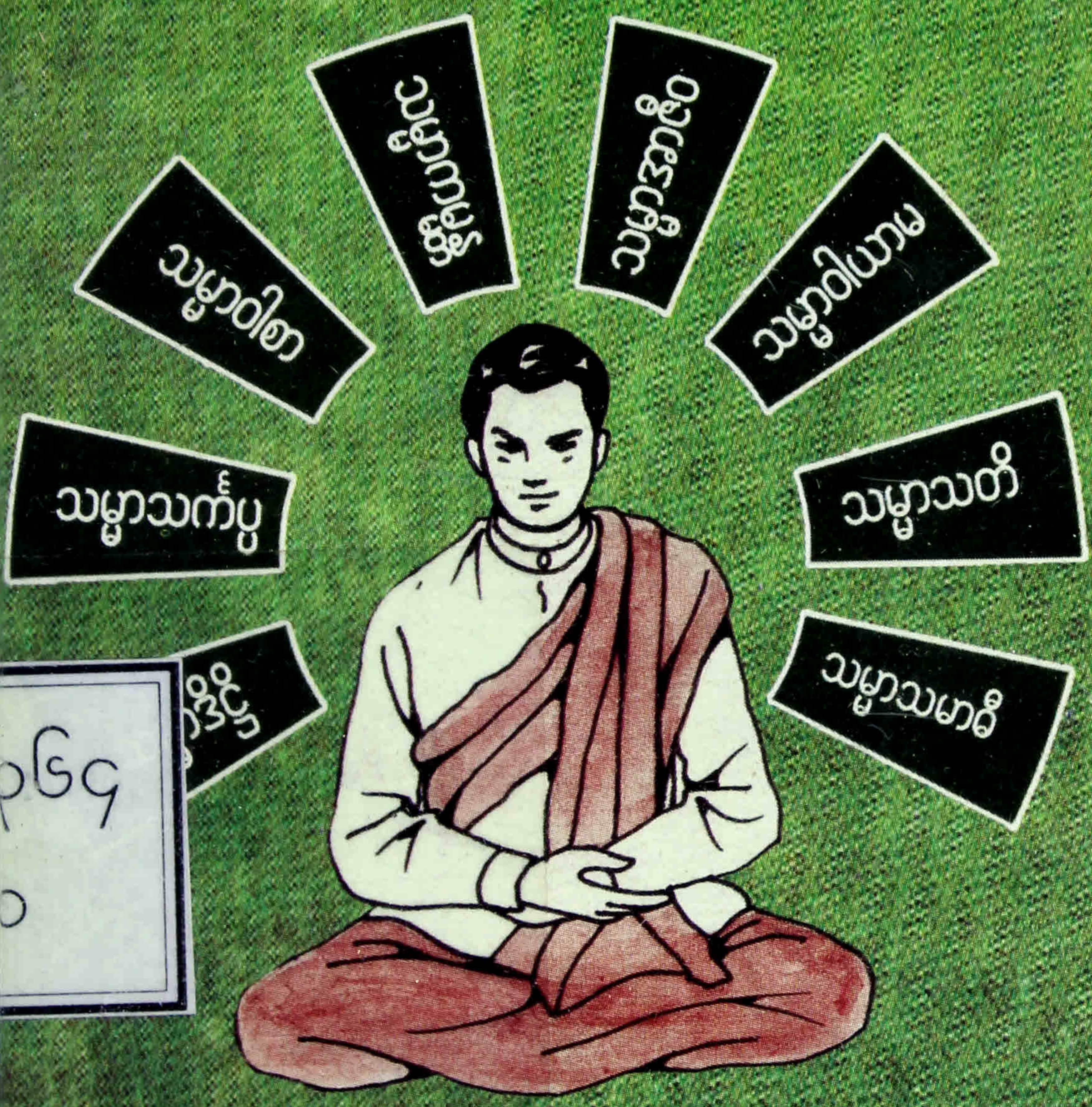




ဆင်းရဲခြင်းလွတ်ကင်းအောင် လမ်းပြဆောင်ပါမည်



ပျော်ဘွယ်အရှင်ဝိသုဒ္ဓိရုံသီ

အာသနာယက၊ ဝိပဿနာ၊ ပရိယတ္တိ၊ ဝိပဿနာ၊ ပရိယတ္တိ၊ ဝိပဿနာ၊ ပရိယတ္တိ။



ပဓာနနာယက၊ ဝိပဿနာ၊ ပရိယတ္တိ၊ ဝိပဿနာ၊ ပရိယတ္တိ၊ ဝိပဿနာ၊ ပရိယတ္တိ။
 ပရိယတ္တိ၊ ဝိပဿနာ၊ ပရိယတ္တိ၊ ဝိပဿနာ၊ ပရိယတ္တိ၊ ဝိပဿနာ၊ ပရိယတ္တိ။
 ပြည်တွင်းပြည်ပသာသနာပြုဆရာတော်

ပျော်ဘွယ်အရှင်ဝိသုဒ္ဓိရုံသံ

ဓမ္မသီရိပျော်ဘွယ်စာသင်တိုက် (မယ်လမုဘုရားအနီး) မြောက်ဥက္ကလာ။
 ဓမ္မသီရိပျော်ဘွယ်သာသနာရုံဝိသုဒ္ဓိ၊ ကုန်းတလပေါင်း၊ မင်္ဂလာဒုံ။
 ဇီးတောကျောင်းတိုက်၊ ပျော်ဘွယ်မြို့နယ်။
ဖုန်း-၆၅၁၆၅၅၊ ၇၀၆၆၅၅

ဆင်းရဲခြင်းလွတ်ကင်းအောင်
လမ်းပြဆောင်ပါမည်

★ ★ ★ ★ ★

ပျော်ဘွယ်အရှင်ဝိသုဒ္ဓိရုံသီ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း၊ ကွန်ပျူတာစာစီ - မခိုင်ခိုင်
စာအပြင်အဆင် - မြေလတ်ထင်ကျော်မိုး
အတွင်းဖလင် - အောင်ဇော် (ပုံရိပ်ရှင်)
အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
ဖြန့်ချိရေး - စာပေလောက (၅)

၁၃၈/၁၄၀(ပထမထပ်)၊

ပန်းဆိုးတန်းလမ်း၊

ဖုန်း- ၇၂၁၈၁၇

ထုတ်ဝေသည့်ကာလ - ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၀၊ ဇူလိုင်လ
တန်ဖိုး -

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး၊
ဦးဝင်းနိုင်၊ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးဌာနခွဲ၊ သာသနာရေးဦးစီး
ဌာနက ထုတ်ဝေ၍ သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်
အတွက် ဦးဌေးလှိုင် (မြ - ၀၂၄၅၃) ခရီးဖော်ပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ် ၇၅)၊ ကမ္ဘာအေးစေတီလမ်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၆၆၁၄၆၅ တွင် ရိုက်နှိပ်သည်။

နိဒါန်း

“ဒုက္ခိ သုခံ ပတ္တိယတိ၊ သုခိ ဘိယျောပိ ဣစ္ဆတိ”
လို့ ဘုရားဟောတော်မူထားတဲ့ တရားစုတစ်ခု ရှိပါ
တယ်။ အဲဒီတရားရဲ့ ဆိုလိုရင်းက ဆင်းရဲတဲ့သူ
ချမ်းသာမှုကို လိုချင်တောင့်တတယ်၊ ချမ်းသာသူက
လည်း ပိုပြီးချမ်းသာဖို့ လိုချင်တောင့်တတယ်ဆိုတာ
ပါပဲ။ ဘုရားစကားဆိုတာ သိပ်မှန်ကန်တိကျတာပါ။

လောကမှာ ဆင်းရဲတဲ့သူတွေ ရှိသလို ချမ်း
သာတဲ့လူတွေလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီလို လူချင်းတူပြီး
ဆင်းရဲချမ်းသာ ကွာခြားတာကတော့ သူတို့ ပြုခဲ့
တဲ့ အတိတ်ကံနဲ့လည်း ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါကို သုဘ
သုတ်မှာ အထင်အရှား ပါပြီးသားပါ။ ပြီးတော့
ဉာဏ် ဝီရိယနဲ့လည်း ဆိုင်ပါတယ်။ ကံဘယ်လို
ရှိပေမယ့် ဉာဏ် ဝီရိယ မရှိရင်လည်း ချမ်းသာနိုင်
မယ်မဟုတ်ပါဘူး။

လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ဆင်းရဲကို အလိုမရှိ
 ကြပါဘူး။ အားလုံး ချမ်းသာချင်ကြတာချည်းပါပဲ။
 ချမ်းသာတဲ့သူတွေက ဒီလောက်နဲ့တော်ပြီလားဆို
 တော့ မတော်ချင်သေးဘူး၊ ပိုပြီးတော့ ချမ်းသာ
 ချင်တာပဲ၊ ကားတစ်စီးရရင် နောက်ထပ်ကားတစ်စီး
 ကို လိုချင်တာပါပဲ။ လူတွေက မဆင်းရဲချင်ပေမယ့်
 ဆင်းရဲနေကြတယ်၊ အဲဒီဆင်းရဲက လွတ်ကင်း
 အောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်တယ် ဆိုတာတော့ မေ့နေ
 ကြပါတယ်။ တကယ့်ဆင်းရဲခြင်း လွတ်ကင်းတဲ့ ချမ်း
 သာဆိုတာလဲ မသိကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲခြင်း
 အမှန် ကင်းအောင် ဘာတွေ လုပ်ရမယ်၊ ဘာတွေ
 ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်ဆိုတာ သိရအောင် လမ်းပြ
 ဆောင်လိုက်ပါရစေလို့ ဆန္ဒပြုရင်းဖြင့် . . . ။

ပျော်ဘွယ် အရှင်ဝိသုဒ္ဓရံသီ

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဒီကနေ့ (၁၃၆၉)ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆုတ် (၄)ရက်၊ ခရစ်နှစ် (၂၀၀၈)ဖေဖော်ဝါရီ (၂၅)ရက်၊ တနင်္လာနေ့ ညချမ်းမှာ မန္တလေးတိုင်း၊ ပျော်ဘွယ်မြို့၊ လွပ်လပ်ရေးကျောက်တိုင်ကွင်းကြီးထဲမှာ တရားဟောကြားခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ ဒီတရားပွဲကတော့ ပျော်ဘွယ်မြို့နယ်လုံးဆိုင်ရာ ကရုဏာရှင်နာရေးကူညီမှုအသင်းကြီးက ကြီးမှူးပြီး ရွှေပြည်သာစေတီတော်ကြီးရဲ့ လုံးတော်ပြည့်ရွှေသင်္ကန်းကပ်လှူခြင်း အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့တဲ့ တရားပွဲကြီးပါ။ အဲဒီတရားပွဲကြီးမှာ ဆင်းရဲတဲ့သူတွေ ဆင်းရဲတွင်းက လွတ်မြောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်တယ်၊ ဆင်းရဲလွတ်ကင်းတဲ့ တကယ့်ချမ်းသာကိုရအောင် ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ရမယ်ဆိုတာ လမ်းညွှန်ခဲ့ပါတယ်။ အခုအဲဒီတရားပွဲမှာ ဟောကြားခဲ့တဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို တိတ်ခွေ

ကူးယူပြီး စာအုပ်အဖြစ် ဖန်တီးထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ တစ်ချိန်တုန်းက ကုရုတိုင်းထဲမှာရှိတဲ့ ကမ္မာသဓမ္မလို့ခေါ်တဲ့ နိဂုံးရွာကြီးမှာ တပည့် ရဟန်း သံဃာတော်တွေနဲ့ သီတင်းသုံးနေတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ကုရုတိုင်းဆိုတာ ဘုရားလက်ထက်တော်က ထင်ရှားတဲ့ တိုင်းကြီး (၁၈) တိုင်းမှာ ပါဝင်တဲ့တိုင်းကြီးပါ။ အဲဒီတိုင်းကြီးအတွင်းမှာလည်း ရွာတွေ၊ နိဂုံးတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ နိဂုံးဆိုတာ နိဂမပါဠိက ပြောင်းလဲလာတဲ့ ပါဠိပျက်၊ ပေါရာဏစကားပါပဲ။ သာမန်ရွာလောက်လည်း မက၊ မြို့လောက်လည်း မကြီးလှတဲ့ ရွာကြီးတစ်ရွာပါ။

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ နယူးဒေလီဆိုတဲ့မြို့တော်ရှိပါတယ်။ နိုင်ငံရဲ့ မြို့တော်ပေါ့။ အဲဒီ နယူးဒေလီက တကယ်တော့ နောက်ပိုင်းမှ တည်တဲ့မြို့သစ်ပါ။

အဲဒီမြို့သစ်နားမှာ အိုးဒေလီခေါ်တဲ့ ဒေလီမြို့
ဟောင်း ရှိတယ်။ အဲဒီ အိုးဒေလီဟာ ကမ္ဘာသမေ့
နိဂုံးရွာကြီးပါပဲ။

ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကို အခြေ
ခံပြီး ယနေ့ ဟောမဲ့တရားကို မြတ်စွာဘုရားဟာ
အိုးဒေလီနားမှာရှိတဲ့ ယျှအခါ ကျောက်ကောင်ကုန်း
နေရာလေးမှာ ဟောထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ
နေရာကို ဘုန်းကြီးတို့ ရောက်ဖူးပါတယ်။ ဘုန်းကြီး
တို့ရောက်တုန်းက အဲဒီပတ်ဝန်းကျင်မှာ သန့်ရှင်း
ရေး လုပ်မယ့်သူမရှိလို့ အင်မတန် ညစ်ပတ်ရှုတ်ပွ
နေတယ်။ စိတ်မကောင်းစရာပါပဲ။

မြတ်ဗုဒ္ဓက တရားဟောကြားတော်မမူမီ
တပည့်ရဟန်းတွေကို “ရဟန်းတို့” လို့ ခေါ်တော်မူ
လိုက်တယ်။ အဲဒီလို ခေါ်လိုက်တာဟာ ရဟန်းတွေ
အနေနဲ့ တရားအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်လာအောင်ပါ။

ရဟန်းတွေထဲမှာ ရဟန္တာ အရှင်မြတ်တွေ ပါသလို ပုထုဇဉ်တွေလည်းပါမယ်။ ပုထုဇဉ်ဆိုတော့ ဟိုတွေး ဒီတွေးနဲ့ တွေးချင်ရာ တွေးနေတတ်တယ်။ အဲဒီ အတွေးတွေပြတ်ပြီး တရားအပေါ် စိတ်ဝင်စား လာအောင် သတိပေးတဲ့အနေနဲ့ ခေါ်တော်မူလိုက် ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ရဟန်းတွေကလည်း “မှန်လှပါ အရှင်ဘုရားလို့” ပြိုင်တူ ထူးလျှောက် ကြတာပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ ဘုန်းကြီးကလည်း “ဒီကနေ့ တရားနာ ရောက်လာကြတဲ့ တရားနာ ပရိသတ် အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့” လို့ ခေါ်လိုက်ပါရ စေ။ ဒီလို ခေါ်လိုက်တော့ သတိရပြီး တရားအပေါ် အာရုံစိုက်လာတာပေါ့နော်။

ကဲ တရား စတော့ပါ့မယ်၊ လိုက်ဆိုကြပါ။

၁။ ဒုက္ခသစ္စာ၊

၂။ သမုဒယသစ္စာ၊

၃။ နိရောဓသစ္စာ၊

၄။ မဂ္ဂသစ္စာ။

သစ္စာ ဘယ်နှုပါးလဲဆိုရင် (၄) ပါးနော်။ အဲဒီ (၄)ပါး ထဲမှာ နံပါတ် (၁) ဒုက္ခသစ္စာထဲမှာ ဇာတိပိဒုက္ခာ ဆိုတာ ပါတယ်။

ဇာတိပိ၊ မွေးကတည်းကပဲ။ ဒုက္ခာ၊ ဆင်းရဲခြင်းပါတဲ့။ ဘေးဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာ အရွယ်ရောက်မှ ရောက်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ မိခင်ဝမ်းထဲမှာ နေကတည်းက မွေးကတည်းက ပါလာတာလို့ မှတ်လိုက်ပါ။ နောက်တစ်ခုက ဇရာပိဒုက္ခာ၊ မွေးလာရင် တစ်နေ့ အိုရမှာပဲ။ မအိုချင်ဘဲ နေလို့မရဘူး။ အဲဒီ မအိုချင်ဘဲနဲ့ အိုရတာလည်း ဆင်းရဲပါပဲတဲ့။ နောက်တစ်ခါ ဗျာဓိပိဒုက္ခော၊ အစားအသောက် အနေအထိုင် ရာသီဥတု စတာတွေကြောင့် ဖျားနာတာတွေလည်းရှိမယ်။ အဲဒီ ဖျားနာတာတွေလည်း ဆင်းရဲ မဟုတ်လား။ ဖျားနာလို့ နေရထိုင်ရ

မကောင်းတာတွေ လုပ်ချင်တာ မလုပ်နိုင်ရတာတွေ
ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ တွေ့ကြတယ်။

နောက်တစ်ခုက မရဏမ္မိ ဒုက္ခတဲ့။ သေ
ခြင်းဆင်းရဲပေါ့။ သေတဲ့အခါလည်း ကောင်း
ကောင်း သေရတဲ့သူက ရှားတယ်၊ ဘယ်လောက်
ကောင်းကောင်းကြီး သေရတဲ့သူဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်လက်
မအီမသာတာကို မရှုမှတ်နိုင်ရင် ဆင်းရဲဦးမှာပါပဲ။
ဒါကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခဟာ အဓိကအနေနဲ့ . . .

(၁) မွေးဒုက္ခ၊

(၂) အိုဒုက္ခ၊

(၃) နာဒုက္ခ၊

(၄) သေဒုက္ခလို့ (၄) မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ

သစ္စာတွေကို နည်းနည်း ရှင်းပြပေးပါမယ်။

တချို့က ချမ်းသာတဲ့သူ မွေးရင် ချမ်းသာမှု
ခံစားရမယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ သူဌေးကြီးက မွေး
တာဆိုပြီး သူဌေးသားလေး တော်တော် ချမ်းသာ

လိမ့်မယ်တဲ့။ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားရှင်က
 ဇာတိပိဒုက္ခာတဲ့။ သူဌေးသားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပညာတတ်
 ကြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပါမောက္ခကြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်လှသူပဲ
 ဖြစ်ဖြစ် မွေးလာတဲ့ဘယ်သူမဆို ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့
 မွေး လာတဲ့သူ မရှိဘူး။ ကျဉ်းကြပ်တဲ့ အမိဝမ်းထဲမှာ
 နေရပြီး ကျဉ်းကြပ်တဲ့ မိခင်ဝမ်းက ထွက်ရတာမို့
 အင်မတန် ပင်ပန်းဆင်းရဲရတာပါ။

ကောင်းပြီ။ ချောချောလှလှလေး မွေးလာ
 ပြီ၊ မွေးလာတော့ ဘဝခရီးတစ်လျှောက်လုံး မွေးတဲ့
 အတိုင်း နေသလားဆိုတော့ မနေပြန်ဘူး၊ ဘယ်လို
 ဖြစ်လာလဲ။ တဖြည်းဖြည်း အိုမင်းရင့်ရော်လာပြန်
 တယ်။ ဆံပင်တွေ ဖြူလာမယ်၊ ပါးရေတွေ တွန့်လာ
 မယ်၊ ခါးတွေ ကိုင်းလာမယ် မဟုတ်လား။ အိုပြီး
 ပြီးရောလားဆိုတော့ မပြီးသေးဘူး နာတာတွေ သေ
 တာတွေ မှုချလာဦးမှာ။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက-

“မွေးကထဲက၊ ဒုက္ခပါလာ
 အိုတော့လဲပဲ၊ ဒုက္ခနဲ့သာ။
 နာတော့လဲပဲ၊ ဒုက္ခနဲ့သာ။
 သေတော့လဲ၊ ဒုက္ခပါဦးမှာ”
 လို့ လင်္ကာ စီထားပါတယ်။

ပရိသတ်ကြီးရေ၊ သီချင်းတစ်ပုဒ်ထဲမှာ
 ကြားဖူးတယ်။ ဒုက္ခ-က ပျားရည်လို ချိုတယ်တဲ့။
 ဒုက္ခကို ပျားရည်နဲ့ တင်စားထားတာ။ ဒုက္ခက
 ပျားရည်လို ချိုတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆ ပရိသတ်ကြီး
 လက်ခံနိုင်ပါသလား၊ လက်မခံနိုင်ဘူးနော်။ အေး
 လက်မခံနိုင်ရင်တော့ မှားသွားပြီ။

ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ မိုးလင်းတာနဲ့ စားဖို့
 လုပ်ရပြီ၊ ဈေးထဲသွား ဈေးဝယ်တော့ အလကား
 မရဘူး။ ပိုက်ဆံပေးဝယ်ရတာ၊ ပိုက်ဆံ ဘယ်က
 ရတုံးဆိုရင် ချွေးနဲ့ သွေးနဲ့ ရှာဖွေလို့ရတာ။ ပိုက်ဆံ
 ရှာရတာ ဒုက္ခလား ? သုခလား ? (ဒုက္ခပါ ဘုရား)။

စားနေခိုက်တော့ ကောင်းလိုက်တာတဲ့၊ စားဖို့အတွက် ပိုက်ဆံရအောင် ဒုက္ခနဲ့ရင်းရတာကိုတော့ မေ့နေကြ တယ်။ ဘယ်သူ့မှပိုက်ဆံအချောင် မရဘူး။ အဲဒါ စားဖို့အတွက် ဒုက္ခက ပျားရည်လို ချိုတာ မဟုတ် ဘူးလား ? (မှန်ပါဘုရား)။

မေးလိုက်ရဦးမယ်။ ဒကာမတွေ ပါးပေါ် သနပ်ခါး လိမ်းထားတာ သနပ်ခါးက မိုးပေါ်ကကျ လာတာလား ? (မဟုတ်ပါဘုရား၊)ပိုက်ဆံပေးဝယ်ရ တာ။ အဲဒီပိုက်ဆံက ရှာဖွေထားရတာ၊ ရှာဖွေရတာ ဒုက္ခပေါ့။ လှချင်လို့ အလှပြင်ချင်လို့ ဝယ်ရတဲ့ ဒုက္ခကို နားမလည်ဘဲ ပါးကွက်လေးကွက်ထား၊ မျက်နှာ အလှ ပြင်ထားတာကို လှတယ်လို့ ထင်နေတာဟာ ဒုက္ခက ပျားရည်လိုချိုနေတာ မဟုတ်ဘူးလား ?

ဦးအောင်မြိုင် ဝတ်ထားတဲ့ တိုက်ပုံအင်္ကျီ ဘယ်က ရတုံးဆိုရင် ဝယ်ထားလို့ ရတာလို့ ဖြေ မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အင်္ကျီလေးကိုင်ကြည့်ပြီး လှနေ

မှာပေါ့။ လှူတာလေး လိုချင်တော့ ရှာရတယ်။ ရှာရ
 တာက သုခမဟုတ်ဘူး၊ ဒုက္ခပဲ။ သုခကို ဒုက္ခနဲ့
 ရင်းပြီး ရှာတာဟာ ဒုက္ခက ပျားရည်လို ချိုတယ်လို့
 ထင်ကြလို့ပါပဲ။

ဒုက္ခကို ပျားရည်လို ချိုနေတဲ့ လောကမှာ
 မွေးလာသူတွေ၊ မွေးကတည်းက ဒုက္ခပါလာသူတွေ
 အိုကြရမယ်။ မအိုခင်စပ်ကြား မွေးကတည်းက
 နေပြီ အဝတ်အစားတွေ ဝတ်စားလို့ ဘယ်
 လောက်ပဲ သာယာသာယာ မိုးပေါ်က ကျလာတာ
 မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းပေ့ဆိုတဲ့ အဝတ်အစားတွေ
 အရသာရှိပေ့ ဆိုတဲ့ အစားအသောက်တွေ မိုး
 ပေါ်က ကျလာတာ မဟုတ်ဘူး။ ရှာလို့ ဖွေလို့
 ဝတ်ရ စားရတာ။ ကောင်းကောင်းလေးများ စားရ
 ရင် တဏှာလေးနဲ့ စည်းစိမ် ရစ်နေတတ်ကြတယ်။
 အဝတ်အစားလေး ကောင်းကောင်း ဝတ်ရ စားရ
 ရင် စိတ်ထဲမှာ သာယာကြည်နူးနေကြတာ။ ဒီလို

ဝတ်နိုင်ကြဖို့၊ စားနိုင်ဖို့ ရှာရဖွေရတဲ့ ဒုက္ခတွေကို တော့ မေ့နေကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခက မွေးက တည်းက ပါလာတာ။

ဘုန်းကြီး မေးပါဦးမယ်။ ပရိသတ်တွေ ဒုက္ခ ကို လိုချင်လား၊ မလိုချင်ဘူးလား ? (မလိုချင်ပါဘူး ဘုရား)။ ဒုက္ခမလိုချင်ရင် မနက်ဖြန် ဝယ်မယ့် ပိုက်ဆံတွေ လှူပစ်၊ ရွှေပြည်သာဘုရားကြီးဆီ လှူပစ်။ အဲဒါတွေက ဒုက္ခပေးနေတာ ဒါနဲ့ စပ်ပြီး စကားပုံလေးတစ်ခု ပြောပြဦးမယ်။

တောထဲမှာ ရှိတဲ့ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ရဲ့ သစ်ကိုင်းကြီးပေါ်မှာ မျောက်ကြီးတစ်ကောင်ရှိတယ်။ သစ်ပင်အောက်မှာလည်း တောလိုက်မုဆိုးကြီး တစ်ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီ တောလိုက်မုဆိုးကြီးက ခေါင်းကုတ်ပြီး ဒုက္ခ ဒုက္ခလို့ ငြီးတယ်။ သားကောင် မရလို့တဲ့ ကိုယ်လိုချင်တာ မရရင် ဒုက္ခပဲ မဟုတ် လား။

ဒါပေမယ့် မျောက်ကြီးက အဲဒီဒုက္ခကို သူ
 သိပ်လိုချင်တယ်။ ဟေ့ မုဆိုး မင်းက ဒုက္ခ ဒုက္ခနဲ့
 ပြောနေတာကိုး၊ အဲဒီ ဒုက္ခကို ငါ့ပေးဟေ့၊ ဒီတော့
 မုဆိုးက ဟေ့ မျောက်ကြီး ဒုက္ခကို မလိုချင်နဲ့။ ဒုက္ခ
 က မကောင်းဘူးကွ။ မင်းက မကောင်းဘူးလဲ ပြော
 သေးကွာ၊ ဒုက္ခ ဒုက္ခနဲ့ ပြောနေတာ။ အဲဒီ ဒုက္ခကို
 သာ ငါ့ပေးဆို့ပြီး မျောက်ကြီးက ပြောတယ်။

ဒီတော့ မုဆိုးက ပြောမရတဲ့အဆုံး မင်း
 ဒီလောက် ဒုက္ခလိုချင်တာ အောက်ဆင်းခဲ့ မင်းလို
 ချင်တဲ့ဒုက္ခ ရစေရမယ်ဆိုတော့ မျောက်ကြီးက
 အောက်ဆင်းလာတယ်။ အောက်ရောက်တော့
 လုံချည်ပုဆိုးကို အောက်ကဘုသီးထုံးပြီး မျောက်
 ကြီးကို ဝင်ခိုင်းလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ အပေါ်က
 ထုံးလိုက်တယ်။ မုဆိုးက မျောက်ကြီးကို ထုတ်ထား
 တဲ့ ပုဆိုးထုပ်ကြီးကို ကျောပေါ်လွယ်ပြီး လယ်ကွင်း
 ပြင်ထဲသွားတယ်။ ကွင်းပြင်ထဲလည်းရောက်ရော

မင်းလို့ချင်တဲ့ဒုက္ခ တွေ့ရမယ်ဆိုပြီး အထုပ်ကြီးကို ဘုန်းကနဲ ပစ်ချပြီးတော့ အပေါ်က အထုံးကို ဖြေ လိုက်တယ်။ ဖြေလိုက်တော့ မျောက်ကြီး ထွက်လာ တာပေါ့။ ဒီတော့ မှုဆိုးနဲ့ ပါလာတဲ့ တောလိုက်ခွေး တွေက မျောက်ကြီးကို ဝိုင်းလိုက်ကြတယ်။ မျောက် ဆိုတာ ကွင်းပြင်ထဲ ပြေးမလား ? သစ်ပင်ပေါ် ပြေးမလား ? (သစ်ပင်ပေါ်ပြေးမှာပါဘုရား)။ အဲဒီ တော့ မျောက်ကြီး ကြောက်လန့်ပြီး သစ်ပင်ပေါ် ပြန်တက်ပြေးရတယ်။ သူ့နေတဲ့ သစ်ပင်ပေါ် နောက်ဆုံး ရောက်သွားတယ်။ မျောက်ကြီး ဘယ်က လာလို့ ဘယ်ပြန်ရောက်သလဲ? (သစ်ပင်ပေါ်က ဆင်းလာပြီး သစ်ပင်ပေါ်ပြန် ရောက်ပါတယ် ဘုရား)။

ပရိသတ်ရေ၊ ဘုန်းကြီးပြောချင်တာ ဘာလဲ ဆိုတော့ ဒုက္ခကို မလိုချင်နဲ့ ဟုတ်လား။ ဒုက္ခလိုချင် ရင် မျောက်ကြီးလို့ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ မကောင်းပါဘူးဆို လည်း ကောင်းတယ်ထင်တာ ဒုက္ခ၊ ဒါကြောင့် ဒုက္ခ

ကို လိုချင်တယ်လို့ မလုပ်နဲ့။ ဒုက္ခ လိုချင်လို့က
တော့ ဒုက္ခရနိုင်တဲ့နေရာ ပြန်ရောက်မှာ။

ဒီကနေ့ တရားပွဲ ကျင်းပပေးတာ ကရုဏာ
ရှင် နာရေးကူညီမှုအသင်းဆိုတော့ ကရုဏာရဲ့
Definationကို ဖွင့်ရရင် ဒုက္ခိတ သတ္တဝါအပေါင်း
ပညတ် ကို သနားတာ တစ်နည်းပြောရရင်
ဒုက္ခိတတွေကို သနားတာ၊ ဆင်းရဲတဲ့သူတွေကို
သနားတာ၊ ကရုဏာရှင် ဆိုတာကတော့ သနား
တတ်သူတွေပေါ့။

တို့ရဲ့ ဘဝသံသရာခရီးဟာ ဒုက္ခနဲ့ စကြ
တယ်၊ ဒုက္ခနဲ့ ဆုံးကြဲတယ်။ ဘုရားရှင်က ဇာတိပိ
ဒုက္ခာ၊ မရဏမ္ပိဒုက္ခံတဲ့။ ဒီကနေ့ ကရုဏာရှင်
နာရေးကူညီမှုအသင်းဆိုတော့ ဘုန်းကြီးက
ဆက်စပ်ကြည့်တယ်။ မရဏမ္ပိဒုက္ခံလို့ ဘုရားရှင်
ဟောတော်မူတယ်။ သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရော၊ ကျန်ရစ်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြုံကြရတယ်။ အဲဒီ

ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ကူညီဖို့ ကရုဏာရှင်အသင်း ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူးလား ? (မှန်ပါဘုရား)။

သူတစ်ပါး အကျိုးစီးပွား ဆောင်ရွက်တာ ကို ပရဟိတလုပ်ငန်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လမ်းတွေ ဖောက်မယ်၊ တံတားတွေ ဆောက်မယ်၊ ရေတွင်း ရေကန်တွေ တူးမယ်၊ ကျောင်းတွေ လှူမယ်၊ ဘုရား တွေတည်မယ်။ အဲဒါတွေက ရက်အကန့်အသတ် မရှိ လုပ်လို့ရတယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်ရင် လုပ်ချင်သလောက် ရတယ်။ မလုပ်နိုင်သေးရင် ပစ်ထားလို့ရတယ်။

ကဲ လူတစ်ယောက် သေပြီးရင် ပစ်ထားလို့ ရပါ့မလား ? (မရပါဘူးဘုရား)။ ဘုန်းကြီး ပျံတော် မူတာတောင် အကန့်အသတ် ရှိရတယ်။ ဘယ်နေ့ နိဗ္ဗာန်ကျောင်းချမှား၊ ဘယ်နေ့ စျာပနပွဲ လုပ်မှာနဲ့ ပေါ့။ ရိုးရိုးလူဆိုရင် ဟိုရွှေ ဒီရွှေ လုပ်လို့ မရဘူး။ လောက ထုံးတမ်းစဉ်လာ (၃) ရက်ပဲ ထားကြတာ များတယ်။ အခြား ပရဟိတလုပ်ငန်းတွေက မိုးတွင်း

မပြီးရင် ဆောင်းတွင်းလုပ်လိုရတယ်။ ဆောင်းတွင်း
မပြီးရင် နွေမှာ လုပ်လိုရတယ်။ ကဲ မိုးတွင်းသေတဲ့
လူကျတော့ ဆောင်းတွင်း ရွှေ့လုပ်လို့ တော်ပါ့မလား။

(၃)ရက်ပဲ ထားရတာ။

ဘုန်းကြီး ပြောချင်တာက ဘုန်းကြီးတို့
တရားဟောပလ္လင် မရှိဘူးဆိုရင် ခုံတစ်လုံးချ ထိုင်ပြီး
ဟောလို့ရတယ်။ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက် မဟုတ်
သေးဘူးလို့ ပြောချင်တာ။

လူတစ်ယောက် သေသွားရင် (၃) ရက်ပဲ
ထားရတယ်။ တချို့ တစ်ရက်တည်းနဲ့ ပြီးအောင်
လုပ်ရတာလည်း ရှိတယ်။ ဒီထက်ပိုထားချင်ရင်
တော့ ရေခဲတိုက် ပို့ရမှာ၊ ယခုအခါ ကရုဏာရှင်
နာရေး ကူညီမှုအသင်းကြီး ပေါ်ပေါက်လာတာ
ဘုန်းကြီး သဒ္ဓါတရားတော်တော်ပေါက်တယ်၊ ငါ
လည်း တစ်ဘက်က ဓမ္မပူဇာနဲ့ ပါဝင်ရရင် ကောင်း
မှာပဲလို့ တရားပွဲ ပင့်ကတည်းက ရည်ရွယ်ထားပါ

တယ်။ ဘုန်းကြီး ရေးထားတဲ့ ကဗျာလေးကို ဆိုကြည့်ကြစမ်းပါ။ ဒီတရားပွဲ လာခါနီး နာရီဝက်ခန့် အလိုမှာ ရေးထားတာပါ။

* သေပြီးသောခါ ဘယ်လောက်ကြာ အိမ်မှာနေသလဲ?

* သေပြီးသောခါ သုံးရက်သာ အိမ်မှာနေစမြဲ။

ပရိသတ်ရေ အပုပ်ကောင် ရုပ်ဆောင်ထားတာ ဒီအပုပ်ကောင်ကြီးကို ဘယ်လိုကြာရှည်ထားလို့ရမှာလဲ။ ပို့သင့်တဲ့နေရာ ပို့ရမှာဆိုတော့ အရေးကြီးတယ်။ နေမကောင်းတဲ့သူကမှ အသက်ရှင်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် တစ်နည်းတစ်ဖုံ ဆေးရုံ သွားနိုင်သေးတယ်။ သေပြီးတဲ့သူဆိုတာ သုသာန်သို့ ကိုယ်တိုင် မသွားနိုင်တော့ဘူး။ သေပြီးသူ ဘယ်လောက်ကြာအောင် နေခွင့်ရဦးမှာတုံး၊ (၃) ရက်နော်။

အဲဒါကြောင့် ကရုဏာရှင် နာရေးကူညီမှု အသင်းကြီး ပျော်ဘွယ်မြို့မှာ ပေါ်ပေါက်လာတာဟာ (၃) ရက်ထားခွင့်ရှိတဲ့ အသူဘကိစ္စ ကူညီ

ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ပဲ။ ဒါကြောင့် ဆိုကြစမ်းပါဦး။

* သေသွားသူမှာ ပြန်ထကာ ဘယ်ခါသွားနိုင်လဲ?

* သေသောသူမှာ ပြန်ထကာ ဘယ်ခါမသွားဘဲ။

သေပြီးတဲ့သူ ပြန်ထသွားနိုင်လား ? (မသွားနိုင်ပါဘုရား)။ မသွားနိုင်ရင် ပို့ပေးမည့်သူ လိုတာပေါ့။ သေတဲ့သူဟာ ပြန်ထတာ မရှိဘူး။ ဘယ်တော့မှ မသွားနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အကုန်လုံး ဝိုင်းပို့ပေးရမှာ။

ကဲ . . . ဆက်ပြီး ဆိုကြစမ်းပါဦး။

* သေသွားသူတို့ သုဿာန်သို့ ဘယ်သို့ ပို့မှာလဲ?

* သေသွားသူတို့ သုဿာန်သို့ အများဝိုင်းကာပို့။

သေတဲ့သူ သုဿာန်ပို့ရင် ခြေထောက်ကြိုးနဲ့ချီ ဆွဲပို့လို့တော်ပါသလား ? တစ်ယောက်တည်းနဲ့ကော ပို့လို့ရပါ့မလား ? (မရပါဘူးဘုရား)။ ဒီတော့ အများဝိုင်းပို့ကြရတယ်။ နောက်ဆုံးခရီးဆိုတော့ တင့်တင့်တယ်တယ်ဖြစ်အောင် လုပ်ရ

လူတေသနစာကြည့်တိုက်

ဆင်းရဲခြင်း လွတ်ကင်းအောင် လမ်းပြောပြပေးမည် သုံးဦးစီ ၄၅၅

ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

သေးတယ်။ ဘုန်းကြီး ကြားဖူးတယ်။ ကချင်ပြည်
 နယ်က ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး ငါသေရင် ထင်
 သလို လုပ်လိမ့်မယ်ဆိုပြီး ပျံလွန်တော်မမူခင်က
 ကြံပြီး ဘုန်းကြီးပျံပွဲ လုပ်ပေးသတဲ့။ ကျန်ခဲ့မည့်
 ပိုက်ဆံတွေ စိတ်မချရ တဲ့သဘော ရှိတယ်နော်။
 တချို့လူတွေကတော့ သူတို့ ကွယ်လွန်သွားရင်
 သုံးဖို့ တဲ့ငွေတွေ ဘာတွေ စုထားတတ်ကြတယ်။
 သေလည်းသေရော ကျန်တဲ့သူတွေက ရတာဆွဲကြ
 တာပဲ။ ဒီတော့ သေရင် လုပ်ဖို့ဆိုပြီး ထားတာ
 သေချာရဲ့လား ? (မသေချာပါဘုရား)။ မသေချာ
 ရင် ကရုဏာရှင် နာရေးကူညီမှုအသင်းဆီ ပို့ထား
 လိုက် မကောင်းဘူးလား။

အိမ်မှာထားရင် မသေချာဘူး၊ မျက်စိ
 အောက်တောင် ဆွဲဆွဲသွားတာ၊ မျက်ကွယ်ဆိုတော့
 စဉ်းစားပေါ့။ အမွေချောင်းနေတာ၊ အသုဘချတာ
 ကျတော့ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်သလိုဘဲ။ ဒါကြောင့် ပိုက်ဆံ

တွေ နာရေးကူညီမှုအသင်းဆီပို့ထား၊ နာရေးကူညီ
 မှုအသင်းဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်လည်းကောင်းတယ်။
 သူများအတွက်လည်း ကောင်းတယ်။ ထပ်ပြီးဆိုလိုက်
 ကြပါဦး။

* သေသူရှင်သူ၊ ဤနှစ်လူ၊ ဘယ်သူကူဖို့လိုသလဲ ?

အသက်ရှင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကူညီရင် ကူညီ
 လို့ပြီးမှာ မဟုတ်ဘူး။ အကျိုးဝယ်ပေးပြီးရင် ပုဆိုး
 ဝယ်ပေးပါဦး။ ပုဆိုးဝယ်ပေးပြီးရင်လည်း လက်ဖက်
 ရည်ဖိုး ပေးပါဦးနဲ့ တောင်းနေမှာ။ သေတဲ့သူကျ
 တော့ တစ်ခါပဲ။ ဒါကြောင့် သေသူနဲ့ ရှင်သူမှာ
 သေသူကို ကူညီဖို့ လိုမှာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုရင် သေ
 သွားသူဆိုတာ (၃)ရက်အတွင်း ရောက်အောင်ပို့ရ
 မှာ။ လူသေပြီဆိုရင် ဈေးဆိုင်ရှိလည်း ဈေးဆိုင်ပိတ်၊
 နောက်ဆုံး ပန်းရံလက်သမားလည်း သွားလုပ်လို့
 မရတော့ဘူး။ ကုန်ဖို့အရေး ပေါ်လာတယ်ဆိုကာမှ

ဝင်ငွေက မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သေသူကို ကူညီ
ဖို့ လိုပါတယ်။

* သေသူ ရှင်သူ၊ ဤနှစ်လူ၊ သေသူကူဖို့ လိုနေဆဲ။
လိုနေဆဲဆိုတာ လောလောဆယ်ကို လိုနေ
တာ။

* သေသူပေါ်မှ၊ ဆက်သွယ်ယူ၊ နာရေးကူညီ၊ သင်းတို့ဆီ။
လောကမှာ မသေတဲ့သူ၊ မသေတဲ့အိမ် မရှိ
ဘူး။ သေမယ့်သူချည်းပဲ။ မသေခင်ကတည်းက
ဆက်သွယ်ထားမှ။ လူသေရင် အရေးပေါ် အလုပ်
က များတယ်။ အဝေးကဆွေမျိုး အကြောင်းကြား
ရမှာ၊ ဖိတ်စာရိုက်ရမှာ စတာတွေပေါ့။ ဒါကြောင့်
အရေးပေါ် အလုပ် များလို့ ဆက်သွယ်ထားဖို့
လိုပါတယ်။ တချို့ သေကာမှ ဆက်သွယ်တော့ ဘာ
လုပ်ရမှန်း မသိကြဘူး။

* ကိုယ်ကျိုးမဖက်၊ အများတွက်၊ ဝိုင်းဖက်ကူညီ၊
တို့ကိုယ်စီ။

နာရေးကူညီမှု အသင်းဆိုတာ ကိုယ်ကျိုး
မဖက် အများအတွက် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝိုင်းဖက်
ကူညီရပါမယ်။ ကာယအား၊ ဓနအား၊ ဉာဏအား
ဆိုပြီး ကိုယ်စွမ်းနိုင်တာ ပါဝင်ကူညီ လှူဒါန်းဆောင်
ရွက်ရပါမယ်။

ကဲ ရှေ့ဆက်သွားရအောင်။ မွေးရတာ
လည်း ဒုက္ခ၊ နာရတာလည်း ဒုက္ခ၊ သေရတာလည်း
ဒုက္ခ။ ဒါတင်လားဆိုတော့ မကသေးဘူး။ ဒုက္ခဒေါ
မနုဿုပါယာသာပိ ဒုက္ခာလို့ ဘုရားရှင် ထပ်ဟော
တော်မူပါတယ်။ မွေးလာတဲ့သူတိုင်း ပူဆွေးရတာ
တွေ၊ ငိုကြွေးရတာတွေ၊ ဆင်းရဲရတာတွေ နောင်တ
တစ်ဖန် ပူပန်ရတာတွေ ဆင်းရဲခံစားရဦးမယ်တဲ့။

ပြီးတော့ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ
ဒုက္ခော၊ ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခောတဲ့။ မချစ်
မနှစ်သက်သူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ ချစ်နှစ်
သက်သူတွေနဲ့ ကွေကွင်းရတဲ့ ဒုက္ခတွေလည်း တွေ့

လိုချင်ရင် ဒုက္ခရလိမ့်မယ်။ မလိုချင်မှ နိဗ္ဗာန်ရလိမ့်မယ်။
 တစ်နည်း ပြောရရင် တဏှာမကုန်ရင် ဒုက္ခရလိမ့်မယ်။
 တဏှာကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ရမှာ။ အကျဉ်းချုပ်ဆိုရရင်
 လိုချင်ရင်ဒုက္ခ၊ မလိုချင်မှနိဗ္ဗာန်ရ။ လိုချင်တာတဏှာ၊
 တဏှာဆိုတာ သမုဒယတဲ့။ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်လိုချင်ရင်
 တဏှာကုန်အောင် ကြိုးစားကြပါ။

နောက်တစ်ခုက မဂ္ဂသစ္စာက မဂ္ဂဆိုတာ
 လမ်းကြောင်း၊ သစ္စာဆိုတာ အမှန်၊ ဒီတော့ ပါဠိလို
 မဂ္ဂသစ္စာ၊ မြန်မာလိုကျတော့ လမ်းမှန်တဲ့၊ ဘာတဲ့လဲ
 (လမ်းမှန်ပါဘုရား)။ ကောင်းပြီ လောကမှာ လမ်းမှန်၊
 လမ်းမှား၊ လမ်းကောက်၊ ဖြတ်လမ်းဆိုပြီးတော့ လမ်း
 အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အတွက် ဘုရားရှင်က နိဗ္ဗာန်ကို လမ်းမှန်
 နဲ့ ဆင်းရဲခြင်း လွတ်ကင်းတဲ့လမ်းကို သွားနိုင်ကြောင်း
 မဂ္ဂသစ္စာနဲ့ ဟောပြခဲ့ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့
 လမ်းမှားက အပါယ်လားနိုင်ပြီး၊ လမ်းကောက်က
 နိဗ္ဗာန်ရချင်ပါတယ်ဆိုပြီး လောကီတန္တရ၊ မန္တရ

အတတ်တွေနဲ့. ရောနှောနေတာတွေက မဂ်ဖိုလ်
 အန္တရာယ်တွေဖြစ်ကာ ဖြတ်လမ်းဆိုတာက ဒါနပြုရုံ
 မျှနဲ့. ဝိပဿနာ ဘာဝနာ မပွားဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို ဖြတ်
 လမ်းနဲ့. မရနိုင်ကြောင်း သိစေလိုတဲ့အတွက် နိဗ္ဗာန်
 ရကြောင်း မဂ္ဂသစ္စာကို ဟောကြားခြင်း ဖြစ်ပါ
 တယ်။ ဥပမာ - ဒီကျောက်တိုင်ကွင်းထဲ တရားလာ
 နာကြတယ်။ တောင်ဘက်ကလည်း လာလို့ရတယ်၊
 မြောက်ဘက်ကလည်း လာလို့ရတယ်။ ကွင်းထဲ
 ရောက်တဲ့လမ်းအတိုင်း လာရတာမဟုတ်ဘူးလား။
 ဒီလို ရောက်နိုင်တဲ့ လမ်းအတိုင်း မလာဘဲနဲ့. ကွေ့
 ကောက်သွားနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်သွားလိုတဲ့လမ်း
 မရောက်နိုင်ဘူး။

ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေရဲ့ နောက်ဆုံး
 အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ လမ်းကြောင်းက
 (၈)ခု ရှိတယ်။ အဲဒါတွေက -

- (၁) သမ္မာဒိဋ္ဌိ
- (၂) သမ္မာသင်္ကပ္ပ
- (၃) သမ္မာဝါစာ
- (၄) သမ္မာကမ္မန္တ
- (၅) သမ္မာအာဇီဝ
- (၆) သမ္မာဝါယာမ
- (၇) သမ္မာသတိ
- (၈) သမ္မာသမာဓိတွေပါပဲ။

အဲဒီလမ်း (၈)သွယ်နဲ့ သွားမှ ဆင်းရဲကင်း တဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့ တရားနာမည် က “ဆင်းရဲခြင်း လွတ်ကင်းအောင် လမ်းပြဆောင်ပါ မည်” မဟုတ်လား။ တရားနာမည်က ယခုမှ ရောက်လာတာ။ မှန်ကန်တဲ့အမြင်၊ မှန်ကန်တဲ့ အယူအဆဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ။ မှန်ကန်တဲ့အမြင် ဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာနဲ့ နိရောဓသစ္စာ ဆိုတဲ့ သစ္စာ (၃) ခုကို အမှန်အတိုင်း သိတာ၊

မြင်တာ၊ အမှန်အတိုင်း မြင်တယ်ဆိုတာကလည်း
 ဥပမာ - ဒီနားမှာ စားပွဲကြီး ချထားတယ်။ စားပွဲကြီး
 က အမှန်ပဲကွလို့ ဒီလို မြင်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။
 ဆင်းရဲဆိုတာ အမှန်ပါပဲလား၊ ဆင်းရဲတာ သမုဒယ
 ကြောင့်ပါလား။ ဆင်းရဲကင်းတာ နိဗ္ဗာန်ပါလားလို့
 အမှန်အတိုင်းမြင်တာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဂွင်ပါ။

ရိပ်သာသွား တရားအားထုတ်တယ်၊
 တရားသာ အားထုတ်နေတာ၊ မွေးနေ့အစ သေနေ့
 အဆုံး ဒုက္ခတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတယ်။ သမုဒယ
 အကြောင်းခံလို့ ဒုက္ခတွေ ဖြစ်တယ်၊ အကြောင်းခံ
 သဘောတရားမရှိရင် ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းပြီး နိဗ္ဗာန်
 ရောက်မယ်လို့ အသိမရှိဘဲနဲ့ တရားအားထုတ်နေ
 လည်း ဉာဏ်စဉ်တက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်စဉ်ထဲ
 မှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ကို မြင်အောင် ရှုပြီးမှ တရား
 အားထုတ်ရမယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ရိပ်သာမှာ ဒီတရား
 နာပြီးမှ တရားအားထုတ်ခိုင်းတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ

ဆိုရင် ဒီတရားက ဆင်းရဲကင်းတဲ့ လမ်းကြောင်းကို ပြတာ။ အဲဒါပြပြီးမှ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ် တက် ရတာ ကောင်းတယ်။ ဒီတော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ မမြင်ဘဲနဲ့ တရားတွေ နင်းကန်အားထုတ်ရင် မြင်းကို ဇက်ကြိုး ဆွဲပြီး တုတ်နဲ့ရိုက်သလို ဖြစ်လိမ့်မယ်။

မြင်းဇက်ကြိုး ဆွဲထားရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြေး ရမလဲ၊ တုတ်နဲ့လည်း ရိုက်နေပြန်တော့ မြင်းက နင်း ကန်ပြေးဖို့ လုပ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ရှေ့ကို ဘယ်လိုမှ မရောက်နိုင်ဘူး။ သေဖို့ပဲ ရှိတော့တယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင် မရှိဘဲ တရားအားထုတ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်လည်း ပင်ပန်းတယ်၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာလည်း မတက် ဘူး။ ဒါကြောင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက် ကြောင်း လမ်းကောင်းတစ်ခုလို့ နားလည်ထားကြ ပါ။

(သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင်ဖောင်ကြီးစီးလို့ နိဗ္ဗာန်ခရီးသို့ သွားကြစို့) (၂-ခေါက်ဆို)

ဒုတိယ မဂ္ဂင်က သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်၊ သမ္မာ
 သင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ ကြံစည်မှုပါ။ ဘာ
 တွေကြံစည်တာလဲ။ နေက္ခမ္မ - ကာမမှ ထွက်မြောက်
 ကြောင်းတွေကို ကြံစည်တာ၊ ဟိုဟာ ဒီဟာ ကြံတာ
 မဟုတ်ဘူး။ ကာမဂုဏ်တရားတွေ တဖြည်းဖြည်း
 နည်းသွားအောင် မရှိအောင် အရှုပ်တွေ မရှိအောင်
 လုပ်မယ်ဆိုပြီး ကြံစည်တာ၊ အဲဒီလို ကြံရင် သမ္မာ
 သင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်
 ကလည်း နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကြောင်း
 တစ်ခုပါပဲ။

ကပြီတဲ့ လူကို မြင်ရင် ဪ လူဆိုတာ
 ရုပ်နာမ် (၂) မျိုးပဲ ရှိတာ။ ဒီရုပ်နာမ်သဘောတရား
 က ကခုန်ပြနေတာ၊ လှည့်စားနေတာ၊ ဒီလို ရုပ်နာမ်
 သဘောတရား နားလည်ပြီးတော့ ကြံစည်တာ၊
 အသံပိုင်ရှင်လည်း ရုပ်နဲ့နာမ်၊ နားထောင်သူလည်း
 ရုပ်နဲ့နာမ်၊ ဒီလို သဒ္ဓါရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးလည်း ကြံ

စည်ရတယ်။ ဒီလိုပဲ ဂန္ဓာရုံအနံ့တွေ၊ ရသာရုံ အရသာတွေ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ အတွေ့အထိတွေ့နဲ့ ပတ်သက်ပြီးလည်း အဲဒါတွေက လွတ်မြောက်နိုင် အောင် ကင်းအောင် ကြံစည်ရတာ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ရိပ်သာသွားမယ်ဆိုရင် ကာမမှ ထွက်မြောက်ကြောင်းတွေများများ ကြံစည်ထား၊ ကာမဂုဏ်တရားတွေ ဝင်ပြီး အားထုတ်ရင် ဘယ် တော့မှ ဉာဏ်စဉ်မတက်ဘူး၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဖြစ် ကြောင်းထဲမှာ အဗျာပါဒလည်း ပါတယ်။ အဗျာပါဒ ဆိုတာ ဒေါသမရှိတာ၊ မေတ္တာထားတာ၊ သူတစ်ပါး တွေကို ကောင်းစားစေဆိုတဲ့ စိတ် စေတနာနဲ့ ကြံစည်တာပဲ။ ရိပ်သာတော့ သွားပါရဲ့ တင်ပျဉ်ခွေ လေးထိုင်ပြီး ကိုယ်နဲ့ မတည့်တဲ့သူကို စဉ်းစားပြီး ဒေါသထွက် နေရင် သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဖြစ်ဘူး။

နောက်တစ်ခုက အဝိဟိံသတဲ့။ မညှဉ်းဆဲ
 ကြောင်းတွေကိုလည်း ကြံစည်ရတယ်။ ဥပမာ
 ကိုယ်က ပစ္စည်းလေးတစ်ခု ရောင်းမယ်။ (၂၀၀)
 တန်တယ်ထားပါတော့။ ကိုယ်က (၂၅၀) နဲ့ ရောင်း
 လိုက်မယ်။ ဝယ်တဲ့သူက ငါက (၂၀၀) လောက်
 ထင်တာကွဆိုပြီး (၅၀) အတွက် စိတ်ဆင်းရဲသွား
 မယ်။ အဲဒါ သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းဆဲတာပဲတဲ့။

တစ်နည်း ပြောရရင် ကိုယ်က အဆမတန်
 ဈေးတင်ရောင်းတော့ ဝယ်တဲ့သူက မဝယ်နိုင်ဘူး၊
 ဒီတော့ ဝယ်နိုင်အောင်ဆိုပြီး အလုပ်ပိုလုပ်ရတယ်။
 ဒါလည်း သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းဆဲတာပဲတဲ့။ ဒါကြောင့်
 သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင် ပြည့်စုံချင်ရင် နေက္ခမ္မ၊ အဗျာ
 ပါဒ၊ အဝိဟိံသ တရားတွေ ရှိအောင် ကြိုးစားပါလို့
 ပြောချင်ပါတယ်။

(သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင်ဖောင်ကြီး စီးလို့ နိဗ္ဗာန်
 ခရီးသို့ သွားကြစို့)။ (၂-ခေါက်ဆို)

နောက်သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင်၊ သမ္မာဝါစာဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ စကားကို ပြောဆိုတာ၊ မှန်ကန်တဲ့စကား ဖြစ်ချင်ရင် ဝစီဒုစရိုက် (၄)ပါးကို ရှောင်လို့ ဘုရားရှင် ဟောပါတယ်။ ဝစီဒုစရိုက် (၄) ပါးကတော့ -

- * မုသာဝါဒ - သူတစ်ပါးကို လိမ်ညာတာ၊
- * ပိသုဏဝါစာ - သူတစ်ပါးကို ကုန်းတိုက်တာ၊
- * ဖရုသဝါစာ - ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားပြောဆိုတာ
- * သမ္မပ္ပလာ - အကျိုးမရှိတဲ့စကား ပြောတာ တွေပဲ။

အဲဒီ မကောင်းတဲ့စကား (၄)မျိုးကလွတ်ရင် သမ္မာဝါစာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရိပ်သာတော့ သွားပါရဲ့။ ဟော့ ဘယ်သူက ဘယ်လိုတဲ့၊ ဘာဖြစ်သတဲ့ မတရား တဲ့စကားတွေ ပြောမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက် အား ထုတ်ထုတ် တရားမတက်နိုင်ပါဘူး။ မကောင်းတာ တွေပြောပြီး တရားတက်မယ်ဆိုရင် ဘုရား တရား တော်တွေ အလကား ဖြစ်ကုန်မှာပေါ့။

သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင်က ရိပ်သာမှ မဟုတ်ဘူး။
 အိမ်မှာလုပ်လည်း ရတယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာနေပြီး ဝစီ
 ဒုစရိုက်ရှောင်သူနဲ့ ရိပ်သာသွားပြီး သူများ
 မကောင်းကြောင်း ပြောသူ၊ ဘယ်သူမြတ်မလဲ
 စဉ်းစားကြနော်။ ဒါကြောင့် သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင်ဟာ
 နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းတစ်ခုပါလို့
 မှတ်လိုက်ကြ။

(သမ္မာဝါစာ မဂ္ဂင်ဖောင်ကြီးစီးလို့ နိဗ္ဗာန်ခရီး
 သို့ သွားကြစို့) (၂-ခေါက်ဆို)

နံပါတ် (၄) က သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်၊ မှန်ကန်
 တဲ့ အလုပ်ဟာ သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်ပါ။ ပါဏာတိပါ
 တာဝေရမဏိ - သူတစ်ပါးအသက် သတ်ခြင်းမှ
 ရှောင်ကြဉ်တာ၊ အဒိန္နာဒါနာဝေရမဏိ - သူတစ်ပါး
 ဥစ္စာ ခိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ
 ဝေရမဏိ - သူတစ်ပါးသားမယား ပြစ်မှားခြင်းမှ
 ရှောင်ကြဉ်တာတွေက သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင် ဖြစ်တယ်။

မနက်ခင်း ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ရင်
ဝစီဒုစရိုက် (၄) ပါးလည်း စောင့်ထိန်းရာ ရောက်
တယ်။ သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်လည်း ဖြစ်တယ်။ ကာယ
ဒုစရိုက် (၃) ပါးလည်း ရှောင်ကြဉ်ရာ ရောက်တယ်။

သူတစ်ပါးအသက် သတ်တာ စိတ်နဲ့ သတ်
လို့ မရဘူး။ ကိုယ်ထိလက်ရောက် သတ်ရတယ်။
ခိုးလည်း စိတ်နဲ့ ခိုးလို့ မရဘူး၊ ကိုယ်လက်နဲ့ ခိုးယူရ
တယ်။ သူတစ်ပါး သားမယားကိုလည်း ကာယကံ
မြောက် ကျူးလွန်မှဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ
ကာယ ဒုစရိုက်(၃)ပါးကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ် ဒီသမ္မာ
ကမ္မန္တ မဂ္ဂင်ကလည်း အိမ်မှာလုပ်လည်း ရတာပါပဲ။
ရိပ်သာ သွားပြီး ခြင်ကိုက်တာ သည်းမခံနိုင်ဘဲ
ပြုန်းကန် ရိုက်ရင် ဘယ်ကောင်းပါ့မလဲ။

(သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင် ဖောင်ကြီးစီးလို့ နိဗ္ဗာန်
ခရီးသို့ သွားကြစို့) (၂-ခေါက်ဆို)

နံပါတ် (၅) က သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်၊ မှန်ကန်
 တဲ့ အသက်မွေးမှုပေါ့။ မှန်ကန်တဲ့ အသက်မွေးမှု
 ဆိုတာ မမှန်ကန်တဲ့ အသက်မွေးမှု (၅) မျိုးကို
 ရှောင်ရန် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ (၅) ခုက -

- (၁) သတ္တဝါဏိဇ္ဇ - သတ္တဝါ ကုန်ကူးတာ၊
- (၂) သတ္တဝါဏိဇ္ဇ - လက်နက်ရောင်းဝယ်တာ၊
- (၃) မံသဝါဏိဇ္ဇ - အသားငါးရောင်းတာ၊
- (၄) ဝိသဝါဏိဇ္ဇ - အဆိပ်ရောင်းဝယ်တာနဲ့
- (၅) မဇ္ဇဝါဏိဇ္ဇ - မူးယစ်ဆေးဝါး အရက်
 ရောင်းဝယ်တာတွေပါ။

ဘုန်းကြီးတို့၊ မဲဆောက်တို့၊ မြဝတီတို့၊ တာ
 ချီလိတ်တို့၊ နယ်စပ်မှာ ကလေးတွေ အမျိုးသမီးတွေ
 ရောင်းစားခံရတာတွေ ကြားသိရပါတယ်။ အဲဒီ
 ဘက်မှာ စိတ်ကြွ ဆေးတွေရှိတယ်။ အဲဒီဆေး
 ကျွေးလှိုက်ရင် တရားဟောပညာကြီးကိုလည်း တစ်
 ယောက်တည်း ထမ်းနိုင်တယ်။ အဲဒါ မသေမချင်း

ခိုင်းစားတာ (၃)နှစ်လောက်ဆို အတွင်းကြေကြေပြီး
သေရောတဲ့။ လူတစ်ယောက် သူတစ်ပါး လက်ထဲ
မှာ သေရတာကြောင့် ကိုယ်ရတဲ့ပိုက်ဆံ ကိုယ့်တွက်
သုံးခဲ့ရင် မိစ္ဆာဇီဝ - မမှန်ကန်တဲ့ အသက်မွေးမှု
ပါပဲ။

အမျိုးသမီးလေးတွေဆို သူများအိမ်မှာ
အိမ်ဖော်လုပ်ရတယ်။ ညည်းဆဲခံရတယ်။ နောက်ဆုံး
ဘဝပါ ပျက်စီးသွားတယ်။ အဲဒီလို လူကုန်ကူးလို့
ရတဲ့ ပိုက်ဆံနဲ့ အသက်ရှင်ရင် မိစ္ဆာဇီဝပါပဲ။

နောက်လက်နက်ရောင်းဝယ်တာ၊ လက်
နက်ဆိုတာ သူတစ်ပါးအသက် သတ်ဖို့ပါ။ သူ
တစ်ပါးအသက်ကို သေစေနိုင်တဲ့ လက်နက်တွေ
ရောင်းဝယ်ရင်လည်း မိစ္ဆာဇီဝ ဖြစ်ပါတယ်။ အသား
ငါး ရောင်းတယ်ဆိုတာလည်း သူတစ်ပါးအသက်
သတ်ပြီးမှ ရောင်းလို့ရတယ်။ သူလည်း မိစ္ဆာဇီဝပဲ။
ပြီးတော့ အဆိပ်ဆိုတာ လူကို သေစေနိုင်တယ်။

မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုတာလည်း လူကို အသက်တိုစေ
 တယ်။ ပျက်စီးစေတယ်။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်မှန်း
 လည်း မသိနိုင်ဘူး။ သူများဘဝ ပျက်ဆီးစေပြီးမှ
 ရတဲ့ ပိုက်ဆံနဲ့ အသက်မွေးတိုင်း မိစ္ဆာဇီဝပါ။ တရား
 အားထုတ်တဲ့ သူတော်ကောင်းဆိုတာ အဲဒီမိစ္ဆာဇီဝ
 ကို ဘယ်လိုမှမလုပ်သင့်ပါဘူး။ လုပ်ရင်လည်း
 တရားမရနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မကောင်းတဲ့
 အသက်မွေးမှုတွေ ရှောင်ကြဉ်ပြီး ကောင်းရောင်း
 ကောင်းဝယ်လုပ်မှ သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင် ဖြစ်ပါတယ်။
 နိဗ္ဗာန်လိုချင်ရင် ဆားနဲ့ဖြူးစားရစားရ မိစ္ဆာဇီဝကို
 ရှောင်ရမယ်

သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်ကလည်း နိဗ္ဗာန်ရောက်
 ကြောင်း လမ်းကောင်းဖြစ်ပါတယ်။

(သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင်ဖောင်ကြီးစီးလို့ နိဗ္ဗာန်ခရီး
 သို့ သွားကြစို့) (၂ - ခေါက်ဆို)

သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်ဆိုတာက ဖြစ်ပြီးသား

အကုသိုလ်တွေကို ထပ်မဖြစ်အောင် အားထုတ်ရမယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေလည်း မဖြစ်လာအောင် တားဆီးရမယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်ရမယ်။ ဖြစ်ပြီးတဲ့ ကုသိုလ်တွေကို လွန်စွာ ပွားများအောင် အားထုတ်ရမယ်တဲ့။ ဒီသမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်ကလည်း နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းတွေပါတဲ့။

(သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်ဖောင်ကြီးစီးလို့ နိဗ္ဗာန်ခရီးသို့ သွားကြစို့) (၂ - ခေါက်ဆို)

နောက်တစ်ခုက သမ္မာသတိမဂ္ဂင်၊ မှန်ကန်တဲ့သတိရမှု၊ အောက်မေ့မှုပါ။ သမ္မာသတိဖြစ်အောင်က သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားများရမှာ သတိပဋ္ဌာန်က-

- (၁) ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်
- (၂) ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်
- (၃) စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နဲ့
- (၄) ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

ဆိုပြီး (၄)မျိုး ရှိပါတယ်။

သမ္မာသတိမဂ္ဂင် ပြည့်စုံချင်တဲ့သူဟာ ကာ
 ယာနုပဿနာ - ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လှုပ်ရှား
 တာ၊ ရွေ့လျားတာစတာတွေကို သတိနဲ့ အဖန်ဖန်
 ရှုမှတ်ရမယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်
 မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာမှု ကျင်မှုစတာတွေလည်း
 ရှုမှတ်ရမယ်။ စိတ္တာနုပဿနာခေါ်တဲ့ ကောင်းတဲ့
 စိတ်၊ မကောင်းတဲ့စိတ်၊ ရာဂရှိတဲ့စိတ်၊ ရာဂကင်းတဲ့
 စိတ်၊ ဒေါသရှိတဲ့စိတ်၊ ဒေါသကင်းတဲ့စိတ်၊ မောဟ
 ရှိတဲ့စိတ်၊ မောဟကင်းတဲ့စိတ် စတာတွေကိုလည်း
 ခွဲခြားရှုမှတ်ရမယ်။ ဓမ္မာ နုပဿနာခေါ်တဲ့ သစ္စာ
 (၄)ပါး တရားတွေ၊ ဉာဏ်စဉ်တွေကိုလည်း သတိ
 ထား ရှုမှတ်ပွားများရပါမယ်။ ဒီလို ရှုမှတ်ပွားများ
 လို့ သမ္မာသတိမဂ္ဂင် ဖြစ်ရင်လည်း နိဗ္ဗာန်ရောက်
 ကြောင်း လမ်းကောင်းတစ်ခုပါပဲ။

(သမ္မာသတိမဂ္ဂင် ဖောင်ကြီးစီးလို့ နိဗ္ဗာန်

ခရီးသို့ သွားကြစို့) (၂ - ခေါက်ဆိုင်)

နံပါတ် (၈) က သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်၊ မှန်ကန်
 တဲ့ တည်ကြည်မှုကို ခေါ်တာပါ။ ဈာန်နဲ့ ပြောရရင်
 ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထ
 ဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊
 ပထမဈာန်၊ ဒီလို အနုလုံ ပဋိလုံ အပြန်အလှန်
 ပွားများခြင်းကြောင့် ရလာတဲ့ သမာဓိတစ်မျိုးပါပဲ။
 တချို့ ငါးမျှားနေမယ်၊ ဖဲရိုက်နေမယ်ဆိုရင် စိတ်က
 ဘယ်မှ မရောက်ဘူး၊ ငါးအပေါ်၊ ဖဲအပေါ်မှာသာ
 စိတ်က ရောက်နေ တယ်။ အဲဒီ သမာဓိမျိုးကိုတော့
 မိစ္ဆာသမာဓိ မကောင်းတဲ့ သမာဓိလို့ ခေါ်ပါတယ်။
 အဲဒီ သမာဓိမျိုးကို ဘုရားမဟောပါဘူး။ ကောင်းတဲ့
 တရားအပေါ်မှာ တည်ကြည်တဲ့ သမာဓိမျိုးကိုပဲ
 ဟောတာပါ။ သမ္မာသမာဓိနှင့် ပတ်သက်၍ ဘုရား
 ရှင် များစွာဟောကြားထားပါတယ်။ ဒီမှာတော့
 လိုရင်းသာ ဟောပြော ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်နဲ့ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်က
 အပြန်အလှန် ဆက်စပ်မှုရှိတယ်။ သတိရှိမှ သမာဓိ
 ဖြစ်တယ်။ သတိလွတ်တာနဲ့ သမာဓိ ပျက်တာပါပဲ။
 အခု တရားထဲ စိတ်ရောက်နေတုံး ဟိုဘက်နားက
 ပျော်ပွဲ ရွှင်ပွဲ သတိလွတ်ပြီး စိတ်ထဲ ပေါ်လာရင်
 သမာဓိပျက်ပြီပေါ့။

(သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင် ဖောင်ကြီးစီးလို့ နိဗ္ဗာန်ခရီး
 သို့ သွားကြစို့) (၂ - ခေါက်ဆို)

ဒကာ ဒကာမတွေ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ
 ကင်းအောင်ဆိုပြီး ဘုန်းကြီးက နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ လမ်း
 ကြောင်း (၈) ခုကို ပြပေးတာလို့ မှတ်ပါ။ ဒုက္ခသစ္စာ
 ဆိုတာ ဆင်းရဲဖြစ်တာ၊ သမုဒယသစ္စာဆိုတာ
 ဆင်းရဲဖြစ်အောင် လုပ်တာ၊ နိရောဓသစ္စာဆိုတာ
 ဆင်းရဲကင်းသွားတာ၊ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ ဆင်းရဲကင်း
 မှုကို ဖြစ်စေတာလို့ သေချာမှတ်ပါ။ ကဲ . . .
 ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီး ရေးထားတဲ့ လင်္ကာလေး

ဆိုလိုက်ရအောင်။

ဆင်းရဲနေတာ၊ ဒုက္ခသစ္စာ။

ဆင်းရဲစေတာ၊ သမုဒယသစ္စာ။

ဆင်းရဲကင်းတာ၊ နိရောဓသစ္စာ။

ဆင်းရဲကင်းစေတာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ။

သစ္စာ (၄)ပါးထဲမှာ ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ သမုဒယ သစ္စာက လောကီသစ္စာ (၂) ပါး၊ နိရောဓသစ္စာနဲ့ မဂ္ဂသစ္စာက လောကုတ္တရာသစ္စာ(၂)ပါးပါ။ လောကီ ဆိုတာ မွေးပြီးတော့သေ၊ သေပြီးတော့မွေးနဲ့ ဝဲဂ ယက်လို လည်နေတာ၊ လောကုတ္တရာကတော့ ဆင်းရဲအခြေခံတဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေကို လွန်မြောက်သွား တာ၊ လောကကြီးထဲက လွတ်သွားတာ၊ မွေးတာ သေတာတွေ လွတ်သွားတာပါ။

လောကီသစ္စာ (၂) ပါးမှာ ဒုက္ခသစ္စာက အကျိုး၊ သမုဒယသစ္စာက အကြောင်းပေါ့။ လော ကုတ္တရာ သစ္စာ (၂) ပါးမှာလည်း နိရောဓသစ္စာက

အကျိုးမဂ္ဂသစ္စာက အကြောင်းဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီသစ္စာ (၄)ပါး တရားတော်ကို နားလည် သဘောပေါက်ကာ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် ပွားများအားထုတ်မယ် ဆိုရင် ဆင်းရဲခြင်း လွတ်ကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည် မြတ်ကို မုချမသွေ ရရှိနိုင်ရှာပေသတည်း။

ယနေ့ မန္တလေးတိုင်း၊ ပျော်ဘွယ်မြို့နယ်လုံး ဆိုင်ရာ ရွှေပြည်သာစေတီတော်မြတ်ကြီး၏ (၁၀၀) ကြိမ်မြောက် လုံးတော်ပြည့် ရွှေသင်္ကန်းကပ်လှူခြင်း အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ပျော်ဘွယ်မြို့နယ်ဆိုင်ရာ ကရုဏာရှင် နာရေးကူညီမှုအသင်းကြီးက ဦးစီးပြီး ကျင်းပတဲ့ ဓမ္မသဘင်ပွဲကြီး၌ ဟောကြားခဲ့တဲ့ “ဆင်းရဲခြင်းလွတ်ကင်းအောင် လမ်းပြဆောင် ပါမည်” တရားတော် ဒီမှာတင် ပြီးပါပြီ။ ကဲ မေတ္တာပို့ကြစို့။

အရှေ့အရပ်၌ (တောင်အရပ်၊ မြောက်အရပ်၊ အနောက်အရပ်၊ အထက်အရပ်၊ အောက်အရပ်) နေကြကုန်သော ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား

သတ္တဝါအများတို့သည် ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း
ကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာ
လန်းဖြာ ဝမ်းသာကြပါစေ။

သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု။

ပျော်ဘွယ်အရှင်ဝိသုဒ္ဓရံသီ
(၂၉-၄-၂၀၁၀)

မှတ်ချက်

ဤတရားတော်ကို ပျော်ဘွယ်မြို့ ရှမ်းပွဲ ရပ်နေ
ဦးတင်လွင် + ဒေါ်သင်းသင်း (ရွှေနတ်သား
ဆန်နှင့် ဓာတ်မြေဩဇာရောင်းဝယ်ရေး) မိသားစု
တို့၏ ရှင်ပြုနားသအလှူတော်မင်္ဂလာတွင် ထပ်မံ
ဟောကြားခဲ့ပြီး ယင်းတရားနှင့် အခြားတရားများ
ကို ထင်းရှူးရိပ် ဗွီဒီယိုထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိရေး မဟာ
ဗန္ဓုလလမ်းနှင့် ရွှေဘုံသာလမ်းထောင့်၊ ရန်ကုန်မြို့၊
ဖုန်း - ၃၇၇၉၀၉ မှ DVD ခွေများ ဖြန့်ချိလျှက်
ရှိကြောင်း သတင်းကောင်းပါးအပ်ပါသည်။

မြောက်ဥက္ကလာပ (မယ်လမုဘုရားအနီး)၊

ဓမ္မသီဂီပျော်ဘွယ်စာသင်တိုက်၊

မင်္ဂလာဒုံ၊ ကုန်းတလပေါင်၊ ဓမ္မသီဂီပျော်ဘွယ်သာသနာ့ရိပ်သာ၊

ပျော်ဘွယ်မြို့နယ်၊ ဇီးတောကျောင်းတိုက်တို့၏

ပဓာနနာယက၊ ဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတာ၊

သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

ပရိယတ္တိသာသနာနုဂ္ဂဟရန်ကုန်ဆန်လှူအသင်းကြီး၏ဓမ္မကထိက

ပြည်တွင်းပြည်ပသာသနာပြုဆရာတော်

ပျော်ဘွယ်အရှင်ဝိသုဒ္ဓိရုံသီ

ရေးသားဖြန့်ချိသော

(၁) မိဘအကြွေးပြန်ကာဆပ်ဖို.တွေး

(၂) မတူသောအမြင်များ

(၃) ငွေ

(၄) ဆင်းရဲခြင်းလွတ်ကင်းအောင် လမ်းပြဆောင်

ပါမည်(ဝိပဿနာအခြေခံတရား)စာအုပ်များ

ဖြန့်.ဝေလျှက်ရှိပြီး

မကြာမီ ဖြန့်ချိမည်

- (၁) အံ့ဖွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာ
- (၂) သာသနာ့အမေဖြစ်ပါစေ
- (၃) ကံကုန်ရင် အလုံးစုံပျက်စီးမယ်
- (၄) ကံတူအကျိုးပေး
- (၅) ဘာပြုမရပါ
- (၆) မမေ့နဲ့
- (၇) မသေမီက နတ်ဘဝရ

စသော တရားစာအုပ်များကို **စာပေလောက(၅)**၊
 ၁၃၈/၁၄၀(ပထမထပ်)၊ပန်းဆိုးတန်းလမ်း၊ ဖုန်း- ၇၂၁၈၁၇
 တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

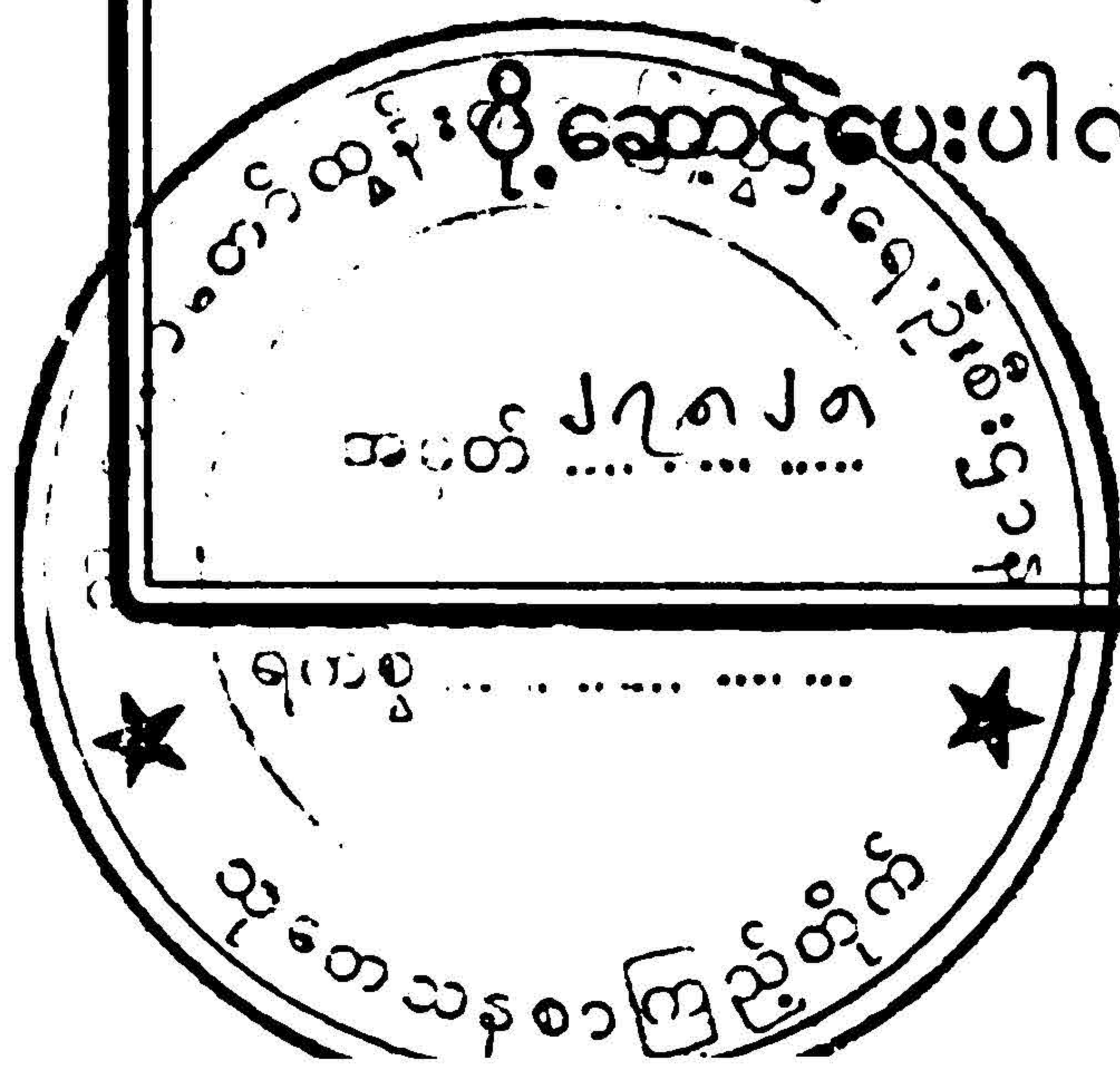
ပျော်တွယ်အရှင်ဝိသုဒ္ဓိရုံသီ ဟောကြားသော
 ဗီဇီဒီ၊ ဒီဗီဒီခွေများကိုလည်း **ထင်းရှူးရိပ်** ဗီဒီယို
 ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိရေး ဖုန်း - ၀၉၈၆၄၁၁၁၇၊ ၀၉၅-
 ၁၂၅၆၅၀၊ (၀၁) ၃၇၇၉၀၉ နှင့် **ရတနာစိန်** ဗီဒီယို
 ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိရေး ဖုန်း - (၀၁) ၂၅၂၉၉၄ တို့တွင်
 ရရှိနိုင်ပါသည်။

စားနေခိုက်တော့ ကောင်းလိုက်တာတဲ့၊
စားဖို့အတွက် ပိုက်ဆံရအောင်
ဒုက္ခနဲ့ရင်းပြီး ရှာရတာကိုတော့
မေ့နေကြတယ်။

ဆင်းရဲခြင်းလွတ်ကင်းအောင်
ဘာလုပ်ကြမှာလဲ ?

ဤစာအုပ်က သင့်အား
ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်၍
ချမ်းသာလမ်းသို့
ရောက်အောင်

အားပေးပေးပါလိမ့်မယ်။



စားနေခိုက်တော့ ကောင်းလိုက်တာတဲ့
စားဖို့အတွက် ပိုက်ဆံရအောင်
ဒုက္ခနဲ့ရင်းပြီးရှာရတာကိုတော့
မေ့နေကြတယ်။

ဆင်းရဲခြင်းလွတ်ကင်းအောင်
ဘာလုပ်ကြမှာလဲ?

ဤစာအုပ်က သင့်အားဆင်းရဲခြင်းမှ
လွတ်မြောက်၍ ချမ်းသာလမ်းသို့
ရောက်အောင်ပို့ဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။