# နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာ . . .

ကမ္ဘာ့သာသနာပြု တောင်ပုလဲတောရ
ကမ္ဘာဒေးဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် အခြား သိကောင်းစရာ
စာစုများအပါအဝင်

G9

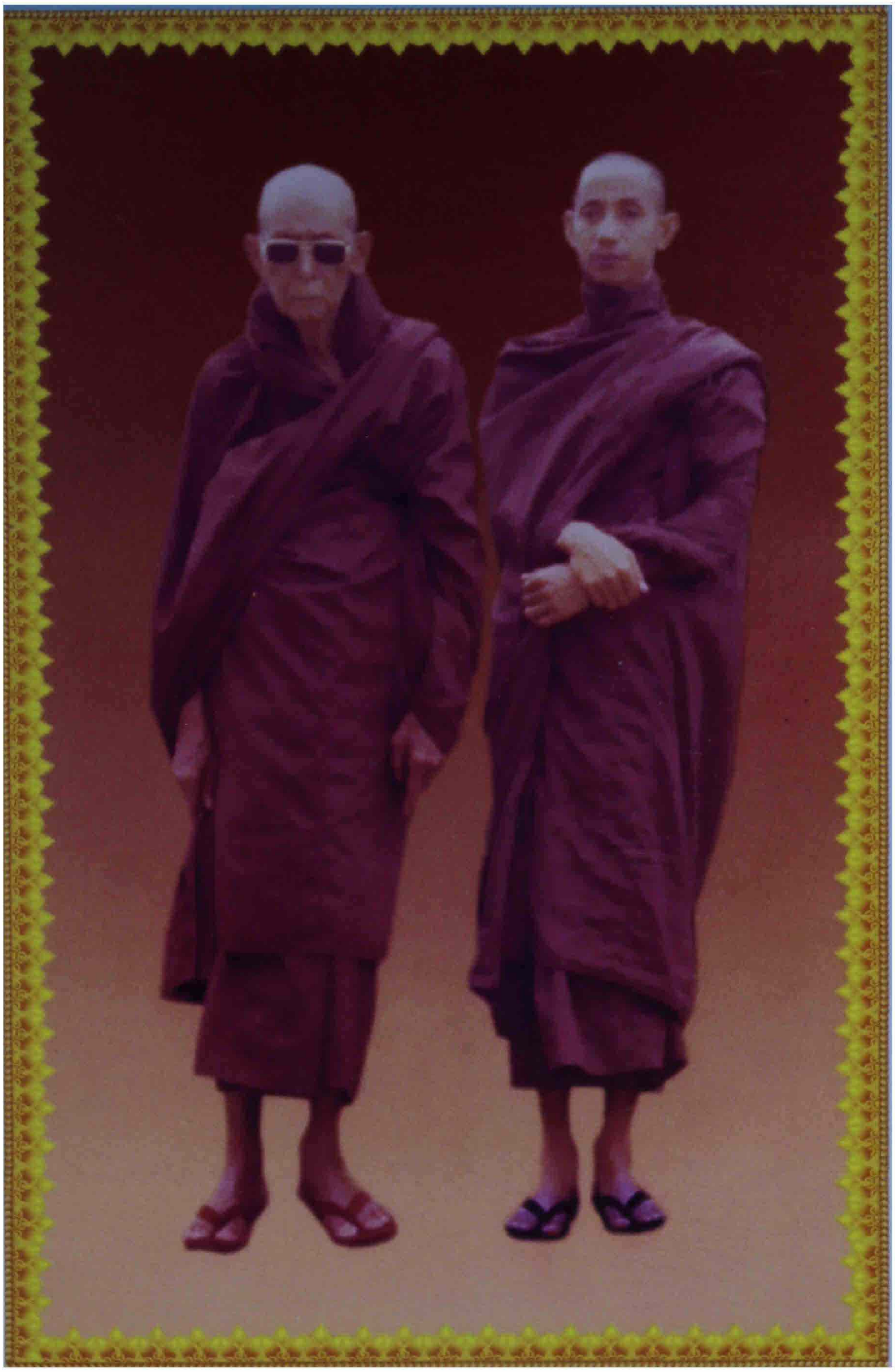
ဘဒ္ဒန္တကေသဝ (ချီကာဂို U.S.A)
စုဆောင်းစီစဉ်ပြုစုသည်။

သာသနာနှစ်
၂၅၅၅

ကောဇာနှစ်
၁၃၇၃

ခရစ်နှစ်
၂၀၁၂

အနန္တကျေးဇူးတော်ရှင် ကမ္ဘာ့သာသနာပြု
တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေးဆရာတော်ဘုရားကြီး



တောင်ပုလု ဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် ဘဒ္ဒန္တကေသဝ ပုံတော်

၁၉၈၁ - U.S.A

# နိဗ္ဗာန် ဆိုသည်မှာ

**ကမ္ဘာ့သာသနာပြု တောင်ပုလုတောရ**
**ကမ္ဘာအေးဆရာတော်ဘုရားကြီး၏**
**ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် အခြား သိကောင်းစရာ**
**စာစုများအပါအဝင်**

ဘဒ္ဒန္တ ကေသဝ (ချီကာဂို U.S.A)

စုဆောင်းစီစဉ်ပြုစုသည်။

**ဖြန့်ချိရေး**

အေးငြိမ်းချမ်းသာ ဓမ္မရိပ်သာကျောင်း
အနောက်ဘင်္ဂလားတိုက်၊ ရေတာရှည်လမ်းဟောင်း၊
ကြားတောရရပ်ကွက်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း - ၅၄၅၇၆၀

စာအုပ်စာတမ်း စာနယ်ဇင်း ခွင့်ပြုအမှတ်
[ ၆၀၀၉၆၄၁၁၁၁ ]
စာအုပ်စာတမ်း မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုအမှတ်
[ ၆၀၀၉၄၅၁ ၂၁၁ ]

ပြည်ထောင်စုနိုင်ငံတော်ထုတ်နှုတ်ကားပြန်ပွားရေးဦးစီးဌာန
အမှတ် ..... ..... .....
၂၇ စ ၆ ဝ
ရက်စွဲ ..... ..... ..... .....
သုတေသနစာကြည့်တိုက်

မျက်နှာဖုံး
ကျော်ကျော်

- - -

ပုံနှိပ်ခြင်း
ပထမအကြိမ်
(၅၀၀)

- - -

ထုတ်ဝေခြင်း
ဇန်နဝါရီ၊ ၂၀၁၂

- - -

တန်ဖိုး
[ တစ်အုပ်ကျော်ကျော်ကျော်ကြီး ]

●

ဦးမျိုးညွှန့် (၇၁၄)၊ စာပေလောက စာအုပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့က ထုတ်ဝေ၍
ဒေါ်ခင်လှ (၀၁၅၇၈)၊ စာပေလောကပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့တွင်
မျက်နှာဖုံး နှင့် အတွင်းစာသားများ ပုံနှိပ်သည်။

JC၄-၃

ဘဒ္ဒန္တကေသဝ
နိဗ္ဗာန် ဆိုသည်မှာ / ဘဒ္ဒန္တကေသဝ - ရန်ကုန်။
စာပေလောက စာပေ ၂၁၁၂။
၁၇၁ - စာ၊ ၁၂.၇X ၁၈.၄၂ စင်တီ
(၁) နိဗ္ဗာန် ဆိုသည်မှာ

# မာတိကာ


၁။ ဗန်းမော်ဆရာတော်၏ မိတ်ဆက်လွှာ ၁
၂။ ဆရာချစ်ဦးညို၏ နိဒါန်းလွှာ ၄
၃။ ကျမ်းငယ်ကို ဖတ်ခွင့်ရသူ တစ်ဦးရဲ့ အာဘော် ၉
၄။ နိဒါန်း (အမှာစကား) ၁၅

**အပိုင်း (၁)**

၅။ တောင်းဆုပတ္ထနာ တင်သလွှာ ၁၈
၆။ တောင်ပုလု ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း ၁၉
၇။ မြန်မာရဟန်းတော်များ အမေရိကန်ပြည်၌ ဘာတွေများ လုပ်နေပါလိမ့် ဟူသော အမေးကို (V.O.A)အသံလွှင့်ဌာနမှ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဖြေကြားတော်မူသော တရားတော် ၂၅
၈။ တောင်ပုလု ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒမိန့်ခွန်းတော် ၄၀
၉။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား ချီးကျူး ပူဇော်သောကဗျာများ ၅၃

၁၀။ သရဏာကုံ ငါးပါးသီလ ၅၈
၁၁။ ရတနာသုံးပါး ၅၈
၁၂။ အဂ်ါလေးတန် သောတာပန် ၅၉
၁၃။ မဂ်ကို ရစေနိုင်ကြောင်း တရားကောင်း ၆၀
၁၄။ သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း တရားကောင်း ၆၀
၁၅။ ရတနာသုံးပါးယုံကြောင်း တရားကောင်း ၆၁
၁၆။ တောင်ပုလုရေလည်ကျွန်း (တေးထပ်) ၆၂


## ( အပိုင်း - ၂ )


၁၇။ ရုပ် ( အဌကလာပ်ရုပ်ရှစ်ပါး ) ၆၃
၁၈။ ခန္ဓာ ( ၅ ) ပါး ဖွဲ့စည်းပုံ ၆၄
၁၉။ အာယတန (၁၂)ပါး ဖွဲ့စည်းပုံ ၆၉
၂၀။ ဓာတ် (၁၈)ပါး ဖွဲ့စည်းပုံ ၇၂
၂၁။ သစ္စာ (၄)ပါး ၇၆
၂၂။ မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ ၇၇
၂၃။ အာသဝေါတရားလေးပါး ၇၈
၂၄။ ပရမာဏုမြူ ၇၉


## ( အပိုင်း - ၃ )


၂၅။ သာသနာအကြောင်း ၈၁
၂၆။ ပရမတ်နှင့် ပညတ်ခွဲပြပုံ ၈၅
၂၇။ ပညတ်နှင့် နိဗ္ဗာန် မဟောက်ပြန်ပုံ ၈၅

၂၈။ သခ်ၵတနဲ့ အသခ်ၵတ ၈၇
၂၉။ အဝိညာဏကနဲ့သဝိညာဏက ၈၉
၃၀။ အသက်နဲ့နာမ် ၉၀
၃၁။ လောကအကြောင်း ၉၀

( အပိုင်း - ၄ )

၃၂။ ပေဋ္ဌကောပဒေသ ပါဠိ - မြန်မာ ၉၂
၃၃။ ဓုတင် ( ၁၃ ) ပါး ၉၈
၃၄။ တောင်ပုလုဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
နိဗ္ဗာန် (၂)မျိုး ၁၀၉
၃၅။ ကာယဂတာသတိပဋ္ဌာန်တရား ၁၂၅
၃၆။ တောင်ပုလုဆရာတော်ဘုရားကြီး ၁၄၃
ဟောကြားတော်မူသော
၃၂-ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားနည်း
၃၇။ အဂ္ဂိုတ္တိ၊ရ်ပါဠိတော် ၁၅၄
ကာယဂတာသတိဝဂ်မြန်မာပြန်
၃၈။ အဂ္ဂိုတ္တိ၊ရ်ပါဠိတော် အမတဝဂ် မြန်မာပြန် ၁၆၄
၃၉။ နိဂုံး ၁၇၀

# ဗန်းမော်ဆရာတော်၏ မိတ်ဆက်လွှာ

လွန်ခဲ့သည့် အနှစ်(၅၀)ကျော်က မြန်မာနိုင်ငံမှ ဦးဆောင်ပြီး ထေရဝါဒ ၅-နိုင်ငံရှိ သံဃမဟာထေရ်ကြီးများ ဦးဆောင်လျက် သံဃာ ၂၅၀၀ တို့သည် ဘုရားဟောပါဠိတော်များကို အဋ္ဌကထာ, ဋီကာများနှင့် တကွ ဆဋ္ဌသံဂါယနာတင်ခဲ့ကြသည်။

ထိုစဉ်က ပရိယတ္တိစာပေများ ထွန်းကားသလို ပဋိပတ္တိဌာလည်း အလွန်တရာကျော်ကြားသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတော်ကြီးများလည်း ပေါ်ပေါက်ခဲ့ကြသည်။ ထိုဆရာတော်ကြီးများအနက် တောင်ပုလု ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်လည်း တပါးအပါအဝင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုစဉ်က တောင်ပုလုဆရာတော်ဘုရားကြီးကို ကြည်ညိုလေးစားကြသော ဒါယကာ ဒါယိကာမအပေါင်းတို့က စုပေါင်းညီညာ ရန်ကုန်မြို့သို့ ပင့်ဆောင်ပူဇော်ကြပါသည်။ ဝင်ဒါမီယာ ရပ်ကွက်၌ ခေတ္တသီတင်းသုံးနေပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သီလ, သမာဓိ, ပညာဂုဏ် သီတင်းတို့ကို ကြားရ၍ အလွန်ကြည်ညို

သဒ္ဓါတရား ပွားများသော စာရေးသူသည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံမှောက် သွားရောက်ကြည်ညိုခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်ကြီး၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်တရားကို လည်း နာကြားခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး က ၃၂-ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်ကို ဟောပြပေးပါသည်။ ထိုအခါ စာရေးသူက "ဆရာတော်ဘုရား၊ ၃၂-ကောဋ္ဌာသ တရားကျင့်စဉ်သည် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်၍ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်ပါ့မလား?" ဟု လျှောက်ထားမေးမြန်းပါသည်။ ထိုအခါ ဆရာတော်ဘုရားက ၃၂-ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အစပိုင်း၌ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်၍ သမာဓိ, သိက္ခာကို ရရှိစေပါသည်။ နောက်ပိုင်း၌ သမာဓိအခြေခံ၍ ၃၂-ကောဋ္ဌာသအနက် ရှေ့ပိုင်း ၂၀၊ သည် ပထဝီဓာတ်၊ နောက်ပိုင်း ၁၂-ပါးသည် အာပေါဓာတ်၊ ဤကဲ့သို့ ကွဲပြားစွာ ဓာတ်ကို သဘောပေါက်၍ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ လက္ခဏာယာဉ် ၃-ပါး ထင်ရှားလာ၍ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာပါသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်ပြီး မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန် ရနိုင်ပါသည်ဟု-ဖြေကြားပါသည်။

ဥပမာပုံစံပြရလျှင် မာတိကာမာတာ မယ်တော်ကြီး ဟာ မိန်းမသားလူပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါလျှက် ၃၂-ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း ကို အားထုတ်ရာ ၇-ရက်အတွင်း အနာဂါမိဖိုလ် အထိ ရရှိပါသည်။ စျာန်,အဘိညာဉ် တရားများလည်း ရပါသည်။ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာလာ ၎င်း မာတိကမာတာ မယ်တော်ကြီး ဝတ္ထုထောက်ပါဟု အေးအေးဆေးဆေး အဖြေပေးတော်မူပါသည်။ တရားထူး တရားမြတ် လိုလားသူများ ဆရာတော်ကြီး၏ ကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေ . . .။

ဦးကုမာရာဘိဝံသ(ဗန်းမော်ဆရာတော်)
အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု၊
အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက
ဥက္ကဋ္ဌဆရာတော်၊
နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့
နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကကျောင်းတော်ကြီး
ကမ္ဘာအေးကုန်းမြေ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၉-၈-၂၀၁၁

# ချစ်ဦးညီ၏ နိဒါန်းလွှာ

၁။ ကျွန်တော်၏ ပထမဆုံးလုံးချင်းဝတ္ထု (လက်ဘ ဒီပချစ်သူ) ထွက်ခဲ့စဉ် (၁၉၇၇)က ဆရာကြီးပါရဂူနှင့် ဆရာကြီး မြသန်းတင့်တို့ထံမှ အမှာစာကို တောင်းခံဖော်ပြ ခဲ့ပါသည်။ စာပေနယ်တွင် စာရေးဆရာတစ်ယောက် အဖြစ် နေရာလေး တစ်နေရာရရှိလာပြီးနောက် အခြား ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စာအုပ်များတွင် ကာယကံရှင်များ တောင်းခံ ချက်အရ ကျွန်တော်က တစ်ပြန်တစ်လှည့် အမှာစာများ ရေးပေးခဲ့ရပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ရဟန်းစာဆို ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ပါဝင်ခဲ့ပါသည်။ (ဥပမာ - ရွှေစက်တော် အရှင်တေဇောဘာသ၊ ရွှေပါရမီတောရ အရှင်ဆန္ဒာဓိက၊ ရဝေနွယ် (အင်းမ)၊ ကဗျာစာဆို ဇာနည် - စသည် အားဖြင့်)

သို့ဖြစ်၍ ကျွန်တော်သည် အခြားစာဆို (လူ, ရဟန်း) ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စာအုပ်များတွင် အမှာစာ ရေးပေးခဲ့ဖူးသော အတွေ့အကြုံ အတန်အသင့်ရှိသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် အမှာစာရေးရန်

လက်တွန့် လက်ရွံ့ခြင်း မရှိခဲ့ပါ။ လိုလားကြည်ဖြူစွာပင် ရေးပေးခဲ့သည်ချည်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ယခု စာအုပ်ငယ်တွင် အမှာစာရေးဖို့ ကြုံလာသော အခါတွင်ကား လက်တွန့် လက်ရွံ့ ခံစားရပါကြောင်း ဦးစွာ ဝန်ခံအပ်ပါသည်။

၂။ ချီကာဂိုဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကေသဝ ကဤစာအုပ်ငယ်တွင် အမှာစာ ရေးသားပေးရန် တာဝန်ပေးသောအခါ မိမိအား ချီးမြှောက်ခြင်း၊ စာပေကုသိုလ်အမှုရယူစေခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟု နှလုံးသွင်းကာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာပင် "အာမ ဘန္တေ" ခံခဲ့ပါသည်။

သို့သော် ဆရာတော်၏ စာမူကို ဖတ်လိုက်ရသော အခါတွင်ကား အမှာစာ နိဒါန်းပဏာမ ရေးရန် မဝံ့မရဲ ဖြစ်သွားပါသည်။

စာအုပ်၏ အဓိကအကြောင်းအရာက "နိဗ္ဗာန်"၊ ပါဝင်ရေးသား ဟောပြောချက်ပိုင်ရှင်များက ဘုရားရှင်၏ ဒေသနာတော်ကို ခံယူတော်မူသော တောင်ပုလု ဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် တပည့် ချီကာဂိုဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကေသဝ။

သာဓကဆောင်ရပါလျှင် မြန်မာဇာတ်ပွဲထဲမှာ အလွန်ကြီးကျယ်လှသော ပြည့်ရှင်ဘုရင် ဧကရာဇ်မင်း၏ ညီလာခံ ထွက်တော်မူ အခမ်းအနားသဘင်ရှေ့မှ "နေရာတော်ခင်း" ရှေ့ပြေးထွက်သည့် "သူငယ်တော်" ပမာပင် ဖြစ်ပါသည်။ သူငယ်တော် ဆိုသည်မှာ ပါးကွက်ကျား၊ နပမ်းဆံ၊ ဒေါင်းဘယက်၊ လက်ကောက်၊ ခြေကျင်းတို့ကို ဆင်မြန်းလျက် ခါးတောင်းကျိုက်ကာ လက်ညှိုးလေး တငေါက်ငေါက်ဖြင့် ဟိုလှုပ် သည်လှုပ် လှုပ်ခါပြသော အကလေးငယ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

"တပည့်တော် မရေးပါရစေနဲ့ဘုရား၊ မရေးချင်လို့ မဟုတ်ပါဘုရား၊ မရေးရဲလို့ပါဘုရား"ဟု ဆရာတော်အား လျှောက်တင်ပန်ကြားရန် စိတ်ကူးမိခဲ့ပါသည်။

သို့သော် ဆရာတော်၏ တာဝန်အပ်နှင်းချက်ကို မငြင်းရဲ၊ မငြင်းရက်သည် ဖြစ်ပြန်သဖြင့် မဝံ့သည့်အထဲ မရဲသည့်ကြားကပင် မဖြစ်စလောက် စာကလေးကို နိဒါန်း အဖြစ် ရေးလိုက်ရပါသည်။

၃။ စာအုပ်ငယ်ဟု အထက်တွင် နှစ်နေရာ ကျွန်တော် သုံးခဲ့ပါသည်။ စာမျက်နှာအရ စာအုပ်အမျိုး

အစား အရွယ်အရ "ငယ်" ဟူသော ဝိသေသန တပ်ရ သော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် "တကယ့်ကို ကြီးကျယ်လှ သောကျမ်း" ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါရစေ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ အနှစ်မပန်းတိုင် အထွတ် အမြတ်အဖြစ် "နိဗ္ဗာန်"ကို ကျွန်တော်တို့အားလုံး သုံးကြ, ရေးကြ, ပြောကြ, ရှာကြ, ဖတ်ကြ, ဆွေးနွေးကြ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ရှိကြပါသည်။ သို့သော် နိဗ္ဗာန် အကြောင်းကို ဝေဝေဝါးဝါးပင် မှန်းဆ ယမ်းယောင် နေကြသည်က များပါသည်။

မိမိအရောက်သွားမည့် ပန်းတိုင်ကို ဘာမှန်း သေသေချာချာမသိဘဲ လှမ်းချီနေမည်ဆိုလျှင် ထို ခရီးသည် ဦးတည်ချက် ထားပါလျက် ဦးတည်မဲ့ခရီး ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ ထိုထို ခရီးသည်တို့အတွက် ပန်းတိုင် ဆိုတာ ဒါပဲဟု ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောပေါက်သွား စေဖို့ ဤစာအုပ်က ကြီးစွာသော အထောက်အကူ ပေးလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် ရဲဝံ့စွာ ဆိုပါသည်။ (ဥပမာ - အပိုင်း (၄)ပါ "တောင်ပုလု ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်နှစ်မျိုး"ကိုပဲ နားလည် သဘောပေါက်အောင်

ဖတ်ရှုလေ့လာကြည့်ခြင်းဖြင့် အကျိုးကြီးစွာ ဖြစ်ထွန်းပါလိမ့်မည်။)

၄။ မဝံ့မရဲကြားကပင် နိဒါန်းရေးဖြစ်သွားပါပြီ။ နိဒါန်းဆိုသည်မှာ ဆက်လာမည့် စာကိုယ်အတွက် ပဏာမ မိတ်ဆက်မျှသာ တာဝန်ယူနိုင်ပါသည်။ တန်ဘိုးအနဃ္ဃ ထိုက်လှသော စာကိုယ်ကို ဆက်လက်ဖတ်ရှုပူဇော်နိုင်ရန် ကျွန်တော်၏ မဖြစ်စလောက် နိဒါန်းကို ဆက်လက် ကျော်လွှားလိုက်ကြပါဟုသာ ဆိုရန်ရှိပါတော့သည်။

နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။
ချစ်ဦးညို

# ကျမ်းငယ်ကို ဖတ်ခွင့်ရသူတစ်ဦးရဲ့အာဘော်

## နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာ ------- ဆိုတဲ့ ကျမ်းငယ်ကို ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကေသဝက ကျွန်တော့်ကို လှမ်းပေးရင်း"တကာ အဲဒီကျမ်းလေး ဘုန်းဘုန်းပြုစုထားတယ်၊ လိုအပ်တာလေးတွေပြင်ဆင်တည်းဖြတ်ပေးပါ' လို့ မိန့်လာတယ်။ ကျွန်တော် အဓိကထားပြီး လေ့လာနေတဲ့ ဓမ္မတရားတပါး ဖြစ်တာမို့ မဆိုင်းမတွ၀ဘဲ၊ "တပည့်တော် တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားပြီး ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးပါ့မယ် ဆရာတော်" လို့ ပြန်လျှောက်လိုက်ပြီး၊ ကျမ်းငယ်လေးကို ဆရာတော်ဆီက ယူလာမိတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာကို သက်ဝင်ယုံကြည်ပြီး ကိုးကွယ်နေကြတဲ့သူများအတွက် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ သူတို့ရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဘဲဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းရဲ့ပါးစပ်ဖျားမှာ ရေပန်းစားနေပေမဲ့၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကို တကယ်တန်းသိတဲ့ သူဟာ

အတော့်ကို ရှားပါးလှပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကျမ်းငယ်လေးကသာ အဲဒီပန်းတိုင်အကြောင်းကို သာမန်လူတွေ နားလည်အောင် ရှင်းပြပေးနိုင်ရင်ဖြင့် ဒီကျမ်းငယ်လေးဟာ ကမ္ဘာတည်သရွေ့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ရတနာတပါးဖြစ်မှာ မလွဲကောင်းဖြစ်တယ်။

ဆရာတော်ဦးကေသဝဟာ ဒီကျမ်းငယ်ကို ဆရာတော်ရဲ့ ဆရာအရင်းဖြစ်တဲ့ တောင်ပုလုတောရ၊ ကမ္ဘာအေးဆရာတော်ကြီးရဲ့ သြဝါဒများကို လုံးဝပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ခြင်း မရှိဘဲ၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်းတင်ပြထားပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီသြဝါဒတွေထဲက အကျယ်ဖွင့်ဘို့ လိုအပ်မဲ့တရားသဘောတွေကို ဂေါတမမြတ်ဘုရားဟောကြားထားတော်မူခဲ့ရာ၊ ပိဋကတ်သုံးပုံကို အခြေခံပြီး၊ လိုရင်းအတိုင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖေါ်ပြထားပါတယ်။ ဆရာတော်ဦးကေသဝဟာ ဆရာသမားရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကို၊ မမေ့လျော့သည်အားလျှော်စွာ ဆရာတော်ကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိ၊ သြဝါဒများ၊ ကဗျာ၊ သံပေါက်များကိုလည်း၊ ဆရာတော်ကြီးအားပူဇော်တဲ့အနေနဲ့ ပြည့်စုံစွာ ထည့်သွင်းဖေါ်ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကျမ်းငယ်ဟာ စာအုပ်အရ ငယ်သယောင်

ဖြစ်နေပေမယ့် နိဗ္ဗာန်ကို ရှင်းလင်း တင်ပြတဲ့နေရာမှာ နိဗ္ဗာန်အဖွင့်ကျမ်းလို့ ခေါ်ရလောက်အောင် ရှင်းလင်း တိကျလှပါပေတယ်။

ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ထေရုပ္ပတ္တိကို ဖတ်ရတော့ ကျွန်တော်အတော့်ကို အံ့သြမိပြီး အတိတ်က အကြောင်း တွေဟာ စိတ်အမြင်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်လာမိပါတယ်။ ၁၃၁၅-ခုနှစ် တောင်ပုလုတောရ၊ ကမ္ဘာအေးဓမ္မရိပ်သာကြီး တည်ထောင်စဉ်က ကျွန်တော်ဟာ (၃)နှစ်သားဘဲ ရှိပါသေးတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖခင်ဟာ အစိုးရဝန်ထမ်း တဦးအဖြစ် မိတ္ထီလာမြို့မှာ တာဝန်ကျစဉ်က ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် သိတတ်တဲ့ အရွယ်မှာ ပဌမဆုံးဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းကို ရောက်ဖူးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ကျွန်တော်တို့မိသားစု ကထိန်သင်္ကန်း ကပ်လှူပွဲ အခမ်းအနားကို သွားရောက်ခဲ့တာလို့ သိနေမိခဲ့ပါတယ်။ ယခုကျွန်တော့်အသက် (၆၀)မှာ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ တပည့်အရင်း ဘဒ္ဒန္တကေသဝက တခါဆရာတော်ကြီးရဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ဆရာတော်ကြီး ဟောကြားခဲ့တဲ့ အတိုင်း ဝေဆာကွန်မြူးစွာ ရေးသားထားပြီး အဲဒီ

စုဆောင်း၊ တင်ပြ၊ ပြုစုမှုကို ကျွန်တော့်အား ပြန်လည်စိစစ် တည်းဖြတ်ပေးရန် မိန့်ကြားလာခဲ့ပါတယ်။ ဒီလောက် ပဌာန်းဆက် ပါလာခဲ့တဲ့ အခွင့်အရေးကို ကျွန်တော်ဘယ်လိုမှ လက်လွတ်မခံနိုင်ပါ။

ကျွန်တော် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ပဲ ဝန်ခံပါရစေ။ ဒီကျမ်းငယ်ထဲက ဓမ္မသဘောတရား အကြောင်းအရာအားလုံးကို ကျွန်တော် ပြန်ပြင်တည်းဖြတ်သည် မဟုတ်ပါ။ စာသား၊ ဝါကျ၊ ရှေ့နောက်၊ အစီအစဉ်များကိုသာ ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ထပ်ပြီး ဝန်ခံပါရစေ။ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လေ့လာ၊ စိစစ်၊ ဖေါ်ထုတ်ထားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အဆီအနှစ်တွေကို ဆရာတော်ကြီး ဟောကြား ပြသတော်မူထားခဲ့တဲ့ နိဗ္ဗာန်အကြောင်း ဟောကြားမှုနဲ့ ချိန်ထိုးကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့လည်း ဆရာတော် ဦးကေသဝ မွမ်းမံချယ်သထားတဲ့ တရားသဘောတွေ၊ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ သာသနာအကြောင်းကအစ၊ လောကအကြောင်း အဆုံး ဒီကျမ်းငယ်မှာပါတဲ့ တရားစုတွေကိုလည်း အထူးအလေးထားပြီး စိစစ်ခဲ့ပါတယ်။

တခါ ဆရာတော်ဦးကေသဝနဲ့ မရှင်းမလင်း ဖြစ်နေတဲ့ အကြောင်းရပ်များ၊ အထူးသဖြင့် ပရမတ်နဲ့ပညတ်ခွဲပုံ၊ ပညတ်နဲ့နိဗ္ဗာန်မဖောက်ပြန်ပုံ စသည်တို့ကို အသေးစိတ်ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို အထပ်ထပ် ဆွေးနွေး၊ ဝေဖန်၊ ပြောဆို၊ မိန့်ကြားချက်များကို စိတ်ကျေနပ် အားရမှု အပြည့်အဝရမှသာလျှင် ဒီ**"ဖတ်ခွင့်ရသူတဦး၏ အာဘော်"**ကိုရေးရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍များ တခုတလေစိတ်ထဲမှ ၇၀၀၇၀၀ါမရှင်းလင်းခဲ့ပါက ဒီဖတ်ခွင့်ရသူတဦးရဲ့အာဘော်ကိုရေးရန် အကြောင်းလုံးဝရှိမယ်မဟုတ်ပါ။

ရှင်းရှင်းပြောရရင် ဆရာတော်ကြီးရဲ့ နိဗ္ဗာန်ရှင်းတမ်းဟာ ကျွန်တော့်အတွက်ရော ဗုဒ္ဓဘာသာကိုသက်ဝင်ယုံကြည်သူတွေ အတွက်ပါ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း၊ အပိုအလိုမရှိ၊ ပြည့်စုံလုံလောက် ပီပြင်လှတဲ့ ရတနာတပါးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကျမ်းငယ်လေးနဲ့ပင် နိဗ္ဗာန်အဖွင့်ဟာ ပြီးပြည့်စုံသွားပါတယ်။

ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကေသဝရဲ့ ဥပမာခိုင်းနှိုင်းချက်အရ ဆိုရရင်၊ ဒီကျမ်းငယ်လေးဟာ စကျွန်းစ်ကွင်း

အလင်းမရဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကို ဝိုးတဝါးမမြင်မစမ်း ဖြစ်နေကြတဲ့ သုဒ္ဓါဝါသ ၅-ဘုံမှ တပါး ၂၆-ဘုံ သားတွေအတွက် စက္ခု နှစ်ကွင်း အလင်းဓါတ်ကို ကိုယ်တိုင်ရရှိကြပြီး ကိုယ်တိုင် အမြင်မှန်၊ အတွေးမှန်၊ အလုပ်မှန်နဲ့ ပွားများသွားမယ့် "နိဗ္ဗာန်ကူး" ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော်မှန်စွာ ပြောကြားအပ်ပါတယ်။

ဤကျမ်းငယ်ကို ဖတ်ရှုရတဲ့အကျိုး အာနုဘော် တို့ကြောင့် ၂၆-ဘုံသားအားလုံး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြကုန်သည် ဖြစ်ကြရပါစေ သတည်း ။ ။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

စိုးအောင်(U.S.A.)
၁၃၇၁–ခု၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း(၂)ရက်။
၂၀၀၉–ခု၊ အောက်တိုဘာလ (၁၉)ရက်၊ တနလ်ာနေ့ ညနေ (၄ ။ ၄၉)

# နိဒါန်း ( အမှာစကား )

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ရှေးဦးစွာ 'နိဗ္ဗာန်' အကြောင်းမဖော်ပြမီ သိသင့်သိရမည့် တရားစုများရှိပါသေးသည်။ မည်သည့် တရားစုများ ဟု ရေးသားဖော်ပြရပါလျှင် -

| | | |
|---|---|---|
| ၁။ အဋ္ဌကလာပ်ရုပ် | (အစု) | ၈ ပါး၊ |
| ၂။ ခန္ဓာ | (အုပ်စု) | ၅ ပါး၊ |
| ၃။ အာယတန | (အုပ်စု) | ၁၂ ပါး၊ |
| ၄။ ဓာတ် | (အုပ်စု) | ၁۸ ပါး၊ |
| ၅။ သစ္စာ | (အုပ်စု) | ၄ ပါး တရားစုတို့ |

ဖြစ်ပါသည်။

ဤခန္ဓာဖြစ်စဉ် တရားစုများကို ရှေးဦးစွာ သိရှိထားမှသာလျှင် 'နိဗ္ဗာန်' ဆိုသည်ကို ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ထင်သာမြင်သာ သိသာနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာလည်း (၂)မျိုး (၂)စား ရှိပါသည်ဟု တောင်ပုလုတောရကမ္ဘာအေး ဆရာတော် ဘုရားကြီးသည် ၁၃၄၁-ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း (၁၁)ရက်၊ တနလ်ာနေ့ ညတွင် ညောင်တုန်းမြို့၊ မြို့တော်ခန်းမကြီး၌ တိတိကျကျ ခိုင်လုံသော ကျမ်းအကိုးတို့ဖြင့် ပြတ်သား ရှင်းလင်းစွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့လေသည်။

ယင်းနိဗ္ဗာန်နှစ်မျိုးမှာ (က)သဉပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်၊ (ခ) အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်တို့ ဖြစ်လေသည်။ ဤဟောစဉ် နိဗ္ဗာန် ဆိုင်ရာတရားစုသည် သို့လော သို့လော မဖြစ်စေရန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဟောကြားချက် များကို ထင်လင်းစွာ သိစေခြင်းငှါ လိုရင်း တိုရှင်း တင်ပြ ရေးသားထားပါသည်။ တစ်နည်းဆိုရပါသော် ဘုရားဟော ကျမ်းစာများထဲမှ 'အဆီကိုစုတ် အနှစ်ကိုထုတ် ' ယူပြီး ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အထူးအားဖြင့် ခန္ဓာဖြစ်စဉ် တရားစုများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ သိရှိ နားလည်ထားမှသာလျှင်လည်း ဟိုဘက်ကမ်းမှ 'အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် '၏ အခြင်းအရာများကို အမြင်ရှင်းပြီး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပိုင်းခြား၍ သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန် (၂)မျိုးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သိမြင်သည်ဖြစ်၍ ယောင်ဝါးဝါး မဖြစ်စေဘဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုသည့် အမှန်တရားကို ထိထိမိမိ ခံစားနိုင်ပြီး အမှောင်ခွင်း၍ အလင်းဆောင်လျက် ဝိဇ္ဇာဉာဏ် အသိထူးဖြင့် နိဗ္ဗာန်၏ အရသာထူးကို သိရှိနားလည်နိုင်ကြပါစေသတည်း။ ။

အမှန်တရား ပေါ်ထွန်းပါစေဟု မေတ္တာပြုလျက်---။

ဘဒ္ဒန္တကေသဝ
ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း
*15W.110 FOREST LANE*
*ELMHURST ( CHICAGO ) IL 60126, U.S.A*
*TEL:(630)941-7608*

# အပိုင်း (၁)

## တောင်းဆုပတ္ထနာ တင်သလွှာ

❀ တောင်ပုလု၊ သာသနာ၊
ကမ္ဘာပြေသို့ ပြန့်စေသော်။

❀ တောင်ပုလု၊ အေးမေတ္တာ၊
ကမ္ဘာပြေသို့ နှံ့စေသော်။

❀ တောင်ပုလု၊ ဉာဏ်ရောင်ဝါ၊
ကမ္ဘာပြေသို့ ပြန့်စေသော်။

❀ တောင်ပုလု၊ ကျင့်သိက္ခာ၊
ကမ္ဘာပြေသို့ ဆုံ့စေသော်။

❀ တောင်ပုလု၊ မြတ်ဆရာ၊
သက်ရာကျော်လို့ ပွံ့စေသော်။

" လက်ဝဲမင်းညို "

❀ ❀ ❀ ❀ ❀

*နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော*

*သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။*

## ကမ္ဘာ့သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်ကျော် ကျေးဇူးတော်ရှင် တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေး ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ကမ္ဘာ့သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်ကျော် ကျေးဇူးတော်ရှင် တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေးဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မန္တလေးတိုင်း၊ မိတ္ထီလာခရိုင်၊ ဝမ်းတွင်းမြို့နယ်၊ အနောက် လက် (၁၄)မိုင်အကွာရှိ အနော်ရထာမင်းစော ယာယီတဲနန်းတော်နေရာ၌ ရှာတည်ပေးခဲ့သော တဲစုရွာတွင် ခမည်းတော် တောင်သူကြီး ဦးရံ၊ မယ်တော် ဒေါ်ရွှေသဲ့ တို့မှ သက္ကရာဇ် ၁၂၅၈-ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့် ကျော်(၃)ရက်၊ စနေနေ့ ညနေ (၃) နာရီ အချိန်တွင် မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူခဲ့သော သားမြတ်ရတနာ ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်မည်ကား "မောင်ပေါ်လာ"ဟု ထင်ရှားခဲ့ပါသည်။

"မောင်ပေါ်လာ"ခေါ် ဆရာတော်လောင်းလျှာ သည် အသက် (၇)နှစ်သားအရွယ်သို့ ရောက်သည့်အခါ မိဘတို့က မိမိတို့ ကျေးရွာရှိ ရေဝန်းကျောင်း ဆရာတော် ဦးတေဇထံ၌ အပ်နှံကာ လောကုတ္တရာပညာ အခြေခံ စာပေများကိုသာမက အနုပညာဆိုင်ရာ ပန်းချီ ဆေးရေး ပညာရပ်များကိုပါ ဆည်းပူးသင်ယူခဲ့သည်။ ထိုစဉ်အခါက ရေဝန်းကျောင်းတွင် ပဓာနဆရာတော် ဦးတေဇနှင့် လက်ထောက်ဆရာတော် ဦးလက္ခဏာတို့ ခြေတော်ရင်း၌ သဒ္ဒါ၊ သဒ္ဓြိုဟ်အစရှိသော အခြေခံ ပိဋကတ်စာပေများကို သင်ယူဆည်းပူးခဲ့လေသည်။

## ရှင်သာမဏေအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခြင်း

တောင်ပုလု ဆရာတော်လောင်းလျှာ မောင်ပေါ်လာသည် အသက် (၁၃)နှစ် အရွယ်သို့ ရောက်သည့်အခါ ခမည်းတော် ဦးရုံ၊ မယ်တော် ဒေါ်ရွှေသဲ တို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟကို ခံယူကာ ရေဝန်းကျောင်းဆရာတော် ဦးတေဇထံတော်ပါးဝယ် "ရှင်နန္ဒိယ" ဟူသော ဘွဲ့ဖြင့် ပဗ္ဗဇ္ဇရှင်သာမဏေအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသည်။ သာမဏေ ဝါ (၇) ဝါ ရခဲ့သည်။

အမှတ် ..... ..... .....
ရက်စွဲ..... ..... ..... .....

## ရဟန်းအဖြစ် ရောက်ခြင်း

ရှင်သာမဏေ ၀ါ (၇) ၀ါရှိပြီးအသက် (၂၄)နှစ်တိုင်သို့ ရောက်သည့် ၁၂၇၉-ခုနှစ်တွင် ဝမ်းတွင်းမြို့နယ်၊ အနောက်လက် တဲစုကျေးရွာနေ ဦးထွန်းအေး+ဒေါ်ကြာမွေး တို့၏ စတုပစ္စယာနုဂ္ဂဟဖြင့် ဆရာတော် ဦးတေဇကိုပင် ဥပဇ္ဈာယ်ပြုလျက် မြင့်မြတ်သော အထက်တန်း ရဟန်းပဋ္ဌင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူခဲ့လေသည်။

## စာပေ ပရိယတ္တိသင်ကြားရန် မွေးရပ်မြေမှ ထွက်ခွာတော်မူခြင်း

ရဟန်း သိက္ခာတော် (၃)၀ါရတော်မူလျှင် တဲစုရွာမှ စွန့်ခွာ၍ ပျဉ်းမနားမြို့ မာရ်အောင်တိုက်ဆရာတော်၏ ခြေတော်ရင်း၌ ပရိယတ္တိစာပေများကို သင်ယူခဲ့ပြီးသည့် နောက် ရဟန်း(၈)၀ါအရတွင် အခြေခံစာပေများ လုံလောက်ပြီဖြစ်၍ ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာ စသော ကျမ်းကြီးများကို ဆည်းပူးလေ့လာ သင်ကြားရန် မန္တလေးမြို့သို့ ကြွလေသည်။ မန္တလေးမြို့သို့ ရောက်သည့်

၁၇၈၆၀

အခါ ဒကွိဏာရာမ ဘုရားကြီးတိုက် ရွှေဘိုကျောင်းဌ သီတင်းသုံးနေထိုင်ကာ အရှင်နန္ဒိယသည် ရွှေဘိုကျောင်း ဆရာတော် ဦးအာစာရထံတွင် သုတ်၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာ စာပေများကို လေ့လာသင်ယူခဲ့သည်။

ဒကွိဏာရာမ ဘုရားကြီးတိုက် ဆရာတော်များ ဖြစ်ကြသည့် ဦးဥယျ ခြေတော်ရင်းဌ ညဝါ ကခ်ါဝိတရဏီ အဌကထာတို့ကိုဌင်း၊ ဦးတေဇဝန္တ ထံတော်ပါးဌ သာရတ္ထဒီပနီဋီကာ ကျမ်းတို့ကို လည်း ကောင်း၊ ဦးနာရဒထံတွင် ဝိနည်းဆိုင်ရာ ကျမ်းများကို လည်းကောင်း သင်ကြားခဲ့လေသည်။

အရှင်နန္ဒိယသည် မန္တလေးတွင်သာမက ပခုက္ကူ နည်းများကို သင်ကြားလို၍ စာချအကျော်အမော် ဆရာတော်များထံတွင်လည်း သင်ယူခဲ့သည်။ ထိုစာချ အကျော်အမော်များအနက် ပခုက္ကူတိုက်ထွက် ကျွဲပွဲဒိုးဆိပ် ဆရာတော် ဦးသာသနထံတွင် ဝိနည်းငါးကျမ်းနှင့် သုတ်သုံးကျမ်းကို ဆိုဝါများအဖြစ်ဖြင့် တတ်မြောက် အောင် သင်ယူခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တောင်ပုလု ဆရာတော် အရှင်နန္ဒိယသည် ပိဋကတ်ကျမ်းစာများကို မန္တလေးနည်း၊ ပခုက္ကူနည်း နည်းပေါင်း စုံလင်စွာတို့ကို

လည်း သင်ကြား တတ်မြောက်ခဲ့သော ဆရာတော် ဖြစ်လေသည်။

## စာသင်တိုက် တည်ထောင်တော်မူခြင်း

တောင်ပုလုဆရာတော် အမည်တွင်မည့် အရှင်နန္ဒိယသည် ပျဉ်းမနားမြို့၌လည်းကောင်း၊ မန္တလေးမြို့၌လည်းကောင်း၊ ကျွဲပွဲဒိုးဆိပ် ပခုက္ကူနည်း စသည်တို့ကို သင်ယူခဲ့ပြီး သည့်နောက် သာစည်မြို့ ရေလယ်ကျောင်း ဆရာတော် အရှင်နန္ဒောဘာသ၏ လျှောက်ထားတောင်းပန်ချက်အရ သာစည်မြို့ ရေလယ်ကျောင်းတိုက်ကြီးကို ပဓာန ဆရာတော်အဖြစ် အလှူခံကာ သက္ကရာဇ် ၁၂၈၇-ခုနှစ်တွင် စာသင်တိုက်ကြီးကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ၎င်း စာသင်တိုက်ကြီး၌ သံယာတော်အပါး (၁၀၀) ကျော်တို့အား ပရိယတ္တိ စာပေများကို ပို့ချပေးတော်မူခဲ့သည်။

## ပရိယတ္တိမှ ပဋိပတ္တိသို့ ကူးပြောင်းခြင်း

တောင်ပုလု ဆရာတော် ဘုရားကြီးသည် သာစည်မြို့၊ ရေလယ်ကျောင်းတိုက်ကြီးနှင့် တပည့်သံယာတော် (၁၀၀) ကျော်တို့အား သံယောဇဉ်ဖြတ်၍

ပျော်ဘွယ်မြို့နယ်၊ တွင်းရွာ သိမ်တောင်တောရကျောင်းတွင် သီတင်းသုံးပြီး ဓုတင် (၁၃)ပါးကို ကျင့်ဆောင်လျက် ဝိပဿနာတရားများ စတင်ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူခဲ့သည်။

လူသူလေးပါး ခေါင်းပါးသည့် ရှမ်းရိုးမ၏ အနောက်ခြမ်း တွင်းရွာနှင့် မနီးမဝေးဒေသ၌ အပြင်းအထန် တရားအားထုတ်ခဲ့ရာ ဌက်ဖျားရောဂါ စွဲကပ်လျက် လဲလျောင်းနေရာ တောလိုက်မုဆိုးများ တွေ့ခဲ့၍ ထမ်းစင်ဖြင့် မြေပြန့်သို့ ပင့်ဆောင်ကာ ဆေးကုသခံတော်မူခဲ့သည်။ ဌက်ဖျားရောဂါ၏ဒဏ်ကို အလူးအလဲ၊ အကြီးအကျယ် ခံစားရသောကြောင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အသံတော် ဆုတ်ယုတ်ထိခိုက်စေခဲ့လေသည်။

## သထုံမြို့သို့ ကြွတော်မူခြင်း

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ပျော်ဘွယ်မြို့နယ်၊ တွင်းရွာအနီး တောင်ပေါ်ကြီး၌ တရားအားထုတ်ခြင်းကို အားရကျေနပ်ဖွယ် မရှိခြင်းကြောင့် သထုံမြို့ မင်းကွန်းဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သတိပဋ္ဌာန်တရား

နည်းနာနိဿယများ ခံယူရန် ကြွလိုသော ဆန္ဒတော်များ ပြင်းပြစွာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် ကျေးဇူးတော်ရှင်တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေးဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မည်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကိုမျှ အသိမပေးဘဲ သပိတ်တစ်လုံး သုံးထည်သော သင်္ကန်းကိုသာ ယူဆောင်ပြီး အခြားပလိဝေါဓ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို ပုံ့သကူ အဖြစ်စွန့်ကြဲကာ တပည့်ဖြစ်သူ ထူးတွင်းဆရာတော် ဦးဇဝနကို ခေါ်ပြီး ၁၂၉၉-ခုနှစ်၊ ဝါတော်(၂၀)အရ၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ ညသန်းခေါင်ယံအချိန်၌ ပျော်ဘွယ်မြို့နယ်၊ တွင်းရွာ သိမ်တောင်တောရကျောင်းမှ သထုံမြို့သို့ သတိပဋ္ဌာန်တရားရှာမှီးရန် ကြွမြန်းတော်မူခဲ့သည်။

ဤကဲ့သို့ ကြွတော်မူရာ၌ လှည်း၊ လှေ၊ မော်တော်ကား၊ မီးရထားစသည့် မည်သည့်ယာဉ်ရထားမျှ မစီးဘဲ မိမိ၏ သလုံးမြင်းခေါင်း ခြေနှစ်ချောင်းဖြင့်သာ ကြွတော်မူပြီး စွမ်းနိုင်သမျှ ဓုတင်ဆောင်ကာ တစ်ရွာဝင် တစ်ရွာထွက် ဆွမ်းခံစားလျက် ခြေလျင်ခရီးဖြင့် နောက်ပါ တပည့် ဦးဇဝနနှင့်အတူ ကြွတော်မူပါသည်။

တောင်ငူမြို့သို့ ရောက်လျှင် တပည့်ဖြစ်သူ ဦးနန္ဒောဘာသ သီတင်းသုံးရာ စည်ပင်ကျောင်းတိုက်သို့ ခေတ္တ တည်းခိုပါသည်။ တောင်ငူမှ ခရီးဆက်ပြန်ရာ ဦးနန္ဒောဘာသကိုပါ ခေါ်ဆောင်ပြီး ဆရာတပည့် သုံးပါးတို့သည် ခရီးဆက်လက် ထွက်ခွာခဲ့သည်။

ပဲခူးမြို့သို့ ရောက်သည့်အခါ ခရီးတစ်ထောက် နားကာ တန်ခိုးကြီးဘုရားမျှားကို လှည့်လည်ဖူးမြော်ကန်တော့ကြပါသည်။ ထိုမှတစ်ဖန် ခရီးဆက်ပြန်ရာ ကျိုက်ထီးရိုးဆံတော်ရှင်ဘုရား စသည်တို့ကို ဖူးမြော်ကြည်ညိုကန်တော့ပြီး ရှေ့သို့ခရီးဆက်ရာ သထုံမြို့ ဇေတဝန်ကမ္ဘာန်းရိပ်သာသို့ ၁၂၉၉-ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း(၂)ရက်နေ့တွင် ချောချောမောမော ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် ရောက်ရှိခဲ့သည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တရားရှာမှီး ဓမ္မခရီးသည် သုံးလနှင့် တစ်ဆယ့်ခုနစ်ရက်ကြာပါသည်။

သထုံမြို့ မင်းကွန်းဇေတဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထံတော်ပါးဝယ် ၁၃၀၁-ခုနှစ်ထိ ဝါကပ်၍ ၎င်းမှ သီလရှင် ဒေါ်ကုသလ ပင့်လျှောက်ချက်အရ မော်လမြိုင်၊ ခရွန်းရွာ

သို့ ၁၃၀၂-ခုနှစ်မှ ၁၃၀၃-ခုနှစ်အထိ ဝါကပ်တော်မူခဲ့ပါသည်။

## သာစည်မြို့, ရေလယ်စာသင်တိုက်သို့ ဒုတိယအကြိမ် ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ခရွှန်းရွာတွင် ၂-နှစ်ကြာ သီတင်းသုံးခဲ့သည်။ ထိုအချိန်၌ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး ဖြစ်လာခြင်းကြောင့် မြန်မာပြည်သို့ စစ်မီးမရောက်ခင် ၁၃၀၃-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော်(၈)ရက်နေ့၌ သာစည်မြို့, ရေလယ်ကျောင်းတိုက်သို့ ဒုတိယအကြိမ် ပြန်လည် ကြွရောက်ခဲ့သည်။

## တဲစုရွာ ကျောက်ဆင်တောရသို့

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သာစည်မြို့, ရေလယ်ကျောင်းတိုက်တွင် (၂)လကျော်မျှ သီတင်းသုံးပြီးနောက် မွေးဖွားရာဇာတိ တဲစုရွာအနီး ကျောက်ဆင်တောရကြီးသို့ ကြွရောက်ပြီး သခ်ၿမိုင်းကျောင်းဖြင့် တောရ ဆောက်တည်၍ တစ်ဆယ့်သုံးပါး(၁၃-ပါး)သော ဓုတင်အကျင့်မြတ်ဖြင့်

သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝိပဿနာ တရားမြတ်များကို ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်၍ သီတင်းသုံး နေထိုင်တော် မူခဲ့လေသည်။

**တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေးရိပ်သာသို့**

ထို့နောက် ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး သည် တစ်နေရာတည်း၌ အမြဲသီတင်းသုံးလေ့ မရှိပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လူသူလေးပါး ကင်းဆိတ်ရာ နေရာကိုသာလျှင် ပျော်မွေ့လေ့ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျောက်ဆင်တောရမှ သပြေချောင်းတောရ သို့လည်းကောင်း၊ သပြေချောင်းတောရမှ ရွှေသိမ်တော် တောရသို့လည်းကောင်း၊ ရွှေသိမ်တော်တောရမှ ရွှေသာလျောင်းတောင် တောရသို့ရင်း နေရာအသီးသီး တို့၌ သီတင်းသုံးတော်မူခဲ့သည်။

ယင်းကဲ့သို့ သီတင်းသုံးခဲ့ရာမှ ၁၃၁၃-ခုနှစ်တွင် တောင်ပုလု ဆည်တော်ကြီးကို ဆည်ဖို့စဉ်အခါက ဆည် လုပ်သားများသည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်တို့ကို သိရှိသည်နှင့် ကြည်ညို လာကြပြီး ဆွမ်းခံပင့်ရာမှ စတင်၍ တောင်ပုလု

ဆည်တော်ကြီး၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လျှိုမြောင် ချောက်ကြား၊ တောကြို၊ တောင်ကြား၊ သစ်တစ်ပင်ရင်း၊ ဝါးတစ်ပင် အောက်၌ ဓုတင်မျှားဆောက်တည်ပြီး သီတင်းသုံးနေထိုင်တော်မူခဲ့စဉ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဂုဏ်ရည်များသည် သင်းပျံ့လာကာ လေညာသို့ ဆန်တက်ပြီး တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်နားဖြင့် အုပ်ချုပ်သူ လူကြီးများ မိတ္ထီလာအမတ် ဆရာထီနှင့် ကန်ဗိုလ်ဦးစံငြိမ်းတို့ သိရှိခဲ့ကြခြင်းကြောင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား ဤနေရာ ဤဌာနမှာ အမြဲတမ်း သီတင်းသုံးတော်မူပါမည့်အကြောင်းကို လျှောက်ထားတောင်းပန်သည့်အတွက် ဆင်းရဲသား အလုပ်သမားများကို သနားငဲ့ညှာသောအနေအားဖြင့် ၁၃၁၅-ခုနှစ်သို့ ရောက်လျှင် အမြဲသီတင်းသုံးရာ တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေးဓမ္မရိပ်သာကြီးကို စတင်တည်ထောင်တော်မူခဲ့ပါသည်။

ထိုအချိန်မှစ၍ တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေး ဆရာတော် ဘုရားကြီးဟု ထင်ရှားကျော်ကြားခဲ့ပါသည်။

## ပြည်ပသာသနာ စတင်လေပြီ

ပြည်ပသာသနာ စတင်ရာကား အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု၊ ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ လေ့လာရေးဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာ-ရီနာဆာကားနှင့် အမေရိကန်တပည့်များက ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား အမေရိကန်နိုင်ငံသို့ သာသနာပြုကြွရောက်ပါရန် ပင့်လျှောက်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ပြည်ပသာသနာပြု စတင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်ကတော်လှန်ရေး အစိုးရလက်ထက်ဖြစ်၍ ရှင်ရောလူပါနိုင်ငံခြားသွားဖို့ရာ အခွင့်အလမ်းမရှိခဲ့ပါ။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ (ရိုးသားမှုဂုဏ်) သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော တောင်ပုလု ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို တော်လှန်ရေးအစိုးရက အစဦးဆုံး ပြည်ပသို့ သာသနာပြုကြွရောက်ရန် ခွင့်ပြုခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ပြည်ပသာသနာပြုလုပ်ငန်းကို တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေး ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အဦးဆုံး နိုင်ငံခြားသို့ ကြွရောက်ပြီး မြန်မာ့သာသနာ ကမ္ဘာကသိအောင် စတင်လမ်းထွင်

ပေးခဲ့သည်ဆိုလျှင် မှားမည်မဟုတ်ပေ။ တောင်ပုလု ဆရာတော် ဘုရားကြီးနောက်မှ အခြားသော ဆရာတော်ကြီးများ ပြည်ပသာသနာပြု အခွင့်အလမ်း ရခဲ့သည်ဆိုလျှင်လည်း မှားမည် မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေး ဆရာတော် ဘုရားကြီးသည် ၁၉၇၈-ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ (၁)ရက်နေ့တွင် ပထမဦးဆုံး ပြည်ပသာသနာပြု စတင်ကြွတော်မူခဲ့သည်။ အပြန်ခရီးတွင် ထိုင်း, အိန္ဒိယနှင့် ဗုဒ္ဓဂယာ စသည့် ဒေသသို့ သာသနာပြုကာ ၁၉၇၉-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၂)ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံ မိခင်မြေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။

သာသနာပြု ဒုတိယအကြိမ် ကြွရောက်ရသည်မှာ ၁၉၈၁-ခုနှစ်၊ ဧပြီလ(၂၅)ရက်နေ့တွင်ဖြစ်ပြီး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ကာလီဖိုးနီးယား ပြည်နယ်သို့ ဧပြီလ(၂၇)ရက်နေ့တွင် ချောမောစွာ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ အမေရိကန်၌ သီတင်းသုံးနေစဉ် သာသနာပြုရာ နေရာဌာနများမှာ ကာလီဖိုးနီးယား ပြည်နယ်ရှိ ဆန်ဖရန်စစ္စကို ဘေးဧရိယာနှင့် လော့စ်အင်ဂျလိစ်

မြို့သို့လည်းကောင်း၊ ဝါရှင်တန်၊ နယူးယောက်၊ ဘောစ်တန်မြို့များသို့လည်းကောင်း၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံသို့လည်းကောင်း ကြွရောက်ပြီး ဘိုးလ်ဒါး ခရီ(ခ်)မြို့အနီး စံကျောင်းတော်သို့ ဝါဆိုမှီ ပြန်လည် ကြွရောက်ခဲ့ပါသည်။ ဤအကြိမ်တွင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက လှိုင်းတက် ဆရာတော် ဦးစန္ဒာသီရိနှင့် ဦးကေသဝ (ယခု ချီကာဂို ဆရာတော်)တို့ တပည့်နှစ်ပါးတို့အား ဆရာတော်ကြီး အမိန့်ဖြင့် ဆက်လက်သာသနာ ပြုရန်ထားခဲ့ပါသည်။

တတိယအကြိမ် ကြွရောက်သည်မှာ ၁၉၈၃-ခုနှစ်၊ ဧပြီလ(၉)ရက်နေ့တွင် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာအေးစေတီတော်တည်ခြင်း၊ သိမ်သမုတ်ခြင်း စသည့် သာသနာ့အဆောက်အအုံတည်ထားခြင်းတို့ကို အသက်ကို ပဓာနမထားဘဲ ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော် ဘုရားကြီး စတုတ္ထအကြိမ် သာသနာပြု ကြွရောက်သည်မှာ ၁၉၈၅-ခုနှစ်၊ ဧပြီလ(၁၁)ရက်နေ့တွင် ဖြစ်ပြီး ၁၉၈၅-ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၁၀)ရက်နေ့တွင် မိခင်မြေသို့ ချောချောမောမော ပြန်လည် ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ထိုင်း၊ဟောင်ကောင်၊ အိန္ဒိယ၊ သီဟိုဠ်၊ ဗုဒ္ဓဂယာ၊ ဂျပန်၊ အင်္ဂလန်၊ အမေရိကန်၊ ကနေဒါ စသည့် နိုင်ငံအသီးသီးသို့ ကြွရောက်ပြီး မိမိ၏ ခန္ဓာဝန်ကို မင့်ကွက်ဘဲ အပင်ပန်းခံကာ သာသနာ ပြုခဲ့သည်။

## ခန္ဓာဝန်ချတော်မူခြင်း

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မိမိ၏ ခန္ဓာဝန်ကို မင့်ကွက်ဘဲ အပင်ပန်းခံကာ ပြည်တွင်း ပြည်ပတွင် သာသနာပြုခဲ့ပြီးသည့်နောက် သက်တော်(၉၀) သို့ အရောက်တွင် ခန္ဓာဝန်ချတော်မူသည်။ ခန္ဓာဝန် ချတော်မူသည့် ခုနှစ်ကား ၁၃၄၈-ခုနှစ်၊ ကဆုန် လကွယ်နေ့(ခရစ်နှစ် ၁၉၈၆-ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၇-ရက်) စနေနေ့ နံနက် (၈)နာရီ (၄)မိနစ် အချိန်၌ အမှတ် (၇၀) တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်းရှိ တောင်ပုလု ဆုတောင်းပြည့် ကျောင်းတိုက်တွင် ခန္ဓာဝန်ချတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာဝန်ချတော်မမူမီ ၁၃၄၈-ခုနှစ်၊ ကဆုန် လဆုတ်(၆)ရက် ၁၉၈၆-ခုနှစ်၊ မေလ ၂၉-ရက်

ကြာသပတေးနေ့ ည (၇)နာရီအချိန် ပဲနွယ်ကုန်းမြို့၌ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားတော်ကြီးကို သတ္တဝါ၀ေနေယျများအတွက် နောက်ဆုံး ဟောကြားတော်မူခဲ့ကြောင်း ဦးဇာဂရ (တောင်ပုလု) ၏ မှတ်တမ်းအရ သိရပါသည်။

*ရေးသားပူဇော်သူ*
*ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တပည့်ရင်း*
*ဘဒ္ဒန္တ ကေသဝ*
*(သျှီကာဂို) U.S.A*

ကျေးဇူးရှင် တောင်ပုလုတောရ
ကမ္ဘာအေးဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော
**ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ပြတ်ငြိမ်းတဲ့ လုပ်ငန်းလမ်းစဉ်**
၁၃၄၀-ပြည့်နှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကျော် ၆-ရက်
တနင်္ဂနွေနေ့။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

မြန်မာပြည်မှ ရဟန်းတော်များသည် အမေရိကန်ပြည်၌ ဘာတွေများလုပ်နေပါလိမ့်ဟု မေးတတ်သူက မေးအပ်သော စကားကို ဖြေကြားပါမည်။

ငါတို့ ယခုသာသနာရေးအမှု၌ ပြုစုပျိုးထောင်သော လုပ်ငန်းလမ်းစဉ်သည် ပညာရှိသော်လျှင် ထိထိမိမိ သိရှိနိုင်ပါမည်။

ပညာရှိသော်ကား -

၁။ "နတ္ထိ ခန္ဓသမာ ဒုက္ခာ" လွန်မင်းစွာ လေးလံသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို သယ်ပိုးရှက်

ဆောင်၍ လူသာမန်တို့ မမျှော်မှန်းနိုင်သော အလွန်ရှည်လျားသော အဓွန့်ရှိသော သံသာရ ဝဋ္ဋဒုက္ခတည်းဟူသော ခရီးခဲကြီး၌ သိရှိသဖြင့် အပြစ်ကို ထင်မြင်နိုင်ပါသည်။

၂။ လွန်မင်းစွာ လေးလံသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို သယ်ပိုးရွက်ဆောင်၍ လူသာမန်တို့ မမျှော်မှန်းနိုင်သော အလွန်ရှည်လျားသော အဓွန့်ရှိသော သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတည်းဟူသော ခရီးခဲကြီး၌ အပြစ်ကို ထင်မြင်နိုင်မှ သာလျှင် ပူပန်စေတတ် နှိပ်စက်တတ်သော ကိလေသာ အားလုံးတို့၏ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုရှိသော (သဉ္ဇာပါဒိသေသ) နိဗ္ဗာန်နှင့် အကျိုးကို ထင်မြင်နိုင်ပါမည်။

၃။ ပူပန်စေတတ်သော, နှိပ်စက်တတ်သော ကိလေသာ အားလုံးတို့၏ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှု ရှိသော(သဉ္ဇာပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်)၌ အကျိုးကို ထင်မြင်မှသာလျှင် လွန်မင်းစွာ ကြုပ်တည်း ကျဉ်းမြောင်းသော ဃရာဝါသ

အိမ်ထောင်မှုကို ပြုရာ၌ အပြစ်ကို ထင်မြင်နိုင်ပါမည်။

၄။ လွန်မင်းစွာ ကြပ်တည်းကျဉ်းမြောင်းသော ဃရာဝါသအိမ်ထောင်မှုကို ပြုလုပ်ရာ၌ အပြစ်ကို ထင်မြင်နိုင်မှသာလျှင် ကြပ်တည်းကျဉ်းမြောင်းခြင်းမရှိ သက်သာချောင်ချိသော ပဗ္ဗဇူဟု ဆိုအပ်သော ရဟန်းအဖြစ်၌ အကျိုးကို ထင်မြင်နိုင်ပါမည်။

၅။ ကြပ်တည်းကျဉ်းမြောင်းခြင်းမရှိ၊ သက်သာချောင်ချိသော ပဗ္ဗဇူဟု ဆိုအပ်သော ရဟန်းအဖြစ်၌ အကျိုးကို ထင်မြင်နိုင်မှသာလျှင် ပဗ္ဗဇူဟု ဆိုအပ်သော ရဟန်းအဖြစ်ကို ပြုသဖြင့် စာပေကျမ်းဂန်များကို သင်ကြား၍ (သို့မဟုတ်) စာပေကျမ်းဂန်များကို မသင်ကြားပဲ ဆရာသမားများထံ နည်းခံ၍ သမထ ဝိပဿနာတရားများကို ပွားများအားထုတ်နိုင်မှသာလျှင် စျာန်မဂ်ဖိုလ်တရားများ ရရှိနိုင်ပါမည်။

၆။ သမထ ဝိပဿနာတရားများကို ပွားများ အားထုတ်၍ စျာန်မဂ်ဖိုလ်တရားများကို ရရှိနိုင်မှသာလျှင် ပူပန်စေတတ် နှိပ်စက်တတ်သော ကိလေသာ အားလုံးတို့၏ အကြွင်းမဲ့ချုပ်ငြိမ်းမှု ရှိသော(သဉ္ဇပါဒိသေသ) ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိနိုင်ပါမည်။

၇။ ပူပန်စေတတ် နှိပ်စက်တတ်သော ကိလေသာ အားလုံးတို့၏ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှု ရှိသော သဉ္ဇပါဒိသေသ ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိနိုင်မှသာလျှင် လွန်မင်းစွာ လေးလံသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးတည်းဟူသော ခန္ဓာငါးပါး နာမ်ရုပ်တရားတို့သည် လောင်စာမရှိသော မီးကဲ့သို့ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုရှိသော အနုပါဒိသေသဆိုတဲ့ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ပြတ်ငြိမ်း၍ ဇာတ်သိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရပါတော့သည်။

ဤသည်ကား မြန်မာပြည်မှ ရဟန်းများသည် အမေရိကန်ပြည်၌ ဘာတွေများ လုပ်နေပါလိမ့်ဟု

မေးတတ်သူက မေးအပ်သော စကားကို ကျေးဇူးရှင် တောင်ပုလု ကမ္ဘာအေးဆရာတော်ကြီး ဖြေကြားခြင်းပင် တည်း။ ။

## ကျေးဇူးရှင် တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေး ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒမိန့်ခွန်းတော်

(ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မိန့်ခွန်းတော်သည် ကမ္ဘာစောင့် တရားဟုဆိုအပ်သော ငါးပါးသီလကို လုံခြုံအောင် လိုက်နာစောင့်ထိန်းကြဖို့ သြဝါဒပေးခြင်းဖြစ်သည်။)

ထို့ကြောင့် - ဗုဒ္ဓဘာသာ အမေရိကန်လူမျိုးစု များ၏ အာစရိယကန်တော့ပွဲ အဆုံးတွင် တည်ကြည် လေးနက်သော ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒမိန့်ခွန်းတော် ထွက်ပေါ်လာသည်။

" ဒို့ "ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် သက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်နေ့မှာ လောကသုံးပါးခ္ဍ အတုမရှိသော ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ ဘုရားဖြစ်ပြီးနောက် မိဂဒါဝုန်တော တရားဦးပွဲကစပြီး ပုထုဇဉ်လောကမှ ရဟန္တာ ခြောက်ကျိပ်တိတိ ရရှိခဲ့ပါ သည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားကိုယ်တော်မြတ်သည် ဤရဟန္တာ ခြောက်ကျိပ်နှင့် အတူ မိဂဒါဝုန်တောမှာ ပထမဝါဆိုပြီး

ဝါကျွတ်တဲ့နောက်ပိုင်း ဗုဒ္ဓဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က တပည့်ရဟန္တာ ခြောက်ကျိပ်တို့အား အရေးကြီးတဲ့ သာသနာပြု အမှာမိန့်ခွန်းတစ်ရပ် မိန့်ကြားတော်မူပါသည်။

"ချစ်သားတို့ ကိလေသာ ကျော့ကွင်းအားလုံးမှ ငါဘုရား ကျွတ်လွတ်ခဲ့ပြီ။ ချစ်သားတို့လည်း ကိလေသာ ကျော့ကွင်း အားလုံးမှ ကျွတ်လွတ်ကြပြီ"

"ချစ်သားတို့ လူများအပေါင်း စီးပွားဖြစ်ရန်၊ ချမ်းသာရန်၊ လောကကြီးကို မပျက်စီးအောင် စောင့်ရှောက်ရန် သာသနာပြုခရီး လှည့်လည်ကြ၊ ခရီးတစ်ကြောင်းတည်းကို နှစ်ပါးမသွားကြနဲ့" ဟု မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဤမိန့်ခွန်းဖြင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တော်မြတ်သည် လောကသုံးပါးတို့တွင် ဘုရားဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းမှာ **"လူများအပေါင်း စီးပွားဖြစ်ရန်၊ ချမ်းသာရန်၊ ကမ္ဘာကြီးကို စောင့်ရှောက်ရန်"** ဟူသော ရည်မှန်းတော်မူချက်ဖြင့် ဘုရားဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ကြောင်းကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေခဲ့ပါသည်။ ဤမိန့်ခွန်းဖြင့် မိမိတို့အားလုံး ကိလေသာ

ကျော့ကွင်းမှ ကျွတ်လွတ်ရုံသာမက လောကသုံးပါးရှိ ကျွတ်ထိုက်သူအားလုံး ကိုလေသာကျော့ကွင်းမှ ကျွတ်လွတ်ကြရန်ဟူသော ရည်မှန်းတော်မူရင်းသည်လည်း လောကသုံးပါးအပေါ် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကိုယ်တော်မြတ်၏ ထားရှိသော မဟာကရုဏာ ရှေ့ညာဏ်တော်မြတ်ကို စင်စစ်ပေါ်လွင် ထင်ရှားစေသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ယခု ငါတို့တစ်စု အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ သာသနာပြု ရောက်လာရခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်၏ မဟာကရုဏာ ညာဏ်တော်ရိပ်ကို ခိုလှုံ၍ ရောက်ရှိလာခြင်းဖြစ်ကြောင်း အလေးအနက်ပြောကြားလိုပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်၏ "ခရီးတစ်ကြောင်းတည်း နှစ်ပါးမသွားနဲ့ " ဟူသော မှာပုံတော်သည် ဝိပဿနာနှင့် သစ္စာတရားကို ကမ္ဘာသူ/ကမ္ဘာသားတွေ မည်မျှ စေ့စေ့ငင သိစေချင်၊ ရစေချင်သော သမ္မာဆန္ဒတော်ကို စင်စစ် ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ယခုငါတို့တစ်စု အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ကိုယ်နှင့်အသက် မင့်ကွက်ပဲ သရဏဂုံ ငါးပါးသီလနှင့် ဝိပဿနာပညာများကို ဖြန့်ချိုဝေငှခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်၏ သမ္မာဆန္ဒတော်ကို

ကောင်းစွာ ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ခွင့် ရရှိလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ငါတို့တစ်စု အလေးအနက် ယုံကြည်ပါသည်။ ( ၁။ ဝိနည်း မဟာဝါ ပါဠိ၊ ၂၇။ )

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တော်မြတ်၏ တပည့်သာဝက တို့အား ယင်းသို့တိုက်တွန်းဆော်သြတော်မူခြင်းသည် ကမ္ဘာသူ/ ကမ္ဘာသားတို့ သန္တာန်တွင် အစဉ်လောင်ကျွမ်း လျက်ရှိသော မီး-(၁၁)ပါးကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရား တည်း ဟူသော ရေစင်ရေသန့်ဖြင့် အပြီးတိုင် ငြိမ်းသတ်ရန် ဖြစ်သည်ဟု ငါတို့တစ်စု အလေးအနက် ယုံကြည်ပါ သည်။ ယင်းမီး-(၁၁)ပါးကို အကျဉ်းချုံးရလျှင် ဒုက္ခ တစ်လုံးသာ ရသည်ဟု ငါတို့တစ်စု ခံယူပါသည်။ ယင်းမီး-(၁၁)ပါးသည် ကမ္ဘာသူ/ကမ္ဘာသားတို့ သန္တာန်တွင်-

(၁) ကျန်းမာရေး၊
(၂) စီးပွားရေး၊
(၃) အိမ်ထောင်ရေး၊
(၄) လူမှုရေး၊
(၅) ပညာရေး - ဟူသော ကဏ္ဍကြီးငါးခုမှ ပေါ်ထွက် လောင်ကျွမ်းလျက်ရှိသည်ဟု ငါတို့တစ်စု ယုံကြည်ပါသည်။

## (၁) ကျန်းမာရေး

ကမ္ဘာသူ/ကမ္ဘာသားတိုင်း ကျန်းမာလိုကြသည်မှာ မလွဲမသွေ ဖြစ်ပါသည်။ ယုတ်စွအဆုံး မည်သူမျှ ခေါင်းပင် ခဲချင်ကြမည်မဟုတ်ဟု ငါတို့တစ်စု ယုံကြည်ပါသည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုမရှိ၊ နာကျင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခြေလက်အင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်း စသည်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာရသော ဆင်းရဲဟူသရွေ့သည် ကမ္ဘာစောင့်တရား ငါးပါးတို့တွင် **"ပါဏာတိပါတက် မလုံခြုံမှုကြောင့် ဖြစ်သည်"** ဟု ငါတို့တစ်စု ခံယူပါသည်။ "ပါဏာတိပါတကံ" ဟူသည် သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းဆဲခြင်း၊ သူတစ်ပါးအသက်ကို မညှာမတာ သတ်ဖြတ်ခြင်းများကို ဆိုလိုပါသည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ကင်းဝေးရှိ သက်ရှည်ကျန်းမာချမ်းသာလိုလျှင် **"ပါဏာတိပါတ သိက္ခာပုဒ်တော်ကို အသက်ပေးစောင့်ထိန်းရှိ အသက်ထက်ဆုံး သတ္တဝါအချင်းချင်း မညှဉ်းဆဲနှင့်၊ သတ္တဝါအချင်းချင်း အနှိုင်မယူလိုနှင့်၊ သတ္တဝါတိုင်း၏ အသက်ကို မညှာမတာ မသတ်ဖြတ်နှင့်၊ သတ္တဝါအချင်းချင်းအပေါ် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများကြ"**ဟု တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

## (၂) စီးပွားရေး

ကမ္ဘာသူ/ကမ္ဘာသားတိုင်း စီးပွားဥစ္စာ ကြွယ်ဝချမ်းသာလိုကြမည်မှာ မလွဲမသွေ ဖြစ်ပါသည်။ ယုတ်စွအဆုံး မိမိစီးပွားဥစ္စာမှ အပ်တစ်ချောင်းမျှ ပျောက်ဆုံး ခြင်း၊ မုံညင်းတစ်စေ့ခန့်မျှ ယုတ်လျော့ခြင်းကို မည်သည့် ကမ္ဘာသူ/ကမ္ဘာသားကမျှ အလိုရှိကြမည်မဟုတ်ဟု ငါတို့တစ်စုယုံကြည်ပါသည်။ စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမှုမရှိ။ အပ်တစ်ချောင်းမျှ ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ မုန်ညင်းတစ်စေ့ခန့်မျှ ယုတ်လျော့ခြင်း စသည်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာရသော ဆင်းရဲဟူသရွေ့သည် ကမ္ဘာစောင့်တရား ငါးပါးတွင် **" အဒိန္နာဒါနကံ မလုံခြုံမှုကြောင့် ဖြစ်သည် "** ဟု ငါတို့တစ်စု ခံယူပါသည်။ ယနေ့ ကမ္ဘာလုံးတွင် မိမိစီးပွားဥစ္စာများကို မပိတ်သောတံခါး၊ မထားသော အစောင့်များ ထားရှိပြီး မည်သူမျှ သောကဗျာပါဒ ကင်းစွာ မနေနိုင်ကြဟုလည်း ငါတို့တစ်စုယုံကြည်ပါသည်။ မိမိစီးပွား ဥစ္စာများကို မပိတ်သောတံခါး၊ မထားသော အစောင့်များ ထားရှိပြီး သောကဗျာပါဒ ကင်းစွာနေလိုလျှင် **"အဒိန္နာဒါနသိက္ခာပုဒ်တော်ကို အသက်ပေး ကျင့်သုံးလိုက်နာ၍ အသက်ထက်ဆုံး ကိုယ်နှုတ်ဖြင့် မပေးသောဥစ္စာကို**

**ခိုးယူခြင်း၊ လုယက်ခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြ၊ ချမ်းသာဆင်းရဲသူများ အပေါ် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများကြ**" ဟု တိုက်တွန်း လိုပါသည်။

## (၃) အိမ်ထောင်ရေး

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အိမ်ထောင်ရေး ဖောက်ဖျက် ကျူးလွန်မှုကို မည်သည့် ကမ္ဘာသူ/ကမ္ဘာသားတိုင်းကမျှ အလိုရှိကြမည် မဟုတ်ဟု ငါတို့တစ်စု ယုံကြည်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ရေးဆိုင်ရာတွင် လင်သားအရေး၊ ဇနီးအရေး သာမက ဇနီးမောင်နှံဟူသော မိဘနှစ်ပါး၏ မျိုးဆက်များ ဖြစ်သည့် သားရေး၊ သမီးရေးများလည်း ပါဝင်ပတ်သက်ပါသည်။ မိဘနှစ်ပါး၏ မျိုးဆက်များ ဖြစ်သည့် သားသမီးများ၏ အိမ်ထောင်ရေးဆိုင်ရာတွင် ဖောက်ဖျက် ကျူးလွန်ခြင်းသည် ပင်မမိဘနှစ်ပါးလျှင် အရင်းခံရှိကြောင်း သတိချပ်ကြရပါမည်။ ယင်းသို့သော အိမ်ထောင်ရေးဆိုင်ရာ မသာယာမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်လာရသော ဆင်းရဲဟူသရွေ့သည် ကမ္ဘာစောင့် တရားဝါးပါးတွင် **"ကာမေသုမိစ္ဆာစာရက် မလုံခြုံမှုကြောင့် ဖြစ်သည်"** ဟု ငါတို့တစ်စု ယုံကြည်ပါသည်။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံ ဟူသည် မိမိကာမပိုင်မယားမှ တစ်ပါးသောမယားဌ

ဖောက်ဖျက်စော်ကား ကျူးလွန်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အိမ်ထောင်ရေးဆိုင်ရာ သာယာ၍ သာယာဝပြောသော လူမှုအဆောက်အအုံကို တည်ဆောက်လိုလျှင် **"ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ သိက္ခာပုဒ်တော်ကို လုံခြုံအောင် အသက်ပေး စောင့်ထိန်း၍ အသက်ထက်ဆုံး သူတစ်ပါး သားမယားကို ပြစ်မှားခြင်း၊ လွန်ကျူး၍ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြ"** ဟု တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

## (၄) လူမှုရေး

ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူမှုရေးဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်မှုကို မည်သည့် ကမ္ဘာသူ/ကမ္ဘာသားတိုင်းကမျှ အလိုရှိကြမည် မဟုတ်ဟု ငါတို့တစ်စု ယုံကြည်ပါသည်။ လူမှုရေး ဆိုင်ရာတွင် လိမ်ညာခြင်းသည် လူတစ်ဦး၊ သို့မဟုတ် လူတစ်စုအတွက် အောင်နှလုံးနာစရာ ဖြစ်ပါသည်။ လိမ်ညာခြင်းသည် စင်စစ်လှည့်ပတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ လှည့်ပတ်ရာတွင် ဖြစ်ဆဲအကြောင်း၊ ဖြစ်ပြီးအကြောင်း၊ ဖြစ်မည့်အကြောင်းများကို ပြ၍ လှည့်ပတ်တတ်ရာ မည်သည့်အကြောင်းကို ပြ၍ လှည့်ပတ်သည်ဖြစ်စေ လိမ်ညာခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့သော လိမ်ညာ ခြင်းမျိုးဖြင့် လိမ်ညာခံရ၍ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကိုယ်ကျင့်

တရားများ ပျက်ပြားကာ နောင်တကြီးစွာ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာရသော ဆင်းရဲသည့် ကမ္ဘာစောင့်တရားငါးပါးတွင် **"မုသာဝါဒကံ မလုံခြုံမှုကြောင့် ဖြစ်သည်"** ဟု ငါတို့တစ်စု ယုံကြည်ပါသည်။ မုသာဝါဒကံဆိုသည်မှာ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ လူမှုရေး ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်တရားများ ဖွံ့ဖြိုး၍ ကမ္ဘာသူ/ကမ္ဘာသား အချင်းချင်း မိတ်ဆွေမပျက် ဆက်ဆံလိုလျှင် **"မုသာဝါဒ သိက္ခာပုဒ်တော်ကို လုံခြုံအောင် အသက်ပေးစောင့်ထိန်း၍ အသက်ထက်ဆုံး လိမ်ညာ ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြ"** ဟု တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

## (၅) ပညာရေး

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပညာရေးဆိုင်ရာ ခြို့တဲ့မှုများကို မည်သည့် ကမ္ဘာသူ/ကမ္ဘာသားကမျှ အလိုရှိကြမည် မဟုတ်ဟု ငါတို့တစ်စု ယုံကြည်ပါသည်။ ပညာရေးဆိုင်ရာတွင် မူးယစ်ထုံထိုင်းစေသော အဖျော်နှင့် ဆေးဝါးများသည် လူတစ်ဦး၊ သို့မဟုတ် လူတစ်စု၏ အော့နှလုံးနာစရာဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ မျက်မှောက်ကမ္ဘာတွင် ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လျက်ရှိသည့် မူးယစ်ထုံထိုင်းစေသော အဖျော်နှင့် ဆေးဝါးများသည် လူတစ်ဦး၊ သို့မဟုတ်

လူတစ်စု၏ အတွေးအခေါ် ပညာကိုသာမက လူမျိုးကိုပါ ပျက်ပြုန်းစေသည်ဟု ငါတို့တစ်စု ယုံကြည်ပါသည်။ ထက်မြက်စူးရှသော အတွေးအခေါ်နှင့် အသိပညာ ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာသော ဆင်းရဲသည် ကမ္ဘာစောင့်တရား ငါးပါးတွင် **"သုရာမေရယက်ကို မစောင့်ထိန်းမှုကြောင့် ဖြစ်သည်"**ဟု ငါတို့တစ်စု ယုံကြည်ပါသည်။ သုရာမေရယက် ဆိုသည်မှာ မူးယစ်ထုံထိုင်းစေသော အဖျော်နှင့် ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးမှီဝဲခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ပညာရေးဆိုင်ရာတွင် အတွေးအခေါ်နှင့် အသိပညာတရားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်၍ ပညာတန်ဆောင် ထွန်းပြောင်စေလိုလျှင် **" သုရာမေရယ သိက္ခာပုဒ်တော်ကို အသက်ပေးစောင့်ထိန်း၍ အသက်ထက်ဆုံး မူးယစ်ထုံထိုင်းစေသော အဖျော်နှင့် ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြ"**ဟု တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ဤကမ္ဘာစောင့်တရားငါးပါး မလုံခြုံရာမှ ပေါ်ထွက်တောက်လောင်လျက်ရှိသော မီး (၁၁)ပါးတို့ကို ကမ္ဘာစောင့်တရား ငါးပါးတို့ကို အသက်ပေး၍ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် ငြိမ်းသတ်နိုင်ကြမည်ဟု

ငါတို့တစ်စု ယုံကြည်ပါသည်။ ကမ္ဘာစောင့် တရားငါးပါး တို့သည် တည်ကြည်မှု သမာဓိကို ကောင်းစွာ ဖြစ်စေတတ်၍ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရိယာသာဝကတို့ မြတ်နိုး နှစ်သက်သော တရားဖြစ်ပါသည်။ ယခု ငါတို့တစ်စု အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ခိုးမြင့်ခဲ့သော သရဏာဂုံနှင့် ငါးပါးသီလသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ အမေရိကန် တပည့် ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမတို့အား တည်ကြည်မှု သမာဓိကို ရစေ၍ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်တရားများကို ဧကန်မျက်မှောက် ပြုနိုင်စေလိမ့်မည်ဟု ငါတို့တစ်စု ယုံကြည်မျှော်မှန်းလျက် ရှိပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အနေအားဖြင့် မိမိထက် အသက်၊ ဂုဏ်ဝါကြီးမားကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ရှိခိုးပူဇော်ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ကြကုန်သော ဗုဒ္ဓဘာသာ အမေရိကန် တပည့်ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမအပေါင်းတို့သည် ယခု သွန်သင်ပြသခဲ့ပြီးသော ကမ္ဘာစောင့်တရား ငါးပါးတို့ကို အသက်ပေး စောင့်သုံးခြင်းကြောင့် တည်ကြည်မှု သမာဓိကို ကောင်းစွာ ရရှိကြပြီး မီး(၁၁)ပါးတို့၏ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်ပါစေကုန်သတည်း။

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒ မိန့်ခွန်းတော်သည် တည်ကြည်ခန့်ညား၍ လေးနက်သြဇာ ရှိလှသည်။ သောက ပရိဒေဝတို့ဖြင့် ပြည့်လျှမ်းနေသော ဗုဒ္ဓဘာသာ အမေရိကန်လူမျိုးစုတို့၏ မျက်နှာများသည် တက်သစ်စ လပမာ ကြည်လင်ဝင်းပ၍လာသည်။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာ အမေရိကန်လူမျိုးစုများသည် ကြည်လင်ရှင်ပျသော မျက်နှာများဖြင့် ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒမိန့်ခွန်းတော်ကို ကောင်းချီးနုမော်သာဓုခေါ်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒမိန့်ခွန်းတော်အပြီးတွင် အခမ်းအနား အစီအစဉ် (၃)အရ (၅)မိနစ် တရားထိုင်ကာ ပူဇော်ကန်တော့ပွဲ အခမ်းအနားကို အောင်မြင်စွာ ရုပ်သိမ်းလိုက်ကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် တောင်ပုလု သာသနာပြုအဖွဲ့သည် ၁၉၇၈-ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ ၂-ရက်နေ့တွင် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုသို့ ရောက်ခဲ့၍ ၁၉၇၈-ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၀-ရက်နေ့တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ပြန်လည်ထွက်ခွာခဲ့လေသည်။

တောင်ပုလုဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အမေရိကန် ဗုဒ္ဓသာသနာ မော်ကွန်းတိုင် စာမျက်နှာ (၂၈၇-၂၉၃) ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မိန့်ခွန်းတော် ဤတွင်ပြီး၏။ ။

# ကမ္ဘာ့သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်ကျော် ကျေးဇူးရှင်
# တောင်ပုလဲတောရ ကမ္ဘာအေး
# ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို အမှားပြည်သူ့တို့က
# ချီးကျူးကော်ရော် ပူဇော်ကန်တော့ကြခြင်း။
## ( စီကုံးရေးသားသူ - သျှင်သန်းမေ )

ရှေးဦးစွာ ရတနတ္တယပဏာမ ။

၁။ ရတနာသုံးပါး - ထိပ်ဖျားရွက်တင်
ဦးချီမာန်လျော့ - ကန်တော့ကြည်လင်
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း - ပျောက်ငြိမ်းလွတ်စင်
ချမ်းသာကောင်း - ရကြောင်းဆုပန်ဆင် ။

## ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို

၂။ သာသနာ့သမိုင်း - ပို့လှိုင်းအစဉ်
ယနေ့တိုင်ရော - အုံ့ညြိုဖွယ်ပင်
သာသနာ့မှူထမ်း - ဥဒါန်းပြောင်လွင်
ရဟန်းကောင်း - သိန်းသောင်းမကထင် ။

၃။ ယခုမျက်မှောက် - ရောက်သည့်ခေတ်တွင်
ကမ္ဘာလူများ - ထင်ရှားမျက်မြင်
ကမ္ဘာအေးဟု - တောင်ပုလုတွင်
မထေရ်ထူး - ဖူးလို့မဝချင်။

၄။ ဝမ်းတွင်းမြို့နောက် - တထောက်နယ်တွင်
နက်သန်မြေကြော - သာမောဖွယ်ပင်
ကမ္ဘာအေးတောရ - နာမကျော်ထင်
တောင်ပုလု - ကြီးထုရိပ်သာခွင်။

၅။ ရှင်လူအပေါင်း - ညွှတ်ပျောင်းရှိတင်
ကိုးကွယ်လိုကြောင်း - တောင်းပန်လို့ပင်
သနားသဖြင့် - ချီးမြှင့်ရုံလျှင်
သီတင်းသုံး - ဖြန့်ဖုံးမေတ္တာယှဉ်။

၆။ ပရိယတ် ပဋိပတ် - နှစ်ရပ်စုံလင်
အကျယ်ဖွဲ့ကုံး - ဆုံးမဲ့မထင်
လူရောနတ်ရော - ညွှတ်ဖောစိတ်ဝင်
ရဟန်းမှ - လေးခုသီလစင်။

၇။ စတုပါရိ – သုဒ္ဓိလေးအင်
လုံရုံမက – ထူးစွာထင်ထင်
ဓုတင်ဆယ့်သုံး – အားလုံးကိုယ်တွင်
ကျင့်ဆောင်စွဲ – အမြဲထာဝစဉ်။

၈။ ကိုယ်တော်ပြုကတော့ – ဓလေ့ဆိုလျှင်
ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ် – အားထုတ်ခိုက်တွင်
မဂ်ဖိုလ်မပေါက် – မရောက်သေးခင်
ဘယ်သူ့မှ – စိတ်က မတွေ့ချင်။

၉။ လိုရာအလုပ် – လုပ်ကြတိုင်းပင်
ပတ်ဝန်းကျင်ရှုပ် – အလုပ်မတွင်
အရှုပ်ကင်းမှ – အရှင်းကိုမြင်
အရှုပ်ပြုတ် – အလုပ်ပြီးကုန်စင်။

၁၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် – အားထုတ်သူတွင်
ကျန်းမာဖြောင့်စင်း – သန့်ရှင်းဉာဏ်မြင်
သဒ္ဓါလုံလ – ညီမျှချိန်ခွင်
အင်ငါးဝ – ရှိရစမြဲပင်။ ။

(ဤကား ပဓာနိယင်္ဂ ၅–ပါးတည်း)

၁၁။ ရော့ရဲ ရော့ရဲ – ပျော့နဲ့နေလျှင်
စားဝတ်နေကောင်း – အပေါင်းခင်မင်
နက်ဖန်သဘက် – ထွက်ဖို့မမြင်
ဘယ်တော့မှ – မက်ကသူမဝင်။

၁၂။ ဝိပလ္လာမျိုး – ချိုးနိုင်မှလျှင်
မျက်လှည့်ဆိုလို့ – သူတို့ချည့်ပင်
မယူစွဲနှင့် – အလွဲပြင်ပြင်
ဘာမဟုတ် – နာမ်ရုပ်သက်သက်မြင်။

၁၃။ နာမ်ရုပ်သက်သက် – မမက်စေချင်
မက်သော်မမြဲ – ဆင်းရဲတွင်တွင်
စိုးမရတော့ – သြချင့်ချင်
သူနှင့်ပူး – အရူးအဖတ်တင်။

၁၄။ ဤသို့တရား – ထင်ရှားအောင်ပင်
ကျင့်ရာကျင့်ကြောင်း – ဖျောင်းဖျအစဉ်
ပရိသတ်များ – နားပါးသက်ဝင်
သဘောကျ – သောတစိတ်ကြည်လင်။

၁၅။ ဝမ္မရသ ဟဒယ - ဘဝင်
တရားမြိုက်ဆေး - တိုက်ကျွေးအစဉ်
ကြည်ညိုစိတ်စွဲ - အမြဲပါပင်
သက်ရှည်ကြောင်း - ဆုတောင်းပတ္ထနာဆင်။

( သက်တော် ၈၄-နှစ် )

၁၆။ ဆရာတော်ဘုရား - ထင်ရှားခုလျှင်
ရှစ်ဆယ့်လေးနှစ် - ဖြစ်လျက်နှင့်ပင်
တရားဝမ္မ - ပြသနေစဉ်
ဂုဏ်ကျေးဇူး - နဖူးထိပ်မှာတင်။

ဘဒ္ဒန္တ ကေသဝ ရေးသားပူဇော်သည့် မြမဥ္ဇူဘုရားသမိုင်း
ဓာတ်လမ်း (ဂီတ) တိတ်ခွေမှ ကဗျာများကို
မှတ်တမ်းပြုသည်။

( သီဆိုသူများ )

အဆိုတော် - မောင်မောင်ကြီး၊ မောင်သိန်းဝင်း နှင့်
တင်တင်မြ၊ အောမ်း တင်တင်လှ၊ ထား၊ တမာချို၊ စိန်စိန်မြင့်။

## သရဏာဂုံသီလ

* ဘုရားကိုလည်း ယုံ၊
* တရားကိုလည်း ယုံ၊
* သံဃာကိုလည်း ယုံ၊
* သက်စွန့်ပြီးလည်း ယုံ၊
* လာဘ်စွန့်ပြီးလည်း ယုံ၊
* ငါးပါးသီလလည်း လုံ၊

အဲဒါ-အပါယ်လေးပါး တံခါးပိတ်ပြီယုံ။

## ရတနာသုံးပါး

* သုံးပါးသရဏာဂုံ ယုံကြည်ပွားတော့၊
* ရန်ဟူသမျှလုံ၊ အန္တရာယ်ဟူသမျှကုန်၊
* ကြောက်စိတ်မရှိ ကင်းဘေးပါယ်လေးဘုံ၊
* အဲဒါ - ဘုရားပေးတဲ့ သရဏာဂုံ။

## အဂ်ီလေးတန် သောတာပန်

* ဗုဒ္ဓစွမ်းအား၊ ယုံကြည်ပွား၊ စိတ်ထားခိုင်မြဲစေ။
* ဓမ္မစွမ်းအား၊ ယုံကြည်ပွား၊ စိတ်ထားခိုင်မြဲစေ။
* သံဃာ့စွမ်းအား၊ ယုံကြည်ပွား၊ စိတ်ထားခိုင်မြဲစေ။
* အရိယာတွေ၊ မြတ်နိုးပေ၊ ငါးထွေသီလပြည့်စုံစေ။
* သောတာပန်များ၊ ဤတရား၊ လေးပါးပြည့်စုံပေ။
* အပါယ်လေးပါး၊ မရောက်ငြား၊ တံခါးပိတ်သည်ပေ။
* ကိုယ့်ဉာဏ်အရှိ၊ ကိုယ်တိုင်သိ၊ အသင့်ဆုံးဖြတ်လေ။

**အမှာ။ ။ ထိပ်တန်း ဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်လိုပါလျှင် သရဏာဂုံ သုံးပါး နေ့စဉ်ပွားပြီး ငါးပါးသီလကို လုံခြုံစွာ စောင့်ထိန်းကြပါလေ။**

**မဂ်ကိုရခေနိုင်ကြောင်း တရားကောင်း**

**" ဒေါ် ခေါ် သရဏံ ဒေမိ၊**

**ဒေါ် သရဏမုတ္တမံ။**

**ဒေါ် သရဏမာဂမ္မ၊**

**သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမုစ္စတိ။** " လို့ ဟောတော်မူတဲ့အတိုင်း သရဏဂုံဟာ ဘေးကင်း ရန်ကင်း ဖြစ်စေတယ်၊ တရားကို အထူး အားမထုတ်ရဘဲနဲ့ သရဏဂုံတည်ရုံမျှနဲ့ မဂ်ကိုရနိုင်တယ် လို့ (ဓမ္မပဒ)မှာ ဟောကြားထားကြောင်း အထင်အရှား တွေ့နိုင်ပါသည်။ ( ဓမ္မပဒ၊ နှာ-၄၂၂၊ စာပိုဒ်-၁၉၂ )

**သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း တရားကောင်း**

**"ယေ ကေစိ, ဘိက္ခဝေ, မယိ အဝေစ္စပ္ပသန္နာ သဗ္ဗေ တေ သောတာပန္နာ၊"** လို့လဲ ဒေသနာ တော်မှာ လာတယ်။ အကြင်သူတို့သည် ငါဘုရား၌ မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်ကြကုန်၏၊ ထိုသူ အားလုံးတို့သည် သောတာပန်တို့သာတည်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရကြောင်း (အဂ်ုတ္တိရ )မှာ အထင်အရှား တွေ့နိုင် ပါသည်။( အဂ်ုတ္တိရ၊ ၃၊ အဝေစ္စပ္ပသန္နသုတ်၊ နှာ-၃၅၁ )

**ရတနာသုံးပါးယုံကြောင်း တရားကောင်း**
အသက်နှင့်လာဘ်ကို စွန့်နိုင်လို့ ရှိရင်လည်းပဲ
အောက်ပါ အကျိုးတရားတွေ ရနိုင်ပါကြောင်း - ။

ဒါကြောင့် -

**"ဒွေမာ, ဘိက္ခဝေ, အာသာ ဒုပ္ပဇဟာ။ ကတမာ ဒွေ? လာဘာသာ စ ဇီဝိတာသာ စ။ ဣမာ ခေါ, ဘိက္ခဝေ, ဒွေ အာသာ ဒုပ္ပဇဟာ"**

( အင်္ဂုတ္တိရ၊ ၁၊ အာသာဒုပ္ပဇဟာဝဂ်၊ နှာ-၆၈ )

အဓိပ္ပါယ်ကတော့ - မိမိ၏ အသက်၌ ကပ်ငြိတွယ်တာ သာယာ မက်မောတတ်တဲ့ အာသာကိုလည်း စွန့်နိုင်ခဲတယ်။ လာဘ်၌ ကပ်ငြိတွယ်တာ သာယာ မက်မောတတ်တဲ့ အာသာကိုလဲ စွန့်နိုင်ခဲတယ်။ ဒီလို စွန့်နိုင်ခဲတဲ့ အကြောင်းတရား နှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးကို စွန့်ပြီး ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ခြင်းဌါ စွမ်းနိုင်လို့ရှိရင် တရားကို အားမထုတ်ဘဲနဲ့ (မဂ်ကို) ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း (အင်္ဂုတ္တိရ) မှာ အထင်အရှား တွေ့နိုင်ပါသည်။

## တောင်ပုလု ရေလည်ကျွန်း ( တေးထပ် )

တောင်ပုလု ရေလည်ကျွန်း၊ ငွေကြယ်ထွန်းလျှမ်းဖြာ၊
ရေလည်ကျွန်း စခန်းသာတွင်၊ ရဟန္တာလေလော၊
လူမျှားစိတ်ဒိဟာဝင်သည်၊ အရိယာရှင် မွေ့လျော်သည်တော။

ဆိတ်ငြိမ်မှု ရှိပြန်သည်၊ အသိဉာဏ်စိတ်စော၊
သတိပဋ္ဌာန် နိမိတ်ဇောရယ်ကြောင့်၊ မြိုင်ရိပ်တောမြေမှာ၊
ရှားပင်ပျို သန်း၊ ဒဟပ်တို့ကိုလ၊ နန်းပြသာဒ် စိတ်ကထင်ကာ။

သစ်ပင်ရိပ်ကောင်းရာတွင်၊ ကျောင်းပမာပျော်မွေ့လို့၊
ဖေါ်မတွေ့တောရုဏ္ဏတင်၊ သောကဖြူစင်။

သတိနှင့် ခြေလှမ်းပြင်သည်၊
ထေရ် ကမ္မဋ္ဌာန်းဝင်၊ ကျင့်သုံးပြီကွဲ့လေး ။

## အရှင်စန္ဒဇောတိ ( မလှိုင် )

# အပိုင်း(၂)

## ရုပ် (အဌကလာပ်ရုပ်ရှစ်ပါး)

'ရုပ်'ဆိုသည်မှာ ရုပ္ပတိတိ ရူပံ-ဖောက်ပြန်တတ်၍ သူ့ကို ရုပ်ဟု ခေါ်သည်။ ရုပ်တွင် ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယော-ဆိုသည့် ဓာတ်လေးပါး ရှိသည်။

၁၊ ပထဝီသည် - မြေဓာတ်၊
၂၊ အာပေါသည် - အရည်ဓာတ်၊ (ယိုစီး, ဖွဲ့စီး)ခြင်းသဘော၊
၃၊ တေဇောသည် - အပူ အအေးဓာတ်၊
၄၊ ဝါယောသည် - လေဓာတ် (ထောက်ကန်, လှုပ်ရှား, ရွှေ့လျား) ခြင်းသဘောတို့ ဖြစ်သည်၊

ဤဓာတ်လေးပါး အစုအဝေးကို 'ရုပ်'ဟု ခေါ်သည်။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ဓာတ်လေးပါးအစုအဝေးပင် ဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်လေးပါး အစုအဝေးကြီး

ကို "မဟာဘုတ်ကြီးလေးပါး"ဟုလည်း ခေါ်သည်။ ဤဓာတ်ကြီးလေးပါးကို အစွဲပြု၍ ဝဏ္ဏ, ဂန္ဓ, ရသ, သြဇာ-ဟု ဆိုအပ် သော ဥပါဒါရုပ်လေးပါးသည် ဖြစ်၏။

၅။ ဝဏ္ဏ = အဆင်း၊
၆။ ဂန္ဓ = အနံ့၊
၇။ ရသ = အရသာ၊
၈။ သြဇာ = အနှစ်၊

ထိုရုပ်ရှစ်ပါးတို့ကို ပေါင်းစပ်ပြီး ကလာပ်စီးထားသည်။ ၎င်းအဋ္ဌကလာပ်ရုပ် ရှစ်ခုတို့သည် တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ခွဲခြားမ၍ မရသောကြောင့် "အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ်ရှစ်ခု"ဟုလည်း ခေါ်သည်။

## ခန္ဓာ (၅)ပါး ဖွဲ့စည်းပုံ

၁။ ရူပက္ခန္ဓာ - ဖေါက်ပြန်တတ်သည့် သဘောတရား အစု၊
၂။ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ - အကောင်း၊ အဆိုး ခံစားတတ်သည့် သဘောတရား အစု၊
၃။ သညာက္ခန္ဓာ - မှတ်သားတတ်သည့်လက္ခဏာ သဘော တရား အစု၊

၄။ သဒ္ဓါရက္ခန္ဓာ - စေ့ဆော်တတ်သည့် စေတနာသဘောတရားအစု၊

၅။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ- သိတတ်သည့် သဘောတရား အစု၊

"ရူပက္ခန္ဓာ"ဆိုသည်မှာ - ရူပဆိုသည့် ရုပ်နှင့် ခန္ဓာဆိုသည့် အစုအပုံ နှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်ခေါ်ထားခြင်းဖြစ်သည်၊ ထို့ကြောင့် ရှိရှိသမျှ ရုပ်တွေအားလုံး စုပုံ၍ ဖွဲ့စည်းနေခြင်းကို ရူပက္ခန္ဓာဟု ခေါ်သည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဖောက်ပြန်ထွေပြား၊ ဖြစ်တတ်ကြား၍၊**
**စကားပုံသေ၊ ရုပ်ခေါ်ပေ၏။**

(တိ-မင်းကွန်းဆရာတော်)

"ဝေဒနာက္ခန္ဓာ" ဆိုသည်မှာ ဝေဒနာဆိုသည့် ခံစားမှု စေတသိက်နှင့် ခန္ဓာဆိုသည့် အစုအပုံ ပုဒ်နှစ်ခုကို ပေါင်းစပ် ခေါ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

သို့အတွက် ဝမ်းသာဝမ်းမြောက်မှု သောမနဿ ဝေဒနာ၊ စိတ်နှလုံးမသာမယာ စိတ်မချမ်းသာမှု ဒေါမနဿ ဝေဒနာ၊ အကောင်း အဆိုး နှလုံးသွင်းခြင်းမရှိဘဲ လျစ်လျူရှုမှု ဥပေက္ခာဝေဒနာစသည့် ရှိရှိသမျှ

ဝေဒနာခံစားမှုများ စုပုံနေခြင်းဖြစ်သော စေတသိက် အစုကို "ဝေဒနာကွန္ဓာ"ဟု ခေါ်သည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ခံစား စံစား၊ စကားနှစ်ထွေ၊**
**တရားနေမှာ၊ ဝေဒနာစာတ်၊ ခန္ဓာ**
**မှတ်လော့။**
**သုံးရပ်ဝေခွဲ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ သုခ ချမ်းသာ၊**
**ဥပေက္ခာမှု၊ လျှစ်လျူခံစား၊ မထင်ရှား**
**တည်း။** (တိ-မင်းကွန်း ဆရာတော်)

"သညာကွန္ဓာ" ဆိုသည်မှာ သညာဆိုသည့် ပုဒ်နှင့် ခန္ဓာဆိုသည့်ပုဒ် နှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်ခေါ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သညာဆိုသည် လွန်ခဲ့သော အတိတ်ကာလ-က လေ့လာခဲ့သည့် ရူပ-အဆင်း၊ သဒ္ဒ-အသံ၊ ဂန္ဓ-အနံ့၊ ရသ-အရသာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ-အတွေ့အထိ (အကြမ်း၊ အနု၊ ပူမှု၊ အေးမှု) တို့နှင့် ဓမ္မသဘောတရား အာရုံ ခြောက်ပါးတို့ကို မှတ်သားခြင်း အစုအပုံသည်ပင်လျှင် "သညာကွန္ဓာ"ဟု ခေါ်သည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ သညာအပြား၊ အကျဉ်းအားဖြင့်**
**ခြောက်ပါးလာရှိ၊ ပွားပြန်ဘီမူ၊ မြေသိ**

**ရေသီ၊ နေ, လ–သိက၊ စရှိသွယ်သွယ်၊ မဆုံးဗွယ်သည်၊ အကျယ် သညာကွန်ရာ တည်း။** (တိ-မင်းကွန်းဆရာတော်)

**အမည်နာမ၊ ခေါ်သမျှ၊ မှတ်ကြ သညာကွန်ရာတည်း။**(စာရေးသူ)

"သခ်ါရကွန္ဓာ" ဆိုသည်မှာ သခ်ါရဆိုသည့် ပုဒ်နှင့် ခန္ဓာဆိုသည့်ပုဒ် နှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်ခေါ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သခ်ါရ-စေ့ဆော်မှုစေတနာဖြင့် ပြုပြင်ပေးခြင်း၊ စီမံပေးခြင်း၊ အကောင်းအဆိုး သဘောအမျိုးမျိုး ဖန်တီးပေးခြင်းစသည့် စေတနာတို့ဖြင့် ပြုပြင်စီမံ ဖန်တီးပေးခြင်းစသော တရားအစုတို့သည် သခ်ါရကွန္ဓာ ဖြစ်သည်။

ကာယကံမှု-ပြုပြုသမျှ၊ ဝစီကံမှု-ပြောပြောသမျှ၊ မနောကံမှု-ကြံကြံသမျှ အဝဝသည် သခ်ါရကွန္ဓာတည်း။ (တိ-မင်းကွန်းဆရာတော်)

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ကာယ ဝစီ မနောမှုကျ၊ သုံးလိကမ္မ ပြုသမျှ၊ သခ်ါရဟုခေါ်။** (စာရေးသူ)

"ဝိညာဏကွန္ဓာ"ဆိုသည်မှာ 'ဝိညာဏ'ဆိုသည့် ပုဒ်နှင့် ခန္ဓာဆိုသည့်ပုဒ် နှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်ခေါ်ထားခြင်း

ဖြစ်သည်။ စိတ် (မနော) သိမှုတို့နှင့် ဝိညာဏခေါ်သော ဝိညာဏ်သည်သာ အရာအားလုံးကို သိနိုင်စွမ်းသော သဘော၊ တစ်နည်းအားဖြင့် မနောဝိညာဏ် သိတတ်မှု အစုတို့ကို "ဝိညာဏကၡန္ဓာ"ဟုခေါ်သည်။

**ဆောင်ယွန်။** **အာရုံယူတိ၊ အသိသဘော၊ စိတ် မနော ကို၊ ဝိညာဏ်ဆို၏၊ ထိုဝိညာဏ်ကား၊ မြင်, ကြား, နံ, လျက်၊ ထိသိချက်ဟု၊ မှတ်မြွက်ခြောက်ခု၊ အကျဉ်းတည်း။**

(တိ-မင်းကွန်းဆရာတော်)

ရူပကၡန္ဓာမှတစ်ပါး ကျန်နာမ်ခန္ဓာလေးပါး တို့သည် မကွေ့မကွာ၊ ခွဲခြားမရ၊ ရှေ့နောက်အစဉ် အဆက်လိုက်ပါမြဲ သဘောကြောင့် နာမ်ခန္ဓာလေးပါး (အရူပကၡန္ဓာ) ဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။ ။

ခန္ဓာငါးပါး မှတ်ဖွယ်ပြီး၏။

## အာယတန (၁၂)ပါး ဖွဲ့စည်းပုံ

အာယတနဆိုသည်မှာ - ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့၏ တည်ရာ၊ မှီရာ၊ နေထိုင်ရာ စသည်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ စက္ခုစသော ဒွါရအာရုံတို့၌ ဖြစ်ပေါ်ကုန်သော စိတ်စေတသိက်တရားတို့သည် ထိုအာရုံတို့ကို ခံစားခြင်းစသော အမှုတို့ကို ဆောင်ရွက်ရာ၊ တည်ရာ၊ ကိန်းအောင်းရာ ဖြစ်သော ကြောင့်လည်းကောင်း၊ သံသရာကို ရှည်စေတတ်၊ ချဲ့ထွင်စေတတ်သောကြောင့်လည်းကောင်း "အာယတန"ဟု ခေါ်သည်။

ထို့ပြင် အများသူငါ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့၏ နေထိုင်ရာ၊ အိမ်၊ ကျောင်း၊ မြို့၊ ရွာများ ပေါင်းဆုံမိရာ၊ စုဝေးရာ၊ ကျင်လည်ရာဖြစ်သော ရေဆိပ်၊ လေဆိပ်၊ မီးရထား ဘူတာရုံနှင့် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ ပျော်ပွဲရွင်ပွဲ၊ ရုပ်ရှင်ရုံ၊ ကပွဲရုံ၊ စျေးရုံကြီးများ စသည်တို့ကို "အာယတန"ဟုခေါ်သည်။

ထို့အတူပင် မိမိ၏ အာရုံကို အစွဲပြု၍ ဖြစ်ကုန်သော စိတ် စေတသိက်တို့ ပေါင်းဆုံစုဝေးရာ ဖြစ်သည့် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်-အစရှိသော

ဒွါရခြောက်ပါး၊ အာရုံခြောက်ပါး၊ ပေါင်း တစ်ဆယ့်နှစ်ပါး တို့ကို "အာယတန"ဟု ခေါ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် "အာယတန"ဆိုသည်မှာ ပသာဒရုပ် (ခေါ်) မျက်စိအကြည်ရုပ်၏ မှီရာ၊ တည်ရာ (၀ါ) မံသစက္ခုတစ်ခုလုံး၏ တည်ရာ မျက်စိအိမ်၊ မျက်လုံးအိမ်ကို ခေါ်၏၊ ထို့ကြောင့် "အာယတန"ကို အိမ်ဟူ၍ ပြန်ဆိုလေ့ရှိသည်။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ထွေထွေလာလာ၊ များတကာတို့၊**
**တည်ရာစုရာ၊ သက်ရောက်ရာကို၊**
**အာယတနဟု၊ ခေါ်ဆိုကြ၏၊** ဟူ၍
လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီး
ရေးစပ်ခဲ့ပါသည်။

အာယတန (၁၂)ပါးကို နှစ်ပိုင်းခွဲခြား၍ ရပါသည်။

(က) အဗ္ဗတ္တိကာယတန- ၎င်းကို အတွင်းအာယတန (၆)ပါး (၀ါ) အခံအာယတန၊ (၀ါ) ဓာတ်မ-ဟုလည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါ သည်။ စက္ခု (မျက်စိ)၊ သောတ (နား)၊ ဃာန (နှာ)၊ ဇိဝှါ (လျှာ)၊ ကိုယ် (တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပျံ့နှံ့ တည်နေသည့် ကိုယ်အကြည်) ကာယပသာဒတို့နှင့်

ဟာဒယဝတ္ထု နှလုံးအိမ်တွင်း၌ တည်နေသည့် မနောစိတ်၊ ထိုတရား (၆)ပါး တို့သည် ကိုယ်တွင်းအာယတန (၆)ပါး ဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ စက္ခု၊ သောတ၊ ဃာနဇိဝှါ၊ ကာယ မနော၊ သဘောတရား၊ ဤခြောက်ပါး မှု၊ ကိုယ်တွင်းဟူဘိ၊ အရှုတ္တိက၊ အမည်ရ၏။**

(၁) ဗာဟိရာယတန - အပြင်အာယတန (၆)ပါး၊ (၀၊) အတိုက်အာယတန၊ (၀၊) ခဝတ်ဖို-ဟုလည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဓမ္မာယတန- စိတ်နဲ့သာ ကြုံဆသိရတဲ့ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖုံ ဓမ္မာရုံတို့သည် အပြင် အာယတန (၆)ပါးဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။

ရူပါယတန- ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ မျက်စိနဲ့ကြည့်လို့ မြင်ရတဲ့ အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံ။

သဒ္ဒါယတန-နားနဲ့ထောင်လို့ကြားရတဲ့ အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံ။

ဂန္ဓာယတန- နှာခေါင်းနဲ့ နမ်းရှုလို့ သိရတဲ့ အနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံ။

ရသာယတန- လျှာနှင့် လျက်လျှင် သိရတဲ့ ရသာမျိုးစုံ ရသာရုံ။

ဖောဋ္ဌဗ္ဗာယတန-ကိုယ်နဲ့ထိရင် သိရတဲ့ တွေ့ထိမျိုးစုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ။

ဓမ္မာယတန- စိတ်နဲ့သာ ကြံဆသိရတဲ့ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖုံ ဓမ္မာရုံ တို့သည် အပြင်အာယတန(၆)ပါးဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရူပ သဒ္ဒ၊ ဂန္ဓ ရသာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာနှင့်၊ ဓမ္မာဟူသည်၊ ဤခြောက်မည်ကား၊ ဗာဟိရာယတန အမည်ရ၏။**

## ဓာတ် (၁၈)ပါး ဖွဲ့စည်းပုံ

"ဓာတု-ဓာတ်"ဆိုသည်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့၏ အာရုံတရားတို့အပေါ်တွင် မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ သိ၊ ထိတွေ့ တိုက်ခိုက်မှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်မှု အသိဝိညာဏ်စိတ် အစဉ်တို့ကို ဆောင်တတ်သော သဘောတရားဖြစ်သည်။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့နှင့် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ သဘောတရားတို့ တိုက်ဆိုင်လာမှုကြောင့်၊ မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊

နံသိစိတ်၊ စားသိစိတ်၊ အပူအအေး၊ အနုအကြမ်းစသော တွေ့ထိမှုအသိစိတ်၊ တွေးတော ကြံစည်စိတ်ကူး စသည် ဖြင့် အာရုံသိမှု ဝိညာဏ်စု ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။

ပရမတ္ထအားဖြင့် . . . . .

၁။ စက္ခုဒ္ဒါရ၌ ရှိသော မျက်စိ အကြည်သည် စက္ခုဓာတ် မည်၏ ။

၂။ သောတဒ္ဒါရ၌ ရှိသော နားအကြည်သည် သောတဓာတ်မည်၏ ။

၃။ ဃာနဒ္ဒါရ၌ ရှိသော နှာခေါင်းအကြည်သည် ဃာနဓာတ်မည်၏ ။

၄။ ဇိဝှါဒ္ဒါရ၌ ရှိသော လျှာအကြည်သည် ဇိဝှါဓာတ် မည်၏ ။

၅။ ကာယဒ္ဒါရ၌ရှိသော ကိုယ်အကြည်သည် ကာယဓာတ် မည်၏ ။

၆။ မနောဒ္ဒါရ (ဟဒယဝတ္ထု)၌ ရှိသော မနော (စိတ်) အကြည်သည် မနောဓာတ်မည်၏။

၇။ အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံသည် ရူပဓာတ်မည်၏။

၈။ အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံသည် သဒ္ဒဓာတ်မည်၏။

၉။ အနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံသည် ဂန္ဓဓာတ်မည်၏။

၁၀။ အရသာမျိုးစုံ ရသာရုံသည် ရသဓာတ် မည်၏။

၁၁။ တွေ့ထိမျိုးစုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံသည် ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ် မည်၏။

၁၂။ တွေးကြံမျိုးစုံ ဓမ္မာရုံသည် ဓမ္မဓာတ် မည်၏။

၁၃။ အဆင်း ရူပါရုံ၌ မြင်သိစိတ်သည် စက္ခုဝိညာဏဓာတ် မည်၏။

၁၄။ အသံသဒ္ဒါရုံ၌ ကြားသိစိတ်သည် သောတဝိညာဏ ဓာတ်မည်၏။

၁၅။ အနံ့ဂန္ဓာရုံ၌ နံသိစိတ်သည် ဃာနဝိညာဏ ဓာတ်မည်၏။

၁၆။ အရသာ ရသာရုံ၌ စားသိစိတ်သည် ဇိဝှါ ဝိညာဏဓာတ်မည်၏။

၁၇။ အတွေ့အထိ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၌ တွေ့ထိစိတ်သည် ကာယဝိညာဏဓာတ်မည်၏ ။

၁၈။ တွေးကြံမျိုးစုံ ဓမ္မာရုံ၌ သိစိတ်သည် မနောဝိညာဏဓာတ် မည်၏ သရုပ်အားဖြင့် ဓာတ် (၁၈)ပါးဖြစ်၏ ။

## ဓာတ် (၁၈) ပါးကို
## သုံးမျိုးတစ်စုံစီတွဲ၍ ပြဆိုခြင်း

စက္ခုဓာတ်၊ ရူပဓာတ်၊ စက္ခုဝိညာဏဓာတ်။
သောတဓာတ်၊ သဒ္ဒဓာတ်၊ သောတဝိညာဏဓာတ်။
ဃာနဓာတ်၊ ဂန္ဓဓာတ်၊ ဃာနဝိညာဏဓာတ်။
ဇိဝှါဓာတ်၊ ရသဓာတ်၊ ဇိဝှါဝိညာဏဓာတ်။
ကာယဓာတ်၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်၊ ကာယဝိညာဏဓာတ်။
မနောဓာတ်၊ ဓမ္မဓာတ်၊ မနောဝိညာဏဓာတ်
စသည်ဖြင့် ဓာတ် (၁၈) ပါးကို သုံးပါးတစ်စုံ သုံးပါးတစ်စုံ အတွဲလိုက် ပရမတ္ထရုပ်နာမ်ဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်ပါသည်။ (ဓာတုဝိဘင်းပါဠိတော်)။

**ဆောင်ပုဒ်။** **သုံးပါးခြောက်လီ၊ ဓါတ်မည်ဆယ့်ရှစ်၊**
**သိကြလစ်၊ ပရမတ်စစ်ဟူခေါ်။**

(စာရေးသူ)

ခန္ဓာ (၅)ပါး၊ အာယတန(၁၂)ပါး၊ ဓာတ်(၁၈)ပါး၊ ကျမ်းကိုး
( တိ-မင်းကွန်းဆရာတော်-ဟောစဉ်၊ ပ-တွဲ ) နှင့်
( ဦးကျော်ထွန်း အဘိဓမ္မာ )

## သစ္စာ (၄) ပါး

| | | |
|---|---|---|
| သစ္စာတရား | = | သစ္စသဒ္ဒါသည် အမှန်ဟူသော အနက်ကို ဟောပါသည်။ |
| ၁။ ဒုက္ခသစ္စာ | = | ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား။ (လောကီသစ္စာ) |
| ၂။ သမุဒယသစ္စာ | = | ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား။ (လောကီသစ္စာ) |
| ၃။ နိရောဓသစ္စာ | = | ဆင်းရဲဒုက္ခမှန်သမျှ ချုပ်ငြိမ်း ခြင်း အမှန်တရား။ (လောကုတ္တရာသစ္စာ) |
| ၄။ မဂ္ဂသစ္စာ | = | ဒုက္ခသစ္စာ၏ ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်ဖြစ်သည့် မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး အမှန်တရား။ (လောကုတ္တရာသစ္စာ) |

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပညာမျက်စိဖြင့် ထိုးထွင်း၍ ဖေါ်ပြပါ လေးပါးသော သစ္စာတို့ကို မှန်ကန်ပိုင်နိုင်စွာ သိမြင်စွမ်းနိုင်သောကြောင့် "အရိယသစ္စာ" ဟု လည်း ခေါ်သည်။

ဆောင်ပုဒ်။ အဝေနှံ့ရှည်စွာ၊ ဘယ်မျှကြာလည်း၊
တစ်ခါတစ်ရံ၊ မပေါက်ပြန်ဘဲ၊
အစဉ်ပြိုကို၊ သစ္စာ ဆိုဂါ။ ထိုသစ္စာကား၊
လေးထွေပြားဂါ။ လေးပါးသရုပ်၊
အမှန်ထုတ်သော်၊ ဒုက္ခ သမุဒယ၊
နိရောဓနှင့်၊ မဂ္ဂမည်လာ၊ လေးသစ္စာ
တည်း။
( ဦးကာကျော်ပို့ချစဉ်၊ နှာ-၃၉၃-မှ လက်)

## မဂ္ဂင်ရှစ်ပြာ

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ - မှန်သော အမြင်ရှိခြင်း၊ (ပညာမဂ္ဂင်)

၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ - ကောင်းစွာမှန်သောအကြံကို ကြံခြင်း၊ (ပညာမဂ္ဂင်)

၃။ သမ္မာဝါစာ - မှန်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်း၊ (သီလမဂ္ဂင်)

၄။ သမ္မာကမ္မန္တ - မှန်သော အမှုကိုပြုခြင်း၊ (သီလမဂ္ဂင်)

၅။ သမ္မာအာဇီဝ - မှန်သော အသက်မွေးမှုကို ပြုခြင်း၊ (သီလမဂ္ဂင်)

၆။ သမ္မာဝါယာမ - မှန်သော အားထုတ်မှုရှိခြင်း၊ (သမာဓိမဂ္ဂင်)

၇။ သမ္မာသတိ - မှန်သော သတိရှိခြင်း၊ (သမာဓိမဂ္ဂင်)

၈။ သမ္မာသမာဓိ - မှန်သော တည်ကြည် ငြိမ်သက်ခြင်း၊ (သမာဓိမဂ္ဂင်) တို့ ဖြစ်ပေသည်။

## အာသဝေါတရား လေးပါး

အာသဝေါတရား လေးပါး ဆိုသည်မှာ -

ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ တို့ ဖြစ်သည်။

၁။ ကာမာသဝ ဆိုသည် - လိုချင်နေသည့် ကိလေသာ စိတ်များ မပြတ်ဖြစ်နေခြင်းကို ဆိုသည်။

၂။ ဘဝါသဝ ဆိုသည် - ဘဝကို နှစ်သက်နေသော ကိလေသာစိတ်များ မပြတ်ဖြစ်နေခြင်းကို ဆိုသည်။

၃။ ဒိဋ္ဌာသဝ ဆိုသည် - မှားသော အယူကို စွဲလမ်းမှုများ မပြတ်ဖြစ်နေခြင်းကို ဆိုသည်။

၄။ အဝိဇ္ဇာသဝ ဆိုသည် - မောဟများအားကြီးခြင်း (၀၊) မသိမှုစိတ်များ အမြဲမပြတ်ဖြစ်နေခြင်းကို ဆိုသည်။

## ပရမာဏုမြူအကြောင်း

အဏုမြူ၏ ပမာဏကို ခန့်မှန်းရမည်ဆိုသော် -

၁။ သန်းဦးခေါင်း၏ ခုနစ်ပုံတစ်ပုံကို လိုက္ခဟု ခေါ်သည်။ ( $\frac{1}{7}$ )

၂။ လိုက္ခ၏ သုံးဆယ့်ခြောက်ပုံတစ်ပုံကို ရထရေဏုမြူဟု ခေါ်သည်။ ( $\frac{1}{36}$ )

၃။ ရထရေဏုမြူ၏ သုံးဆယ့်ခြောက်ပုံတစ်ပုံကို တဇ္ဇာရီဏုမြူဟု ခေါ်သည်။ ( $\frac{1}{36}$ )

၄။ တဇ္ဇာရီဏုမြူ၏ သုံးဆယ့်ခြောက်ပုံ တစ်ပုံကို အဏုမြူဟု ခေါ်သည်။ ( $\frac{1}{36}$ )

၅။ အဏုမြူ၏ သုံးဆယ့်ခြောက်ပုံ တစ်ပုံကို ပရမာဏုမြူဟု ခေါ်သည်။ ( $\frac{1}{36}$ )

## ပရမာဏုမြူခေါ်ပုံ

အဆောက်အဦးနံရံပေါက်အတွင်းသို့ နံနက်စောစော နေရောင်ခြည်အလင်းတန်း ဝင်ရောက်လာ

သည့်အခါ မရေတွက်နိုင်သော အလွန်သေးငယ်သည့် မြူမှုံကလေးများ တွေ့မြင်ရသည်၊ ၎င်းမြူမှုံကလေး တစ်ခု၏ သုံးဆယ့်ခြောက်ပုံ ပုံ တစ်ပုံသည် ပရမာဏုမြူ ဟု ခေါ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ သာမာန်မျက်စိဖြင့် ပရမာဏုမြူကို မမြင်နိုင် နတ်တို့မျက်စိဖြင့်သာ(ဒိဗ္ဗစက္ခုရသူသာ)မြင်ရ၏။ ဤသည် ပရမာဏုမြူ၏ သဘောတည်း။ (အလွန်သေးငယ်လှသည့် ပရမာဏုမြူမှုံကလေးထဲမှာပင်လျှင် အဋ္ဌကလာပ်=ရုပ်ရှစ်ခု ပါဝင်နေ၏။)

သန္ဓေသားလောင်းတို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာပုံသည်လည်း ဤပရမာဏုမြူမှုပင်စု၍ တစ်စ၊ တစ်စ ကြီးထွားလာခဲ့၏။ ၄၂-သတ္တာဟ ရှိသောအခါ (၀၊) ၂၉၄-ရက်သို့ရောက်သည့်အခါ ခန္ဓာအိမ်ဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းအကုန်လုံး ပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်လေ၏။ ၎င်းသည် မိခင်၏ ဝမ်းတွင်းမှ အပြင်ဘက် ဗဟိဒ္ဓ လောကကြီးသို့ ရောက်ရှိကာ အလင်းရောင်ကစ၍ အသိတွေ့ပေါ်ခဲ့၏။

* * * * *

# အပိုင်း(၄)

## တောင်ပလုဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဟောကြားချက်များ
## သာသနာ အကြောင်း
## "သာသနာဆိုတာ"

သာသနာနဲ့ပတ်သက်လို့ "သာသနာ, သာသနာ" ဆိုတာ ဘယ်လိုများ အောက်မေ့ကြတုံး။ တို့တပည့်များ ဘယ့်နှယ်တုံး။ သာသနာအစစ်ကို ပြောပြတာနော်။ သာသနာအစစ်ဆိုတာ တစ်ဆင့်၊ နှစ်ဆင့်၊ သုံးဆင့် ရှိတယ်။ သာသနာတော်မှာ ပထမအဆင့်၊ ဒုတိယအဆင့်၊ တတိယအဆင့် ရှိတယ်။ အဲဒီတော့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ သုံးပါးသော ကောင်းခြင်းနှင့် ပြည့်စုံဟဲ့ ဘုရားသာသနာ တော်မှာ –

**ပထမအဆင့်မှာလည်း အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ (၃)ပါး၊ ဒုတိယအဆင့်မှာလည်း အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ (၃)ပါး၊ တတိယအဆင့်မှာလည်း အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး (၃)ပါး** – ဒီလိုရှိတယ်။

ပထမအဆင့်မှာ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး (၃)ပါးဟာ ဘယ်ဟာတုံး ဆိုတော့ -

**"သာသနသ ပန သီလं အာဒိ, သမာဓိ မဇ္ဈေ, ဝိပဿနာ ပရိယောသာနံ"**တဲ့ ။

သာသနာတော်၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး (၃)ပါးသော ကောင်းခြင်းရှိတဲ့ အဆင့်ဟာ ဘယ်ဟာတုံး ဆိုတော့ - သီလရယ်၊ သမာဓိရယ်၊ ဝိပဿနာရယ်၊ (ပညာနှင့်ဝိပဿနာ အတူတူပဲနော်) (မှန်ပါ့ဘုရား)။

အဲဒါ - အစ၏ ကောင်းခြင်း။ သာသနာတော်မှာ အစ၏ကောင်းခြင်းပဲ။ (၃)ပါး။ မှတ်မိကြပြီလား၊ (မှတ်မိပါတယ် ဘုရား)။

ဒုတိယအဆင့်ကျတော့ကို -

**"ဝိပဿနာ ဝါ အာဒိ, မဂ္ဂေါ မဇ္ဈေ, ဖလं ပရိယောသာနံ"**တဲ့။

ဒုတိယအဆင့်ကျတော့ ဝိပဿနာဟာ အစ၏ ကောင်းခြင်း။ မဂ်ဆိုတာ-အလယ်၏ ကောင်းခြင်း၊ ဖိုလ်-ဆိုတာ အဆုံး၏ ကောင်းခြင်းပဲ။ ဒါ - ဒုတိယ အဆင့်။

တတိယအဆင့်ကျတော့ကို

**"မဂ္ဂေါ ဝါ အာဒိ, ဖလं မဇ္ဈေ, နိဗ္ဗာနံ ပရိယောသာနံ"**

တဲ့။ (အင်္ဂုတ္တိရ်အဋ္ဌကထာ ၂။ နှာ-၉၇၊ ပဋ္ဌပ္ပကရဏ အဋ္ဌကထာ၊ နှာ-၆၄)

တတိယအဆင့်ကျတော့၊ မဂ်ဆိုတာ အစ၏ကောင်းခြင်း၊ ဖိုလ်ဆိုတာ အလယ်၏ကောင်းခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်ဟာ အဆုံး၏ကောင်းခြင်းတဲ့ နော်။

အဲဒါ သာသနာအစစ်ကို ပြောတာနော်၊ (မှန်ပါ့ ဘုရား)။ သာသနာ၊ သာသနာဆိုတာ ဘယ်ဟာ ခေါ်တုံးဆိုရင် ဒါပဲ၊ မှတ်မိကြပြီလား၊ (မှတ်မိပါတယ် ဘုရား)။

**သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဒါ–ပထမအဆင့်၊**

**ဒုတိယအဆင့်မှာ ဝိပဿနာ၊ မဂ်၊ ဖိုလ်၊**

**တတိယအဆင့်မှာ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်၊**

ဒီအဆင့်သုံးဆင့်မှာ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့်ကို အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး (၃)ပါးသော ကောင်းခြင်းနှင့် ပြည့်စုံရမယ်။ မှတ်မိကြပြီလား၊ (မှတ်မိပါတယ်ဘုရား)။

သာသနာပြုတယ်၊ သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ တခြားသွားရှာနေဖို့ လိုသေးလား၊ ကိုယ့်သီလစောင့်ဖို့ သမာဓိရှိဖို့၊ ဝိပဿနာ ပွားများအားထုတ်ဖို့ - အဲဒါ

သာသနာပဲ၊ အဲဒါ သာသနာပြုတာပဲ၊ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ ရှာဖွေပြီး ပြုနေရတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ရှာရသေးလား၊ (မရှာရပါဘုရား)။

အခု ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလ ဒါ အစ၏ကောင်းခြင်းပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ သမာဓိလုပ်ငန်းလုပ်နေတာက အလယ်၏ကောင်းခြင်းပဲ။ ဝိပဿနာကို အားထုတ်နေတာ၊ ဒါ-ပထမအဆင့်မှာ အဆုံး၏ ကောင်းခြင်းပဲ။ ဒါ-ရှာနေရတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အကုန်လုံးပြုမယ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်ချေရှိတယ် မဟုတ်ပေဘူးလား၊ (ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဘုရား)။

အခု ငါးပါးသီလ အထူးသဖြင့် သတိထားပြီးတော့ စောင့်ထိန်းတာလည်း သာသနာ ပြုတာပဲနော်။ အစ သီလ၏ကောင်းခြင်းဟာ သာသနာ ပြုတာပဲ။ သမာဓိကို ပွားများတယ်ဆိုတာ အလယ်၏ ကောင်းခြင်းပဲ။ ဝိပဿနာကို အားထုတ်တာ အဆုံး၏ ကောင်းခြင်းပဲ။ မှတ်မိကြပြီနော်၊ (မှတ်မိပါတယ်ဘုရား)။

ဤတွင် တောင်ပုလုဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဟောကြားတော်မူသော သာသနာဆိုတာ
အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ သုံးပါးသော ကောင်းခြင်းနှင့်
ပြည့်စုံကြောင်း ဟောကြားချက်ပြီး၏ ။

## ပရမတ်နှင့် ပညတ်ခွဲပြပုံ

ပရမတ်နှင့် ပညတ်ကွဲသွားရင် အကျိုးတစ်မျိုးများတယ်နော်။ ပရမတ္ထတရား လေးပါးဆိုတာ စာမသင်ဖူးသော်လည်း လေးပါးထဲရယ်။ လူတိုင်းမှတ်နိုင်တယ်။ သိနိုင်တယ်။ ဘယ်ဟာလဲ ဆိုတော့ စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်, နိဗ္ဗာန်-ပရမတ္ထ တရားလေးပါး၊ ပိဋ္ဌကသုံးပုံကုန်ပြီ။ ဘုရားက ပိဋ္ဌကသုံးပုံမှာ စိတ်ဟောနေတာ၊ စေတသိက်ဟောနေတာ၊ ရုပ်ဟောနေတာ၊ နိဗ္ဗာန်ဟောနေတာ၊ (ခန္ဓာကိုယ်ကြည့်ပြီးဟောနေတာ)၊ ဒီပြင်မရှိဘူး။ ဒီထက် အကျဉ်းချုံးရင် နာမ်ရုပ်ပဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို နာမ်ထဲ ထည့်ရမယ်။ ပိဋ္ဌကသုံးပုံဆိုတာ နာမ်ရုပ်ပဲ။ နာမ်ရုပ်ကို ဟောနေတာ။

## ပညတ်နှင့် နိဗ္ဗာန် မဖောက်ပြန်ပုံ နှိုင်းယှဉ်ချက်

**"ဝိနာသာဘာဝတော အတီတာဒိကာလဝသေန နဝတ္တမ္ဗတ္တာ နိဗ္ဗာနံ ပညတ္တိ စ ကာလဝိမုတ္တံ နာမာ"တိ ဝုတ္တံ။ တံ ဝိစာရေတမ္ဗံ။"** (ပရမတ္ထဒီပနီသင်္ဂဟမဟာဋီကာ၊ နှာ-၁၃၅) နိဗ္ဗာန်နှင့် ပညတ်ဟာ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးခြင်းမရှိဘူးဆိုတာ သေချာပါတယ်။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ နိဗ္ဗာန်နှင့်

ပညတ်ဆိုတာ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးခြင်း မရှိသောကြောင့် အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် ဆိုတဲ့ ကာလသုံးပါးမှ လွတ်နေတာနော်။ ကာလသုံးပါးမှ လွတ်နေခြင်းကြောင့် နိဗ္ဗာန်နှင့် ပညတ်ဟာ အတိတ်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ အနာဂတ်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စုပ္ပန်လည်း မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ သဘောပေါက်ကြပြီလား။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။

အဲ - ပရမတ် နာမ်ရုပ်ကို ထင်မြင်အောင် ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားကြရမယ်နော်။ ပရမတ်ကို ထင်မြင်သွားရင် အများကြီး အကျိုးရှိတယ်။ ဒါကြောင့် - နာမ်ရုပ်ကို ထင်မြင်အောင် ကြိုးစားကြဖို့, မဲမဲ သဲသဲ၊ မြဲမြဲ စွဲစွဲ၊ မှတ်သားထားကြဖို့ သက်ရှိဟူသမျှ နာမ်ရုပ်ချည့်ပဲ ဆိုတာ သဘောပေါက်စေချင်တယ်။ နာမ်ရုပ်ကို တကယ် ထင်မြင်ထားလို့ရှိရင် အပါယ်လေးပါးမကျတော့ဘူး။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ သတိထားစေချင်တယ်။

အားလုံးမှည့်ခေါ်ထားတဲ့ အမည်တွေဟာ ပညတ်တွေချည့်ပဲနော်။ အဲဒီ ပညတ်တွေကို စွဲယူထားရင်တော့ ဒိဋ္ဌိပဲ။ အဲဒါ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပဲ။ ဒိဋ္ဌိတွေရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ကြောက်ရတယ်နော်။

ပရမတ်ကို ယူထားရင်တော့ ထိုသူသမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်သွားပြီ။ **"သမ္မာဒိဋ္ဌိကဿ, ဘိက္ခဝေ, ဒွိန္နံ ဂတီနံ အညတရာ ဂတိ ပါဋိကင်္ခါ-ဒေဝါ ဝါ မနုဿာဝါတိ"** (အင်္ဂုတ္တရဒုကနိပါတပါဋိ၊ ဗာလဝဂ်၊ နှာ-၆၂)။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်လို့ရှိရင် ထိုသူလားရာဂတိ နှစ်ပါးသာရှိတယ်။ သေသည်၏အခြားမဲ့၌ ဒေဝါ ဝါ-နတ်တို့သော်၎င်း၊ မနုဿာ ဝါ-လူတို့သော်၎င်း ဖြစ်ရလိမ့်မယ်တဲ့။ ဂဲ - ဘယ်လောက် ကောင်းထားတုံး။ ခုပြောတာ အားလုံးသဘော ပေါက်ကြ ပြီလား။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။

## သင်္ခတနှင့် အသင်္ခတ

ဂဲ - မေးအုံးမယ်။ ပညတ်ဆိုတာ သင်္ခတလား။ အသင်္ခတလား။ ဒီလိုမေးရင် ဘယ်လိုဖြေကြမတုံး။ (သင်္ခတပါဘုရား)။ အေး - အဲဒီလိုဖြေကြမှာချည့်ပဲ။ မှတ်ထားကြ။ ပညတ်ဆိုတာ (အသင်္ခတ) ပဲနော်။ (သင်္ခတ) မဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့ - ကျမ်းဂန်မှာ ဒီလိုလာတယ်

**"အဝိဇ္ဇမာနာပိ ဟိ သမ္မုတိ ကေနစိ ပစ္စယေန၊ အကတတ္တာ အသင်္ခတာ ဧဝါတိ"** တဲ့။ (ဝိမတိဋ္ဌိကာ ၂၊ နှာ-၂၃၂)

ဟိ-မှန်၏၊ အဝိဇ္ဇမာနာပိ-ထင်ရှားမရှိသည်လည်းဖြစ်သော၊ သမ္မုတိ-ပညတ်ကို၊ ကေနစိ ပစ္စယေန-တစ်စုံ တစ်ခုသော အကြောင်းဖြင့်၊ အကတတ္တာ-ပြုပြင်လို့မရသည်၏ အဖြစ်ကြောင့်၊ အသခ်ံတာဧဝ-အသခ်ံတ မည်သည်သာလျှင်တည်း။

အဲဒါ - ပညတ်ခိုင်ခန့်ပုံ ပြောတာနော်။ သဘောပေါက်ကြရဲ့လား။ (သဘောပေါက်ပါတယ် ဘုရား)။

အေး - ပေါ်ဦးတို့၊ သုမေဓာတို့၊ ဒီပင်္ကရာတို့ဆိုတဲ့ အမည်ပညတ်တွေကို လက်မလွှတ်ရဘူးနော်။ ပညတ်နှင့် ပရမတ် စကားပြောရင် သူတို့ကို လက်မလွှတ်ကြနဲ့နော်။

ကိုင်း-ပညတ်ခိုင်ခန့်ပုံ၊ မြဲမြန်ပုံ (နာမည်တွေ) ကြားလိုက်ရုံနဲ့ သူတို့ပါနေတာ။ သတိတောင် မမူတော့ဘူး။ အဲဒါ ပညတ်မဖောက်ပြန်ပုံချည်း ပြောနေတာနော်။ (မှန်ပါ့ ဘုရား)။

အဲ့ဒါကြောင့် - သမ္မုတိ-သမ္မုတိပညတ်ကို၊ ကေနစိ ပစ္စယေန-တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းဖြင့်၊ အကတတ္တာ-ပြုပြင်၍ မရအပ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့်၊

အသခ်ၢတာ ဧဝ-အသခ်ၢတ မည်သည်သာလျှင်တည်း။

ပညတ်ဟာ အသခ်ၢတတဲ့၊ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ပညတ်ဟာ အတူတူပဲ၊ (မဖောက်ပြန်ဘူး)၊ အသခ်ၢတချည်းပဲ၊ (မဖောက်ပြန်တာကို ပြောတာနော်)။

## အဝိညာဏက, သဝိညာဏက ခေါ်ပုံ

"အဝိညာဏက"ဆိုတာ - သက်မဲ့ဖြစ်သော သစ်ပင်၊ တော၊ တောင်၊ ရေ၊ မြေ၊ နေ၊ လ၊ နက္ခတ်တာရာ၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ ကျောက်သံ ပတ္တမြားစသည့် သဘာဝမဟုတရားအားလုံးဟာ ရုပ်ချည့်သက်သက်ပဲ၊ သူတို့ အသက်မရှိဘူး (နော်)။ သူတို့ဟာ အသက်မရှိလို့ အဝိညာဏကလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါ ရုပ်ချည့်သက်သက်ပဲ။

"သဝိညာဏက"ဆိုတာ - အသက်ရှိလို့ သူ့ကို (နာမ်ရုပ်) သဝိညာဏကလို့ ခေါ်တယ်။ သိတတ်တဲ့ နာမ်နှင့် တွဲလို့ နာမ်ရုပ်လို့ ခေါ်တယ်။ တစ်လောကလုံး (၃၁)ဘုံမှာ အသက်ရှိတဲ့ သတ္တဝါဟူသ၍(နာမ်ရုပ်)ချည့်ပဲ ဆိုတာ သဘောပေါက်ကြပြီလား (မှန်ပါ့ဘုရား)။ (အသညသတ်ဘုံမှာတော့ ရုပ်ချည်းရှိ၍ အရူပ ၄-ဘုံမှာတော့ နာမ်ချည်းရှိသည်။)

## အသက်နှင့်နာမ်

အဲဒီတော့ -

ယခုအခါမှာ အသက်၊ အဲဒီအသက်ဆိုတာ၊ ဘယ်သူကို ခေါ်တာတုံး ဆိုတော့ စိတ်နှင့် စေတသိက်ကို ခေါ်ထားတာနော်။ ဒီစိတ်နှင့် စေတသိက်ဆိုတာ အသက်အတူတူပဲ။ သူက သိတတ်တယ်နော်။ သိတတ်တော့ သူက အာရုံရှိရာကို အင်မတန် ညွှတ်တတ်, ကိုင်းတတ်, ရှိုင်းတတ်လို့ သူ့ကို နာမ်လို့ အမည်ပေးထားတယ်။ သူဟာ နာမ်ပဲ။ သူ, နာမ် ဖြစ်သွားပြီနော်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို ဘုရားက နာမ်လို့ ဟောထားတယ်။ နာမ်ဆိုတာ ဒါပဲ။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။

**ကျေးဇူးတော်ရှင် တောင်ပုလုတောရ**
**ကမ္ဘာအေးဆရာတော်ဘုရားကြီး၏**
**ကာယဂတာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်မှ လောကအကြောင်း**

"အချင်း ရောဟိတသနတ်သား - လောက၏ အဆုံး နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်ဘဲ ဆင်းရဲ၏အဆုံးပြုခြင်း ကိုလည်း ငါဟောတော်မမူ၊ အချင်းနတ်သား စင်စစ်အား ဖြင့် သညာလည်းရှိ စိတ်လည်းရှိသော တစ်လံမျှလောက်

သော ဤခန္ဓာကိုယ်၌ လောက (ဒုက္ခသစ္စာ)ကို လည်းကောင်း၊ လောက၏ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း (သမုဒယသစ္စာ)ကို လည်းကောင်း၊ လောက၏ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန် (နိရောဓသစ္စာ)ကိုလည်းကောင်း၊ လောက၏ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်(မဂ္ဂသစ္စာ)ကိုလည်းကောင်း ငါပညတ်တော်မူ၏"ဟု (သံယုတ် ၃၊ နာနာတိတ္ထိယဝဂ်-၆၊ ရောဟိတဿသုတ်၊) ၌ တွေ့ရှိနိုင် ပါသည်။

# အပိုင်း(၄)

## ပေဌကောပဒေသ ပါဠိတော်။

(၁) ဒွေ ဓမ္မာ ပရိညေယ္မာ နာမဉ္စ ရူပဉ္စ။

(၂) ဒွေ ဓမ္မာ ပဟာတဗ္ဗာ အဝိဇ္ဇာ စ ဘဝတဏှာ စ။

(၃) ဒွေ ဓမ္မာ ဘာဝေတဗ္ဗာ သမထော စ ဝိပဿနာ စ,

(က) တတ္ထ သမထံ ဘာဝေန္တော ရူပံ ပရိဇာနာတိ, ရူပံ ပရိဇာနန္တော တဏှံ ပဇဟတိ, တဏှံ ပဇဟန္တော ရာဂဝိရာဂါ စေတောဝိမုတ္တိံ သစ္ဆိကရောတိ,

(ခ) ဝိပဿနံ ဘာဝေန္တော နာမံ ပရိဇာနာတိ, နာမံ ပရိဇာနန္တော အဝိဇ္ဇံ ပဇဟတိ, အဝိဇ္ဇံ ပဇဟန္တော အဝိဇ္ဇာဝိရာဂါ ပညာဝိမုတ္တိံ သစ္ဆိကရောတိ။ နာမရူပမတ္တဒဿနေန အတ္တဒိဋ္ဌိံ ပဟာယ အနတ္တာနုပဿနာမုခေနေဝ နိုဗ္ဗိန္ဒမာနော အနုပုဗ္ဗေန ဒုက္ခသန္တိကရော ဟောတိ ။

(၄) ဒွေ ရောဂါ သတ္တာနံ အဝိဇ္ဇာ စ ဘဝတဏှာ စ။ တဏှာရောဂသ သမထော ဘေသဇ္ဇံ။ အဝိဇ္ဇာရောဂသ ဝိပဿနာ ဘေသဇ္ဇံ။

(၅) အတ္တာနံ ရက္ခိဿာမိတိ သတိပဋ္ဌာနံ ဘာဝေတဗ္ဗံ။
ပရံ ရက္ခိဿာမိတိ သတိပဋ္ဌာနံ ဘာဝေတဗ္ဗံ။
အတ္တာနံ ရက္ခန္တော ပရံ ရက္ခတိ၊ ပရံ ရက္ခန္တော
အတ္တာနံ ရက္ခတိတိ။

ပေဠကောပဒေသပါဠိ ပြီး၏ ။

## ပေဠကောပဒေသ အနက်

**" ပိုင်းခြား၍ သိရမည့်တရားနှစ်ပါး "**

(၁) နာမဉ္စ-နာမ်ကိုလည်းကောင်း၊ ရူပဉ္စ-ရုပ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဒွေဓမ္မာ-နှစ်ပါးသော တရားတို့ကို၊ ပရိညေယျာ-ပိုင်းခြား၍ သိအပ်ကုန်၏ ။

**"ပယ်ရမည့်တရားနှစ်ပါး။"**

(၂) အဝိဇ္ဇာ စ-အဝိဇ္ဇာကိုလည်းကောင်း၊ ဘဝတဏှာ စ-ဘဝတဏှာကိုလည်းကောင်း၊ ဒွေ ဓမ္မာ-နှစ်ပါးသော တရားတို့ကို၊ ပဟာတဗ္ဗာ-ပယ်အပ်ကုန်၏။

**" ပွားရမည့် တရားနှစ်ပါး "**

(၃) သမထော စ-သမထကိုလည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာ စ-ဝိပဿနာကိုလည်း ကောင်း၊ ဒွေ ဓမ္မာ - နှစ်ပါးသော တရား တို့ကို၊ ဘာဝေတဗ္ဗာ-ပွားများအပ် ကုန်၏ ။

**"ဆိုက်ရမည့်တရားက နိဗ္ဗာန် "**

(က) တတ္ထ-ထိုနှစ်ပါးသော တရားတို့တွင်၊ သမထ-သမထကို၊ ဘာဝေန္တော-ပွားများ သည်ရှိသော်၊ ရူပံ-ရူပ်ကို၊ ပရိဇာနာတိ-ပိုင်းခြား၍သိ၏၊ ရူပံ-ရူပ်ကို၊ ပရိ ဇာနန္တော-ပိုင်းခြား၍ သိသည်ရှိသော်၊ တဏှံ-တဏှာကို၊ ပဇဟတိ - စွန့်၏၊ တဏှံ-တဏှာကို၊ ပဇဟန္တော-စွန့်သည် ရှိသော်၊ ရာဂဝိရာဂါ-ရာဂကင်းခြင်း ကြောင့်၊ စေတောဝိမုတ္တိ-စိတ်၏ ကိလေသာမှ လွတ်ခြင်းကို၊ သစ္ဆိ ကရောတိ-မျက်မှောက် ပြု၏ ။

(ခ) ဝိပဿနံ-ဝိပဿနာကို၊ ဘာဝေန္တော-ပွားများသည်ရှိသော်၊ နာမံ-နာမ်ကို၊ ပရိဇာနာတိ-ပိုင်းခြားရ သိ၏၊ နာမ်ကို၊ ပရိဇာနန္တော-ပိုင်းခြားရ သိသည်ရှိသော်၊ အဝိဇ္ဇံ-အဝိဇ္ဇာကို၊ ပဇဟတိ - စွန့်၏။ အဝိဇ္ဇံ - အဝိဇ္ဇာကို၊ ပဇဟန္တော - စွန့်သည်ရှိသော်၊ အဝိဇ္ဇာ ဝိရာဂါ-အဝိဇ္ဇာ ကင်းခြင်းကြောင့်၊ ပညာဝိမုတ္တိ - ပညာ၏ ကိလေသာမှ လွတ်ခြင်းကို၊ သစ္ဆိကရောတိ - မျက်မှောက်ပြု၏၊

နာမရူပမတ္တာဒဿနေန - နာမ်ရုပ်ကို မြင်ကာမျှဖြင့်၊ အတ္တာဒိဋ္ဌိ - အတ္တဒိဋ္ဌိကို၊ ပဟာယ - ပယ်၍၊ အနတ္တာနုပဿနာ မုခေနေဝ - အနတ္တအနတ္တဟု အဖန်ဖန် ရှုသည်ကို အမှုးပြုသဖြင့်သာလျှင်၊ နိဗ္ဗိန္ဒမာနော - ငြီးငွေ့သည်ဖြစ်၍၊ အနုပုဗ္ဗေန- ဉာဏ် စဉ်ဖြင့်၊ ဒုက္ခသန္တိ ကရော - ဆင်းရဲ၏ အဆုံးကိုပြုသည်၊ ဟောတိ - ဖြစ်၏ ။

**" သတ္တဝါတစ်ခု၊ ရောဂါနှစ်မျိုး "**

(၄) သတ္တာနံ - သတ္တဝါတို့၏၊ ရောဂါ-အနာ ရောဂါတို့သည်ကား၊ အဝိဇ္ဇာ စ - အဝိဇ္ဇာ သည်ရင်း၊ ဘဝတဏှာ စ- ဘဝတဏှာ သည်လည်းကောင်း၊ ဒွေ-နှစ်ပါးတို့ တည်း။ တဏှာရောဂသ - တဏှာ တည်းဟူသော အနာရောဂါ၏၊ ဘေသဇ္ဇ-ဆေးသည်ကား၊ သမထော - သမထပင်တည်း၊ အဝိဇ္ဇာရောဂသ - အဝိဇ္ဇာ တည်းဟူသော အနာရောဂါ၏၊ ဘေသဇ္ဇ- ဆေးသည်ကား၊ ဝိပဿနာ-ဝိပဿနာ ပင်တည်း ။

**"သတိပဋ္ဌာန်တရားဟူးများလျှင် မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးလုံးပင် စောင့်ရှောက်ရာရောက်ပုံ"**

(၅) အတ္တာနံ-မိမိကိုယ်ကို၊ ရက္ခိဿာမိတိ-စောင့်အံ့ ဟူ၍၊ သတိပဋ္ဌာနံ -သတိပဋ္ဌာန်ကို၊ ဘာဝေတဗ္ဗံ - ပွားများအပ်၏၊ ပရံ-သူတစ်ပါးကို၊ ရက္ခိဿာမိတိ-

စောင့်အံ့ ဟူ၍၊ သတိပဋ္ဌာန်-သတိ
ပဋ္ဌာန်ကို၊ ဘာဝေတဗ္ဗံ - ပွားများအပ်၏။
အတ္တာနံ - မိမိကိုယ်ကို၊ ရက္ခန္တော -
စောင့်သည်ရှိသော်၊ ပရံ-သူတစ်ပါးကို၊
ရက္ခတိ-စောင့်သည်မည်၏။ ပရံ - သူ
တစ်ပါးကို၊ ရက္ခန္တော - စောင့်သည်ရှိ
သော်၊ အတ္တာနံ-မိမိကိုယ်ကို၊ ရက္ခတိ-
စောင့်သည် မည်၏၊ ဣတိ - ဤသို့၊
ဝေဒိတဗ္ဗံ - သိအပ်၏။ ။

ပေဠကောပဒေသ အနက် ပြီး၏။

မှတ်ချက်။ ။ရဟန်း, ရှင်, လူ ခပ်သိမ်းသူတို့ (မင်,ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်) အကျိုးစီးပွား တိုးပွားရန် အလို့ငှာ ပေဠကောပဒေသပါဠိ, ခုဒ္ဒကပါဋ္ဌ အဋ္ဌကထာ, မဟာဝဂ္ဂ-သတိပဋ္ဌာန သံယုတ္တပါဠိ-တို့မှ ထုတ်နုတ်၍ ရှေးဆရာ တော်များ စီရင်ထားတော် မူသည်ကို စေတနာ ရှေ့ထား၍ ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

# ဓုတင်(၁၃)ပါး အကြောင်း

မိတ္ထီလာခရိုင်၊ ဝမ်းတွင်းမြို့နယ် ကျေးဇူးရှင် တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေးဆရာတော် ဘုရားကြီး ထံ၌ တရားအားထုတ်ရန် ကြွရောက်လာကြကုန်သော သံဃာတော်အရှင်မြတ်များနှင့် ဒုလ္လဘရဟန်းတော်များ လွယ်ကူစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ရန် ဓုတင်နှင့်ဆိုင်ရာကို ပြဆိုခြင်း။

" နမော ဗုဒ္ဓါဒိ ရတနတ္တယဿ "

## "ဓုတင်ကဏ္ဍ"

ဓုတင်ဆိုတာ သဒ္ဒါနည်းအားဖြင့် ဓုတသဒ္ဒါကို ဟောသည်။ 'ဓုတ'ဆိုတာ ကိလေသာခါတွက်ခြင်း စသည်ကို ဆိုလိုသည်။

**"ကိလေသာ ခါတွက်ပုံ"**

(၁) အလိုနည်းခြင်း။
(၂) ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း။
(၃) ကိလေသာကို ခါတွက်ခြင်း။

(၄) ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ နေနိုင်ခြင်း။
(၅) ကိလေသာကို ဖျက်ဆီးနိုင်ခြင်း။
(၆) သမ္မပ္ပဓာန်ဝီရိယ၊
မပြတ်အားထုတ်နိုင်ခြင်း။
(၇) ဒါယကာတို့ လုပ်ကျွေးလွယ်ခြင်း။
(၈) ပြင်ပကိစ္စ နည်းပါးခြင်း။
(၉) ပေါ့ပါးစွာ အသက်မွေးနိုင်ခြင်း-စသော ဂုဏ်တို့ဖြင့် အညစ်အကြေး ဆေးကြောခါ ဖွတ်လျှော်အပ်သည်ဖြစ်၍ ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး-ဟူသော ပစ္စည်းလေးပါးတို့၌ ခေါင်းပါးသော အကျင့်ရှိခြင်းဟူသော အရိယဝံသတရားတို့၌ တည်နိုင်ခြင်း၊ ဘာဝနာ၌ မွေ့လျှော်ခြင်း-ဟူသော စတုတ္ထအရိယဝံသ တရားကို ရခြင်းငှာ ထိုက်တန်ခြင်း-စသော အကျိုးကျေးဇူးတို့ဖြင့် ပြည့်စုံစေခြင်းဟူသော ဓုတင် ပဋ္ဌိပတ် အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ဆောင်နိုင်ကြပါမူကား မိမိတို့၏ သီလသည် အထူးပင် စင်ကြယ်နိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိ၏ သီလအထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို အလိုရှိကြကုန်သော သံဃာတော်များနှင့် (ဒုလ္လဘ) ရဟန်းတော်များ ဓုတင်ဆောက်တည်နိုင်ကြရန် ဘုရားရှင်

သည် လောကရေးရာ မျှော်လင့်ချက်တို့ကို ပယ်စွန့်တော်မူ၍ နိဗ္ဗာန်နှင့် လျော်သောအကျင့်ကို အားထုတ်လိုကြကုန်သော (ဝမ္မအမွေခံ) အမျိုးကောင်းသားတို့အား ဘုရားရှင် ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့သော ဓုတင် (၁၃)ပါးကို ဆောက်တည်ပုံနှင့် တကွ ပြဆိုပေဦးအံ့။

## (၁) "ပုံသကူဓုတင် ဆောက်တည်ပုံ"

(ပါဠိ ) ။ ။ ဂဟပတိဒါနစီဝရံ ပဋိက္ခိပါမိ၊
ပံသုကူလိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ ။

(မြန်မာ)။ ။ ဒါယကာတို့ ကိုယ်ထိ လက်ရောက်
လှူသော သင်္ဃန်းကို ပယ်ပါ၏။
ပုံသကူသင်္ဃန်း ဆောင်လေ့ရှိသော
ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဖြစ်ကြောင်း ကုသိုလ်
စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏ ။

( သတိပြုပါ )။ ။ မိမိအလိုဆန္ဒဖြင့် ဓုတင်ဖျက်လိုသော်
လည်းကောင်း၊ ဒါယကာ ဒါယိကာမ
တို့က လှူသော သင်္ဃန်းကို သာယာ
လက်ခံလျှင် ပုံသကူဓုတင် ပျက်၏ ။

## (၂) "တိစီဝရိုက်ခုတင် ဆောက်တည်ပုံ"

(ပါဠိ) ॥ ॥ စတုတ္ထကစီဝရံ ပဋ္ဌိဏ္ဍိပါမိ၊
တေစီဝရိကဏ်ံ သမာဒိယာမိ ॥

(မြန်မာ) ॥ ॥ လေးထည်မြောက်သော သင်္ဃန်းကို
ပယ်ပါ၏။ သင်္ဃန်းသုံးထည်
ဆောင်လေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏
ဖြစ်ကြောင်း ကုသိုလ်စေတနာကို
ဆောက်တည်ပါ၏ ॥

(သတိပြုပါ) ॥ ॥ လေးထည်မြောက်သော သင်္ဃန်းကို
သာယာလက်ခံလျှင် တစီဝရိကခုတင်
ပျက်၏ ॥

## (၃) "ပိဏ္ဍပါတ်ခုတင် ဆောက်တည်ပုံ"

(ပါဠိ) ॥ ॥ အတိရေကလာဘံ ပဋ္ဌိဏ္ဍိပါမိ ।
ပိဏ္ဍပါတိကဏ်ံ သမာဒိယာမိ ॥

(မြန်မာ) ॥ ॥ ပိုလွန်သောလာဘ်ကို ပယ်ပါ၏။
ဆွမ်းခံသွားလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏
ဖြစ်ကြောင်း ကုသိုလ် စေတနာကို
ဆောက်တည်ပါ၏ ॥

(သတိပြုပါ) ။ ။ ဆွမ်းခံသွားခြင်းမှတစ်ပါး လာဘ်အပို အလျှံကို သာယာလက်ခံလျှင်လည်း ကောင်း၊ နေ့စဉ်ဆွမ်းမခံလျှင် လည်းကောင်း ပိဏ္ဍပါတ်ဓုတင် ပျက်၏ ။

## (၄) "သပဒါနစာရိက ဓုတင်ဆောက်တည်ပုံ"

(ပါဠိ) ။ ။ လောလုပ္ပစာရံ ပဋိက္ခိပါမိ၊
သပဒါနစာရိကင်ံ သမာဒိယာမိ ။

(မြန်မာ) ။ ။ လျှပ်ပေါ်လော်လီသော ဆွမ်းခံခြင်းကို ပယ်ပါ၏ ။ အိမ်စဉ်မပြတ် ဆွမ်းခံ သွားလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ဖြစ်ကြောင်း ကုသိုလ်စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏ ။

(သတိပြုပါ) ။ ။ အိမ်စဉ်ကျော်၍ ဆွမ်းခံလျှင် သပဒါန စာရိက ဓုတင်ပျက်၏ ။

## (၅) "ဧကာသနိက်ဓုတင် ဆောက်တည်ပုံ"

(ပါဠိ) ။ ။ နာနာသနဘောဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊
ဧကာသနိကင်ံ သမာဒိယာမိ ။

(မြန်မာ) ။ ။ နေရာအများ၌ အထပ်ထပ် စားလို

သော လောလုပ္ပတဏှာကို ပယ်ပါ၏။
တစ်နေရာတည်း၌ စားသောက်လေ့ရှိ
သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ဖြစ်ကြောင်း ကုသိုလ်
စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏ ။

(သတိပြုပါ)။ ။တစ်နေရာတည်း မစားဘဲ အထူးထူး
သော နေရာဝယ် စားသောက်သော
ခဏ၌ ကောသနိုက် ဓုတင်ပျက်၏ ။

## (၆) "ပတ္တာပိဏ္ဍဓုတင် ဆောက်တည်ပုံ"

(ပါဠိ) ။ ။ ဒုတိယကဘာဏနံ ပဋ္ဌကျိပါမိ၊
ပတ္တာပိဏ္ဍိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

(မြန်မာ) ။ ။ နှစ်ခုမြောက်သောခွက်ကို ပယ်ပါ၏။
တစ်ခွက်တည်း၌ ပတ္တာပိဏ်စားလေ့
ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ဖြစ်ကြောင်း ကုသိုလ်
စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏ ။

(သတိပြုပါ)။ ။နှစ်ခုသောခွက်ကို သာယာ၍ ယူ
သော ခဏ၌ ပတ္တာပိဏ်ဓုတင် ပျက်၏။
အထူးအားဖြင့် ရေခွက်တစ်ခုကို
မိမိအနားထားပြီး သုံးဆောင်လိုပါက

သုံးဆောင် နိုင်သည်။ ၎င်းမှတင် မပျက်ဟု သိလေ ။

## (၇) "ခလုပ်ဆွာဘတ္တိကမှတင် ဆောက်တည်ပုံ"

(ပါဠိ) ။ ။ အတိရိတ္တဘောဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊ ခလုပ္ဆာဘတ္တိကင်္ဂ သမာဒိယာမိ ။

(မြန်မာ) ။ ။ အတိရိက် ဝိနည်းကံပြုသော ဘောဇဉ်ကို စားတုံးစားဆဲ၌ တော်ပြီတန်ပြီဟု ပယ်မြစ်ပြီးသည်မှ နောက်၌ ခဲဖွယ် ဘောဇဉ်ကို စားသောက်လျှင် ခလုပ္ဆာဘတ္တိကမှတင် ပျက်၏ ။

(သတိပြုပါ) ။ ။ အတိရိက်ဝိနည်းကံပြုသော ခဲဖွယ် ဘောဇဉ်စားလျှင် ခလုပ္ဆာဘတ္တိကမှတင် ပျက်၏ ။

## (၈) "အရညကင်မှတင် ဆောက်တည်ပုံ"

(ပါဠိ) ။ ။ ဂါမန္တသေနာသနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊ အာရညိကင်္ဂ သမာဒိယာမိ ။

(မြန်မာ) ။ ။ ရွာနီးကျောင်း၌ နေခြင်းကို ပယ်ပါ၏။ တောရကျောင်း၌ နေလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ဖြစ်ကြောင်း ကုသိုလ်စေတနာ

ကို ဆောက်တည်ပါ၏ ။

(သတိပြုပါ)။ ။တောမရသောအရပ်၌ အာရုံ
တက်စေလျှင် ၎င်းခုတင် ပျက်၏ ။

မှတ်ချက်။ ။ တောရကျောင်းဟူသည် ရွာစည်းရိုးမှ
အားအလတ်စားရှိ ယောကျ်ား
အားကုန် ပစ်လိုက်သော ခဲကျရာ
နေရာမှ အတောင်ပေါင်း နှစ်ထောင်
(၂၀၀၀) ဝေးသော ကျောင်းကို
တောရကျောင်းဟု ခေါ်ပါ သည် ။

## (၉) "ရုက္ခမူခုတင် ဆောက်တည်ပုံ"

(ပါဠိ) ။ ။ ဆန္နံ ပဋ္ဌိကၠိပါမိ ။
ရုက္ခမူလိကဂ်ံ သမာဒိယာမိ ။

(မြန်မာ) ။ ။ အမိုးရှိသော အရပ်ကို ပယ်ပါ၏။
သစ်ပင်အောက်၌ နေလေ့ရှိသော
ပုဂ္ဂိုလ်၏ဖြစ်ကြောင်း ကုသိုလ်စေတနာ
ကို ဆောက်တည်ပါ၏ ။

(သတိပြုပါ)။ ။ခွင့်ပြုထားသည်မှတစ်ပါး အမိုးရှိသော
အရပ်၌ ဝင်လိုသောဆန္ဒဖြင့် ဝင်နေမိ
လျှင် ၎င်းခုတင် ပျက်၏ ။

## (၁၀) "အဗ္ဗောကာသိကဓုတင် ဆောက်တည်ပုံ"

(ပါဠိ) ။ ။ ဆန္နဉ္စ ရုက္ခမူလဉ္စ ပဋိက္ခိပါမိ၊
အဗ္ဗောကာသိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ ။

(မြန်မာ) ။ ။ အမိုးငါးမျိုးရှိသော နေရာအရပ်ကို လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်း၊ သစ်ပင်အောက်၌ နေခြင်းကိုလည်း ကောင်း ပယ်ပါ၏။ အမိုးမမှီး လွင်တီး ခေါင်၌ နေလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဖြစ်ကြောင်း ကုသိုလ်စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏ ။

(သတိပြုပါ) ။ ။ အမိုးရှိသော နေရာအရပ်ကို လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်အောက်ကို လည်းကောင်း နေခြင်းငှာ ဝင်သော ခဏ၌ ၎င်းဓုတင် ပျက်၏။

## (၁၁) "သုသာန်ဓုတင် ဆောက်တည်ပုံ။"

(ပါဠိ) ။ ။ နဉ္စ သုသာနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊
သောသာနိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ ။

(မြန်မာ) ။ ။ သုသာန်မဟုတ်သော နေရာကို ပယ်ပါ၏။ သုသာန်၌ နေလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏

ဖြစ်ကြောင်း ကုသိုလ်စေတနာကို၊
ဆောက်တည်ပါ၏ ။

(သတိပြုပါ) ။ ။သုသာန်မဟုတ်သော အရပ်၌ နေကာ
မျှဖြင့် ၎င်းသုသာန်ခုတင် ပျက်၏ ။

## (၁၂) "ယထာသန္ထတိကခုတင် ဆောက်တည်ပုံ"

(ပါဠိ) ။ ။ သေနာသနလောလုပ်ံ ပဋ္ဌိကၠိပါမိ၊
ယထာသန္ထတိကဂ်ံ သမာဒိယာမိ ။

(မြန်မာ) ။ ။ ကျောင်းခံယူရာ၌ လျှပ်ပေါ်လော်လီ
ခြင်းကို ပယ်ပါ၏။ ညွှန်ပြထားသော
ကျောင်း၌ ကိန်းအောင်း နေထိုင်လေ့
ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်၏ ဖြစ်ကြောင်း ကုသိုလ်
စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏ ။

(သတိပြုပါ) ။ ။ ကျောင်းခံယူရာ၌ လျှပ်ပေါ် လော်လီ
ခြင်း၊ တဏှာဖြစ်ကာမျှဖြင့် ၎င်းခုတင်
ပျက်၏ ။

## (၁၃) "နေသဇ္ဇိကခုတင် ဆောက်တည်ပုံ"

(ပါဠိ) ။ ။ သေယျံ ပဋ္ဌိကၠိပါမိ၊
နေသဇ္ဇိကဂ်ံ သမာဒိယာမိ ။

(မြန်မာ) ။ ။ ကိုယ်ဆန့်လျောင်းစင်း လဲအိပ်ခြင်းကို

ပယ်ပါ၏။ သွားခြင်းဣရိယာပုထ်၊ ရပ်ခြင်း ဣရိယာပုထ်၊ ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်ဖြင့် နေလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဖြစ်ကြောင်း ကုသိုလ်စေတနာတရားကို ဆောက်တည်ပါ၏ ။

(သတိပြုပါ) ॥ ॥ ကိုယ်ကိုဆန့်လျက် ပက်လက်အိပ်ခြင်း၊ လျောင်းအိပ်ခြင်း၊ စောင်းအိပ်ခြင်း၊ မှောက်အိပ်ခြင်းတို့သည် အိပ်သည်မည်၏။ အိပ်ခြင်းဣရိယာပုထ်ကို ပြုသောခဏ၌ ၎င်းနေသဒ္ဓိက ဓုတင်ပျက်၏ ။

မှတ်ချက် ॥ ॥ ၎င်းဓုတင်(၁၃)ပါးတို့တွင် လူဝတ်ကြောင်ယောဂီများ ဓုတင်ဆောက်တည်လိုက ဧကာသနိက်ဓုတင်, ပတ္တပိဏ္ဍိက်ဓုတင်, နေသဇ္ဇိကဓုတင်, ၎င်းသုံးပါးကို ဆောက်တည်နိုင်သည်။

ဓုတင် (၁၃) ပါး ဆောက်တည်ပုံ ပြီး၏။

# ကမ္ဘာ့သာသနာပြု တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေးဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ

ကျေးဇူးတော်ရှင် တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာအေးဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် နိဗ္ဗာန်နှင့် ပက်သက်၍ နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာ သေသေချာချာ မှတ်သားထားကြဖို့ရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ ရေးသားထားကြတာ တော်တော်ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးဖြစ်နေတယ်။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကို မသိကြဘူး။ နိဗ္ဗာန် ယူဆထားကြတာလည်း ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးပဲ။ ကြုံဆပြီး ယူထားကြတယ်။ အဲဒါ သတိထားပြီး မှတ်သားကြဖို့ သာသနာပြုကြွရောက်ရာ ပြည်တွင်းပြည်ပ နိုင်ငံအသီးသီး တို့၌လည်း နိဗ္ဗာန် အကြောင်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှင်းရှင်း လင်းလင်း အလွယ်တကူ သိဖို့ရာ အထောက်အထား ကျမ်းအကိုးအကားဖြင့် လူပြိန်းနားလည်ရန် ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားထားသော မူရင်းအတိုင်း နိဗ္ဗာန်နှစ်မျိုးကို ရေးသားဖော်ပြပေအုံ့။

## နိဗ္ဗာန် နှစ်မျိုး

နိဗ္ဗာန် နှစ်မျိုး ဘုရားက ဟောတယ်။ **"ဒွေမာ, ဘိက္ခဝေ, နိဗ္ဗာနဓာတုယော။ ကတမေ ဒွေ? သဉ္ဉပါဒိသေသာ စ နိဗ္ဗာနဓာတု? အနုပါဒိသေသာ စ နိဗ္ဗာနဓာတု။ သဉ္ဉပါဒိသေသာစ ဒီဋ္ဌဓမ္မိကာ၊ အနုပါဒိသေသာ ပန သမ္ပရာယိကာ။"**

"သဉ္ဉပါဒိသေသာ စ ဒိဋ္ဌဓမ္မိကာ"- လို့ ဟောတော်မူသောကြောင့် သဉ္ဉပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်မှာ မြင်အပ်တဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ အကုန်လုံးရှိတယ်တဲ့။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ "အနုပါဒိသေသာ ပန သမ္ပရာယိကာ" တဲ့။ ဟိုဘက် ရောက်သွားတော့ မမြင်ရတော့ဘူးနော်။ ဟုတ်ပြီလား၊ (မှန်ပါ့ဘုရား)။

နိဗ္ဗာန်နှစ်မျိုး - နော်၊ သဉ္ဉပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ကို ဘုရားဟောခဲ့တာ ရှိတယ်။ ဘယ်လို ဟောတုံးဆိုတော့

**"တသ တိဋ္ဌန္တေ၀ ပဋ္ဌိဒ္ဓိယာနိ ယေသံ အဝိယာတတ္တာ မနာပါမနာပံ ပစ္စနုဘောတိ, သုခဒုက္ခံ ပဋိသံ၀ေဒေတိ။ တသ ယော ရာဂက္ခယော, ဒေါသက္ခယော, မောဟက္ခယော။ အယံ ၀ုစ္စတိ, ဘိက္ခဝေ,**

**သဉ္ဇပါဒိသေသ နိဗ္ဗာနဓာတု**" - တဲ့။

(ဣတိဝုတ်ပါဠိတော်၊ နိဗ္ဗာနဓာတုသုတ်၊ နှာ-၂၂၀)

အဲဒီတော့ သဉ္ဇပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် ဆိုတာ အနက်ပေးပြအုံးမယ်။ တဿ - ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အား၊ ပဉ္စိန္ဒြိယာနိ-စက္ခုအစရှိသော ဣန္ဒြေငါးပါးတို့သည်၊ တိဋ္ဌန္တေဝ - သက်တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်ပင်လျှင်၊ ယေသံ-အကြင် စက္ခု အစရှိသော ဣန္ဒြေငါးပါးတို့၏၊ (မျက်စိရယ်၊ နားရယ်၊ နှာခေါင်းရယ်၊ လျှာရယ်၊ ကိုယ်ရယ် ရှိနေတယ်နော်) (မှန်ပါ့ဘုရား)။

အဲ့ဒီ - စက္ခုအစရှိသော ဣန္ဒြေငါးပါးတို့သည် အဝိယာတဏှာ-မချုတ်ယွင်း မပျက်စီးသေးသည်၏ အဖြစ်ကြောင့်၊ မနာပါမနာပံ - နှစ်သက်ဖွယ်ရှိသော အာရုံ မနှစ်သက်ဖွယ်ရှိသော အာရုံတို့ကို၊ ပစ္စနုဘောတိ-သုံးဆောင်ခံစားရသေးတယ်။ သုခဒုက္ခံ-ချမ်းသာဆင်းရဲကို၊ ပဋိသံဝေဒေတိ-ခံစားရသေးတယ်။ တဿ-ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏၊ ယော ရာဂက္ခယော-အကြင်ရာဂ ကုန်ခြင်းသည်၊ ယော ဒေါသက္ခယော-အကြင်ဒေါသ ကုန်ခြင်းသည်၊ ယော မောဟက္ခယော-အကြင်မောဟ ကုန်ခြင်းသည်၊ အတ္ထိ-ရှိ၏။

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့၊ အယံ-ဤရာဂ ဒေါသ မောဟ ကုန်ခြင်းကိုပင်လျှင်၊ သဉ္ဇာပါဒိသေသ နိဗ္ဗာနဓာတု-သဉ္ဇာပါဒိသေသ နိဗ္ဗာနဓာတ် ဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ-ဆိုအပ်၏။

သူတို့မှာ (ဘုရား ရဟန္တာ) ဘာမရှိတာတုံး၊ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ မရှိတော့ဘူးနော်။ (မှန်ပါ့ဘုရား) သူတို့မှာ ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ ဆိုတဲ့ အာသဝေါတရားလေးပါးတွေလည်း မရှိတော့ဘူး-နော်။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ ကျန်တာတွေ အကုန်လုံး ရှိတယ်နော် (မှန်ပါ့ဘုရား) ။ အေး - အဲဒီတော့ သဉ္ဇာပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်မှာ ဘာတွေ ရှိသလဲ၊

(က) နိဗ္ဗာန်မှာ အရောင်၊ အလင်း၊ အဆင်း အမျိုးမျိုးတွေလည်း ရှိတယ်။

(ခ) နိဗ္ဗာန်မှာ အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ စားဖွယ် သောက်ဖွယ် အမယ်မယ် အမျိုးမျိုးတွေ လည်း ရှိတယ်။

(ဂ) နိဗ္ဗာန်မှာ အလွန်နူးညံ့ သိမ်မွေ့တဲ့ ပိုး ဖဲ ကတ္တီပါ ကမ္မလာ ကော်ဇော အစရှိသော အဝတ် အရုံ အခြုံ အခင်းအမျိုးမျိုးတွေ လည်းရှိတယ်။

(ဃ) နိဗ္ဗာန်မှာ-နေရာ၊ ထိုင်ခင်း၊ အဆောက်အအုံ၊ ဘုံဗိမာန်ကြီးတွေလည်းရှိတယ်။

(c) နိဗ္ဗာန်မှာ မြို့ကြီး ပြကြီးတွေလဲရှိတယ်။

ကိုင်း-အဲဒါ လက်ခံနိုင်ကြပါ့မလား။ (လက်မခံနိုင်ပါဘုရား)။ လက်မခံနိုင်ဘူးနော်။ အေး ဘယ်သူမှ လက်မခံနိုင်ဘူးနော်။ ဟုတ်လား၊ အဲဒါ ဟောစ ပြောစ လည်းမရှိကြဘူး။ ကြားစ နာစလည်းမရှိကြတော့ ဘယ်လို ဟောဟော၊ ပြောပြော လက်မခံနိုင်ကြဘူးပေါ့။ အေး-လက်ခံနိုင်စရာ အကြောင်းလဲ မရှိဘူးနော်။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ အေး-လက်ခံနိုင်စရာ အကြောင်း မရှိပေမဲ့ ရှိတာတော့ အမှန်ပဲနော်။ (တင်ပါ့ဘုရား)။ ရှိတာ မှန်လို့ရှိရင် အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့ ရှင်းလင်းအောင် သေချာ ပြောပြစမ်းပါ။ တပည့်တော်တို့ ဘာမှကြည့်လို့ မမြင်ပါဘူး ဘုရား။ ဒီလို မေးစရာအကြောင်း မရှိပေဘူးလား။ (ရှိပါတယ်ဘုရား)။ အေး - ရှိတဲ့အကြောင်း ဆရာပြောပြမယ်နော်။ (ဘုရားရဟန္တာများ ခန္ဓာငါးပါး မပျက်စီး မချွတ်ယွင်းသေးသည်၏အဖြစ်ကြောင့် သဉ္ဇပါဒိသေသ ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်မှာ စားဝတ်နေရေး မကင်းသေးပေ။) (စာရေးသူ၏ အာဘော်)

သဉ္ဇပါဒိသေသာ စ ဒိဋ္ဌမမ်ိုကာ-ဘုရားရဟန္တာများ သက်တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်ပင်လျှင် အကုန်လုံးရှိတယ်ဆိုတော့ -

သူတို့လက်ထက်က ဆွမ်းများ မဘုဉ်းပေးရဘူးလား။ (ဘုဉ်းပေးရပါတယ်ဘုရား)။ (သဉ္ဇပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်ကစ ယူရမှာလဲဆိုတော့ ဘုရားဖြစ်သည်ကစလို့ ပရိနိဗ္ဗာန်မပြုမီ ကြားထဲက (၄၅)ဝါ ကာလပတ်လုံး ဘုရားသီတင်းသုံး တော်မူတာ) အဲဒါ-သဉ္ဇပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ပဲနော်။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ အဲ့ဒီတော့-သူတို့မှာ ဆွမ်းများမဘုဉ်းပေးရဘူးလား (ဘုဉ်းပေးရပါတယ်ဘုရား)။ ဘုဉ်းပေးရလို့ရှိရင် သူတို့လက်ထက်က အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ စားဖွယ် သောက်ဖွယ် အမယ်မယ် အမျိုးမျိုးတွေ မရှိနိုင်ဘူးလား။ (ရှိနိုင်ပါတယ်ဘုရား)။

ကိုင်း - ဒီထက်တောင် ကောင်းမှာမဟုတ်ဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)။ သူတို့လက်ထက်က သက်နှံးကော မဝတ်ရဘူးလား။ (ဝတ်ရပါတယ်ဘုရား)။ ဝတ်ရလို့ရှိရင် သူတို့လက်ထက်က အလွန်နူးညံ့တဲ့ ပိုး၊ ဖဲ၊ ကတ္တီပါ၊ ကမ္ပလာ၊ ကော်ဇော အစရှိသော အဝတ်၊ အရုံ၊ အခြုံ၊ အခင်း အမျိုးမျိုးတွေ မရှိနိုင်ဘူးလား။

(ရှိနိုင်ပါတယ်ဘုရား) ကိုင်းရှိနိုင်တာပေါ့။ လက်ခံနိုင်ပြီလား။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။

သူတို့မှာ ကျောင်းတွေ၊ ကန်တွေနဲ့ မနေရဘူးလား။ (နေရပါတယ်ဘုရား)။ နေရလို့ရှိရင် နေရာထိုင်ခင်း၊ အဆောက်အအုံ၊ ဘုံဗိမာန်ကြီးတွေ မရှိနိုင်ဘူးလား။ (ရှိနိုင်ပါတယ်ဘုရား)။

ကိုင်း-သူတို့လက်ထက်က မြို့ကြီးပြကြီးတွေထဲမှာ ဆွမ်းမခံရဘူးလား။ (ဆွမ်းခံရပါတယ်ဘုရား)။ ဆွမ်းခံ ရလို့ရှိရင် သူတို့လက်ထက်က မြို့ကြီး၊ ပြကြီးတွေ မရှိနိုင်ဘူးလား။ (ရှိနိုင်ပါတယ်ဘုရား) အေး--ရှိနိုင်တာပေါ့။ အဲဒါတွေ အကုန်လုံး ရှိတာပေါ့။ (ရှိပါတယ်ဘုရား)။ သာဝတ္ထိ၊ ဗာရာဏသီ၊ ရာဇဂြိုလ်-စတဲ့ မြို့ကြီး၊ ပြကြီးတွေ ယခုတိုင်အောင် ရှိနေသေးတယ်နော်။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ သေချာ ရှိတာပေါ့။

နိဗ္ဗာန်ထက် ကြီးကျယ်ခမ်းနားတာ မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ထက် ထွန်းလင်းတောက်ပတာ မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ထက် မွန်မြတ်တာ ကောင်းတာ မရှိဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်ကြဖို့။ ပေါက်ကြရဲ့လား၊ (ပေါက်ပါတယ်ဘုရား)။

နောက်နောက်ကပြုခဲ့တဲ့ ပုထုဇဉ်အဖြစ်က ပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ဇောကြောင့် အပိတ်အပင် အတားအဆီးမရှိ အစွမ်းကုန် အကျိုးပေးတာပဲ။ (နောက်ဆုံးဘဝလည်း ဖြစ်တော့ အစွမ်းကုန် အကျိုးပေးတာပေါ့)။ (ကုသိုလ်ကံက အကျိုးပေးတာဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်က အကျိုးပေးတာမဟုတ်။ ကုသိုလ်ကံ၏ အကျိုးဆက်တွေ ကသာ ထွန်းတောက်ပတာ၊ နိဗ္ဗာန်က တောက်ပတာ မဟုတ်ဟု ခွဲခြားမှတ်ရပေမည်။)

အဲဒီနေရာမှာ အထွန်းလင်း အတောက်ပဆုံး ပဲနော်။ ဒီနိဗ္ဗာန်ထက် ထွန်းလင်းတောက်ပတာ ရှိပါ့အုံး မလား။ (မရှိပါဘုရား)။ ဒီနိဗ္ဗာန်ထက် ကြီးကျယ် ခမ်းနားတာကော ရှိပါ့အုံးမလား။ (မရှိပါဘုရား)။ အေး-မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ထက် မွန်မြတ်တာ ကောင်းတာကော ရှိပါ့အုံးမလား။ (မရှိပါဘုရား)။

နိဗ္ဗာန်မှာကြီးကျယ်ခမ်းနားပုံများ ကြည့်လည်း ကြည့်ထားအုံး။ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်မှာ ဘုရားက ဝါတွင်း သုံးလပတ်လုံး တရားဟောတော်မူတဲ့အခါ သီတင်းကျွတ် တဲ့အခါကျတော့ ရွှေစောင်းတန်း၊ ငွေစောင်းတန်း၊ ပတ္တမြားစောင်းတန်းဖြင့် သက်ဿနဂိုရ်

ပြည် တောင်တံခါးသို့ ဆင်းသက်တော်မူလာတဲ့အခါ လူ့ပြည်က စောင့်နေတဲ့ လူထုပရိသတ်ကြီးက ဘယ်လောက်ကြီးတုံး ဆိုတော့ (၃၆)ယူဇနာရှိတယ်။ အဲဒီ ကောင်းကင်မှာ နတ်တွေ၊ သိကြားတွေ ब्रह्मာတွေ လောကဝိဟာရ တန်ခိုးနှင့် ဖန်ဆင်းထားတာကို လူထုပရိသတ်ကြီးက အကုန်လုံး မြင်ရတယ်နော်။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ (မြင်ရတာက နိဗ္ဗာန်မဟုတ်ဘူး။)

အဲဒီတော့ ဒီထက်ကြီးကျယ်ခမ်းနားတာ ရှိပါ့အုံးမလား၊ (မရှိပါဘုရား)။ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ပဲနော်။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ အဲဒါ ဘာနိဗ္ဗာန်တဲ့တုံး၊ (သဉ္ဇပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ပါဘုရား)။ အေး - သဉ္ဇပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်တဲ့။

ကိုင်း - ဘုရားဆင်းသက်တော်မူလာတဲ့အခါမှာ အလွန်ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းလွန်းလို့၊ အလွန်နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းလွန်းလို့၊ အလွန်တင့်တယ်လွန်းလို့၊ ဘုရားအဖြစ်ကို ဆုမတောင်းတဲ့သူမရှိဘူးတဲ့။ ဘုရားဆုကို လူတွေ အကုန်လုံး တောင်းကြတယ်။ ဒီ (၃၆)ယူဇနာရှိတဲ့ လူထုကြီးဟာ ဘယ်လောက်ကြီးကျယ်ခမ်းနားတုံး။ ဟုတ်ပြီလား။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ အဲဒါကြောင့် ဒီလိုယူဆတဲ့ အယူအဆကို ပြောလည်းပြောရမယ်။ ဘာမှုမရှိဘူးလို့

ပြောတဲ့သူတွေက အလွန်များနေတာ။ မရှိဘူး မရှိဘူးနဲ့ ဘုရားကို စွပ်စွဲရာ ရောက်မှာစိုးလို့။ အပြစ်ရှိတယ်။ တချို့နောင်လာ နောက်သားတွေ အတုယူလိုက်နေမယ်။ ဒါတွေ စဉ်းလဲ စဉ်းစားရမှာနော်။ ဆရာ ပြောဆိုစဉ်းစားသလို မင်းတို့လဲ စဉ်းစားရမှာနော်။ (မှန်ပ့ါဘုရား)။

အေး -သေချာ စဉ်းစားရမယ် ရှိမရှိကို။ သဉ္ဇပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်မှာ အကုန်လုံးရှိတယ်။ (နိဗ္ဗာန်မှာ ရှိတာမဟုတ်၊ နိဗ္ဗာန်ရပြီးတဲ့ ဘုရား၊ ရဟန္တာ၏ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေမှာ ရှိတာ ဖြစ်တယ်။) သဉ္ဇပါဒိသေသာ ဒိဋ္ဌဓမ္မိကာ-မြင်အပ်တဲ့ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ အကုန်လုံး ရှိတယ်တဲ့။ ဘုရားက အနုပါဒိသေသာ သမ္မရာယိကာ။ ဟိုဘက် ရောက်သွားပြီ၊ ဘာရှိသေးတုံး မေးအုံးမှာပဲ။ (မရှိပါဘုရား)။ မရှိဘူး ပြောမှာချည့်ဘဲနော်။ ဟုတ်ပြီလား။ (တင်ပ့ါဘုရား)။ လက်မခံနိုင်ဘူးနော်၊ ရှိတယ်ဆိုတာ။ (မှန်ပ့ါဘုရား)။ မရှိဘူးဆိုရင် ဘုရားကို ခံငြင်းရာရောက်မှာ၊ စွပ်စွဲရာရောက်မှာ။ ပရမတ်ဆိုတာ ဘုရားက ရှိတယ်တဲ့။ ပညတ်တွေသာ မရှိတာနော်။ (မှန်ပ့ါဘုရား)။ သူက စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်, နိဗ္ဗာန်-ရှိတယ် မဟုတ်ဘူးလား။ ပရမတ္ထ တရားလေးပါး ထင်ရှားရှိတယ်။ သေချာရှိတယ်။ အဲဒါ

ရှိလို့ ရှိရင် တပည့်တော်တို့ သံသယကင်းအောင်၊ ငြိမ်းအောင်၊ အရှင်ဘုရား ဘယ်ပုံဘယ်နည်းများရှိပါလိမ့်။ ဒီလိုမေးစရာ အကြောင်း မရှိဘူးလား။ (ရှိပါတယ်ဘုရား)။ ကိုင်း- ရှိလို့ရှိရင်ပြောပြရအုံးမှာပေါ့။

ဘုရားက အစဉ်အတိုင်း ဟောတော်မူတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး၊ အာယတန တစ်ဆယ့်နှစ်ပါး၊ ဓာတ် တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါး၊ သစ္စာလေးပါးနော်။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။

ခန္ဓာငါးပါးက မရှိတော့ဘူး။ ဟုတ်ပြီလား။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတော့ ခန္ဓာ ဟိုဘက် မပါတော့ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်က မရှိတော့ဘူး။ အာယတန တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးရှိတဲ့ အနက်မှာ ခန္ဓာထိုက်တဲ့ အာယတနတစ်ဆယ့်တစ်ပါး မရှိတော့ဘူး။ ခန္ဓာထဲ ပါသွားပြီ။ ခန္ဓာမထိုက်တဲ့ (နိဗ္ဗာန် ဆိုတဲ့) ဓမ္မာယတန ဆိုတာ ရှိနေတယ်။ (တင်ပါ့ဘုရား)။စာသင်ဘူးတဲ့သူမှ သိလိမ့်မယ်။ ဓာတ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါး ရှိတဲ့ အနက်မှာ ခန္ဓာထိုက်တဲ့ ဓာတ်တစ်ဆယ့်ခုနှစ်ပါး မရှိတော့ဘူး။ ခန္ဓာထဲ ပါသွားပြီ။

ခန္ဓာမထိုက်တဲ့ (နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့) ဓမ္မဓာတ်ဆိုတာ ရှိတယ်နော်။ သစ္စာလေးပါး ဒီကျတော့ ပေါ်ပါလိမ့်မယ်။

သစ္စာလေးပါးရှိတဲ့ အနက်က ခန္ဓာထိုက်တဲ့ သစ္စာသုံးပါး မရှိတော့ဘူး။ ခန္ဓာမထိုက်တဲ့ သစ္စာတစ်ပါးရှိတယ်တဲ့။ အဲဒါ ဖော်စမ်းပါအုံး။ ဖော်တတ်ကြလား ? ။

(ဆရာတော် ဘုရား မေးတာ ရှင်းကြပါရဲ့လား။ သစ္စာလေးပါး ရှိပါတယ်တဲ့။ ခန္ဓာထိုက်တဲ့ သစ္စာ သုံးပါး မရှိတော့ဘူးတဲ့၊ ခန္ဓာထဲပါသွားပြီ။ ခန္ဓာမထိုက်တဲ့ သစ္စာတစ်ပါး ကျန်တယ်တဲ့။ အဲဒါ ဘယ်သစ္စာပါလဲတဲ့)။ (နိရောဓသစ္စာပါဘုရား)။

နိရောဓသစ္စာပေါ့နော်။ (တင်ပါ့ ဘုရား)။ ခန္ဓာ ထိုက်တာက မဂ္ဂသစ္စာလည်း ထိုက်တယ်။ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာလည်း ထိုက်တာပဲနော်။ မဂ္ဂသစ္စာလည်း ထုတ်ပြောလိုက်အုံးမယ်။ မဂ္ဂသစ္စာက ခန္ဓာထိုက်နေတော့ မကျန်ခဲ့ဘူး။ ခန္ဓာထဲ ပါသွားပြီနော်။ ခု နိရောဓသစ္စာနော်။ ဟုတ်ကြလား။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်မှာ ဘာရှိတုံးလို့ မေးလို့ရှိရင် ဓမ္မာယတန၊ ဓမ္မဓာတ်၊ နိရောဓသစ္စာ ရှိတယ် ဆိုတာ ဖြေကြဖို့၊ ပြောကြဖို့ အမည်သုံးပါး ရှိတယ်နော်။ (တင်ပါ့ဘုရား)။ ဓမ္မာယတန၊ ဓမ္မဓာတ်၊ နိရောဓသစ္စာ၊ သဘာဝဓမ္မ စစ်စစ်ကျန်တယ်။ ကိလေသာ အညစ်ကြေး လုံးဝမရှိတော့ဘူး။ အလွန်အစင်ကြယ်ဆုံး၊ဘာမှမရှိဘူးလို့

မပြောရဘူး။ အစင်ကြယ်ဆုံး ဓမ္မသဘာဝ ရှိနေတယ်။ ဘယ်ဟာတုံး ဆိုတော့ ဓမ္မာယတန၊ ဓမ္မဓာတ်၊ နိရောဓသစ္စာ၊ ဘာ အညစ်အကြေးမှ မရှိတော့ဘူး။ ဓမ္မသဘာဝသက်သက် ရှိနေခဲ့တာ။ ဓမ္မာယတန၊ ဓမ္မဓာတ်၊ နိရောဓသစ္စာ ဒီသုံးပါး ရှိတယ်ဆိုတာ မှတ်ကြဖို့ရာ။ ဘာမှမရှိဘူးဆိုရင် ဘုရားကို ခံငြင်းရာရောက်မယ်။ ဒီဌိလည်းဖြစ်သွားမယ် ဘုရားက လည်း ငါဘုရားက ဟောထားတာ။ ငါဘုရားဟော မဟုတ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ငါဘုရားကို စွပ်စွဲတာပဲ။ မဟောမှ မဟောဘဲနဲ့။ ဟောတယ်လို့ဆိုရင် လည်း ငါဘုရားကို စွပ်စွဲတာပဲ။ ဘုရားကဒီလောက် ထိအောင် ဟောထား တာ။ ဒီထက်မကသေးဘူး။ ငါဘုရားကို တစ်ကိုယ်လုံး၊ တစ်ကောင်လုံး လောကုတ္တရာ ချည့်ပဲဆိုရင် ငါ့စွပ်စွဲတာပဲ နော်။ မင်းတို့ လောကုတ္တရာချည့် ပြောမှာ။(တင်ပါ့ဘုရား)။

အေး- လောကုတ္တရာချည်းဆိုရင် သူ့စွပ်စွဲတာပဲ။ အဲဒီတော့ မခက်ဘူးလား။ မင်းတို့ လောကုတ္တရာချည်း ပြောမှာ။ ခုနိဗ္ဗာန်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှိကြရဲ့လား။ (ရှိပါတယ်ဘုရား)။ ခု ပြောတာ လက်ခံနိုင်ကြလား။ (လက်ခံပါတယ်ဘုရား)။

အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်မှာ ဒီသုံးမျိုး ရှိတယ်ဆိုတာ လက်ခံနိုင်ပါ့မလား။ (လက်ခံပါတယ်ဘုရား)။ လက်ခံရမှာပေါ့။ တကယ်ရှိနေတာ၊ အမှန်ရှိနေတာ။ ဟုတ်တဲ့အတိုင်း၊ မှန်တဲ့အတိုင်း လက်ခံရမှာပဲ။ ပြောတတ်ရဲ့လား။ ဒီလိုမျှားမေးလို့ရှိရင် ဘယ်လို ပြောမတုံး၊ ဘယ်လို ဖြေမတုံး။ အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်မှာ ဘာရှိတုံး-မေးပြီ။ ဘာရှိတုံး (ဓမ္မာယတနရယ်၊ ဓမ္မဓာတ်ရယ်၊ နိရောဓသစ္စာရယ်ပါ ဘုရား)။ အေး အဲဒီလိုပြောလို့ ရတယ်။ ဒါတွေ မှတ်မိအောင်လို့ ထပ်ပြီးပြောအုံးမယ်။ အဲဒီအနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်မှာ ဘာတွေရှိတုံး။ မေးလို့ရှိရင် ဓမ္မာယတန၊ ဓမ္မဓာတ် ဒါလေးကပ်နေတာ၊ နိရောဓသစ္စာက အသိမျှားတယ်။ အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်မှာ ဓမ္မာယတန၊ ဓမ္မဓာတ်၊ နိရောဓသစ္စာ ရှိတယ်လို့ ဖြေကြဖို့ရာ၊ မှတ်မိကြရဲ့လား။ (မှတ်မိပါပြီဘုရား)။

ခု နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားပြီနော်။ (ရောက်သွားပါပြီ ဘုရား)။ အားလုံးကောသိကြရဲ့လား။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ပြီ ဆိုတော့ ဟိုဘက် ပိုဟောလို့ မရတော့ဘူး။ ဆုံးနေပြီနော်။ အဲဒီတော့ ဒီလာတဲ့ ပရိသတ် အားမထုတ်ဘူးတဲ့ လူမရှိအောင်(၁၅)မိနစ် ထုတ်ကြဖို့နော်။ (တင်ပါ့ဘုရား)။

ခု ထိုင်နေတယ်။ ထုတ်တတ်ပါ့မလား။ (ထုတ်ကတ်ပါတယ်ဘုရား)။ ဘယ်လိုထုတ်မတုံး။ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်။ ကိုင်း ဟုတ်ပြီ မျက်စိကိုမှိတ်၊ စိတ်ကို တခြားမသွားစေနဲ့လို့ ဆိုလိုက်ရင် သုံးပါးကျန်တယ်။ ဘယ်က စမတုံး၊ ကြားတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်။ ဟုတ်တယ်။ အေး ကြားတဲ့အသံတွေကို အထူးသတိမူနေနော်။ စိတ်ကိုတခြား သွားခွင့်မပေးနဲ့။ ထိုင်နေတာကို အထူး သတိမူနေ။ စိတ်ကို တခြားသွားခွင့်မပေးနဲ့။ ထိတာတွေ အောက်ကလည်းထိနေတယ်။ ကိုယ်ရေ ကိုယ်သားချင်းလဲ ထိတယ်။ အဝတ်နဲ့လည်း ထိတယ်။ ဒီထိတာတွေ အကုန်လုံး စိတ်ရောက်စေရမယ်နော်။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ ထိတယ်၊ ထိတယ်၊ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်၊ အသံကို သတိအထူးပြုနေရမယ်။ ထိုင်တာကို သတိ အထူး ပြုရမယ်။ ထိတာတွေ သိအောင် အထူးသတိပြုနေရမယ်။ ကြားတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဆိုတာ အထူး သတိပြုပြီးတော့ ထိုင်ကြဖို့ရာ။ (၁၅)မိနစ်မို့လား။ (တင်ပါ့ ဘုရား)။

တရားအားထုတ်တဲ့ ကုသိုလ် စေတနာဟာ ဘာဝနာ ပါရမီရဲ့အကျိုးဟာ ထက်မြက်ကြီးကျယ်တဲ့

ပညာဉာဏ်တွေကို ရစေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြုံကြိုက်တဲ့အခါ အခုလို တရားထိုင်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တရားထိုင်တဲ့အခါ မိမိတို့ကြိုက်တဲ့ ဣရိယာပုထ်ကို ပြင်ထိုင်လိုက်ပါ။ စိတ်ကလေး ငြိမ်သွားအောင် မျက်စိကို မှိတ်လိုက်ပါ။ မျက်စိကို မှိတ်ပြီးတဲ့အခါ ကြားတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဆိုပြီး စိတ်ထဲက (၁၅)မိနစ် ပွားများအားထုတ်ကြပါ။ ကိုင်းမမေ့အောင် ကြိုးစားပြီးတော့ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် အားထုတ်ကြပါ။ တော်ကြအုံးစို့။

ဤကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်အကြောင်း သိကောင်းစရာ ဓမ္မ ဒေသနာ တရားတော်ကြီးကို ၁၃၄၁-ခုနှစ်၊ တပေါင်းလ ဆန်း (၁၁)ရက်၊ ၁၉၈၀ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (၂၅)ရက်၊ တနလင်္ဂနေ့တွင် ကမ္ဘာ့သာသနာပြုကျော်၊ ကျေးဇူးတော်ရှင် တောင်ပုလုတောရ၊ ကမ္ဘာအေးဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ညောင်တုန်းမြို့ မြို့တော်ခန်းမကြီး၌ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ်သားသား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော **တရားတော်ကြီးဖြစ်ပါသည်။**

ကြည်ညိုသဒ္ဓါ ပွားနိုင်ကြပါစေ။
နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ တရားတော်ကြီး
ဤတွင် နိဂုံး ကမ္မတ် အဆုံးသတ်ပါသတည်း။ ။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

## ကာယဂတာ သတိပဋ္ဌာန် တရား

ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုသည်မှာ စိတ်ကိုသတိဖြင့် သဘာဝ အကျဆုံး ထိန်းကျောင်းသည့် ကျင့်စဉ်တရား ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် စိတ်သည် အရေးကြီးဆုံး ကဏ္ဍတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း စိတ်ကို အမြင့်အမြတ်ဆုံးဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းရလေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယထာဘူတ အမြင်မှန်ရရှိသူ သာလျှင် ပညာဉာဏ်ရရှိနိုင်၍ သစ္စာတရားကို သိမြင်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ မူလအခြေခံအရင်းအမြစ်မှာ သစ္စာ ၄-ပါး တရားတော်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသစ္စာတရား (၄)ပါးမှာ (၁)ဒုက္ခသစ္စာ-ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား။ (၂)သမุဒယသစ္စာ-ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်း အမှန်တရား။ (၃) နိရောဓသစ္စာ-ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ အမှန်တရား။ (၄)မဂ္ဂသစ္စာ-ဆင်းရဲခြင်း၏

ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း ဖြစ်သောအကျင့် အမှန်တရားတို့ပင် ဖြစ်သည်။

ဒုက္ခဆင်းရဲအပေါင်းတို့၏ ဖြစ်ခြင်းဟူသော ဇာစ်မြစ်မှာ ခန္ဓာငါးပါး အစုအဝေးဖြစ်ရာ ဘဝပင် ဖြစ်သည်။ ဤဘဝမှာလည်း တဏှာ၏ မလွှဲမရှောင်သာသော အကျိုးတရားဆက်ပင် ဖြစ်သည်။

အမှန်တရားကို မသိမှုတည်းဟူသော အဝိဇ္ဇာကြောင့် ဘဝဖြစ်လာရသည်။ တဏှာသမုဒယကြောင့် ဘဝတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ကျင်လည်ရပြန်သည်။

ဘဝပြတ်စဲရန်မှာ ခန္ဓာငါးပါး ကုန်ဆုံးပျောက်ပျက်ခြင်း ရှိမှသာလျှင် ဖြစ်၏။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားတော်ကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် လူသား၏ တဏှာလောဘ စိတ်တို့ကို ခန်းခြောက်စေကုန်၏။ ထိုမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားတော်မှာ- (၁) သမ္မာဒိဋ္ဌိ-မှန်သောအမြင်။ (၂)သမ္မာသင်္ကပ္ပ-ကောင်းစွာမှန်သောအကြံ။ (၃) သမ္မာဝါစာ-မှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း။ (၄)သမ္မာကမ္မန္တ-မှန်သောအမှုကို ပြုခြင်း။ (၅)သမ္မာ အာဇီဝ-မှန်သောအသက်မွေးမှုကို ပြုခြင်း။ (၆)သမ္မာဝါယာမ-မှန်သောအားထုတ်မှု။ (၇)သမ္မာသတိ-မှန်သော

သတိရှိခြင်း။ (၈)သမ္မာသမာဓိ-မှန်သော တည်ကြည်ငြိမ်သက်ခြင်း တို့ပင် ဖြစ်သည်။ သမုဒယသစ္စာ တဏှာလောဘ ခန်းခြောက် ပြတ်စဲမှုသာလျှင် မဂ်ဖိုလ် တရား ၄-ပါးသို့ ဆိုက်ရောက်မည်ဖြစ်သည်။ မဂ်ဖိုလ် တရား ၄-ပါးသို့ ဆိုက်ရောက်မှ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက် ပြုလေသည်။ တဏှာလောဘမှ မလွတ်မြောက်လျှင် နိဗ္ဗာန်ကို မမြင်နိုင်၊ မရနိုင်ကြပေ။

မြတ်စွာဘုရား၏ အခြေခံတရားတော်အရ ပဋ္ဌိသန္ဓေနေရခြင်းမှာ အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ၏ မူလ အကြောင်းရင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိမှ ပေါက်ဖွားလာသည့် သံယောဇဉ် တွယ်တာမှုကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပဋ္ဌိသန္ဓေနေရခြင်းသည် ဒုက္ခဆင်းရဲအပေါင်းဌာသာ အဆုံးသတ်ရလေတော့သည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် တပ်မက်စဲလမ်းခင်တွယ်မှု အမျိုးမျိုးကို စွန့်ပယ်ပစ်၍ သစ္စာလေးပါး အမြိုက်တရား(သို့မဟုတ်)ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ထိုးထွင်းသိရှိနိုင်ရန် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို အစဉ်မပြတ် ရှုပွားအားထုတ်ဘို့ရန် မိမိ၏ တပည့်သာဝကများအား ဟောကြားဆုံးမတော်မူခဲ့လေသည်။

ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်မှာ ဗောဓိဉာဏ်(သို့မဟုတ်) ဝိဇ္ဇာဉာဏ်၊ သစ္စာဉာဏ် ရရှိမှုပင် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်ကို ရရှိစေရန်ပင် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ ကျင့်စဉ် တရပ်လုံးမှာ သစ္စာအမှန်တရားကို ကောင်းစွာ ရှုမြင်သည့်ကျင့်စဉ်လုပ်ရပ်နည်းပင် ဖြစ်သည်။ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်(သို့မဟုတ်) အစဉ်အမြဲ သတိဖြင့် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာပေါ် တွင် ရှုပွားနေခြင်းဖြင့် သင်္ခါရဓမ္မအားလုံးတို့၏ အဖြစ်အပျက် အမှန် ဧကန်သဘာဝကို ယထာဘူတ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်နိုင်လေသည်။

မိမိကိုယ်ခန္ဓာ ရုပ်နာမ်အစုအဝေးကိုဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါး ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ရုပ်နာမ်အစုအဝေးကိုဖြစ်စေ၊ တွေးတော ဆင်ခြင် ရှုပွားကြည့်လျှင် ထိုကိုယ်ခန္ဓာ ရုပ်နာမ်အစုအဝေး တို့မှာ မတည်မမြဲဘဲ၊ အနှစ်သာရ အတ္တဝိညာဏ်ဘာမျှ မရှိသော သဘောရှိကြောင်း ဉာဏ်အမြင် ပေါ်ထွက် လာသည်။ ဤသဘောတရား သိမြင်ခြင်းသည် မျက်လှည့်ဆရာပမာ အမြင်မှားမှု

ဝိပလ္လာသအပေါ် အခြေခံနေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ သူ၊ ငါ ဟူသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိတရားဆိုးကြီး ဆုံးခန်းတိုင် ရောက်စေသည့် ပြင်၊ ဒုက္ခများစွာ သံသရာမှလည်း လွတ်မြောက်စေ လေသည်။

လူသတ္တဝါတို့ သံသရာဘဝမှ လွတ်မြောက်ဘို့ရန် နှင့် အဆက်မပြတ် ထပ်တလဲလဲ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ ကင်းဝေးဘို့ရန် အတွက် သစ္စာလေးပါး ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား၊ ဆင်းရဲခြင်း၏ ဖြစ်ကြောင်းအမှန်တရား၊ ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ အမှန်တရား၊ ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်း အမှန်တရားတို့ကို ထိုးထွင်း၍ ဧကန်သိမြင်နိုင်ဘို့ရန် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အားကိုးအားထား ပြုရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိမှတစ်ပါး အခြား မည်သူမျှ မကယ်တင်နိုင်ပေ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားကိုလည်း မိမိကိုယ်တိုင်ပင် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှသာ အမှန်စင်စစ် ရနိုင်မည်သာတည်း။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၏ အသိဉာဏ် တိုးတက် ပွားများလာအောင် အလို့ငှာ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ရန် များစွာ

လိုအပ်ပေသည်။ ယင်းသို့ အသိဉာဏ် တိုးတက်ပွားများ လာရန် အလို့ငှာ ထို စိတ်လေ့ကျင့်မှုကို နည်းလမ်းတကျ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွေ့သိမြင်လာမှသာ အမှန်တရားကို သဘောပေါက် နားလည်နိုင်ပေသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဖြင့် မှန်သော အသိဉာဏ်ကို ရရှိနိုင်ကြောင်း ထင်ရှားလှပေသည်။

ဗုဒ္ဓတရားတော်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်ခြင်းတည်းဟူသော ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကိုရင်း၊ ခံစားခြင်းကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်ခြင်း တည်းဟူသော ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကိုရင်း၊ စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသောအစဉ်ကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်ခြင်း တည်းဟူသော စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကိုရင်း၊ ဓမ္မသဘာဝအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အစဉ်ကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်ခြင်းတည်းဟူသော ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ရင်း အစဉ်တစိုက် ရှု၊ မှတ်၊ ပွားများရ၏။ စိတ်ကို လေ့ကျင့် ရာ၌ သတိတရားသည် အလွန်အရေးကြီးလှပေသည်။ စိတ်လေ့ကျင့်မှု တိုးတက်ရန်အတွက် နည်းလမ်းမှာ

(၁)ကာယ၊ (၂)ဝေဒနာ၊ (၃)စိတ်၊ (၄)ဓမ္မ-တည်းဟူသော သတိပဋ္ဌာန် လေးမျိုးကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်ရမည် ဖြစ်၏။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်တွင် အပါအဝင် ဖြစ်သော သတိမြဲစေအပ်သည့် ဘာဝနာလေးမျိုးကို "သတိပဋ္ဌာန်"ဟု ခေါ်သည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးတို့မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်၌ အဓိကဖြစ်သော အကျင့်တရားများ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုတရားများကို ပွားများ အားထုတ်ခြင်းသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအားလုံးကို ကျင့်သည် မည်ပေတော့၏။ ထိုသတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ပွားများ အားထုတ်ခြင်းသည် အေးငြိမ်းရာဖြစ်သော ချမ်းသာ သုခကို ရရှိ၍ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသောလမ်းနှင့် တစ်ကြောင်းတည်းသော အကျင့်လမ်းမှန် ဖြစ်ပေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် သည်သာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရန် တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းဟူ၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောတော်မူခဲ့သည်။

တစ်ကြောင်းတည်းသာဖြစ်သော ဤမဂ်ခရီး သည် သတ္တဝါတို့ကို ကိလေသာ အညစ်အကြေးမှ စင်ကြယ်ခြင်းဌာ၊ စိုးရိမ်ဝိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ခြင်း ဌာ၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ နှလုံးမသာယာခြင်းတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းခြင်းဌာ၊

အရိယာမဂ်ကို ရခြင်းငှာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ ထိုမဂ်ခရီးသည် လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တရား ပင်တည်းဟု မြတ်စွာဘုရားသည် တပည့်သာဝကတို့အား ဟောကြား မိန့်မြွက်တော်မူခဲ့၏။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးသည် မိမိကိုယ်ခန္ဓာ၏ ရုပ်အစုအဝေးကို ဖြစ်စေ၊ ခံစားမှုဝေဒနာကိုဖြစ်စေ၊ မှတ်သားမှုသညာကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်အာရုံမျိုးစုံ ပြုပြင်မှု သင်္ခါရကို ဖြစ်စေ၊ အသိစိတ် ဝိညာဏ်ကို ဖြစ်စေ ခွဲစိတ်ပိုင်းခြား၍ သော်၎င်း၊ အခြား အနုစိတ်နည်းအားဖြင့်သော်၎င်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ကြည့်လျှင် "လိပ်ပြာကောင်" "အတ္တ" "ငါ" ဆိုသည်မှာ မည်သည့်နေရာမှာမျှ ရှာဖွေ၍ မတွေ့မြင်နိုင်ကြောင်း၊ နောက်ဆုံး၌ အမှန်ကို သိမြင်လာပေလိမ့်မည်။ မိမိထင်မြင်ယူဆခဲ့သည့် "ငါ" သို့မဟုတ် "ကိုယ်အကောင်" "လိပ်ပြာကောင်" ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာရုပ်နာမ်အစုအပေါင်း ၏ အမည်သညာမျှသာ ဖြစ်သည်။ ဤ "ငါ" ဟူသော သက္ကာယအစွဲမှာ သစ္စာအမှန်တရားကို တွေ့မြင်ရာ လမ်းကြောင်းတွင် အလွန်တရာ အမျှားဆုံး ပိတ်ဆို့နေ သည့် စွဲလမ်းမှု အမြင်မှားပင် ဖြစ်သည်။

"အချင်း ရောဟိတဿနတ်သား၊ လောက၏ အဆုံး နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်ဘဲ ဆင်းရဲ၏ အဆုံးပြုခြင်းကို လည်း ငါဟောတော်မမူ၊ အချင်းနတ်သား၊ စင်စစ်အားဖြင့် သညာလည်းရှိ စိတ်လည်းရှိသော တလံမျှလောက်သော ဤခန္ဓာကိုယ်၌ လောက(ဒုက္ခသစ္စာ)ကိုဌင်း၊ လောက၏ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း(သမုဒယသစ္စာ)ကိုဌင်း၊ လောက၏ ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်(နိရောဓသစ္စာ)ကိုဌင်း၊ လောက၏ ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်(မဂ္ဂသစ္စာ)ကိုဌင်း ငါပညတ်တော်မူ၏။"ဟု သံယုတ် ၃၊ နာနာတိတ္ထိယဝဂ်၆၊ ရောဟိတဿသုတ်၌ တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ကျေးဇူးရှင်တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာဆေရာတော်ဘုရားကြီးကိုယ်တိုင် အားထုတ်၍ ဟောကြားတော်မူသော ဆံပင် အစရှိသည့် ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်သော ကာယဂတာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် နည်းလမ်း သည်ဌင်း၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့် အဂ္ဂိုတ္တိုရ်ပါဠိတော် မြန်မာဘာသာပြန် ကာယဂတာသတိ ဝဂ်နှင့် အမတဝဂ်ပါ သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသ ကာယဂတာသတိပဋ္ဌာန် ပွားများခြင်းမှ အမှန် ဧကန်ရရှိ မည့် ကျေးဇူးများကို ဖော်ပြသည့် ကောက်နုတ်ချက်များ

သည်ရင်း ပါရှိပါသည်။ ပထဝီ-၂၀ နှင့် အာပေါ-၁၂ ပါဝင်သည့် သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသကို သုံးဆယ့်သုံးစု ခွဲစိတ်ပြီး ပြထားရာ တစ်စု တစ်စုကို အနည်းဆုံး ငါးရက်ကြာမျှ ပွားများရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပါဠိဘာသာဖြင့် ကောဋ္ဌာသဟု ခေါ်သော ၃၂-ပါးသော ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်း အစုအပုံတို့ကို ဆံပင် က အစ ကျင်ငယ်ကျအောင် နှုတ်တိုက်ရအောင် ကောင်းစွာ ကျက်မှတ်ရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဤစာအုပ်တွင် ရှင်းပြတော်မူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများအားထုတ်ရန် စည်းကမ်း နည်းလမ်းများကိုလည်း ကောင်းစွာ လေ့လာရန်ဖြစ်သည်။

ထိုကောဋ္ဌာသဟူသော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတို့ကို ၎င်းတို့၏ အဆင်းသဏ္ဌာန်တည်ရာအရပ် စသည်ဒဿနဖြင့် စိတ်၌ အတော်အသင့် ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ထင်မြင်လာသည့်တိုင်အောင် အသွားအပြန် နှုတ်ဖြင့်ရင်း၊ စိတ်ဖြင့်ရင်း၊ ထပ်ကာထပ်ကာ ရွတ်ဆိုပွားများ နှုလုံးသွင်းရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ထင်မြင်လာပြီး ဤစာအုပ်တွင် ပြထားသော ရှုပွားနည်းများကို လေ့လာအားထုတ်ရန် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသို့ သရဏျာယ်ခြင်းအားဖြင့် စီးဖြန်းရှုပ်ထွားသော် ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ကောဋ္ဌာသနိမိတ်တို့သည် ပိုသည်ထက်ပိုပြီး ထင်လွယ်မြင်လွယ်ခြင်း အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာ၏။ ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်သည့် ပျက်စီးတတ်သော ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘောကိုလည်း ပိုမိုပွားများ ရှုမြင်ခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာ၏။ စိတ်ကိုလည်း ဟိုဟိုဒီဒီ လွင့်ခြင်းမှ တားမြစ်ပြီးလျှင် ကောဋ္ဌာသတို့ကို ပိုမိုထင်မြင်လာစေတော့၏။

သမာဓိကို လျင်မြန်စွာ ရရှိနိုင်ခြင်းအလို့ငှာ မြတ်စွာဘုရားသည် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို မူလအခြေခံ ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ်ဖြင့် အဓိကယား၍ သွန်သင်ဟောကြားတော်မူလေသည်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်မှာ ကောဋ္ဌာသအပိုင်းအစိတ်ကို မပြတ်မလပ် ရှုပွားဆင်ခြင်ခြင်းဟူ၍ မှတ်ယူရန် ဖြစ်သည်။ ထိုကောဋ္ဌာသ အပိုင်းအစိတ်တို့ကိုလည်း ပွားများ အားထုတ်ရန် အလို့ငှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံများဟူ၍ အမှတ်ပြုရန် ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ-တည်းဟူသော အခြားသုံးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တရားတို့ကို သီးခြားပွားများ အားထုတ်ရန်

အတွက် မလိုပေ။ ထိုသုံးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တရားတို့သည် ဆက်ကာဆက်ကာ အတူတကွယှဉ်တွဲ၍ အကျိုးဝင်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ တစ်ခုကို ရှုမှတ်ပွားများနေသော ယောဂီသည် အခြား နုပသဿနာများကိုလည်း ဆက်လက် ရှုမှတ်ပွားများခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အကြောင်းမူကား ထိုကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုပွားခြင်းသည် ထိုဆိုခဲ့သည့် အခြားသုံးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တို့ကိုလည်း ဆက်လက်ရှုပွား အားထုတ်ရန် ဖြစ်စေသော မူလအခြေခံ ကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး ဖြစ်လေသည်။

ကိုယ်ကာယ၏ ကောဋ္ဌာသများကို နှုတ်ဖြင့် ဆံပင်မှ ကျင်ငယ်အထိ ရွတ်ဆိုပွားများစဉ်အခါ၌ပင် စိတ်အာရုံဖြင့်လည်း ဉာဏ်ပေါ်နေအောင် နှလုံးသွင်း၍ ရှုပွားခြင်းကို ပြုရပေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဖြင့် နှလုံးသွင်းရန် ရရှိဘို့ အာနိသင်အတွက် နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆို ပွားများခြင်းသည် လိုရင်းပဓာနအချက်ဖြစ်ပေသည်။ "နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုပွားများသရဇ္ဈာယ်ခြင်းသည် စိတ်ဖြင့် ရှုပွားရခြင်း၏ အကြောင်းရင်း ဖြစ်၏။ စိတ်ဖြင့် ရှုပွားရခြင်းသည် ကောဋ္ဌာသများ၏ မတင့်တယ်သော အသုဘလက္ခဏာ သဘောကို ထိုးထွင်း၍ သိခြင်း၏ အကြောင်းရင်း ဖြစ်၏"

ဟူသော ဒေသနာ စကားရပ်များနှင့်လည်း ညီညွတ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်တွင် သက်ဆိုင်ရာကမ္မဋ္ဌာန်းများအနက် ဆံပင်မှ ကျင်ငယ်အထိ ကိုယ်ကာယ၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော ကောဋ္ဌာသ အပေါင်းအစုတို့ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရသော ကာယဂတာသတိပဋ္ဌာန်သည် ထူးကဲ မွန်မြတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သည်ဟူ၍ အမှတ်ပြုရန် အရေးကြီးလေသည်။ သုတ္တန်ဒေသနာတော်နှင့် အဂုံတ္တိုရ်နိကာယ်များ အရ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်၌ အလိုအပ်ဆုံးသော ကျင့်စဉ်လုပ်ငန်း တစ်ခု အနေဖြင့် ဟောဖော်ညွှန်ပြတော်မူ၍ တပည့်သာဝကများ ဖြစ်ကြသော ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးကို ခြွင်းချက် မထားဘဲ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကို သင်အံလေ့လာပွားများ အားထုတ်ကြရန် တိုက်တွန်းတော်မူလေသည်။

ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အခြားတစ်ပါး သော ကမ္မဋ္ဌာန်းများကဲ့သို့ ဘုရားမပွင့်သော သာသနာပ အခါကာလများ၌ ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားခြင်းမရှိပေ။ ဘုရားပွင့်တော်မူသော အခါကာလ သာသနာတော်

အတွင်းခ္ခ်ိသာ ထိန်လင်း ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပေါ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၏ အားလုံးသော ပဋိအပိုင်းတို့၌ မူလအခြေခံ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ခြင်းကြောင့်တစ်ကြောင်း၊ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်မျိုးတည်းကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ပင် အရိယာအဖြစ်သို့ ဧကန်မုချရရှိနိုင်ခြင်းကြောင့် တစ်ကြောင်း၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုကာယဂတာ သတိ ပဋ္ဌာန်ကို(ဧကော ဓမ္မော)တစ်ခုတည်းသော တရားဟူ၍ မြွက်ဟဟောကြားတော်မူလေသည်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကို လည်း ဘုရား၏ သာဝကဖြစ်ကြသော လူပုဂ္ဂိုလ်၊ ရဟန်း ပုဂ္ဂိုလ်များ အားလုံးတို့ ပွားများအားထုတ်ရမည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဟူ၍ ပြဋ္ဌာန်းတော်မူလေသည်။

ထိုသို့သော သုတ္တန်ပါဠိတော်၌ ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူသည်မှာ ရဟန်းတို့ တစ်ခုတည်းသော တရားကို ပွားစေအပ်သည်ရှိသော်၊ အကြိမ်များစွာ ပွားစေ အပ်သည်ရှိသော်၊ ကြီးမားစွာသော ထိတ်လန့်မှု ဖြစ်ခြင်းငှာ၊ ကြီးမားစွာသော သံဝေဂကို ရရှိခြင်းငှာ၊ ကြီးမားစွာသော အစီးအပွားအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ သံယောဇဉ်

အနှောင်အဖွဲ့မှ မျှားစွာလွတ်ငြိမ်းပြတ်စဲစေရန် အလို့ငှာ၊ ကြီးမားစွာသော သတိသမ္မာဇဉ်ကို ရရှိခြင်းအကျိုးငှာ ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရရှိခြင်းငှာ၊ မျက်မှောက်သော ကိုယ်၏ အဖြစ်၌ ချမ်းသာစွာ နေရခြင်းငှာ၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ ထိုတစ်ခုတည်းသော တရားဟူသည် အဘယ်နည်း၊ ထိုကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းပင်တည်း။ အကြင်သူတို့သည် ထိုကာယဂတာ သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများသောအားဖြင့် သုံးဆောင်ကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် သေခြင်းကင်းသော အမြိုက်နိဗ္ဗာန်၏ အရသာကို သုံးဆောင်ရကုန်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ထိုကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများသော အားဖြင့် မသုံးဆောင်ကုန်။ ထိုသူတို့သည် သေခြင်းကင်းသော အမြိုက်နိဗ္ဗာန်၏ အရသာကို ပွားများသော အားဖြင့် မသုံးဆောင်ကြရကုန်။ အကြင်သူတို့သည် ထိုကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားစီးခြင်း၌ ပြည့်စုံစေအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် သေခြင်းကင်းသော အမြိုက်နိဗ္ဗာန်၏ အရသာကို သုံးဆောင်အပ်ကုန်ပြီ။ မယုတ်ညံ့၊ မချွတ်ယွင်း၊ မချွတ်ချော်ကြကုန်၊ အကြင်သူတို့သည် ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို မပွားစီးကြကုန်။ ထိုသူတို့သည် သေခြင်းကင်းသော အမြိုက်နိဗ္ဗာန်၏ အရသာကို

မသုံးဆောင်အပ်ပြီ၊ ယုတ်ညံ့လေပြီ၊ ချွတ်ချော်ကြလေကုန်ပြီ။

ထို့ကြောင့် ကာယ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော ကောဋ္ဌာသတို့ကို အစဉ်အတိုင်း အသွားနည်း၊ အပြန်နည်း အားဖြင့် ရက်စဉ်အတိုင်း ပွားများသွားပါက ၁၆၅-ရက်ပြည့်လျှင် ပွားစဉ်တစ်ကြိမ် ပြီးစီးသွားလေသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ထာဝစဉ် အမြဲပွားများ အားထုတ်သွားရန်ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာ "ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ"ဖြစ်သည့် တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားခြင်း အားဖြင့်ပင် မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရရောက်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည်၊ အလွန်များပြားလှသဖြင့် ဂဏန်းနှင့်ပင် ရေတွက်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်၊ ထိုသို့ သရဇ္ဈာယ်ရှုပွားခြင်း အားဖြင့် ပွားစီးသော ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ကောဋ္ဌာသနိမိတ်တို့ သည် ပိုသည်ထက်ပို၍ ထင်လွယ်မြင်လွယ်ခြင်း အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာသော် စိတ်ကိုလည်း ထိုမှ၊ ဤမှ ပြန့်လွင့်ခြင်း ကို တားမြစ်နိုင်ပြီးလျှင် ကောဋ္ဌာသတို့လည်း ပိုမို၍ ဉာဏ်၌ ထင်မြင့်လာတော့၏။

ထို့ပြင် မဟာသတိပဋ္ဌာနံ ပန ဝိပဿနာတွေ့ရှုနာမ ကထိတံ ကာယဂတာ သတိသုတ္တံ သမထုတွေ့ရှု (မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ၊ အဋ္ဌကထာ-၃၊ ၁၀) ဟူ၍ အဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ် မိန့်ဆိုသည့်အတိုင်း မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားကို ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တွင် အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်သည် ဟူ၍ရင်း၊ ကာယဂတာသတိ သုတ္တံကို သမထကျင့်စဉ် တွင် အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်သည်ဟူ၍ရင်း ဟောကြားတော်မူသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း ဣရိယာပုထ်လေးပါးနှင့် နေသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိတရား လက်ကိုင်ထား၍ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရာ ကျင့်စဉ်ဖြစ်သော ကာယဂတာသတိပဋ္ဌာန်တရားကို မြတ်စွာဘုရား၏ နောက်ဆုံးစကားတော်နှင့် လျှာ်ညီစွာ ကြိုးစားအားထုတ် ပွားများကြပါစို့။

"ရဟန်းတို့၊ သင်တို့အား ယခု ငါဘုရား မိန့်မှာတော်မူခဲ့အံ့၊ ပြုပြင်အပ်သော သင်္ခါရတရားတို့သည် ပျက်စီးခြင်းသဘော ရှိကုန်၏။ မမေ့မလျော့အပ်သော သတိတရားဖြင့် ပြည့်စုံစွာနေကြကုန်လော့၊(ကိစ္စပြီးစီး

အောင် အားထုတ်ကြကုန်လော့)" ဟု သတိတရားကို လက်ကိုင်ထားရန် မြတ်စွာဘုရားက နောက်ဆုံး မိန့်ဖော်မှာကြားတော်မူခဲ့၏။ ။

# မိတ္ထီလာခရိုင်

## ကျေးဇူးရှင် တောင်ပိုလုတောရ
## ကမ္ဘာဆေရာတော်ဘုရား ဟောကြားတော်မူသော
## **"၃၂-ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားနည်း"**

### ၃၂-ကောဋ္ဌာသ ပါဠိ။

၁။ ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊
ဒန္တာ၊ တစော၊ } တစပဋ္ဌက-ကမ္မဋ္ဌာန်း

၂။ မံသံ၊ နှာရု၊ အဋ္ဌိ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ ဝက္ကံ၊ .... ဝက္ကပဋ္ဌက-ကမ္မဋ္ဌာန်း

၃။ ဟဒယံ၊ ယကနံ၊ ကိလောမကံ၊
ပိဟကံ၊ ပပ္ဖါသံ၊ } ပဗ္ဘာသပဋ္ဌက-ကမ္မဋ္ဌာန်း

၄။ အန္တံ၊ အန္တဂုဏံ၊ ဥဒရိယံ၊
ကရီသံ၊ မတ္ထလုင်္ဂံ၊ } မတ္ထလုင်္ဂပဋ္ဌက-ကမ္မဋ္ဌာန်း

၅။ ပိတ္တံ၊ သေမ္ဟံ၊ ပုဗ္ဗော၊
လောဟိတံ၊ သေဒေါ၊ မေဒေါ၊ } မေဒဆက္က-ကမ္မဋ္ဌာန်း

၆။ အဿု၊ ဝသာ၊ ခေဠော၊ သိဃာ
ဏိကာ၊ လသိကာ၊ မုတ္တံ။ } မုတ္တဆက္က-ကမ္မဋ္ဌာန်း

### ၃၂-ကောဋ္ဌာသ-မြန်မာ

၁။ ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။

၂။ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညို့။
၃။ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
၄။ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
၅။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။
၆။ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံထွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။

## (တစပဋ္ဌကကမ္မဋ္ဌာန်း)

(၁)ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။ } အနုလုံ ၅-ရက်

(၂)အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ } ပဋ္ဌိလုံ ၅-ရက်

(၃)ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ } အနုပဋ္ဌိ ၅-ရက်

## (ပဋ္ဌကချင်းပေါင်း)

[ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။]

(၄)အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညို့။ } အနုလုံ ၅-ရက်

(၅)အညို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။ } ပဋ္ဌိလုံ ၅-ရက်

(၆)အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညို့။
အညို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။ } အနုပဋ္ဌိ ၅-ရက်

**(ပဠုကချင်းပေါင်း)**

[အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်၊]

(၇)ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။ } အနုလုံ
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညို့။ } ၅-ရက်

(၈)အညို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။ } ပဋ္ဌိလုံ
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ } ၅-ရက်

(၉)ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညို့။
အညို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။ } အနုပဋ္ဌိ
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ } ၅-ရက်

**(ပဠုကချင်းပေါင်း)**

[ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညို့။]

(၁၀)နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။ } အနုလုံ ၅-ရက်

(၁၁)အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။ } ပဋ္ဌိလုံ ၅-ရက်

(၁၂)နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။ } အနုပဋ္ဌိ ၅-ရက်

**(ပဠုကချင်းပေါင်း)**

[အည္ဒို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။]

(၁၃) ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အည္ဒို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။ } အနုလုံ ၅-ရက်

(၁၄) အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အည္ဒို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ } ပဋ္ဌိလုံ ၅-ရက်

(၁၅) ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အည္ဒို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အည္ဒို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ } အနုပဋ္ဌိ ၅-ရက်

**(ပဠုကချင်းပေါင်း)**

[ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အည္ဒို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။]

(၁၆) အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊
ဦးနှောက်။ } အနုလုံ ၅-ရက်

(၁၇)ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။ } ပဋ္ဌိလုံ ၅-ရက်

(၁၈)အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။ } အနုပဋ္ဌိ ၅-ရက်

**(ပဠုကချင်းပေါင်း)**

[အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။]

(၁၉)ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြွေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊
ဦးနှောက်။ } အနုလုံ ၅-ရက်

(၂၀)ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊
အူသိမ်၊ အူမ။
အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ } ပဋ္ဌိလုံ ၅-ရက်

(၂၁) ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊
ဦးနှောက်။
ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊
အူသိမ်၊ အူမ။
အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ } အနုပဋ္ဌိ ၅-ရက်

**(ပဋ္ဌကချင်းပေါင်း)**

[ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။]

(၂၂) သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။ } အနုလုံ ၅-ရက်

(၂၃) အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။ } ပဋ္ဌိလုံ ၅-ရက်

(၂၄) သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။
အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။ } အနုပဋ္ဌိ ၅-ရက်

## (ပဠုကချင်းပေါင်း)

[ ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။
အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။]

(၂၅) ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။ } အနှုလုံ ၅-ရက်

(၂၆) အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။
ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။
အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ } ပဋ္ဌိလုံ ၅-ရက်

(၂၇) ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။
အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။
ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။
အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ } အနုပဋ္ဌ
၅-ရက်

## (ပဠုကနှင့် ဆက္ကပေါင်း)

[ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။]

(၂၈) မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊
အစေး၊ ကျင်ငယ်။ } အနုလုံ
၅-ရက်

(၂၉) ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊
မျက်ရည်။ } ပဋ္ဌိလုံ
၅-ရက်

(၃၀)မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊
ကျင်ငယ်။
ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊
မျက်ရည်။ } အနုပဋ္ဌိ ၅-ရက်

**(ဆက္ကနှင့်ပဠကပေါင်း)**

[အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။
ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။
အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြောဝ၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။]

(၃၁)ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြောဝ၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြွေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။
မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံထွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။ } အနုလုံ ၅-ရက်

(၃၂)ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊ မျက်ရည်။
အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။
ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။
အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ } ပဋ္ဌိလုံ ၅-ရက်

(၃၃)ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။
မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံထွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။
ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊ မျက်ရည်။
အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။
ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။
အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ } အနုပဋ္ဌိ ၅-ရက်

စုစုပေါင်း . . . . . ၁၆၅-ရက်။

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ၊ ဤတစ်လံမျှလောက်သော ကိုယ်ကာယ၌ ၃၂-ပါးသော ကောဋ္ဌာသတို့ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်အပ်သည်ရှိသော် ဘာမျှ အနှစ်သာရ ရှာမရသော ဤရုပ်အကောင်ပုပ်ကြီးပါတကား၊ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ကောင်းလှပေ၏။ ။

ဤကောင်းမှုနှင့်စပ်သမျှ ချမ်းသာကြပါစေ။

# ဆဋ္ဌသံဂါယနာတင်ပိဋကတ်တော်၊ အဂုတ္တရနိကာယ်ဝင် သုတ္တန်ပိဋကတ် အဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်(မြန်မာပြန်) ဧက-ဒုက-တိက-စတုက္ကနိပါတ်

## ၁၉။ ကာယဂတာသတိဝဂ်

၅၆၃။ ရဟန်းတို့၊ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို မဟာသမုဒ္ဒရာကို စိတ်ဖြင့်ပျံ့နှံ့အောင် ရှုနိုင်ငြားအံ့၊ သမုဒ္ဒရာသို့ သက်ဆင်းကုန်သော မြစ်ငယ်ဟူသမျှတို့သည် ထိုသူ၏(စိတ်၌)အတွင်းဝင်ပြီး ဖြစ်ကုန်သကဲ့သို့၊ ရဟန်းတို့ ထို့အတူပင်လျှင် မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ဆစ်သော ရုပ်အပေါင်း၌ဖြစ်သော ကာယဂတာသတိကို ပွားများနိုင်ငြားအံ့၊ အဖန်ဖန်အလေ့အလာပြုနိုင်ငြားအံ့၊ ဝိဇ္ဇာ၂ အဖို့အစု၌ဖြစ်ကုန်သော ကုသိုလ်တရားဟူသမျှတို့သည် ထိုသူ၏(ဘာဝနာစိတ်၌)အတွင်းဝင်ပြီး ဖြစ်ကုန်၏ဟု(မိန့်တော်မူ၏)။(၁)

---

၁။ အာပေါကသိုဏ်းစီးဖြန်းသော ဘာဝနာစိတ်နှင့် ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်စိတ်။

၂။ ဝိပဿနာဉာဏ် မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ်နှင့် အဘိညာဉ် ခြောက်ပါးအားဖြင့် ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး။

၅၆၄-၅၇၀။ ရဟန်းတို့ တစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန်အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် ကြီးစွာသော ထိန်လန့်ခြင်းသံဝေဂဉာဏ်[1] အလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ကြီးစွာ သော အကျိုး[2]ကို ရရှိခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ ကြီးစွာသော ယောဂ လေးပါးကုန်ရာ[3] သို့ ရောက်ခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ သတိသမ္ပဇဉ် အလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ဉာဏ်အမြင်[4]ကို ရခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ မျက်မှောက်ဘဝ၌ ချမ်းသာစွာနေရခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ ဝိဇ္ဇာ[5] ဝိမုတ္တိ[6] ဖိုလ်[7] တို့ကို မျက်မှောက် ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ တစ်ခုသောတရားဟူသည် အဘယ်နည်း-ဟူမူ ဆံပင်မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိပေတည်း။ ရဟန်းတို့ တစ်ခုသောတရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် ကြီးစွာသော ထိတ်လန့်ခြင်းသံဝေဂဉာဏ်အလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ကြီးစွာသောအကျိုးကို ရရှိခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ ကြီးစွာသော ယောဂလေးပါးကုန်ရာသို့ ရောက်ခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ သတိသမ္ပဇဉ်အလို့ငှာဖြစ်၏။

---

၁။ ဝိပဿနာဉာဏ်မဂ်ဉာဏ်။
၂။ ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါး။
၃။ နိဗ္ဗာန်။
၄။ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်။
၅။ မဂ်ဉာဏ်။
၆။ မဂ်နှင့်ယှဉ်သောတရား။
၇။ အရဟတ္တဖိုလ်။

ဉာဏ်အမြင်ကို ရခြင်းငှာဖြစ်၏။ မျက်မှောက်ဘဝ၌ ချမ်းသာစွာ နေခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ ဝိဇ္ဇာ၊ ဝိမုတ္တိ၊ ဖိုလ် တို့ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏ဟု(မိန့်တော်မူ၏)။(၂-၈)

၅၇၁။ ရဟန်းတို့၊ တစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် နာမကာယ ရူပကာယသည်လည်း ငြိမ်းအေး၏။ စိတ်သည်လည်း ငြိမ်းအေး၏။ ကြံစည်ခြင်း'ဝိတက်'၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း 'ဝိစာရ'တို့သည်လည်း ငြိမ်းအေးကုန်၏။ အလုံးစုံသော ဝိဇ္ဇာအဖို့အစု၌ ဖြစ်ကုန်သောတရားတို့သည်လည်း ပွားများခြင်းပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏။ ထိုတစ်ခုသော တရားဟူသည် အဘယ်နည်းဟူမူ-ဆံပင် မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်း။ ရဟန်းတို့၊ ဤတစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် နာမကာယ ရူပကာယသည်လည်း ငြိမ်းအေး၏။ စိတ်သည်လည်း ငြိမ်းအေး၏။ ကြံစည်ခြင်း 'ဝိတက်'၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း 'ဝိစာရ'တို့သည်လည်း ငြိမ်းအေးကုန်၏။ အလုံးစုံသော ဝိဇ္ဇာအဖို့အစု၌ ဖြစ်ကုန်သော တရားတို့သည်လည်း ပွားများခြင်း ပြည့်စုံ

ခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏ဟု(မိန့်တော်မူ၏)။(၉)

၅၃၂။ ရဟန်းတို့၊ တစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် မဖြစ်ပေါ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း မဖြစ်ပေါ်ကုန်၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း ဆုတ်ယုတ်ကုန်၏၊ ထိုတစ်ခုသော တရားဟူသည် အဘယ်နည်း ဟူမူ-ဆံပင် မွေးညင်း စသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်း။ ရဟန်းတို့၊ ဤတစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် မဖြစ်ပေါ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း မဖြစ်ပေါ်ကုန်၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း ဆုတ်ယုတ်ကုန်၏၊ဟု(မိန့်တော်မူ၏)။ (၁၀)

၅၃၃။ ရဟန်းတို့၊ တစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် မဖြစ်ပေါ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း အဖန်ဖန် ပြန့်ပြောစွာဖြစ်ခြင်းငှာ ဖြစ်ကုန်၏၊ ထို တစ်ခု

သော တရားဟူသည် အဘယ်နည်းဟူမူ-ဆံပင် မွေးညင်း စသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်း။ ရဟန်းတို့၊ ဤတစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် မဖြစ်ပေါ်သေးသော ကုသိုလ်တရား တို့သည်လည်း ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း အဖန်ဖန် ပြန့်ပြောစွာ ဖြစ်ခြင်းငှာ ဖြစ်ကုန်၏၊ဟု(မိန့်တော်မူ၏)။(၁၁)

၅၇၄။ ရဟန်းတို့၊ တစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် အဝိဇ္ဇာ[1]သည် ကင်းပျောက်၏။ ဝိဇ္ဇာ[2]သည် ဖြစ်ပေါ်၏။ အသိမ္မာန[3]သည် ကင်းပျောက်၏။ အနုသယ[4]တို့သည် အကြွင်းမဲ့ ကင်းကွာ ခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏။ သံယောဇဉ်[5]

---

၁။ သစ္စာလေးပါးကိုမသိအောင် ဖုံးလွှမ်းသော မောဟမှောင်တိုက်ကို ဆိုသည်။

၂။ မောဟမှောင်တိုက်ကို ထွင်းဖောက်သိမြင်နိုင်သော အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဆိုသည်။

၃။ ငါမြတ်သည် ငါယုတ်သည် စသည်ဖြင့်ဖြစ်သော ကိုးမျိုးသော ထောင်လွှားမှုကို ဆိုသည်။

၄။ ကာမရာဂစသည့် ခုနစ်မျိုးသော အခြေခံအငုတ်ဓာတ်များ။

၅။ ကာမရာဂစသည့် ဆယ်မျိုးသော အနှောင်အဖွဲ့ဓာတ်များ။

တို့ ကင်းပျောက် ကုန်၏။ ထိုတစ်ခုသော တရားဟူသည် အဘယ်နည်း ဟူမူ-ဆံပင် မွေးညင်း စသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစု အပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိ တည်း။ ရဟန်းတို့၊ ဤတစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် အဝိဇ္ဇာသည် ကင်းပျောက်၏။ ဝိဇ္ဇာသည် ဖြစ်ပေါ်၏။ အသို့မာနသည် ကင်းပျောက်၏။ အနုသယတို့သည် အကြွင်းမဲ့ ကင်းကွာ ခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏။ သံယောဇဉ်တို့သည် ကင်းပျောက် ကုန်၏ဟု(မိန့်တော်မူ၏)။(၁၂)

၅၃၅-၅၃၆။ ရဟန်းတို့၊ တစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် ပညာဖြင့် ခွဲဖောက်သိမြင်ခြင်းသို့ ရောက်ခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ အကြောင်းကင်းသော ပရိနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ ထိုတစ်ခုသော တရားဟူသည် အဘယ်နည်း ဟူမူ-ဆံပင် မွေးညင်း စသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစု အပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိ တည်း။ ရဟန်းတို့၊ ဤတစ်ခု သော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် ပညာဖြင့်

ခွဲဖောက်သိမြင်ခြင်းသို့ ရောက်ခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ အကြောင်းကင်းသော ပရိနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။(၁၃-၁၄)

၅၂၂-၅၂၉။ ရဟန်းတို့၊ တစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် များစွာသော ဓာတ်[1]တို့ကို ထိုးထွင်း၍ သိနိုင်၏။ အမျိုးမျိုးသော ဓာတ်[2]တို့ကို ထိုးထွင်း၍သိနိုင်၏။ များစွာသော ဓာတ်တို့ကို ခွဲခြမ်း၍[3] သိနိုင်၏။ ထိုတစ်ခုသော တရားဟူသည် အဘယ်နည်း ဟူမူ-ဆံပင် မွေးညင်း စသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်း။ ရဟန်းတို့၊ ဤတစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည် ရှိသော် များစွာသော ဓာတ်တို့ကို ထိုးထွင်း၍ သိနိုင်၏။ အမျိုးမျိုးသော ဓာတ်တို့ကို ထိုးထွင်း၍သိနိုင်၏။ များစွာသော ဓာတ်တို့ကို ခွဲခြမ်း၍ သိနိုင်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။(၁၅-၁၇)

---

၁။ စက္ခုစသော ၁၈-ပါးသောဓာတ်တို့၏ လက္ခဏာကို သိခြင်း။

၂။ ယင်းတစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးသော ဓာတ်တို့၏ အမျိုးမျိုးသောလက္ခဏာကို သိခြင်း။

၃။ ဤဓာတ်ပြန့်ပြောလျှင် ဤအမျိုးဖြစ်၏ဟု ခွဲခြမ်းသိခြင်း။

၅၈၀-၅၈၃။ ရဟန်းတို့၊ တစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ သကဒါဂါမိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ အနာဂါမိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ အရဟတ္တဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏။ တစ်ခုသောတရားဟူသည် အဘယ်နည်း ဟူမူ-ဆံပင် မွေးညင်း စသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိပင်တည်း။ ရဟန်းတို့၊ ဤတစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည် ရှိသော် သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ သကဒါဂါမိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ အနာဂါမိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ အရဟတ္တဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။(၁၈-၂၁)

၅၈၄-၅၉၉။ ရဟန်းတို့၊ တစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် ပညာ[1]ကို ရခြင်းငှာဖြစ်၏။ ပညာတိုးပွားခြင်းငှာ ဖြစ်၏။

---

၁။ ဤမှစ၍ ၁၅-သုတ်တို့၌လာသော ပညာဟူသည် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ် စသည်ကို ဆိုသည်။

ပညာ၏ ပြန့်ပြောခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ မြတ်သော ပညာ အလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ကြီးကျယ်သော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ပြန့်ပြောသော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ နက်နဲသော ပညာ အလို့ငှာ ဖြစ်၏။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၏ ပညာနှင့်မျှ မနှိုးကပ် (မယှဉ်သာ)သော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ မြေကြီးအထုနှင့် တူသော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ပညာ၏ မျှားခြင်း အလို့ငှာဖြစ်၏။ လျင်သော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ပေါ့ပါးသောပညာ အလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ရွှင်သော ပညာ အလို့ငှာ ဖြစ်၏။ မြန်သော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ထက်သော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ (ကိလေသာအထုကို) ဖောက်ခွဲ နိုင်သော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ထို တစ်ခု သော တရားဟူသည် အဘယ်နည်းဟူမူ-ဆံပင် မွေးညင်းစသော ကိုယ်ခ္ဍဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့ အလာပြုအပ် သည်ရှိသော် ပညာကို ရခြင်းငှာဖြစ်၏။ ပညာတိုးပွားခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ ပညာ၏ ပြန့်ပြောခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ မြတ်သော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ကြီးကျယ်သော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ပြန့်ပြောသော ပညာအလို့ငှာ

ဖြစ်၏။ နက်နဲသော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်၏ ပညာနှင့်မျှ မနှိုးကပ်(မယှဉ်သာ)သော ပညာ အလို့ငှာ ဖြစ်၏။ မြေကြီးအထုနှင့်တူသော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ပညာ၏ မျှားခြင်းအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ လျင်သော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ပေါ့ပါးသောပညာ အလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ရှင်သော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ မြန်သော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ထက်သော ပညာ အလို့ငှာ ဖြစ်၏။ (ကိလေသာအထုကို) ဖောက်ခွဲ နိုင်သော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏ဟု (မိန့်တော် မူ၏)။ ။

# အဂုံတွေ့ရှိပါဦးတော်(မြန်မာပြန်)

## ၂၀။ အမတဝဂ်

၆၀၀။ ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မသုံးဆောင်ကုန်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မသုံးဆောင်ရသည် မည်ကုန်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို သုံးဆောင်ကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို သုံးဆောင်ရသည် မည်ကုန်၏ဟု(မိန့်တော်မူ၏)။(၁)

၆၀၁။ ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မသုံးဆောင်အပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မသုံးဆောင်အပ်သည် မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို သုံးဆောင်အပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို သုံးဆောင်အပ်သည် မည်၏ဟု(မိန့်တော်မူ၏)။(၂)

၆၀၂။ ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်းဌ် အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ဆုတ်ယုတ်စေအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ဆုတ်ယုတ်စေအပ်သည် မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်းဌ် အောက်မေ့ခြင်း ကာယ ဂတာသတိကို မဆုတ်ယုတ်စေအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မဆုတ်ယုတ်စေအပ်သည် မည်၏ဟု(မိန့် တော်မူ၏)။(၃)

၆၀၃။ ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်းဌ် အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ချုတ်ယွင်းစေအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ချုတ်ယွင်းစေအပ်သည် မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်းဌ် အောက်မေ့ခြင်း ကာယ ဂတာသတိကို မချုတ်ယွင်းစေအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မချုတ်ယွင်းစေအပ်သည် မည်၏ဟု(မိန့် တော်မူ၏)။(၄)

၆၀၄။ ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်းဌ် အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို

မေ့လျော့ကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မေ့လျော့သည် မည်ကုန်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယ ဂတာသတိကို မမေ့မလျော့ကုန်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မမေ့လျော့သည် မည်ကုန်၏ဟု(မိန့် တော်မူ၏)။(၅)

၆၀၅။ ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ပျောက်ပျက်စေအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ပျောက်ပျက်စေအပ်သည် မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင် သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယ ဂတာသတိကို မပျောက်ပျက်စေအပ်။ ထိုသူတို့ သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မပျောက်ပျက်စေအပ်သည် မည်၏ဟု(မိန့် တော်မူ၏)။(၆)

၆၀၆။ ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မမှီဝဲအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မမှီဝဲအပ်သည် မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင် သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယ ဂတာသတိကို

မှီဝဲအပ်၏။ ထိုသူတို့ သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မှီဝဲအပ်သည် မည်၏ဟု(မိန့် တော်မူ၏)။(၇)

၆၀၇။ ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မပွားများအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မပွားများအပ်သည် မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယ ဂတာသတိကို ပွားများအပ်၏။ ထိုသူတို့ သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ပွားများအပ်သည် မည်၏ဟု(မိန့် တော်မူ၏)။(၈)

၆၀၈။ ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို အဖန်ဖန် အလေ့အလာမပြုအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန် အလေ့အလာမပြုအပ်သည် မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင် သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်၏။ ထိုသူတို့ သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည် မည်၏ဟု(မိန့် တော်မူ၏)။(၉)

၆၀၉။ ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်းဌ် အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် မသိအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် မသိအပ်သည် မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင် သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်းဌ် အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိအပ်၏။ ထိုသူတို့ သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိအပ်သည် မည်၏ဟု(မိန့် တော်မူ၏)။(၁၀)

၆၁၀။ ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်းဌ် အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ပိုင်းခြား၍ မသိအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ပိုင်းခြား၍ မသိအပ်သည် မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင် သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်းဌ် အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ပိုင်းခြား၍ သိအပ်၏။ ထိုသူတို့ သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ပိုင်းခြား၍ သိအပ်သည် မည်၏ဟု(မိန့် တော်မူ၏)။(၁၁)

၆၁၁။ ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်းဌ် အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို

မျက်မှောက်မပြုအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုအပ်သည် မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မျက်မှောက်ပြုအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုအပ်သည် မည်၏ဟု(မိန့် တော်မူ၏)။(၁၂)

(မြတ်စွာဘုရားသည် ဤတရားကို ဟောတော်မူ၏။ ထိုရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူသော တရားတော်ကို နှစ်လိုကုန်သည်ဖြစ်၍ ဝမ်းမြောက်စွာ ခံယူကြလေကုန်သတည်း)။ ။

# အာစရိယဂုဏော အနန္တော၊
# အာစရိယဂုဏံ အဟံ ဝန္ဒာမိ၊

## နိဒုံး

ရှင်လူအပေါင်း နိဗ္ဗာန်နှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမရှိ ယောင်ဝါးဝါးဖြစ်၍ အမှန်ကို သိလိုကြ၏။ ထို့ကြောင့် ယခုရေးသားသော စာအုပ်၌ နိဗ္ဗာန်နှင့် စပ်သိမှတ်ဖွယ်ရာများကို ဦးစားပေးရေးထားပါသည်။

ဒါကြောင့် တောင်ပုလုဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားသော ပရမတ်ပညတ်နှင့် အလုပ်ပေးကျင့်စဉ်များကို အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြထားခြင်းကို ခွင့်လွှတ်ကြပါ။

နောင်ထုတ်ဝေမည့် စာအုပ်တွင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟောစဉ်အတိုင်း အကျယ်ဖော်ပြပါမည်။

ဘဒ္ဒန္တ ကေသဝ
ချီကာဂို U.S.A

(၁) ဒါန ကောင်းကျိုး
(၂) သီလ ကောင်းကျိုး
(၃) ဘာဝနာ ကောင်းကျိုးများကို

**မျှော်ပါ။**

* လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
* အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
* ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

# ပြည်တွင်းလိပ်စာ

**ဘဒ္ဒန္တကေသဝ**

အေးငြိမ်းချမ်းသာဝမ္မရိပ်သာကျောင်း

အနောက်ဘင်္ဂလားတိုက်၊

ရေတာရှည်လမ်းဟောင်း၊ ကြားတောရရပ်ကွက်၊

ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။

ဖုန်း - ၅၄၅၂၆၀။

---

# ပြည်ပလိပ်စာ

*REV-ASHIN KAY THA WA*

*CHIEF ABBOT*

*15WEST.110 FOREST LANE*

*ELMHURST(chicago) IL 60126, U.S.A*

*TEL:(630)941-7608*

## စာအုပ်ပြစ်မြောက်ရေး ဒေါ်နာအလှူရှင်များ

| | |
|---|---|
| ၁။ တင်ကိုလတ်+ဒေါက်တာ စုမြလင်း<br>သား-မိုက်ကယ်လတ်<br>မိသားစု၊ ဝါရှင်တန်ဒီစီ | $ 100 |

## ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်မှ အလှူရှင်များ

| | |
|---|---|
| ၂။ ဒေါ်တင်မေ၊ မိသားစု။<br>လော့စ်အင်ဂျလီ(စ်)မြို့။ | $ 100 |
| ၃။ ဦးခင်မောင်ထွန်း+ဒေါ်ခင်ဝင်း<br>မိသားစု။<br>လော့စ်အင်ဂျလီ(စ်)မြို့။ | $ 100 |
| ၄။ ဦးချစ်ဆွေ+ဒေါက်တာ အေးအေးသန့်<br>မိသားစု။ လော့စ်အင်ဂျလီ(စ်)မြို့။ | $ 100 |
| ၅။ ဦးမျိုးသန့်+ဒေါ်ယဉ်မေ မိသားစု။<br>(Fresno) | $ 100 |
| ၆။ ဦးအေးကိုကို+ဒေါ်ဝေဝေလွင်<br>မိသားစု။(Fresno) | $ 100 |
| ၇။ ဒေါ်မြင့်မြင့်ရီ(ဦးလှရွှေ) မိသားစု။<br>(Fresno) | $ 100 |

| | | |
|---|---|---|
| ၈။ | ဦးစိုးနိုင်+ဒေါ်ချိုချိုခိုင် မိသားစု။ (Fresno) | $ 100 |
| ၉။ | ဦးသိန်းထွဋ်အောင်+ဒေါ်တင်တင်မာ။ (Visalia) | $ 90 |
| ၁၀။ | မမိုးအောင်၊ မမိုးမိုးကြည်။(Fresno) | $ 80 |
| ၁၁။ | ဦးမမ်လဝင်+ဒေါ်ရှုပါ မိသားစု။ (Fresno) | $ 50 |
| ၁၂။ | ဟင်နရီ+မေစီချူး မိသားစု။(Fresno) | $ 50 |
| ၁၃။ | ဦးမင်းဆွေ+ဒေါ်မာမာ မိသားစု။ (Fresno) | $ 50 |
| ၁၄။ | ဦးကွန်းဖေ+ဒေါ်ခင်နွဲ့မူ မိသားစု။ (Antioch) | $ 50 |

## အစ်လစ်ဖိုးကပြည်နယ်မှ အလှူရှင်များ

| | | |
|---|---|---|
| ၁၅။ | ဦးကျော်အောင်+ဒေါ်နီနီဆွေ မိသားစု။ ချိုကာဂို။ | $ 100 |
| ၁۶။ | မိဘများဖြစ်ကြသော ဦးဘကြူ+ဒေါ်ရင် တို့အားရည်စူး၍ ဒေါ်သီတာဝင်း။ ချိုကာဂို။ | $ 100 |

| | | |
|---|---|---|
| ၁၇။ DR. DARRYL KUNIMURA & DR. MICHEILE AUNG (Optometrist)Family. Chicago. | $ | 100 |
| ၁၈။ Joe & Nwe Ba Maung. Chicago. | $ | 100 |
| ၁၉။ ဒေါ်ခင်ရီ မိသားစု။ ချီကာဂို။ | $ | 20 |
| ၂၀။ ဒေါ်မေရီလူး။ ချီကာဂို။ | $ | 50 |
| ၂၁။ ဦးဖိုးလစ်+ဒေါ်တင်တင်ကေး။ ချီကာဂို။ | $ | 50 |

## အင်ဒီးယားနားပြည်နယ်မှ အလှူရှင်များ

| | | |
|---|---|---|
| ၂၂။ ဦးတေဇောဘာသ၊ ဓမ္မရက္ခိတကျောင်း၊ ဖော့ဝိန်း။ | $ | 100 |
| ၂၃။ ဦးဇော်မြင့်+ဒေါက်တာ ခင်မာဦး၊ ဖော့ဝိန်း။ | $ | 100 |
| ၂၄။ ဦးစံလှအောင်၊ နယူးအော်လင်းပြည်နယ်။ | $ | 100 |
| ၂၅။ ဦးစိုးသိန်း+ဒေါ်တင်နု မိသားစု၊ ဗာဂျီးနီးယားပြည်နယ်။ | $ | 100 |
| ၂၆။ ဒေါက်တာမြင့်စွမ်း(ကျောက်ကပ်အထူးကု)+ ဒေါ်သန်းသန်းရီ မိသားစု။ နယူးဂျာစီပြည်နယ်။ | $ | 100 |

၂၇။ ဦးလှဝင်း+ဒေါ်တင်တင်ပြုံး
မိသားစု။ ဖော့ဝိန်း။
မြန်မာကျပ်ငွေ - ၁ ၀ ၀ ၀ ၀ ၀ ဝိ

၂၈။ မိဘမျှားဖြစ်ကြသော
ဦးဟုတ်စိန်+ဒေါ်စောညွှန့်
တို့အား ရည်စူး၍
သမီး-ဒေါ်ခင်ဆွေတင့်၊
ဒေါ်ခင်ဆွေဝင်း၊
စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်။
မြန်မာကျပ်ငွေ - ၁ ၀ ၀ ၀ ၀ ၀ ဝိ

၂၉။ဆရာမကြီးဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်
အမှတ်(၅၃)၊ ရွှေတောင်ကြား။
မြန်မာကျပ်ငွေ - ၁ ၀ ၀ ၀ ၀ ၀ ဝိ

၃၀။ဒေါ်ညိုညိုမြင့် မိသားစု
မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
မြန်မာကျပ်ငွေ - ၁ ၀ ၀ ၀ ၀ ၀ ဝိ

၃၁။ဦးဝင်းမြင့်+ဒေါ်သန်းမြင့် မိသားစု
၂၄၄၊ ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း။
မြန်မာကျပ်ငွေ - ၁ ၀ ၀ ၀ ၀ ဝိ

# ဓမ္မဒါန ပြုလိုသူများ ဆက်သွယ်ရန်

အေးငြိမ်းချမ်းသာဓမ္မရိပ်သာကျောင်း
အနောက်ဘဂ်လားတိုက်၊
ရေတာရှည်လမ်းဟောင်း၊ ကြားတောရရပ်ကွက်၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း - ၅၅၅၇၆၀။

# တောင်းဆုပတ္ထနာ တင်သလို

* တောင်ပုလဲ သာသနာ
ကမ္ဘာမြေသို့ ပြန့်စေသော်။

* တောင်ပုလဲ အေးမေတ္တာ
ကမ္ဘာမြေသို့ နှံ့စေသော်။

* တောင်ပုလဲ ဉာဏ်ရောင်ဝေ
ကမ္ဘာမြေသို့ ဖြန့်စေသော်။

* တောင်ပုလဲ ကျင့်သိက္ခာ
ကမ္ဘာမြေသို့ အုံ့စေသော်။

* တောင်ပုလဲ မြတ်ဆရာ
သက်ရှိကျွဲလို့ ဖုံ့စေသော်။

"လက်ဝဲမင်းညို"