

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာအဖွဲ့ (အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု)

Website: www.tbsousa.org

E-mail: tbsomahasi@gmail.com



THERAVADA BUDDHA

SASANA ORGANIZATION

Youtube: TBSO mahasi

Facebook: TBSO-mahasi

TBSO

17730 Broadway Ave, Snohomish, WA 98296 | Ph: 360-243-3468

ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့

TBSO - ဓမ္မဂုဏ်ရည် မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာတွင် အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်း (ပစ်ဖိတ်စံတော်ချိန်) ညနေ ၅-နာရီမှ ၇-နာရီခွဲအထိ စုပေါင်းဘုရားရှိခိုး၊ ပဋ္ဌာန်းရွတ်၊ တရားထိုင်၊ တရားနာကုသိုလ်များကို google meet app ဖြင့် အွန်လိုင်းဗီဒီယိုကို အသုံးပြုကာ မိမိတို့ အိမ်မှနေ၍ အာစိဏ္ဏကံ ပြုလုပ်နိုင် ပြီဖြစ်ကြောင်း နိဗ္ဗာန်အကျိုးမျှော်ကာ နိုးဆော် အသိပေးအပ်ပါသည်။ အောက်ပါလင့်ကို နှိပ်၍ ပါဝင် နိုင်ကြပါသည်။

<https://meet.google.com/hyj-evqe-vsib>

အကူအညီလိုအပ်ပါက ၃၆၀-၂၄၃-၃၄၆၈ ကို ခေါ်ဆို၍ဖြစ်စေ၊ tbsomahasi@gmail.com သို့ အီးမေး ပေးပို့၍ဖြစ်စေ မေးမြန်းစုံစမ်း အကူအညီ တောင်းခံနိုင်ပါသည်။

မိမိတို့၏ အခြားဓမ္မမိတ်ဆွေများကိုလည်း ထပ်ဆင့်ဖြန့်ဝေနိုင်ကြပါသည်။

ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြ၍ ပါရမီကုသိုလ်များတိုးပွားအောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ။



တရားနာလျှင်၊ သဒ္ဓါရွှင်၊ ပညာ အသိတိုး၊
တရားနာလျှင်၊ စိတ်ကြည်လင်၊ ပညာ အသိတိုး၊
သိတာကျင့်မှ၊ မဂ်ဖိုလ်ရ၊ မုချ ကိုယ့်အကျိုး။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး

နာမရူပ-ပရိစ္ဆေဒံ၊ တပ္ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟံ၊
တံ သမ္မသနံ ဥဒယ-ဗ္ဗယဉာဏဉ္စ ဘင်္ဂဂံ။
ဘယဉာဏံ အာဒီနဝ-ဉာဏဉ္စ နိဗ္ဗိဒံ အထ၊
မုဉ္ဇိတုကမျတံ ပဋိ-သင်္ဃိ သင်္ခါရပေက္ခကံ။
အနုလောမဉ္စ ဂေါတြဘုံ၊ မဂ္ဂဉာဏံ ဖလံ တထာ၊
ပစ္စဝေက္ခဏ ဉာဏန္တိ၊ တိလောကမှိပိ ကေနစိ။
အဒေသိယေ သာသနိကေ၊ ဉာဏိမေ သောဠသုတ္တရေ။
ဒေသေတာရံ ပဝတ္တာရံ၊ ဗုဒ္ဓံ တိဟာဒရံ နမေ။

(၁) နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒံ = နာမ်ရုပ်တရားတို့ကို ပိုင်းခြား၍ သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၂) တပ္ပစ္စယပရိဂ္ဂဟံ = ထိုနာမ်ရုပ်တို့၏ အကြောင်းတရားတို့ကို ပိုင်းခြား၍ သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၃) တံ သမ္မသနံ = ထို နာမ်ရုပ်တို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တအားဖြင့် သုံးသပ် ဆင်ခြင်၍ သိမြင်သော သမ္မသနဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၄) ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏဉ္စ = နာမ်ရုပ်တို့၏ အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် တခဏချင်း ပျက်စီးသွားခြင်းကို ရှုမှတ်ထင်ထင် သိမြင်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၅) ဘင်္ဂဂံ = နာမ်ရုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကိုသာ ရှုမှတ်ထင်ထင် သိမြင်သော ဘင်္ဂဂဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၆) ဘယဉာဏဉ္စ = နာမ်ရုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကို သိမြင်သဖြင့် ကြောက်လန့်ဖွယ် ဘေးကြီးအဖြစ်ဖြင့် ထင်မြင်သော ဘယဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၇) အာဒိနဝညဏဉ္စ = နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ ကိုးကွယ်ရာမထင် အပြစ်မြင်သော
အာဒိနဝညဏ်လည်းကောင်း။

(၈) နိဗ္ဗိဒံ = နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ မပျော်မမွေ့ ငြီးငွေ့သော နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၉) မုဉ္ဇိတုကမျာတံ = နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့မှ အလွန်အမင်း လွတ်ကင်း ထွက်မြောက်လိုသော
မုဉ္ဇိတုကမျာတာဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၀) ပဋိသင်္ခီ = အလွန်အမင်း လွတ်ကင်း ထွက်မြောက်လိုလှသဖြင့် ထိုနာမ်ရုပ်နှစ်ပါး
ကိုပင် အနိစ္စစသော လေးဆယ်သော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် တွင်တွင်အားထုတ်၍ အနိစ္စ၊
ဒုက္ခ၊ အနတ္တအနေအားဖြင့် ကောင်းကောင်းကြီး ထင်မြင်သော ပဋိသင်္ခါဉာဏ်လည်း
ကောင်း။

(၁၁) သင်္ခါရပေက္ခာကံ = အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တအနေအားဖြင့် ကောင်းကောင်း ထင်မြင်၍
လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းကို ရသဖြင့် အလွန်ပြင်းထန်သော လုံ့လကိုလည်း
မပြု၊ ထိုရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့၌ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း နှစ်ပါးကိုလည်း ပယ်စွန့်၍
သိရုံ သိရုံသာ အညီအမျှရှုသော သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၂) အနုလောမဉ္စ = အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့တွင် တစ်ပါးပါးကို အာရုံပြု၍ ဥဒယဗ္ဗယ-စ
သော ရှေးဉာဏ်ရှစ်ပါးနောက် မဂ္ဂသစ္စာအားလျော်သော ဂေါတြဘူ၏ ရှေးအခြားမဲ့၌
နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ဖြစ်သော အနုလောမဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၃) ဂေါတြဘုံ = ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို ဖြတ်၍ အရိယအနွယ်ဇာတ်သို့ ရောက်စေလျက်
နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၍ မဂ်၏ ရှေးအဖို့၌ တစ်ကြိမ်မျှသာဖြစ်သော ဂေါတြဘူဉာဏ်လည်း
ကောင်း။

(၁၄) မဂ္ဂဉာဏံ = နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလျက် သစ္စာလေးပါးကို တပြိုင်နက်သိသော
မဂ်ဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၅) ဖလံ = မဂ်ဉာဏ်ကဲ့သို့ပင် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက်ဖြစ်သော ဖိုလ်ဉာဏ်လည်း
ကောင်း။

တထာ = ထိုမှတပါး

(၁၆) ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏံ = မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နှင့် ပယ်ပြီးသော ကိလေသာ၊ မပယ်ရသေး
သော ကိလေသာအားဖြင့် ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်လည်းကောင်း။

ဣတိ = ဤသို့၊

တိလောကမိ = ကာမ, ရူပ, အရူပဟု လောကသုံးဖြာ စကြာဝဠာရှိသမျှ အနန္တမဆုံး
လောကကြီး တစ်ခုလုံး၌။

ကေနစိပိ = နတ်, လူ, ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှသော်လည်း။

အဒေသိယေ = မကြား,မနာ ကြံစည်ကာဖြင့် ယထာဘူတ အမှန်အကန်ကျအောင်
ဟောပြခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ရာကောင်းကုန်သော။

သာသနိကေ = ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ကြီးအတွင်း၌သာလျှင် ပေါ်လင်းဖြစ်ထွန်းနိုင်
ကောင်းကုန်သော။

ဥတ္တရေ = လောကီပညာအရပ်ရပ်တို့ထက် ထူးကဲမြင့်မြတ်ကုန်သော။

ဣတိ သောဠသ ဉာဏေ = ဤ ၁၆-ပါးသော ဉာဏ်တို့ကို။

ဒေသေတာရံ = မိမိကိုယ်တော်တိုင် ပိုင်ပိုင်လှလှ အမှန်တကယ် သိရ၍ လှစ်ဟထုတ်ဖော်
ဟောကြားတော်မူတတ်သော။

ပဝတ္တာရံ = မိမိကိုယ်တော်တိုင် ပိုင်နိုင်ပြီးစီးဖြစ်စေပြီးမှ ခိုမှီးကပ်လာ ဗြဟ္မာနတ်လူ
ကျွတ်ထိုက်သူ မှန်သမျှ ကလျာဏပုထုဇဉ် အရိယာသခင်တို့၏ ကြည်လင်သော
စိတ်သန္တာန်ဝယ် အဖန်ဖန်အားဖြင့် ဖြစ်ပွားစေတော်မူတတ်ပေထသော။

ဗုဒ္ဓံ = သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားသခင်ကို။

မယံ = ဘုရားတပည့်တော်တို့သည်။

တိဟိ = ကာယညွတ်ချီ ဝစီ မန သုံးခွဲရတို့ဖြင့်။

အာဒရံ = ရိုသေစွာ။

နမေ နမာမ = ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါကုန်၏ မြတ်စွာဘုရား။

တရားအားမထုတ်မီ ဆင်ခြင်ပွားများ စတုရာရက္ခတရား

(၁) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားများရန်

ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာတို့ ဝါသနာမလေ့ အထုံငွေမျှ မငွေ့မရိပ် ဝင်းဝင်းဖိတ်သို့ ရွှေစိတ်ပျံ့သင်း လွန်သန်ရှင်း၍ မင်းမင်းပြည်သူ ကြည်ဖြူကော်ရော် အလှူတော်မှန် အပူဇော်ကို ခံတော်မူထိုက်သော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း အရဟံ-ဟူသောဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မဒူ ဘုံတိုင်အောင် ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပေသည်တကား။

ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် သဗ္ဗညု ဉာဏ်အား စွမ်းပကားဖြင့် များသင်္ခါရ ဝိကာရနှင့် လက္ခဏ-ပညတ် နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ဟု ငါးရပ် သိရန် ဧညျဗေဓကို ဖောက်ပြန်မရှိ ကိုယ်တော်တိုင် မှန်ကန်စွာ ထိုးထွင်း၍ သိမြင်တော်မူသော ဤအကြောင်း ကြောင့်လည်း သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဟူသော ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မဒူဘုံတိုင် အောင် ပျံ့လှိုင် ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပေသည်တကား။

ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် သုံးပါး-ရှစ်ပါး နှစ်မျိုးအားဖြင့် ဟောထား ပညာ ဉာဏ်ဝိဇ္ဇာတည်း နိဗ္ဗာန်ဓာတ် အမြိုက်ရပ်သို့ ဆိုက်ကပ်ရန်ဖြင့် အမှန်သင့်သည့် ကျင့်စရဏ ဆယ့်ငါးဝနှင့် တက္ကဋ္ဌသံ့ ပြည့်စုံတော်မူသော ဤအကြောင်း ကြောင့်လည်း ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္န-ဟူသောဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မဒူဘုံတိုင် အောင် ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပေသည်တကား။

ယခု တရားအားထုတ်နေစဉ်အတွင်း၌ တပည့်တော်တို့၏ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါးကို သဗ္ဗညု ဘုရားရှင်အား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(၂) မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများရန်

အားလုံး သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့် မိမိတို့ ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါ စေ။

ကြောက်တတ် မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊ ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

မြင်အပ် မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊ ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

ဝေးနေ နီးနေ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊ ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

ဘဝဇာတ်ဆုံး မဆုံးများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊ ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

ရှည်-တို-အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊ ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

ကြီး-ငယ်-အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊ ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

ဆူ-ကြုံ-အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊ ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၃) မရဏာနုဿတိ ဘာဝနာ ပွားများရန်

ဘုန်းကံကြီးမား၊ ခြွေရံများ၍၊ ခွန်အားပြည့်မတ်၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်နှင့်၊ အတတ်ပညာ၊ ကြီးမြင့်ပါလည်း၊ သတ္တဝါအားလုံး၊ ကုန်အောင်ချိုး၊ နောက်ဆုံး သေရမည်တကား။

နုနယ်ရုပ်ဆင်း၊ ပျိုမြစ်ခြင်းကား၊ အိုခြင်းနောက်ဆုံးရှိပါတကား။

ရောဂါကင်းရှင်း၊ ကျန်းမာခြင်းကား၊ နာခြင်း နောက်ဆုံးရှိပါတကား။

ဝိညာဏ်ထင်လင်း၊ သက်ရှင်ခြင်းကား၊ သေခြင်း နောက်ဆုံးရှိပါတကား။

အငှားခန္ဓာ၊ ရ၍လာ၊ ကိုယ့်ဟာ မဟုတ်ပြီ၊ သုံး၍ဖြစ်တုန်း၊ တန်အောင်သုံး၊ အသုံးတည့်
လှသည်၊ သေပြီးကာမှ၊ သုံးမရ၊ ဘဝ ရှုံးတတ်သည်။
နက်ဖြန်ဆိုတာ တနေ့တာသည်
ဒီကာလနောက် ညည့်မှောင်ရောက်၍
နောက်နေ့နံနက် အရုဏ်တက်မှ
ဆက်ဆက်ရောက်လာ ခရီးကြာ၏။
သို့ပါသော်လည်း မသဲကွဲသည်
ရောက်မြဲဌာန နောက်ဘဝကား
ခဏခရီး ရောက်ဖို့နီးသည်
ကွေးပြီးလက်ဆန့် မမီတည်း။
ငါသည် မုချ သေရမည်၊ အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည်၊ အသေမဦးမီ ဉာဏ်ဦးအောင်
ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ကြိုးစား၍ ပွားများအားထုတ်မည်။

(၄) အသုဘ ဘာဝနာ ပွားများရန်

ငါ၏ကိုယ်မှာ နံ့သာမွှေးကြိုင် မြဲခိုင်လှစွာ ကောင်းရာမမြင် ဆံပင်သာရှိ၊ အမွှေးရှိ၍၊
ရှိသည့် လက်သည်း-ခြေအသည်းနှင့်၊ သွားလည်းတထွေ၊ အရေတမျိုး ညှိနဲ့ဆိုသည်၊
အသိုးအပုပ်ကြီး ပါတကား။

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရသဘောတရားတို့သည် မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ကြဲဘဲ ခဏဖြစ်လျှက်
ခဏပျက်၏၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ကြောင့် တရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏၊ ခိုင်မြဲကျောမာ
အနှစ်မပါဘူး၊ ပညာစက္ခု မျှော်ထောက်ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တ
မှန်လှစွာ၏၊ ငါ-ငါ့ဥစ္စာ-ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတခုမျှ မဟုတ်ကြသည်၊ ဓမ္မသက်သက်ပါ
တကား။

အရှင်ဘုရား ရှည်လျားလှစွာသော သံသရာတခွင်ကျင်လည်ရာဝယ် ဘုရား၊ တရား၊
သံဃာ ရတနာမြတ် သုံးပါး၊ မိဘဆရာသမား၊ ခင်ပွန်းကြီးဆယ်ပါးတို့အပေါ်၌ တပည့်
တော်တို့က မသိ မလိမ္မာသည့်အလျောက်၊ မိုက်မဲတွေဝေသည့်အလျောက် ပြစ်မှား

ကျူးလွန်မိခဲ့သည်ရှိသော် ထိုအပြစ်တို့ကို ခွင့်လွှတ်ပါရန် မြတ်စွာဘုရား၏ မျက်မှောက်
တော်၌ တောင်းပန်ကြပါကုန်၏ အရှင်ဘုရား။

သံသရာတခွင်ကျင်လည်ရာဝယ် တပည့်တော်တို့အပေါ်၌လည်း တပါးသောသူတို့က မသိ
မလိမ္မာသည့်အလျောက်၊ မိုက်မဲတွေဝေသည့်အလျောက် ပြစ်မှားကျူးလွန်မိခဲ့သည်တို့ကို
တပည့်တော်တို့ကလည်း အနူးအညွတ် ခွင့်လွှတ် ကျေနပ် သည်းခံကြပါကုန်၏
အရှင်ဘုရား။

ဝိပဿနာရှုမှတ်ပုံ

ရှုစရာ၌၊ စိတ်ကိုစိုက်၊ ဦးတိုက်ထားပါလေ။
ဖောင်းတာ ဝိနိတာ၊ အစဖြာ၊ ပေါ်ရာရှုပါလေ။
စိတ်ပြေးစိတ်လွင့်၊ မထိန်းနှင့်၊ အသင့်ရှုပါလေ။
ကြံစည်စဉ်းစား၊ တွေးစိတ်များ၊ မမှားရှုပါလေ။
နာတာ ကျင်တာ၊ ညောင်းညာတာ၊ သေချာရှုပါလေ။
ထုံကျင် ကိုက်ခဲ၊ ယားယံလည်း၊ စွဲမြဲရှုပါလေ။
ပြောင်းချင် ပြင်ချင်၊ မပြုခင်၊ ပြင်ချင်စိတ်ကို ရှုပါလေ။
ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။
ဆင်းရဲ ချမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။
မြင် ကြား နံ စား၊ တွေ့သိများ၊ မမှားရှုပါလေ။
ခြောက်ဒွါရ၌၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက်ရှုပါလေ။
စူးစိုက်ရှုလျှင်၊ အမှန်မြင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။