

မဟာစည် ဆရာတော်

အရှင် သောတာန မထေရ်

စီရင်အပ်သော

မဟာသင်္ကပ္ပသုတ်

တရားတော်ကြီး

KU.KU. MY

သာသနာ့ဝရ၊ ဦးစီးဌာန
အရှင်မက-စိရ
လူ ဗိုလ် ဗိုလ်



သုဓမ္မဝင်္ကဏသုတ်တို့ကို

တိုက်နပ်ပါတ်-၅၅၊ စစ်ကဲမောင်ခိုင်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၁၃-ခု

J

ဟောစည် ဆရာတော်
အရှင် သောဘန မထေရ်
စီရင်အပ်သော
မဟာသထိပဋ္ဌာနသုတ်
ဗျာဓိတော်ကြီး

သုဓမ္မဝတီ စာပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၅၅- ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့။
၁၃၁၃-ခု

နိဒါန်း

မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်ကြီး-ဟူသော အမည်ဖြင့် ဤ စာအုပ်ငယ်ကလေး ထွက်ပေါ်လာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ၊ ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာ၏ ဒါယကာ၊ “သတိုးသိရိသုဓမ္မ-သုဋ္ဌေးကြီး ဆာဦးသွင်ကဗုဒ္ဓသာသနာတော်မှာ၊ အစဉ်ကျေးဇူးများ၍၊ အထူး လေးစားကြည်ညိုထိုက်သော တရားတော် တပုဒ်ကို အသံသွင်း ထားလိုပါသည်။ တနာရီခန့် မျှဖြင့် ပြည့်ဝစုံလင်အောင် စီစဉ်၍ ချီးမြှောက်တော် မူပါရန်” တောင်းပန် လျှောက်ထားသောကြောင့်၊ သာသနာ့ရိပ်သာတွင် ဝိပဿနာလက်တွေ့တရားကို ဟောကြားညွှန်ပြ ဩဝါဒ ပေးလျက် ရှိသော “ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး” သည် “မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ကြီး” ကို၊ အသံ သွင်းထားရလျှင်၊ နာလိုသူများ လွယ်လင့်တကူ နာကြား၍၊ သဒ္ဓါတရား ဖြစ်ပေါ်ကာ၊ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကို၊ မှန်ကန်စွာ ပွားစေလျက် မဂ်၊ ဖိုထ်၊ နိဗ္ဗာန်၊ တိုင်အောင် ရှေ့ဆောင် ညွှန်ကြား ကျေးဇူးများပေမည်” ဟု မြော်မြင်တော်မူကာ၊ သာသနာ့ရိပ်သာတွင်၊ ၁၃၁၁-ခု တပေါင်းလဆုတ်(၈)ရက်နေ့ က၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်ကြီး ကို၊ အသံသွင်း ယူစေရန်၊ အကျဉ်းချုပ် အားဖြင့် ဟောကြားချီးမြှောက်တော်မူခဲ့ပေသည်။

(၁)

ဒီဒါနိန်း

အသံ သွင်းယူထားသော ဤ တရားတော်ကို နာကြား
ကြရသော ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ၊ အပေါင်း ယောဂီစင် သူတော်
ကောင်းတို့သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်တွေ ဖြစ်ပုံနှင့် အလုံးစုံ
ညီညွတ်ထွာသဖြင့်၊ အားရ နှစ်ထောင်း ကောင်းကောင်းကြီး
သဘောကျပြီးလျှင် “စာအုပ်ကလေးတခု အဖြစ်ဖြင့် ပုံနှိပ်
ဖြန့်ဝေရလျှင် သာသနာ့ရိပ်သာ ကျေးဇူးများမည်” ဟု သဒ္ဓါ ဆန္ဒ
ဖြစ်ပွားကြ၍၊ ၎င်း တရားတော်ကို ပုံနှိပ် ခွင့်ပြုရန် တောင်း
ပန်လျှောက်ထားကာ၊ ဆရာတော်၏ ခွင့်ပြုချက် ရပါ၍
သာသနာ့ရိပ်သာ မဟာစည် ယောဂီ အပေါင်းတို့က ပုံနှိပ်
ဝေငှရန် စီမံကြ ရာတွင် ရန်ကုန်မြို့ အမြတ်တော်
ဝန်ထောက်မင်း ဦးသာဒင်က လုံးဝတာဝန်ခံပါသဖြင့်၊ ၎င်း
ဝန်ထောက်မင်း ဦးသာဒင် အမှူးရှိသော သာသနာ့ရိပ်သာ
မဟာစည် ယောဂီ အပေါင်းတို့က ခမ္မဒါန ကုသိုလ်
အဖြစ်ဖြင့် ပုံနှိပ် လှူဒါန်းအပ်ပါကြောင်း။

ရွှေဘိုဆရာတော် ဦးမုနိန္ဒ

သာသနာတော်နှစ် ၂၄၉၅။

မြန်မာနှစ် ၁၃၁၃။

သာသနာ့ရိပ်သာ

ရန်ကုန်မြို့၊

မဟာသထိပဋ္ဌာနသုတ်

တရားတော်ကြီး

“မိရံ တိဋ္ဌတု သဒ္ဓမ္မော”

သဒ္ဓမ္မော၊ သီသ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ တည်းဟူသော သူတော်ကောင်းတရားသည်။ မိရံ၊ နှစ်ပေါင်း ငါးထောင် မက ရှည်မြင့်စွာသော ကာလပတ်လုံး။ တိဋ္ဌတု၊ နေလ အလား ပေါ်ထင် ရှားလျက် ထွန်းကားပြန့်နှံ့ တည်တံ့ပါစေသတည်း။

ဒါက အာသီသမင်္ဂလာ ပြုလိုက်တာတဲ့။ ဒီ အာသီသထဲမှာ နှစ်ပေါင်း ငါးထောင်မက တည်ပါစေ-လို့ ပိုပိုမိုမို တောင့်တ တာကတော့၊ အသက်ရာကျော် ရှည်ပါစေလို့ ဆုတောင်းတာမျိုးပါ။ ဒီလို ပိုပြီး တောင့်တမှလဲ ပိုပြီး လေးနက်တဲ့ မင်္ဂလာစကား ဖြစ်ပါတယ်။

ယခု ဟောမည့် တရားတော်ကတော့၊ မဟာသထိပဋ္ဌာနသုတ် တရားတော်ကြီးပါ။ ဒီ မဟာသထိပဋ္ဌာနသုတ် ကြီးဟာ၊ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မှာ အရေးပါ အရာအရောက်ဆုံး တရားတော်ကြီးလို့ ဆိုလျှင် မလွဲပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့...ဒီ မဟာသထိပဋ္ဌာနသုတ် ထဲမှာ တရား အားထုတ်ပုံ လုပ်ငန်းတွေကိုလဲ၊ အပြည့်အစုံ အတိအကျ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဉာဏ်ထူးများ ဖြစ်ပုံကိုလဲ၊

ထင်ရှားပြထားပါတယ်။ ပရိညေယျ၊ ပဟာတဗ္ဗ၊ သန္တိကာ
တဗ္ဗ၊ ဘာဝေတဗ္ဗ ဆိုတဲ့ သစ္စာလေးပါး တရားတွေကိုလဲ
ပေါ်ပေါ် လွင်လွင် ပြည့်ပြည့် စုံစုံကြီး ပြထားပါတယ်။
အကျိုး အာနိသင် တွေကိုလဲ တရား ရှေ့ညာချက် ဆိုတဲ့
စကားပလ္လင် ခံကထဲကိုက၊ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ရဲရဲရင့်
ရင့် ဝန်ခံချက်ကိုလဲ၊ နိဂုံး ချုပ် စကား အနေနဲ့၊ အားတက်
လောက်အောင်ဘဲ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲ....
ဆိုတော့.... သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်နှင့် အညီ အား
ထုတ်ရင်၊ အလယ် အလတ်စား နေယျ ပုဂ္ဂိုလ်ထဲက
ဉာဏ်အလေးဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှ၊ (၇) နှစ်နဲ့ အနာဂါမ်၊
ရဟန္တာ၊ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဉာဏ်ထက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ
တော့ (၇) ရက်နဲ့ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ၊ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။
သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်လောက် ဖြစ်ဖို့ကတော့၊
ဒါထက်တောင် မြန်နိုင်သေးတယ်လို့၊ ဝန်ခံပြီး ဖြစ်နေပါ
တယ်။ ဘယ်လောက် အားတက်စရာ ကောင်းသလဲ....။

သတိပဋ္ဌာန်-ဆိုတဲ့ ပုဒ်ကို ရှေးဦးစွာ ရှင်းပြပါမယ်။
သတိ-ဆိုတာက အမှတ်ရမှုဘဲ။ ပဋ္ဌာန ဆိုတာက၊ ထင်မှု၊
ဖြစ်မှု ဘဲ။ သတိ နဲ့ ပဋ္ဌာန-ဒီ ၂-ခု ပေါင်းထားတဲ့ သတိ
ပဋ္ဌာန် ဆိုတာဟာ၊ သတိထင်မှု-သတိဖြစ်မှု-အမှတ်ရမှု
ပါတဲ့၊ ဒီ အမှတ်ရမှု-သတိပဋ္ဌာန် ဟာ၊ သာသနာတော်မှာ
အရေးအကြီးဆုံး ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်၊ မြတ်စွာ
ဘုရား သခင်က.... “အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေဝ” လို့
နေ့စဉ် နေ့တိုင်း သြဝါဒ ပေးလေ့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဗမာလိုက
တော့.... “မမေ့တဲ့ အမှတ် ရမှုဖြင့် ပြီးစီးအောင်

အားထုတ်ကြ” လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အပ္ပမာဒေန-သမ္မာဒေထ-ဆိုတဲ့ ဒီ စကားဟာ၊ အလွန်ဘဲ တာ သွားပါတယ်။ ဝိဇ္ဇက သုံးပုံနဲ့ အဓိပ္ပါယ် အားဖြင့် ညီမျှ နေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဝိဇ္ဇက သုံးပုံရဲ့ အကျဉ်းချုပ် စကားလို့ အဋ္ဌကထာမှာ မိန့်ဆို ထားပါတယ်။

ဒီလို အရေးကြီးတဲ့ အတွက်၊ ငါတို့ရဲ့ အနန္တ ကျေးဇူးရှင် ဖြစ်တော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားသခင်ဟံာ ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော်မူခါနီး ဆဲဆဲ ကလေး မှာ၊ နောက်ဆုံး ဩဝါဒ အနေနဲ့ “အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ” ဆိုတဲ့ ဒီ မိန့်ခွန်း စကားကို မိန့်မှာတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီတော့...သေခါနီးမှာ မှာထားခဲ့တဲ့ မိဘစကားကို၊ သားသမီးများက မမေ့ရက်ဘဲ၊ တအောက်မေ့မေ့ ဖြစ်ပြီး လိုက်နာကြတာလို၊ ငါတို့လဲ ဘုရားရှင်ရဲ့ အဲဒီ နောက်ဆုံး စကားတော်ကို မမေ့သင့် ကြပေဘူး။ တအောက်မေ့မေ့နဲ့ သတိရပြီးတော့၊ တသွေ မတိမ်း လိုက်နာဖို့ လိုနေပါတယ်။ ဒီလို လိုက်နာချင်လျှင် တော့၊ ဒီ အပ္ပမာဒတရားကို၊ ဘယ်လို အားထုတ်ရမယ် ဆိုတဲ့ အားထုတ်နည်းကိုလဲ ရှာရလိမ့်မည်။ ရှာရင် ဟောဒီ မဟာသတ်ပဋ္ဌာန်သုတ်ကြီးကိုဘဲ၊ အားထုတ်နည်း ပါ အပြည့်အစုံ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီ မဟာသတ်ပဋ္ဌာန် သုတ်ကြီးဟာလဲ၊ ဝိဇ္ဇက သုံးပုံရဲ့ လိုရင်း အဓိပ္ပါယ် ကို အပြည့်အစုံ ယူပြီး မကျဉ်း မကျယ် ဟောထားတဲ့ တရားတော်ကြီးလို့ မှတ်ကြရမယ်။

ပြီးတော့...ဒီ အပ္ပမာဒ သတ်ပဋ္ဌာန် အလုပ်ဟာ အလွန် အရေးကြီးတဲ့ အတွက် သုတ်တိုင်းမှာ လိုလိုပင် အကျဉ်း

အားဖြင့် ထည့်သွင်းပြီး ဟောထားပါတယ်။ အထူးအားဖြင့် ဆိုတော့...သတ်ပဋ္ဌာန်သံယုတ် မှာ၊ တကျမ်း တဖွဲ့လုံးပင် သတ်ပဋ္ဌာန် လုပ်ငန်းကိုချည်း ဟောထား ပါတယ်။ ဒီလို ထပ်တလဲလဲ ဟောရတာဟာ အရေး ကြီးလွန်း လို့ ပါဘဲ။ ဗုဒ္ဓ သာသနာတော်မှာ မမေ့သင့်-မတိမ် မြှုပ်သင့် တဲ့ ဒီ အပ္ပမာဒ- သတ်ပဋ္ဌာန် လုပ်ငန်း တော် ကြီးဟာ ဆုရားလက်ထက် ဟို ရှေးခေတ်က လိုဘဲ၊ တဖန် ခေတ် စားပြီး အထူး ထွန်းကား စေချင်တဲ့ အတွက် ဆရာတော် က ယခု ဒီ မဟာသတ်ပဋ္ဌာန် သုတ်ကြီးကို ဟောရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသုတ်ကြီးကို ပဌမစပြီး အပြည့်အစုံ ဟောရာဌာနက တော့ ဣန္ဒြိယပြည် အနောက်မြောက် ပိုင်းမှာ ဟိုခေတ် ထုန်းက “ကုရ”လို့ ခေါ်တဲ့ တိုင်းပြည်ထဲမှာ ကမ္ဘာသဓမ္မ လို့ ခေါ်တဲ့ နိဂုံးရှာ ကြီးပင် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ အခါ ထုန်းက တရားနာ ပရိသတ်တွေကတော့၊ ရဟန်းတော် တွေရော၊ ရဟန်းမိန်းမ တွေရော၊ ဥပါသကာ တွေရော ဥပါသိကာမ တွေရော ပရိသတ်လေးပါးလုံးစုံလို့ အများ ကြီးပါဘဲ။ ဒါပေမဲ့...အထက်တန်းစား ဖြစ်တဲ့ ရဟန်း ပရိ သတ်ကိုသာ ခေါင်းတယ်ပြီး ဟောလိုတဲ့အတွက် မြတ်စွာ ဆုရားက “ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့” လို့ ဒီလို ရှေးဦးစွာ ခေါ်တော် မူလိုက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ရဟန်းတော်များက လဲ... အရှင်ဆုရား-လို့ဒီလို ခွန်းထုံ ပြန်ပြီး လျှောက်ကြပါ တယ်။ ဒီတော့မှ...မြတ်စွာ ဆုရားက ယခု ဟောမည့်သုတ် တရားတော်ကြီးကို အလွန် ကြည်ညိုဖွယ် ကောင်းတဲ့

အသံတော်နဲ့ တောင်ပေါ်မှ တဟုန်တည်း စီးဆင်း နေတဲ့
ရေတံခွန် လိုပင် တပုဒ်ပြီး တပုဒ်၊ တပိုဒ်ပြီး တပိုဒ်
ဆက်တိုက် ဟောသွားတော်မူပါတယ်။ ကဲ..ဘုရားဟော
တော်မူတဲ့ အတိုင်း တရားသားကဲ့ ဟောတော့မည်။ ရှိရှိ
သေသေ နာခံ မှတ်သားကြပေတော့၊

ကော-ယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ
ဝိသုဒ္ဓိယာ။ သောက-ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ၊
ဓုက္ခ-ဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ။ ဉာယဿ
အဝိဂမာယ၊ နိဗ္ဗာနဿ သန္တိကိရိယာယ။ ယဒိဒံ
စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ။ ။

ဒါကတော့ ဘုရားဟောတော် မူပုံအတိုင်း ပါဠိ ဘာ
သာနဲ့ စကားပလ္လင်ခံ လို့ ခေါ်တယ်။ တနည်း အားဖြင့်
တော့... ကျေညာချက်-ပေါ့၊ ဒီ ကျေညာချက်ကို မြန်မာ
ပြန်ရင်း အဓိပ္ပါယ်ကိုလဲ အတိုချုပ် ပြောသွားမည်။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ စတ္တာရော၊ လေးပါးကုန်
သော၊ ယဒိဒံ ယေ ဣမေ သတိပဋ္ဌာနာ၊ သတိ
ဖြစ်မှု အမှတ်ရမှု တည်းဟူသော အကြင် သတိ
ပဋ္ဌာန် တို့သည်။ သန္တိ၊ ရှိကုန်၏။ အယံ၊ သတိ ဖြစ်
မှု၊ အမှတ်ရမှု၊ သတိပဋ္ဌာန် တည်းဟူသော ဤ
အကျင့်လမ်းသည်။ သတ္တာနံ၊ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊
အရိယာသာဝက၊ အလောင်း အားလုံး သော
သတ္တဝါ အပေါင်းတို့၏။ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ စိတ် အညစ်
အကြေး ကင်း၍ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်တို့ရာ။ ကော-

ယနေ့ မဂ္ဂေါ၊တရ တည်းသောလမ်း တကြောင်း
တည်းသော လမ်း ပေတည်း။

ကိလေသာကင်း၍ ရဟန္တာ ဖြစ်တာကို စင်ကြယ်
တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ရဟန္တာ အဖြစ်ဆိုတဲ့ ဆဲဒီစင်ကြယ်
ရေးကို ရောက်ဖို့လမ်းဟာ၊ ဟောဒီ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်
တရတည်းသာ ရှိတယ်တဲ့။ သတိပဋ္ဌာန်မှ တပါး တခြား
အကျင့်လမ်း မရှိတော့ဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ပြီးတော့...
ဒီ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းအတိုင်း တမှတ်ထဲ မှတ်သွားလျှင်၊
ဆဲဒီ စင်ကြယ်ရေးသို့ သာလျှင် တည့်တည့် မတ်မတ်
ဆိုက်ရောက်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ဒီသတိပဋ္ဌာန်
လမ်းကို ဆဲဒီ စင်ကြယ်ရေးသို့ ရောက်ဖို့ရာ လမ်းခွဲ
လမ်းခွဲ မရှိတဲ့ တကြောင်းတည်းသော လမ်းလို့လဲ ဆိုလို
ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းဖြင့် သာလျှင်
ကိလေသာ စင်ကြယ်နိုင်ပုံကို အဋ္ဌကထာဆရာက ဟော
ဒီလို ထောက်ခံထားပါတယ်... လေးအသင်္ချေခွဲ ကပ္ပိ
တသိန်းအတွင်းမှာပွင့်တော်မူတဲ့ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတွေ၊
အရိယာ သာဝကတွေ၊ အားလုံးဟာ “ဣမိနာ ဝေ မဂ္ဂေန၊”
ဒီ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းနဲ့ချည်း အရဟတ္တဖိုလ် ဆိုတဲ့ လုံးဝ
စင်ကြယ်ရေးကို ရောက်တော် မူကြတယ် ရတော်မူကြ
တယ်-လို့ မိန့်ဆိုထားပါတယ်။

ဒီ အဋ္ဌကထာ စကားဟာ သိသာရုံလောက် နည်းပြ
တဲ့ စကားသာ ရှိပါသေးတယ်။ အမှန် အားဖြင့် ဆိုတော့
လေးအသင်္ချေခွဲ ကပ္ပိတသိန်းရဲ့ အပြင်ဘက် ကာလတွေ

မှာလဲ ဒီ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ချည်း အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရောက်
ကြတယ် ဆိုတာကိုလဲ သိစေလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ
ကြောင့် သဟမ္ပတိ ဗြဟ္မာကြီးရဲ့ လျှောက်ပုံကို “သတိ
ပဋ္ဌာန သံယုတ်” မှာ ဒီလို ပြထားပါတယ်။

ဧကောယနံ ဇာတိ-ခယန္တ ဒဿိ၊
မဂ္ဂံ ပဇာနာတိ ဟိတာ-နုကဋ္ဌိ၊
ဧတေန မဂ္ဂေန တရိံသု ပုဗ္ဗေ၊
တရိဿန္တိ ယေ စ တရန္တိ ဩဃံ....တဲ့

ဒီ ဂါထာကို မြန်မာ သက်သက် ပြန်ပြပါမည်....

ရှင်တော် မြတ်ဘုရားဟာ ဘဝ ကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို ထွေ
မြင်ပြီး သတ္တဝါထွေကို အကျိုးစီးပွားနဲ့ ကယ်တင် တော်
မူလိုပါပေတယ်။ ဧကောယနမဂ်- ခေါ်တဲ့ တခုတည်း
တကြောင်းတည်းသော သတိပဋ္ဌာန် လမ်းကို လဲသိတော်
မူပါပေတယ်။ သံသရာဓေယဉ်ကြီးကို ရှေးကလဲ ဒီလမ်း
နဲ့ချည်း ကျော်လွန် သွားကြပါတယ်။ နောင်လဲ ဒီလမ်းနဲ့
ချည်း ကျော်လွန် သွားကြမှာပါဘဲ။ ယခုလဲ ဒီလမ်းနဲ့ဘဲ
ကျော်လွန်သွားကြရ ပါတယ်။ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းကို
အရှင်ဘုရား သိတော်မူပါပေတယ်-လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒီ ဗြဟ္မာကြီးရဲ့စကားထဲမှာ.... “ဧတေန မဂ္ဂေန”
ဧကောယနမဂ် ခေါ်တဲ့ ဒီ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းဖြင့် သာလျှင်
ကျော်လွန်သွားကြတယ် လို့ ဆိုထားတာကို လေးလေး
နက်နက် သတိပြုကြရမည်။ ဒီ နေရာမှာ ရှင်းရှင်း ပြောရ
လျှင် သတိပဋ္ဌာန်ကို မပွားစေဘဲနဲ့ ဘုရားလဲ မဖြစ်နိုင်

ဘူး၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါလဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ရဟန္တာလဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ အနာဂါမ်၊ သကဒါဂါမ်လဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကုန်ကုန် ပြောလိုက်မယ်.... သတိပဋ္ဌာန်ကိုမပွားစေဘဲနဲ့ ဆိုရင် အယုတ်ဆုံး-သောတာပန်တောင် မဖြစ်နိုင်ဘူး- ဆိုတာကို တထပ်ချ ကိန်းသေမှတ်ထားကြရမည်။ ဒီ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းဟာ ကိလေသာ ကင်းရုံမျှ မကသေးဘူး၊ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ နုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဆိုတဲ့ ဒီ တရားဆိုးတွေကိုလဲ လုံးဝ ငြိမ်းစေ နိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့်။ ..

အယံ၊ ဤ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့် လမ်းသည်။ သောက- ပရိဒေဝါနံ- သမတိက္ကမာယ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရခြင်း-မိကြွေးမြည်တမ်း ရခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်တို့ရာလဲ။ ဧကောယနော မဂ္ဂေါ၊ တခုတည်းသော လမ်း- တကြောင်းတည်းသော လမ်း ပေတည်း။ နုက္ခ-ဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ ဗိတ်ဆင်းရဲတွေ ချုပ်ငြိမ်း ကွယ်ပျောက်တို့ရာလဲ။ ဧကောယနော မဂ္ဂေါ၊ တခုတည်းသော လမ်း-တကြောင်းတည်းသော လမ်း ပေတည်း။

လောကမှာ လူတွေဟာ မစိုးရိမ်မပူဆွေးရ မမိကြွေးရဘဲ အမြဲတမ်း ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်နဲ့ချည်း နေချင်ကြတယ် မဟုတ်လား။ ဒီလို နေချင်ရင် ဒီလို နေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကို ရှာကြံရပေလိမ့်မည်။ သို့ပေမဲ့ သာသနာတော် တွင်းမှာ ကြိုကြိုက်နေတဲ့ လူတွေ ကတော့ အင်မတန်ကို ကံကောင်းနေပါတယ်။ အထူးအားဖြင့် ဆိုတော့... ဗမာပြည်

က လူတွေဟာ ယခုနေအခါမှာ ကံ အကောင်းဆုံးပါဘဲ။
 ဆဲဒီနည်းကို ခဲခဲ့ယဉ်းယဉ်း ရှာနေတို့ကို မလိုတော့ပါဘူး။
 ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့... မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်တော်
 တိုင် ရှာဖွေပြီးအကောင်းဆုံးနည်းကိုညွှန်ပြထားခဲ့ပါတယ်။
 ဆဲဒီနည်းကို တတ်သိနားလည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တဆင့်
 ကမ်းလှမ်းဟောပြောနေကြတာဟာ ဗမာပြည် အရပ်ရပ်
 မှာ တော်တော်ကို နှံ့နေပါပြီ။ ဘယ်နည်းလမ်းလဲ.. ဆို
 တော့ ယခု ဟောပြောနေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် နည်းလမ်းပါဘဲ။
 စိုးရိမ် ပူဆွေး ဝိကြွေးရတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို အပြီးတိုင်
 ကင်းငြိမ်းစေနိုင်တဲ့နည်းလမ်းဟာ ဒီသတိပဋ္ဌာန် တလမ်း
 ထဲသာ ရှိတယ်တဲ့။ ပြီးတော့ ဒီ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းအတိုင်း
 ကျင့်သွားရင် စိုးရိမ်ပူဆွေး ဝိကြွေးမှုတွေကို လုံးဝ လွန်
 မြောက်သွားမှာ ကိန်းသေပါဘဲတဲ့။ ဒါကြောင့် ဘယ်တော့
 မှ မစိုးရိမ် မပူဆွေး မဝိကြွေးရဘဲ၊ စိတ်အေး လက်အေးနဲ့
 အမြဲတမ်း ချမ်းသာပြီး နေချင်ကြရင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်အလုပ်
 ကို အင်တိုက် အားတိုက် ပွားများ အားထုတ်ရန် ရှိတော့
 တာဘဲ။

ဒီလို အားထုတ်လိုက်လျှင် “သန္တတိအမတ်ကြီးလိုဘဲ
 စိုးရိမ် ပူဆွေးမှုကိုလဲ လွန်မြောက် သွားနိုင်တယ်၊ ပစ္စာ
 စာရာထေရီမ လိုဘဲ၊ ဝိကြွေးမှုကိုလဲ လွန်မြောက် သွားနိုင်
 တယ်” လို့ အဋ္ဌကထာမှာ မိန့်ဆိုထားပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ
 မေးစရာ ရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲ ...ဆိုတော့.... သန္တတိ
 အမတ်ကြီးဟာ....

ယံ ပုဗ္ဗေ တံ ဝိသောသေဟိ၊
 ပန္နာ တေ မာဟု ကိဉ္ဇနံ။
 မဇ္ဈေ စေ နော ဂဟေဿသိ၊
 ဥပသန္တော စရိဿသိ။

ဆိုတဲ့ ဒီ ဂါထာကို ကြားနာရုံနဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွား
 တာမဟုတ်ပါလား?၊ ပြီးတော့.... ပဋ္ဌာစာရာထေရီဟာလဲ

န သန္တိ ပုတ္တာ တာဏာယ၊
 န ဝိတာ နာဝိ ဗန္ဓဝါ။
 အန္တကေန ဝိပန္နဿ၊
 နတ္ထိ ဉာတိသု တာဏတာ။

ဆိုတဲ့ ဒီ ဂါထာကို ကြားနာရုံနဲ့ သောတာပန် ဖြစ်
 သွားတာ မဟုတ်ပါလား?၊ ဒီတော့-တရား နာရုံနဲ့ ရဟန္တာ
 စသည် ဖြစ်ရာမှာ၊ သတိပဋ္ဌာန် မပါဘဲနဲ့၊ ဖြစ်သွားကြတာ
 မဟုတ်ပေဘူးလား-လို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ ဒီ အမေးကို
 အဋ္ဌကထာမှာ ဟောဒီလို ဖြေထားပါတယ်။

ယသ္မာ ပန ကာယ-ဝေဒနာ- စိတ္တ-ဓမ္မေသု
 ကပ္ပိ ဓမ္မံ အနာမသိတွာ ဘာဝနာ နာမ နတ္ထိ၊
 တသ္မာ တေဝိ ဣဝိနာဝ မဂ္ဂေန သောက-ပရိ
 ဒေဝေ သမတိက္ကန္တာတိ ဝေဒိတဗ္ဗာ-တဲ့။

ကာယ-ဝေဒနာ စိတ္တဓမ္မေသု၊ ကိုယ်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊
 သဘောအားဖြင့်၊ လေးပါးသော အာရုံတို့တွင်၊ ကပ္ပိဓမ္မံ
 အနာမသိတွာ၊ တစ်ခုခုကိုမျှ မသုံးသပ် မရှု မှတ်ပါလျှင်၊

ဘာဝနာ နာမ၊ ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ်တို့ကို ဖြစ်စေတဲ့ ပညာဘာဝနာမည်သည်။ ယသ္မာ၊ အကြင်ကြောင့်၊ နတ္ထိ၊ မရှိချေ။ တသ္မာ၊ သတိပဋ္ဌာန်၏ အာရုံ လေးပါးထဲက၊ တပါးပါးကိုမျှ မရှုလျှင်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ကိုလဲ မဖြစ်စေနိုင်၊ မဂ်ဉာဏ်ကိုလဲ မဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ထိုအကြောင်းကြောင့်။ တေဝိ၊ ထို သန္တတိအမတ်ကြီးနှင့် ပဋ္ဌာစာရာထေရီမတို့ သည်လည်း။ ဣမိနာ ဝေ မဂ္ဂေန၊ ဤ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့် လမ်းဖြင့်သာလျှင်။ သောက-ပရိဒေဝေ သမတိက္ကန္တာတိ၊ စိုးရိမ် ပူဆွေးမှု ငိုကြွေးမှုများကို လွန်မြောက်သွားကြ သည် ဟု။ ဝေဒိတဗ္ဗာ၊ သိအပ်ကုန်၏-တဲ့။ ။ ဆိုလိုရင်းက တော့.... တရားနာရင်းဘဲ မဂ်ဖိုထ်ကို ရရ၊ အားထုတ် ရင်းဘဲ မဂ်ဖိုထ်ကို ရရ၊ သတိပဋ္ဌာန် တပါးပါးတော့ ပါ ရမယ်။ တပါးပါးမှ မပါလျှင်၊ မဂ်ပညာလဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဝိပဿနာ ပညာ အစစ်လဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့်၊ တရား နာနေရင်း၊ မဂ်ဖိုထ်ကို ရောက်သွားတဲ့ သူတွေလဲ၊ ဒီ သတိ ပဋ္ဌာန်လမ်းဖြင့် သာလျှင်၊ တချချကို ရှုမှတ်ပြီး ရောက်သွား တယ်လို့၊ မြဲမြံစွာ မှတ်ရမယ်တဲ့။

ဒီနေရာမှာ၊ သန္တတိ အမတ်ကြီးနဲ့ ပဋ္ဌာစာရာ တို့ရဲ့ သောကမီး ပရိဒေဝမီး တောက်လောင် နေပုံတွေ + သူတို့ နာကြားရတဲ့ ဂါထာကလေးတွေထဲမှာ သတိပဋ္ဌာန် ပါဝင် နေပုံတွေ + တရားနာရင်း၊ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပွားပြီး မဂ်ဖိုထ် သို့ ရောက်သွားပုံ တွေကို၊ အကျယ်တဝင့် ဖွင့်ပြီး ဟော လိုက်ရလျှင်၊ သိပ်ကောင်းမှာဘဲ။ သို့ပေမဲ့.... အချိန် တိုတိုနဲ့

သတိပဋ္ဌာန် တရားသားတွေ တော်တော် စုံစေချင်တဲ့ အတွက်၊ ဒီ နေရာမှာ ဒါလောက်နဲ့ ရပ်ထားပြီး၊ ရှေ့ကိုဘဲ သွားကြစို့။

ကိုယ်ထဲက အနေဆိုး အခံခက် နေတာတွေကို ကိုယ် ဆင်းရဲ လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ စိတ်နှလုံးမသာ အခံ ခက် နေတာတွေကို စိတ် ဆင်းရဲလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီ ဆင်းရဲ ၂-မျိုးဟာ လောကမှာ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံးဘဲ။ ဒီ ဆင်းရဲတွေကို ကြောက်ကြရဲ့ မဟုတ်လား။ ကြောက် ရင်၊ ဒီ ဆင်းရဲတွေကို ကင်းငြိမ်းစေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကို ရှာရလိမ့်မည်။ ဒီ ဆင်းရဲတွေကို လုံးဝ ကင်းငြိမ်းစေနိုင် တဲ့ နည်းလမ်းဟာလဲ၊ ဟောဒီ သတိပဋ္ဌာန် တလမ်းထဲ သာ ရှိပါတယ်တဲ့။ ပြီးတော့--ဒီ သတိပဋ္ဌာန်လမ်း အတိုင်း ကျင့်သွားလျှင် လမ်းဆုံးတော့ ဆင်းရဲငြိမ်းရာ ရောက် သွားမှာ ကိန်းသေပါတဲတဲ့။ ဒီတော့ ... ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းပြီး၊ အမြဲတမ်း ထာဝရ ချမ်းသာချင်ကြရင် ဒီ သတိ ပဋ္ဌာန် အလုပ်ကိုသာ ထိထိ ရောက်ရောက် အားထုတ်ဖို့ ရှိတော့တာဘဲ။ ဒီလို အားထုတ်လျှင် “အရှင်တိဿ မထေရ် စသည် တို့လို၊ ကိုယ် ဆင်းရဲတွေကိုလဲ လုံးဝ ကင်းငြိမ်း သွားစေနိုင်တယ်။ သိကြားမင်းကြီး စသည်တို့လို စိတ် ဆင်းရဲတွေကိုလဲ လုံးဝ ကင်းငြိမ်း သွားစေနိုင်တယ်” လို့ အဋ္ဌကထာမှာ မိန့်ဆိုထားပါတယ်။

ဒီ နေရာမှာလဲ၊ လူဆိုးတွေက သတ်ခါနီး ဆဲဆဲမှာ ကိုယ့်ပေါင် ကိုယ်၊ ရိုက်ချိုး၍ အာမခံပေးပြီး၊ တရား အား

ထုတ်ရှာတဲ့ အရှင်တိဿမထေရ်ရဲ့ နှလုံးသွင်းပုံ+ဝေဒနာ နှုပဿနာဖြစ်ပုံ+ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပုံတွေကို၊ ထုတ်ဖော်ပြီး ဟောလိုက်ရလျှင် သိပ်ကောင်းမှာတဲ့၊ ပြီးတော့--သံကြား မင်းကြီးမှာစိတ်ဆင်းရဲတွေဖြစ်နေပုံ+သက္ကပဌသုတ်တရား တော်ကို နာနေရင်း ဝေဒနာ နှုပဿနာ ဖြစ်ပွားပုံ ဝေဒနာ ကို ရှုရင်းပင် သောတာပန် ဖြစ်ပြီး စိတ် ဆင်းရဲ ကင်းငြိမ်း သွားပုံ-စသည့်တွေကို ထုတ်ဖော်ပြီး ဟောလိုက်ရလျှင် လဲ သိပ်ကောင်းမှာတဲ့။ သို့ပေမဲ့- အချိန်တိုတိုနဲ့ လိုရင်း တရားသားတွေလဲ တော်တော် စုံသွားအောင် ဒီနေရာမှာ ဒါလောက်နဲ့ဘဲ ရပ်ထားပြီး၊ ရှေ့သွားကြပါစို့၊ ပြီးတော့...

ဒီ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်ဟာ ယခု ဘဝတွင်ဘဲ မဂ်၊ ဖိုထ်၊ နိဗ္ဗာန်၊ ကိုလဲ လက်ငင်း ရစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်.... အယံ၊ ဤ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်းသည်။ ဉာယဿ အဓိ ဂမာယ၊ အရိယာမဂ်ကို ရဘို့ရာ၊ နိဗ္ဗာနဿ သန္တိကိရိ ယာယ၊ နိဗ္ဗာန်ကို ဖိုထ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက် ပြုဘို့ရာ။ ဧကောယနော မဂ္ဂေါ၊ တခုတည်းသောလမ်း- တကြောင်း တည်းသော လမ်း ပေတည်း- လို့တဲ့ ဟောတော် မူပါ တယ်။

မဂ်ဖိုထ်နိဗ္ဗာန်ကို ရစေနိုင်တဲ့အကျင့်လမ်းဟာ၊ ဒီ သတိ ပဋ္ဌာန် တလမ်းထဲသာ ရှိတယ်တဲ့။ သတိပဋ္ဌာန် မပါဘဲ၊ မဂ်၊ ဖိုထ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်တဲ့လမ်း မရှိတော့ဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ပြီးတော့.... ဒီ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းဟာ လမ်း ခွဲ လမ်းခွဲ မရှိဘဲ၊ တဖြောင့်တည်းသွားတဲ့ လမ်းမကြီးများ

လိုဘဲ၊ မလွဲနိုင်တဲ့ တကြောင်းတည်းသော လမ်းပါတဲ့။
 ဒီ လမ်းအတိုင်း ရှုမှတ်သွားရင်၊ လမ်းဆုံးတော့ ရွာတွေ
 တယ် ဆိုဒါလိုဘဲ၊ အမှတ်ဆုံးတော့ မင်၊ဖိုလ်၊နိဗ္ဗာန်၊ကို
 သာ တွေ့ရတယ်။ မင်၊ဖိုလ်၊နိဗ္ဗာန်မှတစ်ပါး၊ ဘယ်ကိုမှ
 လွဲမှားပြီးမရောက်နိုင်ဘူး၊ မြေကြီးလက်ဝါးနဲ့ ပုတ်ရင်၊မလွဲ
 နိုင် တာလို မလွဲမှားနိုင်တဲ့-မင်၊ဖိုလ်၊နိဗ္ဗာန်၊ လမ်းမတော်
 ကြီးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီတော့.... မင်၊ဖိုလ်၊နိဗ္ဗာန်ကို
 ရပါလို့၏- ရပါလို့၏-လို့ ဆုတောင်းနေကြတဲ့ လူတွေ
 ဟာ၊ မင်၊ဖိုလ်၊နိဗ္ဗာန်ကို ယခုဘဝတွင် တကယ်တမ်း
 ရချင်ရိုး မှန်လျှင် ဆုတောင်းရုံနဲ့တော့ အားရ မနေကြနဲ့။
 ဆုတောင်းရုံနဲ့တော့ သထိပဋ္ဌာန် မဖြစ်ဘူး၊ သထိပဋ္ဌာန်
 မဖြစ်ရင် နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်နိုင်ဘူး၊ ဘာကြောင့်လဲ ဆို
 တော့၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့ လမ်းဟာ ဒီ သထိပဋ္ဌာန် တ
 လမ်းထဲ ရှိတယ်လို့ ဆိုထားတယ် မဟုတ်လား။ ဒါ
 ကြောင့်....မလွဲမှား နိုင်တဲ့ ဒီ သထိပဋ္ဌာန်လမ်း ကိုသာ
 သွားဖြစ်အောင် သွားကြပါ၊ သွားတော့လဲ လမ်းဆုံးအောင်
 သွားကြပါ-လို့ဆရာတော်က အထူး တိုက်တွန်းပါတယ်။
 သွားလျှင် “နိဗ္ဗာနဿ သန္တိကိရိယာယ” လို့ ဟောတော်
 မူတဲ့ အတိုင်းဘဲ၊ နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကေနိ ဒိဋ္ဌ
 တွေ့ကြရပါလိမ့်မယ်။

ကတမေ စတ္တာရော၊ ဣမ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊
 ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အာတာပိ
 သမ္ပဇာနော၊ သတိမာ၊ ဝိနေယျ လောကေ
 အဘိဇ္ဈာ-ဒေါမနဿ။

စက္ကာရော၊ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးတို့ ဟူသည်မှာ ကတမေ၊ဘယ်သင်းတို့နည်း ဟူမူကား၊ ဘိက္ခုဝေ၊ရဟန်းတို့၊ ဣဓဘိက္ခု၊ ဤ သာသနာတော် က ရဟန်းသည်။ (ရဟန်းကို ခေါင်းတပ်ပြီး ဟောတာကတော့ တရားနာ ပရိသတ်ထဲမှာ ရှေ့တန်းက အမြတ်ဆုံး ဖြစ်လို့ ဟောတာပါ။ ဆိုလိုရင်းကတော့.... ရဟန်းဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ နတ်ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီ သတိပဋ္ဌာန်ကို ကျင့်ရမှာချည်းပါ ဘဲ။ ကျင့်လျှင်လဲ၊ ဆဲဒီကျင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မြတ်စွာဘုရား က ဘိက္ခု-လို့ ဟောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အဋ္ဌကထာ မှာ... ပဋိပန္နကော၊ ကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ဒေဝေါ ဝါ ဟောတု မနုဿော ဝါ၊ နတ်ဖြစ်စေ၊ လူ ဖြစ်စေ၊ ဘိက္ခုတိ သင်္ခံ ဝိစ္ဆတိ၊ ဘိက္ခုစာရင်း ရဟန်း စာရင်းဝင်ပါတော့ သတည်းလို့.... မိန့်ဆို ထားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်)

ဣဓဘိက္ခု၊ ဤ သာသနာတော်က ရဟန်းသည်။ ဝါ၊ ဤ သာသနာတော်မှာ အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီသည်။ ကာယေ၊ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲမရ၊ မထွပ မတင့်တယ် သော ရုပ် အပေါင်း၌၊ ကာယာနုပဿီ၊ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးလဲ မရ၊ မထွပ မတင့်တယ်သော ရုပ် အပေါင်းမျှဟု ရှုမြင် လျက်၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

တကိုယ်လုံးမှာရှိသမျှ ရုပ်တရားတွေဟာ၊ ခဏမစဲ၊ ဖြစ် ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက် သွားလို့ မမြဲတာတွေ ချည်းဘဲ။ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ မပြတ် နှိပ်စက်နေလို့ ဆင်းရဲတွေ မကောင်းတာ တွေချည်းဘဲ။ အလိုအတိုင်းမဖြစ်လို့ အစိုးမရ

တာတွေ ငါ့ကောင် မဟုတ်တာတွေချည်းဘဲ။ မတင့်တယ်
တာ တွေချည်းဘဲ။ သို့ပေမဲ့ လူတွေ က တော့ ဒီ ရုပ်
ကိုယ်ကြီးကို အတော်အထင်ကြီးနေကြတယ်။ ငယ်ငယ်-
ကလေးဘဝက စပြီး ယခုထက်ထိ ဒီ တကိုယ်ထဲမြဲတည်
နေတယ်လို့လဲ ထင်နေ ကြတယ်။ တင့်တယ်တယ်-ချမ်း
သာတယ် ကောင်းတယ်လို့လဲ ထင်နေကြတယ်။ တဘဝ
လုံး အသက်ရှင်နေတဲ့ ငါ့ကောင် သတ္တဝါကောင် လို့လဲ
ထင်နေကြတယ်။ ဒီတော့....ဒီ ရုပ်အပေါင်း-ကိုယ်ကြီး ကို
ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက် နေတယ်- မမြဲဘူးလို့ တကယ် မြင်ဖို့
ဟာ မလွယ် ပါဘူး။ ဆင်းရဲ ချည်းဘဲ-မတင့်တယ်ဘူး-ငါ
ကောင်မဟုတ်ဘူးလို့ တကယ်မြင်ဖို့ရာလဲ မလွယ်ပါဘူး။
အလွန်ဘဲ ခဲယဉ်းပါတယ်။ ပကတိစိတ်နဲ့ ဆိုလျှင် မြင်ကို
မမြင်နိုင် ပါဘူး။....သုတမယ-စိန္တမယ နဲ့ ဆင်ခြင် လို့လဲ
အမှန်အတိုင်း မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့....ပကတိ မျက်စိနဲ့
မမြင်နိုင်တာကိုမြင်အောင် ဘာများနဲ့ ကူညီရသလဲ။ မျက်
မှန်ဖို့၊ မှန်ဘီလူးဖို့၊ မှန်ပြောင်းဖို့နဲ့ ကူညီရတယ် မဟုတ်
လား။ ဒါလိုဘဲ။ ပကတိစိတ်နဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊
အနတ္တ၊ အသုဘ သဘောတွေကို မြင်နိုင်အောင်ဟာ
ယောဂီမှလဲ အကူအညီ လက်နက်ကောင်း၊ ကြိယာ
တန်ဆာပလာကောင်း လိုနေပါတယ်။ ဒီ လိုနေတဲ့ လက်
နက်ကောင်း တွေကိုလဲ မြတ်စွာဘုရားက အသင့်ဘဲ တပ်
ဆင် ပေးထားပါပြီ။ နားထောင်ကြ။

အာတာပီ၊ ကိလေသာကို ပူလောင် သွေ့ခြောက်
ကင်းပျောက် စေနိုင်တဲ့ မပြတ် ကြောင့်ကြစိုက်မှု လုံ့လ။

သမ္မပဓာန် ဝိရိယ ရှိသည်ဖြစ်၍၊ (ဒီ လုံ့လလက်နက်နဲ့လဲ ပြည့် ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။) သတိမာ၊ သတိရှိသည်- အမှတ် ရသည် ဖြစ်၍၊ (မပြတ် အမှတ်ရတဲ့ ဒီ သတိ လက်နက်နဲ့လဲ ပြည့်စုံရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။) သမ္မဇာ နောမှန်စွာ အပြား အားဖြင့် သိသည်ဖြစ်၍၊ (ဒီ အသိဉာဏ် လက်နက်နဲ့လဲ ပြည့်စုံရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။) ကာယေ၊ ရုပ် အပေါင်း၌ ။ ကာယာ၊ နှုပ်သီ၊ မမြဲဆင်းရဲ အစိုးလဲ မရ မထွပ်မတင့်တယ်သော ရုပ် အပေါင်းမျှဟု ရှုမြင်ထူးကဲ။ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်ဟူသမျှ ကို မလွတ် တမ်း မှတ်နိုင်အောင် မပြတ် ကြောင့်ကြစိုက်တဲ့ လုံ့လ ဟာ၊ သမ္မပဓာန် ဝိရိယဘဲ၊ ဒီ ဝိရိယကိုဘဲ အာဘာပ-လို့ ခေါ်တယ်။ ကိလေသာတွေကို ပူလောင် ခြောက်သွေ့ စေတဲ့ ဝိရိယ၊ ကိလေသာတွေဖြစ်ပေါ်ခွင့်မရဘဲကင်းငြိမ်း စေတဲ့ ဝိရိယလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဘယ်လို ငြိမ်းစေသလဲလို့ ဆိုတော့....ဒီ ဝိရိယက မပြတ် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးလို့ မပြတ် မှတ်နိုင်တယ်။ မှတ်မိတဲ့ အာရုံကို၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ လို့ အမှန်အတိုင်း သိသိ သွားတယ်။ ဒီလို အမှန် အတိုင်း သိ သိ သွားတော့ သိရတဲ့ အာရုံမှာ၊ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ ထင်ပြီး ကိလေသာ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါဟာ မပြတ် ကြောင့်ကြစိုက်နေတဲ့ လုံ့လ ဝိရိယရဲ့ အစွမ်းဘဲ။ ဒါကြောင့် ဒီလုံ့လကို အာဘာပ-ကိလေသာကိုပူလောင် စေတဲ့ ဝိရိယလို့ ခေါ်ရတယ်။ မပြတ် ကြောင့်ကြစိုက် နေတဲ့ ဒီ ဝိရိယ ဟာ၊ အလွန် ထက်မြက်တဲ့ လက်နက်

ကောင်း တခုတဲ့။ ဒီ ဝိရိယက မပြတ် ကြောင့်ကြစိုက်
 နေတဲ့ အတွက် တချက်မှ မလွတ်ရအောင် မှတ်နိုင်တယ်။
 ဒီ မှတ်နိုင်တဲ့ သတိလဲ လက်နက်ကောင်း တခုတဲ့။ မှတ်မိ
 တဲ့ အာရုံမှာ ကပ်ခနဲကပ်ခနဲ စူးစိုက်တဲ့ သမာဓိဖြစ်တယ်။
 ဒီ သမာဓိ ဟာလဲ၊ သတိ မှ ပွားလာတဲ့ လက်နက်
 ကောင်း တခုတဲ့။ စူးစိုက်မိတဲ့ အာရုံကို သဘောမှန်
 အတိုင်း သိသိ သွားတယ်။ ဒီ အသိဉာဏ်လဲ လက်နက်
 ကောင်း တခုတဲ့။ ဒီ တော့.... မပြတ် ကြောင့်ကြစိုက်မှု
 ဝိရိယရယ် အမှတ်ရမှု သတိရယ် စူးစိုက်မှု သမာဓိရယ်
 အမှန်အတိုင်းသိမှုပညာရယ်ဟောဒီလက်နက်လေးပါးလုံး
 စုံနေရင်၊ ထင်းရှား ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်တရားတွေကို.... အ
 မှန်အတိုင်း ရှုမြင်တဲ့- ကာယာနုပဿနာဟာ ပြီးစီးနေ
 တော့တာတဲ့။ ဒီလို ပြီးစီးအောင်၊ ဒီ လက်နက်ကောင်း
 တွေနဲ့အပြည့်အစုံ တပ်ဆင်ပြီး ရှုကြ-လို့ သိစေလိုတဲ့ အ
 တွက်- မြတ်စွာဘုရား က- “ကာယေ ကာယာနုပဿီ
 ဝိဟရတိ၊ အာတာပိ သမ္ပဇာနော သတိမာ” လို့ ဟော
 တော်မူပါတယ်။

ဒီလို ရှုမြင်တဲ့ အတွက်၊ ဘယ်လို အကျိုးကို ရပါသလဲ
 လို့ ဆိုတော့.... ထင်းရှား ပေါ်လာတဲ့ ရုပ် အမူအရာ ဟူ
 သမျှကို၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ မှုဘဲလို့ သိမြင်နေရင်၊ ဆဲဒီ
 ရုပ်တွေကို နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ လို့ မစွဲလမ်းတော့ဘူး၊ တပါး
 သော ရုပ်နာမ် တွေကိုလဲ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တလို့ မစွဲလမ်း
 တော့ဘူး။ မစွဲလမ်းတဲ့ အတွက်၊ စွဲလမ်းမှ ဖြစ်နိုင်တဲ့
 ကိလေသာ တွေဟာ၊ ဖြစ်ခွင့်တောင် မရတော့ဘဲ လုံးဝ

ကင်းငြိမ်း သွားတယ်။ ကိလေသာ ကင်းငြိမ်းမှု ဆိုတဲ့ ဒီ အကျိုးကို ယောဂီဟာရှုမှတ်တိုင်းရှုမှတ်တိုင်းရနေပါထယ်။

ဒါကြောင့်....လောကေ၊ရုပ်အပေါင်း ဟူသော လော ကထဲ၌၊ဝါ၊ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါး ဟူသော လောကထဲ၌။ အဘိဇ္ဈာ- ဒေါမနဿံ၊ မရှုမိလျှင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ လောဘ ဒေါသ စသော ကိလေသာ အပေါင်းကို။ ဝိနေယျ၊ဖြစ်ခွင့် မရအောင် ပယ်ချ ဖျောက်ဖျက်၍။ ဝိဟရတိ၊ နေ၏-လို့ ဟောတော် မူပါတယ်။ ။ကဲ ဒီ ပါဠိရဲ့အနက်ကို လွယ် လွယ်နဲ့ သိအောင် မြန်မာသက်သက် ပြန်ဆိုပြပါ ဦးမည်။

ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ရုပ် အမှုအရာ ဟူသမျှကို၊ အမှန် အတိုင်း ရှုမြင်ရမည်။ ရှုမြင်နိုင်အောင်၊ မပြတ် ကြောင့်ကြ စိုက်ရမည်။ မပြတ် မှတ်လျက်၊ အမှန်အတိုင်း သိရမည်။ ဒီလိုသိလျှင်၊ သိတိုင်း သိတိုင်း၊ ကိလေသာ ငြိမ်းလေတော့ သည်။ရုပ်အမှုအရာတိုင်းမှာ၊ကိလေသာ ငြိမ်းအောင်၊ ဒီလို မှတ်သိ နေတာကို ကာယာ နှုပ်ဿနာ သတိပဋ္ဌာန်-ဟု ခေါ်သည်။

ကဲ....ကျွန်တို့ သတိပဋ္ဌာန် ၃-ပါးကိုတော့ အကျဉ်း ချုပ်ပဲ ဟောကြစို့။

ဝေဒနာသု ဝေဒနာ နှုပ်ဿိ ဝိဟရတိ၊
အာတာပိ သမ္ပဇာနော သတိမာ၊
ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ-ဒေါမနဿံ။....

ထင်ရှား ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှု ဟူသမျှကို၊ အမှန်အ တိုင်း ရှုမြင်ရမည်။ ရှုမြင်နိုင်အောင်၊ မပြတ် ကြောင့်ကြ

စိုက်ရမည်။ ။မပြတ် မှတ်လျက်၊ အမှန် အတိုင်း သိရမည်။ ဒီလို သိလျှင်၊ သိတိုင်း သိတိုင်း ကိလေသာ ငြိမ်းလေတော့သည်။ ခံစားမှုတိုင်းမှာ ကိလေသာ ငြိမ်းအောင် ဒီလို မှတ်သိနေတာကို၊ ဝေဒနာ နှုပဿနာ သုတိပဋ္ဌာန်ဟု ခေါ်သည်။

စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊
အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ၊
ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ-ဒေါမနဿံ....

ထင်ရှား ပေါ်လာတဲ့ စိတ် ဟူသမျှကို၊ အမှန်အတိုင်း ရှုမြင်ရမည်။ ရှုမြင်နိုင်အောင်၊ မပြတ် ကြောင့်ကြ စိုက်ရမည်။ မပြတ် မှတ်လျက်၊ အမှန်အတိုင်း သိရမည်။ ဒီလို သိလျှင်၊ သိတိုင်း သိတိုင်း၊ ကိလေသာ ငြိမ်းလေတော့သည်။ စိတ် အမှ အရာတိုင်းမှာ၊ ကိလေသာ ငြိမ်းအောင် ဒီလို မှတ်သိနေတာကို၊ စိတ္တာနုပဿနာ သုတိပဋ္ဌာန်-ဟု ခေါ်သည်။

ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊
အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ၊
ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ-ဒေါမနဿံ....

ထင်ရှား ပေါ်လာတဲ့ သဘော တရား ဟူသမျှကို၊ အမှန်အတိုင်းရှုမြင်ရမည်။ ရှုမြင်နိုင်အောင် မပြတ် ကြောင့်ကြ စိုက်ရမည်။ မပြတ် မှတ်လျက်၊ အမှန်အတိုင်း သိရမည်။ ဒီလို သိလျှင်၊ သိတိုင်း သိတိုင်း၊ ကိလေသာ ငြိမ်းလေ

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
အသနာတော်ထွန်းမြင့်စွာ
မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်ကြီး၊ ရန်ကုန်။

တော့သည်။ သဘောတရားတိုင်းမှာ ကိလေသာ ငြိမ်း
အောင်၊ ဒီလို မှတ်သိနေတာကို ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်
ဟု ခေါ်သည်။

ကဲ....အကျဉ်းဥဒ္ဓေသမှာ တော်လောက်ပြီ၊ အကျယ်
နိဒ္ဓေသကို ဟောကြံဖို့၊ အချိန်က တဝက်လောက်ပဲ
ရှိတော့တယ်။ ကာယာ နုပဿနာထဲက “ဣရိယာပထပဗ္ဗ”
၁-ပိုင်း လောက်သာ ရှင်းလင်းပြီး၊ ဟောနိုင်တော့မယ်။

ပုန စ ပရံ ဘိက္ခဝေဘိက္ခု ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာ
မိတိ ပဇာနာတိ၊ ဌိတော ဝါ ဌိတောမ္ပိတိ ပဇာ
နာတိ နိဿိန္နော ဝါ နိဿိန္နော မ္ပိတိ ပဇာနာတိ၊
သယာနော ဝါ သယာနော မ္ပိတိ ပဇာနာတိ။
ယထာ ယထာ ဝါပ နုဿ ကာယော ပဏိဟိ
တော ဟောတိ၊ တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ပုနစ၊ တဖန်လဲ။ အပရံ၊ တပါး
သော ရှုပုံကား။ ဣစ ဘိက္ခု၊ ဤ သာသနာတော်က
ရဟန်းသည်။ ဝါ၊ ဤသာသနာတော်မှာ အားထုတ်နေတဲ့
ယောဂီသည်။ ဂစ္ဆန္တောဝါ၊ သွားလျှင်လဲ။ ဂစ္ဆာမိတိ၊
သွားသည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ (သွားရင်လဲ၊ သွားတယ်လို့
သိရမတဲ့။) ဌိတောဝါ၊ ရပ်လျှင်လဲ။ ဌိတော အပ္ပိတိ၊ ရပ်
သည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ (ရပ်ရင်လဲ၊ ရပ်တယ်လို့ သိရ
မတဲ့။) နိဿိန္နောဝါ၊ ထိုင်လျှင်လဲ။ နိဿိန္နော အပ္ပိတိ၊ ထိုင်သည်
ဟု။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ (ထိုင်ရင်လဲ ထိုင်တယ်လို့ သိရမ

တဲ့)။ သယာနောဝါ၊ ဧဝံလျှင်လဲ။ သယာနော အဋ္ဌိတိ၊ ဧဝံ သည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ (ဧဝံရင်လဲ ဧဝံတယ်လို့ သိရမတဲ့)။ ဝါပန၊ သိပုံ တနည်းကား။ အဿ၊ ထို ယောဂီ၏။ ကာယော၊ ကိုယ်သည်။ ယထာ ယထာ ပဏိဟိတော ဟောတိ၊ အကြင်အကြင် အမူအရာဖြင့် တည်၏။ နံ၊ ထို ကိုယ်ကို။ တထာ တထာ၊ ထို ထို တည်မြဲတိုင်း အမူအရာ ဖြင့်။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ (ကိုယ်ဟာ၊ ဘယ်လို အမူအရာမျိုး နဲ့ဘဲ တည်တည်၊ ဆဲဒီ တည်တဲ့အမူအရာနဲ့ဘဲ သိရမတဲ့)။

ဒါဟာ၊ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ အားထုတ်ပုံကို၊ တိုက် ရိုက် ညွှန်ပြတဲ့၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဘုရားဟော စကားတော် ပါတဲ့၊ ဘုရားက လူတိုင်း လူတိုင်း အားထုတ်နိုင်အောင် လွယ်လွယ်ကလေး ညွှန်ပြထားပါတယ်။ ဒီ စကားတော် ကို ယုံကြည်ရင်တော့၊ ဒီအတိုင်း အားထုတ်ရုံ ရှိတော့တာ ပါတဲ့။ သို့ပေမဲ့...မသိ နားမလည်ရှာတဲ့ သူတွေက၊ ဒီ စကားကို အထင်အမြင် သေးစရာရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ နေရာမှာ အဋ္ဌကထာဆရာက၊ ဆဲဒီ မသိနားမလည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဘက်ကနေပြီး၊ စောဒနာလဲထုတ်ပြထားတယ်။ ပြီးတော့မှ... ဒီ ပါဠိတော် စကားကို ထောက်ခံပြီး၊ အထင် အမြင် မသေးရအောင် ရှင်းလင်း ပြထားပါတယ်။ ဘယ် လိုလဲ-လို့ဆိုတော့ သွားရင် သွားတယ်လို့ မှတ်သိ နေတဲ့ ယောဂီရဲ့ အသိဟာ၊ ပကတိ၊ လူများရဲ့ အသိနဲ့ ဘာ ထူးသေးသလဲ၊ အတူတူဘဲ မဟုတ်ပါလား။ လူတွင် မက သေးဘူး။ ခွေးတွေ တောင်မှာ သွားရင် သွားတယ်လို့ သိပါတယ် မဟုတ်လားလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်တဲ့ ။ဒီ

အမေးကို အဋ္ဌကထာဆရာဖြေရှင်းပုံကတော့....ခွေးတွေ
 ရော၊ သာမန်လူ-ရှင်တွေ ရော၊ သွားရင်၊ သွားတယ်လို့
 သိတာကတော့ မှန်ပါတယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့....သိပုံချင်းက
 တော့ မတူပါဘူး၊ ပြောင်းပြန်ကို ကွာနေပါတယ်တဲ့။
 ဒါကြောင့် သွားရင်၊ သွားတယ်လို့ သိတယ်....ဆိုတဲ့
 ဘုရား စကားတော်ဟာ၊ ရှုမှတ်ခြင်း မရှိဘဲ အလိုလို
 သိနေတဲ့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အသိကိုတော့ မရည်ရွယ်
 ပါဘူးတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုလျှင်၊ ရှုမှတ်ခြင်းမရှိတဲ့ သာမန်
 ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အသိဟာ၊ သွားတိုင်း ထွမ်းတိုင်း ရွှေ့ရှား
 တိုင်း သိတာလဲ မဟုတ်ပါဘူး၊ သွားချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့်၊
 သွားမှု ထွပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့် ဖြစ်သွားတာကို သိတာလဲ
 မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ဟာ၊ တရံတခါ သွားစ လောက်ပဲ
 သိပါတယ်၊ တရံတခါ သွားနေတုန်း တခဏလောက်ပဲ
 သိပါတယ်။ တရံတခါ သွားပြီးမှဘဲ သိပါတယ်။ အများ
 အားဖြင့်တော့၊ ကိုယ် သွားနေတာကို သတိမရဘဲ၊ တခြား
 တပါးကို စဉ်းစားကြံစည်ပြီး၊ အမှတ်တမဲ့ သွားနေတာ
 တွေကသာ အတိုင်းမသိအောင် အလွန်များနေတာဘဲ။
 ဒီအတိုင်း ဟုတ်ကြရဲ့ မဟုတ်လား၊ ပြီးတော့ သွားနေ
 တာကို သိပြန်ရင်လဲ၊ ငါ သွားနေတယ်လို့၊ သွားတတ်တဲ့
 ငါကောင် အနေနဲ့သာ သိတယ်။ သွားပြီးမှ သိပြန်ရင်လဲ၊
 မသွားခင်က ရှိနေတဲ့ ငါကောင်ကဘဲ၊ နေရာအသစ်ကို
 ရောက်လာတယ်လို့ ထင်ပြန်တယ်။ ဒီတော့....ရှုမှတ်ခြင်း
 မရှိဘဲနဲ့၊ အလိုလို တရံတခါလောက် သိနေတဲ့ ဆဲဒီ အလေ့
 ပေါက် အသိမျိုးဟာ၊ “ငါကောင် သတ္တဝါကောင်

အသက်ကောင်” လို့ ထင်နေတဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိ အယူအစွဲကို မပယ်နိုင်တဲ့ပြင်— ထပ်ပြီးတော့တောင် အားပေးပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့်၊ သွားရင်၊ သွားတယ်လို့သိတယ်-ဆိုတဲ့ ဘုရားစကားတော်ဟာ၊ ရှုမှတ်ခြင်း မရှိဘဲနဲ့၊ တရံတခါ လောက် အလိုလိုသိနေတဲ့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် တွေရဲ့ အလေ့ပေါက် အသိမျိုးကို မရည်ရှယ်ပါဘူးလို့၊ အဋ္ဌကထာ ဆရာက၊ ရှင်းလင်းထားပါတယ်။

ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် ဘယ်လို အသိကို ရည်ရှယ်ပါသလဲ လို့ ဆိုတော့.... သွားတိုင်း၊ ကြွတိုင်း၊ ထွမ်းတိုင်း၊ ချတိုင်း၊ ခဏမစဲ အစဉ်မပြတ် စူးစူး စိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပြီးတော့၊ အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိသိ သွားတဲ့ ယောဂီရဲ့ အသိကိုသာ ရည်ရှယ် ပါတယ်တဲ့။ ဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း၊ အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား ကိုယ်တိုင် သိသိ သွားတာကို၊ ပါဠိလို၊ သမ္မဇာနန-လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီ သံ+ပ+ဇာနန ဆိုတဲ့ ပုဒ်ထဲမှာ၊ သံ-ဆိုတာက၊ အမှန်အတိုင်း လို့လဲ ဆိုလိုတယ်။ ထက်ဝန်းကျင် အပြည့်အစုံလို့လဲ ဆိုလိုတယ်။ ကိုယ်တိုင် လို့လဲ ဆိုလိုတယ်။ ပ-ဆိုတာကတော့၊ အပြားအားဖြင့်-ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား လို့လဲ ဆိုလိုတယ်။ အထူးလို့လဲ ဆိုလိုတယ်။ ဇာနန- ဆိုတာကတော့၊ သိတာ လို့ဘဲ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီ ၃-ပုဒ် ပေါင်းထားတဲ့ သမ္မဇာနန-ပုဒ်ကို၊ အပြည့်အစုံ မြန်မာပြန်ရင်.... (၁) အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိတာ။ (၂) အမှန်အတိုင်း အထူး သိတာ။ (၃) အပြည့်အစုံ ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိတာ။ (၄) အပြည့်အစုံ အထူးသိတာ။ (၅) ကိုယ်တိုင်

ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိတာ၊ (၆) ကိုယ်တိုင် အထူးသိတာ
 လို့၊ ဒီလို ၆-မျိုးပြန်နိုင်ပါတယ်။ သို့ပေမဲ့.... ဒီ ၆-မျိုးလုံး
 ဟာ၊ ရည်ရွယ်ချက် အားဖြင့်တော့၊ တမျိုးတည်း ပါဘဲ။
 ဘာကြောင့်လဲ လို့ ဆိုတော့.... အမှန်အတိုင်းသိ-ဆိုတာ
 ဟာ၊ အပြည့်အစုံ သိတာ+ကိုယ်တိုင် သိတာကိုဘဲ ရည်
 ရွယ် ပါတယ်။ ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိ-ဆိုတာ ဟာလဲ၊
 အထူး သိတာကိုဘဲ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်....
 သမ္မဇာနန- အမှန် အတိုင်း ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိမှု-လို့
 ဒီလို တမျိုးတည်း ပြန်ဆို ရင်လဲ၊ ကောင်းကောင်း
 လုံလောက် နေပါပြီ။ စကား တိုအောင် အသိဉာဏ်လို့-
 ဒါလောက် ပြန်ရင်လဲ လုံလောက်တာပါဘဲ။ သမ္မဇာနန-
 ခေါ်တဲ့ ခဲဒီ အသိဉာဏ်ကို၊ အင်္ဂါ ဘယ်နှစ်ပါးနဲ့ ဆုံးဖြတ်
 ထားပါသလဲ လို့ ဆိုတော့.... အဋ္ဌကထာမှာ အင်္ဂါ
 ၃-ပါးနဲ့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။ ဘယ်လိုအင်္ဂါ ၂ တွေလဲ ဆို
 တော့.... အမှတ် (၁) အင်္ဂါက၊ ကော ဂစ္ဆတိ-တဲ့။ ဘယ်
 သူ သွားသလဲ၊ သွားတာက ဘယ်သူလဲ၊ သွားတတ်တဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ရှိသလား-ဆိုတဲ့ ဒီ မေးခွန်းကို ပြေလည်
 အောင် အသိဉာဏ် ရှင်းရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အမှတ်
 (၂) အင်္ဂါက၊ ကဿ ဂမနံ-တဲ့။ ဘယ်သူရဲ့ သွားမှုလဲ၊
 သွားမှုရဲ့ ပိုင်ရှင်က ဘယ်သူလဲ၊ ပိုင်ရှင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ
 ရှိသလား-ဆိုတဲ့ ဒီ မေးခွန်းကို ပြေလည်အောင် အသိ
 ဉာဏ် ရှင်းရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အမှတ် (၃)
 အင်္ဂါက၊ ကိဏ္ဍဇာနော ဂစ္ဆတိ-တဲ့။ ဘယ် အကြောင်း
 ကြောင့် သွားသလဲ-ဆိုတဲ့ ဒီ မေးခွန်းကို ပြေလည်အောင်

အသိဉာဏ် ရှင်းရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဟောဒီ မေးခွန်း ၃-ချက်ကို ပြေလည်အောင် အသိရှင်းလျှင်၊ အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိမှု-ဆိုတဲ့ သမ္မဇာနည်- အသိဉာဏ်ဟာ၊ ကောင်းကောင်းကြီး ပြည့်စုံ နေပါပြီ တဲ့။ ဒါကြောင့် အဋ္ဌကထာမှာ ... “ဧဝံ သမ္မဇာနည် သန္ဓာယ ဝုတ္တံ” လို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားပါတယ်။ မေးခွန်း ၃-ချက်ကို ပြေလည်အောင် ရှင်းရှင်း လင်းလင်း သိတဲ့ ယောဂီ၏ သမ္မဇာနည် အသိဉာဏ်ကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့၊ သွားရင် သွားတယ်လို့ သိတယ်-ဆိုတဲ့ စကားကို မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတာပါတဲ့။ “ဒီနေရာမှာ....သွားရင် သွားတယ်လို့ မှတ်ရုံနဲ့ ဒီမေးခွန်း ၃-ချက်ကို ပြေလည်အောင် သိနိုင်ပါမလားလို့ တချို့က မေးချင်ကြ ပေလိမ့်မယ်။ ဒီလို မှတ်နေရုံနဲ့ ယောဂီရဲ့ အသိဉာဏ် ရှင်းပုံကို လက်တွေ့ရော ယုတ္တိပါ ရှင်းပြပါမယ်။ လေးလေး နက်နက် စဉ်းစားပြီး နားထောင်ကြပါ။

သွားတိုင်း သွားတိုင်း “သွားတယ် သွားတယ်” လို့ ဖြစ်စေ၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်လို့ ဖြစ်စေ၊ သတိဉာဏ် နဲ့ မပြတ် ရူးစိုက်ပြီး၊ စေ့စေ့ စပ်စပ် မှတ်နေတဲ့ ယောဂီဟာ၊ သမာဓိဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့ အခါကျတော့၊ သွားချင်တဲ့ စိတ်၊ ကြွချင်-လှမ်းချင်-ချချင်တဲ့ စိတ်ကိုလဲ ထင်ရှား တွေ့ရပါတယ်။ ဆဲဒီ စိတ်ကြောင့် တရွေ့ တရွေ့ချင်း တောင့်တင်းထွပ်ရှားတဲ့ ရုပ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး၊ ပျောက်ပျောက် သွားတာကိုလဲ ထင်ရှား တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလို တွေ့တယ် ဆိုတာဟာလဲ နာကြားသူ

မှတ်သားဘူးတဲ့ သုတနဲ့ ဆင်ခြင် တွေးဆပြီး သဘော ကျတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ မှတ်နေရင်း တကယ်ကို ကိုယ် တိုင် တွေ့ရတာပါ။ သို့ပေမဲ့... တနာရီ ၂-နာရီ လောက် တော်ရုံ သင့်ရုံ မှတ်တာနဲ့တော့ ဒီလို တွေ့လိမ့် မယ်လို့ တော့ မယူဆကြပါနဲ့။ သမာဓိ ဉာဏ် ဖြစ်လောက်အောင် တကယ်တမ်း ရှုမှတ်ပါမှ၊ ဒီလို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ယခု ပြော ခဲ့တဲ့ တောင့်တင်း၊ တွန်းကန်၊ ယှဉ်ရှားမှုဆိုတာဟာ စာနာ မည်နဲ့ပြောရလျှင် “ဝါယောဓာတ်” ပါဘဲ။ ဝါယောဓာတ် ဟာ “ဝိတ္တန္တနုလက္ခဏာရှိတယ်။ သမုဒ္ဓိရဏာရသရှိဟယ်။ အဘိနိဟာရ ပစ္စုပ္ပန် ရှိတယ်” - လို့ အဋ္ဌကထာများမှာ မိန့်ဆို ထားပါတယ်။ သွားတယ်လို့ မှတ်ခိုက်မှာ ခြေ စသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းထဲက တောင့်တင်းမှု အ ဆင့်ဆင့်ကိုလဲ မျက်မှောက် တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ တောင့် တင်းမှုဟာ ဝါယော ဓာတ်ရဲ့ ဝိတ္တန္တနု ခေါ်တဲ့ သဘာဝ လက္ခဏာ ပါဘဲ။ သဘာဝလက္ခဏာ ဆိုတာ၊ ရုပ်နာမ် တွေရဲ့ အထည်ကိုယ်သဘောရင်းပါဘဲ။ ပြီးတော့ ခြေမှစ၍ တကိုယ်လုံး တရွေ့ချင်း အဆင့်ဆင့် ယှဉ်ရှားမှု တွေကိုလဲ မျက်မှောက် တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ ယှဉ်ရှားမှုဟာ ဝါယော ဓာတ်ရဲ့ သမုဒ္ဓိရဏာခေါ်တဲ့ ရသ ပါဘဲ။ ရသ ဆိုတာ ရုပ် နာမ်တို့ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိ-ကိစ္စပါဘဲ။ ပြီးတော့... ခြေ စသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို တွန်းပို့နေသလို ဆွဲဆောင် နေသလိုလဲ မျက်မှောက် တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ တွန်းပို့ဆွဲ ဆောင် မှုဟာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ အဘိနိ ဟာရ ခေါ်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ပါဘဲ။ ပစ္စုပ္ပန် ဆိုတာ ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီ

တို့ရဲ့ မှတ်သိမှု ဉာဏ်ထဲမှာ၊ ရုပ်နာမ် များရဲ့ ထင်ပေါ်ပုံအ
ခြင်းအရာပါတဲ့၊ ဝိပဿနာရှုရင်၊ ရုပ်၊ နာမ်၊ ကို လက္ခဏာ
ရသ-ပစ္စုပဋ္ဌာန်-ပဒဋ္ဌာန်တို့ အလိုအားဖြင့်၊ သိမ်းဆည်းရ
မယ် ရှုရမယ်လို့ - အဋ္ဌကထာများမှာ မိန့်ဆိုထားပါတယ်။
ဆိုလိုရင်းကတော့.... ရုပ် နာမ်တွေရဲ့ လက္ခဏာ- ရသ-
ပစ္စုပဋ္ဌာန်-ပဒဋ္ဌာန်ကို မှတ်သိပြီး၊ ရုပ်နာမ်ကို သိမ်းဆည်း
ရမယ်-လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီတော့- သွားတယ်လို့ မှတ်နေ
တဲ့ ယောဂီဟာ ယခုပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း၊ ဝါယောဓာတ်ရဲ့
လက္ခဏာ-ရသ-ပစ္စုပဋ္ဌာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့ပြီး သိနေ
တဲ့ အတွက် အဲဒီ ဝါယောဓာတ်ကို ကျင်းဝန်နှင့် အညီ
သိမ်းဆည်းမှု ပြည့်စုံနေတော့တာပါတဲ့။ သထိပဋ္ဌာန် အဋ္ဌ
ကထာ ဣရိယာပထ-သမ္ပဓည ပိုင်းများမှာ ဝါယောဓာတ်
ကိုချည်း 'ပခာနုပြုပြီးပြထားတဲ့အတွက်၊ ဒီ ဝါယောဓာတ်
ရဲ့ လက္ခဏာရသ- ပစ္စုပဋ္ဌာန်- တွေကို သိထားရင်
သာပြီး ကောင်းပါတယ်။ ဒါ ကြောင့်၊ လွယ်လွယ်နဲ့
မှတ်နိုင်အောင် ရှစ်လုံးဘွဲ့ကလေး တပုဒ် ဆရာတော်က
ဒီလို စီထားပါတယ်။

ထောက်ကန် တောင့်တင်း လျော့ခြင်း တမည်၊
ယိမ်းယိုင် လျှပ်ရှား ချောသွားတတ်သည်။
သူလိုရာဘက် တွန်းလျက် ဆောင်သည်၊
ဝါယောဓာတ် သိမှတ် မြတ် ယောဂီ....တဲ့။

“ထောက်ကန် တောင့်တင်း လျော့ခြင်း တမည်” ဆို
တာက၊ ထောက်ကန်တာ၊ တောင့်တာ၊ တင်းတာ၊ လျော့

တာ-ဒါတွေဟာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ဝိတ္တန္တန လက္ခဏာ
ဘဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ “ယိမ်းယိုနီ လှော်ရှား ရွှေ့သွားဓာတ်
သည်” ဆိုတာက၊ ယိမ်းတာ၊ ယိုင်တာ၊ လှော်ရှားတာ၊
ရွှေ့တာ၊ သွားတာ၊-ဒါတွေဟာ၊ ဝါယော ဓာတ်ရဲ့ သမု
ဒီရဏရသ ဘဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ “သူလိုရာဘက် တွန်း
လျက် ဆောင်သည်” ဆိုတာက၊ စိတ် အလိုရှိရာကို
တွန်းပို့နေသလို ဆွဲဆောင်နေသလို ထင်ရတာတွေဟာ
ဝါယောဓာတ်ရဲ့အဘိနိဟာရပစ္စုပ္ပန်ဘဲလို့ဆိုလိုတယ်။
“ဝါယောဓာတ် သိမှတ် ဖြတ်သောဦး” ဆိုတာ ကတော့
သွားတယ် သွားတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်ပြီး၊ ဝါယောဓာတ်
ကို လက္ခဏာ- ရသ- ပစ္စုပ္ပန် အားဖြင့် ယောဂီဟာ
ထင်ရှား သိရမယ်-လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ယခု ပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း၊ သွားခိုက်မှာ မပြတ် မှတ်နေ
တဲ့ ယောဂီဟာ၊ သွားချင်တဲ့ စိတ်နဲ့၊ တရွေ့ချင်း တောင့်
တင်း လှုပ်ရှားနေတဲ့ ဝါယောဓာတ် အဆင့်ဆင့် ကိုသာ၊
မျက်မှောက် တွေ့နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွားတတ်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မရှိဘူး ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ပင်
ရှင်းလင်းစွာ သိနေပါတယ်။ “ကော ဂစ္ဆတိ-ဘယ်သူ
သွားသလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ကောင်းကောင်းကြီး
ပြေလည်အောင် အသိရှင်းနေပါတယ်။ ပြီးတော့.... သွား
ချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ တောင့်တင်း လှုပ်ရှားမှုဆိုတဲ့ သွားမှုရဲ့ ပိုင်
ရှင် ပုဂ္ဂိုလ်ကို မတွေ့ရတဲ့အတွက် “ကဿ ဂမနံ-ဘယ်
သူ၏ သွားမှုလဲ သွားမှု၏ ပိုင်ရှင်က ဘယ်သူလဲ” ဆိုတဲ့
မေးခွန်းကိုလဲ ပြေလည်အောင် အသိရှင်းနေပါတယ်။ သွား

ချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ထွပ်ရှားမှုမှ တပါး ဆဲဒီ ထွပ်ရှားမှုရဲ့ ပိုင်ရှင် ပုဂ္ဂိုလ် မရှိဘူးလို့ ရှင်းလင်းစွာ သိနေပါတယ်။ ပြီးတော့....သွားချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် တောင့်တင်း ထွပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတာကို ထင်ရှား ဖွေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ မှတ်နေရင်း၊ ဒီလိုလဲ သဘော ကျ ကျ သွားပါတယ်.... “သွားချင်တဲ့စိတ် အဆင့်ဆင့်နဲ့ ထွပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့် ကြောင့်၊ ဒီ ရုပ်ကိုယ်ကြီး တခုလုံး တနေရာမှ တနေရာသို့ တရွေ့ချင်း ရွေ့ ရွေ့ သွားတာဘဲ၊ ဒီလို ရွေ့ ရွေ့ သွားတာကိုပင် သွားတယ်လို့ ခေါ်ရတာဘဲ၊ အမှန်မှာတော့ သွားအောင် လုပ်ပေးနေတဲ့ ငါကောင် သတ္တဝါကောင်ရယ်လို့ မရှိတော့ဘူး၊ သွားချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ထွပ်ရှား ရုပ် အဆင့် ဆင့် ကြောင့် သွားမှု ဖြစ်ပေါ် နေတာဘဲလို့” ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်ဖြင့်ပင် သဘောကျပြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် “ကိ”ကာရဏာ ဂစ္ဆတိ- ဘယ်အကြောင်းကြောင့် သွားသလဲ”ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကိုလဲ ပြေလည်အောင် အသိ ရှင်းနေတာပါဘဲ။ ဒီနေရာမှာ သဒ္ဓိဋ္ဌာန် ကျ ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် အဋ္ဌကထာကို ထုတ်ဆောင်လိုက်ပါဦးမည်

သေ၊ သွားလျှင် သွားတယ်-ဟု သိတယ်ဆိုတဲ့ သုရားစကား တော်နှင့်အညီ ရှုမှတ်နေသော ဤယောဂီသည်။ ဧဝံ ပ-ဇာနာတိ၊ ဤသို့ ကွဲပြားစွာသိ၏။ (သိပုံကို သေသေချာချာ နားထောင်ကြနော်)။ ဂစ္ဆသီတိ စိတ္တံ၊ သွားမယ်လို့ ကြံတဲ့ စိတ်သည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ရှေးဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ထံ၊ ထို စိတ်က။ ဝါယံ ဇနေတိ၊ တောင့်တင်း လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ စိတ္တ ကိရိယာ ဝါယော ခာတု ဝိပ္ပု၊ ရေန၊ စိတ်ကပြုတဲ့ လှုပ်ရှားမှု ခာတ် သဘော၏ ပြန့်နှံ့ လှုပ်ရှား ခြင်းကြောင့်။ သကလဿ ကာယဿ၊ တကိုယ်လုံး၏။ ပုရတော အဘိနိဟာရော၊ ရှေ့သို့ ဆောင်သွားခြင်းကို။ ဂမနန္တိဝုတ္တတိ၊ သွားတာ-ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။ (ယောဂီဟာ ဒီလို သိရမတဲ့။)

ဗမာလို ရှင်းရှင်း ပြန်ပြမယ်.... သွားမယ်....ကြိုတဲ့ စိတ်က အလျင် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ပြီးတော့မှ၊ အဲဒီ စိတ် ကြောင့် လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်ဖြစ်လာတယ်။ ဒီ လှုပ်ရှားမှု တွေ တကိုယ်လုံးမှာ အနှံ့အပြား ဖြစ်လို့၊ တကိုယ်လုံး ရှေ့သို့ ရွေ့ရွေ့ သွားတယ်။ ဒီလို ရွေ့ရွေ့ သွားတာကိုပင် သွားတယ်ခေါ်ရတယ်လို့ ယောဂီဟာ သိရမယ်တဲ့။ ကဲ.. သွားတယ်သွားတယ် လို့ စူးစူးစိုက်စိုက် မပြတ်မှတ်နေတဲ့ ယောဂီဟာ၊ ဒီ အဋ္ဌကထာ ဆိုတဲ့ အတိုင်း မသိနိုင်ပေဘူး လား။ ကိုယ်က မသိတာနဲ့ ကိုယ်နဲ့ နှိုင်းပြီး မသိနိုင်ဘူး လို့ များတော့မ ခြေ လိုက်ကြနဲ့နော်။ ကျကျနန အားထုတ်ထား ပဲ့ဆရာတော်ရဲ့ ကပညာတွေထဲက၊ ဒီလို သိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ၊ ထောင်ပေါင်း များစွာ ရှိနေပါပြီ။ ယခုဆရာတော် ဟောခဲ့တဲ့ အဋ္ဌကထာ စကားတွေဟာ၊ ပ-ဇာနာတိအရ- အပြားအားဖြင့် သိပုံကို ကျပ်ပြည့်တင်းပြည့် ပြဆိုထားတဲ့ စကားပါဘဲ။ ဒီ အဋ္ဌကထာ စကားထက် ပိုပြီး၊ အပြား အားဖြင့် သိစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒီတော့၊ ပ-ဇာနာတိ

အရ-အပြားအားဖြင့် သိပုံကို ပြတဲ့ အဋ္ဌကထာစကားကို သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်လျှင်.... “သွားမယ်ကြိုတဲ့ ဗိတ်ကိုလဲ (စာသိ- သညာသိ- အတွေးသိ မဟုတ်ဘဲ) တကယ် တွေ့ပြီး ကိုယ်တိုင် သိရမယ်၊ ပြီးတော့.... ဝါယောဇာတ် ခေါ်တဲ့ ဘောင့်တင်း လှုပ်ရှားမှုများ အဆင့် ဆင့် အသစ်အသစ် ဖြစ် ဖြစ် လာတာကိုလဲ(စာသိ-သညာ သိ-အတွေးသိ မဟုတ်ဘဲ) တကယ် တွေ့ပြီး ကိုယ်တိုင် သိရမယ်” ဆိုတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ပြီးတော့....သက လဿ ကာယဿ-တကိုယ်လုံး ရှေ့သို့ ရွှေ့သွားတာကို ယောဂီ သိတယ်လို့ ဆိုထားတဲ့အတွက် တကိုယ်လုံး တရွေ့ချင်း ရွေ့ရွေ့ သွားတာကို သိတာလဲ၊ အဋ္ဌကထာနှင့် အညီဘဲ-ဆိုတာကိုလဲ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တချို့က “မျက်စိက မြင်နေတဲ့ အတွင်းမှာ ကုဋေ တသိန်းမက ရုပ် မှုန့်တွေကို ထင်မြင်မှ ပ-စာနာတိ-အရ အပြားအားဖြင့် သိတာ မည်တယ်”လို့၊ ကြီးကြီး ကျယ်ကျယ် ရမ်းပြီး ပြောနေကြတယ်။ သို့ပေမဲ့ ဘယ် အဋ္ဌကထာ၊ ဘယ် ဇိကာ မှာမှ အဲဒီလို ဆိုထားတာတော့ မရှိပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဒီလို အရမ်း ပြောတာတွေကိုတော့ အရေးစိုက်နေဖို့ မလို တော့ပါဘူး။ ၊ ရပ်ခိုက်၊ ထိုင်ခိုက်၊ လျောင်းခိုက် များမှာ လဲ သိပုံကို၊ အဋ္ဌကထာမှာ နည်းတူပင် ပြဆိုထားပါ တယ်။ အဲဒီ အဆိုထဲက၊ ထိုင်ခိုက်မှာ သိပုံကို ထုတ်ပြပါ ဦးမည်။

နိသီဒါဒိတိ ဗိတ္တံ၊ ထိုင်မယ်-ကြိုတဲ့ ဗိတ်သည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ရှေးဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ တံ၊ ထိုဗိတ်က။ ဝါယံ ဇနေတိ၊

တောင့်တင်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ဗိတ္တကိရိယာ ဝါယော
ဓာတု ဝိပွါရေန၊ စိတ်က ပြုတဲ့တောင့်တင်းမှု ဓာတ်သ
ဘော၏ ပြန့်နှံ့ လွှပ်ရှားခြင်းကြောင့်၊ ဟေဋ္ဌိမ- ကာယဿ
သမဗ္ဗနံ၊ အောက်ပိုင်း ကိုယ်ခွေထားခြင်းကို ၎င်း၊ ဥပရိမ-
ကာယဿ ဥဿိတ-ဘာဝေါ၊ အထက်ပိုင်း ကိုယ်
ထောင်နေခြင်း ကို၎င်း၊ နိသဇ္ဇာ၊ တိ ဂုစ္စတိ၊ ထိုင်တာ-ဟု
ဆိုအပ်၏။ (ယောဂီဟာ ဒီလိုသိရမတဲ့) ဒီစကား လဲ
ပ-ဇာနာတိအရ- အပြားအားဖြင့် သိပုံကို အပြည့်အစုံ
ပြတဲ့ အဋ္ဌကထာပါဘဲ။ ဗမာလို ရှင်းရှင်း၊ ပြန်ရလျှင်....
ထိုင်ဆဲမှာ၊ ထိုင်ဘယ် ထိုင်ဘယ်လို့ မှတ်နေတဲ့ ယောဂီ
ဟာ၊ ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ် ဖြစ်လာတာကိုလဲ သိရမယ်၊ အဲဒီ
စိတ်ကြောင့် တောင့်တင်းမှု အဆင့်ဆင့် ဖြစ်နေ တာကိုလဲ
သိရမယ်၊ ဒီ တောင့်တင်းမှုတွေ ကိုယ်ထဲမှာ အနှံ့ အပြား
အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပွားနေတဲ့ အတွက်၊ အောက်ပိုင်းကိုယ်က
ခွေပြီး၊ အထက်ပိုင်းကိုယ်က ထောင်နေတာ ကိုပင်၊ ထိုင်
တယ်-ခေါ်ရတာဘဲ လို့လဲ သိရမတဲ့၊ ဒီလို သိတာဟာ
ပ-ဇာနာတိအရ အပြားအားဖြင့် သိတာပါဘဲတဲ့၊ ဒီ အဋ္ဌ
ကထာထက် ပိုပြီး အပြားအားဖြင့် သိဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။
ဒီ အဋ္ဌထထာ စကားထဲမှာ.... အောက်ပိုင်းကိုယ် ခွေနေ
ပုံ၊ အထက်ပိုင်းကိုယ် ထောင်နေပုံ တွေကို သိတာလဲ ပ-
ဇာနာတိ အရ- အပြားအားဖြင့် သိမှုဘဲလို့ ဆိုထားတာ
ကိုလဲ၊ အထူး သတိပြုကြရမယ်။

ဒီ နေရာမှာ၊ ပါဠိတော် နှင့် အဋ္ဌကထာ ကို လေးလေး
နက်နက် ခြိုးနှော ကြည့်ရင်၊ ဂစ္ဆန္တောဝါ ဂစ္ဆာမိတိ၊

ပဇာနာတိ-သွားရင်၊ သွားတယ်လို့ သိတယ်-စသည်ဖြင့်
 ဟောတော်မူတဲ့ ပါဠိတော်က၊ အားထုတ်ပုံကို ကိုက်ရိုက်
 ပြတဲ့ စကားဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှား နေပါတယ်။ ဂစ္ဆာမိတိ
 ဗိတ္တံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- သွားမယ်ကြံတဲ့ စိတ်က လက်ဦးဖြစ်လာ
 တယ် စသည်ဖြင့် ဖွင့်ဆိုတဲ့ အဋ္ဌကထာ က၊ ပါဠိတော်
 နည်း အတိုင်း အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာ သမာဓိ
 ရင့်တော့ အသိဉာဏ် အထူး ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ပြပြီး၊ ပါဠိ
 တော်နည်း အတိုင်း အားထုတ်ဖို့ တိုက်တွန်း ထောက်ခံ
 တဲ့ စကားမျှသာ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားနေပါတယ်။ ယခု
 ဆရာတော်တို့ကလဲ၊ အဲဒီ အဋ္ဌကထာကိုဘဲ အမှီပြုပြီးတော့၊
 တိုက်ရိုက် ပြထားတဲ့ ပါဠိတော် နည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ရန်
 ညွှန်ပြနေပါတယ်။ ညွှန်ပြတဲ့ အတိုင်း ကျကျ နန အား
 ထုတ်ကြတဲ့ တပည့် ယောဂီတွေမှာလဲ၊ မကြာမီ လေး-
 ငါး-ခြောက်ရက်၊ ခုနစ်ရက်အတွင်းမှာဘဲ၊ အဋ္ဌကထာမှာ
 ပြထားတဲ့ အတိုင်း၊ ပ-ဇာနာနဉာဏ် ထက်သန် ပြည့်စုံစွာ
 ဖြစ်ပေါ်လာတာကို တွေ့ရပါဘယ်၊ ဒါကြောင့်.... ဣရိယာ
 ပထပိုင်း ဒေသနာတော်နှင့် အညီ၊ ကာယာနုပဿနာ
 သထိပဋ္ဌာန်ကို ပွားစေလိုလျှင်၊ သွားတိုင်း သွားတိုင်း၊ သွား
 တယ် သွားတယ်- စသည်ဖြင့်၊ သတိဉာဏ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး၊
 မပြတ် ရှုမှတ်နေရမယ်။ ရပ်ဆဲ- ထိုင်ဆဲ- အိပ်ဆဲ မှာလဲ
 ရပ်တယ်- ထိုင်တယ်- အိပ်တယ်- စသည်ဖြင့်၊ မပြတ် ရှုမှတ်
 နေရမယ်။ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်နေတဲ့အခါ၊ အိပ်နေတဲ့
 အခါ များမှာ၊ ထိုင်တာ-အိပ်တာကို မမှတ်ချင်ရင်....
 ဝမ်းဗိုက်ရုပ် ဖောင်းတက်လတာ + ဖိန်ကျသွားတာကို

ဉာဏ်နဲ့ရူးစိုက်ဝီးဖေါင်းတယ်ဝိနိတယ်လို့မပြတ်ရှုမှတ်နေရမယ်။ ဖေါင်းတယ် ဝိနိတယ်ဆိုတာနဲ့ ပေါ့စပ်စပ်ကလေးတော့ မအောက် မွေကြန့်နော်။ သေသေချာချာ ပြောရရင်၊ အသက်ရှုတိုင်း ရှိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက် တပြင်လုံးမှာရှိတဲ့ ကာယ ပဿဒရုပ် တွေကို- ထိခိုက် ထိခိုက် ပြီး၊ တောင့်တင်း လှုပ်ရှားမှုတွေ အဆင့်ဆင့် မပြတ် ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ တောင့်တင်းလှုပ်ရှား မှုတွေဟာ၊ စာနာမည်နဲ့ ပြောရရင် ဝါယောဓာတ်ပါဘဲ။ ဖေါဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ပါဘဲ။ ဒီ ဝါယော ဖေါဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ကို ဖြစ်တိုင်း ပျက်တိုင်း သိအောင်လို့ ရူးစိုက်ပြီး မှတ်နေရတာဘဲ။ ဖေါင်းတယ် ဝိနိတယ်လို့ အရပ်သုံးစကားနဲ့ မှတ်တာကတော့ ခေါ်လွယ် သိလွယ်လို့ မှတ်ရတာပါ။ ဒီ နေရာမှာ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားစရာကတော့... ဖေါင်းတယ် ဝိနိတယ်လို့ ခေါ်တာဟာ အမည်ပညတ်မှု ဖြစ်သလိုပင်+ဝါယောဓာတ်လို့ ခေါ်တာဟာလဲ အမည်ပညတ်မှုပါဘဲ။ ပရမတ် မဟုတ်သေးပါဘူး။ ရှုမှတ် နေရင်း၊ ပျက်မှောက် တွေ့ရသိရတဲ့ တောင့်တင်းမှု- လှုပ်ရှားမှု တွေက မှ ပရမတ်အစပ်ပဲ။ အဲဒီ ပရမတ် ရုပ်အစပ်တွေကို သိဘာကသာ လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။ အမည်ကတော့.... ဖေါင်းတယ် ဝိနိတယ်လို့ဘဲ ဆိုဆိုဝါယောဓာတ်လို့ဘဲ ဆိုဆို၊ လိုရင်း မဟုတ်ပါဘူး....ဒါကြောင့်- ခေါ်လွယ် မှတ်လွယ်အောင်၊ ဖေါင်းတယ် ဝိနိတယ်လို့လဲ မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမှတ်တာက ဘယ် ပါဠိအရလဲ လို့ ဆိုရင်....

ယထာ ယထာ ဝါပနဿ ကာယော ပဏိဟိတော
ဟောတိ၊ တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိ။

ဆိုတဲ့ ဒီ သုတိပဋ္ဌာန် ပါဠိ အရဘဲလို့ မှတ်ပါ။ အဲဒီ ပါဠိကို သဗ္ဗသင်္ခါဟိက စကားလို့ အဋ္ဌကထာက ဆို ထားပါတယ်။ ရှုမှတ်ရမဲ့ ရုပ်အမူအရာ ဟူသမျှကို အကုန် လုံး သိမ်းရုံးပြီး ညွှန်ပြတဲ့ စကားလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီ တော့.... သွားတဲ့ အမူအရာနှင့် တည်နေတဲ့ ရုပ်ကိုယ် ကို သွားတယ် သွားတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ရပ်တဲ့ အမူအရာ ထိုင်တဲ့ အမူအရာ အိပ်တဲ့ အမူအရာများနဲ့ တည်နေတဲ့ ရုပ်ကိုယ်ကိုလဲ၊ ရပ်တယ်-ထိုင်တယ် အိပ် တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ... ယိမ်းယိုင်တဲ့ အမူ အရာ၊ ထွပ်တဲ့ အမူအရာ၊ ခေါင်းငုံ့တဲ့ အမူအရာ ခေါင်းမော့တဲ့ အမူအရာ၊ ခေါင်းငဲ့တဲ့ အမူအရာ၊ ငမ်းဗိုက် ပေါင်းတဲ့ အမူအရာ ပိန်တဲ့ အမူအရာ ဒီလို တခြားတပါး သော အမူအရာတွေနဲ့ တည်နေပြန်ရင်လဲ၊ ယိမ်းတယ်- ယိုင်တယ်-ထွပ်တယ်-ငုံ့တယ်-မော့တယ်၊ စောင်းငဲ့တယ်- ပေါင်းတယ်-ပိန်တယ်-စသည်ဖြင့်၊ ကိုယ်ကြီးတည်နေတဲ့ အတိုင်းဘဲ မှတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အတိုချုပ် ပြောရရင်၊ ရုပ်ကိုယ်ဟာ ဘယ်လိုဘဲ တည်နေနေ၊ အဲဒီ တည်နေတဲ့ အမူအရာ အတိုင်းဘဲ သိအောင် မှတ်ပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပေါင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မှတ်တာဟာ၊ သဗ္ဗသင်္ခါဟိကခေါ်တဲ့ အဲဒီ ပါဠိထဲမှာ ပါဝင်တယ်လို့ မှတ်ကြရမယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း၊ သွားမှု- ရပ်မှု- ထိုင်မှု- အိပ်မှု
ပေါင်းမှုပိန်မှု အစရှိတဲ့ ရုပ်အပေါင်းကို၊ သတိဉာဏ်ဖြင့် စူး
စိုက်ပြီး၊ မပြတ် မှတ်နေရင်း၊ သမာဓိဉာဏ် ရင့်လာတဲ့အခါ
မှာ၊ သွားချင်တာနဲ့ သွားမှု ရုပ် + ရပ်ချင်တာနဲ့ ရပ်မှုရုပ်
ဤသို့စသည်ဖြင့်၊ နာမ်နဲ့ ရုပ်ကိုသာ၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း၊
ထင်ရှားတွေ့ရပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ် ထဲမှာ သွားမှု
စသော ရုပ်အပေါင်းမျှ ရှိတာလို၊ သူတပါး သွားတယ်
ရပ်တယ် ထိုင်တယ် စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ရတာ တွေလဲ၊
သွားမှု-ယှပ်ရှားမှု စသော ရုပ်အပေါင်းမျှ ရှိတာလဲ စသည်
ဖြင့်၊ အလိုလိုပင် သဘောကျပြီး ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ် ပိပါ
တယ်။ အဲဒီလို ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်တာကတော့၊ သူတပါးရဲ့
ရုပ်အပေါင်းကို ရှုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် “ဣတိ အဇ္ဈတ္တံဝါ
ကာယေ၊ ဗဟိဒ္ဓါဝါ ကာယေ၊ အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓါဝါ ကာယေ
ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ” လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

ဒီလို မှတ်နေရင်း၊ သမာဓိဉာဏ် တဆင့်တိုးပြီး ရင့်
လာတဲ့ အခါမှာ၊ သွားချင်တဲ့ ဗိတ်နဲ့ သွားမှု- ယှပ်ရှားမှု
အစရှိတဲ့ နာမ်ရုပ်တွေဟာ၊ တချပြီး တချ အဆင့်ဆင့်
ပေါ်သွားပြီး၊ ပျောက် ပျောက် သွားတာကိုလဲ တွေ့ရပြန်
ပါတယ်။ မှတ်သိနေတဲ့ ဗိတ်တွေလဲ သိပြီးရင်း ပျောက်
ရင်း၊ သိပြီးရင်း၊ ပျောက်ရင်းနဲ့ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်
နေတာကိုလဲ တွေ့ရပြန်ပါတယ်။ ဒီလို တွေ့မြင်နေတာဟာ
သမုဒယ-ဝယခေါ်တဲ့ ဖြစ်မှု-ပျက်မှုကို ရှုမြင်နေတာပါပဲ။
ဒီလို ရှုမြင် နေရမယ်ဆိုတာကိုလဲ “သမုဒယ ဓမ္မာနုပဿီ

ဝါ၊ ဝယဓမ္မာ နူပဿီဝါ သမုဒယ-ဝယ-ဓမ္မာနူပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံဝိဟရတိ” လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

သွားတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း၊ သွားမှု စသည် ခေါ်ရတဲ့ တောင့်တင်း၊ ယှဉ်ရှားမှု ရုပ်အပေါင်းကို သာ တွေ့ရတဲ့ အတွက်၊ ရုပ်အပေါင်းမျှသာ ရှိတာဘဲ၊ သွားတတ်-ရပ်တတ်-ထိုင်တတ်-အိပ်တတ်တဲ့ ငါကောင် သတ္တဝါကောင်ဆိုတာ မရှိဘူးလို့လဲ၊ သံတိ ထင်နေပါတယ်။ ဒီလိုသတိထင်ရမယ် ဆိုတာကိုလဲ “အတ္ထိ ကာယောတိ ဝါပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပိတာ ဟောတိ” လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ရုပ် အပေါင်းမျှကိုသာ တွေ့ပြီး ဒီလိုသတိထင်နေတဲ့ အတွက်၊ နောက်နောက်ခဏတွေမှာ၊ သတိနှင့် အသိဉာဏ်ဟာ တိုးတိုးပြီး ရင့်သန်လာပါတယ်။ ကြာတော့.... မမှတ်နိုင်တာ - မသိတာရယ်လို့ကို မရှိတော့ဘူး၊ တခု တခုကို မှတ်သိပြီးရင်၊ အခြား မှတ်စရာ တခု တခုဟာ အဆင်သင့် ပေါ်ပေါ်လာတာဘဲ။ ဒီလိုပေါ်လာပုံကလဲ၊ အမှတ် သတိထဲမှာ မှတ်စရာအခုံက အလိုလို ကျ ကျ လာသလိုဘဲ ထင်ရတယ်။ ပေါ်လာသမျှကိုလဲ အထူးကြောင့်ကြ မစိုက်ရတော့ဘဲ၊ သူ့ အလိုလိုပင် မှတ်သိပြီး ဖြစ်ဖြစ် နေပါတယ်။ ဒီလို မှတ်သိ သွားတာကလဲ၊ မှတ်စရာ အခုံထဲမှာ အသိဉာဏ်က အလိုလိုပင် ကျရောက် ကျရောက် သွားသလိုဘဲ ထင်ရတယ်။ ဒီလို သတိ၊ ဉာဏ်၊ တိုးတက် လာပုံကိုလဲ.... “ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ” လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

ဒီလို သတိ၊ ဉာဏ်၊ ကောင်းပြီး၊ မပြတ် မှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း၊ မမြဲတဲ့ တရားလို့ လဲ အသိ ရှင်းနေပါတယ်။ ဆင်းရဲမျှတဲ-ငါကောင် သတ္တဝါကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားမျှတဲ- လို့လဲ၊ အသိရှင်းနေပါ တယ်။ ဒါကြောင့် အမြဲတည်ကာ ချမ်းသာနေတဲ့ ငါကောင် သတ္တဝါကောင်၊ လို့ ထင်ပြီး၊ မသာယာ မစွဲလမ်းနိုင်တော့ဘူး။ ဒီလို သာယာ စွဲလမ်းမှု ငြိမ်းနေပုံကိုလဲ “အနိဿိတော စရိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ” လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

ဒီ နည်းဖြင့် မပြတ် ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာ ပေါ်လာ သမျှ ရုပ်နာမ်တွေ တချပြီး တချ ပျောက်ပျောက်သွားတာ ကို ရှုရင်း ရှုရင်းပင်၊ ရုပ်၊ နာမ်၊ သင်္ခါရ၊ လုံးဝချုပ်ငြိမ်း တဲ့ နိဗ္ဗာန် အာရုံထဲသို့၊ အသိဉာဏ်က၊ အလိုလိုပင် ကျရောက် ပြေးဝင်သွားပါတယ်။ ဒီလို သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းရာသို့၊ ကျရောက်သွားတာကို၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုထ်ဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါ တယ်။ ယခုလို သေးပါးသော မဂ်ဉာဏ် ဖိုထ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်လျှင်၊ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားစေတဲ့ ကိစ္စဟာ ပြီးဆုံးတော့ တာပါဘဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက၊ ဣရိယာပထပိုင်း ဒေသနာတော်ကို.... “ဧဝံပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ-” လို့၊ ဒီလို နိဂုံးချုပ်ပြီး အဆုံးသတ် တော်မူပါ တယ်။ သွားရင် သွားတယ် စသည်ဖြင့်၊ ယခု ဟောခဲ့ တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ် နေလျှင်လဲ၊ ကာယာ နုပဿနာကို ပွား နေသည်မည်ပါတယ်တဲ့။ ကာယာနုပဿနာကို ဒီ နည်း

အတိုင်းလဲ ပွားနိုင်တယ်-လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီ နေရာမှာ သမ္မုဇညပိုင်းနှင့်တကွ ဝေဒနာနူပဿနာ၊ စိတ္တာနူပဿနာ၊ ဓမ္မာနူပဿနာတွေကိုလဲ၊ ဆက်လက်ပြီး ဟောလိုက်ရရင် သိပ်ကောင်းမှာတဲ့။ သို့ပေမဲ့ အချိန်နာဇီက ကျနော်တို့မို့ ဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အာသီသ မင်္ဂလာစကားနဲ့ အဆုံး သတ်ပါတော့မယ်။

ထောက်ခံချက် အဋ္ဌကထာနှင့်တကွ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စကားတော်ဖြစ်တဲ့ ဒီ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို လေးလေး စားစား ဆင်ခြင်၍ သက်ဝင် ယုံကြည် နိုင်ကြပါစေ။

သက်ဝင် ယုံကြည်ကြ၍ ယခု ဟောပြောတဲ့ အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားကို ပွားများမယုတ် အားထုတ် ရှုံ့မှတ်နိုင်ကြပါစေ။

ရှုံ့မှတ်နိုင်ကြ၍ ဘုရား၊ ရဟန္တာ၊ အရိယာ၊ အရှင်မြတ် တို့ မျက်မှောက် တွေ့မြင်အပ်သော ဆင်းရဲ ငြိမ်းရာအမှန် အမြှိုက် နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် အမြန် ဆိုက် ရောက်၍ မျက်မှောက် ပြုနိုင် ကြပါစေ။

မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်ကြီး ပြီးပြီ

जे