မဟာရန်ကုန်

သင်္ဃန်းကျွန်း -- ကျောက်သဘော်ရိပ်သာ

ဦးဝိသုဒ္ဓ အရှင်

ရေးသားစီရင်သော

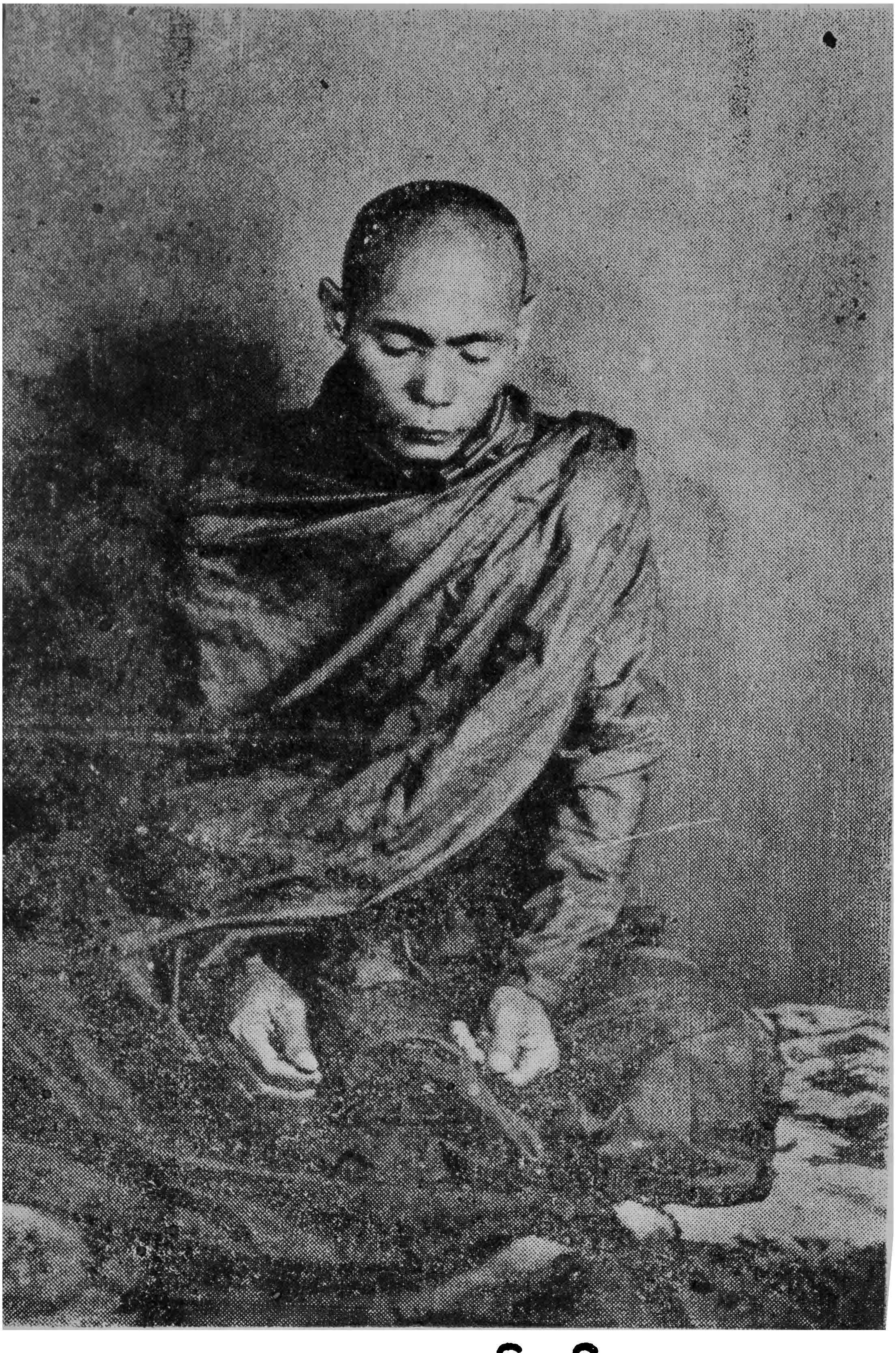
# နိဗ္ဗာန်မြင်သိ ဝိမုတ္တိ

## တရားတော်ဒေသနာ။

၃၆၄
၁၃

သီရိမင်္ဂလာစက်၊ ၆-လမ်း၊ ပေါင်းတည်။

ဓမ္မပါမောက္ခ ဩဝါဒါစရိယ မြှစ်တော်မူသော



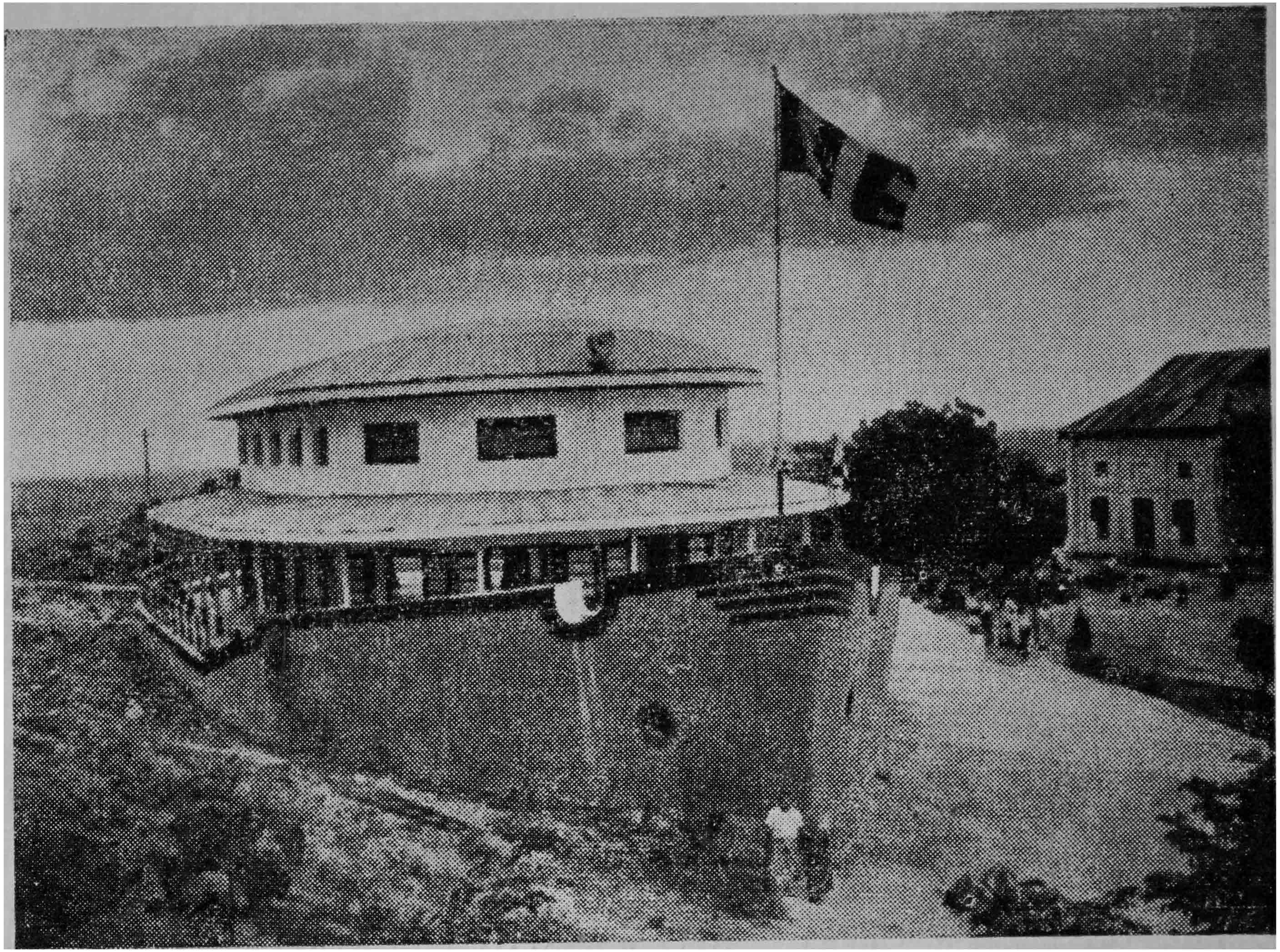
## ကျေးဇူးတော်ရှင်

ကျောက်သဘော် ဆရာတော်ကြီး ၏ ပုံတော်

**မဟာ ရန်ကုန်၊**

သင်္ကန်းကျွန်း ကျောက်သဘော် ရိပ်သာ

**ဦးဝိသုဒ္ဓ အရှင် ပုံတော်၊**



မြုပ် နုစ် မ ပျော ကျောက်သ ဘော်၊

ကျောက်ဆည်မြို့၊ ရွှေသာလျောင်းတောင်

ကျောက်သဘော်ာ ဌာနၶ သိတင်းသုံးနေထိုင်တော်မူသော

မဟာပါမောက္ခ ဩဘဝါဒါစရိယ ဖြစ်တော်မူသော

ကျေး ဇူး တော် ရှင်

# ကျောက်သဘော်ာဆရာတော်

ဘုရားကြီး ၏ အန္တေဝါသိက တပည့်ရင်း ဖြစ်သော

ရန်ကုန်မြို့၊ သင်္ကန်းကျွန်း၊ ကျိုက္ကစံဘုရားအရှေ့ဘက်

ကျောက်သဘော်ာရိပ်သာ၌ သိတင်းသုံးနေထိုင်ရာ ... ဌာန

## ဦး ဝိ သုဒ္ဓ

## အရှင် သု မြတ် အား

စာကြည့်တိုက်
ရန်ကုန်

ရန်ကုန် မြို့ ( ဝိမုတ္တိ ဉာဏ ဒဿန ) အဖွဲ့ကြီး ဖြစ်ကြ ကုန်သော

ဒါယကာ-ဒါယိကာမ အပေါင်းတို့က ( ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿန )

အမည်ဖြင့် လိုက်လျောညီသော သဘော တရားတော်ကို

ရေးသားပါရန် လျှောက်ထား တောင်းပန်ကြသဖြင့်

# နိဗ္ဗာန်မြင်သိ ဝိမုတ္တိ

တရားတော်ဟူသောအမည်ဖြင့် ရေးသားလိုက်ရခြင်း

ဖြစ်ပါသည်။

★

ကျွမ်းပြီးနေ့စွဲ - (၄-၁၀-၆၆)

မြတ်စွာဘုရားသခင် သည် ကရုဏာတော် ရှေ့ထားလျက် ဟောကြားတော် မူအပ်သော ပိဋကတ် သုံးပုံ ပါဠိတော်မြွက်တို့မှာ(အရဟတ္တေန ဒေသနာယကူဋံဂဏှိ) ဟူသော ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ မိန့်မှာချက်နှင့် အညီ၊ (ဝိမုတ္တိ ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿန)အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်၊ ပြုရေးကိုသာ ရည်ရွယ်ချက် ထားတော် မူရင်း ရှိသည်မှာ စင်စစ်အမှန် ဧကန်ပင် ဖြစ်ပါ၏။

ဒါ့ကြောင့်-

ဤ (နိဗ္ဗာန်မြင်သိ-ဝိမုတ္တိ)တရားတော် စာအုပ်ငယ်မှာလည်း မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အလိုတော်ကြီး ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရေး၊ ကိလေသာ အာသဝ တို့၏ လွတ်မြောက်ရေး၊ ဝိမုတ္တိဉာဏ် အမြင်မှန်ဖြင့် ရင့်သန်ရေး ကိုသာ ရှေးရှုပြီး ရေးသားလိုက်ရပါသတည်း။

**ဦးဝိသုဒ္ဓ**

ကျမ်းပြုသူ

ဗုဒ္ဓံ ဓမ္မံ သံဃံ။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

သင်္ခတ တရား - အသင်္ခတ တရား နှစ်ပါး ရှိရာ တွင်- ကိလေသာ ရာဂတို့၏ ကင်းမှုသာလျှင် မြတ်၏ဟု မြတ်စွာဘုရားသခင်သည် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ယာဝတာ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ
သင်္ခတာ ဝါ အသင်္ခတာ ဝါ
ဝိရာဂေါ တေသံ ဓမ္မာနံ
အဂ္ဂမက္ခာယတိ

ဘိက္ခဝေ၊ နိဗ္ဗာန်မြင်ရေး မျှော်တွေး ရှုငြား ချစ်သားတသီး ချစ်သီးတို့။ ယာဝတာ၊ အကြင် ရှိကြကုန်သော။ သင်္ခတာဓမ္မာဝါ၊ ပြုပြင်လျှင် ဖြစ်တတ်ကုန်သော တရားတို့သည်ရင်း။ အသင်္ခတာဓမ္မာဝါ၊ အကြောင်းတရားတို့သည် ပြုပြင်ခြင်း ကင်းငြိမ်းရာ ဖြစ်ကုန်သော တရားတို့သည်ရင်း။ သန္တိ၊ ရှိကုန်၏။ တေသံ၊ ထိုသင်္ခတ အသင်္ခတတရားနှစ်ပါးတို့တွင်။ ဝိရာဂေါ၊ ရာဂ၏ ကင်းရာ ကုန်ရာ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာ ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်တရားသည်၊ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ အယံဝိရာဂေါ၊ အကြင် ရာဂ၏ ကင်းရာ ကုန်ရာ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာ ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်တရားကို။ အဂ္ဂံ၊ မြတ်၏ဟူ၍။ အက္ခာယတိ၊ ဟောတော်မူ၏။

အင်္ဂုတ္တိုရ်စတုက္ကနိပါတ်စက္ကဝဂ်
အဂ္ဂပသာဒသုတ်

သင်္ခတလက္ခဏာကား–

ဥပ္ပါဒေါပညာယတိ- ဝယောပညာယတိ–

မိမိတို့၏စိတ်၌ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဖြစ်ပေါ်၍နေခြင်း ပျောက်ပျက်၍သွားခြင်း သဘောတရား တို့ကို သင်္ခတ တရားတွေချည်းဘဲ-ဟု သိပါ မြင်ပါ-

အသင်္ခတ လက္ခဏာကား-
ဥပ္ပါဒေါနပညာယတိ ဝယောနပညာယတိ

မိမိတို့၏စိတ်၌ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဖြစ်ပေါ်မှု ပျက်စီးမှုမရှိပါဘဲ ပကတိကင်းရှင်းပြီး ငြိမ်သက် အေးငြိမ်းရာ သဘောတရားကို အသင်္ခတတရားဟု သိပါ မြင်ပါ–

ဤကဲ့သို့ မြင်မြင် နေခြင်းသည် သာဝက တို့၏ ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်နိုင်စွာ မြင်နိုင်လောက်သော သင်္ခတ အသင်္ခတ တရား နှစ်ပါးပါဘဲ-

(ဥပ္ပါဒေါသင်္ခါရာ - အနုပ္ပါဒေါနိဗ္ဗာနန္တိ) ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်
ဖြစ်လျှင်သင်္ခါရ - ချုပ်မှ နိဗ္ဗာန်တဲ့
အဒ္ဒသံကာတေမူလံ
သက်ပ္ပါကာမဇာယတိ
နတံသက်ပ္ပယိဿာမိ
ဇဝံကာမနဟေဟိသိတိ

(မဟာနိဒ္ဒေသပါဠိတော်)

အဓိပ္ပါယ်ကတော့....

ကာမစိတ်တို့သည် မိမိတို့က ကြံစီပြီး စိတ်ကူးပြီး နေကြလို့သာ ဖြစ်ဖြစ် နေကြပါတယ်၊ မိမိ တို့ရဲ့ စိတ် က ဘယ်ကိုမှစိတ်မကူးပါက ကာမစိတ်ရူးတွေသည် ဖြစ်ပေါ် နေပြီးသားအနေနဲ့မရှိနိုင်ပါဘူး၊ မိမိတို့၏အိမ်မှာ ဧည့်သည် တွေမလာရောက်သေးမှီက ဧည့်သည်တွေမရှိနိုင်သလိုပေါ့-

မရှိနိုင်သေးတာက—

ကာမ စိတ်ရူးတွေ ကုန်နေပါ တယ်- ချုပ်နေပါတယ်— ငြိမ်းအေးနေပါတယ်။

ရှိနိုင်တာကတော့-

ပကတိအတိုင်းတိုင်း ရှင်းနေပါတယ် လင်းနေပါတယ်— ငြိမ်သက်နေပါတယ်။

ဧည့်သည် တွေ မလာရောက် လေတော့ အိမ်ကြီး မှာ ပကတိအတိုင်းတိုင်း ရှင်း လင်း ပြီး နေရာကြီး ရှိဘိသကဲ့သို့ ပါဘဲ၊ ထိုကဲ့သို့မိမိတို့ရဲ့မနောမှာ ပကတိအတိုင်း မပြုမပြင် ရပါဘဲ ရှင်းလင်းငြိမ်သက်နေတဲ့ အရှိသဘောတရားကိုဘဲ ဝိရာဂနိဗ္ဗာန်ပါဘဲ လို့ အမည်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ထို ပကတိ အတိုင်းတိုင်း ရှင်းလင်းငြိမ်သက်နေတဲ့ သဘောကို သဘောပေါက်ပြီး အသိဉာဏ်ရောက်၍ ကျင့်သုံး နေထိုင် တတ်ဘို့ပါဘဲ။

မရှိသေးဒါက ကိလေသာတရား
အရှိအေးရာက နိဗ္ဗာန်တရား
သိမြင်ဒါက မဂ်ဉာဏ်တရား

ဤကဲ့သို့ သဘောမပေါက် ဉာဏ်မရောက်ကြသေးပါက
ယထာဘူတံ ဉာဏာယသဣာ
ပရိယေသိ တမ္ဗော

ဆိုတဲ့ ဒေသနာအရ ဆရာကောင်းထံ မေးမြန်းလျှောက်ထားပြီး နာကြားကြပါလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

ဥပမာ—။ အိုးကြီး တလုံး မှာ ဘာဘာ ညာညာ တွေ ထည့်မပေးသေး မီက ကုန်နေပါတယ်၊ ကုန်ရာ ပကတိ အတိုင်းတိုင်းသာ ရှိနေပါတယ်၊ ရေထည့်ပေးရင် ရေရှိလာမှာပေါ့၊ဆီထည့်ပေးရင် ဆီရှိလာမှာပေါ့၊ ဘာဘာညာညာ တွေ မျိုးစုံနေအောင်ထည့်ပေးရင်လဲ ဘာဘာညာညာတွေ မျိုးစုံအောင် ရှိမှာကတော့ ဧကန်ပါဘဲ။

ထိုကဲ့သို့ မိမိတို့၏ စိတ်မှာလည်း ဘယ်ကိုမှ- ဘယ်လိုမှ မအောင်းမေ့သေးမှီက အောင်းမေ့ပြီးသားလဲ မရှိနှင့်လေ တော့ အိုးအတိုင်း ဗလာ ရှင်းနေသလိုပါဘဲ- ကုန်နေပါ-တယ်၊ ဗလာရှင်းလင်းပြီး နေပါတယ်၊ အဲဒီ ဗလာ ရှင်းပြီး ကုန်နေရာကို မသိကြ မမြင်တတ်ကြ မျက်မှောက် မပြုတတ်ကြလေတော့ ကာမစိတ်တွေလို့ ခေါ်တဲ့ မရှိနှင့်သေးတဲ့—

ချစ်မှု စိတ်တွေ။ မုန်းမှု စိတ်တွေ
သားအတွက်ဆိုပြီး ပူမှု- စိတ်တွေ
သမီးအတွက် ပူမှု- စိတ်တွေ
ရွှေရေး- ငွေခရေးတွေးပြီး ပူမှု- စိတ်တွေ
သူချမ်းသာနတ်ချမ်းသာကိုလိုခြင်မှု စိတ်တွေ

လောကကို အကောင်းထင်ပြီး စိမ်ခံခြင်မှု- စိတ်တွေ
တရားဘက်မှာလဲ ဘာဖြစ်ခြင်မှု— ညာဖြစ်ခြင်မှု-
စိတ်တွေ
မျိုးစုံအောင် စွဲစွဲလမ်းလမ်းနဲ့ လိုခြင်မှု စိတ်တွေ
ပုပင်သောက ကြောင့်ကြ တတ်တဲ့ စိတ်မျိုးစုံတွေကို
ရှိလာအောင် ထည့်ပေးရင်- အောင့်မေ့ ပေးရင်—
တွေးတောပေးရင်တော့ ရှိလာကြမှာ ဧကန်ပေါ့

ထိုစိတ်တွေကိုလဲ--

ကာမစိတ်တွေပါဘဲလို့လဲ- မသိကြဘူး၊ ယထာ ဘူတ အမှန်ကို မသိကြလေတော့ ယောဂီတို့ အလိုရှိကြတာက- (ဝိရာဂနိဗ္ဗာန်ဟာ) အမြတ်ဆုံး- လို့ သိဘူး ကြားဘူးကြ လေတော့ လိုခြင်ဒါက ကာမရာဂ တို့၏ ကုန်ရာ (ဝိရာဂ- နိဗ္ဗာန်ဘဲ)

ထည့် ထည့် ပေးနေကြပါက၊ ဝါ—တွေးတောပေးနေကြ ဒါကတော့ ကာမစိတ်တွေဘဲ ဖြစ်ဖြစ် မနေကြဘူးလား— လိုခြင်တဲ့စိတ်ကိုက ကာမစိတ်ပါဘဲလို့ အမှန်အတိုင်းသိပါ မြင်ပါ၊ ထည့်ပေးလို့ တွေးတောပေးလို့ကတော့ ဘယ်တော့ ဘယ်အခါမှ ကုန်နိုင်မယ် မဟုတ်ဘူး အလိုစိတ်အတိုင်းလဲ ပြည့်စုံနိုင်မှာလဲ မဟုတ်ပါဘူး အိပ်ပေါက်နှင့် ဖါးကောက် သလိုပေါ့-

ဒါကြောင့်-

ဦးပဥ္စင်း တို့ရဲ့ ကျေးဇူးရှင် ကျောက်သဘော်ဆရာတော် ဘုရားကြီးက - မိမိ တို့၏ စိတ်မှာ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး အမျိုးမျိုးအာရုံတွေ ထည့်မပေးကြနဲ့၊ ထူထောင်မပေးကြနဲ့

အလျှော့ပေးလိုက်ကြ အရှုံးပေးလိုက်ကြ၊ ဒါမှ လွတ်ရေး ကျွတ်ရေး ရကြမယ်လို့ အမိန့်ရှိတော်မူဒါပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားသခင်ဘောင်မှ ကာမစိတ်ကို ကြီးမစိုးဘဲ နေတတ်လို့ နေခဲ့လို့ ထည့်မပေးလို့ ငြိမ်းအေးခဲ့ပေပြီလို့ ဥဒါန်းကျူးရင့်တော်မူဒါပေါ့။

(အထက်က ပါဠိဘာသာပြန်)

ကာမ ဆိုးညစ် ယုတ်မာ ဤကာယကို၊ မိန္ဒာ လမ်းပြ အပ္ပါယ်ကျအောင် မချကြီးထ၊ ဟယ်ကာမ၊ တေ- နင်ကာမ၏ မူလံ၊ အရင်း အမြစ်ကို။ အဒ္ဒသံ၊ ဉာဏစက္ခု သဟဲပြု၍၊ ယခုရှာဖွေ၍၊ နင့်ကို မြင်ပြီ၊ ကာမ ဟယ်ကာမသင်္ကပ္ပါ ရဇ္ဇနိယ၊ စသည့်အာရုံ ကာမဂုဏ်ကို၊ ခံမင်မှားယွင်း ကြံမိ ခြင်းကြောင့်။ ဇာယသိ၊ သင်သည်။ ဇာယတိ၊ ဖြစ်ပေါ်၍ လာရပေ၏။ ကာမ-ဟယ်ကာမ။ တံ၊ သင့်ကို။ အဟံ၊ ငါသည်။ ပုန၊ တဖန်။ နသင်္ကပ္ပယိဿာမိ၊ မကြံမစိုးဘဲ နေတော့အံ့။ ဧဝံ၊ ဤသို့ မကြံမစိုးဘဲ နေသည်ရှိသော်။ တွံ၊ သင်သည်။ မမန္တ့ရေ၊ ငါ၏ စိတ်သန္တာန်၌။ နဟောဟိသိ၊ မဖြစ်ရတော့လတ်၊ ဝါ- ငြိမ်းရတော့သည်သာလျှင်တည်း။

ဒါဖြင့်ရင်.... မကြံစိုးဘဲနေလို့ ငြိမ်းနေကြဘာဟာ နိဗ္ဗာန် လားလို့ မေးကြပါတယ်-

မဟုတ်ပါဘူး-

မကြံစိုးလို့ငြိမ်းဒါက ကြံစိုးမှု-စိတ်ကူးမှု၊ ကိလေသာကာမ စိတ်တို့ငြိမ်းဒါဖြစ်နေလို့ အဲဒါဟာ ကိလေသာ အဘာဝ အာဘာဝ လို့ ခေါ်ပါတယ် နိဗ္ဗာန်မဟုတ်သေးပါဘူး။

နိဗ္ဗာန်သဘောက ပကတိက ရှိနေတဲ့သဘော။ (အဖြစ်အပျက် ကင်းတဲ့သဘော၊ မပြုပြင်အပ်တဲ့သဘော) ငြိမ်သက် အေးငြိမ်းရာ သဘာဝ သဘောပါဘဲ။

**( နိဗ္ဗာန်၏ သဘောလက္ခဏာ )**

သန္တိလက္ခဏံ နိဗ္ဗာနံ၊ နိဝတ္တိ လက္ခဏံဝါ အသင်္ခတ လက္ခဏံဝါ- အစ္စုတိရသံ။

အဿာသကရဏရသံ ဝါ- အနိမိတ္တပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

နိဗ္ဗာနံ၊ နိဗ္ဗာန် သည်။ သန္တိလက္ခဏံ၊ ငြိမ်သက်သော လက္ခဏာ ရှိ၏။ နိဝတ္တိ လက္ခဏံ၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း သဘော လက္ခဏာ ရှိ၏။ အသင်္ခတ လက္ခဏံ၊ မပြု မပြင်အပ်သော သဘောလက္ခဏာရှိ၏။ အစ္စုတိရသံ၊ မပြောင်း မရွေ့ခြင်း ကိစ္စရှိ၏။ အဿာသကရဏရသံ၊ သက်သာရာ ရစေခြင်း ကိစ္စရှိ၏။ အနိမိတ္တ ပစ္စုပဋ္ဌာနံ၊ ဥပါဒါန်ခန္ဓာကိလေသာ နိမိတ်ကင်းသော တရားဟူ၍ ဉာဏ်အားဖြင့် ရှေးရှုထင်၏။

ကိလေသာ ကာမစိတ်တို့က ကြံစီမှ စိတ်ကူးမှ ဖြစ်တဲ့ သဘော၊ မကြံစီခင်က မရှိသေးပါဘူး ကြံစီစိတ်ကူးတော့လဲ ကြာကြာမခံ ပျက်မြဲဓမ္မတာ သဘောပါဘဲ။

နိဗ္ဗာန်က ထိုကြံစီမှုတို့ရဲ့ ပကတိက ရှင်းနေတဲ့-

(မဖြစ်မပျက်ရာ သဘောပါဘဲ)

သဒ္ဒါအတ္တိ နိဗ္ဗာနံ ပေါ့။

အခါခပ်သိမ်း အေးငြိမ်း ငြိမ်သက်လျက် ရှိနေတဲ့သဘော ပါဘဲ အဲဒီ ငြိမ်သက် အေးငြိမ်းရာကို သိမြင်သဘောပေါက် ဉာဏ်ရောက်ကြပြီး မျက်မှောက်ပြု ပြုပြီး နေတတ်ထိုင်တတ်

သွားကြဒါကို နိဗ္ဗာန်ကိုရတယ် ရောက်တယ်လို့ဆိုရဒါပါဘဲ

(ဘောယ နိဗ္ဗာနံ ဂစ္ဆတိ အာရမ္မဏဝသေန)

ဘောယ၊ ဤသို့ မဂ်ဉာဏ်ဖြင့်။ နိဗ္ဗာနံ၊ ပကတိအေးငြိမ်း ငြိမ်သက်ရာဖြစ်သော၊ ဝါ- အဖြစ်အပျက်ကင်းရာ ပြုပြင်ခြင်း ကင်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့။ အာရမ္မဏဝသေန၊ အာရုံပြုသော အစွမ်းဖြင့်။ ဂစ္ဆတိ၊ ရောက်၏။

သူ့ အလိုလို အေးငြိမ်း နေသော နိဗ္ဗာန်ကို အလိုလို မြင် မြင် နေ့ဘို့ပါဘဲ။

နိဗ္ဗာန်သိမှု အမြင်သန် တဏှာဒုက္ခချုပ်မှု စိတ်ချ။
တဏှာချုပ်သော် ကျိုးမပေါ် ငြိမ်းသော် ဝိရာဂ။
ဟေတုနိရောဓ ဖလနိရောဓ။
အကြောင်း ချုပ်သော် အကျိုးချုပ်၏။

ဒါဖြင့်ရင်—

မကျင့်ကြံမပွါးများဘဲ ဤလို သိရုံ မြင်ရုံနှင့် ကိလေသာ ကာမ စိတ်တရားတွေ ကုန်ခမ်းခြင်းသို့ ရောက်ပါသလား....

ကိလေသာကာမစိတ်တွေကုန်ခမ်းခြင်း ရောက်မရောက် ဆိုဒါ မိမိတို့၏ စိတ်ကဝန်ခံ၍ ပြနေပါတယ်၊ ထိုပြနေသော တရားတို့ကို မြင်ပြီး ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့သာ ကိုယ့်ဆရာ ကိုယ် သာ အသိဆုံးပေါ့၊ နိဗ္ဗာန်သို့ သဘောပေါက် ဉာဏ်မြင် ရောက်ပြီးသော အချို့ ယောဂီများတောင် ထိုထို- ဤဤ- အလီလီဖြစ်တဲ့ လောကီအာရုံ အဖုံဖုံအဝဝ ဖြစ်ခြင်း- ပျက် ခြင်းဟူသမျှတို့ရဲ့ ပကတိက ကင်းရာရှင်းရာ ကုန်ရာငြိမ်းရာ ဖြစ်တဲ့နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု၍ မကျင့်ကြလို့ မိမိတို့ရဲ့

## နိဗ္ဗာန်မြင်သိ ဝိမုတ္တိ

စိတ်မှာ ကိလေသာ တရားတွေက မငြိမ်းသေးကြောင်း မအေးသေးကြောင်း ဝန်ခံပြီး ဖြစ်ပြနေကြသားဘဲ။

ငြင်းကွယ်လို့တောင် မရပါဘူး။

သမုစ္ဆေဒ၊ အေးငြိမ်းသွားတဲ့ ယောဂီရဲ့ စိတ်မှာ တော့ ကိလေသာ စိတ်တို့ ဖြစ်ပေါ်၍မလာတော့ဘဲ အေးငြိမ်းလျက် နေတော့တာပေါ့။

ထိုအေးငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို သိယုံ မြင်ယုံ မဟုတ်ပါဘဲ ကိလေသာ ကုန်ခမ်းရေးအတွက် ဆရာတော် ဘုရားကြီး ဟောစဉ်ဖြစ်သော "မဂ်ပေါက် ဖိုလ်ဝင်" စာအုပ်ထဲမှာလဲ-

(နိဗ္ဗာနံ အာဂမ္မရာဂါဒယော ခိယန္တိ)

အေးငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၊ ပြုပြီးနေတတ်လို့ ကျင့်တတ်လို့ ကိလေသာ ကုန်ခမ်းခြင်းသို့ ရောက်ပါတယ် လို့ ဟောခဲ့ ရေးခဲ့သားဘဲ။

ဒါလဲဘဲ– သိပြီးတဲ့ ယောဂီများမှ ကျင့်တတ်တဲ့အတတ် ပညာပေါ့၊ နိဗ္ဗာန်ကို မသိ မမြင်သေးသော ယောဂီများ ဆိုလျှင် အခြားသူ၌ဖြစ်သော ကိလေသာနှင့်မဆိုင်၊မိမိတို့၏ စိတ်၌ဖြစ်သော ကိလေသာ တို့ရဲ့ကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို ပြသ ဟောကြားနိုင်သော ဆရာကောင်းထံ နာယူကြပါ။

မိမိတို့ရဲ့သဘောနဲ့ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ပြီး ရှာဖွေလို့ကတော့ ဖြစ် ပျက် မကင်းတဲ့ လောကီ သင်္ခါရတရားတွေဘဲ ဖြစ်နေပြီး လောကီ ဖြစ်ထဲ့ချည် - ပျက်ထဲ့ချည် တရားတွေဘဲ၊ တွေ့ကြရမှာပေါ့၊ လောကုတ္တရာဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်တရားတော့ မတွေ့ကောင်းဘူး။

ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေ၍ တွေ့သော ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ မြတ်စွာဘုရားနှင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ နှစ်ပါးသာ တွေ့ကောင်းတယ်လို့ ကျမ်းဂန်မှာလဲ အဆိုရှိပါတယ်၊ ကျန် သာဝကတို့ကတော့ ဆရာအစဉ်အဆက်မှစပြီး ဆင့်ကူး ဆင့်ကမ်း ဉာဏ် လက်လှမ်းမှီးမှ အလွယ်တကူနဲ့ သိကြရပါတယ်၊ ပညာဉာဏ် အလွန်ကြီးမားတော်မူတဲ့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်ကြီးတောင် (အရှင်အဿဇိ )ထံမှ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် တရား ရတယ် လို့ ကျမ်းဂန်မှာ ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့်.... ဤလိုလဲ ဟောခဲ့ပါတယ်

ယထာဘူတံ-အဇာနန္တာ။
သုဒ္ဓိကာမာပိ- ယေဇနာ။
ဝိသုဒ္ဓိံ နာဓိ ဂစ္ဆန္တိ။
ဝါယာမန္တာပိ- ယောဂိနော။

ဇနာဇာသာသနေ၊ ဤသာသနာတော်တွင်း၌။ ယေ ယောဂိနော၊ အကြင်ယောဂီအပေါင်းတို့သည်။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်မှန်စွာရှိနေသော နိဗ္ဗာန်တော်မြတ်ကို။ အဇာနန္တာ၊ မသိမမြင်ကြသောကြောင့်။ သုဒ္ဓိကာမန်ပိ၊ ကိလေသာ တကျော မရှိ၊ ပကတိ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သောနိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကြီးကို အလိုရှိကြပါကုန်သော်လည်း။ တေ န ယောဂိနော၊ ထို ယောဂီ အပေါင်းတို့သည်။ ဝါယမန္တာပိ၊ ကိုယ်,စိတ်ပင်ပန်း ကိလေသာခမ်းအောင် ဘယ်လိုပင် ကြိုးပန်း အား ထုတ်ကြပါကုန်သော်လည်း။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ စင်ကြယ်ကောင်းမြတ်နိဗ္ဗာန်ဓါတ်သို့။ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊ မသိနိုင်ကြလေကုန်၊

ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို မသိမမြင် သဘောမပေါက် ဉာဏ်မရောက်ကြ သေးရင် ဤစာအုပ်ကိုလဲ သဘောပေါက်အောင် ဘတ်ပါ၊ ဆရာကောင်းထံမှာလဲ နာကြားပြီး သင့်တင့်အောင် နှလုံးသွင်းကြပါဟု မေတ္တာထား၍ တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး ကျင့်ဆိုရာမှာလဲ သိပြီးမှ ကျင့်တတ်ပါတယ်။

မိမိ တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်, ရုပ်နာမ် သင်္ခါရ တရားတွေကို မျက်မှောက်ပြုပြီး ကျင့်ရမှာမဟုတ်ပါဘူး၊ မိမိတို့၏ရုပ်နာမ် ခန္ဓာတွေကိုလဲ ဤကဲ့ သို့ သိမြင်ယုံပါဘဲ၊ တရားတွေဘဲ တရားအတိုင်းတိုင်းဖြစ်၊ တရား အတိုင်းတိုင်း ပျက်နေကြဒါဘဲ၊ သူ ငါ မပါ၊ ဆိုး-ဇ,မရှိ ဖြစ်ပျက် မဆုံး ဆင်းရဲတုံးအပေါင်း အစုတွေဘဲ။

ပါယ်လို့လဲမရ၊ တွယ်တာလို့လဲ မဖြစ်တဲ့– ရုပ် နာမ် ဒုက္ခတွေချည့်ဘဲ လို့ သိပြီး ထားပြစ်ခဲ့ရမဲ့ တရားတွေပါ။ ထားပြစ်ခဲ့ရမဲ့ တရားတွေကို တခုစီ တခုစီ စာရင်းလုပ်ပြီး စိတ်ရှုပ်နေဘို့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကျင့်ရမှာကတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု၍ ကျင့်ဘို့ပါဘဲ။

ကရဏီယ မတ္ထကုသလေန။
ယန္တံသန္တံ ပဒံအဘိသမေစ္စ။

သန္တံ၊ ငြိမ်သက်စွာ ထသော၊ (ဝါ) ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း မရှိခြင်းကြောင့် ငြိမ်သက်စွာထသော။ ယံပဒံ၊ အကြင်နိဗ္ဗာန်သည် (ဝါ) အပြုအပြင်ကင်းသော အသင်္ခတ နိဗ္ဗာန်သည်

အတ္တိ၊ ရှိ၏။ တံပဒံ၊ ထိုနိဗ္ဗာန်သို့။ အဘိသမေစ္စ၊ ရှေးရှု ကပ်၍ (ဝါ) အာရုံပြု၍။ အတ္တကုသလေန၊ မိမိအကြိုးငှာ လိမ္မာသောသူသည်။ ကရဏီယံ၊ ပြုကျင့်အပ်၏၊

(မေတ္တာသုတ်)

ဒီမေတ္တာသုတ်မှာလဲ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုကျင့်ဘို့ ဟောခဲ့ဒါကို တွေ့ရပါတယ်။

မင်္ဂလသုတ်မှ စ၍ ပါဠိတော်တွေ ထဲ မှာ လဲ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုကျင့်ဘို့၊ နိဗ္ဗာန်ကို စေ့သွတ်ဘို့ ဆိုဒါ ထပ် တလဲလဲ တွေ့ရပါတယ်၊ ရှင်သာမဏေ ဝတ်ဘူးသူတိုင်းလဲ နိဗ္ဗာနဿ-သစ္ဆိကရဏတ္ထာယ လို့ ဆိုပြီး သင်္ကန်းဝတ်ခဲ့ ကြဒါပါဘဲ၊ ယခုတော့ မိမိတို့ အလိုရှိကြဒါကတော့နိဗ္ဗာန်၊ ပြုလုပ် အားထုတ်နေကြဒါကတော့ ရုပ်နာမ် ဒုက္ခတွေချည့် ဖြစ်မနေကြဘူးလား။

တနည်း— မိမိတို့ အလိုရှိကြဒါကတော့-

ကိလေသာတို့ရဲ့ ကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်။

မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကတော့ မရှိသေး မဖြစ်သေးတဲ့ ကိလေ သာ ဗိတ်တရားတွေကို ရှိရှိလာအောင် တွေးတော နှလုံး သွင်းပြီး ပွားများ မနေကြဘူးလား။

ဒါကြောင့်- အကျင့် တိမ်းနေကြလို့ ကိလေသာ အပူ ဒုက္ခတွေ မငြိမ်းနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေကြဒါ မဟုတ်ပါလား။

မိမိတို့၏ စိတ်ကလဲ အခြေမဟာန်တဲ့ သဘောဘဲလို့ဆိုပြီး အဖြေမှန် တွက်ဘွက်ပြနေကြသားဘဲ၊ ငြင်းကွယ်လို့တောင်

မရပါဘူး၊ ဓမ္မစကြာမှာလဲ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာ ရုပ်နာမ်ကြီးကို တော့ ပွားများရမယ်၊ ပါယ်ရမယ်လို့လဲ မဟောခဲ့ပါဘူး၊ ကွယ်တာ ထားဘို့လဲ မဟုတ်ပါဘူး။

(ဒုက္ခအရိယသစ္စံ ပရိညေယျန္တိ)

ရုပ်နာမ် ဒုက္ခကိုတော့ ပိုင်း ခြား ပြီး သိဘို့ဘဲ ဟောခဲ့ ပါတယ်၊ ပွားများဘို့ကတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ပွားများဘို့ကတော့--

(ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနီ ပဋိပဒါ)

ဒုက္ခတို့၏ ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး ပွားများ ကြဘို့ပါဘဲ၊ ယခုတော့ ကျောက်သင်္ဘောက မရှုမပွားရဘူး ရယ်လို့ သိမ်းကျုံးပြီး ထင်နေကြပါတယ်၊ ပြောလဲ ပြော- နေကြပါတယ်၊ ပွားများနည်းကိုတော့ ခွဲခြားပြီး မသိကြ ခြင်းကြောင့် အလွဲအမှားသာ ထင်ပြီး ပြောကြခြင်းနဲ့ စွပ်စွဲ ခြင်းသာ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ပွားများနည်း။

၁။ ရုပ်နာမ်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး ပွားများနည်း။

၂။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုပြီး ပွားများနည်း ရယ် လို့ (၂)မျိုးရှိရာမှာ—

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး ပွားများကြပါလို့ ဟောလဲ ဟောခဲ့ပါတယ်၊ တိုက်လဲ တိုက်တွန်းပါတယ်၊ ရုပ် နာမ် ကို တော့ ပိုင်းခြား သိဘို့လဲ ဟောပါတယ်၊ ပွားများဘို့တော့ မဟောပါဘူး။

(ပိုင်းခြားပြီး သိရန်မှာလဲ)

၁။ ပါယ်အပ် ပါယ်ရမဲ့တရားရယ်။

၂။ မပါယ်အပ် မပါယ်ရ ပါယ်လို့မရတဲ့ တရားရယ်လို့ ပိုင်းခြားသိထားကြပါ။

အကျဉ်းနည်း- သိဘို့ကတော့-

ပါယ်ရမဲ့တရားကတော့ ကိလေသာ တဏှာဥပါဒါန်။

မပါယ်ရမဲ့-ပါယ်လို့မရတဲ့တရားကတော့ ခန္ဓာ-ရုပ်နာမ် ဤကဲ့သို့ အသိဉာဏ် အမြော်အမြင်ကြလို့ ကိလေသာ စိတ်ပူတွေ ရောက်ရောက်လာကြဒါပေါ့။

တနည်း- အကျယ် သိဘို့ကတော့-

မိမိ တို့၏ ခြေ အစ ခေါင်း အဆုံး တကိုယ်လုံး ဓါတ် ၄ ပါး အခြေခံထားပြီး တည်ရှိနေကြသော ၂၈-ပါးသော ရူပက္ခန္ဓာ—ခေါ်- (ရုပ်တရားကြီးတခုရယ်)

ထွေထွေလာလာ ဘာဘာညာညာ အလုံးစုံ သိတတ်တဲ့ စိတ် သိခါမျှ ဖြစ်တဲ့စိတ်။

၁။ မြင် .... သိစိတ်

၂။ ကြား .... သိစိတ်

၃။ နံ .... သိစိတ်

၄။ စား .... သိစိတ်

၅။ ထိ .... သိစိတ်

၆။ ကြံ .... သိစိတ် ရယ်လို့

ဖြစ်ရာဌာန- ခြောက်ခု ကွဲပြားခြားသော်လည်း စိတ် အပေါင်းကို ပေါင်းစုပြီး ကြည့်ခဲ့သော် သိစိတ်—သိစိတ်—သိစိတ်—ဟု သိစိတ် တခုထဲပါဘဲ။

မှတ်ချက်။ ဤနေရာမှာ စိတ်တခုသာ ပထာနထား ရေး
သားလိုက်သည်၊ နာမ် ခန္ဓာ ၄-ပါးအတူတကွ၊

ဧကံခန္ဓံ၊ ပဋိစ္စ- တယောခန္ဓာ- တယော ခန္ဓေ ပဋိစ္စ
ဧကောခန္ဓော- ဒွေခန္ဓေ ပဋိစ္စ ဒွေခန္ဓာ
ပဋ္ဌာန်း ပဋိစ္စဝါရ

ထိုသိကာမျှ စိယ်ရယ်....

(ခြေအစ ခေါင်းအဆုံး ရုပ်တုံးခန္ဓာကြီး ကတော့)

မင်္ဂ လေးပါးမှာ တပါးမှ ပါယ်လို့ မရကောင်းပါဘူး၊ ကိလေသာလဲမဟုတ်၊ ဥပါဒါန် အာသဝ လေးပါးလဲ မပါ၊ တဖော့ သံယောဇဉ်လဲ ထိုခန္ဓာကြီးထဲမှာမရှိလို့ မင်္ဂပါယ်လို့ မရကောင်းတဲ့ ဝိပါက -ခေါ်- အကျိုးတရား အဗျာကတ ရုပ်နာမ်ကြီးသာ မှန်ပါတယ်၊ ဇရာ- ဗျာဓိ- မရဏ တရား တို့က နှိပ်စက်၍ သုသာန်ကြမှ ပုံပျက်ပြီး ပျောက်ပျက် ကုန်ဆုံးကြရမဲ့ တရားကြီးအစစ်ပါဘဲ။

မသေသေးမီမှာတော့ မြစ်ရေအယဉ် ဆီမီး ပမာကဲ့သို့ ပြောင်းလွှဲ ပျက်အနေနဲ့ ရှိဒါပေါ့၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်ပြီးလဲ မငြိမ်း မအေးနိုင်သေးတဲ့ တရားကြီးပေါ့။

အဲဒါဟာ မင်္ဂမပါယ်နိုင်တဲ့ ပါယ်လို့မရတဲ့ ပဥ္စက္ခန္ဓာ ကြီးပေါ့။

တနည်း။ နဂိုရ်ခန္ဓာ အဗျာကတ တရားကြီး ပေါ့။

(ရူပံအစေတနော- အဗျာကတော-
သုညောနိသတ္တော နိဇ္ဇီဝေါ)

နိဗ္ဗာန်မြင်ပြီး ငြိမ်းအေး သွားရမဲ့ တရားများကတော့— ကိလေသာ ကာမ အာသဝ အစရှိသော ကိလေသာ စိတ်

တရားတို့ရယ်၊ ဥပါဒိန် ခေါ် ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ ခေါ် အပို ခန္ဓာတို့သာ ငြိမ်းအေးပါတယ်။

အဲဒီ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ- ခေါ် အပို ခန္ဓာက ဘယ်လို ဖြစ်ကြပါသလဲ ဆိုရင်—

မိမိတို့၏ မနောစိတ်က နှလုံးသွင်း ဗိတ်ကူးမှ ဖြစ်လာဒါပါ၊ အမြဲတစေ အူ အသဲတွေရှိသလို ဖြစ်ပြီးသား အနေနဲ့တော့ မရှိနိုင်ပါဘူး၊ ဆောက်လုပ်ထားတဲ့အိမ်ကို ငါ့အိမ်လို့ မနေစိတ်က နှလုံးသွင်းပြီး စွဲလမ်းကြလို့ ဖြစ်လာပါတယ်။

## ( ဒီ လို- ခွဲခြား ပြီး သိ ပါ )

| | | |
|---|---|---|
| မွေးထားတဲ့ သားသမီး | နဲ့ | ငါ့သားသမီး |
| ကျေးဇူးရှင်အဖေ | နဲ့ | ငါ့အဖေ |
| ကျေးဇူးရှင်အမေ | နဲ့ | ငါ့အမေ |
| မယား | ။ | ငါ့မယား |
| လင် | ။ | ငါ့လင် |
| မြေး | ။ | ငါ့မြေး |
| မော်တော်ကား | ။ | ငါ့မော်တော်ကား |
| တိုက် | ။ | ငါ့တိုက် |
| ရေဒီယို | ။ | ငါ့ရေဒီယို |
| ရွှေ | ။ | ငါ့ရွှေ |
| ငွေ | ။ | ငါ့ငွေ |
| လယ် | ။ | ငါ့လယ် |
| ယာ | ။ | ငါ့ယာ |
| ခြံ | ။ | ငါ့ခြံ |

ကျောင်း နှ့် ငါ့ကျောင်း
သက်န်း နှ့် ငါ့သက်န်း
စာအုပ် နှ့် ငါ့စာအုပ်
သပိတ် နှ့် ငါ့သပိတ်
ပစ္စည်း နှ့် ငါ့ပစ္စည်း
ခန္ဓာ နှ့် ငါ့ခန္ဓာ
စိတ် ။ ငါ့စိတ်
မြင်ဒါ ။ ငါမြင်တယ်
ကြားဒါ ။ ငါကြားတယ်
စားတာ ။ ငါစားတယ်
ထိဒါ ။ ငါထိတယ်
သိဒါ ။ ငါသိတယ်
ညောင်းဒါ ။ ငါညောင်းတယ်
ကိုက်တာ ။ ငါကိုက်တယ်
မူးဒါ ။ ငါမူးတယ်
အိပ်ထာ ။ ငါအိပ်တယ်
ပူဒါ ။ ငါပူတယ်
အေးဒါ ။ ငါအေးတယ်
အို့,နာ,သေ ။ ငါအိုနာသေရလိမ့်အုံးမယ်
လှူဒါ ။ ငါ့အလှူ
သီလ ။ ငါ့သီလ
သမာဓိ ။ ငါ့သမာဓိ
ပညာ ။ ငါ့ပညာ
ဝိပဿနာဉာဏ် နှ့်- ငါဝိပဿနာရှုတယ်

နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့်မြင်ရမှာကို ငါ နိဗ္ဗာန်ရောက်ခြင်တယ်၊ ငါမြင်ခြင်တယ်၊ အမှန်မြင်ရမဲ့ ဒဿနဉာဏ်ကို ငါ-သောတာပန် တည်ခြင်တယ်၊ ဖြစ်ခြင်တယ်၊ ကိလေသာ အာသဝကုန်ပြီး စင်ကြယ်သောဉာဏ် ဖြစ်ရမှာကို- ငါ-ရဟန္တာ ဖြစ်ခြင်တယ်၊ ဥပါဒါန်ငြိမ်းရမှာကို— ငါ ဘဝပြတ်ခြင်တယ် ဆိုပြီး တငါငါနဲ့ စွဲလမ်းသမျှသည် အလုံးစုံကို စုရုံးပြီး အကျဉ်းချုံးလိုက်သည် ရှိသော်- မိမိ တို့၏ မနော စိတ်က— နှလုံးသွင်းပြီး ဖြစ်ကြရတဲ့ တရားတွေချည့်ပါဘဲ— ထိုထို အာရုံကို နှလုံးသွင်းပြီး စိတ်ကူးမှ ဖြစ်ကြတဲ့ တရား တွေကို ဥပါဒါန်လို့- သက္ကာယဒိဋ္ဌိ လို့ - သံယောဇဉ် လို့ - ခေါ်ခြင် ခေါ်ပေါ့။

နှလုံး မသွင်းမှိက မရှိနိုင်ကြလို့ နှလုံးသွင်းပြီး ကြံ စီ စိတ်ကူးမှ ရှိလာကြလို့ (မဂ် ပါယ်လို့မရတဲ့ နဂိုရ် ခန္ဓာရဲ့ အပေါ်မှာ) နှလုံးသွင်း စိတ်ကူးလိုက်မှ မရှိဒါ ကို အရှိ ထင်ပြီး ပိုလာကြလေတော့....အပို ခန္ဓာ လို့ နာမည်ပေးပြီး ရေးသား ဟောပြောလိုက်တာပါဘဲ ခမ္မစကြာပါ စာအရ လိုတော့- သံမိဏ္ဍေနပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာတွေပေါ့....

မစွဲဘဲနဲ့ ရှိနေဒါက မဟာဘုတ် နဂိုရ်ခန္ဓာ

စွဲမှ ရှိဒါက ဥပါဒါန် နာမ်ရုပ် အပိုခန္ဓာ

ထို ဥပါဒါန် စိတ်တရားတွေဟာ ထိုထို အပေါ် အာရုံ ပြုမှ စိတ်မှာဖြစ်ဖြစ်လာကြတဲ့ "အဖြစ် တရားတွေပါဘဲ"

အမြဲ ရှိတဲ့တရားတွေ မဟုတ်ပါဘူး၊ အမြဲရှိတယ်လို့ ထင်ကြ ယူကြသော်လည်း....

(အဖြစ်တရား အပျက်တရားဘဲ မှန်ပါတယ်)

မကြည့်ကြလို့သာ အမှန် ကို မသိကြ မယုံကြဒါပါ၊ အမှန်အတိုင်း သိပါက မြင်ပါက ဥပါဒါန် စိတ်အာရုံတရားတွေသည် အာရုံပြုမှဖြစ်လာတဲ့ အမျိုး စိတ်ကူး မဖြစ်တဲ့ အမျိုး ဘယ်ကိုမှ ဘယ်လိုမှ အာရုံမပြုသေးမှီ စိတ်မကူးသေးမှီက ဖြစ်နှင့်ပြီးသားအနေနဲ့ မရှိပါဘူး။

ဥပမာ....မီးဖိုကြီးမှာ မီး မမွေးမှီက မီးမရှိနှင့်သေးပါဘူး မီးအေးရာကတော့ ရှိနေပါတယ်၊ ထိုကဲ့သို့ ဥပါဒါန် အာရုံတို့ရဲ့ ပကတိကင်းရာ အေးရာကတော့ ရှိလျှက်ပါဘဲ-

မရှိသေးဒါက—ဥပါဒါန်

အရှိအေးပြနေဒါက- နိဗ္ဗာန်

သိမြင်ဒါက—မဂ်ဉာဏ်

ပါဠိလိုကတော့- (ဥပါဒါန နိရောဓေါ နာမနိဗ္ဗာန်)

ဥပါဒါန်ချုပ်ရာသည်- နိဗ္ဗာန်ပါဘဲ

သိမြင်ဒါက- မဂ်ဉာဏ်ပါဘဲ။

ဥပါဒါန်ချုပ်ထာ- နိဗ္ဗာန်မဟုတ်ပါ

နိဗ္ဗာန်ဟုတ်က- ဥပါဒါန်ချုပ်မှာ

သိမြင်ကြ- မဂ္ဂအမှန်ပါ

အမှန်ကတော့ ဥပါဒါန်ကို ချုပ်အောင် လုပ်လို့ ချုပ်ဒါ မဟုတ်ပါဘူး၊ ထိုထို ဥပါဒါန်တို့ရဲ့ ချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ပြီး မျက်မှောက်ပြု ပြုပြီး နေတတ်လို့ ဥပါဒါန် ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ချုပ်ငြိမ်းပါတယ်။



၀၀၉၈၆

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့မည်သည် ကိလေသာ ဥပါဒါန်တွေကို လိုက်ရှာပြီး တမင် လိုက်သတ်နေဒါမဟုတ်ပါဘူး၊ ထို တဏှာ ဥပါဒါန် စိတ်တို့ရဲ့ ပကတိချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု ပြုနေဒါပါဘဲ-

**နိဗ္ဗာနံမဂ္ဂဿဖလဿ**

**အာရမ္မဏ ပစ္စယေနပစ္စယော။** (ပဋ္ဌာန်း)

ဆိုလိုတာကတော့....

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ မည်သည် နိဗ္ဗာန်ကိုသာ အာရုံပြုမြဲ ပြု ပြုနေတာပါဘဲ၊ ထိုကဲ့သို့ လောကုတ္တရာ နိဗ္ဗာန်ကိုသာ အာရုံပြု ပြုနေတော့ လောကီအာရုံမျိုးစုံတို့နှင့် စိတ်နဲ့ မတွေ့ပါဘဲ ကင်းလွတ်နေပါတယ်၊ အဲဒါကို....

(စိတ်အတိုင်းတိုင်း နေတယ်လို့) ဟောခဲ့တာပေါ့-

ဥပမာ- မျက်စိအမြင်ရှိသောသူတို့သည် မိမိတို့၏မျက်စိ ရှေ့ရှိသော ပစ္စည်းကိုသာကြည့်ရှုနေပါက ကျောဘက်က ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို မျက်စိနဲ့ မမြင်ဘဲ မြင်မှု မှ ကင်းလွတ်နေပါတယ်။

စိတ်တို့မည်သည် တချိန်ထဲ၌ နှစ်ခုတွဲ၍မဖြစ်ကောင်းပါဘူး-

(ဒွိန္နံစိတ္တာနံ ဧကက္ခဏေ ပဝတ္တိ နာမနတ္ထိ)

(မနိမဥ္ဇူကျမ်း)

ဧကက္ခဏေ၊ တပြိုင်နက် တခဏ၌။ ဒွိန္နံ၊ နှစ်ခုသော။ စိတ္တာနံ၊ စိတ်တို့၏။ ပဝတ္တိနာမ၊ တပေါင်းထဲတွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မည်သည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။

ထိုထိုလောကီအာရုံအလုံးစုံတို့ရဲ့ အပေါ်မှာ ဘယ်ကိုမှ အာရုံ မပြုတော့ဘဲ လောကီအာရုံပြုမှု စိတ်တို့ရဲ့ ပကတိ

ငြိမ်းရာ လောကုတ္တရာကိုသာ အာရုံပြု မျက်မှောက်ပြု-ပြုနေဘတ်တဲ့ အတတ်ပညာကို ရထားလေတော့ ထိုအချိန်မှာ လောကီစိတ် လောကီအာရုံတွေ ချုပ်ငြိမ်း နေကြလို့ မတွေ့ရပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့်—

လောကုတ္တရာအာရုံ ဖြစ်ပြီးစိတ်သည် ငြိမ်သက်
တည်ကြည်သလို အတိုင်းတိုင်း နေတတ်သွားလို့ပါဘဲ။
(ထို တည်ကြည် ငြိမ်သက်တဲ့ စိတ်အတိုင်းတိုင်းကို-)

လောကီ အာရုံတွေ၏ အပေါ်ကြီးစိုးစိတ်ကူးနေလေ့ရှိကြသော 'တဏှာ'ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကတော့ ယုံကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ 'သံဒိဋ္ဌိက' ခေါ် ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံမှ ယုံကြမှာဘဲ လောကုတ္တရာ ငြိမ်းရေး အတွက် ဦးပဥ္စင်း တို့၏ ကျေးဇူးရှင် ကျော်ကြားသော ဆရာတော်ဘုရားကြီး က.... အရပ်သားတွေကို အရပ် စကားနဲ့ နားလည်စေခြင်း အကျိုးငှာ.... (လောကီအာရုံ နဲ့ စိတ်နဲ့ မတွေ့စေနဲ့-) လို့ ဆုံးမတာကို သဘော မပေါက်ကြလေ တော့ မှားတယ် လို့ ထင်သူလဲ ထင်ကြပါတယ်၊ အချို့လဲ ပြောဟော ရေးသားပြီး စွပ်စွဲနေကြပါတယ်။

ဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့- လောကီ အာရုံ နဲ့ လောကီအာရုံ စိတ်တို့၏ ကင်းလွတ်နေတဲ့ လောကုတ္တရာ စိတ် တည်ငြိမ်ပုံကို ခွဲခြားပြီး မသိကြလို့ သဘောမပေါက် ဉာဏ်မရောက်ကြလေတော့ အလွဲအမှား ပြောကြခြင်းနှင့် စွပ်စွဲကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ ကိုးကားပြီးပြင်းကြတဲ့ ဒေသနာကတော့ သံ၍ုတ်ကျမ်း စေတသိက်ပိုင်း အစမှာလာသော-

(ကေပ္ပဒါနိရောဓါစ ကောလမ္ဗကာဝတ္တုကာ-) ဆိုပြီး—စိတ်နဲ့ အာရုံဆိုတာ မကင်းကောင်းဘူး၊ တကွ ဖြစ်တယ်၊ ပျက်တယ်လို့ပြောကြပြီး တချို့လဲ ဒေါထ လာကြတာကိုလဲ တွေ့ရပါတယ်။

ထိုပါဠိရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့--

အာရုံတခု ဖြစ်လျှင် စိတ်နှင့် စေတသိက် သုံးပါးတွဲပြီး ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံ ကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။ လောကီ အာရုံနဲ့ စိတ်နဲ့ မကင်းဘဲ အမြဲ ဖြစ်ပျက်နေရမယ် လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ထို လောကီ အာရုံနဲ့ စိတ်တွဲပြီး ဖြစ်ထာ-ပျက်ထာ လောက်ကိုသာသိကြပြီး ထိုလောကီ အာရုံစိတ် ဖြစ်-ပျက်တို့၏ ပကတိက ကင်းရာ၊ (အသခ်တအပစ္စယ) ဆိုတဲ့ မဖြစ် မပျက် လောကီအာရုံတို့နဲ့ အဆက်အသွယ် မရှိသော လောကုတ္တရာ နိဗ္ဗာန် တရားကိုတော့ သဘော ပေါက် ဥာဏ်ရောက်ကြဟန်မတူပါဘူး။

## (လောကုတ္တရာ စိတ် ၏ အဓိပ္ပါယ်)

ဣဓ ခါနန္ဒ ဘိက္ခုဇဝံ သညီဟောတိ
တေံသန္တံ တေံပဏီတံ၊ ယဒိဒံ
သဗ္ဗသခ်ါရသမထော၊ သဗ္ဗုပဓိနိဿဂ္ဂေါ
တဏှာက္ခယော၊ ဝိရာဂေါ နိရောဓေါ နိဗ္ဗာနန္တိ။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ ဣဓ၊ ဤ သာသနာတော်၌၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်။ ဇဝံ သညီ၊ ဤသို့ အမှတ်ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ တေံ၊ ဤ ဖြစ်ခြင်းကင်းသော အသခ်တနိဗ္ဗာန်သည်။

သန္တံ၊ ငြိမ်သက်၏။ တော်နိဗ္ဗာနံ၊ ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ ပဏီတံ၊ မြတ်၏။ ယဒိဒံ ယော အယံ ဣဒံ နိဗ္ဗာနံ၊ အကြင်နိဗ္ဗာန်သည်။ သဗ္ဗသင်္ခါရ သမထော၊ အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၏ ငြိမ်းရာလည်း ဟုတ်၏။

သဗ္ဗုပဓိနိဿဂ္ဂေါ၊ အလုံးစုံ ဥပဓိခန္ဓာတို့၏စွန့်လွှတ်ရာလည်း ဟုတ်၏။ တဏှာက္ခယော၊ တဏှာ ကုန်ခမ်းရာလည်း ဟုတ်၏။ ဝိရာဂေါ၊ တပ်မက်မှု ပြတ်ကင်းရာလည်း ဟုတ်၏ နိရောဓော၊ ဥပါဒိန္နက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရ တို့၏ ချုပ် ငြိမ်း ကွယ်ပျောက်ရာလည်း ဟုတ်၏။ ဣတိ ဧဝံ၊ ဤသို့ အေးငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ တည် ကြည် သော စိတ်ရှိသည် ဖြစ်၍ နေသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ (အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်)

လောကုတ္တရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် မြင်ပြီး ခိုလ်စိတ်သည် လောကီအာရုံဖြစ်သော ကိလေသာတဏှာ ဥပါဒါန်သင်္ခါရအာရုံတို့မကပ်ရောက်ဘဲ သေလို ငြိမ်းသလို သာ တည်ငြိမ်၍ နေတာပါဘဲ၊ လောကီ အာရုံ အလုံးစုံ တို့ရဲ့ အပြတ်ကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကလဲ ဥပါဒိန္န ခန္ဓာတို့၏ လွတ်ကင်းသောကြောင့်–

၁။ ခန္ဓဝိမုတ်လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

ကိလေသာ သင်္ခါရ တို့ ၏ အတိတ် အနာဂါတ် ပစ္စုပ္ပန် ကာလသုံးပါး လွတ်ကင်းခြင်းကြောင့်-

၂။ (ကာလဝိမုတ်လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်)

ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ သော လောကီစိတ်တို့၏ ကင်းလွတ်ခြင်းကြောင့်–

၃။ (စေတောဝိမုတ္တိလို့လဲ ခေါ်ပါတယ်)

မဂ်ပညာ ဖိုလ်ပညာဖြင့်သာ မြင်အပ်တွေ့အပ်ပြီး
ကိလေသာ တဏှာ ကင်းလွတ်ရခြင်းကြောင့်-
၄။ (ပညာဝိမုတ္တိလို့လဲ ခေါ်ပါတယ်)

အဲဒီ ဝိမုတ္တိဟူသော အမည်တွေဟာ နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ပုဒ်တွေ ပေါ်လွင်အောင် ပေးကြရတဲ့ အမည်တွေပါဘဲ။

ထိုနိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ပြီး အေးသလို ငြိမ်းသလိုနေတတ်တဲ့ မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ်ကိုတော့ ကျမ်းဂန်အရ-
၅။ (သစ္စာဝိမုတ်ဟု အမည် ပေးဒါကို)
တွေ့ရပါတယ်။

(မဂ္ဂယုတ္တာ ဖလာစေဝ စတုသစ္စ ဝိနိဿဋာ)

ဆိုလိုတာကတော့ မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ်တို့ကို သစ္စာ ၄-ပါး မဖွဲ့အပ် သစ္စာဝိမုတ်လို့ သစ္စာလေးပါးမှ အလွတ် ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါဘဲ။

တနည်း– ပကတိက အေးငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်ကလဲ အလုံးစုံလွတ်ခြင်းကြောင့် (ဝိမုတ္တိပါဘဲ)

နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်တဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ခေါ် စိတ်ကလဲ ကိလေသာ တဏှာ ဥပါဒါန်တို့မှလွတ်ခြင်းကြောင့်–
(ဝိမုတ္တိ ပါဘဲ)

ဒါကတော့ 'နိဗ္ဗာန်မြင်သိ ဝိမုတ္တိ' တရားတော်ဟူသော ဤကျမ်း ၏ အမည် နှင့် လိုက်လျောညီစွာ အနည်းငယ်မျှ ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ သဒ္ဒါနည်းသာရို ဝိမုတ္တိ အစရှိသော အခြားအမည်တွေလည်း ရှိပါသေး၏၊ လိုရင်းမှာကတော့- မိမိတို့၏ စိတ်မှာ ကိလေသာ အာသဝ ကင်းလွတ်မှုသာ

လိုရင်းပါဘဲ၊ ကိလေသာ အာသဝတရားတို့ကလဲ မိမိတို့၏ မနေသာစိတ်က ထိုထို အာရုံပေါ်မှာ အာရုံပြုမှ စိတ်ကူးမှ ဖြစ်ဖြစ်လာတတ်တဲ့အမျိုးတွေပါ၊ အာရုံမပြုမှီက အမြဲရှိနှင့်နေတဲ့ အာရုံမျိုးတွေ မဟုတ်ပါဘူး၊ ထိုစိတ်အာရုံ တို့၏ ပကတိက ကင်းရာ ရှင်းရာ လင်းရာ လွတ်ရာ ဖြစ်တဲ့-

(နိဿရဏဓါတ် ခေါ်ပြား)

အာရုံ အာသဝတို့၏ လွတ် ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကသာ ရှိနှင့်နေပါတယ်၊ ထိုရှိတဲ့ ကုန်ရာတရားကိုမြင်ပြီး ကုန်သလို နေတတ်ပါမှ အာရုံ အာသဝ တို့၏ ကုန်ရာ ကုန်ကြောင်း အကျင့်ဖြစ်ပါတယ်။

အမြဲမရှိဒါက အာရုံအာသဝ တရား။
အမြဲရှိဒါက အာသဝကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်တရား။
သိမြင်ဒါက မဂ်ဉာဏ်တရား။

ကုန်သလိုနေတတ်ထာက အာသဝကုန်ရာ ကုန်ကြောင်း အကျင့်တရား မဖြစ်ပေါ်၊ မဖြစ်ပေါ်တဲ့ အတိုင်းဘိုင်း ချုပ်ငြိမ်းသွားတာက ဝိရာဂ တရား၊ ဒါကြောင့် ကိလေသာ အာသဝကုန်ခြင်ရင်-

ကုန်အောင်မလုပ်ကြနဲ့ ကုန်ရာကိုမြင်ပါ။
ချုပ်အောင်မလုပ်ကြနဲ့ ချုပ်ရာကိုမြင်ပါ။
ငြိမ်းအောင်မလုပ်ကြနဲ့ ငြိမ်းရာကိုမြင်ပါ။
လွတ်အောင်မလုပ်ကြနဲ့ လွတ်ရာကိုမြင်ပါ။

ဥပမာ။ ရုပ်ရှင်ပြသရန်ထားသော ပိတ်ဖြူကားကြီးသည် မူလကရှိ၏၊ ရှိငြားသော်လဲ အော်ဖရေတာက ဖလေဲနှင့်

မီးဆလိုက်ကို ထိုးပြ ထားခြင်း ကြောင့် အရုပ်တွေ သာ လှည့်ပတ် လှုပ်ရှား နေဒါကိုသာ တွေ့နေရ၏၊ ပိတ်ဖြူ ကားကြီး ရှိကြောင်းသော်လဲ သတိမရ မတွေ့ရ။

ဘာ့ကြောင့်....

ဓာတ် မသိမ်းလို့ – ဓာတ် ထွက် ထွက်နေလို့ ထိုဓာတ် သိမ်းပြီးကြည့်ပါက ပိတ်ဖြူကားအတိုင်းတိုင်း မြင်ကြရဒါ ပါဘဲ ထိုနည်းတူစွာ–

အသခ်တ ခေါ် အပြု အပြင် ကင်းလွတ်ပြီး အေးငြိမ်း ငြိမ်သက်နေတဲ့ ဓါတ်သားကြီးက ပိတ်ဖြူ ကားကြီးကဲ့သို့ ရှိနေပါတယ်၊ ရှိပင် ရှိကြောင်းသော်လည်း ကောင်း မကောင်း အာရုံစိတ် အမျိုးမျိုးတို့က ဓာတ်ထွက်သလို ထွက်ထွက်ပြ နေကြလို့ ပါဘဲ၊ တနည်း– ဖြစ်အောင်လုပ်လဲ စိတ်အာရုံ ဓာတ်ထွက်ထာ ပါဘဲ၊ ငြိမ်းအောင် လုပ်လဲ စိတ် အာရုံ ဓာတ်ထွက်ပြဒါပါဘဲ။

စင်စစ်မှာတော့ ငြိမ်းအောင်လုပ်လေ မငြိမ်းလေ ဖြစ်ဖြစ် နေဒါပေါ့၊ ဘာ့ကြောင့် ထိုငြိမ်းအောင်လုပ်ခြင်းတဲ့ စိတ်က မငြိမ်းမှုကြီး ဖြစ်နေပြီး ပကတိ ငြိမ်းရာကြီးကို ဖုန်း ကွယ် မနေလို့ပါဘဲ၊ ပိတ်ကားကြီးကို အရုပ်တွေဖုန်းနေသလိုပေါ့။

ထို ငြိမ်းအောင် လုပ်ခြင်းတဲ့ စိတ်ပါ သိမ်းပြီး ကြည့်ပါမှ ငြိမ်းရာပကတိ အတိုင်းတိုင်း မြင်ကြရပါတယ်။

ငြိမ်းအောင်ပြုက - ငြိမ်းမှုမမြင်
ပြုမှုကြီးက - ပိတ်ဆီးတွင်တွင်

အပြုသိမ်းမှ အေးငြိမ်းကင်းစင်
ဒီခါမှ- အေးငြိမ်း နိဗ္ဗာန်မြင်။

ဤကဲ့သို့ အေးငြိမ်းရာကို မမြင်ပါဘဲ အေးအောင် ငြိမ်းအောင်လုပ်နေပါက မျက်စိလယ်သောသူကဲ့သို့ ရောက်ခြင်ဒါက အရှေ့- သွားနေဒါက အနောက် ဖြစ်နေဘိ သကဲ့သို့-

မိမိတို့ အလိုရှိဒါက မဖြစ်ရာ မပျက်ရာ အေးရာငြိမ်းရာ။

မိမိတို့စိတ်က ပြုလုပ်နေဒါကတော့ ဖြစ်ထာ ပျက်ထာ မအေးဒါ မငြိမ်းဒါ— ဒါလို့ ဖြစ်နေကြရဒါပေါ့။

နိဗ္ဗာန်စစ်စစ်ကတော့-

ကာယကမ္မံ ဝစီကမ္မံ မနောကမ္မံ၊ နိရောဓေါ ဝိမုတ္တိ။

ကိုယ်နဲ့ပြုမှု၊ နှုတ်နဲ့ပြုမှု၊ စိတ်နဲ့ပြုမှု သုံးပါးလုံး ချုပ်ငြိမ်းရာကို လွတ်မြောက်မှု နိဗ္ဗာန်ပါဘဲ။

အသင်္ခတ အကာတ ခေါ် ပြုလုပ်မှု ပြုပြင်မှု ကင်းတဲ့ သဘောတရားကို သဘောမပေါက် ဉာဏ်မရောက်ကြလေ တော့ ဖြစ်တဲ့-ပျက်တဲ့ လောကထဲသာ ကရွတ် ကင်းရှောက် သလို မျက်စိလယ်နေကြရတော့ဒါပေါ့။

ငြိမ်းရာမမြင်တော့ ငြိမ်းခြင်ဒါ
ငြိမ်းခြင်တဲ့စိတ်ကြောင့် မငြိမ်းဒါ
ငြိမ်းခြင်တဲ့ စိတ်တရား ဖယ်၍ထား
ငြိမ်းစရာဘာရား တခြားမရှိပါ။

ဒီစိတ်ဟာ ငြိမ်းအေးရာနိဗ္ဗာန်နှင့် ပတ်သက်ပြီး တောင်အလွန်တရာ ဆန်းကြယ်စွာ အနှောက်အယှက်ပေးနေလေ တော့ လောကကြီးထဲမှာ ဆန်းကြယ်ပြပုံကတော့ မပြော

8

ပါနဲ့တော့ အနန္တပါဘဲ၊ ဒါ့ကြောင့်—
လှ ထခဲ့လာတာကိုတော့ မြင်ကြ၏။
စိတ် နာမ် ဆန်းကြယ်ပုံကိုတော့ သိခဲလှ၏။
ရုပ် တရားကတော့ နာမ် လောက် မဆန်းကြယ်တတ်ပါဘူး အဗျာကတ တရားသက်သက်ပါဘဲ။

ရုပ်အစေတနော အဗျာကတော
သုညောနိသတ္တော နိဗ္ဗာဝေါ။

ဤ ခြေအစ ခေါင်းအဆုံးတကိုယ်လုံးဖြစ်သော ၂၈-ပါးသော ရုပ် တရားကြီး ဟာ စေ့ဆော် သိတတ်မှုလဲ မရှိ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ် မဟုတ်၊ ပုဂ္ဂလသတ္တ အတ္တဇီဝ မဖြစ် အဗျာကတ တရားတော်သက်သက်နှင့် ဖေါက်ပြန် ပြောင်းလဲမှု တခုပါဘဲ။

**စိတ်နာမ် ဆန်းကြယ်ပုံကတော့-**

အေးခြင် ငြိမ်းခြင်တာလဲ- စိတ်
မငြိမ်းအောင် ပူအောင် တွေးနေတာလဲ- စိတ်
ဖြစ်ပျက် ကင်းခြင်တာလဲ- စိတ်
ဖြစ်ပျက်အောင် လုပ်နေတာလဲ- စိတ်
သစ္စာကို သိမြင်တာလဲ- စိတ်
မသိမမြင်တာလဲ- စိတ်
ဒုက္ခချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို လိုခြင်တာလဲ- စိတ်
ဒုက္ခဖြစ်အောင် လုပ်နေတာလဲ- စိတ်
တရားတော်ကို ကြည်ညိုတာလဲ- စိတ်
တရားတော်ကို ပြစ်မှားတာလဲ- စိတ်

## နိဗ္ဗာန်မြင်သိ ဝိမုတ္တိ

တရားတော်ကို ယုံကြည်တာလဲ- စိတ်
တရားတော်ကို ယုံမှားတာလဲ- စိတ်
တရားတွေကို သူဘဲ-ငါဘဲ ယူစွဲရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဘဲလို့
သိတာလဲ- စိတ်
သူဘဲ ငါဘဲ စွဲလမ်းနေကြတာလဲ- စိတ်
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ရှုတာလဲ- စိတ်
ထိုရှုတဲ့စိတ်ကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလို့ ပြန်ပြီး မသိတာလဲ-
စိတ်

နတ်ဗြဟ္မာနဲ့ အပါယ်လေးပါး မရှိဘူးယူဒါလဲ- စိတ်
ရှိတယ်လို့ စွဲလမ်း ယူစွဲနေကြတာလဲ- စိတ်
အပါယ်လေးပါး ကြောက်တာလဲ- စိတ်
အပါယ်ကျကြောင်း ပြုလုပ်တာလဲ- စိတ်
သားသမီးနှင့် ဇနီး မယားတွေကို ချစ်တာလဲ- စိတ်
မုန်းပြန်တော့လဲ- စိတ်
ယောကျ်ား မိန်းမ ထင်တာလဲ- စိတ်
ဓါတ် လေးပါးဘဲလို့ ယူတာလဲ- စိတ်
သူဘဲ ငါဘဲ ထင်တာလဲ- စိတ်
ရုပ် နာမ်ဘဲ လို့ သိတာလဲ- စိတ်
အအို အနာ အသေ ကြောက်တာလဲ- စိတ်
အိုမှု နာမှု သေမှုကို ဆုတောင်းယူတာလဲ- စိတ်
တရားတော်ကို သူ့ဝါဒ ငါ့ဝါဒဆိုပြီး စွဲကြတာလဲ- စိတ်
တရားအမြင် သူ့ဝါဒ ငါ့ဝါဒ မရှိတော့ဘူးလို့သိဒါလဲ- စိတ်
သီလ စောင့်တာလဲ- စိတ်
ပျက်အောင်လုပ်တာလဲ- စိတ်

အာမဘာန္တေခံယူတာလဲ- စိတ်
ကျူးလွန် ချိုးဖျက်ထားလဲ- စိတ်
သူတပါး အတင်းပြောတာ မကောင်းဘူးသိဒါလဲ- စိတ်
အတင်းပြောနေကြတာလဲ- စိတ်
လောဘ ဒေါသ မောဟ မာနတရားတွေ မကောင်းဘူး
သိတာလဲ-- စိတ်
ထိုတရားတွေ ဖြစ်ဖြစ်နေကြတာလဲ— စိတ်
သမာဓိတည်အောင်လုပ်ထာလဲ- စိတ်
သမာဓိပျက်အောင်လုပ်ထာလဲ- စိတ်
အမှန်မြင်တာလဲ- စိတ်
အမှားယူတာလဲ- စိတ်
ကိလေသာ တဏှာတို့ကို အကောင်းထင်ပြီးခံစားကြဒါလဲ
စိတ်
ကိလေသာ တဏှာကုန်ရာနိဗ္ဗာန်ကို လိုခြင်တာလဲ- စိတ်
ကိလေသာ တဏှာတို့ကို အမြဲမရှိဘူးလို့ သိတာလဲ- စိတ်
အမြဲရှိတယ်လို့ ယူထားကြဒါလဲ- စိတ်
ကိလေသာ တဏှာတို့ကို ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အစစ်လို့
သိတာလဲ— စိတ်
ထိုတရားတို့ကို သုခ ဇိမ်အနှစ်ထင်ကြတာလဲ- စိတ်
မပိုင်မဆိုင်ဘဲ တရားဘဲလို့ သိတာလဲ- စိတ်
ငါပိုင် ငါဆိုင် ယူထားကြတာလဲ- စိတ်
မတင့်တယ်တဲ့ အသုဘ တရားဘဲလို့ သိတာလဲ- စိတ်
အလှဆုံး အကြိုက်ဆုံး ယူထားကြတာလဲ- စိတ်
ချမ်းသာခြင်တာလဲ- စိတ်

ဆင်းရဲအောင်လုပ်နေတာလဲ- စိတ်
ဘုရား,တရား,သံဃာ,ဆရာ,မိဘ,ထိုငါးဦး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး
တွေဟာ အနန္တဆိုပြီး ဘုရားရှိခိုးရင်းရွတ်ကြတာလဲ- စိတ်
ထို ငါးဦးကို ပြစ်မှားကဲ့ရဲ့ ကျေးဇူးမဲ့ပြောတာလဲ- စိတ်
အမှန်မြင်ပြီး သောတာပန်တည်ခြင်းဟာလဲ— စိတ်
အမှန်မမြင်အောင် သောတာပန်မဖြစ်အောင် အမှားတွေကို
ယူထား စွဲလမ်းထားပြီး မစွန့်နိုင်တာလဲ— စိတ်
သကဒါဂါမ် တည်ခြင်းတာလဲ— စိတ်
သကဒါဂါမ် မဖြစ်အောင် ကိလေသာကာမတို့ကို မပျို့
အန်နိုင် တင်းမတိမ်နိုင်တာလဲ- စိတ်
ဘဝ ပြတ်ခြင်းတာလဲ— စိတ်
မပြတ်အောင်လုပ်နေတာလဲ- တ်
အနာဂါမ်ရဟန္တာ ဖြစ်ခြင်းတာလဲ— စိတ်
မဖြစ်အောင် ဝတ္ထုကာမ ကိလေသာကာမတို့ကိုမစွန့်လွှတ်
နိုင်ဘဲ တွယ်တာနေတာလဲ— စိတ်
စေတော ဝိမုတ္တိ ခေါ် စိတ်အာရုံအလုံးစုံ လွှတ်ခြင်းတာလဲ-
စိတ်
မလွှတ်အောင် ရှောက်ရှောက် တွေးတော ပြုလုပ်တာလဲ—
စိတ်

**(စိတ်နာမ် ဆန်းကြယ်ပုံကတော့ အနန္တပါဘဲ)**

စိတ္တေန နီယတိ လောကော။ စိတ္တေန ပရိကဿတိ။

ဤ အမြွက်မျှ ရေးပြလိုက်သော မိမိ တို့၏ စိတ် နာမ် ဆန်းကြယ်ပုံလောက်ကိုမျှ မသိကြရလေတော့၊ အကဲမခတ်

တတ်ကြလေတော့ စိတ်နာခံ ဆန်းကြယ်စွာ နိုင်းစေချက်ကိုသာ ယုံကြည်ကြပြီး ပြုမိ ပြုရာတွေပြုကြ၊ လုပ်မိ လုပ်ရာတွေ လုပ်နေကြလေတော့ ဖြစ်မိ ဖြစ်ရာတွေ ဖြစ်ကုန်ကြရမှာပေါ့။

ခန္ဓာဝန် လက်စသိမ်းပြီး ဘဝဇာတ် ငြိမ်းအေးရာကို တော့မရောက်တော့ပါဘဲ အဖြစ်ဇာတ်တွေနဲ့သာ နေကြရတော့တာပေါ့၊ စိတ်အလိုလိုက်ပြီး အာရုံမျိုးစုံတွေကို တွေးတောပြီး အလိုရှိတိုင်း ပြုလုပ် လိုက်စားနေပါက သမုဒ္ဒရာရေကို ခပ်ပြစ်သလို ကုန်နိုင်ဘွယ် ဆုံးနိုင်ဘွယ်မရှိတော့ဘူးပေါ့။

စိတ်နိုင်းသမျှ ရုပ်က လိုက်နာ။
စိတ်ရိုင်းသမျှ ရုပ်ကမိုက်ထာ။
စိတ်မတွေး မိုက်ဘေး ကင်းလွတ်ကွာ။

မြတ်စွာဘုရား သခင်ကလဲ အဖြစ် တရားတွေကို မချီးမွမ်းခဲ့ပါဘူး။

(အပ္ပမတ္တကမ္ပိ ဘဝံ နဝဏ္ဏေမိ) အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်။

မိမိ တို့၏ စိတ်အဖြစ် တရားတွေ ထင်မြင် ယူဆ ချက်နောက်လိုက်ပြီး ပြုလုပ်နေရင်တော့....

**ဦးရွှေရိုး** ဘွား တိုင်းသလိုပေါ့.... ရဟန်းခံပြီး သိမ်အပြင်မှာ အလွန်ရှိုးအသော ဒါယကာကြီးတယောက်ကို ဘွား တိုင်းနိုင်းရာ မူလ ခေါင်းရိတ်နေရာကို မှတ်ပြီး မဖြတ်တတ်လေတော့ အရိပ် ရှိတိုင်း ဆက်ခါ ဆက်ခါ လိုက်၍ တိုင်းလေသတဲ့၊ ထိုအခါ ဦးပဥ္စင်းတို့က....

"ဒါယကာကြီး ဘွားပေါင်း ဘယ်မျှရှိပါသနည်း"-- ဟု မေးလိုက်ရာ.... "ဘွားပေါင်း ကတော့ ရှစ်ဆယ့် ငါးဘွား ရှိနေပါပြီ ရှေ့ကို ဆက်တိုင်းရမှာကတော့ အုတ် နံ့ရုံ ကြီး ခံနေလို့ မဖြစ်တော့ပါ ဘုရား...." တဲ့။

(အော် ဖြစ်မှ ဖြစ်ရလေ)

ထိုဥပမာကဲ့သို့မဖြစ်ရလေအောင် ထိုထို ဤဤ အလီလီ အလာလာ ဘာဘာ ညာညာ မျိုးစုံအောင် လုပ်တတ် တဲ့ တွေးတောတတ်တဲ့ လောကီ စိတ်အာရုံတွေသည် မဖြစ် သေးမီက၊ (ဝါ) မတွေးသေးမီက၊ တွေးပြီးသားအနေနဲ့ မရှိလေတော့ လောကီ စိတ်အာရုံ အာသဝတို့နဲ့ပြတ်ကင်း ပြီး အေးနေပါတယ်၊ ငြိမ်းနေပါတယ်၊ ချုပ်နေပါတယ်၊ကုန် နေပါတယ်။

ပြတ်ကင်း အေးငြိမ်းတာက....အာရုံ အာသဝ
ပြတ်ကင်းအေးငြိမ်းရာက.... နိဗ္ဗာန။
သိမြင်တာက.... မဂ္ဂ။
နောင်အလိုရှိတိုင်း မြင်-မြင်နေတာက....ဖလ။

ပကတိက ပြတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင် သိမြင် ပါမှ အာရုံ အာသဝ တရားတွေကို ဖြတ်ရာ မည်ပါတယ်၊ လောကီ စိတ်အာရုံ တို့၏ ပြတ်ရာကိုမြင်ပြီး ဖြတ်တတ်တဲ့ အတတ် ပညာမရှိပါက မိမိတို့၏ စိတ်အာရုံနောက် လိုက်ပြီး လုပ် နေကြမယ် ဆိုလျှင်ကတော့ ဖြစ်လို့ ပျက်လို့ ဆုံးနိုင်ဘွယ် မရှိ၊ "ဦးရွှေရိုး ဘွား တိုင်းဘိ သကဲ့ သို့" သေပွဲကိုသာ ရောက်ဘွယ်ရာရှိ၏။

ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပျက်မဆုံး ပြုလုပ်သူများကို တားဆီး ပိတ်ပင် နှောက်ယှက်လိုသော ဆန္ဒမရှိပါဘူး၊ ပိတ်ပင်တားဆီး နှောက်ယှက်တယ်လို့လဲ မယူဆစေလိုပါဘူး။

စိတ်အာရုံ မနသိကာရ လမ်းရှေ့မှုတရား အတိုင်းတိုင်းကိုသာ သတိပေးပြီး ရေးသားလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံလိုက်စား၊ ဒုက္ခပွား- ရှည်လျားသံသရာ။

အာရုံပြတ်ကင်း၊ ဒုက္ခရှင်း- စံကင်း နိဗ္ဗုတာ။

ထိုထို ဖြစ်ပျက် လောကီ အာရုံလောက်ကိုသာ တွေ့ပြီး တင်းတိမ် နေကြမယ် ဆိုရင်တော့ လောကီဆိုတဲ့ ဖြစ်ခြင်း- ပျက်ခြင်းနဲ့သာ မွေ့လျော်တတ်သူတွေဘဲ-ဟု ဆိုရတော့မှာပေါ့၊ ထို ဖြစ် ပျက် တရားတို့၏ ပကတိကင်းရာ၊ မဖြစ် မပျက်ရာ နိဗ္ဗာန်တရားနဲ့တော့ မမွေ့ မလျော် တတ် ကြသေးဘူးပေါ့၊

ပကတိက အဖြစ် အပျက် ကင်းရာ နိဗ္ဗာန် တရား နဲ့ မွေ့လျော်ပြီး နေတတ် ပါမှ နောက် သံသရာ ခန္ဓာ တွေ ၏ အကြောင်းဖြစ်သော တဏှာဥပါဒါန်အာရုံတွေသည် ပြတ်ကင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

**နိဗ္ဗာန်တရားနဲ့ မွေ့လျော်တတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ** - ယခုပစ္စက္ခ မျက်မှောက်၌ပင် လောကီ အာရုံတွေကို မပွားမများတော့ဘဲ လောကီအာရုံတို့၏ ပကတိက အေးငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန် သို့ မျက်မှောက်ပြု ပြုပြီးနေတတ်ဘို့ပါဘဲ။

(သန္ဒိဋ္ဌိက–အကာလိက) သတိပြုကြပါ။

ယခု ငြိမ်းမှ နောင်ငြိမ်းမည်။

ယခု ပြတ်မှ နောင်ပြတ်မည်။

ယခုတော့ နောက်ရက်၊ နောက်လ၊ နောက်နှစ်၊ နောက်ဘဝ ဆိုပြီး ရွှေ့နေကြရင်တော့ ရုံးမှာ ရက်ချိန်းယူနေကြတာနဲ့ အမှုမပြတ်နိုင်ကြသလိုပေါ့၊ တဏှာ ဥပါဒါန် အာရုံ စိတ်ဖြင့် စွဲယူ တွယ်တာတတ်သော အမှုကို ယခု အချိန်က စပြီး မဖြတ်နိုင်ပါက သံသရာ ခန္ဓာတွေလဲ မပြတ်နိုင်တော့ဘူးပေါ့၊ မိမိတို့ ဆုတောင်းလာခဲ့ကြတဲ့ သံသရာမှ ထွက်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုရပါလို၏ ဆိုပြီး ဆုတောင်းခဲ့ကြတဲ့ ဆုတောင်းလဲ မပြည့်ပါဘဲ ဒီဘဝမှာလဲ ကွဲလွဲကြအုံးတော့မှာပေါ့-

မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့သော သံသရာ ဖြတ်နည်းမှာလဲ

မုဉ္စပုရေ....မုဉ္စပစ္ဆတော
မဇ္ဈေမုဉ္စ....ဘဝဿပါရဂူ
သဗ္ဗတ္ထဝိမုတ္တ....မာနသော
နပုနဇာတိ-ဇရံဥပေဟိသိ။ (ဓမ္မပဒတဏှာဝဂ်)

ပုရေ၊ ရှေးအတိတ် ဖြစ်ခဲ့သော အမှုကိစ္စ၌။ အာလယံ၊ တဏှာ ဥပါဒါန်အာရုံဖြင့်စွဲယူတွယ်တာခြင်း အာလယကို။ မုဉ္စ၊ လွှတ်လော့။ ပစ္ဆတော၊ နောက် အနာဂါတ်ရေး တွေးတော သာယာခြင်း၌။ မုဉ္စ၊ စွန့်လွှတ်လော့။ မဇ္ဈေ၊ ယခုအလယ် ပစ္စုပ္ပန် ခန္ဓာ၌။ အာလယံ၊ တဏှာ ဥပါဒါန် အာရုံဖြင့် စွဲယူတွယ်တာခြင်း အာလယကို။ မုဉ္စ၊ စွန့် လွှတ်လော့။ ဘဝဿ၊ အတိတ် အနာဂါတ် ပစ္စုပ္ပန်သုံးပါးသော စိတ်အာရုံအဖြစ်၏။ ပါရဂူ၊ ကမ်းတဘက် တည်းဟူသော အေးငြိမ်းရာသို့ ရောက်သော သူသည်။ ဟုတွာ၊ ဖြစ်၍။ သဗ္ဗတ္ထ၊ အလုံးစုံသော သင်္ခတ တရား၌။ ဝိမုတ္တမာနသော၊

ကင်းလွတ်သောစိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍။ ပုန၊ တဖန်။ ဇာတိ ဇရံ၊ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း- အိုခြင်းသို့။ နုဥပေပေါ်သိ၊ မကပ်ရောက် ရတော့လတ္တံ့။

မိမိတို့၏စိတ်က ဖြစ်ခဲ့ ပြီးခဲ့သော ရှေးရေးကို တွေးတော နေမှု၊ မဖြစ် မရောက်သေးသော နောင် အနာဂါတ်ရေး တွေကို တွေးတော နေမှု၊ ယခု ပစ္စုပ္ပန် မိမိ၏ ခန္ဓာနှင့် ရုပ သဒ္ဒ အစသော တရားတို့ အပေါ်၌ စိတ်အာရုံ စူးစိုက်ပြီး သာယာနေတတ်မှု၊ ထို ရှေးရေး နောင်ရေး ပစ္စုပ္ပန်သုံးပါး လုံးကို အာရုံ မပြုပါဘဲ ထိုအာရုံပြုမှုစိတ်၏ ပကတိ အေး ငြိမ်းရာ ကာလသုံးပါးလွတ်မှု၊ ကာလဝိမုတ္တိနိဗ္ဗာန်ကိုသာ သိမြင်ပြီး မြင်သလို ကျင့်သုံး နေထိုင်တတ်ခဲ့ပါလျှင် ယခု အချိန်ကစပြီး သံသရာနဲ့အဆက်ပြတ်တော့တာပါဘဲ၊ သေ ပြီးမှ ပြတ်ကြရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဦးပဉ္ဇင်းတို့၏ ကျေးဇူးတော်ရှင် (ဆရာတော် ဘုရားကြီးက) ရေးသားဆုံးမထားသော ရှစ်လုံးဘွဲ့သံပေါက် မှာလဲ....

ရှေးရေး နောင်ရေး၊ မတွေးမကြံ
ပစ္စုပ္ပန်လဲ၊ အေးအေးနေပြန်
ပကတိက၊ အေးပြနေဟန်
အေးပြမှု- ပွားစု အဖန်ဖန်။

မိမိတို့၏ (ပကတိပဋိသုဒ္ဓ) ခေါ်-ကိလေသာ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော ပကတိ နဂိုရ် စိတ်က ရှေးရေး နောင်ရေး မတွေးတောဘဲ ယခုပစ္စုပ္ပန်မှာလဲ ပူပင်သောက ကြောင့်ကြ စိုးရိမ် ညှိုးမှိန် ပူးဆွေး ငိုကြွေးမည်တမ်း ဆင်းရဲ ပင်ပန်းလှ သော အမိုက်စိတ်တွေ ဖြစ်လာအောင် နှလုံး မသွင်းပါဘဲ—

ပကတိကရှိနေသော အေးပြမှု အေးသဘောကိုသာ မတွေး တော့ဘဲ ချက်မှောက်ပြုပြုပြီး ပွားများ စုဆောင်းကြ-လို့ ဆိုးမတာပေါ့—

တရား သိမှု—

ဤသို့ပကတိအတိုင်းတိုင်းရှိနေသော နိဗ္ဗာန်ကိုသိမြင်ပြီး ကိလေသာ တဏှာဥပါဒါန် မကပ်ရောက်ပါဘဲ ကင်းလွတ်သော ဝိမုတ္တိ တရားတော်ကို သိမြင် ပေါက်ပိုင်ပြီး တရားရကြပါပြီဟု ဆိုသည်မှာ- မိမိ တို့၏ ပကတိ ကြည်လင် နေသောနဂိုစိတ်ဓါတ်မှာ ပိန်းကြာရွက်တွင် ရေမတင်သကဲ့သို့ လောကကြီးထဲမှာ နေငြားသော်လဲ လောကကြီးအပေါ်ကို အာသာ အာလယ မကပ်ဘဲ ကပ်ငြိမှု အားသာ ကုန်ခမ်းခြင်းကြောင့်၊ မကြောက်ရွံ့ခြင်း စွဲလမ်းခြင်း ပူပန်ခြင်း တို့၏ အေးငြိမ်းခြင်းဖြင့် စိတ်အေးလက်အေး သွေးအေးအေးနှင့် အေးအေးဆေးဆေး အေးသလို ငြိမ်းသလို နေထိုင် သွားတတ်ကြရခြင်းသာ ဖြစ်၏။

လောကဝတ္တုပစ္စည်းတွေနဲ့ကတော့ ရှိလဲအေးအေးပေါ့ မရှိလဲ အေးအေးပေါ့၊ အများကလဲ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင် ချီးမွမ်းကြလဲ အေးအေးပေါ့။

ထိုကဲ့သို့ အေးအေး ဆေးဆေး အေးသလို- ငြိမ်းသလို မနေတတ်ကြသေးပါက မိမိတို့၏ ပကတိ နဂိုရ် စိတ်မှာ မရှိသေးတာတွေကို ရှိလာအောင် တွေးတော ပူပန်နေကြမယ် ဆိုရင်တော့ ပကတိစိတ်မှာ နဂိုရ်က မရှိနှင့်ကြပါဘဲ တွေးပူမှ ပိုလာကြရခြင်းကြောင့်—

(အပိုပူတွေပေါ့)

မရောက်သေး မဖြစ်သေးတဲ့ နောက် ရက် နောက်လ နောက်နှစ် နောက်ဘဝဆိုတဲ့ နောင်ရေးတွေကို ကြိုတွေးပြီး ပူကြအုံးမယ် ဆိုရင်တော့လဲ—

(အကြိုပူတွေပေါ့)

ရှေ့ရေး-နောင်ရေး၊နေရေး ထိုင်ရေး၊ စားရေး သောက်ရေး၊ သေရေး—ရှင်ရေး၊ အပါယ်ရေးနှင့် ကုသိုလ်ရေးပါ တရားရေးနှင့်၊ လုပ်ကိုင်ရေး စီးပွားရေးနှင့်၊ သားသမီးရေး နိုင်ငံရေးပါ လောကရေး ဓမ္မရေးအားလုံးကုန် မျိုးစုံတွေကို တွေးတွေးပူနေကြမယ်ဆိုပါက ပူကျိုးပူလဲမရကြပါဘဲ စိတ်မှာ အလကား အလဟဿ ဖြစ်ရခြင်းကြောင့်—

(အလကား ပူတွေပေါ့)

သူတပါး၏ ပစ္စည်းတွေကို ငှါးရမ်းပြီး ပြန်ပေးလိုက်ရသကဲ့သို့ ထို ပူစိတ်တွေကို တရား သဘောနဲ့ ကြည့်ပါက အငှါးသဘောသက်သက်မို့—

(အငှါးပူတွေပေါ့)

ထို အမိုပူ- အကြိုပူ- အလကားပူ- အငှါးပူ တွေသာ တအားပူနေကြမယ်ဆိုရင်တော့-မိမိတို့၏ ဆုတောင်းလာခဲ့ကြတဲ့ တဆယ့်တသီး အပူမီး တို့၏ အေးငြိမ်းရာမှန် ပြည်နိဗ္ဗာန် သို့ ရပါလို၏ လို့ ဆိုဆိုပြီး ဆုတောင်း ဆုတောင်း လာကြဒါဟာ- အအေးဓါတ်သားကိုတော့ မမြင်၊ နှုတ်ဖျား တွင် လမ်းဆုံးကြရတာပေါ့။

ဒီအပူတွေဟာ ဘာကြောင့် ပူကြရတာလဲဆိုရင်—

(လုပ္ပတိတိ လောကော)

လိုသလိုမပြီး လိုသလိုမရ လိုသလို မဖြစ်ကြလို့ ပူကြရတာပေါ့၊ တနည်း- (တဏှာယဇာယတိသောကော)

လောဘ တဏှာ စိတ်ကြောင့် ပူကြရတာပေါ့၊ ရှေးစိတ်ကတွေးပြီး လိုတယ်၊ နောက်စိတ်ကလိုသလို သဘောကျသလို၊ ယူဆသလို စိတ် ထင်သလို မဖြစ်လေ တော့.... ဘွေးတွေးပြီး ပူကြတယ်မဟုတ်လား၊ ထို လိုလိုနေတဲ့ အမှိုစိတ်နောက် လိုက်ပါက အိပ်ပေါက်နဲ့ ဘားကောက် သလို မပြည့်နိုင် မပြီးနိုင် မဆုံးနိုင်ဘူးပေါ့။

လိုလိုနေကြတာလဲ အမှိုစိတ် ဖြစ်ထာပါဘဲ။

ပူနေကြတာလဲ အမှိုစိတ် ဖြစ်ထာပါဘဲ။

ထို အလိုတဏှာ ကိလေသာ ခေါ် အမှိုစိတ် တို့သည် နှလုံးမသွင်းမိက မရှိနှင့်သေးပါဘူး၊ နှလုံးသွင်းပြီး စိတ်ကတွေးမှ ပူဆွေးမှုတွေ ဖြစ်ကြတာပါ။

(သံပေါက်)

စိတ်ကတွေးတော့ စိတ်မှာပူ၊ ဘုရားဟောတဲ့မှု။

စိတ်မတွေးမိက ပကတိအေး၊ ဘုရားပေးတဲ့ဆေး။

အေးခြင်း ငြိမ်းခြင်းကြလျှင် မြတ်စွာ ဘုရား ဟောကြားပေးသနားခဲ့သော ပကတိ အေးရာ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်ပြီး အေးသလို ငြိမ်းသလို မျက်မှောက်ပြုနေကြယုံပေါ့။

မရှိသေးဒါက- အလိုတဏှာ ကိလေသာ။

သိမြင်ဒါက- ဝိပဿနာဘာဝနာ။

ပကတိအရှိ အေးရာက- နိဗ္ဗာန်။

သိမြင်ဒါက- မဂ်ဉာဏ်။

မြင်သလို အေးရာနိဗ္ဗာန်နှင့် ပကတိစိတ် အကြီးမများဘဲ နားနားနေတတ်ထာက- ဖိုလ်စိတ်။

ဖိုလ်စိတ်ကို ဉာဏ်ယှဉ်တာက- ဖိုလ်ဉာဏ်။

ဖိုလ်စိတ် နှင့် ဖိုလ်ဉာဏ်သည် ခွဲခြေးရခြားသော်လည်း အတူတကွပါဘဲ။

ပကတိစိတ်နှင့် ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် တို့သည် မီးခွက်နှင့် မီးရောင်ကဲ့သို့ မီးခွက်ကိုမှီပြီး မီးရောင် ဖြစ်၏။ မီးရောင်ကြောင့် မီးခွက်ကို ပြန်ပြီးမြင်ရ၏။

ထိုကဲ့သို့ ပကတိစိတ်ကို မှီပြီး ဉာဏ်ဖြစ်၏၊ ထိုဉာဏ်တို့ ကြောင့် ပကတိ စိတ်အတိုင်းတိုင်းသည် သန့်ရှင်း စင်ကြယ် နေမှုကိုသိရ၏၊ ထိုကဲ့သို့ သိမြင်ပြီး မြင်သလိုနေတတ်ပါက အလိုတဏှာ ကိလေသာ အမိုစိတ်တို့သည် မဖြစ်မှီ က မဖြစ်တဲ့ အတိုင်းတိုင်း မပေါ်ပေါက်မှီ က မပေါ်ပေါက်တဲ့ အတိုင်းတိုင်း သမုစ္ဆေဒ ချုပ်ငြိမ်းကြပါက ကိလေသာ တဏှာ မရှိတဲ့ နဂိုရ်ပကတိ စိတ်အတိုင်းတိုင်း သန့်ရှင်းပြီး နေတော့ဘာပါဘဲ။

(တဏှာက္ခယော သဗ္ဗဒုက္ခံဇိနာတိ) ဖြစ်ကြရ ဒါပေါ့။

**ကိလေသာမင်ပါယ်ပုံ**

ယေအာယုဟာနပစ္စယာ- ကိလေသာ။
တေအဇာတတယေဝ နဇာယန္တိ။
အနိဗ္ဗတ္တာဝယေဝ- နနိဗ္ဗတ္တန္တိ။
အပါတုဘာဝေန- နပါတု ဘဝန္တိ။
အတ္တိ- မဂ္ဂဘာဝနာ- အတ္တိဖလသစ္ဆိကရိယာ။
အတ္တိဓမ္မာဘိသမယောတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ)

ယေအာယုဟာနပစ္စယာ၊ ကိလေသာ အကြင်အားထုတ်မှု အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်ကုန်သော ကိလေသာစိတ်တို့သည်၊ (ဝါ) နှလုံးသွင်းမှု အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်ကုန်သော ကိလေသာစိတ်တို့သည်။ အဇာတာယေဝ၊ နှလုံးသွင်းမှု မဖြစ်မီကပင်လျှင်။ နဇာယန္တိ၊ ဖြစ်ပြီးသား မရှိနှင့်ကြကုန်။ တေအာယုဟာနပစ္စယာ ကိလေသာ၊ ထိုအားထုတ်မှု နှလုံးသွင်းမှု အကြောင်း ကြောင့် ဖြစ်တတ် ကုန်သော ကိလေသာ စိတ်တို့သည်။ အနိဗ္ဗတ္တိယေဝ၊ မဖြစ်ပေါ်မီကပင်လျှင်။ နနိဗ္ဗတ္တန္တိ၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသား မရှိနှင့်ကြကုန်။ အပါတုဘာဝေန၊ ထင်ရှားမရှိမီကပင်လျှင်။ နပါတုဘာဝန္တိ၊ ထင်ရှားမရှိကြကုန်။ တသ္မာ၊ ထို့ကြောင့်။ မဂ္ဂ-ဘာဝနာ၊ မဂ္ဂဘာဝနာသည် (ဝါ) မဂ်ဉာဏ်သည်။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ ဖလသစ္ဆိကရိယာ၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့်မျက်မှောက်ပြုရခြင်းသည် အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ ဓမ္မာဘိသမယာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်ခြင်းသည်။ အတ္ထိ-ရှိ၏။ ဣတိ-ဤသို့မဖြစ်ပေါ်သေးသော ကိလေသာကို မဂ်ဖြင့် ပယ်ခြင်းဟု မှတ်အပ်၏။

ဒါကြောင့်....မဂ်ပယ်သော ကိလေသာဆိုသည်မှာ။

(၁) အတိတ်ခေါ် ဖြစ်ခဲ့ပြီးအချုပ်ချုပ်သော ကိလေသာစိတ်တို့ကလဲ ဖြစ်ပြီးပျက်ခဲ့လို့ မဂ်ပယ်သည် မဟုတ်ပါဘူး (ဟုတ္ဘာ အဘာဝဘော) ပေါ့။

(၂) အနာဂါတ် ခေါ် နောက်ရက်နောက်လ နောင်နှစ်နောင်အခါဖြစ်ခဲ့ ကိလေသာအပိုဒ်တိုကလဲ အစုအပုံနှင့်တကွ မရှိသေး မဖြစ်သေး သောကြောင့် အနာဂါတ်ကိလေသာ တို့ကိုလဲ မဂ်ပယ်သည် မဟုတ်ပါဘူး။

(ပစ္စုပ္ပန္နတ္တိ အနာဂတေ) ပေါ့။

(၃) ယခု ပစ္စုပ္ပန် မှာလဲ မဂ်စိတ် ခေါ် မဂ်ဉာဏ် နှင့် ကိလေသာစိတ်တို့သည် ပြိုင်ပြီး မဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ဆဲ ကိလေသာ စိတ်တို့ကိုလဲ မဂ်က မပယ်ပါဘူး။

ကိလေသာ စိတ်တို့ကို အတိတ်- အနာဂါတ်- ပစ္စုပ္ပန် ကာလသုံးပါးရယ်လို့ ပြောရပြားသော်လဲ မိမိတို့၏စိတ်မှာ ဖြစ်ပြီးခဲ့တာကို အတိတ်ဟု ပြောရခြင်းဖြစ်ပါတယ် စင်စစ် ကတော့ မရှိတော့ပါဘူး၊ ကုန်ဆုံးပျောက်ပျက်ခဲ့ပါပြီ။

အနာဂါတ် ဆိုရာမှာလဲ မိမိတို့၏ စိတ် မှာ ဖြစ်အုံးမဲ့ သဘောကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်၊ တကယ် စင်စစ်ကတော့ မရှိသေး မဖြစ်သေးပါဘူး။

ယခု ပစ္စုပ္ပန်မှာလဲ မိမိတို့၏ စိတ်က ရှေ့ရေးတွေ ဖြစ်၊ နောင်ရေးတွေဖြစ်၊ မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တကွ ရူပသဒ္ဒ စသော တရားတို့အပေါ်၌ နှလုံးသွင်းမှားပြီး ဖြစ်တတ်တဲ့ လောဘ- ဒေါသ- မောဟ- သာယာမုန်းထား ပြစ်မှားတတ်တဲ့ အပိုစိတ်မျိုးတွေကိုသာ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ဆဲ ကိလေသာဟု— ပြောရပါတယ်။

ထိုပစ္စုပ္ပန်ကိလေသာအပိုစိတ်တရားတွေကလဲ မိမိတို့၏ ပကတိနဂိုရ်စိတ်က နှလုံးသွင်းမှ ဖြစ်ရတဲ့ အမျိုးတွေဟာ- ပကတိ နဂိုရ်စိတ်က ဘယ်ကိုမှ— ဘယ်လိုမှ နှလုံး မသွင်း သေးပါက ယခုပစ္စုပ္ပန်မှာလဲ နှလုံးသွင်းပြီးသား ကိလေ သာ စိတ်တို့လဲမရှိသေးပါဘူး။

ယခုပစ္စုပ္ပန်မှာ ပကတိ စိတ်ကို ဘယ်ကိုမှ- ဘယ်လိုမှ နှသုံးမသွင်းသေးပါဘဲ ဧကဂ္ဂတာခေါ်၊ ခဏိကသမာဓိခေါ်

စိတ်ကို ရပ်နားကြည့်တတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်ပါက ကိလေသာ အပိုစိတ်တို့သည် အတိတ် အနာဂါတ် ပစ္စုပ္ပန် ကာလ သုံးပါးမှာ ဘယ်မှာမှ မရှိနိုင်သေးပါဘူးရယ် လို့ သိမြင်ပါလိမ့်မယ်။

မရှိသေးတာက- ကိလေသာတရား
သိမြင်တာက- ဝိပဿနာဉာဏ်တရား
တနည်း- အနိမိတ္တ နုပဿနာဉာဏ်တရား
အရှိအေးရာက- နိဗ္ဗာန်တရား
သိမြင်တာက- မဂ်ဉာဏ်တရား

နောင် အလိုရှိတိုင်း ပြောင်ပြောင်စဉ်စဉ် ကြောင်ကြောင်ကြီး မြင်မြင်နေတာက- ဖိုလ်ဉာဏ်တရား

ဥပမာ။ ကွင်းလပ်ကြီးတခုမှာ—
အတိတ်ခေါ်-ဟိုတုံးကလဲ အိမ်မရှိခဲ့သေးဘူး
ပစ္စုပ္ပန်ခေါ်—ယခုလဲ အိမ်မရှိဘူး
အနာဂါတ်ခေါ်-နောင်အခါလဲ အိမ်မဆောက်သေး
တဲ့ ကွင်းလပ်ကြီးကဲ့သို့—

မိမိတို့၏ ပကတိ နဂိုရ်စိတ်မှာ- အတိတ်၊ အနာဂါတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် အိမ်မရှိမှု နှင့် ကိလေသာ အပိုစိတ်တွေ ကာလ သုံးပါး လွတ်မှု၊ မရှိမှုနှင့် တူ၏၊ ကွင်းလပ်ကြီး နှင့် ကာလ သုံးပါးလွတ်ရာ ပကတိရှိနေသော အေးငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်နှင့် တူနေ၏။

ထိုကဲ့သို့ လွတ်မှုလွတ်ရာ တရားအစဉ်ကို အမှားမဝင်ပါဘဲ အမျှားမြင်လွယ်အောင် မိမိတို့၏ပကတိနဂိုရ်စိတ်မှာ တည်ငြိမ်စွာဖြင့် (သမာဓိ ခေါ်) ရပ်နားပြီး သမ္မာဒိဋ္ဌိခေါ်

ဉာဏ်အားဖြင့်ကြည့်တော်ပါက မရှိသေးသော ကိလေသာ အပိုစိတ်တို့ကို မရှိသေးဘူးဟု သိယုံမြင်ယုံမှတပါး ပြုလုပ်ဘွယ် မရှိပါဘူး။

(နတ္ထိကိလေသေ ပဟာနန္တိ) ဝိသုဒ္ဓိမဂ်။

မရှိသေးသော ကိလေသာကို မရှိတဲ့ အတိုင်းတိုင်းသိသော ဉာဏ်သည် ကိလေသာကို ပယ်တော်သည် မည်၏။

မရှိသေးသောကိလေသာကိုမရှိတဲ့အတိုင်းတိုင်းသိမြင်ပြီး ပကတိက အရှိအေးရာ ငြိမ်းသက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကိုသာသိမြင်ပြီး မျက်မှောက်ပြုဘွယ်ရာသာ ရှိတော့၏။

နိဗ္ဗာနံ၊ နိဗ္ဗာန်သည် သန္တိလက္ခဏာ ငြိမ်းသက်ရာ တခုသာရှိ၏။ အရှိအေးနေတဲ့ ငြိမ်းသက်ရာ နိဗ္ဗာန်တရားကိုသာ မျက်မှောက်ပြုကြဘို့ပါဘဲ၊

မရှိတာသိတော့- ဝိပဿနာ
ရှိတာမြင်မှ- မဂ်ဟုခေါ်ပါ
ပကတိက- ငြိမ်းပြနေတာ
ငြိမ်းရာရှိ- မြင်သိနေစမ်းပါ
အဲဒါဘဲ- ခေါ်မြဲ ဖိုလ်ချမ်းသာ

ထိုကဲ့သို့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတော်တဲ့ အတတ်ပညာ 'ရရှိလေတော့– ကာလ သုံးပါးလွတ်သော မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့၊ ကိလေသာတို့သည် ဖြစ်ခွင့်မရပါဘဲ ချုပ်ငြိမ်း သွားရခြင်းကို မဂ်ဉာဏ်က အနုသယကိလေသာကို သတ်ဖြတ်သွားပြီဟု ပြောရခြင်းပါဘဲ။

ပေါက်မစေတတ်သော ဗီဇ မျိုးစေ့ကို မီးနှင့် တွေ့ပါက အပင်မပေါက်၊ မပေါက်တဲ့ အတိုင်းတိုင်း ချုပ်ငြိမ်း သွား

သကဲ့သို့ မဂ်ဉာဏ် ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ပါက ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘော၊ ဖြစ်ခဲ့သဘော၊ ဖြစ်မဟာ သဘော အနုသယ ကိလေသာသည် မဖြစ်ပေါ် မဖြစ်ပေါ်တဲ့ အတိုင်းတိုင်း ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းပေးဘဲ။

(ကိလေသေ မာရေန္တော နိဗ္ဗာနံ ဂစ္ဆတီတိ မဂ္ဂေါ)-လို့ ဆိုတာပေါ့။

မဂ်လေးပါးတို့မည်သည် ပင်ကိုယ်က၊ ပကတိက အေး ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်ကိုချည့်သာ မြင်ကြရ မျက်မှောက် ပြုကြရပြီး ဆိုင်ရာ ကိလေသာစိတ်တွေ ငြိမ်းကြရတာပါဘဲ။

(စတုမဂ္ဂဉာဏေနသစ္ဆိကာတဗ္ဗံ)

နိဗ္ဗာန်ကို အမြင် တူကြသော်လဲ မဂ် အဆင့်အတန်း ခြားနားခြင်းကတော့ မိမိတို့၏စိတ်မှာ ဖြစ်တတ်ကြသော ကိလေသာ ကုန်--မကုန်၊ ငြိမ်း--မငြိမ်းကိုသာ ပစ္စဝေက္ခဏာ ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ကြည့်ပြီး ခွဲခြားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(အောက်မဂ် သုံးပါးနှင့် အရဟတ္တမဂ် ခွဲခြားပုံ)

(ဝိဇ္ဇူပမာဓမ္မာ ဝဇိရူပမာဓမ္မာတိ)

ခမ္မာ၊ ဓမ္မစက္ခု ဖြစ်သော အောက်မဂ်သုံးပါး တို့သည် ဝိဇ္ဇူပမာ၊ လျှပ်စစ်နှင့်တူကုန်၏။ ဓမ္မာ။ ဉာဏစက္ခုဟူသော အရဟတ္တ မဂ်သည်။ ဝဇိရူပမာ၊ ဝရဇိန် လက်နက် နှင့် တူကုန်၏။

ပုနအနုစ္ဆေါတ္တရကာဓမ္မေန
ကိလေသန္ဓကာရံဝိဒ္ဓံသေတုံ
အသမတ္တာတိ၊ဝိဇ္ဇူပမာ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ)

ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်က တော့.... လျှပ်စစ် များ သည် အရောင်လင်းခိုက် အမှောင် ပြောက်ပြီး အလုံးစုံ လင်း၏၊ အလင်းရောင်မရှိသည့်အခါ အမှောင် ပြန်၍ ဖုန်းပြန်၏။ ထို-ဥပမာကဲ့သို့— အောက်မဂ်သုံးပါး တို့သည် နိဗ္ဗာန် ကို မျက်မှောက်ပြုခိုက် အလုံးစုံသော ကိလေသာ စိတ်တို့သည် ငြိမ်း၏၊ ထို အေးငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မေ့လျော့နေခိုက်မှာ သူ့မဂ်နှင့် မပိုင် မဆိုင် မပယ်နိုင်သေး သော ကိလေသာ စိတ်တို့သည် ပြန်၍ ဖုန်းလွှမ်းတတ်ပြန်၏။

(ကပ်ကွာအနေနှင့် နေကြရကုန်၏။)

ဝရဇိန်လက်နက် နှင့် ပြစ်ခွင်း ထိရှမိသော သတ္တဝါတို့ မည်သည် တခါတည်း ပွဲခြင်းပြီး သေဆုံး သွားပြီး ပြန်၍ မရှင်နိုင် ထိုကဲ့သို့ အရဟတ္တ မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး သွားသည် ရှိသော် ကိလေသာ အားလုံးတို့ ယှဉ်သော စိတ်ဟူသမျှတို့သည်။ သမုစ္ဆေဒ၊ အေးငြိမ်းပြီး အပြီးတိုင် ချုပ်သွားလေတော့၏။

(ပြတ်ရာ အနေဖြင့် ပြီးလေတော့၏)

**သံပေါက်။**

နိဗ္ဗာန်မြင်ပြီး ကိလေသာ ကပ်ကွာနေဒါသေကွဲပါဘဲ
နိဗ္ဗာန်မြင်ပြီး ကိလေသာ ပေါ်ပေါက်မလာအသေကွဲဘဲ
ကိလေသာလွတ်ရာ သိမြင်ပါ-ဝိမုတ္တိဟာ အစစ်ပါဘဲ။

( နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သိပြီးသော ယောဂီများ မှာ ) မိမိ တို့၏ ပကတိစိတ်၌ ကိလေသာ အပို စိတ်တွေ ဖြစ်ခွင့် ရကြသေး တာကလဲ ထို ကိလေသာ အပိုစိတ် တို့၏ မဖြစ်သေးမှီ က

အဖြစ်အေးရာနိဗ္ဗာန်ကို မေ့လျော့သူများကိုသာ ကိလေသာ ဖြစ်ခွင့်၊ ကိလေသာ နှိပ်စက်ခွင့် ရကြသေးတာပေါ့။

ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခသစ္စာဇင်စစ်မှန်သော ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးတို့သည်။ သုခဿရူပေန၊ ကိလေသာဖြစ်ရန် ချမ်းသာ သော အသွင်အပြင် အမူအရာဖြင့်။ ပမတ္တံ၊ ငြိမ်းအေးရာ နိဗ္ဗာန်တရားတော်၌မေ့လျော့ပေါ့တန် အသိဉာဏ်မရှိသော သူကို။ အတိဝတ္တတိ၊ လွှမ်းမိုး၍တည်၏ ဝါ-ဖြစ်စေတတ်၏။

ဒါကြောင့်- (အပ္ပမာဒေါ အမတံပဒံ)

သေခြင်းကင်းရာ၊ ကိလေသာ အပို စိတ်တို့၏ ဖြစ်ခြင်း ကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မမေ့မလျော့သော အသိဉာဏ်တရားဖြင့် ကျင့်သုံးနေတတ်ကြတို့ပါဘဲ၊ ဤကဲ့သို့ မနေတတ်ကြ မကျင့် သုံးတတ်ကြပါဘဲ မိမိ တို့၏ စိတ် ထင် မြင် ယူဆချက် က ရှေ့တိုးတမျိုး အေးလိမ့်နိုးနိုး၊ ငြိမ်းလိမ့်နိုးနိုး ကောင်းလိမ့် နိုးနိုး၊ သက်သာလိမ့်နိုးနိုး၊ ဘာတွေ ညာတွေဖြစ်လာလိမ့် နိုးနိုး ထင်အားကိုးနှင့် အမျိုးမျိုး ရှာဖွေ ပြုလုပ်ကြ ပါက....

အေးငြိမ်းလို၍ အေးတရားရှာ၊ ရှာတဲ့စိတ်ဒုက္ခ မအေး ငြိမ်းက၊ အေးငြိမ်းရာသို့ မတွေ့နိုင်၊ ဘာကြောင့်... ထို အေး ငြိမ်းလိုတဲ့ စိတ်ကိုက အေးငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်တရားကို ဘာဆီး ပိတ်ဆို့နေလို့ပါဘဲ၊ သစ္စာလေးပါးနည်းနှင့် ဖွဲ့ကြည့်ပါက အေးငြိမ်းလိုတဲ့စိတ်က ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း (သမုဒယအမှန်)

အေးငြိမ်းအောင် ရှာဖွေပြုလုပ်နေရတဲ့ စိတ်က ဆင်းရဲ ဖြစ်နေဒါ (ဒုက္ခသစ္စာ အမှန်)

ထို လိုမှု-ရှာမှု ထိုစိတ်နှစ်ခုတို့၏ မဖြစ်သေးမှီက ပကတိ ချုပ်ငြိမ်းရာက (နိရောဓသစ္စာ အမှန်)

ပကတိချုပ်ငြိမ်းရာကို အသိဉာဏ်ရောက်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်က (မဂ္ဂသစ္စာ အမှန်)

ပြုပြုသမျှ- ဒုက္ခ သစ္စံ
ပြုလိုမှုက- သမုဒယံ
အပြုသိမ်းမှု- အေးငြိမ်းနိဗ္ဗာန်
အေးငြိမ်းမှု- မြင်မှု မဂ်သစ္စံ

တနည်း။ ။ အာယူဟနံ–ဒုက္ခံတိ အဘိညေယျံ
အနာယူဟနံ နိဗ္ဗာနန္တိ အဘိညေယျံ
(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်)

အာယူဟနံ၊ အာယုတ် ပြုလုပ်နေရခြင်းသည်။ ဒုက္ခံတိ၊ ဆင်းရဲ၏ဟူ၍။ အဘိညေယျံ ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိအပ်၏။ အနာယူဟနံ၊ အားထုတ် ပြုလုပ်မှုမရှိခြင်းသည် (ဝါ) ငြိမ်းခြင်းသည်။ နိဗ္ဗာနန္တိ၊ နိဗ္ဗာန်ဟူ၍ အဘိညေယျံ၊ ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့် သိအပ်၏။ (လုပ်သမျှ ဒုက္ခ)

ဒါကြောင့်.... အေးငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုရုံမှ တပါး ပြုလုပ်သမျှတွေ ကတော့ ဒုက္ခချည့် ဖြစ်ထာဘဲ ဟု ဟောခဲ့ ရေးခဲ့တာပေါ့။

(နိဗ္ဗူမတ်မှ ကြွင်းသမျှ ဒုက္ခသူလေပြီ)
(သင်္ခါရာ ဒုက္ခ) တွေပေါ့

ဤကဲ့သို့ လုပ်သမျှ ဒုက္ခ ဟု သစ္စာအမှန်ကို ရေးသား ရခြင်းသည် ဒုက္ခလွတ်ရာ နိဗ္ဗူဘာသို့ မမြင်ကြသေး မျက်မှောက် မပြုဘတ်ကြသေးသဖြင့် ဒုက္ခကိုသာ ပြုလုပ်နေကြ သေးသောသူတို့ကို မေတ္တာ မထားဘဲ စော်ကားပြီး ရေး သားခြင်း မဟုတ်ပါဘူး၊ အလွန်တရာ မေတ္တာ ထားပြီး ရေးသားလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

## နိဗ္ဗာန်မြင်သိ ဝိမုတ္တိ

ဥပမာ အလွန်တရာ ချစ်လှစွာသော သူငယ်မှာ နေပူထဲ ပြေးသွားနေသော ဒုက္ခကို မကြည့်ရက် ရှာသော မိခင် ခမြာသည် ဟဲ့လူကလေး ရဲ့ နေပူထဲ နေသချ ကာလမှာ တော့ ဆင်းရဲဒုက္ခဘဲ တွေ့ရမှာပေါ့ဟု ဆုံးမရှာ၏။

ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့.... (ဗျတ္တိရက) နည်း အားဖြင့် နေ့ရိပ်ထဲမှာ နေစေခြင်ရှာလို့ပါဘဲ။

ဒါပေမဲ့....မိဘမေတ္တာကို သတိမယှဉ် ဥာဏ်မမြင်နိုင်ကြ သေးသော ကလေး သူငယ်များကတော့ သူတို့ကို အလွန် တရာမှ ချုပ်ချယ်ပြီး မာန်မဲ နေတာဘဲလို့ ထင်မြင်ယူဆကြ မှာပေါ့။

ယခု ဤစာမှာဖြင့်စေ၊ ဟောပြောသည့်အခါမှာ ဖြစ်စေ၊ မိမိ တို့၏ စိတ်က ပြုလုပ်သမျှမှာတော့ ဒုက္ခ တွေ ပါ ဘဲ၊ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ် ရွေးချယ် မနေပါနှင့်ဟု ဟော ပြော ရေးသားလိုက်ရာ ထိုပြုလုပ်သမျှ စိတ်ဒုက္ခတို့၏ ပကတိက အေးငြိမ်းရာ ဒုက္ခနိရောဓကို မျက်မှောက် ပြုပြီး ကျင့် သုံး နေထိုင်တတ်ရေးအတွက် ဖြင့်ပါတယ်။

(ဥပ္ပါဒေါဒုက္ခံ အနုပ္ပါဒေါသုခံ)

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ယုဂနဒ္ဓနည်း)

မိမိတို့၏ စိတ်၌ အချိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ ပြုပြုသမျှ စိတ်တွေကတော့ အဖန်ဘလဲလဲဖြစ် အဖန်ဘလဲလဲချုပ်ကြ လို့ ဒုက္ခတွေချည့်ပါဘဲ၊ ထို ကောင်း ကောင်း ဆိုးဆိုး အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ပြုပြုသမျှ ဖြစ်ဖြစ်သမျှင်တို့၏ မဖြစ်သေး မှီက ပကတိအခြင်း အေးငြိမ်းရာကတော့ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာ ပါဘဲ၊ ဤကဲ့သို့ သိမြင်ပြီး သဘောပေါက်မှု ဉာဏ်တခုသာ

လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်၊ ဤကဲ့သို့ သဘော ခပေါက် ဥာဏ် မရောက်ကြပါဘဲ မိမိတို့၏ စိတ်အလုပ် စိတ်ဒုက္ခတွေသာ ပြုလုပ်နေကြပါက ထိုစိတ်အလုပ် စိတ်ကိစ္စတို့၏ ပကာတိက အေးငြိမ်းရာနဲ့တော့ မနေကြရပါဘဲ၊ လွဲလွဲပြီး သွားကြရ တာပေါ့၊ သူတွေငါတွေ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့တော့ လွဲစရာမရှိပါ ဘူး၊ သူတွေ ငါတွေ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာကတော့ မရှိကြလို့ ပါဘဲ၊ မရှိဒါနဲ့တော့ လွဲစရာမရှိဘူးပေါ့။

တကယ်ရှိနေတဲ့အဖြစ်တရားနဲ့ အငြိမ်းတရားသာ လွဲကြ ရဒါပေါ့၊ ဥပမာ နေပူထဲထွက်သူမှန်သမျှ မည်သူမဆို နေပူ မိနေကြရဒါ မှန်ပါတယ်၊ ခနေရိပ်နဲ့တော့ လွဲကြရ ဒါပေါ့၊ နေရိပ်ကြီးကလဲ နေပူထဲနေသူတွေကိုလိုက်ပြီး အေးပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ နေရိပ်ထဲ နေသူမှန်သမျှကလဲ မည်သူမဆို အေးအေးနေကြရဒါလဲ မှန်ပါတယ်၊ နေပူကြီးနဲ့တော့ လွဲခဲ့ ကြရမှာပေါ့၊ နေပူကြီးကလဲ နေရိပ်ထဲမှာ အေးအေးနေကြ သူတွေကို လိုက်ပြီးမပူနိုင်ပါဘူး၊ ထိုကဲ့သို့ မိမိတို့၏စိတ်ဖြင့် ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ အဝဝ တွေး တော ပြုလုပ်သမျှမှာတော့ အေးကြရမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ နေပူထဲမှာ ထွက်ဘိ သကဲ့သို့ စိတ်အဖြစ် တရားတွေသာ ဖြစ်ဖြစ်နေကြရတာ မှန်ပါတယ် ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်နေကြရသေး ပါက အဖြစ် ကင်းရာ အေးငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်တရားနဲ့တော့ လွဲခနေကြရသေးတာခပေါ့၊ ထို အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ တွေးတော ပြုလုပ်သမျှ စိတ်အဖြစ် တို့၏ မဖြစ်ပေါ်သေးမီက အဖြစ် အေးရာ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ပြီး အေးသလို ငြိမ်းသလို စိတ် နှလုံး ဒုံးဒုံးချပြီး နေတတ်ပါက နေရိပ်သဲမှာနေဘိသကဲ့သို့

အပြစ် ကိလေသာ စိတ်ဒုက္ခတရားတွေက လာပြီးမနှိပ်စက်ပါဘူး၊ အပြစ်တရားတွေနဲ့တော့ လွဲခဲ့ရမှာပေါ့။

ဒါကြောင့်.... မထွက်သင့်တဲ့ နေပူထဲသို့ မထွက် သဖြင့် နေပူဘေးမှ လွတ်အေးရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ နေသင့်တဲ့ နေရိပ်ထဲမှာ နေတတ်သဖြင့် နေပူဘေးမှ လွတ်အေးရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ထိုဥပမာကဲ့သို့ မိမိတို့၏ ပကတိစိတ်က နှလုံး မသွင်းသင့်တဲ့ မရှိသေးတဲ့ ကိလေသာ စိတ် ဒုက္ခ တွေကို ရှိလာအောင် နှလုံးမသွင်းဘဲ နေတတ်သဖြင့် ကိလေသာ စိတ်အပူဘေးမှ လွတ်အေးရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ နှလုံးသွင်း သင့် မျက်မှောက် ပြုသင့်တဲ့ ပကတိက ကင်းရာ လင်းရာ ရှင်းရာ ငြိမ်းရာ အေးရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို နှလုံးသွင်း မျက် မှောက်ပြုပြီး စိတ် နှလုံး ဒုံးဒုံးချပြီး နေတတ် ပါ သဖြင့် ကိလေသာအပူအပင်စိတ် ဘေးမှ လွတ်အေးရခြင်း ဖြစ်ပါ တယ်။

ဖြစ်ပျက်မရှု ငြိမ်းမှုကိုမြင်၊
နှစ်ပါးပင်၊ မိုလ်ဝင်အင်္ဂါမှာ်။
သဗ္ဗနိမိတ္တာဥ၊ အမနသိကာရော
အနိမိတ္တာစ ဓာတုယာ မနသိကာရော
(မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်) (မဟာဝေဒလ္လသုတ်)

အလုံးစုံသော သင်္ခါရဖြစ်ပျက် နိမိတ်တို့ကို အာရုံမပြု နှလုံးမသွင်းပါဘဲ နိမိတ်ကင်းရာ အနိမိတ္တ နိဗ္ဗာနဓါတ်တို့ သာ အာရုံပြု နှလုံးသွင်း မျက်မှောက်ပြုပြီး နေခြင်းဖြစ်ပါ တယ်၊ ထိုကဲ့သို့ အလုံးစုံသော သင်္ခါရနိမိတ် ကင်းသုဥ်းတဲ့

နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့်မျက်မှောက်ပြုပြီးနေတတ်တဲ့ ပညာမှတပါး ဒုက္ခကင်းပါတယ်၊ ဒုက္ခ ဆုံးပါ တယ်၊ ဘဝအဖန်ဖန်ကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ တဏှာသမုဒယကို ပယ်နိုင် သတ်နိုင် ငြိမ်းနိုင် ချုပ်နိုင်တဲ့တရားရယ်လို့ မရှိကောင်းပါဘူး။

သစ္စာလေးပါး တရားကိုယ်

ဒုက္ခံ တေဘူမကံဝဋ္ဋံ
တဏှာသမုဒယောဘဝေ
နိရောဓေါ နာမနိဗ္ဗာနံ
မဂ္ဂေါ-လောကုတ္တရောမတော

တေဘူမကံ ဒုက္ခအမှန်
စွဲငြိစိတ်က သမုဒယံ
စွဲစိတ်ငြိမ်းမှ--**အေးကိန်း နိဗ္ဗာန်**
အေးငြိမ်းမှု-- ပွားရှု မဂ်သစ္စာ၊ ။

ဤကဲ့သို့ သစ္စာ လေးပါး မြတ်တရားကို သိမြင်ပြီး၍ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု ပြုပြီး ကျင့် သုံး နေထိုင် တတ် တဲ့ အကတ်ပညာရှိပါက....

သစ္စာလေးချက် တပြိုင်နက်
မဂ္ဂင်ရှစ်ချက် တပြိုင်နက်
သိက္ခာသုံးချက် တပြိုင်နက် ပြီးစီးပါ၏။

**(သိက္ခာသုံးပါး)**

၁။ ပဿနတ္တော-အဓိပညာ

၂။ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ—အဓိစိတ္တံ
၃။ အဝိတက္ကမော-အဓိသီလံ

၁။ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ပြီး ချုပ်ငြိမ်းပြုတာက (အဓိပညာ)
၂။ ပကတိစိတ်သည် မပြန့်လွင့်ဘဲ တည်ငြိမ်တာက-
(အဓိစိတ္တသမာဓိ)
၃။ ဒုစရိုက်မှုများလွန်ကျူးမှုမရှိ၊ ကိုယ်နှုတ်နှလုံးစင်ကြယ်
တာက (အဓိသီလ)

တနည်း— (ပညာဝတောသီလံ)

မဂ်ပညာ ဖိုလ်ပညာ ရှိသောသူအား စင်ကြယ်သော သီလရှိ၏။

ဤကဲ့သို့ သိက္ခာသုံးပါး ခွဲခြားပြီး ရေးရ သောရ ခြား သော်လည်း (သိက္ခာသုံးချက် တပြိုင်နက် မဂ်၏ကိစ္စပါ)

အကျယ်ဝေဖန်ပြီးမရေးတော့ပြီ။

ဤကဲ့သို့ သစ္စာလေးချက်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ချက်၊ သိက္ခာသုံးချက် တပြိုင်နက်ပါဝင်နိုင်သော ပကတိကင်းရာ ရှင်းရာ လင်းရာ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာ အေးရာဖြစ်တဲ့ ဝိမုတ္တိ ခေါ် နိဗ္ဗာန်သို့ မဂ် ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ချုပ်ငြိမ်းပြု ပြုပြီး ကျင့် သုံး နေ ထိုင် တတ်ကြပါက-

(ဓိကာဝဇာသိအရဟတ္တဖလံပါပုဏောယျာမ)

ဇာတိဘုန်းရာ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြပါ စေကုန်သတည်း။

မှတ်ချက်။ ။မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါပြီးဖြစ်၏၊

ဧသေဝ မဂ္ဂေါ–နတ္ထညော
ဒဿနဿ–ဝိသုဒ္ဓိယာ
တေညှိတုမှေ–ပဋိပဇ္ဇထ (ဓမ္မပဒမဂ္ဂဝဂ်)

ဒဿနဿ- မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ် ဉာဏ် တည်းဟူ သော အမြင်ဉာဏ်၏။ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ ကိလေသာတို့၏ စင်ကြယ်စိမ့် သောငှာ။ ဧသောဧဝ၊ ဤ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် သည် သာ လျှင်။ မဂ္ဂေါ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်သောခရီးမည်၏။ အညော၊ ဤ- မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်မှ တပါးသော။ မဂ္ဂေါ၊ နိဗ္ဗာန် ရောက် သော ခရီးမည်သည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ ဧတံ၊ ဤမဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် လမ်းခရီးကို သာ လျှင်။ တုမှေ၊ သင်တို့ သည်။ ပဋိပဇ္ဇထ၊ မျက်မှောက်ပြု၍ သွားကြ ကျင့်ကြကုန်လော့။

•••○•••

ဦးဝိသုဒ္ဓ- ရေးပြပေတာ
နိဗ္ဗာန်မြင်သိ- ဝိမုတ္တိပါ
လယ်ပြင် ဆင်သွား–ထင်ရှားပမာ
ပကတိချုပ်–ဝိမုတ်မှန်သစ္စာ

ပြီး ပြီ ။

### -ဖိုလ်-

ငြိမ်းရာမြင်သိ၊ မငြိတဏှာ
ငြိမ်းရာဆိုက်ရောက်၊ မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ပေါ
ဘာကာယ်အေးတဲ့- ဓမ္မရိပ်သာ
အေးရာရှိ၊ မြင်သိနေစမ်းပါ
အဲဒါဘဲ— ခေါ်မြဲ ဖိုလ်ချမ်းသာ။ ။

### -မဂ္ဂင်-

အေးရာမြင်သိ၊ ခေါ်ဘိမဂ္ဂင်
မဂ္ဂင်တရား၊ ပွားများတွင်တွင်
နေ့တိုင်းညတိုင်း၊ အချိန်တိုင်းသိမြင်
မဂ်ရေသောက်၊ ကင်းပျောက် ကိလေစင်။

### - မဂ္ဂင်- မပွားသူ -

မဂ်ရေမသောက်၊ စိတ်နောက်လိုက်ခါ
ကိလေသာမျိုး၊ တိုးတက်ဖြစ်လာ
ကိလေတိုးတက်၊ ငြိမ်းချက်လွဲရှာ
ဝဋ်နယ်ထဲ၊ ယယ်လဲနစ်မျောကြာ
ဤစာတွေ့ရှိ၊ သတိဆောင်စေ
သာသနာတွင်း၊ သက်ဆင်းကြိုးနေ
နိဗ္ဗာန်ညာဏ်ရောက်၊ ပေါက်မြောက်အောင်သေ
ဝဋ်အပေါင်း၊ လွတ်ကြောင်းပြုစာပေ။ ။

# ဝိမုတ္တိတေးထပ်။

သံသရာ ဝဋ်စက္ကာ- ကျွတ်လွတ်ဘို့ကောန်၊ လွတ် လျက် အနေမှန်လျှင်- အခြေခံတရား၊ တမင်လုပ် အဟုတ်ကြီးလျှင်- ရုပ် နာမ် အစဥ် ဖြစ်ပျက် ရပ်မနား၊ ဝိမုတ္တိအရသာ- အစက ရှိသား၊ ခဏသာ သတိထားရင်ဖြင့်- သိဘာရေး ဉာဏ်ပေါ်၊ မြင်တာဟာ- ပညာဖြစ်ရင်တော့ လျှင်စွာအစစ် အေးငြိမ်း လိမ့် နော်၊ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ အကျော်ကို- အကုန် နော် ဇာတ်သိမ်းလို့၊ ခပ်သိမ်းမြတ် ရန်ဘယာ ကင်းလွတ် မည် သာ၊ အပိုမစွက်လို့- နဂိုရ်အချက် မြင်ပါလျှင်၊ အလိုရမက် ပင် ရှိဘူးကွဲ့လေး။ ။

လွတ်ရာသိ- လွတ်ရာမြင်လျှင်- ဝဋ်သံသရာရှည်ဘူးကွဲ့လေး။
အေးရာသိ- အေးရာမြင်လျှင်- ဘေးဘယာတွေရှိဘူးကွဲ့လေး။
ချုပ်ရာသိ- ချုပ်ရာမြင်လျှင်- လုပ်စရာတွေ ရှိဘူးကွဲ့လေး။
ငြိမ်းရာသိ- ငြိမ်းရာမြင်လျှင်- ကိန်းအမတာပြေ....စံရပြီကွဲ့လေး။

ပြီးပါပြီ။

ကျောက်ဆည်မြို့

ကျောက်သဘော် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏ ဒုတိယ ဩဝါဒ မိန့်ခွန်း

# စည်းမျဉ်း [ ၁၀ ] ချက်၊

၁။ အကျိုးရှိအပြစ်ကင်းသောတရားစကားများကိုသာ ဟောကြားကြရန်။

၂။ တရား ဟောကြလျှင် ပိဋကတ်တော်နှင့် ရှေးဆရာတော် ဘုရားကြီးများ ရေးသားသော ဒီပနီ ကျမ်းများကို ညှိနှိုင်းပြီး ဟောကြားကြရန်။

၃။ ဒါန,သီလ,ဘာဝနာတရားများကို (ဝိဝဋ္ဋနိဿိတ) ခေါ် ဝဋ်မှလွတ်နည်း နိသျှည်းကို သိပြီးမှ ပြေလည်စွာ ဟောကြားကြရန်။

၄။ အနန္တ ငါးပါး နှင့် အခြား ဂိုဏ်းဂဏများကို မထိခိုက်စေဘဲ ဟောကြားကြရန်။

၅။ တရားတော်ကို ဟောကြား ကြလျှင် (အတ္တုက္ကံသန) နှင့် (ပရဝမ္ဘန)ခေါ် မိမိကိုယ်ကို မြှင့်တင်ပြီး သူ— တပါးကို နှိမ့်ချခြင်း အမှုတို့ကို ရှောင်ရှားပြီး တရားကို တရားအတိုင်း ဟောကြားကြရန်။

၆။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာသုံးပါးကို ဟောပြောကြသည့်အတိုင်း မိမိကလည်း ကျင့်သုံးကြပါရန်။

၇။ တရားတော်ကို နာကြားလိုသူ များအား မေတ္တာ ရှေ့ထားပြီး သိမြင်သွားအောင် အားပေးတိုက်တွန်း ဟောကြားကြရန်။

၈။ တရားဟောနေပါလျှင်ရှိသေလေးစားစွာနာယူကြရန်

၉။ တရားတော်ကို ဆွေးနွေးကြပါလျှင်(အတိဓါဝ) နှင့် (ဩပတိယ)ခေါ် အယူလွန်မှု ယုတ်မှု မပါကြစေဘဲ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါကျအောင် ဆွေးနွေးနှီးနှောကြရန်။

၁၀။ ဝိမုတ္တိခေါ် လွတ်မြောက်ရေး တရားနှင့် ဆန့်ကျင်သော စကားများကို ရှောင်ကြဉ်ကြရန်။

ဤ ဆယ်တန်သော ဩဝါဒဖြင့် နီးဝေးနေ တပည့်အပေါင်း တို့အား ဒုတိယ အကြိမ်မြောက် သတိပေး ဆုံးမခြင်းအမှု ပြုလိုက် ပါသည်။

၁၃၂၈-ခု၊ ပြာသိုလဆန်း ၅-ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့၊ ( ၁၅-၁-၆၇ )

မှတ်ချက်။ ။ ကျေးဇူးရှင် ကျောက်သဘော်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ အထက်ပါနေ့စွဲဖြင့် နောက်ဆုံး မိန့်မှာ ခဲ့သော မိန့်ခွန်းတော်ကို တပည့်သာဝကများ လိုက်နာ မှတ်သား နိုင်ရန် ဗဟိုရိဝိမုတ္တိ ဥာဏဒဿန အဖွဲ့ကြီးမှ ကြီးမှူး ထုတ် ဝေသည်။

သာသနာ့ရေးဦးစီးဌာန
စာကြည့်တိုက် (၆၀)
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်

ထုတ်ဝေသူ — ဦးဝိသုဒ္ဓ၊
ဗဟိုရ် ဝိမုတ္တိဥာဏဒဿနအဖွဲ့၊
ကျောက်ဆည်မြို့။

ဒုတိယအကြိမ် — စာအုပ်ရေ (၅၀၀၀)
၁၉၆၉—ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင်
ရိုက်နှိပ်ပြီးစီးသည်။

ကင်းလွတ်ခွင့် — အမှတ် (၀၉၆၉) ဘာသာရေးဆိုင်ရာ
ခွင့်ပြုအမှတ် (၃၄၇၅)

ရိုက်နှိပ်သူ — ဒေါ်သန်း၊ အမျိုးသားမှတ်ပုံတင်
ဒီ-အီး— ၀၀၀၇၄၀၊
သီရိမင်္ဂလာစာပုံနှိပ်တိုက်၊
ယာယီအမှတ် ၀၇၆၃၊
ဗ-လမ်း၊ ပေါင်းတည်မြို့မှာ ရိုက်နှိပ်သည်။