလောက် သမာဓိဉာဏ်များ ရှိကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
မှာတော့ ရှုနည်းမှတ်နည်း မှန်သွားလို့ရှိရင် မြင်ကာမျှမတ္တမှာ  
တည်အောင် ရှုမှတ်လို့ ရသွားကြပါတယ်။ အမြဲတမ်း မိမိခန္ဓာ  
ကိုယ်မှာ အမှတ်သတိရှိနေကြသည့် တရားနာပရိသတ်များ၊  
ယောဂီများလို မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်  
မြင်လျှင် မြင်ကာမျှမတ္တမှာတည်အောင် ရှုမှတ်ဖို့ရာ သိပ်တော့  
မခက်လှပေ။

ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ စင်္ကြံလျှောက်၍  
အမှတ်ကောင်းနေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကြွလိုက်သည့်  
အခါမှာ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ အပေါ်သို့ ပေါ့ပေါ့ပြီးတက်သွားတာ၊  
လှမ်းလိုက်သည့်အခါမှာလည်း တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ ပေါ့ပေါ့ပြီး  
ရှေ့သို့ ရွေ့ရွေ့သွားတာ၊ ချလိုက်သည့်အခါမှာလည်း တစ်ရွေ့ပြီး  
တစ်ရွေ့ အောက်သို့ လေးလေးပြီးကျသွားတာများကို မြင်နေ  
သည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ အနီးအနားက လူတစ်ယောက်ဖြတ်သွား



## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၃

တဲ့အခါ လူတစ်ယောက်ဖြတ်သွားတယ်လို့တော့ သိလိုက်ပေတယ်။

ယောဂီအနီးအနားက ဖြတ်သွားတာ ဘယ်သူလဲလို့ မေးကြည့်လိုရှိရင် ဘယ်သူလဲတော့မသိဘူး။ လူတစ်ယောက်တော့ ဖြတ်သွားတာပဲ။ အမျိုးသားလား၊ အမျိုးသမီးလား မကွဲပြားပေ။ အရပ်က နိမ့်နိမ့်လား၊ မြင့်မြင့်လား၊ အသားက ညိုညိုလား၊ ဖြူဖြူလား မကွဲပြားပေ။ မြင်လျှင် မြင်ကာမျှမတ္တမှာ တည်သွားတာဖြစ်ပေတယ်။ အနီးအနားက ဖြတ်သွားသူကို အထူးအာရုံမပြုဘဲ အမှတ်ကိုသာ အာရုံပြုနေတော့ မြင်ကာမျှမတ္တမှာပဲ မတည်သွားပေဘူးလား ... တည်သွားပါတယ်ဘုရား။

## သတိပဋ္ဌာန်တရားသုံးပါး ပါဝင်ပုံ

အမှတ်တွေကကောင်းတော့ မျက်လွှာချပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ မြင်လျှင် မြင်ကာမျှမတ္တမှာ တည်ဖို့ရာ မခဲယဉ်းလှပေ။ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာလည်း ၃-ဆင့် အခြေခံထားပြီး ရှုမှတ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပိုပြီးမြင်ကာမျှမတ္တမှာ တည်သွားနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အမှတ်သတိရှိနေတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ မြင်စရာကြည့်စရာ တစ်ခုခုကို ကြည့်ရတော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရှေးဦးစွာ ကြည့်ချင်သည့်စိတ်တွေ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ အထူးသတိထားရင် မထင်ရှားပေ

၁၄

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ဘူးလား ... ထင်ရှားပါတယ်ဘုရား။ ထင်ရှားလို့ရှိရင် ကြည့်ချင်တယ်၊ ကြည့်ချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်လို့မရပါဘူးလား ... ရှုမှတ်လို့ရပါတယ်ဘုရား။

နောက်ပြီးမှ ကြည့်တဲ့မျက်လုံးအမူအရာများဖြစ်လာသည့် အပေါ်မျက်ခွံက အပေါ်သို့တက်၊ အောက်မျက်ခွံက အောက်သို့ကျ၊ အတွင်းက မျက်လုံးအားယူနေတာကို ကြည့်တယ်၊ ကြည့်တယ်ဟု ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ထို့နောက် မြင်လာတဲ့အခါကျမှ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်ဟု မြင်ကာမျှမတ္တမှာတည်အောင် ကြည့်ကြရပေတယ်။

မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်နှချက် ရှုမှတ်ကြရပါသလဲ။ ၃-ချက်ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ကြည့်ချင်တယ် ကြည့်ချင်တယ်၊ ကြည့်တယ် ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ် မြင်တယ်ဟု ၃-ချက်ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ တရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများလောက် သမာဓိဉာဏ်အခြေခံရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ယခုပြောခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ကြည့်ချင်တဲ့စိတ်ကစ၍ ရှုမှတ်လို့ရနိုင်ကြပါတယ်။ ရှုမှတ်လို့ရလာတဲ့အခါ အတော်ပင် နေရာကျသွားပြီ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကြည့်ချင်တယ်၊ ကြည့်ချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတာက စိတ်ကိုရှုမှတ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘာသတိပဋ္ဌာန်များဖြစ်ပါ

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၅

သလဲ ... စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။  
 ကြည့်တယ်၊ ကြည့်တယ်လို့ ရှုမှတ်တာက မျက်လုံးအိမ်  
 အသားစိုင် ကိုယ်ကာယကို ရှုမှတ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်  
 သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်ပါသလဲ ... ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်  
 ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတဲ့အခါကျ  
 တော့ မြင်ကာမျှမတ္တသဘောတရားမှာ တည်အောင်ရှုမှတ်ရတဲ့  
 အတွက်ကြောင့် ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်ပါသလဲ ... ဓမ္မာနုပဿ  
 နာသတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။

သတိပဋ္ဌာန်တရား ၃-ပါး ပါဝင်ပြီး ကုသိုလ်တရားတွေ  
 ရရှိသွားပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း အသင့်အတင့် ဖြစ်  
 သွားပါတယ်။ မျက်စိက အဲဒီလောက် ရှုမှတ်လို့ရသွားပြီဆိုရင်  
 ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါမှာ အထောက်အကူ အများကြီး ဖြစ်သွား  
 နိုင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ မျက်စိကို  
 ထားတတ်ဖို့ရာ အဓိကအချက်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ မျက်စိကို  
 မျက်လွှာချတတ်ပြီ၊ အမှတ်သတိကပ်ထားတတ်ပြီဆိုရင်တော့  
 ယောဂီအတွက် မကြာခင် ဝိပဿနာဉာဏ်များ တိုးတက်သွား  
 နိုင်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်နေတဲ့အခိုက်မှာ မျက်စိကိုထားတတ်  
 ဖို့ရာ မြင်လျှင် မြင်ကာမျှမတ္တမှာတည်အောင် ကြည့်တတ်ဖို့ရာ  
 အဓိကအချက်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မျက်စိကိုထားတတ်ပြီ



၁၆

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ဆိုလိုရှိရင် ယောဂီအတွက် အမှတ်တွေဆက်လို့ မိမိအလိုရှိ  
အပ် တောင့်တအပ်သည့် ဉာဏ်စဉ်တွေ၊ တရားထူးတရား  
မြတ်တွေကို မကြာမီ ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေတယ်။

ဤကဲ့သို့မဟုတ်ပါဘဲ မျက်စိကိုထားတတ်၍ ပကတိ  
သောမျက်စိအတိုင်းပဲ ကြည့်နေမယ်ဆိုပါလျှင် ယောဂီအတွက်  
အတော်ကို ပင်ပန်းနေတတ်ပါတယ်။ အမှတ်တွေကကျတော့၊  
အမှတ်တွေမဆက်တော့ ကိုယ်အလိုရှိသည့်အတိုင်း တရားတွေ  
မတွေ့၊ တရားတွေ မထူးခြားတော့ စိတ်ဓာတ်တွေလည်း ကျ  
သွားတတ်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ မျက်စိကို  
စောင့်ရှောက်တတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတာပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ရှေး  
ရှေးက ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတော်ကြီးများက မျက်စိကိုထားတတ်ဖို့  
ဩဝါဒပေးကြပါတယ်။

မျက်စိကိုထားတတ်ဖို့ရာ အရှင်မဟာကစ္ဆာယန  
မထေရ်က စက္ခုမာဿ ယထာ အန္ဓောဟု မိန့်ကြားပါတယ်။

စက္ခုမာ = မျက်စိအမြင် ကောင်းသောသူ ဖြစ်စေ  
ကာမူ၊ အန္ဓောယထာ = ကန်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့၊ အဿ =  
ဖြစ်ရာ၏ဟု မိန့်ကြားပါတယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၇

တရားအားထုတ်ကြသည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် မျက်စိက မရှုမှတ်နိုင်သေးခင် မိမိ၏ မျက်စိအကြည်ဟာ ဘယ်လိုပင် ကောင်းငြားသော်လည်း ကန်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို ကျင့်ရမည်၊ ကန်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို နေရမည်။ ဒီတော့မှ သမာဓိ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ သမာဓိဖြစ်မှ ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း ဖြစ်နိုင် တယ်။ ရှေးဦးစွာ သမာဓိဖြစ်ဖို့ရာ မျက်စိကပင် အဓိကဖြစ်ပေ တယ်။ ထိုင်မှတ်သည့်အချိန်မှာတော့ မျက်စိကို မှိတ်ထား၍ ပြောဖွယ်ရာမရှိပေ။ ထသွားတာနှင့် မျက်စိကို မထိန်းထားရ ပါဘူးလား ... ထိန်းထားရပါတယ်ဘုရား။ ထိန်းထားရပေတယ်။

## မျက်စိကိုအထူးစောင့်ရှောက်၍

## တရားရသွားပုံသာဓက

အဲဒီလို မျက်စိ-စက္ခုန္ဓြေကိုချုတ်တတ်လို့ တရားထူးတရား မြတ်တွေ ရသွားတဲ့သာဓကတွေ ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာတွေ မှာ တော်တော်များများပင် ဖွင့်ပြထားလျက်ရှိပါသည်။ အထင် ရှားဆုံးကတော့ တရားနာပရိသတ်ဟောင်းများနှင့် ယောဂီ ဟောင်းများ မကြာခဏ နာကြားဖူးကြသည့် သာဓကပါပဲ။

တစ်ချိန်သောအခါ မထေရ်ကြီးတစ်ပါးသည် ကုရုဏ္ဏက လို့ခေါ်သည့် လိုဏ်ဂူကြီးတစ်ခုထဲမှာ တရားအားထုတ်နေတယ်။ သူ့ရဲဘွဲ့တော်က စိတ္တဂုတ္တမထေရ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုဏ်ဂူကြီးရဲ့

၁၈

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

နံရံမှာ ဝိပဿီစသော ဘုရားခုနစ်ဆူတို့၏ ပန်းချီဆေးရေးကားများကိုလည်း တစ်ခါမျှ မော်၍မကြည့်ဖူးပေ။ လိုဏ်ဂူဝမှာရှိနေတဲ့ ကံ့ကော်ပင်ကြီးကိုလည်း တစ်ခါမျှ မော်၍မကြည့်ဖူးပေ။ စက္ခုန္ဓြေကို အမြဲချထားပေသည်။ မျက်စိကို အထူးလုံခြုံအောင် စောင့်စည်းပြီး တရားအားထုတ်နေပေသည်။

ဘယ်လောက်ကြာသွားပြီလဲဆိုတော့ သက်တော်က (၈၀)၊ ဝါတော်က(၆၀)ရှိသွားပြီဖြစ်တယ်။ မျက်စိ-စက္ခုန္ဓြေကို အထူးပဲစောင့်ရှောက်၍ တရားအားထုတ်နေတယ်လို့ တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်သည့်မင်းကြီး ကြားသွားသောအခါ မထေရ်ကြီးကို ဖူးမြင်ချင်၍ မှူးကြီးမတ်ရာတွေကို ပင့်ခိုင်းတယ်။ မင်းကြီးက ဖူးမြင်ချင်လို့ နန်းတော်သို့ကြွဖို့ရာ လာပင့်သောအခါ သာသနာရေးအတွက် အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာ မပါသောကြောင့် ဆရာတော်ကြီးသည် နန်းတော်သို့ မကြွပေ။ သူ့ရဲ့အမှတ်တွေ ပျက်သွားမှာစိုးလို့ ကြွပါရဲ့လား ... မကြွပါဘုရား။ ယောဂီများလည်း နည်းမယူရပါဘူးလား ... ယူရပါတယ်ဘုရား။

ဘယ်နှကြိမ်ပင့်ပါသလဲဆိုရင် ၃-ကြိမ်ပင့်ပါတယ်။ ၃-ကြိမ်တိုင်တိုင် ပင့်ပါသော်လည်း မထေရ်ကြီး နန်းတော်သို့ မကြွပေ။ မင်းကြီးကပင့်တာတောင်မှ မကြွပေ။ သူ၏သမာဓိကို ဤမျှလောက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နေပါသည်။ သူ၏ စက္ခုန္ဓြေကို ဤကဲ့သို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားပေသည်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၉

မင်းကြီးကလည်း ဥပါယ်တံမျဉ်လိမ္မာသည့် မင်းကြီး ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ မထေရ်ကြီးကို နန်းတော်အတွင်းသို့ ကြွအောင်ပင့်မည်ဟု ကြံစည်ကာ နန်းတော်အနီးမှာရှိသည့် မဟာဂါမရွာ၌ နို့စို့ကလေးငယ်တွေရှိတဲ့ အမျိုးသမီးများကို မောင်းခတ်၍ ခေါ်ပြီးလျှင် ရောက်လာကြသောအခါ ရင်လွှမ်း တဘက်ကို ရင်မှာပတ်စေပြီး ချိပ်ပိတ်ကာ မင်းတံဆိပ်နှိပ် ထားလေ၏။ “မဟာဂါမရွာသို့ စိတ္တဂုတ္တမထေရ် မကြွမလာမချင်း ဒီရင်လွှမ်းတဘက်ကို မဖွင့်ရ၊ ကလေးတွေကို နို့မတိုက်ရ”ဟု မင်းကြီးက အမိန့်ထုတ်ထားလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီအမိန့် မထေရ်ကြီးထံ အဆင့်ဆင့် ကြားသွား သည့်အခါ မထေရ်ကြီးသည် ကလေးတွေကို သနားတာနှင့် မဟာဂါမရွာသို့ ကြွလာခဲ့ပေသည်။ မဟာဂါမသို့ ရောက်လာ သောအခါ မင်းကြီးက နန်းတော်သို့ တစ်ဆင့်ပင့်ပါသည်။ နန်းတော်အနီးအပါးရွာသို့ ရောက်လာသောအခါ နန်းတော်သို့ ပင့်ရာတွင် မကြွလို့မတော်သဖြင့် နန်းတော်သို့ကြွတော်မူ ပါတယ်။ မဟာဂါမမှ နောက်လိုက်သံဃာများနှင့်အတူ ကြွတော် မူပါတယ်။ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီး အနုမောဒနာတရား ဟောကြား ပြီးသောအခါ မဟာဂါမသို့ ပြန်ကြွပါတယ်။

ပြန်ကြွတဲ့အခါ အလွန်အလေးဂရုပြုအပ်သည့် မထေရ် ကြီးဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် မင်းကြီးရော၊ မင်းကြီး၏ပရိသတ်



၂၀

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

တွေရော၊ မိဖုရားကြီးရော၊ မိဖုရားကြီး၏ပရိသတ်တွေရော နန်းတော်ရင်ပြင် သင့်တော်ရာ အရပ်တိုင်အောင် လိုက်၍ပို့ပေးကြတယ်။ ပို့ပြီးတဲ့အခါ နန်းတော်သို့ ပြန်ကြတော့မည်ဆိုတော့ မင်းကြီးက ဆရာတော်ကြီးရှေ့မှောက်သို့သွား၍ ကန်တော့ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ကန်တော့ရာ၌ မင်းကြီးကျန်းမာပါစေ၊ မင်းကြီးချမ်းသာပါစေဟု ဆုပေးတော်မူပါသည်။ မင်းကြီးကန်တော့ပြီး၍ ပြန်ထွက်လာသောအခါ မိဖုရားကြီးက ဝင်၍ကန်တော့ပြန်ပါသည်။ ကန်တော့သည့်အခါမှာလည်း မင်းကြီးကျန်းမာပါစေ၊ မင်းကြီးချမ်းသာပါစေလို့ပင် ဆုပေးတော်မူပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ ဆုပေး ဆုပေးပြီး မဟာဂါမသို့ ပြန်ကြွလာပါသည်။

မဟာဂါမသို့ ရောက်သည့်အခါ နောက်လိုက်သံဃာများက လျှောက်ထားကြပါတယ်။ “ဆရာတော်ကြီးဘုရား ... ဆရာတော်ကြီးဆုပေးတာ ဘယ်လိုဆုပေးနေတာပါလဲဘုရား” ဟု လျှောက်ထားကြလေ၏။ “ဘယ်လိုဆုပေးလို့တုံး” “မင်းကြီးလာကန်တော့တဲ့အခါမှာလည်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မင်းကြီးကျန်းမာပါစေ၊ မင်းကြီးချမ်းသာပါစေ ဆုပေးတယ်။ မိဖုရားကြီး လာကန်တော့တဲ့အခါမှာလည်း မင်းကြီးကျန်းမာပါစေ၊ မင်းကြီးချမ်းသာပါစေလို့ပဲ ဆရာတော်ကြီး ဆုပေးနေတယ်ဘုရား” “ဒီလိုလား” “ဒီလိုပါပဲဘုရား” “မင်းကြီးလား၊ မိဖုရားကြီးလား ဆရာတော်မကွဲပြားပေ။ မင်းကြီးကပင့်ထားလို့

## ဥဒ္ဒေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၂၀

မင်းကြီးကိုပဲ ဆုပေးနေရပါတယ်”ဟု မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။  
မင်းကြီးလား၊ မိဖုရားကြီးလား ကွဲပြားပါရဲ့လား ... မကွဲပြားပါ  
ဘုရား။

နန်းတော်က ပြန်ကြွတိုင်း ပြန်ကြွတိုင်း မင်းကြီးလာ  
ကန်တော့တဲ့အခါမှာလည်း မင်းကြီးကျန်းမာပါစေ၊ မင်းကြီးချမ်း  
သာပါစေ။ မိဖုရားကြီးလာကန်တော့တဲ့အခါမှာလည်း ဘယ်လို  
ဆုပေးနေပါသလဲ ... မင်းကြီးကျန်းမာပါစေ၊ မင်းကြီးချမ်းသာ  
ပါစေလို့ပင် ဆုပေးပါတယ်ဘုရား။ မင်းကြီးလား၊ မိဖုရားကြီးလား  
ကွဲမှကွဲပါရဲ့လား ... မကွဲပြားပါဘုရား။ မြင်လျှင် မြင်ကာမျှမတ္တ  
မှာ တည်နေတာဖြစ်ပေတယ်။ လူတစ်ယောက် လာကန်တော့  
နေတာကိုတော့ မသိပါဘူးလား ... သိပါတယ်ဘုရား။ အမျိုး  
သားလား၊ အမျိုးသမီးလား ကွဲပြားပါရဲ့လား ... မကွဲပြားပါ  
ဘုရား။ မြင်လျှင် မြင်ကာမျှမတ္တဆိုတာ အဲဒါပါပဲ။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မင်းကြီးလာကန်တော့တဲ့အခါမှာလည်း  
မင်းကြီးကျန်းမာပါစေ၊ မင်းကြီးချမ်းသာပါစေ၊ မိဖုရားကြီးလာ  
ကန်တော့တဲ့အခါမှာလည်း မင်းကြီးကျန်းမာပါစေ၊ မင်းကြီးချမ်း  
သာပါစေဟု ဆုပေးနေတာကို မင်းကြီးသိသွားသောအခါ  
ဆရာတော်ဘုရားကြီး နန်းတော်မှာနေရတာ၊ မြို့ထဲရွာထဲမှာ  
နေရတာ အလွန်ပင် စက္ခုမြွေကို စောင့်စည်းရ၍ ဆရာတော်  
ဘုရားကြီး အလွန်ပင် ပင်ပန်းလှပေသည်။ ခုနစ်ရက်မြောက်

၂၂

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

သည့်နေ့ကျတော့ လိုဏ်ဂူသို့ ပြန်ပို့ရန် မင်းကြီးက မိန့်ကြားသောကြောင့် ပြန်ပို့ကြပေသည်။

လိုဏ်ဂူသို့ ပြန်ရောက်သည့်ညမှာ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ရှေးကထက် သမာဓိများ ပိုဖြစ်လာသောကြောင့် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေ ရှေးကထက် ပို၍ထင်ရှားလာပေသည်။ ပို၍ကွဲပြားလာပေသည်။ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေလည်း ပို၍ထင်ရှားလာပေသည်။ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သည်များလည်း ပို၍ထင်ရှားလာပေသည်။ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်တာတွေက အလွန်လျင်မြန်တော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်အမြင်များလည်း ပို၍ထင်ရှားလာပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး အချိန်ကို မသတ်မှတ်ထားတော့ပါဘဲ ညဉ့်ဦးယံမှ သန်းခေါင်ယံ၊ သန်းခေါင်ယံမှ မိုးသောက်ယံသို့ ရောက်သည်အထိ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ရှုမှတ်လိုက်သဖြင့် လေးမဂ် လေးဖိုလ် အဆင့်ဆင့် တက်ကာ ရဟန္တာဖြစ်သွားလေသည်။

မျက်စိကို မြင်လျှင် မြင်ကာမျှမတ္တမှာထား၍ ကြည့်တတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘာတရားထူးတရားမြတ်များ ရသွားပါသလဲ ... ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်ဘုရား။ အထွတ်အထိပ်သို့ မရောက်သွားပါဘူးလား ... ရောက်သွားပါတယ်ဘုရား။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၂၃

ဒီမှာသတိထားစရာက တရားအားထုတ်နေတာ သက်တော်က(၈၀)၊ ဝါတော်က(၆၀) ရှိနေပြီ။ ရဟန္တာမဖြစ် သေးပါဘဲ နန်းတော်က ပြန်ကြွလာတဲ့ညကျမှ ရဟန္တာဖြစ်တာ မထူးခြားပါဘူးလား ... ထူးခြားပါတယ်ဘုရား။ မှန်တယ်၊ ထူးခြားတယ်။ ဘာကြောင့် ဤကဲ့သို့ သမာဓိဉာဏ်များ အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတာလဲဆိုတော့ နန်း တော်ထဲက မင်းကြီး၏ပရိသတ်၊ မိဖုရားကြီး၏ပရိသတ်တွေဆို တာ အလွန်တင့်တယ်တဲ့ အတိဏ္ဏဌာရုံ၊ အလွန်နှစ်သက်စရာ အလွန်ကြည့်ချင်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံတွေဖြစ်တယ်။ ထိုအာရုံ တွေကိုပင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး မြင်လျှင် မြင်ကာမျှမဝ္တမ္ဘာ တည်အောင် မကြည့်ပါဘူးလား ... ကြည့်ပါတယ်ဘုရား။

## ရဟန္တာဖြစ်တာ နည်းယူစရာ

အဲဒီလိုကြည့်နိုင်တာ ဘာကြောင့်လဲ။ သတိကောင်း လို့ပါပဲ။ သတိမကောင်းရင်တော့ ကြည့်မိမှာဖြစ်တယ်။ သတိ ကို အထူးမထားရပါဘူးလား ... ထားရပါတယ်ဘုရား။ မျက်စိ- စက္ခုဇ္ဈေကို စောင့်စည်းတယ်ဆိုတာ သတိပြဋ္ဌာန်းတယ်။ သတိ ကို အထူးထားရတယ်။ သတိအထူးထားတဲ့အတွက်ကြောင့် သတိအားကောင်းလာတယ်။ သတိအားကောင်းလာတော့ အားကောင်းတာနဲ့အမျှ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိဖြစ်လာတယ်။ သတိကောင်းတော့ ပေါ်ရာပေါ်ရာအာရုံများ၌ ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ မမှတ်နိုင်ပါဘူးလား ... မှတ်နိုင်ပါတယ်ဘုရား။ ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ



၂၄

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

မှတ်လိုက်တော့ အာရုံ၏အစမှ အဆုံးတိုင်အောင် မှတ်စိတ် တည်တည်သွားတာကတော့ သမာဓိဖြစ်တယ်။

သတိအားကောင်းတာနဲ့အမျှ သမာဓိအားကောင်းလာ တယ်။ သမာဓိအားကောင်းတာနှင့်အမျှ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ သမာဓိအားကောင်းမှ ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း ဖြစ်တယ်။ ထို့ကြောင့် တရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ရှေးဦးစွာ သမာဓိဖြစ်အောင် အား ထုတ်ကြရပါတယ်။ သမာဓိဖြစ်အောင်လည်း အထူးသဖြင့် မျက်စိ-စက္ခုဇ္ဈေကို စောင့်စည်းကြရပါတယ်။

သမာဓိအားကောင်းတာနဲ့အမျှ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေ ထင်ထင်ရှား ရှား သိလာတော့တာပါပဲ။ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေကိုလည်း ထင်ထင် ရှားရှား သိလာတော့တာပါပဲ။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတွေကိုလည်း သိလာတော့တာပါပဲ။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်အမြင်တွေ ပိုင်သွားသောအခါ မိမိ၏ ပါရမီအားလျော်စွာ ရဟန္တာဖြစ်သည် အထိ တရားထူးတရားမြတ်များ ရသွားတာပါပဲ။

ဤကဲ့သို့ စိတ္တဂုတ္တမထေရ် အားထုတ်၍ ရဟန္တာဖြစ် သွားတာ နည်းယူစရာ မကောင်းပါဘူးလား ... နည်းယူစရာ ကောင်းပါတယ်ဘုရား။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၂၅

တကယ်တမ်း မဂ်ရောက်ဖို့လ်ရောက် အားထုတ်  
တော့မည်ဆိုတော့ စိတ္တဂုတ္တမထေရ်ထံမှ နည်းယူစရာပါပဲ။  
မျက်စိကိုထားတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မျက်စိကိုထားတတ်  
တာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် သမာဓိဖြစ်လာပြီးလျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်  
များ အဆင့်ဆင့်တက်ကာ မိမိ၏ ပါရမီအားလျော်စွာ တရား  
ထူးတရားမြတ်များ ရသွားတာပါပဲ။ မြင်လျှင် မြင်ကာမျှမတ္တမှာ  
တည်အောင် ကြည့်ပုံကြည့်နည်းကိုလည်း ဟောကြားခဲ့ပြီးပါပြီ။  
ဘယ်လိုပဲ ကောင်းတဲ့ကြည့်ချင်စရာအာရုံဖြစ်စေကာမူ မကြည့်  
မိအောင် အထူးသတိထားပါ။ စိတ္တဂုတ္တမထေရ်လို အမြဲသတိ  
မထားနိုင်ကြသော်လည်း အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီလေးဖြစ်အောင်တော့  
မထားသင့်ပါဘူးလား ... ထားသင့်ပါတယ်ဘုရား။

ဘယ်လောက်ပဲ ကြည့်ချင်စရာကောင်းကောင်း မကြည့်  
တော့ဘူး၊ မြင်လျှင် မြင်ကာမျှမတ္တမှာတည်အောင် အမှတ်သတိ  
နဲ့ပဲနေလိုက်မည်ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုလိုက်လျှင် အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ ဖြစ်  
သွားနိုင်ပေတယ်။ အမြဲတမ်း မျက်စိ-စက္ခုမြေ့ချကာ နေလို့လည်း  
ရသွားတတ်ပါတယ်။ စိတ္တဂုတ္တမထေရ်လို မဖြစ်သွားနိုင်ပေဘူး  
လား ... ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်ဘုရား။ မိမိ၏ ပါရမီအားလျော်စွာ  
သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားနိုင်ပါ  
တယ်။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

၂၆

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မြင်သိရာတွင်၊ လိုက်ကြံလျှင်၊  
 အပြင်ထွက်သည်မည်။  
 မြင်ဆဲမှာပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊  
 အပြင်မထွက်ပြီ။

မြင်သည့်အရာကို လိုက်ကြံစည်မယ်ဆိုရင်တော့ အပြင်ထွက်နေတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ဖြစ်နေတယ်။ မြင်ဆဲမှာသာ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်နိုင်ရင်တော့ အပြင်မထွက်တော့တဲ့အတွက်ကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာပြီးလျှင် မိမိ၏ ပါရမီအားလျော်စွာ တရားထူးတရားမြတ်တွေ ရရှိသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်းသည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်ပေတယ်။

နားမှအပြင်ထွက်ပုံနှင့် အပြင်မထွက်အောင်ရှုမှတ်ပုံ

မြင်သိရာ၌ ရှုမှတ်ပုံကို ဟောကြားတာ အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ ယခုကြားသိရာ၌ ရှုမှတ်ပုံကို ဟောကြားပါတော့မည်။ ရှေးဦးစွာ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကြားသိရာတွင်၊ လိုက်ကြံလျှင်၊  
 အပြင်ထွက်သည်မည်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၂၇

အသံတစ်ခုခုကိုကြားရာ၌ တယ်သာယာဖွယ်ကောင်း  
 တဲ့ အသံပဲ၊ ဘယ်သူ့အသံလဲ၊ ဘာအသံလဲ စသည်ဖြင့် လိုက်၍  
 ကြံစည်ကာ သာယာမိတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်ပါ့မလဲ။ လောဘ  
 ဖြစ်တယ်။ ဆိုးတဲ့အသံတွေ၊ မကောင်းတဲ့အသံတွေကြားရ၍  
 ကြံစည်မိတော့ ဘာဖြစ်ပါသလဲ။ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿဖြစ်တယ်။  
 ကောင်းတဲ့အသံကျတော့ သာယာတယ်၊ လောဘဖြစ်တယ်။  
 ဆိုးတဲ့အသံကျတော့ နှလုံးမသာယာမှုတွေဖြစ်တယ်။ ဒေါသ၊  
 ဒေါမနဿတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုလို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်မှ  
 ရောက်နိုင်ပါ့မလား ... မရောက်နိုင်ပါဘုရား။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို  
 ရလို၍ ဘယ်လိုပင်ဆုတောင်းနေပါသော်လည်း မရောက်နိုင်ပေ။  
 နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် ဝေးနေမည်ဖြစ်ပေသည်။ ကြားဆဲမှာရှုမှတ်ပုံ  
 ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကြားဆဲမှာပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊  
 အပြင်မထွက်ပြီ။**

ကြားရသည့်အသံကို ကြားဆဲမှာပင် ကြားတယ်၊  
 ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ သမာဓိဉာဏ်များ အားနည်း  
 နေစဉ်မှာတော့ ကြားကာမျှမတ္တမှာတည်အောင် ရှုမှတ်ကြရပါ  
 တယ်။ အသံနောက်သို့ စိတ်တွေမလိုက်သွားစေရဘူး။ ဘာသံ  
 လဲ၊ ဘယ်သူ့အသံပဲလို့ နှလုံးသွင်းမှုလည်း မရှိစေရဘူး။ ကြား  
 ကာမျှမတ္တမှာတည်အောင် ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ သမာဓိဉာဏ်



၂၈

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

များ အားနည်းနေသေးရင်တော့ ရှုမှတ်လို့မရသေးဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ ရှုမှတ်လို့မရသေးရင် မှတ်မြဲတိုင်း ကိုယ်ကာယမှာပဲ ရှုမှတ်နေကြရပေတယ်။

ထိုင်မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် စသည်ဖြင့် မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေကြရပေတယ်။ စင်္ကြံလျှောက်နေတဲ့အခါမှာလည်း ကြွေတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ် စသည်ဖြင့် မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေကြရပါတယ်။ ထိုင်မှတ်တဲ့အချိန်လည်းမဟုတ်၊ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်တဲ့အချိန်လည်း မဟုတ်လို့ရှိရင် အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်တွေကို ဂရုစိုက်၍ ရှုမှတ်နေလို့ရှိရင် ကြားလျှင် ကြားကာမျှမတ္တမှာပဲ တည်သွားနိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အမှတ်သတိက ကပ်နေလို့ရှိရင် ကြားရတဲ့အသံတွေဟာ ကြားကာမျှမတ္တမှာပဲ တည်တည်သွားနိုင်ပါတယ်။ နောက်တော့ သမာဓိဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်အားရှိ ထက်သန်လာတဲ့အခါ ကြားရတဲ့အသံကို ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ကြည့်ရပါတယ်။ ရှုမှတ်ကြည့်၍ သမာဓိဉာဏ်တွေ အသင့်အတင့် အားရှိပြည့်စုံလာသောအခါ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ကြားရတဲ့အသံတွေ ဝေးဝေးသွားတာ၊ နီးနီးလာတာများကို သိလာတတ်ကြပါတယ်။ ကြား

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၂၉

ရသည့်အသံတွေ မိန့်မိန့်သွားတာ၊ ကျယ်ကျယ်လာတာများကိုလည်း သိလာတတ်ကြပါတယ်။

အဲဒီလို အသံတွေပြောင်းလဲမှုရှိလာလျှင် နားကရှုမှတ်လို့ ရတော့မည် ဖြစ်ပေတယ်။ အသံကို ရှုမှတ်ရတာလည်း သုခုမရုပ်တွေကို ရှုမှတ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် နားကမှတ်ရတာလည်း အတော်ခက်တာပဲ။ သိမ်မွေ့တဲ့ရုပ်တွေကို မှတ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ရှုမှတ်ရတာ ခက်နေတတ်ပါတယ်။

နားကရှုမှတ်လို့ရသွားပြီဆိုလျှင် တရားတွေ ထူးထူးခြားခြား တက်သွားတတ်ပါတယ်။ သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိထက်သန်လာ၍ ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ ရောက်လာသောအခါ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်ဟု ရှုမှတ်လို့ ရလာတတ်ပါတယ်။ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဘင်္ဂဉာဏ်ထက်သန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ကြားရတဲ့အသံလေးများ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ပျောက်ပျောက်သွားတာ ကိုယ်တိုင်တွေ့သိကြရပေတယ်။

အသံတွေက မဆက်တော့ပေ။ အမျိုးသားလို့ ပြောလိုက်သည့်အသံကို ယောဂီက ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ အ-က သတ်သတ်ပျက်သွားတာ၊ မျိုး-က သတ်သတ်ပျက်သွားတာ၊ သား-က သတ်သတ်ပျက်သွားတာများကို ဉာဏ်ထက်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိုယ်တိုင်သိသွားကြပါသည်။

၃၀

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

အသံမဆက်တော့ နားမလည်တော့ပေ။ ပရမတ္ထအသံတွေ ဖြစ်သွားပေတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ကောင်းကောင်းဖြစ် သွားပြီဟု ဆိုရပါတယ်။ အသံဟာ မမြဲပါလားဟု ချက်ချင်း မသိသွားပေဘူးလား ... ချက်ချင်းသိသွားပါတယ်ဘုရား။

နောက်တော့ သမာဓိဉာဏ်တွေ တစ်ဆင့်ရင့်ကျက် အားရှိထက်သန်လာသောအခါ ဘင်္ဂဉာဏ်အရင့်ပိုင်းသို့ ရောက် လာတဲ့ယောဂီများမှာ ဉာဏ်ကလည်း ထက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ကြားရတဲ့အသံ တွေ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ပျောက်ပျောက်သွားတာကို သိပြီးတဲ့ အပြင် ကြားသိစိတ်လေးပါလိုက်ပြီး ပျက်ပျက်သွားတာကို မြင် တွေ့ကြပြန်တယ်။ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်သည့် မှတ်သိစိတ်ပါ လိုက်ပြီးတော့ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာကို လည်း မြင်တွေ့ကြပြန်တယ်။

များသောအားဖြင့် အသံကုန်ပျက်တာကို မြင်တာ များကြပါတယ်။ စမ်းစမ်းပြီး ရှုမှတ်ကြည့်ရပါတယ်။ မိမိသမာဓိ ဉာဏ်တွေ ဘယ်မျှလောက် အားရှိနေပြီလဲဟု သိရအောင် ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ မရှုမှတ်ကြည့်ရပါဘူးလား ... ရှု မှတ်ကြည့်ရပါတယ်ဘုရား။ ရှုမှတ်လို့ရသွားပြီဆိုရင်တော့ ယောဂီအတွက် အောင်မြင်သွားပြီဟု ဆိုရပါတယ်။ သိမ်မွေ တဲ့ရုပ်တွေကို ရှုမှတ်လို့ရသွားတော့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ရုပ်တွေကို

## ဥဇ္ဇေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၃၁

ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်လို့ ပို၍ကောင်းလာတတ်ပါတယ်။  
ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်တာတွေ ပို၍ထင်ရှားလာတတ်ပါတယ်။

သမာဓိဉာဏ်အားနည်းကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ နားက  
ကြားတယ်၊ ကြားတယ်ဟု မှတ်ရတာ အလွန်ပဲ ခက်နေတတ်  
ပါသည်။ ဘယ်တော့မှ မှတ်လို့ရတော့မှာ မဟုတ်ပေဘူးဟု  
ထင်လာတတ်ကြပေသည်။ ထင်တဲ့အတိုင်းတော့ မဟုတ်ကြ  
ပေ။ နားကကြားသည့်အသံများကို စမ်းစမ်းပြီး မရှုမှတ်ကြည့်  
ရပါဘူးလား ... ရှုမှတ်ကြည့်ရပါတယ်ဘုရား။ မှတ်ခါစမှာတော့  
အတော်ပင် ပင်ပန်းနေတတ်ပါတယ်။ နားတွေအူပြီး ခေါင်း  
တွေလည်း မူးလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမူးလာရင်တော့ ပြန်  
လျှော့လိုက်ရပါတယ်။ ကိုယ်ကာယမှာပဲ မှတ်မြဲတိုင်း ပြန်မှတ်  
ရပါတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်  
စသည်ဖြင့် မှတ်မြဲတိုင်း ပြန်မှတ်ရပါတယ်။

ထို့နောက် သမာဓိဉာဏ်များ တကယ်အားရှိလာ  
သောအခါ ရှုမှတ်လို့ ရသွားကြပါတယ်။ ကြားတယ်၊ ကြား  
တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ကြားရတဲ့ အသံလေးတွေလည်း  
တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာ၊ ကြားသိစိတ်  
ကလေးများလည်း ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာ၊ ကြားတယ်၊  
ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်များပါ ကုန်ပျက်  
ကုန်ပျက်သွားတာကို မြင်တွေ့သွားကြပေတယ်။



ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာကို မြင်သွားတော့ မမြဲပါလားဟု သိလာကြပေတယ်။ မမြဲပါလားဆိုတာ မြန်မာလိုဖြစ်တယ်။ ပါဠိလိုကျတော့ ဘယ်လိုပါလဲ ... အနိစ္စပါဘုရား။ ကုန်ပျက်တာတွေက လျင်မြန်အားကြီးတော့ နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲပါလားဟု သိလာကြပေတယ်။ ဆင်းရဲပါလားဆိုတာ မြန်မာလိုဖြစ်တယ်။ ပါဠိလိုကျတော့ ဘယ်လိုပါလဲ ... ဒုက္ခပါဘုရား။ ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရ၊ သူ့သဘောအတိုင်း ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေ၍ ကိုယ်အစိုးမရပါလား။ ကိုယ်အစိုးမရပါလားဆိုတာ မြန်မာလိုဖြစ်တယ်။ ပါဠိလိုကျတော့ ဘယ်လိုပါလဲ ... အနတ္တပါဘုရား။ နားက ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့မှတ်နေရင်းနှင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်အမြင်တွေ ပိုင်ပြီးလျှင် ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားနိုင်ကြပါတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်တယ်။

နာခေါင်းမှအပြင်ထွက်ပုံနှင့်  
အပြင်မထွက်အောင်ရှုမှတ်ပုံ

ကြားသိရာ၌ ရှုမှတ်ပုံကို ဟောကြားတာ အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ ယခု နံသိရာ၌ ရှုမှတ်ပုံကို ဟောကြားပါတော့မည်။ ဆောင်ပုဒ်လိုက်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ■ နံသိရာတွင်၊ လိုက်ကြံလျှင်၊  
အပြင်ထွက်သည်မည်။

အနံ့များနံရာတွင် ကောင်းတဲ့အနံ့ကို ကောင်းတဲ့  
အတိုင်း လိုက်ကြံစည်တယ်။ မွှေးတယ်၊ မွှေးတယ်ဟု သာယာ  
နေလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်ပါသလဲ။ လောဘဖြစ်တယ်။ အနံ့ဆိုးများကို  
ဆိုးသည့်အတိုင်း လိုက်ကြံစည်တယ်။ ဘယ်လိုအနံ့တွေလဲ၊  
ဘယ်သူတွေက ဒီအနံ့တွေကို ပြုလုပ်နေကြသလဲ စသည်ဖြင့်  
လိုက်ကြံစည်လျှင် နှလုံးမသာယာမှုတွေဖြစ်တော့ ဘာဖြစ်ပါ  
သလဲ ... ဒေါသ၊ ဒေါမနဿ ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။

ဤကဲ့သို့ လိုက်ကြံနေလို့ရှိရင် ကောင်းတဲ့အနံ့ကို  
ကြံစည်လိုက်တော့ ဘာဖြစ်ပါသလဲ ... လောဘဖြစ်ပါတယ်  
ဘုရား။ မကောင်းတဲ့အနံ့ကို လိုက်ကြံစည်လိုက်တော့ ဘာဖြစ်  
ပါသလဲ ... ဒေါသ၊ ဒေါမနဿ ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။ မှန်ပေ  
တယ်။ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတွေဖြစ်ပေတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊  
ဒေါမနဿတွေဖြစ်နေရင်တော့ ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်  
သို့ ရောက်နိုင်ပါ့မလား ... မရောက်နိုင်ပါဘုရား။ နံဆဲမှာရှုမှတ်  
ပုံဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ■ နံဆဲမှာပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ အပြင်မထွက်ပြီ။

နံဆဲမှာပင် နံတယ်၊ နံတယ်လို့ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိထက်သန်လာသောအခါ နံတယ်၊ နံတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် နံရတဲ့အနံ့တွေ တရိပ်ပြီးတရိပ် ပြောင်းလဲသွားတာ၊ နံသိစိတ်များ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကုန်ပျက် ကုန်ပျက်သွားတာ ကိုယ်တိုင်ပင် တွေ့မြင်နိုင်ကြပါတယ်။ ဉာဏ်သိပ်ထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ နံတယ်၊ နံတယ် လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် နံရတဲ့အနံ့တွေလည်း ကုန်ပျက်ကုန်ပျက် သွားတာ၊ နံသိစိတ်များလည်း ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာ၊ နံ တယ်၊ နံတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်သည့် မှတ်သိစိတ်ပါ ကုန်ပျက် ကုန်ပျက်သွားတာ ၃-မျိုးကို တွေ့မြင်ကြရပေတယ်။

ကုန်ပျက်တာများကို တွေ့မြင်ရတော့ မမြဲပါလား၊ အနိစ္စပါလား၊ ကုန်ပျက်တာများက လျင်မြန်အားကြီးတော့ နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲပါလား၊ ဒုက္ခပါလား၊ ဒီလို ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာတွေကို ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရ၊ သူ့သဘောအတိုင်း ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာပဲ၊ ကိုယ်အစိုးမရ ပါလား၊ အနတ္တပါလားဟု နံတယ်၊ နံတယ်ဟု ရှုမှတ်နေရင်း လည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်အမြင်တွေပိုင်ပြီး မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သည့် တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို ရသွားနိုင်ကြပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားနိုင်ကြပါ တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်များ အားရှိဖို့သာ လိုရင်းဖြစ်တယ်။ ရှုမှတ်တတ်ဖို့သာ လိုရင်းဖြစ်တယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၃၅

လျှာမှ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်ပွဲနှင့်  
အပြင်မထွက်အောင်ရှုမှတ်ပွဲ

နံသိရာ၌ ရှုမှတ်ပုံကို ဟောကြားတာ အသင့်အတင့်  
ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ ယခု စားသိရာ၌ ရှုမှတ်ပုံကို ဟောကြားပါ  
တော့မည်။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ စားသိရာတွင်၊ လိုက်ကြံလျှင်၊  
အပြင်ထွက်သည်မည်။

စားရသည့် အာဟာရတွေအပေါ်မှာ လိုက်ကြံစည်  
တယ်။ ကောင်းလိုက်တာ၊ အရသာရှိလိုက်တာ၊ ဘယ်သူတွေ  
ချက်တာလည်းတော့မသိ စသည်ဖြင့် လိုက်ကြံစည်၍ သာယာ  
တယ်ဆိုလို့ရှိရင် လောဘဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် ဝေးမ  
လား၊ နီးမလား ... ဝေးပါတယ်ဘုရား။ စားရင်း စားရင်းနှင့်  
နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေးတော့ ဘယ်ကိုရောက်သွားတတ်ပါသလဲ ... အပါယ်  
ငရဲသို့ ရောက်သွားတတ်ပါတယ်ဘုရား။

ရသတဏှာဆိုတာ အလွန်ဆိုးတာပါပဲ။ မကောင်းတဲ့  
အရသာတွေကို မှီဝဲရတဲ့အခါကျတော့ စိတ်နှလုံးမသာယာမှု  
တွေဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူတွေချက်တာလဲ၊ ငန်လိုက်တာ၊ ချဉ်  
လိုက်တာ စသည်ဖြင့် စိတ်နှလုံးမသာယာမှုတွေဖြစ်တယ်။



၃၆

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတွေဖြစ်တယ်။ ကောင်းပါရဲ့လား ... မကောင်းပါဘုရား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ လိုက်ကြံစည်လို့ပဲ။ အပြင်ထွက်လို့ပဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေဖြစ်နေလို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် ဝေးဝေးသွားမှာပါပဲ။ ဘယ်လိုပင်ဆုတောင်းဆုတောင်း နီးမှနီးပါ့မလား ... မနီးပါဘုရား၊ ဝေးပါမည်ဘုရား။ စားဆဲမှာရှုမှတ်ပုံ ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ စားဆဲမှာပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ အပြင်မထွက်ပြီ။**

စားဆဲမှာပင် စားတယ် စားတယ်၊ ဝါးတယ် ဝါးတယ်၊ မျိုတယ် မျိုတယ်လို့ မရှုမှတ်ရပါဘူးလား ... ရှုမှတ်ရပါတယ် ဘုရား။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက စားတဲ့အမှုအရာတွေ အသေးစိတ်ရှုမှတ်ပုံကို ဤသို့မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ဆွမ်းပွဲကိုမြင်ကတည်းက မြင်တယ် မြင်တယ်၊ ဆွမ်းပွဲဆီသို့ လက်လှမ်းလိုက်တော့ လက်လှမ်းတယ် လက်လှမ်းတယ်၊ ဆွမ်းနှင့်လက်နှင့်ထိတော့ ထိတယ် ထိတယ်၊ ဆွမ်းလုတ်ကိုပြင်တော့ ပြင်တယ် ပြင်တယ်၊ ဆွမ်းလုတ်ကို ယူလိုက်တော့ ယူတယ် ယူတယ်၊ ခေါင်းကငုံလာတော့ ငုံတယ် ငုံတယ်၊ ပါးစပ်ကဟလိုက်တော့ ဟတယ် ဟတယ်၊ ဆွမ်းလုတ်ကိုခွံလိုက်တော့ ခွံတယ် ခွံတယ်၊ ခေါင်းကိုပြန်ထူလိုက်တော့ ထူတယ် ထူတယ်၊ ဝါးတော့ ဝါးတယ် ဝါးတယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၃၇

အရသာကိုသိတော့ သိတယ် သိတယ်၊ မျိုလိုက်တော့ မျိုတယ်  
မျိုတယ်ဟု ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးတဲ့ ဆွမ်းတစ်လုတ်စားပုံကို  
မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

အစပိုင်းမှာ အကုန်လုံးတော့ မမှတ်နိုင်သေးပေ။ လွတ်  
သွားတာတွေကပင် များနေပါလိမ့်မယ်။ စိတ်တော့မပျက်ရဘူး။  
နောက်သမာဓိဉာဏ်တွေ အားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့  
အားလုံးပဲ ရှုမှတ်လို့ရပါလိမ့်မယ်။ ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ မိမိအတွက်  
အထင်ရှားဆုံး အမှုအရာတစ်ခုခုကို အဓိကထား၍ ရှုမှတ်ကြ  
ရပါတယ်။

လက်လှမ်းတာက ထင်ရှားရင် လက်လှမ်းတာကို  
မလွတ်တမ်း လက်လှမ်းတယ်၊ လက်လှမ်းတယ်ဟု ရှုမှတ်ကြ  
ရပါတယ်။ ခေါင်းငုံ့တာက ထင်ရှားလို့ရှိရင် ငုံ့တယ်၊ ငုံ့တယ်  
ဟု မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ဝါးတာက ထင်ရှားလို့  
ရှိရင် ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်ဟု မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။  
ဝါးတဲ့အမှုအရာကတော့ တော်တော်ပင် ထင်ရှားပါတယ်။  
ကျွေးငှေးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဝါးတဲ့အမှု  
အရာရှုမှတ်ပုံကို မိန့်ကြားပါတယ်။ ဝါးတယ်ဆိုတာ အထက်  
မေးနှင့် အောက်မေးနှစ်ခုရှိရာတွင် ဘယ်မေးက လှုပ်နေသလဲ  
လို့ မေးဖူးပါတယ်။ အချို့သောယောဂီများက အထက်မေးက  
လှုပ်တယ်လို့ ဖြေကြတယ်။ အချို့သောယောဂီများက နှစ်ခုလုံး

၃၈

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

လှုပ်တယ်လို့ ဖြေကြတယ်။ ဘယ်မေးက လှုပ်နေပါသလဲ ...  
အောက်မေးကသာ လှုပ်နေပါတယ်ဘုရား။

ရိရိသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှ  
သိတယ်။ တချို့ကလည်း နှစ်ခုလုံးလှုပ်နေတယ်လို့ ဖြေကြ  
တယ်။ တချို့ကလည်း အပေါ်မေးက လှုပ်နေတယ်လို့ ဖြေကြ  
တယ်။ အပေါ်မေးကြီးက ခေါင်းနှင့်ဆက်နေလို့ လှုပ်လို့မှရပါရဲ့  
လား ... မရပါဘုရား။ မရပေဘူး။ ဒါပေမဲ့ သာမန်ရှုမှတ်တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ မသိကြပေ။ နှစ်ခုလုံးပဲ လှုပ်နေတယ်လို့  
ဖြေတာပဲ များကြပါတယ်။ ရိရိသေသေ ရှုမှတ်လို့လား၊ ပေါ့ပေါ့  
ဆဆ ရှုမှတ်လို့လား ... ပေါ့ပေါ့ဆဆ ရှုမှတ်လို့ပါဘုရား။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက  
ရိရိသေသေရှုမှတ်တော့ အောက်မေးကပဲ လှုပ်နေတယ်လို့ သိ  
တော်မူပါတယ်။ အဲဒီလှုပ်နေတာလေးကိုပင် မြန်မာဝေါဟာရ  
အားဖြင့် ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်ဟုဆို၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ဝါး  
တယ်၊ ဝါးတယ်ဆိုတာ မေးအမူအရာများ အထက်သို့ မြင့်မြင့်  
တက်သွားတာ၊ အောက်သို့ နိမ့်နိမ့်ကျသွားတာပင်ဖြစ်တယ်။  
အထက်သို့ မြင့်တက်သွားလိုက်၊ အောက်သို့ နိမ့်ကျသွားလိုက်  
နဲ့ အဲဒီလှုပ်နေတဲ့ အမူအရာလေးများကို မိအောင်ရှုမှတ်လို့  
သမာဓိဖြစ်သွားလျှင် အဲဒီကစ၍ နောက်အမူအရာများကို  
လည်း ရှုမှတ်လို့ရသွားကြပါတယ်။ ဟိုဟာလည်း ရှုမှတ်လိုက်၊

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၃၉

ဒီဟာလည်း ရှုမှတ်လိုက်နဲ့ တစ်ခုခုကိုမှ မိအောင်ရှုမှတ်လို့ မရဘူးဆိုရင်တော့ စိတ်တွေပျက်ပြီး မမှတ်ဘဲနေလိုက်ရင် စားသည့်အမူအရာများကို ရှုမှတ်လို့ရပါတော့မလား ... မရတော့ပါဘုရား။

ထင်ရှားသည့် အမူအရာတစ်ခုခုကို အဓိကထား၍ ရှုမှတ်ပေးကြရမယ်။ အဓိကထားကာရှုမှတ်လို့ ထင်ရှားတဲ့အမူအရာတစ်ခုခုမှာ သမာဓိဖြစ်သွားပြီဆိုရင် နောက်အမူအရာတွေမှာလည်း ဆက်၍ရှုမှတ်လို့ ရသွားတတ်ကြပါတယ်။

စားရင်းနဲ့ ကုသိုလ်တွေ မဖြစ်နေပါဘူးလား ... ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ စားဆဲမှာပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ အပြင်မထွက်ပြီ။

## အကျိုးအကြီးဆုံးအလှူ။

မိမိတို့အတွက် ကုသိုလ်တွေလည်းရ၊ ဉာဏ်စဉ်တွေလည်း တက်သွားနိုင်ပေတယ်။ မိမိတို့ကို ကြည်ညိုလို့ လာလှူဒါန်းကြတဲ့ အလှူရှင်တွေမှာလည်း ကုသိုလ်တွေ ပို၍ ရရှိသွားကြပါတယ်။ ရှုမှတ်နေတဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူဒါန်းရသည့် ဆွမ်းခဲဖွယ်ဘောဇဉ်တို့သည် (မဟာပွလ)အကျိုးအကြီးဆုံးပဲလို့ အဋ္ဌကထာဆရာများက ဖွင့်ပြကြပါတယ်။



၄၀

# သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

ရဋ္ဌပိဏ္ဍောပီ တေန ဘုတ္တော မဟပ္ပလော။

တေန = ထိုသို့မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေသောယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ဘုတ္တော = မှီဝဲသုံးဆောင်အပ်သော၊ ရဋ္ဌပိဏ္ဍောပီ = တိုင်းသူပြည်သားတို့ လှူဒါန်းအပ်သော ဆွမ်းခဲဖွယ်ဘောဇဉ်သည်လည်း၊ မဟပ္ပလော = ကြီးသောအကျိုးရှိ၏။ ဣတိ = ဤသို့၊ အဋ္ဌကထာစရိယော = အဋ္ဌကထာဆရာသည်၊ သံဝဏ္ဏေတိ = ကောင်းစွာမသွေ ဖွင့်ပြတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

တရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများလို မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား လှူဒါန်းရတဲ့ ဆွမ်းခဲဖွယ်ဘောဇဉ်တို့သည် (မဟပ္ပလ)အလွန်အကျိုးကြီးပါတယ်။

မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေတော့ လောဘလည်း ဖြစ်ခွင့်မရ၊ ဒေါသလည်း ဖြစ်ခွင့်မရ၊ မောဟလည်း ဖြစ်ခွင့်မရ၍ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ကင်းနေတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ လှူဒါန်းရတဲ့ အလှူဒါနဟာ အမွန်မြတ်ဆုံး၊ အကျိုးအကြီးဆုံးပါပဲဟု မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

မိမိ၏ အလှူဒါနတွေ အကျိုးကြီးချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဖြစ်နိုင်ရင် ရနိုင်ရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ အပြီးတိုင် ကင်းနေသည့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူကြရမယ်။ အကယ်၍

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၄၁

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို မရနိုင်ဘူးဆိုပါလျှင် တရားနာပရိသတ်များ၊  
 ယောဂီများလို မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေသည့်၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊  
 မောဟတွေ ကင်းအောင်ကျင့်နေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကို လှူဒါန်း  
 ရတာ အကျိုးအကြီးဆုံးပဲဖြစ်တယ်။ နေရာမကျပါဘူးလား ...  
 နေရာကျပါတယ်ဘုရား။ မိမိအတွက်လည်း အမှတ်တွေဆက်  
 ကာ တရားတွေ တက်သွားလို့ အကျိုးများပေတယ်။ မိမိတို့ကို  
 လာလှူဒါန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အကျိုးကြီးလို့ အကျိုးများကြ  
 ပါပေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စားဆဲခဏမှာ ရှုမှတ်ဖို့ မကောင်းပါ  
 ဘူးလား ... ရှုမှတ်ဖို့ ကောင်းပါတယ်ဘုရား။

## နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

ရှုမှတ်လို့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သို့ ရောက်နေသည့်  
 ယောဂီဖြစ်ပါက လက်လှမ်းတယ်၊ လက်လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်  
 လိုက်လျှင် လက်လှမ်းနေတာကတခြား မှတ်သိစိတ်ကတခြား၊  
 ထိတယ်၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ထိတဲ့အမှုအရာက  
 တခြား မှတ်သိစိတ်ကတခြား၊ ဆွမ်းလုတ်ကို ပြင်တယ်၊ ပြင်  
 တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ပြင်တဲ့အမှုအရာကတခြား မှတ်သိ  
 စိတ်ကတခြား၊ ယူတယ်၊ ယူတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ယူတဲ့  
 အမှုအရာကတခြား မှတ်သိစိတ်ကတခြား။

ခေါင်းကငုံလာတော့ ငုံတယ်၊ ငုံတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ငုံတဲ့အမူအရာကတခြား မှတ်သိစိတ်ကတခြား၊ ဟတယ်၊ ဟတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဟတဲ့အမူအရာကတခြား မှတ်သိစိတ်ကတခြား၊ ခွံတယ်၊ ခွံတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ခွံတဲ့အမူအရာကတခြား မှတ်သိစိတ်ကတခြား၊ ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဝါးတဲ့အမူအရာကတခြား မှတ်သိစိတ်ကတခြား၊ မျိုတယ်၊ မျိုတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် မျိုတဲ့အမူအရာကတခြား မှတ်သိစိတ်ကတခြား ကွဲပြား၍ သိသွားကြပါတယ်။

ယခုတရားနာပရိသတ်များလည်း ယခုလောက်တော့ သိတာများကြပါတယ်။ ရိုရိုသေသေ ရှုမှတ်လို့ရှိရင်တော့ သိတာများကြပါတယ်။ ရိုရိုသေသေ မရှုမှတ်ရင်တော့ သိနိုင်ပါ့မလား ... မသိနိုင်ပါဘုရား။

ဤကဲ့သို့ စားသည့်အမူအရာနှင့် မှတ်သိစိတ် ကွဲပြားတာ သိသွားလျှင် ငါစားတယ်၊ ငါစားတယ်လို့ပြောတာ ဝေါဟာရမျှပဲဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ ငါဆိုတာမရှိပါလား၊ စားနေတဲ့အမူအရာနှင့် မှတ်သိစိတ် ဒီနှစ်ခုသာ ရှိပါလားလို့ သိသွားတော့ အတ္တဒိဋ္ဌိ မကွာသွားပါဘူးလား ... ကွာသွားပါတယ်ဘုရား။ အပါယ်တံခါးပိတ်ဖို့ရာ အခြေခံကောင်းကို ရရှိသွားခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။ ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ ဤမျှလောက်ပဲ သိကြပါတယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၄၃

ထို့နောက် ဉာဏ်စဉ်တွေ မြင့်လာ၍ သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်အားရှိလာသောအခါ လက်လှမ်းရတော့မယ်ဆိုရင် လက်လှမ်းချင်သည့်စိတ်က ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေပါတယ်။ ထင်ရှားနေတော့ လက်လှမ်းချင်တယ်၊ လက်လှမ်းချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်လို့ ရကြပါတယ်။ ထို့နောက် လက်လှမ်းတဲ့ အမှုအရာပေါ်လာမှ လက်လှမ်းတယ်၊ လက်လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။

ခေါင်းကို ငုံ့ရတော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ငုံ့ချင်တဲ့စိတ်က ထင်ရှားနေလို့ ငုံ့ချင်တယ်၊ ငုံ့ချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်လို့ရကြပါတယ်။ ထို့နောက် ငုံ့တဲ့အမှုအရာပေါ်လာမှ ငုံ့တယ်၊ ငုံ့တယ်ဟု ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ဝါးရတော့မယ်ဆိုရင်လည်း ဝါးချင်တဲ့စိတ်တွေက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေလို့ ဝါးချင်တယ်၊ ဝါးချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်လို့ရကြပါတယ်။ ထို့နောက် ဝါးတဲ့အမှုအရာတွေပေါ်လာမှ ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်ဟု ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ မျိုရတော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း မျိုချင်တဲ့စိတ်တွေက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားလာလို့ မျိုချင်တယ်၊ မျိုချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်လို့ရကြပါတယ်။ ထို့နောက် မျိုတဲ့အမှုအရာများပေါ်လာမှ မျိုတယ်၊ မျိုတယ်ဟု ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။

ဒီမှာ သတိထားစရာ၊ မှတ်သားစရာလေးတစ်ခုက ယောဂီဟောင်းကြီးတစ်ဦးက လျှောက်ထားဖူးပါတယ်။ ဉာဏ်



စဉ်တွေ့နာပြီး အိမ်ပြန်သွားပြီးနောက် ရိပ်သာသို့ မကြာခဏ  
 ရောက်လေ့ရှိပါတယ်။ တရားကလည်း အလွန်ဝါသနာပါတယ်။  
 အချိန်ရသမျှ ရှုမှတ်နေတတ်ပေတယ်။ ခရီးထွက်ရင်းလည်း ရှု  
 မှတ်နေတတ်ပေတယ်။ နောက်ကြိုကြိုက်တဲ့အခါ ဆရာတော်  
 နှင့်တွေ့တဲ့အခါ တရားတွေ လျှောက်ထားပါတယ်။ သူတရား  
 လျှောက်ထားတဲ့အထဲမှာ ထူးခြားတာကတော့ “တပည့်တော်  
 စားတဲ့အမှုအရာတွေ အကုန်လုံးကို ချင်စိတ်နဲ့ ရှုမှတ်လို့ရပါတယ်  
 ဘုရား၊ တစ်ခုပဲ ချင်စိတ်မရှိဘူးဘုရား” “ဘာပါလဲ” “မျှီတာ  
 ကတော့ ချင်စိတ်မရှိပါဘုရား၊ သူ့ဘာသာသူပဲ ဝမ်းထဲကျကျ  
 သွားပါတယ်ဘုရား” ဟု လျှောက်ထားပါတယ်။ “ဟုတ်ပါရဲ့လား”  
 “ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား” ဟု ဖြေပါတယ်။

အသက်အရွယ်ကလည်း ငယ်ရွယ်သူဖြစ်၊ လေအား  
 တွေကလည်းကောင်းတော့ အလေ့အကျင့်တွေကလည်း ရထား  
 ပြီးဖြစ်၍ ဝါးပြီးတာနဲ့ သူ့ဘာသာသူ ဝမ်းထဲသို့ကျကျသွားတယ်  
 လို့ ထင်ရတာပါပဲ။ တကယ်တော့ မဟုတ်နိုင်ပေ။ မမျှီချင်ဘဲ  
 နဲ့ မျှီလို့ရပါ့မလား ... မရပါဘုရား။ မရပေဘူး။ မျှီချင်တဲ့စိတ်  
 ရှိမှ မျှီလို့ရပါတယ်။ “ရှုမှတ်ကြည့်ပါဦး” ဟု ပြောကြားလိုက်ရပါ  
 သည်။ နောက်တစ်ပတ်မှာ ရိပ်သာသို့ ပြန်လာတဲ့အခါကျတော့  
 “ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား၊ မျှီချင်တဲ့စိတ်ရှိမှ မျှီလို့ရပါတယ်၊ မျှီချင်  
 တဲ့စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ရပါပြီ” ဟု လျှောက်ထားပါတယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၄၅

ငယ်ရွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် လေအားတွေက  
လည်း ကောင်းနေ၍ အလေ့အကျင့်တွေကလည်း များနေ၍  
မျိုချင်တဲ့စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့မရဘဲ ဝမ်းထဲသို့ အလိုလိုကျသွား  
တယ်ဟု ထင်ကြပေတယ်။ ဟုတ်တော့မဟုတ်ပေဘူး။ မျိုချင်  
တဲ့စိတ်ရှိမှ မျိုလို့ရကြပေတယ်။

နောက်ယောဂီတစ်ယောက်ကလည်း မှတ်သားစရာပဲ  
ဖြစ်တယ်။ ရိပ်သာနှင့်လည်း အတော်ရင်းနှီးတဲ့ယောဂီပါပဲ။  
တရားတွေလည်း မကြာခဏ လျှောက်ထားတတ်ပါတယ်။  
“တပည့်တော် ဆွမ်းစားတဲ့အခါမှာလည်း ရှုမှတ်ပါတယ်၊ ဒါပေ  
မဲ့လည်း ဟင်းမကောင်းမှ ရှုမှတ်ပါတယ်၊ ဟင်းကောင်းရင်တော့  
မရှုမှတ်ပါဘုရား” အဲဒီလို လျှောက်ထားပါတယ်။

နေရာကျပါ့မလား ... နေရာမကျပါဘုရား။ နေရာမကျ  
ပေဘူး။ “ဟင်းမကောင်းတော့ မစားချင်ပါဘုရား၊ မစားချင်တော့  
ရှုမှတ်ပြီးစားလိုက်ပါတယ်၊ ဘယ်လို ဝမ်းထဲသို့ ကျသွားမှန်း  
မသိပါဘုရား” ဪ-သို့အဓိပ္ပါယ်နှင့်သူ ဟုတ်တော့ဟုတ်သလို  
ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဟင်းကောင်းတော့ လောဘအဖြစ်ခံမယ်ဆိုတဲ့  
အဓိပ္ပါယ်ကျရောက်နေတယ်။ နိဗ္ဗာန်နှင့် မဝေးသွားပါဘူးလား  
... ဝေးသွားပါတယ်ဘုရား။

၄၆

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ဟင်းကောင်းလည်း ရှုမှတ်ရမယ်၊ ဟင်းမကောင်းလည်း ရှုမှတ်ရမယ်။ ရှုမှတ်ရင်တော့ နိဗ္ဗာန်နှင့် နီးမှာပါပဲ။ ဟင်းကောင်းလို့ မရှုမှတ်ရင်တော့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် နီးမလား၊ ဝေးမလား ... ဝေးပါမယ်ဘုရား။ တရားနာပရိသတ်များ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် မဝေးချင်လျှင် ဟင်းကောင်းရင်မှတ်မလား၊ မမှတ်ဘူးလား ... မှတ်ပါမယ်ဘုရား။ တရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများက နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်ချင်ကြတာဖြစ်တယ်။ ရောက်ချင်ကြလို့ရှိရင် စားတဲ့နေရာမှာ ဟင်းကောင်းလည်းမှတ်၊ ဟင်းမကောင်းလည်းမှတ်၊ မှတ်နေရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်မကျပါဘူးလား ... ကျနေပါတယ်ဘုရား။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ စားဆဲမှာပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ အပြင်မထွက်ပြီ။

## စားဆဲမှာရှုမှတ်၍ တရားထူးရပုံ

စားဆဲမှာရှုမှတ်လို့ တရားထူးတရားမြတ်များ ရသွားတဲ့ သာဓက ရှေးအခါက ရှိခဲ့ပေတယ်။ မထေရ်ကြီးတစ်ပါးနှင့် ကိုရင်ငယ်တစ်ပါးတို့ တစ်ကျောင်းတည်းမှာ အတူတကွ နေကြတယ်။ ဦးရီးတော်နှင့် တူတော်ကိုရင်လေးပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဦးရီးတော်၏ဘွဲ့တော်က မဟာသံဃရက္ခိတမထေရ်ဖြစ်တယ်။ ကိုရင်လေးရဲ့ဘွဲ့တော်ကလည်း သူတို့၏ အမျိုးအနွယ်အတိုင်း သံဃရက္ခိတသာမဏေဖြစ်တယ်။ တစ်ကျောင်းတည်းမှာ အတူတကွ နေကြတယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၄၇

ကိုရင်လေးက ဆွမ်းခံချိန်ရောက်တော့ (၈)နာရီခွဲ၊  
(၉)နာရီမှာ ဆွမ်းခံသွားပြီးလျှင် ကျောင်းသို့ ပြန်ရောက်လာ  
သောအခါ (၁၀)နာရီခွဲ၊ (၁၁)နာရီကျတော့ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတယ်။  
ဆွမ်းဘုဉ်းပေးနေတဲ့အခါမှာ ဦးရီးတော်မထေရ်ကြီးက ကြွလာ  
ပြီး ကိုရင်လေးကို သတိပေးစကား၊ ဩဝါဒစကား မိန့်ကြားပါ  
တယ်။ “ကိုရင် ... ကိုရင့်လျှာကို ဆွမ်းပူဟင်းပူတွေ မလောင်  
စေနဲ့”ဟု မိန့်ကြားပါတယ်။

မိန့်ကြားလိုက်တော့ ကိုရင်လေးက ဒီဩဝါဒက  
ဘယ်လိုဩဝါဒပါလိမ့်မလဲဟု စဉ်းစားတယ်။ ဆွမ်းတွေဟင်း  
တွေကလည်း အိမ်စဉ်လှည့်လည်၍ ခံခဲ့တဲ့ဆွမ်းဟင်းတွေဖြစ်  
၍ အေးနေပြီ၊ အေးနေမှန်းသိရက်နဲ့ စားရတဲ့အချိန်ကလည်း  
(၁၀)နာရီခွဲ၊ (၁၁)နာရီမှ စားရတာဖြစ်၍ ဆွမ်းတွေဟင်းတွေ  
အေးနေမှန်း သိပါလျက်နှင့် လျှာကို ဆွမ်းပူဟင်းပူတွေ မလောင်  
စေနဲ့လို့ ပေးတဲ့ဩဝါဒဟာ ဘယ်လိုဩဝါဒပါလိမ့်မလဲဟု မစဉ်း  
စားသင့်ပါဘူးလား ... စဉ်းစားသင့်ပါတယ်ဘုရား။

စဉ်းစားတော့ တကယ်စင်စစ် ဆွမ်းပူဟင်းပူတွေ၊  
ပကတိသော ဆွမ်းပူဟင်းပူတွေ လောင်တာတော့ မဟုတ်ပေ  
ဘူး။ လောဘတည်းဟူသော ဆွမ်းပူဟင်းပူတွေ၊ ဒေါသတည်း  
ဟူသော ဆွမ်းပူဟင်းပူတွေ မလောင်စေနဲ့လို့ ပေးတဲ့ဩဝါဒပဲ  
ဟု ပါရမီအခြေခံရင့်ကျက်နေတဲ့ ကိုရင်ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ



၄၈

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

သိသွားပါတယ်။ သိသွားတော့ လောဘ၊ ဒေါသ ဆွမ်းပူဟင်းပူ  
တွေ မလောင်ရအောင် ရှုမှတ်ပြီးစားရမယ်ဆိုတာ သဘော  
ပေါက်သွားပါတယ်။ သဘောပေါက်သည့်အတိုင်း ရှုမှတ်ပြီးစား  
လိုက်တာ ဆွမ်းစားလို့လည်းပြီးရော လေးမဂ်လေးဖိုလ်  
အဆင့်ဆင့်တက်၍ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။ ဤသာဓက  
ထောက်ထား၍ စားနေဆဲမှာ ရှုမှတ်လို့ရှိရင် ဒုက္ခခပင်း လုံးဝ  
ကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ မရောက်သွားနိုင်ပါဘူးလား ...  
ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်ဘုရား။

ကိုယ်မှ ခိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်ပုံနှင့်  
အပြင်မထွက်အောင်ရှုမှတ်ပုံ

စားသိရာ၌ ရှုမှတ်ပုံကို ဟောကြားတာ အသင့်အတင့်  
ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ ထိသိရာ၌ ရှုမှတ်ပုံကို ဟောကြားပါတော့မည်။  
ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထိသိရာတွင်၊ လိုက်ကြံလျှင်၊  
အပြင်ထွက်သည်မည်။

ကောင်းတဲ့အခင်းအရံ၊ ကောင်းတဲ့အတွေ့အထိတွေ့နဲ့  
တွေ့ထိရတော့ ကောင်းလိုက်တာ၊ ဒီအဝတ်အထည်တွေ နွေး  
လိုက်တာ၊ နူးညံ့လိုက်တာ စသည်ဖြင့် လိုက်ကြံနေမယ်ဆိုလို့

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၄၉

ရှိရင် ဘာဖြစ်ပါသလဲ။ လောဘဖြစ်တယ်။ မကောင်းတဲ့ အတွေ့အထိတွေ့နဲ့ တွေ့ထိရတော့ ဒီအတွေ့အထိတွေ့ ဆိုးလိုက်တာ ဟု စိတ်နှလုံးမသာယာမှုတွေဖြစ်တော့ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတွေ ဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့် ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတွေ ဖြစ်ပါသလဲ။ လိုက်ကြံစည်လို့ဖြစ်တယ်။ လိုက်ကြံစည်၍ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်တွေ အပြင်ထွက်နေလို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် ဝေးမလား၊ နီးမလား ... ဝေးပါမည်ဘုရား။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထိဆဲမှာပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ အပြင်မထွက်ပြီ။**

ထိဆဲမှာပင် ထိတယ်၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်ကြရမယ်။ ယခုတရားနာပရိသတ်များ အားလုံးပင် ရှုမှတ်တတ်ကြပါတယ်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ရှုမှတ်တာလည်း ထိတာကိုပဲ ရှုမှတ်တာဖြစ်တယ်။ ထိုင်တာ၊ ထိတာကို ရှုမှတ်တာလည်း ထိတာကိုပင် ရှုမှတ်တာဖြစ်တယ်။ ကြွတာ၊ လှမ်းတာ၊ ချတာကို ရှုမှတ်တာလည်း ထိတာကိုပင် ရှုမှတ်တာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကယကို ရှုမှတ်ရတာမှန်သမျှအားလုံး ထိတာကို မှတ်ရတာ ဖြစ်တယ်။ အတွင်းက သဘောတရားများ ထိကြလို့သာ မှတ်လို့ရတာ ဖြစ်ပေတယ်။

ဤခန္ဓာကိုယ်၌ ကာယအကြည်ဓာတ်ရှိနေတဲ့ နေရာမှန်သမျှ ထိတာတွေချည်းပင်ဖြစ်တယ်။ အပ်ဖျားလေးနှင့်

၅၀

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

လိုက်တို့ကြည့်ပါ။ သိသိသွားတယ်၊ နာနာသွားတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီနေရာဟာ ကိုယ်ကာယအကြည်ရှိနေတဲ့ နေရာဖြစ်တယ်။ အဲဒီနေရာကို ရှုမှတ်လို့ရှိရင် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်တယ်။ ထိသိကို မှတ်တာဖြစ်တယ်။

လက်သည်းဖျား၊ ဆံဖျားတွေမှာတော့ ထိသိမှုက မရှိ၍ ကာယအကြည် မရှိတဲ့နေရာဖြစ်တယ်။ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်၍ မရပေ။ ကျန်တဲ့နေရာအားလုံး ရှုမှတ်လျှင် ထိသိချည်းပဲ ဖြစ်ပေသည်။ သိမ်မွေ့တဲ့ ထိသိနှင့် ကြမ်းတမ်းတဲ့ ထိသိလောက်ပဲ ကွာခြားပါတယ်။ သိမ်မွေ့တဲ့ နူးညံ့တဲ့ ထိသိတွေကို နောက်ပိုင်းကျတော့ ရှုမှတ်လို့ ရသွားကြပါတယ်။

ယခုလို တရားထိုင်ခါစမှာတော့ ထင်ရှားသည့် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ထင်ရှားသည့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးကိုပဲ ရှုမှတ်ရတာများပါတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်နေတာက ထိသိတွေပါပဲ။ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေတွေက တွန်းကန်လိုက်တော့ ထိလာလို့သာ ရှုမှတ်လို့ရတာပါပဲ။ မထိပါဘဲနှင့် ရှုမှတ်လို့မရပေ။ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း အတွင်းက တရွေ့ပြီးတရွေ့ ရွေ့သွား၊ လှုပ်သွားတာလည်း ထိလို့သာ မှတ်လို့ရတာပဲ။ ထိသိကိုတော့ တရားနာပရိသတ်များ တော်တော်ကို မှတ်တတ်နေကြပါတယ်။

## ဥဒ္ဒေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၅၁

အဲဒီလိုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ မြန်မြန်ဖြစ်အောင် ဝိပဿနာစစ်စစ်ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်တတ်ဖို့ရာ မလိုအပ်ပါဘူးလား ... လိုအပ်ပါတယ်ဘုရား။ လိုအပ်တယ်။ ယခုတရားနာပရိသတ်များ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာ တော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြတဲ့နည်းအတိုင်း ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ကြွေတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ် စသည် ဖြင့် ရှုမှတ်နေတာ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်တယ်။ ထိသိကို မှတ်နေတာဖြစ်တယ်။

## ပညတ်နှင့်ပရမတ်ကွဲအောင်ရှုမှတ်ပုံ

ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ဝမ်းဗိုက် ပုံသဏ္ဌာန်ခြပ်ကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၊ အတွင်းက လေရှူသွင်း လိုက်တာနဲ့အမျှ တရွေ့ပြီးတရွေ့ တောင့်တင်းတွန်းကန်လာ သည့် သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ် ကြရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ခြပ်သည် ပညတ်ဖြစ်တယ်။ အတွင်းက တောင့်တင်းတွန်းကန်သည့် သဘောကတော့ ဝါယောပရမတ်ဖြစ်တယ်။ ဝါယောပရမတ်ကိုတော့ သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။

ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ဝမ်းဗိုက် ပုံသဏ္ဌာန်ခြပ်ကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၊ အတွင်းက တရွေ့ပြီး တရွေ့ လှုပ်ရှားသွားတဲ့၊ ရွေ့သွားတဲ့ သဘောကိုတော့ သိနိုင်



၅၂

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

သမ္ဗုဒ္ဓသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန် ခြပ်သည် ပညတ်ဖြစ်တယ်။ ပညတ်ဆိုတာ ဝိပဿနာရှုဖို့ရာ မဟုတ်ပေဘူး။ အတွင်းက တရွေ့ပြီးတရွေ့ ရွေ့ရွေ့သွားတဲ့ သဘော၊ လှုပ်သွားတဲ့သဘော၊ လျော့သွားတဲ့သဘောများကို တော့ သိနိုင်သမ္ဗုဒ္ဓသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။

“ထောက်ကန်တောင့်တင်း၊ လျော့ခြင်းတမည်”ဆိုတဲ့ ဝါယောဓာတ်၏ လက္ခဏာအတိုင်း ဖောင်းတဲ့အခါမှာ ထောက် ကန်တဲ့ ဝါယောဓာတ်ပရမတ်က ပိုထင်ရှားတယ်။ ပိန်တဲ့အခါ မှာလည်း လျော့သွားတဲ့သဘော၊ လှုပ်သွားတဲ့သဘော ဝါယော ပရမတ်က ပိုထင်ရှားတယ်။ အဲဒီပရမတ်ကိုတော့ သိနိုင်သမ္ဗု သိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။

ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်များကို ခွာနိုင်သမ္ဗုခွာ၍ ထိုင် ချင်သည့်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေတွေက တွန်းကန်ထားလို့ တောင့်တင်းနေတဲ့ သဘောကိုတော့၊ ပရမတ်ကိုတော့ သိနိုင် သမ္ဗုသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ပုံသဏ္ဌာန်ခြပ်ပညတ်တွေကို ခွာနိုင် သမ္ဗုခွာ၍ ထိထားလို့ မာနေသည့်သဘော၊ ပူနေသည့်သဘော ပရမတ်များကိုတော့ သိနိုင်သမ္ဗုသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြ ရပါတယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၅၃

ပုံသဏ္ဌာန်ခြပ်ပညတ်တွေကို ခွာနိုင်တာနှင့်အမျှ ပရမတ်သဘောတရားတွေက ထင်ရှားလာပါတယ်။ ပရမတ်သဘောတရားတွေ ထင်ရှားလာတာနဲ့အမျှ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေဖြစ်ပေတယ်။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပညတ်ကိုခွာ၊ ပရမတ်သာ၊ မှန်စွာရှုရမည်။**

ပညတ်ပုံသဏ္ဌာန်များကို ခွာနိုင်သမျှခွာ၊ အတွင်းက ပရမတ်သဘောများကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ တောင့်တင်းတွန်းကန်သည့်သဘော၊ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ လှုပ်သွား ရွေ့သွားတဲ့သဘော၊ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ တောင့်တင်းနေသည့်သဘော၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ မာနေသည့်သဘော၊ ပူနေသည့်သဘောများကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ အဲဒီလို စူးစိုက်လို့ သဘောတရားများကို သိသွားပြီဆိုလို့ရှိရင် သဘောကို သိရာမှစ၍ ဉာဏ်စဉ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယမြင်နိုင်သည်။**

၅၄

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

သဘောကိုသိလိုရှိရင် ဥဒယ=အဖြစ်၊ ဝယ=အပျက်ကို မြင်တော့တာပါပဲ။ ဥဒယဝယ အဖြစ်အပျက်ကို မြင်ပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆက်လက်၍ ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ ဘင်္ဂဉာဏ် သို့ရောက်၍ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာတွေကို မြင်သွားကြပါတယ်။ အဲဒီလို မြင်သွားတဲ့အခါမှာ မမြဲခြင်း အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခ၊ ကိုယ်အစိုးမရခြင်း အနတ္တတွေကို မြင်သွားပြီးလျှင် ဉာဏ်စဉ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်ကာ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်တောင့်တအပ်သည့် ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတိုင်အောင် ရောက်ရှိသွားကြမည် ဖြစ်ပေတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး စီကုံးထားသည့် ဆောင်ပုဒ်ကို ပြန်ဆိုပြီးတော့ တရားအဆုံး သတ်ကြပါစို့။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်၊ အပြင်မထွက်၊  
အတွင်းဘက်လည်း၊ ရပ်လျက်မတည်၊  
စွဲမီလွတ်ကင်း၊ ဆာလောင်ကင်းအောင်၊  
ရှုမှတ်ဆောင်သော်၊ နောက်နောင်ဖြစ်ရေး၊  
အိုသေဘေးနှင့်၊ ဝန်လေးစွာလှ၊  
ဒုက္ခခပင်း၊ လုံးဝကင်းသည်၊  
ဝိဘင်ဥဒ္ဓေမိန့်ခွန်းတည်း။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၅၅

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့်အတိုင်း တစ်  
သုတ်လုံး၏အဓိပ္ပါယ်ကို ခြုံပြီးတော့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာ  
စည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး စီထားခဲ့သည့် ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်သည်။

မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်ကို အပြင်ကိုလည်း မထွက်  
စေရအောင်၊ အတွင်းမှာလည်း ရပ်တည်မနေစေရအောင်၊  
တစ်စုံတစ်ခုသော စွဲလမ်းဖွယ်ရာ အာရုံများကိုလည်း မစွဲလမ်း  
နေရအောင် ရှုမှတ်ထားနိုင်ရမည်၊ ဆင်ခြင်ထားနိုင်ရမည်၊ ပွား  
များထားနိုင်ရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားပြီးတော့  
ကျောင်းတော်သို့ ဝင်သွားတော်မူပါသည်။

ဝင်သွားတော်မူတဲ့အခါမှာ ရဟန်းတော်များက အရှင်  
မဟာကဏ္ဍာယနမထေရ်ထံ ချဉ်းကပ်၍ အကျယ်ကို ဟော  
ကြားပေးဖို့ရာ လျှောက်ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် အရှင်မဟာ  
ကဏ္ဍာယနမထေရ်က အကျယ်ကို ဟောကြားပေးပါတယ်။  
စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်ပုံ၊ အပြင်မထွက်ပုံ၊ အတွင်းမှာ  
ရပ်တည်နေပုံ၊ အတွင်းမှာမရပ်တည်ပုံ၊ တစ်စုံတစ်ခုသော စွဲ  
လမ်းဖွယ်ရာ အာရုံများကို စွဲလမ်းနေပုံ၊ မစွဲလမ်းနေပုံ ၆-ချက်  
အကျယ်ကို ဝေဖန်၍ အရှင်မဟာကဏ္ဍာယနမထေရ်က ဟော  
ကြားခဲ့ပါတယ်။



၅၆

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်တာ၊ အပြင်မထွက်တာ ကို လွန်ခဲ့တဲ့သီတင်းက ဟောကြားတာ ကိုယ်ကာယက စိတ် ဓာတ်ဝိညာဉ်အပြင်ထွက်ပုံ၊ မထွက်ပုံကို ပြည့်စုံအောင် မဟော နိုင်ခဲ့ပါ။ အဲဒါလေး ပြန်၍ ဆက်ဟောပါမယ်။ ဆောင်ပုဒ်ဆို ကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထိသိရာတွင်၊ လိုက်ကြံလျှင်၊  
အပြင်ထွက်သည်မည်။**

မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ သာယာဖွယ် နူးညံ့တဲ့အတွေ့အထိ၊ သိမ်မွေ့တဲ့အတွေ့အထိများနဲ့ တွေ့ထိရတဲ့အခါကျတော့ သာယာစရာပဲ၊ နှစ်သက်စရာပဲလို့ လိုက်ကြံစည်လို့ရှိရင် စိတ်ဓာတ် ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်သွားပြီဖြစ်တယ်။ လောဘဖြစ်တယ်။ အင်မတန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ အတွေ့ဆိုးကြီးများနှင့် တွေ့ရတဲ့အခါ ကျတော့ စိတ်နှလုံးမသာယာမှုတွေဖြစ်တယ်။ အလွန်ကြမ်း တမ်းတဲ့ အဝတ်အထည်တွေ ဝတ်ဆင်ရတဲ့အခါကျတော့ စိတ်နှလုံးမသာယာမှုတွေဖြစ်တယ်။ စိတ်နှလုံးမသာယာဖွယ် တွေကို လိုက်ကြံစည်တော့ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက် တယ်။ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတွေဖြစ်တယ်။

ထိသိရာမှာ ကောင်းတာဆိုးတာတွေကို လိုက်ကြံစည် မယ်ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်တယ်။ ကောင်း

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၅၇

တာကိုကြံစည်လိုက်တော့ လောဘ၊ မကောင်းတဲ့ ဆိုးတဲ့အာရုံ  
ကို ကြံစည်လိုက်တော့ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတွေဖြစ်နေလို့ရှိရင်  
ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်နှင့် ဝေးမလား၊ နီးမလား ...  
ဝေးပါမယ်ဘုရား။ ဝေးသွားလိမ့်မယ်။

ဘယ်လိုပင်ဆုတောင်းဆုတောင်း မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်  
ဝိညာဉ်တွေ အပြင်သို့ ထွက်နေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဆုတောင်းတွေ  
ပြည့်မှပြည့်ပါ့မလား ... မပြည့်ပါဘုရား။ မပြည့်ပေဘူး။ ဆုတော့  
မတောင်းဘူး။ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်ကို အပြင်မထွက်အောင်တော့  
အမြဲတမ်းသတိကပ်၍ ရှုမှတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဒုက္ခခပင်း  
လုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် နီးတာပါပဲ။ အပြင်မထွက်အောင်  
ဘယ်နှယ်လုပ်ရမလဲ။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထိဆဲဓာတ်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ အပြင်မထွက်ပြီ။**

ထိဆဲဓာတ်မှာ ဘယ်အရာနှင့်ပဲထိထိ ထိတယ်၊ ထိ  
တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လို့ရှိရင် ထိနေတာကတခြား၊ မှတ်သိ  
စိတ်ကတခြား။ ထိနေတာက ဘာမှမသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရား၊  
မှတ်သိလိုက်တာက သိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် နာမ်တရား။  
ရုပ်တရားနှင့်နာမ်တရား ကွဲပြားသွားတာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကောင်း  
တာတွေကြံစည်တဲ့ လောဘ၊ မကောင်းတာတွေကြံစည်တဲ့

၅၈

# သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတွေ ဖြစ်မှဖြစ်ပါတော့မလား ... မဖြစ်တော့  
ပါဘုရား။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သို့ရောက်တဲ့အခါသိပုံ

ရုပ်နှင့်နာမ်နှင့်ကွဲပြားပြီး ထိနေတာက ဘာမှမသိ  
တတ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ မှတ်သိမှတ်သိနေတာက သိတတ်တဲ့  
နာမ်တရားလို့ ကွဲပြား၍သိသွားတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သို့  
ရောက်သွားရင်ပဲ ယောဂီအတွက် အတော့်ကို နေရာကျသွား  
တာပဲ။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို ငါငါလို့ ပြောနေတာ၊ ငါထိတယ်၊ ငါထိ  
တယ်လို့ ပြောနေတာ တကယ်တော့ ငါကောင်လေးဟာ ရှိတာ  
မဟုတ်ပေ။ ထိနေတဲ့ ရုပ်တရားနှင့် ထိတယ်လို့သိနေတဲ့ နာမ်  
တရား ဒီနှစ်ပါးပဲရှိပါလားလို့ မသိသွားပါဘူးလား ... သိသွား  
ပါတယ်ဘုရား။

အတ္တဒိဋ္ဌိက္ခာသွားလို့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိက္ခာသွားလို့ အပါယ်  
တံခါးပိတ်ဖို့ရန် အခြေခံကောင်းရသွားပြီဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာ  
ရှုရတာ အကျိုးမများပေဘူးလား ... အကျိုးများပါတယ်ဘုရား။  
နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သို့ ရောက်တာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် အပါယ်  
တံခါးပိတ်တဲ့အဆင့် အခြေခံကောင်းကို ရသွားပြီဖြစ်တယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၅၉

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်သို့ရောက်တော့  
အမှတ်စိပ်လို့ရပုံ

ထိတယ်၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ ထိနေတာ  
လေးကရှိနေလို့ မှတ်သိစိတ်က မှတ်နေတာပဲ။ ထိနေတာ  
လေးက အကြောင်းတရား၊ မှတ်သိစိတ်က အကျိုးတရားပဲလို့  
ဒီလိုသိသွားတာက ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်သို့ ရောက်သွားတာ  
ဖြစ်တယ်။ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်  
သို့ရောက်သွားတော့ ယောဂီအတွက် အမှတ်တွေ စိပ်စိပ်မှတ်  
လို့ ရသွားပြီဖြစ်တယ်။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သို့ရောက်စဉ်ကတော့ အမှတ်  
တွေ စိပ်စိပ်မှတ်လို့ မရသေးပေ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများကတော့  
ယောဂီကို အမှတ်တွေ စိပ်စိပ်ရှုမှတ်ဖို့ရာ တိုက်တွန်းကြပါ  
တယ်။ တိုက်တွန်းပါသော်လည်း ယောဂီက အမှတ်တွေ စိပ်စိပ်  
မှတ်လို့ မရသေးပါဘူးဟု ပြန်၍ မလျှောက်ထားတတ်ပါဘူး  
လား ... လျှောက်ထားတတ်ပါတယ်ဘုရား။

အကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်သို့  
ရောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ ယောဂီအတွက် အမှတ်တွေ စိပ်  
စိပ်မှတ်လို့ ရသွားပါတယ်။ ဘယ်လိုနေရာတွေမှာ ပို၍ထင်ရှား  
ပါသလဲဆိုလို့ရှိရင် သွားတဲ့အမူအရာ၊ ရပ်တဲ့အမူအရာ၊ ထိုင်တဲ့



၆၀

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

အမူအရာ၊ လျောင်းတဲ့အမူအရာဆိုတဲ့ ဣရိယာပုထ်ကြီး(၄)ပါး  
မှာ မှတ်လို့ရသွားတာ ထင်ရှားလာတယ်။

ရပ်နေရာမှ သွားရတော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ  
ဉာဏ်သို့ ရောက်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခဲ့သော် အထူးသတိ  
ထားလိုက်သောအခါ သွားချင်တဲ့စိတ်တွေ ရှေးဦးစွာ ထင်ရှား  
နေတတ်ပါတယ်။ ထင်ရှားနေတဲ့အတွက်ကြောင့် သွားချင်တယ်၊  
သွားချင်တယ်လို့ မမှတ်ရပါဘူးလား ... မှတ်ရပါတယ်ဘုရား။  
နောက်ပြီးမှ သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေတွေက တွန်း  
ပို့လိုက်၍ သွားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာတွေ ဖြစ်လာသည့်အခါ  
ကျမှ သွားတယ်၊ သွားတယ်လို့ မမှတ်ရပါဘူးလား ... မှတ်ရ  
ပါတယ်ဘုရား။

သွားချင်တဲ့စိတ်က သိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် နာမ်  
တရား၊ သွားနေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့  
အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရား။ သွားနေတာ ငါမဟုတ်၊ ရုပ်နာမ်  
နှစ်ပါး သွားနေခြင်းဖြစ်တယ်ဟု သိသွားခြင်းသည် နာမရူပ  
ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ သွားချင်တဲ့စိတ်က အကြောင်းတရား၊  
သွားနေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်တယ်လို့  
သိသွားတာက ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဖြစ်တယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၆၁

သွားနေရာက၊ စင်္ကြံလျှောက်ရာက စင်္ကြံအဆုံးမှာ ရပ်ရတော့မည်ဆိုလျှင် နှစ်လှမ်းသုံးလှမ်းလောက်ကတည်းက ရပ်ချင်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်နေတယ်။ ထိုရပ်ချင်သည့်စိတ်ကို ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်သို့ ရောက်နေသည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် မသိပါဘူးလား ... သိပါတယ်ဘုရား။ သိတော့ ရပ်ချင်တယ်၊ ရပ်ချင်တယ်ဟု ရပ်ချင်တဲ့စိတ်ကို ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက်မှ ရပ်ချင်သည့် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေတွေက တွန်းကန်ပေးထားလို့ ရပ်တဲ့ ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်လာတဲ့အခါကျမှ ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ် လို့ မမှတ်ရပါဘူးလား ... မှတ်ရပါတယ်ဘုရား။

ရပ်ချင်တဲ့စိတ်က သိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် နာမ် တရား၊ ရပ်နေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ရပ်တရားဖြစ်တယ်လို့ နာမ်နှင့်ရပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိတာ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ ရပ်ချင်တဲ့စိတ်က အကြောင်းတရား၊ ရပ်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်တယ်ဟု အကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုသိတာ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဖြစ်တယ်။

ရပ်ရာက ထိုင်ရတော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အထူးသတိထားလိုက်တဲ့အခါ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်တွေက ရှေးဦးစွာဖြစ်နေတာ ထင်ရှားနေလို့ ထိုင်ချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်လို့ မရှုမှတ်ရပါဘူးလား ... ရှုမှတ်ရပါတယ်ဘုရား။ နောက်ပြီးမှ ထိုင်ချင်တဲ့

၆၂

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေတွေက တွန်းချပေးလိုက်လို့ အောက်သို့ တရွေ့ပြီးတရွေ့ ရွေ့ရွေ့ကျသွားတဲ့ အမူအရာတွေဖြစ်လာမှ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ မရှုမှတ်ရပါဘူးလား ... ရှုမှတ်ရပါတယ်ဘုရား။

ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်က သိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် နာမ်တရား၊ ထိုင်သည့်ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားဖြစ်တယ်ဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍ သိသွားတာက နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်က အကြောင်းတရား၊ ထိုင်တဲ့ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်တယ်။ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုသိတာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဖြစ်တယ်။

တရားထိုင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ တရားနာနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ ထိုင်ရာမှ ထရတော့မည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အမှတ်သတိရှိနေတဲ့အခိုက် အထူးသတိထားလိုက်သည်ရှိသော် ထချင်တဲ့စိတ်တွေ ရှေးဦးစွာ မထင်ရှားနေတတ်ပါဘူးလား ... ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်ဘုရား။ ထင်ရှားလို့ရှိရင် ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်လို့မရပါဘူးလား ... ရှုမှတ်လို့ရပါတယ်ဘုရား။ နောက်ပြီးမှ ထချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေတွေက တွန်းကန်ပေးနေလို့ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာတွေ ရှေ့သို့ ညွှတ်ကျသွားတာကိုပဲ ညွှတ်တယ်၊ ညွှတ်တယ်လို့ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၆၃

ဘေးသို့ လက်ထောက်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း လက်ထောက်တယ်၊ လက်ထောက်တယ်ဟု ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ အားတွေပြည့်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာတွေ အပေါ်သို့ တရွေ့ပြီး တရွေ့ ရွေ့တက်လာတာကိုပဲ မြန်မာဝေါဟာရအားဖြင့် ထတယ်၊ ထတယ်လို့ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။

ထချင်တာက သိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် နာမ်တရား၊ ထနေတဲ့ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိတာက နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထချင်တာကနာမ်၊ ထနေဟန်ကရုပ်၊  
သူမဟုတ်ငါမဟုတ်၊ ထတာနာမ်နှင့်ရုပ်၊  
နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အမြင်ရှင်း၊  
ထရင်းအလုပ်လုပ်။

ထချင်တဲ့စိတ်က အကြောင်းတရား၊ ထနေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရား။ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိတာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဖြစ်ပေတယ်။ အဲဒီပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်သို့ရောက်သွားတဲ့ ယောဂီများကတော့ အထူးသတိထား လို့ရှိရင် အမှတ်တွေ စိပ်စိပ်မှတ်လို့ မရသွားပါဘူးလား ...



၆၄

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ရသွားပါတယ်ဘုရား။ ဒါပေမဲ့လည်း သာမန်သတိထားရင်တော့  
မထင်ရှားပေ။ အထူးသတိထားမှသာ ထင်ရှားပေသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်တယ်  
ဆိုတာ သတိက အဓိကဖြစ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန၌ သတိ+  
ဥပဋ္ဌာနဟု ပုဒ်ခွဲလို့ရပါတယ်။ သတိက အမှတ်သတိ၊ ဥပဋ္ဌာန  
က ရှေးရှုတည်ထားတာ၊ ကပ်ထားတာဖြစ်တယ်။ အမြဲတမ်း  
သတိကို ကပ်ထားရမယ်။ သတိကပ်နေမှ တရားသဘောတွေ  
ထင်ရှားလာတယ်။ သတိကပ်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။  
သတိပိုတယ်လို့ မရှိပေ။ သတိလိုတာသာ ရှိပေသည်။ သတိ  
ပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း  
မှာ သတိကပ်လို့ ရသွားတာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် ယောဂီအတွက်  
တရားတွေ အမြန်တိုးတက်သွားနိုင်ပါတယ်။

## စားနည်း(၃)မျိုး

ကိုယ်ကာယရှုမှတ်ပုံ အကျယ်တဝင့် ဟောတာကို  
တော်တော်များများ နာကြားခဲ့ဖူးကြပါပြီ။ လွန်ခဲ့တဲ့ သီတင်းက  
စားတဲ့အမူအရာတွေရှုမှတ်ပုံကို ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ အစာ  
အာဟာရတွေ စားတဲ့အခါမှာ တရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီ  
များအနေနှင့် ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် စားတဲ့နည်း ဘယ်နည်းရှိ  
ပါသလဲဆိုတော့ ၃-နည်း၊ ၃-မျိုးရှိပါတယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၆၅

သီလဖြင့်စားခြင်း၊ သမထဖြင့်စားခြင်း၊ ဝိပဿနာဖြင့် စားခြင်းဟူ၍ ၃-မျိုးရှိပါတယ်။ တရားနာပရိသတ်များနှင့် ယောဂီ များ တရားအားထုတ်နေကြတဲ့အခိုက်မှာ ဤစားခြင်း ၃-မျိုး နဲ့ပဲ စားကြရပါတယ်။ နောက်တရားဘောင်က ထွက်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ စားလို့ရတတ်ကြပါတယ်။

သီလနှင့်စားခြင်းဆိုတာကတော့ “ယခုလို မိမိတို့ ဘောဇဉ်အာဟာရတွေကို မှီဝဲသုံးဆောင်ရတာ ဝိပဿနာ အကျင့်တွေကို ကျင့်နိုင်ရအောင်သာ စားရတာပါ”လို့ ဉာဏ် သက်ဝင်၍ ဆင်ခြင်လိုက်တာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပစ္စယသန္နိသိတ သီလ ဖြစ်သွားပါတယ်။ သီလကုသိုလ်ကို ရရှိသွားကြပါတယ်။ ဆွမ်းစားခါနီးမှာ “ဤသည့်စားဖွယ် အမယ်မယ်ကို ...”စသည် ဖြင့် ဆင်ခြင်တာက ဘာနဲ့စားတာပါလဲ။ သီလနဲ့စားတာဖြစ်တယ်။ ပစ္စယသန္နိသိတသီလနဲ့ စားတာဖြစ်တယ်။ ဆင်ခြင်လိုက်တာ နှင့် ကုသိုလ်တွေ ရရှိနေကြပါတယ်။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကျင့်နိုင်ဖို့ရာ၊ ဆင်ခြင်ကာ၊  
စားတာသီလမည်။**

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတွေ မပြတ်မလပ် ရှုမှတ် နိုင်ဖို့ရာ၊ ကျင့်နိုင်ဖို့ရာသာ စားတာပါလို့ ဉာဏ်သက်ဝင်၍ ဆင်ခြင်လိုက်တာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပစ္စယသန္နိသိတသီလ

၆၆

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

ကုသိုလ်တွေဖြစ်၍ သီလနှင့်စားခြင်းကုသိုလ်တွေ ရရှိသွားကြပါတယ်။

သမထနှင့်စားခြင်းဆိုတာက မေတ္တာပွား၍စားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။ “ဆွမ်းခဲဖွယ်ဘောဇဉ်အာဟာရတွေ လာလှူကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ စီမံချက်ပြုတ်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှစ၍ အားလုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ သံဃာတော်များနှင့် တရားအားထုတ်ဖော်အားထုတ်ဖက်ဖြစ်သည့် ယောဂီများလည်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ” ဟု မေတ္တာပွား၍ စားခြင်းသည် ဘာနှင့်စားခြင်း ဖြစ်ပါသလဲ။ သမထနှင့်စားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ မေတ္တာပွားကာ၊ စားသုံးတာ၊  
မှန်စွာသမထမည်။**

ဝိပဿနာနှင့်စားခြင်းကတော့ စားသည့်အမှုအရာ တိုင်းကို ရှုမှတ်၍ စားရသောကြောင့် ကုသိုလ်အများဆုံး ရနိုင်သည့် စားခြင်းဖြစ်တယ်။ ဆွမ်းပွဲဆီသို့ လက်လှမ်းလိုက်တော့ လက်လှမ်းတယ် လက်လှမ်းတယ်၊ ဆွမ်းနှင့်လက်ထိတော့ ထိတယ် ထိတယ်၊ ဆွမ်းလုတ်ကိုပြင်တော့ ပြင်တယ် ပြင်တယ်၊ ယူတော့ ယူတယ် ယူတယ်၊ ခေါင်းကငုံလာတော့ ငုံတယ်

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၆၇

ငုံတယ်၊ ပါးစပ်ကဟတော့ ဟတယ် ဟတယ်၊ ဆွမ်းလုတ်ကို ခွံတော့ ခွံတယ် ခွံတယ်၊ ခေါင်းပြန်ထူတော့ ထူတယ် ထူတယ်၊ ဝါးတော့ ဝါးတယ် ဝါးတယ်၊ အရသာကိုသိတော့ သိတယ် သိတယ်၊ မျိုတော့ မျိုတယ် မျိုတယ်လို့ ရှုမှတ်နေတာ ဝိပဿနာ ဖြင့် စားခြင်းဖြစ်တယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဆွမ်းတစ်လုတ်စားပုံ၊ ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပုံဖြစ် တယ်။ အမှတ်စိပ်စိပ်ရှုမှတ်ချင်တဲ့ ယောဂီများအတွက် နည်း ယူဖို့ မကောင်းပါဘူးလား ... နည်းယူဖို့ ကောင်းပါတယ်ဘုရား။ စားနေရင်း စားနေရင်း ကုသိုလ်တွေရလို့ အမှတ်တွေလည်း ဆက်လို့ သမာဓိဉာဏ်များအားကောင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် မိမိ၏ ပါရမီအားလျော်စွာ စားနေရင်းပဲ တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ် ရသွား နိုင်ပါတယ်။ တရားထူးတရားမြတ်တွေ ရသွားနိုင်ပါတယ်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ပင် ဖြစ်သွားနိုင်ပေတယ်။

စားတဲ့အမှုအရာများကို ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့်လည်း စိတ် ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်မထွက်တော့ပေ။ အပြင်မထွက်အောင် ရှုမှတ်တဲ့နည်းတွေတော့ ရထားပါပြီ။ နည်းရဖို့ကတော့ ဘယ် သူ့ရဲ့တာဝန်လဲ။ ဆရာသမားများ၏ တာဝန်ဖြစ်တယ်။ နည်းရ သည့်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံဖို့ကတော့ မိမိတို့၏ တာဝန် ဖြစ်တယ်။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။



၆၈

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ဆောင်ပုဒ်။ ။ စားသုံးမှုရာ၊ ရှုမှတ်ကာ၊  
စားတာဝိပဿ်မည်။

ယခုပြောခဲ့ပြီးတဲ့အတိုင်း စားသည့်ကိုယ်အမှုအရာများကို ရှုမှတ်ပြီးစားတာက ဝိပဿနာဖြင့်စားခြင်းဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆုံးစားခြင်းပါပဲ။ စားခြင်း ၃-မျိုးဖြင့် တရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများ စားတတ်နေကြပါပြီ။ အကျိုးများလိုက်တာ။ မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်ကြီးနှင့် လာတွေ့ရတာ စားနေတဲ့ အမှုအရာများမှာပင် ကုသိုလ်တွေ မရနေပါဘူးလား... ရနေပါတယ်ဘုရား။

မတင့်တယ်သည့် ကိုယ်အမှုအရာများ၌ ရှုမှတ်ပုံ

စားသုံးတဲ့အမှုအရာတွေ၊ တင့်တယ်တဲ့အမှုအရာတွေမှာသာ ယခုလို ရှုမှတ်ကြရတာမဟုတ်ပေ။ မတင့်တယ်တဲ့၊ စွန့်ရတဲ့အမှုအရာတွေကိုလည်း ရှုမှတ်ကြရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား သမ္မဇေပိုင်းမှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဥစ္စာရ ပဿာဝကမ္မေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ။

ဥစ္စာရ ပဿာဝကမ္မေ = ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ကိုစွန့်ရာ၌၊ သမ္ပဇာနကာရီ = အသိဉာဏ်ဖြင့်ပြုလေ့ရှိသည်၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ ဣတိ = ဤသို့၊ ဘဂဝါ = မြတ်စွာဘုရားသည်၊

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၆၉

အဝေါစ = ကရုဏာရှေ့သွားပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်  
မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

ဝိပဿနာရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ စားသုံးသည့် တင့်တယ်  
တဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေမှာသာ ရှုမှတ်ရတာမဟုတ်ပေ။ မတင့်  
တယ်သည့် ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တွေ စွန့်တဲ့အမူအရာတွေမှာ  
လည်း ရှုမှတ်ရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါ  
တယ်။

ရှုမှတ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် စားတဲ့နေရာမှာ ကုသိုလ်တွေ  
ရတာလိုပဲ စွန့်ပစ်တဲ့ မတင့်တယ်သည့် ကိုယ်အမူအရာတွေ  
မှာလည်း ကုသိုလ်တွေ ရနိုင်ကြပါတယ်။ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်  
တွေ စွန့်တဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်၍ စွန့်တတ်သွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ  
အချိန်ကလေးမှာလည်း ကုသိုလ်တွေ မရနေပါဘူးလား ...  
ကုသိုလ်တွေ ရနေပါတယ်ဘုရား။

ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ရာ၌ ရှုမှတ်ပုံကို မြတ်စွာဘုရား  
ဟောကြားတာကတော့ သမ္ပဇေပိုင်းမှာ ဟောကြားတဲ့အတွက်  
ကြောင့် ကိုယ်အမူအရာများကိုပဲ ရှုမှတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေ  
မဲ့လည်း ထင်ရှားရာကစ၍ ရှုမှတ်နိုင်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား

၇၀

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ခွင့်ပြုတော်မူထားသည့်အတိုင်း ထင်ရှားရာကစ၍ ရှုမှတ်နိုင်ကြပါတယ်။

ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တွေ စွန့်ရတော့မည်ဆိုလို့ရှိရင် ရှေးဦးစွာ စွန့်ချင်တဲ့စိတ်တွေ မထင်ရှားနေတတ်ပါဘူးလား ... ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်ဘုရား။ ထင်ရှားနေတော့ စွန့်ချင်တယ်၊ စွန့်ချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ နောက်ပြီးမှ စွန့်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် လေတွေက တွန်းကန်ချလိုက်လို့ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တွေ ပကတိသော တည်ရာဌာနမှ ရွေ့ရွေ့ကျသွားတာကို မြန်မာဝေါဟာရအားဖြင့် စွန့်တယ်၊ စွန့်တယ်လို့ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ စွန့်တဲ့ကိုယ်အမူအရာကို ရှုမှတ်တဲ့အခိုက်အတန့်မှာ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင့်တာတွေ ပေါ်လာလို့ရှိရင်လည်း နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ ရှုမှတ်လို့ မရပေဘူးလား ... ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်ဘုရား။

ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တွေ စွန့်တာကလည်း ထင်ရှားတဲ့ ကိုယ်အမူအရာတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပေတယ်။ စွန့်ချင်တယ်၊ စွန့်ချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတာက စွန့်ချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်ရတဲ့အတွက် ကြောင့် ဘာသတိပဋ္ဌာန်များ ဖြစ်ပါသလဲ ... စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် အနေနှင့် ကုသိုလ်တွေ ရရှိကြပေတယ်။ စွန့်တယ်၊ စွန့်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတဲ့အခါကျတော့ စွန့်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာများကို

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၇၁

ရှုမှတ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘာသတိပဋ္ဌာန်များ ဖြစ်ပါသလဲ ...  
ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။ ကာယာ  
နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်အနေနဲ့ ကုသိုလ်တွေ ရရှိနေကြပါတယ်။

နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတဲ့  
အခါကျတော့ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘာသတိ  
ပဋ္ဌာန်များ ဖြစ်ပါသလဲ ... ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်  
ပါတယ်ဘုရား။ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်အနေနဲ့ ကုသိုလ်  
တွေ မရနေပါဘူးလား ... ကုသိုလ်တွေ ရနေပါတယ်ဘုရား။  
မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမကို ခံယူရတာ အကျိုးမများပေဘူး  
လား ... အကျိုးများပါတယ်ဘုရား။

မတင့်တယ်တဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေ၊ ကျင်ကြီး  
ကျင်ငယ်စွန့်တဲ့ အမူအရာတွေမှာပင် ရှုမှတ်နေရလို့ စိတ်ဓာတ်  
ဝိညာဉ် အပြင်မထွက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်း  
တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားဖို့ရာဖြစ်တယ်။ တရားနာ  
ပရိသတ်များက ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို  
တကယ်လိုချင်ကြတဲ့၊ ရောက်ချင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်ကြ  
တော့ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်ကို အပြင်မထွက်အောင် အမြဲတမ်း  
မရှုမှတ်နေရပါဘူးလား ... ရှုမှတ်နေရပါတယ်ဘုရား။ မြန်မြန်  
ရောက်ချင်ရင်တော့ စိပ်စိပ်ကလေး မှတ်ကြရမယ်။ ကျဲကျဲကြီး  
လည်း မှတ်နေသေးတယ်၊ မြန်မြန်လည်း ရောက်ချင်တယ်



၇၂

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ဆိုလိုရှိရင်တော့ ရောက်မှရောက်နိုင်ပါ့မလား ... မရောက်နိုင်  
ပါဘုရား။

စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်ပုံနှင့်  
အပြင်မထွက်အောင်ရှုမှတ်ပုံ

ကိုယ်ကာယ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်မထွက်အောင်  
ရှုမှတ်ပုံကို ဟောကြားတာ အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။  
ယခုစိတ်က အပြင်ထွက်ပုံ၊ အပြင်မထွက်ပုံကို ဟောကြားပါ  
တော့မည်။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကြံသိရာတွင်၊ လိုက်ကြံလျှင်၊  
အပြင်ထွက်သည်မည်။

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့သည် စိတ်ဖြင့် ကောင်းတာကိုလည်း  
ကြံစည်လိုက်၊ မကောင်းတာကိုလည်း ကြံစည်လိုက်တာတွေ  
ကို ဘယ်အခါကျရင်ထင်ရှားသလဲဆိုတော့ ရှုမှတ်မှုမရှိတဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ မျက်စိကတော့ မှိတ်ထား  
တယ်၊ စိတ်ကတော့ ဘယ်ရောက်နေပါသလဲ။ ဟိုရောက်  
ဒီရောက်၊ အမျိုးမျိုးတွေကို လိုက်ကြံစည်နေတယ်။

ကောင်းတာတွေကိုလည်း ကြံစည်လိုက်၊ မကောင်း  
တာတွေကိုလည်း ကြံစည်လိုက်ဖြစ်နေတယ်။ ကောင်းတာ

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၇၃

တွေကို ကြံစည်လိုက်တော့ သာယာတဲ့အတွက်ကြောင့်  
လောဘဖြစ်တယ်။ မကောင်းတဲ့အနိဗ္ဗာရုံတွေကို ကြံစည်  
လိုက်တော့ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ လောဘ၊  
ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတွေ ဖြစ်နေလို့ရှိရင် ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်း  
တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် ဝေးနေမှာပဲဖြစ်တယ်။ အပြင်မထွက်နိုင်  
ရအောင်ရှုမှတ်ပုံဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကြံဆဲမှာပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊  
အပြင်မထွက်ပြီ။

ကြံစည်ဆဲမှာပင် ကြံစည်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်ဟု  
ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ သမာဓိဉာဏ်များ အသင့်အတင့် အားရှိ  
လာသောအခါ ကြံစည်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်  
လိုက်၍ ကြံစည်စိတ်ကူးနေတဲ့ စိတ်ကလေးကို မှတ်သိစိတ်  
က မိသွားပြီဆိုရင်တော့ ကြံစည်စိတ်ကူးမှုတွေ မဖြစ်နိုင်တော့  
ပေ။

သမာဓိဉာဏ်တွေ အားကောင်းလာ၍ ဥဒယဗ္ဗယ  
ဉာဏ် အရင့်ပိုင်းသို့ ရောက်နေကြတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဆိုလို့  
ရှိရင်တော့ ကြံစည်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင်  
ကြံစည်နေတဲ့စိတ်ကလေးတွေ ပေါ်ပြီးတာနဲ့ ပျောက်သွားတာ၊  
ပေါ်ပြီးတာနဲ့ ပျောက်သွားတာများကို တွေ့သိသွားကြပါတယ်။

တစ်ချက်မှတ်တစ်ချက် ပေါ်ပြီးတာနှင့် ပျောက်ပျောက်သွားတာကို မြင်သွားတော့ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်မထွက်နိုင်တော့ပေ။

ဆက်ကာဆက်ကာ ရှုမှတ်လို့ ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ ရောက်သွားသောအခါ ကြံစည်တယ်။ စိတ်ကူးတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ပေါ်တာဖြစ်တာတို့က မထင်ရှားတော့ပေ။ ပျက်ပျက်သွားတာကပင် ထင်ရှားလာတယ်။ ကြံစည်တဲ့စိတ်ကလေးတွေ ရိပ်ခနဲရိပ်ခနဲ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာကို မြင်ပြီးတဲ့အပြင် မှတ်သိစိတ်ပါ လိုက်ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာကို မြင်ကြတယ်။ ဤကဲ့သို့ ကြံဆဲမှာ လိုက်ရှုမှတ်လိုက်တော့ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်မထွက်နိုင်တော့ပေ။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကြံဆဲမှာပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊  
အပြင်မထွက်ပြီ။

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်အမြင်များဖြစ်လာပုံ

ကြံဆဲမှာ ရှုမှတ်ရမယ်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်ကြရမယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ကြံဆဲမှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်နိုင်ရင် သမာဓိဉာဏ်များ အားကောင်းလာတဲ့အခါ တစ်ချက်မှတ်တစ်ချက် ကြံစည်တဲ့စိတ်ကူးလေးတွေ ကုန်ပျက်

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၇၅

ကုန်ပျက်သွားတာကို မြင်သွားကြတယ်။ ကုန်ပျက်တာကို မြင်တော့ မမြဲခြင်း အနိစ္စပါလားလို့ သိသွားကြပေတယ်။

ကုန်ပျက်တာတွေက လျင်မြန်အားကြီးတော့ နှိပ်စက် နေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲပါလား။ ဆင်းရဲပါလားဆိုတာ မြန်မာလို ပါဠိလိုကျတော့ ... ဒုက္ခပါဘုရား။ အဲဒီလို ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို ဘယ်လိုများ ကာကွယ်လို့ရပါ့မလဲ၊ ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရပေ။ သူ့သဘောအတိုင်း ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေ တာပဲ၊ ကိုယ်အစိုးမရပါလား။ ကိုယ်အစိုးမရပါလားဆိုတာ မြန်မာလို၊ ပါဠိလိုကျတော့ ... အနတ္တပါဘုရား။ ဝိပဿနာရှု ရင်းနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အားကောင်းလာ၍ ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ ရောက်လာတဲ့အခါ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့ကို မြင်သွားကြ ပါတယ်။

ငယ်ရွယ်စဉ်အခါတည်းက ကြားခဲ့ဖူးသည့် မိဘဆရာ သမားများ ပြောပြလို့ သိခဲ့ဖူးသည့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတွေ ကို ယခုဝိပဿနာရှုတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကိုယ်တိုင်တွေ့ ရတော့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်စရာပါပဲ။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဉာဏ်အမြင်တွေ ပိုင်သွားတာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဒုက္ခခပင်း လုံးဝ ကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားကြရမှာ ဖြစ်ပေတယ်။



၇၆

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

ဒွါရေ(၆)ပါးကို လုံခြုံအောင်  
စောင့်ရှောက်ရန်လို့အပ်ပုံ

စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်ပုံ၊ အပြင်မထွက်ပုံတို့ကို ဟောကြားတာ အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ ယခု မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်အခါက စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်တွေ အပြင်ထွက်လို့ တရားထူးတရားမြတ်တွေ မရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ရဟန်းတွေရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီရဟန်းတွေအကြောင်းကို ဆက်လက်၍ ဟောကြားပါမယ်။

တစ်ချိန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်မှာ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ ရဟန်းတော် ၅-ပါးတို့သည် အတူတကွ တရားအားထုတ်နေကြ၏။ အားထုတ်ကြတဲ့အခါမှာ တစ်ပါးက မျက်စိကို စောင့်ရှောက်ဖို့ရာ အခဲယဉ်းဆုံးပဲ၊ မျက်စိကို မစောင့်ရှောက်လို့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဒုက္ခဖြစ်ကြတာပဲဟု ယူဆကာ မျက်စိတစ်ခုကိုပဲ လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်တယ်။

နောက်ရဟန်းတစ်ပါးက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဒုက္ခရောက်ကြတာ နားကို မစောင့်ရှောက်လို့ ဒုက္ခရောက်ကြတာပဲဟု ယူဆကာ နားတစ်ခုကိုပဲ လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်တယ်။ နောက်ရဟန်းတစ်ပါးက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဒုက္ခရောက်ကြတယ်

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၇၇

ဆိုတာ နှာခေါင်းကို မစောင့်ရှောက်ကြလို့ပဲဟု ယူဆကာ  
နှာခေါင်းတစ်ခုကိုပဲ လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်တယ်။

နောက်ရဟန်းတစ်ပါးကတော့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ  
ဒုက္ခရောက်ကြတယ်ဆိုတာ လျှာကို မစောင့်ရှောက်လို့ ဒုက္ခ  
ရောက်တာပဲဟု ယူဆကာ လျှာတစ်ခုကိုပဲ လုံခြုံအောင် စောင့်  
ရှောက်တယ်။ နောက်ရဟန်းတစ်ပါးကတော့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ  
ဒုက္ခရောက်ကြတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကာယကို မစောင့်ရှောက်  
လို့ပဲဟု ယူဆကာ ကိုယ်ကာယတစ်ခုကိုပဲ လုံခြုံအောင် စောင့်  
ရှောက်တယ်။ အဲဒီလိုယူဆပြီး ဆွေးနွေးကြတဲ့အခါ မပြေလည်  
ကြ၍ မြတ်စွာဘုရားထံ ရောက်သွားကြပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက တစ်ဒွါရ တစ်ဌာနလောက်သာ  
စောင့်ရှောက်နေကြမယ်ဆိုရင် သင်တို့အတွက် မပြည့်စုံသေး  
ပေ။ ၆-ဒွါရ၊ ၆-ဌာနလုံး လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ကြရမယ်  
ဟု မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ တရားနာပရိသတ်များလည်း  
ဘယ်နှဒွါရ၊ ဘယ်နှဌာန လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်နေရမလဲ  
... ၆-ဒွါရလုံးပါဘုရား။

မြတ်စွာဘုရားက ၆-ဒွါရလုံး စောင့်ရှောက်ပုံကို ဟော  
ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

၇၈

# သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

စက္ခုနာ = မျက်စိဖြင့်၊ သံဝရော = လောဘ ဒေါသ  
မောဟတို့မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းခြင်းသည်၊ သာဓု = လူချမ်း  
သာ နတ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ပို့ပေးတတ်သောကြောင့်  
ကောင်းလှပါပေ၏။ သောတေန = နားဖြင့်၊ သံဝရော = လောဘ  
ဒေါသ မောဟတို့မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းခြင်းသည်၊ သာဓု =  
လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ပို့ပေးတတ်သော  
ကြောင့် ကောင်းလှပါပေ၏။ ယာနေန = နှာခေါင်းဖြင့်၊ သံဝရော  
= လောဘ ဒေါသ မောဟတို့မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းခြင်းသည်၊  
သာဓု = လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ပို့ပေး  
တတ်သောကြောင့် ကောင်းလှပါပေ၏။

ဇိဝှိယ = လျှာဖြင့်၊ သံဝရော = လောဘ ဒေါသ  
မောဟတို့မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းခြင်းသည်၊ သာဓု = လူချမ်း  
သာ နတ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ပို့ပေးတတ်သောကြောင့်  
ကောင်းလှပါပေ၏။ ကာယေန = ကိုယ်ဖြင့်၊ သံဝရော =  
လောဘ ဒေါသ မောဟတို့မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းခြင်းသည်၊  
သာဓု = လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ပို့ပေး  
တတ်သောကြောင့် ကောင်းလှပါပေ၏။ မနသာ = စိတ်ဖြင့်၊  
သံဝရော = လောဘ ဒေါသ မောဟတို့မဖြစ်အောင် စောင့်  
စည်းခြင်းသည်၊ သာဓု = လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်း  
သာသို့ ပို့ပေးတတ်သောကြောင့် ကောင်းလှပါပေ၏။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၇၉

သဗ္ဗတ္ထ = အလုံးစုံသော မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊  
 ကိုယ်၊ စိတ်တည်းဟူသော ဒွါရ ၆-ပါး၌၊ သံဝရော = လုံခြုံ  
 အောင် စောင့်စည်းခြင်းသည်၊ သာဓု = လူချမ်းသာ နတ်ချမ်း  
 သာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ပို့ပေးတတ်သောကြောင့် ကောင်းလှပါ  
 ပေ၏။ သဗ္ဗတ္ထ သံဝတော = မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊  
 စိတ်တည်းဟူသော အလုံးစုံကိုစောင့်စည်းသော၊ ဘိက္ခု = ဘေး  
 ကိုရှုတတ် ရဟန်းမြတ်သည်၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ = အလုံးစုံသော  
 ဒုက္ခဟူသမျှ၊ ပမုစ္စတိ = လွတ်သွားရ၏။ ဣတိ = ဤသို့၊  
 ဘဂဝါ = မြတ်စွာဘုရားသည်၊ အဝေါစ = ကရုဏာရှေ့သွား  
 ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တည်းဟူသော  
 ဒွါရ ၆-ပါးကို လုံခြုံအောင် စောင့်စည်းနိုင်မှသာလျှင် ဒုက္ခခပ်  
 သိမ်း အေးငြိမ်းရာဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားနိုင်  
 ကြတယ်။ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိ  
 သွားနိုင်ကြတယ်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူလိုက်  
 ပါတယ်။



၈၀

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

## စောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်ပုံသာကော

အဲဒီရဟန်းတော် ၅-ပါး၏ အတိတ်ဘဝက အကြောင်းများကိုလည်း မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ “ရဟန်းတို့ ... သင်တို့သည် ဒွါရ ၆-ပါးလုံးကို မစောင့်ရှောက်နိုင်ခဲ့ကြတဲ့အတွက်ကြောင့် သင်ရဟန်းတို့သည် အတိတ်ဘဝက ဘီလူးစားခံခဲ့ကြရပြီ” ဟု မိန့်ကြားလိုက်တော့ ရဟန်းတော်များက “အတိတ်ဘဝဇာတ်ကြောင်းများကို ဟောကြားပေးတော်မူပါဘုရား” ဟု လျှောက်ထားကြတဲ့အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အတိတ်ဇာတ်ကြောင်းများကို ပြန်ဟောတော်မူပါတယ်။

တစ်ချိန်သောအခါ ဘုရားလောင်းသည် ဗာရာဏသီပြည်၌ ဗြဟ္မဒတ်မင်း အုပ်စိုးနေသည့်အခိုက်မှာ မင်းသားငယ်သွားဖြစ်တယ်။ ဗြဟ္မဒတ်မင်းမှာ သားပေါင်းတစ်ထောင်ရှိတယ်။ သားပေါင်းတစ်ထောင်တို့တွင် ဘုရားလောင်းဟာ အငယ်ဆုံးသားလေးဖြစ်တယ်။ အငယ်ဆုံးပင် ဖြစ်ပြားသော်လည်း ပညာဉာဏ်နှင့်ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ မင်းသားလေးဆိုတော့ မင်းမဖြစ်ချင်ပါဘူးလား ... မင်းဖြစ်ချင်ပါတယ်ဘုရား။

ဗာရာဏသီပြည်မှာ အလွန်ပင် မင်းဖြစ်ချင်တယ်။ မင်းဖြစ်ချင်တော့ သူ့ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ကြည့်တယ်။ ဆင်ခြင်ကြည့်တော့ သူ့ရဲ့အထက်မှာ အစ်ကိုကြီးတွေ ဘယ်လောက်

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၈၁

ရှိသလဲ။ ၉၉၉-ယောက် ရှိနေတယ်။ မင်းဖြစ်ဖို့ရာ မလွယ်ကူဟု သိသွားတယ်။ သိသွားတော့ မိမိထက် ဉာဏ်ပညာကြီးမားတဲ့ အရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါရဟန္တာများထံ ချဉ်းကပ်၍ လျှောက်ထားတယ်။ “အရှင်ဘုရားတို့ ... တပည့်တော်သည် ဤဗာရာဏသီပြည်မှာ မင်းဖြစ်နိုင်ပါသလားဘုရား” ဟု လျှောက်ထားတယ်။

အရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါရဟန္တာများက အဘိညာဉ်ဖြင့် ကြည့်လိုက်သောအခါ မင်းမဖြစ်နိုင်တာကို မြင်တော်မူကြတော့ “ဒီဗာရာဏသီပြည်မှာ သင် မင်းမဖြစ်နိုင်ပေ။ သင်မင်းဖြစ်နိုင်တဲ့ နေရာဌာနတော့ရှိတယ်။ ဂန္ဓာရတိုင်း၊ တက္ကသိုလ်ပြည်မှာတော့ သင် မင်းဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ခုနစ်ရက်အတွင်းမှာ တက္ကသိုလ်ပြည်သို့ ရောက်အောင်သွားနိုင်မှသာ သင် မင်းဖြစ်နိုင်မယ်။ အဲဒီတက္ကသိုလ်ပြည်သို့သွားဖို့ရာ လမ်းခရီးဖြစ်သည့် ယူဇနာ(၅၀)အတွင်းမှာ ဘီလူးတွေ အလွန်ကြမ်းတမ်းတယ်။ အဲဒီခရီးကို ကျော်လွန်အောင်သွားနိုင်ဖို့ရာ အလွန်ပဲခက်ခဲတယ်” ဟု မိန့်ကြားလိုက်တဲ့အခါ မင်းသားလေးက “အရှင်ဘုရားတို့၏ အဆုံးအမဩဝါဒကို ခံယူပြီးတော့ သွားပါမယ်ဘုရား” ဟု လျှောက်ထားပါတယ်။

“အရှင်ဘုရားတို့၏ အဆုံးအမဩဝါဒကို ခံယူပြီးတော့ သွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ထိုဘီလူးတွေကြမ်းတမ်းတဲ့ခရီးမှ လွန်မြောက်သွားနိုင်ပါတယ်” ဟု လျှောက်ထားပြီး အရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ

ရဟန္တာတို့၏ အဆုံးအမဩဝါဒကို ခံယူပါတယ်။ အရှင်ပစ္စေက ဗုဒ္ဓါရဟန္တာများက ပရိတ်တရားတွေ ရွတ်ဖတ်ပေးကြတယ်။ မင်းသားလေးက ပရိတ်ချည်၊ ပရိတ်သံတွေယူပြီးတော့ သွားဖို့ ရာ အစီအစဉ်တွေပြုလုပ်တယ်။ ပြုလုပ်ပြီးတော့ မိဘတွေကို သွားကန်တော့တယ်။ သွားကန်တော့ပြီးတော့ သူ၏အလုပ် အကျွေးတပည့်များထံ သွား၍နှုတ်ဆက်တယ်။ “တပည့်တို့ရေ ... ဆရာကတော့ ဒီဗာရာဏသီပြည်မှာ မင်းမဖြစ်နိုင်ပေ။ ဒါကြောင့် မင်းဖြစ်နိုင်တဲ့ ဂန္ဓာရတိုင်း၊ တက္ကသိုလ်ပြည်သို့ သွားတော့မယ်။ တပည့်တို့ နေရစ်ခဲ့ကြပေတော့” ဟု မှာကြားတယ်။

တပည့်တွေက “ဆရာသွားရင်တော့ တပည့်တို့လည်း ဘယ်နေလို့ဖြစ်ပါ့မလဲ၊ တပည့်တို့လည်း လိုက်မည်” ဟု ပြောကြတယ်။ “တပည့်တို့ လိုက်လို့မဖြစ်ပေ။ လမ်းတွင် ယူဇနာ (၅၀)ခရီးမှာ ဘီလူးတွေ အလွန်ကြမ်းတမ်းတယ်။ သင်တို့ ဘီလူးစားခံကြရလိမ့်မယ်” “ဆရာအဆုံးအမဩဝါဒကို ခံယူ၍ လိုက်ခဲ့လျှင် ဘီလူးစားမခံရပါဘူး၊ လိုက်ပါရစေ” ဟု တောင်းပန်သောအခါ “ကဲ-ဒီလိုဆိုရင်လည်း လိုက်ခဲ့ကြ” ဟုဆိုကာ ခရီးထွက်သွားကြပါတယ်။

တောအုပ်သို့ရောက်တော့ မကြာမီအတွင်းမှာပဲ ဘီလူးတွေ၊ ဘီလူးမတွေက အလွန်လှပတင့်တယ်တဲ့ ရူပါရုံ အဆင်းတွေနဲ့ ဖြူးယောင်းကြတယ်။ နတ်သမီးငယ်တမျှ လှပ

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၈၃

တင့်တယ်တဲ့ ရူပကာယတွေကို ဖန်ဆင်း၍ ဖြားယောင်းကြ  
တယ်။ ဤကဲ့သို့ ဖြားယောင်းတဲ့အခါ ဘုရားလောင်းက သတိ  
ပေးတယ်။ “တပည့်တို့ရေ ... ယခုမြင်ရတာတွေဟာ လူစင်စစ်  
တော့မဟုတ်ဘူး။ ဘီလူးတွေဖြစ်တယ်။ သတိထားကြရမယ်”  
ဟု သတိပေးပါတယ်။

သွားရင်းသွားရင်းနဲ့ တပည့်တစ်ယောက်က အဲဒီရူပါရုံ  
အဆင်းတွေကို သဘောကျသွားတယ်။ စွဲလမ်းသွားတယ်။  
ဘယ်လိုမှ သူ့စိတ်ကို ခွာလို့မရဘဲ ဖြစ်သွားတယ်။ ဘီလူးလို့  
ပြောတာ မယုံတော့ပေဘူး။ ဘာကြောင့် မယုံတာလဲဆိုတော့  
သူ့စိတ်ထဲမှာ နတ်သမီးလို့ ထင်နေတယ်။ နတ်သမီးလို့ထင်  
တော့ ရူပါရုံအဆင်းမှာ ငြိကပ်ပြီး နောက်ချန်နေခဲ့တယ်။

နောက်ချန်နေခဲ့တော့ ဘုရားအလောင်းက ပြန်ခေါ်  
တယ်။ “တပည့် ... အဘယ်ကြောင့် နောက်ကျနေခဲ့သလဲ၊  
တပည့်တော့ ဘီလူးစားခံရတော့မယ်ထင်တယ်” “မဟုတ်ပါ  
ဘူးဆရာ၊ ကျွန်တော် ခြေထောက်နာနေလို့ပါ”လို့ ပြောတယ်။  
အမှန်အတိုင်းပြောတာလား၊ လိမ်ပြောတာလား ... လိမ်ပြော  
တာပါဘုရား။ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်လို့လား၊ မထွက်  
လို့လား ... အပြင်ထွက်လို့ပါဘုရား။



၈၄

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပဿာဆရာတော်

တကယ်လိုချင်နေတော့ လိမ်မပြောပါဘူးလား ... လိမ်ပြောပါတယ်ဘုရား။ နောက်တစ်ခါဒီလိုပဲ နောက်ချန်နေခဲ့ပြန်တယ်။ ဘုရားလောင်းက ပြန်ခေါ်တယ်။ “တပည့် ... ဘယ်နှယ်လဲ၊ မင်း နောက်ကျလှချည်လား” ပြောပြန်တော့ “ကျွန်တော်ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ပါစေ။ ဒီမှာပဲ နေခဲ့ပါရစေ” “ကဲ-မင်းထိုက်နဲ့မင်းကံပဲ” ဟု ထားခဲ့ရတယ်။ သူ့ကို ဘီလူးမတွေက ဖြားယောင်း၍ စားလိုက်ကြတယ်။ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်တော့ ဘာဖြစ်သွားပါသလဲ ... ဘီလူးစားခံရပါတယ် ဘုရား။

တော်တော်လေးဝေးသွားတဲ့အခါ ဘီလူးမတွေက အသံသဒ္ဓါရုံနှင့် ဖြားယောင်းကြပြန်တယ်။ အလွန်သာယာဖွယ် ကြည်နူးဖွယ်ရာ နတ်တို့၏အသံတွေဖြင့် ဖြားယောင်းကြတယ်။ အသံကြိုက်တဲ့ နားကို မစောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ တပည့်လည်း ကျန်ခဲ့ပြန်တယ်။ သူ့ကိုလည်း ဘီလူးစားလိုက်ပြန်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်တော့ ဘာဖြစ်သွားပါသလဲ ... ဘီလူးစားခံရပါတယ်ဘုရား။

ရှေ့သို့ ဆက်သွားတဲ့အခါ အနံ့ကြိုက်တဲ့ နှာခေါင်းကို မစောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ တပည့်ကလည်း ကျန်ခဲ့ပြန်တယ်။ ကျန်ခဲ့တော့ ဘီလူးစားပြန်ပါတယ်။ ရှေ့နားတစ်ခါရောက်သွားပြန်တော့ အရသာကြိုက်တဲ့ တပည့်အတွက် ဘီလူးမတွေက

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၈၅

အရသာအမျိုးမျိုးနဲ့ ဖြားယောင်းကြတယ်။ ဖြားယောင်းတဲ့အခါ အရသာကြိုက်တတ်တဲ့ လျှာကို မစောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ တပည့်ကလည်း နောက်မှာ ချန်နေခဲ့တယ်။ ဘုရားလောင်းက သတိပေးစကား ပြောကြားပါသော်လည်း “သေချင်လည်း သေပါစေတော့။ ဒီအရသာတွေပဲ စားသောက်ပြီး နေပါတော့မယ်” ဆို၍ နေခဲ့တယ်။ နေခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘီလူးစားခံရပြန်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်တော့ ဘာဖြစ်ပါသလဲ ... ဘီလူးစားခံရပါတယ်ဘုရား။

ရှေ့နားတစ်ခါရောက်သွားပြန်တော့ အတွေ့အထိကြိုက်တဲ့ တပည့်အတွက် ဘီလူးမတွေက အတွေ့အထိ အာရုံအမျိုးမျိုးတွေနှင့် ဖြားယောင်းကြပြန်ပါတယ်။ ဖြားယောင်းတဲ့အခါ အတွေ့အထိကြိုက်တဲ့ ကိုယ်ကာယကို မစောင့်စည်းနိုင်တဲ့ တပည့်လည်း ကျန်နေခဲ့ပြီး ဘီလူးစားခံရပါတယ်။ ဘယ်နယောက် ကုန်သွားပါသလဲ ... ၅-ယောက် ကုန်သွားပါပြီဘုရား။ ၅-ယောက် ကုန်သွားတော့ ဘုရားလောင်းတစ်ယောက်ပဲ ကျန်ခဲ့တော့တယ်။

ဘုရားလောင်းကတော့ ရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါရဟန္တာများက မှာကြားလိုက်သည့်အတိုင်း အာရုံငါးပါးနှင့် တွေ့တဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်မထွက်အောင် ထိန်းထားနိုင်တယ်၊ ဆင်ခြင်ထားနိုင်တယ်၊ စောင့်ရှောက်ထားနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘီလူးစားမခံရပေ။

၈၆

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ဆက်လက်ပြီး ရှေ့သွားတဲ့အခါ ဘီလူးမတစ်ယောက်  
က ဒီဘုရားလောင်းလေးဟာ အလွန်ဉာဏ်ပညာနှင့်ပြည့်စုံတာ  
ပဲ၊ သူ့ကိုစားပြီးမှ ပြန်မယ်ဟု ကြံစည်ပြီး ဘုရားလောင်းနောက်  
က လိုက်လာတယ်။ ဉာဏ်ပညာနှင့်ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း  
ချမ်းသာမပေးဘူး၊ စားမှာပဲဟု ကြံစည်၍ လိုက်လာတယ်။  
ကြောက်စရာမကောင်းပါဘူးလား ... ကြောက်စရာမကောင်းပါ  
တယ်ဘုရား။ ဉာဏ်ပညာနှင့်ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လေးကိုတော့  
လွှတ်ပေးလိုက်မယ်လို့ မရှိပေဘူး။ ဘီလူးဆိုတော့ စိတ်ဓာတ်  
က အလွန်ကြမ်းတယ်။ တော်တဲ့သူကိုလည်း စားမှာပဲဟု  
နောက်ကလိုက်လာတယ်။

ဘုရားလောင်းကရှေ့ကသွား၊ သူကနောက်ကလိုက်နှင့်  
တက္ကသိုလ်ပြည်၊ ဂန္ဓာရတိုင်းသို့ ရောက်လာကြတယ်။ ဘီလူးမ  
က ဘုရားလောင်း၏ ဇနီးအဖြစ် ဖန်ဆင်းပြီးလိုက်လာတယ်။  
ကလေးငယ်တစ်ယောက်ကို ပွေ့ချီထားပြီး အထုပ်တွေကိုလည်း  
လက်ကဆွဲထားပြီး အလွန်ပင်ပန်းတဲ့ အမူအရာနှင့် ဘုရား  
အလောင်းနောက်က လိုက်လာတယ်။

တောထဲမှာ ထင်းခွေတဲ့လူတွေ၊ သစ်ထုတ်လုပ်တဲ့  
လူတွေက မြင်ကြတော့ အမျိုးသမီးကို မေးကြတယ်။ “ရှေ့က  
သွားနေတဲ့ယောက်ျားဟာ သင်နဲ့ဘာတော်သလဲ” “ကျွန်ုပ်၏  
အရှင်ယောက်ျားဖြစ်ပါတယ်”ဟု ဘီလူးမက ပြောတယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၈၇

တောထဲမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့သူတွေက မကျေနပ်ကြဘူး။ “အမျိုးသမီးက ကလေးသူငယ်နှင့် ယူစရာကိုင်စရာတွေနှင့် ပင်ပန်းနေတာကို လှည့်မကြည့်ဘဲ ဒီလူဟာ တယ်ရက်စက်တဲ့သူ” ဟု ဘုရားလောင်းကို ကဲ့ရဲ့ကြတယ်။ အပြစ်တင်ကြတယ်။ ဘုရားလောင်းက ပြန်ပြောတယ်။ “ကျွန်ုပ်နောက်က လိုက်နေတာ ကျွန်ုပ်၏ဇနီးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘီလူးမဖြစ်တယ်” လို့ ပြောလိုက်တော့ ဘီလူးမကလည်း အညံ့မခံပေဘူး။ “အမျိုးသားတွေဆိုတာ သူတို့သဘောမကျတဲ့အခါ အမျိုးသမီးတွေကို ဘီလူးမပဲ၊ သရဲမပဲလို့ ပြောတာ ထုံးစံပါပဲ” ဟု ပြန်ချေပတယ်။

ဘုရားလောင်းက ရှေ့ကသွား၊ ဘီလူးမက နောက်က လိုက်နှင့် သွားလိုက်ကြတာ ဂန္ဓာရတိုင်း၊ တက္ကသိုလ်ပြည်သို့ ရောက်သွားကြတယ်။ တက္ကသိုလ်ပြည်၏အပြင်ဘက် သာလာယံဇရပ်တစ်ခုမှာ နားနေကြတယ်။ ဘီလူးမကလည်း ဘုရားလောင်း၏ နောက်ကလိုက်လာပြီး သာလာယံဇရပ်အပြင်ဘက်မှာ ထိုင်နေ၏။ ဘုရားလောင်းနားကိုတော့ ကပ်လို့မရပေဘူး။ ဘုရားလောင်းက ပါရမီဘုန်းကံရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် အနားကိုတော့ ကပ်လို့မရပေ။ အပြင်ဘက်မှာပဲ ထိုင်နေတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ တက္ကသိုလ်ပြည်မှ ဘုရင်မင်းမြတ်ကြီးက တိုင်းခန်းလှည့်လည်ထွက်လာတယ်။ နတ်သမီးတမျှ လှပတင့်တယ်အောင် ဖန်ဆင်းထားတဲ့ ဘီလူးမကို မြင်တော့



က

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

သဘောကျ၍ မင်းချင်းယောက်ျားတစ်ယောက်ကို သွား၍  
မေးခိုင်းတယ်။ “အဲဒီအမျိုးသမီးဟာ ပိုင်ရှင်ယောက်ျားရှိတဲ့  
အမျိုးသမီးလား၊ ပိုင်ရှင်ယောက်ျားမရှိတဲ့ အမျိုးသမီးလား”လို့  
သွားမေးလိုက်တော့ ဘီလူးမက “သူသည် ပိုင်ရှင်ယောက်ျား  
ရှိတဲ့သူဖြစ်တယ်။ ဇရပ်အတွင်းမှာရှိနေတဲ့ မင်းသားလေးဟာ  
သူ၏ယောက်ျားဖြစ်ပါတယ်”လို့ ပြောတယ်။ ဘုရားလောင်းက  
“ကျွန်ုပ်၏ ဇနီးလည်းမဟုတ်ပါဘူး၊ လူလည်းမဟုတ်ပါဘူး၊  
ဘီလူးမဖြစ်တယ်”ဟု ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဘုရင်ကြီးက “ဒီလိုပိုင်ရှင်ယောက်ျားမရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင်  
သူသိမ်းပိုက်ပါတယ်”ဟုဆိုကာ ဆင်ပေါ်တင်၍ ခေါ်သွားပါတယ်။  
နန်းတော်ထဲသို့ ရောက်သွားပြီး ညအခါကျတော့ ဘီလူးအပေါင်း  
အဖော်တွေ ခေါ်ပြီးစားလိုက်တာ ဘုရင်ကြီးရော၊ နန်းတော်  
တွင်းကပုဂ္ဂိုလ်တွေရော အရိုးသာ ကျန်ခဲ့တော့တယ်။ နံနက်  
မိုးလင်းတော့ နန်းတော်ကို ဖွင့်တာမတွေ့ရ၍ တိုင်းသူပြည်သား  
များက နန်းတော်တံခါးများကို ဖွင့်ကြည့်တဲ့အခါ နန်းတော်တွင်း  
က နန်းတွင်းသူနန်းတွင်းသားတွေနှင့်တကွ ဘုရင်ကြီးပါ  
သေဆုံးနေတာကို တွေ့ကြရတယ်။ တွေ့ကြရတော့ တိုင်းပြည်  
မှာ ဘုရင်မရှိရင် မဖြစ်နိုင်ဟုဆိုကာ ဘုရင်လောင်းလိုက်ရှာ  
ကြတယ်။ လိုက်ရှာကြတော့ ဘုရားလောင်းလေးကို တွေ့သွား  
ကြတယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၈၇

ဘုရားလောင်းလေးက ဘီလူးကို ဘီလူးမှန်းသိတဲ့ တကယ်စင်စစ် ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ ငါတို့ ဘုရင်မင်းကြီးက ဘီလူးမကို နတ်သမီးလိုထင်ပြီး အမှားအယွင်းတွေဖြစ်လို့ ကွယ်လွန်သွားရခြင်းဖြစ်တယ်။ မင်းသားလေးကတော့ ပညာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဟု ဘုရားလောင်းကို နန်းတော်သို့ ခေါ်ဆောင် ပြီး မင်းအဖြစ် တင်မြှောက်လိုက်ကြတယ်။

ဘုရားလောင်းသည် သူ၏ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်ကို နိုင် နင်းအောင်၊ အပြင်မထွက်အောင် ဆင်ခြင်ထား ရှုမှတ်ထားနိုင် တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘီလူးစားမခံရပါဘဲ ဘာဖြစ်သွားပါသလဲ ... ရှင်ဘုရင်ဖြစ်သွားပါတယ်ဘုရား။ တပည့် ၅-ယောက်ကတော့ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘီလူးစား ခံရတယ်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဇာတ်ကြောင်းကို ပြန်၍ဟောကြား တော်မူပါတယ်။ သင်ရဟန်းတို့သည် အဲဒီအတိတ်ဘဝကလည်း မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တည်းဟူသော မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်ကို အပြင်မထွက်အောင် မစောင့်ရှောက်နိုင် ခဲ့ကြတဲ့အတွက်ကြောင့် သင်တို့ ဘီလူးစားခံခဲ့ကြရပေပြီ။

ယခုလည်း တစ်ဒွါရစီသာ စောင့်ရှောက်နေကြမယ်ဆို ရင် သင်တို့မှာ မပြည့်စုံကြသေးပေဟု မြတ်စွာဘုရား အတိတ် ဇာတ်လမ်းများကို ပြန်ဟောပြပြီး ဇာတ်ကို ပေါင်းလိုက်သော အခါ မင်းသားလေးဟာ ငါဘုရားပဲ၊ ဘီလူးစားခံကြရတဲ့ တပည့်

၉၀

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

၅-ယောက်ဟာ သင်ရဟန်းတို့ပဲဖြစ်တယ်ဟု ဇာတ်ကို ပေါင်းပြီး  
ဟောကြားလိုက်ပါတယ်။

မျက်စိက ဘီလူးစားခံခဲ့ရတဲ့ ရဟန်းတော်ကတော့  
မျက်စိကပင် ဒုက္ခများတယ်လို့ မထင်နေပါဘူးလား ... ထင်  
နေပါတယ်ဘုရား။ ထို့ကြောင့် မျက်စိကိုပဲ သူစောင့်ရှောက်တယ်။  
နားက ဘီလူးစားခံခဲ့ရတဲ့ ရဟန်းတော်ကတော့ နားကိုပဲ  
စောင့်ရှောက်တယ်။ နှာခေါင်းက ဘီလူးစားခံခဲ့ရတဲ့ ရဟန်း  
တော်ကတော့ နှာခေါင်းကိုပဲ စောင့်ရှောက်တယ်။ လျှာက  
ဘီလူးစားခံခဲ့ရတဲ့ ရဟန်းတော်ကတော့ လျှာကိုပဲ စောင့်ရှောက်  
တယ်။ ကိုယ်ကာယက ဘီလူးစားခံခဲ့ရတဲ့ ရဟန်းတော်ကတော့  
ကိုယ်ကာယကိုပဲ စောင့်ရှောက်တယ်။ တော်တော်ပဲ ကြောက်  
သွားပုံရပါတယ်။

ယခုအခါမှာတော့ ပကတိတကယ်ဘီလူးစင်စစ်တော့  
မစားတော့ဘူး။ ဘာဘီလူးတွေစားပါသလဲ။ လောဘဘီလူး၊  
ဒေါသဘီလူး၊ မောဟဘီလူးတွေ စားနေကြပါတယ်။

ရှုပါရုံအဆင်းတွေကို မဆင်ခြင်နိုင်ဘဲ သာယာနေလို့  
ရှိရင် လောဘဖြစ်တယ်။ လောဘဘီလူးအစားခံရတယ်။ ပကတိ  
သော ဘီလူးစားတာက ဘယ်နှဘဝခံရပါသလဲ။ တစ်ဘဝပဲ ခံရ  
ပါတယ်။ လောဘဘီလူးအစားခံရတဲ့အခါကျတော့ ဘဝပေါင်း

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၉၁

များစွာ ခံကြရပါတယ်။ အိုလို့မဆုံး၊ နာလို့မဆုံး၊ သေလို့မဆုံး  
မခံကြရပါဘူးလား ... ခံကြရပါတယ်ဘုရား။ ပကတိသော  
ဘီလူးထက် လောဘဘီလူးက ပို၍ကြောက်စရာမကောင်းပါ  
ဘူးလား ... ပို၍ကြောက်စရာမကောင်းပါတယ်ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား တရားဟောလိုက်တော့ ရဟန်းတော်  
တွေ တရားရသွားကြပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊  
လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တည်းဟူသော ခွဲရ ၆-ပါးကို စောင့်စည်းနိုင်  
ဖို့ရာ မြတ်စွာဘုရား တေလပတ္တဇာတ်ကို ဟောကြားတော်မူ  
ပါတယ်။ တေလပတ္တဇာတ်ဆိုတာ ဆီခွက်ဥပမာဖြင့် ဟောကြား  
တဲ့ဇာတ် ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ချိန်သောအခါမှာ ဇနပဒကလျာဏီ ဇာတ်မင်းသမီး  
တစ်ယောက် ရှိခဲ့တယ်။ မီးမထွန်းဘဲနဲ့ သူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှ ၁၂-  
တောင်ခန့်တိုင်အောင် လင်းနေတယ်။ ယခုလောက်ပဲ ဘဝါ  
ဘဝက ဖြည့်ဆည်းခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ပါရမီတွေနဲ့ ပြည့်စုံနေတဲ့  
ဇာတ်မင်းသမီးဖြစ်တယ်။ ကောင်းခြင်း ၅-ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဇာတ်  
မင်းသမီးဖြစ်တယ်။ အဆိုကောင်း၊ အကကောင်း နိုင်ငံကျော်  
ဇာတ်မင်းသမီးဖြစ်တယ်။

တစ်နေ့သောအခါ ဇနပဒကလျာဏီသည် မြို့တော်၌  
ပွဲသဘင်ကျင်းပရာတွင် ကပြနေ၏။ လူပေါင်းမြောက်မြားစွာ



၉၂

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

လာရောက်ကြည့်ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ အမျိုးသားတစ်ယောက်က လည်း သေဒဏ်ကြိုးဒဏ် အပြစ်ကျလာတယ်။ အပြစ်ကျလာတော့ ဘုရင်မင်းမြတ်ကြီးက ပွဲတော်နေ့မှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို သေဒဏ်ကြိုးဒဏ်မပေးလိုသဖြင့် အဲဒီသေဒဏ်ကျသူ အမျိုးသားကိုပြောတယ်။ “သင့်ကို သေဒဏ်ကြိုးဒဏ် မပေးလိုပေ။ သင့်ကို ဒဏ်တစ်ခုတော့ပေးမယ်။ အဲဒါကို သတိထားပြီး သွားနိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် သေဒဏ်ကြိုးဒဏ်မှ လွတ်စေမယ်။

သင့်ကို အတွင်းနှုတ်ခမ်းရေးနှင့်အမျှ ပြည့်အောင် ဆီထည့်ထားသည့် ဆီခွက်ကိုပေးမယ်။ အဲဒီဆီခွက်ကို သင်ကိုင်ပြီးတော့ ဇနပဒကလျာဏီ ကနေသည့် ပွဲသဘင်အကြားက သင်သွားရလိမ့်မယ်။ သင့်နောက်မှ ယောက်ျားတစ်ယောက်က သန်လျက်စားမိုးကာ လိုက်လာလိမ့်မယ်။ သင်ဆီတစ်စက် ဖိတ်ကျသွားလို့ရှိရင် သင့်ကို ခေါင်းဖြတ်လိမ့်မယ်။ မဖိတ်ဘူးဆိုရင်တော့ သင်သေဒဏ်ကြိုးဒဏ်မှ လွတ်ရလိမ့်မယ်။ သွားနိုင်ပါ့မလား” လို့ဆိုတော့ ဘယ့်နှယ်ဖြေပါ့မလဲ ... သွားနိုင်ပါတယ်လို့ဖြေပါမယ်ဘုရား။

ယခုချက်ချင်း သေဒဏ်ကြိုးဒဏ်မှ လွတ်ရမည်ဆိုတော့ ဆီခွက်ကိုကိုင်ပြီး ဇနပဒကလျာဏီကနေတဲ့ ပွဲသဘင် ဆီသို့သွားတယ်။ နောက်က သန်လျက်စားမိုးပြီး ယောက်ျားတစ်ယောက်ကလည်း လိုက်လာတယ်။ ဆီမဖိတ်အောင် အထူး

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၉၃

သတိထားပြီးတော့ မသွားရပေဘူးလား ... သွားရပါတယ်ဘုရား။  
 ဆီမဖိတ်အောင်သွားရတဲ့ယောက်ျားဟာ လွယ်ပါသလား၊ ခက်  
 ပါသလား ... ခက်ပါတယ်ဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ ခက်ပါတယ်။  
 နေပဒကလျာဏီကတာကို သွားကြည့်မိလိုက်လျှင်လည်း ဆီ  
 ဖိတ်ကျမှာဖြစ်တယ်။ ပွဲကြည့်သွားလာ လူများစွာက လာတိုး  
 တိုက်လျှင်လည်း ဆီဖိတ်ကျမှာဖြစ်တယ်။

ရဟန်းတော်များကို မြတ်စွာဘုရားက မေးတော်မူပါ  
 တယ်။ “အဲဒီယောက်ျားဟာ အသက်ရှင်ဖို့ ဆီမဖိတ်ကျဖို့ရာ  
 လွယ်ပါသလား၊ ခက်ပါသလား” လို့ မေးတော်မူသောအခါ  
 “မြတ်စွာဘုရား အလွန်ခက်ပါတယ်ဘုရား” ဟု လျှောက်ထား  
 ကြပေတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက “မခက်လှပေဘူး။ သူ့နောက်  
 က သန်လျက်စားမိုးပြီး လိုက်နေတဲ့လူက ထက်ကြပ်မကွာ ပါနေ  
 တဲ့အတွက်ကြောင့် အထူးသတိထားပြီး သွားလို့ရှိရင် ဆီမဖိတ်  
 ကျဖို့ရာ သိပ်မခက်လှပါဘူး။ သေဒဏ်ကြီးဒဏ်မှ လွတ်ကောင်း  
 လွတ်နိုင်စရာရှိပေတယ်။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ပွားများနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
 များအတွက် အမှတ်မလွတ်ဖို့က ပိုခက်ပါတယ်” ဟု မြတ်စွာ  
 ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဋ္ဌကထာဆရာ၊ ဋီကာ  
 ဆရာများက ဥပမာများနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ဖွင့်ပြကြပါတယ်။ ယောဂီ

၉၄

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

များအတွက် အလွန်ပင် အသုံးကျပါတယ်။ အလွန်ပင်  
လိုက်နာဖွယ်ရာ ကောင်းလှပါပေတယ်။

ဆီတစ်ခွက်ပိတ်တာနှင့်

အမှတ်တစ်ချက်လွတ်တာတူပုံ

တေလပတ္တဝိယ ကာယဂတာသတိ။

(သံ-ဇီ-၂/၄၇၂)

တေလပတ္တဝိယ = ဆီခွက်ကဲ့သို့ ကာယဂတာသတိ  
= ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို၊ ဒဋ္ဌဗ္ဗာ = မှတ်အပ်၏။

နှုတ်ခမ်းရေးပြည့်နေတဲ့ ဆီခွက်နဲ့ တရားနာပရိသတ်  
များ ရှုမှတ်နေတဲ့ ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့တူတယ်။  
ဆောင်ပုဒ်လိုက်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ■ ဆီခွက်နှင့်သာ၊ ကာယဂတာ၊  
မှန်စွာတူပေသည်။

တဿပရိဟရဏ ပုဂ္ဂလောဝိယ ဝိပဿကော။

တဿ = ထိုဆီခွက်ကို၊ ပရိဟရဏ ပုဂ္ဂလောဝိယ  
= ကိုင်ဆောင်သောယောက်ျားကဲ့သို့၊ ကိုင်ဆောင်သောပုဂ္ဂိုလ်

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၉၅

ကဲ့သို့၊ ဝိပဿကော = ဝိပဿနာရှုသောပုဂ္ဂိုလ်ကို၊ ဒဋ္ဌဗ္ဗော  
= မှတ်အပ်၏။

ဆီခွက်ကိုင်ပြီးတော့သွားနေတဲ့ သေဒဏ်ကြိုးဒဏ်ကျ  
နေတဲ့ယောက်ျားနဲ့ ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့တူတယ်။  
တရားနာပရိသတ်များက ဝိပဿနာရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်တော့  
ဆီခွက်ကိုင်ပြီးတော့သွားနေတဲ့ ယောက်ျားနဲ့ မတူပါဘူးလား ...  
တူပါတယ်ဘုရား။ ဆီခွက်ကိုင်ပြီးတော့သွားနေတဲ့ ယောက်ျား  
က ဒီတစ်ဘဝအတွက် မသေရအောင် အထူးသတိမထားရပါ  
ဘူးလား ... အထူးသတိထားနေရပါတယ်ဘုရား။ တရားနာပရိ  
သတ်များကတော့ ဒီတစ်ဘဝအတွက်သာမဟုတ်၊ နောင်နောင်  
သံသရာဘဝတွေမှာ မအိုရာ မသေရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့  
ရောက်သွားဖို့ရာ နောင်နောင်ဘဝတွေမှာ မသေရအောင်  
ဘာတွေလုပ်နေရပါသလဲ။ ဝိပဿနာတရားတွေ ရှုမှတ်နေရ  
တယ်။ အမှတ်မလွတ်အောင်ရှုမှတ်နေရတာနဲ့ မတူပါဘူးလား  
... တူပါတယ်ဘုရား။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဆီခွက်ကိုင်ယူ၊ သွားနေသူ၊  
ရှုသူတူပေသည်။

သေဒဏ်ကြိုးဒဏ်ကျမှာကြောက်လို့ ဆီခွက်ကိုင်ပြီး  
တော့သွားနေတဲ့ ယောက်ျားနဲ့ ယခုတရားရှုမှတ်နေတဲ့ တရား



၉၆

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပဿာဆရာတော်

နာပရိသတ်များနှင့်တူတယ်။ သေဒဏ်ကြိုးဒဏ်ကြောက်၍  
ဆီခွက်ကိုင်ပြီးသွားနေသည့် ယောက်ျားနှင့် ဘဝသံသရာမှာ  
အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတို့နှင့် တွေ့ရမှာ ကြောက်တဲ့အတွက်  
ကြောင့် မသေရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားဖို့ရာ ဝိပဿ  
နာတရား ရှုမှတ်ကြရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့တူပါတယ်။

### ဇနကာယာဝိယ ပုထုတ္တာရမ္မဏာနီ၊

ဇနကာယာဝိယ = ပွဲကြည့်သွားလာ လူများစွာတို့  
ကဲ့သို့၊ ပုထုတ္တာရမ္မဏာနီ = များစွာကုန်သောအာရုံတို့ကို၊  
ဒဋ္ဌဗ္ဗာနီ = မှတ်အပ်ကုန်၏။

အကကောင်း၊ အဆိုကောင်း နိုင်ငံကျော်မင်းသမီး ဇန  
ပဒကလျာဏီ ကနေရာသို့ လူတွေ မြောက်မြားစွာ လာမကြည့်  
ပါဘူးလား ... လာကြည့်ပါတယ်ဘုရား။ အဲဒီ ပွဲကြည့်သွားလာ  
လူများစွာနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတွေ ပွားများအားထုတ်နေတဲ့  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ အာရုံများစွာတို့နဲ့တူပါတယ်။ လူများခြင်းသည်  
ဆီဖိတ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း၊ အာရုံတွေများတာက အမှတ်လွတ်  
ခြင်းရဲ့အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မတူပါဘူးလား ... တူပါတယ်  
ဘုရား။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပွဲကြည့်သွားလာ၊ လူများမှာ၊  
များစွာအာရုံတူပေသည်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၉၇

လူတွေများခြင်းသည် ဆီဖိတ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း၊ အာရုံ  
အမျိုးမျိုးတွေများတာဟာ ယောဂီရဲ့ အမှတ်လွတ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း  
တူကြပါတယ်။ ဆီဖိတ်သွားတာနှင့်တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဘာဖြစ်  
မှာပါလဲ။ ခေါင်းဖြတ်ခံရမယ်။ အမှတ်လွတ်သွားတာနှင့်တစ်ပြိုင်  
နက်တည်း အရိယာမဂ်လို့ခေါ်တဲ့ ခေါင်းတွေ ပြတ်သွားလိမ့်မယ်။  
နောက်ပိုင်းကျတော့ ထင်ရှားပါလိမ့်မယ်။

## အသိပုရိသောဝိယ မနော။

အသိပုရိသောဝိယ = သန်လျက်စားကို ကိုင်ဆောင်  
ထားသောယောက်ျားကဲ့သို့၊ မနော = စိတ်ကို၊ ဒဋ္ဌဗ္ဗော =  
မှတ်အပ်၏။

ဆီခွက်ကိုင်ထားသည့် ယောက်ျားနောက်မှ သန်လျက်  
စားကိုမိုးပြီးတော့ လိုက်နေတဲ့ယောက်ျားနဲ့ နောက်စိတ်နဲ့တူ  
တယ်။ ရှေ့စိတ်ကရှုမှတ်နေတာကို နောက်စိတ်က အမြဲမသိ  
နေပါဘူးလား ... သိနေပါတယ်ဘုရား။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သန်လျက်ကိုင်ထား၊ လူယောက်ျား၊  
စိတ်ကားတူပေသည်။

သန်လျက်ကိုင်ထားတဲ့ ယောက်ျားကလည်း ဒီရှေ့က  
သွားနေတဲ့ သေဒဏ်ကျနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆီဖိတ်ကျသလား။

၉၈

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပဿာဆရာတော်

မဖိတ်ကျဘူးလားလို့ အမြဲတမ်း မကြည့်နေပါဘူးလား ... ကြည့်နေပါတယ်ဘုရား။ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် သည်လည်း ရှေ့စိတ်ကရှုနေတာကို နောက်စိတ်က အမြဲတမ်း ကြည့်နေတယ်။ အမှတ်လွတ်သလား၊ မလွတ်ဘူးလားဆိုတာ ကို ကြည့်နေတော့ မသိပါဘူးလား ... သိပါတယ်ဘုရား။ နောက်စိတ်က ကြည့်နေတယ်။ သန်လျက်ကိုင်ထားတဲ့ ယောက်ျားနှင့်တူတယ်။

### တေလဿ စနေံဝိယ ကိလေဿုပ္ပါဒနံ။

တေလဿ = ဆီ၏၊ စနေံဝိယ = ဖိတ်ကျသကဲ့သို့၊  
 ကိလေဿုပ္ပါဒနံ = ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ကိလေသာဖြစ်ခြင်းကို၊  
 ဒဋ္ဌဗ္ဗံ = မှတ်အပ်၏။

သေဒဏ်ကြီးဒဏ်ကျနေသည့်ယောက်ျား အာရုံတစ်ပါး ပါးကို ကြည့်မိတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ ဇနပဒကလျာဏီကို ကြည့် မိတဲ့အတွက်ကြောင့် (သို့မဟုတ်) ပွဲကြည့်သွားလာ လူများစွာ ကို ကြည့်မိတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆီဖိတ်ကျသွားတယ်။ ဤကဲ့သို့ ဆီဖိတ်ကျသွားတာနဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိလေသာဖြစ်သွားတာ နဲ့ တူပေတယ်။ ကြည့်စရာအာရုံ သာယာဖွယ်အာရုံတွေ သွားကြည့်မိတော့ ဘာဖြစ်သွားပါသလဲ ... လောဘဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။ အနိဗ္ဗာရုံတွေကို သွားကြည့်မိတော့ ဒေါသဖြစ်တယ်။

# ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၉၉

ကိလေသာဖြစ်တာနှင့် ဆီဖိတ်ကျတာနှင့် တူပါတယ်။ မတူပါဘူးလား ... တူပါတယ်ဘုရား။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဆီဖိတ်ကျတာ၊ ကိလေသာ၊  
ဖြစ်တာတူပေသည်။**

သေဒဏ်ကျနေသည့်ယောက်ျား ဆီဖိတ်ကျတာနဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် ကိလေသာတွေ ဖြစ်သွားတာနဲ့ တူပါတယ်။

**သီသပါတနံဝိယ အရိယာမဂ္ဂဉာဏ သိသာနပ္ပတ္တိ။**

သီသပါတနံဝိယ = ခေါင်းကိုဖြတ်လိုက်သကဲ့သို့၊  
အရိယာမဂ္ဂဉာဏ သိသာနပ္ပတ္တိ = အရိယာမဂ္ဂဉာဏတည်း  
ဟူသော ဦးခေါင်း၏ မဖြစ်ခြင်းကို၊ ဒဋ္ဌဗ္ဗာ = မှတ်အပ်၏။

ဆီဖိတ်ကျတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက်တည်း နောက်က သန်လျက်ကိုင်ထားတဲ့ယောက်ျားက ဘယ်နှယ်လုပ်လိုက်ပါသလဲ ... ခေါင်းဖြတ်လိုက်ပါတယ်ဘုရား။ အဲဒီလိုခေါင်းဖြတ်လိုက်တာနှင့် ဝိပဿနာရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အမှတ်လွတ်သွား၍ ကိလေသာဖြစ်သွားတော့ ဘာဖြစ်သွားပါသလဲဆိုတော့ အရိယာမဂ်ခေါင်းတွေ ပြတ်ထွက်သွားပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ်မဖြစ်တော့ဘူး။



၁၀၀

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပဿာဆရာတော်

ဒီအမှတ်သည် အရိယာမဂ်သို့ ရောက်နိုင်တဲ့ အမှတ်မျိုးဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်က အာရုံတစ်ပါးသို့ ရောက်သွား၍ ကိလေသာဖြစ်သွားတော့ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပါသေးရဲ့လား... မဖြစ်တော့ပါဘုရား။ အရိယာမဂ်ဉာဏ် ပြတ်ထွက်သွားပြီ။ ဒါကြောင့်မို့ အမှတ်စိပ်စိပ်ကလေးမှတ်ဖို့ အရေးမကြီးပါဘူးလား... အရေးကြီးပါတယ်ဘုရား။ အမှတ်တစ်ခါလွတ်သွားရင် အရိယာမဂ်နဲ့ တစ်ခါလွဲသွားနိုင်တယ်။ အရိယာခေါင်းတွေ ပြတ်သွားနိုင်တယ်။ ပါရမီတွေရှိပြားသော်လည်း အမှတ်တွေက ကျနေလို့ရှိရင် အရိယာမဂ်တွေ ခေါင်းပြတ်ပြတ်သွားတဲ့အတွက် ကြောင့် တရားထူးတရားမြတ်တွေ တော်တော်နဲ့ မရနိုင်ပေဘူး။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ခေါင်းဖြတ်လိုက်ပြန်၊ အရိယာဉာဏ်၊  
အမှန်မဖြစ်တူပေသည်။**

သေဒဏ်ကျနေလို့ ဆီခွက်ကိုကိုင်၍ သွားနေတဲ့ ယောက်ျား ခေါင်းအဖြတ်ခံရတာနှင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ အရိယာမဂ်ဉာဏ် မဖြစ်တော့တာနှင့် တူပါတယ်လို့ ဇီကာဆရာတွေ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ပြထားပါတယ်။ အမှတ်တွေ စိပ်စိပ်မှတ်ဖို့ပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရား အဲဒီသုတ္တန်ဒေသနာတော်ကို ဟောကြားတော်မူလိုက်တော့ ရဟန်းတော်တွေ သတိသံဝေဂရပြီးတော့

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၀၁

အမှတ်ကလေးတွေ စိပ်စိပ်ကလေး မှတ်လိုက်မှ တရားထူး  
တရားမြတ်တွေ ရသွားကြပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ယနေ့ယခုအခါ၌ ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်  
ဒေသနာတော်၌လာသည့် မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်ကို  
အပြင်ထွက်ပုံ၊ အပြင်မထွက်ပုံတို့ကို ရှုမှတ်ပုံနှင့်တကွ အတိုချုပ်  
နာကြားရသဖြင့် နာကြားရသောအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ  
ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တ  
အပ်သည့် တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို ဒုက္ခခပ်သိမ်း အေးငြိမ်း  
ရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လွယ်ကူသောအကျင့်ဖြင့် လျင်  
မြန်စွာဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဆရာတော်ဘုရားပေးသည့်ဆုနှင့် ပြည့်စုံရပါလို၏

အရှင်ဘုရား။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

၁၃၅၁-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလကွယ်နေ့မှာ ဟောကြားရမယ့် တရားတော်က လွန်ခဲ့သည့် ပြာသိုလပြည့်နှင့် လဆုတ်(၈)ရက် သီတင်းများက ဟောကြားခဲ့သည့် ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်ဒေသနာတော်ကို ဆက်လက်ပြီးတော့ ဟောကြားပါမယ်။

ဥဒ္ဓေသ-က အကျဉ်း၊ ဝိဘင်္ဂ-က အကျယ်။ အကျဉ်းကိုတော့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ အကျယ်ကိုတော့ အရှင်မဟာကစ္ဆာယနမထေရ်က ဝေဖန်ပြီးတော့ ဟောကြားပါတယ်။ တရားနာပရိသတ်များလို ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လျင်မြန်စွာ ရောက်ရှိလိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အလွန်သင့်လျော်တဲ့ သုတ္တန်ဒေသနာတော် ဖြစ်ပါသည်။

အဲဒီသုတ္တန်ဒေသနာတော်ကို နောင်လာနောက်သားတွေ လွယ်ကူစွာနှင့် မှတ်သားနိုင်ရအောင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက တစ်သုတ်လုံးအတွက်

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၀၃

ခြုံပြီးတော့ ဆောင်ပုဒ်စီထားပါတယ်။ အဲဒီဆောင်ပုဒ်ကို ပြန်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်၊ အပြင်မထွက်၊  
 အတွင်းဘက်လည်း၊ ရပ်လျက်မတည်၊  
 စွဲမှီလွတ်ကင်း၊ ဆာလောင်ကင်းအောင်၊  
 ရှုမှတ်ဆောင်သော်၊ နောက်နောင်ဖြစ်ရေး၊  
 အိုသေဘေးနှင့်၊ ဝန်လေးစွာလှ၊  
 ဒုက္ခခပင်း၊ လုံးဝကင်းသည်၊  
 ဝိဘင်ဥဒ္ဓေမိန့်ခွန်းတည်း။

မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်ကို အပြင်ကိုလည်း မထွက်  
 နေရအောင်၊ အတွင်းမှာလည်း ရပ်တည်ပြီးတော့ မနေရအောင်၊  
 တစ်စုံတစ်ခုသော စွဲလမ်းဖွယ်ရာ အာရုံတွေကိုလည်း မစွဲလမ်း  
 နေရအောင် ဆင်ခြင်ထားနိုင်မယ်၊ ရှုမှတ်ထားနိုင်မယ်၊ ပွား  
 များထားနိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်  
 သည့် ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ လျင်မြန်စွာ  
 ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြပါတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပါပဲ။

စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ် အပြင်ထွက်ပုံ၊ အပြင်မထွက်ပုံကို  
 ရှုမှတ်ပုံနှင့်တကွ ဟောကြားခဲ့ပြီးပါပြီ။ အတွင်းမှာ ရပ်တည်နေ  
 ပုံ၊ အတွင်းမှာ မရပ်တည်နေပုံ၊ တစ်စုံတစ်ခုသော စွဲလမ်းဖွယ်ရာ



၁၀၄

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

အာရုံတွေကို စွဲလမ်းနေပုံ၊ မစွဲလမ်းပုံတို့ကို ဒီသီတင်းမှာ  
ဟောကြားရပါမယ်။ အတွင်းမှာရပ်တည်နေပုံဆောင်ပုဒ် ဆိုကြ  
ရမယ်။

## အတွင်းမှာရပ်တည်နေပုံ

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရှုမှတ်ကောင်းဆဲ၊ သာယာစွဲ၊  
အထဲရပ်နေသည်။

အထူးသဖြင့်တော့ ဈာန်သမာပတ်လမ်းကလာတဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်ဖြစ်တယ်။ ရှေးရှေးအခါက ဈာန်သမာပတ်  
ရအောင် အားထုတ်ပြီးမှ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကြတာ  
များကြပါတယ်။ ယခုတရားနာပရိသတ်များ ရှုမှတ်နေတာကတော့  
ဝိပဿနာသက်သက်ကစ၍ ရှုမှတ်သည့် သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိက  
လမ်းဖြစ်တယ်။ ရှုမှတ်လို့ သာယာစွဲလမ်းတဲ့အဆင့် ရောက်  
သွားတဲ့အခါကျမှ သာယာစွဲလမ်းပြီးတော့ အထဲမှာ ရပ်တည်  
နေတာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဈာန်သမာပတ်လမ်းကလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
တွေကတော့ သာယာစွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။  
အထဲမှာ တော်တော်များများ ရပ်ကြပါတယ်။

ယခုတရားနာပရိသတ်များ ရှုမှတ်နေတဲ့ ဝိပဿနာ  
ကတော့ သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိကဖြစ်၍ ဝိပဿနာကပဲ စပြီးတော့

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၀၅

ရူမုတ်နေကြရပါတယ်။ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာပဲ ရူမုတ်ကြရပါတယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသည့်နည်းဆိုလို့ရှိရင် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ် စသည်ဖြင့် ရူမုတ်နေကြရပါတယ်။ ရူမုတ်ခါစမှာတော့ သမာဓိကမဖြစ်သေး၍ ရုပ်နှင့်နာမ် မကွဲသေးပေ။

ဖောင်းတာကလည်း မိမိဝမ်းဗိုက်ကပဲ ဖောင်းတယ်၊ မုတ်နေတာကလည်း မိမိကပဲ မုတ်နေတယ်၊ ပိန်နေတာကလည်း မိမိဝမ်းဗိုက်ကပဲ ပိန်တယ်၊ မုတ်နေတာကလည်း မိမိကပဲ မုတ်နေတယ်၊ ထိုင်နေတာကလည်း မိမိကိုယ်ချည်းကပဲ ထိုင်နေတယ်၊ မုတ်နေတာကလည်း မိမိကပဲ မုတ်နေတယ်၊ ထိနေတာကလည်း မိမိကိုယ်ချည်းက ထိနေတာပဲ၊ မုတ်နေတာကလည်း မိမိကပဲ မုတ်နေတာပဲလို့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ထိတာတွေနဲ့ မုတ်သိစိတ်ဟာ တပေါင်းတည်းလို့ပဲ ထင်နေကြပေတယ်။ သမာဓိဉာဏ်များ မဖြစ်သေးပေ။ မုတ်စရာ အာရုံနှင့် မုတ်သိစိတ်တို့ မကွဲပြားသေးပေ။

## နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

ထို့နောက် ဆင့်ကာဆင့်ကာ ရူမုတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များဖြစ်လာ၊ အားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ မုတ်စရာအာရုံ

၁၀၆

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

ရုပ်တရားနှင့် မှတ်သိစိတ် နာမ်တရား ကွဲပြားပြီး သိသွားကြပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် ဖောင်းနေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား၊ ပိန်တာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား၊ ထိုင်နေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား၊ ထိနေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြားလို့ တရားနာပရိသတ်များနှင့်တကွ ယောဂီဥပုသ်သည်တိုင်းလိုပဲ အခုလောက်တော့ ကွဲပြား၍ မသိပါဘူးလား ... ကွဲပြား၍ သိနေပါတယ်ဘုရား။ ကွဲပြား၍ သိနေကြပါတယ်။ အဲဒီလို တခြားစီကွဲပြားပြီးတော့ သိနေတဲ့ဉာဏ်သည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်တယ်။

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ထိနေတာတွေက ဘာမှမသိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရား၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ လိုက်လိုက်ပြီးတော့ မှတ်သိမှတ်သိနေတာက သိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် နာမ်တရားဟူ၍ ပိုင်းခြား၍သိတာ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်တယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မသိတတ်တဲ့ရုပ်တရားနှင့် သိတတ်သည့်နာမ်တရား ဒီနှစ်ပါးပဲရှိတယ်။ ငါငါ့လို့ပြောနေတာ ဝေါဟာရမျှပဲ၊ တကယ်တော့ ငါကောင်လေးဆိုတာ ရှိတာမဟုတ်

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၀၇

ပေဘူးဟု သိသွားတယ်။ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိတွေ ကင်းသွားလို့ အပါယ်တံခါး ပိတ်သွားဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး အခြေခံ ရရှိသွားပါတယ်။

အဲဒီ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မှာ စွဲလမ်းမှုတွေ မဖြစ်သေးပေဘူး။ မှတ်စရာအာရုံတွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိရအောင် ကြောင့်ကြစိုက်၊ လုံ့လစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေရတော့ စွဲလမ်းမှုတွေ မဖြစ်နိုင်သေးပေဘူး။

## ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

ဆင့်ကာဆင့်ကာ ရှုမှတ်လိုက်သည့်အခါ ဉာဏ်စဉ်တစ်ဆင့်တက်သွားပါတယ်။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးကိုသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်လာပါတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေသည့်အခါ ဉာဏ်က အသိတစ်မျိုးပြောင်းလာတယ်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာတွေက ရှေ့ကပေါ်ပေါ်ပေးနေလို့ မှတ်သိစိတ်က နောက်က လိုက်လိုက်ပြီးတော့ မှတ်နေရတာပါပဲ။ ထိုင်တာက ရှေ့ကရှိနေလို့ မှတ်သိစိတ်က နောက်ကလိုက်၍ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရတာပါပဲ။ ထိတာကရှိနေလို့ ထိတယ်လို့ မှတ်နေရတယ်။ ရှေ့ကပေါ်ပေါ်ပေးနေတာက အကြောင်းတရားပဲ။ နောက်က မှတ်သိမှတ်သိနေရတာက အကျိုးတရားပဲလို့ သိသွားပါတယ်။



## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ရှေ့ကပေါ်ပေါ်ပေးတာက အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကြောင်းတရားပါဘုရား။ ဒီမှတ်သိစိတ်တွေဖြစ်အောင် သူကပေါ်ပေးနေတော့ သူကအကြောင်းတရား၊ မှတ်သိစိတ်က နောက်ကလိုက်၍ မှတ်နေမှတ်နေရတဲ့အတွက်ကြောင့် အကျိုးတရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိသွားတယ်။

အဲဒီအကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်မှာလည်း စွဲလမ်းမှုတွေ သိပ်မဖြစ်သေးဘူး။ အာရုံလေးတွေတော့ အနည်းငယ် ထင်လာတတ်ပါတယ်။ စိမ်းစိမ်း၊ နီနီ၊ ဝါဝါ၊ ပြာပြာ၊ လက်လက်ကလေးတွေ တွေ့မြင်လာတတ်တယ်။ ကျောင်း၊ ဘုရား၊ စေတီတွေ တွေ့မြင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထင်ထင်ရှားရှားတော့မဟုတ်ပေ။ မှန်မှန်ဝါးဝါးတွေပဲ တွေ့မြင်တာများပါတယ်။

## သမ္မသနဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

အဲဒီဉာဏ်က ဆင့်ကာဆင့်ကာ ရှုမှတ်လိုက်လို့ရှိရင် သမ္မသနဉာဏ်သို့ ရောက်သွားပါတယ်။ သမ္မသနဉာဏ်သို့ ရောက်သွားတဲ့အခါ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်နေလို့ရှိရင် မှတ်လို့မှ မကြာသေးမီ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင့်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ မူးတာ၊ ယားတာ၊

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၀၉

ယိမ်းတာ၊ ယိုင်နေတာ စသည်တို့ကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့လာကြပါတယ်။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်တွေမှာ တော့ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ညောင်းညာပင်ပန်းတာတွေ သိပ် မထင်ရှားသေးဘူး။ ဒီလိုနာတာ၊ ကျင်တာ၊ ယားတာ၊ ပင်ပန်း ညောင်းညာတာတွေကို သမ္မသနဉာဏ်သို့ ရောက်လာတဲ့အခါ မထင်ရှားပါဘူးလား ... ထင်ရှားလာပါတယ်ဘုရား။ သိပ်ထင် ရှားတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ တွေ့ရတော့ တရားတွေ ပြန်ကျ သွားပြီဟု ထင်သွားတတ်တယ်။

ရက်ကလည်း အတော်ကလေး ရသွားပြီ။ ၇-ရက်၊ ၈-ရက်၊ ၉-ရက်၊ ၁၀-ရက်လောက် ရသွားပြီ။ ရှေ့ပိုင်းမှာ ၄၊ ၅-ရက်တုန်းကတော့ ဟုတ်တော့မလိုလိုနဲ့ ယခုတော့ ဒုက္ခချည်းပဲ တွေ့နေရပါလားလို့ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျသွားတတ်ပါတယ်။ အိမ် ပြန်ချင်လာတတ်တယ်။ ယောဂီက နဂိုကတည်းက ပေးထားတဲ့ စာရင်းက ၁၀-ရက်လောက်ပဲ ပေးထားတော့ တရားက အတွေ့ ကလည်း ဆိုးလာတော့ မပြန်ချင်ပါဘူးလား ... ပြန်ချင်ပါ တယ်ဘုရား။

၁၁၀

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

ယောဂီကိုအားပေးရပုံ

ပြန်ချင်ကြလို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေ၊ ယောဂီစောင့်ရှောက်ရေးတွေက အတော်ပဲအားပေးရပါတယ်။ “ယောဂီ ... ဒီအဆင့်မှာ ဒီလိုပဲ တွေ့တတ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်ကလွန်သွားရင်တော့ ယောဂီချမ်းသာခွင့်ရတော့မှာပါ။ ဒီဉာဏ်မှာဆိုးသလောက် ရှေ့ကျရင်တော့ ကောင်းတာတွေ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်” လို့ အားမပေးရပါဘူးလား ... အားပေးရပါတယ်ဘုရား။ အားပေးရတယ်။ အားမပေးရင်တော့ အိမ်ပြန်သွားတတ်ကြပါတယ်။

အဲဒီဉာဏ်မှာလည်း ဒုက္ခတွေချည်းပဲ တွေ့နေရတော့ မစွဲလမ်းသည့်အပြင် ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်ရတာ ငြီးငွေ့တဲ့ စိတ်တွေဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ်တွေ ကျသွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်မှာလည်း စွဲလမ်းမှုတွေ မဖြစ်သေးပေ။ ဆရာသမားတွေ အားပေးတဲ့အတိုင်း၊ ယောဂီဟောင်းတွေက အားပေးတဲ့အတိုင်း မပြတ်မလပ် ရိုရိုသေသေ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် မကြာခင်ရက်အတွင်းမှာပင် တိုးတက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အနုပိုင်း၌ စွဲလမ်းပုံ

တိုးတက်သွားတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်သွားပါတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အနုပိုင်းသို့ ရောက်သွားတဲ့အခါ ပြောင်းပြန် ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင့်တာ

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၁၁

တွေကလည်း နည်းပါးသွားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လေးလံထိုင်း  
မှိုင်းနေတာကလည်း ပေါ့ပါးသွားတယ်။ ကာယလဟုတာ၊ စိတ္တ  
လဟုတာ = ကိုယ်ကလည်းပေါ့ပါး၊ စိတ်ကလည်းပေါ့ပါးသွား  
တယ်။ ကာယမုဒုတာ၊ စိတ္တမုဒုတာ = ကိုယ်ကလည်းနူးညံ့၊  
စိတ်ကလည်းနူးညံ့သွားပါတယ်။ သမ္မသနဉာဏ်မှာတော့  
ကြမ်းတမ်းတာတွေ၊ လေးလံတာတွေ တွေနေရပါတယ်။  
အခုတော့ ပြောင်းပြန် ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။

ကာယမုဒုတာ၊ စိတ္တမုဒုတာ = ကိုယ်ကလည်းနူးညံ့၊  
စိတ်ကလည်းနူးညံ့။ ကာယကမ္မညတာ၊ စိတ္တကမ္မညတာ =  
ကိုယ်ကလည်းခန့်ကျိန်၊ စိတ်ကလည်းခန့်ကျိန် ဖြစ်သွားပါ  
တယ်။ အောက်အောက်ဉာဏ်တွေမှာ ၁-နာရီမှာ တစ်ခါ၊ နှစ်ခါ  
လောက် ပြင်ထိုင်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်လာတော့  
တစ်ခါမျှ မပြင်ရတော့ပေဘူး။ ၁-နာရီမှာ နဂိုကတည်းက မပြင်ရ  
တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ ၂-နာရီ၊ ၃-နာရီ၊ ၄-နာရီ၊ ၅-နာရီ  
ဆက်လက်ပြီးတော့ ထိုင်နိုင်သွားပါတယ်။ သူ့ရဲ့သမာဓိဉာဏ်  
အားလျော်စွာ ထိုင်နိုင်သွားပါတယ်။ ကိုယ်ကလည်းခန့်ကျိန်၊  
စိတ်ကလည်းခန့်ကျိန်သွားလို့ဖြစ်တယ်။

ကာယပါဂုညတာ၊ စိတ္တပါဂုညတာ = ကိုယ်ကလည်း  
လေ့လာပြီးသား၊ စိတ်ကလည်းလေ့လာပြီးသားဖြစ်လို့ ဖောင်းတဲ့  
ပိန်တဲ့အာရုံတွေကလည်း အလိုလိုပေါ်ပေးနေလို့ မှတ်သိစိတ်



၁၁၂

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

ကလည်း အလိုလိုမှတ်နေရသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ယောဂီက ထိုင်ပြီး တော့ကြည့်နေရသကဲ့သို့ လေ့လာပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ အလွန်မှတ်လို့ ကောင်းသွားပါတယ်။

အဲဒီလိုမှတ်လို့ ကောင်းတဲ့အခါကျတော့ ဝိပဿနာ ပီတိသုခတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အာရုံတွေကလည်း အမျိုးမျိုး ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ကြည်နူးဖွယ်ရာ နန်းတော်ကြီးတွေ၊ နန်းတော်ရဲ့အဆောင်အယောင်တွေ၊ မင်းသမီးတွေ၊ မင်းသားတွေ ပေါ်လာတတ်ကြပါတယ်။ ဘဝါဘဝက အတိတ်က အကြောင်းလေးတွေရှိကြလို့ အဲဒါတွေလည်း ပြန်ပြီးတော့ မြင်လာတတ်ပါတယ်။ နတ်သမီးတွေ၊ နတ်သားတွေ မြင်လာတတ်ပါတယ်။ အချို့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များက ကိုယ်တိုင်ပဲ နတ်သမီး၊ နတ်သားတွေ ဖြစ်နေတယ် ထင်ရပြီး အဲဒါတွေကို သဘောတွေကျနေတတ်ပါတယ်။ သဘောတွေကျပြီးတော့ တရားတွေ တွေ့နေပြီဘုရားလို့ လျှောက်ထားတတ်ပါတယ်။ တရားတွေ့ပါပြီလား ... မတွေ့သေးပါဘုရား။

နတ်သမီး၊ နတ်သားတွေ တွေ့မြင်ရုံနဲ့ တရားတွေ့ပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ နေရာမှကျပါ့မလား ... နေရာမကျပါဘုရား။ နေရာမကျသေးဘူး။ တရားတွေ့တာ မဟုတ်သေးပေ။ သမာဓိ နိမိတ်မျှသာ ဖြစ်ပေသည်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၁၃

သာယာဖွယ်တွေဖြစ်တဲ့ အလွန်ကြည်နူးဖွယ်ရာကောင်း  
တဲ့ ဥယျာဉ်ဗိမာန်၊ ရေကန်တွေ တွေ့မြင်နေရလို့ ယောဂီက  
သဘောတွေကျနေတတ်ပါတယ်။ နတ်သမီး၊ နတ်သားတွေမျှ  
မက တချို့က ဗြဟ္မာကြီးတွေကိုပင် တွေ့နေရတယ်။ အဲဒါ  
တွေကို သဘောတွေကျပြီးတော့ စွဲလမ်းနေတတ်ပါတယ်။  
ဝိပဿနာပီတိသုခတွေနှင့် တွေ့နေရလို့လည်း စွဲလမ်းနေ  
တတ်တယ်။ ဝိပဿနာပီတိ ၅-မျိုးမှာ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့  
လာတတ်ကြပါတယ်။

## ခုဒ္ဓကပီတိဖြစ်ပုံ

- ၁။ ခုဒ္ဓကပီတိ = အငယ်စားပီတိ။ ရင်ထဲကလှိုက်ခနဲ၊ ဖိုခနဲ၊  
သိမ့်ခနဲ တစ်ခါလောက်ပဲ ဖြစ်သွားပြီးတော့ ပျောက်  
သွားတယ်။ နောက်ထပ် မပေါ်လာတော့ဘူး။ အဲဒီပီတိ  
ကို ဘာပီတိလို့ ခေါ်ပါသလဲ ... ခုဒ္ဓကပီတိလို့ ခေါ်ပါ  
တယ်ဘုရား။

## ခဏိကပီတိဖြစ်ပုံ

- ၂။ ခဏိကပီတိ = ခဏခဏ ရင်ထဲက လှိုက်ခနဲ၊ ဖိုခနဲ၊  
စိမ့်ခနဲ၊ အေးခနဲ၊ ရွှေခနဲ ဒီလိုလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။  
အသားလေးတွေ ဟိုကလှုပ်၊ ဒီကလှုပ်နဲ့ မဖြစ်တတ်  
ပါဘူးလား ... ဖြစ်တတ်ပါတယ်ဘုရား။ ခဏခဏ

၁၁၄

# သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် သူ့ကို ဘာပီတိလို့ ခေါ်ပါသလဲ  
...ခဏိကပီတိလို့ ခေါ်ပါတယ်ဘုရား။ ခဏိကပီတိလို့  
ခေါ်ရတယ်။

## ဩက္ကန္တိကပီတိဖြစ်ပုံ

၃။ ဩက္ကန္တိကပီတိ = ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းကနေပြီး  
တော့ အအေးငွေ့ အပူငွေ့တွေနဲ့ ပက်ဖျန်းလိုက်သလို  
တစ်ကိုယ်လုံးခြုံပြီးတော့ကျသွားပြီး အောက်ပိုင်းခန္ဓာ  
ကိုယ်ရောက်တော့ ပျောက်သွားတယ်။ “ဘယ်အအေး  
ငွေ့ ဘယ်အပူငွေ့တွေနဲ့မှ မတူပါဘူးဘုရား၊ လူ့ဘဝ  
မှာ ဒီအအေးငွေ့၊ အပူငွေ့မျိုး တစ်ခါမှ မတွေ့ဖူးပါဘူး  
ဘုရား။

အပြင်ကတိုက်တဲ့ လေကြောင့်ဖြစ်သည့် အအေးငွေ့  
အပူငွေ့မျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူးဘုရား” လို့ လျှောက်ထားကြတယ်။  
ဘာပီတိလို့ ခေါ်ပါသလဲ ... ဩက္ကန္တိကပီတိလို့ ခေါ်ပါတယ်  
ဘုရား။ ဩက္ကန္တိကပီတိလို့ ခေါ်ရမယ်။ အောက်ပိုင်းကနေပြီး  
တော့ အထက်ပိုင်းသို့ ခြုံပြီးတော့တက်သွားပြီး အပေါ်ပိုင်း  
ကျတော့ ပျောက်သွားတယ်။ ဩက္ကန္တိကပီတိဖြစ်တယ်။ ပီတိ  
အရသာတွေ ယောဂီကခံစားနေရတော့ သဘောတွေကျနေ  
တတ်ပါတယ်။

## ဥဗ္ဗေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၁၅

## ဥဗ္ဗေဂါပီတိဖြစ်ပုံ

- ၄။ ဥဗ္ဗေဂါပီတိ = အထက်သို့ ကြွတက်နေတဲ့ပီတိ။ လက်ကလေးတွေ တစ်ခါတလေ ကြွတက်နေတတ်တယ်။ ထိုင်ခါစမှာ သမာဓိဖြစ်သွားတာနဲ့ တချို့သောယောဂီတွေ လက်ကလေး ကြွတက်နေတတ်တယ်။ တစ်ခါက ဆရာတော် ကျောင်းပေါ်မှဆင်းပြီး ယောဂီများကို သွားကြည့်ပါတယ်။ သွားဆင်းကြည့်လိုက်တော့ ယောဂီတစ်ယောက်က လက်ကလေး ကြွတက်နေတယ်။ နောက်တစ်ခါထိုင်လို့ ပြီးခါနီး သွားဆင်းကြည့်လိုက်တော့လည်း လက်ကလေးက ကြွတက်နေပြန်တယ်။ တရားစစ်တော့ မေးကြည့်တယ်။ “ယောဂီလက်က ကြွတက်နေပါလား၊ လက်မညောင်းဘူးလား” မေးတော့ “မညောင်းပါဘူးဘုရား” လို့ လျှောက်ထားတယ်။ ဘာပီတိပါလဲ ... ဥဗ္ဗေဂါပီတိပါဘုရား။

ရှေးခေတ်ရှေးအခါကတော့ ဥဗ္ဗေဂါပီတိကြောင့် ကောင်းကင်ကို ပျံတက်သွားတာလည်းရှိတယ်။ ယခုခေတ်အခါမှာတော့ အခါအားလျော်စွာ ကောင်းကင်ကို ပျံတက်တာတော့ သိပ်မရှိတော့ပေ။ ဒါပေမဲ့ ကြွတက်နေသလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အနည်းငယ်လည်း ကြွတက်နေတတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံး ကြွတက်နေပြီးတော့ ကြမ်းနဲ့တောင်မှ



၁၁၆

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပဿာဆရာတော်

မထိဘူးထင်ရပါတယ်ဘုရားလို့ တချို့ယောဂီများက မလျှောက်ထားပါဘူးလား ... လျှောက်ထားပါတယ်ဘုရား။ ဘာပီတိလို့ ခေါ်ပါသလဲ ... ဥဗ္ဗေဂါပီတိလို့ ခေါ်ပါတယ်ဘုရား။

နုနုလည်းဖြစ်တယ်၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းလည်းဖြစ်တတ်တယ်။ ယိမ်းနေယိုင်နေတတ်တယ်။ ထိုင်လို့မရလောက်အောင် ဟိုဆွဲဒီဆွဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ နောက်က ဆတ်ခနဲဆို ဆွဲလိုက်၊ ရှေ့ကို ဆတ်ခနဲတွန်းလိုက်နဲ့ မဖြစ်တတ်ပါဘူးလား ... ဖြစ်တတ်ပါတယ်ဘုရား။ ဘာပီတိပါလဲ ... ဥဗ္ဗေဂါပီတိပါဘုရား။ အင်မတန်ပဲ သတိထားရပါတယ်။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းတွေဖြစ်နေလို့ စိတ်အနှောင့်အယှက်လည်း ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ပယောဂတွေ ဝင်နေပြီလို့လည်း တချို့ယောဂီက ထင်နေတတ်တယ်။ ဟုတ်မှဟုတ်ပါရဲ့လား ... မဟုတ်ပါဘုရား။ အို ... ဘယ့်နှယ် တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီကို ပယောဂလာဝင်လို့ ရပါ့မလား ... မရပါဘုရား။ မရပါဘူး။

ဥဗ္ဗေဂါပီတိတွေ ဖြစ်နေတာဖြစ်တယ်။ ယိမ်းလိုက်၊ ယိုင်လိုက်၊ တွန်းလိုက်၊ ဆွဲလိုက်တွေကို စိတ်က အမြဲတမ်းလိုက်ပြီး လိုက်ညွတ်ပေးနေရင်တော့ အကြာကြီးမှတ်နေရတတ်ပါတယ်။ စိတ်က နည်းနည်းလေးမှ မညွတ်ပေးရဘူး။ ယိမ်းဦးမလား၊ ယိုင်ဦးမလား၊ ဆွဲဦးမလား၊ တွန်းဦးမလားဟု စိတ်မှာ နည်းနည်းလေးမှ မရှိစေရဘူး။ မယိမ်းယိုင်စေရဘူး။

# ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၁၇

ခန္ဓာကိုယ် တည့်တည့်မတ်မတ်ထားမယ်ဟု စိတ်ကို ဆောက်  
တည်ထားပြီးတော့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေ  
လို့ရှိရင် ဥဗ္ဗေဂါပီတိကနေပြီးတော့ မကြာခင် တရားတွေ  
တိုးတက်သွားပါတယ်။

## ဖရဏာပီတိဖြစ်ပုံ

၅။ ဖရဏာပီတိ = ဂွမ်းဆီထိသကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ  
ပျံ့နှံ့ပြီးတော့ တည်နေပါတယ်။ ဘယ်လိုရှုမှတ်လို့  
ကောင်းမှန်းကို ယောဂီက မသိတော့ပေဘူး။ ယောဂီ  
က “မပြောတတ်တော့ပါဘုရား၊ ဒီလိုအမှတ်မျိုး တပည့်  
တော် မပြောတတ်တော့ပါဘုရား” လို့ လျှောက်ထားပါ  
တယ်။ ပြောတတ်ပါရဲ့လား ... မပြောတတ်ပါဘုရား။  
တစ်ခါမှ လူ့ဘဝမှာ မတွေ့ဖူး၊ မခံစားဖူးတော့ မပြော  
တတ်တော့ပေ။ ဟုတ်ပါတယ်။ မပြောတတ်လောက်  
အောင်ပဲ ချမ်းသာခွင့်တွေ ရနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ  
အခါမှာ စွဲလမ်းမှုကလေးတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

အချို့အချို့သော ယောဂီတွေ အဲဒီအဆင့်လောက်  
ရောက်နေလို့ရှိရင် ဝမ်းသာမှုတွေ သိပ်အားကြီးပြီးတော့ မျက်  
ရည်တွေ ကျလာတတ်တယ်။ တရားအရသာလေးတွေ တွေ့  
ထားပြီဆိုတော့ ရှေ့ကို ဆက်လက်မမှတ်နိုင်တော့ပေ။ ဘာဖြစ်

၁၁၈

# သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

သွားပါသလဲ ... စွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်သွားပါတယ်ဘုရား။ စွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်သွားတယ်။

## သာယာခွဲလမ်းပြီး အထဲမှာရပ်ပုံ

ထိုင်လို့လည်း ဘယ်လိုကောင်းမှန်း မသိတော့ပေ။ ခန္ဓာကိုယ် အတွေ့အထိတွေ့ကလည်း ချမ်းသာနေပါတယ်။ နှာခေါင်းကလည်း အနံ့တွေ မွှေးကြိုင်နေတယ်။ လျှာကလည်း သူ့အလိုလို အရသာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ မျက်စိကလည်း မြင်လို့ ကောင်းနေတယ်။ ယောဂီက သာယာဖွယ်တွေကိုချည်းပဲ တွေ့နေရတော့ ဒီအဆင့်မှာ သာယာနေတတ်ပါတယ်။ ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ■ ရှုမှတ်ကောင်းဆဲ၊ သာယာစွဲ၊  
အထဲရပ်နေသည်။

ဆရာသမားတွေထံ နည်းခံပြီး အိမ်မှာပဲ အားထုတ်နေတဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အဲဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အဆင့်သို့ ရောက်နေတယ်ဆိုလို့ရှိရင်ပဲ ပေါ့ပါးသွက်လက်နေပြီး ဘယ်လိုချမ်းသာမှန်း မသိတော့ပေ။ အဲဒီအဆင့်ရောက်ရင်လည်း သူ့မှာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာတွေဖြစ်ပြီး အဲဒီမှာပဲ တရားတွေရပ်သွားတယ်။ ဆရာသမားများနှင့်တွေ့တော့ လျှောက်ထားတယ်။ “တပည့်တော် ဒီအဆင့်မှာပဲ ရှုမှတ်လို့ ကောင်းနေပါတယ်ဘုရား၊ ရှေ့သို့လည်း

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၁၉

မတိုးတက်တော့ပါဘုရား” “ဘယ်လောက်များ ကြာသွားပြီလဲ”  
 “၁၀-နှစ်လောက် ရှိသွားပါပြီဘုရား”လို့ လျှောက်ထားတယ်။  
 တရားတွေ မရပ်နေပါဘူးလား ... ရပ်နေပါတယ်ဘုရား။

ရိပ်သာကိုလည်း ဝင်ခွင့်မရ၊ ဆရာသမားကောင်းများ  
 နဲ့တော့ တွေ့ရပါတယ်။ အိမ်မှာပဲ ရှုမှတ်နေတော့ ဒီအဆင့်က  
 သူ့ခမျာ မတက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ရပ်နေတာ မထင်ရှားပါဘူးလား  
 ... ထင်ရှားပါတယ်ဘုရား။ ထင်ရှားပါတယ်။ ရပ်နေတာကတော့  
 ဈာန်သမာပတ်လမ်းကလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပိုပြီးတော့ ရပ်နေ  
 တတ်ပါတယ်။ ယခုတရားနာပရိသတ်များမှာတော့ ဗဟုသုတ  
 လည်းရှိကြ၊ ဆရာသမားများနှင့်လည်း အားထုတ်ကြတော့  
 ဒီလောက်ကြာကြာကြီးတော့ မရပ်ကြတော့ပေ။ ဈာန်သမာပတ်  
 လမ်းကလာကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ရပ်ကြပါတယ်။

တစ်နေ့သောအခါ မထေရ်ကြီးတစ်ပါး တပည့်ပေါင်း  
 များစွာကို ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတွေ သင်ကြားပေးတယ်။ စာပေ  
 ကျမ်းဂန်တွေကိုလည်း သင်ကြားပို့ချပေးပါတယ်။ သူ့ကိုယ်  
 တိုင်ကလည်း ဈာန်သမာပတ်တွေလည်း ရထားတယ်။ ရဟန္တာ  
 လည်း ဖြစ်နေပြီလို့ ထင်နေပါတယ်။ သို့သော် ရဟန္တာတော့  
 မဖြစ်သေးပေ။ တပည့်တစ်ယောက်က ဝိပဿနာတရားတွေ  
 ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်လို့ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။ ဈာန်  
 သမာပတ်လည်းရထားတယ်။ ရဟန္တာလည်းဖြစ်ပါတယ်။



၁၂၀

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

## သမထဆရာတော်ကြီး အထဲမှာရပ်နေပုံ

တစ်ချိန်သောအခါ တလင်္ကာရအရပ်၌ နေထိုင်သော ဓမ္မဒိန္နအမည်ရှိသောမထေရ်သည် သမထတရားလည်း အားထုတ်၊ ဝိပဿနာတရားလည်း အားထုတ်၍ ဈာန်သမာပတ်များကိုလည်း ရထားပေသည်။ ရဟန္တာလည်း ဖြစ်နေပေသည်။ များစွာသော ရဟန်းသံဃာများကိုလည်း အဆုံးအမ သြဝါဒပေး၍ နေတော်မူ၏။

ထိုဓမ္မဒိန္နမထေရ်သည် တစ်နေ့သောအခါ ဥစ္စဝါလိကအရပ်၌ နေထိုင်သော မဟာနာဂအမည်ရှိသည့် သူ၏ဆရာတော်ကြီးကို အဘိညာဉ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်ပါသည်။ ကြည့်လိုက်သောအခါ မဟာနာဂမထေရ်ကြီးသည် ဈာန်သမာပတ်များသာရရှိထားပြီး ရဟန္တာမဖြစ်သေးပါဘဲ ပုထုဇဉ်ဘဝမှာသာ ရှိနေသေးတာကို မြင်ရသဖြင့် အကူအညီအထောက်အပံ့ပေးမှတော်မည်ဟု ကြံစည်ကာ ကောင်းကင်ခရီးဖြင့် ကြွလာပေတယ်။

ကြွသွားပြီး မဟာနာဂဆရာတော်ဘုရားကြီးနေတဲ့ အရပ်ဒေသသို့ရောက်တော့ ကောင်းကင်မှ သက်ဆင်းပြီး ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို သွားဦးချတယ်။ တပည့်ဆိုတော့ ခပ်တင်းတင်းပဲ ပြောတယ်၊ မေးတယ်။ “အချိန်အခါမဟုတ် ဘယ်ကများ

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၂၁

လာခဲ့သလဲ၊ ဘာကိစ္စများရှိလို့လဲ” “ကိစ္စမရှိပါဘူးဘုရား၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို မရှင်းလင်းတဲ့ ပြဿနာလေးတွေ လျှောက်ထားချင်လို့ပါ”ဟု လျှောက်ထားလိုက်တော့ -

“လျှောက်ထားပါဦး”ဟု ခွင့်ပြုသဖြင့် ဓမ္မဒိန္နာက လျှောက်ထားလိုက်တာ ပြဿနာပေါင်း တစ်ထောင်လောက် လျှောက်ထားလိုက်ပါတယ်။ တစ်ချက်မှ မဆိုင်းခံပေ။ ချက်ချင်း လက်ငင်းပဲ အကုန်လုံးပြဿနာတွေ ဖြေကြားတယ်။ ဉာဏ်က လည်း ဒီလောက်ပဲ ထက်ပါတယ်။ စာန်သမာပတ်ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ မထက်ပါဘူးလား ... ဉာဏ်ထက်ပါတယ် ဘုရား။ ထက်ပါတယ်။ ပုစ္ဆာပေါင်း၊ ပြဿနာပေါင်း တစ်ထောင် လောက် လျှောက်ထားတာ ချက်ချင်းပဲ ဖြေတယ်။

ဖြေတော့ တပည့်ဖြစ်တဲ့ ဓမ္မဒိန္နာရဟန္တာက လျှောက် ထားတယ်။ “ဆရာတော်ကြီးဘုရား ... ဒီဉာဏ်တွေကိုရထား တာ ဘယ်လောက်ကြာပါပြီလဲဘုရား” “ကြာပါပြီ၊ အနှစ်-၆၀ လောက်ရှိသွားပါပြီ”။ သူ့ကိုယ်သူ ရဟန္တာဖြစ်နေပြီလို့ ထင်နေ တာ ဘယ်လောက်ကြာသွားပါပြီလဲ ... အနှစ်-၆၀ ကြာသွား ပါပြီဘုရား။ အနှစ်-၆၀လောက် ရှိသွားပါပြီတဲ့။

## ရဟန္တာဓမ္မဒိန္နာက တရားပြပွဲ

“ဆရာတော်ဘုရားကြီး ... သမထလုပ်ငန်းကော လေ့လာဖူးပါသလားဘုရား” “လေ့လာဖူးပါတယ်” “ဆရာတော်ဘုရားကြီး ... ဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် ဆင်တစ်ကောင် ဖန်ဆင်းပြပါဘုရား” ဟု လျှောက်ထားလိုက်တော့ ဆင်ဖြူတော်ကြီး ဖန်ဆင်းပြလိုက်တယ်။ “ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို ထိုးမည့်ဟန်ဖြင့် အမြီးကို ထောင်၊ နှာမောင်းကို ပါးစပ်ထဲကိုထည့်၊ နားရွက်ကို ကုပ်ပြီးတော့ သည်းစွာသော ကြောက်လန့်ဖွယ်အသံကိုအော်ပြီး ထိုးမည့်ဟန်ဖြင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဆီ ပြေးလာတာကို ဖန်ဆင်းတော်မူပါဘုရား” ဟု ဓမ္မဒိန္နာက လျှောက်လိုက်သည့်အတိုင်း ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်။ အရှိန်အဟုန်နဲ့ ဆင်ကြီး တစ်ဟုန်ထိုး ပြေးလာတာမြင်တော့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထပြေးဖို့ရာ အားယူလိုက်တယ်။

အားယူလိုက်တော့ ဓမ္မဒိန္နာမထေရ်က အနားကနေ ပြီးတော့ သင်္ကန်းကို ဆွဲလိုက်တယ်။ “ဆရာတော်ဘုရားကြီး ... ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ကြောက်ပါသလားဘုရား” “အင်း - ဟုတ်ပါပြီ၊ ကယ်ပါဦး၊ သူ့ရဲ့ ကိုးကွယ်အားထားရာဖြစ်ပါ” လို့ မထေရ်ကြီး ဆရာတော်ကြီးက တောင်းပန်တယ်။ “ဆရာတော်ဘုရား ... ဆရာတော်ဘုရားကို ကူညီဖို့ရာ တပည့်တော် အခု လာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်ဘုရား” ဟု လျှောက်ထားကာ ဝိပဿနာ

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၂၃

အလုပ်ပေးတရား ဆက်ပြီးတော့ ဟောကြားပါတယ်။ ဟောကြားပေးတော့ ဈာန်သမာပတ်ရထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကိုယူပြီး ထသွားကာ စင်္ကြံလျှောက်၍ ရှုမှတ်လိုက်သဖြင့် သုံးလှမ်းအတွင်းမှာပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။ နေရာမကျပါဘူးလား ... နေရာကျပါတယ်ဘုရား။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ-၂/၂၇၁)

ဘယ်လောက်တောင် အတွင်းမှာရပ်နေလဲ ... အနှစ်-၆၀ပါဘုရား။ အနှစ်-၆၀ ရပ်နေတယ်။ အခု ၁၀-နှစ်ရပ်တာလေးက တော်တယ်လို့ မဆိုရပါဘူးလား ... တော်တယ်လို့ ဆိုရပါမယ်ဘုရား။ ဓမ္မဒိန္နာမထေရ်ကသာ သမာပတ်မရလို့၊ ရဟန္တာမဖြစ်လို့ရှိရင် မဟာနာဂဆရာတော်ကြီး ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့ ပျံတော်မူမှာပါပဲ။ ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့ ပျံလွန်တော်မူလို့ရှိရင်တော့ ဈာန်သမာပတ်ရထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ဗြဟ္မာပြည်မှာတော့ သွားဖြစ်မှာပါပဲ။

ဗြဟ္မာပြည်က သက်တမ်းကုန်တော့ ဘယ်များပြန်ရောက်တတ်ပါသလဲ ... အပါယ်လေးပါးသို့ ရောက်တတ်ပါတယ်ဘုရား။ အပါယ်လေးပါးသို့ ရောက်တတ်တယ်။ “ဗြဟ္မာပြည်မှာတဝင်းဝင်း၊ ဝက်စားကျင်းမှာ တရွင်းရွင်း” အဲဒီထဲကို ရောက်သွားမှာမြင်လို့ တပည့်ဖြစ်တဲ့ဓမ္မဒိန္နာမထေရ်က သွားပြီး အကူအညီပေးရတယ်။ ဈာန်သမာပတ်လမ်းကလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ



၁၂၄

# သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဋကထာ

အထဲမှာ စွဲလမ်းပြီး သာယာပြီးတော့ ရပ်နေတတ်တယ်။  
အထင်ကြီးပြီးတော့ ရပ်နေတတ်တယ်။

ဝိနည်းပါဠိတော်အလိုဆိုရင်တော့ အဓိမာနလို့ခေါ်  
တယ်။ ရပ်နေတတ်တယ်။ အဲဒီလို မရပ်နေရအောင် ရှုမှတ်ပုံ  
ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

## သာယာမှုပယ်ဖြတ်ပုံ

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သာယာပယ်ဖြတ်၊ ပေါ်တိုင်းမှတ်၊  
မရပ်တိုးတက်သည်။

တရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများလို သမထယာနိကာ  
မဟုတ်ပါဘဲ သုဒ္ဓ္ဓဝိပဿနာယာနိကာ ဝိပဿနာသက်သက်ပင်  
အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်လာ  
တဲ့အခါ ဈာန်သမာပတ်လို့ပဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ မဖြစ်နေတတ်  
ပါဘူးလား ... ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်ဘုရား။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်  
အနပိုင်းနဲ့ ဒုတိယဈာန်နဲ့ အလားတူတယ်လို့ ကျေးဇူးတော်ရှင်  
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်  
အရပ်ပိုင်းနှင့် တတိယဈာန်နှင့် တူတယ်လို့ ညွှန်ပြတယ်။ အန  
ပိုင်းမှာ တော်တော်စွဲလမ်းမှုတွေ၊ သာယာမှုတွေ ဖြစ်နေတတ်  
တယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရပ်ပိုင်းသို့ရောက်၍ မှတ်လိုက်တဲ့

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၂၅

အခါကျတော့ မှတ်လိုက်တာနှင့် ပေါ်ပြီးတာနဲ့ ပျောက်ပျောက် သွားတာကို တွေ့ကြရပါတယ်။ ပေါ်တာကဖြစ်၊ ပျောက်ပျောက် သွားတာက ပျက်ဖြစ်တယ်။ ပေါ်ပြီးတာနဲ့ပျောက်ဆိုတော့ ဖြစ် ပျက်က သိပ်ထင်ရှားလာတတ်ကြပါတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရပ်ပိုင်းကျတော့ ဖြစ်ပျက်တွေက သိပ်ထင်ရှားလာတဲ့အတွက်ကြောင့် သာယာမှုတွေ၊ စွဲလမ်းမှု တွေ မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ ပီတိတွေကို လျစ်လျူရှုသွားနိုင်ပါပြီ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အနုပိုင်းမှာ အရေးမကြီးပါဘူးလား ... အရေး ကြီးပါတယ်ဘုရား။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အနုပိုင်းမှာ သိပ်အရေး ကြီးတယ်။ ခုနကပြောတဲ့ နတ်သမီး နတ်သားအာရုံတွေ၊ ဗိမာန် အာရုံတွေ၊ ဘဝါဘဝက သာယာဖွယ်တွေကို တွေ့နေတော့ ယောဂီက သဘောတွေကျလို့ တရားတွေ တွေ့ထားပြီဘုရား လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။ တွေ့ထားပါသလား ... မတွေ့သေး ပါဘုရား။ မတွေ့သေးပေ။

တွေ့တော့တွေ့တယ်။ အစစ်အမှန် မဟုတ်သေးပေဘူး။ သာယာဖွယ်တွေပဲ တွေ့သေးတယ်။ ဖြစ်တာ ပျက်တာတွေမြင် မှ တရားတွေ့တယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ဖြစ်တာ ပျက်တာတွေ အလျင်အမြန် အလျင်အမြန် ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက် ကုန်ပျက် ကုန်ပျက်သွားတာ ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ပျက် ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ပျက်တော့ မမြဲပါလား၊ အနိစ္စပါလား။

၁၂၆

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပသာဆရာတော်

ဖြစ်တာ ပျက်တာတွေက အလွန်လျင်မြန်လွန်းလို့ နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲပါလား၊ ဒုက္ခပါလား။ ဒီလို ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာတွေကို ဘယ်လိုများ ကာကွယ်လို့ရပါ့မလဲ၊ ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့ မရပေဘူး။ သူ့သဘောအတိုင်း သူ ဖြစ်ပျက်နှိပ်စက်နေတာပဲ။ ကိုယ်အစိုးမရတဲ့ အနတ္တပါလား။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်အမြင်တွေ ဖြစ်သွားရင်တော့ သာယာမှု၊ စွဲလမ်းမှုတွေ မရှိတော့ပေဘူး။ မမြဲတာကြီးကို စွဲမှစွဲလမ်းပါတော့မလား ... မစွဲလမ်းတော့ပါဘုရား။ ဆင်းရဲတာကြီးကိုလည်း ... မစွဲတော့ပါဘုရား။ ကိုယ်အစိုးမရတာကြီးကိုလည်း ... မစွဲတော့ပါဘုရား။ မစွဲလမ်းတော့ဘူး။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရင့်ပိုင်းသို့ ရောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ သာယာပယ်ဖြတ်ပြီး ပေါ်ခိုက်မှာ မှတ်လိုက်ရင် ဖြစ်တာ ပျက်တာတွေမြင်ပြီး မစွဲလမ်းနိုင်တော့ပေဘူး။ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ရောက်သွားရင်တော့ ပိုပြီး မစွဲလမ်းနိုင်တော့ပေဘူး။ စတုတ္ထဈာန်နဲ့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်နဲ့ အလားတူတယ်လို့ ဆရာတော်ကြီး မိန့်ကြားပါတယ်။ ယခုတရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများ ကိုယ်ရောက်တဲ့ ဉာဏ်အဆင့်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အနုပိုင်းနှင့် ဒုတိယဈာန်နှင့်တူတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရင့်ပိုင်းနှင့် တတိယဈာန်နှင့်

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၂၇

တူတယ်။ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ စတုတ္ထဈာန်ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်တူတယ်။ စတုတ္ထဈာန်ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် လှည်းအစီးတစ်ရာ အနားကကပ်ပြီးတော့ မောင်းသွားသော်လည်း မတုန်လှုပ်ပေဘူး။ စတုတ္ထဈာန်က ထလာတဲ့အခါ “သင့်အနားက လှည်းအစီးတစ်ရာ ကပ်မောင်းသွားတာ သင်မသိဘူးလား” မေးလိုက်သော် “မသိပါဘူး” ဟု ဖြေတယ်။ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း မိမိအနီးမှာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘာတွေလုပ်နေကြတယ်၊ ဘာတွေ ပြောနေကြတယ်၊ ဘယ်လိုဆူညံနေကြတယ်လို့ ကောင်းကောင်းမှ သိပါရဲ့လား ... မသိတော့ပါဘုရား။ မသိတော့ဘူး။

စတုတ္ထဈာန်နှင့် အလားတူပါပဲ။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရင့်ပိုင်းထဲက သတိထားပြီးမှတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ “သာယာပယ်ဖြတ်၊ ပေါ်တိုင်းမှတ်၊ မရပ်တိုးတက်သည်” ဆိုတဲ့အတိုင်း အစဉ်အတိုင်း တိုးတက်သွားနိုင်ပါတယ်။

## စွဲလမ်းပုံ

အတွင်းမှာ ရပ်နေပုံ၊ အတွင်းမှာ မရပ်ပုံကို ဟောကြားတာ အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ ယခု စွဲလမ်းဖွယ်ရာ အာရုံကို စွဲလမ်းပုံ၊ မစွဲလမ်းပုံကို ဟောကြားပါတော့မည်။ စွဲလမ်းပုံဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ်။



၁၂၈

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပဿာဆရာတော်

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရုပ်နာမ်ကိုပင်၊ ငါကောင်ထင်၊  
စွဲလျှင်ဆာလောင်သည်။

ရုပ်နာမ်တောင် မကွဲဘူး။ ရုပ်နာမ်ကိုပဲ ငါ၊ သူ၊ အမျိုး  
သား၊ အမျိုးသမီးပဲလို့ ဒီလိုစွဲနေလို့ရှိရင် ဆာလိမ့်မယ်၊ လောင်  
လိမ့်မယ်၊ စွဲလမ်းနေလိမ့်မယ်။ စွဲလမ်းမိလို့ရှိရင် လောင်လိမ့်  
မယ်။ စွဲလမ်းလို့ရှိရင် လိုချင်တယ်။ အလွန်ပဲ တပ်မက်တယ်။  
စွဲလမ်းတဲ့အတိုင်း မရဘူးဆိုလို့ရှိရင်၊ ဆာတဲ့အတိုင်း မရဘူးဆို  
လို့ရှိရင် လောင်လိမ့်မယ်။ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတွေ မဖြစ်ပါဘူး  
လား ... ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတွေဖြစ်တာ  
လောင်တာပါပဲ။

အလွန်စွဲလမ်းပြီးတော့ စွဲလမ်းတဲ့အာရုံများကို ရအောင်  
မယူနိုင်ဘူး။ မရသေးဘူးဆိုလို့ရှိရင် သောကပရိဒေဝတွေဖြစ်တယ်။  
စိတ်နှလုံးမသာယာမှုတွေ မဖြစ်တတ်ပါဘူးလား ... ဖြစ်တတ်  
ပါတယ်ဘုရား။ အဲဒီလို ဒေါမနဿ၊ စိတ်နှလုံးမသာယာမှုတွေ  
ဖြစ်တာ လောင်တာပဲ။ လိုတာမရလို့ ဒေါမနဿဖြစ်တာများ  
တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ စိတ်နှလုံးမသာယာမှုတွေ ဖြစ်တာများတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
ဟာ အလောင်ခံနေရတာပဲ။ စိတ်က လောင်တာများတော့  
ရုပ်ပါလောင်တယ်။ ရောဂါဝေဒနာတွေ စွဲကပ်ပြီးတော့ ဒုက္ခ  
တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၂၉

စွဲလျှင်ဆာလောင်တယ်ဆိုတာ စွဲရင်ဆာတယ်၊ ဆာလာတဲ့အတိုင်း မရရင်လောင်တယ်။ ရုပ်နာမ်ကို ငါကောင်လို့ထင်ရင်၊ မိမိကိုယ်ကို ငါကောင်လို့ထင်ရင်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း အမျိုးသားပဲ၊ အမျိုးသမီးပဲဆိုပြီးတော့ လိုက်စွဲတယ်။ စွဲရင်တော့ ဆာပြီးလောင်တော့မှာပဲ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးစီထားတဲ့ဆောင်ပုဒ် အလွန်ပဲ နေရာကျတာပဲ။ တရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများအတွက်တော့ အထူးပဲ မှတ်သားဖွယ်ရာပါပဲ။

ငါကောင်လို့ထင်ရင်တော့ စွဲမှာပဲ။ စွဲရင်တော့ ဆာပြီးလောင်တော့မှာပဲ။ အလောင်မခံချင်ရင်တော့ ဘာလုပ်ရပါ့မလဲ ... မစွဲအောင်ရှုမှတ်ရပါမယ်ဘုရား။ မစွဲအောင်ရှုမှတ်ရမယ်။ ငါကောင်လို့မထင်အောင်၊ ရုပ်နာမ်လို့ထင်အောင် ရှုမှတ်ရမယ်။ မရှုမှတ်ရပါဘူးလား ... ရှုမှတ်ရပါတယ်ဘုရား။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရုပ်နာမ်ပေါ်ဆဲ၊ ရှုမှတ်ခွဲ၊ မစွဲမဆာပြီ။**

ရုပ်နာမ်ပေါ်ဆဲမှာ ရှုမှတ်ခွဲနိုင်လို့ရှိရင်၊ ရုပ်နာမ်ကွဲနေလို့ရှိရင် သူပဲ၊ ငါပဲလို့ မစွဲနိုင်တော့ပေ။ မစွဲနိုင်လို့ရှိရင် မဆာတော့ပေ။ မဆာတော့ရင် မလောင်တော့ပေ။ တရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများအတွက်တော့ ဝိပဿနာအခြေခံရှိလို့

၁၃၀

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

မစွဲလည်းမစွဲ၊ မဆာလည်းမဆာ၊ မလောင်လည်းမလောင်ခံရ  
ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကျနေတယ်။

စွဲလို့ဆာလောင်ခြင်းခံရတဲ့သာဓက တရားနာပရိသတ်  
ဟောင်းများ၊ ယောဂီဟောင်းများတော့ မကြာခဏ နာကြားဖူး  
ပါလိမ့်မယ်။ ဒီသာဓကက အထင်ရှားဆုံးဖြစ်လို့ ဒီသာဓကကို  
ပဲ ထုတ်ပြရပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော် တစ်ချိန်  
သောအခါ ဗာရာဏသီပြည် ဗြဟ္မဒတ်မင်း အုပ်စိုးတဲ့အချိန်မှာ  
ပုဏ္ဏားမျိုးမှာသွားဖြစ်နေတယ်။ ပုဏ္ဏားမျိုး ပညာရှိမျိုးဆိုတော့  
ပညာဉာဏ်နဲ့ ပြည့်စုံပြီး၊ အတတ်ပညာတွေ တတ်မြောက်ပြီး  
တဲ့အခါ လူ့ဘောင်လူ့လောကမှာ မပျော်မွေ့တော့ပေ။

တောထွက်ကာရသေ့ဝတ်ပြီး တရားအားထုတ်တော့  
ဈာန်သမာပတ်တွေ ရလာတယ်။ တောအရပ်ဒေသမှာနေ  
တယ်။ နေတာကြာတော့ ချဉ်ဆားမှီဝဲဖို့ရာ လိုအပ်လာတဲ့  
အတွက်ကြောင့် ဗာရာဏသီပြည်သို့ကြွလာပြီးတော့ ချဉ်ဆား  
ရှာမှီး ဆွမ်းခံထွက်တယ်။ မင်းနန်းတော်ရှေ့သို့ ရောက်သွား၍  
မင်းကြီးတွေမြင်ရတဲ့အခါ အလွန်ပဲ ကြည်ညိုသွားတယ်။ ဈာန်  
သမာပတ်ရထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ သွားပုံ လာပုံ ရပ်ပုံအမူအရာ  
တွေက တည်ငြိမ်နေတော့၊ တည်ငြိမ်မှုတွေက အားကောင်း  
တော့ မင်းကြီးက မြင်တာနဲ့ပဲ ကြည်ညိုသွားတယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၃၁

ကြည်ညိုသွားတော့ နန်းတော်သို့ ပင့်တယ်။ ပင့်ပြီး  
တော့ ဆွမ်းခဲဖွယ်အာဟာရတွေ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းတယ်။  
လှူဒါန်းပြီးတော့ လျှောက်ထားတယ်။ “အရှင်ဘုရား ...  
တောအရပ်သို့ ပြန်မကြွပါနဲ့တော့ဘုရား၊ မင်းဥယျာဉ်ထဲမှာပဲ  
သီတင်းသုံးပါဘုရား၊ တပည့်တော်ကို ဆုံးမဩဝါဒပေးပြီးတော့  
သနားချီးမြှောက်သောအားဖြင့် ဥယျာဉ်ထဲမှာပဲ သီတင်းသုံး  
တော်မူပါဘုရား” ဟု လျှောက်ထားတော့ ဥယျာဉ်ထဲမှာပဲ  
သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း နန်းကော်ထဲသို့ကြွပြီးတော့ ဆွမ်းခံပြီး  
ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတယ်။ ဘယ်လောက်ကြာသွားပြီလည်းဆိုတော့  
၁၆-နှစ်တောင် ကြာသွားပြီဖြစ်တယ်။ ကြာသွားတဲ့အခါ တိုင်း  
ပြည်တွင် ပစ္စန္တရစ်အရပ်မှာ သူပုန်တွေထလို့ နိမိနင်းဖို့ရာ  
မင်းကြီး ပစ္စန္တရစ်အရပ်ကို ထွက်ရတော့မယ်ဆိုတော့ ဆရာ  
ရသေ့ကြီးကို ပြုစုဖို့ရာ မိဖုရားကြီးကို အပ်နှင်းတယ်။ ရှေးက  
တော့ သူပုန်ထတယ်ဆိုလို့ရှိရင် မင်းကြီးကိုယ်တိုင်ထွက်ပြီး  
တော့ နိမိနင်းရတယ်။

နိမိနင်းရတယ်ဆိုတော့ ရက်တွေက ဘယ်လောက်  
ကြာမှန်းမသိ၍ မိဖုရားကြီးအား သူ့ရဲဆရာရသေ့ကြီးကို ပြုစုဖို့  
ရာ အပ်နှင်းတယ်။ မိဖုရားကြီးနာမည်က မုဒုလက္ခဏာဖြစ်တယ်။  
အပ်နှင်းပြီးတော့ မင်းကြီးသူပုန်နိမိနင်းဖို့ရာ ထွက်သွားတယ်။



ဆရာရသေ့ကြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဈာန်သမာပတ်ဖြင့် ကြွကြွလာပြီးတော့ မိဖုရားကြီးဆက်ကပ်တဲ့ဆွမ်းတွေ ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်တယ်။ ဘုရင်ကြီးမရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ရသေ့ကြီးက နန်းတော်ထဲမှာတော့ ကြာကြာမနေဘူး။ ဆွမ်းစားခါနီးမှပဲ ကြွကြွလာတယ်။ ကြွလာတော့ မိဖုရားကြီးက စောင့်နေရတယ်။ ဆွမ်းပွဲတွေပြင်ပြီးတော့ အပြင်အိပ်ရာခန်းမှာ တစ်နေ့သောအခါ အသာတုံးလုံးလှဲပြီးတော့ စောင့်နေတယ်။

ရသေ့ကြီးကြွလာတော့ သင်္ကန်းသံကြားလို့ အမြန်ထလိုက်တာ အဝတ်က လျောကျသွားတယ်။ အဲဒါကို ဘုရားလောင်းရသေ့ကြီး မြင်သွားတဲ့အခါ သူ့စိတ်ကို သူမထိန်းနိုင်တော့ပေ။ စွဲလမ်းမှုတွေဖြစ်သွားပြီး ဈာန်သမာပတ်တွေ လျောကျပျက်စီးသွားတယ်။ ဈာန်သမာပတ်ပဲ ရထားတာဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာ အခြေခံရှိပါရဲ့လား ... မရှိပါဘုရား။ မရှိလို့ဖြစ်တယ်။

စွဲလမ်းသွားတော့ စွဲလမ်းမှုတဏှာနဲ့ ဈာန်သမာပတ်တို့သည် ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီစွဲလမ်းမှုတဏှာကနေပြီး ဈာန်သမာပတ်ကို ဖျက်ဆီးလိုက်တယ်။ လောင်ကျွမ်းစေလိုက်တယ်။ အဲဒီဈာန်သမာပတ်လျော့သွားပြီ။ စွဲလမ်းမှုကလည်း မပျောက်တော့ပေ။ သူတို့နှစ်ခုက ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲ။ စွဲလမ်းမှုတဏှာ၊ ကာမတဏှာတွေ ရှိနေလို့ရှိရင် ဈာန်သမာပတ်ကို ရကိုမရနိုင်ပေ။ အဲဒါတွေအကုန်ပြတ်မှ

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၃၃

ဈာန်သမာပတ်ရတယ်။ ရပြီးတဲ့ဈာန်သမာပတ်ကလည်း စွဲလမ်းမှုတစ်ခုခုဖြစ်ရင် ပြန်လျှောက်သွားတယ်။

အလောင်ခံရပြီးဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူ့အလောင်ခံရတာပါလဲ။ ရသေ့ကြီးအလောင်ခံရပြီဖြစ်တယ်။ ဈာန်သမာပတ်တွေကို လောင်သွားပြီဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။ စွဲလမ်းမှုကြောင့် ဈာန်သမာပတ်တွေ လျှောက်တာ လောင်သွားတာဖြစ်တယ်။ ကပ်လိုက်သည့်ဆွမ်းကိုလည်း မဘဉ်းပေးနိုင်တော့ပေ။ ဆွမ်းတွေသပိတ်ထဲထည့်ပြီး ပြန်ယူသွားတယ်။ ဒီမှာစွဲလမ်းမှုတွေနဲ့ နေနေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် နေရာမကျတော့ဘူးဆိုပြီး သူ့စိတ်ကို သူမထိန်းနိုင်တော့ ဥယျာဉ်ထဲ ပြန်ကြွသွားတယ်။ ပြန်ကြွသွားပြီး ဆွမ်းလည်း မစားတော့ပါဘဲ သပိတ်ကြီးကို ကုတင်အောက်မှာ အသာချပြီးတော့ ကုတင်ပေါ်မှာပဲ တုံးလုံးလဲ့၍ ဒီမိဖုရားကြီး အာရုံနဲ့ပဲ အချိန်တွေကုန်နေတယ်။

နောက်တစ်နေ့လည်း ဆွမ်းမခံနိုင်တော့ပေ။ ဆွမ်းခံလည်း မကြွနိုင်တော့ပေ။ မိဖုရားကြီးက စောင့်စောင့်နေတယ်။ ဆွမ်းခံလည်းမကြွလာ။ နောက်ဘုရင်ကြီးက သူပုန်တွေနိမ်နင်းပြီးလို့ ၇-ရက်မြောက်မှာ ပြန်ရောက်လာတဲ့အခါ နန်းတော်ကို အရင်မဝင်သေးပါဘဲ သူ့ဆရာရသေ့ကြီးကို သိပ်ကြည်ညိုအားကိုးတော့ ရသေ့ကြီးထံသွားမည်ဟု ကြံစည်ကာ ဥယျာဉ်ထဲ ဝင်လာခဲ့ပါတယ်။ ရောက်တဲ့အခါ ကုတင်ပေါ်မှာ တုံးလုံး

၁၃၄

# သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

လဲနေတဲ့ ရသေ့ကြီးကို မြင်ရပြီး ကုတင်အောက်မှာ ဆွမ်းတွေ သိုးနေတဲ့ သပိတ်ကိုလည်း မြင်ရပေတယ်။

အင်း ... ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ မသိပေ။ အမှုန်တွေ ဖုန်တွေကလည်း တက်နေ၍ ကျောင်းလေးကို သန့်ရှင်းအောင် ရှင်းလင်းသုတ်သင်ပြီး ရသေ့ကြီးကို လက်အုပ်ချီကာ လျှောက်ထားပါတယ်။ “အရှင်ဘုရား ... ဘယ်လို မကျန်းမမာဖြစ်နေတာလဲဘုရား” “မကျန်းမာတာမဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံတစ်ခုကြောင့်ပဲ” “ဘာအာရုံများလဲဘုရား” “နန်းတော်ထဲကအာရုံ” “နန်းတော်ထဲက ဘယ်သူ့အာရုံလဲဘုရား” “မိဖုရားကြီးရဲ့ အာရုံပဲ” ။

“ဪ - အရှင်ဘုရား၊ ဒီလောက်တော့ မဖြစ်ပါနဲ့ ဘုရား။ ဒီလောက်ခဲခဲယဉ်းယဉ်း မဟုတ်ပါဘူး။ တပည့်တော် ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါမယ်”ဟုဆိုကာ ရသေ့ကြီးကိုပင့်လာပြီး နန်းတော်ထဲရောက်တော့ မိဖုရားကြီးကို တရားချပြီး ရသေ့ကြီးကို အပ်လိုက်တယ်။ အပ်နှင်းခါနီးမှာတော့ ဘုရင်မင်းမြတ်ကြီးက မိဖုရားကြီးကို သတိပေးအမှာစကား ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ ရသေ့ကြီးကို မပျက်စီးစေချင်တာနဲ့ မုဒုလက္ခဏာမိဖုရားကြီးကို သတိပေးစကား ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၃၅

တယာ အတ္တနော ဗလေန အယျံ ရက္ခိတံ  
ဝါယမိတဗ္ဗံ။

တယာ = သင်သည်၊ အတ္တနော ဗလေန = မိမိ၏ အစွမ်းသတ္တိဖြင့်၊ မိမိ၏အရည်အချင်းဖြင့်၊ အယျံ = အရှင် ကောင်းရသေ့ကို၊ ရက္ခိတံ = စောင့်ရှောက်ခြင်းငှာ၊ ဝါယမိ တဗ္ဗံ = လုံ့လပြုအပ်၏။

ဘယ်သူမှာပေးတာပါလဲ ... မင်းကြီးကမှာပေးတာပါ ဘုရား။ “ရသေ့ကြီးကို စောင့်ရှောက်ဖို့ရာ သင်သတိထားပါ။ ကြောင့်ကြစိုက်ပါ” အဲဒီလို မှာလိုက်တယ်။ မိဖုရားကြီး အထူး သတိထားပြီး ရသေ့ကြီးရဲ့သီလတွေ မပျက်စီးရအောင် ထိန်း သိမ်းရမည်ဆိုပြီးတော့ မိဖုရားကြီးကို ရသေ့ကြီးအား အပ်နှံ လိုက်ပေသည်။ အပ်နှံပြီးသောအခါ နန်းတော်က ဆင်းသွားကြ ပေတယ်။ ဆင်းသွားလို့ တော်တော်ဝေးတဲ့အခါကျတော့ မိဖုရားကြီးကပြောတယ်။ “နေစရာအိမ်မှမရှိဘဲ၊ နေစရာအိမ် မင်းကြီးထံမှာ သွားတောင်းဦး”။

ရသေ့ကြီးက မင်းကြီးထံ နေစရာအိမ် ပြန်တောင်း တယ်။ တောင်းတော့ မင်းကြီးကလည်း မသန့်ရှင်းတာတွေ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ရာ အိမ်သာလိုအိမ်ကြီးကို ပေးလိုက်တယ်။ အိမ်ပေါ်သို့ ရောက်သွားတဲ့အခါ မိဖုရားကြီးက အထဲမဝင်ဘူး။ မဝင်တော့ “ဘာလို့မဝင်တာလဲ”။



၁၃၆

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

“အို ... မသန့်မှ မသန့်ရှင်းတာ၊ မဝင်နိုင်ဘူး” “သန့်ရှင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ” “မင်းကြီးဆီမှာသွား၍ ပေါက်တူးတို့၊ ခြင်းတောင်းတို့ သွားတောင်း။ အဲဒါတွေ ကျုံးပစ်၊ သယ်ပစ်၊ အမှိုက်တွေထုတ်ပစ်ပြီးတော့ သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပြီးမှ ဝင်လို့ရမှာပေါ့” ဆိုတော့ မင်းကြီးထံ ခြင်းတောင်းသွားတောင်း၊ ပေါက်တူးတွေ သွားတောင်းတယ်။ ရလာတော့ သန့်ရှင်းအောင်လုပ်တယ်။ သူတို့ခေတ်ကတော့ အိန္ဒိယခေတ်ဆိုတော့ နွားချေးတွေနဲ့ လိမ်းကျံပြီးတဲ့အခါ အိမ်အထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားကြတယ်။

အထဲရောက်သွားတဲ့အခါ “ထိုင်စရာလည်း မရှိဘူး၊ ကုတင်ညောင်စောင်းလည်း မရှိဘူး၊ ရေလည်း မရှိဘူး၊ ရေအိုးလည်း မရှိဘူး။ အဲဒါတွေ သွားတောင်းဦး” ဆိုတော့ မင်းကြီးဆီမှာ သွားတောင်းတယ်။ ရလာတော့ သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ပြီးတော့ အိပ်ရာအခင်းတွေ ခင်းပြီးတဲ့အခါ ရသေ့ကြီးအနားမှာ အသာလေး ဝင်ထိုင်လိုက်တယ်။ ဝင်ထိုင်ပြီးတော့ ရသေ့ကြီးရဲ့မုတ်ဆိတ်ကို ဆွဲပြီးတော့ သတိပေးစကား ပြောကြားတယ်။ “ရသေ့ရဟန်းရဲ့အကျင့်၊ ရသေ့ရဟန်းရဲ့အဖြစ်၊ ပုဏ္ဏားရဲ့အဖြစ်ကို သင်သတိမရသေးဘူးလား၊ သတိရပါတော့လား” ဆိုပြီးတော့ မုတ်ဆိတ်ကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းလေး ဆောင့်ဆွဲလိုက်မှ သတိရသွားတယ်။ “အို ... တယ်ဆိုတဲ့ ကာမတဏှာပါလား” ဟု တစ်ခါတည်း အကုန်လုံး သတိရပြီးတော့ မနေတော့ဘူး။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၃၇

မင်းကြီးထံ မိဖုရားကြီးကို ပြန်ပြီးတော့ အပ်နှင်းတယ်။ အပ်နှင်းပြီးတော့ တောသို့ပြန်သွားပြီး တရားအားထုတ်တော့ ဈာန်သမာပတ်တွေ ပြန်ရသွားပါတယ်။

စွဲမိတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆာပြီးတော့ မလောင်ပါဘူးလား ... လောင်ပါတယ်ဘုရား။ လောင်လိုက်တာ၊ ဒုက္ခတွေများလိုက်တာ။ ရသေ့တစ်ပါးအနေနဲ့ ပေါက်တူးတွေ၊ ခြင်းတောင်းတွေ ယူပြီးတော့ မသန့်ရှင်းတာတွေ လုပ်နေတာ ကြည့်လို့ ကောင်းမှကောင်းပါ့မလား ... ကြည့်လို့ မကောင်းပါဘုရား။

ဈာန်ရတဲ့ ရသေ့ကြီး မုတ်ဆိတ်ကြီးနဲ့ ဘယ်နှယ်ဖြစ်နေတာတုံး။ ကြောက်စရာကြီးပါလား။ ဘယ်သူ့ကြောင့်လဲ။ စွဲလမ်းမှုကြောင့်။ ဝိပဿနာမရှုနိုင်လို့ စွဲလမ်းမိတာ။ ဈာန်သမာပတ်တွေဆိုတာ၊ သမထဆိုတာ အားကိုးလို့ ရပါရဲ့လား ... မရပါဘုရား။ အားကိုးလို့ မရပေဘူး။

သမထဆိုတာ လောကချမ်းသာတော့ဟုတ်တယ်၊ ဖြစ်တယ်။ တကယ်အရေးကျရင်တော့ အားကိုးလို့ မရပေဘူး။ အလွဲလွဲအမှားမှားတွေ မဖြစ်ပါဘူးလား ... ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။ နန်းတော်ကမင်းကြီးကို မျက်နှာတောင်ပြလို့ မကောင်းတော့ဘူး။ တောပြန်ပြီး အားထုတ်တယ်။ ဘုရားလောင်းဆိုတော့ သံဝေဂတွေရလိုက်တာ။ မြို့ထဲရွာထဲကိုလာမိလို့ ဒီလိုဒုက္ခတွေ တွေ့ရ

၁၃၈

# သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

တာပဲ။ စွဲလမ်းမှုတွေ၊ ဆာလောင်မှုတွေ မဖြစ်ရပါဘူးလား ...  
ဖြစ်ရပါတယ်ဘုရား။ သံဝေဂတွေရပြီး တောသို့ပြန်သွားပြီး  
အားထုတ်တယ်။ နောက်မြို့ထဲရွာထဲသို့ အမြဲနေဖို့ရာ မကြွလာ  
တော့ပေ။

## မစွဲမဆာရအောင်ရှုမှတ်ပုံ

တရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများအနေနဲ့တော့ ဒီလို  
ဆာလောင်မှုတွေ၊ စွဲလမ်းမှုတွေ မဖြစ်ရအောင် ဆောင်ပုဒ်ဆို  
ကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရုပ်နာမ်ပေါ်ဆဲ၊ ရှုမှတ်ခွဲ၊ မစွဲမဆာပြီ။

ရုပ်နာမ်ပေါ်ဆဲ၊ ရှုမှတ်ခွဲ၊ မစွဲမဆာပြီဆိုတဲ့အတိုင်း  
ပေါ်ဆဲမှာ၊ မြင်ဆဲမှာကတည်းက မရှုမှတ်ရပါဘူးလား ... ရှုမှတ်  
ရပါတယ်ဘုရား။

မိဖုရားကြီးအာရုံကို မြင်လိုက်ကတည်းက မြင်တယ်၊  
မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် မြင်ရတဲ့အဆင်းရူပါရုံလည်း  
တရိပ်ရိပ် ပြောင်းလဲနေတာ၊ မြင်သိစိတ်ကလေးတွေ တစ်ခု  
ပြီးတစ်ခု ပျောက်ပျောက်သွားတာကို မြင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် စွဲမှ  
စွဲပါတော့မလား ... မစွဲတော့ပါဘုရား။ မစွဲတော့ပေ။ မြင်ကာမျှ  
မတ္တမှာ တည်သွားရင်လည်း မစွဲတော့ပေ။ မိဖုရားကြီးလား၊ ဘယ်

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၃၉

သူလဲ မကွဲပြားတော့ဘူးဆိုလို့ရှိရင် စွဲမှစွဲပါတော့မလား ... မစွဲတော့ပါဘုရား။ မြင်ကာမျှမတ္တမှာ တည်သွားရင် မစွဲတော့ပေ။ ရုပ်နာမ်က ကွဲနေလို့ရှိရင်လည်း မစွဲတော့ပေ။

ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ရောက်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင်တော့ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် မြင်ရတဲ့ အဆင်းရူပါရုံလည်း တရိပ်ရိပ်ပြောင်းလဲနေတာ၊ မြင်သိစိတ်ကလေး တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပျောက်ပျောက်သွားတာ မြင်ရတော့ မစွဲနိုင်တော့ပေဘူး။ မြင်ရတဲ့အဆင်းရူပါရုံလည်း မမြဲခြင်း၊ မြင်သိစိတ်လည်း မမြဲခြင်း အနိစ္စပါလား။ အနိစ္စမမြဲတာကြီးကို ဘယ်သူကစွဲပါတော့မလဲ ... ဘယ်သူမှ မစွဲတော့ပါဘုရား။ အဲဒီလို မြင်ဆဲခဏမှာ ရှုမှတ်နိုင်လို့ရှိရင် မစွဲကို မစွဲနိုင်တော့ပေ။ မြင်ဆဲခဏမှာ မရှုမှတ်နိုင်လို့ စွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်သွားတာဖြစ်တယ်။

## ကြံစည်ခိုက်မှာ မစွဲမဆာရအောင်ရှုမှတ်ပုံ

ဥယျာဉ်ထဲပြန်ရောက်သွားတဲ့အခါမှာလည်း ဝိပဿနာအခြေခံရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုလို့ရှိရင် မိဖုရားကြီးအပေါ်မှာ စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ၊ လိုချင်တပ်မက်မှုတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ စိတ်ကူးတယ် ကြံစည်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ် ကြံစည်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် စိတ်ကူးကြံစည်မှုလေးဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပျောက်ပျောက်သွားမှာပါပဲ။



၁၄၀

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပဿာဆရာတော်

ဝိပဿနာအခြေခံ ရင့်ကျက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် တော့ စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် စိတ်ကူး ကြံစည်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ ကြရပါတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရင့်ပိုင်းသို့ ရောက်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင်တော့ ကြံစည်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် ပေါ်ပြီးတာနဲ့ပျောက်သွား၊ ပေါ်ပြီးတာနဲ့ပျောက် သွားတဲ့ မမြဲတာကိုမြင်တော့ စွဲလို့ရပါတော့မလား ... မရပါ ဘုရား။ မရတော့ပေဘူး။

ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် ပေါ်တာက မထင်ရှားပေဘူး။ ပျက်ပျက်သွားတာပဲ ထင်ရှားတယ်။ မှတ်စရာ အာရုံ စိတ်ကူးကြံစည်မှုလေးပင် ပျက်ပျက်သွားတာ မဟုတ်ပေ။ မှတ်သိစိတ်ကလေးပါ နောက်ကလိုက်လိုက်ပြီးတော့ ပျက်သွား တာကိုမြင်တော့ ကြံစည်စိတ်ကူးတဲ့စိတ်လည်း မမြဲပေ၊ မှတ်သိ စိတ်လည်း မမြဲပေဟု သိသွားတယ်။

မမြဲဘူးလို့ သိသွားကတည်းက စွဲလို့မှ ရမှရပါ့မလား ... မရပါဘုရား။ မစွဲလို့ရှိရင် မဆာလည်းမဆာ၊ မလောင်လည်း မလောင်တော့ပေ။ ဝိပဿနာ အခြေခံရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သိပ် နေရာကျတယ်။ စိတ်ကူးတယ် ကြံစည်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ် ကြံစည်တယ်လို့တောင်မှ မမှတ်နိုင်သေးပေ။ ဝိပဿနာဉာဏ်

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၄၁

အင်အားက နည်းနေသေးလို့ မမှတ်နိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဘယ်နှယ်လုပ်ရပါ့မလဲ ... ကိုယ်ကာယကို ရှုမှတ်ရပါမယ်ဘုရား။

## မဇ္ဈိမဆာရအောင် ကိုယ်ကာယဉ္စရူမှတ်ပုံ

ကိုယ်ကာယကို ရှုမှတ်ရမယ်။ လျောင်းနေတဲ့အခိုက် အတန့် လျောင်းတယ် လျောင်းတယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ လျောင်းတယ် ထိတယ် မှတ်နေလိုက်လျှင် အမှတ်ဖြစ်သွား တာနဲ့ ကြံစည်စိတ်ကူးမှုတွေ မရှိတော့ပေ။ မိဖုရားကြီးကို လိုချင် တပ်မက်တဲ့ ကြံစည်စိတ်ကူးမှုတွေ မရှိတော့ပေဘူး။ ပျောက် သွားတာပဲ တွေ့ရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

ကိုယ်ကာယကတော့ ဘယ်သူ့မဆို မှတ်နိုင်တာ အသေချာဆုံးပါပဲ။ ယခုတရားနာပရိသတ်များလည်း ကိုယ် ကာယလောက်တော့ မမှတ်နိုင်ပါဘူးလား ... မှတ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား။ ဘယ်ဟာမှ မမှတ်နိုင်ခဲ့ဘူး၊ မြင်ဆဲခဏမှာလည်း မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ မမှတ်နိုင်ခဲ့ဘူး၊ ကြံစည်စိတ်ကူးမှုတွေ က သိပ်အားကောင်းတော့ ကြံစည်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်လို့ မမှတ်နိုင်သေးဘူးဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်ကာယမှာ လျောင်းနေတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ လျောင်းတယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ် မှတ်လိုက်။ အမှတ်ဖြစ်သွားတာနဲ့ ကြံစည်စိတ်ကူး စွဲ လမ်းမှုတွေ မရှိတော့ပေဘူး။ ပျောက်သွားမည်သာဖြစ်ပေသည်။

၁၄၂

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

ရပ်လျက်ဆိုလည်း ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်၍ အမှတ်ဖြစ်သွားတာနဲ့ ကြံစည်စိတ်ကူးမှုတွေ မဖြစ်တော့ပေ။ သွားနေတဲ့အခိုက်အတန့်မှာလည်း ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်လိုက်လို့ အမှတ်ဖြစ်သွားတာနဲ့ စွဲလမ်းမှုတွေ မရှိတော့ပေ။ နေရာမကျပါဘူးလား ... နေရာကျပါတယ်ဘုရား။ နေရာကျလိုက်တာ။ အဲဒီစွဲလမ်းမှုတွေ မဖြစ်ရတော့ပါဘူး။

မစွဲလမ်းလို့ မဆာလောင်လို့ရှိရင် အကုသိုလ်တရားတွေကို ပယ်သတ်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် မိမိတို့အတွက် အကောင်းဆုံး အခြေခံပါပဲ။ အာရုံအမျိုးမျိုးတွေမှာ ဖြစ်လာကိန်းလာတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသည့် အာရမ္မဏာနုသယတွေကို ပယ်သတ်နိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် နောင်ဘဝတွေအတွက် ကိန်းလာမည့် သန္တာနာနုသယတွေလည်း မဖြစ်တော့ပေ။ သန္တာနာနုသယတွေ ပယ်သတ်ပြီးသားဖြစ်သွားတဲ့အတွက် ကြောင့် အပါယ်တံခါးပိတ်၍ နိဗ္ဗာန်တံခါးသို့ ရောက်သွားနိုင်ကြပါတယ်။

ယခုဘဝမှာ အာရမ္မဏာနုသယကနေပြီးတော့ နောက် နောင်ဘဝများအတွက် သန္တာနာနုသယတွေ ဖြစ်သွားတယ်။ ယခုဘဝမှာဖြစ်တဲ့ အာရမ္မဏာနုသယဖြစ်ကြောင်း အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို မမှတ်နိုင်လို့ရှိရင် အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ဖြစ်လာ

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၄၃

ကိန်းလာတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသည့် ကိလေသာတွေဟာ နောက်နောင်ဘဝတွေအတွက် အဆိပ်ပင်ကြီး၏ အမြစ်နဲ့တူတဲ့ သန္တာနာနုသယတွေဖြစ်လာပြီး လူတွေ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဒုက္ခဖြစ်ကြရတာ ဖြစ်ပေတယ်။

ယခုတရားနာပရိသတ်များအနေနဲ့ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့မှာ ကိန်းလာတဲ့ အာရမ္မဏာနုသယကို ပယ်သတ်ဖို့ရာ ဝိပဿနာဉာဏ်က အဆင်သင့်ရှိနေတဲ့အတွက်ကြောင့် နောင်ဘဝများအတွက် သန္တာနာနုသယတွေ မဖြစ်တော့ပေ။ နောင်ဘဝတွေအတွက် အထူးကောင်းဖို့ရာ ချမ်းသာဖို့ရာ မဖြစ်သွားပါဘူးလား... ဖြစ်သွားပါတယ်ဘုရား။

ဘုရားလောင်း ရသေ့ကြီးမှာတော့ ဈာန်သမာပတ်လောက်သာ ရထားလို့ သမထလောက်သာ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် ကြောင့် ဝိပဿနာအခြေခံက မရှိတော့ မမှတ်နိုင်ခဲ့ပေ။ ဒါကြောင့် မိဖုရားကြီးရဲ့အာရုံ၌ဖြစ်တဲ့ အာရမ္မဏာနုသယကို မပယ်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် စွဲပြီးတော့ ဆာလောင်မှုတွေ မခံလိုက်ရပါဘူးလား ... ခံလိုက်ရပါတယ်ဘုရား။ ဘုရားလောင်းဖြစ်လို့ပဲ။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် ဒုက္ခအကြီးအကျယ် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဘုရားလောင်းဆိုတော့ အလွန်သံဝေဂဉာဏ်ကြီးမားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှ ဒီလိုဖြစ်ရသေးတယ်။ သာမန်ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင်တော့ ဘဝကိုရှုံးသွားမှာပါပဲ။



၁၄၄

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

“ကိုရင်လေး၊ ဈာန်သိပ်မကစားနဲ့၊ ဂန်းမနဲ့ ညားတတ်တယ်” ဟု ဆရာတော်ကြီးက သြဝါဒပေးတယ်။ တော်တော် ကြာကျတော့ တကယ်ပဲ ဖြစ်သွားတာပဲ။ ကိုရင်ဒုက္ခများလိုက်တာ။ မကြားဖူးပါဘူးလား ... ကြားဖူးပါတယ်ဘုရား။ သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်တွေတော့ မရပေဘူး။ ပျက်စီးကြတယ်။ သမထလောက်နဲ့တော့ တကယ်အားကိုးလို့ မရပေဘူး။ ဒါကြောင့် ယခုတရား နာပရိသတ်များ ဝိပဿနာတရားကို အခြေခံကျကျ အားထုတ်နေကြတာဖြစ်တယ်။ အလွန်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်စရာ ကောင်းပါတယ်။ ဆောင်ပုဒ်လေး ပြန်ဆိုပြီး တရားအဆုံးသတ်ရအောင်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်၊ အပြင်မထွက်၊  
အတွင်းဘက်လည်း၊ ရပ်လျက်မတည်၊  
စွဲမှီလွတ်ကင်း၊ ဆာလောင်ကင်းအောင်၊  
ရှုမှတ်ဆောင်သော်၊ နောက်နောင်ဖြစ်ရေး၊  
အိုသေဘေးနှင့်၊ ဝန်လေးစွာလှ၊  
ဒုက္ခခပင်း၊ လုံးဝကင်းသည်၊  
ဝိဘင်ဥဒ္ဓေမိန့်ခွန်းတည်း။

မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်ကို အပြင်ကိုလည်း မထွက်စေရအောင်၊ အတွင်းမှာလည်း ရပ်တည်မနေရအောင်၊ တစ်စုံတစ်ခုသော စွဲလမ်းဖွယ်ရာ အာရုံတွေကိုလည်း မစွဲလမ်းနေရ

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၄၅

အောင် ရှုမှတ်ထားနိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် တစ်နေ့သောအခါ မိမိ၏ ပါရမီအားလျော်စွာ ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ရောက်သွားနိုင်တယ်လို့ ဘယ်သူဟောကြားတာပါလဲ ... မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားပါတယ်ဘုရား။ စိတ်ချလက်ချသာ အားထုတ်ပါ။

မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်ကို အပြင်ကိုလည်း မထွက်စေရအောင်၊ အတွင်းမှာလည်း ရပ်တည်မနေရအောင်၊ တစ်စုံတစ်ခုသော စွဲလမ်းဖွယ်ရာ အာရုံတွေမှာ မစွဲလမ်းနေရအောင် ဘာလုပ်နေကြရမလဲဆိုတော့ ရှုမှတ်နေကြရမယ်။ ရှုမှတ်နေရင်တော့ မစွဲလမ်းနိုင်တော့ပေ။ ရှုမှတ်မှုအလုပ်ကလေးတစ်ခုတည်း လုပ်နေတာနဲ့ တရားနာပရိသတ်များအတွက် အားလုံးကိစ္စတွေ မပြီးသွားပါဘူးလား ... ပြီးသွားပါတယ်ဘုရား။ ပြီးသွားတာပါပဲ။

## ရှုမှတ်မှုတစ်ခုနှင့် ကိစ္စနှစ်ခုပြီးပုံ

စွဲလမ်းပြီးတော့ အပါယ်ငရဲသို့ ကျဖို့ရာကိုလည်း မကျနိုင်တော့ပါဘူး။ အပါယ်သံသရာသို့လည်း မရောက်သွားနိုင်တော့ပေ။ မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ မိမိ၏ ပါရမီအားလျော်စွာ ရောက်သွားမှာပါပဲ။ ရှုမှတ်မှုလေးတစ်ခုတည်း ပြုလုပ်လိုက်တာနှင့် ကိစ္စကတော့ ဘယ်နှခု ပြီးသွားပါသလဲ ... နှစ်ခုနှစ်ခု ပြီးသွားပါတယ်ဘုရား။ မိမိတို့ကို အပါယ်ငရဲသို့ ကျစေတဲ့ စွဲလမ်းမှုတွေကိုလည်း တစ်ဖက်က

၁၄၆

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

ပယ်သတ်ခြင်းကိစ္စလည်း ပြီးသွားတယ်။ မိမိတို့ကို ဒုက္ခခပင်း  
လုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်စေတဲ့ သမာဓိဉာဏ်လေးတွေကို  
လည်း တစ်ဖက်က ရင့်ကျက်စေတယ်။ ရင့်ကျက်ခြင်းကိစ္စကို  
လည်း ပြီးစေတယ်။ ဤကဲ့သို့ ကိစ္စနှစ်ခု ပြီးသွားပါတယ်။

တစ်ဖက်က အပါယ်သံသရာနှင့် ဝေးဝေးသွားပြီးတော့  
တစ်ဖက်က နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် နီးနီးသွားအောင် အမှတ်ကပဲ  
ပြုလုပ်ပေးနေတာဖြစ်တယ်။ အမှတ်ကပဲ ပို့ပေးနေတာဖြစ်တယ်။  
ရှုမှတ်နေရတာ နေရာမကျပါဘူးလား ... နေရာကျပါတယ်ဘုရား။  
နေရာကျတယ်။

## ခွဲလမ်းသာယာမှုဖြစ်ပုံ

အဲဒီလို ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ ရှုမှတ်လို့ကောင်းတဲ့အပေါ်  
မှာ သာယာရင်လည်း တရားတွေ ရပ်သွားတတ်ပါတယ်။  
ဒါကြောင့် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက  
သတိပေးခဲ့ပါတယ်။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရှုမှတ်ကောင်းဆဲ၊ သာယာစွဲ၊  
အထဲရပ်နေသည်။

ရှုမှတ်ကောင်းဆဲမှာ အထူးသတိထားရမယ်။ ဘယ်မှာ  
လဲဆိုတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အနုပိုင်းမှာ။ ဒုတိယဈာန်နှင့်

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၄၇

အလားတူဖြစ်နေလို့ အလွန်သာယာနေတတ်တယ်။ စွဲလမ်းနေတတ်တယ်။ တရားထူးတရားမြတ်တွေ ရထားပြီလို့တောင် ထင်နေတတ်တယ်။ ပီတိကြောင့် စိတ်တွေ သိပ်ကြည်လင်နေတယ်။ တစ်ခါတလေ သတိလည်း လစ်လစ်သွားတတ်တယ်။ သတိလစ်သွားတာနဲ့ တရားထူးတရားမြတ်တွေ ရပြီလို့ထင်ရင် စွဲလမ်းနေရင်တော့ နေရာမှကျပါ့မလား ... နေရာမကျပါဘုရား။

သမာဓိကြောင့်လည်း သတိတွေလစ်သွားတတ်တယ်။ တရားထူးတရားမြတ်ရပြီလို့ ထင်နေရင် နေရာမကျပေ။ ပဿဒ္ဓိကြောင့်လည်း ကိုယ်လည်းငြိမ်းအေး၊ စိတ်လည်းငြိမ်းအေးပြီးတော့ သတိတွေ လစ်လစ်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီလိုလစ်သွားတာကို တရားထူးတရားမြတ်များ ရနေပြီလို့ ထင်နေရင် စွဲလမ်းနေရင်တော့ နေရာမကျတော့ပေ။ သာယာစွဲလမ်းမှုထဲ ပါနေပြီဖြစ်တယ်။ အဲဒါလေးတွေကိုလည်း အထူးသတိထားရမယ်။

သာယာမှုပြတ်အောင်ရှုမှတ်ပုံ

ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သာယာပယ်ဖြတ်၊ ပေါ်တိုင်းမှတ်၊  
မရပ်တိုးတက်သည်။



၁၄၈

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပဿာဆရာတော်

သာယာမှုလေးတွေကိုတော့ စိတ်ထဲက ဖြတ်နိုင်သလောက် ဖြတ်ရမယ်။ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းကိုလည်း မှတ်နေလို့ရှိရင် သာယာမှုကိုဖြတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရင့်ပိုင်းသို့ ရောက်သောအခါ ပေါ်တာကိုမှတ်လိုက်လျှင် ပေါ်ပြီးတာနဲ့ပျောက်၊ ပေါ်ပြီးတာနဲ့ပျောက်ပျောက်သွားတော့ သာယာလို့ရပါတော့မလား ... မရတော့ပါဘုရား။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရင့်ပိုင်းသို့ရောက်အောင် အမှတ်ကလေးတွေ စိပ်စိပ်မှတ်ပေးရတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အနုပိုင်းမှာ သာယာမှုတွေ၊ စွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်နေလို့ရှိရင် အရင့်ပိုင်းသို့ရောက်အောင် မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ရတယ်။ ထိုင်မှတ်တဲ့အခါ မှာလည်း အထူးကြောင့်ကြစိုက်ပြီးတော့ မှတ်ရတယ်။ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်လည်း မပြတ်မလပ် မှတ်ရတယ်။ အထွေထွေ အမှတ်များကိုလည်း စိပ်နိုင်သမျှ စိပ်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် သာယာမှုတွေ ပြတ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရင့်ပိုင်းသို့ ရောက်တဲ့အခါ အလိုလိုပြတ်သွားပါတယ်။

ပေါ်ပြီးတာနဲ့ပျောက်တာ၊ ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ပျက်သွားတယ်ဆိုတော့ ဖြစ်ပျက်နေတာချည်းကို သာယာနိုင်ပါတော့မလား ... မသာယာနိုင်တော့ပါဘုရား။ ပယ်ဖြတ်တယ်ဆိုတာ အမှတ်နဲ့ ပယ်ဖြတ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ သာယာပယ်ဖြတ်ပုံကို

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၄၉

ဟောကြားတာ အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ ယခု စွဲလျှင်  
ဆာလောင်တာကို ဟောကြားပါတော့မည်။

## စွဲလျှင်ဆာလောင်ပုံ

ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရုပ်နာမ်ကိုပင်၊ ငါကောင်ထင်၊  
စွဲလျှင်ဆာလောင်သည်။**

ရုပ်နာမ်ကို ငါလိုထင်နေသည့် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်  
တောင် မရောက်သေးသည့် ယောဂီအတွက်၊ ဈာန်သမာပတ်  
လမ်းကလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် စွဲမှု၊ ဆာလောင်မှုတွေ  
ဖြစ်လာတတ်ကြပါတယ်။ ဈာန်သမာပတ်တွေဖြင့် မြေလျှိုးမိုးပျံ  
နေပေမဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကမရှိရင် ဈာန်သမာပတ်မဝင်စား  
တဲ့အချိန်မှာ ရုပ်နာမ်လည်း မကွဲပေ။ ရုပ်နာမ်ကို ငါလိုမထင်  
နေတတ်ပါဘူးလား ... ထင်နေတတ်ပါတယ်ဘုရား။

ထင်နေလို့ရှိရင် စွဲလည်းစွဲ၊ ဆာလည်းဆာ၊ လောင်  
လည်းလောင်တော့မှာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝိပဿနာ အခြေခံ  
ရအောင် ရုပ်နာမ်ကွဲအောင် ရှုမှတ်တတ်ဖို့ မလိုအပ်ပါဘူးလား  
... လိုအပ်ပါတယ်ဘုရား။ မြင်လျှင်မြင်ကာမျှမတ္တမှာ၊ ကြားလျှင်  
ကြားကာမျှမတ္တမှာ၊ နံလျှင်နံကာမျှမတ္တမှာ၊ စားလျှင်စားကာမျှ

၁၅၀

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

မတ္တမှာ၊ ထိလျှင်လည်း ထိကာမျှမတ္တမှာ၊ သိလျှင်လည်း သိကာမျှ  
မတ္တမှာ တည်တည်သွားအောင် အမှတ်ကလေးတွေ မှတ်တတ်  
လို့ရှိရင် စွဲနိုင်ပါတော့မလား ... မစွဲနိုင်တော့ပါဘုရား။

### မစွဲရအောင်ရှုမှတ်ပုံ

ငါကောင်လို့ ထင်ပါဦးမလား ... မထင်တော့ပါဘုရား။  
ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရုပ်နာမ်ပေါ်ဆဲ၊ ရှုမှတ်ခွဲ၊ မစွဲမဆာပြီ။**

ပေါ်ဆဲကလေးမှာ ဖြစ်ခိုက်ကလေးမှာ ရှုရမယ်။ ရုပ်  
တရား၊ နာမ်တရားတွေဆိုတာ ဖြစ်ခိုက်ကလေးမှာပဲ ရှိတာဖြစ်  
တယ်။ ဖြစ်ခိုက်ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်နိုင်မှ တွေ့သိနိုင်တယ်။  
နောက်မှ သွားရှုနေရင်တော့ တွေ့သိနိုင်ပါတော့မလား ...  
မတွေ့သိနိုင်ပါဘုရား။ နောက်မှ သွားရှုနေရင်တော့ ရုပ်နာမ်  
မကွဲတော့ပေ။ စွဲလမ်းမှုတွေဖြစ်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။ သာမန်  
နှလုံးသွင်းရုံနှင့်တော့ မရပေ။ ပေါ်ဆဲကလေးမှာ ရှုနိုင်ရမယ်။  
ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုနိုင်ရမယ်။

ပေါ်ခိုက်ကလေးမှာ မိအောင်၊ မိအောင် ရှုနိုင်ရမယ်။  
အဲဒါကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဆောင်ပုဒ်ဆိုကြရမယ်။

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၅၁

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရုပ်နာမ်ပေါ်ဆဲ၊ ရှုမှတ်ခွဲ၊ မစွဲမဆာပြီ။

ပေါ်ခိုက်၊ ဖြစ်ခိုက်၊ စားခိုက်၊ နံခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ ကြံစည်စိတ်ကူးခိုက်မှာ ရှုမှတ်နိုင်ရမယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နိုင်လို့ရှိရင် မစွဲလည်း မစွဲတော့ဘူး။ မဆာလည်း မဆာတော့ပေ။ မလောင်လည်း မလောင်တော့ပေ။ သူ့ရဲ့ဉာဏ်စဉ်အားလျော်စွာ ရုပ်နာမ်ကွဲနေလို့ မစွဲမဆာတော့ပေ။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရင်ပိုင်းသို့ ရောက်သွားတဲ့အခါ ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ပျက်၊ ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ပျက်တာကို မြင်ရလို့ရှိရင် မမြဲတာကြီးကို မြင်ရတော့ စွဲပါဦးမလား ... မစွဲတော့ပါဘုရား။ မစွဲတော့ပေ။ မမြဲတာကြီးကို ဘယ်စွဲမလဲ။ ဘယ်သူမှ မစွဲတော့ပေ။ မမြဲတာကြီးကို စွဲရင်တော့ လူကောင်းဘယ်ဟုတ်တော့မှာလဲ၊ စိတ်မမှန်ဘူးလို့ ပြောရမှာပေါ့။ တရားနာပရိသတ်များလို အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက မမြဲတာကြီးကို စွဲမှစွဲပါတော့မလား ... မစွဲပါဘုရား။

ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ရောက်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ မှတ်လိုက်တာနဲ့ကုန်ပျက် မှတ်လိုက်တာနဲ့ကုန်ပျက်ပါပဲ။ ပေါ်ဆဲခဏမှာ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် မှတ်လိုက်တာနဲ့ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့ကြရတယ်။ မှတ်စရာအာရုံတွေသာ ကုန်ပျက်တာမဟုတ်ပေ။ မှတ်သိစိတ်ပါလိုက်ပြီး ကုန်ပျက်



၁၅၂

## သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်

နေတာမြင်တော့ မှတ်စရာအာရုံ ရုပ်တရားတွေလည်း မမြဲဘူး။  
မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲဘူး။ မမြဲဘူးဆိုတာ မြန်မာလို၊ ပါဠိလို  
ကျတော့ အနိစ္စပါလား။ ကုန်ပျက်တာတွေက လျင်မြန်အား  
ကြီးတော့ နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲပါလား။ ဆင်းရဲပါ  
လားဆိုတာ မြန်မာလို၊ ပါဠိလိုကျတော့ ဒုက္ခပါလား။ ဒီလို  
ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို ဘယ်လိုများ ကာကွယ်  
လို့ရပါ့မလဲ၊ ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရပေ။ သူ့သဘောအတိုင်း  
သူ ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာပဲ။ ကိုယ်အစိုးမရပါလား။ ကိုယ်  
အစိုးမရပါလားဆိုတာ မြန်မာလို၊ ပါဠိလိုကျတော့ အနတ္တပါလား။

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်အမြင်တွေ ပိုင်သွားလို့ရှိ  
ရင် မစွဲလည်း မစွဲတော့ပေ၊ မဆာလည်း မဆာတော့ပေ၊  
မလောင်လည်း မလောင်တော့ပေဘူး။ နေရာကျလိုက်တာ။  
ဒုက္ခပင်း လုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရောက်သွားဖို့ရာ  
ဖြစ်တယ်။

ဤကဲ့သို့ ယနေ့ယခုအခါ၌ ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်  
ဒေသနာတော်လာ မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်ကို အပြင်ကို  
မထွက်စေရအောင်၊ အတွင်းမှာလည်း ရပ်တည်ပြီး မနေရ  
အောင်၊ တစ်စုံတစ်ခုသော စွဲလမ်းဖွယ်ရာ အာရုံတွေကိုလည်း  
မစွဲလမ်းနေရအောင်ဟူသော ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်ဒေသနာ  
တရားတော်ကို ရှုမှတ်ပုံနှင့်တကွ နာကြားရသဖြင့် နာကြားရ

## ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ္တန်

၁၅၃

သောအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပြီးလျှင်  
 မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်တဲ့ တရားထူးတရားမြတ်  
 တို့ကို ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လွယ်ကူ  
 သောအကျင့်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြု  
 နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဆရာတော်ဘုရားပေးတဲ့ဆုနဲ့ ပြည့်စုံရပါလို၏ဘုရား။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်

