

မူလ

ကလေးတို့အတွက်

အိ

သမီး

သိလ

ပညာ

နိယာယခံ

ညာဉ်သုံးခုဆရာတော်

ပေတု ဣန္ဒြေတော်မူသော

ပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်

အမှတ်[၁]တရားစာ

၄

၁၉၅၆

၁၀၄၉၁

ညောင်သုံးခွ တရားတော်

အရှင်ပိမလောက ဟောကြားတော်မူသော

ပူလ ကသစ်ပိုင် ၏ နိဿယာ

ညောင်သုံးခွ ဝိပဿနာ

အလုပ်ပေး တရားတော်

အမှတ် (၁) တရားစာ

ယုတ်ဝေဿု — ဦးအုန်းမောင် (ယာယီမှတ်ပုံတင်-၀၁၁၇၅)
မျက်ရှင်စာပေသိုက်၊
အမှတ်-၁၆၊ တန်ဆောင်းကြီးလမ်း၊
ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာပေခွင့်ပြုချက်

အမှတ်(၃၃၂၁-နှင့်-၃၃၂၁-က)
ပထမအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခြင်း။
၁၉၆၉-ခု ဇူလိုင်လ။
စာအုပ်ရေး—၃၀၀၀၊
အဘိုး—၂-ကျပ် ၅၀-ပြား။

စိုက်နှိပ်ဿု — ဦးထွန်းအောင်လင်း၊
ဒေးလီဂေဇက် စာပုံနှိပ်တိုက်၊
(အမြဲ ၀၁၉၄)
အမှတ် ၁၈၁၊ ကျုံးကြီးလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

မြန်မာ့ရာဇာန - မူလ ကသစ်ဝိုင်၏ နိဿယခံ ညောင်သုံးခွ
ဆရာတော်၏ ဝိပဿနာ ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့၊
အမှတ် ၂၉၆၊ ရွှေတိဂုံဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၁၂၂၂၄။

မာတိကာ



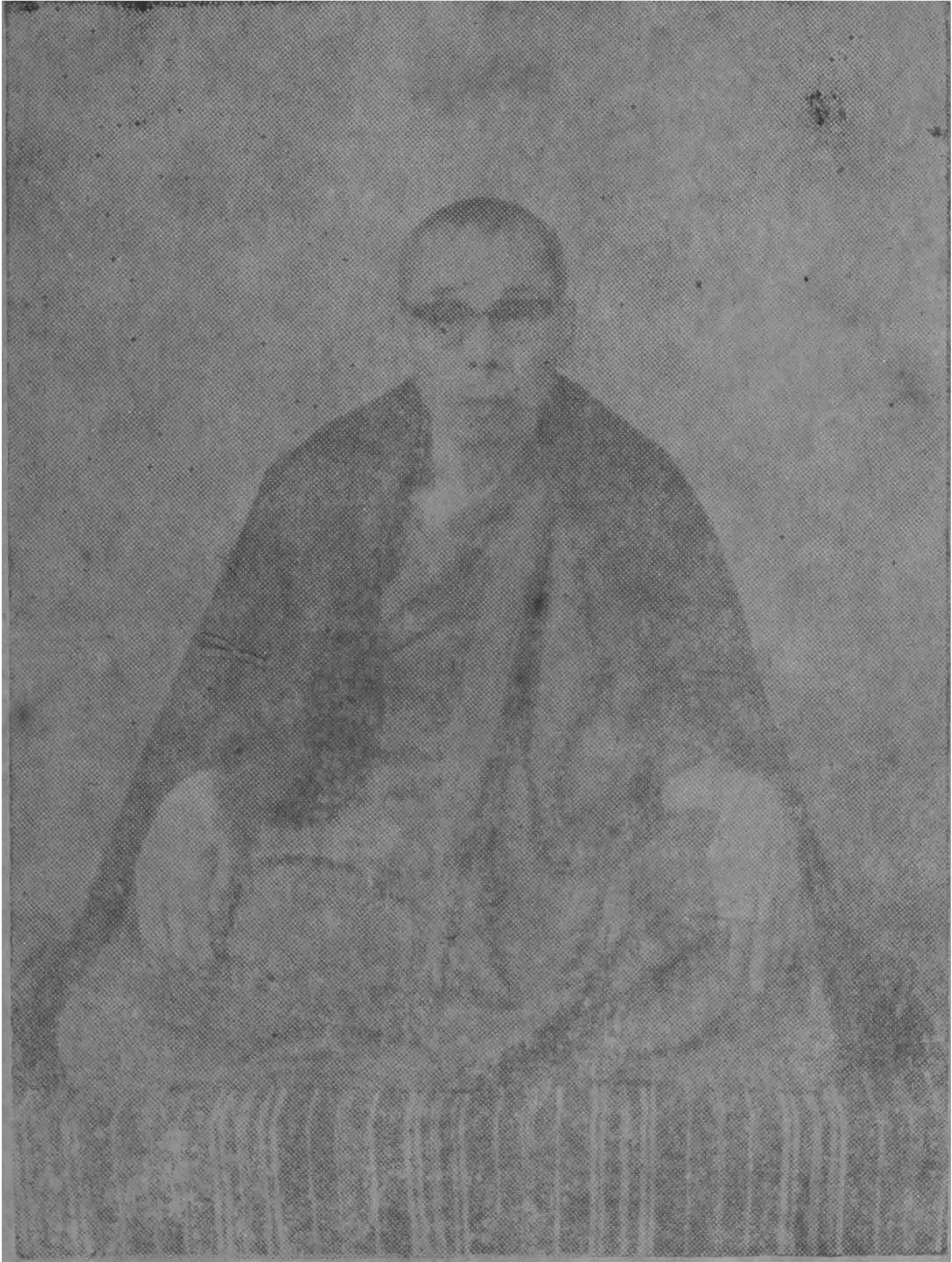
ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာနံပါတ်
၁။	ပုဗ္ဗကိစ္စ (၉) ပါး	၉
၂။	အလုပ်ပေးတရားတော်....	၄၅
၃။	ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်နှင့် ဣရိယာပထပဗ္ဗ အလုပ်ပေးတရားတော်....	၆၉
၄။	သမ္မဇညပဗ္ဗအလုပ်ပေးတရားတော်	၁၀၃
၅။	အာရုံ(၆)ပါးအလုပ်ပေးတရားတော်	၁၄၈
၆။	သမထစိတ္တဝိသုဒ္ဓိတရားတော်	၁၉၃

ဓမ္မဒါန-စေတနာရှင်

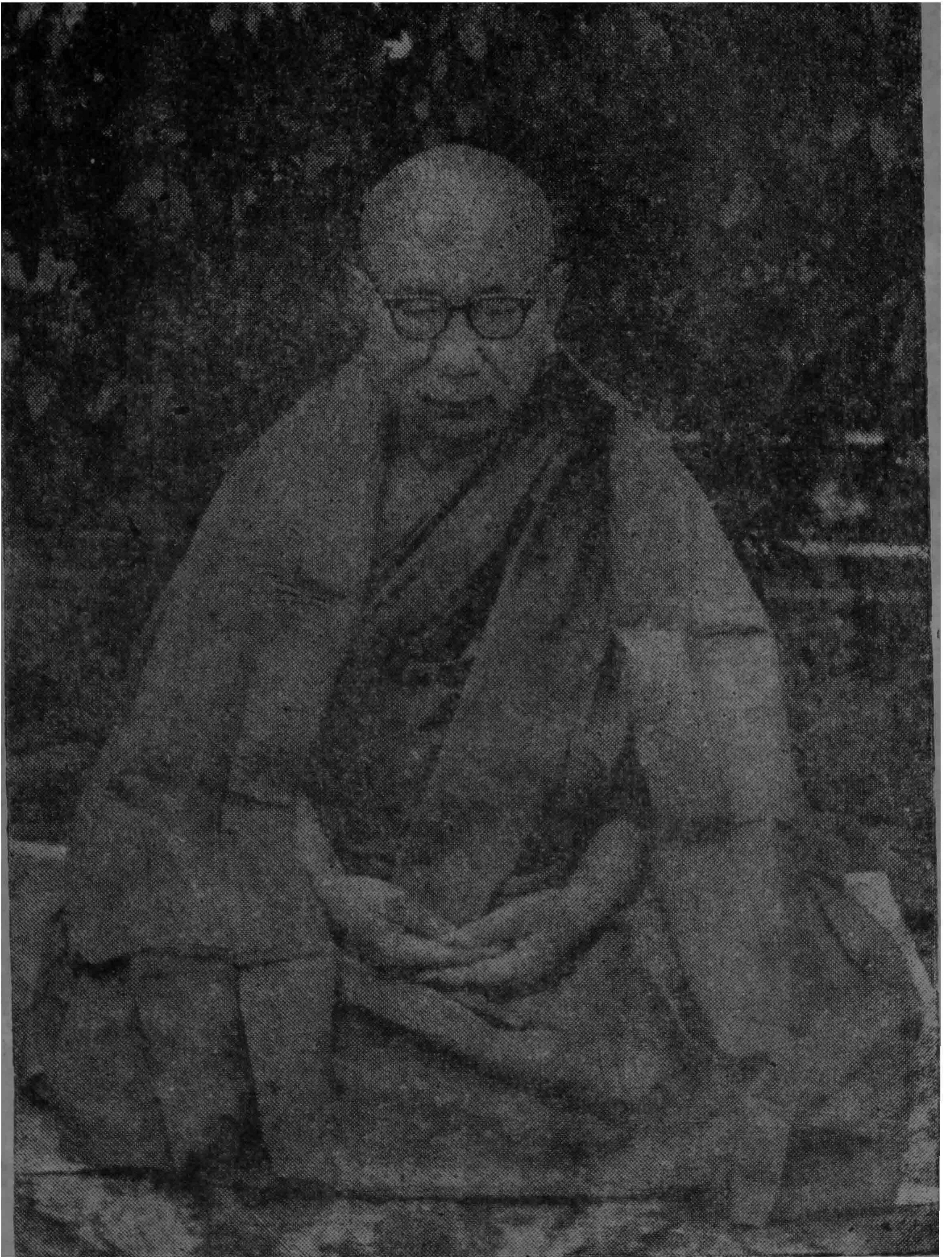
စေတနာရှင်.....
နေရပ်.....
မြို့.....
ခရိုင်
ဂုဏ်ထူး
နေ့စွဲ

ဆုတောင်း

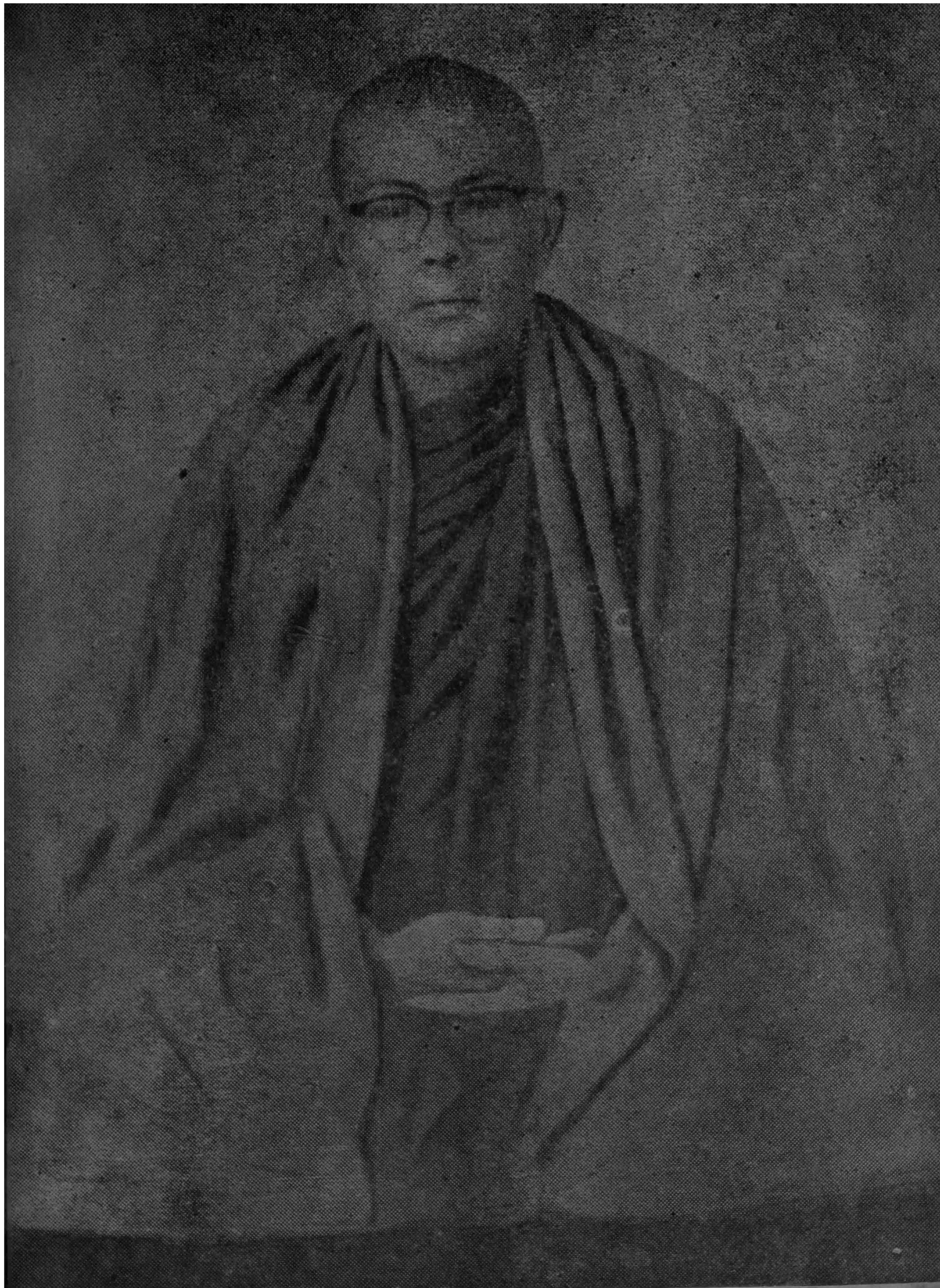
ဓမ္မဒါနပြုရ ကုသလကြောင့် အပျက်ဆုံးထဲ နိဗ္ဗာန်ကြီးကို
 မင်္ဂလာတော် မဂ္ဂသစ္စာပွားခိုက်မှာ အငုတ်သတ်အကြောင်းသစ်ပြတ်
 (စိတ်တွေ) အကျိုးသစ်ရပ်ထား (ကိုယ်တွေ) မြန်မြန်ကြီး မြင်
 ရပါစေသော။



အရှင်နှစ်ပါး၏ ကျေးဇူးရှင်
ပဲခူးမြို့-ကြုံတူဆရာတော်



ကျေးဇူးရှင်-ကသစ်ဝိုင်ဆရာတော်



ကျေးဇူးရှင်-ညောင်သုံးခွ ဆရာတော်
(အရှင် ဝိမလာဘဏ)

အခြေခံနိဒါန်း

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပဟာနာယ သတောဘိက္ခုပရိဗ္ဗဇေ-ဟူသည် နှင့်အညီ သပ္ပုရိသနွယ်ဝင်သူတော်စင် အပေါင်းတို့၏ အတ္တစွဲ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ရန် သမထဘာဝနာ ဝိပဿနာ ဘာဝနာတရားများကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ဘို့ရာ ရည် သန်ချက်အရ၊ ပဲခူးခရိုင်ဝေ၊ မြို့နယ်တွင် အကျင့်ပဋိပတ် ဝိပဿ နာ လိုက်စားသူတိုင်း သိရှိကြသော (ကျေးဇူးရှင်ကသစ်ပိုင်) ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ဝိပဿနာလုပ်ငန်းများမစမီ ဝေ၊ မြို့ အရှေ့ကြုံတူကျောင်းတိုက်ကြီး၌ ကြုံတူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခြေတော်ရင်းဝယ် ဂန္ဓနရ ပရိယတ္တိကျမ်းစာများကို ဆည်းပူး ရင်း စာသင်သံဃာတော်များအား ကျမ်းစာများကို ပို့ချပေး ကာ သီတင်းသုံးနေထိုင်ခဲ့လေသည်။

(မှတ်ချက်) ကြုံတူဆရာတော်သည် ယခုအခါ ပဲခူးမြို့ ကြုံတူကျောင်းတိုက်၌ သီတင်းသုံးနေထိုင်တော်မူသည်။

ထိုသို့ပရိယတ္တိ ကျမ်းစာများပို့ချရင်း သီတင်းသုံးနေထိုင် စဉ် စာရေးသူသည်လည်း ထိုကြုံတူကျောင်းတိုက်၌ပင် သီတင်း သုံးနေထိုင်လျက် ကျေးဇူးရှင်ကြုံတူဆရာတော်ဘုရားထံ၌ ၎င်း၊ ကသစ်ပိုင်ဆရာတော်ဘုရားထံ၌ ၎င်း၊ ပိဋကတ်ကျမ်းစာများကို ဆည်းပူးသင်ယူလျက်ရှိ၏။ ကသစ်ပိုင်ဆရာတော်သည် ဝေ၊ မြို့ နှင့် ၄-မိုင်ခန့်ကွာဝေးသော အပျားအထက်စုကျောင်းသို့ မိမိ

အခြေခံနိဒါန်း

၂

၏ ဆရာတော်ရင်းကို စောင့်ရှောက်ရင်း ရှေ့ပြောင်းသီတင်း သုံးနေထိုင်သောအခါ စာရေးသူသည် ရန်ကုန်မြို့ဘုရားကြီး ကျောင်းတိုက်သို့ စာချဆရာတော် ဦးတို့ကွနှင့် လိုက်ပါကာ ဂန္ထိတရဗဟုသုတများကို ရှာမှီးနေစဉ် မိမိ၏ရပ်ရွာ ညောင် သုံးခမ္ဘာ ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဘဝနတ်ထံ ပြန်လွန် တော်မူသွားသဖြင့် ရန်ကုန်မြို့ ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်မှ ခဲ့ခါ ကာ ဇာတိရပ်ရွာဖြစ်သော ညောင်သုံးခမ္ဘာ ကျောင်းထိုင် အဖြစ်ဖြင့် သီတင်းသုံးနေထိုင်ရလေသည်။

ထိုအခါ ကသစ်ဝိုင်ဆရာတော်မှာလည်း အဗျားအထက်စု မှ တမိုင်ခန့်ဝေးကွာသော ကသစ်ဝိုင်ကျောင်းသို့ ရှေ့ပြောင်း ကာ သီတင်းနေထိုင်ပြီး ဖြစ်လေသည်။ ကသစ်ဝိုင်ဆရာတော် ကသစ်ဝိုင်ကျောင်းသို့ ရောက်သည့်အခါမှာပင် ပဋိပတ်-ဝိပဿ နာလုပ်ငန်းတရားများကို စောက်ချကာ မိမိလည်း အားသွန် ခုန်စိုက်ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီး ယောဂီသုတော်စင်အပေါင်းတို့ ကိုလည်း တရားညွှန်ပြဆိုဆုံးမလျက် ပဋိပတ် သာသနာတော် ကြီးကို ပြုစုပျိုးထောင်ကာ ဆောင်ရွက်တော်မူလေသည်။

စာရေးသူသည် ကသစ်ဝိုင် ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်း စဉ်များဖြင့် ပဋိပတ် သာသနာ ပြုစုပုံများ ကို ထက်သန်စွာ စိတ်ဝင်စားလာသည်နှင့်အမျှ မိမိ၏ပရိယတ္တိ ဆရာလည်းဖြစ်သော ကသစ်ဝိုင်ဆရာတော်ထံ သွားရောက်၍ ဖူးမြင်သောအခါ ဆရာတော်၏နည်းလမ်းညွှန်ပြဆိုဆုံးမမှုအရ ဖြင့်၊ ပဋိပတ်ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို လုလုကြိုးကုတ် အားထုတ် ဆည်းပူးပြီးလျှင် မိမိ ရပ် ရွာ ဇာ တိ ဖြစ် သော

ညောင်သုံးခွသို့ပြန်ကာ ပဋိပတ်ဝိပဿနာလုပ်ငန်းစဉ်များဖြင့်၊
ကသစ်ဝိုင်ဆရာတော်၏ နည်းနာနိဿယအတိုင်း၊ သာသနာ
ပြုစုခဲ့ရာ ၁၃၁၅-ခုနှစ်မှ ၁၃၂၇-ခုနှစ်အထိ တရားဝင်
ယောဂီ သူတော်စင်ပေါင်း (၁၃၅၂)ယောက်ကို ဟောဖော်
ညွှန်ပြဆိုဆုံးမပြီးဖြစ်လေသည်။

၁၃၂၇-ခုနှစ်မှစ၍ ယခုစာအုပ်ထုတ်ဝေသော ၁၃၃၁-
ခုနှစ်အထိ တရားဝင် ယောဂီပေါင်း ၃၂၇-ယောက်အားလုံး
ပေါင်း ၁၇၂၄-ယောက်ကိုဟောဖော်ညွှန်ပြပြီးဖြစ်လေသည်။

၁၃၂၇-ခုနှစ်တွင် ကျေးဇူးရှင် ကသစ်ဝိုင် ဆရာတော်
ဘုရားသည် ဘဝနတ်ထံပြန်လွန်တော်မူလေပြီ။ ထိုအခါစာရေး
သူသည် ဆရာတော်၏ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းစဉ်ဖြင့် ပဋိပတ်သာ
သနာပြုလက်စများကို ဆက်လက်သာသနာပြုစုလိုသော အာ
သာဆန္ဒ ပြင်းပြသည့်အလျောက် ရန်ကုန်မြို့ မင်းမနိုင်ရပ်ကွက်
၂လမ်းနေ ရပ်ကွက်လူကြီးဦးလှအောင်နှင့် ဗုဒ္ဓသာသနာဝေယျာ
ဝစ္စအဖွဲ့တို့၏ကြီးပမ်း ပင့်ဆောင်ချက်အရ စာရေးသူသည်မင်း
မနိုင်ဓမ္မာရုံ၌ ကသစ်ဝိုင်ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားနှင့် ဉာဏ်
စဉ်တရားတော်များကိုဟောဖော်ညွှန်ပြဆိုဆုံးမပြီးနောက်၊ နေ
ရာဌာန ကျဉ်းမြောင်းလှသဖြင့် ကသစ်ဝိုင် ဆရာတော်ဘုရား
ကြီး၏ မူလပဌမ ပဋိပတ်သာသနာပြုစုခဲ့ရာဖြစ်သော ကျားကူး
ဓမ္မဗိမာန်ဓမ္မာရုံကြီးသို့ ရှေ့ပြောင်းကာ ကသစ်ဝိုင် ဝိပဿနာ
တရားတော်များကို ဟောဖော်ညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမခဲ့လေသည်။

ထိုအခါစာရေးသူကို ကျေးဇူးရှင် ကသစ်ဝိုင် ဆရာတော်
ဘုရားကြီး၏မြို့မဟောစဉ်အတိုင်း ဥပနိဿယ နည်းလမ်းကျကျ

ဟောဖော် ညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမရန် ဟူသော တောင်းပန်လျှောက်
 ထားချက်ကို ရန်ကုန်မြို့ မူလကသစ်ဝိုင်း၏နိဿယခံ ညောင်သုံး
 ခု ဝိပဿနာ ပြန်ပွားရေးအဖွဲ့ ဦးစိုးမြင့်-မအူပင်၊ ဦးလှအောင်
 ဘောင်ဥက္ကလာ၊ ဦးဖေအောင်-လန်ကတ်စတာလမ်း၊ ဦးအေး
 ၂၀-လမ်း၊ ဦးထွန်းရွှေ ၈၀-လမ်း၊ ဦးထွန်းကျော် - ဘုရား
 လမ်း၊ ဦးဆင်-ရွှေဘုံသာလမ်းနှင့် ဒေါ်မြညွန့် - ရွှေဘုံသာလမ်း
 တို့က၊ လျှောက်ထား တောင်းပန် လာ ကြ သဖြင့် စာရေးသူ
 မိမိသည် တောင်းပန်ချက်အတိုင်း၊ ကသစ်ဝိုင်းဆရာတော်ဘုရား
 ကြီး၏ နည်းနာ နိဿယအရ ဟောဖော် ညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမသော
 အခါ နှစ်ထောင်းအားရဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာရှိကြပြီး၊ ကသစ်
 ဝိုင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သတိရ ပူဇော်
 သော အနေအားဖြင့် ဟောစဉ် တရားများသည် ကသစ်ဝိုင်း
 ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တိုင် မဟောကြားပါသော်လည်း
 ဟောကြားတိသကဲ့သို့ နည်းလမ်းကျကျသဘာဝတူမျှလှသဖြင့်
 ထိုဟောစဉ် တရားများကို မပျောက်ပျက်ရအောင် စာအုပ်
 အဖြစ်ပြုလုပ်ပြီး ဖြန့်ဖြူးဝေငှပါက ကောင်းလေစွ ဟု အကြံဖြစ်
 ကြကာ (မူလကသစ်ဝိုင်း၏ နိဿယခံ ညောင်သုံးခု-ဝိပဿနာ)
 ဟူသောအမည်ဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ ဖြန့်ဖြူးလိုက်ရပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤ စာ အုပ် ထဲ ၌ ပါရှိ သော မူလ ကသစ်ဝိုင်း၏
 နိဿယခံ - ညောင်သုံးခု-ဝိပဿနာ အမည်ဖြင့် ကျေးဇူးရှင်
 ဦးဝိမလဉာဏ အရှင်သူမြတ်၏ နည်း နာ နိဿယ တရားတော်
 များကို မိမိတို့နေအိမ်၌ပင် အားလပ်ချိန်၊ အားလပ်ခွင့်ရရှိတိုင်း
 ကြည့်ရှုမှတ်သားကြပြီး ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင် ဖြစ်အောင်လုလွ

ကြိုးကုတ် အားထုတ် ကြ လျက် ဗုဒ္ဓ၏ အလိုတော်ကျ အတ္တစွဲ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြုတ်ပြီးလျှင် အလွန် ငြိမ်းအေး၍ သန္တိသုခ ချမ်းသာစင်စစ် ကေနိဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့နိုင်၊ မြင်နိုင်၊ မျက်မှောက်ပြုနိုင် ကြပါစေကုန်သတည်း။

ညောင်သုံးခွ ဆရာတော်၏ မူလကသစ်ဝိုင်း ၏ နိဿယခံ ညောင်သုံးခွ ဝိပဿနာ ပြန့်ပွားရေး စာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေး အတွက် အဘက်ဘက်မှ လိုအပ်ချက်များကို ဝိုင်းဝန်း ကူညီ အားပေးမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးသော ပဲခူးမြို့-ကြံ့တူ ကျောင်း တိုက်၌ သီတင်းသုံး နေထိုင်သော စာချဆရာတော် အရှင် ဝိသုဒ္ဓ (ဓမ္မာစရိယ) အား လှိုက်လှဲစွာဖြင့် အထူးကျေးဇူးတင် ရှိပါကြောင်း။ ။

အရှင်ဝိမလဉာဏ
ညောင်သုံးခွကျောင်းတိုက်
ဝေ မြို့နယ်။

ရတနတ္ထယပဏာမ

ဝိဘဇ္ဇဝါဒကံ ဗုဒ္ဓံ၊
ဓမ္မံ မောဟဝိဓံသကံ။
သံဃံ နိရင်္ဂဏံ နိစ္စံ၊
သက္ကစ္စံ နမာမဟံ။

(ပထျာဝတ္ထ)

ဝိဘဇ္ဇဝါဒကံ၊ ပရမတ္ထ မြတ်ဓမ္မကို နယထွေထွေ ခဲ့စိတ်
ဝေ၍ မသွေကျန အဝဝဖြင့် ဟောပြောတော်မူတတ်သော။
ဗုဒ္ဓစ၊ တရားလုံးစုံ အဖုံဖုံကို ကိုယ်စုံဉာဏ်သွား အမှန်အားဖြင့်
သိထားတော်မူတတ်သော (သဗ္ဗညု) ဘုရားရှင်ကို၎င်း။
မောဟဝိဓံသကံ၊ သစ္စာလေးရိပ် ဖုံးကာပိတ်သည့် အဝိဇ္ဇာမျိုး
မောဟဆိုးကို မျိုးမျိုးထူးထွေ ဖျက်ဆီးပေတော်မူတတ်သော။
ဓမ္မစ၊ မဂ်ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်အားဖြင့် ကိုးပါးပြားလတ် တရား
တော်မြတ်ကို၎င်း။ နိရင်္ဂဏံ၊ တဏှာရာဂ စသည် ထွေထွေ
ညစ်နွမ်းပေသည့် ကိလေသာပင် မရှိ စင်ကြယ်တော်မူသော။
သံဃံ၊ များအရိယာ ရှစ်ပါးဖြာ၍ သင်္ချာသတ်မှတ် သံဃာ
တော်မြတ်ကို၎င်း။ အဟံ၊ ခန္ဓာနာမ်ရုပ် ပညတ်ထုတ်၍ သမုတ်
မှည့်ခေါ် (ဝိမလဉာဏမည်သော) တပည့်တော်သည်။ နိစ္စံ၊
နေ့ညမစဲ အမြဲသာလျှင်။ သက္ကစ္စံ၊ နှိမ်ချခါခါ။ နမာမိ၊ လက်စုံ
မိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့လိုက်ပါ၏အရှင်ဘုရား။



အာစရိယပဏာမ

အာစရိယမုပဏ္ဍာယံ၊
ဂန္ထဿ နယဒါယကံ။
ပဓာန နယဒတ္တံစ၊
ဂရုံကတွာ နမာမဟံ။

(ပထျာဝတ္ထ)

ဥပဏ္ဍာယံ၊ မိဘသဘာဝံ ပြစ်ကြီးငယ်ကို သွယ်သွယ်ဝဝ
ဆို ဆုံးမ ဘို့ ကျ န ရှ မြင် သွန် သင် တော် မှုပေထသော။
အာစရိယံစ၊ ခရိုင်ပဲခူး ဝေါနယ်ထူးဝယ် ကြီးမှူးဂဏ နာယက
ဖြင့် စစ ညွန်ပြ ညောင်သုံးခဟု နာမမည်တွင် ကျေးဇူးရှင်
(ဥပဏ္ဍာယံ) ဆရာတော်မြတ်ကို၎င်း။ ဂန္ထဿ၊ ပါဠိဌကထာ
ဋီကာကျော်ဟိုး အမျိုးမျိုးဖြင့် ခေါ်ရိုးတွင်လတ် ကျမ်းဂန်
မြတ်၏။ နယဒါယကံ၊ နည်းလမ်းအဝဝ စည်းကမ်းကျဖြင့် စစ
ကုန်စင် ဉာဏ်သိမြင်အောင် တီထွင်မနှေး နည်းစုံပေးတော်
မှုတတ်သော။ အာစရိယံစ၊ ကျင့်ပဋိပတ် ပြည့်စုံလတ်၍ ကျမ်း
တတ်ဝိဒ္ဓ ခေါ်တော်မူသော ကြုံတူမည်တွင် ကျေးဇူးရှင်ဆရာ
တော်မြတ်ကို၎င်း။ ပဓာနနယဒတ္တံ၊ ရုပ်-နာမ်ရှုခင်း ဓာတ်
ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ သိလမ်းထိမိ သိဉာဏ်ရှိအောင် ပိယိသေချာ ခဲ့
စိတ်ဖြာ၍ နည်းနာကျစ်လစ် ဆရာဖြစ်ကို စင်စစ်ပေးတော်မူ
သော။ အာစရိယံစ၊ အဘိဓမ္မာ အရာရာတွင် သေချာတတ်သိ
မြတ်ကဝိဟု နှံ့ သိပေါ်ထင် ကျေးဇူးရှင် (ကသစ်ဝိုင်) ဆရာ
တော်မြတ်ကို၎င်း။ အဟံ၊ ဖြစ်-ပျက်နှစ်ရပ် ရုပ်-နာမ်ဓာတ်ကို

ပညတ်မှည့်ခေါ် (ဝိမလဉာဏ) မည်သော တပည့်တော်သည်။
 ဂရုံကတော့၊ ကျောက်ထီးတန္တ၊ အလေးပြု၍။ နမာမိ၊ ရိုသေ
 မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။



မူလ ကသစိဝိုင် ၏ နိဿယခံ

ကျေးဇူး ရှင်

ညောင်သုံးခွဆရာတော် ဟောကြားတော်မူသော

အလုပ်ပေးတရားတော်

ရှိခိုးပုံ

လက်ချောင်းကလေးများကိုလဲဘဲ စိပ်စိပ်ကလေးလက်မနဲ့
လက်ညှိုး၊ လက်ညှိုးနဲ့လက်ခလယ်၊ လက်ခလယ်နဲ့လက်သူ
ကြွယ် ထိထားကြ၊ ဘယ်ဘက်ဘဝါးနဲ့ ညာဘက်ဘဝါးနဲ့လဲ
ကပ်ထားကြ၊ လက်ချောင်းကလေးတွေလဲဘဲ လက်ညှိုး လက်
ညှိုးချင်း၊ လက်ခလယ် လက်ခလယ်ချင်း၊ လက်သူကြွယ် လက်
သူကြွယ်ချင်း ထိထားကြ၊ လက်ကို ခုန်းတုန်းတုန်း မထားနဲ့
နော်၊ လက်လဲမရှက်နဲ့၊ လက်အုပ်ကို နဖူးပေါ်တင်ထားလိုက်
အလွန်ကြီးမတင်နဲ့၊ နဖူးတင်ပြီး ရှိခိုးခါနီးဆဲဆဲကလေးမှာ
မျက်လုံးမှိတ်ထား၊ ဂုဏ်တော်တင်ကာနီးမှာဆိုရင်မျက်လုံးမှိတ်
ထား၊ ရင်တွင်းနာမ်စဉ်မှာဝင်တဲ့ စေတနာကလေးက ရှိခိုးခံရ

သော ရတနာ (၃)ပါးနဲ့ ဆရာသမားတို့၏၊ ရင်တွင်းနာမ်စဉ်
မှာဝင်တဲ့ သီလသမာဓိ ပညာဂုဏ်ကို စိတ်က ရည်မှန်းပြီးကာ
ကြည်ညိုသောသဒ္ဓါ ထက်သန်သောစေတနာ အသိဉာဏ်ပညာ
ရွှေသွားပြီး၍၊ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မဖြင့် လေးလေး
ညီညီ ပြတ်ပြတ်ရှင်းရှင်း ကန်တော့ကြ။

အတ္တဒတ္တမထေရ်

သက်တော်ထင်ရှား မြတ်ဘုရားသည် လေးလလွန်လျှင်
ပရိနိဗ္ဗာန်စံမည်ဟု သံဃာတော်များအား အမိန့်ရှိလိုက်သော
အခါ များစွာသောပုထုဇဉ် အရှင်သူမြတ်တို့သည် ဘုရားရှင်
ကိုယ်တော်မြတ်ကို မစွန့်မရှ်၊ ဘုရားသွားရာ နောက်တော်က
တိုင်ပင်စည်းဝေးပြီးသကာလ လိုက်သွားကြလေသည်။

အတ္တဒတ္တမထေရ်တပါးကတော့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်
ကြီးသည် လေးလလွန်လျှင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူမည်တဲ့၊ ငါ့မှာ
လဲ ရာဂမကင်းသေးပါ။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် ပရိနိဗ္ဗာန်
မစံသေးခင် လက်ဆုပ်လက်ကိုင် တရားတခုပိုင်ပိုင် ရဟန္တာ
ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ဦးမှတ်လို့ စိတ်ကူးပေါ်သည့်
အလျောက် ကိုယ့်တရားကို ကိုယ်ပြင်းပြင်းထန်ထန်အားထုတ်
၍နေလေသည်။ သံဃာတော်များ အစည်းအဝေး ခေါ်ပါ
သော်လဲ အစည်းအဝေးမတက်ပါ။ ဘာတခုပြုလုပ်မယ်ဆိုတာ
တိုင်ပင်မှုမပြုပါ။

ဤကဲ့သို့ နေသောအခါ၌ သံဃာတော် အရှင်မြတ်များက
အတ္တဒတ္တမထေရ်ကို ခေါ်ဆောင်ပြီးသကာလ “မြတ်စွာဘုရား

အတ္တဒတ္တမထေရ်ဟာဖြင့် မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် အပေါ်မှာ မချစ်မြတ်နိုးပါဘုရား၊ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် ကြီးသည် လေးလလလှန် ပရိနိဗ္ဗာန်စံမည်ဟု သိပါလျက်နဲ့ သံဃာတော်များ အစည်းအဝေး ခေါ်ပါသော်လဲ အစည်းအဝေးမတက်ပါဘုရား၊ ဘာတခုပြုလုပ်မယ်ဆိုတာ တိုင်ပင်မှု မပြုကြောင်းပါဘုရား၊ သို့အတွက်ကြောင့် အတ္တဒတ္တမထေရ် တပါးဟာဖြင့် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်အပေါ်မှာ မချစ်မြတ်နိုးပါဘုရား”လို့ ကုန်းတိုက်သည့်အလား လျှောက်ထားလိုက်သော အခါဝယ် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် ဇာနန္ဒာပိပုစ္ဆန္တိ-အတ္တဒတ္တမထေရ်အကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး သိပင်သိပါသော်လဲ သံဃာတော်များ အလယ်မှာ ထင်ရှားစေခြင်းငှာ မေးတော်မူလိုက်သည်တဲ့။ မေးတော်မူလိုက်သော အခါဝယ်၊ အတ္တဒတ္တ မထေရ်က “မြတ်စွာဘုရား - ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် လေးလလှန်လျှင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူမည်ဆိုတာ တပည့်တော်ကြားပါတယ်ဘုရား။

တပည့်တော်မှာလဲဘဲ ရာဂမကင်းသေးပါဘုရား၊ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် ပရိနိဗ္ဗာန်စံသေးခင် လက်ဆုပ် လက်ကိုင် တရားတခု ပိုင်ပိုင် ကျနသေချာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်အုံးမှဘဲလို့ စိတ်ကူးပေါက်သည့် အလျောက် ကိုယ့်တရားကို ကိုယ်ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစား အားထုတ်နေရသည့်အတွက် ကိုယ် အလုပ်ကို ကိုယ်လုပ်နေရသည့် အတွက်ကြောင့် သံဃာတော်များ အစည်းအဝေး ခေါ်ပါသော်လဲ အစည်းအဝေး မတက်ရောက်နိုင်ကြောင်းပါဘုရား၊ ဘာတခုပြုလုပ်မည်ဆိုတာ

တိုင်ပင်မှု မပြုလုပ်နိုင်ကြောင်းပါဘုရား”လို့ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ
 လျှောက်ထားလိုက်သောအခါဝယ်၊ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်
 ကြီးသည် အတ္တဒတ္တမထေရ်အား ကောင်းချီးဩဘာ ထော
 ပနာပေးပြီးတဲ့နောက် “ချစ်သားတို့- သင်ချစ်သားတို့၊ ငါဘုရား
 အပေါ်၌ ချစ်မြတ်နိုးခဲ့ပါလျှင် အတ္တဒတ္တမထေရ်ကဲ့သို့ ချစ်ကြ
 ပူဇော်ကြလော့”လို့ အမိန့်ရှိပြီးတဲ့နောက် ဝန္ဓာဒီဟံ၊ နံသာ
 ပန်း၊ ဆီမီး၊ ဖရောင်းတိုင် ပစ္စည်းလေးပါးတို့ဖြင့်။ မံ၊ ငါဘုရား
 ကို။ ပူဇော်နွှာ၊ ပူဇော်ကတော့နေကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်။
 မံ၊ ငါဘုရားအစစ်ကို။ နပူဇော်နွှာမ၊ တကယ်တန်းပူဇော်သည်
 မမည်နိုင်ကြကုန်။ မေ့နှင့်မေ့ပဋိပတ္တိယာပန၊ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်
 တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရား အားလျော်တဲ့ ပဋိပတ် အကျင့်မြတ်ကို
 ကျင့်ခြင်းဖြင့်သာလျှင်။ မံ၊ ငါဘုရားအစစ်ကို၊ ပူဇော်နွှာမ၊
 တကယ်တန်း ပူဇော်သည် မည်ကြကုန်၏-လို့ အမိန့်ရှိပြီးတဲ့
 နောက်-

အတ္တဒတ္တံပရတ္တေန၊
 ဗဟုနာပိနဟာပယေ။
 အတ္တဒတ္တမတိညာယ၊
 သဒတ္တပဿတောသိယာ။

ဆိုတဲ့ဂါထာကို ဟောကြားလိုက်သည်အဆုံးဝယ်၊ အတ္တဒတ္တ
 မထေရ်သည် ကျွတ်တန်းဝင်သွားတဲ့ထုံး နှလုံးသွင်းပြီးသကာ
 လ၊ ယခုရှိခိုးနေကြကုန်သော သင်ဒကာ ဒကာမအပေါင်း
 သူတော်ကောင်းတို့သည် သာသနာတော်ကြီးတော့ တဝက်
 ကျိုးသွားပြီးတဲ့၊ တဝက်နီးပါးလောက် ကျန်ပါပြီတဲ့၊ ကျန်တဲ့

သာသနာမှန်သမျှ ကိုယ်ပိုင်သာသနာ မဟုတ်ကြပါ။ ကိုယ် အသက်တန်းနဲ့ ဆိုက်တဲ့ သာသနာသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်အစစ် ဖြစ်ကြပေတယ်။ အသက်တန်းလေးဟာဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ အသက် တန်းကလေးဟာဖြင့် ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက် သေရမယ်ဆိုတာ တကယ်တန်းလဲ မသိနိုင်ပါ။ သို့အတွက်ကြောင့် မိမိအသက် သည် တလနေရမယ်ဆိုရင် တလသည် ကိုယ်ပိုင်သာသနာ ကိုယ်နဲ့ ဆိုင်တဲ့သာသနာပါဘဲ။ တရက်နေရမယ်၊ တမိနစ်နေရ မယ်၊ တစက္ကန့်နေရမယ်၊ တစက္ကန့်သည် ကိုယ်ပိုင်သာသနာ အစစ်ပါဘဲ။ အဲဒီကိုယ်ဆိုင်တဲ့ သာသနာလေးအတွင်းမှာသာ လျှင် ကိုယ် အလုပ်ကို ကိုယ်လုပ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက် ကိုလဲ ပဓာနမထားနိုင်၊ ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက် သေရမယ်ဆိုတာ လဲဘဲ မသိနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ် အသက်တန်းလေး နဲ့ ဆိုင်တဲ့ ကိုယ်ဆိုင်တဲ့ သာသနာအတွင်းမှာသာလျှင် ကိုယ် အလုပ်ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်များကို လုပ်ကြရသော အခါ ကာလဝယ် ခန္ဓာမှာ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် အပျက်တွေ မြင်ပြီး သကာလ အပျက်ဆုံးတဲ့နိဗ္ဗာန်ကြီးကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လှမ်းမြင်နိုင်ကြပါစေ။

ကိုယ်လှမ်းမြင်သလို သူတပါးလဲ လှမ်းမြင်ရလေအောင် စားရေး၊ သောက်ရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေးဆိုတာ လိုလေသေး မရှိတဲ့မရှိ၊ လိုတာ ငါ့တာဝန်နော်၊ လိုတာ ငါ့တာဝန်နော်၊ သာသနာအလုပ်သည်သာလျှင် ကိုယ်ပိုင်အလုပ်နော်လို့ ကိုယ် တာဝန်မှန်း ကိုယ် အလုပ်မှန်း သိကြသည်ဖြစ်၍ လိုတဲ့နေရာ မှာ အားပေးချီးမြှင့် ထောက်ပံ့ကြရုံမျှမက တရားတော်များ

ကိုတောင် ကိုယ်တိုင်ပြုနိုင် ဟောနိုင်၊ ဆုံးမနိုင် သံသယရှိသူကို
 ဖြေရှင်းနိုင်၊ အယူမှား ဒိဋ္ဌိ အကြီး စားကို အလွယ်တကူဖြင့်
 ချွတ်နိုင်၊ ဖြုတ်နိုင်ကြသော မြန်မာပြည် တပြည်လောက်သာ
 မက၊ ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံး ထင်ရှား ကျော်ကြားလောက်တဲ့၊
 ကမ္ဘာ့သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေ ရလွယ်၊ ရောက်
 လွယ်နိုင်ကြသည် ဖြစ်ကြစေ။

ကဲ - သရဏဂုံ ဆောက်တည်ရအောင်၊ နိဗ္ဗာန် ရောက်
 ခြင်း အစ သရဏဂုံ သုံးပါး က လို့ ဆိုသောကြောင့်၊ ကဲ-
 သရဏဂုံလေးလေးနဲ့ ညီညီလိုက်ဆိုကြ။ တပည့်တော်များသည်
 (တပည့်တော်များသည်) ယနေ့ကစ၍၊ ရုပ်ထူးနာမ်ထူး၊ အစဉ်
 သက်တော်ထင်ရှား၊ မြတ်ဘုရားကို၊ တသက်ပတ်လုံး၊ အမြတ်
 ဆုံးထား၍၊ အားကိုးနေကြပါ၏။ (စိတ်ထဲကကောပါရဲ့လား)
 တပည့်တော်များသည် ယနေ့ကစ၍ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လျှပ်
 တလက်မက ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ် ခန္ဓာအစဉ်ကို မြင်နေ
 ရသော ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပျက်ရပ်သော နိဗ္ဗာန်ကြီးကို မြင်နေ
 သော မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် တရားမှန်တရားစစ်တွေကို တသက်
 ပတ်လုံး အမြတ်ဆုံးထား၍ အားကိုးနေကြပါ၏။ (ဒါကော
 စိတ်ထဲ ပါကြရဲ့လား) တပည့်တော်များသည် ယနေ့ကစ၍
 ကိလေသာစိတ်ယုတ်မာတွေကို ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ်ဖြင့်
 သတ်ပြီးကြသော ရဟန္တာအရှင်၊ သတ်တုန်းသတ်ဆဲ ဖြစ်ကြ
 သော ကလျာဏပုထုဇဉ် သေက္ခအရှင် သံဃာတော်မြတ်များ
 ကို တသက်ပတ်လုံး အမြတ်ဆုံးထား၍ အားကိုးနေကြပါ၏။
 (ဒါကော-စိတ်ထဲပါကြရဲ့လား) ဤကဲ့သို့ - ရ တ နာ သုံးပါး

အမြတ်ဆုံးထား၍ အားကိုးနေကြပါလျှင် ဘေးဟူသမျှ ဆင်း
ရဲဟူသမျှ ကွယ်ပျောက်သွားကြမည် ဟု ယုံကြည်နေကြပါ၏
အရှင်မြတ်တို့ဘုရား။

ရတနာသုံးပါးကို အမြတ်ဆုံးထား၍ အားကိုးလျှင် ဘေး
တွေ ဆင်းရဲတွေ ကွယ်မယ်ဆိုတာ တကယ်ယုံကြည်ရဲ့လား
(ယုံကြည်ပါတယ်ဘုရား) ပါးစပ်ကဆိုယုံနဲ့ မပြီးဘူးနော်၊ စိတ်
အလုပ်ပေါ့၊ စိတ်ထဲက တကယ်ယုံကြည်သည်ကစ၍ မြတ်တဲ့
နိဗ္ဗာန်ကြီးကို မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မမြင်သမျှကာလပတ်လုံး
လောကီသရဏဂုံ တည်ကြသော ဥပသကာ ယောက်ျား၊ ဥပ
သကာ မိန်းမတို့ဟူ၍မှတ်ပါ။ မြတ်တဲ့နိဗ္ဗာန်ကြီးကို မဂ်ဉာဏ်၊
ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မြင်ရသောအခါဝယ် လောကုတ္တရာ သရဏဂုံ
တည်ကြသော အရိယာအရှင် သူတော်စင်တို့မှတ်ပါ။

လောကီ သရဏဂုံ တည်ကြသော ဥပသကာ ယောက်ျား၊
ဥပသကာမိန်းမတို့မှာ လောကီသရဏဂုံ ပျက်နိုင်ခြင်းသည်
အကြောင်း နှစ်ပါး။ မိစ္ဆာ ဒိဋ္ဌိအယူကို ယူလျှင် လဲ ပျက်
နိုင်သည်။ သေ သွားလျှင် လဲ ပျက် နိုင်သည် တို့ ဆိုတာမှတ်
ပါ။ လောကုတ္တရာ သရဏဂုံ တည်ကြသော အရိယာ အရှင်
သူတော်စင်တို့မှာကတော့ ပျက်တာကိုမဆိုထားဘိ၊ ယုတ်ညံ့
သေးသိမ် မှေးမှိန် အောက်ကျခြင်း ဘယ်အခါမှ မရှိမရှိ
တလထက် တလ၊ တနှစ်ထက် တနှစ်၊ တဘဝထက်-တဘဝ
ဆိုတာလို အထက်တန်း မြင့် မြတ်သော ရှေ့ သို့ ရောက် ပြီး
သကာလ ပရိနိဗ္ဗာန် ကေနိစံကြတော့မယ်ဆိုတာ သရဏဂုံနှင့်
ပတ်သက်၍ အကျဉ်းချုပ်ကလေးမှတ်ပါ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ခြင်း၏

အစ သရဏဂုံသုံးပါးကလို့ ဆိုသောကြောင့် သရဏဂုံတော့ ဆောက်တည်၍ပြီးပြီတဲ့။ တရားကို တကယ်ယုံကြည်ကြရဲ့လား၊ တရားတော်ကို တကယ်ယုံကြည်ကြရဲ့လား၊ သံဃာတော်ကိုလဲ တကယ်ယုံကြည်ကြရဲ့လား၊ ရတနာသုံးပါးဟာ အမြတ်ဆုံးဆိုတာကော ယုံကြည်ကြရဲ့လား၊ ရတနာသုံးပါးလောက်မြတ်တာများရှိသေးသလား၊ တန်းတူကော ရှိသေးသလား၊ အမြတ်ဆုံးထား၍ အားကိုးမယ်ဆိုရင် ဘေးတွေ ဆင်းရဲတွေ ကွယ်မယ်ဆိုတာကော တကယ်ယုံကြည်ကြရဲ့လား၊ တကယ်ယုံကြည်ရင် ဒါက ဥပသကာယောကျာ်းအနေမျိုးဖြင့် တရားအားထုတ်ခြင်း၊ ဥပသကာ မိန်းမအနေမျိုးဖြင့် တရားအားထုတ်ခြင်းလို့ ဆိုလိုပါတယ်နော်။ ကဲ သီလခံ။

လူ့ သီလ ပြောမယ်သီလခံယူနည်း သိက္ခာပုဒ်တော် ပိုင်းခြား၍ ခံယူနည်းကတပါး၊ ကာလပိုင်းခြား၍ ခံယူနည်းကားတပါးလို့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်မြတ် ကိုယ်တိုင် ဟောထားပါသည်။ သိက္ခာပုဒ်တော် ပိုင်းခြား၍ ခံယူနည်းဆိုတာက ယောဂီတို့အတွက် ဆယ်ပါးသီလ မဟုတ်ဖူးလား၊ ယောဂီတို့ဆောက်တည်မယ့် သီလဟာ ဆယ်ပါးသီလမဟုတ်ဖူးလား (မှန်ပါ) ယောဂီတို့ကတော့ ဆယ်ပါးသီလလို့ ပိုင်းခြားရမယ်၊ ကာလအားဖြင့်ဆိုရင်လဲ ဆယ်ရက် ပိုင်းခြားရမယ် နော်၊ ယောဂီတို့ကတော့ သီလနဲ့ ကာလကတော့ သေချာပီးသားပါ၊ ယောဂီတို့တပါး တရားနာ လာကြရဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဝေယျာဝစ္စ

ဆောင်ခြင်းကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် မှာကတော့ သိက္ခာပုဒ်တော် ပိုင်းခြားခြင်းက ဆယ်ပါးမှာ ဆိုရင် ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ သိက္ခာပုဒ်တော်ကို လိုက်ဆို၍ ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့ သိက္ခာပုဒ်တို့ကို လိုက်မဆိုပါဘဲနဲ့ ဆိုရင် ကိုးပါးဖြစ်စေ၊ ရှစ်ပါး၊ ခုနစ်ပါး၊ ခြောက်ပါး၊ ငါးပါး၊ လေးပါး၊ သုံးပါး၊ နှစ်ပါး၊ တပါးဖြစ်စေ ခံယူနိုင်ပါတယ်။ ကာလအားဖြင့်ဆိုတော့ တထိုင်ဖြစ်စေ၊ တနာရီဖြစ်စေ၊ နှစ်နာရီ-ညဦးယံဖြစ်စေ၊ တညလုံးပင်ဖြစ်စေ၊ တမနက်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ကြိုက်သလို ကာလလေးပိုင်းခြားပြီးတော့ ခံယူနိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုတာမှတ်နော်။ ဒါဖြင့် အကုန်လုံးဘဲ သက်သာအောင်ချပေးလို့ ဆိုကြ။

တပည့်တော်များသည် ယခုအချိန်ကစ၍ မိမိတို့စိတ်ဖြင့် ပိုင်းခြားထားရာ ကာလပတ်လုံး သူ့အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။ သူများဥစ္စာခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။ မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။ လိမ်ပြောခြင်း၊ ကုန်းချောခြင်း၊ စိတ်ကြမ်းပြောခြင်း၊ အတင်းပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

ယောဂီတို့ ဒီနေရာကလေး သတိချုပ်လိုက်ကြ။ ခါတိုင်းခံယူတာက လိမ်ပြောတာကလေး တခုပါဘဲ။ ယခုခံယူတာက လိမ်ပြောခြင်းလဲ ရှောင်ကြဉ်ရ။ ကုန်းတိုက်

အရှင်ဝိမလဉာဏ၏

ခြင်းလဲ ရှောင်ကြဉ်ရာ၊ စိတ်ကြမ်း ပြောခြင်းလဲ ရှောင်
ကြဉ်ရာ၊ ယောဂီတို့လေးခု သတိထားနော်။

သေရည်အရက်များကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်
ကြဉ်ပါ၏။ နေလွဲညစာ စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်
ပါ၏။ ကခြင်း-သီချင်းဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း၊ ကြည့်ရှု
နားထောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

ခု-တရားပွဲတွေဟာ မြို့ကြီးထဲမှာလုပ်တဲ့တရားပွဲတွေ
ဖြစ်ကြ၊ တချို့ရွာကြီးမှာဆိုရင်လဲဘဲဖြစ်ကြ၊ အဲလိုမှဆိုလို့
ရှိရင် လောက်စပီကာအစရှိသော အသံတွေလဲကြား၊ သီ
ချင်းသံတွေ၊ ဆိုင်းသံတွေလဲကြားတတ်၊ အဲလိုကြားတဲ့
နေရာမှာ ငါသီချင်းသံမကွဲပါဘူး၊ ကွဲတဲ့နေရာမှာ ရှေ့
ပြီးတော့ နားထောင်ဦးမှာဘဲလို့ ဒီလိုစိတ်နဲ့ ရှေ့နား
မထောင်ကောင်းဖူးနော်၊ နားထောင်မယ်ဆိုရင် သံ
သာတော်များအတွက်ကံတော့ ခြေတလှမ်းဒုက္ကဋ် အာ
ပီတိတချက်သင့်၊ ခြေတလှမ်း ဒုက္ကဋ်အာပတ်တချက်
သင့်၊ ယောဂီအရှင် သူတော်စင်တွေကတော့ သိက္ခာပုဒ်
တော် ပျက်သွားလိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုတယ် နော်။

ပန်းပန်ခြင်း၊ နံ့သာလိမ်းကျံခြင်း၊ နံ့သာမှုန့်စသည်
တို့ဖြင့် မှန်းမံလိမ်းကျံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

ဒါလဲဘဲ ဟိုဆပ်ပြာမွှေးတွေ ခေါင်းလိမ်းဆီများ
လဲရှိတတ်၊ ဆံပင်တွေအနံ့ အသက် မကောင်း၊ ကိုယ်
တွေလဲအနံ့ အသက်မကောင်း ဖူးဆိုလို့ ရှိရင် တိုက်လဲ

တိုက်ကောင်းတယ်။လိမ်းလဲလိမ်း ကောင်းတယ်နော်၊
ကိုယ်နဲ့တွေ့က ဘာမှလဲဘဲ မဖြစ်ဘူး၊ ဆံပင်တွေကလဲ
အနံ့အသက် ဆိုးဝါးခြင်း၊ နံစော်ခြင်း၊ ဘာမှ တခုမှ
မရှိဘူးဆိုရင် ခေါင်းလိမ်းဆီမျိုးဆိုတာလဲ မလိမ်းအပ်
ပါ။ နို့ပြီးတော့ဆိုရင်လဲ ဆပ်ပြာမွှေးတွေလဲ မသုံးအပ်
ပါဘူးလို့ ဆိုတာမှတ်နော်။

မြင့်သောနေရာ၊ မြတ်သောနေရာ နေထိုင်ခြင်းမှ
ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။ ရွှေ၊ ငွေ၊ ဒင်္ဂါး၊ ပိုက်ဆံ၊ ငွေစက္ကူများ
ကို ကိုင်ခံသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ အရှင်မြတ်တို့
ဘုရား။

အဲဒါလူ့အတွက် ဆယ်ပါးသီလ ခံယူထားသောကြောင့်
ကိုယ်ခံယူထားသော ဆယ်ပါးသီလစင်ကြယ်အောင်လဲ စောင့်
ထိန်းကြရမယ်နော်၊ စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းကြပြီဆိုရင်
လဇ္ဇီပေသလသိက္ခာကာမနဲ့ပြည့်စုံသောဥပသကာယောကျ်ား၊
ဥပသကာမိန်းမအနေမျိုးဖြင့် တရားဘက် လိုက်စားခြင်း၊ တ
ရားအားထုတ်နေခြင်း ဆိုတာလဲဘဲ ကိုယ်ကိုယ် အခြေခံ
လေးနဲ့ ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာလဲဘဲ ယုံကြည်အားထားကြပါ။
ဒါကတော့ လူ့သီလအတွက်ပါ။ ရှင်အားထုတ်ရင် ရှင်သီလပါ
စင်ကြယ်ရပါလိမ့်မယ်၊ ရဟန်းတော်များ အားထုတ်မယ်ဆိုရင်
ရဟန်းသီလစင်ကြယ်ရပါလိမ့်မယ်၊ ရဟန်းသီလဆိုတာအကျဉ်း
အားဖြင့် နှစ်ရံနှစ်ဆယ် ခုနှစ်သွယ်၊ အကျယ်အားဖြင့် ကုဋေ
ကိုးထောင်ကျော်သော သိက္ခာပုဒ်တော်တွေပါဘဲ။ အဲဒီသိက္ခာ
ပုဒ်တော်တွေအကျဉ်းချုံးလိုက်မယ်ဆိုရင် နှစ်ပါးပါဘဲ၊ ဝါရိတ္တ

သီလ၊ ရှောင်ကြဉ်ရမဲ့ သီလကတပါး၊ စာရိတ္တသီလဖြည့်ကျင့်
ရမဲ့ သီလကတပါး နှစ်ပါးဖြစ်ပါသည်။ ရှောင်ကြဉ်ရမဲ့သီလဆို
တာက ပါရာဇိကတို့ သံဃာဒိသိသ်တို့နိဿဂ္ဂိပါစိတ်တို့ သုဒ္ဓပါ
စိတ်တို့ ဆိုင်ရာရှောင်ကြဉ်ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီအထဲမှာဆိုရင် လူများတောင်ဘဲရွှေငွေဒင်္ဂါးပိုက်ဆံ ငွေ
စက္ကူများကိုစင်ကြယ်အောင်ပြုလုပ်ပြီးသကာလ အားထုတ်ကြ
သေးတာဘဲ၊ ရဟန်းတော်များမှာ ဆိုလို့ရှိရင် ကပ္ပိယကာရ
က နှင့်ခံယူထားသော ရွှေငွေဒင်္ဂါး၊ ပိုက်ဆံ၊ ငွေစက္ကူများရှိရင်
အာလယပြတ် စွန့်ပစ်ရပါလိမ့်မယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်ဝယ်ထားတဲ့
အပ်သော ပစ္စည်းပင်ဖြစ်စေ၊ ကပ္ပိယကာရကနှင့် ဝယ်ပင် ဝယ်
ငြားသော်လဲဘဲ၊ မသုံးတတ်သော မဝယ်တတ်သော အခြေအ
နေမျိုးဖြင့် ဝယ်ထားသောသပိတ်တို့ လက်ကိုင်ပုဝါတို့ ဗလာ
စာအုပ်တို့ ဖောင်တိန်တို့ မှင်အိုးတို့သင်္ကန်းဆိုးတာတို့ စသည်တို့
ဖြင့်ရှိမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒါလဲဘဲ အာလယပြတ် စွန့်ပစ်ရပါလိမ့်
မည်လို့မှတ်ထားပါလေ။

နောက်ပြီးတော့ဆိုရင်လဲဘဲ နေလဲ့သော အခါ၌အကြောင်း
မရှိပါဘဲ ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးသောက်ခြင်းဆိုတာလဲဘဲ၊ ဒါလဲ
ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ကြပါလို့ အတိုချုပ်ကလေး နောက်ပြီးတော့ဆို
ရင်လဲဘဲ၊ သဟသေယျ သိက္ခာပုဒ်အတွက် အရုဏ်တက်သော
အခါကာလမှာ ဆိုလို့ရှိရင်လဲဘဲ ထကြွ၍ သတိပေးပါတယ်။
ဒါက ဝါရိတ္တသီလပါဘဲ။

စာရိတ္တသီလဖြည့်ကျင့်ရမဲ့ သီလမျိုးဆိုတာက သေခိယခုနှစ်
ဆယ့်ငါးပါးလဲ ဖြည့်ကျင့်ရပါလိမ့်မယ်။ သေခိယခုနှစ်ဆယ့်ငါး

တၤင် သင်္ကန်း ဝတ်ပုံ ရုံပုံ အကုန်ပါ ပါတယ်၊ သင်္ကန်းလဲ ပရိ
မဏ္ဍလ အဝန်းညီစွာသင်းပိုင်ဆိုင်လို့ ရှိရင် ဒူးအောက် လက်ရှစ်
သစ်ဘေးကော နောက်ကော ရှေ့ကောညီအောင် ဝတ်တော်မူ
ကြပါ။ ကေသီဆိုင်လို့ ရှိရင် ဒူးအောက်လက်လေးသစ် အဝန်းညီ
စွာဝတ်ပါ။ ဘယ်ဘက်ပခုံးပေါ်က ကျလာသော သင်္ကန်းအစ
သည် လက်ကောက်ဝတ်တိုင်အောင် ဖုံးနိုင်ဖုံးကြပါ။ သို့မဟုတ်
တတောင်ဆစ်ကျော်ပြီး သကာလ ဖုံးတော်မူကြပါ။ ဒါက
သင်္ကန်းဝတ်ပုံပါ။ စားသုံးသောအခါ ကာလဝယ် သက္ကစ
သိက္ခာပုဒ်တော်နှင့်အညီ ဆွမ်းလုပ်ကိုဝိုင်းအောင် ပြင်စားခြင်း၊
ဒေါင်းဥလောက်လဲမကြီးခြင်း ကြက်ဥလောက်လဲ မငယ်ပါဘဲ
မိမိပါးစပ်နဲ့ တော်ရုံတော်ရုံ အင်မတန်ဆွမ်းလုပ်ကိုရိုရိုသေသေ
နဲ့ ပြင်ပီးသကာလ ဖွင့်ကြပါ ဖွင့်သောအခါမှာ ဆိုင်လို့ ရှိရင်
လက်ငါးချောင်းလုံး တချောင်းမှ မထည့်ကြပါနဲ့ ဖွင့်ကြပါ။
လျှာကြီးထုတ်ပြီးတော့ ခံယူခြင်းမလုပ်ကြပါနဲ့၊ ဖွင့်သောအခါ
ကာလဝယ် ကျီးကန်းနှိုက်သလို ဘေးကိုကြည့်ခြင်း မဖြစ်ကြပါ
နဲ့ ပြတ်ပြတ်စပ်စပ် ရှုလူးရှုလူး ရှုရပ်ရှုရပ် စသည်ဖြင့်မြည်
အောင်လဲမစားကြပါနဲ့ လို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် သေခိ
ယ သိက္ခာပုဒ်မှာ လာတော်မူတဲ့အတိုင်း ဖြည့်ကျင့်တော်မူကြ
ပါလို့ သံဃာတော်များအတွက် အကျဉ်းချုပ်လေး သတိပေး
လိုက်ပါသည်။

ကဲလူ့ သီလ ခမ်းလဲဘဲကုန်ပြီ၊ ရဟန်းတော် သီလခမ်းလဲဘဲ
ကုန်ပြီ၊ ကဲနောက်ပြီးတော့ သီလအတွက်ကုန်ပြီးလျှင် လိုက်ဆို
ကာ ပုဗ္ဗကိစ္စကိုပါ ပြုလုပ်ကြပါစို့ တဲ့။ ~~သံဃာတော်များလဲ ရှေ့~~

ဦးစွာဘုရားပင့်ရပါတယ်။ ဘုရားပင့်တော့နဲ့နဲ့ ခတ်ရှေ့ရှေ့လေး၊ ပေါ့လေးလေး ညီညီပြတ်ပြတ်လိုက်ဆိုကြ....။

“ဂင်္ဂါသဲလုံးမက အမတပြည်ခင် စံဝင်တော်မူငြား သည့် ရှင်တော်များ ဘုရားပေါင်းအနန္တ တဏှက်ရာ ဘုရားအစ ဂေါတမဘုရားအဆုံး နိဗ္ဗာန်စံသုံးတော်မူ ငြားသည့် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား နှစ်ကျိတ်ရှစ်ဆူ ကိုယ် တော်မြတ်များနှင့် ကိုယ်စားပူဇော်ရန် သွားတော် လေးဆယ် စွယ်တော်လေးချောင်း ဆံတော်ပေါင်း အစုစုတို့သည် ခြောက်ရောင်ခြည် ဖြတ်သန်း၍ ဈာန် စခမ်းဖြင့် ကြွမြန်းတော်မူလာပြီး ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ခင် ယခုပင် ဝင် လို ငြား သည့် တပည့်တော်များကို အိုနာသေရေး ဒုက္ခဘေးမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်အအေး စင်စင်နယ်သို့ မလွဲထုတ်ချောက် အမြန်ရောက်အောင် ကရုဏာဆောင်လျက် ဉာဏ်စဉ်တက်လမ်းကို မဂ်လမ်း ပွင့်ပြီး ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း အကျင့်ဖြင့် ချီးမြှင့်တော်မူ ပါရန် အတ္တဘောရုပ်နာမ်ကြီးကို အလှူခံပြီးလျှင် ရှေ့ ပလ္လင်အမှတ်ဖြင့် ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်ပေါ်သို့ သီတင်း သုံးတော်မူတို့ရန်ရိုသေလေးမြတ်စွာ ပင့်လျှောက်လိုက် ပါ၏ ဘုန်းတော်နေဝန်း ထွန်းလင်းတောက်ပတော် မူ လတ်သည့် အရှင်မြတ်ကြီးတို့ဘုရား။”

ဒါက ဘုရားပင့်တာပါဘဲ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် တွေကတော့ အင်မတန်မှများ ဂင်္ဂါသဲလုံးမက ပွင့်တော် မူသွားကြတဲ့ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်တွေလဲပင့်လိုက်ပါတယ်။

ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်တော်မူကြတဲ့ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်နှင့် တကွ ရုပ်ပွားတော် ဆင်းတုတော် ဓာတ်တော် စွယ်တော်တွေ လဲဘဲ ပင့်လိုက်ပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ဘုရားတွေအနန္တ ပင့်လိုက်တာ ခန္ဓာကြီးက ခပ်သေးသေး ဘုရားတွေကအများကြီး ဘယ်လို သီတင်းသုံးပြီး နေပမလဲလို့ ကြံစည်စရာ တွေးတောစရာရှိမယ် ဆိုရင်ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်တို့သည် အစိန္တိယာ မကြံစည် ရ မကြံစည်ပိုင် မကြံစီနိုင်သော တံခိုးတော်ရှိပါပေတယ်။

ဒါကြောင့် ဆံပင်ဖျားတခုမှာပင် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော် မြတ်တို့သည် အသင်္ချေအနန္တ သီတင်းသုံးပြီးတော့ နေတော် မူနိုင်ကြောင်း။

ဒါကြောင့် အစိန္တေယျဂုဏ် အသင်္ချေယျဂုဏ် အပ္ပမေယျ ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သက်တော်ထင်ရှားမြတ်ဘုရား နှင့်တကွ ဓာတ်တော်တွေ စွယ်တော်တွေ ဆံတော်တွေ ကိုယ် ကြီးပေါ်မှာ ပင့်တင်ပြီးတော့ ထားတယ်လို့ ဆိုတာ အမြဲတန်း သတိချုပ်နော် (မှန်ပါဘုရား) ဘာဖြစ်လို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကို ခန္ဓာမှာပင့်ပြီးတော့ ထားရပါသလဲလို့ အကြောင်းကို မေးလျှင် တိုတိုလေးဖြေကြ၊ မတော်တဲ့ အလုပ်ကိုမလုပ်ဘို့လို့ မတော်တဲ့စကား မပြောကြားဘို့လို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာပင့်ပြီး တော့ထားပါတယ်လို့ ဖြေလဲဖြေ သိလဲသိကြ အကျယ်ချဲ့ ပြောမယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဘုရားတွေ ပင့်တယ်ထားမယ် ဆိုရင် ဘုရားတွေ သီတင်းသုံးပြီးမနေဘူးလား (နေပါတယ်ဘုရား) ကိုယ်နဲ့ ဘုရားနဲ့ ကင်းမလား (မကင်းပါဘူးဘုရား) ကိုယ်သွား

ရာ ဘယ်သူပါမလဲ (ဘုရားပါ ပါတယ်ဘုရား) အိမ်သာထဲသွား
တာတောင် ဘယ်သူပါမလဲ (ဘုရားပါပါတယ်ဘုရား) ဘုရား
ပါတယ်။

ဘုရားနဲ့ ကိုယ်နဲ့ မကင်းသည် ဖြစ်လေသောကြောင့် ဘုရား
ရွှေ့မှာ နေရဘိသကဲ့သို့ ရိုရိုသေသေနေကြ၊ မတော်တဲ့အလုပ်
ကို လုပ်မယ်ဆိုရင် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် မြင်ပါလိမ့်မယ်။

မတော်တဲ့ စကား ပြောကြားမယ်ဆိုရင် ဘုရားရှင်ကိုယ်
တော်မြတ်ကြားတော်မူပါလိမ့်မယ်၊ ဤကဲ့သို့ ဘုရားမြင်မှာ စိုး
လို့ မတော်တဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ဖြစ်အောင် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်
မြတ်ကြားသွားမှာ စိုးလို့ မတော်တဲ့ စကား မပြောကြားဖြစ်
အောင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်မှာ ဘုရားတွေ ပင့်တင်ပြီးတော့
ထားပါတယ်လို့ ဆိုတာ ယုံလဲယုံကြည်ကြပါ။

မိမိကို အမြဲတန်း စောင့်ပြီးတော့ နေတာက ဘုရားနဲ့
သိကြားတွေပါလို့ ဆိုတာ မှတ်ပေတော့နော် (မှန်ပါ့ဘုရား)
၂-နံပါတ်ဘုရားအား အလှူကြီးလှရတော့မယ် လိုက်ဆိုကြ-

“ဘုရားပေါင်း အနန္တပွင့်တော် မှုနေကြပါလျက်
အရိယာမဂ် အသက်စချက်ကမ မသွင်းကဲ့ဘူးသော
တပည့် တော် များ ၏ အတ္တဘော အသေကောင်
ကြီးကို.....”

ခန္ဓာနဲ့နဲ့လေးစစ်ပြမယ်၊ စစ်ပုံစစ်နည်းနော် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်
ကိုယ်တိုင် စစ်တတ်အောင် အသက်သည်နှစ်မျိုး ပုထုဇဉ်
အသက်ကတမျိုး အရိယာအသက်ကတမျိုး နှစ်မျိုးရှိသည်။

ပုထုဇဉ်အသက်ဆိုတာက ရှုလိုက်ရှိ၊ က်လိုက် ရှုလိုက်ရှိ၊ က်လိုက် ဆိုတဲ့ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ခေါ်ပါတယ်။ အရိယာ အသက်ဆိုတာကမဂ်အသက်ကိုခေါ်ပါတယ်။ မဂ်အသက် နား မလည်ခဲလို့ ရှိရင် ခန္ဓာဖြစ်ပျက်ကိုမှတ်ရင်း မှတ်ရင်း မှတ်ထား နဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆုံးသွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကြီးကိုမြင်ရတဲ့ မဂ်ဉာဏ်ကို မဂ် အသက်ခေါ်ပါတယ်လို့ မှတ်။ ဒါဖြင့်ဘုရားပွင့်လာတာပုထုဇဉ် အသက်သွင်းချင်လို့ လား (အရိယာ အသက်သွင်းချင် လို့ ပါ ဘုရား) သာသနာကြီးထားခဲ့တာကော ပုထုဇဉ်အသက်သွင်း ချင်လို့ လား အရိယာ အသက် သွင်းချင်လို့ လား (အရိယာ အသက်သွင်းချင်လို့ ပါဘုရား)။

ဒါဖြင့်ဘုရားပွင့်လာတာလဲအရိယာဖြစ်ဘို့ပေါ့နော် (မှန်ပေါ့ ဘုရား) သာသနာတော်ကြီးထားခဲ့တာလဲ အရိယာဖြစ်ဘို့ပေါ့ နော်။ (မှန်ပေါ့ဘုရား) ဘုရားတွေပွင့်လာတာ ဘယ်လောက် များသလဲ (ဂင်္ဂါမြစ်မက) ဂင်္ဂါမြစ်က သဲလုံးတွေမျှမက အလွန် များသော ဘုရားပေါင်း အနန္တလို့ ဆိုတာပေါ့နော် (မှန်ပေါ့ ဘုရား) ဘုရားတွေပွင့်ပါလျက်နဲ့ မိမိကိုယ်မိမိစစ်ကြ၊ ငါသည် အယုတ်ဆိုး မဂ်ကလေးမှ မကျသေးဘူးရင် အရိယာမဂ် အသက်ရှိရဲ့လား (မရှိပါဘူးဘုရား) မရှိရင် အသေလို့ ခေါ် မလား အရှင်လို့ ခေါ်မလား (အသေလို့ ခေါ်ပါတယ်ဘုရား) ကိုယ့်ကို စစ်တမ်း။

ဒီထက်လွယ်လွယ်ကလေး ပြောမယ်ဆိုရင် ငါသည် သော တာပန်ကလေးလောက်မှ မဖြစ်သေးရင် ငါ့ကိုယ်ငါ အရှင် မဟုတ်ဘူး အသေဘဲနော် (မှန်ပေါ့ဘုရား) ပုထုဇဉ်အသက်က

တော့ သာသနာတိုင်းမှာလဲရှိ သာသနာပမှာလဲရှိ တိရစ္ဆာန်
 တွေလဲရှိ ပြိတ္တာတွေလဲရှိ အသုရကာယ်တွေလဲရှိ ငရဲတွေလဲရှိကြ
 တာတဲ့၊ ဤပုထုဇဉ်အသက်ဆိုဟာ ဘဝဓမ္မတာ သံသာရဓမ္မ
 တာဖြစ်တဲ့ အသက်တွေတဲ့(မှန်ပါ့ဘုရား) ဤအသက်ကလေး
 ကိုသေတယ် ရှင်တယ်လို့ သမုတိနယ်မှာသုံးသော်လဲတဲ့ သာသ
 နာနဲ့ ဘုရားပွင့်လာတဲ့အခါမှာ ဒီအသုံးမျိုးသုံးလို့ မဖြစ်တော့
 ဘူး၊ မဂ်မကျသေးခင် အသေခေါ်ပါ မဂ်ကျသွားမှအရှင်
 ခေါ်ရတယ်။

သဘောပါရဲ့လား (ပါပါတယ်ဘုရား) ဒါဖြင့်ဘုရားပေါင်း
 အနန္တပွင့်နေကြပါလျက် မဂ်ကလေးတချက်မှ မကျ ဘူးဘူးဆို
 ရင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အသေကောင်နော်(မှန်ပါ့ဘုရား)
 ဤအသေကောင်ကလေးကို အရှင်မဖြစ်ချင်ဘူးလား (ဖြစ်ချင်
 ပါတယ်ဘုရား) အရှင်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် မဂ်ကျလို့ ခေါ်တယ်
 (မှန်ပါ့ဘုရား) ဒါကြောင့် အရှင်ဖြစ်အောင် မဂ်ကျအောင်
 ဘုရားအား ခန္ဓာကိုယ်ကြီးလှူတယ်လို့ ဒီသဘောလေးနော်
 (မှန်ပါ့ဘုရား) လိုက်ဆိုကြ-

“ဘုရားပေါင်းအနန္တ ပွင့်တော်မူနေကြ ပါလျက်
 အရိယာမဂ် အသက်တချက်ကမ မသွင်းခဲ့ဘူးသော
 တပည့်တော်များ၏ အတ္တဘောအသေကောင်ကြီးကို
 အရိယာမဂ် အသက်သွင်းပေးဘို့ရန် ဇောစိတ်ထက်
 သန်စွာဖြင့် အမှန်အားကိုးပြီးကာ စွန့်လျက် လှူဒါန်း
 ထားပါ၏ အပ် နှင်း ထား ပါ၏ အရှင်မြတ်ကြီးတို့
 ဘုရား....”

ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘုရားလှူလိုက်ပြီနော်(မှန်ပါ့ဘုရား)လှူခြင်း အကြောင်းကနှစ်ပါးရှိတယ်၊ အရိယာမဂ်အသက်သွင်းချင်လို့ လှူဒါနကတပါး၊ ကြောက်စရာ လန့်စရာ ထိတ်စရာပေါ်ရင် ဖျောက်ပစ်ဘို့ ဆင်ခြင်ဘို့ကတပါး၊ ဘယ်နှစ်ပါးလဲ (နှစ်ပါးပါ ဘုရား) အရိယာမဂ်အသက်သွင်းချင်လို့ ဆိုတာ သောတာပန် ဖြစ်ချင်လို့ သကဒါဂါမ် ဖြစ်ချင်လို့ အနာဂါမ် ဖြစ်ချင်လို့ ရဟန္တာဖြစ်ချင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဘုရားလှူတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ကြရဲ့လား(ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)။

ဒါကတော့ သူ့ဟာသူ ရှင်းနေတာ အလကားသက်သက် လှူတာမဟုတ်ဘူး အရိယာဖြစ်ချင်လို့ လှူကြတာနော် (မှန်ပါ့ ဘုရား) ၁-နံပါတ် အကြောင်းကလေးက ရှင်းနေတာ။ ၂- နံပါတ်အကြောင်းကလေးက ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ လာတဲ့အကြောင်း ခေါ်တယ် ကြောက်စရာ-လန့်စရာ-ထိတ်စရာပေါ်ရင် ဖျောက် ပစ်ဘို့-ဆင်ခြင်ဘို့လို့ အကျယ်ကလေးပြောမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကိုဘုရားလှူလျှင် ဘယ်သူပိုင်သလဲ (ဘုရား ပိုင်ပါတယ် ဘုရား။) ဘုရားပိုင်ရင် ဘယ်သူစောင့်ရှောက်မလဲ (ဘုရားစောင့်ရှောက် ရပါမယ်ဘုရား) ဪ-ဘုရားဘဲစောင့်ရှောက်ပါ။

ဘုရား၏တန်ခိုးတော်ကြောင့် နတ်, သိကြား, ဗြဟ္မာတို့လဲ စောင့်ရှောက်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဘုရားကိုလှူပြီးသား လဲဖြစ်တယ်။ ဘုရားလဲပိုင်တယ်။ ဘုရား ကိုယ် တိုင်လဲ စောင့် ရှောက်တယ်။ နတ်, သိကြား, ဗြဟ္မာ တို့လဲစောင့်ရှောက်တယ် ဆိုရင် ကိုယ်ကြီးနဲ့ ပတ်သက်ရင် ကြောက်စရာ-လန့်စရာ-ထိတ် စရာ ရှိသေးသလား (မရှိပါဘူးဘုရား) မရှိသော်လဲဘဲ ခန္ဓာ

ကိုယ်မှာ တရားတွေမှတ်နေရင် မှတ်တဲ့ကိုယ်ထဲမှာ မမြင်စဘူး ထူးထူးဆန်းဆန်းမြင်ခဲ့သော်၎င်း။ ပြင်ဘက်က မကောင်းဆိုးဝါး ဘီလူး၊ သဘက်၊ သရဲ၊ တောကြီး၊ တောင်ကြီး၊ မှောင်ကြီးတွေ၊ အရိုးစုတွေမြင်ခဲ့သော်၎င်း။ ပြင်ဘက်ကမကောင်းဆိုးဝါး ဘီလူး၊ သဘက်၊ သရဲ၊ တောကြီး၊ တောင်ကြီး၊ မှောင်ကြီးတွေ အရိုးစုတွေ မြင်ခဲ့သော်၎င်း။ ကြောက်တတ်ကြ - လန့်တတ်ကြတယ်။ ကြောက်ခြင်း-လန့်ခြင်းလဲဖြစ်တတ်ကြတယ်။ ဤလိုဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဆင်ချင်လိုက်ကြ။ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှမဟုတ်ဘဲ ဘုရားလှူပြီးသား ဘုရားပိုင်တဲ့ ခန္ဓာကြီးဖြစ်ပါပကော ဘုရားကိုယ်တိုင်တောင် စောင့်ရှောက်ပြီးတော့နေပါပကော။ ဘုရား၏ တန်ခိုးတော်ကြောင့် နတ်၊ သိကြား၊ ပြုဟွာ တွေတောင် စောင့်ရှောက်ပြီးတော့ နေပါပကောလို့ ဆင်ချင်လိုက်ကြ။ ။ ဤလိုဆင်ခြင်မယ်ဆိုလို့ ရှိရင် ကြောက်စရာ-လန့်စရာ - ထိတ်စရာတွေပျောက်သွားတတ်ပါတယ်လို့ ဆိုလိုသည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲမေးရင် အိပ်မက်သလိုစိတ်ကထင်နေတာဘဲဖြစ်လို့ အိပ်မက်ထဲမှာ ကောင်းတဲ့ဘုရား၊ သိကြား၊ နတ်တွေ၊ ပြုဟွာတွေ၊ စောင်းတန်းတွေ၊ အရောင်အဝါတွေ၊ အိပ်မက်မက်တဲ့ရွှေထုံး၊ ငွေထုံးကြီးတွေ ကောက်ရတယ်လို့ မက်ခဲ့တယ်။ တကယ်လား၊ စိတ်ထင်လား၊ စိတ်ထင်လား (စိတ်ထင်ပါဘုရား)။

မကောင်းတဲ့ဘက်က မကောင်းဆိုးဝါး သဘက်၊ သရဲ၊ တောကြီး၊ တောင်ကြီး၊ မှောင်ကြီးတွေ မြင်မက်တယ်။ တောင်ပေါ်ကလာတဲ့ ကျားတွေ၊ ဆင်တွေ လိုက်တယ်။ မြေကြီးတွေပတ်တယ်။ သူ့ခိုး၊ ထားပြု ရန်သူတို့သည် လိုက်တယ်၊ နှိပ်စက်

တယ်၊ သတ်ဖြတ်တယ်။ ဒီလိုမြင်မက်တာ တကယ်လား စိတ်ထင်လား စိတ်ထဲကထင်ရုံထင်တယ် တကယ် မဟုတ်ဘူးနော်။ ယခုလဲ ထို့အတူဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ တရားကိုမှတ်နေတဲ့အချိန်ကလေးမှာ မမြင်စဘူး ထူးထူးဆန်းဆန်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲက မြင်ခဲ့သော်၎င်း၊ ပြင်ဘက် ကောင်းတာတွေပင်ဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတာတွေပင်ဖြစ်ဖြစ် မြင်မက်သော်၎င်း၊ စိတ်ထင်တွေကြီးဘဲနော်။ ဘီလူးကြီးကိုယ်အနားလား။ သရဲကြီးကိုယ်အနားလား။ တင်းပုတ်ကြီးနဲ့ ရိုက်မယ်လို့ လား။ မြေကြီး ခွေနေတယ်။ ကျားကြီး ခြင်္သေ့ကြီးတွေသည် ကိုယ်ကိုကိုက်မယ်လို့ သွားကြီး ဖြဲပြီးတော့လာတာတွေတကယ်လား-စိတ်ထင်လား၊ စိတ်ထဲကထင်ရုံထင်တယ် တကယ်မဟုတ်ဘူးနော်၊ တကယ်မဟုတ်ရင်- ကြောက်စရာ- လန့်စရာ- ထိတ်စရာ ရှိသေးသလား။ တကယ်မဟုတ်လို့ရှိရင် ကိုယ်ကော စွဲလန်းပြီးတော့နေစရာ ရှိသေးသလား။ ဆရာသမားကော ကြောက်စရာ ရှိသေးသလား။ အရှင်းချင်းကော ပြောစရာရှိသေးသလား။ ဒို့တရားအားထုတ်တုံးက ဘယ်လိုမြင်တယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက်ကလဲမြင်တယ်။ မကောင်းတဲ့ဘက်ကလဲ မြင်တယ်လို့ ပြောစရာ ရှိသေးသလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ မဟုတ်ရင် ဘာဖြစ်လို့လဲမေးရင် တကယ်မှမဟုတ်ဘဲ စိတ်ထင်တွေဖြစ်နေတာ။

စိတ်ထင်တွေတရားလုပ်ပြီးတော့ပြောနေမယ်ဆိုရင်ယောဂီတုင်မဟုတ် ဆရာသမားပါ အပြစ်ရောက်တတ်တယ်။ သူတို့ဆရာသည် ဒါကို တရားလုပ်ပြီး ဟောပြောနေတယ် ထင်ပါရဲ့ သူ့ယောဂီတွေ ဒါတွေဘဲ ပြောနေတာဘဲ။ ဒီတော့... ကိုယ်

မတတ်တာနဲ့ဆရာသမားအပေါ်အပြစ်ရောက်တတ်တယ်နော်၊
ဤကဲ့သို့ စိတ်ထင်တွေ့ကြီးဘဲဖြစ်လို့ ဆင်ခြင်လိုက်မယ်ဆိုရင်
ဝမ်းမမြောက်တဲ့ သောမနဿစိတ်တွေပေါက်၍ ကြောက်စိတ်-
လန့်စိတ်၊ ထိတ်စိတ်ဆိုတဲ့ ဒေါမနဿစိတ်တွေပျောက်သွားလိမ့်
မယ်လို့ ဆိုလိုသည် ရှင်းရဲ့လား (မှန်ပါ)။

အဲဒါလေးတခု ယောဂီတွေအရေးကြီးတယ်၊ တရားတပွဲ
တပွဲမှာနဲ့နဲ့လေး များလာပြီဆိုရင်စိတ်ထိခိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပါတတ်
တယ်၊ ဘဝင်မြင့်သွားတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါတတ်တယ်နော်၊
နို့ပြီးတော့ ခုနစ်က ဘေးအမြင်ဟေ့လဲ ပါတတ်တယ် အရိုးစု
အလောင်းကောင်ပုတ်ပွနေတာ ရင်ကြီးနှစ်ခြမ်း တခြမ်းကဲ့ပြီး
တော့သွားနေတာစသည်တို့ဖြင့် သမထဘက်က ဒါတွေလဲဘဲ
မြင်တတ်တယ်၊ အဲဒီလိုမြင်မယ်ဆိုလို့ ရှိရင် တကယ်အောင်းမေ
ပြီးသကာလ ကြောက်တတ်ကြတယ်နော်၊ ကြောက်ရုံကြောက်
တာမဟုတ်ဘူး၊ နောက်တော့ စိတ်ထိခိုက်သွားပြီးတော့ ရူး
သွတ်ခြင်းလဲ ဖြစ်တတ်တယ်၊ အဲဒါကြောင့်မို့ ဒါလေးတွေ
အထူးသဘိပေးရတယ်၊ များသောအားဖြင့် ဖြစ်တတ်တာက
ယောဂီမတွေ့ဘက်က ဖြစ်တတ်တယ်နော်၊ ဒါကြောင့် မိမိတို့
ဘုန်းကြီးတို့ပေးတဲ့ အားလုံးငါးမျိုးထဲရှိပါတယ်၊ အဲဒါငါးမျိုး
မှတစ်ပါး ဒိပြင်အချင်းချင်းတော့ အသာလေးဖြုတ်ကြနော်-

ကဲရှေ့သွားကြစို့၊ ၃-နံပါတ်ဘုရားထံ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းရ
လိမ့်မယ်လို့ဆိုကြ-

“အရိယာမဂ် အသက်သွင်းပေးဘို့ရာ ကရုဏာ
သန်သန်ထား၍ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားပေးသနား
တော်မူပါ အရှင်မြတ်ကြီးတို့ဘုရား”။

ဟော မြတ်စွာဘုရားတို့ထံမှကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းလိုက်၊ ဘာကြောင့် တောင်းရသလဲမေးရင် မြတ်စွာဘုရားထံက ရလာတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်တရားကို အမြဲတန်း ရိုရိုသေသေ လေးလေး စားစား ဖြင့် မှတ်စေချင်လို့ - ဂရုဂါရဝ အနေမျိုးဖြင့် စိတ်နဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားနဲ့ အမြဲတန်းစွဲပြီးတော့ နေစေချင်လို့ ဘုရားထံမှာ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း တောင်းရပါတယ်။

အကျဉ်းနော်-အကျယ်လေးပြောမယ် မြတ်စွာဘုရားဟာ အယုတ်လား-အမြတ်လား လောကမှာ အကောင်းစားအမြတ် ဆိုတဲ့ ရှေး-ငွေ ကျောက်သံပတ္တမြားတို့ထက် အဆတရာ အဆ တထောင် အဆတသိန်းမက မြတ်တယ်နော်၊ ဒါတွေရလွယ် တယ်၊ ပဒေသရာဇ် ကေရာဇ် စကြာမင်းစည်းစိမ် နတ်မင်းစည်း စိမ် ဗြဟ္မာမင်းစည်းစိမ် တောင်းရလွယ်တယ်နော်၊ ခုနစ်က ရလွယ်တဲ့ ရှေး-ငွေ ကျောက်သံပတ္တမြားလေး ရလာရင် စွန့်ပစ် ထားသလား၊ သိမ်းထားသလား ..။ အဲထို့အတူ ရှေး-ငွေ ကျောက်သံပတ္တမြားထက် အဆတရာမကရလာတဲ့ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားများကို စိတ်ကလေးနဲ့ ဘယ်အခါမှ အမှတ် ကလေးမလွတ်ပါဘဲနဲ့ အမြဲတန်းမှတ်ပြီးတော့ နေစေချင်လို့ မြတ်စွာဘုရားထံမှာ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း တောင်းရပါတယ် လို့ ဆိုတာ မှတ်ဦး ရှင်းသွားပလား။

တနည်းပြောမယ် ဘုရားထံ ကမ္မဋ္ဌာန်း တောင်းသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်က ကြည့်မြဲမေ့တာရှိ တယ်၊ ငါဘုရားထံ ကမ္မဋ္ဌာန်း တောင်းသွားသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သည်၊ တရားထူးများ ရသလား၊ မရဘူးလား ကြည့်မြဲမေ့တာ

ရှိတယ်။ တရားထူးများ မရသေးလို့ ရှိရင် အားထုတ်သလား
 အားမထုတ်ဘူးလားလို့ ကြည့်ပြန်တယ်။ အားမထုတ်တာမြင်
 မယ်ဆိုလို့ ရှိရင် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်သည် ယောဂီအနား
 မှာလာပြီးသကာလ တရားဟော သံဝေဂဖြစ်အောင် ဩဝါဒ
 ဂါထာလေးများ ရောင်ခြည်တော်များ လွှတ်ပြီးသကာလ ဆုံး
 မလေ့ရှိတယ်နော်။ ဒါကြောင့်ဘုရားထံ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း
 တောင်းရပါတယ် လို့ ဆိုတာ အကျယ်လေး မှတ်ပါတော့။
 ဘုရားနဲ့ ပတ်သက်တာသုံးမျိုး ကုန်သွားရော။

တရားနှင့်ပတ်သက်တာ နှစ်မျိုး ၁-နံပါတ်ဆရာအား ခန္ဓာ
 ကိုယ်ကြီးအပ်ခြင်း၊ ၂-နံပါတ်ဆရာထံ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းရ
 ခြင်း၊ ဒီနှစ်မျိုးနော်။ အဲဒီနှစ်မျိုး မပြုလုပ်သေးခင် အာမခံ
 တောင်းရတော့မယ်။ အားလုံးသော ရဟန်းရှင်လူ ယောဂီ
 သူတော်စင် အပေါင်းတို့ ဆရာဆုံးမတဲ့စကားကို မြေဝယ်မကျ
 နားထောင်နိုင်ပမလား။ နားထောင်နိုင်မှ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးရ
 တယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ထဲမှာ ရဟန်းငယ်သုံးပါး ဆရာ့ထံ ကမ္မဋ္ဌာန်း
 သွားတောင်းတော့ ဆရာက အာမခံတောင်းလိုက်တယ်။ ငါ့ရှင်
 တို့ ဆရာဆုံးမတဲ့စကားကို မြေဝယ်မကျ နားထောင် နိုင်ပမ
 လားလို့ အာမခံတောင်းလိုက်တော့ ရဟန်းငယ်သုံးပါးသည်
 အသက်စွန့်ပြီးတော့ အာမခံပေးလိုက်တယ်။ ရဟန်းငယ်တပါး
 က ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင်အား ကျေးဇူးရှိမယ်ဆိုရင် ဘုရား
 တပည့်တော် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အသူတရာနက်သော ချောက်
 ကမ်းပါးကြီးထဲသို့ (အသူတရာဆိုတာ တသူလက်ခုတ်တဖေါင်
 ရှိတယ်။) အသူတရာနက်သော ချောက် ကမ်းပါး ကြီးထဲသို့

လက်ခွတ် ဖေါင်ပေါင်းတရာနက်သော ချောက်ကမ်းပါးကြီး ထဲသို့ ဇောက်ထိုးချပြီးသေရဲပါတယ်၊ သေဝံ့ပါတယ် ဘုရားလို့ အသက်စွန့်ပြီး အာမခံပေးလိုက်တယ်။

ရဟန်းတပါးက ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင်အား ကျေးဇူးရှိ မယ်ဆိုယင် ဘုရားတပည့်တော် ခြေမုန့်ဖဝါးကို ကျောက်ပြင် ပေါ်မှာ တဖြေးဖြေးကုန်အောင်သွေးပြီး သေရဲပါတယ် သေဝံ့ ပါတယ် ဘုရားလို့ အသက်စွန့်ပြီးတော့ အာမခံပေးလိုက်တယ်။

ရဟန်းငယ်တပါးက ဆရာသခင်ကျေးဇူးရှင်အား ကျေးဇူး ရှိမယ်ဆိုရင် ဘုရားတပည့်တော် ထွက်သက်သည် ဝင်သက်မ ရောက်ခင် ဝင်သက်သည် ထွက်သက်မရောက်ခင် အသက် အောင်ပြီး မရှုဘဲနဲ့ သေရဲပါတယ်၊ သေဝံ့ပါတယ် ဘုရားလို့ အသက်စွန့်ပြီး အာမခံပေးလိုက်တယ်၊ အာမခံလုံလောက် သည်ဖြစ်လေသောကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက ကမ္မဋ္ဌာန်းပေး လိုက်သောအခါဝယ် မြေဝယ်မကျ နားထောင်ပြီးသကာလ အားထုတ်သည် ဖြစ်လေသောကြောင့် အာသဝေါကုန်ခမ်း ရဟန္တာများဖြစ်သွားကြောင်း၊ ဒါကြောင့် သင်ရဟန်းလူရှင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့ ရက်ကလေးကလဲ တိုတိုကလေးပါ၊ အပ်ထားတဲ့ ရက်ကလေး အတွင်း မှာ ဆိုရင် ဆရာဆုံးမတဲ့ စကားကို နားထောင်နိုင်ကြပမလား ယောဂီကလဲများသော ကြောင့်နားထောင်မှရမယ်နော်၊ နားမထောင်ယင်ဘယ်နည်း နဲ့ မှမရဘူးပေါ့၊ ဆရာသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးရုံသာ ပေးတတ်

F. 3.

တယ်၊ တရားမြင်တာကတော့ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်မှမြင်တယ်
 နော်၊ ဆေးဆရာများသည် ဆေးကိုသာလျှင် ကျွေးတတ်မှေး
 တတ်သည်၊ လူမမာကတော့ တကယ်တန်း ဆေးသောက်
 ရှောင် ကြည့် စရာ ရှိတာတွေ ရှောင်ကြည့်မှသာလျှင် ရောဂါ
 ပျောက်မယ်နော်၊ ဒါကြောင့်ဆရာချည်းဘဲ သိပ်ပြီးတော့ အား
 မကိုးကြနဲ့ မိမိကိုယ်တိုင်လဲ ကြိုးစားမှသာလျှင် ရမယ်လို့ ဆို
 တာမှတ်နော်၊ ကဲအာမခံ ပေးနိုင်တယ်ဆိုယင် ကဲ ၁-နံပါတ်
 ဆရာအား ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအပ်ကြနော်-

“ဘုရားတပည့်တော်များ၏ အတ္တဘော အသေ
 ကောင်ကြီးကို အရိယာမဂ် အသက်သွင်း ပေးဘို့ရန်
 ဇောစိတ် သန်သည်ဖြင့် အမှန်အားကိုးပြီးကာ စွန့်
 လွှတ် လှူဒါန်းထားပါ၏၊ အပ်နှင်းထားပါ၏ အရှင်
 ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ....”။

ဆရာအားကိုးပြီးအပ်လိုက်ပြီနော်၊ ဘာဖြစ်လို့ အပ်ရသလဲ
 မေးရင် အရိယာမဂ် အသက်သွင်းချင်လို့ အရိယာမဂ်အသက်
 သွင်းချင်လို့ ဆိုတာ သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ်
 ရဟန္တာဖြစ်ချင်လို့ ကိုယ်ကြီးအပ်ပါတယ် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့
 ကိုက်ရဲ့လား- အပ်တိုင်း အပ်လိုက်ရုံနဲ့ အရိယာဖြစ်ပမလား၊
 ဘာလုပ်ရသေးလဲ (အားထုတ်ရသေးတယ်) အားထုတ်ရသေး
 တယ်၊ အားထုတ်မယ်ဆိုယင် ဆရာသမားကလဲပြောရဲမှ ယော
 ဂီသုတော်စင်တွေကလဲကဲ နားထောင်ဦးမှနော်၊ ဒါမှသာလျှင်
 အရိယာဖြစ်မှာ၊ ဒါကြောင့်အရိယာ အရှင်သုတော်စင်တို့ဖြစ်
 ဘို့ရာ ဆရာအားခန္ဓာကိုယ်ကြီး အပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဆရာပိုင်

သည် ဖြစ်လေသောကြောင့် ဆရာက ပြောရဲဆိုရဲဆုံးမရဲဆိုတဲ့
ဂုဏ်၊ တပည့်များမှာ မြေဝယ်မကျ နားထောင်လွယ်တယ်ဆို
တဲ့ သောဝစ္စသတဂုဏ် မြောက်ပါပြီ။

ဟုတ်ကြရဲ့လား၊ အခုယောဂီတွေ အများကြီးဘဲသိတဲ့
ယောဂီနဲ့ မသိတာများတယ်၊ များသော်လဲဘဲ အရိယာဖြစ်
ဘို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ငါ့အပ်လိုက်ပြီ၊ နည်းမသိလို့ ရှိရင် ပြောဘို့
ဆုံးမဘို့ ငါ့တာဝန်ဘဲ အားထုတ်ပါသော်လဲဘဲ လမ်းမှားလို့
ရှိရင်လဲဘဲလမ်းမှန်ပြောင်းဘို့ လမ်းမှန်တဲ့အခါမှာဆိုလို့ ရှိယင်
လဲဘဲ တဆင့်တဆင့် မြန်မြန်ကြီးဇာန်ဘို့ ငါ့တာဝန်ဘဲလို့
ဆရာကတာဝန်ယူလိုက်တယ်နော်။

တာဝန်ယူလိုက်ပြီး ဖြစ်လေသောကြောင့် ပြောရဲဆိုရဲဆုံးမ
ရဲဆိုတဲ့ ဝတ္တဂုဏ်မြောက်သွားပြီ၊ မိမိတို့ကလဲ ငါ့အရိယာဖြစ်
ဘို့အပ်လိုက်ပြီ ဖြစ်လေသောကြောင့် ဆရာဆုံးမတဲ့ စကား
ကို မြေဝယ်မကျ နားထောင်ပြီးသကာလ အားထုတ်တော့
မယ် အသက်ပင်သေသေ ခန္ဓာပင်ကြေကြေ တရားမရလို့ ရှိ
ယင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ ဇွဲလဲမလျော့ပါဘူးလို့ ဤအနေမျိုးနဲ့ ကြီး
စားပြီးသကာလ အားထုတ်ပါလို့ သတိပေးလိုက်ပါသည်။
ဒါကဆရာအား ကိုယ်ကြီးလှုပ်ကလေးပါဘဲ ၂-နံပါတ် ဆရာ
ထံ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းနော်-

“ဘုရားတပည့်တော်များအား-

အရိယာမဂ် အသက်သွင်းပေးဘို့ ကရုဏာသန်သန်
ထား၍ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပေးသနားတော်
မူပါအရှင်မြတ် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ။

ဟော-ဆရာထံ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်း၊ ဘာကြောင့်ကမ္မဋ္ဌာန်း
 တောင်းရသလဲလို့ မေးယင် ကိုယ်ထဲကပါ အရိယာမဂ်အသက်
 သွင်းချင်လို့ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် ရဟန္တာ
 ဖြစ်ချင်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းပါသည်။ ဟုတ်ကဲ့လား- ဒါဖြင့်
 အရိယာဖြစ်ချင်လို့က ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းတော့ အဲဒီကမ္မဋ္ဌာန်း
 ကလေးပေးလိုက်ပြီ ဆိုပါတော့နော်- အဲဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းကလေး
 ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ နည်းလဲမှန်မှန်ရဘို့ အားထုတ်လိုက်တယ်
 ဆိုလို့ ရှိယင် လမ်းမှန်တက်ပြီးသကာလ ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်ပျက်
 တွေ အပျက်တွေမြင်၍ အပျက်ဆုံးတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကြီးကို မဂ်ဉာဏ်
 ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ မြင်ဘို့ရာ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိဘို့ရာအလို့ငှါ ဆရာ
 ထံ ကမ္မဋ္ဌာန်း တောင်းပါတယ် ဟုတ်ကြရဲ့လား၊ အဲဒါဘဲ
 ဒါဖြင့်ယင် ဒီဆရာထံမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းယင်၊ ဒီဆရာပေးတဲ့
 ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း အားထုတ်ကြနော်၊ ယုံကြည်သော သဘော
 အားဖြင့် အားထုတ်ကြနော်၊ စမ်းပါသော်လဲဘဲ လက်တွေ့
 ကိုယ်တွေ ဟုတ်မဟုတ် စမ်းကြည့်ဦးမှဘဲ၊ စမ်းတော့ အစမ်းခံ
 နိုင်ပမလား၊ စမ်းတော့ အစမ်းခံနိုင်ပါတယ်၊ ရှေ့စစ်မယ်ဆိုယင်
 ပန်းတိမ်မှတ်တော့ မကြောက်ပါဘူး။ သို့သော်လဲ စမ်းသော
 အခါမှာ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းနဲ့ စမ်းရတယ်၊ နှိပ်မယ်
 ချိုးမယ် ဖျက်ဆီးမယ်ဆိုတဲ့ ဒီလိုသဘောမျိုးနဲ့ မစမ်းနဲ့ နော်၊
 တကယ်ယုံကြည်ပြီးအားထုတ်လိုက်လို့ ရှိယင် ယုံယုံကြည်ကြည်
 နဲ့ အားထုတ်မှဘဲ၊ အားထုတ်သောအခါမှာ ဆိုယင် မြင်မြင်သ
 လို့ မမြင်မမြင်သလို ငါတော့ယူမှဘဲတဲ့နော်၊ အဲသလိုသဘော
 မျိုးနဲ့ လက် တွေလဲ စမ်းနိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုတာ မှတ်ပါတော့
 ဟုတ်ကဲ့လား..... ။

ကဲနောက်ပြီးတော့ ဘုရားနဲ့ ပတ်သက်တာ သုံးမျိုးဆရာနဲ့ ပတ်သက်တာနှစ်မျိုးဆိုတော့ ငါးမျိုးရသွားပြီ၊ ငါးမျိုးရသွားပြီ။ ခဏလေး နဲ့နဲ့စကားကြံနေတယ်။ ဟိုရိပ်သာတွေကလဲ အများကြီးဖြစ်တော့ ဟိုရိပ်သာ ဒီရိပ်သာမှာ အားထုတ်ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိကြတယ်နော်။ အဲဒီလိုရှိတဲ့အနက်မှာ ဆိုလို့ ရှိရင် အားထုတ်ဖူးတဲ့ရိပ်သာ၊ သို့သော်လဲ ဒီဆရာထံမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေး အားထုတ်နော် အားထုတ်ဘူးထားတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးတော့ အသာလေးချထားဦး မှားလို့ မဟုတ်ဘူး။ ဟို ကိုယ့် ငချင်တော့ ချင်မှန်း သိပြီ သူ့ များ ငချင် ချင်တယ်လို့ ပြောတာဟုတ် မဟုတ်စမ်းကြည့်တဲ့ သဘောနော်။ နောက်တော့မှ ဒီတရားလဲ အားထုတ်ရှေ့က အားထုတ်ဘူးတဲ့တရားနဲ့ နောက်ချိန် ကြည့်လိုက် ငါသည်တယ်တရားဟာ ငါ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကိုက်တယ်မြင်လဲ မြင်လွယ်တယ်။ ငါသည် ကိလေသာဆိုတဲ့ ရန်သူ ဘေးဝေးပြီး သကာလ အင်မတန် စိတ်အေးကိုယ်အေး စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ နေနိုင်တယ်။ သောက ကင်းဝေးပြီး သကာလ အေးအေးဆေးဆေးလဲ နေနိုင်တယ်လို့ လက်တွေ့ သဘောလေး များရမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ရိပ်သာက ကမ္မဋ္ဌာန်းတခုကိုသာ လက်ကိုင်ထားပြီး သကာလ အားထုတ်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်နော်- ယခုတော့ ဒီဆရာထံ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းထားသောကြောင့် ဒီဆရာပေးတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရိုသေလေးစားပြီး သကာလ အားထုတ်ကြတဲ့ သတိပေးပါသည်။

သူတော်ကောင်းအား ပြစ်မှားမိမယ်ဆိုယင် ကန်တော့ တောင်းပန်ရခြင်းနော်။ သူတော်ကောင်းသည် အရိယာ သူ

တော်ကောင်း ပုထုဇဉ်သူတော်ကောင်း နှစ်စားရှိလေသည်။
 အရိယာသူတော်ကောင်းဆိုယင် သာသနာဘက်မယ် သာသ
 နာ ရဟန္တာထိအောင် ရှိပေသည်။ လူ့ဘက်၌ အနာဂါမ်ထိ
 အောင်ရှိပေသည်။ သာသနာဘက် လူ့ဘက်နှစ်ဖြာ အရိယာ
 အရှင် သူတော်စင်တွေ ရှိပါသြားသော်လဲဘဲ အရိယာဆိုတာ
 ပကသနမလိုဘူးနော်။ အင်မတန် မြေပွေးလိုအနေကျစ်အပြော
 အဆိုလဲ အင်မတန်မှကျစ်တယ်။ ဒါကြောင့်အရိယာမှန်းသိဘို့
 ရာ အင်မတန်ခဲယဉ်းတယ်။ အရိယာမှန်းသိဘို့ရာ အင်မတန်
 ခဲယဉ်းသည် ပြစ်လေသောကြောင့် အရိယာမှန်းသိသည် ဖြစ်
 စေ-မသိသည်ဖြစ်စေ ကိုယ်နှုတ်စိတ်သုံးပါး တပါးပါးဖြင့် ပြစ်
 မှားမိခဲ့ပါအံ့ အရိယုပ ဝါဒကံကြီးထိုက်ပါပေ၏။

ပုထုဇဉ်ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား သီလရှိတဲ့ အခိုက်၌ ပြစ်
 မှားမိခဲ့ပါယင် အရိယုပ ဝါဒကံကြီးပင်မထိုက်သြားသော်လဲ ကံ
 ကြီးနှင့်အလားတူ အနေဖြင့် မကန်တော့သမျှ ကာလပတ်လုံး
 သေသည်အခြားမဲ့၌ အပါယ်ကျတတ်ပါ၏။

အန္တရာယ်အနှောင့်အယှက်တွေဖြစ်တတ်ပေ၏။ ထိုအန္တရာယ်
 များ ပပျောက်စေခြင်းအကျိုးငှါ ကန်တော့ တောင်းပန်ရပါ
 လိမ့်မယ်နော်။ ဒီဘဝတွင်မက အနမတဂ္ဂ သံသရာကစ၍ ပြစ်
 မှားမိတဲ့အပြစ်တွေ လူတိုင်းရှိပါပေ၏။

အဲဒီ - အပြစ်တွေပါ ထည့်ပြီးတော့ တောင်းပန်ရယင် မ
 ကောင်းဘူးလား။ တောင်းပန်သောအခါ၊ ကန်တော့သော
 အခါမှာ ရိုသေစွာ ကန်တော့ကြနော် - စိတ်ထဲကလဲ ပါပါနဲ့
 ကန်တော့ကြနော်....။

“ကဲ-ကန်တော့ တောင်းပန်ကြစို့ လိုက်ဆိုကြ—။
 အစမထင်သည့်သံသရာတစ်ခုအစယခုဘဝ-ယခုအချိန်
 ကျအောင် မိုက်သည့် အလျှောက်၊ မပြစ်မှားထိုက်
 သော ဘုရားအစရှိသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်တကွ
 မိဘဆရာ ပုထုဇဉ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အား
 မတော်တဆ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး သုံးပါးဖြင့် ပြစ်မှားမိခဲ့
 ပါလျှင်၊ နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် စွာန်မဂ်ဖိုလ်၏အန္တရာယ် မငြိ
 ဘို့ရန် မနောဉာဏ်ဖြူဖွေး၍ ယဉ်ကျေးသော ကိုယ်၊
 နှုတ်ဖြင့် လက်အုပ်ချီမိုးပြီး အကြိမ်ကြိမ်ရှိခိုးကာ
 တောင်းပန်လိုက်ပါ၏။ ကြေအေးတော်မူကြပါ၊ သည်း
 ခံတော်မူကြပါ၊ အပြစ်ဘေးမှ ချမ်းသာပေးတော်မူကြ
 ပါ ရှိခိုးကာ တောင်းပန်လိုက်ပါ၏။”

ရှိရှိသမျှ သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့အား ပြစ်မှားမိမယ်
 ဆိုယင် ကန်တော့ တောင်းပန်ရခြင်းသည် နောက်ငါးခုနှင့်
 ပေါင်းရင် ခြောက်ခုရှိသွားပြီ။ မိမိအားပြစ်မှားမိတဲ့လူတွေရှိ
 မယ်ဆိုယင် အမြဲတမ်း ဆင်ခြင်ပြီးသကာလ သည်းခံနေရခြင်း
 သည် ဒါကတော့ ဆင်ခြင်ရုံကလေးပါ။ ရပ်ထဲ-ရွာထဲမှာနေကြ
 သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သူကလွန်-ကိုယ်ကလွန်မရှိဘူးလား၊ သူက
 လွန်လို့ လွန်မှန်း သိချင်မှသိမယ်၊ သိပါသော်လဲ တောင်းပန်
 ချင်မှ တောင်းပန်မယ်၊ ကန်တော့ချင်မှ ကန်တော့မယ်-မှန်ပါ
 ရဲ့လား....။ ဤလိုပင်သိပါလျက် ကန်တော့တောင်းပန်ခြင်း မ
 ပြုလုပ်ငြားသော်လဲဘဲ ယောဂီတို့ မိမိတို့အလုပ်ကိုပြန်စဉ်းစား
 နော်....။

ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ သဘောထားကြီးတဲ့အလုပ်၊ အပြစ်
ပြောတာ-ဆဲတာ - ခဲစသည်တို့ဖြင့် ပေါက်တာ သည်းခံနိုင်တဲ့
အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဒါကြောင့် အမြဲတမ်း မိမိကိုပြစ်မှားမိတဲ့လူတွေများရှိမယ်
ဆိုယင် ဆင်ခြင်ပြီးသကာလ သည်းခံနေရခြင်း၊ ဒီရက်အတွင်း
မှာ ယောဂီအချင်းချင်းပင်ဖြစ်စေ၊ ဘေးက တစ်မိးတရံစာပင်
ဖြစ်စေ အပြစ်ပြောကြတော့မယ်၊ ကဲ့ရဲ့ကြတော့မယ်၊ ဆဲကြ
တော့မယ်၊ ခဲစသည်တို့ဖြင့် ပေါက် ကြ တော့မယ်ဆိုယင် ခန္ဓာ
ကိုယ်ကြီးကို လဲ့ချဲ့၊ ဟေ့....ဒို့ ခန္ဓာကိုမဆိုထားဘိ အရင့်မကြီး
ထိပ်သီးဖြစ်တော်မူသော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် ခန္ဓာကြီး
တောင် အပြစ်ပြောတာ ကဲ့ရဲ့တာ ဆဲတာ ခဲစသည်တို့ဖြင့်
ပေါက်တာခံရသေးတာဘဲ၊ ဒို့ လိုအန့်ညာတ ဘာဂုဏ်ထူးမှ
ပြောပလောက်အောင်မရှိဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိမယ်ဆိုရင် သာ
ရ်ပင် အပြစ်ပြောတာ ကဲ့ရဲ့တာ ဆဲတာ ခဲ စ သ ည် တို့ ဖြင့်
ပေါက်တာ ခံရမှာပေါ့-ခံရမှာပေါ့၊ ဒီလိုမှ အပြစ်ပြောတာ
ကဲ့ရဲ့တာ ဆဲတာ ခဲစသည်တို့ဖြင့် ပေါက်တာ မ ခံ ချင် လျှင်
ခန္ဓာကြီးမရှိအောင်ကြိုးစားပြီးသကာလ တရားအားထုတ်ပါ
တော့လား တရားအားထုတ် ပါတော့လားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ဆုံးမပြီးသကာလ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစား အားထုတ်ကြ
ပေတော့၊ ဟယ်ဆိုးတဲ့အကောင်ဘဲ-ဟယ်မိုက်တဲ့အကောင်ဘဲ
မိကောင်းဘခင် သားသမီး မပီသတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဘဲလို့ သူများ အ
ပေါ်မှာ နဲ့နဲ့လေးမှအပြစ်မတင်ပါနဲ့ လို့ ဆိုလိုသည်၊ အားလုံး
နားရှင်းရဲ့လား။

ဒါက မိမိအားပြစ်မှားမိတဲ့ လူတွေရှိမယ်ဆိုရင် အမြဲတမ်း ဆင်ခြင်ပြီးသကာလသည်းခံနေရပုံတဲ့၊ ဒါတခုထည့်ရင် ခုနစ်ခု ရှိသွားပြီ။

မေတ္တာ ပို့ ရခြင်း ထည့်ရင် ရှစ်ပေါ့၊ မေတ္တာမှာ ပညတ် မေတ္တာ -ပရမတ်မေတ္တာ ၂-မျိုးရှိ၏။ ပရမတ် မေတ္တာ ဆိုရင် ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါမှာ အလိုလိုပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ပညတ်မေတ္တာ ဒီနေရာမှာပို့ကြစို့ တဲ့ ပညတ်မေတ္တာ ပို့တဲ့အခါမှာစိတ်ပါရတယ်၊ ချပေးလို့ လိုက်ဆိုတယ်လို့ ဒီလို သဘောမရှိရဘူး။

ဥပမာ၊ လူသံဃာမေတ္တာပို့ရင် လူသံဃာတကယ်တမ်း စိတ် ရောက်ပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေလို့ ဘုန်းကြီးက တခေါက် ဆိုရင် ယောဂီတို့က လေးလေးညီညီ သုံးခေါက် စိတ်သည် ရင်ထဲမှာထား ရင်ထဲမှာထားပြီးသကာလ ချမ်းသာကြပါစေ လို့ ဆိုမယ်ဆိုရင် ရင်ထဲမှာသိမ့်ကနဲ ဖြန်းကနဲ သိမ့်ကနဲ အေး ကနဲလို့ တကယ်တန်း ပေါ်လာမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပိုသောမေတ္တာ စူးပါပြီ။ ကိုယ့်မေတ္တာစူးရင် သူ့မေတ္တာ ပြန်စူးလိမ့်မယ်ဆိုရင် တေးဥပါဒ် အန္တရာယ်များ ကင်းပြီးသကာလ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ နေရတတ်ပါပေတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်လိုက် မာန်ပါဆိုတဲ့ သဘောမျိုးဖြင့် စိတ်သည် ရင်ထဲကထားပြီး သကာလ လေးလေးညီညီဖျဖျ ရှင်းရှင်းလိုက်ဆိုပါ။

- အရံတိုင်းမှာ လူသံဃာ ချမ်းသာကြပါစေ။ (၃-ခေါက်)
- အရံတိုင်းမှာ လူသံဃာ ချမ်းသာကြပါစေ။ (၃-ခေါက်)
- အရံတိုင်းမှာ လူသံဃာ ချမ်းသာကြပါစေ။ (၃-ခေါက်)

အရံ တွင်းမှာ နတ်တွေ မရှိဘူးလား နတ်တွေ အမျိုးအမည်
အားဖြင့် မသိငြားသော်လဲ အရံတွင်းမှာရှိတဲ့ နတ်တွေကို
အာ ရုံစိုက်ပြီး သကာလ မေတ္တာပို့လိုက်ကြ။

အရံတွင်းမှာ နတ်တွေဟာ ချမ်းသာကြပါစေ။(၃ ခေါက်)
အရံတွင်းမှာ နတ်တွေဟာ ချမ်းသာကြပါစေ။(၃ ခေါက်)
အရံတွင်းမှာ နတ်တွေဟာ ချမ်းသာကြပါစေ။(၃ ခေါက်)

ကိုယ်ပို့သော မေတ္တာ နတ်တွေအပေါ်မှာ စူးရှမယ်ဆိုရင်
နတ်တွေကလဲဘဲ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မေတ္တာတဖန် စူးရှလေ
သောကြောင့် နတ်တွေနဲ့ ပတ်သက်၍ ကြောက်စရာ လန့်စရာ
တိတ်စရာမပြုတဲ့အပြင် ဘေးကလာမဲ့အန္တရာယ်များလဲ ကာ
ကွယ်တတ် စောင့်ရှောက်တတ်လေသည်။ ဒါကြောင့် နတ်
တွေကို မေတ္တာပို့ပါလို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ပထဝီကသိကာ နိဒ္ဒေသ
ကထာမှာ ပါတယ်လို့ ဆိုတာ စာကြည့်တတ်ယင် ကြည့်ကြ
ပေတော့။

ကိုယ်မြို့ကိုယ်ရွာဒေသတွေမှာ အုပ်ချုပ်တဲ့ အစိုးရတွေ မရှိ
ဘူးလား၊ အခု တရားပွဲကြီး ကျင်းပလိုက်တာ အုပ်ချုပ်တဲ့
အစိုးရတွေအပေါ်မှာ အင်မတန်မှလဲ ကျေးဇူးတင်ကြတာဘဲ
ဆရာတော်ကလဲ ကျေးဇူးတင်လို့ မဆုံးတော့ပါဘူး အဖွဲ့
လူကြီးတွေနှင့်တကွ ကျောင်းဆရာတွေကလဲဘဲ ကျေးဇူးတင်
လို့ မဆုံးတော့ပါဘူး၊ ယောဂီအရှင် သူတော်စင်တွေကတော့
လဲ ပြောစရာမရှိတော့ပါဘူး၊ သုံးနှစ်နေသော စိတ်ကလေး

တလုံးတောင် အင်မတန်ထက်သန်ကြပြီးသကာလ အင်မတန်မှ ကျေးဇူးတင်လို့ မဆုံးတော့ပါဘူး။

ကိုယ်မြို့ကိုယ်ရွာ ဒေသများမှာရှိတဲ့လူတွေ မရှိဘူးလား၊ အားလုံးရွာစွန်ရွာဖျားမကျန် မြို့စွန်မြို့ဖျားမကျန် အကုန်လုံး ဘယ်သူ့မှ မကျန်ပါဘဲနဲ့ မေတ္တာပို့ကြ။

ကဲချုံးကြစို့-ချုံးကြစို့။

“ရှိရှိသမျှသတ္တဝါတွေပါ ချမ်းသာကြပါစေ(၃-ခေါက်)” ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေလို့ မေတ္တာပို့ ဆဲခဏမှာ သိမ့်ခနဲ ဖျန်းခနဲ စိမ့်ခနဲ အေးခနဲဆိုတာ လို သိသိသာသာ တကယ်တန်းပီတိဖြစ်လာမယ်ဆိုယင် ကိုယ် ပို့သောမေတ္တာစူးပြီး ကိုယ်မေတ္တာစူးမယ်ဆိုယင် သူ့မေတ္တာ ပြန်စူးသောကြောင့် အားလုံးသောသတ္တဝါတို့နှင့် ပတ်သက်၍ ဘေးမထိ ရန်မရှိပါဘဲနဲ့ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း ကိုယ်၏ချမ်း သာခြင်း နေရတတ်ပေသည်။

ဒါကြောင့် အားလုံးသောသတ္တဝါတွေအပေါ်၌ မေတ္တာ ပို့ပါလို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကိုယ်တိုင်ပင် ဟောကြား ခဲ့ပါသည်။

မေတ္တာမြို့-လုံသတဲ့နော်၊ အဲဒါ ပညတ် မေတ္တာပို့ရခြင်း ရှစ်ပါးရှိသွားပြီ၊ အမျှဝေစောင့်ရှောက်တဲ့ မေတ္တာရပ်ရခြင်း ကိုးပါး၊ အမျှဝေကြစို့။

“ယခုပြုသမျှ နေ့တိုင်းပြုနေသမျှ ကုသလ၏ အဘို့ အစုတွေကို ကြားကြားသမျှ လူရောနတ်ပါ သတ္တဝါ

အနန္တအား ရဋ္ဌားပါစေ ရဋ္ဌားပါစေ ရဋ္ဌားပါစေ
 အမျှ အမျှ အမျှ ဝေငှလိုက်ပါ၏။ သာဓု သာဓု
 သာဓု ခေါ်နိုင်ကြ၍ ခေါ်နိုင်ကြ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ
 ချမ်းသာကြပါစေကုန်သတည်း (၃-ခေါက်) တွင်းပ
 နှစ်တန် တွင်းပနှစ်တန် တွင်းပနှစ်တန် ဘေးရန်
 လည်း ကေန်ကင်းနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။”

နတ်ဗြဟ္မာတို့ကိုလဲ စောင့်ရှောက် ဘို့ မေတ္တာ ရပ် ရ မယ်
 ကိုယ်လဲမေတ္တာပို့ ထားခြင်း အမျှလဲဝေထားခြင်း ဒီကျေးဇူး
 ရှိသောကြောင့် ဒီကျေးဇူးကိုတုံ့ပြန်ဆပ်သော အနေအားဖြင့်
 စောင့်ရှောက်ဘို့မေတ္တာရပ်ရတယ်နော် (မှန်ပါဘုရား)။

ကိုယ်စောင့်နတ်ကြီးတွေကအစ (ကိုယ်စောင့်နတ်ကြီးတွေ
 ကအစ) ရှိရှိသမျှ (ရှိရှိသမျှ) နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်း (နတ်ဗြဟ္မာ
 အပေါင်း) သူတော်ကောင်းတို့ကလည်း (သူတော်ကောင်းတို့
 ကလည်း) တဆင့်ပြန်၍ (တဆင့်ပြန်၍) အကျွန်ုပ်တို့အား
 (အကျွန်ုပ်တို့အား) အန္တရာယ်တခု (အန္တရာယ်တခု) ဘာမျှ
 မပြုဘို့အရေး၊ ဝိုင်းဝန်း၍ စောင့်ရှောက်ပေးဘို့ရန်၊ မေတ္တာ
 ရပ်ခံ၍ များများကြီး တောင်းပန်လိုက်ပါ၏။ များများကြီး
 တောင်း ပန် လိုက် ပါ ၏။ နတ် ဗြ ဟ္မာ အ ပေါင်း သူ တော်
 ကောင်းတို့။

အလုပ်ပေးတရားတော်

ဒီပုဗ္ဗက သိပ်အရေးကြီးဒါမဟုတ်ဘူး၊ တရားအားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းဟာ သိပ်အရေးကြီးဒါ၊ (ဥပမာ) လူတရာရှိ ယင် လူတရာလုံး အားထုတ်တတ်တဲ့ အရေးကြီးတယ်။ စိတ် ကလဲလူဟာကိုယ့်စိတ်၊ ခန္ဓာကလဲကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်၊ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ်ကိုကြည့်ရသောကြောင့်၊ ကြည့်တတ်မှမြင်မှာ၊ မကြည့်တတ်ယင်- မြင်ကိုမမြင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကြည့်ပုံကြည့် နည်းကလေး ပြောမယ်နော်။

ဘုန်းကြီးများပြတာက ဒီညတော့ ကျဉ်းကျဉ်းလေးပြော မယ်။ ကိုယ် တွေ ဉာဏ် မြင်ကို ပခာနပင်တိုင် အလုပ်ထား၍ ပြသောကြောင့်၊ ဝင်တဲ့နေ့ကစ၍ ထွက်သည့်နေ့အထိ စိတ် သည်ရင်ထဲမှာထား။ စိတ်ဘယ်မှာ ထားကြမလဲ၊ (ရင်ထဲမှာပါ ဘုရား) အိမ်မှာ လေ့ကျက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တနာရီ အားထုတ်ယင်၊ တနာရီလုံးလုံး စိတ်ရင်ထဲမှာထား။ ညဦးယာမ်လောက် အား ထုတ်ယင် ညဦးယာမ်လုံးလုံး စိတ်ရင်ထဲမှာထား။ ကိုယ်အား ထုတ်တဲ့ အချိန်လေးကို ပိုင်းပြီးတော့ စိတ်ရင်ထဲမှာ ထားရ တယ်။

ယောဂီတို့ကတော့ (၁၀)ရက်လုံးလုံး အားထုတ်ရသော ကြောင့် (၁၀)ရက်လုံးလုံး စိတ်ဘယ်မှာထားမလဲ။ (ရင်ထဲမှာ ပါဘုရား) ရင်ထဲမှာထား၊ သတိချုပ်ကြ။ ရင်ထဲမှာထားတော့ ဘာလုပ်နေရမလဲ ကိုယ်မှာပေါ်တာ ငါးမျိုးမှတ်နေရမယ်တဲ့၊ နှစ်ခုထဲဘဲ။

မှတ်နေရမယ်ဆိုတာ- သိသိနေရမယ်လို့ဆိုဒါ စာနဲ့ ရေး
 မှတ်ဘို့မဟုတ်ဘူး ကျက်မှတ်နေဘို့လဲ မဟုတ်ဘူးမှတ်နေတယ်
 ဆိုတာနဲ့ သိနေတယ်ဆိုတာအတူတူဘဲ။ ဒါကြောင့်မို့ လျှာ
 လဲမလှုပ်နဲ့ နှုတ်နဲ့လဲ မမြှောက်နဲ့ အသံလဲမထွက်နဲ့ ရှုတ်ဘတ်
 သရဇ္ဈာယ်ခြင်းဆိုတာလဲ မလှုပ်နဲ့ သိရုံသိရုံ ဆိုသောကြောင့်
 ပုတီးလဲမစိတ်နဲ့ စာကိုလဲ မစဉ်းစားနဲ့ စာနဲ့ ခန္ဓာနဲ့ ကိုက်မှ
 ကိုက်ပါမလားလို့ စာနဲ့ ခန္ဓာနဲ့ နှိုင်းညှိပြီးတော့လဲ မနေနဲ့
 အသာကလေး မှတ်ရုံမှတ်ရုံ သိရုံကလေးနေပါတဲ့။

ဘာကိုသိရမလဲ ပေါ်တာကိုသိရမယ်။ ပေါ်ဒါလဲငါးမျိုး။
 ပူဒါတမျိုး အေးဒါတမျိုး လှုပ်တာတမျိုး ဆင်းရဲဒါတမျိုးချမ်း
 သာဒါတမျိုး ဘယ်နှစ်မျိုးရှိသလဲ (ငါးမျိုးရှိပါတယ်ဘုရား)
 ငါးမျိုးတည်းမှတ်ထားမှ ဒီငါးမျိုးလဲ မှန်ရမယ်။ ကိုယ်ထဲက
 ပေါ်ဒါလဲဖြစ်ရမယ်။

ကိုယ်ဆိုတာ-တကိုယ်လုံးကို ယူရတယ်။ ခေါင်းကပေါ်ဒါ
 လဲဖြစ်ရမယ် သို့မဟုတ်အလယ်ပိုင်း ကြောရင်ကပေါ်ဒါမျိုးလဲ
 ဖြစ်ရမယ်။ အောက်ပိုင်း ပေါင် ခြေသလုံးက ပေါ်ဒါမျိုးလဲ
 ဖြစ်ရမယ်။ နှစ်ချက်နော်။

ပေါ်တော့ပေါ်ပါရဲ့ ငါးမျိုးမဟုတ်ယင်- မှားပြီ။ ငါးမျိုး
 တော့ဟုတ်ပါရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်ဒါတော့ မဟုတ်ယင် မှား
 တယ်။ ဒီတော့နှစ်ချက်ညီမှ ငါးမျိုးဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ်ထဲက ပေါ်
 ဒါလဲ ဖြစ်ရမယ်။ ဒီနှစ်ချက်နဲ့ညီယင် မှတ်သာမှတ်ပေတော့။
 အားလုံးရှင်းပလား (ရှင်းပါပြီဘုရား)။

ခေါင်းကပေါ်ဒါ ဘယ်နှစ်မျိုး ၅-မျိုး။ မှတ်စိတ်ကလေးက ရင်ထဲမှာရှိ စိတ်သည် ရင်ထဲမှာထားဆိုသောကြောင့် အဲဒီရင်ကနေမှတ်ရ။ ခေါင်းကပေါ်ဒါနဲ့ ရင်ကသိဒါနဲ့ ဆုံနေပါစေ။

အလယ်ပိုင်းကြော ရင်စသည်မှာ ပေါ်ဒါ ဘယ်နှစ်မျိုး ၅-မျိုး။ ဘယ်ကနေသိ (ရင်ကနေသိပါတယ်ဘုရား) အလယ်ပိုင်းက ပေါ်ဒါနဲ့ ရင်က သိနေဒါနဲ့ ပေါ် သိဆုံနေပါစေ။ သိသာသိတယ် ပေါ်ဒါမဟုတ်ယင် မှားတယ်။ ပေါ်တော့ပေါ်တယ် သိတာ မဟုတ်ယင် မှားတယ်။ မဟုတ်ဘူးလား (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)။

အောက်ပိုင်း ပေါင်၊ ခြေသလုံးစသည်မှာ ပေါ်ယင်လဲ ဘယ်နှစ်မျိုး ၅ မျိုး။ ဘယ်ကနေသိ (ရင်ကနေ သိပါတယ်ဘုရား) ရင်ကနေသိရမယ်။

ကွက်ကွက်ကလေး ပေါ်ယင်လဲဘဲ ငါးမျိုးဘဲ။ ရင်ကနေသိရမယ်။ တကိုယ်လုံး ပေါ်ယင်လဲဘဲ ငါးမျိုးဘဲ။ တပြိုင်နက်တော့ မပေါ်နိုင်ဘူး။ တပြိုင်နက်ပေါ်ယင်သုံးမျိုး၊ အဲဒါတကိုယ်လုံးပေါ်ဒါကို ရင်ကနေသိ။ သဘောကျပလား (ကျပါတယ်ဘုရား)။

ဟော-စိတ် ဘယ်မှာထား ရင်မှာထား ရင်မှာထားပြီး ဘာမှတ်နေမလဲ (ပေါ်တာငါးမျိုး မှတ်နေရပါတယ်)။ ဘယ်ကပေါ်တတ်သလဲ (တကိုယ်လုံးက ပေါ်တတ်ပါတယ်) တကိုယ်လုံးက ပေါ်ဒါ ငါးမျိုးကို အသာလေး သိရုံ သိရုံ ကလေး နေဒ် (မှန်ပါဘုရား)။

ငါးမျိုးကို နာမည်ပေးအုံးမယ်။ ပူယင်-ဗမာလို့ ပူဒါနော်
 (မှန်ပါဘုရား) ပူတယ်က-တမျိုး ပူဒါက တမျိုး၊ ဘုန်းကြီး
 ပြောဒါက ပူဒါခေါ်တယ်။ ပူဒါဆိုဒါ ရုပ်ဘက်ကိုနာမည်ပေး
 တယ်။ ပူတယ်ဆိုတာ နာမ်ဘက်ကိုသိပုံပြောတယ်။ သူ့ဟာနဲ့
 သူတော့အမှန်ချည်းဘဲ။ ဘုန်းကြီးကတော့ နာမ်ဘက်ကိုသိပုံ
 ပြောဒါမဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ဘက်ကို နာမည်ပေးသောကြောင့်
 ဒါသုံးတယ်။ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းပါပြီဘုရား)။

ပူယင်-ပူဒါ
 အေးယင်-အေးဒါ
 လှုပ်ယင်လှုပ်တာ။
 ဆင်းရဲယင် - ဆင်းရဲဒါ။

ချမ်းသာယင် ချမ်းသာဒါလို့ မှတ်ကြနော် (မှန်ပါဘုရား)
 သိရုံ သိရုံကလေးဘဲ။ လျှာမလှုပ်ရဘူး။ နှုတ်မမြှက်ရဘူး။

ပူယင်-ပူဒါမှတ်ရတယ် ဘယ်လိုပူဒါလဲလို့ မေးယင် ကိုယ်
 ထဲက ပေါ်တတ်လာတဲ့ အပူမှန်သမျှ ဘာအပူဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ နေရာ
 မရွေးပူ - ပူဒါလို့ မှတ်၊ အကြောင်းမရွေးပူ - ပူဒါလို့ မှတ်
 ရှင်းရှင်းကလေး။

နေရာမရွေးဆိုတာ ခေါင်းကပူယင်လဲပူဒါ။ အလယ်ပိုင်း
 ကြော ရင်စသည်က ပူယင်လဲ ပူဒါ အောက်ပိုင်း ပေါင် ခြေသ
 လုံးစသည်က ပူယင်လဲ ပူဒါ။ နေရာမရွေးနဲ့ တော့။

“အကြောင်းမရွေးနဲ့ ဆိုတာက-
 နေကြောင့်ပူယင်လဲ ပူဒါ

မီးကြောင့်ပူယင်လဲ ပူဒါ
 ဖျားလို့ပူယင်လဲ ပူဒါ။
 ဆေးပူအစာပူ စားလို့ပူယင်လဲ ပူဒါ
 စိတ်ညစ်လို့ပူယင်လဲ ပူဒါ။
 ကြာကြာထိုင်လို့ပူယင်လဲ ပူဒါ
 အလုပ် လုပ်လို့ပူယင်လဲ ပူဒါ။
 ခရီးသွားလှန်းလို့ပူယင်လဲ ပူဒါ”။

ဘာကြောင့် ညာကြောင့် ရှေးမနေနဲ့ နေရာမရွေး ပူ ပူဒါ
 လို့သိ။ အကြောင်းမရွေး ပူ ပူဒါလို့သိ။ ရှင်းသွားပလား
 (ရှင်းသွားပါပြီဘုရား)။

ဟော-သတ္တု၊ ချကြည့်ယင် ကိုယ်ထဲမှာလုပ်လို့ ပေါ်တဲ့အပူ
 တဲဖြစ်ဖြစ်။ မလုပ်ဘဲနဲ့ သူ့သဘောနဲ့ ပေါ်တဲ့အပူတဲ ဖြစ်ဖြစ်
 မှတ်သာမှတ်ကြ။ ကဲရှင်းသွားပြီ။

အေးလျှင် အေးဒါ။ ဘယ်လိုအအေးမျိုးလဲလို့ မေးတော့၊
 ကိုယ်မှာပေါ်တက်လာတဲ့ အအေးမှန်သမျှ နေရာမရွေးအေး
 အေးဒါ။ အကြောင်းမရွေး အေး-အေးဒါတဲ့။

နေရာမရွေးပုံ ခေါင်းကအေးယင်လဲ အေးပါ။ အလယ်
 ပိုင်း ကြောရင်ကအေးယင်လဲ အေးဒါ။ အောက်ပိုင်း ပေါင်
 ခြေသလုံး စသည်က အေးယင်လဲအေးဒါ။ အောက်ပိုင်း ပေါင်
 ခြေသလုံး စသည်က အေးယင်လဲအေးဒါ။ အောက်ပိုင်း ပေါင်

မြေသလုံး စသည်က အေးယင်လဲ အေးဒါ။ နေရာမရွေးနဲ့ တော့။

အကြောင်းမရွေးနဲ့ ဆိုတာက-
လေတိုက်လို့ အေးယင်လဲ အေးဒါ။
နှင်းကျလို့ အေးယင်လဲ အေးဒါ။
ဆောင်းအေးလို့ အေးယင်လဲ အေးဒါ။
ဆေးအေး အစာအေး သောက်စားလို့ အေးယင်လဲ
အေးဒါလို့ မှတ်တော့။

စိတ်နှလုံး အေးလို့ အေးယင်လဲ အေးဒါဘဲပေါ့၊ ဘာ
ကြောင့်၊ ညာကြောင့် ရွေးမနေနဲ့။ ကိုယ်ထဲမှာ အေးတက်
လာတဲ့ အအေးမှန်သမျှ မှတ်သာမှတ်ကြ။ လှုပ်လို့ပင် အေး
အေး၊ မလှုပ်ဘဲနဲ့ပင် အေးအေး၊ အေးတက်လာယင် မှတ်
သာမှတ်ကြ။

တချို့ အအေးကို မမြင်ဘူး။ မမြင်တော့ သိတဲ့လူတယောက်
က လာစမ်းပြီး ရေနဲ့ ပက်လိုက်တော့ အေးမသွားဘူးလား
(အေးသွားပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီ အအေးမျိုးကော မှတ်ရ
မလား။ မမှတ်ရဘူးလား (မှတ်ရပါတယ်ဘုရား) မှတ်ရတယ်
ရေက အေးဒါလား အေးဒါက အေးဒါလား (အေးဒါက
အေးဒါပါဘုရား ဒါကြောင့် မှတ်ရမယ်လို့ ဆိုတယ်။

လှုပ်-လှုပ်ထာ ဘယ်လိုအလှုပ်လဲလို့ မေးယင်၊ ကိုယ်ထဲမှာ
ပေါ်တက်လာတဲ့ အလှုပ်မှန်သမျှ အကုန်လုံး မှတ်ပေတော့။
နေရာမရွေး လှုပ်-လှုပ်ထာ၊ အကြောင်းမရွေး လှုပ်-လှုပ်ထာ
လို့ မှတ်။

နေရာမရွေး ဆိုတာက ခေါင်းကလှုပ်ယင်လဲ လှုပ်ထာ။ အလယ်ပိုင်း ကြောရင် စသည်ကလှုပ်ယင်လဲ လှုပ်ထာ။ အောက်ပိုင်း ပေါင်-ခြေသလုံး စသည်က လှုပ်ယင်လဲ လှုပ်ထာ။ အသားကလှုပ်ယင်လဲ လှုပ်ထာ။ အရေကလှုပ်ယင်လဲ လှုပ်ထာ။ အကြာလေးတွေက လှုပ်ယင်လဲ လှုပ်ထာလို့ နေရာမရွေးနေနဲ့ တော့။ ဘယ်ကလှုပ်လှုပ်၊ ညာကလှုပ်လှုပ်၊ လှုပ်ယင် လှုပ်တယ်လို့ သာမှတ်ပါ။

အကြောင်းမရွေးနဲ့ ဆိုတာက၊ စိတ်ကြောင့်ဘဲ လှုပ်လှုပ်၊ ဥဟုကြောင့်ဘဲ လှုပ်လှုပ်၊ အာဟာရကြောင့်ဘဲ လှုပ်လှုပ်၊ သွေးသားကလေးတွေက ဆပ်ဆပ် ဆပ်ဆပ်နဲ့ တံလို့ ယင် လှုပ်လှုပ် အသက်ရှူလို့ပင် လှုပ်လှုပ်၊ မရှုဘဲနဲ့ လှုပ်လှုပ်၊ လှုပ်ချင်လို့ ဘဲ လှုပ်လှုပ်၊ မလှုပ်ချင်ဘဲနဲ့ သူ့ သဘောနဲ့ပင် လှုပ်လှုပ်၊ အကြောင်းမရွေးကြပါနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်တက်လာလို့ လှုပ်ယင် လှုပ်ထာလို့ မှတ်။ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းသွားပါပြီတုရား)။

ဆင်းရဲလျှင် ဆင်းရဲဒါတဲ့၊ ဆင်းရဲတာကတော့၊ ကျတာ၊ နာတာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ အောင့်တာ၊ မူးတာ၊ ဝေတာဆိုတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲယင်လဲ ဆင်းရဲဒါတဲ့။ စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ကောက်တယ်၊ စိတ်မချမ်းသာဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲယင်လဲ ဆင်းရဲဒါတဲ့။ ဆင်းရဲလျှင် ဆင်းရဲဒါလို့ သာမှတ်ပါ။

ချမ်းသာလျှင် ချမ်းသာဒါလို့ မှတ်ပါ။ ကိုယ်ချမ်းသာယင်လဲ ချမ်းသာဒါလို့ မှတ်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ အေးကနဲ၊ ဖြန့်ကနဲ၊ စိမ့်ကနဲ၊ သိမ့်ကနဲဆိုတဲ့ စိတ်ချမ်းသာယင်လဲ ချမ်းသာဒါလို့ မှတ်ပါ။

အပူနဲ့ အအေးနဲ့ အလှုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခံသာကြမယ် ဆိုယင် အဲဒါချမ်းသာဒါခေါ်ဒါဘဲ၊ ချမ်းသာယင်လဲ ချမ်းသာ ဒါလို့ သိရုံ သိရုံကလေးပါဘဲ၊ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းသွားပါ ပြီဘုရား)။

ဤကဲ့သို့ ပူယင်-ပူဒါ၊ အေးယင်-အေးဒါ၊ လှုပ်ယင်-လှုပ် ဒါ၊ ဆင်းရဲယင်-ဆင်းရဲဒါ၊ ချမ်းသာယင်-ချမ်းသာဒါလို့ ဗမာ လိုအတိုင်းဘဲမှတ်ရ၊ နဲ့နဲ့လေး ကဲ့သည့်ထက် ကဲ့သွားအောင်၊ ရှင်းသည့်ထက် ရှင်းသွားအောင်၊ ပူယင်-ပူဒါလို့ မှတ်ယင်၊ ဘယ်သူကပူသလဲ ပူဒါကပူတယ်၊ အေးယင်-အေးဒါကအေး တယ်၊ သူ့ဟာသူကဲ့သွားပါစေ။

လှုပ်ယင်-လှုပ်တာလို့ မှတ်ယင်၊ လှုပ်တာကဘဲ လှုပ်တယ်၊ ဆင်းရဲလျှင် ဆင်းရဲတာလို့ မှတ်ယင်၊ ဘယ်သူကဆင်းရဲသလဲ၊ ဆင်းရဲဒါက-ဆင်းရဲတယ်၊ ချမ်းသာလျှင် ချမ်းသာဒါလို့ မှတ် နေယင်၊ ဘယ်သူကချမ်းသာသလဲ ချမ်းသာဒါက ချမ်းသာ တယ်၊ ချမ်းသာတဲ့လူရယ်လို့ သီးခြားမရှိတော့ဘူး၊ ပူတဲ့လူ အေးတဲ့လူ လှုပ်တဲ့လူ ဆင်းရဲတဲ့လူ ချမ်းသာတဲ့လူရယ်လို့ သီးခြားမရှိတော့ဘူး၊ ပူတဲ့လူ အေးတဲ့လူ လှုပ်တဲ့လူ ဆင်းရဲ တဲ့လူ ချမ်းသာတဲ့လူရယ်လို့ သီးခြားမရှိတော့ဘူး။

ပူဒါကဘဲ ပူတယ်၊ ဘယ်အချိန်ပူသလဲ ပေါ်တဲ့အချိန်မှာ ပူတယ်၊ ဘယ်ကပေါ်တတ်သလဲ တကိုယ်လုံးက ပေါ်တတ် တယ်၊ ဘယ်အချိန်မှတ်မလဲ ပေါ်တဲ့အချိန်မှတ်ရမယ်။ ဘယ်လို မှတ်ရမလဲ ပူဒါလို့ မှတ်ရမယ်၊ အေးယင် အေးဒါလို့ မှတ်

ရမယ်၊ ဘယ်သူကအေးသလဲ အေးဒါကအေးတယ်၊ ဘယ်
အချိန်အေးသလဲ ပေါ်တဲ့အချိန်အေးတယ်၊ ဘယ်အချိန်မှတ်ရ
မလဲ ပေါ်တဲ့အချိန်မှတ်ရမယ်၊ မပေါ်သေးခင်လဲ မှတ်လို့ မရ
ဘူး၊ ပျောက်သွားပြီးယင်လဲ မှတ်လို့ မရဘူး၊ ပေါ်ဟုံးပေါ်ခိုက်
အချိန်သာမှတ်ပါ။

လှုပ်ယင် လှုပ်တာ၊ ဘယ်သူကလှုပ်သလဲ (လှုပ်တာက
လှုပ်ပါတယ်ဘုရား) လှုပ်တာက လှုပ်သတဲ့၊ အဲဒါ ယောဂီတို့
မှတ်ကြ၊ လှုပ်တာက လှုပ်တယ်ဆိုယင်၊ ရင်လှုပ်တယ်၊ အသား
လှုပ်တယ်၊ ခေါင်းလှုပ်တယ်၊ လက်လှုပ်တယ်၊ ခြေလှုပ်တယ်
စသည် ရှိသေးသလား (ရှေ့ပါဘုရား)။

ရင်ကသိပ်ခုန်တာဘဲ၊ ရင်က လှုပ်လှုပ်လှုပ်လှုပ်နဲ့ သိပ်ပြီး
တော့မောတာဘဲ၊ နောက်ပြီးတော့ ဟိုနေရာ ဒီနေရာကလဲ
တင်းကြပ်ကြပ်ကြီး စသည်တို့ဖြင့်ဖြစ်တာဘဲ သိပ်ပြီးတော့ ခုန်
နေတာဘဲ၊ လေကသိပ်ပြင်းပြင်းထန်ထန် တိုက်နေတာဘဲလို့
ဆိုယင်၊ ဒါကြောက်စရာ လန့်စရာပေါ်တတ်တယ်။ လှုပ်တာ
လှုပ်တယ် ဆိုလို့ ရှိယင်၊ ကြောက်စရာ လန့်စရာ ပေါ်သေး
သလား (မပေါ်ပါဘုရား) မပေါ်တော့ဘူး၊ အသား အရေ
အကြော ကိုယ် ခြေ လက် ဒါတွေဘာမှမပါတော့ဘူး။

ဘယ်အချိန်လှုပ်သလဲ (ပေါ်တဲ့အချိန် လှုပ်ပါတယ်ဘုရား)
ဘယ်မှာပေါ်တတ်သလဲ (တကိုယ်လုံးမှာ ပေါ်တတ်ပါတယ်
ဘုရား) တကိုယ်လုံးမှာပေါ်ဒါ ဘယ်သူလဲ (လှုပ်တာပါဘုရား)
လှုပ်တာကလေးဟာ ငါသူတပါး ယောကျ်ား မိန်းမ ဟုတ်

ကွဲလား (မဟုတ်ပါဘုရား) အသက်လိပ်ပြာ အကောင်သတ္တဝါ
 ဟုတ်ကွဲလား (မဟုတ်ပါဘုရား) စာလို ဝါယောဓာတ်ဘဲ၊
 ဗမာလို လေဓာတ်၊ ပရမတ်လို ကန်၊ တိုး၊ တွန်း ဆိုတာ မှတ်
 ရမယ်၊ မဟုတ်ဘူးလား (ဟုတ်ပါဘုရား) ဒါက လေဘဲဟာ
 အကောင်အထည် ခြပ်ပါတာမဟုတ်ဘူး။

ဆင်းရဲယင် ဆင်းရဲဒါ၊ ဘယ်သူဆင်းရဲသလဲ ဆင်းရဲဒါက
 ဆင်းရဲတယ်၊ ပေါင်တွေ၊ ခြေသလုံးတွေ ဆင်းရဲတယ်၊ ပေါင်
 ခြေသလုံးတွေကိုက်တယ် စသည်ဖြင့် ရှိသေးသလား (မရှိပါ
 ဘုရား) ခေါင်းကိုက်တယ်၊ ခေါင်းမှူးတယ် စသည်ဖြင့် ရှိသေး
 သလား (မရှိပါဘုရား) ဘယ်အချိန်ဆင်းရဲသလဲ (ပေါ်တဲ့အချိန်
 ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား) ဘယ်အချိန်မှတ်မလဲ (ပေါ်တဲ့အချိန်
 မှတ်ရပါတယ်ဘုရား) ပေါ်ဒါဘယ်သူလဲ (ဆင်းရဲဒါပါဘုရား)
 ဘယ်နေရာက ပေါ်တတ်သလဲ (တကိုယ်လုံးက ပေါ်တတ်ပါ
 တယ်ဘုရား) ဟော-သူ့ ဟာသူရှင်းနေပြီ၊ တကိုယ်လုံးကပေါ်
 ဒါကို ရင်ကလေးကနေမှတ်နော် (မှန်ပါဘုရား)။

ချမ်းသာလျှင် ချမ်းသာဒါ၊ ဘယ်သူက ချမ်းသာသလဲ
 (ချမ်းသာဒါက ချမ်းသာပါတယ်ဘုရား) ဘယ်အချိန်များ
 ချမ်းသာသလဲ (ပေါ်တဲ့ အချိန် ချမ်းသာပါတယ်ဘုရား) ဘယ်
 မှာပေါ်တတ်သလဲ (တကိုယ်လုံးမှာပေါ်တတ်ပါတယ်ဘုရား)
 တကိုယ်လုံးမှာပေါ်ဒါ ဘယ်သူလဲ (ချမ်းသာဒါပါဘုရား)
 ချမ်းသာဒါကလေးကို စာလိုပြောယင် သုခဝေဒနာ ခန္ဓာ
 ကိုယ်မှာ ပေါ်တက်လာတဲ့အချိန်မှာ သူ့ချမ်းသာနေဒါဘဲ
 မပေါ်ခင် ချမ်းသာဒါမရှိ။ ပျောက်သွားပြီးယင် ချမ်းသာဒါ

မရှိ။ ဘယ်အချိန်လေးများ ချမ်းသာဒါရှိမလဲ ပေါ်တဲ့ အချိန်မှာ ရှိပါတယ်ဘုရား၊ ဘယ်အချိန်မှတ်ကြမလဲ (ပေါ်တဲ့ အချိန်မှာ မှတ်ပါမယ်ဘုရား) ၊ ဟော သူ့ဟာသူ ရှင်းသွားပြီ။

ဝင်တဲ့နေ့က တရားထွက်သည့်နေ့အထိ စိတ်ရင်ထဲမှာထား တကိုယ်လုံးက ပေါ်ဒါငါးမျိုးကိုမှတ်နေပါ။ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းသွားပါပြီဘုရား) စိတ်ထားတော့ရင် မြင်တော့ တကိုယ်လုံး။ စိတ်ဘယ်မှာထားမလဲ (ရင်ထဲမှာပါဘုရား၊) မြင်စရာရှိယင်လဲ တကိုယ်လုံးမြင်တာ၊ ရင်ကမရွေ့ရဘူး။ ရင်မှာစိတ်ထား ခေါင်းကပေါ်ရင် ရင်ကနေလှမ်းမြင်။ ကြောကပေါ်ရင် ရင်ကနေလှမ်းမြင်၊ အောက်ပိုင်းကပေါ်ရင် ရင်ကနေလှမ်းမြင်။ စိတ်လည်း ရင်ထဲက မရွေ့နဲ့ နေဘိ (မှန်ပါဘုရား) လှမ်းမြင်ရတာခေါ်တယ်။

ကွက်ကွက်ကလေးပေါ်ယင်လဲ	ရင်ကနေလှမ်းမြင်။
တကိုယ်လုံးပေါ်ယင်လဲ	ရင်ကနေလှမ်းမြင်။
အပူကလေးပေါ်ယင်လဲ	ရင်ကနေလှမ်းမြင်။
အအေးကလေးပေါ်ယင်လဲ	ရင်ကနေလှမ်းမြင်။
အလှုပ်ကလေးပေါ်ယင်လဲ	ရင်ကနေလှမ်းမြင်။
ဆင်းရဲတာပေါ်ယင်လဲ	ရင်ကနေလှမ်းမြင်။
ချမ်းသာတာပေါ်ယင်လဲ	ရင်ကနေလှမ်းမြင်။

သဘောကျပလား (ကျပါတယ်ဘုရား) ဟော ရှင်းသွားပြီ။ မှတ်ကောမှတ်တတ်ပလား (မှတ်တတ်ပါပြီဘုရား) မှတ်တတ်

စရာရှိပါပြီ။ ဓာတုမနသီ ကာရပဗ္ဗပြီးပြီ ဣရိယာပထပဗ္ဗ
 ဝင်တဲ နေ့ကစ၍ ထွက်သည့်နေ့အထိ ဆယ်ရက်လုံးလုံး
 ဆိုတော့ ထိုင်လျက်ချည်းဘဲမနေနိုင်ဘူး။ အိပ်လျက်ချည်းဘဲ
 မနေနိုင်ဘူး ရပ်လျက်ချည်းဘဲမနေနိုင်ဘူး။ သွားလျက်ချည်းဘဲ
 မနေနိုင်ဘူး ဣရိယာပုတ်လေးပါး အနေလေးမျိုးခေါ်တယ်
 ဣရိယာပုတ်လေးပါး အနေလေးမျိုးတို့ဖြင့် ချမ်းသာသလို
 နေရတယ် နေနိုင်တယ်လို့မှတ်။

ထိုင်လျက် မှတ်မယ်ဆိုပါတော့။ ထိုင်တာလဲဘဲချမ်းသာသ
 လို့ ထိုင်နိုင်တယ်၊ ထိုင်တတ်သလို ထိုင်နိုင်တယ်၊ ရှင်းပလား
 (ရှင်းပါတယ်ဘုရား) သို့သော် အဆစ်ကလေးထည့်ပေးရ
 တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လျှပ်တလက်မကဖြစ်ပျက် မမြင်သေးခင်
 ကြာကြာကလေး ထိုင်ပေးကြ၊ တင်းပြည့် ကျပ်ပြည့်
 ကြာသွားအောင် အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီလေးလဲ ရံခါရံခါကူကြ။
 ထိုင်တိုင်း တိုင်တိုင်း အဓိဋ္ဌာန်မပါသော်လဲ တခါတရံ
 အဓိဋ္ဌာန်ပါပါစေ။ ကိုယ်ထိုင်နိုင်သလောက်ပေါ့။ နာရီဝက်
 ထိုင်နိုင်ရင်နာရီဝက်။ တနာရီထိုင်နိုင်ယင်တနာရီ။ ဒီအတွင်း၌
 မလှုပ်မယှက် မပြင်ဘဲနဲ့ ပေါ်ဒါနုတ်၍ နေပါမည်လို့ စိတ်ထဲ
 ကအောက်မေ့။ အဲဒါအဓိဋ္ဌာန်ဘဲ၊ နာရီဝက် အဓိဋ္ဌာန်ယင်
 နာရီဝက်ပြည့်အောင်နေ။ တနာရီအဓိဋ္ဌာန်ယင် တနာရီပြည့်
 အောင်နေနော်။ ရှင်းအောင် မှတ်ထားကြ။

ဒီလိုချည်းဘဲ ထိုင်တိုင်း ထိုင်တိုင်း အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ
 ထည့်ရမလားလို့ မေးပါစို့၊ ချင်းချက်ကလေး ခန္ဓာကိုယ်မှာ
 လျှပ်တလက်မက ဖြစ်ပျက်မမြင်သေးခင်တဲ့။ ဖြစ်ပျက်မြင်လို့

ရှိယင် ကြာကြာဘဲထိုင်ထိုင် မြန်မြန်ဘဲပြင်ပြင် သဘော
 ကျပလာ (ကျပါပြီဘုရား) ဒါဖြင့် ကြာကြာထိုင်ခိုင်းတာ
 ဖြစ်ပျက် မြင်စေချင်လို့ ဆိုတာ မှတ်ရမယ်။ ညောင်းဘို့
 ကျင်ဘို့ ကိုက်ဘို့ ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခတွေ့ဘို့လို့ ခိုင်းတာမဟုတ်
 ဘူးနော် ခန္ဓာကိုယ်မှာ လျှပ်တလက်မက ဖြစ်လိုက်
 ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်ဆိုတဲ့ ဒီဖြစ်ပျက်လေးတွေကို
 မြင်စေချင်လို့ ကြာကြာ ထိုင်ခိုင်းတာမှတ်ကြ အဲဒါဒီလို
 ဖြစ်ပျက်ကလေးမြင်မယ်ဆိုယင် ကြာချင်ကြာ မကြာချင်နေတဲ့။
 သဘောကျပလာ (ကျပါပြီဘုရား)။

စိတ်ဘယ်မှာထား (ရင်မှာ ထားပါတယ်ဘုရား)
 ဘာလုပ်နေ (ကိုယ်မှာပေါ်တာ ငါးမျိုးမှတ်နေပါတယ်
 ဘုရား) ထိုင်တာမှတ်မလား ပေါ်ဒါမှတ်မလား (ပေါ်ဒါ
 မှတ်ပါမယ်ဘုရား) ပေါ်ဒါမှတ်ရမယ်။

ထိုင်လျက်ညောင်းလို့ အိပ်လျက်မှတ်မယ်ဆိုယင်အိပ်လျက်
 မှတ် ဘယ်လို အိပ်ရမလဲဘဲရားလို့ ဆိုယင် အိပ်ချင်သလိုအိပ်
 အိပ်တတ်သလိုအိပ် အိပ်တော့မပျော်ရဘူးနော် (မှန်ပါဘုရား)
 သို့သော် ကြာကြာကလေးအိပ်ပါ။ တင်းပြည့် ကျပ်ပြည့်
 ကြာသွားအောင် ရံခါရံခါ အဓိဋ္ဌာန် ပါရမီကလေးကူကြနော်
 (မှန်ပါဘုရား) ကြာကြာတော့ အိပ်နိုင်တယ်၊ တနာရီ
 အိပ်နိုင်မယ်ဆိုယင် တနာရီဘဲ၊ နှစ်နာရီ အိပ်နိုင်မယ်ဆိုယင်
 နှစ်နာရီဘဲ၊ ဤအတွင်း၌ မလှုပ်မယှက်မပြင်ဘဲနဲ့ ပေါ်ဒါ
 မှတ်၍ နေပါမည်လို့ ရည်ရွယ်ချက်ထား။ အဲဒါအဓိဋ္ဌာန်ဘဲ။

ဒီလိုချည်းဘဲ ကြာကြာကြီး အိပ်ရမှာလားဘုရားလို့ မေးလို့ရှိယင်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လျှပ်တလက်မက ဖြစ်ပျက် မမြင်သေးဘဲ ဆချိန်ကလေးဘဲ။ ဒါဖြင့် ကြာကြာအိပ်ခိုင်းတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပျက်မြင်စေချင်လို့။ ဖြစ်ပျက် မြင်လာပြီးဆိုယင် ကြာချင်ကြာ မကြာချင်နေ။ သဘောဘဲ။ စိတ်ဘယ်မှာထားမလဲ ရင်မှာထား။ ဘာလုပ်နေ ပေါ်ဒါ ငါးမျိုးမှတ်နေ ဟုတ်ကဲ့လား (မှန်ပါဘုရား) အိပ်ထာ မှတ်မလား ပေါ်ဒါမှတ်မလား (ပေါ်ဒါမှတ်ပါမယ်ဘုရား) ကဲတခုရှင်းသွားပြီ။ အားလဲထုတ်တတ်ပြီ။

မတ်တတ်ရပ်ချင်လဲ ရပ်လျက်အားထုတ်။ ဘယ်လိုရပ်မလဲ၊ ရပ်တတ်သလိုရပ်၊ ချမ်းသာသလိုရပ်။ သို့သော် ကြာကြာကလေး တော့ ရပ်ရမယ်။ ကြာ သွား အောင် လဲ ဘဲ အဓိဋ္ဌာန် ပါရမီကလေးကူ။ ကြာကြာရပ်ခိုင်းတာလဲဘဲ တခြားမဟုတ် ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လျှပ်တလက်မက ဖြစ်ပျက်မြင်စေချင်လို့ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းသွားပါပြီဘုရား) ဒါဖြင့် ဖြစ်ပျက်မြင်ပြီ ဆိုယင် ကြာချင်ကြာ မကြာချင်နေ ကိုယ့်သဘော။

စိတ်ဘယ်မှာထား ရင်မှာထား။ ဘာလုပ်နေ၊ ပေါ်ဒါ ငါးမျိုးမှတ်နေ၊ ရပ်ထာမှတ်မလား (ပေါ်ဒါမှတ်ပါမယ်ဘုရား) ကဲ-ဒါလဲတချက်ရှင်းသွားပြီ။

စင်္ကြံလျှောက်ပြီး အားထုတ်လဲ ရတာဘဲ။ စင်္ကြံလျှောက် ယင်းလဲ မှတ်ရမယ်။ ဘယ်လိုလျှောက်ရမယ် နဂိုရိုက အိမ်မှာ၊ ကျောင်းမှာ၊ ရွာမှာ လျှောက်တတ်သလိုပေါ့၊ ချမ်းသာသလို

လျှောက်အုံး နက်ဖြန်ခါကျမှ ကျယ်ကျယ် လွင့်လွင့်ကလေး
ပြောမယ်။ ဒီနေ့တော့ လျှောက်တတ်သလို လျှောက်အုံးနော်။
သို့သော် ခပ်ကြာကြာကလေးလျှောက်။ ရံခါရံခါ အဓိဋ္ဌာန်
ပါရမီကလေးကူကူပြီး၊ ညောင်းလောက်အောင် လျှောက်။
ခပ်ကြာကြာလျှောက်ခိုင်းတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ ခန္ဓာမှာ လျှပ်
တလက်မကဖြစ်ပျက်ကို မြင်စေချင်လို့တဲ့။ သဘောကျပလား
(ကျပါတယ်ဘုရား)

ညောင်းအောင်၊ ထုံအောင်၊ ကိုက်အောင်လို့ ဒီလိုလျှောက်
ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မလေးတွေ ခန္ဓာမှာ လျှပ်တပျက်
မကဖြစ်ပျက်နေတာရှိတယ်။ အဲဒါလေးကို မြင်စေချင်လို့။ အဲဒါ
မြင်ပြီဆိုယင် ကြာကြာဘဲ လျှောက်လျှောက် နဲ့နဲ့ဘဲလျှောက်
လျှောက်။ သဘောကျသလိုဘဲလျှောက်နိုင်ပါတယ်တဲ့။

စိတ်ဘယ်မှာထား၊ ရင်မှာထား၊ ဘာလုပ်နေ၊ ပေါ်ဒါ
ငါးမျိုးမှတ်နေ၊ စင်္ကြန်လျှောက်တာမှတ်မလား ပေါ်ဒါ မှတ်
မလား (ပေါ်ဒါမှတ်ပါမယ်ဘုရား) ရှင်းသွားပြီ။

ထိုင်လျက်အားထုတ်ပုံ၊ အိပ်လျက်အားထုတ်ပုံ၊ ရပ်လျက်
အားထုတ်ပုံ၊ သွားလျက်အားထုတ်ပုံ အနေမရွေး ဘယ်လို
နေနေ စိတ်ရင်ထဲမှာထား၊ ပေါ်ဒါငါးမျိုး မှတ်နေကြပါလို့
ဆိုလိုသည်။ အနေကိုမှတ်မလား၊ ဘာမှတ်မလဲ(ပေါ်ဒါငါးမျိုး
မှတ်ပါမယ်ဘုရား) ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်ကြ။ ဣရိယာပထပဗ္ဗ
ပြီးပြီ။

သမ္မဇညပဗ္ဗ၊ အလုပ်မရွေး ဘယ်အလုပ်ကို လုပ် ကိုင်
လုပ်ကိုင် စိတ်ရင်ထဲမှာထား၊ ပေါ်ဒါငါးမျိုး မှတ်ပြီးတော့
လုပ်ကြပါ။ အလုပ်လုပ်တာကို မှတ်မလား ဘာကိုမှတ်မလဲ
(ပေါ်ဒါငါးမျိုးကို မှတ်ပါမယ်ဘုရား)။

နက်ဖန်ခါ သဘက်ခါကျမှ ဒီအလုပ်စခမ်းတွေ ပေါ်လာ
မယ်၊ စားခန်း၊ သောက်ခန်းလဲအလုပ်ဘဲ၊ နောက်ပိတ်ဆုံး
ကျင်ကြီးကျင်ငယ်သွားဒါလဲ အလုပ်ဘဲမဟုတ်လား (ဟုတ်ပါ
ဘုရား)၊ လက်တွေ့ လက်ဆန့်စကားပြောဒါ၊ စားသောက်
မျိုးဒါလဲဘဲ အလုပ်တွေချည်းဘဲ။

အဲဒီတော့ အလုပ်လုပ်မယ်ဆိုယင် ဘာလုပ်လုပ် စိတ်ရင်
ထဲမှာထား၊ ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်ပြီး၊ ပြောရမယ်၊ ထိုင်ရမယ်၊
ခွန်ရမယ်၊ စားရမယ်၊ ဝါးရမယ်၊ သောက်ရမယ်၊ မျိုးရမယ်၊
ရေချိုးရမယ်၊ မဟုတ်လား (ဟုတ်ပါဘုရား)အလုပ်မရွေး စိတ်
ရင်ထဲမှာထားပြီး၊ ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်နေကြပါ။ အလုပ်ကိုမှတ်
မလား၊ ဘာကိုမှတ်မလဲ (ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်ပါမယ်ဘုရား)။

နေရာမရွေး ဘယ်နေရာရောက်ရောက် စိတ်ရင်ထဲမှာထား
ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်နေကြပါ။ ရိပ်သာထဲမှာလဲ ပေါ်ဒါငါးမျိုး
ကိုမှတ်ကြ၊ ရိပ်သာအပြင်ဘက်မှာဘဲ ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်ကြ၊
ဆွမ်းစားကျောင်းမှာလဲ ဓမ္မာရုံ၊ အိမ်သာ၊ ရေချိုးရုံမှာ ဘယ်
နေရာရောက်ရောက် စိတ်ရင်ထဲမှာထား ပေါ်ဒါငါးမျိုး မှတ်
နေရမယ်၊ ဒါကနေရာမရွေးပါဘဲ။

အချိန်မရွေး ဘယ်အချိန်မျိုးမဆို ယောဂီတို့ သံချောင်း
 ခေါက်တာဟာ ဖြုတ်တဲ့သံချောင်းတခု မပါဘူးနော်။ သတိ
 ချပ်ထားကြ။ ဒို့-တရားဖြုတ်ပြီ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ဒါဖြုတ်ပြီးလို့
 ဖြုတ်တဲ့သံချောင်းတခုမှမရှိဘူး။ ယောဂီတို့ဟာ အခုဆယ်ရက်
 အားထုတ်မယ်ဆိုယင် ဆယ်ရက်လုံးလုံး ဘယ်အချိန်မျိုးမဆို
 အားထုတ်နေရမယ်။ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းပါပြီဘုရား) အား
 ထုတ်နေယင်း။ စားချိန်ကျယင် စားသံချောင်းခေါက်ပေးဒါ။
 ရေချိုးချိန်ကျယင် ရေချိုးသံချောင်းခေါက်ပေးဒါ။ တရားစစ်
 တရားနာ သံချောင်းခေါက်ပေးဒါ။ အဲဒါ-ယောဂီတို့ သိဘို့
 အချိန်လေးတွေဘဲ။ တရားဖြုတ်ပြီဆိုတဲ့သံချောင်းတခုမှမရှိဘူး။

ဒါကြောင့်-ယောဂီတို့အချိန်မရွေး စိတ်ထဲရင်ထဲမှာထား။
 ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်နေကြပါ။ အရပ်ထဲကလာကြတယ်။ ယောဂီ
 တို့ တရားဖြုတ်ပလားလို့ ဆိုယင်။ တရားဖြုတ်တာ မရှိဘူး
 တရားနားနဲ့ အချိန် မရှိဘူးလို့ ပြော။ ရှိသေးလား (မရှိပါ
 ဘုရား)။ သို့သော်လဲ-အပြင်ဘက်ကလူတွေနဲ့ ပြောဖို့အချိန်
 လေးသာ ကန့်သတ်ထားတယ်။ ဟို-ထောင်သားများဆိုယင်
 ထောင်ဝင်စာရပြီး တွေ့ဘို့ဘဲမဟုတ်လား (မှန်ပါဘုရား) ထို့
 အတူဘဲ။ အချိန်သာကန့်သတ်ပြတယ်။ တရားဖြုတ်တဲ့ အချိန်
 ရယ်လို့ မရှိဘူး။ အရပ်ထဲကလူတွေလဲမှတ်ထား။ ဒီအချိန်ဟာ
 တရားဖြုတ်နေပြီ ဒီအချိန်ဟာတရားနားနေပြီလို့ ဒီလိုဘယ်
 တော့မှမမှတ်ပါနဲ့။ ဒီအချိန်သွားမယ်ဆိုယင် အပြင်ကလူတွေ
 နဲ့ တွေ့နိုင်တယ်။ တွေ့နိုင် တဲ့ အချိန် လေး သာ မှတ် ထား။
 ဒါကြောင့်-အချိန်မရွေး စိတ်ထဲရင်ထဲမှာထား။ ပေါ်ဒါငါးမျိုး
 မှတ်နေကြရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

နေ့ရှည် လများအားထုတ်မဲ့အတွက် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်က အိပ်ချိန်ကလေး တချိန်ခွင့်ပြုတယ် သန်းခေါင်ယာမ် တချိန်တော့ အိပ်လိုယင် အိပ်ကြပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါဖြင့် သည့်ပြင် အချိန်တွေဟာ အားထုတ်တဲ့ အချိန်ပေါ့ တနေလုံး အားထုတ်တဲ့ အချိန်ပေါ့ (မှန်ပါဘုရား)။

ညဉ့်ဦးယာမ်ကုလား နာရီနဲ့ ဆယ်နာရီထိအောင် အား ထုတ်ချိန်ဘဲ။ ဆယ်နာရီက နာရီပြန်နှစ်ချက်ထိ သန်းခေါင် ယာမ်၊ အိပ်လိုယင် အိပ်ချိန်ဘဲ မအိပ်လိုယင်လဲ အားထုတ် နိုင်ပါတယ်။ နာရီပြန်နှစ်ချက်ထိက မိုးလင်းအထိ မိုးသောက် ယာမ် အားထုတ်ချိန်ပါဘဲ။

ဘုန်းကြီးများပြုတဲ့ ဓမ္မရိပ်သာတွေ မှန်သမျှ မနက်ဆိုယင် ဆွမ်းချက်နိုးတဲ့ သဘောမျိုးဖြင့် သုံးနာရီသံချောင်း ခေါက် ပေးတယ်။ သုံးနာရီ သံချောင်းခေါက်ပေးကြနော်၊ သုံးနာ ရီခေါက်မှထယင် သူ့ ဓမ္မတာကနှစ်ချက်ထိုးယင် ထရ။ တနာရီ နောက်ကျလေသောကြောင့် ဘယ်နာရီမှမအိပ်နဲ့ ဆယ့်တနာ ရီကျမှ အိပ်။ သဘောကျပလား (ကျပါတယ်ဘုရား) ဆယ့်တ နာရီမှာလဲ သံချောင်းခေါက်ပေးလိမ့်မယ်။ ဆယ့်တနာရီကျ ယင်၊ အိပ်လိုယင်အိပ်၊ မအိပ်လိုယင်လဲ ကိုယ့်သဘောဘဲ။ သုံးနာရီ သံချောင်း ခေါက်ယင် မကျန်းမာတဲ့ လူမှတပါး အကုန်လုံး နိုးရမယ်။ အိပ်တဲ့လူ-မရှိရဘူး၊ အဲဒါ အကုန်လုံး ကိုယ့်ကျောင်းမှာကိုယ် ညီညီညာညာနဲ့ အကုန်လုံးနိုးကြ မျက် နှာသစ် တပို့တပါးသွား ဆေးသောက် ကွမ်းစား ဝါသနာ ပါယင် မကြာခင်သောက် အကြာကြီးလုပ်မနေနဲ့။ ကွမ်းဘတ်

ကြီးငုံပြီးတော့လဲမနေနဲ့။ စားသောက်ပြီးယင် ရင်တွင်စိတ် ထားပြီး မိုးလင်းအထိ အားထုတ်ပါတဲ့၊ ရှင်းပလား (ရှင်း ပါပြီဘုရား) အားထုတ်ချိန်၊ အိပ်ချိန် ကဲ့ပလား (ကဲ့ပါပြီဘုရား) အားထုတ်ချိန်၌ အားထုတ်ကြပါ။ အိပ်ချိန် အိပ်လိုယင် အိပ် ကြပါ။

အားထုတ်ချိန်၌ အိပ်ငိုက်တဲ့ စိတ်မျိုးပေါ်လာယင် ဖျောက် ပါ။ မီးဖွင့်လိုက် အလင်ရောင်ကြည့်ပေးလိုက် ဘယ်မှာ တ စောင်းပြောင်းပေးလိုက်၊ ထလမ်းလျှောက်ပေးလိုက်၊ မျက် နှာသစ်ပေ.လိုက်။ အာလောက ကသိုဏ်း အလင်းရောင်များရှိ ယင်လဲ မီးခွက်ထွန်းပြီးတော့ဖြစ်စေ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်မီးဖြစ်စေ ကြည့်ပေးလိုက်။ ပြင်းပြင်းဆန်ဆန် အအိပ်နဲ့ပြီးတော့ အား ထုတ်မဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များရှိယင် အားထုတ်ပေးလိုက်ကြ။ အော်- ဒီပုဂ္ဂိုလ်တယ်အားထုတ် အအိပ်တယ်နဲ့တာဘဲ။ ငါလဲအအိပ်နဲ့ ပြီးတော့ ကြိုးစားပြီးအားထုတ်မယ် အားထုတ်ဘဲ မင်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရတော့မယ်လို့ ဇွဲကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အားကျပြီး အားထုတ်တဲ့။ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းသွားပါပြီဘုရား)။

အဲဒီလိုအားထုတ်သော်လဲဘဲ၊ မပျောက်ပါဘူး။ အင်မတန် မှတ် ဇက်တွေ ဂုတ်တွေလေးပြီးတော့ ငိုက်တဲ့စိတ်သာများ နေယင် အိပ်လိုက်။ နာရီဝက်ဘဲ တနာရီဘဲ၊ သည့်ထက်ပို မများစေရဘူးလို့ ထိုးအိပ်လိုက်။ အိပ်ရာကနိုး ချက်ချင်းထ မျက်နှာသစ်။ ဆေးသောက် ကွမ်းစားဝါသနာပါယင် ခုနလို မကြာခင်သောက်ပြီး ဆက်သက်အားထုတ်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ အားလုံးရှင်းပလား (ရှင်းပါပြီဘုရား) နောက်ပြီးတော့အသံ

တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောအုံးမယ်၊ ယောဂီတွေအားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ တယောက်တည်း တကျောင်းတည်း အားထုတ် ယင်တော့ကောင်းတယ်။ ယခုတော့အများဖြစ်တယ်။ အများ ဖြစ်တော့ အသံတိတ် လူသွား လူလာကင်းဆိတ်ပါစေ။

အသံဆိုတော့၊ ချောင်းဆိုတဲ့အသံတွေ၊ ချောင်း-သိပ်ဆိုး အားကြီးယင် ရိပ်သာမှာမနေပါနဲ့။ လူတိရ ကျွတ်ရာ တနေ ရာမှာ ရှောင်ပြီးတော့နေပါ။ ချောင်းဆိုးလွန်းသော အသံ၊ စကားပြောတဲ့အသံ၊ ထိုင်တဲ့အသံ၊ ခြေနှင်းတဲ့အသံ၊ အငြိမ် မနေပါဘဲနဲ့ ဆော့နေတဲ့အသံ၊ နောက်ပိတ်ဆုံးမှာ ဘယ်ညာ တစောင်းပြောင်းလိုက်တဲ့ အသံတောင်မှ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မြည်တဲ့အသံ၊ ဒီလိုအသံမျိုးတွေ တိတ်အောင်နေကြပါ။

လူသွား-လူလာတွေလဲ ကင်းဆိတ်ပါစေ။ တကျောင်းက တကျောင်းသို့ ယောဂီအချင်းချင်း ကူးစက်သွားလာခြင်းမရှိ စေရ။ ဘေးကလာတဲ့ လူတွေလာယင် ဘုန်းကြီးပြောတဲ့ အတိုင်း အချိန်ကန့်သတ်ပေးပါ။ ဘယ်အချိန်-ဘယ်အချိန်မှာ လာရမယ်။ သည့်ပြင် အချိန်တွေမှာ မလာရဘူး အကယ်၍ပေး စရာရှိယင် ယောဂီထိန်းတွေကို သွားတွေပြီး ဘယ်သူ-ဘယ် ဝါကိုပေးလိုက်ပါလို့ ဆိုယင် ရောက်တာဘဲ။

အကယ်၍ တွေ့နိုင်လောက်တဲ့ အချိန်အခါပင်ဖြစ်စေကာမူ ယောဂီတို့ကလဲ ကြာရှည်လက်မခံပါနဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့ အချိန်မှာ အိမ်အကြောင်း၊ စီးပွားရေးအကြောင်း၊ စိတ်ကိုပူ ပန်စေတတ်တဲ့ အကြောင်း၊ မှန်သမျှမပြောပါနဲ့။ မိမိကလဲ-

ပိတ်ထားပါ။ ပိတ်ထားပါက၊ မိမိကသွားပြီးတော့လဲ-မမေး
 ပါနဲ့။ အိမ်ကလူတွေကလဲ ဘာမှ လာပြီးတော့ မပြောပါနဲ့။
 ဆယ်ရက်အတွင်းမှာ အိမ်သံယောဇဉ် သားသမီးသံယောဇဉ်
 ပစ္စည်းသံယောဇဉ် အလုပ်အကိုင် သံယောဇဉ်တွေ အကုန်လုံး
 ဖြတ်ထားကြ။ တိုင်းရေးပြည်ရေး သံယောဇဉ်တွေလဲ အကုန်
 လုံးဖြတ်ထားကြ။ ဘာမှတွေးတောခြင်းမရှိနဲ့။ စိတ်သည် ပူပင်
 သောကစိုးရိမ်ကြောင့်ကြ အကုန်လုံးနှိမ်ပြီးတော့ အေးအေး
 ထား။ ချမ်းချမ်းသာသာထားပြီး၊ တရားကိုဆက်လက် ကြိုး
 စားပြီးနေကြပါ။ ဆယ်ရက်ပြည့်ယင် ကိုယ့်အိမ်ကိုယ် ပြန်
 ရမှာပါ။

အကယ်၍အရေးကြီးတယ်ဆိုယင်လဲ အိမ်ကလဲမနေပါဘူး။
 လာမှာပါဘဲ။ အားလုံးယောဂီတွေ အကုန်လုံးဘဲ ကိုယ့်အိမ်
 ကိုယ်ပြန်ရမှာပါဘဲ။ ဒါကြောင့်ပြောခဲ့ပြီးတဲ့အတိုင်း။ အပြင်လူ
 တွေကလဲဘဲ စိတ်ထိခိုက်လောက်တဲ့ စကားမျိုးမပြောကြပါနဲ့။
 မိမိကလဲဘဲ ပိတ်ထားပါ။ လာတဲ့အချိန်လေးမှာ ပြောစရာရှိ
 ယင် တခွန်း နှစ်ခွန်းပြောလိုက်။ ပေးစရာရှိယင် ပေးလိုက်။
 ယူစရာရှိယင် ယူထားလိုက်ပြီး အပြင်ဘက်က လူတွေက
 ထွက်သွားကြပါ။

အကယ်၍စကားလက်ခံပြီး ပြောနေယင်၊ ကိုယ်တယောက်
 တည်းမဟုတ်ဘူး။ ဘေးကလူတွေလဲ ရှိပါသေးတယ်။ စကား
 သံတွေကြားနေယင်လဲဘဲ၊ သမာဓိလဲပျက်တတ်ပါတယ် ဝိတက်

လဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိမိကလဲဘဲ တောင်ပြော မြောက်ပြော
နဲ့ ဆိုတော့ ဝိတက်မငြိမ်းဘူး။

တိရစ္ဆာန်ကထာ၊ နုသောသူမှာ မပြောအပ်သေးပါ။ ဆို
တဲ့အတိုင်း။ တရားကလဲ အားထုတ်ခါစရှိသေးတယ်။ အား
ထုတ်ပါသော်လဲ တရားမြင်တာ နုနုလေးရှိသေးတယ်။ မရင့်
သေးဘူး။ အထိမခံနိုင်သေးဘူး အဲသည်လိုအချိန်မျိုးမှာ ဆို
ယင် စကားတောင်မပြောနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့စကား
မျိုးတောင်မှ မပြောပါနဲ့ ပိတ်ထားပါလို့ ဆိုလိုက်တယ်။ အား
လုံးရှင်းကြပလား (ရှင်းပါပြီဘုရား) အားကောထုတ်တတ်
မလား (အားထုတ်တတ်ပါပြီဘုရား)

ဝင်တဲ့နေ့ကစ၍ ထွက်သည့်နေ့အထိ၊ စိတ်သည်ရင်ထဲမှာ
ထား၊ တကိုယ်လုံးက ပေါ်ဒါငါးမျိုး မှတ်နေကြပါလို့ ဆိုလို
တယ်။ နေရာမရွေးဘယ်လိုနေနေ စိတ်ရင်ထဲမှာထား။ ပေါ်ဒါ
ငါးမျိုးမှတ်နေကြပါ။ အလုပ်မရွေး ဘယ်အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်
လုပ်ကိုင် စိတ်ရင်ထဲမှာထား ပေါ်ဒါငါးမျိုးကိုသာ မှတ်နေကြ
ပါ။ နေရာမရွေးဘယ်နေရာရောက်ရောက် စိတ်ရင်ထဲမှာထား။
ပေါ်ဒါငါးမျိုးကိုသာမှတ်နေကြပါ။ အချိန်မရွေး၊ ဘယ်အချိန်
မျိုးမဆို စိတ်ရင်ထဲမှာထား။ ပေါ်ဒါငါးမျိုးကိုသာ မှတ်နေ
ကြပါလို့ ဆိုလိုက်ပေတယ်။ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းသွားပါပြီ
ဘုရား) ဒီနေ့အကျဉ်းချုပ်ကလေး၊ နက်ဖြန်ခါ ကျတော့မှ
ကျယ်ကျယ်လွင့်လွင့်အရင်းကစပြီးတော့ ပြန်ပြောမယ်။ ကဲပြီး
သွားပါပြီ။

အန္တရာယ်ကင်းလေးရုတ်ပါမယ်၊ အန္တရာယ်ကလေးကင်း
ပြီးတော့သွားအောင် စီးချင်တာလေး နာကြအုံး၊ ကနေ
တရားဝင်ခါစနေ့ဖြစ်တယ်၊ စီးချပေးမယ်။ ယုံယုံကြည်ကြည်
လဲမှတ်ရတယ်။

သဗ္ဗေဒုဒ္ဓါ ခေမပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယံခေမံ။
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။ ■

ခေမပတ္တာ-ခေမပတ္တာနံ၊ ဘေးရန်အေးငြိမ်း ရုပ်နာမ်တွေ
ဇာတ်သိမ်းသည့် အငြိမ်းခါတ် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ မြတ်ကြီး သို့
ကိုယ်စီကိုယ်၎် ရတော်မူကြ ရောက်တော်မူကြ ကုန်ပြီးသော။
သဗ္ဗေဒုဒ္ဓါ-သဗ္ဗသံဗုဒ္ဓါနံ၊ ဂင်္ဂါဝါဠု သဲစုမက ပွင့်တော်မူ
သွားကြကုန်သော အလုံးစုံသောဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး
တို့၏။ တေဇေနစ၊ တန်ခိုးရှိန်စော် မေတ္တာတော်အာနုဘော်
တော်အားဖြင့်၎င်း။ ယံခေမံ၊ အကြင်ဘေးရန်အေးငြိမ်း ရုပ်
နာမ်တွေဇာတ်သိမ်းသည့် အငြိမ်းခါတ် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ မြတ်
ကြီးကို။ ပတ္တာနံ၊ ကိုယ်စီကိုယ်၎် ရတော်မူကြ ရောက်တော်မူ
ကြကုန်ပြီးသော၊ ပစ္စေကာနံ၊ ဘုရားပွင့်တာထက်မက အလွန်
တရာ များပြားလှစွာကုန်သော ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ကိုယ်တော်မြတ်
တို့၏ တေဇေနစ၊ တန်ခိုးရှိန်စော်မေတ္တာတော်အာနုဘော်
တော်အားဖြင့်၎င်း။ ခေမပတ္တာနံ၊ ဘေးရန် အေး ငြိမ်း ရုပ်
နာမ်တွေ ဇာတ်သိမ်းသည့် အငြိမ်းခါတ် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ မြတ်
ကြီးသို့ ကိုယ်စီကိုယ်၎် ရတော်မူကြ ရောက်တော်မူကြကုန်ပြီး

သော။ အရဟန္တာနံ၊ ဘုရားတဆူတဆူမှာ နှစ်ဆဲ လေးသင်္ချေ
 ကုဋေခြောက်ဆယ် ဗိုလ်ခြေတသိန်းမက ကျွတ် တန်း ဝင် ရှိ
 သွားကြကုန်သော အသင်္ချေအနန္တသော ရဟန္တာ ကိုယ်တော်
 မြတ်တို့၏။ တေဇေနစ၊ တန်ခိုးရှိန်စော် မေတ္တာတော် အာနု
 ဘော်တော်အားဖြင့်၎င်း။ သဗ္ဗသော၊ မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်
 မိမိတို့၏ နေထိုင်ရာ ကျောင်း၊ အိမ်၊ အိမ်၏ ဘေးထောင့်၊ ရှေ့၊
 နောက်၊ ထက်၊ အောက်မလပ် ထက်ဝန်းကျင်သော အရပ်ဆယ်
 မျက်နှာတို့၌။ ရက္ခံ၊ အရံဆီးတား အစောင့် အရှောက် များ
 စီချထားခြင်းကို။ ဗန္ဓာမိ၊ စိတ် ဝယ် စွဲကပ် အမြဲတမ်း အသိ
 အမှတ်ပြုထားပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ။

တနေ့ အလုပ် ပေး တရားနှင့်တကွ စည်းချက်တူဝါထာ
 များကို ကရုဏာသန်သန်ထား မေတ္တာများများဖြင့် ဟော
 ကြားလိုက်ရတာကို ကြားနာရတဲ့ သင်သူတော်ကောင်း အ
 ပေါင်းတို့မှာ လုပ်ပုံလုပ်နည်းများ မရပြီဆိုယင် အနွပုထုဇဉ်
 အပါယ်ခွင်မလွတ်သေးပါ။ လုပ်ပုံလုပ်နည်းများ ရသွားမယ်
 ဆိုယင် စာတတ်ကလျာဏပုထုဇဉ် အပါယ်ခွင်လွတ်တော့မယ်
 ဆိုတာ ဝမ်းမြောက်သောအလား တရားတော် ကို ချီးကြူး
 သောအားဖြင့်၊ သုံးကြိမ် သာဓု...သာဓု...သာဓု...လို့ စိတ်ပါ
 လက်ပါ အားရပါးရ ခေါ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ။

အလုပ်ပေးတရား ပြီး၏။

တရားဝင်ခါစ ညအလုပ်ပေးတရားဖြစ်ပါသည်။ အကျဉ်းပါဘဲ။



ဒုတိယနေ့ နံနက်ပိုင်းအတွက်
ကိုယ်တွေ့ဥာဏ်မြင်နှင့်

ဣရိယာပထပဋ္ဌအလုပ်ပေးတရားတော်

ညကတော့ အကျဉ်းချုပ်ကလေး။ ကိုယ်တွေ့ - ဉာဏ်မြင်၊
ပင်တိုင်အလုပ်လောက်သာလျှင်ဆုံးမတယ်။ ကနေ့မနက်တော့
ကျယ်ကျယ်လွင့်လွင့် အရင်းကစပြီးတော့ဆုံးမမယ်။ ရေးစရာ-
မှတ်စရာရှိရင် ဦးပဉ္စင်းများ စာအုပ် - ခဲတံ ယူပြီးတော့ ရှေ့
နားချရေးလို့ရပါတယ်။ ကဲ....အလုပ်စတော့မယ်....။

ဝိပဿနာအလုပ် ၆-မျိုး

- ၁။ မျက်လုံးတွေ - ဉာဏ်မြင် အလုပ်တမျိုး
- ၂။ နားတွေ - ဉာဏ်မြင် အလုပ်တမျိုး
- ၃။ နှာခေါင်းတွေ - ဉာဏ်မြင် အလုပ်တမျိုး
- ၄။ လျှာတွေ - ဉာဏ်မြင် အလုပ်တမျိုး
- ၅။ ကိုယ်တွေ - ဉာဏ်မြင် အလုပ်တမျိုး
- ၆။ မနောတွေ - ဉာဏ်မြင် အလုပ်တမျိုးရယ်လို့

အလုပ် ခြောက်မျိုးရှိပါတယ်။ ဝိပဿနာ အလုပ်ဆိုလျှင် ဒီ
ခြောက်မျိုးဘဲ။ လှူဘဲ-ပြုပြု။ ရှင်ဘဲ-ပြုပြု။ ဖိုးသူတော်-မယ်
သီလဘဲ-ပြုပြု။ ဝိပဿနာပြုမယ်ဆိုရင် ဒီခြောက်မျိုးဘဲပြုနိုင်
တယ်။

ကသစ်ဝိုင်ဆရာတော် ပြပုံ-ပြနည်း

ဘုန်းကြီးများကတော့ ခြောက်မျိုးလုံးဘဲ ပြပါတယ်။ သို့သော်-တပြိုင်နက်တော့မပြပါဘူး။ ခဲပြီးတော့ပြပါတယ်။ ခဲပုံကလေး ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်ကို ပခာန ပင်တိုင်အလုပ်။ ကျန်ငါတွေ့ ဉာဏ်မြင်ကို အပခာန-ယာယီအလုပ်လို့ နှစ်ခုခွဲ၍ပြပါတယ်။ ကိုယ်တွေ့-ဉာဏ်မြင် ပြသပုံ။ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ပခာန ပင်တိုင်အလုပ်ကို ဆုံးမမယ်။ ကိုယ်တွေ့တမျိုး၊ ဉာဏ်မြင်တမျိုးလို့ နှစ်မျိုးခွဲထား။

ကိုယ်အရ ကောက်ယူပုံ

ကိုယ်တွေ့ကိုပြောမယ်။ ကိုယ်ဆိုတာက တမျိုး။ တွေ့ဆိုတာက တမျိုး နှစ်မျိုးမှတ်။ ကိုယ် ဆိုတာက တကိုယ်လုံးကို ယူပါ။ ကာယပသာဒ ကာယဓာတ်ကို ကိုယ် ကောက်ရလေသောကြောင့် လို့ အကြောင်းပေးကြ။ ဒါဖြင့် ကိုယ်တွေ့က ဆိုလျှင် တကိုယ်လုံးယူရတယ်လို့ မှတ်။

လူတွေ့ယူဆပုံ နှင့် မတူပုံ

လူတွေ့ယူနေကြတဲ့ ခေါင်း-ကိုယ်-ခြေ-လက်စသည်တို့ကဲ့သို့ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီကိုယ်ကတော့ အလယ်ပိုင်းလောက်ကိုသာ ယူရတယ်။ ယခု ကိုယ်တွေ့က ကိုယ်ကိုတော့ တကိုယ်လုံးကို ယူရတယ်လို့ မှတ်။

တွေ့အရ ကောက်ပုံ

ကိုယ်တွေ့နဲ့ ကိုယ်မှာ တွေ့ဒါ၊ ကိုယ်မှာပေါ်ဒါတို့သည် စာလို့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ - ဗမာလို့ ထိစရာ။ တရားကိုယ် တေဇော, ဝါ

ယော၊ ပထဝီဓာတ် ကောက်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဓာတ်သုံးပါး ကောက်ထားကြ။

အလုပ်ဓာတ်နှင့်အပေါ် ဓာတ်ခွဲပုံ

ကျဉ်းသထက်ကျဉ်း ရှင်းသထက်ရှင်းအောင် ခွဲလိုက်မယ်။
တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ် နှစ်ပါးသည် အလုပ်ဓာတ်၊
ပထဝီဓာတ် တပါးသည် အပေါ်ဓာတ်လို့ ခွဲထားပါ။

သိမှတ်စဘွယ်အဓိပ္ပာယ်

တေဇောဓာတ်ကိုရှုလျှင်၊ ဝါယောဓာတ်ကိုရှုလျှင် အလိုလို
ပထဝီဓာတ်ကိုမြင်ရပါလိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ပထဝီဓာတ်ကို
အပေါ်ဓာတ်ထား ဒါကတခြားမဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ
ပထဝီဓာတ်တွေ၊ အမှုန်တွေ မှတည်ထားတယ်လို့ဆိုတာသိကြ။

စာလိုစစ်မယ်

ခန္ဓာကိုယ် တကိုယ်လုံးဟာ ရုပ်တွေချည်းပါဘဲ၊ ရုပ်ဆိုလျှင်
ဓာတ်ကြီးလေးပါး မဟာဘုတ်လေးပါး မှတည်ပြီးတော့
ထားပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ဥပါဒါရုပ် နှစ်ဆယ့်လေးပါးကတော့
အမှီပါဘဲ။ မဟာဘုတ် လေးပါးမှာလဲ ပထဝီ မဟာဘုတ်
မှတည် ထားပါတယ်လို့ ပထဝီဓာတ်ပတိဋ္ဌာနရသာဆိုတဲ့
အဋ္ဌကထာများကို ထောက်ဆပြီးတော့သိကြပါ။

ဒါကြောင့် စာလိုစစ်တမ်းထုတ်လျှင်လဲ ပထဝီဓာတ်တွေ၊
အမှုန်တွေ၊ အမာဓာတ်တွေ မှတည်ပြီးတော့ ထားတယ်လို့
သိရလေသောကြောင့်၊ ၎င်းပထဝီဓာတ် အမှုန်လေးတွေပေါ်
အောင် တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်ကိုရှုရပါတယ်လို့
ဆိုလိုသည်။

အလုပ်ခတ်ခွဲပြပုံ

ဒါဖြင့် အလုပ်ခတ်နှစ်ပါးနော်၊ တေဇောဆိုလျှင် ပူဒါ-
 အေးဒါ-တစုံနှစ်ခု၊ ဝါယောဆိုလျှင် လှုပ်တာ-ငြိမ်တာ တစုံ
 နှစ်ခု ပေါင်းလိုက်လျှင် နှစ်စုံလေးခုဘဲ၊ ပူဒါ-အေးဒါ-လှုပ်
 တာ-ငြိမ်တာလေးခုထဲ၊ ဤလေးခုထဲမှာ ငြိမ်ဒါကို နှုတ်လိုက်
 ပြန်သည်၊ ဘာကြောင့်လဲယောဂီတို့ ရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ အထင်
 နဲ့သာ ရှုမှတ်တာများတယ်၊ ပေါ့ပေါ့ဆဆ ရှုမှတ်တာ များ
 တယ်၊ ဒါကြောင့်-ငြိမ်တဲ့ခတ်ကလေးကို နှုတ်လိုက်ပြန်တယ်၊
 ဘာကျန်သလဲ၊ ပူဒါတမျိုး၊ အေးဒါတမျိုး၊ လှုပ်တာတမျိုး
 ဒီသုံးမျိုးကျန်ပြန်တယ်။

စာနှင့်ကိုက်ပြပုံ

စာထဲသွင်းမယ် ဒီသုံးခုကို ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ထဲ
 သို့ သွင်းရပါတယ်၊ ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာ တဆယ့်
 လေးခဏ်းရှိ၏၊ ဝိပဿနာနဲ့ ဆိုင်တဲ့အခဏ်းက သုံးခဏ်း။

- (၁) ဓာတုမနသီကာရပဗ္ဗဓာတ်ကို နှလုံးသွင်းတဲ့အခဏ်း။
- (၂) ဣရိယာပထပဗ္ဗ ဣရိယာပုတိနှင့်စပ်၍ နှလုံးသွင်းတဲ့
 အခဏ်း။
- (၃) သမ္ပဇညပဗ္ဗ သိမှုနှင့်စပ်၍ နှလုံးသွင်းတဲ့အခဏ်းလို့

ဝိပဿနာနှင့်ဆိုင်တဲ့ အခဏ်းဟာ သုံးခဏ်းပါတယ်။ ထိုသုံး
 ခဏ်းတို့တွင် တစ်နံပါတ် ဓာတုမနသီကာရပဗ္ဗ အခဏ်းထဲသို့
 သွင်းရပါတယ်လို့ မှတ်၊ ဒါဖြင့်- ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်
 ဓာတုမနသီကာရပဗ္ဗအတွက်က ပူဒါ၊ အေးဒါ၊ လှုပ်ဒါသုံးမျိုး
 ကိုမှတ်။

သုံးခုတွေ့ဆုံပုံစာတွေ့နှင့်ကိုယ်တွေ့

ကိုယ်တွေ့ဆိုလျှင် “တိဏ္ဍိတံတိဖဿော” ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပါဠိတော်နှင့်အညီ သုံးခုတွေ့ဆုံမှ ကိုယ်တွေ့ခေါ်တယ်။ သုံးခု တွေ့ဆုံပုံကလေး စာလိုပြောယင် ဖေါဋ္ဌဗ္ဗာရုံရယ်၊ ကာယ ဒွါရရယ်၊ ကာယဝိညာဏ်ရယ် သုံးခု တွေ့ဆုံတာ ခေါ်တယ်။ ဗမာလိုပြောယင်၊ ထိစရာကလေးသည် ကိုယ်မှာလာထိတော့ ထိ၊ သိ၊ ပေါ်ဒါဆိုလိုတယ်။

စာတွေ့-ဆင်းရဲနှင့်ချမ်းသာ

ဒါကြောင့်-ကိုယ်တွေ့ဆိုလျှင် ကာယဝိညာဏဓာတ် ထိ၊ သိ ပါသောကြောင့်၊ သင်္ဂြိုဟ်အဟိတ်စိတ်မှာ ဒုက္ခသဟဂုတ်ကာ ဝိညာဏ်သုခသဟဂုတ် ကာယဝိညာဏ်နှစ်ဖြာပါလို့ ဆင်းရဲ ချမ်းသာ နှစ်ဖြာ ရှုမှတ်ရပါတယ်လို့ ဆိုတာ စာတွေ့နှင့် ယုံကြည်ကြ။

ကိုယ်တွေ့ ဆင်းရဲခြင်းနှင့်ချမ်းသာ

ကိုယ်တွေ့နဲ့ ပြောယင်၊ ပူဒါ၊ အေးဒါ၊ လှုပ်တာတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်မှာပေါ်လာလို့ မခံသာလျှင် ဆင်းရဲမှုခေါ်ပါတယ်။ ခံသာလျှင် ချမ်းသာမှုခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်-ကိုယ်တွေ့မှာ လဲဘဲ ဆင်းရဲချမ်းသာနှစ်ဖြာထည့်ပြီးတော့ ရှုရပါတယ်။

စာနှင့်ကိုက်ပြပုံ

ဆင်းရဲချမ်းသာနှစ်ဖြာ ထည့်ရှုလျှင် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ထဲသို့ သွင်းရပါတယ်။ ဒါဖြင့်- ကာယနုပဿနာ

သတိပဋ္ဌာန်ခာတုမနုသိကာရပဗ္ဗအတွက် ပူဒါ၊ အေးဒါ၊ လှုပ်
တာသုံးမျိုးရယ်၊ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် အတွက်က
ဆင်းရဲဒါ၊ ချမ်းသာဒါ နှစ်မျိုးရယ်ပေါင်းတော့ ငါးမျိုးလို့မှတ်။

ပူဒါ၊ အေးဒါ၊ လှုပ်တာ၊ ဆင်းရဲဒါ၊ ချမ်းသာဒါလို့ ဉာဏ
ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းလာကိုက်တယ်။ အဲဒါ ကိုယ်တွေ့ဘဲ၊ ကိုယ်က
တကိုယ်လုံးကိုခေါ်တယ်။ ကိုယ်မှာပေါ်ဒါ ကိုယ်မှာတွေ့ဒါက
ငါးမျိုးခေါ်တယ်။ ခေါင်းမှာပေါ်ယင်လဲ ငါးမျိုးပါ။ အလယ်
ပိုင်း ကျော၊ ရင် စသည်မှာပေါ်ယင်လဲ ငါးမျိုးပါ။ အောက်
ပိုင်းပေါင်-ခြေသလုံးစသည်မှာပေါ်ယင်လဲ ငါးမျိုးပါလို့မှတ်။

ဒါက-ကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်ရုံပေါ်ပြဒါခေါ်တယ်။ ဥပမာပေး
မယ်။ ရုပ်ရှင်ရုံပိတ်ကားမှာ အရုပ်ကလေးတွေ ပေါ်ပြရုံနှင့်
တူတယ်။ ဒီမှာလဲဘဲ ကိုယ်ထဲမှာပေါ်ရုံပေါ်ဒါဘဲ။ မြင်စရာ
ရှိတော့ ဉာဏ်ကမြင်တယ်တဲ့။ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်ကိုး။ ပက္က။
သာတိမင်းကြီး ဓာတ်ခြောက်ပါးနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ထုံးကို
နှလုံးသွင်းပြီး၊ ဘုန်းကြီးများလဲ ဓာတ်ခြောက်ပါးကို ပဓာန
ထားပြီးပြပါတယ်။ ဓာတ်ခြောက်ပါးထဲမှာလဲဘဲ နာမ်တရား
ဘက်က ဝိညာဏဓာတ်သိမှုတလုံးတည်းပါတယ်။ များများမခွဲ
ဘူး။ စိတ်တို့ စေတသိက်တို့လဲ ခွဲမနေတော့ဘူး။ စိတ်နှင့်
စေတသိက်ပေါင်းပြီး နာမ်ဓာတ်ရှစ်ပါးရယ်လို့လဲ ခွဲပြီးတော့
မနေဘူး။ သာမည သိမှုတလုံးတည်းဘဲယူလိုက်။ သိမှုတလုံး
တည်းကိုပင် လူတို့ အသုံးများရာလိုက်ပြီး နာမ်ကမြင်တယ်။
ဉာဏ်ကမြင်တယ်။ စိတ်ကမြင်တယ်လို့ဆိုတာ သုံးချင်သလို
သုံးကြပေတော့။

နှလုံးအိမ်နှင့် ဉာဏ်, နာမ်, စိတ်

ဉာဏ်, နာမ်, စိတ်သည် ဘယ်ထဲမှာတည်သလဲမေးလျှင် နှလုံးအိမ်ထဲမှာတည်တယ်။ နှလုံးအိမ်ကလေး လုပ်ပြမယ်။ ကြာဖူးလေးခူးခဲ့။ အပေါ်ကလန်နေတဲ့ အဖတ်ကလေးတွေကို ခါပစ်အတွင်းကမာကျစ်ကျစ် သိပ်သိပ်သဲသဲဆိုတဲ့ အခွန်ကလေးတွေပတ်ပြီးနေတဲ့ ကြာဖူးလေးကို စောက်ထိုးထား။ ဂျင်သဏ္ဍာန် ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ အဲဒီကြာဖူးလို့ အသားအတွင်း၌ ပုန်းညက်ဖေ့လောက် တွင်းကလေးရှိတယ်။ အဲဒီတွင်းကလေးထဲမှာသွေးရှိတယ်။ သွေးပေါ်မှာလှိုင်းစီးနေသကဲ့သို့ အကြည်ဓာတ်ကလေးရှိတယ်။ အဲဒါ စာလို့ဟဒယဝတ္ထု။ ဗမာလို့နှလုံးအကြည်ခေါ်တယ်။ အဲဒီ အကြည်ဓာတ်ပေါ်မှာ ဉာဏ်ကလေး၊ နာမ်ကလေး၊ စိတ်ကလေး မှီပြီးတော့ နေရတယ်လို့ ဆိုတာမှတ်။

နောက်ပြန်စစ်။ ဉာဏ်, နာမ်, စိတ်သည် ဘယ်မှာတည်သလဲ။ နှလုံးအကြည်ပေါ်မှာတည်တယ်။ နှလုံးအကြည်သည်သွေးပေါ်မှာတည်တယ်။ သွေးသည် တွင်းထဲမှာတည်တယ်။ ဒီပုန်းညက်စေ့သဏ္ဍာန် တွင်းကလေးသည် နှလုံးအိမ်အတွင်းထဲမှာတည်တယ်။ နှလုံးအိမ်သည် ရင်ထဲမှာတည်တယ်။ သားမြတ်နှစ်ခုတို့၏ အလယ် ရင်ချိုင့်ရိုးတည့်တည့်မှာ နှလုံးအိမ်တည်တယ်လို့ မှတ်။ ဒါဖြင့်-ဉာဏ်, နာမ်, စိတ်သည် တည်ရာဌာနနဲ့ ပြောယင် ရင်ထဲမှာတည်သောကြောင့် ရင်ကမြင်တယ်။ ရင်ကသိတယ်။ ရင်ကမှတ်ပါလို့ ဆိုလိုသည်။

ဘယ်ကနေ မှတ်ရမလဲ ရင်ကနေမှတ်ရ။ ဘာကို မှတ်ရသလဲ ကိုယ်မှာပေါ်ဒါငါးမျိုးကိုမှတ်ရတယ်။ ခေါင်းမှာပေါ်ဒါငါးမျိုးကိုလဲ ရင်ကနေမှတ်ရတယ်။ အလယ်ပိုင်းကျော ရင်စသည်မှာပေါ်ဒါ ငါးမျိုးကိုလဲ ရင်ကနေမှတ်ရတယ်။ အောက်ပိုင်းပေါင်ခြေသလုံးစသည်မှာ ပေါ်ဒါငါးမျိုးကိုလဲဘဲ ရင်ကနေမှတ်ရ။ ထိုနေရာကွက်ကွက် ဒီနေရာကွက်ကွက် ပေါ်ဒါငါးမျိုးကိုလဲဘဲ ရင်ကနေမှတ်ရ။ တကိုယ်လုံးပေါ်ဒါကိုလဲဘဲ ရင်ကနေမှတ်ရ။ အပူလေး ပေါ်ယင်အအေးလေး ပေါ်ယင်လဲရင်ကနေမှတ်ရ။ လှုပ်ထာလေးတွေပေါ်ယင်လဲ ရင်ကနေမှတ်ရ။ ဆင်းရဲဒါပေါ်ယင်လဲ ချမ်းသာဒါပေါ်ယင်လဲဘဲ ရင်ကနေချည်းဘဲ ဒိုင်ခံပြီး မှတ် မှတ်နေရသောကြောင့် စိတ်ရင်မှာ ပြန်ထားလို့ ဆိုလိုက်တယ်။

ရင်ထဲမှာ နေတဲ့စိတ်ကို ဘာဖြစ်လို့ ရင်ထဲမှာပြန်ထားရသလဲလို့ မေးခဲ့လျှင်ပေါ်တိုင်း- ပေါ်တိုင်း ရင်ကချည်းဘဲ မှတ်နေရလေသောကြောင့်- စိတ်သည် ရင်ဝပြန်ထားလို့ ဆိုလိုက်ပေသည် ရှင်းသွားပြီ။ “စိတ်ထားတော့ ရင် မြင်တော့တကိုယ်လုံး” ပရိဘာသာစကားတလုံး သုံးကြပေတော့။

စိတ်ဘယ်မှာထား - ရင်မှာထား။ ဘာလုပ်နေ - ကိုယ်မှာပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်နေရပါတယ်။ အဲဒီငါးမျိုးနာမည်ပေးမယ်။ ပူယင်-ပူဒါ၊ အေးယင်-အေးဒါ၊ လှုပ်ယင်-လှုပ်တာ၊ ဆင်းရဲယင်-ဆင်းရဲဒါ၊ ချမ်းသာယင်-ချမ်းသာဒါလို့ ဗမာလိုမှတ်ပါ။ စာလိုလဲ ပညတ်ဖြစ်သောကြောင့် စာလိုမှတ်ယင်လဲ အတူတူဘဲ။

ပူယင်ပူဒါ ဘယ်လိုအပူမျိုးလဲ ကိုယ်ထဲမှာပေါ်တက်လာတဲ့ အပူမှန်သမျှဘဲ မရှေးပါနဲ့။ ပူယင် ပူဒါဘယ်သူက ပူတယ်။ ဘယ်အချိန်ပူတတ်သလဲ ကိုယ်ထဲမှာပေါ်တဲ့အချိန်ပူတတ်တယ်။ ဘယ်အချိန်မှတ်မလဲပေါ်မှ မှတ်ပါ။ မပေါ်သေးခင်လဲ မမှတ်ပါနဲ့။ ပေါ်အောင်လဲဘဲ မကြိုးစားကြပါနဲ့။ ပျောက်သွားပြီး ယင်လဲ လိုက်ပြီးတော့မရှာပါနဲ့။ အဆင်သင့် အပူပေါ်တုံးပေါ် ခိုက်မှတ်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

အေးယင် အေးဒါ-ဘယ်လိုအအေးမျိုးလဲကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်တက်လာတဲ့ အအေးမှန်သမျှဘဲ၊ ဘာကြောင့်ပေါ်ပေါ်၊ ညာကြောင့်ပေါ်ပေါ်၊ လှုပ်လို့ ဘဲပေါ်ပေါ်၊ မလှုပ်ဘဲနဲ့ သူ့ သဘောနဲ့ ဘဲပေါ်ပေါ်၊ အအေးကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်တက်လာသမျှ မှတ်ပါ။ ဘယ်သူက အေးသလဲ အေးဒါက အေးတယ်။ ဘယ်အချိန် အေးသလဲ-ပေါ်တဲ့အချိန်အေးတယ်။ မပေါ်ခင်လဲဘဲ အအေး ဓါတ်မရှိပါ။ ပျောက်သွားပြီးယင်လဲဘဲ အအေးဓါတ်မရှိပါ။ ကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်တုံးပေါ်ခိုက်သာမှတ်ပါ။ တချက်ရှင်းပြီ။

လှုပ်ယင် လှုပ်ထာ၊ အလှုပ်တွေကများတယ်။ ဒိပ်ဒိပ် ဒိပ်ဒိပ် နဲ့ လှုပ်တာ။ လှုပ်လှုပ်-လှုပ်လှုပ်နဲ့ လှုပ်တာ။ ဖြတ်ဖြတ်-ဖြတ်ဖြတ်နဲ့ လှုပ်တာ။ ဆပ်ဆပ်-ဆပ်ဆပ်နဲ့ လှုပ်တာ။ ရိပ်ရိပ်-ရိပ်ရိပ်နဲ့ လှုပ်တာ။ ရှုရှု-ရှုရှုနဲ့ လှုပ်တာ။ ဖြင်းဖြင်း-ဖြင်းဖြင်းနဲ့ လှုပ်တာ။ စစ်စစ် - စစ်စစ်နဲ့ လှုပ်တာ စသည်တို့ဖြင့် ခန္ဓာမှာ လှုပ်တာတွေများလှပါ၏။ ကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်တက်လာတဲ့အလှုပ်မှန်သမျှ မှတ်ပါမရှေးပါနဲ့။ လှုပ်ချင်လို့ဘဲ လှုပ်တာဖြစ်စေ၊ မလှုပ်ချင်ဘဲနဲ့ လဲလှုပ်တာဖြစ်စေ၊ သူ့ သဘောနဲ့ လှုပ်တာပင်

ဖြစ်စေ၊ လှုပ်ယင်လှုပ်တာလို့ ဘဲမှတ်ပါ။ ဘယ်သူကလှုပ်သလဲ
 လှုပ်တာကလှုပ်တယ်။ ဘယ်အချိန်လှုပ်တတ်သလဲ ပေါ်တတ်
 တဲ့အချိန် လှုပ်တတ်ပါတယ်။ မပေါ်ခင်လဲ လှုပ်တာမရှိပါ။
 ပျောက်သွားပြီးယင်လဲ လှုပ်တာမရှိပါ။ ဒါကြောင့်-လှုပ်တာ
 လဲပေါ်ပေါ်ခိုက်သာ မှတ်ရပါတယ်။

ဆင်းရဲလျှင်-ဆင်းရဲဒါ၊ ဘယ်လိုဆင်းရဲမျိုးလဲ-ကိုယ်ထဲမှာ
 ပေါ်လာတဲ့ဆင်းရဲမှန်သမျှ အကုန်လုံးဘဲမှတ်ပါ။ ကျဉ်တာ၊ နာ
 တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ အောင့်တာ၊ မူးတာ၊ ဝေတာဆိုတဲ့ ကိုယ်
 ဆင်းရဲမျိုးလဲ ပေါ်လာယင်မှတ်ပါ။ စိတ်ဆိုးတာ၊ စိတ်ကောက်
 တာ၊ စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်မချမ်းသာတာ ဆိုတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမျိုး
 ပေါ်လာယင်လဲ မှတ်ပါ။ မရွေးပါနဲ့ လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဆင်းရဲ
 လျှင် ဆင်းရဲဒါ။ ဘယ်အချိန်ဆင်းရဲသလဲ ပေါ်တဲ့အချိန်ဆင်းရဲ
 တယ်။ မပေါ်ခင်လဲ ဆင်းရဲဒါမရှိပါ။ ပျောက်သွားပြီးလျှင်လဲ
 ဆင်းရဲဒါမရှိပါ။ ပေါ်တုံးပေါ်ခိုက် အချိန်ကလေးမှာသာလျှင်
 ဆင်းရဲဒါရှိပါတယ်။ အဲဒီပေါ်တုံးပေါ်ခိုက်အချိန်ကလေးသာ
 လျှင် မှတ်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ချမ်းသာလျှင် ချမ်းသာဒါလို့ မှတ်ပါ။ ဘယ်သူကချမ်းသာ
 သလဲ ချမ်းသာဒါကချမ်းသာတယ်။ ဘယ်အချိန် ချမ်းသာသ
 လဲ ပေါ်တဲ့အချိန်ချမ်းသာတယ်။ ဘယ်လို ချမ်းသာဒါမျိုးလဲ
 ကိုယ်ထဲမှာပေါ်တက်လာတဲ့ ချမ်းသာဒါမျိုးမှတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်
 ထဲမှာဆိုလျှင် ပူဒါ၊ အေးဒါ၊ လှုပ်တာနဲ့ပတ်သက်၍ခံသာဒါပေါ်
 မယ်၊ လိုချင်ဒါလေးတွေ ပေါ်မယ်လို့လျှင် ကိုယ်ချမ်းသာဒါ
 ခေါ်တယ်။ စိမ့်ကနဲ၊ သိမ့်ကနဲ၊ ဖျန်းကနဲ၊ အေးကနဲဆိုတာမျိုးကို

ပေါ်လာလျှင် စိတ်ချမ်းသာဒါခေါ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ကိုယ်ချမ်းသာဒါ၊ စိတ်ချမ်းသာဒါ-ပေါ်လာမယ်ဆိုယင် ပေါ်တုန်း ပေါ်ခိုက်ကလေးကိုမှတ်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ချမ်းသာဒါကိုလဲရည်ရွယ်ပြီးလိုချင်တဲ့စိတ်တွေပေါ်မနေနဲ့။ ဆင်းရဲဒါမျိုးကိုလဲ မလိုချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ ပယ်ချချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်ပြီးတော့လဲ မနေနဲ့။ ယောဂီတို့မှာ ပေါ်တုန်း ပေါ်ခိုက်သာ မှတ်ပါ။ မရှေးပါနဲ့ လို့ ဆိုလိုတယ်။

အဲဒါကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ပါဘဲ။ ညကပြောပြီးတာနဲ့ ကိုက်လိုက်။ ဝင်တဲ့နေ့ကစပြီး ထွက်သည့်နေ့အထိ စိတ်ရင်ထဲမှာ ထား။ ကိုယ်ထဲမှာပေါ်ဒါငါးမျိုးကို မှတ်နေကြပါလို့ ဆိုလိုက်ပေတယ်။ ညကအတိုင်း ဒါက ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗနဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်အတွက် နှစ်ခုစပ်၍ ပြခြင်းဖြစ်ပါတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒီမနက်တော့ ဣရိယာပထပဗ္ဗနဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နဲ့ နှစ်ခုစပ်၍ ပြပါလိမ့်မယ်။ ညကတုန်းက ဣရိယာပထအနေလေးမျိုး ထိုင်နေယင်းလဲမှတ်ပါ။ အိပ်နေယင်းလဲမှတ်ပါ။ ရပ်နေယင်းလဲမှတ်ပါ။ စင်္ကြံလျှောက်သွားနေယင်းလဲမှတ်ပါလို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဘယ်လိုထိုင်ရမလဲ၊ အိပ်ရမလဲ၊ ရပ်ရမလဲ၊ သွားရမလဲ မေးခဲ့သော် - ချမ်းသာသလိုထိုင်၊ အိပ်၊ ရပ်၊ သွားပါ။ ညကပြောလိုက်တဲ့အဆစ်ကလေးတွေတော့ မမေ့စေနဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်မှာက လျှပ်တလက်မက ဖြစ်ပျက်မမြင်သေးခင် အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီလေး ရံခါရံခါ ကူ၍ ညောင်းလောက်အောင်

ကြာကြာကြီးနေပါ ဆိုဒါလေးတွေ မမေ့နဲ့။ တင်းပြည့် ကျပ်
ပြည့် ကျသွားအောင် အဓိဋ္ဌာန်ပါရမိလေး ရံခါရံခါ။ ရှိ ခပ်
ကြာကြာလေး နေခိုင်းခြင်းသည် တခြားမဟုတ်။ ခန္ဓာမှာ
လျှပ်တလက်မက ဖြစ်လိုက်-ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်-ပျက်လိုက်
ဆိုတဲ့ သင်္ခါရဒုက္ခတွေကို မြင်စေချင်လို့ ခပ်ကြာကြာ နေခိုင်း
ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာလျှပ်တလက်မက ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်
နေတဲ့ သင်္ခါရဒုက္ခတွေမြင်လျှင်ယောဂီတို့ ကြာချင်ကြာ မကြာ
ချင်နေ ကိုယ်သဘောပါဘဲလို့ ဆိုလိုတယ်။

ကနေ့မနက်တော့ ခပ်ကျယ်ကျယ်လေး ထိုင် လျှက် အား
ထုတ်ပုံပြောမယ်။

ထိုင်ပုံနှစ်မျိုး

ထိုင်ပုံထိုင်နည်းသည် သမထ ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းက တမျိုး၊
အလွတ် ထိုင်ပုံထိုင်နည်းကတမျိုးလို့ နှစ်မျိုးခွတ်ပါ။ သမထ
ထိုင်ပုံထိုင်နည်းကို အရှင်ဆုံးမမယ်။

ပလ္လင်္က အာဘုဇိတာ။ ပါဠိတော်။ ယောက်ျား ဖြစ် လျှင်
အောက်ပိုင်း တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်။ မိန်းမဖြစ်လျှင် မိန်းမ ထိုင်
ထိုင်လို့ ဆိုလိုတယ်။ အထိုင်များရာပြောဒါ။ ယောက်ျားများ
များသောအားဖြင့် တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်တတ်တာ များတယ်။
မိန်းမများမှာ မိန်းမထိုင် ထိုင်တတ်တာများတယ်။ ယေဘုယျ
နည်းပါ။

ယောက်ျားများလဲ မိန်းမထိုင်ထိုင်ပြီးတော့လဲ အားထုတ်
ယင်ရပါတယ်။ မိန်းမသားများလဲ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင် ထိုင်ပြီး

တော့လဲ အားထုတ်လို့ရပါတယ်။ မိန်းမထိုင်လဲဘဲ တင်ပလွင်
 ခွေတမျိုးပါဘဲ။ စာမှာကတော့ အခုပလ္လင်္ကံ တဖက်သာ
 လျှင် တဝက်သာလျှင် တင်ပလွင်ခွေထိုင်ကြတယ်။ နှစ်ဖက်
 တင်ပလွင်ခွေထိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် တဖက်သာလျှင်
 တဝက်သာလျှင် တင်ပလွင်ခွေ ထိုင်တာမျိုးကို လောက
 စကားသုံးက မိန်းမထိုင် ထိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ကဲထိုင်ကြ။
 ယောက်ျားဖြစ်ယင် အောက်ပိုင်း တင်ပလွင်ခွေထိုင် မိန်းမ
 ဖြစ်ယင် မိန်းမထိုင် ထိုင်ပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

တင်ပလွင်ခွေမှာလဲဘဲ၊ မထပ်ဘဲနဲ့ တင်ပလွင်ခွေထိုင်ပုံ
 တမျိုး၊ ထပ်ပြီးတင်ပလွင်ခွေ ထိုင်ပုံတမျိုး နှစ်မျိုးရှိပြန်တယ်။
 မထပ်ဘဲနဲ့ တင်ပလွင်ခွေ ထိုင်ပုံထင်ရှားအောင် ဆုံးမမယ်။
 ဘောထဲ ရေးပြမှ သိမဲလူတယောက်၊ ထိုင်ပြမှ သိမဲလူ
 တယောက်၊ ဉာဏ်နဲ့တယ်။ ပါးစပ်က ပြောလိုက်တာနဲ့
 သိတဲ့လူမှ ဉာဏ်ထက်မြက်တယ်။ အဲသလို ထက်မြက်တဲ့လူမှ
 တရားပေါက်လွယ်တယ်။

မထပ်ဘဲ တင်ပလွင်ခွေထိုင်ပုံ

မထပ်ဘဲနဲ့ တင်ပလွင်ထိုင်ပုံတဲ့၊ ဥပမာ ဘယ်ဘက်ခြေဖျား
 ကို ပြင်ဘက်ထုတ်ထား၊ ညာဘက်ခြေဖျားကို ဘယ်ဘက်က
 ထောင့်ကွေးခြားထဲသွင်းထား။ ဉာဏ်မှာ မြင်ရဲ့လား၊ (မြင်ပါ
 တယ်ဘုရား) ထပ်သလား။ မထပ်ဘူးလား။ (မထပ်ပါ ဘုရား)
 မထပ်ဘူးနော်၊ (မှန်ပါဘုရား။) အဲဒါ-မထပ်ဘဲနဲ့ တင်ပလွင်
 ခွေထိုင်ပုံဘဲ။

ထပ်၍ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပုံ

ထပ်၍ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပုံ ဆုံးမမယ်။ ဘယ်ဘက်ခြေဖျားကို ညာဘက် တကောက်ကွေးပေါ်တင်၊ ညာဘက်ခြေဖျားကို ဘယ်ဘက် တကောက်ကွေးပေါ်တင်၊ ညှိတ်မှာမြင်ရဲ့လား (မြင်ပါတယ်တုရား) ထပ်ဆည်း၊ ထပ်ဘူးလား၊ (ထပ်ပါတယ်တုရား) ထပ်ထားတယ်ခေါ်တယ်။ ထပ်၍ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ထိုင်၊ မထပ်ဘဲနဲ့ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ထိုင်၊ ကြိုက်သလို ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ကြာကြာထိုင်နိုင်ဒါ လိုရင်းပါဘဲ။

မိန်းမထိုင်မှာလဲဘဲ ဖိ၍ထိုင်နည်းတမျိုး၊ မဖိဘဲထိုင်နည်းတမျိုး၊ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ကြိုက်သလို ထိုင်ကြပေတော့။ ကြာကြာထိုင်နိုင်ဒါ လိုရင်းတခုပါဘဲ၊ အောက်ပိုင်းအတွက် ရှင်းသွားပြီ။

အထက်ပိုင်းလေး။ အထက်ပိုင်းဆိုတာက၊ ခါးကနေပြီး ခေါင်းထိအောင် အထက်ခေါ်တယ်။ “ဥဇုကာယ ပဏိဓာယ” ပါဠိတော်၊ အထက်ပိုင်းဖြစ်သော ကိုယ်ကိုမတ်မတ်ထားတဲ့၊ ခေါင်းထိအောင် မတ်မတ်ထားရတယ်။ ခေါင်းနဲ့ ကိုယ်နဲ့ ဟာ တဖြောင့်တည်း နေပါစေ။ ခေါင်းကြီး ရှေ့ငိုက်စိုက်ကြီး မနေနဲ့၊ ဘေးစောင်းပြီးတော့လဲ မနေနဲ့။ နောက်လန်ပြီး တော့လဲ မနေနဲ့ ကိုယ်နဲ့ ခေါင်းနဲ့ ဟာ တဖြောင့်တည်း နေပါစေ။ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားယင်၊ ဘယ်လို အကျိုးရှိမလဲ၊ မေးခဲ့သော် - ရော ဝါ ဝေ ဒ နာ နဲ့ ခြင်း အ ကျိုး ရှိ တ ယ် လို့ အဋ္ဌကထာဆရာ ဖြေပါသည်။

ရောဂါ ဝေဒနာနဲ့ပုံ

အထက်ပိုင်းဖြစ်သော ကိုယ်ကိုမတ်မတ်ထားယင် ကျောရိုးပေါင်း ၁၀-ချောင်း ရှိပါတယ်။ ကျောရိုး အစွန်းချင်း ထိနေပါတယ်အစွန်းချင်းထိနေယင် အဲဒီကျောရိုးမှာကပ်သော အသားအရေ အကြောတို့သည် အောက်သို့ မလျော့ကျနိုင်၊ မလျော့ကျယင် ရောဂါ ဝေဒနာနဲ့ခြင်း တည်းဟူသော အကျိုးရှိတယ်လို့ ဗုဒ္ဓမတညု ကျမ်းပြုလိမ္မာ အဋ္ဌကထာ ဆရာတို့ ဖွင့်ပြပါတယ်။

နေနေကျကတော့ ခါးလေးကုန်းကုန်း ခပ်ညှတ်ညှတ်ကလေး နေကြတယ်။ ဒီလိုပင်မတ်မတ်ထား၍ဖြစ်စေ ခါးလေးညှတ်ညှတ်ကုန်းကုန်းလေးပင်ဖြစ်စေ ကြိုက်သလို ထားနိုင်ပါတယ်။ ကြာကြာထားနိုင်တာ လိုရင်းပါတဲ့။ ကဲ-အပေါ်ပိုင်းလဲ ရှင်းသွားပြီ။

လက်ကလေးအတွက် ကျမ်းဂန်များမှာကတော့ လက်ကို ဘယ်လို ထားရမယ်ဆိုတာ မပါသောကြောင့် ကြိုက်သလို ထားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ သို့သော် ရှေ့က တရား အားထုတ်ပြီးတော့ သွားကြတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာတော် ကြီး များ လက်ထားပုံ ဘယ်ဘက် လက်ဖဝါးကို ဖြန့်ထားရမယ်။ လက်ဖဝါးနဲ့ လက်ချောင်းလဲ ဖြောင့်ဖြောင့် ထားရတယ်။ လက်ချောင်းလေးတွေစိတ်စိတ် တချောင်းနဲ့ တချောင်း ထိအောင် ထားရတယ်။ လက်မနဲ့ - လက်ညှိုး၊ လက်ညှိုးနဲ့ - လက်ခလယ်၊ လက်ခလယ်နဲ့ - လက် သူကြယ်၊ လက်သူကြယ်နဲ့ - လက်သန်း ကဲ-လက်ငါးချောင်းလုံး

တချောင်းနဲ့ တချောင်းထိထား ဘယ်ဘက်ဖဝါး အောက်က
ထား ညာဘက်လက်ဖဝါး အပေါ်တင် လက်မလေးနှစ်ခု
ထိပ်ချင်းယှဉ် ပေါင်ပေါ်မှာ အသာလေးတင်ထားပါ။ အဲဒါ
လက်ထားပုံဘဲ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းသွားပါပြီဘုရား)

အဲဒါ သမထထိုင်နည်းဘဲ။ အောက်ပိုင်းရော အထက်ပိုင်း
ရော ထားပုံတော့ မလိုတော့ဘူး။ တောင့်တောင့် တင်းတင်း
ကြီးလဲမနေနဲ့ အသက်ရှူပြင်းပြင်းကြီးလဲမလုပ်နဲ့။ စိတ်တော့
ဘယ်မှာထား ရင်မှာထား။ ဘာလုပ်နေ ကိုယ့်မှာပေါ်ဒါ
ငါးမျိုးမှတ်နေ။ ထိုင်တာမှတ်မလား၊ ပေါ်ဒါ မှတ်မလား
ပေါ်ဒါ မှတ်ရမီတယ်။ ပေါ်ဒါက ဘယ်မှာ ပေါ်တတ်၊
တကိုယ်လုံးမှာ ပေါ်တတ်တယ်။ အမြင်မသန် သေးယင်
ကွက်ကွက်ကလေး ပေါ်ဒါမှတ်၊ နယ်ချဲ့လိုက်။ အမြင်သန်ယင်
သန်သလိုဘဲ မှတ်ပေတော့။ အဲဒါ ထိုင်လျက် အားထုတ်ပုံ
သမထထိုင်နည်းဘဲ။ အဓိဋ္ဌာန်လေးလဲ ကိုယ်ထိုင်နိုင်သလောက်
ကူပါ။ နာရီဝက်ထိုင်နိုင်ယင် နာရီဝက်အတွင်း တနာရီထိုင်
ယင် တနာရီအတွင်း၌ မလှုပ်မယှက် မပြင်ဘဲနဲ့ ပေါ်ဒါကို
မှတ်၍နေပါမည်။ စိတ်ထဲက ရည်ရွယ်ချက်ထား ပြီးထိုင်။
အဓိဋ္ဌာန်စေ၍ဖြစ်စေ အဓိဋ္ဌာန်မပါဘဲဆင်းရဲဒုက္ခပြင်းထန်လှ၍
ဖြစ်စေ။ ကံမနေနိုင်တော့ဘူး ပြင်ရတော့မယ်။ ပြင်ယင်
အလွတ်မပြင်နဲ့ အမှတ်ကလေးနဲ့ ပြင်ရမယ်။ လက်ပြင်ချင်ယင်
လက်ထဲစိတ်ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်၍ (မျက်လုံးတော့ မှိတ်ထားရ
တယ်) ပြေးပြေး ပြေးပြေး လက်ကိုပြင်ကြ။

ခုနုတုံးက ဘယ်ညာထပ်တယ်။ ပြင်လိုက်တော့ ညာဘယ်ပေါ့။ နောက်ကိုလဲဘဲပြင်ရတော့မယ်ဆိုယင် လက်ဒီလိုမထပ်ချင်ဘူး။ ကြိုက်သလိုဘဲထား လက်သီးဆုပ်၍ဖြစ်စေ။ လက်ဝါးတခုပေါ် လက်ဝါးတခု တင်၍ဖြစ်စေ။ လက်ကို ပေါင်ပေါ်မှာတင် မှောက်လျက်ဖြစ်စေ ပက်လက်ဖြစ်စေ စောင်းလျက်ဖြစ်စေ ကြိုက်သလိုထားနိုင်ပါတယ်။ အေးတဲ့ရာသီမှာဆိုယင် လက်ပိုက်၍ စောင်ထဲ သင်္ကန်းထဲမှာလဲ ထားနိုင်ပါတယ်။ လက်ကို ကြိုက်သလိုထားပုံ၊ အဲဒါက အလွတ်ထားနည်းခေါ်တယ်။

ခြေထောက်ပြင်ချင်ယင် ခြေထောက်ထဲ စိတ်ဖြင့် ပေါ်ဒါမှတ်၍ ပြေးပြေး ပြေးပြေး ခြေထောက်ကိုပြင်ကြ။ ခုနုတုံးက ဘယ်အပြင် ညာအတွင်း။ ယခု ညာအပြင် ဘယ်အတွင်း သွင်းကြ။ နောက်ကိုလဲဒီလိုဘဲ ပြင်ချင်တယ် ဟင်ပလ္လင်ခွေလဲ မထိုင်ချင်တော့ပါ။ မိန်းမထိုင်လဲ မထိုင်ချင်တော့ပါဆိုယင် ကြိုက်သလို ထိုင်ကြ။ ခြေဆင်းထိုင်၍ ဖြစ်စေ ဒူးထောက်၍ ဖြစ်စေ ဒူးကိုလက်နှစ်ဘက် သိုင်း၍ပင်ဖြစ်စေ မှီလျက်ဖြစ်စေ မမှီဘဲဖြစ်စေ ကြိုက်သလို ထိုင်နိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဘယ်ညာတစောင်း ပြောင်းချင်ယင် စိတ်ကို တကိုယ်လုံး သို့ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်၍ ဘယ်ညာတစောင်း ပြောင်းကြပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါ အလွတ်ထိုင်နည်းခေါ်တယ်။

ပါဠိတော်လာတဲ့အတိုင်း အောက်ပိုင်း တင်ပလ္လင်ခွေထိုင် သို့မဟုတ် မိန်းမထိုင်ထိုင် အထက်ပိုင်း ကိုယ်ကိုမတ်မတ်ထား၊ ဘယ်ညာ လက်ချင်းထပ်၍ ပေါင်ပေါ်မှာတင်ပြီး ထိုင်နေတာ

မျိုးသည်ကား သမထထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းဘဲ။ ဒီမှတပါး မိမိထိုင်
 ချင်သလို ထိုင်ကြတာကတော့ အလွတ်ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းဘဲ။
 ယောဂီတို့မှာ ကန့်သတ်ခြင်းမရှိဘူး။ သမထထိုင်ပုံထိုင်နည်းလဲ
 ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ဤအလွတ် ထိုင်ပုံထိုင်နည်းလဲ ထိုင်နိုင်ပါ
 တယ်။ ချမ်းသာသလို ထိုင်ရပါတယ်။ ထိုင်တတ်သလိုထိုင်
 ရပါတယ်ဆိုတဲ့ညက စကားနဲ့ ကိုက်ပါတယ်။ ထိုင်တာလိုရင်း
 မဟုတ်ပါဘူးစိတ်ရင်ထဲမှာထားပြီး ပေါ်ဒါ ငါးမျိုးမှတ် ရတာ
 လိုရင်းအချုပ်ပါဘဲ။ အားလုံး ရှင်းသွားပလား(ရှင်းသွားပါပြီ
 ဘုရား) ဒါက ထိုင်လျက် အားထုတ်ပုံဘဲ။

အိပ်လျက် အားထုတ်ပုံပြောမယ်

ကျမ်း ၈ န် ထဲ မှာ ဘယ်လို အိပ်ပြီးတော့ အားထုတ်
 ရမယ်လို့ သေချာစွာ မပါဘူး မပါသည်ဖြစ်လေသောကြောင့်
 ချမ်းသာသလိုအိပ်ပြီး အိပ်တတ်သလိုအိပ်ပြီးတော့ အားထုတ်
 နိုင်တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ သို့သော် လက်တွေ့ အမြင်
 သန်တဲ့အိပ်ပုံအိပ်နည်းပြောမယ်။ ဘယ်လိုအိပ်လျှင် အမြင်သန်
 တတ်သလဲ၊ ပက်လက်လှန် အိပ်ပြီး အားထုတ်လျှင် အမြင်သန်
 တတ်တယ်။

ပက်လက်လှန် အိပ်ပုံ

လူသေများ သေခါစ အလောင်းပြင်ထားတဲ့ပုံသဏ္ဍာန်လို့
 ဆရာဝန်များ ခဲ့စိတ်တော့မည်လို့ လူမမာကို ခုံပေါ်မှာ တင်
 ထားတဲ့ပုံသဏ္ဍာန်လို့ ခြေထောက်ရယ်၊ ကိုယ်ရယ်၊ လက်ရယ်
 ဒီသုံးခုဟာ တဖြောင့် တည်းဖြောင့်ဖြောင့် မတ်မတ် ထား၊
 တောင့်တောင့်တင်းတင်းလဲမလုပ်နဲ့၊ အသက်ရှု ပြင်းပြင်းကြီး

လဲ မလုပ်နဲ့ နေတတ်သလိုနေ၊ ရှုတတ်သလို ရှု၊ စိတ်တော့ ရင်မှာထား ပေါ်ဒါ ငါးမျိုးမှတ်နေကြ။

အဓိဋ္ဌာန်ကလေးလဲကူကြ၊ အိပ်နိုင်သလောက်ပေါ့၊ မလုပ် မယှက်-မပြင်ဘဲနဲ့ ပေါ်ဒါမှတ်၍နေပါမည်လို့ ရည်ရွယ်ချက် ကလေးထားကြ။ ပေါ်ဒါ မှတ်နေကြနော် ... (မှန်ပါ့ဘုရား) ဘယ်က ပေါ်တတ်သလဲ (တကိုယ်လုံးက ပေါ်တတ်ပါတယ်) တကိုယ်လုံးကပေါ်ဒါ ငါးမျိုးလို့မှတ်။ ခေါင်းက ပေါ်ယင်လဲ ငါးမျိုး။ အလယ်ပိုင်းကပေါ်ယင်လဲ ငါးမျိုး။ အောက်ပိုင်းက ပေါ်ယင်လဲ ငါးမျိုး။ ကွက်ကွက်ပေါ်ယင်လဲ ငါးမျိုး။ တကိုယ် လုံးက ပေါ်ယင်လဲ ငါးမျိုးဘဲ - ပေါ်တာကလေးတွေကိုသာ အသာလေးမှတ်မှတ်နေကြ။ ထူးထူးခြားခြား ပေါ်တာလေး မတွေ့ဘူးဆိုပါတော့ အဲသလို မတွေ့ယင် အသက်ရှုလို့ လှုပ် တာကိုမှတ်ရမယ်။ အသက်မရှုဘဲနဲ့တော့ဘယ်သူမှမနေနိုင်ဘူး။ အသက်တခါရှုလျှင် တခါလှုပ်တာဘဲ။ တခါရှု-တခါလှုပ် သိ။ ရှုတိုင်းလှုပ်တာသိလျှင် အလုပ်သိခေါ်တယ်။ အသက် ရှု ယင် လှုပ်နေမှာဘဲလို့ သိတာ မှန်းခြေသိခေါ်တယ်။ အသက်ရှုယင် မည်သူမဆိုလှုပ်တာပေါ့လို့ သိဒါ ဆုံးဖြတ်သိခေါ်တယ်။ မှန်း ခြေသိ, ဆုံးဖြတ်သိနဲ့ မဂ်မဝင်နိုင်ပါဘူး။ အလုပ် သိ နဲ့ မှသာ မဂ်ဝင်နိုင်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓက ပြောကြ။

တခါရှု-တခါလှုပ်သိ။ ရင်လောက်လှုပ်တာသိလျှင် ကျော ပေါက်အောင်ကြည့်။ ကျောနဲ့-ရင်နဲ့ တသားတည်း လှုပ်တာ သိလျှင် အောက်ပိုင်းစသည်ကိဖြစ်စေကြည့်။ နဲ့နဲ့ကြည့်-ပေါင် လောက်မြင်လျှင် ဒူး လောက် မြင် အောင်ကြည့်။ ဒူးလောက်

မြင်လျှင် ခြေသလုံးလောက် မြင်အောင်ကြည့်။ ခြေ မျက်စိ
 လောက်မြင်အောင်ကြည့်။ ခြေဖဝါးလောက်မြင်အောင်ကြည့်။
 ချဲ့ချဲ့ကြည့်။ အောက်ပိုင်းမြင်လျှင် အထက်ပိုင်း မြင်အောင်
 တဖြေးဖြေး ခေါင်းထိအောင် ချဲ့ချဲ့ကြည့်။ အသက်တခါ ရှု
 လိုက်ယင် ရှုသလိုဘဲ တကိုယ်လုံးမြင်တတ်တယ်။

လေနဲ့ ရှုသောကြောင့် မိတ်ဆွေ မီး ပါလာ တတ် တယ်။
 လေနဲ့ - မီးနဲ့ ပေါင်းယင် အရှိန်တွေ၊ အခိုးတွေ၊ အငွေ့တွေ ထ
 တတ်တယ်။ အဲဒီအရှိန်တွေ၊ အခိုးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အသက်
 တခါရှုလိုက်ယင် ရှုရဖြစ်စေ၊ စစ်စစ်ဖြစ်စေ၊ ဖျင်းကနဲ ဖြစ်စေ
 စသည်တို့ဖြင့် ခန္ဓာမှာပေါ်တတ်တယ်။

အဲဒီပေါ်တာလေးကိုသာ ဆက်ဆက်မှတ်ပါ။ အာနာပါန
 ထွက်သက်ဝင်သက်ကို လိုက်နေတာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တွေ
 စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့လေကိုသာ လိုက်တယ်လို့ ဆိုလိုသည် မှတ်
 ထားကြ။

နောက်ပြီးတော့ - အသက်ရှုတဲ့လေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြင်ပုံ
 တမျိုးရှိသေး။ ဘောလုံးလေး၊ အပေါက်ကလေး တပေါက်
 ဖောက်ထား။ နှိပ်လိုက်ယင် ပိန်သွားဒါ လေ ထွက် သွား လို့
 လှုတ်လိုက်ယင် ဖောင်းလာတာ လေဝင်လို့တဲ့။ ဟော-လေ
 ဝင်ယင်ဖောင်း-လေထွက်လျှင် ပိန်လို့ နမူနာတခု ယူထားကြ။

အသက် ဟခါရှုယင် လေ ဝင် သော ကြောင့် ပိုက်ဖောင်း
 တယ်။ ရှိုက်လိုက်ယင် လေထွက်သောကြောင့် ပိုက်တွေ ပြန်
 ပိန်တတ်တယ်။ ဒါဖြင့်-အသက်ဟခါရှုယင် ပိုက်ဖောင်းရော-
 လေဝင်ပြီးနော်.....။

ရှိုက်လိုက်ယင် အဲဒီလေထွက်တော့မယ်။ ထွက်တော့ ဘယ်
 က ထွက်သလဲလို့ သိရအောင် ရှုတိုင်း-ရှိုက်တိုင်း ပေါင်ရင်း
 မှာ စိတ်ထားရတယ်။ တကယ်ရှိုက်လိုက်ယင် ပေါင်ရင်းမှာ
 ရှိန်းကနဲ၊ ရှိုက်တိုင်း-ရှိုက်တိုင်း ရှိန်းကနဲ-ရှိန်းကနဲဆက်ဆက်
 ပေါ်လာလျှင် ပေါင်ရင်းက-ပေါင်လယ်၊ ပေါင်လယ်က - ဒူး၊
 ဒူးက-ခြေသလုံး၊ ခြေသလုံးက-ခြေဖျက်စိ၊ ခြေဖျက်စိကနေ
 ပြီးတော့-ခြေဖဝါးထိအောင် ရှိန်းကနဲ-ရှိန်းကနဲ အပူထုတ်
 သလို ပေါ်တတ်တယ်။ နောက်တော့ အဲဒီရှိန်းရှိန်း-ရှိန်းရှိန်း
 နဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှုရှုဖြစ်စေ၊ ဖျင်းဖျင်းဖြစ်စေ၊ စစ်စစ်ဖြစ်စေ၊
 ဟုန်းကနဲ-ဖျန်းကနဲ ကြက်သီးထသလိုဖြစ်စေ အမျိုးမျိုး ပေါ်
 တတ်တယ်။ အသက်ရှုတဲ့လေ နဲ့ပတ်သက်ပြီး တမျိုးမြင်ပုံလို့
 မှတ်တော့လို့။

လုပ်တတ်လျှင် ရှုတတ်မှတ်တတ်လျှင် တရားမမြင်တဲ့လူလို့
 မရှိဘူး။ မြင်တဲ့လူချည်းဘဲလို့ မှတ်ရတယ်။ တရား၊ တရားမှန်း
 သိပါစေ၊ လုပ်လဲလုပ်တတ်ပါစေ၊ လုပ်တတ်လျှင် မြင်တဲ့လူ
 တွေချည်းဘဲများပါလိမ့်မယ်။

အဓိဋ္ဌာန်စေ့၍ဖြစ်စေ၊ အဓိဋ္ဌာန်မပါတဲ့လူတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခ
 ပြင်းထန်လှ၍ဖြစ်စေ၊ ကဲ-မနေနိုင်ဘူးပြင်ရတော့မယ်၊ လက်
 ပြင်ယင် လက်ထဲစိတ်ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး ဖြေးဖြေးပြင်ကြ။ ခြေ
 ထောက်ပြင်ချင်ယင် ခြေထောက်ထဲစိတ်ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး
 ဖြေးဖြေးခြေထောက်ကိုပြင်ကြ၊ ခေါင်းပြင်ချင်ယင် ခေါင်းထဲ
 စိတ်ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး ဖြေးဖြေးခေါင်းကိုပြင်ကြ၊ ကိုယ်ကြီး
 ကိုပြင်ချင်ယင် ကိုယ်ကြီးထဲစိတ်ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး ဖြေးဖြေး

ကိုယ်ကြီးကိုပြင်ကြ၊ ကွေးချင်ယင် ဆန့်ချင်ယင် ကိုယ်ကြီးထဲ
 စိတ်ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်၍ ကိုယ်ကြီးကို ကွေးကြ၊ ဆန့်ကြ ပါလို့
 ဆိုတယ်။ ဒါက-အိပ်လျက်အားထုတ်ပုံ၊ အိပ်တာကို ရှုမှတ်
 ရသည့်မဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်ဒါငါးမျိုးကိုသာလျှင်မှတ်
 ရပါကန်ကို ဆိုလိုတယ်။ ကိုင်လျက် အားထုတ်တာနဲ့ အိပ်
 လျက်အားထုတ်တာ ပေါ်ဒါမှတ်ရတာချင်း အတူတူဘဲလို့
 ဆုံးဖြတ်ကြ။

မတ်တတ်ရပ်လျက်အားထုတ်ပုံလေး

အိပ်တာနဲ့ မတ်တတ်ရပ်တာ အိပ်တာက၊ တုံးလုံးလွဲထား
 ကာ မတ်တတ်ရပ်တာက၊ ထောင်ထားတာ၊ ဒါဘဲထူးတယ်။
 နှစ်ဘက်စုံထောက် ရပ်သည်ဖြစ်စေ၊ တဘက်တည်းထောက်၍
 ရပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မှီ၍ရပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မမှီဘဲနဲ့ ရပ်သည်ဖြစ်စေ၊
 ကြိုက်သလို ရပ်နိုင်ပါတယ်။ ကြာကြာရပ်နိုင်တာဆိုရင်းဘဲ
 ကြာကြာရပ်ဘို့လဲဘဲ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီလေး ရံဖန်ရံခါကူကြ၊
 အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီရှိလျှင် အဓိဋ္ဌာန်စေ့၍ဖြစ်စေ၊ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ
 မရှိလျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခ ပြင်းထန်လှ၍ဖြစ်စေ ပြင်ရတော့မယ်ဆို
 ယင်၊ လက်ပြင်ယင် လက်ထဲစိတ်ဖြန့်၊ ခြေထောက်ပြင်ချင်ယင်
 ခြေထောက်ထဲသို့စိတ်ဖြန့်၊ ကိုယ်ကြီးပြင်ချင်ယင် ကိုယ်ကြီးထဲ
 စိတ်ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်၍ ပြေးပြေး၊ ပြေးပြေး ကိုယ်ကြီးကိုပြင်
 ကြလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါက-မတ်တတ်ရပ်လျက်အားထုတ်ပုံပါဘဲ။

စကြိုလျှောက်ပြီးအားထုတ်ပုံ

အကျိုးများပါပြောပြအုံးမယ်၊ စကြိုလျှောက်ရမယ်၊ စကြို
 လျှောက်ကြစနာ၊ ဓမ္မာရုံကြီးလဲအားနေသားဘဲ စကြိုလမ်းတွေ့

လဲ ရှိကြသားဘဲ၊ စကြိုနာနာလျှောက်ကြ၊ စကြိုလျှောက်ခြင်း၊
သည် ကျမ်းဂန်များမှာ တရားထူးပေါက်တာလဲများကြတယ်။

စကြိုလျှောက်ခြင်း အကျိုးငါးပါး

စကြိုလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးငါးပါးကို ပဉ္စကနိပါတ်
အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မှ ဘုရားကိုယ်တိုင် ဟောတယ်။ စကြို
လျှောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကြောင်းရှိလို့ ခရီးသွားလျှင်
ခရီးသွားနိုင်ခြင်း အကျိုးတပါး၊ ပေါင်မိုးခိုခြင်း၊
ခြေထောက်နာခြင်းမရှိ၊ နေ့ချင်းပြန်မသွားနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် နေ့
ချင်းပြန်သွားနိုင်တတ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ လေနဲ့လျှောက်
ရလို့၊ လေနဲ့လျှောက်ယင် မီးပါလာတတ်တယ်။ မီးနဲ့လေနဲ့
နှစ်ခုပေါင်းယင် အရှိန်၊ အခိုး၊ အငွေ့တွေထွက်ပြီး အာကာသ
ရ၍ ချွေးကလေးတစို့စို့နဲ့ နေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အပူထက်
လေက များလာတတ်တယ်။ လေအား သန်လာတတ်တယ်။
လေအားသန်လာလျှင် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး၊ လျင်လျင် မြန်မြန်
သွားနိုင်တတ်တယ်။ “ခရီးသွားနိုင်” ဆိုတဲ့အတိုင်း ခရီးသွား
နိုင်ခြင်းအကျိုး တပါးရတယ်။

ကြံ့ခိုင်အားအင်

ဆိုတဲ့အတိုင်း အားအင်ဗလများလဲ ခိုင်မာသန်စွမ်းတတ်
တယ်။ အင်အားမဆုတ်ယုတ်ဘူးလို့ ဆိုတယ်။

ကင်းစင်ရောဂါ

တဲ့-ရောဂါလဲကင်းစင်တတ်တယ်။ စောစောကပြောသလို
အာကာသရပြီး ချွေးလေးတစို့စို့နဲ့ နေသောကြောင့်ကျန်းမာ
ရေးနဲ့ လဲပြည့်စုံတတ်တယ်။

အစာကြေကျက်

စားသောအစာများလဲ ကြေကျက်သွားတတ်တယ်၊ ပါစက
တေဇောဆိုတဲ့ဝမ်းမီးကို ဘေးကဝိုင်းပြီးတော့ ထင်းထိုးနေ
တဲ့ပုံသဏ္ဍာန်လိုဘဲ ဘေးကတကိုယ်လုံးမှာဖြစ်တဲ့ အပူရှိန်အပူ
ခိုး အပူငွေ့တို့သည် ပါစကတေဇော ဝမ်းမီးကိုအားပေးလျှင်
ဝမ်းမီးပြင်းပြီး စားသောအစာများသလို ဝမ်းများကို ကြေ
ကျက်သွားတတ်တယ်၊ ကျောက်ခဲစားတာတောင်မှ ချက်ချင်း
ပင်ကြေသွားတတ်တယ်။

မပျက်သမာဓိ

သမာဓိလဲ မပျက်ဘူးတဲ့၊ တော်တော် ကောင်းတာဘဲ၊
သမာဓိမပျက်ဘူးဆိုယင် ဖြစ်ပျက်မြင်တတ်တယ်၊ ဒါ-အရေး
ကြီးတာဘဲ။

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ

ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်၊ ကင်းစင်ရောဂါ၊
အစာကြေကျက်၊ မပျက်သမာဓိ၊ ငါးပါးရှိ၊ လာ၏
စကြိုအကျိုးတည်း။

ပဉ္စကနိပါတ်အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မှာ ဘုရားကိုယ်တိုင် စကြို
လျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးငါးပါးကိုဟောပါတယ်။ ဒါကြောင့်-
ယောဂီတို့မှာ မကျန်းမာတာ မဖြစ်ရလေအောင် ထိုင်လျက်
တလှည့်၊ အိပ်လျက်တလှည့်၊ ရပ်လျက်တလှည့်၊ စကြိုလျှောက်
၍တလှည့်၊ တလှည့်စီ တလှည့်စီ မျှတပြီးတော့ နေကြယင်၊
တရားလဲ ရတယ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့လဲ ပြည့်စုံတယ်၊ ဒါကြောင့်
လမ်းလျှောက်ကြပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

လမ်းလျှောက်ပုံ

တရားအားထုတ်ခါစ အာဒိကမ္ပိက မမြင်သေးကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် လမ်းလျှောက်ပုံပြောမယ်၊ လမ်းလျှောက် တော့မယ်ဆိုတော့ မတ်တတ်ရပ်တယ်၊ ရပ်နေယင်းလဲ စိတ် ရင်မှာထား ပေါ်ဒါကိုမှတ်နေကြ အမြင်သန်သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အတွက် လက်ကိုငြိမ်ငြိမ်ထားရတယ်၊ အမြင်သန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က လက်ပျောက်ဖြစ်ပျက်တွေ မြင်မယ်ဆိုယင် ငြိမ်ချင်ငြိမ် မငြိမ် ချင်နေ၊ အမြင်သန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် လက်ငြိမ်ငြိမ်ထားကြ။

လက်ငြိမ်ပုံ လေးမျိုး

- ၁။ လက်ပိုက်၍ဖြစ်စေ၊
- ၂။ လက်နှစ်ဘက်ယှက် ရှေ့ချ၍ဖြစ်စေ၊
- ၃။ လက်နှစ်ဘက်ဘေးချ၍ဖြစ်စေ၊

၄။ လက်နှစ်ဘက်ယှက် နောက်ပစ်၍ဖြစ်စေ၊ ကြိုက်သလို ထားကြ၊ ယောဂီတွေမှတ်ကြ၊ သံဃာတော်တွေလဲမှတ်ကြပါ။ တစ်နံပါတ် သံဃာတော်တွေ အရေးကြီးပါတယ်၊ နှစ်နံပါတ် ယောဂီ ယောက်ျားများ အရေးကြီးပါတယ်၊ သုံးနံပါတ် ယောဂီမိန်းမများအရေးကြီးပါတယ်၊ ဒါကြောင့်-ယောဂီတွေ တရားမမြင်လျှင် ဆုံးမသလိုလိုက်ပြီးတော့လုပ်ကြပါ၊ မျက်စိလဲ ဣန္ဒြေရတယ်၊ ဣန္ဒြေသံဝရသီလ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို စောင့် စည်းရတယ်၊ စက္ခုန္ဒြေစောင့်စည်းရ မျက်စိဣန္ဒြေရပါစေ၊ မျက်စိ မကလက်နဲ့၊ မဆော့နဲ့၊ မကစားနဲ့ လို့ ဆိုလိုတယ်။

မျက်စိမကလက်နဲ့၊ မဆော့နဲ့၊ မကစားနဲ့ ဆိုတာက လမ်း လျှောက်တဲ့ အခါမှာပင်ဖြစ်စေ၊ သည့်ပြင်အခါမှာပင်ဖြစ်စေ၊

ဟိုကြည့်၊ ဒီကြည့်၊ ဟိုသစ်ပင်၊ ဒီသစ်ပင်ကြည့်၊ ဟိုအဆောက်
 အဦ၊ ဒီအဆောက်အဦကြည့်၊ အဲသည်လိုကြည့်ပြီးတော့မသွား
 ပါနဲ့၊ အသံကြားသွားတာနဲ့ လှမ်းပြီးမကြည့်ပါနဲ့၊ မျက်စိ
 ဟာ လမ်းလောက်မြင်အောင်ကြည့်ပါ၊ စိတ်တော့ရင်မှာထား၊
 ဘယ်လှမ်းယင် ဘယ်ခြေထောက်ထဲသို့စိတ်ဖြန့်၊ ညာလှမ်းယင်
 ညာခြေထောက်ထဲသို့ စိတ်ကိုအတွင်းဖြန့်-ဖြန့်၊ အတွင်းဖြန့်
 တမျိုး၊ အပြင်ဖြန့်တမျိုးရှိတယ်၊ အပြင်ဖြန့်ဆိုယင် ခြေထောက်
 တော့ ပေါင်တော့ ခြေသလုံးတော့ စသည်တို့ဖြင့် မြင်တတ်တယ်။
 ကြတာ မြောက်တာ ချတာတော့မြင်တတ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့က အတွင်းသမားဖြစ်သောကြောင့်၊ ရင်ကနေ
 စိုက်ပြီး ခြေဖမိုးထိအောင် အတွင်းကပင်ဖြန့်၊ အတွင်းဖြန့်
 မြင်တယ်ဆိုယင် ငါးမျိုး-တမျိုးမျိုးဘဲမြင်မြင်ရတယ်၊ ငါးမျိုး
 တမျိုးမျိုးကို မြင်ယင် အတွင်းဖြန့် ဖြန့်တတ်ပြီဆိုတာမှတ်၊
 အတွင်းဖြန့် ဖြန့်တတ်လျှင် ကြတုံးလဲပေါ်ဒါမှတ်၊ မြောက်
 တုံးလဲဘဲပေါ်ဒါမှတ်၊ အောက်ချယင်းလဲ ပေါ်ဒါမှတ်ရတယ်၊
 ဒါဘယ်လှမ်းလှမ်းနေတုံး မှတ်ပုံမှတ်နည်းဘဲ။

ညာလှမ်း - လှမ်းတော့မယ်ဆိုယင် စိတ်ကိုညာဘက်ထဲသို့
 အတွင်းဖြန့်ဖြန့်၊ ကြတုံးလဲပေါ်ဒါမှတ်ပါ။ မြောက်တုံးလဲပေါ်ဒါ
 မှတ်ပါ။ အောက်ချယင်လဲပေါ်ဒါမှတ်ပါ။ တလှမ်းပြီး တလှမ်း
 ညာလှမ်းပြီး၊ ဘယ်လှမ်း၊ လှမ်းပါ။ ကြသည်ကစ၍ ချသည်
 တိုင်အောင် တလှမ်းအတွင်းမှာ ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်ပါ။ ဘယ်
 လှမ်းပြီးယင်-ညာလှမ်းပါ။ ကြသည်က စပြီးချသည်အခါတိုင်
 အောင် တလှမ်းအတွင်းမှာ ပေါ်ဒါကိုမှတ်ပါ။

ဘယ်က ပေါ်တတ်သလဲ အမြင်သန်သလိုဘဲတဲ့ ခေါင်းက အမြင်သန်ယင်၊ ခေါင်းက အယင်ပေါ်တတ်တယ်။ ကျောက အမြင်သန်ယင် ကျောက အယင်ပေါ်တတ်တယ်။ အချို့မှာ သမာဓိရင့်သန်ယင် တကိုယ်လုံးက ပေါ်ဒါကိုမြင်တတ်တယ်။ ရှင်းရှင်းလေးမှတ်ထား။ အဲဒါ - လမ်းလျှောက်ယင်၊ မှတ်ပုံပါဘဲ။ ဤကဲ့သို့ လမ်းလျှောက်ယင် အမှတ်ကလေးနဲ့ ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုယင် ခြေလှမ်းမှာလဲ သည်အကြံအစိတ်တူရတယ်။ အနှေးအမြန်တူရတယ်။ ဘယ်လှမ်း တလှမ်းသည်ကြာသည်က စပြီး ချသည်အခါတိုင်အောင် တတောင်ရှိယင် ညာဘက်ကလဲ တတောင်ပါ။ ဘယ်ဘက်က တောင်ဆုပ်ရှိယင် ညာဘက်ကလဲ တောင်ဆုပ်ပါ။ အဲဒါက အကြံအစိတ်တူပုံပါဘဲ။

အနှေးအမြန်တူပုံပြောမယ်။ ဘယ်ဘက်က ခြေလှမ်းသည်၊ ကြာသည်က စ၍ ချသည်တိုင်အောင် တမိနစ်ကြာယင် ညာဘက်ကလဲတမိနစ်ပါ။ ဘယ်ဘက်က တလှမ်းသည် နှစ်မိနစ်ကြာယင် ညာဘက်က တလှမ်းသည် နှစ်မိနစ်ပါ။ အဲဒါ အနှေးအမြန်တူရမယ်။ ဤကဲ့သို့ အမှတ်နဲ့ လမ်းလျှောက်ပုံဆရာ နည်းရယင် မြင်လွယ်တဲ့ နည်းစံနစ်တခုပြောမယ်။ မြင်လွယ် ပုံလေး ဟာ အလုပ်က ဆရာဖြစ်ရမယ်။

လမ်းလျှောက်တော့မယ်ဆိုယင် လမ်းလေးကို ရှာထားနော်၊ လမ်းတို-လမ်းရှည်ရှိတယ်။ တိုယင်ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး ဆယ်ခေါက်လောက်။ ရှည်ယင် ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး ငါး ဆယ်ခေါက်လောက် သင်္ကေတကလေးလောက်ဘဲ ရေတော့မနေရဘူး။ ငါးဆယ်ခေါက်လောက် ပေါ်ဒါမှတ်ပြီးတော့ နှေးလွန်း မမြန်

လွန်းလျောက်ပါ။ မြင်သည်ဖြစ်စေ မမြင်သည်ဖြစ်စေ ၂-မိနစ်
လောက် မတ်တတ်ရပ်လိုက်။ ချက်ချင်းမျက်လုံးမှိတ်၊ စိတ်-ရင်
ကစိုက်ပြီး ခြေဖမိုးထိအောင် အတွင်းကကြည့်လိုက် လျှောက်
တုံး မမြင်ယင် ရပ်နေတုံးမြင်တတ်ပါတယ်။

မြင်သည်ဖြစ်စေ မမြင်သည်ဖြစ်စေ။ နှစ်မိနစ်လောက်ကြာ
ပြီးတဲ့နောက်၊ ထပ်ပြီးတော့ လျှောက်ပါအုံး၊ ငါးခေါက် ဆယ်
ခေါက်လောက်၊ မြင်သည်ဖြစ်စေ မမြင်သည်ဖြစ်စေ။ နှစ်မိနစ်
လောက်ရပ်လိုက်ပါအုံး။ မြင်သည်ဖြစ်စေ မမြင်သည်ဖြစ်စေ
ဆက်ပြီးတော့ လမ်းလျှောက်လိုက်ပါအုံး။ ညောင်းလောက်
အောင်၊ ညောင်းပြီး မလျှောက်ချင်တော့ဘူးဆိုယင် ကိုယ့်
အိပ်ရာကိုသွား ပက်လက်လှန်အိပ်။ မျက်လုံးချက်ခြင်းမှိတ်။
စောင်လေး-သင်္ကန်းလေး ခေါင်းထိအောင်ဖြစ်စေ လည်ပင်း
ထိအောင် ဖြစ်စေ ခြုံထားကြ။ ရင်ကနေစိုက်ပြီး ခြေဖမိုးထိ
အောင် ကြည့်လိုက်ပေတော့၊ ခွေးသေကောင်ပုပ် ငွင်းတဆဲ့
တဲ့ပုံပမာလို။ ခန္ဓာမှာ တလှုပ်လှုပ် တရွရွ၊ တမူမူ၊ တရိပ်ရိပ်
တလှုပ်လှုပ် တစစ်စစ် တဖြစ်ဖြစ်နဲ့ ရုပ်ရှင်လို ကိုယ်ထဲမှာ မျိုးစုံ
ပေါ်လာတတ်ပေသည်လို့ ဆိုတာမှတ်။ အဲဒါ လမ်းလျှောက်ပုံ။

အညောင်းလဲပြေပြီး အခိုးအငွေ့တွေလဲ သေပြီးတော့
သွားယင် လမ်းလျှောက်အုံး လမ်းလျှောက်ပြီး၊ ထိုင်တာက
မြင်လွယ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်ကျန်တဲ့ ဣရိယာပုတ်သုံးပါး
မှာလမ်းလျှောက်တာနဲ့ တွဲစေချင်တယ်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ထိနမိဒ္ဓ ဆိုတဲ့အငိုက်အသန်း၊ အ
ပျင်းကိုလဲပျောက်နိုင်တယ်။ သမာဓိမပျက်ဘူးဆိုသောကြောင့်

ဥဒ္ဓစ္စဆိုတဲ့ စိတ်လေ၊ စိတ်လှင့်၊ စိတ်ကူး၊ အချောင်နေတာမျိုးကို
လဲပျောက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လမ်းလျှောက်တဲ့ ဣရိယာပုတ်
ဟာ ကျန်တဲ့ဣရိယပုတ်သုံးပါးအား တရားမြင်အောင်လဲအား
ပေးတတ် ကျေးဇူးပြုတတ်ပါတယ်လို့ ဆိုတာမှတ်။ အဲဒါက
လမ်းလျှောက်လျက်အားထုတ်ပုံဘဲ။ လျှောက်လဲလျှောက်တတ်
ပြီ၊ လျှောက်လဲလျှောက်ကြပါ။ လမ်းလျှောက်တာကို မမှတ်ရ
ပါ။ စိတ်ရင်ထဲမှာထားပြီး ပေါ်ဒါငါးမျိုးကိုသာမှတ်ရပါတယ်။

ကဲ-ချိုးတော့ထိုင်လျက်၊ အိပ်လျက်၊ ရပ်လျက်၊ သွားလျက်။
ဣရိယာပုတ်လေးပါးခေါ်တယ်။ ဗမာလိုကတော့ အနေလေး
မျိုးခေါ်တယ်။

ကဲ စာတန်းမယ်၊ မျက်မြင်ဆိုယင် ဣရိယာပုတ်လေးပါး
အနေလေးမျိုးပါတဲ့၊ ဉာဏ်မြင်ဆိုယင် ပေါ်ဒါငါးမျိုးပါတဲ့၊
မျက်မြင်က အပေါ်တတန်း၊ ဉာဏ်မြင်က အောက်တန်းတတန်း၊
အတွက်လဲ ညီညီထားအပေါ်က မျက်မြင်။ အောက်က ဉာဏ်
မြင်။ မျက်မြင်ဆိုယင် အပြင်ပညတ်သမုတိ သစ္စာနယ်လိမ်ပြော
တာလွတ်ပါတယ်။ အပါယ်မကျပါ။ သို့သော် သညာဝိပလ္လာသ
အမှတ်မှားတော့ မဂ်-ဖိုလ်-နိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင်ပါ။

ဉာဏ်မြင်မှတ်ယင် အတွင်းပရမတ် ဗရမတ္ထသစ္စာနယ်အမှန်
ဆုံးခေါ်တယ်။ လိမ်ပြောတာလွယ်ပါတယ်။ အပါယ်လဲမကျပါ။
သညာ ဝိပလ္လာသလဲ ပျောက်။ မဂ်-ဖိုလ်-နိဗ္ဗာန် ရောက်နိုင်
ပါတယ်။

F. 7.

မျက်မြင်၌ ပညတ်ဆိုသောကြောင့် မရှိတာခေါ်တယ်။ မရှိ
တာဆိုယင် အခုမှ မရှိတာမဟုတ် အစထဲကမရှိတာပါ။ ဒါဖြင့်
ထိုင်လျက်၊ အိပ်လျက်၊ ရပ်လျက်၊ သွားလျက်ဆိုတာ အစထဲက
မရှိပါ။

အစထဲက တာများရှိသလဲ။ ပေါ်တဲ့ရုပ်စုနဲ့ လိုက်သိတဲ့
နာမ်စုနှစ်စုသာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ထိုင် အိပ် ရင် သွား လေး
ပါး ဣရိယာဆိုတာက ပညတ် မရှိတာပါ။ အစထဲကမရှိတာမျိုး
ကို ဆိုလိုတယ်။ မရှိတာမှတ်ယင် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းမရှိပါ။ ဖြစ်
ခြင်း ပျက်ခြင်းမရှိယင် ဖြစ်ပျက်ဆုံးတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ မမြင်နိုင်ပါ။

ပေါ်တာငါးမျိုးသည်ဉာဏ်မြင်၊ ဉာဏ်မြင်ဆိုတာက အတွင်း
ပရမတ်ဖြစ်တယ်။ ပရမတ်ဆိုယင် ပေါ်တုံး ပေါ်ခိုက် ရှိမယ်။
ပေါ်တုံး ပေါ်ခိုက်ရှိယင် ဖြစ်ပျက်ရှိမယ်။ ဖြစ်ပျက်ရှိယင် ဖြစ်
ပျက်ဆုံးတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကြီးကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မြင်ရလိမ့်မယ်
ဆိုတာမှတ်ထားကြ၊ အပြင်ပညတ်တွေကို မမှတ်ပါနဲ့။ အတွင်း
ဉာဏ်မြင်ပရမတ်ကိုသာ မှတ်ပါလို့ ဆိုဆုံးမလိုက်ပေသည်။ အား
လုံးအားထုတ်တတ်ကြပလား၊ (တတ်ပါပြီဘုရား)။

စိတ်ဘယ်မှာထား ရင်မှာထား။ ဘာလုပ်နေ ပေါ်ဒါငါးမျိုး
မှတ်နေ။ အိပ်ယင်ကော စိတ်ဘယ်မှာထား ရင်မှာထား။ ဘာ
လုပ်နေ ပေါ်ဒါ ငါးမျိုးမှတ်နေ။ ရပ်လျက်ကော စိတ်ဘယ်မှာ
ထား ရင်မှာထား။ ဘာလုပ်နေ ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်နေ။ သွား
လျက်ကော စိတ်ဘယ်မှာထား ရင်မှာထား။ ဘာလုပ်နေ ပေါ်
ဒါငါးမျိုးမှတ်နေ။ မှတ်တာတော့ အတူတူဘဲ၊ ဣရိယာပုတ်
လေးမျိုး အနေလေးမျိုး မျက်မြင်ပင် ကွဲပြားသော်လဲ မှတ်တာ

ကတော့ စိတ်ရင်ထဲမှာထားခြင်းနဲ့ ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်ရခြင်း ဒီနှစ်ခုပါလို့ ဆိုတာ ရှင်းရှင်းမှတ်။

ဟိုတမျိုး ဒီတမျိုးမဟုတ်ဘူး။ ညကနဲ့ ဒီမနက်နဲ့ ပေါင်းစပ်ကြည့်၏ ညကလဲ စိတ်ရင်မှာထားပြီးတော့ ပေါ်ဒါ ငါးမျိုးမှတ်ရ။ ယခုမနက် ဣရိယာပုတ်လေးပါး စိတ်ရင်ထဲမှာထားပြီးတော့ ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်ရတာဘဲ။ တခုတည်းသွားတယ် သွားမှာပေါ့ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ကို ပဋ္ဌာနအလုပ်တရားမှတ်နေတာဘဲ။ ဒါက လက်ကိုင် မလွတ်ရဘူး။ အားလုံး ရှင်းကြပလား (ရှင်းပေါ်ပြီဘုရား) အားကောထုတ်တတ်ကြပလား (ထုတ်တတ်ပါပြီဘုရား)။

နည်းမသိယင် သိဘို့ရာဆရာ့ တာဝန်ဘဲ။ မသိသေးယင် မြုံမနေကြနဲ့။ ယောဂီထိန်းတွေကိုပြော၊ ယောဂီထိန်းတွေက တဆင့်တရားစစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလျှောက်။ မသိ သိအောင် နားမလယ် လယ်အောင်ဆုံးမလိမ့်မယ်။

သိပြီးတဲ့နောက်အားထုတ်ဘို့ တာဝန်ကတော့ ယောဂီတို့ တာဝန်တဲ့ မဟုတ်ဘူးလား (မှန်ပါဘုရား) ဆရာ့တာဝန်နဲ့ ယောဂီတို့ တာဝန် နှစ်ခုခွဲထားလိုက်။ ဆရာကလဲ တာဝန်ကျကျနဲ့ ဆောင်ရွက်ပြီးတော့ မသိ သိအောင်လုပ်ပေးမယ်။ ယောဂီတို့ကလဲ တာဝန်ကျကျနဲ့ သိပြီးတဲ့နောက် တသွေမတိမ်း လိုက်နာ အားထုတ် ကြ တော့ မယ် ဆို ယင်ကဲ မမြင်တာရှိပါမလား (မရှိပါဘုရား) မရှိတော့ဘူး။ ထိုင်လျက်လဲဖြစ်ပျက်မြင် ဉာဏ်စဉ်တတ်၍ မဂ်ဝင်နိုင်ပါတယ်။

ရပ်လျက်လဲ ဖြစ်ပျက်မြင် ဉာဏ်စဉ်တတ်၍ မဂ်ဝင်နိုင်ပါတယ်။
သွားလျက်လဲဖြစ်ပျက်မြင် ဉာဏ်စဉ်တတ်၍ မဂ်ဝင်နိုင်ပါတယ်။
ဖိုလ်ဝင်နိုင်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန် ဝင် နိုင် ပါ တယ် လို့ ဆို တာ
ယုံကြည်ပြီး အားထုတ်ကြပေတော့။

လိုချင်တဲ့ဆန္ဒတွေလဲ သိပ်မပြင်းရဘူး။ လိုချင်လွန်းအား
ကြီးယင်လဲ လောဘဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပယ်ချလွန်း၊ မလိုချင်
လွန်းအားကြီးယင်လဲ ဒေါသ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာမှ
ကြမ်းတာဖြစ်စေ နုတာဖြစ်စေ ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက် မသိလိုက်
ယင်လဲ မောဟဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲဒါဖြစ်စေ ချမ်းသာ
ဒါဖြစ်စေ ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက် မသိလိုက်ယင် မောဟဖြစ်တတ်
ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ ရှုမှတ်စရာကတော့ ကိုယ်ထဲမှာ
ပေါ်ဒါမှန်သမျှ မရှေးကြပါနဲ့။ ကြမ်းတာလဲဘဲသိ ပျက်သာ
မှတ်လိုက်ကြပါ။ နူးညံ့တာလဲဘဲသိ ပျက်သာမှတ်လိုက်ကြပါ။
ဆင်းရဲဒါလဲဘဲသိ ပျက်သာ မှတ်လိုက်ကြပါ။ ချမ်းသာဒါ
တွေယင်လဲဘဲသိ ပျက်သာမှတ်လိုက်ကြပါ။ ချမ်းသာဒါသာ
ပေါ်ပါစေ နူးညံ့ ဒါသာ ပေါ်ပါစေ။ ဆင်းရဲဒါ ကြမ်းဒါတွေ
ဘယ်အခါမှ မပေါ်ပါစေနဲ့လို့ ဤကဲ့သို့ပယ်ချတဲ့ စိတ်မျိုး
လိုခြင်တဲ့စိတ်မျိုးလဲ မမွေးပါနဲ့။ ကြမ်းဒါလဲသိ ပျက်သာ
ကပ်လိုက်ယင် ဆင်းရဲဒါလဲသိ ပျက်သာကပ်လိုက်ယင် နူးညံ့
တာ ချမ်းသာဒါလဲဘဲသိ ပျက်သာ ကပ်လိုက်ယင် မဂ်ဝင်
နိဗ္ဗာန်မြင် ဖိုလ်ဝင် နိဗ္ဗာန် မြင်တတ်တယ်လို့ ဆိုတာယုံကြည်ပြီး
အားထုတ်ကြပါလို့ သတိပေးလိုက်ပါသည်။

ယနေ့မနက် အလုပ်ပေး တရားအရင်းကစပြီး စုံစုံလင်လင် ဖြင့် ကရုဏာ သန်သန်ထားမေတ္တာ များများဖြင့် ဟောကြား ဆုံးမလိုက်ပါသည်။ အားထုတ်တတ်သေးယင် အနွပုထုဇဉ် အပါယ်ခွင် မလွတ်သေးပါ။ အားထုတ်တတ်ယင် စာတတ် ကလျာဏပုထုဇဉ် အပါယ်ခွင် လွတ်ပါတော့မယ်လို့ ဆိုတာ ဝမ်းလဲဝမ်းမြောက်ကြ။

အင်မတန်မှ နည်းတော့ဆိုတာ ရခဲပါတယ်။ ဘုန်းကြီးများ ခုနှစ်ဝါရတုးက စာပင် တတ်သော်လည်း နည်းမရသော ကြောင့် နည်းရအောင် ရမည်သင်းခရိုင် ညောင်လွန်တောရ ဆရာတော် ဦးမေဓါဇီထံမှာ သွားပြီးတော့ နည်းခံရပါသေး တယ်။ သို့သော်လဲဘဲ သာယာဝတီက ဝဠုန်ဆရာစံတို့ သူပုန် ထတဲ့နှစ် မိုဗ်းခေါင်တဲ့နှစ်မျိုးနှင့် ကြုံသောကြောင့်အကြောင်း မညီညွတ်ပါဘဲနဲ့ ပြန်လာရပါတယ်။ ပြန်လာပြီး စာချလုပ်ငန်း ကို လုပ်ပြီးတော့ နေရတာ ၂၂-ဝါကြာသွားတယ်။ အင်မ တန်မှ လုပ်ငန်းဆိုတာ လိုချင်ယင် ရခဲတယ်နော်။

ယခုတော့ လုပ်ငန်းတွေ ပေါများသောကြောင့် မလိုချင် အဆုံးပါဘဲ။ လိုချင်ယင် လွယ်လွယ်ကလေးနဲ့ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညီညွတ်တဲ့အခိုက်၊ လုပ်ငန်းဟာ လုပ်နည်းဟာ ဆေးနည်းပါဘဲ။ ဆေးဖော်ပြီး တကယ်တန်း စားကြမ္မာသာ ယင် အတွင်းရောဂါတွေ ပျောက်ကြတော့မယ်။

ဒါကြောင့် ဆရာထံမှ နည်းရပြီဆိုယင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစား အားထုတ်၍ ဆရာက သတိပေးလိုက်ပါသည်။

သတိပေးတဲ့အတိုင်း ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာရှိခဲ့ပြီးယင် သုံးကြိမ်၊
သာဓု သာဓု သာဓုလို့ စိတ်ပါ လက်ပါ အားရပါးရ ခေါ်
နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

(ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်နှင့်)

ဣရိယာပထပဋ္ဌ အလုပ်ပေးတရားတော်ပြီး၏။



ဒုတိယနေ့ နံနက်အလုပ်ပေးတရား ပြီးပါပြီ။

တတိယနေ့နံနက်ပိုင်း

သမ္မုဇညပဗ္ဗအလုပ်ပေးတရားတော်

ယနေ့ သမ္မုဇညပဗ္ဗ အလုပ်ပေး တရား ပြသ ပါ လိမ့် မယ်။ သမ္မုဇညပဗ္ဗဆိုတော့ နဲနဲကျယ်ဝန်းတယ်။ ကျယ်ဝန်းပင် ကျယ် ဝန်းငြားသော်လဲ အကျဉ်းချုပ်ကလေးမှတ်ထားကြ။ စိတ်ရင် ထဲမှာထားပြီး ပေါ်ဒါငါးမျိုး မှတ်ခိုင်းတာချည်းဘဲ လို့မှတ်။ တနေ့တမျိုးတော့မဟုတ်ပါဘူး။ ဝင်တဲ့နေ့တုံးကလဲ စိတ်ရင်ထဲ မှာထား ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်ခိုင်းတာဘဲ။

မနေ့ကလဲ ဣရိယာပုတ်လေးပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ရင်ထဲ မှာထား ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်ခိုင်းတာဘဲ။ ကနေ့မနက်လဲ စိတ် ရင်ထဲမှာထား ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်ခိုင်းတာဘဲလို့ တခုထဲမှတ် ထားယင် အကုန်လုံး ကိစ္စပြီးတော့တာဘဲ။ ကဲ-သမ္မုဇညပဗ္ဗ အလုပ်ပေး တရားပြသပါတော့မယ်။

ရှေ့တိုး-နောက်ဆုတ်-ဝိပဿနာအလုပ်

အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေ သမ္မုဇနကာရီ ဟောတိ။
(ပါဠိတော်)

ရှေ့တိုးလဲသိ၊ နောက်ဆုတ်လဲသိ၊ ဗမာပြန်။ ရှေ့တိုးနောက် သို့ဆုတ်ဒါမျက်မြင်ခေါ်တယ်။ မျက်မြင်ဆိုယင်မမှတ်ရဘူး၊ မှား လို့ မဟုတ် ဘုန်းကြီးက အတွင်းပြလို ညက်မြင်မှ မှတ်ရတယ်။

စိတ်ရင်ထဲမှာထား ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်ရဒါဘဲ။ ဒါဖြင့် ရှေ့တိုး
တဲ့အခါ၊ နောက်ဆုတ်တဲ့အခါ စိတ်ရင်ထဲမှာထား ပေါ်ဒါ
ငါးမျိုးမှတ်ပြီး၊ တဖြေးဖြေး ရှေ့တိုးပါ၊ နောက်ဆုတ်ပါလို့ ဆို
လိုတယ်။ သာမညဘဲ။

အနေလေးမျိုးနှင့် ရှေ့တိုး-နောက်ဆုတ်ပုံ

ဣရိယာပုတ်လေးပါးနဲ့ ပတ်သက်၍ ရှေ့တိုး၊ နောက်ဆုတ်ပုံ
ပြောမယ်။ ထိုင်လျက်၊ တဖြေးဖြေး ရှေ့တိုးခဲ့သော် နောက်
ဆုတ်ခဲ့သော် စိတ်ရင်ထဲက တကိုယ်လုံးသို့ ဖြန့်ပေါ်ဒါမှတ်၍
တဖြေးဖြေး တဖြေးဖြေးထိုင်လျက် ရှေ့တိုးပါ၊ နောက်ဆုတ်ပါ
လို့ ဆိုတယ်။ အိပ်လျက်ရှေ့ကို တဖြေးဖြေးတိုးခဲ့သော် စိတ်ရင်
ထဲက တကိုယ်လုံးသို့ ဖြန့်ပေါ်ဒါမှတ်၍ တဖြေးဖြေး တဖြေးဖြေး
ရှေ့တိုးပါ။ အိပ်လျက်နောက်ကို တဖြေးဖြေးဆုတ်ခဲ့သော်။ တ
ဖြေးဖြေးနောက်ကို လှိမ့်သွားခဲ့သော် စိတ်ရင်ထဲက တကိုယ်
လုံးသို့ ဖြန့်ပေါ်ဒါမှတ်၍ အိပ်လျက်တဖြေးဖြေး နောက်ဆုတ်
ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

သွားလျက် ရှေ့ကိုတဖြေးဖြေး ခြေထောက်ကြီး လှမ်းခဲ့
သော် စိတ်ရင်ထဲက ခြေထောက်ထဲသို့ဖြန့်၊ သို့မဟုတ်တကိုယ်
လုံးသို့ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်၍ သွားလျက် တဖြေးဖြေး ရှေ့တိုးပါ
ရှေ့လှမ်းပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ သွားလျက် တဖြေးဖြေး နောက်
ဆုတ်ခဲ့သော်။ နောက်ပြန်လှမ်းခဲ့သော် စိတ်သည် ရင်ထဲက
အောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် တကိုယ်လုံးသို့ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်၍ သွား
ယင် တဖြေးဖြေး! နောက်ဆုတ်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ရုပ်လျက် ရွှေတိုင်း နောက်ဆုတ်ဆိုတာ အောက်ပိုင်းကို မထောက်ရ အောက်ပိုင်းထောက်ခဲ့သော်၊ သွားလျက် ရွှေတိုင်း နောက်ဆုတ်နဲ့ တူနေသောကြောင့် ခါးကနေပြီး ခေါင်းထိ အောင် အပေါ်ပိုင်းကောက်ရတယ်။ ဒါဖြင့်ရုပ်လျက် ရွှေတိုင်း ဆိုဒါခါးကုန်းဒါခေါ်တယ်။ နောက်ဆုတ်ဆိုဒါ ခါးကော့ဒါ ခေါ်တယ်။ ဒါကြောင့်ခါးကုန်း ခါးကော့ ပြန်ပြုလုပ်ခဲ့သော် စိတ်ရင်ထဲက အပေါ်ပိုင်းသို့ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်၍ တဖြေးဖြေး တဖြေးဖြေး ခါးကုန်းပါ ခါးကော့ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါကနိတတ္ထ။

နေယျတ္ထဆိုယင် ဘယ်ဘက်ဘေးစောင်း။ ညာဘက်ဘေးစောင်း ပြုလုပ်ခဲ့သော်စိတ်သည် ရင်ထဲက အပေါ်ပိုင်းသို့ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်၍ တဖြေးဖြေး ထဖြေးဖြေး ဘယ်လက်ဘေးစောင်းပါ။ ညာဘက်ဘေး စောင်းပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

သာဓကဝတ္ထု

ခရေစေ့တွင်းကျ အတုခိုးစရာ လိုက်နာစရာ ဝတ္ထုကလေး။ ဆွမ်းခံသွားသော ရဟန်းတော်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရဟန်းတော်လေးမျိုး၊ (၁) အချို့ရဟန်းတော်များသည် ဆွမ်းခံအသွား၌ သာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလက်မလှုတ်ပါဘဲနဲ့ ဂတဝတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ရဟန်းတော်ကတမျိုး။

(၂) အချို့ ရဟန်းတော်များသည် ဆွမ်းခံ အပြန်၌သာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလက်မလှုတ်ပါဘဲနဲ့ ယစ္စာ ဂတဝတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ရဟန်းတော်က တမျိုး။

(၃) အချိုရဟန်းတော်များသည် ဆွမ်းခံအသွားရော အပြန်ပါ ကမ္မဋ္ဌာန်းလက်မလှုပ်ပါဘဲနဲ့ ဂတဝတ် ပစ္စာဂတဝတ် နှင့်ပြည့်စုံသော ရဟန်းတော်က တမျိုး။

(၄) အချိုရဟန်းတော်များသည် ဆွမ်းခံအသွားအပြန်ပါ ကမ္မဋ္ဌာန်းမပါဘဲ ဂတိ ပစ္စာဂတဝတ်နှင့် မပြည့်စုံသောရဟန်းတော်ကတမျိုးလို့ ရဟန်းတော် လေးမျိုးရှိသည်အနက်တို့တွင် ကျမ်းဂန်မှာပါတဲ့ တိဿမထေရ်တပါး ဆွမ်းခံအသွားရော အပြန်ပါကမ္မဋ္ဌာန်လက်မလှုပ်ပါဘဲနဲ့ လှမ်းတိုင်းလှမ်းတိုင်း အမှတ်နဲ့ လှမ်းလှမ်းပြီးတော့ သွားလိုက်တာရံခါ အမှတ်လွတ်လွတ်သွားတယ်။ သုံးလှမ်း အမှတ်လွတ်သွားလျှင် သုံးလှမ်း နောက်ပြန်ဆုတ်အမှတ်နဲ့ ပြန်ပြန်ပြီးတော့ လှမ်းလိုက်ခြင်း။ လေးလှမ်း ငါးလှမ်း အမှတ်လွတ်သွားသော် လေးလှမ်း ငါးလှမ်း နောက်ပြန်ဆုတ်အမှတ်နဲ့ ပြန်ပြန် ပြန်ပြန်ပြီးတော့ လှမ်းသွားဒါကို လယ်သမားတွေ မြှုတဲ့အခါမှာ တီးတိုး၊ တီးတိုး စကားများပြောကြ။ ဒီမထေရ်သာ ရံခါ ရှေ့တိုးလိုက် ရံခါ နောက်ဆုတ်လိုက်နဲ့ ပြုလုပ်နေတာ လမ်းများ မှားနေရောသလား ပစ္စည်းများ တခုခုပျောက်လို့ ရှာနေရော့သလားလို့ တီးတိုး တီးတိုးပြောဆိုတဲ့အသံကို မထေရ်က ကြားပင် ကြားငြားသော်လဲ။ ပေါက်တဲ့နေရာမှာ ဖါ။ ကျိုးတဲ့နေရာမှာ ဆက်တဲ့ပုံသဏ္ဍာန်လို အမှတ်လွတ်သွားယင်လွတ်တဲ့အတိုင်း နောက်ပြန်ဆုတ်ပြီး အမှတ်နဲ့ ပြန်ပြန်၊ ပြန်ပြန်ပြီးတော့လှမ်းသွားလိုက်တာ ၁၉-နှစ်ကြာတော့ ရဟန္တာကိုယ်တော်မြတ် ဖြစ်သွားကြောင်း။

ဒါကြောင့် သင်ရဟန်းလူရှင် ယောဂီသုတော်စင်အပေါင်း တို့မှာလဲဘဲ။ ရှေ့တိုး၊ နောက်ဆုတ် အမှတ်လွတ်ခဲ့သော် ခါး ကုန်း၊ ခါးကော့ အမှတ်လွတ်ခဲ့သော်။ ဘယ်ဘက်ဘေးစောင်း ညာဘက်ဘေးစောင်း အမှတ်လွတ်ခဲ့သော်။ သို့နေရာသုပြန် ထား အမှတ်နဲ့ပြန်ပြန်၊ ပြန်ပြန်ပြီးတော့ ပြုလုပ်ဘို့ရာထပ်ပြီး သတိပေးလိုက်ပါသည်။

ရှေ့တိုး၊ နောက်ဆုတ်က တမျိုး။ ခါးကုန်း၊ ခါးကော့က တမျိုး။ ဘယ်ဘက်ဘေးစောင်း။ ညာဘက်ဘေးစောင်းက တမျိုး ထိုကဲ့သို့ သုံးမျိုးရှိခြင်းသည် မျက်မြင်ပါဘဲ။ မျက်မြင်ဆိုယင် အပြင်ပါဘဲ။ ပညတ်ပါဘဲ သမုတိသစ္စာနယ်ထဲကပါဘဲ။ လိမ်ပြော တာတော့လွတ်ပါတယ်။ အပါယ်လဲမကျပါ။ သို့သော် သညာ ဝိပလ္လာသ။ ရှေ့တိုးနေတယ်၊ နောက်ဆုတ်ဆိုတဲ့ အမှတ်မှား။ ခါးကုန်းနေတယ်၊ ခါးကော့နေတယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်မှား။ ဘယ် ဘက်ဘေးစောင်းနေတယ်။ ညာဘက်ဘေးစောင်းနေတယ်ဆို တဲ့ အမှတ်မှားတော့မပျောက်။ မပျောက်ယင် မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် မရောက်နိုင်ပါလို့ ဆိုဒါမှတ်။

ထို့ကြောင့် ဉာဏ်မြင်မှတ်ရတယ်။ ဉာဏ်မြင်ဆိုယင် စိတ်ရင် ထဲမှာထား ပေါ်ဒါငါးမျိုး တမျိုးမျိုး မှတ်နေရတယ်။ မှတ် နေယင် ဉာဏ်မြင်ခေါ်တယ်။ အတွင်းခေါ်တယ်။ ပရမတ်ခေါ် တယ်။ ပရမတ္ထသစ္စာ အမှန်ဆုံးနယ်ထဲကခေါ်တယ်။ လိမ်ပြော တာလဲ လွယ်ပါတယ်။ အပါယ်လဲမကျပါ သညာဝိပုလ္လာသ ခုနကရှေ့တိုး နောက်ဆုတ်ဆိုတဲ့ အမှတ်မှားလဲ ပျောက်ပါ တယ်။ ခါးကုန်း ခါးကော့ဆိုတဲ့ အမှတ်မှားလဲ ပျောက်ပါ

တယ်။ ဘယ်ဘက်ဘေးစောင်း ညာဘက်ဘေးစောင်းဆိုတဲ့ အမှတ်မှားလဲပျောက်ပါတယ်။ ပျောက်ယင် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရောက်နိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုတာ မှတ်ပေတော့။

ဤကဲ့သို့ ရှေ့တိုး နောက်ဆုတ် ခါးကုန်း ခါးကော ဘယ်ဘက်စောင်း ညာဘက်စောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဉာဏ်မြင် အလုပ်ပေးတရား ပြုသလိုက်တာကို နည်းရလို့ ဝမ်းမြောက်ခဲ့ ပါယင် သုံးကြိမ်သာ သာဓု သာဓု သာဓုလို့ ညီညီညာညာ၊ စိတ်ပါ လက်ပါ ခေါ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ကွေးပုံ ဆန့်ပုံ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းစုံ

“သမိဉ္ဇိတေ ပဿာရိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ” ပါဠိ တော်၊ ကွေးလဲသိ၊ ဆန့်လဲသိ ဗမာပြန်။ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ် ဆိုတာ မျက်မြင်ဖြစ်သောကြောင့် မမှတ်ရပါ။ ဉာဏ်မြင်ကိုသာ မှတ်ရလိမ့်မယ်။ ဉာဏ်မြင်ဆိုယင် စိတ်ရင်ထဲမှာထား၊ ပေါ်ဒါ ငါး မျိုး မှတ် ပြီး ကွေး ကြ ပါ၊ ဆန့် ကြပါလို့ ဆိုလိုတယ်၊ သာမညဘာဘဲ။

အနေလေးမျိုးနှင့် ကွေးပုံဆန့်ပုံ

ဣရိယာပုတ်လေးပါး အနေလေးမျိုးနဲ့ ပတ်သက်၍ ကွေးပုံ ဆန့်ပုံလေးပြောမယ်။ ထိုင်လျက်ဆိုတော့ အောက်ပိုင်းက ကွေးထားတတ်တယ်။ အထက်ပိုင်းက ဆန့်ထားတယ်။ စိတ် ရင်ထဲမှာထားပြီးတော့ ပေါ်ဒါကိုမှတ်နေကြ၊ မတ်တတ်ထ ယင် အောက်ပိုင်းသည် ဆန့်သွားတယ်၊ ဒါကြောင့် မတ်တတ် ထခြင်းသည် ဆန့်ဒါ ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်သည်ရင်ထဲက

တကိုယ်လုံးသို့ ဖြန့်ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး ဖြေးဖြေးဖြေးဖြေးမတ်တတ် ထပါ။ မတ်တတ် ထရာကနေပြီးတော့ ထိုင် လိုက် ယင် လဲ အောက်ပိုင်း ကျွေးသွားသောကြောင့် စိတ်ရင်ထဲက တကိုယ် လုံးသို့ ဖြန့်ပေါ်ဒါမှတ်၍ ဖြေးဖြေး ဖြေးဖြေး မတ်တတ် ထရာက ထိုင်ပါလို့ ဆိုလိုက်တယ်။

သွားလျက် ကျွေး....ဆန့်ပုံပြောမယ်။ ခြေထောက်ကြီး ထောက်ထားယင် ဆန့်ဒါပါဘဲ။ မြှောက်လိုက်ယင် ကျွေးဒါ ပါဘဲ။ အောက်ချလိုက်ယင်လဲ ဆန့်ဒါပါဘဲ။ ဒါကြောင့် ခြေထောက်ကို ကြွလိုက် မြှောက်လိုက် ချလိုက်ပြုလုပ်ခဲ့သော် စိတ်သည် ရင်ထဲက အောက်သို့ ဖြန့်ပေါ်ဒါမှတ်၍ တဖြေး ဖြေး ဖြေးဖြေးကြပါ။ မြှောက်ပါ။ ခြေထောက်ချပါလို့ ဆိုလိုက်တယ်။

ရပ်လျက်ကျွေး ဆန့်ဆိုတော့ ခါးကုန်းခဲ့သော် ခါးကော့ခဲ့ သော် စိတ်သည်ရင်ထဲက အပေါ်ပိုင်းသို့ ဖြန့်ပေါ်ဒါမှတ်၍ တဖြေးဖြေး တဖြေးဖြေး ရပ်လျက်ခါးကုန်းပါ။ ခါးကော့ပါ လို့ ဆိုလိုက်တယ်။ ဘယ်ဘက်ဘေးစောင်း ညာဘက်ဘေး စောင်းပြုလုပ်ခဲ့သော် စိတ်သည် ရင်ထဲကအပေါ်ပိုင်းသို့ ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်၍ တဖြေးဖြေး ရပ်လျက် ဘယ်ဘက်ဘေးစောင်း၊ ညာဘက်ဘေးစောင်း ပြုလုပ်ပေးကြပါလို့ ဆိုလိုက်တယ်။

အိပ်လျက် ကျွေးဆန့်ပြုလုပ်ခဲ့သော် စိတ်သည် ရင်ထဲက ထကိုယ်လုံး ဖြန့်ပေါ်ဒါမှတ်၍ တဖြေးဖြေး တဖြေးဖြေး အိပ်လျက် ကျွေးကြပါ။ ဆန့်ကြပါလို့ ဆိုလိုက်တယ်။ ဒါက

ဣရိယာပုတ် လေးပါး အနေလေးမျိုးနဲ့ ပတ်သက်၍ ကျေးပုံ ဆန့်ပုံပါဘဲ။

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျေးပုံ၊ ဆန့်ပုံတွေ အများကြီးဘဲ။ လက်ချောင်းကလေးတွေဆုပ်လိုက်-ဖြန့်လိုက်၊ ဆုတ်လိုက်-ဖြန့်လိုက် ပြုလုပ်ခဲ့သော်....လက်ချောင်းထဲသို့ စိတ်ဖြန့်၊ သို့မဟုတ် အပေါ်ပိုင်းသို့ စိတ်ဖြန့်။ ပေါ်ဒါ မှတ်၍ တဖြေးဖြေး-တဖြေးဖြေး ဆုပ်ချီ-ဖြန့်ချီ ပြုလုပ်ပါ။

လက်မောင်း ကျေးချီ-ဆန့်ချီပြုလုပ်ခဲ့သော်....လက်မောင်းထဲသို့ စိတ်ဖြန့်။ ပေါ်ဒါမှတ်။ တဖြေးဖြေး၊ တဖြေးဖြေး-လက်မောင်းကိုကျေးပါ-ဆန့်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ခေါင်းကြီး ငုံ့ လိုက်-ပြန်ဆန့်လိုက် ပြုလုပ်ခဲ့သော်....ခေါင်းကြီးထဲသို့ စိတ်ဖြန့်။ ပေါ်ဒါမှတ်၍ တဖြေးဖြေး၊ တဖြေးဖြေး ခေါင်းငုံ့ ပြန်ဆန့်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ခြေထောက်တွေ ကျေးချီ - ဆန့်ချီ ပြုလုပ်ခဲ့သော် ခြေထောက်ထဲသို့စိတ်ဖြန့်။ ပေါ်ဒါမှတ်၍ တဖြေးဖြေး၊ တဖြေးဖြေး ခြေထောက်ကို ကျေးကြပါ-ဆန့်ကြပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကျေးချီ-ဆန့်ချီ ပြုလုပ်ခဲ့သော်....ကိုယ်ကြီးထဲသို့ စိတ်ဖြန့်။ ပေါ်ဒါမှတ်၍ တဖြေးဖြေး၊ တဖြေးဖြေး ကိုယ်ကြီးကို ကျေးပါ-ဆန့်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျေးပုံ-ဆန့်ပုံတွေဘဲ။

လက်အုပ်ချီပုံ နှစ်မျိုး

လက်အုပ်ချီခြင်းနဲ့ ပတ်သက်၍ ကျေးပုံ-ဆန့်ပုံ ပြောမယ်။ လက်အုပ်ချီခြင်းသည် အရိုးခံ အဖြူထယ် လက်အုပ်ချီနည်းက

တမျိုး၊ အမုန်းတင်လက်အုပ်ချီနည်းကတမျိုးလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ အရိုးခံလက်အုပ်ချီနည်းဆိုဒါက ဂါရဝ - နိဝါတမင်္ဂလာတော် နှင့် အညီလက်အုပ်ချီနည်းလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါဖြင့်... ရိုသေထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်ကို ရိုသေ၊ နှိမ်ချထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်များလို့ နှိမ်ချပြီး လက်အုပ်ချီပုံကတော့ လက်ချောင်းကလေးတွေ စိတ်စိတ်တချောင်းနဲ့ တချောင်း ထိထားရတယ်။ လက်မနဲ့ လက်ညှိုး၊ လက်ညှိုးနဲ့ လက်ခလယ်၊ လက်ခလယ်နဲ့ လက်သူကြွယ်၊ လက်သူကြွယ်နဲ့ လက်သန်း ထိထား။ လက်ဝါးနဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေတဖြောင့်တည်းထား။ ဘယ်ဘက်လက်ဝါးထားသလို ညာဘက် လက်ဝါးလဲ ဒီလိုဘဲတဖြောင့်တည်းထားရတယ်။ ကဲ-လက်ချင်းထပ်လိုက်။ လက်ဝါးချင်းလဲ ပူးကပ် ထိ သွားပြီး။ လက်ချောင်းချင်းလဲဘဲ ပူးကပ်ပြီး ထိ သွားတယ်။ လက်မလက်မချင်း၊ လက်ညှိုး လက်ညှိုးချင်း၊ လက်ခလယ်လက်ခလယ်ချင်း၊ လက်သူကြွယ် လက်သူကြွယ်ချင်း၊ လက်သန်း လက်သန်းချင်းလဲ ထိနေပါစေ။ နမူးပေါ်မှာလက်အုပ်ကလေးတင်လိုက်။ တထောင်ဆစ်ကတော့ထိချင်ထိ-မထိချင်နေ ဒါလိုရင်းမဟုတ်ဘူး။ လက်အုပ်သာလျှင် လိုရင်းလို့ မှတ်ထားပါ။

အဲဒါ အရိုးခံအဖြူထယ် လက်အုပ်ချီနည်းပါဘဲ။ အဲဒီလို လက်အုပ်ချီမယ်ဆိုလျှင် ဂါရဝ-နိဝါတဆိုတဲ့ မင်္ဂလာတော်နှင့် ညီအောင် လက်အုပ်ချီနည်းဘဲလို့ မှတ်ပါ။ လက်အုပ်ချီထားတော့ ကျွေးထားဒါခေါ်တယ်။ စိတ်သည် ရင်ထဲမှာထား-လက်ထဲသို့ဖြန့်။ သို့မဟုတ် အပေါ်ပိုင်းသို့ဖြန့်။ ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး လက်အုပ်ချီနေကြ။ ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး လက်အုပ်ချီနေမယ်ဆိုလျှင်

အမှန်းတင်လက်အုပ်ချီနည်းပါဘဲ။ ဘာဝနာမယ-အပစာယန
လက်အုပ်ချီနည်းလို့ ဆိုဒါ မှတ်ပေတော့။ ကဲ ဒါကလက်အုပ်
ချီနည်းလို့ ဆိုဒါမှတ်ပေတော့။ အဲဒါ ..လက်အုပ်ချီနည်းနှစ်မျိုး
ပါဘဲ။

အဗ္ဗလီပဏာမ

ပြည့်စုံအောင်လက်အုပ်ချီကြ။ လက်အုပ်ချီတယ်ဆိုဒါ စာ
လိုကတော့ “အဗ္ဗလီပဏာမ” တဲ့။ လက်အုပ်ချီတာလဲရိုခိုးခြင်း
တမျိုးပါဘဲ။ ငယ်တဲ့လူကကြီးတဲ့လူကို လက်အုပ်လဲချီကောင်း
တယ်။ ဝတ်လဲ ချကောင်းတယ်။ ကြီးတဲ့လူက ငယ်တဲ့လူကို
လက်အုပ်သာ ချီကောင်းတယ်-ဝတ်မချကောင်းဘူး။ လက်
အုပ်ချီတာလဲဘဲ ကွေးခြင်း-ဆန့်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် အမှတ်
ပါရတယ်။

ဝတ်ချခြင်း ၊ -မျိုး

ဝတ်ချခြင်းပြောမယ်။ ဝတ်ချခြင်းလဲအရိုးခံအဖြူထယ် ဝတ်
ချခြင်းကတမျိုး၊ အမှန်းတင်ဝတ်ချခြင်းကတမျိုးနှစ်မျိုးရှိတယ်။

အရိုးခံ ဝတ်ချနည်း

အရိုးခံ အဖြူထယ်ဝတ်ချနည်းကတော့ ဂါရဝ-နိဝါတမင်
လာတော်နှင့်ညီအောင်ဝတ်ချနည်းပါဘဲ။ ရိုသေထိုက်သော
ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရိုရိုသေသေဝတ်ချပုံ။ နှိမ် ချ ထိုက် သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို
အားလုံးကုန် ကိုယ်ရော၊ နှုတ်ရော စိတ်ပါနှိမ်ချပြီး ဝတ်ချပုံပါ
ဘဲ။ ဤကဲ့သို့ ဂါရဝ - နိဝါတ မင်လာတော်နှင့် ညီအောင်
ဝတ်ချပုံကတော့ ပဉ္စပတိဋ္ဌိတ-ထိခြင်းငါးပါး၊ ထိခြင်းငါးပါး
နဲ့ ဝတ်ချပုံလို့ ဆိုလိုသည်။

ထိခြင်းငါးပါးကောက်ယူပုံ

ကဲ.... ထိခြင်းငါးပါးကို ပြောမယ်။ တိခြင်းငါးပါးသည် ဝတ်ချတဲ့နေရာမှာသာ ကောက်ရတယ်။ လက်အုပ်ချီတဲ့နေရာ မှာ မကောက်ရ။ ဘယ်မှာထိရမလဲလို့ မေးခဲသော်....မိမိတို့ တည်နေရာမှာ ငါးခုလာထိပါ။ မိမိသည် မြေကြီးပေါ်မှာတည် လျှင် မြေကြီးပေါ်မှာ ငါးခုလာပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ တည်လျှင် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ငါးခုလာထိပါ။ ဖျာ, သင်ဖြူး, ကော်ဇောပေါ်မှာတည်လျှင် ဖျာ, သင်ဖြူး, ကော်ဇောပေါ်မှာ ငါးခုလာထိပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

သာဓက

အကိုး သာဓကလေး....

“ဘူမိယံ ပဉ္စပတိဋ္ဌိနေ ဝန္တိတော”

(သုတ်သီလက္ခန်အဋ္ဌကထာ)။

“ပဉ္စဂါနိ ပထဝီယံ ပတိဋ္ဌာပေတော ပါစိနာဘိမုခေါ အဘိဝန္တိတော” (ဇာတ်အဋ္ဌကထာ)။

အဲဒီ....အဋ္ဌကထာ နှစ်ခု၌ “ဝန္တိတော” ဆိုတဲ့ ပါဠိတခု၊ “အဘိဝန္တိတော” ဆိုတဲ့ ပါဠိတခု ထိုပါဠိနှစ်ခုဖြင့် ဝတ်ချတဲ့ နေရာမှာသာ ထိခြင်းငါးပါးကောက်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ဘူမိယံဆိုတဲ့ ပါဠိတခု၊ ပထဝီယံ ပတိဋ္ဌာပေတော ဆိုတဲ့ ပါဠိတခု ထိုပါဠိနှစ်ခုဖြင့် မိမိတို့၏ တည်နေရာမှာ ငါးခုလာ ထိပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ထိခြင်းငါးပါးကောက်ပုံ အသေးစိပ်ရှင်းလင်းချက်

ထိခြင်းငါးပါးအသေးစိပ် ကောက်ကြစို့။ သုတ်သီလက္ခန္ဓာ အဋ္ဌကထာကို ပခာနထားပြီးတော့ ကောက်ရလိမ့်မယ်။ ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်တည်ရာမှာ ထိခြင်းတပါး။ ဝတ်ချလိုက်တဲ့ အခါမှာ ဒူး-ထိအောင်ချရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒူးနှစ်ဘက် တည်ရာမှာ ထိခြင်း နှစ်။ ဒူး-ဒူးချင်း ထိဘို့မလိုဘူး။ လက်ဖဝါး နှစ်ဘက် တည်ရာမှာ ထိခြင်း သုံး။ လက်-လက်ချင်းတော့ ထိဘို့ အင်္ဂါထဲမှာ မပါဘူး။ မပါသည့်အတွက် လက် - လက်ချင်းကတော့ ထိချင်ထိ-မထိချင်နေ။ တည်ရာမှာ တော့ ထိရတယ်။ လက်ဖဝါးလဲဘဲ တည်ရာမှာထိ။ လက်ချောင်းလဲ စိပ်စိပ်ထားပြီးတော့ တည်ရာမှာထိပါစေ။ လက်ဖဝါးနဲ့ လက်ချောင်း တို့သည် လက်အုပ်ချီသလို တဖြောင့်တည်းထားရတယ်။ ဝတ်ချလျှင် တတောင်ဆစ်ပါ ကျအောင်ချကြ။ တတောင်ဆစ် နှစ်ဘက် တည်ရာမှာ ထိခြင်း-လေး။ တတောင်ဆစ်ချင်းလဲ ထိဘို့ မလိုဘူး။ တတောင်ဆစ်နဲ့ ဒူးနဲ့ လဲ ထိဘို့မလိုဘူး။ တည်ရာမှာ သာ ထိရမယ်။ နဖူးပြင် တည်ရာမှာ ထိခြင်း-ငါးတဲ့။

နဖူးပြင်တည်ရာမှာ ထိရမယ်ဆိုသောကြောင့် များသောအားဖြင့် ထိနေကြတာ လက်ပေါ်မှာ နဖူးတင်ပြီး ထိနေကြတယ်။ အဲဒါမဟုတ်ဘူး။ ပြင်လိုက်ကြ လက်ပေါ်မှာ နဖူးတင်ပြီးတော့ ထိခြင်းသည် စာလာ ပေလာနှင့် မကိုက်ဘူး။ မကိုက်သောကြောင့် နဖူးပြင်သည် လက်ပေါ် မှာမထိပါဘဲ မတည်ပါဘဲ တည်ရာမှာသာထိပါ တည်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ပဉ္စပတိဋ္ဌိတေန ခြေလက်နဖူး တထောင်ဒူးဟု ငါးဦးသော
 ထိခြင်းဖြင့်တဲ။ ပခုက္ကူ။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ အနက်
 သမ္ဗန်ကြ၊ အနက်ထဲ အဋ္ဌကထာ ငုံ့ပြီးတော့ ပြသောကြောင့်
 အင်မတန် ကျေးဇူးများတယ်။ ခုလိုဟောရေး ပြောရေး
 ကြုံလာပြီဆိုယင် ဆရာသမားကြီးတွေ တယ်ပြီးတော့ အမှတ်
 ရတယ်။ ကျေးဇူးများလှပါပေတယ် ဆရာသမား ကျေးဇူး
 အထူးမမေ့ရဘူး။ ဒါက သုတ်သီလကွန် အဋ္ဌကထာအတိုင်း
 ထိခြင်းငါးပါး ထောက်ပံ့တဲ။

စာပေလိုက်စားသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဗဟုသုတရှိဘိ
 ရာ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ဂဏ္ဍိပုဒ်ဝါဒ ပြောအုံးမယ် “ပဉ္စပတိဋ္ဌိတေ
 နာတိ ဒိဇာဏုဒိဟတ္ထနုလာဇေတိ” လို့လာတယ် “ဒိဇာဏု
 ဘဲလို့ ဆိုသောကြောင့်၊ ဒူးနှစ်လုံး တည်ရာမှာထိခြင်း နှစ်၊
 ခြေထောက် မပါဘူး လက်နှစ်ဘက် တည်ရာမှာထိခြင်း နှစ်၊
 နှစ် နှစ်ချင်းပေါင်းလေး။ တထောင်ဆစ် မပါပြန်ဘူး၊ နဖူးပြင်
 တည်ရာမှာ ထိခြင်း ငါး။ ဒီလိုဆိုယင် ဒူး လက် နဖူး ငါးဦး
 သောထိခြင်းဖြင့်လို့ အနက်ပေး။ ဒူးရယ် လက်ရယ် နဖူးရယ်
 ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ဂဏ္ဍိပုဒ်က ဆိုတယ်။ သို့သော် ကျမ်းညှိတတ်ယင်
 အတူတူပါဘဲ၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ဂဏ္ဍိပုဒ်က ထူးဒါသာဆိုတယ်
 မှတ်။ ဝတ်ချသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် နဂိုက တည်းက
 ခြေထောက်ထိပြီးသားဘဲ။ ခြေထောက် ထိ မထိ စကားပြော
 စရာမလိုဘူး၊ အရိုးခံနေကြဘဲ။ ဒူးသာစကားပြောရတယ်။

ယောက်ျားများသည် အချို့ ဝတ်ချယင် ဒူးမထိဘူး။
 မိန်းမသားများကတော့ နဂိုရ်ကမိန်းမထိုင် ထိုင်သောကြောင့်

ခြေထောက်လဲ ထိပြီးသား၊ ဒူးလဲ ထိပြီးသားဘဲ၊ ယောက်ျား
များအတွက် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီးတော့ ဝတ်ချလိုက်တာ
ထိချင်မှထိတယ် တချို့ မထိဘူး။ ဒါကြောင့် ဒူးနှစ်ဘက်တည်း
ရာမှာ ထိခြင်း နှစ် လို့ ယူလိုက်။

နောက်ပြီးတော့ လက်ဆိုတာ၊ တထောင်ဆစ်ထိအောင်
ထောက်ရတယ်၊ လက်ဖဝါးကနေပြီး တထောင်ဆစ်ထိအောင်
လက်ခေါ်ရလေသောကြောင့်၊ လက်ဖဝါး ထိပြီးသားမှတ်၊
တထောင်ဆစ်လဲ ထိပြီးသားဖြစ်ရတယ်။ ဟော ညီညွတ်သွား
ပြန်ပြီ။ နဖူးကတော့ ဒီအတိုင်းဘဲ။ ဒါကြောင့် ဝတ်ချတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တရားပြတိုင်း ပြတိုင်းလဲ အင်မတန်ဆုံးမဒါဘဲ၊
သူ့အဆန်းကလေးနဲ့ ဆိုယင် လိုလေ သေး တယ် မရှိဘူး။
ဒါကြောင့် ဝတ်ချယင် ယခုပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ထိခြင်းငါးပါးနှင့်
ညီအောင် ဝတ်ချကြ။

ဒူးလဲထိပါစေ၊ တထောင်ဆစ်လဲ ပေါင်ပေါ်မှာတင်ပြီး
တော့မထားပါနဲ့၊ တည်ရာမှာ တထောင်ဆစ်ပေါ်ထိပါ နဖူး
လဲဘဲလက်ပေါ်မှာ မတင်ပါနဲ့၊ တည်ရာမှာ နဖူးကိုထိပါ။
နေရာမကျသေးယင်လဲ ပြင်လိုက်ကြ။

မှန်ကြည့်တဲ့လူလိုဘဲ၊ မှန်ထဲမှာ အရိပ်ထင်တာ နေရာမကျ
ယင် မိမိကိုယ်ကိုလှပ တင့်တယ်ရှုချင်ဘယ်ရှိအောင် ပြင်ဘိ
သကဲ့သို့၊ ယခုလဲဒို့ ဝတ်ချတာ စာလာ ပေလာနဲ့ မကိုက်
သေးဘူး ကိုက်အောင် ပြင်မယ်လို့ စိတ်ထဲထားပြီး ပြင်ထဲ
ပြင်ကြ။

ယခုတုန်းကြီးဆုံးမတာ ကိုယ်တယောက်ထည်း ဝတ်ချ
တတ်တိုမဟုတ်ဘူး သံဃာတော်များဆိုယင်လည်း ခေါင်း
ဆောင်ဖြစ်တော့ ကျောင်းသားတွေ တပည့်တွေ တကာ
တကာမတွေ့ဆိုလဲဘဲ တနွယ်ငင် တစဉ်ပါဆုံးမတိုဘဲ။

အိမ်မှာ အမေ-အဖေတို့သည် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ကြလို့၊
သား-သမီး မြေး-မြစ် ကိုယ့်စကား နားထောင်မဲ့ ဆွေမျိုး
မိတ်သင်္ဂဟတို့ကို သိအောင် ဆုံးမတိုဘဲ။

ဆရာကောင်းတပည့် မိကောင်း-ဘခင် သား-သမီးဆိုယင်
ဒီလို ဝတ်ချလိုက်တာ မြင်ရုံနှင့် ဆရာကောင်း တပည့်တွေဘဲ
ဝတ်ချခြင်းလဲဘဲ တတ်ပါလားလို့ သူတော်ကောင်းတွေက
တော့ သိကြတယ် ဤကဲ့သို့ ပဉ္စပတိဋ္ဌိတ ထိခြင်းငါးပါးနဲ့
ဝတ်ချမယ်ဆိုယင် ဂါရဝ နိဝါတမင်္ဂလာတော်နှင့်ညီအောင်
ဝတ်ချခြင်းဖြစ်သောကြောင့် အရိုးခံဝတ်ချနည်း အဖြူထယ်
ဝတ်ချနည်းလို့ ဆိုလိုတယ်။

အမွန်းတင် ဝတ်ချနည်း

ကဲ-ဝတ်ချတာကြည့်ယင် နဂိုရ်တုံးက လက်ကို ကျွေးထား
တယ် နောက်လက်ကို ဆန့်လိုက်တယ် ကိုယ်ကြီးလိုက်လာပြီ
ဆိုယင် နောက်လက်ပြန်ကျွေးတယ် ဒါကြောင့် ကျွေးခြင်းအစ
ဆန့်ခြင်းအလယ် ကျွေးခြင်းအဆုံး ဝတ်ချတာသုံးလို့ ဖြစ်။

ဒါဖြင့် ဝတ်ချတဲ့နေရာမှာ ကျွေးခြင်း ဆန့်ခြင်းဖြစ်လေ
သောကြောင့် စိတ်သည် ရင်ထဲက လက်သွား လှုပ်တဲ့လက်ထဲ
သို့ဖြန့်၊ ကိုယ်ကြီးနောက်ကလိုက်ယင် ကိုယ်ကြီးထဲသို့စိတ်ဖြန့်၊

ပေါ်ဒါမှတ်၍ တဖြေးဖြေး တဖြေးဖြေး ဝတ်ချပါလို့ ဆိုလို
တယ်။

ဝတ်တခါချယင် ကိုယ် နေရာမှာတော့ ငါးမိနစ်လောက်
ကြာပါစေ။ ကုန်းဒါရယ် ပြန်ပြီးတော့ ထဒါရယ် တခါဝတ်ချ
တာခေါ်တယ်။ ငါးမိနစ်လောက် ကြာပါစေ။ ကုန်းထား
ယင်လဲပေါ်ဒါမှတ် ပြီးတော့ ကုန်းနေပါ။ ပြန်ထယင်လဲ
ပေါ်ဒါမှတ်ပြီးတော့ပြန်ထပါ။ ထလျှင်ထခြင်း ပြန်ဝတ်မချနဲ့
ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး ထိုင်နေပါ။ နောက်တခါ ဝတ်ချယင်လဲဘဲ
ပေါ်ဒါမှတ်ပြီးတော့ ဝတ်ချပါ ဤကဲ့သို့ တကြိမ်ဝတ်ချယင်
ငါးမိနစ်ကြာမယ်။ သုံးကြိမ်ဝတ်ချယင် ဆယ်ငါးမိနစ် ကြာ
သွားမယ်။ အလေ့အထ လုပ်ထားရတယ်။ သရာသမား
ရှေ့မှာ ဝတ်ချယင်တော့ ဒီလောက်မကြာစေနဲ့။ တခါ
ဝတ်ချယင် ငါးစက္ကန့် ဆယ်စက္ကန့်လောက် သုံးခါဝတ်ချယင်လဲ
စက္ကန့် သုံးဆယ်လောက် ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစား
ဝတ်ချကြပါ။

ဤကဲ့သို့ အမှတ်နဲ့ ဝတ်ချမယ် ဝိပဿနာနဲ့ ဝတ်ချမယ်ဆို
ယင် အမှန်းတင် ဝတ်ချနည်းလို့ ခေါ်တယ်။ သာဝနာမယ
အပစာယန ဝတ်ချနည်းလို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ မှတ်ထားကြ။
ဒီဝတ်ချနည်းတွေ အင်မတန်လိုတယ်။

ရဲဘော်လေးတွေတောင်မှ ဝတ်ချပုံလေးတွေ လျှောက်
ထားကြတယ်။ တည်တော်များ သံဃာတော်ကို ဝတ်ချတဲ့
အခါမှာ သံဃာတော်ဆိုတဲ့ အမှတ်မျိုးနဲ့ ဝတ်ချပါတယ်ဘုရား
လို့ လျှောက်တယ်။ ရဲဘော်လေးတို့ကတော့ တရားအားမထုတ်

တာဖြစ်သောကြောင့် အတွင်းတော့လဲ ဖြစ်ပျက်မမြင်ဘူးဆို
 ယင် သံဃာတော်အမှတ်နဲ့ ဝတ်ချတာ ကောင်းပါရဲ့၊
 သို့သော် သံဃာတော်ဆိုလျှင် ရင်တွင်နာမ်အစဉ်မှာ အောက်
 တန်းစား သီလရှိတယ်။ အလယ်တန်းစား သမာဓိရှိတယ်။
 အထက်တန်းစား ပညာရှိတယ်။ အဲဒီသီလဂုဏ်ကို အာရုံ
 ပြုပြီးဝတ်ချကြပါ။ သမာဓိဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး ဝတ်ချကြပါ။
 ပညာဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးဝတ်ချကြပါလို့ ပြောလိုက်ရတယ်။

ယောဂီအရှင်သူတော်စင်တော့ကတော့ ခန္ဓာမှာဖြစ်ပျက်မြင်
 ယင်၊ အဲဒီဖြစ်ပျက်ကိုမြင်၍ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ် ပညာ
 ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဖြစ်ပျက်အစဉ် ရုပ်၊နာမ် အစဉ်တွေပါ
 တကားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ထဲမှာ အလျင်မြင်ပြီး ဝတ်ချကြပါလို့
 ဆိုလိုတယ်။ ကဲ-ကုန်သွားပြီ။

ကျွေးခြင်း-ဆန့်ခြင်းကတမျိုး၊ ခါးကုန်း-ခါးကော့ကတမျိုး၊
 ဘယ်ဘက်ဘေးစောင်းကတမျိုး၊ လက်အုပ်ချီခြင်း၊ ဝတ်ချခြင်း
 ကတမျိုးလို့ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ် မျက်မြင်တွေ့ပါ အမြင်
 ပညတ်တွေ့ပါ သမုတိသစ္စာနယ်ထဲကပါ လိမ်ပြောတာ လှုတ်
 ပါတယ်၊ အပါယ်တော့မကျပါ။ သညာဝိပ္ပလ္လာသ အမှတ်မှား
 တော့ မပျောက်ပါ။ မပျောက်လျှင် မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် မရောက်
 နိုင်ပါ။

ဒါကြောင့်-မျက်မြင်တွေ့မမှတ်နဲ့ ဉာဏ်မြင်မှတ်ပါ။ ဉာဏ်
 မြင်ဆိုတော့ စိတ်၊ ရင်ထဲမှာထားပြီး ပေါ်ဒါငါးမျိုး တမျိုးမျိုး
 မှတ်ရတာလို့ ဆိုလိုတယ်။

ပေါ်ဒါငါးမျိုး-တမျိုးမျိုးမြင်မယ်ဆိုယင် ဉာဏ်မြင်အတွင်း ပရမတ်တွေပါ၊ ပရမတ္ထသစ္စာ အမှန်ဆုံးနယ်ထဲကပါ၊ လိမ်ပြော တာလွတ်ပါတယ်၊ အပယ်လဲမကျပါ။ သညာဝိပ္ပလ္လသ အမှတ် မှားလဲပျောက်၊ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် ရောက်နိုင်ပါတယ်လို့ ဆို တာမှတ်။

ဝတ္ထုကြောင်း

ခရေစေ့တွင်းကျ အတုခိုးစရာဝတ္ထုကြောင်းကလေး၊ ဆရာ သည် တပည့်တို့ကို ဆုံးမပြီးတော့နေတဲ့အခိုက်မှာ၊ ပထမ- လက်ကလေးတဆန်ထားတယ်။ မြန်မြန်အမှတ်မပါဘဲနဲ့ ကွေး မိတယ်။ ကွေးမိမှန်းသိတဲ့အခါမှာ သူ့နေရာသူ မြန်မြန်ပြန် ထားပြန်တယ်။ ပြေးပြေး ပြေးမပြေး အမှတ်နဲ့ ပြန်ပြီးတော့ ကွေးဒါကို တပည့်တွေမြင်တော့၊ တို့ဆရာ တယ်ထူးတယ်ဟေ့ မြန်မြန်ဆန် မြန်မြန်ပြန်ပြီးတော့ကွေး၊ နောက်တခါပြေးပြေး ပြေးပြေးဆန်၊ ပြေးပြေး ပြေးပြေးပြန်ပြီးတော့ ကွေးဒါသိရ အောင်လျှောက်ထားလိုက်သောအခါဝယ်၊ ဆရာက တပည့်တို့ တပည့်တို့၊ ငါသည် ဘယ်အခါမှ အမှတ်လွတ်ပြီးမကွေးခဲ့ဘူး ပါဘူး။

ယခု သင်တပည့်တို့ကို ဆုံးမပြီးတော့နေတဲ့အခိုက် အမှတ် လွတ်ပြီးတော့ ကွေးမိတယ်။ ကွေးမိမှန်းသိတဲ့အခါ သူ့နေရာ သူ မြန်မြန်ဆန်ရုံ အမှတ်နဲ့ ပြေးပြေး ပြေးပြေးပြန်ကွေးလိုက် တယ်။ ငါရှင်တို့လို့ ပြောလိုက်တဲ့အခါ၊ တပည့်တွေက ကောင်း ချီးဩဘာ ထောပနာပေးပြီးတဲ့နောက်။ အရှင်ဘုရားရဟန်း စတင်တို့ဆို ဒါဤလို ကမ္မဋ္ဌာန်းလက်လှောက်ပါဘဲနဲ့ အမြဲတန်း

ဖြစ်သင့် ဖြစ်ထိုက်ပါတယ် ဘုရားလို့ လျှောက်ကြပါသတဲ့။ ရဟန်းတော်ဆိုယင် ကမ္မဋ္ဌာန်း လက်မလွတ်ပါဘဲနဲ့ ရဟန်းတော်တိုင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းရှိသင့်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဘဲ။

အဲဒါကြောင့်-သင်၊ ရဟန်း၊ ရှင်လှ၊ ယောဂီ သူတော်စင်တို့ မှာလဲ ကျွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း အမှတ်လွတ်ခဲ့သော်၊ ခါးကုန်း၊ ခါးကော့ အမှတ်လွတ်ခဲ့သော် ဘယ်ဘက်ဘေးစောင်း၊ ညာဘက်ဘေးစောင်း အမှတ်လွတ်ခဲ့သော် လက်အုပ်ချီခြင်း၊ ဝတ်ချခြင်း၊ အမှတ်လွတ်ခဲ့သော်၊ သူ့နေရာသူပြန်ထား အမှတ်နဲ့ ပြန်ပြန် ပြန်ပြန်ပြီးတော့ ပြုလုပ်ဘို့ရာ သတိပေးလိုက်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ကျွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း စသည်နှင့်ပတ်သက်၍ မှတ်ပုံအလုပ်ပေးတရား ပြုသလိုက်တာကို နည်းရ၍ ဝမ်းမြောက်ခဲ့ပါလျှင်၊ သုံးကြိမ် သာဓုတဖန်ခေါ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ကြည့်ပုံမျိုးစုံ ဝိပဿနာအားထုတ်ပုံ

အာလောကိတေ ဝိလောကိတေ
သမ္ပဇာနကာရီဟောတိ “ပါဠိတော်”

တည့်တည့်ကြည့်လဲသိ၊ စောင်းကြည့်လဲသိ၊ ဗမာပြန်တဲ့ ဒီနေရာလေးမှာ နိတတ္ထရောနေယျတ္ထပါ မျက်စိနှင့်ပတ်သက်၍ ကုန်အောင်ပြောမယ်။

မျက်စိ ဖွင့်ချီ၊ မှိတ်ချီ တည့်တည့်ကြည့်၊ ငုံ့ကြည့်၊ မော်ကြည့်၊ စောင်းကြည့်၊ နောက်ပြန်ကြည့်ဆိုတာ မျက်မြင်တွေပါ။ မျက်မြင်မှန်သမျှ မမှတ်ရပါ။ ဉာဏ်မြင်မှ မှတ်ရပါတယ်။

ဉာဏ်မြင်ဆိုလျှင် စိတ်သည် ရင်ထဲက မျက်လုံးထဲသို့ဖြန့်
 သို့မဟုတ်၊ အပေါ်ပိုင်းသို့ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်၍ မျက်လုံးကို ဖြေး
 ဖြေးမှိတ်ပါ။ ဖြေးဖြေးဖွင့်ပါ။ တည့်တည့်ကြည့်ပါ။ ငုံ့ကြည့်ပါ။
 မော်ကြည့်ပါ။ စောင်းကြည့်ပါ။ သမင်လည်ပြန် နောက်ပြန်
 ကြည့်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါက-ကြည့်ပုံကလေး။

ဤကဲ့သို့ အချိုးကျကျကြည့်လျှင် ဣန္ဒြိယသံဝရသီလစက္ခု
 ဣန္ဒြေစောင့် စည်းခြင်းနဲ့ လဲပြည့်စုံတယ်။ အမှတ်လဲ မလွတ်
 တူး။ ဖြစ်ပျက်တွေလဲမြင်တယ်။ ကြည့်ယင်-ကြည့်ယင်မတ်တတ်
 နဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆုံးတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကြီးကိုလဲ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့်
 လှမ်းမြင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုတာယုံကြ။

၀တ္ထုကြောင်း

အတုခိုးစရာ ၀တ္ထုကြောင်းကလေး၊ သီရိဓမ္မာသောက
 မင်းကြီးသည် လေသာပြုတင်းပေါက်ကိုဖွင့်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့
 အချိန်နဲ့ နိဂြောဓသာမဏေကလေးလဲ ခုနှစ်နှစ်အရွယ်ခေါင်း
 ရိတ်နေတုံး တစပဉ္စကကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆရာဟောလို့ နာနေ
 တယ်။ ခေါင်းလဲရိတ်ပြီးရော သာမဏေကလေးလဲ ရဟန္တာ
 ဖြစ်သွားပါရော၊ ဤကဲ့သို့ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ဆွမ်းခံဝင်
 တဲ့အချိန်လေးနဲ့ သွားပြီးတော့ ဆုံတဲ့အခါမှာ။ တယ်-ဣန္ဒြေ
 ရတာကိုး။ ကြည့်ပုံကြည့်နည်းကလဲ တယ်-ဣန္ဒြေရအချိုးကျ။
 မျက်စိဖွင့်ပုံ၊ မျက်စိမှိတ်ပုံ၊ တည့်တည့်ကြည့်ပုံ၊ စောင်းကြည့်ပုံ၊
 ငုံ့ကြည့်ပုံလဲ တယ်-ဣန္ဒြေရ။ လက်ကွေး-လက်ဆန့်လဲ တယ်-
 ဣန္ဒြေရ။ ခြေထောက်လှမ်းပုံ၊ မြောက်ပုံ၊ ချပုံလဲ အင်မတန်
 ဣန္ဒြေရ အချိုးကျတယ်။

ဤကဲ့သို့ ဣန္ဒြေရတာ ကို မြင်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီးက ဤပုဂ္ဂိုလ် သန္တာန်မှာ တရားကောင်းရှိတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီတဲ့။

ကြည့်စမ်း၊ ကြည့်ပုံကြည့်နည်း တယ်-ကွာတယ်၊ အလွယ်လှတို့၏ ကြည့်ပုံ ကြည့်နည်းက ဣန္ဒြေမရပါ။ ယောဂီအရှင် သူတော်စင်တွေကတော့ တရားလက်မလွတ်ပါဘဲနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုယင်၊ အင်မတန်ဣန္ဒြေရပါတယ်။ ဤပုဂ္ဂိုလ်သန္တာန်မှာ တရားကောင်းရှိတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်။ အဲဒါက ဣန္ဒြေရှင်ကြီးဖြစ်တော့ တရားကောင်း ရှိတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပုံ၊ ဒါက၊ တလမ်းလို့ မှတ်။

စာမှာကတော့ မြင်မြင်ချင်း ချစ်ခင်သတဲ့။ ရှေးတုံးက နိဂြောဓသာမဏေကလေးဟာ အစ်ကိုရင်း တော်တယ်။ ရှေ့ဘဝတုံးက အစ်ကိုအရင်းတော်ခွဲဘူးတဲ့ သွေးနိုးလို့ ဒီဘဝမှာ မြင်မြင်ချင်း ချစ်ခင်ကြပါတယ်လို့ မှတ်။

ချစ်ခင်ပုံ အကြောင်းနှစ်ပါး

မြင်မြင်ချင်း ချစ်ခင်ပုံအကြောင်းနှစ်ပါးရှိတယ်။ ရှေးဘဝတုံးက သွေးနိုးခွဲဘူးသောကြောင့် မြင်မြင်ချင်း ချစ်ခင်ပုံတခု၊ ဤဘဝမှာ ဘယောက်အကျိုး တယောက်သည်ပိုးရွက်ဆောင်လို့ မြင်မြင်ချင်း ချစ်ခင်ကြတာကတစ်မျိုးလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

ယခု-နိဂြောဓသာမဏေကလေး ကို သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီး မြင်မြင်ချင်း ချစ်ခင်တာက ရှေးဘဝတုံးက အစ်ကိုအရင်းတော်ခွဲဘူးတဲ့ သွေးနိုးလို့ မှတ်။ ဤပုဂ္ဂိုလ်သန္တာန်မှာ

တရားကောင်းရှိတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တာက ဣန္ဒြေရှင်ကြီးဖြစ်
လို့ ဆုံးဖြတ်တယ်ဆိုဒါမှတ်။

သင်-ရဟန်း လူရှင် ယောဂီသုတော်စင်တို့မှာလဲဘဲ မျက်စိ
ဖွင့်ပုံ၊ မှတ်ပုံ၊ တည့်တည့်ကြည့်ပုံ၊ စောင်းကြည့်ပုံ၊ ငုံ့ကြည့်ပုံ၊
မော်ကြည့်ပုံ၊ သမင်လည်ပြန်-နောက်ပြန် ကြည့်ပုံတို့ကိုလဲ
အမှတ်ထက်ခဲ့သော်၊ သူ့နေရာသူပြန်ထား အမှတ်နဲ့ ပြန်ပြန်
ပြီး ပြုလုပ်တို့ရန် သတိပေးလိုက်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ကြည့်ပုံကြည့်နည်းအမျိုးမျိုး အမှတ်မလွတ်ပါဘဲ
နဲ့ ကြည့်တို့ရန်ပြုသလိုက်ရပါသည်။ နည်းရရှိဝမ်းမြောက်ခဲ့ပါ
လျှင် သုံးကြိမ် တဖန်သာဓုအနုမောဒနာ ညီညီခေါ်နိုင်ကြပါ
စေကုန်သတည်း။

စကားပြောပုံမပြောပုံ၊ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းအမျိုးစုံ

“အာသီတေတုဏှိတာဝေသမ္ပဇာနကာရီဟောတိ”

ပါဠိတော်၊ စကားပြောလဲသိ၊ မပြောဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေလဲ
သိလို့၊ ဗမာပြန်။

စကားပြောတာ၊ ဆိတ်ဆိတ်နေတာ မျက်မြင်ခေါ်တယ်၊
မျက်မြင်ဆိုယင် မမှတ်ရပါ၊ ဉာဏ်မြင်မှမှတ်ရတယ်၊ ဉာဏ်မြင်
ဆိုလျှင် စကားပြောနေတဲ့ အချိန်ကလေးမှာ စိတ်ရင်ထဲက
အပေါ်ပိုင်းသို့ဖြန့်။ သို့မဟုတ်၊ တကိုယ်လုံးသို့ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်
ပြီး စကားပြောကြပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

စကားပြောတော့ ပါးစပ်နဲ့ ပြောတယ်။ ပြောဖန်များတော့
မောစရာရှိ ရင်ကမောတယ်၊ အိုက်စပ်စပ် ချွေးကျစရာရှိလျှင်

တကိုယ်သုံးကဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်-စကားပြောနေတဲ့အချိန်
ကလေးမှာ တကိုယ်လုံး-ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်၊ပျက်
လိုက် ရှိတယ်ဆိုတာယုံကြ။ ဒါကြောင့်-စကားပြောတဲ့အချိန်
လေးမှာ စိတ်ရင်ထဲမှာထား ပေါ်ဒါငါးမျိုး၊ တမျိုးမျိုး မှတ်
ပြီးတော့ပြောကြပါ။ မပြောဘဲဆိတ်ဆိတ်နေယင်လဲ ပေါ်ဒါ
ငါးမျိုး တမျိုးမျိုးမှတ်ပြီးတော့ နေကြပါလို့ဆိုလိုတယ်။

စကားပြောလျှင် လောကီစကား တိရစ္ဆာန်စကားတွေကို
မပြောကြပါနဲ့။ “တိရစ္ဆာန်ကထာ နုသောသူမှာ မပြောအပ်
သေးပါ” မူလပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ။

တိရစ္ဆာန်စကားဆိုတာ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ဖိလာကန်လန်
အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်တဲ့စကားမျိုးဖြစ်တယ်။ ရွာနဲ့ စပ်တဲ့စကား။
နိဂုံးနဲ့ စပ်တဲ့စကား၊ မြို့နဲ့ စပ်တဲ့စကား၊ မင်းနဲ့ စပ်တဲ့စကား
အစရှိသည်တို့ဖြင့် သုံးဆယ့်နှစ်မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီ သုံးဆယ့်နှစ်
မျိုးကို တရားနုသောသူမှာ ပြောဘို့မတော်သေးဘူး။ ပြော
ယင် ဝိတက်တွေ အကြံအစည် အတွေးအတောတွေ များတတ်
တယ်။ များမယ်ဆိုယင် သမာဓိပျက်တတ်တယ်။ သမာဓိပျက်ယင်
ဖြစ်ပျက်မမြင် ဉာဏ်စင်မတက် မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် မဝင်နိုင်ပါ။
ဒါကြောင့်-လောကီစကားဆိုတဲ့ တိရစ္ဆာန်စကားကို မပြော
ကြပါနဲ့ အုံး။

ဒါဖြင့် စာစကားကောပြောရမှာလားလို့ ဆိုယင်၊ စာတတ်
လျှင် အထင်ပညတ်တွေ ဖြစ်သောကြောင့်၊ စာစကားလဲ
မပြောကြပါနဲ့ အုံး။

တချီတချီ ပြောတတ်သည့် စာမတတ်တာ ကောင်းတယ်၊
 စာတတ်ယင် နောက်ကျတယ်။ စာမတတ်တော့ အလျင်အမြန်
 ပေါက်တယ်လို့ ပြောကြသည်။ အဲဒီလိုလဲနေရာတိုင်း လှေနှံ
 စားထင်တော့ မမှတ်ကြနဲ့။ စာ တတ် သော သူ ပင် ဖြစ် စေ
 ကာမူ စာနဲ့ ကိုက်ခြင်း၊ တွေးတောခြင်း၊ ကြံစည်ခြင်း မပြုလုပ်
 မှု၍ ဆရာပြောတဲ့အတိုင်း စောက်ချပြီး ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့
 အားထုတ်ယင် စာတတ်မှသာကောင်းတယ်။

တရားအားထုတ်လိုက်တော့ မှားသောလမ်း မှန်သော
 လမ်း နှစ်လမ်းတွေ့တယ်။ စာတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်က၊ ဒါက မှား
 သောလမ်းဘဲလို့ သိပြီး၊ မှန်သောလမ်းကို လိုက်ယင် အမြန်
 ပေါက်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်- စာတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ
 စောက်ချပြီးတော့ အားထုတ်ရအောင် စာစကားတွေလဲဘဲ
 မပြောကြပါနဲ့ အုံး။

ကမ္မဋ္ဌာန်းစကားကောလို့ မေးလျှင်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းစကား
 ပြောတဲ့ အချိန်လေးက ညနေ တရားနားပြီးလျှင် နာရီဝက်
 ကလေးဘဲ။ အဲဒါ-စာရေးချင်လဲရေးဘို့၊ တရားနာတာနဲ့
 ပတ်သက်၍ မကွဲလျှင်လဲဆွေးနွေးဘို့၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ပတ်သက်
 ပြီး မကွဲလျှင်လဲ ဆွေးနွေးမေးမြန်းဘို့ နာရီဝက်ကလေးဘဲ။
 အဲဒီအချိန်ကလေးဘဲပြောရမယ်။ ပြောသော်လဲအလွတ်မပြော
 ရဘူး၊ ပေါ်ဒါမှတ်ပြီးပြောရမယ်လို့ ဆိုလိုသည်။

ဒါလဲဘဲ-အများအားထုတ်တဲ့နေရာဌာနဖြစ်သောကြောင့်၊
 တချို့က ကမ္မဋ္ဌာန်း လက်မလွတ်ပါဘဲနဲ့ အမြဲတန်း အမှတ်

ကလေးနဲ့ နေတတ်တယ်။ သူ့အနားမှာမပြောကြနဲ့ လွတ်ရာ ကျွတ်ရာ တခြားကိုခေါ်သွားပြီး အမှတ်ကလေးမလွတ်ပါဘဲနဲ့ ဆွေးနွေးကြပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

စကားပြောလဲသိ ဆိတ်ဆိတ်နေလဲသိ လို့ဆိုတာက မျက် မြင်ခေါ်တယ်။ မျက်မြင်ဆိုယင် အပြင်ပညတ်သမုတ်သစ္စာနယ် ထဲတတန်းသွားပြီး။ ဉာဏ်မြင်ဆိုယင် အတွင်းပရမတ်။ ပရမတ္ထ သစ္စာနယ်တတန်းသွားနောက်အတိုင်းဘဲ။

ဝတ္ထုကြောင်း

အတုခိုးစရာ ခရေစေ့တွင်းကျ ဝတ္ထုကြောင်းကလေး၊ ဂင်္ဂါ မြစ်ကမ်းမှာနေတဲ့ “တိဿအမည်ရှိ မထေရ်” တပါးသည် သုံးနှစ်တိုင်တိုင်တရားအားထုတ်ပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီး နောက်။ ငြော်-ငါသည် ရဟန္တာတော့ဖြစ်ပြီ။ သုံးနှစ်တိုင်တိုင် အားထုတ်ခဲ့တာ ဘယ်လိုများအားထုတ်ခဲ့ပါသလဲလို့ နောက် ကြောင်း ပြန်ပြောင်းပြီးတော့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ပထမ တနှစ်တခါ စကားတခွန်းမှမပြောခဲ့ဘူး။ ဒုတိယတနှစ်တခါ ကျတော့ ဆွမ်းလောင်းတဲ့ တကာမတယောက် အကြံပေါက် တယ်။ ဒီမထေရ်ဟာ ဆွမ်းခံဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်း ဘယ်သူနဲ့မှ စကားမပြောတာ မပြောချင်လို့ မပြောတာလား၊ အလို့ မပြောတာလားသိရအောင် စမ်းအုံးမှဘဲလို့ နွားနို့တခွက် ယူလာပြီး လောင်းထည့်မယ်ပြုလိုက်တော့၊ မလောင်းနဲ့ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ လက်ကာပြုတယ်။ မရဘူး၊ အတင်းဇုတ်လောင်း တဲ့အခါကျတော့ မပြောချင် ပြောချင်နဲ့ “အလံဘဂိနိ” ပါဠိလို တော်တော့နှမ၊ ဗမာလိုပြောလိုက်တယ်။ အရိယာတို့

မည်သည်မှာ မာတုကာမများကို ပါဠိကိုလဲ “ဘဂီနိ” မြန်မာ
လို “နှမ” လို့ အရိယာဝေါဟာရခေါ်တယ်။

တတိယတနှစ် တခါကျတော့ စကားတခွန်းမှ မပြော
ဘူး။ ဩဂ်-သုံးနှစ်တိုင်တိုင် တရားအားထုတ်ပြီးတော့ သွား
လိုက်တာ။ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော တကာမတယောက်ပေါ်
ပေါက်လာသည့်အတွက်ကြောင့် တခွန်းသောစကား ပြောမိ
တယ်။ အကယ်၍များ ဆန့်ကျင်ဘက် တကာမ တယောက်
မပေါ်ပေါက်ဘူး ဆိုယင် သုံးနှစ်တိုင်တိုင် စကားတခွန်းမှ
မပြောဘဲနဲ့ အားထုတ်ခဲ့မှာဘဲလို့ ကိုယ်အားထုတ်ပုံ အား
ထုတ်နည်းတွေကိုမြင်တော့ အင်မတန်ဝမ်းသာပြီး စိတ်ထဲမှာ
ဝမ်းသာရုံတင်မက ပါးစပ်ထဲကဝေလျှံပြီး ဥဒါန်းများကျူး
ပါသတဲ့။ ဝမ်းမြောက်သောစကားများကို ပြောဆိုပါသတဲ့-

ဒိန္နံ အန္တရဝဿာနံ၊
ကော ဝါစာ မေ ဘာသိတာ။
တတိယံ အန္တရဝဿမ္ပိ၊
တမောခန္ဓောပဓါလိတော။

ဘောန္တော၊ အို...လူရောနတ်ပါ သတ္တဝါအပေါင်းတို့။
ဒိန္နံ အန္တရဝဿာနံ၊ နှစ်နှစ် နှစ်ဝါတို့၏ အတွင်း၌။ ကော
ဝါစာ၊ အလံဘဂီနိ၊ တော်တော့နှမဆိုတဲ့ စကားတခွန်းကို။
မေ၊ ဂင်္ဂါမြစ်လမ်းမှာနေတဲ့ “တိဿာမထေရ်” ဆိုတဲ့ငါသည်။
ဘာသိတာ၊ နွားနို့ကို အတင်းဇုတ်လောင်းတဲ့ တကာမ
တယောက်အတွက်ကြောင့်၊ မပြောချင် ပြောချင်နဲ့ ပြောဆို

အပ် ပြောဆိုမိခဲ့ပါပြီ။ တတိယံအန္တရဝဿမိ၊ သုံးနှစ်-သုံးဝါ
တို့၏အတွင်း၌။ တမောခန္ဓော၊ အဝိဇ္ဇာလုံးဆိုတဲ့ အမိုက်ဆုံး
ကို။ ပဓာလိတော၊ မဂ်လေးတန်ဖြင့် မကြေ-ကြေအောင် ထု
ချေဖျက်ဆီးအပ်လေပြီတကား။ သာဓု .. သာဓုသာဓု...။
ဒါကြောင့်-သင် ရဟန်းလူရှင် ယောဂီသုတော်စင်အပေါင်းတို့
မှာလဲ စကားပြောတာလေးတွေ ဆင်ခြင်ရတယ်။

(ဆောင်) အအိပ်အစား၊ စကားများ၊ နည်းပါးကြစေရာ။

တရားဘက် လိုက်စားတယ်ဆိုလျှင် အအိပ်လဲနည်းရမယ်။
အစားအသောက်လဲ သူ့အချိန်အခါနဲ့ စားရ - အစားလဲ
နည်းရ။ စကားပြောတာလဲ နည်းရ။ နည်းနိုင်သမျှ နည်းမယ်
ဆိုလျှင် သာဓုပင် ကောင်းခြင်းဘဲ။ စကားပြောပေါင်းလဲ
များလှပါပြီ။ နောက်လဲဘဲ ထွက်သွားတဲ့အခါမှာ မသေမချင်း
စကားတွေဆိုတာ ပြောရအုံးမှာဘဲ။ ဒါကြောင့် ဆယ်ရက်
အတွင်းလေးမှာ စောင့် စည်း နိုင် သလောက် စောင့်စည်းပြီး
စကားမပြောဘဲနဲ့ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် - ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်
ကလေးနဲ့ စိတ်ရင်ထဲမှာထားပြီး ပေါ်ဒါငါးမျိုး - တမျိုးမျိုး
ကိုသာ အမြဲတန်းမှတ်ပြီး နေကြပါလို့ သတိပေးလိုက်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့စကားမပြောခြင်း ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းနဲ့ပတ်သက်၍
အလုပ်ပေးတရားပြုသလိုက်တာကို နည်းရ၍ဝမ်းမြောက် ဝမ်း
သာရှိခဲ့ပါလျှင် သုံးကြိမ် သာဓုတဖန် ခေါ် နိုင် ကြ ပါ စေ ကုန်
သတည်း။ (သာဓု....သာဓု....သာဓု...)။

အိပ်-နိုးနှင့်ဖြော ဝိပဿနာလုပ်ပုံမှာ

“သုတ္တေ ဇာဂရိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ” ပါဠိတော်။ အိပ်ပျော်လျှင်လဲ သိ၊ နိုးလျှင်လဲ သိ - မြန်မာပြန်။

အိပ်ပျော်တယ်၊ နိုးဘယ်ဆိုတာ မျက်မြင်တွေ့တဲ့။ မျက်မြင်ဆိုလျှင် မမှတ်ရဘူး။ ဉာဏ်မြင်မှမှတ်ရတယ်။

အိပ်ပျော်လျှင် ဘဝင်စိတ်နဲ့ အိပ်ရတယ်။ ဘဝင်စိတ်ဆိုလျှင် ဝိပါက်စိတ်။ ဝိပါက်စိတ်ဆိုလျှင် ဝိပဿနာစိတ် မပါပါ။ ဘဝင်စိတ်ဆိုလျှင် ကံ ကမ္မနိမိတ် ဂတိနိမိတ်သုံးပါး တပါးပါးသာ မြင်နေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာပေါ်ဒါကို မမြင်ရပါ။

ဒါကြောင့်....အိပ်ပျော်လျှင်လဲ သိ ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်ကတရားကိုလုံးလုံးမမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တမျိုး၊ မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တမျိုး နှစ်မျိုး ရှိတယ်။

တရားမမြင်သူ အိပ်ပုံအိပ်နည်း

တရားကို လုံးလုံးမမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ပြောမယ်။ အိပ်မပျော်သေးခင်လဲ ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်-ပျက် မမြင် ပါဘူး။ အိပ်ပျော်နေတုန်းလဲ ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ် ပျက် မ မြင် ပါ ဘူး။ အိပ်ရာက နိုးရင်လဲ ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်-ပျက် မမြင်ဘူး။ ရှေ့လဲမမြင်နောက်လဲမမြင်။ မမြင်သော်လဲ တရားကို နှလုံးသွင်းပြီး အိပ်ပျော်သွားဒါ အိပ်ပျော်လျှင်လဲ သိ ဆိုလိုသည်။ (အဋ္ဌကထာနှင့် လျှော်၏)။

တရားမြင်သူ အိပ်ပုံအိပ်နည်း

မြင်သူအတွက် အိပ်မပျော်သေးခင် ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်-ပျက်တွေ တရားရေးရေးမြင်တယ်။ မြင်ယင်းမတ္တနဲ့အိပ်ပျော်သွားတယ်။

အိပ်ပျော်နေတုံး ဖြစ်-ပျက် မမြင်တော့ဘူး။ မမြင်သော်လဲ အိမ်ရာက နိုးတယ်ဆိုယင် ဖြစ်-ပျက်ကို မြင်တယ်။ အဝင်နဲ့ အထွက်နဲ့ ညှပ်နေတယ်။ အဝင်နဲ့ အထွက်နဲ့ ညှပ်နေလျှင် အိပ်ပျော်နေတုံး ဖြစ်-ပျက် မမြင်သော်လဲဘဲ အိပ်ပျော်ယင် သိဘို့ ဆိုလိုတယ်။ (ဋီကာနှင့်ညီညွတ်၏)။

ဝိဂပဒ ဝလဉ္စန နည်း

သမင်တကောင်သည် ကျောက်ဖျာပေါ်ဖြတ်ပြေးတဲ့အချိန်မှာ တက်ခြေရာတခု ထင်တယ်၊ ဆင်းခြေရာတခု ထင်တယ်။ တက်ခြေရာ၊ ဆင်းခြေရာ နှစ်ခုကို မြင်လိုက်ပါသဖြင့် သမင်၏ ခြေရာသည် ကျောက်ဖျာပေါ်မှာ မထင်သော်လဲဘဲ ကျောက်ဖျာပေါ် သမင်ဖြတ်ပြေးတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်သလို-လို့ အတူပါဘဲ။ တက်ခြေရာကိုမြင်တာနဲ့ အိပ်မပျော်သေးခင် ဖြစ်ပျက်မြင်တာနဲ့ တူပါတယ်။ ဆင်းခြေရာကိုမြင်တာနဲ့ အိပ်ရာကနိုးလျှင် ဖြစ်ပျက်မြင်တာနဲ့ တူပါတယ်။ သမင်၏ ခြေရာသည် ကျောက်ဖျာပေါ်မှာ မထင်သော်လဲ ကျောက်ဖျာပေါ် သမင်ပြေးတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်တာနဲ့ အိပ်ပျော်နေတုံးဖြစ်ပျက် မမြင်သော်လဲ ဖြစ်ပျက်တွေနဲ့ အိပ်နေပါကလားလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ တူပါတယ်။ ရှင်းရှင်းလေးမှတ်။ အဲဒါ-အိပ်ပျော်ယင်းသိပုံ။

နိုးတဲ့အခါမှာလဲဘဲ စိတ်ရင်ထဲမှာထား။ ပေါ်ဒါ ငါးမျိုး တမျိုးမျိုး မှတ်ပြီးတော့ နေကြပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ တနည်း တနေလုံး ညဉ့်ဦးနှင့်မိုးသောက်ယာမ် မှတ်နေဒါခေါ်တယ်။

တရားအား ထုတ် တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မှာ ဆိုတော့ အအိပ်အနေ တော်တော်နဲ့ရတယ်။ ထိန်မိဒ္ဓ-ငိုက်ခြင်း၊ သန်းခြင်း၊ ပျင်းခြင်း၊ ဝေခြင်း ဆိုဒါ မာရ်နတ်မင်း၏စစ်သည် ပဉ္စမံတပ်ခေါ်တယ်။

တရားအားထုတ်လျှင် ငိုက်တတ်တယ်၊ သန်းတတ်တယ်၊ ပျင်းတတ်တယ်၊ အိပ်ပျော်ပြီးတော့ သွားတတ်တယ်။ ဒီစစ်တပ် ကို နိုင်အောင်ထိန်းရတယ်။ အမှတ် တော်တော်လေး နာပြီး တော့ သွားလျှင် ဒီစစ်တပ်ကို လွန်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ငိုက် ခြင်း၊ သန်းခြင်း၊ ပျင်းခြင်း၊ ဝေခြင်းဆိုတဲ့ ဒီစစ်တပ်ကို နိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး ဇဲ သန်သန်နဲ့ အိပ်ခြင်း၊ ငိုက်ခြင်း၊ သန်းခြင်းကို ဖျောက်ပါ။ မျက်စိဖွင့်။ ဘယ်-ညာ တစောင်းပြောင်း။ ထ လမ်းလျှောက်။ မျက်နှာသစ်။ ချဉ်သီးစသည် စားပေးလိုက်။ အင်မတန်အအိပ်နဲ့ပြီး အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကိုလဲ အားကျ ပေးလိုက်။ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ပြီး အိပ်ပျော်ခြင်း ဆို တာ မျိုး ကို ဖျောက်ပြစ်လိုက်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ မှတ်ထားကြ။

ဥပဒေတခု အမှတ်ပြု

အိပ်ပျော်တဲ့နေရာမှာ ဝိပဿနာစိတ်မရှိသော်လဲ ရှေ့မဆွ က ဆင်ခြင်ပြီး အိပ်ပျော်သွားဒါ။ အိပ်ပျော်ယင်း သိ၊ လို့ ဆို လိုက်ပါသဖြင့် အချိန်မရွေး ဝိပဿနာအားထုတ် နေရမယ်။ အားထုတ်ပါလို့ “ဥပဒေတခု-သင်တန်းစာတခု” ခွင့်ပြုလိုက် ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီတို့မှာ သံချောင်းပင် ခေါက်ခေါက်၊ တူးပင် ခေါက်ခေါက် တရားဖြုတ်တဲ့အချိန်ရယ်လို့ မထားရ ဘူး။ “အချိန်မရွေး ဝိပဿနာအားထုတ်ပြီးတော့ နေရမယ်”

ဆိုလိုတာ “ဥပဒေတခု သင်တန်းစာတခု” ဘုရားခွင့်ပြုပုံကိုလဲ အမြဲတန်းမှတ်ကြပါ။

ဒါက “သုတ္တေ ဇာဂရိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ” ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်အရ အလုပ်ပေးတရား ပြုသပုံကို နည်းရ၍ ဝမ်းမြောက်ခဲ့ပါလျှင် သုံးကြိမ်တဖန် သာဓု ခေါ်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။ (သာဓု....သာဓု....သာဓု....)။

ထိုင်ပုံများစွာ

သံဃာဋီပတ္တစီဝရ ဓာရဏေသမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ ပါဠိတော် တိုတိုပြောယင် ကိုင်ယင်သိ ဗမာပြန်။ဘာကိုင်ကိုင် အင်္ကျီ လုံချိတ် ကိုင်ကိုင်။ စားစရာဘဲ ကိုင်ကိုင်။ ကိုင်တဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းကိုလဲ မမှတ်ရဘူး။ ဘယ်ဘက်လက်နဲ့ ကိုင်ယင် ဘယ်ဘက်လက်ကိုလဲ မမှတ်ရဘူး။ ညာဘက်လက်နဲ့ ကိုင်ယင် ညာဘက်လက်ကိုလဲ မမှတ်ရဘူး စိတ်ရင်ထဲမှာယား လက်ထဲ သို့ ဖြန့်ပေါ်ဒါမှတ်၍ ကိုင်ကြပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

နောက်ပြီးတော့ တခါးဖွင့်ပိတ်တားရှိတယ် အများနေကြ သောကြောင့် တံခါးဖွင့်ပိတ်ယင်လဲ ပန်ကြားရတယ်။ ကိုယ် သဘောနဲ့ ဖွင့်ခြင်း ပိတ်ခြင်း မလုပ်ပါနဲ့။ အများဆန္ဒအ တိုင်း ဖွင့်ခြင်းပိတ်ခြင်းလုပ်ပါ။ မီးတွေ ဖွင့်ပိတ် လုပ်ခဲ့သော် ကိုယ်သဘောအတိုင်း မလုပ်ပါနဲ့။ အများဆန္ဒအတိုင်း မီး ဖွင့်ပါ မီးမှိတ်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ဤကဲ့သို့ တံခါးကြီးကို ဖွင့်ချိ ပိတ်ချိ ပြုလုပ်ခဲ့သော်။ စိတ်ရင်ထဲက လက်ကဲ့သို့ ဖြန့်ပေါ်ဒါမှတ်၍ တံခါးကြီးကို ဖွင့်ပါ ပိတ်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

အရှင်အမာကြီး ထိပ် သီး ဖြစ် တော် မှု သော တို့ဆရာ
 ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးတို့တောင် ဇေတဝန်ကျောင်း
 ဝန္တကုဋ်တိုက်အတွင်း၌ သီတင်းသုံး နေတော်မူသောအခိုက်
 အပြင်ဘက်ကို ထွက်မယ်လို့ တံခါးကြီးနားသွားရပ် တံခါး
 ကြီးကို ဖွင့်မယ်လို့ ညာလက်မောင်းကြီးကို ဆန့်တန်းလိုက်
 သည့်အချိန် တံခါးကြီးက ပါးစပ်လဲမပါ အသက်လဲမရှိ
 မလျှောက် တတ် သော် လဲ လျှောက် တတ် သည့် ပမာ
 သုတ်သီလကွန် အဋ္ဌကထာများ ဖွင့်ထားပုံ။

မြတ်စွာဘုရား လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်း ရှစ်သင်္ချေနှင့်
 ကမ္ဘာတသိန်း တဆယ် ခြောက် သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်း
 သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးငှါ ပါရမီ ဆယ်ပါး အပြား သုံး ဆယ်
 စွန့်ခြင်းကြီး ငါးသွယ် သုံးသွယ်သောစရိယ အလုံးစုံသော
 ဘုရားဖြစ်ကြောင်း မြတ်ဓမ္မတို့ကို ကိုယ်နှင့်အသက် မငဲ့ကွက်
 ပါဘဲနဲ့ ရက်ရက် ရောရော ပါရမီကို ဖြည့်ကျင့်ပြီးတော့
 လာရတဲ့ ပါရမီရှင်ကြီး ဘုန်းရှင်ကြီး ကံရှင်ကြီး သမ္ဘာရှင်ကြီး
 တဆူ ဖြစ်တော်မူပါလျက်နဲ့ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်
 ကိုယ်တော်တိုင် တံခါးကြီးကို ဖွင့်မယ်ဆိုယင် သင့်ပါ့မလား
 ဘုရား၊ တော်ပါမလားဘုရား မတော်ပါဘူး မဖွင့်ပါနဲ့လို့
 မပိတ်ပင်ပါသော်လဲ ပိတ်ပင်သည့်ပမာ၊ မလျှောက်တတ်
 သော်လဲ လျှောက်တတ်သည့်ပမာ၊ တံခါးကြီးက ကြံခနဲ
 မြည်ပြီး အလိုလိုပွင့်သွားကြောင်း။

တရားရှင်ကြီးဖြစ်တော့ တံခါးစောင့်နတ်တွေ မနေနိုင်
 တော့ဘူး အလိုလို ကြံခနဲမြည်ပြီး ပွင့်သွားရရှာတယ်။

ဤကဲ့သို့ အရင်အမာကြီး ထိပ်သီး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားတောင် သတိသမ္ပဇဉ် မလွတ်ပါဘဲနဲ့ တံခါးကို ဖွင့်ပိတ် ပြုလုပ်သေးတာဘဲ။ ငါတို့ ယောဂီအရှင်သူတော်စင် တွေမှာကတော့ အမှတ်ဘယ်အခါမှ လွတ်ဘို့မကောင်းတော့ဘူး။ နေရာတကာ ကိုင်တဲ့နေရာမှာ၊ ဖွင့်ပိတ်တဲ့နေရာ သတိသမ္ပဇဉ် မလွတ်ပါဘဲနဲ့ အမြဲတန်း ပေါ်ဒါမှတ်၍ ဖြေးဖြေး ဖြေးဖြေးဖွင့်ကြ ပိတ်ကြ ကိုင်ကြ ယူငင်ကြ ဆွဲကြ ပေးကြကမ်းကြပါလို့ သတိပေးလိုက်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ကိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အလုပ်ပေးတရားပြသပုံ ကို နည်းရ၍ ဝမ်းမြောက် အားတက်ခဲ့ပါလျှင် သုံးကြိမ် သာဓုခေါ်နိုင်ကြပါစေသည်။ (သာဓု သာဓု သာဓု။)

ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်ပုံ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းစဉ်

“ဥစ္စာရ ပဿာဝ ကမ္မေ သမ္ပဇာန ကာရီဟောတိ” ပါဠိတော်။ ကျင်ကြီးစွန့်လဲသိ၊ ကျင်ငယ်စွန့်လဲသိ။ မြန်မာပြန်။

ကျင်ကြီး စွန့်တယ် ကျင်ငယ် စွန့်တယ်ဆိုတာ အပြင် မျက်မြင် ပညတ်တွေပါ။ မမှတ်ရပါ။ အတွင်းဉာဏ်ဖြင့် ပရမတ်မှ မှတ်ရတယ်။ ကျင်ကြီးစွန့်တုံး ကျင်ငယ်စွန့်တုံး စိတ်ရင်ထဲက တကိုယ်လုံးသို့ ဖြန့်ပေါ်ဒါမှတ်၍ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်ကြပါ။

အခေါ်ဝခလေ အောက်သို့ တွန်းချလိုက်သော လေတို့ သည် အူကြောင်းထဲမှာဖြစ်သော လေဘဲလား သို့မဟုတ် တကိုယ်လုံး ဖိညှပ် တွန်းကန်လိုက်တဲ့ လေဘဲလားလို့ သိရ

အောင် စိတ်ရင်ထဲက တကိုယ်လုံးသို့ ဖြန့်ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်ကြပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ဤကဲ့သို့ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်တဲ့နေရာမှာ ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး စွန့်ကြယင် ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်တုံး ဖြစ်ပျက်မြင် ဉာဏ်စဉ်တက်၍ဆုံးတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကြီးကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မြင်ရလိမ့်မယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ကြ။

ဥပဒေတခု အမှတ်ပြု

ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် စွန့်တဲ့အလုပ်ဟာ ယုတ်ညံ့သော အလုပ်ခေါ်တယ်။ ယုတ်ညံ့သော အလုပ်တောင် ဝိပဿနာ ပါရတယ်လို့ ဆိုလိုက်ပါသဖြင့် အလုပ်မရွေး ဝိပဿနာ အားထုတ်ကောင်းတယ် အားထုတ်နေရမယ် အားထုတ်နေကြပါလို့ “ဥပဒေတခု သင်တန်းစာတခု” ဘုရားခွင့်ပြုလိုက်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ အားမထုတ်ကောင်းတဲ့ အလုပ်ရယ်လို့ မရှိတော့ဘူး။

မုဆိုးတင်္ဂါ အလုပ်လဲ ဝိပဿနာ ပါနိုင်တယ်။ ဇတ်သဘင် အလုပ်လဲ ဝိပဿနာ ပါနိုင်တယ်။ သူခိုး ဓါးမြ အလုပ်လဲ ဝိပဿနာပါနိုင်တယ်။ ဒီအလုပ်တွေ ဝိပဿနာနှင့်သာ၍ သင့်တော်ဒါဘဲ။ ဝိပဿနာပါမယ်ဆိုယင် ဘယ်အလုပ်မျိုးမဆို မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရနိုင်ပါတယ်။

ဥပဒေတခု အမှတ်ပြု

ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်တဲ့နေရာသည် အိမ်သာကုဋီဖြစ်၍ ယုတ်ညံ့သော နေရာဖြစ်ပါတယ် ယုတ်ညံ့သော နေရာမှာ တောင် ဝိပဿနာ ပါနိုင်တယ်လို့ဆိုလိုက်ပါသဖြင့် နေရာမ

ရှေး ဝိပဿနာ အားထုတ်ကောင်းတာ အားထုတ်သင့်တယ်
အားထုတ်နေကြပါလို့ ဥပဒေတခု သင်တန်းစာတခု ဘုရား
ခွင့်ပြုလိုက်ပါတယ်။ ဘယ်နေရာမဆို ဝိပဿနာ အားမထုတ်
ကောင်းတဲ့နေရာရယ်လို့ မရှိတော့ဘူး။

အရက်ဆိုင် ဘုံဆိုင်မှာလဲ အားထုတ်ကောင်းပါတယ်၊
ဇာတ်သဘင် ရုပ်ရှင်ရုံတွေထဲမှာလဲ အားထုတ်ကောင်းပါ
တယ်၊ အားထုတ်နိုင်ပါတယ်၊ ကျောင်းကံဘုရား ရိပ်သာသွား
တောထဲသွားတယ်ဆိုတာ စိတ်ငြိမ်လွယ်လို့ သွားတာ ကိုယ်
အိမ်မှာလဲ စိတ်ငြိမ်ကြွယ် အားထုတ်လို့ ရပါတယ်လို့
မှတ်ပါ။

မီးဖိုချောင်ထဲမှာတောင် ထမင်း ဟင်း ချက်ယင်းနှင့်
အနာဂါမ်တည်ပြီး သေသွားတဲ့ ထေရီကာ ဆိုတဲ့အမျိုးသမီး
ကလေးကလဲ ရှိကြပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့် နေရာမရွေး အလုပ်မရွေး ဝိပဿနာ အား
ထုတ် နိုင် တယ် လို့ ဆို တာ ဥပဒေတခု သင်တန်း စာတခု
ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် ခွင့်ပြုပါတယ်။

အိမ်သာ ကုဋီထဲမှာတောင် ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်တဲ့
အလုပ်တောင် ဝိပဿနာပါယင် မဂ်-ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရောက်နိုင်
တယ် ဆိုပါသဖြင့် ဒါန ပယ်စရာမရှိပါ၊ သီလလဲ ပယ်စရာ
မရှိပါ၊ သမထလဲ ပယ်စရာမရှိပါ။ ဝိပဿနာနဲ့ ဗွာဟင်
အကုန်လုံး မဂ်-ဖိုလ်-နိဗ္ဗာန် ဆွဲနိုင်တဲ့ အလုပ်ချည်းပါဘဲလို့
ဆိုဒါ ရှင်းရှင်းလေးမှတ်ပါ။

ဤကဲ့သို့ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် စွန့်တဲ့နေရာမှာ ဝိပဿနာနဲ့ စွန့်ရတယ်လို့ အလုပ်ပေးတရား ပြသလိုက်တာကိုသိရ၍ ဝမ်းမြောက်ခဲ့ပါလျှင် သုံးကြိမ် သာဓုအနုမောဒနာ ခေါ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း (သာဓု-၃)။

စားခင်းသောက်ခင်း ဝိပဿနာလုပ်ငန်း

“အသိတေပိ တေ ခါယိတေ သာယိတေ သမ္ပဇာနကာရိ ဟောတိ” ပါဠိတော်။

တို့တို့လေးပြောလျှင် စားလျှင်လဲသိ၊ သောက်လျှင်လဲသိ၊ ဗမာပြန်။

စားလျှင်၊ သောက်လျှင်လို့ ဆိုတာ မျက်မြင်တွေ့ဘဲ။ မမှတ်ရဘူး။ ဉာဏ်မြင်မှ မှတ်ရတယ်။ စားတဲ့အခါမှာ၊ သောက်တဲ့အခါမှာ၊ စိတ်ရင်ထဲက တကိုယ်လုံးသို့ဖြန့်။ သို့မဟုတ်-အပေါ်ပိုင်းသို့ဖြန့်။ ပေါ်ဒါမှတ်ပြီးတော့စားကြပါ၊ သောက်ကြပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

စားခြင်းအလုပ်ဟာ၊ ခွံ့ တဲ့အလုပ်ကတမျိုး၊ ဝါးခြင်းအလုပ်ကတမျိုး၊ မျိုချခြင်းအလုပ်ကတမျိုးလို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။

ကိုင်တယ်ဆိုယင် စိတ်ရင်ထဲက လက်ထဲသို့ဖြန့်၊ ပေါ်ဒါမှတ်၍ ဖြေးဖြေး-ဖြေးဖြေးကိုင်ပါ။ ကိုင်ပြီးတဲ့နောက် ဖြေးဖြေးဖြေးဖြေးပါးစပ်နားကိုယူခဲ့၊ ပါးစပ်နားရောက်တဲ့အခါ ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး ဖြေးဖြေး-ဖြေးဖြေး ပါးစပ်က တွန့်လိုက်။ ငုံ့ထားအုံး၊ လက်ပြန်ချ။ ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး ဖြေးဖြေး-ဖြေးဖြေး လက်ပြန်ချပါ။ လက်ငြိမ်လိုက်။ ပါးစပ်လှုပ်-ဝါး။ ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး ဖြေး

ဖြေး-ဖြေးဖြေး ဝါးပါ။ မျိုချတဲ့အခါမှာလဲ ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး
ဖြေးဖြေး-ဖြေးဖြေး မျိုချပါ။ တလုပ်ပြီးသွားရော။ နောက်
တလုပ်လဲ ဒီလိုဘဲ။ ပေါ်ဒါမှတ်၍ ဖြေးဖြေး-ဖြေးဖြေးထိုင်ပါ။
ဖြေးဖြေး-ဖြေးဖြေးခုံပါ။ ဖြေးဖြေး-ဖြေးဖြေး ဝါးပါ။ ဖြေး
ဖြေး-ဖြေးဖြေး မျိုချပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ထမင်းဘဲစားစား၊ မှုံ့ပဲသရေစားဘဲစားစား၊ ဒီလိုဘဲစား
ကြပါ။ ကွမ်းစားမယ်ဆိုယင် ကိုယ့်နေရာမှာ ကိုယ်ထိုင်ပြီး
ပေါ်ဒါမှတ်ပြီးတော့ ကွမ်းယာကြ၊ ယာပြီးသိမ်းထားလိုက်အုံး။
မျက်စိမှိတ် ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး ကွမ်းယာခုံပြီးတော့ ဝါးကြပါ။
ကွမ်းဝါးတယ် ကွမ်းစားတယ်ဆိုတာ မျက်မြင်တွေ့ပါ။ ပေါ်
ဒါမှတ်နေတာက ဉာဏ်မြင်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါက-ကွမ်း
ဝါးစားခြင်းဘဲ။

သောက်တဲ့နေရာမှာလဲ၊ ဟင်းသောက်သောက်၊ ရေနှေး
သောက်သောက်၊ ရေအေးသောက်သောက်၊ ကာဖီသောက်
သောက်၊ လဘက်ရည် သောက်သောက်၊ ဆေးဘဲသောက်
သောက် ပေါ်ဒါမှတ်ပြီးတော့ သောက်ပါ။ လက်ကကိုင်ခုံ
ယင်လဲ ပေါ်ဒါမှတ်ပြီးတော့ ကိုင်ခုံပါ။ သောက်လိုက်တဲ့
အခါမှာလဲ ပေါ်ဒါမှတ်ပြီးတော့ သောက်ပါ။ မျိုချလိုက်တဲ့
အခါမှာလဲ ပေါ်ဒါမှတ်ပြီးတော့ မျိုချပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ရှင်းရှင်းပြောယင် လက်နဲ့ ပါးစပ်တို့သည် အမြင်မသန်
သေးသောပုဂ္ဂိုလ်အတွက် လက်ကလှုပ်ရှားနေယင် ပါးစပ်ကို
ငြိမ်ပါ။ ပါးစပ်ကလှုပ်ရှားနေယင် လက်ကိုငြိမ်ပါ။

တရားအမြင်သန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျယ် လက်နဲ့ ပါးစပ် အတူတူလှုပ်ရှားခြင်းကို ပြုနိုင်ပါတယ်။ အမြင်မသန်သေးသော ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် လက်လှုပ်ယင် ပါးစပ်ကငြိမ်ပါ။ ပါးစပ်က လှုပ်ရှားနေယင် လက်ကငြိမ်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

ဆေးလိပ် သောက်မယ် ဆိုယင် ကိုယ့် နေရာမှာ ကိုယ် သောက်ပါ။ အောက်ကမြက်လေးတွေ မီးလေးတွေ မကျ အောင် ခွက်ကလေးနဲ့ ခံပြီးသောက်ပါ။

ကုမ်းစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လဲ ပေပေရေရေဖြစ်အောင် မစားကြပါနဲ့။ ကြမ်းကြားထဲထွေးယင် အောက်လှမြင်တဲ့နေရာဖြစ်ယင် လဲ မတော်ဘူး။ ကြမ်းကြားထဲပေပြီးတော့လဲ နေတတ်၊ ထုံးတော့လဲ ဟိုသုတ် ဒီသုတ် မသုတ်ကြနဲ့။ ထွေးခံလေးနဲ့ဖြစ်စေ၊ ထွေးခံမရှိယင် နို့ဆီခွက် စသည်လေးနဲ့ဖြစ်စေ ခံပြီးစွန့်လိုက်ယင် သာပြီးတော့သင့်တော်ပါသေးတယ်။

ဆေးသောက်တဲ့အခါမှာ၊ မီးချစ် ချစ်ယင် ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး တော့ချစ်ပါ။ ဆေးလိပ်မီးညှိယင် ပေါ်ဒါမှတ်ပြီးတော့မီးညှိပါ။ သိမ်းလိုက်အုံး၊ သိမ်းပြီးတဲ့နောက် ဆေးလိပ်တခါရှုယင် ပေါ်ဒါမှတ်ပြီးတော့ရှုပါ။ အထဲမှာအခိုးဝင်သွားယင် ဘယ်လိုဖြစ်တယ်။ ပေါ်ဒါမှတ်ပြီး ရှိုက်ပါ။ ရှိုက်လိုက်ယင် အခိုးထွက်တော့ ဘယ်လိုဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပေါ်ဒါမှတ်ပြီးတော့ သောက်ကြပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ စားခဏ်းလေးကုန်သွားရော။

ဒီနေရာမှာ-နှစ်သုတ်ကျွေးယင်တော့ ရှေ့အသုတ်က ခရေစေ့တွင်းကျ စားနေလို့ မရဘူး။ နောက်အသုတ်ကိုငဲ့ရ။ ကိုယ့်

နေရာမှာ ကိုယ်စားမယ်ဆိုယင် အမှတ်မလွတ်ဘဲနဲ့ ပြေးပြေး
ပြေးပြေးစားကြပါ။ တသုတ်ထဲကျေးတဲ့နေရာမှာတော့ နောက်
အသုတ် မငဲ့ရလေသောကြောင့် ခရေစေ့ တွင်း ကျ စားကြ
သောက်ကြပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

စားစား သောက်သောက်နဲ့ ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပျက်မြင် ဉာဏ်
စဉ်တက်ပြီး၊ မဂ်၊ ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ဝင်နိုင်ကြပါတယ်လို့ ဆိုတာ ယုံ
လဲ ယုံကြည်ကြ။

ဤကဲ့သို့ စားစား သောက်သောက်နဲ့ ပတ်သက်၍ အလုပ်
ပေးတရား မှတ်ပုံ မှတ်နည်းများကို ပြသလိုက်ပါသဖြင့် နည်း
ရလို့ အားထုတ်တတ်ခဲ့ပါယင် သုံးကြိမ် တဖန်သာဓုအနုမော
ဒနာခေါ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း (သာဓု-၃)

ချုံးလိုက်ချုံးလိုက်။ ဝင်တဲ့နေ့ရယ် မနေ့ကရယ် ဒီနေ့မနက်
ရယ်၊ အားလုံးချုံးကြလိုက်တာ ကိုယ်တွေ ဉာဏ်မြင် ပဓာန
ပင်တိုင်အလုပ်တခုထဲပါဘဲ။

မရွေးလေးပါး မှတ်၍ထား

မရွေးလေးပါးတဲ့။ ဣရိယာပထပဗ္ဗအတွက် - အနေမရွေး
ဘယ်လိုနေနေ။ သမ္ပဗညပဗ္ဗအတွက်အလုပ်မရွေး နေရာမရွေး
အချိန်မရွေး။ ဘယ်အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်လုပ်ကိုင်။ ဘယ်နေရာ
ရောက်ရောက်။ ဘယ်အချိန်မျိုးမဆို။ စိတ်ရင်ထဲမှာထား၊ ပေါ်
ဒါငါးမျိုး မှတ်နေရတာချည်းပါဘဲ။ သုံးရက်တိုင်တိုင် ပြနေ
ရသော်လဲ အကျဉ်းချုံးလိုက်ယင် စိတ်ရင်ထဲမှာ ထားခြင်းနဲ့
ပေါ်ဒါငါးမျိုး မှတ်နေရခြင်း ဒီနှစ်ခုပါဘဲလို့ ရှင်းရှင်းလေး
မှတ်လိုက်ပါ။

ဤကဲ့သို့ ယုံကြည်မှုနဲ့ ဖြစ်ပျက်မှု ဒီနှစ်ခုရှိမယ်ဆိုယင်-
 ဘယ်လိုနေနေ၊
 ဘယ်အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်လုပ်ကိုင်၊
 ဘယ်နေရာရောက်ရောက်၊
 ဘယ်အချိန်မျိုးမဆို- မဂ် ကျနိုင်တယ်ဆိုတာ.....

“ယဿဝါပန ဗလဝတီသဒ္ဓါ၊ဝိပဿနာစ အာရဒ္ဓါ၊
 တဿ ဂစ္ဆန္တဿ၊ တိဋ္ဌန္တဿ၊ နိသိဒ္ဓန္တဿ၊
 နိပ္ပဇ္ဇန္တဿ၊ ခါဒန္တဿ၊ ဘုဉ္ဇန္တဿ၊ မဂ္ဂဖလ
 ပဋိဝေဝေါနာမ၊ နတ္ထိတိ၊ န ဝတ္တဗ္ဗော။” ဆိုတဲ့
 ပါဠိတော်နှင့်အညီ ယုံကြည်ကြပေတော့။

မရှေးလေးဖြာ အားထုတ်ပါ

ကဲ .. ချိုးလိုက်။ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်အလုပ်စခမ်းမှာ အနေ
 မရှေး ဘယ်လိုနေနေ။ စိတ် ရင်ထဲမှာထား။ ပေါ်ဒါငါးမျိုး
 မှတ်နေရပါတယ်။

အလုပ်မရှေး ဘယ် အ လုပ် ကို လုပ်ကိုင် လုပ်ကိုင် စိတ်
 ရင်ထဲမှာထား ပေါ်ဒါငါးမျိုး မှတ်နေရပါတယ်။ နေရာမရှေး
 ဘယ်နေရာရောက်ရောက် စိတ်ရင်ထဲမှာထား ပေါ်ဒါ ငါးမျိုး
 မှတ်နေရပါတယ်။ အချိန်မရှေး ဘယ်အချိန်မျိုးမဆို စိတ်ရင်ထဲ
 မှာထား ပေါ်ဒါငါးမျိုးမှတ်နေရပါတယ်။

မဂ်-ဖိုလ်မြင်မှု အင်္ဂါနှစ်ခု

ဤကဲ့သို့ မရှေးလေးပါး စိတ် ရင်ထဲမှာထားပြီး ပေါ်ဒါ
 ငါးမျိုး တမျိုးမျိုးမှတ်နေကြပါလျှင် ယောဂီတို့မှာ ယုံကြည်

မူနဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်ဒါအင်္ဂါနှစ်ပါး။ ဤလုပ်ငန်းသည် တကယ် မှန်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါရဲ့လား (ယုံကြည်ပါတယ်ဘုရား) ငါ သည် ပါရမီထူးရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါရဲ့လား (ယုံကြည်ပါတယ်ဘုရား)။ အားထုတ်လိုက်လျှင် ဓုချေမှာဘဲလို့ ယုံကြည် ကြပါရဲ့လား (ယုံကြည်ပါတယ်ဘုရား)။ ယုံကြည်ဒါကော အားကြီးရဲ့လား (အားကြီးပါတယ်ဘုရား)။ သူများဖျက်ယင် ဖျက်အုံးမှာလား (မပျက်ပါဘုရား)။ ပျက်တတ်ယင် အား မကြီးဘူးခေါ်တယ်။ မယုံကယုံနဲ့ အားထုတ်တာလို့ ဆိုလို တယ်။ သူများဖျက်လို့ ဘယ်တော့မှမပျက်ဘူးဆိုယင် ယုံကြည် တာ အားကြီးတယ်ခေါ်တယ်။

ဤကဲ့သို့ ယုံကြည်မှုသုံးခုအားကြီးမှုကလဲ တခု၊ အားထုတ် လိုက်လျှင် လျှပ်တလက်မက ဖြစ်လိုက်-ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်- ပျက်လိုက်ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ရှိခြင်းကလဲ အင်္ဂါတခု။ ထို နှစ်ခု ရှိမယ်ဆိုလျှင် ဘယ်လိုနေနေ မင်ကျနိုင်တယ်။ ဘယ် အလုပ်ကို လုပ်ကိုင် လုပ်ကိုင် မင်ကျနိုင်တယ်။ ဘယ်နေရာ ရောက်ရောက် မင်ကျနိုင်တယ်။ ဘယ်အချိန်မျိုးမဆို မင်ကျနိုင် တယ်လို့ ဆိုခဲ့တဲ့ပါဠိတော်နဲ့ အညီ ယုံကြည်ကြပေတော့။

ပါဠိမြန်မာပြန်

ယဿ၊ အကြင်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တဦးအား။ ဗလဝတီ၊ အား ကြီးလှစွာသော။ သဒ္ဓါစ၊ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါသုံးခုအဆင်သင့်ရှိရ ခြင်းလဲ အင်္ဂါတပါး။ အာရဒ္ဓါ၊ အားထုတ်အပ်ခဲ့ပြီးသော။ ဝိပဿနာစ၊ လျှပ်တလက်မက ဖြစ်ခြင်း - ပျက်ခြင်းမြင်နိုင်တဲ့

ဝိပဿနာဉာဏ် ရှိခြင်းကလဲ အင်္ဂါတပါး။ အတ္ထိ၊ ကိုယ်အင်္ဂါ
နှစ်ပါး ရှိခဲ့ငြားအံ့။ တဿ၊ ထို အင်္ဂါ တပါး နှစ်ပါး ရှိသော
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ဂစ္ဆန္တဿ၊ သွားနေတုံး - သွားနေခိုက်
မှာ။ တိဋ္ဌန္တဿ၊ ရပ်နေတုံး - ရပ်နေခိုက်မှာ။ နိသီဒန္တဿ၊
ထိုင်နေတုံး - ထိုင်နေခိုက်မှာ။ နိပ္ပဇ္ဇန္တဿ။ အိပ်နေတုံး - အိပ်
နေခိုက်မှာ။ ခါဒန္တဿ၊ ကိုက်စားနေတုံး - ကိုက်စားနေခိုက်
မှာ။ ဘုဉ္ဇန္တဿ။ ဝါးစားနေတုံး - ဝါးစားနေခိုက်မှာ။ မဂ္ဂ
ဖလပဋိဝေဝေဝါနာမ၊ မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုကော်သိနိုင်သော
သူမည်သည်။ ဝါ။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊
ရဟန္တာဖြစ်နိုင်သောသူမည်သည်။ နတ္ထိတိ၊ ယခုလောကမှာ
အရိယာခေတ်မရှိပါသဖြင့် ဘယ်နည်းနှင့်မှ မရှိနိုင်ပါဘူးလို့။
နဝတ္ထဗ္ဗော၊ စာကိုလဲကုန်စင်အောင်မသိ၊ လုပ်ငန်းကိုလဲ လုပ်
မကြည့်ပါဘဲ ယောင်ဝါးဝါးနဲ့ ဘယ်ခါမှ မပြောကြားအပ်-
မပြောကြားသင့်-မပြော ကြား ထိုက် တော့ သည် သာ လျှင်
သတည်း။ (သာဓု....သာဓု....သာဓု....)

ပါးစပ် သတိထား မနောက မပြစ်မှားကြနဲ့ ဆင်ခြင်ရန်
တရားဖြစ်တယ်လို့ သတိပေးလိုက်ပါသည်။

ကဲ....ကိုယ်တွေ့ - ဉာဏ်မြင် ပဓာန လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍
လုပ် ငန်း တော့ ကုန် သွား ပြီ။ ကျန် ငါ တွေ - ဉာဏ် အပြင်
အပဓာန ယာယီအလုပ်အတွက်သာလျှင် ကျန်တော့တယ် လို့
မှတ်။

ကဲ ကဲ ... လုပ်ငန်းတော့ ကနေ့ချိုးလိုက်ပြီ။ နက်ဖြန်ခါ၊ သဘက်ခါ တရားတော့ နှစ်ရက်စစ်တော့မယ်။ စစ်ပေမယ်လို့ ကြောက်လန့်ပြီးတော့မနေကြပါနဲ့။ ကိုယ်မြင်တဲ့ တရားလေး ကိုသာလျှင် လျှောက်ရသောကြောင့်၊ မြင်လျှင် မြင်သလို၊ မမြင်လျှင် မမြင်သလို လျှောက်နိုင်ပါတယ်။

တရားစစ်ခသာ ပုဂ္ဂိုလ်များကလဲ သား သ မီး ပမာ ကဲ့သို့ အင်မတန် စိတ်ကောင်း-နှလုံးကောင်းဖြင့် ချိုချိုသာသာ စစ် ပြီးတော့ သွားကြပါလိမ့်မယ်။ သို့အတွက်ကြောင့်-ယောဂီတို့ ဘာဝန်က ငါသည် မမြင်-မြင် အောင်ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ် ချိုးဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်ကြတို့ပါဘဲ။ စိတ်ကလေးတည်ယင် မြင်တော့မှာဘဲလို့၊ စိတ်မတည် တည်အောင်၊ တည်ပြီးသား ဖြစ်လျှင် တိုးတက်ပြီးတော့ တည်အောင် ကြိုးစားကြတို့ရန် သတိပေးလိုက်ပါသည်။

ကဲ ကဲ ချိုးလိုက်ပြီ။ သုံးရက်တိုင်တိုင် ကိုယ်တွေ့-ဉာဏ် မြင် ပဓာန ပင်တိုင်အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်၍ အလုပ်ပေးတရား ကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်းအားဖြင့်၊ ကရုဏာသန်သန်ထား၊ မေတ္တာ များများဖြင့် ယခုလို လုပ်ငန်းပြုလိုက်ရခြင်းသည် ယောဂီ အရှင် သူတော်စင်တို့မှာ လုပ်နည်း သိလောက်ပါပြီ။ နည်း သိမယ်ဆိုယင် အနွပုထုဇဉ် အဖြစ်ကလွတ်၍စာတတ် ကလျာဏ ပုထုဇဉ်အဖြစ်သို့ရောက်ပြီး ဒိဋ္ဌိပြုတ်တယ်ခေါ်တယ်။ အနွ ဆို လျှင် ဒိဋ္ဌိမပြုတ်ပါ။

စာတတ်ဆိုလျှင် အထင်နှင့် ဒိဋ္ဌိ ပြုတ်သော ကြောင့် တစ်
 နံပါတ်ဒိဋ္ဌိပြုတ်လျှင်၊ နှစ်နံပါတ် အကုသိုလ်ကံကင်း၍၊ သုံး
 နံပါတ် အပါယ်မကျ ပေးတော့မည်ဆိုတာဝမ်းမြောက်သော
 အလား တရားတော်ကို အမျိုးမျိုး အားပေးသောအားဖြင့်
 သုံးကြိမ် ကြားလောက်သော နေရာဌာနက သာဓု - သာဓု -
 သာဓု-လို့ စိတ်ပါလက်ပါ, အားရပါးရ, ညီညီညာညာ ခေါ်နိုင်
 ကြပါစေကုန်သတည်း (သာဓု....သာဓု....သာဓု)။



တတိယနေ့ နံက်ပိုင်း

သမ္မုဇညပဗ္ဗ အလုပ်ပေးတရားတော်ပြီး၏။

စတုတ္ထနေ့ နံနက်ပိုင်း

အာရုံ(၆)ပါး အလုပ်ပေးတရားတော်

ကနေ့တော့အာရုံ(၆)ပါး အလုပ်ပေးတရားတော်ပြသပါ
လိမ့်မယ်။ အာရုံ(၆)ပါးအလုပ်ပေးတရား၊ ရှေးတုံးကလဲဘဲ ပုံ
ရို၏။ ပေါ်ဌိလ ဆရာတော်ကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိ အကျဉ်း ချုပ်
ကလေး။

ရှေးတုံးကပေါ်ဌိလဆရာတော်ကြီးသည် ဝိပဿီ၊ သိခိ၊ ဝေသ
ဘူ၊ ကကူသံ၊ ကောဏဂုံ၊ ကဿပ၊ ဂေါတမ ဆိုတဲ့ ဘုရား(၇)ဆူ
တို့၏ လက်ထက်မှာပင် တဆယ့်ရှစ်တိုက်သော စာသင်တိုက်
ကြီးတွေမှာ စာသင်သား (၅၀၀)ငါးရာတို့ကို စာပေပို့ချပြီး
နေတဲ့ စာတတ် ပေတတ်ဆရာတော်ကြီး ဖြစ်ပါပေတယ်။

ဒီလိုပင်ဖြစ်ငြားသော်လဲဘဲ၊ မိမိတို့၏လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း
တရားများ အားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူး မရှိ သော ကြောင့်
ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်ကြီးသည်၊ ပေါ်ဌိလဆရာတော်ကြီး လာ
သောအခါ၌ ဟေိ တုစ္ဆ ပေါ်ဌိလ၊ အလကား ပေါ်ဌိလ၊
အသုံးမကျတဲ့ ပေါ်ဌိလ။ အချည်းနှီး ပေါ်ဌိလ၊ လာခဲ့
ပေလော့လို့ ခေါ်တော်မူခြင်း၊ ထိုင်ခိုင်းတဲ့ အခါမှာလဲ။
“နိသီဒ တုစ္ဆ ပေါ်ဌိလ” အလကား ပေါ်ဌိလ၊ အချည်းအနှီး
ပေါ်ဌိလ အသုံးမကျတဲ့ ပေါ်ဌိလ၊ ထိုင်လိုက်ပေလော့။ လို့ တုစ္ဆ
သဒ္ဒါနဲ့ ထိုင်ခိုင်းတော်မူခြင်း၊ သွားခိုင်းတဲ့အခါမှာလဲ။ ယာဟိ
တုစ္ဆ ပေါ်ဌိလ။ အချည်းနှီး ပေါ်ဌိလ၊ အလကားပေါ်ဌိလ၊ အနှစ်

မရှိတဲ့ ပေါ်ဌိလ၊ ဘာဆိုဘာမှအသုံးမကျတဲ့ ပေါ်ဌိလ၊ သွားပေ
လော့။ လို့ တုစ္ဆသဒ္ဓါနဲ့ သွားခိုင်းတော်မူခြင်း၊ ထ၍သွားပြီးတဲ့
အခါ၌လည်း “တုစ္ဆ ပေါ်ဌိလော ဂတော” အချည်းနှီး ပေါ်ဌိ
လ၊ အလကား ပေါ်ဌိလ၊ အနှစ်မရှိတဲ့ ပေါ်ဌိလ၊ ဘာဆိုဘာမှ
အသုံးမကျတဲ့ ပေါ်ဌိလ သည် သွားလေပြီ၊ လို့ တုစ္ဆ သဒ္ဓါနဲ့
ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် ခေါ်တော်မူခြင်း။

ဤကဲ့သို့ မပြတ်မပြတ် ခေါ်တော်မူဒါတွေကို ကြားတဲ့အခါ
ကျတော့၊ အော်.....ငါသည် အဋ္ဌကထာနှင့်တကွ ပိဋကတ်
သုံးပုံနှုတ်ငုံဆောင်တဲ့ စာတတ် ပေတတ် ဆရာတော်ကြီးလဲဖြစ်
တယ်။ တဆယ့်ရှစ်ဂိုဏ်းကြီးတွေမှာ စာသင်သား ငါးရာကို
စာပေပို့ချပြီးတော့နေတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတပါးဖြစ်ပါလျက်နဲ့
ငါ့လိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက တုစ္ဆသဒ္ဓါနဲ့
ခေါ်တာတခြားမဟုတ်၊ ဈာန်တရား၊ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားမရ
လို့ သာလျှင် ခေါ်ဒါဘဲလို့ ထိပ်လန့် သံဝေဂဖြစ်ပြီး။ သပိတ်
တလုံး သင်္ကန်းသုံးထည်ကို လွယ်လျက်ယူဖန်တော့ ရာနှင့်ဆယ်
ဝေးကွာတဲ့ တောအုပ်တခုမှာ ရဟန္တာသုံးဆယ် တရားအား
ထုတ်နေတဲ့ နေရာကိုသွားပါသတဲ့။

အဲဒီရဟန္တာ သုံးဆယ်တို့တွင် အကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ သံဃာ
မထေရ်သို့အပ်၍ “အရှင်ဘုရား တပည့်တော်၏ မှီခိုရာ အား
ထားရာ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူပါ” လို့ လျှောက်ထားသော
အခါ သံဃာမထေရ်ကြီးက တရားမာနကျသည်ထက် ကျစေ
ခြင်းအကျိုးငှါ “အရှင်ဘုရား အရှင်ဘုရားသည် စာတတ် ပေ
တတ်ဆရာတော်ကြီးလဲဖြစ်ပါတယ်။ အရှင်ဘုရားတို့ကိုသာလျှင်

အမှီပြု၍ တပည့်တော်တို့၊ တခုခုသိမယ်ဆိုယင် သိရပါလိမ့်မယ်။ အရှင်ဘုရားသည် တပည့်တော်တို့၏ မှီခိုရာ အားထားရာ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူစမ်းပါလို့၊ ဘာဖြစ်လို့၊ ဘယ်လို အကြောင်းကြောင့် ပြောဆိုရပါသလဲ” လို့ တားမြစ်လိုက်သော အခါ၊ ပေါဋ္ဌိလဆရာတော်ကြီးက အရှင်ဘုရား ဤလိုမလုပ်ကြစမ်းပါနဲ့၊ ဤသို့မနှိပ်စက်ကြစမ်းနဲ့၊ တပည့်တော်၏ မှီခိုရာ၊ အားထားရာ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်ကြစမ်းပါလို့ ဒုတိယတဖန် လျှောက်ပြန်တယ်။ ဒုတိယတဖန် တားမြစ်လိုက်တဲ့ အခါ၌။ ပေါဋ္ဌိလဆရာတော်ကြီးက ထပ်လျှောက်သော အခါဝယ် အနုမထေရ်ထံ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲလွှဲပြီးတော့ သွားလိုက်တာ နောက်ပိတ်ဆုံး ခုနစ်နှစ် အရှယ် သင်္ကန်းချုပ်လျက်နေသော သာမဏေကလေး ထံမှောက်သို့ ရောက်သွားလေသည်။

သာမဏေကလေးပင် ဖြစ်လင့်ကစား ဆရာမတင်နိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ မာနမျိုးလုံးဝ မရှိပါဘဲနဲ့ သာမဏေကလေးကို ပင်လျှင် သူတော်ကောင်းလေး .. ငါ၏ အားထားရာ မှီခိုရာ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူစမ်းပါလို့ လျှောက်လိုက်သော အခါ၌။ သာမဏေလေးက အရှင်ဘုရား... အရှင်ဘုရားသည် ထေရ်ကြီး၊ ဝါကြီးလဲ ဖြစ်ပါတယ် ဗဟုသုတအကြားအမြင် ရှိတဲ့သူလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရှင်ဘုရားတို့၏ အထံမှ သာလျှင် တပည့်တော်အကြောင်း တခုခုသိမယ်ဆိုယင် သိနိုင်ပါတယ်။ အရှင်ဘုရားကသာ ဖြစ်လို့ ငါ၏ အားထားရာ မှီခိုရာ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော် မူစမ်းပါလို့ လျှောက်ထားလိုက်သော အခါ။

ပေါဋ္ဌိလဆရာတော်ကြီးက သူတော်ကောင်းလေး... ဤလို မလုပ်စမ်းပါနဲ့။ ဤလိုမနှိပ်စက်စမ်းပါနဲ့။ ငါ၏အားထားရာ မှီခိုရာ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်စမ်းပါလို့ လျှောက်ထား လိုက်သော အခါဝယ်။ စာမာနကျသည်ထက် ကျစေခြင်းအကျိုးငှါ အရှင် ဘုရား... အရှင်ဘုရားသည် တပည့်တော်၏ ဆုံးမ သြဝါဒကို နာခံနိုင်လို့ ရှိသင် တပည့်တော်သည် အရှင်ဘုရား၏မှီခိုရာ အား ထားရာ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်လို့ အာမခံတောင်းလိုက် တဲ့အခါ၌ ပေါဋ္ဌိလဆရာတော်ကြီးက နဲ့နဲ့လေးမှ ဝန်မလေးပါ ဘဲနဲ့။ ကိုင်းသူတော်ကောင်းလေး ငါ၏ အားထားရာ၊ မှီခိုရာ၊ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်စမ်းပါ။ သာမဏေလေးက မီးထဲဝင်ခိုင်းလိုက် မယ်ဆိုယင် ယခုဘဲမီးထဲ ဝင်နိုင်ပါတယ်လို့ ရဲဝံ့စွာ အာမခံ ပေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့။

သာမဏေလေးက စုံစမ်းတဲ့ သဘောမျိုးဖြင့် ရေအိုင်ကို ညွှန် ပြ၍ “အရှင်ဘုရား... ဤရေအိုင်ထဲသို့ ဝတ်မြဲ ရုံမြဲတိုင်းဖြစ်သော သင်္ကန်းဖြင့် ရေထဲဆင်းလိုက်ပါ” လို့ ပြောလိုက်သည်နှင့် တပြိုင် နက်နှုတ်မဆိုင်းဘူး ဘာတခုမှ ပြန်မပြောပါဘဲနဲ့ တခါတည်း ရေထဲသို့ဆင်း သင်္ကန်းစွန်းလေး အနည်းငယ်စို့တဲ့ အခါကျ တော့။ သာမဏေလေးက အရှင်ဘုရားပြန်လှည့်ခဲ့ပါတော့လို့ ပြောလိုက်တဲ့ အခါမှာ တခွန်းတည်းသော စကားဖြင့် ပြန်လှည့် လာပြီး သာမဏေလေးထံမှာ ရိုသေစွာနေတဲ့ အခါ၊ သာမ ဏေဆရာကလေးက ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးပါသတဲ့။

ဘုန်းကြီးများ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဆိုယင် . ဘုန်းကြီးများပေးတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းက ပုဗ္ဗကိစ္စကိုးပါးတွေ လုပ်နေရသေး။ နောက်ပြီး

တော့ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်တရားတွေ ကျယ်ကျယ်လွင့်လွင့်ပြော
ဆိုနေရသေး။ သာမဏေဆရာကလေးက ပေါဋ္ဌိလဆရာတော်
ကြီးကို ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးတဲ့ နေရာမှာ တယ်လွယ်တယ် တောင်
ပို့ကြီး ဥပမာဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးပါသတဲ့-

“အရှင်ဘုရား-တောင်ပို့ တခုမှာ အပေါက်ခြောက်ပေါက်
ရှိပါတယ်။ အဲဒီအပေါက် ခြောက်ပေါက်ရှိတဲ့ တောင်ပို့ကြီး
ထဲသို့ ဖုတ်တကောင် ဝင်သွားယင်၊ ငါးပေါက်ပိတ်၍
တပေါက်ကဖမ်းယင် မိလွယ်သလို၊ ထို့အတူခြောက်ဒွါရဋ္ဌ
အာရုံခြောက်ပါး ထင်လာတဲ့အခါဝယ် ငါးဒွါရကိုပိတ်၍
မနောဒွါရ တပေါက်ကဖမ်းယင် ရလွယ်ပါတယ် အားထုတ်
လို့ လွယ်ပါတယ်ဘုရားလို့ တောင်ပို့ ဥပမာကလေးနဲ့
ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ပေါဋ္ဌိလ ဆရာတော်ကြီး
က သူတော်ကောင်းလေး သူတော်ကောင်းလေး ဤမျှလောက်
ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးရုံ ကာမတ္တဖြင့် ဆီမီးများ ညှိထွန်းလိုက်တဲ့
ဖမာကဲ့သို့ ဉာဏ်မှာလင်းပြီးတော့သွားတော့၊ တော်လောက်
ပါပြီ တော်လောက်ပါပြီလို့ ပိတ်ပင်ပြီးတဲ့နောက်-

“ကရဇကာယေ ဉာဏံဩတာရေတွာ သမဏဓမ္မံအာရဘီ”

ကရဇကာယေ၊ မိဘနှစ်ပါး သုတ်သွေးကြောင့်ဖြစ်သော
မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲ၌။ ဉာဏံဩတာရေတွာ၊ ဉာဏ်သွင်း
ကြည့်၍။ သမဏဓမ္မံ၊ ဖြစ်တာ ပျက်တာတွေကို မှတ်ရတဲ့
ရဟန်းတရားကို။ အာရဘီ၊ ကြိုးစားအားထုတ်၍ နေလေပြီ
တကား (သာဓု-၃)

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကလဲ ယူဇနာ တရားနှစ်ဆယ်
ဝေးကွာတဲ့ သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန် ကျောင်းတော်ကြီးက
ဉာဏ်တော်ဖြင့် မြင်တဲ့အခါ ထိုရဟန်းနဲ့ စကားမပြောသော်လဲ
ပြောတိသကဲ့သို့ ရောင်ခြည်တော်များလွှတ်၍ ယောဂါဝေ
ဇာယတိဘူရိ၊ အယောဂါဘူရိသင်္ခယော။ အစချီတဲ့ သြဘာသ
ဂါထာလေး ရှုတ်လိုက်သည်အဆုံးဝယ် ပေါဋ္ဌိလ ဆရာတော်
ကြီးသည် ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတော့ သွားသတဲ့။

ဤကဲ့သို့ ပေါဋ္ဌိလ ဆရာတော်ကြီး ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတော့
သွားတဲ့နေရာမှာ ကမ္မဋ္ဌါန်းပေးတော့ တောင်ပို့ ဥပမာနဲ့
ပေးတယ်နော် (မှန်ပါ) တောင်ပို့ ဥပမာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့
စပ်ပုံလေးပြမယ်။ တောင်ပို့ကြီးတခုရှိသလို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိပုံ
လဲမှတ်။ တောင်ပို့ကြီးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ တူတယ် တောင်ပို့
ကြီးမှာ အပေါက် ခြောက်ပေါက်ရှိသလို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာလဲ
အပေါက် ခြောက်ပေါက် ရှိတယ်လို့ ဆိုတာမှတ်ပြီး ရေတွက်
ကြပါစို့။

စာနဲ့ ရေးယင်လေ သုံးကြောင်းထား၊ သုံးကြောင်းမှာ
ခြောက်ကွက် ဖြတ်လိုက်ရတယ် အလယ်ကြောင်းကရေးထား၊
ကဲ-အပေါက် ခြောက်ပေါက် ရေးကြစို့၊ မျက်စိပေါက်မျက်စိ
လို့ သာရေး ပေါက်ဆိုဒါ အမည်နဲ့၊ မျက်စိပေါက် စာလို
စက္ခုဒွါရ၊ နားပေါက် စာလို သောတဒွါရ၊ နှာခေါင်းပေါက်
စာလို ဃာနဒွါရ၊ လျှာပေါက် စာလို ဇီဝ္ဋဒွါရ၊ ကိုယ်ပေါက်
စာလို ကာယဒွါရ၊ မနှောပေါက် စာလို မနှောဒွါရလို့ ၎င်း
ကိုစိဖတ်လိုက်ယင် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ မနှောလို့

ဒွါရခြောက်ပါး အပေါက် ခြောက်ပေါက်ဟာ ခလယ်တန်း
 အတွက် မှတ်ပေတော့၊ နောက်ပြီးတော့ တောင်ပို့ ဥပမာမှာ
 အပေါက် ခြောက်ပေါက်ရှိတဲ့ တောင်ပို့ကြီး တခုထဲသို့
 ဖွတ်တကောင် ဝင်သွားတယ်လို့ ပါပါတယ်၊ အဲဒီဝင်သွားတဲ့
 ဖွတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာဆိုယင် အာရုံခြောက်ပါးလိုက်စား
 ပြီးတော့ နေတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ တူတယ်လို့မှတ်။

ဖွတ်တကောင်သည် အပေါက်ခြောက်ပေါက်၌ ထင်သလို
 ဝင်နိုင် ထွက်နိုင်သလို၊ ထို့အတူ စိတ်ကလေးမှာ လဲဘဲ
 အာရုံခြောက်ပါး တိုက်ဆိုင်ရာအပေါက် ခြောက်ပေါက်၌ ထင်
 သလို ဖြစ်နိုင် ပျက်နိုင်တယ်ဆိုဒါမှတ်။

ဖွတ်ကိုဖမ်းတဲ့နေရာမှာ ငါးပေါက်ကိုပိတ်၍ တပေါက်က
 ဖမ်းယင် လွယ်တဲ့ပမာဏ်းသို့ ထို့အတူ စိတ်ကလေးကိုဖမ်းယင်
 ငါးဒွါရကိုပိတ်၍ မနောဒွါရတပေါက်က ဖမ်းယင် မိလွယ်သတဲ့
 ငါးဒွါရလို့ ဆိုတော့ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ်လို့ဆိုတဲ့
 ပဉ္စဒွါရ အဲဒီငါးပေါက်ကို ပိတ်ရမယ်။

ငါးပေါက်ကို ပိတ်တယ်ဆိုတာ လူ့ရိုင်း အန္ဓပုထုဇဉ်တို့၏
 ပိတ်နည်း။ လူ့ယဉ် ကလျာဏ ပုထုဇဉ်တို့၏ ပိတ်နည်းလို့
 နှစ်စားရှိတယ်။ လူ့ရိုင်းအန္ဓပုထုဇဉ်တို့၏ ပိတ်နည်းဆိုဒါက
 မျက်စိကိုမှိတ်ထားခြင်း စီးထားခြင်း၊ နားကို ပိတ်ထားခြင်း
 ဂူမ်းစသည်တို့ဖြင့် ဆို့ထားခြင်း နှာခေါင်းကို လျှာကို
 ကိုယ်ကြီးကို လုံလုံခြုံခြုံ ဘာတခုမှ မဝင်ရအောင် မနံရအောင်
 မစားရအောင် တခုခုနဲ့ ဆို့ထား တခုခုနဲ့ စီးထားခြင်း။ ဤလို

ပိတ်ခြင်းမျိုးသည်ကား လူ့ရိုင်း အနုပုထုဇဉ်တို့၏ ပိတ်နည်းလို့ မှတ်။

လူ့ယဉ် ကလျာဏပုထုဇဉ်တို့၏ ပိတ်နည်းကတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ဣန္ဒြိယ သံဝရသီလကိုကြည့်ပြီး မျက်စိပေါက်မှာ သတိထား နားပေါက် နှာခေါင်းပေါက် လျှာပေါက် ကိုယ်ပေါက်မှာ သတိထား သတိနဲ့ ပိတ်တာကိုပင်လျှင် ဒွါရကို ပိတ်တယ်လို့ မှတ်။

ဒါဖြင့် ကလျာဏပုထုဇဉ် လူ့ယဉ်တို့၏ ပိတ်နည်းသာ ဒီနေရာမှာမှတ်ရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲမေးယင် သတိနဲ့ ပိတ်မှ သာ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဆိုတဲ့ သူ့ခိုးသုံးယောက်မဝင်၊ သူ့ခိုး သုံးယောက် မဝင်မှ အပါယ်ခွင်မကျ၊ ဒါကြောင့် အပါယ်ခွင်မကျဘို့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ သူ့ခိုးသုံးယောက် မဝင်ရအောင် ပိတ်တဲ့အပိတ်မျိုးသာလျှင် ပိတ်နည်း မှန်ပါသတဲ့။

ဒါကြောင့် လူ့ယဉ် ကလျာဏပုထုဇဉ်တို့ ပိတ်နည်းအတိုင်း မျက်စိကိုသတိထား နားကိုသတိထား နှာခေါင်းကိုသတိထား လျှာကိုသတိထား ကိုယ်ကိုသတိထား ဒါကိုပင်လျှင် ငါးပေါက် ကိုပိတ်တယ်လို့ ရှင်းရှင်း မှတ် ကြ ပေ တော့၊ ရှင်းပါရဲ့လား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။ အဲဒီ ငါးပေါက်ပိတ်ပြီး မနောဒွါရ တပေါက်ကဖမ်းရတယ်။ ရင်တခုကနေပြီး မှတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒီတော့ ငါးပေါက်ပိတ်ပြီး မနောဒွါရ တပေါက်ကဖမ်း ဒါလဲတမျိုးပါဘဲ၊ ငါးပေါက်လုံးကို မပိတ်သတိမထားပါဘဲနဲ့

အင်မတန် ထင်ရှားတဲ့ ကိုယ်ပေါက်တခုကိုသာ သတိထားပြီး ရင်ကဖမ်းမယ်ဆိုယင် သာ၍ပင်မိလ္လာယံတဲ့ နည်းတမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ကို ပခာန၊ ကျန်ငါးတွေ ဉာဏ်အမြင်ကို အပခါနလို့ နှစ်မျိုးခွဲပြီး တော့ပြခြင်းကြောင့် ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ကို ပခါန ကျန်ငါး တွေ့ဉာဏ်အမြင်ကို အပခါနလို့ နှစ်မျိုးခွဲပြီးတော့ ပြခြင်းကြောင့် ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ကို ရှေးဦးစွာပြောမယ်။

ကဲ-ဒါဖြင့် ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ဆိုယင် ခုန မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် မနောဆိုတဲ့ အပေါက် ခြောက်ပေါက်မှာ ကိုယ် ဆိုတဲ့အကွက်ကိုကြည့်၊ ကိုယ်ဆိုတာက ကာယပသာဒ ကာယခါတ်ကိုပြောသောကြောင့် အပ်နဲ့ ထိုးကြည့်လို့ နာတဲ့ နေရာမှန်သမျှ တကိုယ်လုံးကို ကိုယ်ခေါ်ပါ။ ကိုယ်ကွက် အပေါ်က စာလို့ ဖေါဋ္ဌဗ္ဗါရုံ ဗမာလို့ ထိစရာလို့ ရေးထား ထိစရာဆိုယင် တေဇော ဝါယော ပထဝီဆိုတဲ့ ခါတ်သုံးပါးကို ကောက်ပါ။ တေဇောနှင့် ဝါယောသည် အလုပ်ခါတ်၊ ပထဝီသည် အပေါ်ခါတ်လို့ခွဲ၊ တေဇောဆိုဒါ ပူ-အေး၊ ဝါယောဆိုဒါ လှုပ်-ငြိမ်၊ ပထဝီဆိုတာ မာ-ပျော့၊ တနည်း အားဖြင့် ကြမ်းတမ်းဒါ နူးညံ့ဒါလို့ အဲသည်လို့နှစ်မျိုး နှစ်မျိုး ခွဲယင်၊ ထိစရာသည် သုံးစုံခြောက်စုဘဲ။ ထိစရာ သုံးစုံခြောက် စုသည် ကိုယ်မှာလာပြီးထိတော့ အောက်ကွက်က ထိသိလို့ နှစ်လုံးတည်းရေးထား၊ ကဲ-စာနဲ့ တိုက်ကြစို့ ၊

ထိဆိုဒါက ကာယဝိညာဏ် - ကိုယ်တွေ့ တကိုယ်လုံးမှာ ဖြစ်လိုက်-ပျက်လိုက်နေသည်။ သိဆိုဒါက မနောဝိညာဏ်-

ဉာဏ်မြင်၊ ရင်ထဲမှာသာ ဖြစ်လိုက် - ပျက်လိုက် နေသည်လို့ ရှင်းရှင်းမှတ်။

စာမပေါ်ဘဲနဲ့ ပြောယင် ကိုယ်တွေ့ ထိက တကိုယ်လုံး။ ဉာဏ်မြင်က ရင်ထဲကလို့မှတ်။ ဖြန့်ပြီးတော့ ပြောယင် အပူလေးသည် ခေါင်းမှာပေါ်တော့ ခေါင်းက၊ ထိ၊ ရင်က သိ။ အအေးလေးသည် ခြေဖဝါး-လက်ဖဝါးမှာ ပေါ်တော့ ခြေဖဝါးလက်ဖဝါးကထိ၊ ရင်ကသိ။ အလှုပ်ကလေးသည် ကျောမှာပေါ်တော့ ကျောကထိ၊ ရင်ကသိ။ မာဒါ-ပျော့ဒါ တနည်းအားဖြင့် ကြမ်းတမ်းဒါ-နူးညံ့ဒါတို့သည်၊ ပေါင်ခြေသလုံးမှာ ပေါ်တော့-ပေါင်ခြေသလုံးက ထိ၊ ရင်က သိ။ ထိဆိုင်ဒါက ထိရုံထိတယ်၊ သိ၊ ကိုမသိပါ။ သိ၊ ဆိုင်ဒါက ထိ၊ မှန်းလဲသိ၊ ထိစရာ ဖြစ်တဲ့သဘောတွေကိုလဲ သိ။ ဖြစ်မှန်းလဲ သိ၊ ပျက်မှန်းလဲ သိ၊ မမြဲမှန်းလဲ သိ၊ ဆင်းရဲမှန်းလဲ သိ၊ အစိုးမရမှန်းလဲ သိပါတယ်။ သိ၊ ဒါမှန်သမျှ ရင်ကချည်းဘဲလို့ ရှင်းရှင်းမှတ်။

ဒါက ကိုယ်လုပ်နေကြဖြစ်တဲ့ ထိ၊ အကြောင်းကို ကိုယ်တွေ့ သဘောနဲ့ ပြောပြတယ်။ အဲဒီ ...ဖေါဋ္ဌဗ္ဗာရုံ - ထိစရာ ဆိုတဲ့ တေဇော၊ ဝါယော၊ ပထဝီသုံးစုံ ခြောက်ခုသည်ကား ကာယာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဓာတုမနသီကာရ ပဗ္ဗထံသို့ သွင်း ရ ပါ တယ်။ ထိ၊ ဆိုယင်ကာယဝိညာဏ်ကောက်သောကြောင့် ကာယဝိညာဏ်မှန်သမျှ ဒုက္ခသဟဂုတ် ကာယဝိညာဏ်၊ သုခသဟဂုတ် ကာယဝိညာဏ်လို့ အဟိတ်စိတ်မှာပါသောကြောင့် ဆင်းရဲ-ချမ်းသာ နှစ်ဖြာလဲ ထင်ရှားပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ဆင်းရဲ-ချမ်းသာ နှစ်ဖြာပါထည့် ယင် ရှစ်ခုဖြစ်သွားပြီ။ ဤကဲ့သို့ ရှစ်ခု

ကလေးတွေ ကိုယ် တကိုယ်လုံးမှာ ပေါ်၍ ရင်ကနေပြီးတော့ သိ, သိပြီးသွားမယ်ဆိုယင် ဒါက ကိုယ်တွေ - ဉာဏ်မြင် ရှုမှတ် နည်းလို့ ရှင်းရှင်းမှတ်ပါ။

ဆင်းရဲ-ချမ်းသာနှစ်ဖြာတို့ကိုမှတ်တာက ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရှုနည်းလို့ မှတ်။ နောက်ပြီးတော့ သုံးစုံခြောက်ခု ဆိုတဲ့ ပုဒါ-အေးဒါ, လှုပ်တာ-ငြိမ်ဒါ, မာဒါ-ပျော့ဒါ၊ တနည်း အားဖြင့် ကြမ်းတမ်းဒါ-နူးညံ့ဒါ အဲဒီခြောက်ခုတွေကို ရှုမှတ် ပြီးတော့နေလို့ ခြောက်ခု၏ပေါ်ဒါကိုသိယင် တပေါ်-တမှတ် ဖြစ်သောကြောင့် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် သက်သက်ပါ။

မှတ်စိတ်ကလေးကိုပင် ဒုတိယ မှတ်စိတ်က တဖန် ရှုမှတ် သောကြောင့် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ထဲသို့ သွင်းလျှင်လဲ သွင်းရပါသည်။ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ထဲသို့ သွင်းလျှင် လဲ သွင်းရပါသည်။ ဒါကြောင့် ထိ, သိ ဆိုတဲ့ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ် မြင် တခုမှာပင်လျှင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး တပြိုင်နက်ပါတယ် လို့ ဆိုဒါ ရှင်းရှင်းမှတ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ သုံးစုံ ခြောက် ခု နဲ့ ပတ်သက်၍ ရှုလျှင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ ရှုနည်းလို့ မှတ်။

နောက်ပြီးတော့ ထိုင်လျက်, အိပ်လျက်, ရပ်လျက်, သွားလျက် အနေလေးမျိုး၌ ပေါ်ဒါကို မှတ်ပြီးရှုလျှင် ဣရိယာပထပဗ္ဗ ရှုနည်းလို့ မှတ်။

နောက်ပြီးတော့ ဘယ်အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်လုပ်ကိုင်, ဘယ် နေရာရောက်ရောက်, ဘယ်အချိန်မျိုးမဆို စိတ်ကို ရင်ထဲမှာ

ထားပြီး ပေါ်ဒါ လေးမျိုးကို ရှုမှတ်နေလျှင် သမ္မုဗ္ဗပဗ္ဗ ရှု
နည်းလို့ ဆိုဒါ မှတ်ကြပေတော့။ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းသွား
ပါပြီဘုရား)။

ဒါက....ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်လုပ်နေကျအတိုင်းနော် (မှန်ပါ
ဘုရား) စာကလေးနဲ့ ကောက်ပြီး သွင်းပုံကို ပြောလိုက်တယ်။
အလုပ်ကတော့ ဒီအတိုင်းလုပ်ရမယ်။ ဒါက....ပစာန ပင်တိုင်
အလုပ်ကို။ ဥပမာဆိုယင် အိမ်မှာအလုပ်တခုကို ပင်တိုင်လုပ်
ပြီးတော့နေတဲ့အချိန်မှာ အရေးကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်
အိမ်ကိုရောက်လာတဲ့အခါ မိမိလုပ်နေကျအလုပ်ကို ပစ်ထားပြီး
တော့ အရေးကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်များကို ဧည့်ခံရတယ်။ အဲဒီ
အရေးကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်များ ပြန်သွားတဲ့အခါမှာ ပင်တိုင် အ
လုပ်ကိုဘဲ ပြန်မလုပ်ရဘူးလား (လုပ်ရပါတယ်ဘုရား)။ ထို့
အတူဘဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာဆိုယင်လဲ ပေါ်ဒါကိုမှတ်နေကြ။ အိပ်
လျက်လဲ ပေါ်ဒါမှတ်နေကြ။ သွားလျက်၊ ရပ်လျက်၊ ထိုင်လျက်
လဲဘဲပေါ်ဒါကိုမှတ်နေကြ။ ဘယ်အလုပ်မျိုးမဆို စိတ် ရင်ထဲမှာ
ထားပြီး ပေါ်ဒါကိုမှတ်နေကြ။ ဘယ်နေရာမျိုးမဆို စိတ် ရင်
ထဲမှာထားပြီး ပေါ်ဒါမှတ်နေကြ။ ဘယ်အချိန်မျိုးမဆို စိတ်
ရင်ထဲမှာထားပြီး ပေါ်ဒါမှတ်နေကြ။ မရွေးလေးပါးနှင့်အညီ
စိတ် ရင်ထဲမှာထားပြီး ပေါ်ဒါမှတ်နေကြ။

ဤကဲ့သို့....ပေါ်ဒါကို မှတ်နေကြဒါကိုပင်လျှင် ကိုယ်တွေ့-
ဉာဏ်မြင် ရှုမှတ်နည်း လို့ မှတ်ကြပေတော့။ ကဲ-ပင်တိုင်အလုပ်
တော့ ပြီးပြီ။ ယာယီအလုပ် ၅-မျိုးဆက်ကြစို့....။

မျက်လုံးတွေ ဉာဏ်မြင်

အဲဒီလို... ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် မှတ်နေယင်းမတ္တနဲ့ မျက်လုံး
လေး ဖွင့် လိုက် တော့ မြင်စရာတခုခုကို မြင်ပါရော။ အဲဒီ
မြင်တဲ့အဆင်းဟာ မပျောက်သေးယင်။ ကဲ.... မျက်လုံးတွေ-
ဉာဏ်မြင်ရကြစို့။

ကဲ ..ပထမအကွက်နော်။ ပထမအကွက်ဆိုတော့ မျက်စိ
တွေ့လိမ့်မယ်။ မျက်စိဆိုဒါက မျက်လုံးတခုလုံးကို ဆိုလိုသည်
မဟုတ်ပါ။ မျက်ဖြူဝန်းကြီးကိုလဲ ဆိုလိုသည် မဟုတ်ပါ။ မျက်
နက်ဝန်းဘခုလုံးကိုလဲဆိုလိုသည် မဟုတ်ပါ။ မျက်နက်ဝန်း၏
အလယ်တဲ့တဲ့ သန်းခေါင်းလောက် ရှိ တဲ့ နေ ရာ က လေး မှာ
မျက်လွှာ (၇) ထပ် ဖြန့်မှုှုံးပြီးတော့နေတဲ့ အကြည်ဓာတ် ရုပ်
ကလာပ်ကလေးကိုပင် မျက်စိလို့ မှတ်နော်(မှန်ပါ့ဘုရား)။ အဲဒီ
မျက်စိအပေါ်ကအကြောင်းမှာ စာရေးမယ်။ စာလို ရူပါရုံ-
ဗမာလိုအဆင်းမျိုးစုံတဲ့။ အဆင်းလို့ ရေးထား၊ အဆင်းမျိုးစုံ
ရူပါရုံသည် မျက်စိမှာလာထင်တော့ အောက်ကြောင်းက မြင်
သိ, လို့ နှစ်လုံးတည်း ရေးထားတဲ့ စာနဲ့ တိုက်ကြစို့။

မြင်, ဆိုဒါက စက္ခုဝိညာဏ် - မျက်လုံးတွေ။ မျက်စိထဲမှာ
သာ ဖြစ်လိုက် - ပျက်လိုက် နေသည်။ သိ, ဆိုဒါက မနော
ဝိညာဏ်-ဉာဏ်မြင်။ ရင်ထဲမှာ ဖြစ်လိုက် - ပျက်လိုက် နေသည်။

စာမပါဘဲနဲ့ တိုစိပြောယင် မျက်စိက မြင်ရုံသာ မြင်သည်။
ရင်ကမှသာ သိသည်။ ရင်က သိ, ပုံကတော့ မြင်မှန်းလဲ သိ,
ပျက်သွားမှန်းလဲ သိ, မမြဲမှန်းလဲ သိ, ဆင်းရဲမှန်းလဲ သိ, အစိုး

မရမှန်းလဲ သိ သည်လို့ ဆိုလိုသည်။ ရှင်းရဲ့လား (ရှင်းပါတယ် ဘုရား)။

မျက်လုံးထဲမှာ ကိုယ်တွေ့

ကဲ အလုပ်လုပ်ကြစို့။ မျက်စိကြည့်။ မျက်စိထဲမှရုပ်ကလာပ် ထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ဆိုဒါရှိတယ်။ အပ်နဲ့ ထိုးလို့ နာတဲ့နေရာ မှန် သမျှ ကိုယ်တွေ့ရှိတယ်။ ကိုင်း . . မျက်စိမှာဆိုယင် မနာဘူး လား (နာပါတယ်ဘုရား) နာယင် ကိုယ်တွေ့ရှိလို့။ နာဒါက မျက်စိက နာသလား၊ ကိုယ်ကနာသလား၊ ကိုင်း....ဘယ်နဲ့ ပြောမလဲ၊ (ကိုယ်တွေ့ကနာပါတယ်ဘုရား)။

ကိုယ်ရှိတဲ့နေရာမှာ ပူဒါ၊ အေးဒါ၊ လှုပ်ဒါ၊ ဆင်းရဲဒါ၊ ချမ်းသာဒါ တွေရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်-မျက်စိထဲမှာ ပူတယ်၊ မျက်စိထဲမှာ အေးတယ်လို့ ပါးစပ်ကပြော။ အမှတ်ကတော့ ကိုယ်တွေ့က ပူတယ်၊ အေးတယ်လို့ မှတ်စာတတ်။ တကယ်သိ ယင် လုပ်ငန်းတတ်။ ရှင်းရဲ့လား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။ မျက်စိ ထဲမှာ ပူအေးရှိပေမဲ့ ကိုယ်တွေ့မှာရှိရတယ်နော် သတိထား။

မျက်စိမှာလှုပ်တယ်၊ မျက်စိမှာ ယားတယ်လို့ ပြောဒါက- ပြောတော့ မျက်စိ၊ အမှတ်ကတော့ကိုယ်တွေ့လှုပ်တယ် ကိုယ် တွေ့က-ယားတယ်လို့ မှတ်။ မျက်လုံး အောင့်တယ် မျက်လုံး စပ်တယ်၊ မျက်လုံးကြိမ်းတယ်၊ မျက်လုံးနာတယ်လို့ ပါးစပ်က ပြော။ အမှတ်နဲ့ အသိကတော့ ကိုယ်တွေ့ အောင့်တယ်၊ စပ် တယ်၊ ကြိမ်းတယ်၊ နာတယ်လို့ သိတယ်၊ အောင့်တယ်လို့ မှတ်

ယင် စာတတ်။ အောင့်တယ်လို့ သိယင် လုပ်ငန်းတတ်။ အပြော
နဲ့ အမှတ်နဲ့ ကွဲကြ။ အပြောနဲ့ အသိနဲ့ လဲကွဲ။ ရှင်းရဲ့လား (ရှင်း
ပါတယ်ဘုရား)။

ဒါဖြင့်-မျက်စိထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ရှိတယ်ဆိုဒါ ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီ
နော် (မှန်ပါတုရား) ဆုံးဖြတ်ပြီးယင်၊ အဲဒီမျက်စိထဲမှာရှိတဲ့
ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပျက် မြင်သူကတမျိုး။ မမြင်သူက တမျိုးလို့
နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

မျက်လုံးထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပျက်မြင်သူ

မျက်လုံးထဲမှာ လေကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်သူဆိုယင်၊ မျက်
လုံးထဲမှာ ရိုးရိုး-ရုရု-ဖြိုးဖြိုး-ဖြင်းဖြင်း ဖြစ်စေ၊ အမှုံလေး
တွေ လှင့်နေသလိုပင်ဖြစ်စေ၊ အဲသည်လိုမျှားတွေယင် မျက်လုံး
ထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပျက်ကို မြင်သူတဲ့။ မျက်လုံးထဲမှာ ကိုယ်
တွေ့ဖြစ်ပျက်မြင်သူသည် မျက်လုံးဖွင့်ကြည့်လိုက် ဘာတွေကိုဘဲ
ကြည့်ကြည့်၊ ကြမ်းပြင်တွေကိုဘဲ ကြည့်ကြည့်၊ အင်္ကျီ-လုံချည်
တွေကိုကြည့်ကြည့်၊ နံရံတွေကိုဘဲကြည့်ကြည့်၊ သစ်ပင်တွေကို
ဘဲကြည့်ကြည့်၊ လမ်းကိုဘဲကြည့်ကြည့် မျက်လုံးထဲကဖြစ်လိုက်
ပျက်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ မခိုင်မြဲသောကြောင့် ကြည့်ဒါတွေလဲ
အကုန်လုံး ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်-ဖွားဖွား ဖွားဖွား-ရုရု ရုရုနဲ့ မျက်
လုံးထဲမှာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် မြင်နေ
တတ်ပေသည်။ ဟောဒါက-မျက်လုံးတွေ ဉာဏ်မြင်ရှုမြင်နည်း
တဲ့။ ရှင်းရဲ့လား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။

အဲဒါ စမ်းကြည့်ရတယ်။ မျက်လုံးထဲမှာ ရိုးရိုးရုရု၊ ဖြိုးဖြိုး
ဖြင်းဖြင်း၊ စိုးစိုးစစ်စစ် စသည် မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်သည်

ရွှေကိုလှမ်းကြည့်လိုက်ယင် တခါထဲ အမှိုက်ကလေးတွေ ကျနေ
 သလိုလဲထင်တတ်တယ်။ အင်္ကျီလုံချည်ထဲက ရှုကောင်လေးတွေ
 တက်လာသလို ပိုးမွှားကလေးတွေ တက်လာသလို ရှုရှုရှုရှုနဲ့
 သော်၎င်း။ ရိပ်ရိပ် ပိရိပ်ရိပ်နဲ့ သော်၎င်း တွေတတ်တယ် နောက်
 (မှန်ပါ)။ အဲဒါဟာ အဆင်းတမျိုးပါဘဲ။ အင်္ကျီလုံချည် ဖြစ်ပျက်
 ပုံလဲမဟုတ်။ အဆင်းတို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံလို့ သာမှတ်ကြပေတော့
 လို့ ဟောဒါက- မျက်စိထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပျက် အမြင်အခံ
 ရှိသူ၏ ရှုမှတ်နည်းတဲ့။

မျက်လုံးထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပျက်မမြင်ဘူး

မျက်လုံးထဲမှာ ဘာမှကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပျက် လုံးဝမမြင်လျှင်၊
 ကဲ....မျက်လုံးဖွင့်ထားစမ်း။ အဆင်းလာထင်ရော ထင်တဲ့အခါ
 မှာ မြင်တိုင်း အသစ် အသစ် အသစ်လို့ တခါတည်းဉာဏ်နဲ့
 ဖြတ်လိုက် ဉာဏ်နဲ့ဖြတ်လိုက်ယင် တစက္ကန့်တခါမြင် ပျက်သွား
 နောက်-တစက္ကန့်တခါမြင် ပျက်သွား၊ ဤကဲသို့ မြင်တိုင်း မြင်
 တိုင်း ဉာဏ်နဲ့ဖြတ်ပေးလိုက်တော့ ပျက်ပျက် ပျက်ပျက်သွား၊
 ဒါမြင်မယ်ဆိုယင်၊ ခုနလိုဘဲ ရှုရှု ရှုရှုနဲ့၊ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နဲ့၊
 ဖူးဖူး ဖူးဖူးနဲ့ မြင်တတ်တယ်။ လို့ ဆိုဒါမှတ်ပါ။

အဲဒီအခါကျယ်၊ မျက်လုံးထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပျက်အခံ
 မရှိသူ၏ မြင်နည်းနဲ့ မျက်လုံးထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပျက်အခံ
 ရှိသူ၏မြင်နည်း အတူတူဘဲလို့ဆိုတာ မှတ်ပေတော့။ ရှင်းရဲ့
 လား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။ အဲဒါက မျက်လုံးတွေ ဉာဏ်မြင်
 ရှုမှတ်နည်းတဲ့။

မျက်လုံးတွေက ကိုယ်တွေ့ပြောင်းပုံ

မျက်လုံးတွေက ကိုယ်တွေ့ပြောင်းပုံပြောမယ်။ အဲဒီ မျက်လုံးတွေ ဉာဏ်မြင်ကို ရှုမှတ်နေယင်း မတ္တနဲ့ မျက်လုံးထဲက ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်ဆိုတဲ့ ရှုရှု သော်၎င်း၊ ဖြင်းဖြင်း၊ ဖြင်းဖြင်းသော်၎င်း၊ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်သော်၎င်း၊ ဖွါးဖွါး ဖွါးဖွါး သော်၎င်း မြင်ယင်းမတ္တနဲ့ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်ကို ပြောင်းချင်လဲ ပြောင်းသွားတတ်တယ်။ သို့မဟုတ် မြင်တယ် ဆိုတာက အဆင်းထင်မှ မြင်တယ်။ အဆင်းမထင်ယင် မမြင် ပြန်ဘူး။ အဆင်းပင် ထင်ငြားသော်လဲ မျက်လုံး မှိတ်ထား ယင်လဲ မမြင်ပြန်ဘူး။ အဲသည်ကဲ့သို့ အဆင်းမထင်၍ သော်၎င်း မျက်စိမှိတ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ မမြင်၍ သော်၎င်း။ အဲဒီလို မမြင်တဲ့ အခါမှာ ကျယ်လပ် လုပ်နေကျ အတိုင်း ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်ကိုဘဲ ရှုမှတ်ပေတော့။ ရှင်းရှဲလား (ရှင်းပပါတယ်ဘုရား)။ ကိုယ့်အလုပ်ကို ကိုယ်ပြန်လုပ်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်ပြန်လုပ် တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

နားတွေ ဉာဏ်မြင်

ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်ကို ရှုမှတ်နေယင်း မတ္တနဲ့။ နားက ကြား ပြန်ပြီး အသံလေးတွေ ပြင်းထန်တော့ အသံလေးတွေ ကြား တယ်။ ရပ်ထဲရွာထဲမှာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုယင်လဲ ပြင်းထန်သော (လောက်စပီကာ) အသံချဲ့စက် အစရှိသော အသံလေးတွေ ကြားကြ။ ဆိုင်းသံပု သံအစရှိသော အသံလေးတွေ၊ သီချင်း ဆိုတဲ့ အသံလေးတွေလဲ ကြားကြ။ ဤကဲ့သို့ ကြားတဲ့ အခါမှာ

ရုတ်တရက်ဖျောက်လို့ မရဘူးဆိုယင်၊ ကဲ....နားတွေ ဉာဏ်မြင် ရှုမှတ်ရမယ်နော် (မှန်ပါ) နားတွေဉာဏ်မြင်ရကြည့်လိုက်။

နားအရကောက်ပုံ

နားတဲ့။ နားဆိုတာက သောတပသာဒဖြစ်သောကြောင့်၊ နားရှက်တခုလုံးလဲမဟုတ်ပါ နားပေါက်ကြီးလဲမဟုတ်ပါ။ နားပေါက်အတွင်းမှာ ကြေးနီလက်စွပ်ကွင်းသန္တာန် အမွှေးနီဝန်းရံပြီးတော့နေတဲ့ အရပ်ကလေးမှာ ပြန့်နဲ့ နေတဲ့အကြည်ခါတ်ရုပ်ကလာပ်ကို နားလို့ ကောက်ပေတော့။ ရှင်းပလား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။

စာရေးမယ်။ နားလို့ အပေါ်ကြောင်းကရေး။ စာလိုသဒ္ဒါရုံ။ ဗမာလို အသံမျိုးစုံခေါ်တယ်။ အသံလို့ နှစ်လုံးတည်းသာရေးထား။ အသံမျိုးစုံသဒ္ဒါရုံသည် နားမှာလာပြီးထင်လိုက်တဲ့ အခါ အောက်တန်းကကြား သံလို့ နှစ်လုံးတည်းရေးထားတဲ့ စာနဲ့ ကိုက်ကြစို့။

ကြား-ဆိုတာက၊ သောတဝိညာဏ်-နားတွေ၊ နားထဲမှာ သာဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နေသည်၊ သိ-ဆိုဒါက မနောဝိညာဏ် ဉာဏ်မြင်။ ရင်ထဲမှာသာဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နေသည်။

စာမပါဘဲနဲ့ တိုစီပြောယင် နားက ကြားရုံသာကြားသည် ရင်ကမှသာ-သိသည် လို့ ဆိုလိုတယ်။ ရှင်းရဲ့လား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။

နားထဲမှာကိုယ်တွေ့ရှိပုံ

ကဲ-အလုပ်လုပ်ကြစို့ -နားတဲ့။ နားထဲမှာလဲ ကိုယ်တွေ့ရှိတယ်နော် (မှန်ပါ)။ ကိုယ်တွေ့ရှိသောကြောင့်၊ အဲဒီနားထဲမှာ

ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ နားယားတယ်၊ နားကိုက်တယ်၊ နားနာ-
တယ်လို့ ဆိုဒါ အပြောကတော့-နား၊ အမှတ်ကတော့ ကိုယ်
တွေ့လို့ မှတ်ယင် စာတတ်ပါ။ ကိုယ်တွေ့လို့သိယင် လုပ်ငန်း-
တတ်ပါလို့ ရှင်းရှင်းမှတ်ပေတော့။ ရှင်းရဲ့လား (ရှင်းပါတယ်
ဘုရား) နားထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ရှိပုံနော်။

နားထဲမှာ-ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပျက် မြင်သူ

ဒါဖြင့် နားထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် နားထဲက
ရွရွ-ရွရွ ဖြင်းဖြင်း-ဖြင်းဖြင်း စစ်စစ်-စစ်စစ် ဖြစ်စေ ရိပ်ရိပ်-
ရိပ်ရိပ် ဖွားဖွား-ဖွားဖွားဖြစ်စေ၊ ဤလိုတွေ့မယ်ဆိုယင် နား-
ထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပျက်မြင်သူလို့ မှတ်။

အသံခါတ်-ဖမ်းပုံ

ဤကဲ့သို့ နားထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပျက်မြင်သူသည် အသံ
ခါတ်ကိုဖမ်းကြစို့ နားထဲ၌ ဝီဝီ-ဝီဝီဆိုတဲ့ အတွင်းသံကလေး
ရှိတတ်တယ်။ နားထဲမှာအော်တဲ့ အသံမျိုးစုံတွေ့ရှိတယ်။ အဲဒီ
အသံလေးတွေဟာ ဝီဝီ-ဝီဝီဆိုသောကြောင့် နှစ်ဝီတို့၏အလယ်
မှာ ပြတ်မပါဘူးလား (ပါပါတယ်ဘုရား) တဝီပျက်ပြီးမှ တဝီ
မြည်တယ်။ အသံခါတ်ကပင်လျှင် ဝီဝီ-ဝီဝီလို့ အပြတ်ပါတယ်။
ကြားတဲ့ နားကလဲ ပြတ်ပြတ်ပြီးတော့ ကြားနေသောကြောင့်၊
အဲဒါကနဂိုရ်အတိုင်း ဝီဆိုယင် ကြားလိုက် ဝီဆိုယင် ကြားလိုက်
ကြားပျက်၊ ကြားပျက်နဲ့ သွားခြင်း။ နောက်ပြီးတော့ နားထဲမှာ
ရိုးရိုး ရွရွ၊ ပြုံးပြုံး ဖြင်းဖြင်း၊ စိုးစိုး စစ်စစ်၊ ရိပ်ရိပ်၊ ဖွားဖွား
စသည်မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ နားကို ပိတ်လိုက်ယင် ပေါက်
ပေါက်များ ဖောက်ဆကဲ့သို့ ဖောက်ဖောက်နဲ့ မြည်သံတွေလဲ့တဲ့

ကြားတတ်တယ်။ တဖောက် ပျက်ပြီးမှ တဖောက် ပေါ်သော
ကြောင့် အသံကလဲပျက် နားကလဲဘဲပျက်သောကြောင့် ကြား
ပျက် ကြားပျက် ဖြစ်မသွားဘူးလား (ဖြစ်သွားပါတယ်ဘုရား)

နောက်ပြီးတော့ နားထဲမှာပေါ်ဒါလေးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
ကိုယ်တိုင်းမှာ စစ်စစ်၊ စစ်စစ်နဲ့ ရေနှေးငွေ့ ကလေးတွေသွား
လာတိသကဲ့သို့ အသံမျိုးတွေလဲဘဲ ကြားတယ်။ ဤကဲ့သို့ကိုယ်
တိုင်းမှဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စစ်စစ်၊ စစ်စစ်ဆိုတဲ့ အသံလဲဘဲ နားထဲ
မှာပြတ်ပြီး ပေါ်သောကြောင့် ကိုယ်တိုင်းမှာ ပေါ်တဲ့အသံမှန်
သမျှလဲပျက်၊ နားမှာလဲဘဲ ရှုရှု၊ ဖြင်းဖြင်း၊ စိုးစိုး၊ စစ်စစ်၊ ဖြစ်
တာလေးတွေလဲ ပျက်သောကြောင့် နားကလဲ မခိုင်၊ အတိုင်း
ကပေါ်လာတဲ့ အသံခါတ်တွေကလဲ မခိုင်ဘူး ဆိုယင် ကြား
ပျက်၊ ကြား ပျက်၊နဲ့ ဖြစ်ဖြစ် မသွားဘူးလား (သွားပါတယ်
ဘုရား) ဒါက အတိုင်းကအသံကိုဖမ်းနည်း တဲ့။

အပြင်ဘက်က အသံကို ဖမ်းတဲ့ နေရာမှာလဲ ထို့အတူဘဲ။
နားကိုကပင်ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်မြင်သော
ကြောင့် အပြင်ဘက်က သီချင်းဆိုတဲ့အသံကလေး နားမှာလာ
ပြီးတော့ ထိလိုက်တဲ့အခါ ဝီဝီ၊ ဝီဝီနဲ့ မြည်သံ ကြားရသလိုလို
ဖြစ်ပြီးတော့ မျက်သွားလိမ့်မယ်လို့ ဆိုဒါ ရှင်းရှင်းမှတ်။ ဒါက
နားထဲမှာကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်အခြေခံရှိသူ၏ ရှုမှတ်နည်းတဲ့။

နားထဲမှာ-ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပျက်မမြင်သူ

နားထဲမှာ ကိုယ်တွေ့တာမှမရှိပါ။ ဘာတခုမှလဲမတွေ့ဘူး။
အရိုင်းဆိုယင် အတိုင်းသံဖြစ်ဖြစ် အပြင်သံဖြစ်ဖြစ် အဓိပ္ပာယ်

အပြင်ဘက်ကသီချင်းဆိုယင် ဆိုတဲ့အသံသည် နားကို ရောက်
 မှ ကြား။ ရင်ရောက်မှ သိလို့ အောင်မေ့ပြီး နားကနေ စောင့်
 ဖမ်းနေင် (မရှိပါဘုရား)ဘာဆိုဆို ကြားတိုင်းအသစ် ကြား
 တိုင်းအသစ်လို့ ဉာဏ်နဲ့သာ ဖျက်ပစ်လိုက်၊ တခါကြားယင်
 အသစ်၊ နောက်တခါကြားယင် အသစ်ဆိုယင် ရှေးကကြားဒါ
 ရှိသေးသလား(မရှိပါဘုရား) တစက္ကန့်တခါကြားတယ်ဆိုယင်
 စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း ကြားတာဟာ အသစ်တွေဘဲ ဖြစ်
 မသွားဘူးလား (ဖြစ်သွား၊ ဝါတယ်ဘုရား)

နောက် စက္ကန့်က ကြားခဲ့တာ တွေဟာ ရှိသေးသလား
 (မရှိဘော့ပါဘုရား) ဒီတော့အဟောင်းနဲ့ အသစ်နဲ့ကြားထဲ
 မှာ ပြတ်ပြတ်၊ ပြတ်ပြတ်နေတယ်။ ပြတ်ပြတ်နေယင် ကြား၊ ဖျက်၊
 ကြား၊ ဖျက်၊ ဖြစ်သွားတယ်။ နားထောင်စလဲ ရှိမယ်ဆိုယင် နား
 ထဲမှာစိတ်ထဲထားပြီး ဟိုကအသံကလေးထိခိုက်လိုက်ယင် နားက
 လဲစိတ်နဲ့ ဆို ပျက်သွား နောက်တခါ ထိခိုက်လိုက်ယင် စိတ်နဲ့
 သို့ ဖျက်သွား။

ဥပမာ ဘာနဲ့ တူသလဲ ဘာဂျာလေးကို အနည်းငယ်ဆွဲပြီး
 ဆန့်လိုက်သလိုဘဲ နားထဲမှာ ရှေ့ကနဲ့-ရှေ့ကနဲ့လို့စိတ်ထဲက ထင်
 တတ်တယ်နေင်၊ (မရှိပါဘုရား) ဖျက်၊ ဖျက်၊ ဖျက်၊ ဖျက် သွားပုံ
 ဆိုဒါမှတ်။ ဘာမှ ကိုယ်ကတော့ မသိတော့ဘူး ကြားယင် သိ
 စိတ်နဲ့ ဖျက်သွား။ ကြားယင် သိစိတ်နဲ့ ဖျက်သွား။ အဲဒီလိုစိတ်
 ထဲက ထင်တတ်တယ် အဲဒါက နားထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပျက်ကို
 မြင်သူ၏ ရှုမှတ်နည်းတဲ့။ ရှုမှတ်ပုံကို နားလည်ယင် စမ်းကြည့်ရ
 တယ်။ စမ်းကြည့်လို့ ရှုမှတ်တာများယင် ဘယ်လိုထင်မယ်ဆိုဒါ

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ဘဲ သိပေတော ရှင်းပလာ။ (ရှင်းပါပြီဘုရား)
အဲဒါက နားထဲမှာ ကိုယ်တွေ့အခံမရှိသု၏ ရှုမှတ်နည်းတဲ့။

နားတွေက ကိုယ်တွေ့ ပြောင်းပုံ

တခုနားလည်သွားယင် အကုန်လုံး နားလည်သွားတာဘဲ။
နားမရှုတ်တော့ဘူး။ ဤကဲ့သို့နားထဲမှာ အသံလေးတွေကြား
တိုင်း၊ ကြားတိုင်း နားတွေ့ဉာဏ်မြင်နဲ့ ရှုမှတ်ပြီးတော့နေယင်၊
စည်ကားတဲ့ အရပ်ဒေသမှာ မီးရထားပေါ်မှာသင်္ဘောပေါ်မှာ
သွားလာမိကြတဲ့အခါမှာ အနားမှာဆူညံဆူညံနဲ့ စကားပြော
ဆိုနေခြင်း။ သူတောင်းစားတွေ သီချင်းဆိုပြီးတောင်းနေခြင်း
များကို မကြားချင်တော့ဘူးဆိုယင် နားထဲမှာ စိတ်ထားလိုက်
သည်နှင့် တပြိုင်နက် ခုနင်ကပြောသကဲ့သို့ အစက ဒါဟာ
သီချင်းသံဘဲ ဘာသံဘဲ လို့ စိတ်ထဲက ထင်သေး၊ နောက်တော့
စီစီ၊ စီစီ၊ စီစီနဲ့ ပျက်သွားတော့တာဘဲ။ ဘာရယ်လို့လဲ မကဲ့
တော့ဘူး။ နောက်တော့ အသံကိုတောင် မကြားရပါဘဲနဲ့
ကိုယ်တွေ့ ဘက်ပြောင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်
ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေကိုသာ ရှုမှတ်ပြီးနေတော့
တာဘဲ။ နားတွေ့က နေပြီးတော့ ကိုယ်တွေ့နဲ့ ပြောင်းသွားပုံ
လို့ မှတ်နော်၊ (မှန်ပါပြီဘုရား)။

ဟိုတုံးက တိုင်းပြည်ပျက်ပြီးခါစဆိုယင် ကုန်တဲ့ရထားတွေ
စီးရသောကြောင့်၊ လေးကလဲ ခပ်မာမာသွားတဲ့အခါမှာ အင်
မတန်ခုံပြီးနေတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာမြောက်တက်သွားတော့မလို
လို ဇလဓါတ်ကမှုတ် မီးဓာတ်က ဖုတ်လိုက်တော့ ပူရှိန်း ပူရှိန်း
ပူခိုး ပူငွေ့ တွေများထပြီ တကိုယ်လုံး မှောင်နေတော့တာဘဲ။

မီးရထား ဘူတာရုံ ဆိုက်ခါနီးပြီ၊ အရှိန်သတ်တော့မယ်ဆိုယင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက နဲနဲကလေး အခိုးရှိန် အပူရှိန် တို့သည် ပြည့်ကြပ် တောင့်တင်းပြီးတော့ လာတတ်တယ် ရပ်လိုက်တာနဲ့ တခါ တည်းတောင့်ပြီး နေတော့တာဘဲ။ မဖျက်ဘဲလျက် မပျက် တော့ဘူး။

နားတွေ၊ ဉာဏ်မြင်လဲ ထုံးဝမတွေ ကိုယ်တွေ ဉာဏ်မြင် တောင်မှ ဖွားဖွား၊ ဖွားဖွားလေးတွေ လုံးဝမတွေ့ရပါဘဲ အခိုး လေးတွေနဲ့ ပြည့်ကြပ် တောင့်တင်းပြီး ခိုင်နေပုံကလေးတွေကို တွေ့ရတတ်တယ်။ ရှင်းပါရဲ့လား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား) အဲဒါ နားတွေ ဉာဏ်မြင် ရှုမှတ်နည်းတဲ့။

ဤကဲ့သို့ နားတွေ ဉာဏ်မြင် ရှုမှတ်နေတဲ့ နေရာမှာ အသံ ကြားတုံးသာ ရှုမှတ်နိုင်ခြင်း။ အသံပင်ကြားငြားသော်လည်း နှလုံးမသွင်း ဘူးဆိုယင် မရှုမှတ်နိုင်ခြင်း။ ဒါကြောင့် အသံ မကြားတဲ့အခါမှာ ကိုယ်တွေ ဉာဏ်မြင်ကို ရှုမှတ်ပြီး တော့နေကြ အသံပင်ကြားသော်လဲဘဲ အသံဓာတ်ထက် ကိုယ်ထဲက၊ ကိုယ် တွေ့ပြင်းတန်ပြီးတော့နေယင် ကိုယ်တွေ ဉာဏ်မြင်ကို ရှုမှတ်နေ ကျတိုင်း ရှုမှတ်ပြီးနေကြ၊ ရှင်းသွားရဲ့လား (ရှင်းသွားပါတယ် ဘုရား) ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်ပြန်လုပ်နော် (မှန်ပါ) တခုရှင်း သွားပြီ။

နှာခေါင်းတွေ ဉာဏ်မြင်

ကိုယ်တွေ ဉာဏ်မြင်ဆို ရှုမှတ်နေယင်းမတ္တနဲ့၊ နှာခေါင်းထဲ မှာ အနံ့ လာပြီးတော့ တိုးလာပြန်ရော။ အနံ့ ပြင်းပြင်း ထန်ထန်

နံ့ထဲအခါမှာ။ ကဲ နှာခေါင်းတွေ-ဉာဏ်မြင် ရှုမှတ်ကြစို့။
ရှုမှတ်ကြစို့။

နှာခေါင်းအရကောက်ပုံ

နှာခေါင်းအထက်သွားနှာလို့ ရေးသားလိုက် နှာဆိုတာက
နှာခေါင်း ဘုကြီးကိုလဲ ပြောသည်မဟုတ်ပါ။ အပေါက်နှစ်
ပေါက်ကိုလဲပြောသည်မဟုတ်ပါ။ အဲဒီအပေါက်နှစ်ပေါက်တို့၏
အတွင်းမှာပြန်နဲ့ နေထဲ နှာခေါင်းအကြည်ခတ် ရုပ်ကလာပ်
ကလေးကို နှာခေါင်းလို့ သာမှတ်ပေတော့။

ကဲ....အပေါ်က အာရုံအတွက်ရေးကြစို့။ အနံ့လို့ နှစ်လုံး
တည်းရေးထား။ စာသုံး၊ ဝနွာရုံ၊ ဗမာလို့ အနံ့မျိုးစုံ-ထဲ။ အနံ့
မျိုးစုံ ဝနွာရုံသည် နှာခေါင်းမှာလာပြီး တိုးထဲအခါကျတော့
အောက်ကရေး၊ နံ-သိလို့ နှစ်လုံးတည်းရေးထား။ စာနဲ့ ကိုက်
ကြစို့...။

နံ့-ဆိုတာက ဃာနဝိညာဏ်-နှာခေါင်းတွေ။ နှာခေါင်းထဲ
မှာသာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နေသည်။ သိ-ဆိုဒါက၊ မနော
ဝိညာဏ်-ဉာဏ်မြင်၊ ရင်ထဲမှာသာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် နေ
သည်လို့ မှတ်။

စာမပါဘဲနဲ့ တိုစီပြောကြစို့။ အနံ့သည် နှာခေါင်းမှာ
လာထင်တဲ့အခါ နှာခေါင်းကနံ့ရုံသာနံ့သည် မသိပါ။ ရင်က
မှာသာ-သိတယ်လို့ ဆိုလိုသည်။ နံ့မှန်းလဲသိသည်။ ပျက်သွား
မှန်းလဲသိသည်။ မမြဲမှန်းလဲသိသည်။ ဆင်းရဲမှန်းလဲ သိသည်။
အစိုးမရမှန်းလဲသိသည်။ သိဒါမှန်သမျှ ရင်ကချည်း အရင်းခံ
ပါလို့ ရှင်းရှင်းမှတ်။

နှာခေါင်းထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ရှိမှု

ကဲ အလုပ်လုပ်ကြစို့၊ နှာခေါင်းကိုတကိုင်ထား၊ နှာခေါင်းထဲမှာဆိုလျှင် ကိုယ်တွေ့ရှိတယ်၊ နှာခေါင်းပူတယ်၊ နှာခေါင်းအေးတယ်၊ နှာခေါင်းယားတယ်လို့ ပြော မှတ်တော့ကိုယ်တွေ့လို့ မှတ် စာတတ်၊ သိတော့ ကိုယ်တွေ့လို့ သိ လုပ်ငန်းတတ်။ ရှင်းရဲ့လား (ရှင်းပါဘုရား)။

နှာခေါင်းထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပျက်မြင်သူ

ဒါဖြင့်...နှာခေါင်းထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ ရှိ တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ။ နှာခေါင်း၌ ရှုရှု ဖြင်းဖြင်း စစ်စစ် ခိုပ်ခိုပ် သော်၎င်း၊ ဖွားဖွား ဖွားဖွားသော်၎င်း မြင်နေလျှင် ကိုယ်တွေ့အခံမြင်သူလို့ မှတ်။ ဤကဲ့သို့ နှာခေါင်းထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပျက် အခံရှိသူဆိုလျှင် အနံ့ နံလိုက်မယ်ဆိုပါတော့ နှာခေါင်းကပင်လျှင် ဖြစ်ပျက် မခိုင်မြဲသောကြောင့် အနံ့ကလေးတွေလဲဘဲ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက် နဲ့ သွားလိမ့်မယ်၊ နံ-ပျက်၊ နံ-ပျက်နဲ့ နှာခေါင်းတွေ ဉာဏ်မြင် ရှုမှတ်နည်းလို့ သာ မှတ်လိုက်ပေတော့။

နှာခေါင်းထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပျက်မမြင်သူ

ကဲ-နှာခေါင်းထဲမှာ ရှုရှုဖြင်းဖြင်း-စိုးစိုးစစ်စစ် ဘာမှမတွေ့ဘူး။ အရိုင်းဆိုလျှင် အနံ့တခုခု နှာခေါင်းမှာ လာပြီးတော့ နံလျှင်၊ နံတိုင်းနံတိုင်း အသစ်အသစ်လို့ ဉာဏ်နဲ့ ဖြတ်ပေး။ ရှင်းရဲ့လား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။ နံလိုက်ယင် အသစ်ဆိုပျက် သွား၊ နောက်တခါနံလိုက်ယင် အသစ်ဆိုတော့ ရှေးက-နံဒါ ရှိသေးသလား (မရှိတော့ပါဘုရား)။ တစက္ကန့်တခါနံ၊ တခါနံ ဆိုတော့ စက္ကန့်တိုင်း၊ နံတာဟာ အသစ်အသစ်လို့ မှတ်လိုက်

ယင် ရှေးကန်ပြီးသား၊ စက္ကန့်တိုင်းမှာနဲ့တဲ့ အနံ့ကောင်း
လေးတွေဟာရှိသေးသလား(မရှိတော့ပါဘုရား)၊ ဘယ်ရောက်
ကုန်သလဲ (ပျောက်ကုန်ပါပြီဘုရား)။ ရှေ့စက္ကန့်မှာ နံ့တဲ့အနံ့
သည်အဟောင်း။ ယခုနံ့တဲ့အနံ့သည်အသစ်။ အဟောင်းပျက်
အသစ်ဆက်။ အဟောင်းပျက်--အသစ်ဆက်။ ဤကဲ့သို့ ဆက်
ဆက် ဆက်ဆက်ပြီးတော့လာပါသည်။

ခုနုပြောခဲ့ပြီးတဲ့အတိုင်း ဘာမှ နှာခေါင်းထဲမှာ ဖြစ်ပျက်
မတွေ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊ နံတိုင်းနံတိုင်း အသစ်အသစ်လို့ ရှုမှတ်
လိုက်ယင်၊ နံပျက်နံပျက် နှာခေါင်းတွေ-ဉာဏ်မြင်ရှုမှတ်နည်း
လို့ သာမှတ်ပေတော့။

ကဲ-နှာခေါင်းတွေ ဉာဏ်မြင်တာလဲ အနံ့နံ့တဲ့အခါမှာသာ
ရှုလို့ရတယ်။ အနံ့မနံ့တဲ့အခါမှာ ရှုလို့ မရတော့ဘူးနော် (မှန်ပါ
ဘုရား)။ မရပလားဆိုယင် ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ကိုသာ ရှုမှတ်
နေကျအတိုင်း ရှုမှတ်နေကြတော့။ တခုရှင်းသွားပြီ။

လျှာတွေ ဉာဏ်မြင်

ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် ရှုမှတ်နေယင်းမတ္တနဲ့။ ကဲ....စားခင်း
ခရောက်သွားရော။ ကဲ....လျှာအကွက်ကြည့်လိုက်။

လျှာအရကောက်ပုံ

လျှာဆိုဒါက လျှာကြီးတခုလုံးကို ပြောသည် မဟုတ်ပါ။
လျှာအောက်ကိုလည်း ပြောသည် မဟုတ်ပါ။ လျှာဖျားကို
လည်း ပြောသည်မဟုတ်ပါ။ လျှာပေါ်လယ်မှာ ပြန့်နဲ့နေတဲ့
လျှာအကြည်ခာတ် ရုပ်ကလာပ်ကလေးကို လျှာလို့ကောက်
ပေတော့။

အဲဒီ လျှာအပေါ်ကြောင်းက အရသာလို့ ရေးထား။ စာသုံး ရသာရုံ။ ဗမာသုံး ရသာမျိုးစုံတဲ့။ အရသာမျိုးစုံ ရသာရုံသည် လျှာပေါ်မှာ တင်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ - အောက်တွင်က လျှက်-သိ လို့ နှစ်လုံးတည်း ရေးထား။ လျှက်-စား-သောက် ရေးချင်သလို ရေးနိုင်တယ်။ သို့သော်လဲ လျှာနဲ့ ပတ်သက်၍ သာယနကိစ္စ လို့ ရှိသောကြောင့်၊ လျှက်, လို့ သာ ရေးလိုက်။ ကဲ....စာနဲ့ ကိုက်ကြစို့။

လျှာဆိုတာက ဇိဝှါဝိညာဏ-လျှာတွေ။ လျှာပေါ်မှာသာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် နေသည်။ သိ-ဆိုဒါက မနောဝိညာဏ်-ဉာဏ်မြင်။ ရင်ထဲမှာသာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် နေသည်။

စာမပါဘဲနဲ့ တိုစီပြောကြစို့။ လျှာက လျှက်ရုံသာလျက် သည် မသိပါ။ ရင်ကမှသာ သိသည်။ ချို, ချဉ်, စပ်, ဖန်, ခါး, ငန် ဆိုတဲ့အရသာမှန်းလဲသိသည်။ ပျက်သွားမှန်းလဲသိသည်။ မမြဲမှန်းလဲသိသည်။ ဆင်းရဲမှန်းလဲသိသည်။ အစိုးမရမှန်းလဲသိသည်။ သိဒါမှန်သမျှ ရင်ကချည်း အရင်းခံပါလို့ ရှင်းရှင်း မှတ်ပေတော့။ ရှင်းရဲ့လား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။

လျှာထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ရှိပုံ

ကဲ-အလုပ်လုပ်ကြစို့ လျှာကိုကြည့် လျှာကြည့်လိုက်တော့ လျှာထဲမှာ ကိုယ်တွေ့ရှိတယ်နော် (မှန်ပါ) လျှာပူတယ် လျှာအေးတယ် လျှာကွဲတယ် လျှာ စပ် တယ် လို့ ဆို ဒါ က အပြောသာလျှင်။ အမှတ်နဲ့ အသိကတော့ ကိုယ်တွေ့လို့ ဘဲ မှတ်ကြသိကြပေတော့။ ရှင်းရဲ့လား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။

အပြောတမျိုး အမှတ်ထမျိုး အသိတမျိုး ပြောင်းကြရ
 တယ် မပြောင်း ပလားဆိုယင် လုပ်ငန်းလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
 သိပ်ကျေးဇူး မများလှဘူးနော် (မှန်ပါဘုရား) စာမှတ်ထဲကဘဲ
 ဖြစ်နေတတ်တယ်။ စာမှတ်ဆိုယင် အနုပုထုဇဉ် ဖြစ်သော
 ကြောင့် အပါယ်ခွင် မလွတ်ဘူးနော် (မှန်ပါ) စာတတ်
 ဆိုယင်တော့ အပါယ်ခွင် လွတ်သွားပြီ နဲနဲဝေးသွားပြီလို့
 ဆိုလိုတယ်။ လုပ်ငန်းတက်ဆိုယင် သည့်ထက်ပိုပြီးတော့
 ဝေးသွားပြီလို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒါကြောင့် တရားကိုအမြဲတန်း အားမထုတ်နိုင်လို့ အိမ်
 ပြန်သွားကြတဲ့အခါမှာ အားမထုတ်ဘဲ ပစ်ထားသော်လဲဘဲ
 အပြောနဲ့ အမှတ်ကလေးနဲ့တော့ကွဲအောင်နေကြ။ အပြောနဲ့
 အမှတ်နဲ့ ကွဲသွားပြီဆိုယင်လဲ စာတတ် ကလျာဏပုထုဇဉ်
 နယ်ထဲကို ရောက်ရောက်ပြီးတော့သွားလို့ အပါယ်ခွင်တော့
 လွတ်လပ်ရေးရပြီဆိုဒါ ရှင်းရှင်းမှတ်ပေတော့ ဟုတ်ကဲ့လား
 (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား) ဒါကြောင့် တမျိုးတမျိုး
 ပြောင်းပြောင်းသွားရတယ်။

ဖြစ် ပျက် မြင် ရှိ ဆုံးဖြတ်သိ

ကဲ-ဒါဖြင့် လျှာမှာ ကိုယ်တွေ့ ရှိမှန်းသိပြီ သို့သော်လဲ
 လျှာဟာ ရိုးရိုး ရှုရှုဖြစ်စေ ဖြိုးဖြိုးဖြင်းဖြင်းဖြစ်စေ ရိပ်ရိပ်
 ဖွါးဖွါးဘဲဖြစ်စေ လျှာထဲမှာတွေ့ယင် လျှာက အထားခက်
 တတ်တယ်။ အထားခက်လို့ မရှုမှတ်ဘဲနေယင်ကိစ္စမရှိပါဘူး။
 ဘာဖြစ်လို့လဲ တကိုယ်လုံး ရုပ်ဖြစ်မှု ပျက်မှု မြင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
 တယောက်သည် လက်နှစ်သစ်လောက်ရှိတဲ့ လျှာကလေးကျ

တော့မှ မမြင်သော်လဲဘဲ ရုပ်စု ဖြစ်မှု ပျက်မှုဘဲလို့ မဆုံးဖြတ် နိုင်ဘူးလား (ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား) တကိုယ်လုံးဖြစ်ပျက် မြင်နေတာကိုး (မှန်ပါ) လယ်နှစ်သစ်လောက်ရှိတဲ့ လျှာက လေးကိုတော့ ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ထားပေါ့၊ ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ယင် ကော မမှန်ဘူးလား (မှန်ပါတယ်ဘုရား) ကိုယ်အဇ္ဈတ္တမှာ မြင်ယင်ဗဟိဒ္ဓမှာ အကုန်လုံးအမှန် ဆုံးဖြတ်နိုင်သလို၊ ထို့အတူ ဘဲ တကိုယ်လုံး မြင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သာ လျှာလက်နှစ်သစ် လောက် ကျန် ဒါ လဲ ဘဲ ရုပ်စုပါဘဲ ဖြစ်မှု ပျက်မှုပါဘဲလို့ သိဋ္ဌာန်ကျ ဆုံးဖြတ်လိုက်ယင် အမှန်သိပါဘဲ။

ဒါဖြင့် လျှာကလေး စကားပြောကြစို့၊ အဲဒီလျှာပေါ်မှာ ချို ချဉ် စပ် ဖန် ခါး ငန် ဆိုတဲ့ အရသာက ဘေးကိုတင်ကြည့် လိုက်တော့၊ သိတိုင်း သိတိုင်း အသစ် အသစ်နဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ဖြတ်ဖြတ်ပြီးကြည့်ယင် ချိုပျက် ချဉ်ပျက် စပ်ပျက် ဖန်ပျက် ခါးပျက် ငန်ပျက် ဆိုဒါလေးတွေဟာ ပျက်ပျက် မသွားဘူး လား (ပျက်သွားပါတယ်ဘုရား)၊ ပျက်သွားဒါကို တကယ် မြင်လာမယ်ဆိုယင် ဘာအရသာ ညာအရသာရယ်လို့ လဲ မသိတော့ပါ။ ကြံသကာဘဲ ထန်းလျက်ဘဲ စသည်တို့ဖြင့်လဲ ဘာမှမသိပါ။ ပျက်ပျက် သွားဒါကိုသာလျှင် သိပြီးနေ သောကြောင့်၊ ဟောဒါက စာတွေ ဉာဏ်မြင်ရှုနည်း လျှာတွေ ဉာဏ်မြင်ရှုနည်းတဲ့၊ လျှာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်တွေ ကဲ့ပုံတဲ့။ ရှင်းပါရဲ့လား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)

ဝိပဿနာ စားနည်း ၂ - မျိုး

ဒီနေရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စားခန်းကို ပြောအုံးမယ်။ နောက်

ဆုံးက အသိ တေပိတေခါယိတေ သာယိတေ သမ္မဇာနကာရီ
 ဟောတိ ပါဠိတော်အရ စားနည်းပြဒါက ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်
 စားနည်းပါဘဲ။ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင် စားနည်း ဆိုတော့
 အရင်တုန်းက ပြောခဲ့ပြီးတဲ့ အတိုင်း၊ ရင်ကနေပြီး စိတ်ကို၊
 လက်ကကိုင်ယင် လက်ထဲသို့ စိတ်ဖြန့်ပြီး ပေါ်ဒါကိုမှတ်။
 ပါးစပ်ကဝါးစားယင် ပါးစပ်ထဲသို့ ဖြန့်ပေါ်ဒါမှတ်။ မျိုချ
 လိုက်ယင် ဝမ်းခေါင်းထဲသို့ စိတ်ဖြန့် ပေါ်ဒါမှတ်လို့ စကား
 မသုံးခဲ့ဘူးလား (သုံးခဲ့ဖူးတယ်ဘုရား) ဟိုတုန်းက အဲဒီကဲ့သို့
 ပေါ်ဒါကိုမှတ် မှတ်ပြီးတော့ စားခိုင်းဒါက ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်
 စားနည်းတဲ့။

ယခုတော့ လျှာပေါ်မှာ ချိုချဉ် စပ် ဖန် ခါး ငန် ဆိုတဲ့
 အရသာလေးကို တင်လိုက်တဲ့အခါ ချိုတိုင်း ချိုတိုင်း အသစ်
 အသစ်၊ ချဉ်တိုင်း ချဉ်တိုင်း အသစ် အသစ်လို့ ဉာဏ်နဲ့
 ဖြတ်ဖြတ်ပြီးတော့ စားပါ။ ဒါကတော့ လျှာတွေ့ ဉာဏ်မြင်
 စားနည်းတဲ့။ ဝိပဿနာ စားနည်းက ၂-မျိုးလို့မှတ်၊ တမျိုး
 တည်းဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးလုံး ရော၍ပင်ဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ်မှာ
 ထင်သလိုဘဲ စားသောက်ကြပေတော့လို့ ဆိုလိုတယ်။

သမထ စားနည်း ၂-မျိုး

ကဲ-စားနည်းနဲ့ ပတ်သက်၍ သမထစားနည်း ပြောအုံးစို့ ၊
 ရှေ့တုန်းက လှူကြီးသူမ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အခါကြီး ရက်ကြီး
 ကျထဲအခါမှာ အချို့က အသက်သတ်လွတ်လဲ စားကြခြင်း။

တချို့က ကေသနိက် ခုတင် တထိုင်တည်းမှာ စားကြခြင်း၊
 ပတ္တပိဏ် ခုတင် တခွက်တည်းမှာ ထည့်ပြီး စားကြခြင်း၊
 အဲသည်လို ကိုယ်တတ်သရွေ့ မှတ်သရွေ့ စားသောက်ကြ
 ပေသည်။ တချို့ တချို့က သမထစားနည်းထဲတွင် အာဟာရေ
 ပဋိကုလ သညာ စားနည်း၊ စတုဓာတုဝ ဝတ္ထာန် စားနည်း
 မျိုးဖြင့် စားသောက်ကြပေသည်။

အာဟာရေပဋိကုလသညာ စားနည်းကို ပြောအုံးမယ်၊
 အာဟာရေလို့ ဆိုဒါ စားစရာ အာဟာရတွေ၊ ပဋိကုလ
 ဆိုဒါက ရှံစရာ၊ သညာဆိုဒါက စိတ်ကမှတ်ထားပြီး စားရမယ်တဲ့
 ဒီတော့ စားစရာတွေကို ရှံစရာလို့ စိတ်ကမှတ်ပြီး စားခြင်း
 ကိုပင်လျှင် အာဟာရေ ပဋိကုလသညာ စားနည်းလို့ ဆို
 လိုက်ပေတယ်။

ကဲ-စားပြမည်၊ ဥပမာ စားကောင်း သောက်ဖွယ်၊
 ဖွယ်ဖွယ် ရာရာလေးတွေကို ပန်းကန်ထဲမှာ ပြင်ပြီးတော့
 ထားတယ်လို့ ဆိုပါတော့။ မိမိကသွားပြီးတော့ ထိုင်လိုက်တဲ့
 အခါ၊ မျက်လုံးနဲ့ ဖွင့်ပြီးတော့ ကြည့်စမ်း။ အေးစားချင်
 စရာကလေးတွေ၊ ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ အနံ့အရသာ အဆီဩဇာ
 နှင့်လဲပြည့်စုံပြီးတော့ နေပါကလားလို့ ဤကဲ့သို့ မြင်ပြီးတဲ့
 နောက်၊ ရှေ့ကိုကြိုပြီးတော့ တွေးကြည့်စမ်း၊ ၎င်းစားစရာ
 ဖွယ်ဖွယ်ရာရာကလေးတွေသည် လျှာပေါ်မှာ တင်ကြည့်လိုက်
 လျှာဖျားက တံတွေးကြဲကြဲ လျှာရင်းက တံတွေးပျစ်ပျစ်နဲ့
 လိမ်းကျံပြီးတော့ သွားလို့ အော်....ရှံစရာ ကောင်းလှပါ
 တကားလို့ မှတ်ထားနော် (မှန်ပါဘုရား။)

ကဲ...ပါးစပ်ထဲမှာ ထည့်ပြီး စားလိုက်တဲ့ အခါမှာ ကြာကြာဝါးဖန်များတော့ သုဝါဝမန ထုဝိသ လို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာများ ဖွင့်ထားလေသောကြောင့် ခွေးအံဖတ်နဲ့ မခြား အလားတူ နေပါသတဲ့။ ထွေးကြည့်ပါလား။ တကယ်ကို ခွေးအံဖတ်လိုပါတဲ၊ ခွေးအံဖတ်လို ဖြစ်သွား ယင်လဲဘဲ ချုံစရာကောင်းအုံးမှာပါတကားလို့ မှတ်လိုက်နော် (မှန်ပါ)။

ကဲ...မျိုးချတော့၊ မျိုးချတဲ့အခါမှာ အစာသစ် အိမ်ပေါ် ရောက်သွား၊ အစာသစ်အိမ်အောက် ပါစက တေဇော ဝမ်းမီးနဲ့ သွားတွေတော့၊ အဲဒီပါစက တေဇော ဝမ်းမီး ကလေးဟာ စပါးစက်များမှာ ငါးပုံ ခွဲတာနဲ့တူသတဲ့၊ စားသောအစာများကို ဝမ်းမီးက ချက်လိုက်တော့ အရေ ကြမ်းက တပုံ၊ အဖတ်ကြမ်းက တပုံ၊ အဆီကတပုံ၊ သုံးပုံ ထွက်သွားတယ်၊ အဖတ်ကြမ်းကတော့ ပိုးစာဖြစ်ရခြင်းက တမျိုး၊ မီးစာဖြစ်ရခြင်းကလဲတမျိုး၊ ကျင်ကြီးဖြစ်ရခြင်းကလဲ တမျိုး၊ သုံးမျိုးဖြစ်သွားရသတဲ့။

ကုဋေရှစ်ဆယ်ကျော်သော ပိုးများ၏အသွေး

ပိုးစား-တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှစ်ဆယ်သောပိုးမျိုးရှိတယ်ဆိုတာ ကြားဘူးကြပါလိမ့်။ ပိုးတမျိုးတမျိုးမှာ တကုဋေကျော် ပါသတဲ့၊ ဒီတော့ ကုဋေရှစ်ဆယ်ကျော်သော ပိုးတို့သည် ခန္ဓာ ကိုယ်တကိုယ်လုံးမှာ အကုန်လုံးပြန့်နှံ့ပြီး နေတော့တာဘဲ။ မိမိသည်အလွန်တရာ မှန်မှန်မြတ်မြတ်တိုက်ဆေးပြီးတော့ထား

ကြတဲ့ပါးစပ်ထဲမှာ လျှာထဲမှာ ပိုးကလေးတွေကတော့ ရှိနေ
တော့တာဘဲ။

ဤကဲ့သို့ ကိုယ်က စင်စင်ကြယ်ကြယ် မှန်မှန်မြတ်မြတ် သွား
တိုက်ဆေး စသည်တို့ဖြင့် ပွတ်သပ်ပြီးတိုက်ဆေး၍ ထားငြား
သော်လဲဘဲ၊ ပါးစပ်ကြီးဟာ ပိုးမျိုးလေးတွေက သူတို့၏နေရာ
အိမ်ကြီးလုပ်၍နေပုံ။ သူတို့ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စွန့်တဲ့အခါမှာ
ဒီလျှာပေါ်မှာပင်လျှင် ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ပြီးတော့ အိမ်သာ
ကုဋိုလုပ်နေပုံ။ သူတို့သေတဲ့အခါမှာလဲ လျှာပေါ်မှာပင်လျှင်
မသာချသောကြောင့် သုဿာန်လုပ်ပြီးတော့နေပုံ။ ၎င်းပိုးမျိုး
ရှစ်ဆယ်တို့သည် ဘယ်အခါမှ ရေဆေးခြင်း ရေချိုးခြင်းမရှိ၊
အမြဲတန်း မကောင်းသောအနံ့တို့ကလဲ နံနေကြတယ်။

ရုံစရာကောင်းဒါတွေနဲ့ သာ ထွေးလုံးရစ်ပတ်ပြီးတော့ နေ
သောကြောင့် သူတို့၏စွန့်ပစ်ရာဆိုတဲ့ တစ်စီးအိုင်ကြီးနဲ့တူနေပုံ။
ပါးစပ်သည် ကိုယ်ကပင်မှန်မှန်မြတ်မြတ်ထားသော်လဲဘဲ သူတို့
က ရုံစရာလုပ်ပြီးသုံးဆောင်နေပုံတွေကိုလဲ ကြည့်မယ်ဆိုယင်
ကိုယ့်ပါးစပ်တောင်မှ ကိုယ်အချင်စရာ အော့ချင်စရာရုံစရာတွေ
ဖြစ်မနေဘူးလား (ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား။) အင်မတန်ရုံစရာ
ကောင်းတယ်နော် (မှန်ပါ) ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကုဋေ
ရှစ်ဆယ်ကျော်ရှိတဲ့ ပိုးမျိုးတွေကိုလဲ ပိုးစာကျွေးရခြင်းကလဲ
အဖတ်ကြမ်းတပုံ။

မီးစာ-တပုံ

မီးစား တွဲပါစကတေဇော ဝမ်းမီးလေးကိုပင်လျှင် အဖတ်
ကြမ်းတပုံက မီးစာထိုးပေးရတယ်။ ဤကဲ့သို့ အဖတ်ကြမ်းက

လေးမှမရှိယင်၊ မီးသည်လောင်စာမရှိသည်အတွက် နှလုံးသွေး
 ကို ပုရှိန်တပ်တော့ နှလုံးသွေးခြောက်။ ခြောက်လွန်းမက
 ခြောက်ယင်၊ ထမင်းဆာ ရေငတ်တတ်တယ်။ အဲဒီအခါကျ
 ယင် ထမင်းစားရတယ်။ ရေသောက်ရတယ်။ ဒီလိုမှ ထမင်း
 စားခြင်း ရေသောက်ခြင်းမလုပ်ခဲ့ပါမှ နှလုံးသွေးခြောက်လွန်း
 မက ခြောက်တဲ့အတွက် သေပြီးတော့ သွားတတ်သတဲ့။ ရှင်း
 ရဲ့လား(ရှင်းပါတယ်ဘုရား) ဒါကြောင့် မီးကိုလဲဘဲ မီးစာတမျိုး
 ထိုးပေးရတယ်။ မီးစာထိုးပေးရတာက အဖတ်ကြမ်းတပုံ။

ကျင်ကြီး-တပုံ

ကျင်ကြီးဖြစ်သွားရတာက အဖတ်ကြမ်းတပုံ။ ပေါင်းလိုက်
 တဲ့အခါမှာ အဖတ်ကြမ်းက ပိုးစားလောင်မီး ကျင်ကြီးသုံးမျိုး
 ဖြစ်ရခြင်းကလဲ ရှုံစရာကောင်းပုံ။

အရည်ကြမ်း တပုံ အဆီ-တပုံ

အရည်ကြမ်း ကတော့ ကျင်ငယ်ဖြစ်သွားရသဖြင့် ရှုံစရာ
 ကောင်းပုံ။ အဆီ ထဲ၊ အဲဒီ အဆီကလေးကိုလေက မှတ်လိုက်
 လို့ ရသာဟရဏီကြောသို့ ပြန်ပြီးတော့ ဥသမာတေဇော ခေါ်
 တဲ့ ပကတိကိုယ်ငွေ နွေးနွေးလေးနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ ထောပတ်
 များ မီးနဲ့ တွေ့တော့အမြှုပ်ကလေးတွေ စိစိ၊ စိစိနဲ့ ထပြီးတော့
 လာသကဲ့သို့ ထို့ အတူ ခန္ဓာကိုယ်အမြှုပ်တစိစိထပြီးတော့ နေ
 တာကိုပင်လျှင် အာဟာရဇရုပ် တိုးပွားတယ်လို့ ဆိုလိုသည်။
 ရုပ်မှုတိုင်း ရုပ်မှုတိုင်း အဆီလေးတွေပြန်နွှံ့ပြီးတော့ သွားဒါ
 ကိုဆိုလိုသည်။

ပရမတ်နှင့်-ပညတ်ခွဲပုံ

ဤကဲ့သို့ ရုပ်မှတိုင်း ရုပ်မှတိုင်း အဆီလေးတွေပြန်နံ့သွားလို့ ရုပ်မှထဲသို့ ဓာတ်ဆီကလေးတွေ စိမ့်ဝင်သွားဒါကိုပင်လျှင်။ ပရမတ်လိုကတော့ ရုပ်မှထဲသို့ ဓာတ်ဆီ ထည့် ပေးသည်။ ပညတ်လိုကတော့ ယောဂီတွေကို ဆွမ်းကျွေးသည်။ သံဃာတော်အရှင်မြတ်များကို ဆွမ်းကျွေးသည်။ လူတွေပင့်ဖိတ်ပြီး ထမင်းကျွေးသည် မုံ-ပဲသရေစာကျွေးသည် ကာဖီတိုက်သည် စသည်တို့ဖြင့် ခေါ်ရပေသည်။ ပညတ်လို ထမင်းကျွေးတယ်၊ မုံ-ပဲသရေစာ ကျွေးတယ်လို့ ခေါ်ငြားသော်လဲ တကယ်မဟုတ် ပရမတ်စစ်စစ်ကတော့ ရုပ်မှတိုင်း ရုပ်မှတိုင်း ဓာတ်ဆီကလေးတွေ ထည့်ပေးဒါကိုပင် ဆိုလိုသည်။ ရှင်းပါသလား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)

အပြောနဲ့ အမှတ်နဲ့ - ကဲ့ စာတတ်ပါတဲ။

အပြောနဲ့ အသိနဲ့ - ကဲ့လုပ်ငန်းတတ်ပါတဲ လို့ မှတ်ကြပါ။ ဒါကြောင့် ယောဂီအရှင်သူတော်စင်တို့၏ ရုပ်မှထဲသို့ရုပ်ဆက်ရှည်ရေး ဓာတ်ဆီ ထည့်ပေးလိုက်တာကိုပင်လျှင် ဆွမ်းကျွေးတယ်မုံ ကျွေး ကာဖီတိုက်တယ်လို့ ပညတ်လိုပြောကြ။ ရှင်းပါလား (ရှင်းပါပြီဘုရား)။

ဒါကြောင့်-တခုခုလာပြီးတော့များ ကျွေးတဲ့အခါမှာ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့် ကြည့်ထားရတယ် ယောဂီတဦးမှာ ထမင်းတလုပ်မျှ ချလိုက်လျှင်၊ မုံ-ပဲ-သရေစာတခုခုကို မျှီချလိုက်လျှင် အစာသစ်အိမ် ပေါ်ကျတော့မယ်။ အောက်က ပါစက တေဇော

ဝမ်းမီးကချက်တော့မယ်။ ချက်တဲ့အခါမှာ အဖတ်ကြမ်းတပုံ အရည်ကြမ်းတပုံအဆီတပုံ သုံးပုံထွက်တော့မယ်။ အဖတ်ကြမ်း ဆိုယင် ပိုးစာမီးစာကျင်ကြီးဖြစ်ရပုံ။ အရည်ကြမ်းဆိုယင် ကျင် ငယ်ဖြစ်ရပုံ။ အဆီဆိုယင် ထိုအဆီကိုလောကမှုတ်။ ဥသမာ တေဇော ကိုယ်တွေ့နဲ့ သွား တွေတဲ့အခါမှာ မလှိုင်ကြိုသလို အဆီတွေဟာ တခါတည်းပြန်ပြန်၊ ပြန်ပြန်ပြီးတော့လာ။ အဲဒီ အဆီလေးတွေ ရုပ်မှုတိုင်း ရုပ်မှုတိုင်းသို့ စိမ့်ဝင်ပြီး ပြန်ပြန် သွားကြလိမ့်မယ်လို့ ဉာဏ်နဲ့ မြင်ကြ။ ရှင်းရဲ့လား (ရှင်းပါ တယ်ဘုရား)

ဤကဲ့သို့ ပိုးစာ၊ မီးစာ၊ ကျင်ကြီးဖြစ်တတ်တဲ့ အဖတ်ကြမ်း ဖြစ်ခြင်းကလဲ ရှုံ့စရာကောင်းပုံ၊ ကျင်ငယ်ဖြစ်မဲ့ အရည်ကြမ်း ဖြစ်ခြင်းကလဲ ရှုံ့စရာကောင်းပုံ၊ အဆီဖြစ်တဲ့အခါမှာ ရုပ်မှု တိုင်း ရုပ်မှုတိုင်း အဆီတွေရောက်ပြီးသွားတော့ သွေးတွေ အသားတွေ သလိပ်တွေပြည်တွေဖြစ်တာလဲဘဲ ရှုံ့စရာကောင်း ပုံလို့။ ဤကဲ့သို့ အကျိုးသွားကလေးတွေကိုလျှောက် လျှောက် ပြီး ဉာဏ်နဲ့ မျှော်ကြည့်၍ ရှုံ့စရာကောင်းပုံကို မှတ်ပြီးစားခြင်း တို့သည်ကား အာဟာရပဋိကုလသညာ စားနည်းလို့ မှတ်။ စားစရာမှန်သမျှ ရှုံ့စရာကောင်းအုံးမှာပါတကား လို့ မှတ်ပြီး စားနေကြ။ ရှင်းပလား (ရှင်းပါပြီးဘုရား)

စတုဒါတုဝဝတ္ထာန် စားနည်းကိုပြောအုံးမယ်၊ ဓာတ်လေး ပါးကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ စားနည်းလို့ ဆိုလိုတယ်။ စားသော ပါးစပ်ကိုလဲဓာတ်လေးပါးခွဲ။ မီးခါတ်ကဖုတ် လေဓာတ်ကမှုတ် ရေဓာတ်က ခမ်းချုပ်အကြား ဓာတ်အသေး အနုတ်ကဲ့၍ မြေ

ဓာတ်ကလေးတွေက တလှုပ်လှုပ် တဖဲ့ဖဲ့ တသဲသဲ တလှစ်လှစ် တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာဖြစ်နေပုံကိုမြင်လျှင် ပါးစပ်ပျောက်၍ ဓာတ်လေးပါးက စားတယ်ဆိုဒါပေါ်လာခြင်း။ အရသာကိုလဲ ဓာတ်လေးပါးခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာပြီးကြည့်ယင် ဓာတ်လေးပါးကို ဓာတ်လေးပါးက စားခြင်းပါဘဲ။ ဤကဲ့သို့ တွေ့တဲ့အခါမှာ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် စားနည်း လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါက သမထ စားနည်းနှစ်မျိုးလို့ မှတ်ကြ။

ပစ္စဝေက္ခဏာ စားနည်း ၂-မျိုး

ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်၍ စားနည်းကလဲ နှစ်မျိုး ရှိသည်။ အယုတ်ဆုံး ဥပုသ်သည်ဖြစ်ဖြစ် - မဖြစ်ဖြစ်၊ တရားအားထုတ် တာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ တရားအားမထုတ်တာဘဲ ဖြစ်ဖြစ် ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်၍ စားရမယ်တဲ့။ ပစ္စဝေက္ခဏာဆင်ခြင်၍ စားနည်းတို့မှာ ပညတ်လိုဆင်ခြင်၍ စားနည်းကတမျိုး။ ပရမတ် လို့ ဆင်ခြင်၍ စားနည်းက တမျိုးလို့ နှစ်မျိုးရှိပေသည်။

ပညတ် စားနည်း

ပညတ်လိုဆင်ခြင်၍စားနည်းကတော့ အသက်ရှည်ဘို့စား ပါသည်။ အသက်ရှည်လျှင် တရားအားထုတ်နိုင်ဘို့ စားပါ သည် လို့ အဲဒီနှစ်ခုကို ဆင်ခြင်ထား။

ပရမတ် စားနည်း

ပရမတ်ကို ပြောမယ်ဆိုလျှင် အသက်ရှည် တယ်ဆိုဒါက အသက်တို့၊ လိပ်ပြာတို့၊ ဝိညာဏ်တို့ဆိုဒါကကယ်ရှိသည်မဟုတ်။ ရုပ်သစ် ဆက်တာ ရှည်တာကိုပင်လျှင် အသက်ရှည်တယ်လို့

ဆိုပါသည်။ ဥပမာ - ရေနံ ဆီ ထပ် လောင်း လိုက်တော့ မီး
 တောက်တာ ရှည်သွားဒါပေါ့။ နောက် နာရီတိုင်းနာရီတိုင်း
 ရေနံဆီထည့်ပေးယင် တနားရီတနားရီ တိုးတိုးပြီး မီးတောက်
 ကလေးတွေ ပေါ်ပေါ်ပြီး ကြာကြာခံသွားသလို၊ ထို့အတူဘဲ
 ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရုပ်မှုကလေးတို့သည် ထမင်းအသက် ခုနစ်
 ရက်ဆိုလျှင် ခုနစ်ရက်ဘဲခံသည်။ နောက်ကို ဓာတ်ဆီလေး
 များထပ်ပြီးတော့ လောင်းထည့်ပေးလျှင် ခုနစ်ရက် နှစ်လီ ခံ
 သည်။ နောက်ထပ် လောင်းလောင်းထည့်ပေးပြန်လျှင် ခုနစ်
 ရက်သုံးလီ၊ ခုနစ်ရက်လေးလီစသည်တို့ဖြင့် ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်
 တွင်းမှာ ရုပ်ဟောင်းပျက်-ရုပ်သစ်ဆက် တာရှည်ရှည်သွားဒါ
 ကိုပင်လျှင် ပညတ်လိုအသက်ရှည်တယ်။ ပရမတ်လို ရုပ်ဟောင်း
 ပျက်-ရုပ်သစ်ဆက်တာ ရှည်တယ်လို့ ဆိုလိုသည်။

ပညတ်-ပရမတ်တွဲပြီးရှုပုံ

ဒါဖြင့် တွဲပြီး ပညတ်လိုအသက်ရှည်ဘို့၊ ပရမတ်လို ရုပ်သစ်
 ဆက်တာ ရှည်ဘို့ စားပါသည် လို့ တချက်မှတ် ပညတ်လို
 တရား အား ထုတ် နိုင် ဘို့။ တရား အားထုတ်တယ်ဆိုဒါ
 အဟောင်းပျက် - အသစ်ဆက်တာကို မှတ်နေတာ မဟုတ်ဘူး
 လား။ (မှန်ပါတယ်ဘုရား)။ သည့်ပြင်ရှိသေးသလား (မရှိပါ
 ဘုရား)။ အဟောင်းပျက်တာ - အသစ်ပေါ်ဒါကို မှတ် မှတ်၊
 မှတ်မှတ်သွား။ ဒါကိုပင်လျှင် တရားအားထုတ်တယ်ခေါ်တယ်
 နော် (မှန်ပါ)။ ဒါကြောင့်ပညတ်လို တရားအားထုတ်နိုင်ဘို့။
 ပရမတ်လို အဟောင်းပျက်-အသစ်ဆက်။ ပျက်-ပျက်မှန်းသိ
 ဖြစ်-ဖြစ်မှန်းသိ။ ဤကဲ့သို့ တပေါ်တမှတ်၊ တပေါ်နှစ်မှတ်ဖြင့်

မှတ်မှတ် - မှတ်မှတ်ပြီးတော့ သွားဒါကိုပင် တရားအားထုတ် တယ်ခေါ်သောကြောင့်၊ ပရမတ်လို ပျက်တာ-ဖြစ်တာ သိဘို့ လို့ စားပါတယ်လို့ ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင် ခြင် ရှိ စား နည်း က နှစ်မျိုးလို့ မှတ်။

စားနည်း ၆-မျိုး

ကဲ ...ချိုးတော့ ဝိပဿနာစားနည်းက နှစ်မျိုး။ သမထ စားနည်းကနှစ်မျိုး။ ပစ္စဝေက္ခဏာဆင်ခြင်၍ စားနည်းက နှစ် မျိုး-ပေါင်းတော့ စားနည်းခြောက်မျိုးရှိပါတယ်။

စားသောက်ရင်းပင် နိဗ္ဗာန်မြင်

ထို ခြောက်မျိုးတို့တွင် မိမိတို့ ကြိုက်သလိုသာ စားကြပေ တော့။ သို့ပင်ဖြစ်ငြားသော်လဲ ယောဂီတို့ကတော့ ဝိပဿနာ စားနည်းနှစ်ခုရှိတဲ့အနက်က ကြိုက်ရာတခုခုနဲ့ စားသောက်ကြ ပေတော့။ ရှင်းပလား (ရှင်းပါပြီဘုရား)။ သမထ စားနည်း နဲ့ လဲမတော်ဘူး။ ပစ္စဝေက္ခဏာဆင်ခြင်၍ စားနည်းနဲ့ လဲ မ တော်ဘူး။ ဝိပဿနာသမားတွေဖြစ်သောကြောင့်-ဝိပဿနာ ဆင်ခြင်၍စားကြ။ လက်ကကိုင်လျက် လက်ထဲသို့ စိတ်ဖြန့်။ ပါးစပ်ကဝါးလျှင်-ပါးစပ်ထဲသို့စိတ်ဖြန့်။ မျိုချလိုက်လျှင်-ကိုယ် ထဲသို့ စိတ်ဖြန့်။ တကိုယ်လုံး ကိုယ်တွေ့-ဉာဏ်မြင်သက်သက်နဲ့ ဖြစ်စေ။ သို့မဟုတ် လျှာပေါ်မှာတင်ကြည့်လိုက်တော့ ချို၊ ချဉ်၊ စပ်၊ ဖန်၊ ခါး၊ ငန် ဆိုတဲ့ အရသာလေးတွေကိုဘဲဖြစ်စေ။ သို့မ ဟုတ် နှစ်ခုလုံးရော၍ပင်ဖြစ်စေ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပါးစပ်တွေ၊ ကိုယ်တွေ့၊ ခေါင်းတွေ့၊ လက်တွေ့ အကုန်လုံးပျောက်ပြီး ရုပ်စု ကလေးတွေဖြစ်မှ ပျက်မှုနဲ့ စားပုံ။ အရသာတွေမှာလဲ ချို၊ ချဉ်၊

စပ်,ဖန်,ခါး,ငန် ဆိုတဲ့ အရသာလေးတွေ မရှိပါဘဲနဲ့ စား
လိုက်ယင် - ပျက်သွား စားလိုက်ယင် - ပျက်သွား။ ချို ပျက်,
ချဉ် ပျက်, စပ် ပျက်,ဖန်ပျက်, ခါးပျက်,ငန်ပျက် ဆိုတဲ့ အပျက်
ကလေးတွေကို မြင်နေပလားလို့ ဆိုယင် ဖြစ်-ပျက်ကိုမြင်ယင်း
မြင်ယင်းမတ္တနဲ့ ရပ်သွားသောနိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့်
ကော်မုက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်လို့ ဆိုဒါ ရှင်းရှင်းမှတ်။

သာဓက ဝတ္ထု

နားကိုက်သောရဟန်းတပါး ဆေးဆရာပေါင်းများစွာဖြင့်
ကုသငြားသော်လဲ မပျောက်တဲ့အခါမှာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်
မြတ်ကို သွားလျှောက်တော့ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်က
မဂဓလယ်ထဲသို့ ဆွမ်းခံအသွားခိုင်းတဲ့အခါမှာ မဂဓလယ်
ထဲ၌ဂဏန်းလုံးဟင်းလျှာ,ပုဇွန်လုံး ဟင်းလျှာကို ကပ်လိုက်တဲ့
အခါ လျှာပေါ်မှာတင်ကြည့် အနည်းငယ်မျှ စားသောက်မိရုံ
နဲ့ နားကိုက်ပျောက်သွားပါသတဲ့။ နားကိုက် ပျောက်သွား
တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ စားယင်းစားယင်းမတ္တနဲ့ ဖြစ်-
ပျက်ကိုမြင် ဉာဏ်စဉ်တက်၍ ရဟန္တာဖြစ်သွားကြောင်း ဝိမာန
ဝတ္ထုပါဠိတော်မှာ ပါတယ်လို့ ဆိုတာကို-ယုံကြ။

ဒါကြောင့် စားယင်းနဲ့ ဖြစ် ပျက်ကိုမှတ်နိုင်လျှင် ရပ်တဲ့
နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ကော်မုက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်
ဆိုတာ-ယုံကြ။ ရှင်းရှဲလား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။ အဲဒါ...
စားနည်း။ စားသောအခါမှာသာလျှင် စားတွေ ဉာဏ်မြင်
ရှုနည်း, လျှာတွေ ဉာဏ်မြင်ရှုနည်းကို ရှုမှတ်ရပါသည်။ စား

သောအခါမဟုတ်ခဲ့လျှင် ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ရှုနည်းနဲ့ ကိုယ်
အလုပ်ကို ကိုယ်ပြန်လုပ်နေကြတဲ့။

မနောတွေ့ ဉာဏ်မြင်

ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်အလုပ်ကိုလုပ်ယင်းမတ္တနဲ့ စိတ်ကလေး
သည်အပြင်ဘက်ကိုထွက်သွားရော၊ ပြန်ဆွဲသွင်းတော့လဲမဝင်၊
ထွက်မြဲတိုင်းပြန်ထွက်သွားတယ်။ ဒီလိုဆိုယင် အင်မတန်မိုက်
ရိုင်းတဲ့ စိတ်ရိုင်း-စိတ်မိုက်ကလေးကို မဆွဲနဲ့တော့။

ဥပမာ....နွားရိုင်းနွားမိုက်ကို သွားလေရာရာနောက် နွား
ကျောင်းသမားက အမြဲ လိုက် ပြီး ကျောင်းတဲ့ ပုံပမာကဲ့သို့။
ထို့အတူ ရှေ့စိတ်သွားရာ နောက်စိတ်က ဖမ်းပြီးရှုမှတ်ကြပေ
တော့။ ရှေ့စိတ်သွားရာ နောက်စိတ်က ဖမ်းလျှင် မနောဒွါရ
ရှုမှတ်နည်း။ မနောတွေ့ ဉာဏ်မြင်ရှုမှတ်နည်းတဲ့။

ကဲ....မနောအတွက်ကိုကြည့်။ မနောဆိုလျှင် ဘဝင်မနော။
ဘဝင်စိတ်ကိုဆိုလိုသည်။ အပေါ်က သဘောလို ရေး စာလို
ဓမ္မာရုံ။ ဗမာလို သဘောမျိုးစုံတဲ့။ သဘောမျိုးစုံဓမ္မာရုံသည်
မနောမှာ လာထင်တော့၊ အောက်ကြောင်းက သိ-သိ လို့နှစ်
လုံးတည်းရေးထားတဲ့ စာနဲ့ ကိုက်ကြစို့...။

မထမအသိလဲ မနောဒွါရာဝဇ္ဇာန်းဖြစ်သောကြောင့် ဉာဏ်
မြင်။ ရင်ထဲမှာသာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် နေသည်။ နောက်
အသိလဲ မနောဝိညာဏဓာတ် အသိဖြစ်သောကြောင့် မနော
တွေ့ ဉာဏ်မြင်။ ရင်ထဲမှာသာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နေသည်။
သိ,နှစ်လုံးဟာ ရင်ထဲကချည်းဘဲလို့ ရှင်းရှင်းမှတ် ဟုတ်ကဲ့လား
(မှန်ပါ)။

ကဲ.... အလုပ်လုပ်ကြစို့။ မနောစိတ်ကလေးကိုသာ စမ်း ထားကြ။ ရှေ့စိတ်သွားရာ နောက်စိတ်က ဖမ်းလျှင်၊ ဘာကိုဘဲ စိတ်ကူး စိတ်ကူး၊ ကျွဲနှားတိရစ္ဆာန် အစရှိသော တခုခုကို စိတ်ကူးသည်ဖြစ်စေ။ ကုသိုလ်ရေးတွေကိုပင် စိတ်ကူးသည်ဖြစ် စေ။ စိတ်ကူးတိုင်း စိတ်ကူးတိုင်း အသစ်အသစ်လို့ ဥာဏ်နဲ့ ဖြတ်ပေးလိုက်ယင်၊ တခါစိတ်ကူးလျှင်အသစ်။ နောက်တခါ စိတ်ကူးလျှင် အသစ်။ နောက်တစက္ကန့်မှာစိတ်ကူးလျှင် အသစ်၊ စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်းစိတ်ကူး အသစ်ဆိုလျှင်၊ ရှေ့စက္ကန့် တစိတ်ကူးဒါတွေရှိသေးသလား(မရှိပါဘုရား) ပျက်ပျက်သွား ရောနော် (မှန်ပါ)။

ဤကဲ့သို့ စိတ်ကူးတိုင်း စိတ်ကူးတိုင်း အသစ် အသစ်လို့ ဥာဏ်နဲ့ ဖြတ်ပေးလိုက်ယင် ဖြတ်ပေးဖန်များတော့ ဥာဏ်ထဲ အသိထဲမှာ စိတ်ကူးပျက် စိတ်ကူးပျက်လို့ မြင်မြင်သွားသော် ကျွဲနှား၊ ဆင်၊ မြင်း စသည်ကို စိတ်ကူးတယ်လို့ လဲ မပေါ်။ ကုသိုလ်ရေး စသည်တို့ကို စိတ်ကူးတယ်လို့ လဲမပေါ်။ စိတ်ကူး ယင် ပျက်ပျက် ပျက်ပျက် သွား၍သာလျှင် မြင် နေ ရသော ကြောင့်၊ မနောတွေ ဥာဏ်မြင် ရှုမှတ်နည်းလို့သာမှတ်ပေတော့၊ ရှင်းသွားရဲ့လား (ရှင်းသွားပါတယ်ဘုရား)။ အာရုံခြောက်ပါး ဘဲနော် (မှန်ပါဘုရား) မနောဒွါရဥာဏ်မြင် ရှုမှတ်နည်းလို့ လဲ ခေါ်သည်။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိ ပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်နည်းလို့ လဲ ခေါ်တယ်လို့ ရှင်းရှင်း မှတ်ကြပေ တော့။ အားလုံး ရှင်းပလား (ရှင်း ပါပြီ ဘုရား)။ အာရုံ ခြောက်ပါး အလုပ်ပေးတရားဖြစ်သည်။

ပန်းချီပမာ ရှုမှတ်ပါ

ဆေးစက်ကျရာ အရုပ်ဖြစ်အောင်ရေးနိုင်တဲ့ ပန်းချီသမားကဲ့သို့ ကိုယ်တွင်းဉာဏ်မြင် အလုပ်စခန်းမှာ အင်မတန်ရှင်းပြီး တော့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုယင် ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ကိုရှုမှတ်နေယင်းမတ္တနဲ့ မျက်လုံးကမြင်ယင် မျက်လုံးထဲက မြင်ပျက်လို့ ဖမ်းရှုလိုက်။ နားကကြားယင် နားထဲကကြား ပျက်ဖမ်းရှုလိုက်။ စိတ်ကူးတဲ့အခါမှာလဲ စိတ်ကူးပျက် ဖမ်းရှုလိုက်-တဲ့။

တခုမဂ်ပေါက် အကုန်ပေါက်ပုံ

ဤကဲ့သို့ အာရုံခြောက်ပါးလုံးကိုပင် ရှုမှတ်သည်ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ်၊ အာရုံငါးပါး၊ လေးပါး၊ သုံးပါး၊ နှစ်ပါး၊ တပါးကိုပင် ရှုမှတ်သည်ဖြစ်စေ။ တခုခု-ရှုမှတ်နေယင်းမတ္တနဲ့ မဂ်ပေါက်သွားမယ်ဆိုယင်။ ဥပမာ၊ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင် တခုနဲ့ မဂ်ပေါက်ယင်၊ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ထဲမှာလဲ အပူလေးတခုနဲ့ မဂ်ပေါက်ယင်၊ အလှုပ်ကလေးတခုနဲ့ မဂ်ပေါက်ယင်၊ ကျန်တဲ့ ၅-တွေ့ဉာဏ်မြင်လဲ ပေါက်ပြီးသားလို့ ရှင်းရှင်းမှတ်ပေတော့။ ရှင်းရှဲလား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။

အာရုံတပါးမိလျှင် ၆-ပါးလုံးမိပုံ

စာထဲမှာ၊ ရွာတခု၌အပေါက်ခြောက်ပေါက်ရှိပါပေသည်။ တပေါက်က ထွက်ဝင်နေတဲ့ သူခိုးခားပြုတွေကိုမိအောင်ဖမ်းပြီးတော့ အသေသတ်လျှင် ခြောက်ပေါက်လုံး အေးသွားဘိသကဲ့သို့။ ထို့ အတူဘဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာလဲ ခြောက်ဒွါရမှဝင်နေတဲ့ အာရုံခြောက်ပါးရှိပါပေသည်။ အဲဒီအာရုံခြောက်ပါးထဲမှာ တပေါက်က ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နေတဲ့ အာရုံတပါးကို မိ

အောင်ဖမ်းနိုင်လျှင် ခြောက်ဒွါရမှာ ဝင်နိုင်ထွက်နိုင်တဲ့ အာရုံ
ခြောက်ပါးလုံးကို မိတယ်လို့ ဆိုလိုသည်။ အာရုံတပါးကိုမိလို့
အမှားငုတ်ပြုတ်ပြီးတော့သွားယင် ခြောက်ဒွါရမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့
အငုတ်မှားတွေလဲဘဲ လုံးဝပြုတ်သွားတယ်လို့ ဆိုလိုသည်။
ရှင်းပလား (ရှင်းပါပြီဘုရား)။

သဒ္ဓါပညာ ပြည့်စုံပါက မဂ်၊ ဖိုလ်ရပုံ

ဒါဖြင့်၊ အလုပ်စခမ်းတော့ကုန်သွားရော။ ယောဂီတို့မှာလို့
ရင်းအချုပ်ကတော့၊ ဤလုပ်ငန်းသည် မှန်တယ်ဆိုတဲ့ယုံကြည်
မှုတခု။ ငါသည် ပါရမီရှိတယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုတခု။ အား
ထုတ်လိုက်ယင် မုချရမှာဘဲဆိုတဲ့ယုံကြည်မှုတခု၊ ဤယုံကြည်မှု
သဒ္ဓါသုံးခု အဆင်သင့်ရရှိခြင်း အင်္ဂါတပါး။

အားထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ လျှပ်တတလက်မက ဖြစ်ပျက်
ဖြစ်ပျက် မြင်နိုင်တဲ့ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရှိခြင်းက အင်္ဂါတပါး။ အဲဒီ
အင်္ဂါနှစ်ပါးရှိယင် ဘယ်လိုနေနေ၊ ဘယ်လိုလုပ်လုပ်၊ ဘယ်
နေရာရောက်ရောက်၊ ဘယ်အချိန်မျိုးမဆို မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်
ရလိမ့်မယ်ဆိုဒါ . ။

ယဿပန ဗလဝတိ သဒ္ဓါ ဝိပဿနာစ အာရဒ္ဓါ
တဿ ဂစ္ဆန္တဿ တိဋ္ဌန္တဿ နိသီဒန္တဿ နိပ္ပဇန္တဿ
ခါဒန္တဿ ဘုဉ္ဇန္တဿ မဂ္ဂဖလ ပဋိဝေဒေါနာမနတ္ထိတိ
နဝတ္တဗော။

ယဿ၊ အကြင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တဦးအား။ ဗလဝတိ၊
အားကြီးသော။ သဒ္ဓါစ၊ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရားသုံးခု အဆင်

သင့်ရှိခြင်းလဲ အင်္ဂါတပါး။ အာရဒ္ဒါ၊ အားထုတ်အပ်ပြီး
 သော။ ဝိပဿနာစ၊ လျှပ်တလက်မက ဖြစ်ပျက်နိုင်တဲ့ ဝိပဿ
 နာဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရှိခြင်းလဲအင်္ဂါတပါး။ အတ္ထိ၊ ထိုအင်္ဂါ
 နှစ်ပါး ရှိခဲ့ငြားအံ့။ တဿ၊ ထိုအင်္ဂါနှစ်ပါးရှိသော ယောဂီ
 ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ဝစ္ဆန္တဿ၊ သွားနေတုံး သွား နေ ခိုက် မှာ။
 တိဋ္ဌန္တဿ၊ ရပ်နေတုံး ရပ်နေခိုက်မှာ။ နိသီဒန္တဿ၊ ထိုင်နေ
 တုံး ထိုင်နေခိုက်မှာ။ နိပ္ပဇ္ဇန္တဿ၊ အိပ်နေခိုက်မှာ။ ခါဒန္တဿ၊
 မှီခိုဘယ်တို့ကို ကိုက်စားနေတုံး ကိုက် စား နေ ခိုက် မှာ။
 ဘုဉ္ဇန္တဿ၊ ထမင်းဟင်းလျာတို့ကို ဝါးစားနေတုံး ဝါးစားနေ
 ခိုက်မှာ။ မဂ္ဂုဖလပဋိဓဇဒေါနာမ၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကို
 ကေနသိမြင်နိုင်သော သူမည်သည်။ နတ္ထိတိ၊ လောကမှာ မရှိ
 နိုင်ပါဘူးလို့။ နဝတ္တဗ္ဗော၊ ယောင်လို့များ စာလိုလဲကုန်စင်
 အောင်မသိ၊ လုပ်ငန်းကိုလဲမလုပ်ကြည့်၊ လုပ်ငန်းကိုလဲမမိပါ
 ဘဲနဲ့၊ ဘယ်အခါမှ မပြောကြားကြပါနဲ့။ မပြောကြားရန်-
 ပါးစပ် သတိထား၊ မနောကမပြစ်မှားရန် ဆင်ခြင်ရန်တရား
 ဖြစ်တယ်လို့ ကေန သတိ ပေး လိုက် ရ လေ တော့ သ တည်း။
 (သာဓု-၃)။

(အာရုံခြောက်ပါး အလုပ်ပေးတရားပြီး၏။)

သမထ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိတရားတော်

ဂါရဝ နိဝါတမင်္ဂလာတော်နှင့်အညီ၊ ရှိသေထိုက်အောင်
နှိမ်ချထိုက်အောင် လက်အုပ်ချီကြ၊ လက်ဝါးခြင်း ကပ်ထား။
လက်ဝါးနဲ့ လက်ချောင်းကလေးတွေ တဖြောင့်ထဲထား။
လက်ချောင်း လက်ချောင်းခြင်းလဲဘဲ ထိထားလိုက်။

လက်ရှက်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနဲ့။ ခုံးတုံးတုံးလဲ မပြုလုပ်ပါနဲ့။
ကဲနဖူးပေါ် လက်ထင်ကြစမ်း။ ရှိခိုးခါ နီး ဆဲ ဆဲ ကလေး မှာ
မျက်လုံးလဲမိတ်ကြ၊ မိမိတို့ရင်တွင် နာမ်အစဉ်မှာ ဝင်တဲ့၊
စေတနာကလေးက နာမ်မှန် ပြောင်းတတ် ပြီး သ ကာ လ
ရှိခိုးခံရသော ရတနာသုံးပါးနဲ့ ဆရာသမားတို့၏ရင်တွင်
နာမ်စဉ်မှာဝင်တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ဂုဏ်ကိုမျှော်မှန်း၍၊
ကြည်ညိုသော သဒ္ဓါ ထက်သန်သော စေတနာ ပြုငှါနိုး
ပြီးကာ၊ ခန္ဓာမှာ လက်ငင်း ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မ
ဖြင့် လေးလေးညီညီ ပြတ်ပြတ်ရှင်းရှင်း ကန်တော့ကြ။

သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီး၏၊ အသန္နိမိတ္တာ မိဖုရားသည်၊
ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်၏ အသံတော်နှင့် ဆင်တူရိုးမှား
ဖြစ်သော၊ ကရဝိတ်ငှက်မင်း၏အသံကို ကြားနာလိုက်ရသော
အခါ၊ အော်....အဟိတ်တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သော ကရဝိတ်ငှက်မင်း
၏ အသံတောင် ဤမျှလောက်သာယာနာပျော်ဘွယ် ရှိသေး
တယ်ဆိုယင်၊ အင်္ဂါရှစ်ဖော်အသံတော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော

သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရား၏ သာယာရှစ်ဖော် အသံ
 တော်ကိုများ ကြားနာလိုက်ရမယ်ဆိုယင်၊ သာ၍ပင် သာယာ
 နာပျော်ဘွယ်ရှိတော့မှာပါတကားလို့ အရင်းကြအောင်များ
 စဉ်းစား လိုက်မိတဲ့အခါ ကြက်သိမ်းလေးတွေ ဖျန်းကနဲ၊ စိမ့်
 ကနဲ၊ သိမ့်ကနဲ၊ အေးကနဲဆိုတာလို၊ သိသိသာသာပီတိတွေဖြစ်
 ပေါ်၍လာကြပြီးလျှင်၊ ဖြစ်လာသောပီတိကိုပင်လျှင်၊ ဖြန်း သိ
 ပျက်စိမ့်၊ သိပျက်အေး သိပျက်အနေမျိုးဖြင့်၊ ဖြစ်သိ၊ ပျက်သိ
 ပျက်၊ ဆက်ခါဉာဏ်စဉ်တက်၍၊ သိပျက်ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်း
 သွားသောနိဗ္ဗာန်တဘက်ကမ်းကို၊ ဒီဘက်ကမ်းက သောတာ
 ပတ္တိမဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုသွားတဲ့ထုံး၊ သော
 တာပန် ဖြစ်သွားတဲ့ထုံး နှလုံးသွင်းပြီးသကာလ၊ ယခုရှိခိုးနေ
 ကြကုန်သော သင်ဒါယကာ - ဒါယိကာမအပေါင်း သူတော်
 ကောင်းတို့သည် အိမ်မှာရှိသောဘုရားကိုပင်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်း
 မှာ ရှိသောဘုရားကိုပင် ဖြစ်စေ၊ တန်ခိုးကြီးတော်မူလှသော
 ရွှေတိဂုံ၊ ရွှေမော်ဓော၊ ကျိုက်ထီးရိုးဘုရား၊ မဟာမြတ်မုနိ
 ဘုရားကိုပင် ဖြစ်စေ၊ မျက်စိဖွင့်ပြီးတော့ ဖူးမြင် လိုက်ရသော
 အခါဝယ်....။

အော်....သက်တော်ထင်ရှား မြတ်ဘုရားအစစ်ကိုမဆိုထား
 ဘိ၊ ဘုရားစစ်၏ကိုယ်စား ရုပ်ပွားတော်၊ ဆင်းတုတော်၊ စေ
 တီတော်ကြီးတောင် ဤမျှလောက် ဖူးမြင်လို့ တင်းမတိမ်၊
 အားမရ၊ မရောင့်ရဲနိုင်ခဲ့ပါလျှင်၊ ၃၂-ပါးသော ယောက်ျား
 မြတ်တို့၏ လက္ခဏာတော်ကြီး၊ ၈၀-သော လက္ခဏာတော်
 ဝယ်၊ ရောင်ခြည်တော် ခြောက်သွယ် ကုန် မြူး ပြီး သကာလ၊
 အသဒိသ မည်သည့်မျှမတူနိုင်၊ အတုလ - မည်သည့်မျှ နှိုင်း

ယှဉ်လို့ မရတဲ့ သက်တော်ထင်ရှား မြတ်ဘုရားအဖြစ်ကို ယခု နေအခါမှာ တို့မျက်စိဖြင့် ဖူးမြင်လိုက်ရမယ်ဆိုလျှင်၊ မျက်စိ ထဲမှာလေ ဘုရားထွက်တော့မှာမဟုတ်ပါဘူး လို့ အရင်းကျ အောင်များ စဉ်းစားလိုက်မိတဲ့အခါ ကြက်သိမ်းကလေးတွေ ဖျန်းကနဲ၊ စိမ့်ကနဲ၊ သိမ့်ကနဲ၊ အေးကနဲ ဆိုတာလို သိသိ သာသာကြီးတော့ အမှန်ဖြစ်တော့မှာဘဲ။

တကယ်လို့ များ ပီတိဖြစ်လာမယ်ဆိုယင်၊ ဖြစ်လာသော ပီတိကိုပင်လျှင်၊ ဖျန်းသိပျက်စိမ့်၊ သိပျက်အေး သိပျက်အနေ မျိုးဖြင့်၊ သိပျက်သိပျက် ဆက်ခါ စခမ်းဉာဏ်စဉ်တက်၍၊ သိ ပျက် ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းသွားသော နိဗ္ဗာန်တဘက်ကမ်းကို ဒီဘက်ကမ်းက မဂ်ဉာဏ် - ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်အရင်လှမ်းမြင် နိုင်ကြပါစေ၊ ကိုယ်လှမ်းမြင်ရသလို သူတပါးကိုလဲ လှမ်းမြင်ရ လေအောင် စားရေး၊ သောက်ရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေး ဆိုတာ လိုလေသေးမရှိ၊ အိမ်မှာ လိုရင် ကိုယ့်တာဝန် တခုထားပြီး သကာလ လိုတဲ့နေရာမှာ ပြည့်သွားအောင် ဖန်တီးပြီးတော့ နေတာက ဘုံဆိုင်အလုပ်၊ ခန္ဓာကျွန်အလုပ် ဖြစ် ခဲ့ ပေ တယ်။ သာသနာတော်နှင့် စပ်သော အလုပ်သည် သာလျှင် ကိုယ်ိုင် အလုပ်ပါတကား။

သာသနာ့ တာဝန်သည်သာလျှင်၊ ကိုယ့်တာဝန် ဖြစ်ပါ တကား လို့ ကိုယ်အလုပ်မှန်း၊ ကိုယ့်တာဝန်မှန်း သိကြသည် ဖြစ်၍ လိုတဲ့နေရာမှာ အားပေးချီးမြှင့် ထောက်ပံ့ကြရုံမျှမက၊ တရားတော်များကိုတောင် ကိုယ်တိုင် ပြုနိုင်၊ ဟောနိုင်၊ ဆုံးမ နိုင်၊ သံသယကိုဖြေရှင်းနိုင်၊ အယူမှားဒိဋ္ဌိအကြီးစားကိုအလွယ်

တကူဖြင့် ချွတ်နိုင်၊ ဖြုတ်နိုင်ကြသော မြန်မာပြည် တပြည်
လောက်သာမက၊ ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးဗုဒ္ဓဘာသာတရား လှမ်းမိုး
ပြီးသွားရလေအောင် ကမ္ဘာ့သာသနာ ပြုအာဇာနည်ပုဂ္ဂိုလ်
ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေ ရလွယ်ရောက်လွယ်နိုင်ကြသည်ဖြစ်စေ။

သတိပေး ဆုံးမချက်

ဝတ်ချွတ်ထိခြင်းငါးပါးနှင့်ညီအောင်ဝတ်ချကြ။ တတောင်
ဆစ်လဲကျပစေ၊ လက်ဝါးလဲဖြန့်ချထား။ နဖူးလဲဘဲ လက်ဝါး
လက်နှစ်ခုကြားထဲမှာ ထိနေပစေ။ လက်ချပြီးတော့တရားနာ
ကြ။ တရားနာတဲ့အခါမှာ ရေးချင်လဲရေးလို့ ရပါတယ်။ မရေး
တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ မျက်လုံးကလေးမွှေးပြီးတော့ ဟော
သောတရားကိုနားကကြား၊ ရင်က ခွဲ ခြမ်း စိတ်ဖြာပြီးတော့
တရားတော်နာရင်း နာမ်ဓာတ်မှာ ပညာဆီ ထွက်သွားတတ်
တယ်။

နာမ်ဓာတ်မှာ ပညာဆီထွက်ယင် နာမ်ဆက်ပြတ် နိဗ္ဗာန်
ရောက်တော့မယ်လို့ ဒီလိုဘဲ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ တွေးပြီး
တော့ တရားတော်နာရတယ်။

ဘုရားရှင် ဂုဏ်တော်တွေချီးမွမ်းပုံ

ဟိမဝါပရိဓေယော သာဂရောဝဒုရုက္ခရော တထေဝ
ဈာနံ ဗုဒ္ဓဿကောဒိသ္မာ နပသီဒတံ။ (သုတ္တနိပါတ်
ပါဠိတော်)။

ဟိမဝါ၊ ဆီးနှင်းမြူခိုးဆောင်သည့် မြင့်မိုရ်တောင်မင်းကြီး
သည်။ ပရိဒေဝါဣဝ၊ ထက်ဝန်းကျင်မှ တာရှည်ခန့်၍ တည်

တည်တန့်တန့် နေနိုင်ဘိသကဲ့သို့၎င်း။ သာဝရော၊ သမုဒ္ဒရာ ပြင်ကျယ်ရေပင်လယ်ကြီးသည်။ ဒုရုက္ခရောက္ခဝ၊ သာမန်လူသား တို့ ကူးနိုင်ဘို့ရာ - ခပ်နိုင်ဘို့ရာ အလွန်ခဲယဉ်းဘိသကဲ့သို့၎င်း။ တထေဝ၊ မြင်မိရုံတောင်ကြီးနှင့်မခြား သမုဒ္ဒရာပင်လယ် ရေ ပြင်ကျယ်ကြီးနှင့်မခြား အလားတူစွာသာလျှင်။ ဗုဒ္ဓဿ၊ သစ္စာ လေးပါးမြတ်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် ကိုယ်တိုင်လည်းသိ မြင်ပေ၊ ဝေနေယျကိုလည်း သိမြင်စေတော်မူနိုင်တဲ့ ရုပ်ထူး၊ နာမ်ထူး အစဉ် သက်တော်ထင်ရှား ဒို့ဆရာ မြတ်စွာဘုရား ကြီး၏။ ဈာန်၊ ဝန်းကျင်မှအရှည်ခန့်၍၊ တည်တည် တန့်တန့် နေနိုင်တဲ့ ဈာန်သမာဓိကို ကြံစည်ဘို့ရာ၊ စဉ်းစားဘို့ရာ၊ တွေး တောဘို့ရာ၊ ခဲယဉ်းလှစွာသော ဈာန်သမာဓိတွေကို၊ ဒိဿ၊ ကိုယ့်ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် မြင်ရခဲသည်ရှိသော်။ ကော၊ နတ်နှင့်လူ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ဝါ၊ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို မဆို။ နပသီဒတိ၊ မကြည်ညို မမြတ်နိုး မကိုးကွယ်နိုင်ဘဲ ရှိပါတော့ အံ့နည်း။ ပသီဒတိဝေ၊ စိတ်ထဲမှာလေ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကိုပင်လို့ မှား ရခဲပါလျှင်၊ အမြဲပင်ပင့်၍၊ အသက်ထက် ဆုံးပင် ကြည်ညို မြတ်နိုး ကိုးကွယ် နိုင်ကြတော့သည်သာလျှင် သတည်း (သာဓု-သာဓု-သာဓု)။

ဒီကနေ့ သမာဓိခဏ်းဖြစ်သောကြောင့်၊ သမာဓိ နဲ့ဆိုင်ရာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကို ချီးမွမ်းပုံတဲ့၊ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ် ဂုဏ်တော်တွေကတော့ တပုံကြီးဘဲ၊ လောကမှာဆိုယင် ပန်းမျိုးစုံရောင်းတဲ့၊ ပန်းသည်ကြီးမှာ ပန်းကလေးတွေ တပွင့် သီ ကုံး မယ် ဆို တဲ့ ပင် ကိုယ် ဖြင့် ကြိုးကလေးကိုင်၊ သီတန့်

ကလေးကိုငြိမ်းသကာလ၊ လိုချင်တဲ့ပန်းတန်း မြန်မြန်ကြီး
သည်ကုံးနိုင်ပြီးသကဲ့သို့ ထို့အတူပင်၊ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်
မြတ်၏ ဂုဏ်တော်တွေသည်က ထပ်ကြီးပါ။ သမာဓိခေတ်နဲ့
ချီးမွမ်းမယ်ဆိုယင်လဲဘဲ၊ ချီးမွမ်းလို့ မကုန်နိုင်တော့ပါ။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် ဈာန်သမာဓိတောင် ဟိမဝန်
တောင်ကြီးကဲ့သို့ ကြာရှည်လေးမြင့်စွာ တည်တည် တန့်တန့်
ခိုင်ခိုင်ခန့်ခန့်ဖြစ်တဲ့ ဈာန်သမာဓိပါဘဲ၊ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်
မြတ် ဈာန်သမာဓိနေပုံကို ကြံစည်မယ်၊ စဉ်းစားမယ်၊ တွေး
တောမယ်ဆိုယင်လဲဘဲ၊ တွေးတောကြံစည်ခြင်းငှာမစွမ်းနိုင်တဲ့
အင်မတန်ထူးကဲလွန်မြတ်တဲ့ ဈာန်သမာဓိတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်
တိုင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တကယ်တန်းမြင်မယ်ဆိုရင်၊ လူထဲကလဲ
မကြည်ညိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။ နတ်ထဲကလဲ မကြည်ညိုတာ
မရှိတော့ပါဘူး။ ပြုဟွာထဲကလဲ မကြည်ညိုတာမရှိတော့ပါဘူး။
ဘယ်သူမဆို ကြည်ညိုယုံမက ဘုရားရှင် ကိုယ် တော် မြတ် ကို
များ ပင့်လို့ များရခဲ့ပါလျှင်၊ ခေါင်းပေါ်မှာတောင် မပင့်ချင်
တော့ပါဘူး။

မိမိတို့၏ရင်တွင်း နှစ်စင်မှာ သွားလေရာရာ အမြဲတန်းပါပြီး
တော့ သွားရလေအောင် အမြဲကိုးကွယ် ဆီးကပ် ပြီးတော့
သွားရလေအောင်အမြဲပင်ပင့်၍၊ အသက်ထက်ဆုံးပင် ကြည်ညို
မြတ်နိုး ကိုးကွယ်နိုင်ကြတော့သည်သာလျှင်သတည်း (သာဓု-
သာဓု-သာဓု)။

ကျက်မှတ်ရန် (ဆောင်ပုဒ်)

ကာယကံ-ဝစီကံ-အသစ်ကို သီလနဲ့ ရှောင်၊
မနောကံအသစ်ကို သမထနဲ့ ပေး၊
နာမ်,ရုပ်အမှားကို ဝိပဿနာနဲ့ ပြုတ်၊
အငုတ်ပြုလျှင် သောတာပန်ပင်၊
အပယ်ခွင် ပထမလွတ်လပ်ရေးရ။

မနောကံခုနစ်ပါးကောက်ပုံ

ဒီလင်္ကာကလေးရအောင်လုပ်၊ ကာယကံအသစ်ကို သီလနဲ့ ရှောင်၊ မနောကဟောခဲ့ပြီးပြီ၊ ကနေ့တော့ မနောကံအသစ်ကို သမထနဲ့ ဘိ-လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း၊ မနောကံအသစ်ကောက်ပုံ သမထကောက်ပုံတို့ကို သုံးပိုင်းပိုင်းပြီးသကာလ၊ အရင်းကျကျ ကရုဏာမေတ္တာများများဖြင့် ဟောကြားပါလိမ့်မယ်လို့ ဆိုတာ သေသေချာချာပလ္လင်ခံစကားမှတ်ကြပါ။ မနောကံတဲ့ မနောကံဆိုတော့ သိပြီးသားဘဲ၊ အဘိဇ္ဈာဗျာပါဒ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဘယ်နှစ်ပါးလဲ (၃-ပါးပါဘုရား)။ ဒါကတော့သိပြီးသားဘဲ၊ အဲဒါပေါက်ယင်လဲဘဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဖြစ်သော်လဲဘဲ ဒီနေရာမှာဆိုယင်၊ ညကလဲပြောခဲ့ပြီ၊ မနောကံဘယ်နှစ်ပါး ကောက်ခဲ့သလဲ၊ ခုနစ်ပါးနော်။ မနောကံဘယ်နှစ်ပါးကောက်ခဲ့သလဲ (ခုနစ်ပါးပါဘုရား)။ ခုနစ်ပါး ခုနစ်ပါး ခေါ်တယ်။

အမှားသုံးမျိုးခွဲပြ

ခုနစ်ပါးကောက်ပုံကလေးကို နဲ့နဲ့ပြောမယ်၊ သောတာပန်သည် ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ရမယ်၊ ဒိဋ္ဌိသတ်ရမယ်။ အဲဒီဒိဋ္ဌိကို ဉာဏ်ရှိလို့

ဆွဲဆန်တတ်မယ်ဆိုယင်၊ ဒိဋ္ဌိက ဗမာပြန်ယင်၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကြည့်
 ပြီးတော့ အမှားလို့ ဗမာပြန်ရတယ်၊ အမြင်မှား၊ အသိမှား၊
 အယူမှား၊ အဲဒီအမှားသုံးခုကို ကျဉ်းသထက်ကျဉ်း ရှင်းသ
 ထက်ရှင်းအောင် ဒိဋ္ဌိကို အမှားလို့ ဗမာပြန်လိုက်ကြ၊ ပြန်ပြီး
 တော့ဆွဲဆန်လိုက်စမ်း။ အရင်းမှား၊ အလယ်မှား၊ အဖျား
 မှားလို့ သုံးခုပေါ်ထွက်လာတယ်ခေါ်တယ်။ အဲဒီလိုဆန်တတ်
 မှ သတ်တာကုန်တယ်နော်၊ အဆန်မတတ်ဘူးဆိုယင် သတ်
 တာမကုန်ဘူးခေါ်တယ်၊ လောဘတလုံးထဲ အရင်း၊ အလယ်၊
 အဖျား သုံးခုဆွဲဆန်လိုက်လို့၊ ထို့အတူ၊ ဒေါသတလုံး၊ မောဟ
 တလုံးလဲ အရင်း၊ အလယ်၊ အဖျား ဆွဲဆန်လိုက်ပါ။ ပါဏာတိ
 ပါတကံ တခုထဲကိုလဲ အရင်း၊ အလယ်၊ အဖျား သုံးခုဆွဲဆန်
 လိုက်ရတယ်။

ဒီမှာ .. ဒိဋ္ဌိကလေးဆွဲဆန်လိုက်ယင်၊ အရင်းမှား၊ အလယ်
 မှား၊ အဖျားမှားလို့ သုံးခုဆွဲဆန်လိုက်၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုး
 ဆက်စမ်း၊ အရင်းမှားလို့ အလယ်ခေါင်မှားကြသည်။ အလယ်
 ခေါင်မှားလို့၊ အဖျားမှားကြသည်။ အဖျားမှားတယ်ဆိုတာ၊
 ကာယကံ၊ ဝစီကံ ခေါ်တယ်၊ အလယ်ခေါင် မှားတယ်ဆိုတာ
 မနောကံခေါ်တယ်၊ အရင်းမှားတယ်ဆိုတာက နာမ်၊ ရုပ် အ
 မှား ခေါ်တယ်၊ ဒါ... အကြောင်း အကျိုး ဆက်နေတာတဲ့၊
 ဒီတော့-အခြားအမှားသည်၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ ကာယကံ-သုံး၊
 ဝစီကံ-လေး လို့ ဒီလိုဆိုသောကြောင့်၊ ဒီ-ကာယကံ၊ ဝစီကံ
 သည် ဘာကြောင့်မှားရသလဲ၊ အကြောင်းရှာစမ်း၊ အလယ်
 မနောကံကမှားနေလို့တဲ့။ ဟောဒါကြောင့်၊ အဖျားကာယကံ

သုံးခုရှိရင်၊ အလယ်မနောကံမှာ ကာယကံနှင့်စပ်သော မနောကံလဲ ရှိရမယ်၊ အဖျားမှာ ဝစီကံပါယင် အလယ်ခေါင်မှာ ဝစီကံနှင့်စပ်သော မနောကံရှိရမယ်။

ကာယကံနှင့်စပ်သော မနောကံ (၃) ပါး

ဒါကြောင့်၊ ကာယကံ-သုံး၊ ဝစီကံ-လေး ရှိသလို၊ မနောကံမှာလဲဘဲ ခုနစ်ပါးရှိရမယ်တဲ့၊ ဒီလို ဆိုလိုက်ပါတယ်။ ဒါက အရင်း၊ အလယ်၊ အဖျား၊ သုံးခုဆွဲဆန့်တတ်မှ အသေအချာ ရှင်းရှင်းမှတ်ပါ။

ကဲကောက်တော့မယ်။ ကာယကံနှင့်စပ်သော မနောကံသုံးပါး သူများအသက်ကိုသတ်တဲ့ ကြံစိစိတ်ကူးတာတစ်၊ သူများ ဥစ္စာခိုးယူတိုက်ဖျက်လုယက်တဲ့ ကြံစိစိတ်ကူးတာနှစ်၊ မသွားလာကောင်းသော ကာမဂုဏ်တို့၌ ပြစ်မှားတဲ့ ကြံစိစိတ်ကူးတာ သုံးတဲ့ စိတ်ကူယုံ စိတ်ကူးသေးတယ်နော်၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် မလုပ်သေးဘူး။ စိတ်ကူးယုံ စိတ်ကူးတာ မနောကံ၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်သွားမယ်ဆိုယင်၊ ကာယကံခေါ်တယ်၊ ယခုတော့စိတ်ကူးယုံခေါ်တယ်။

ဝစီကံနှင့်စပ်သော မနောကံ (၄) ပါး

ဒါကြောင့် ကာယကံနှင့်စပ်သော မနောကံသုံးပါးရပြီ၊ ဝစီကံနှင့်စပ်သော မနောကံလေးပါးလိမ်ပြောတဲ့ ကြံစိစိတ်ကူးတာတစ်၊ ကုန်းချောတဲ့ ကြံစိစိတ်ကူးတာနှစ်၊ အတင်းပြောတဲ့ ကြံစိစိတ်ကူးတာသုံး၊ စိတ်ကြမ်းပြောတဲ့ ကြံစိစိတ်ကူးတာလေး၊ စိတ်ကူးယုံ စိတ်ကူးသေးတယ်။ ပထမ ဝိတ္တပေတော့ ကေဝါစံ

ဘိန္တတီ အရ ရှေ့ဦးစွာကြံစီ စဉ်းစားတွေးတောနေဒါ မနောကံ
 ခေါ်တယ်။ ဒီတင်ပျောက်သွားမယ်ဆိုယင် မနောကံခေါ်တယ်။
 ပါးစပ်က တကယ်ထုတ်ပြောမယ်ဆိုယင်၊ ဝစီကံဖြစ်သွား
 တယ် ခေါ်တယ်။ ဒါကြောင့်ဝစီကံနှင့်စပ်သော မနောကံလေး
 ပေါင်လိုက်ယင် မနောကံဘယ်နှစ်ပါးရှိသလဲ(ငါးပါးပါဘုရား)
 ဟော အဲဒါမှတ်ထားကြ။ တမျိုးဘဲသိနေကြ အဘိဇ္ဈာဗျာပါဒ
 မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ပေါင်းယင်ဖြစ်တယ်။

သို့သော်ဘုန်းကြီးပြတဲ့ အရင်း၊ အလယ်၊ အဖျားအကြောင်း
 အကျိုးနဲ့ ဆိုယင်၊ အခုလိုမနောကံခုနှစ်ပါး ကောက်မှ ကိုက်
 တယ်ခေါ်တယ်။

မှတ်မိကြာလား၊ အဲဒါမနောကံခုနှစ်ပါး နံပါတ်သာတတ်
 ထားကြ။ မနောကံအသစ်ကိုး။ ဟောလာပြီ မနောကံဆိုတော့
 မနေ့ကပြောတဲ့ အပါယ်ကြတဲ့ တရားခံနံပါတ်ကိုလဲမမေ့နဲ့ အုံး။

နှစ်တရားခံခြောက်ပါး

တစ်တရားခံဒိဋ္ဌိ၊ နှစ်တရားခံ အကုသိုလ်ကံသုံး အပါယ်
 မမေ့နဲ့ နော်၊ နှစ်တရားခံ ဘယ်သူလဲ (အကုသိုလ်ပါဘုရား)
 အကုသိုလ်ကံမှာ ချဲ့လိုက်တော့ ကာယကံ ကံဟောင်း၊ ဝစီကံ
 ကံဟောင်း၊ မနောကံ ကံဟောင်း၊ ကံဟောင်း ဘက်ကသုံး။
 ကာယကံ ကံသစ်၊ ဝစီကံ ကံသစ်၊ မနောကံ ကံသစ်၊ ကံသစ်
 ဘက် ကသုံး ပေါင်းလိုက်တော့ နှစ်တရားခံ အကုသိုလ်ကံသည်
 ခြောက်ပါးရှိတယ်။ ရှင်းပလား(ရှင်းပါပြီဘုရား)။

သမထရှိလျှင် မနောကံမပေါ်

အခုမနောကံအသစ်တဲ့၊ မနောကံအသစ်ကို သမထနဲ့ ဘိ
တဲ့ ဟောသမထ တရားသည် ဘိတရား ခေါ်တယ်။ ဟုတ်
ကြရဲ့လား၊ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား) သမထတရားသည် ဘိတရား
ဘယ်သူ့ကိုဘိသလဲ၊ မေးယင် မနောကံ၊ မနောကံက အသစ်
လား အဟောင်းလားမေးယင်၊ အသစ်ပေါ့။ အသစ်ဆိုတော့
ဖြစ်ပြီးသားလား၊ မဖြစ်ရသေးတာလား (မဖြစ်ရသေးတာပါ
ဘုရား) အဲဒီမဖြစ်ရသေးတာကို မဖြစ်ရအောင် သမထကလေး
ဝင်နေမယ်ဆိုလို့ ရှိယင်၊ အဲဒါဘိထားတယ်ခေါ်တယ်။

ပရိယုတ္တာန ကိလေသာနာမ်စင်မှာ ထကြွသောင်းကြမ်း
တာကလေးကိုသမထဝင်လိုက်တော့နာမ်စင်မှာသောင်းကြမ်း
တာရှိသေးလား(မရှိပါဘုရား) မနောကံကော ပေါ်သေးလား။
(မပေါ်ပါဘူးဘုရား) သူများ အသက်ကိုသတ်ဘို့ ကြံစိတ်ကူး
တာ သူများဥစ္စာ ခိုးယူတိုက်ဖျက်လုယက်ဘို့ ကြံစိတ်ကူးတာ
မသွားလာ ကောင်းသော ကာမဂုဏ်တို့၌ ပြစ်မှားဘို့ကြံစိတ်
ကူးတာပေါ်သေးသလား(မပေါ်တော့ပါဘူးဘုရား)။

မပေါ်တော့ဘူး၊ ထို့အတူလိမ်ပြောဘို့ကြံစိတ်ကူး ကုန်းချော
ဘို့ကြံစိတ်ကူး စိတ်ကြမ်းပြောဘို့ကြံစိတ်ကူး အတင်းပြောဘို့ကြံစိ
တာကော စိတ်အစဉ်မှာ ပေါ်သေးသလား (မပေါ်တော့ပါ
ဘူးဘုရား)။

ဘယ်သူ့ရှိနေလို့လဲ သမထရှိနေလို့ သမထနဲ့ မနောကံတဲ့
ကို မတဲ့ဘူး၊ သမထရှိနေယင်၊ မနောကံကလေးဟာ ဝတ်နေ
တာဘဲ ဟုတ်ကောဟုတ်ကဲ့လား(မှန်ပါဘုရား)။

ဆေးသုံးမျိုး ဥပမာ

ဥပမာဆိုယင်၊ ရောဂါကြီးရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဆေးသုံးမျိုး စားရတယ်၊ ရှောင်ဆေးတလက်၊ လိမ်းဆေးတလက်၊ အမြစ်ဖြတ်ဆေးတလက် သုံးခုစားရတယ်၊ ရှောင်ဆေးနဲ့ သီလနဲ့ တူပါတယ်၊ လိမ်းဆေးနဲ့ သမထနဲ့ တူပါတယ်။ အမြစ်ဖြတ်ဆေးနဲ့ ဝိပဿနာနဲ့ တူပါတယ်နော်။ လိမ်းဆေးကလေးလိမ်းလိုက်။ လိမ်းဆေးလိမ်းလိုက်မယ်ဆိုယင်၊ အပြင်ဘက်မှာ ပေါ်နေတဲ့ အနာကြီးရောဂါသည် ငုတ်မသွားဘူလား။ (သွားပါတယ် ဘုရား) အဲဒါငုတ်သွားတယ်၊ အတွင်းဝင်ပြီးတော့သွားတယ်။ ပျောက်ကော ပျောက်ရဲ့လား (မပျောက်ပါဘူးဘုရား) နောက်ကိုဆေးမှား အစာမှားနဲ့ တွေ့မယ်ဆိုယင် ပြန်မပေါ်ဘူးလား (ပေါ်ပါတယ်ဘုရား)။

အဲဒီလိုဘိဆေးနဲ့ သမထနဲ့ တူတယ်၊ သမထတရားကလေး ရှိနေပြီဆိုယင် မနောက်လာသေးသလား (မလာတော့ပါဘူးဘုရား) စိတ်ကော၊ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ကောက်၊ စိတ်မချမ်းသာတာ လာသေးသလား (မလာတော့ပါဘူးဘုရား) ငုတ်နေတယ်ခေါ်တယ်။ သို့သော်အမြစ်တော့မပြတ်ဘူး၊ ပြတ်ရဲ့လား (မပြတ်ပါဘူးဘုရား) နောက်ကို ဒီသမထတရားကလေး မရှိဘူးဆိုယင်၊ စိတ်အစဉ်မှာပြန်ပေါ်တတ်သည် ဟုတ်ရဲ့လား (ဟုတ်ပါသည်ဘုရား)။

လမ်းရှည်နှင့် လမ်းတိုသမထ

အဲဒါဘိဘယ်ဘိတယ်ခေါ်တယ်၊ မနောက်အသစ်ကိုသမထနဲ့ ဘိလို့ ဆိုတဲ့ အတိုင်း သမထကောက်တော့မယ်။ သမထ

ကောက်တော့မယ်၊ လမ်းရှည်ထဲက သမထတမျိုး လမ်းတိုထဲ
က သမထတမျိုး၊ နှစ်မျိုးရှိတယ်၊ လမ်းရှည်ထဲက သမထဆိုယင်
သင်္ဂြိုဟ်မှာ လာတဲ့အတိုင်း ဥပစာရသမာဓိ အပ္ပနာသမာဓိ
ကောက်ပါ။ လမ်းတိုထဲက သမထဆိုယင်၊ ခဏိကာသမာဓိ
ကောက်ပါ။ ဒီလိုလဲရှင်းထားရတယ်။

ကျမ်းညွှန်း

ဒါသင်္ဂြိုဟ်မှာကုန်စင်အောင်မပါဘူး။ ဋီကာကျော်မဏိမဉ္ဇူ
မဏိဒီပတို့မှာ ကုန်စင်အောင်မပါဘူး။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ
ကြီးတောင် ကုန်စင်အောင်မပါဘူး။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ
ပထမအုပ်နိဒါန်းအစမှာ ကုန်စင်အောင်ပါတယ်။ မူလပဏ္ဏာသ
ပဘာသဝသုတ် အဋ္ဌကထာမှာ ပါတယ်လို့ ယုံကြည်ကြနော်၊
(မှန်ပါ့ဘုရား) အဲဒါအကုန်ပါတယ်ခေါ်တယ် တချို့ကဒီလိုမသိ
လို့ ရှိယင်၊ သင်္ဂြိုဟ်အတိုင်း ယူထားတတ်တယ်၊ သင်္ဂြိုဟ်က လမ်း
ရှည်ထဲက သမထကိုပြောတယ်။

လမ်းရှည် သမထ ရှင်းပြပုံ

သီလအစ၊ သမထအလယ်၊ ဝိပဿနာအဆုံး၊ ဒိဋ္ဌိပြုတ်နိုင်
တဲ့ လမ်းရှည်လမ်းစဉ်ထုံးဆိုတဲ့အတိုင်း အစ၊ သီလလုံခြုံအောင်
ပြုကျင့်ရမယ်၊ နောက်ပြီးတော့ အလယ်ကျပြီဆိုယင် သမထ
ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးမြန်းတယ်ခေါ်တယ်၊ ဝိပဿနာနဲ့ မတွဲသေးဘူး၊
သမထရှေ့ ဝိပဿနာနောက် ဒီလိုလုပ်ယင် လမ်းရှည်ဘဲ၊
ဒါဖြင့် သမထကမ္မဋ္ဌာန်း စီးမြန်းတော့မယ် ဆိုယင်၊ သမထ
ကမ္မဋ္ဌာန်းထဲက လျော်သောကမ္မဋ္ဌာန်းတခုကို ပွားများရမယ်
နော်။

ဥပစာရ သမာဓိ ဖြစ်ပုံ

ပွားများတဲ့အခါမှာ နီဝရဏ ပွားသည်မှစ၍၊ ဈာန်၏ရှေ့
ဂေါတြဘု တိုင်အောင် ဥပစာသမာဓိခေါ်တယ်၊ ဥပစာဈာန်၏
အနီးခေါ်တယ်၊ စာရကဖြစ် သမာဓိကတည်ခေါ်တယ်၊ ဈာန်
၏အနီး ရှေ့နားမှာကပ်ဖြစ်တဲ့ သမာဓိတဲ့။

အပ္ပနာသမာဓိ ဖြစ်ပုံ

အဲဒီ-ဂေါတြဘု နောက်မှာဆိုယင် ပဋ္ဌဈေးနိလာတတ်တယ်၊
အဲဒီ-ပဋ္ဌမဈာန်သည် အပ္ပနာသမာဓိခေါ်တယ်၊ ဒီနှစ်ခုဘဲမှတ်
ထားကြ။ ပဋ္ဌမဈာန်သည် အပ္ပနာသမာဓိခေါ်သည် ဖြစ်လေ
သောကြောင့်၊ အပ္ပနာ သမာဓိ ဆို ယင် ဈာန်သမာဓိ၊ ဈာန်
သမာဓိဆိုယင် စဟုက္ကနည်းနဲ့၊ ဈာန်ရှစ်ပါး၊ ပဉ္စကနည်းနဲ့၊
ဈာန် ၉-ပါးဖြစ်သောကြောင့် အပ္ပနာသမာဓိ ၈-ပါး။

တနည်း၊ အပ္ပနာသမာဓိ ၉-ပါးရှိသည်။ အပ္ပနာသမာဓိ
၉-ပါး ရှိမယ်ဆိုယင်၊ ဈာန်တဈာန်၌ ဥပစာသမာဓိတခုရှိ
သောကြောင့်၊ ဥပစာသမာဓိ ၈-ပါးပါ၊ ၈-နှစ်လီ ၁၆-မျိုး
ရပါတယ်။ အပ္ပနာသမာဓိ ၉-ပါးရှိမယ်ဆိုယင်၊ ဥပစာသမာဓိ
လည်း ၉-ပါးရှိခြင်းကြောင့် ၉-နှစ်လီ ၁၈-တမျိုးရပါသည်၊
ရှင်းသွားပြီလား (ရှင်းသွားပါပြီဘုရား)။

ဒါဖြင့်၊ ဥပစာသမာဓိ အပ္ပနာသမာဓိနှစ်ပါး ပေါင်းလိုက်
မယ်ဆိုယင်၊ ၁၆-တမျိုး၊ ၁၈-တမျိုးရတယ်။ အဲဒီလိုသိရဒါ
ဘာကျေးဇူးများသလဲဆိုယင်၊ သမထဘက်က ဝိပဿနာလမ်း
တက်တဲ့နေရာမှာ ကျေးဇူးများတယ်ခေါ်တယ်နော်။

သမထမှ ဝိပဿနာ တက်ပုံ

လှမ်းတက်ပုံကလေး ပဌမဈာန်မရသေးခင် ဥပစာသမာဓိကလဲ ဝိပဿနာကို တက်နိုင်တယ်။ ပဌမဈာန်ရပြီးမှလဲ တက်နိုင်တာဘဲ။ ပဌမဈာန်ရပြီးတဲ့နောက် ဒုတိယဈာန်မရသေးခင် ဥပစာသမာဓိကလဲ တက်နိုင်တယ်။ ဒုတိယဈာန်ကလဲ တက်နိုင်တယ်။ ဒုတိယဈာန်ရပြီးတဲ့နောက် တတိယဈာန် မရသေးခင် ဥပစာသမာဓိကလဲ တက်နိုင်တယ်။ တတိယဈာန် ရပြီးမှလဲ တက်နိုင်တယ်လို့ ဤကဲ့သို့ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ အထက်ကို တက်သွားရမယ်ဆိုရင်၊ ၁၆-မျိုးတက်နိုင်သည်။ တနည်း၊ ၁၈-မျိုးတက်နိုင်သည်လို့သာ မှတ်ပေတော့။

အမှာစကားရပ်

ဒါ....ကိုယ့်လမ်းတော့မဟုတ်ဘူး၊ ဘုန်းကြီးပြတဲ့ လမ်းက လမ်းတိုပြ၊ ယခုဟာက လမ်းရှည်ပြ လမ်းရှည်ပင် ဖြစ် သော်လည်း၊ ကြုံတဲ့အခါမှာ အနည်းငယ် ရှင်းပြရတယ်၊ ဥပစာသမာဓိ အပ္ပနာသမာဓိဆိုတာ စာတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ လောက်သာ သိနိုင်လောက်ပေ၏။ စာမတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အောက်မေ့ခြင်းနှင့်ပီတိသက်၍ အကျဉ်းချုပ်ကလေး ဆုံးမချင်တယ်။

ဘုရားရှိခိုးသုံးမျိုးခွဲပြပုံ

ဘုရားရှိခိုးမယ်နော်၊ ဟုတ်ကြရဲ့လား။ ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။ ဘုရားရှိခိုးပုံနည်းကလေး ပေးခဲ့မယ်နော်၊ ဘုရားရှိခိုးက သုံးမျိုးရှိတယ်၊ ရိုးရိုး ဘုရားရှိခိုးတာကတမျိုး၊ အထူးဘုရားရှိခိုးတာက တမျိုး၊ အမြတ်စား ဘုရားရှိခိုးတာက တမျိုး သုံးမျိုးရှိ

တယ်။ ရိုးရိုးဘုရားရှိခိုးဆိုတာ သမထဝိပဿနာမပါဘဲနဲ့ ရှိခိုး
 တာခေါ်တယ်နော်၊ အထူးဘုရားရှိခိုးဆိုတာက သမထပါလို့
 ရှိခိုးတာခေါ်တယ်နော်။ အမြတ်စား ဘုရားရှိခိုးတယ်ဆိုတာ
 ဝိပဿနာနဲ့ ရှိခိုးတာ ဆိုလို့တယ်လို့ နော်။ အခုတော့-အထူး
 ဘုရားရှိခိုးဆိုသောကြောင့် သမထဆန်ဆန်လေး ဘုရားရှိခိုး
 တယ် အကျဉ်းချုပ်လေးမှတ်ထားကြ။

ဗုဒ္ဓာနုဿတိ ဘာဝနာ ပွားပြီး ဘုရားရှိခိုးပုံ

ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးရှိတယ်၊ 'ဝိတက်ဝိစာရပီတိသုခကေဂ္ဂတာ
 ဘယ်နှစ်ပါး၊ ငါးပါးပါးဘုရား၊ ဒီငါးပါးကို ဈာန်အင်္ဂါလို့
 ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ဈာန်အင်္ဂါငါးချက်နှင့်အညီ ရှိခိုးယင် သမထရှိ
 ခိုးနည်းခေါ်တယ်၊ သမထရှစ်ခိုးနည်းဆိုယင် ဝိသေသဘာဂီယ
 လို့ ခေါ်တယ် (ရှင်းပါရဲ့လား၊ ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။ ကဲ-ဒါဖြင့်
 အိမ်မှာရှိသောဘုရားကိုပင်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းမှာရှိသောဘုရား
 ကိုပင်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်ပွားတော် တခုခုပင်ဖြစ်စေ ဖူးတော့မယ်
 နော်။

ဘုရားရှေ့နားမှာ မနီးလွန်း မဝေးလွန်းသောအရပ် ထိုင်ရ
 မယ်။ လူများရှုတ်တယ်၊ ဆူညံတယ်ဆိုယင် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်
 မှာ သွားထိုင်ရမယ်။ ရဟန္တာကိုယ်တော်များ ဘုရားဖူးမယ်
 ဆိုယင် လူရှင်းရှင်း ဘုရားဖူးတယ်။ အကယ်၍ လူရှုပ်မယ်ဆို
 ယင်၊ လူရှင်းတဲ့အထက်ပစ္စယံတက်သွားပြီး ဘုရားအာရုံပြုတာ
 သူတို့က အင်မတန်လေးနက်တယ်။ ဂုဏ်တော်လဲ တယ်ထူး
 တယ် ခေါ်တယ်။ အဲဒီဥပမာကဲ့သို့ အသံတိတ်ဆိတ်၊ လူချေ
 တိတ်တဲ့ နေရာကလေးရှာကြ။

ပရိကမ္မနိမိတ်ဖြစ်ပုံ

ရှာပြီးတော့ မနီးလွန်း မဝေးလွန်းသော အရပ်မှာ ထိုင်ပါ။ တဘက်ကလေးရှိယင် တဘက်ကို လက်ကတော့ထိုးတဲ့ မျက်စိ ဖွင့်ပြီးတော့ ဘုရားကိုကြည့်နော်၊ အားရအောင်ကြည့် မျက်စိ ဖွင့်ကြည့်တော့ ဘုရားကို မမြင်ဘူးလား၊ မြင်ပါတယ်ဘုရား၊ အဲဒါ-မျက်မြင် ဘုရား ခေါ်တယ်။ စာလို-ပရိကမ္မ နိမိတ်တဲ့။ ဟောပရိဆိုတာ-ထပ်ခါထပ်ခါ၊ ကမ္မဆိုတာ-ပြုလုပ်ရမယ်ခေါ် တယ်။ အဲဒီမျက်မြင်ဘုရားကို စီးမြန်းရမည်လို့ ဆိုလိုသည်။ သဘောကြပါရဲ့လား၊ ကြပါတယ်ဘုရား။

ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်ပုံ

မျက်မြင်ဘုရားဆိုယင်၊ မိမိအိမ်မှာရှိတဲ့ ဘုရားဘဲ၊ ဥပမာ၊ မဟာမြတ်မုနိဘုရားကို ဆိုပါတော့၊ မျက်မြင် ဘုရား ဆိုယင် မဟာမြတ်မုနိဘုရားတဲ့၊ အဲဒါ ပရိကမ္မနိမိတ်ဘဲ၊ ဒီဘုရားကို မျက်စိနဲ့ ဖွင့်ပြီး စီးဖြန်းရမှာဘဲ။ မျက်စိနဲ့ ဖွင့်ကြည့်ပါများယင် စိတ်နဲ့ မြင်မမြင်ကို မှတ်ကြည့်လိုက်။ မှတ်ကြည့်လိုက်တော့ စိတ်ထဲမှာ မမြင်သေးယင်၊ ပြန်ဖွင့်ကြည့်လိုက်၊ နောက်တခါ မှတ်ကြည့်လိုက်၊ စိတ်ထဲမှာမမြင်မခြင်း ဖွင့်ချီ မှတ်ချီ ဖွင့်ချီ မှတ်ချီ ပြုလုပ်ပါတဲ့၊ နောက်ပိတ်ဆုံးမှာ ဖွင့်လိုက်တဲ့တချက် ဌှိ စိတ်ထဲမှာမြင်သွားရော။ မဟာမြတ်မုနိဘုရားဘဲ၊ မြင်နေ တာဘဲ အဲဒါစိတ်မြင်ဘုရား စာလိုဥဂ္ဂဟနိမိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဥဂ္ဂဟဆိုတာ မနောဒွါရစိတ်နဲ့ ယူဒါခေါ်တယ်၊ စိတ်ဆိုတာ အာရုံခေါ်တယ်၊ စိတ်နဲ့ မြင်တဲ့ဘုရားနော်၊ မှန်ပါဘုရား။

ဝိတက်ဖြစ်ပုံ

ခုနကတုံးက မျက်မြင်ဘုရား မျက်မြင်ဘုရားလဲ မဟာမြတ် မုနိဘဲ သိတ်တော့လဲမထူးဘူး။ ပရမတ်လို့ ဆိုယင် နဲနဲလေး တော့ထူးတယ်။ မျက်မြင်ဘုရားက ပစ္စုပ္ပန်ရူပါရုံ၊ စိတ်မြင်ဘုရားက အတိတ်ရူပါရုံ အဲဒီလောက်ထူးတဲ့ ပုံတော်ကတော့ မဟာ မြတ်မုနိဘုရားပါ။ အဲဒါစိတ်နဲ့ ဘုရားမမြင်မခြင်း ဖွင့်ချီ မှိတ်ချီ ဖွင့်ချီ မှိတ်ချီ ပြုလုပ်နေဒါ စာလိုဝိတက်ခေါ်ဒါ ရှင်းပလား။ ရှင်းပါပြီဘုရား။ ဝိတက်ဆိုတာ အာရမ္မဏာဘီရောပန လက္ခဏောစိတ်ကလေးတလုံးကို ဘုရားအာရုံထဲကို မရောက်ရောက် အောင်တင်ပေးတာ အဲဒါဝိတက်သဘော။ စာလိုဝိတက် မြန် မာလိုခေါ်လိုက်တော့ အဲဒါအကြံအစည်ခေါ်တာ အကြံအစည် ကိုသဘော ပြောလိုက်တော့ ဘုရားအာရုံဆီသို့ စိတ်ကလေး တင်ပေးလိုက်တာပေါ့ အားလုံးရှင်းပလား။ ရှင်းပါဘုရား။

သမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပ

တင်လိုက်တာ ဝိတက်နော် ဟိုနောက်တော့သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အကြောင်း စိတ်တက္ခဏ တချက်ထဲ လာလိမ့်မယ် သမ္မာသင်္ကပ္ပကထင် သမ္မာဒိဋ္ဌိကမြင် ထင်မြင်တပြိုင်နက်ခေါ် တယ်။ ကြံစီစဉ်းစား တွေးတောနေတယ် ဆိုတာက၊ အဲဒါက ပညတ်သမုတိသဘောပေါ့။ စိတ္တက္ခဏတချက်ထဲမှာ၊ ကြံစီ စဉ် စားတွေးတောလို့ ရပါ့မလား (မရပါဘုရား) မရတော့ သမ္မာ သင်္ကပ္ပဟာ၊ ဝိတက်၊ ဝိတက်ဆိုတာ အာရမ္မဏာဘီ ရောပနလက္ခဏောပေါ့။ အာရုံပေါ်သို့ စိတ်ကလေးတင်တာ၊ ဝိတက်တ လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက်မြင်၊ အဲဒါသမ္မာဒိဋ္ဌိ။ ဒါ့ကြောင့်

သဘာဝ ကြအောင် ယူထားကြတဲ့။ မြင်ကြရဲ့လား (မြင်ပါ
ဘုရား)။

ဝိစာရဖြစ်ပုံ

ဟောစိတ်ထဲမှာဘုရားမမြင်မခြင်း မှိတ်ချီဖွင့်ချီ၊ မှိတ်ချီဖွင့်ချီ
ပြုလုပ်နေတာခေါ်ပါတယ်။ ဟောနှစ်ခုရှိသွားပြီ မျက်မြင်ဘုရား
တစ်စိတ်မြင်ဘုရား နှစ်၊ ဟော စိတ်က ဘာမြင်နေလဲ၊ ဘုရား
မြင်တယ်။ မျက်လုံးက ဘယ်နဲ့ နေ မှိတ်ထားလေ၊ မျက်လုံးမှိတ်
ထားတယ်နော်၊ သေချာမှိတ်ထားကြ၊ အဲဒါမျက်လုံးမှိတ်သော်
လဲဘဲ၊ စိတ်ကတော့ဘုရားမြင်နေတာဘဲ၊ အဲဒီအခါကြာမှ ဝိစာရ
ဝိစာရဆိုတာ ဂုဏ်တော်သုံးသပ်တယ်။ ဂုဏ်တော်တင်တယ်၊
ဂုဏ်တော်မှန်းတယ်ဆိုလိုတယ်။

ဂုဏ်တော်တင်ချိန်

စည်းကမ်းလေးနော်၊ ဘယ်အချိန် ဂုဏ်တော်တင်ရမလဲ
မေးယင် မျက်လုံးမှိတ်ပြီး စိတ်နဲ့ မြင်တဲ့အချိန်မှာ ဂုဏ်တော်
တင်ကြ။ သဘောကျပလား (ကျပါဘုရား) ရှိခိုးခါနည်း ရှိခိုး
တော့မယ်။ သြကာသဆိုတော့မယ်ဆိုယင် မျက်လုံးမှိတ်လိုက်
ကြ။ မျက်လုံးမှိတ်တော့၊ မျက်စိအာရုံစိတ်မသွားဘူးလား၊ စိတ်
သွားသောအခါမှာဆိုယင်၊ ရှိခိုးခံရသော ရတနာသုံးပါး၏
ခန္ဓာ ရင်တွင် နာမ်အစင်မှာ ဝင်နေတဲ့ သီလဂုဏ် သမာဓိဂုဏ်
ပညာဂုဏ်ကို ယိရောက်အောင် မတင်နိုင်ဘူးလား (တင်နိုင်ပါ
ဘုရား)။

ကဲစည်းကမ်းလေးမှိတ်ထားရမယ်၊ ဘယ်အချိန်ဘုရားဂုဏ်
တော်တင်မလဲ၊ ဘယ်အချိန်မှန်းမလဲ၊ အဲဒီလိုဆိုယင် မျက်လုံး

မှိတ်၊ စိတ်နဲ့ ဘုရားမြင်နေတဲ့အချိန်မှာ ဂုဏ်တော်တင်ကြ။ ဂုဏ်တော်ဘင်တာ၊ ဂုဏ်တော်မှန်းတာ ဂုဏ်တော်သုံးသပ်တာကို ပင် စာလိုဝိစာရခေါ်သည်။ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းသွားပါပြီ ဘုရား)။

ဂုဏ်တော်မှန်းပုံ

အဲဂုဏ်တော်မှန်းပုံလေးပြောမယ်။ ဂုဏ်တော်ကတော့ရတဲ့ ဂုဏ်တော်မှန်းရတာတဲ့။ အရဟံ ဂုဏ်တော်မှန်းပြမယ်။ မှန်းလဲ မှန်းဘူးရမယ်။ အရဟံ၊ အရဟံ၊ အရဟံ၊ ပါဠိသက်သက်ပင်ဖြစ် စေပူဇော်ထိုက်သော ဘုရားကြီးပါတကား ဘုရားကြီးပါတကား လို့ မြန်မာလို သက်သက်ဖြစ်စေ၊ အရဟံဂုဏ်ထူးဖြင့် ပူဇော်ထိုက်သော ဘုရားကြီးပါတကား ဘုရားကြီးပါတကား လို့ ပါဠိ၊ မြန်မာနှစ်ဘာသာရောယှက်၍ဖြစ်စေ၊ တိုတိုလေးဂုဏ်တော်တင်ကြ။ တကယ်သမထဆိုယင် စိတ်နဲ့ ဂုဏ်တော်တင်ကြ ပါးစပ်ကမဆိုရဘူး။ အကယ်၍စိတ်နဲ့ ဂုဏ်တော်တင်တာ မထိ ရောက်သေးဘူးဆိုယင် ပါးစပ်နဲ့ မတင်ရ။ ပါးစပ်နဲ့ တင်ခြင်းသည် စိတ်မှာစွဲမြဲတဲ့ အထောက်အပံ့၊ ဒါ့ကြောင့် ရှေ့ရှေ့ကြီး ဂုဏ်တော် သုံးသပ်နေဘို့ မလို အကယ်၍၊ ရှေ့ရှေ့ကြီး သုံးသပ်နေမယ်ဆိုယင်၊ မိမိအသံကို မိမိသာယာနေတာရှိတတ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်စိတ်မှာ ဂုဏ်တော်လေး စွဲဘို့မှန်းတဲ့အခါမှာ၊ မနောကံနဲ့ မှန်းရမယ်။ မှတ်မိရဲ့လား(မှတ်မိပါဘုရား)။

စိတ်ထင်ဘုရား

ဒါ့ကြောင့်အရဟံ၊ အရဟံလို့ ပါဠိသက်သက် အနက်လဲ တင်မယ်။ သဘောလဲပါမယ်ဆိုယင်၊ ပါဠိသက်သက်လေးမှန်း

တာကောင်းတယ်၊ အရဟံ၊ အရဟံ၊ အရဟံလို့ ဂုဏ်တော်တင် ပါများယင်၊ ဂုဏ်တော်ကိုသုံးသပ် ဂုဏ်တော်ကိုနှိုးပါများယင် ရှေ့နားမှာ ဘုရားတဆူဘွားကနဲပေါ်လာတတ်တယ်။ စိတ်ထင် ဘုရားနော်၊ အရင် မျက်မြင်ဘုရား စိတ်မြင်ဘုရား မဟုတ်တော့ ဘူး။ အရင်ဘုရားက မဟာမြတ်မုနိဘုရားဘဲ၊ အခုစိတ်မှာလာ ထင်တဲ့ဘုရားက မဟာမြတ်မုနိဘုရား မဟုတ်တော့ဘူး။ ရှေ့နား ဘွားကနဲပေါ်တက်လာတယ်ဆိုယင်၊ ဘုရားအစစ်လို့ ထင်တတ် တယ်။ ရောင်ချည်တော်ခြောက်သွယ် ကွန့်မြူးပြီးတော့နေတာ တကယ်တန်း တွေ့ရသလို မြင်ရသည် ဖြစ်လေသောကြောင့် ဘုရားအစစ်လို့ စိတ်ကထင်တတ်တယ်။

ဝိတိဖြစ်ပုံ

ဤကဲ့သို့ဘုရားအစစ်လို့ စိတ်ကထင်မယ်ဆိုယင်၊ ကြက်သီး လေးတွေဖျန်းကနဲ၊ စိမ့်ကနဲ၊ အေးကနဲဆိုတာလို့ သိသိသာသာ ပီတိုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဝမ်းသာလာတတ်တယ်ဆို လို့သည်။ ငါတော့ဘုရားအစစ်ဖူးရပြီ တယ်ထူးပါလား၊ ဤကဲ့ သို့အောင်မေ့ပြီးသကာလ၊ ဘုရားအစစ်ကိုယ်ကြီးကို အားနဲ့ ယူလိုက်တဲ့အခါမှာ ရိပ်ခနဲ ပျောက်သွားတတ်တယ်။ အံ့အား သင့်နေတတ်တယ်။ နောက်ပိတ်ဆုံး အရဟံ၊ အရဟံလို့ ဂုဏ် တော်နှိုးပါများမယ်ဆိုယင်၊ မျက်လုံးမှိတ်စိတ်ရှေ့နားမှာဘွား ကနဲပေါ်တက်လာပြန်သည်။ ဤကဲ့သို့ပေါ်တက်လာတဲ့အချိန် မှာ အင်မတန် ကုသိုလ်ကံထူးလို့ ငါ့မှာဖူးရတယ်လို့၊ ဘုရား အစစ်ကြီးကိုပင် ငါ့ဖူးမြင်ရတယ်လို့... အင်မတန် အားရသည်

ဖြစ်လေသောကြောင့်၊ ကြက်သီးလေးတွေဖျန်းကနဲ၊ သိမ့်ကနဲ၊
စိမ့်ကနဲ၊ အေးကနဲ ဆိုတာလို သိသိသာသာ ပီတိဖြစ်ပေါ်လာ
တတ်တယ်။ ဝမ်းသာ လာတတ်တယ်။ အဲဒါ - ပီတိခေါ်ပါ
တယ်။ ရှင်းသွားပလား။

(ရှင်းသွားပါပြီတုရား)။

သုခဖြစ်ပုံ

ဝမ်းသာမယ်ဆိုယင်၊ ကြည်ညိုစရာဆိုတဲ့ အဖြစ်မျိုးလဲ
ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဒီတုရားဟာလေ အင်မတန် ကြည်ညို
စရာကောင်း၊ ဘာဖြစ်လို့လဲမေးယင်၊ ဒီတုရားကို ဂုဏ်တော်
များတင်လိုက်ပြီဆိုယင်၊ အင်မတန် ပီတိတွေဖြစ်လို့၊ ကြက်သီး
တွေထလို့၊ ဝမ်းသာလို့၊ အင်မတန်ကြည်ညိုစရာကောင်းတဲ့
တုရားတဆူရယ်လို့ လောကမှာ ခေါ်ဝေါ်ပညတ်သမုတ်အပ်
ပါသည်။ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းပါပြီတုရား)။ ဒီအသိ၊ ဒီအ
ကြောင်း၊ ကြည်ညိုစရာပေါ်လာပါသည်၊ ကြည်ညိုစရာပေါ်လို့
ချမ်းသာတာ သုခအကျိုးတရား ရှင်းရှင်းလေး မှတ်ထားကြ။

ကြည်ညိုစရာ ကောင်းလေလေ၊ ဝမ်းသာလေလေ၊ ဝမ်း
သာလေလေ၊ ပိုပြီးတော့ ကြည်ညိုစရာ ကောင်းလေလေ၊
ဤကဲ့သို့ ကြည်ညိုစရာ ကောင်းသည့်ဘက်က ဝမ်းသာလာ
မယ်ဆိုယင်၊ စိတ်ချမ်းသာလာတတ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာလာ
မယ်ဆိုယင်၊ တနှယ်ငင် တစင်ပါ ဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်လဲ
ဘဲချမ်းသာလာတတ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်း
သာ ဖြစ်ပေါ်လာမယ်ဆိုယင်၊ သုခဆိုတဲ့ ရတနာအစစ် ပေါ်

လာတတ်တယ်။ ရတီ ဇနေတီတိရတနာ ပျော်စရာဖြစ်စေတတ်သည်။ ဆိုလိုသည်။ ရှင်းရှဲလား (ရှင်းပါရဲ့ဘုရား)။

ကေဂ္ဂတာ ဖြစ်ပုံ

ဒီတခါဘုရားဖူးရတာ တယ်ပျော်တယ်ဟေ့၊ တယ်ပြီးတော့ ပျော်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ မေးယင်၊ စိတ်လဲချမ်းသာ ကိုယ်ကလဲချမ်းသာလို့။ ဥပမာ၊ ဘုရားဖူးတာဟာ တနာရီလောက် တောင်ကြာသွား၊ ကိုယ်လေးကြည့်မယ်ဆိုယင်၊ ညောင်းခြင်း ထူခြင်း၊ နာခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း ဘာမှလဲမရှိဘူး။ ကြာကြာလဲ ထိုင်နိုင်တယ်။ ငါ့စိတ်ကလေးဟာလေ၊ ဒီတခါ ဘုရားဖူးရတာ ချမ်းသာတယ်၊ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ကောက် စိတ်မချမ်းသာတာမရှိဘူး၊ စိတ်လေ စိတ်လွင့် အချောင်နေတာလဲ ဘာမှမရှိဘူး။ အခု ငါ့စိတ်လေး ဘုရားဖူးရတာ ခါတိုင်းနဲ့ မတူဘူး တယ်ပြီးတော့ချမ်းသာ၊ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်ခြင်းသည်-အကြောင်း၊ ရတနာပျော်စရာ ဖြစ်ခြင်းသည်ကား-အကျိုးတရား။ သေသေချာချာ မှတ်ထားနော်၊ ပျော်စရာ ဖြစ်လေလေ၊ ပျော်စရာ ဖြစ်မယ်ဆိုယင်၊ ဘုရားအာရုံတခုထဲမှာ စွဲပြီးတော့သွားတာ၊ အဲဒါ-ကေဂ္ဂတာ ခေါ်တယ်။

အငြိမ်းဆိုတာ သမထ

စိတ်ကလေးဟာဖြင့် ဘုရားအာရုံ တခုထဲစွဲသွားပြီး၊ အဲဒါ ကေဂ္ဂတာခေါ်တယ်နော်၊ ဘုရားအာရုံတခုထဲ စွဲသွားမယ်ဆို ယင်-သမာဓိ၊ ဘုရားအာရုံထဲမှာ စိတ်ကလေးသည် တည်တန့် ခိုင်ခန့်နေတာဘဲ၊ စိတ်ကလေးဝတ်သွားပြီဆိုလိုတယ်။

အင်မတန် လေငြိမ်တဲ့ နေရာမှာ မီးလေးထွန်းထားလိုက်
 ဘိသကဲ့သို့ မလှုပ်တော့ဘူး။ စိတ်ကလေးသည် ဘုရားအာရုံ
 ထဲမှာ ကောင်းကောင်းကြီး တည်သွားပြီဆိုပါတော့။ ဤကဲ့သို့
 စိတ်ကလေးသည် သမာဓိဖြစ်ပြီး ကောင်းမွန်စွာ တည်မယ်ဆို
 ယင် သမထကိလေသာငြိမ်းလေသည်....နော်၊ ဒီလိုဆို အငြိမ်း
 သမထဆိုသောကြောင့် ကိလေသာငြိမ်းလေ၏။

သမထ

ထိုကိလေသာ မနောကံကို သမာဓိနဲ့ ဘိလို့ ဆိုသော
 ကြောင့် အကြောင်းအကျိုး မနောကံကိလေသာနော်၊ သူများ
 အသက်ကိုသတ်ဘို့၊ ကြံစည်စိတ်ကူး ခိုးယူတိုက်ဖျက် လုယက်
 ဘို့ ကြံစည်စိတ်ကူးတာ မသွားလာကောင်းသော ကာမဂုဏ်
 တို့၌ ပြစ်မှားဘို့ကြံစည်စိတ်ကူးတာ ပေါ်သေးလား (မပေါ်
 တော့ပါဘုရား)။ ကာယကံနဲ့ စပ်တဲ့ မနောကံတွေ ငြိမ်မနေ
 ဘူးလား (ငြိမ်နေပါဘုရား)၊ ဝစီကံနဲ့ စပ်တဲ့ မနောကံလေး
 များကော ငြိမ်မနေဘူးလား (ငြိမ်နေပါဘုရား)။ အဲဒါ-သမထ
 ခေါ်တယ်။ အကြောင်းအကျိုးနော်။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ

ဤကဲ့သို့ ကိလေသာ ငြိမ်းနေပြီဆိုယင်၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိစိတ်
 ကလေး အခုမှစင်ကြယ်တယ်။ အခုမှ ကောင်းသွားတယ်ခေါ်
 တယ်။ ငါ့စိတ်လေး ငါ့စိတ်လေး ဘုရားရှိမခိုးခင်တုံးက စိတ်
 သည် တယ်ရှုတ်၊ စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်တိုတယ်၊ စိတ်ကောက်
 တယ်၊ စိတ်မချမ်းသာတာ အတော်များတယ်၊ ကာယကံနဲ့
 ပတ်သက်တဲ့ သတ်ဘို့ဆိုးဘို့ပြစ်မှားဘို့ ဒီလို စိတ်ကူးကြံစည်

တာတွေ အတော်များတယ်၊ ကောင်းကိုမကောင်းဘူး။ အခု စိတ်ကလေး အင်မတန် ကောင်းသွားတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ကောင်းလဲမေးယင်၊ ကိလေသာငြိမ်းနေလို့၊ ဘာဖြစ်လို့ငြိမ်း နေလဲမေးယင်၊ ဘုရားအာရုံတခုထဲမှာ စိတ်ကလေးကိုယူပြီး တော့ထားလို့၊ ဝတ်သွားလို့၊ ဘာဖြစ်လို့ ဝတ်သွားလဲမေး ယင်၊ ဘုရားအာရုံတခုထဲမှာ ယူပြီးတော့ထားလို့ အကြောင်း အကျိုးသာ ဆက်ပေတော့။ ဒုက္ခတာ အကြောင်း၊ သမာဓိ အကျိုး၊ သမာဓိအကြောင်း၊ သမထအကျိုး၊ သမထအကြောင်း၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ အကျိုးပါရှင်းသွားပလား (ရှင်းပါပြီဘုရား)။

အထူး-ဘုရားရှိခိုးပုံ

အဲဒီလေးခုဟာ တပြိုင်နက်ပါ၊ အာရုံတခုထဲယူမယ်ဆိုယင်၊ စိတ်တည်ယင်၊ ကိလေသာငြိမ်း၊ ကိလေသာ ငြိမ်းမယ်ဆိုယင်၊ စိတ်ကလေးစင်ကြယ်၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ဟော-အားလုံးရှင်းသွား ပလား (ရှင်းပါပြီဘုရား)။ မနောကံအပြစ်ကို သမာဓိနဲ့ သိပုံ ပါဘဲ၊ အဲဒါ လမ်းရှည်က သမထနော်၊ လမ်းရှည်ထဲက သမထ စည်းကမ်းအတိုင်းပြုလုပ်မယ်ဆိုယင်၊ အဲဒါအထူးဘုရားရှိခိုးဘဲ။

နည်းပေးလိုသောစေတနာ

အိမ်မှာ အဲဒီလိုပြုလုပ်ကြနော်၊ ဘုရားမှာ ရိုသေတာတွေ အင်မတန်များတယ်၊ တချို့အိမ်မှာဆိုယင် ကျောင်းလိုဘဲ၊ ဘုရားခမ်း ခပ်ကျယ်ကျယ်လေး ထုတ်ထားတယ်၊ ဘုရားခမ်း အင်မတန်သားနားတယ်၊ ဆလိုက်မီးတွေဘာတွေနဲ့ ဤကဲ့သို့ ဘုရားခမ်း၌၊ ဘုရားအာရုံယူတဲ့ အခါကာလဝယ် ဆိုယင်၊ သမထဆန်ဆန်နဲ့ အထူးဘုရားရှိခိုး အထူးအာရုံပြုပုံလေးကို

နည်းပေးချင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်လမ်းပင်မဟုတ်သော်လဲ
ဘဲ၊ အထူးတုရားရှိခိုးရယ်လို့၊ ဗုဒ္ဓာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ပတ်
သက်၍၊ အကျဉ်းလေး ဆုံးမလိုက်ပါသည်။ နည်းရလို့ ဝမ်း
မြောက်ခဲ့ပါယင်၊ သုံးကြိမ် သာဓု ခေါ် နှိုင်း ကြ ပါ စေ ကုန်
သတည်း။

(သာဓု-သာဓု-သာဓု)

လမ်းတို့ ခဏိက သမထ

အဲဒါ လမ်းရှည်ကုန်သွားရော။ လမ်းရှည် ကုန်သွားယင်၊
လမ်းတို့ပြောပြမယ်၊ လမ်းတို့ဆိုယင် ခဏိကသမာဓိ ကောက်ရ
တယ်နော်၊ အဲဒီလမ်းတို့လေးရှင်းပြအုံးမယ်။ (သီလအစသမ
ထဝိပဿနာအဆုံး ဒိဋ္ဌိအမှား ငုတ်ပြုတ်နှိုင်းတဲ့လမ်းတို့ လမ်းစဉ်
ထုံး) အဲဒါလေးလဲရအောင်လုပ်ရမယ်၊ လမ်းတို့ဝိပဿနာယာ
နိက လမ်းနဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရချင်တယ်ဆိုယင်၊ သူ့အစဉ်
အတိုင်း လုပ်ရမယ်၊ သီလအစ ဆိုသောကြောင့်၊ အစဆုံး သီလ
လုံခြုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ရမယ်။

သမထဝိပဿနာ အဆုံးဆိုသောကြောင့်၊ သီလလုံခြုံပြီးယင်
သမထနဲ့ ဝိပဿနာ တပြိုင်နက်လုပ်ရမယ်၊ ယုဂနန္ဒနည်းခေါ်
တယ်၊ ယုဂသမထဝိပဿနာတစုံ၊ နန္ဒဘွဲ့ခေါ်တယ်၊ သမထ
ဝိပဿနာတဲ့၍၊ မဂ်ဝင်တဲ့နည်း၊ ဖိုလ်ဝင်စားနှိုင်းတဲ့နည်း၊ ဒိဋ္ဌိ
အငုတ်သတ်နှိုင်းတဲ့နည်းလို့၊ အဲဒီလိုလဲမှတ်ပါ။ ဒါဖြင့် သမထ
သီးခြားမလုပ်ရဘူး။ ဝိပဿနာအားထုတ်မယ်ဆိုယင်၊ သမထ
ပါလာတာဘဲ၊ ဘယ်သမထလဲမေးယင်၊ ခဏိကသမထလို့ ယူ
ထားကြ။

သမထယာနိ ကဿတီ ဥပစာရ အပ္ပနာ၊
ပဘေဒံသမာဓိ ဟိကရဿ ခဏိကာ သမာဓိ။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ၊ ပဌမအုပ်နိဒါန်း နိဒါန်းမှလာတဲ့၊ စုဏ္ဏိယစကားနော်၊ ဒါဖြင့်လမ်းတိုထဲက၊ သမထဆိုယင် ခဏိက သမထကောက်၊ ဒါဖြင့် ခဏိကသမာဓိအကြောင်း ပြောကြစို့။ ဒါကိုယ့်လမ်းနော်၊ ကျကျနနမှတ်ပါ။

ခဏိကရှင်းပြပုံ

ခဏိကတပုဒ်၊ သမထတပုဒ်၊ နှစ်ပုဒ်တွဲပါ။ ခဏိကမှာဆိုယင် ဥပါဒ်၊ ဌိ၊ ဘင်၊ ခဏငယ်သုံးချက်ကောက်ပါ။ မြန်မာလိုဆိုယင် ဖြစ်တာ၊ ရင့်တာ၊ ပျက်တာ သုံးမျိုးကောက်ပါ။ ရှင်းရှဲလား (ရှင်းပါဘုရား) ဌိဆိုတာ ရင့်တာခေါ်တယ်၊ ရင့်တယ်ဆိုတာ၊ ဇရာခေါ်တယ်၊ ပရမတ်ဌိ- ပရမတ် ဇရာခေါ်တယ်၊ ပရမတ်ဌိ၊ ပရမတ်ဇရာဆိုတာ၊ အင်မတန်သိမ်မွေ့ တယ်၊ အင်မတန် သိဘ် ရာလဲခဲရင်းတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဖြစ်ယင်ပျက်တဲ့ဘက်ကို နဲနဲ လေးစောင်းလိုက်တာ၊ နဲနဲလေးရွေ့လိုက်တာ၊ အဲဒါပရမတ် ဇရာခေါ်တယ်။

ဖြစ်ပြီးယင် ဘင်ဘက်ကို နဲနဲလေးစောင်းလိုက်တာ၊ အဲဒါ ဇရာခေါ်တယ်၊ ဒါကြောင့်အလွန်တရာ သိမ်မွေ့နူးညံ့ သိစရာ ခဲရင်းသည် ဖြစ်လေသောကြောင့် ပရမတ်ဌိ ပရမတ်ဇရာဆို တာ ဖြစ်နဲ့ ပျက် ဒီနှစ်ခုယူပါ။ ဖြစ်နဲ့ ပျက် ဒီနှစ်ခုယူမယ်ဆိုယင် ပစ္စုပ္ပန်သာယူပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ယူမယ်ဆိုယင်၊ ပေါ်တုံးပေါ်ခိုက်ယူ ပါ။ ပေါ်တုံးပေါ်ခိုက်ကို ခဏိကခေါ်ပါသည်။ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းပါပြီဘုရား)။

သမာဓိရှင်းပြပုံ

ဒါဖြင့်ခဏိကသည်၊ ပေါ်တုံး ပေါ်ခိုက် ဆိုသောကြောင့်
 ဖြစ်နဲ့ပျက် ဒီနှစ်ခု ဥပါဒ်ကြီးဘဲ သက်သက် မဟုတ်ဘူးနော်၊
 ဘင်လဲ မပါဘူးလား၊ ပါပါတယ်ဘုရား၊ ပါသောကြောင့်
 နောက်ကိုသိမှတ်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်တာလဲသိရမယ်၊ ပျက်တာလဲ
 သိရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလို့ပြန်တယ်နော်။ အဲဒါခဏိက၊ နောက်ပြီး
 တော့ခဏိကမှာ၊ ခြောက်မျိုးရှိတယ်၊ ဝိပဿနာ အားထုတ်
 မယ်ဆိုယင်၊ ခဏိကဘယ်နှစ်မျိုးရှိပါသလဲ ခြောက်မျိုးနော်၊
 ခြောက်မျိုးရှိသောကြောင့်၊ သမာဓိလဲဘဲ ခြောက်မျိုးရှိတယ်၊
 ခြောက်မျိုးကောက်မယ်။

- ၁။ မျက်လုံးတွေ ခဏိကတမျိုး၊
 - ၂။ နားတွေ ခဏိကတမျိုး၊
 - ၃။ နှာခေါင်းတွေ ခဏိကတမျိုး၊
 - ၄။ လျှာတွေ ခဏိကတမျိုး၊
 - ၅။ ကိုယ်တွေ ခဏိကတမျိုး၊
 - ၆။ မနှောတွေ ခဏိကတမျိုး၊
- ဘယ်နှစ်မျိုးရှိ-ခြောက်မျိုး ရှိပါတယ်ဘုရား။

ကိုယ်တွေခဏိက

ယခုဘုန်းကြီးပြောတာ ကိုယ်တွေနော်၊ ဒါဖြင့် ကိုယ်တွေ
 ခဏိကကောက်ပုံ၊ ကိုယ်တွေဆိုယင် ကိုယ်မှာတွေတာကိုယ်မှာ
 ပေါ်တာ ဘယ်နှစ်မျိုးလဲ (ငါးမျိုးပါဘုရား) ပူတာ၊ အေးတာ၊
 လှုပ်တာ၊ ဆင်းရဲတာ၊ ချမ်းသာတာ၊ ဘယ်နှစ်မျိုး(ငါးမျိုးပါ

ဘုရား) အဲဒါကိုယ်တွေ့ခေါ်တယ်၊ ကိုယ်တွေ့ခဏ်ကဖြစ်သောကြောင့် ငါးမျိုးလဲမှန်ပါစေ။ ခဏ်ကဖြစ်သောကြောင့်ကိုယ်ထဲမှာလဲ၊ ပေါ်တုန်းပေါ်ခိုက်မှန်ပါစေ။ ဒီနှစ်ချက်ညီမှ၊ ကိုယ်တွေ့ခဏ်ကနော်။

သုံးချက်ညီရှင်းပြ

သမာဓိဆိုတာစိတ်တည်တာ၊ သဘောကြရဲ့လား၊ (ကြပါတယ်ဘုရား) သုံးချက်ညီရမယ်၊ ကိုယ်တွေ့လဲဖြစ်ရမယ်၊ ခဏ်ကလဲဖြစ်ရမယ်၊ သမာဓိလဲဖြစ်ရမယ်၊ ကဲ-ယောဂီတို့ကိုယ်ထဲမှာရှင်းပြမယ်။

အပူလေးပေါ်ရှင်းပုံ

အပူလေးသည် တင်ပါးပေါ်မှာ ပေါ်တယ် ဆိုပါတော့၊ အပူလေးက ကိုယ်တွေ့ထဲကပါ။ တင်ပါးမှာ ပေါ်တက်လာတာက ခဏ်ကပါ။ အဲဒီ အပူလေးပေါ်ဒါ စိတ်သွားတာက သမာဓိပါ။ ပေါင်းတော့ ကိုယ်တွေ့ ခဏ်ကသမာဓိ သုံးချက်ညီပါ။ အလုပ်စခန်းနော်။

အအေးလေးပေါ်ရှင်းပုံ

ယခုလို ခြေဖျားမှာ အအေးလေးပေါ်တယ် ဆိုပါတော့၊ အအေးလေးက ကိုယ်တွေ့ထဲကပါ။ ခြေဖျားမှာ ပေါ်တက်လာတာက ခဏ်ကပါ။ အအေးလေးပေါ်တာ စိတ်ရောက်သွားတာက သမာဓိပါ။ ပေါင်းတော့ ကိုယ်တွေ့ ခဏ်က သမာဓိ သုံးချက်ညီပါ။

လှုပ်ထာလေးပေါ်ရှင်းပုံ

လှုပ်ထာလေး၊ ဒိတ်ဒိတ်-ဒိတ်ဒိတ်နဲ့ လှုပ်တာ၊ လှုပ်လှုပ်-
လှုပ်လှုပ်နဲ့ လှုပ်တာ၊ ဖြတ်ဖြတ်-ဖြတ်ဖြတ်နဲ့ လှုပ်တာ၊ ဆပ်ဆပ်-
ဆပ်ဆပ်နဲ့ လှုပ်တာ စသည်ဖြင့် အလှုပ်ကလေးသည် ရင်ထဲမှာ
ပေါ်တယ်ဆိုပါတော့၊ အဲဒီ အလှုပ်ကလေးက ကိုယ်တွေ့ပါ။
ရင်ထဲမှာ ပေါ်တက်လာတာက ခဏိက ပါ။ အလှုပ်ကလေး
ပေါ် စိတ်ရောက်သွားတာက သမာဓိ ပါ။ ပေါင်းတော့ ကိုယ်
တွေ့ ခဏိက သုံးချက်ညီပါ။

ဆင်းရဲတာပေါ်ရှင်းပုံ

ဆင်းရဲတာလေး၊ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ လေးသည်
ပေါင်ထဲမှာပေါ်တယ်ဆိုပါတော့၊ အဲဒီ ကျင်တာ၊ နာတာ၊ ကိုက်
တာက ကိုယ်တွေ့ထဲကပါ။ ပေါင်မှာ ပေါ်တက်လာတာက
ခဏိကပါ။ ပေါ်တက်လာတဲ့ဆီစိတ်ရောက်သွားတာက သမာဓိ
ပါ။ ပေါင်းတော့ ကိုယ်တွေ့ခဏိက သမာဓိ သုံးချက်ညီပါ။

ချမ်းသာတာပေါ်ရှင်းပုံ

ချမ်းသာတာလေး၊ သိမ့်ကနဲ့၊ စိမ့်ကနဲ့၊ ဖိန်းကနဲ့၊ အေးကနဲ့
ဆိုတဲ့ ချမ်းသာမှုလေးတွေ ရင်ထဲမှာ ပေါ်တယ် ဆိုပါတော့၊
အဲဒီ - သိမ့်ကနဲ့၊ စိမ့်ကနဲ့၊ ဖိန်းကနဲ့၊ အေးကနဲ့ ပေါ်တာက ကိုယ်
တွေ့ပါ။ ရင်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်လာတာက ခဏိက ပါ။ ပေါ်တက်
လာရာဆီစိတ်ရောက်သွားတာက သမာဓိ ပါ။ ပေါင်းတော့
ကိုယ်တွေ့ ခဏိက သမာဓိ သုံးချက်ညီပါ။ ရှင်းသွားပလား
(ရှင်းပါပြီဘုရား)။

ခဏိက သမာဓိ

ပညာတကယ်ရှိယင်၊ ဒါသောက်ကျယ်ကျယ်လွင့်လွင့်ပြော
တတ်ယင် အစစ်ခံဘိတောင်မလိုတော့ဘူး။ ခန္ဓာမှာ ပေါ်ပုံ
ပေါ်နည်း၊ သမာဓိရှိပုံရှိနည်းတွေ အကုန်လုံး ပါသွားတာဘဲ။
တရားလဲဘဲ အခြေခံရသွားယင် ပြုလဲပြုတတ်တာဘဲ အဲဒါ...
ခဏိကသမာဓိနော်။ ဘာခဏိကလဲမေးယင် ကိုယ်တွေ့ခဏိက
သမာဓိနော်။ ငါးမျိုးလည်းမုန်ရမယ်။ ခဏိကဆိုသောကြောင့်
ကိုယ်ထဲမှာလည်း ပေါ်တက်လာရတယ်။ သမာဓိ ဆိုသော
ကြောင့် ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းလဲ စိတ်ကလေးလဲ ရောက်သွားရ
မယ်။ အဲဒါ-ခဏိကသမာဓိ။

သမာဓိမဂ်သုံးပါးသွင်းပုံ

ခဏိကသမာဓိဆိုယင်၊ သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါး ထည့် သွင်း ချ
လိုက်။ ပေါ်တုံးတွေ တည်တယ်ဆိုယင် သမ္မာသမာဓိ။ သမာဓိ
ကောင်းတယ်၊ သမာဓိခိုင်မြဲတယ်ဆိုလိုသည်။ သမာဓိကောင်း
ယင် - သမာဓိခိုင်မြဲယင် ဘယ်နဲ့ နေသလဲ၊ သမာဓိ ကောင်း
တော့ ပေါ်တိုင်း စိတ်တည်၊ ဟုတ်ကဲ့လား (ဟုတ်ပါတယ်
ဘုရား)။ သမာဓိကောင်းယင် ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း စိတ်မ
တည်ဘူးလား (တည်ပါတယ်ဘုရား)။ ခေါင်းမှာ ပေါ်ယင်
ကော စိတ်မရောက်ဘူးလား (ရောက်ပါတယ်ဘုရား)။ အထက်
ပိုင်း ပေါ်ယင်ကော (ရောက်ပါတယ်ဘုရား)။ အောက်ပိုင်း
ပေါ်ယင်ကော (ရောက်ပါတယ်ဘုရား)။ ကွက်ပေါ်ယင်ကော
(ရောက်ပါတယ်ဘုရား)။ တကိုယ်လုံးပေါ်ယင်ကော (ရောက်
ပါတယ်ဘုရား)။ စိတ်ကလေးရောက်ရောက်သွားတာဘဲ။ အဲဒါ

သမ္မာသမာဓိ ခဏိကသမာဓိဘဲ။ သမာဓိကောင်းတော့ ပေါ်
တိုင်းစိတ်တည်ငြား-ဒါကလေးလဲရအောင်လုပ်ရမယ်။

ဒါဖြင့် သမာဓိကောင်းတယ်လို့ ဆိုလိုက်ပါသဖြင့်၊ သမ္မာ
သတိ သတိကောင်းပြီးသား၊ သမ္မာဝါယမ ဇွဲ ကောင်း ပြီး
သားလို့ ကိန်းသေယူလိုက်ရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဒီ-သမ္မာ
သတိနဲ့ သမ္မာဝါယမ ဒီနှစ်ခုမှ အားမပေးယင် ဘယ်တော့မှ
သမ္မာသမာဓိမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း စိတ်ကလေး
မတည်နိုင်ဘူးနော်။ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ အား လုံး ရှင်း ရဲ့ လား
(ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။

အဲဒါ ဓာတုကထာ ဆိုဘူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဒီမှာ အလုပ်
စခန်းဘဲ။ ဒါ-အလုပ်ဘဲခေါ်တယ်။ သမ္မာသတိသည် သတိ၊
သမ္မာဝါယမသည် ဝီရိယ၊ သတိနှင့် ဝီရိယသည် သမာဓိ မ
ဟုတ်ပါဘဲနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ သမာဓိ မဂွင်ထဲ ထည့်သွင်းရသလဲ
အဲဒီလိုမေးရင် ဟိုကဖြေလိမ့်မ ျ၊ စရိယာသင်္ဂဟတဲ့ သမ္မာ
သမာဓိဆိုတဲ့ ကေဂ္ဂတာလဲ စိတ်တည်အောင်လုပ်ပေးရတယ်။

ယခု သမ္မာသတိနှင့်သမ္မာဝါယမလဲဘဲ။ စရိယာ ဘဲစိတ်တည်
တာ သဘောကျသွားပလား (ကျပါပြီဘုရား)။ ကိစ္စသင်္ဂဟလဲ
ခေါ်တယ်။ အဲဒါ သူတို့နှစ်ခုမကူညီဘူးဆိုယင် ဘယ်နည်းနဲ့
ကမှ ဒီသမ္မာသမာဓိပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း စိတ်ကလေး မတည်
ရဘူးနော်။ ကဲ-ဒါဖြင့် သမ္မာသတိဆိုယင် သတိကောင်းတယ်
ခေါ်တယ်။

သတိကောင်းယင် ဘယ်နဲ့ နေသလဲ၊ သတိကောင်းတော့ ပေါ်တာထင်ရှား-ကောက်ချက်ချထားရတယ်။ သတိဆိုတော့ အောင်းမေ့တယ်။ အေး.... မင်းကို အောင်းမေ့လိုက်တာ၊ အမှတ်ရလိုက်တာ၊ လှမ်းလိုက်တာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှဘာဘဲလို့ ပြောတတ်တယ်။ စကားက တယ်ရှည်တာဘဲ၊ ကဲ-ဘယ်ဥစ္စာ သတိလဲ၊ အောင်းမေ့တာသတိလား၊ အမှတ်ရတာသတိလား၊ ဘယ်ဥစ္စာသတိလဲ အသေအချာ စစ်စမ်းလို့ဆိုတော့၊ အဲဒါ သဘာဝကျလို့ ခဲယဉ်းတာဘဲ။

အာရမ္မဏုပဋ္ဌာနလက္ခဏောဆိုတဲ့ လက္ခဏာကြည့်ပြီးတော့ သတိပြန်ရတယ်။ ဥပမာ၊ ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးကိုအမှတ်ရတယ်၊ အမှတ်ရပါများတော့ ရွှေတိဂုံဘုရားကြီး ဘူးဘူးကြီးပေါ် တက်မလာဘူးလား (ပေါ်ပါတယ်ဘုရား)။ အဲဒါ သတိလက် ချက်ခေါ်တယ်။

သားတွေ၊ မယားတွေ၊ ပစ္စည်းတွေ အမှတ်ရပါများတော့ သားတွေ၊ မယားတွေ၊ ပစ္စည်းတွေ ပေါ်တက်မလာဘူးလား (ပေါ်တက်လာပါတယ်ဘုရား)။ အဲဒါ ဘယ်သူ့လက်ချက်လဲ (သတိပါဘုရား)။ သတိလက်ချက်ခေါ်တယ်။

သဘာဝကျအောင်ယူကြ၊ အဲဒါကြည့်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီး က သတိကောင်းတော့ ပေါ်တာထင်ရှား ဟုတ်ကောဟုတ်ကဲ့ လား(ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)၊ အောင်းမေ့ပါများရင် အောင်း မေ့အပ်သော အာရုံကြီးသည် ဘူးဘူးကြီး ပေါ်လာတတ်

တယ်၊ မှတ်လဲမှတ်ထားနော်။ သတိကောင်းတော့ ပေါ်တာ ထင်ရှား။

ပေါ်တာထင်ရှားတိုင်း စိတ်မတည်

ကဲ-ပေါ်တာထင်ရှားပြီ၊ ထင်ရှားတိုင်းကော စိတ်ကလေး တည်မလားလို့ ဒီလိုမေးယင်၊ မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ၊ နေကြီး ထွက်နေတာမထင်ရှားဘူးလား (ထင်ရှားပါတယ်ဘုရား)၊ ထင် ရှားတိုင်းကော နေပေါ်မှာ စိတ်ရောက်မလား၊ သမာဓိပျက် ရမလားလို့ ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကလေး တခြားထွက်နေ ယင် ရပမလား (မရပါဘုရား)။ ဒီနေကြီးကိုကြည့်မှသာလျှင်၊ ပေါ်တိုင်းစိတ်တည်ရမယ်၊ သဘောကျရဲ့လား (ကျပါပြီဘုရား)။ စိတ်ကလေးသည်၊ ဥဒ္ဓစ္စစိတ်လေ စိတ်လွင့် စိတ်ကူး အချောင်နေ ထိနမိဒ္ဓ၊ ငိုက်ခြင်း၊ သန်းခြင်း၊ ပျင်းခြင်း၊ ဝေခြင်း ဒီလိုနေမယ်။

အဲဒီလိုနေမယ် ဆိုလို့ ရှိယင်၊ လ၊ ကြီးသည် အင်မတန် ထင် ရှား၊ နေ၊ ကြီးသည် အင်မတန် ထင်ရှားသော်လဲဘဲ မြင်ပမလား (မမြင်ပါဘူးဘုရား)။ ရှေ့တိုက်ဘုရားကြီးသည် အင်မတန် ရှေ့ ချပြီးတော့ ဝါဝါဝင်းဝင်းကြီးနဲ့ အင်မတန် တင်ရှားတာဘဲ၊ ဘုရားမရှိယင် မြင်ပါမလား (မမြင်ပါဘူးဘုရား)။ အဲဒါ ကြည့်တော့ အာရုံထင်ရှား တိုင်း လဲ စိတ် မ တည် ဘူး နော် (မှန်ပါဘုရား)။

ဇွဲကောင်းမှ စိတ်တည်မည်

ဒါဖြင့်-ဘာလေးကူရမလဲဆိုတော့၊ သမာဝါယမ ဇွဲလေး ကူပေးရမယ်၊ ဇွဲကောင်းရမယ်၊ ဇွဲကောင်းယင် ဘယ်လိုနေ

သလဲ၊ ဇွဲကောင်းတော့စိတ်ကတခြားမသွား၊ ဟော...သမာဝါယမလေး၊ အဲဒါ ဗမာပြန်လိုက်တော့ ဇွဲခေါ်တယ်၊ ဟုတ်သလား (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)။

တခြားမသွားရဘူး၊ အဲဒါ သမ္ပပ္ပဓာန်မှာ ကုသိုလ်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ သမ္ပပ္ပဓာန်နှစ်ခု ဒီနေရာသွင်းလိုက်၊ မတည်သေးသော စိတ်ကို တည်လာအောင်ကြိုးစားရမယ်၊ တည်ပြီးသောစိတ်ကို ဒီထက်တိုးပြီးတည်လာအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ တည်ပြီးသောစိတ်ကို ဒီထက်တိုးပြီးတည်လာအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ အဲဒါ ဇွဲဘဲ၊ စိတ်ကလေးကသာ အသာကလေး ဇွဲမရှိဘဲနဲ့ လွတ်ထားယင် သွားချင်ရာသွားတာဘဲ၊ နဂိုတုံးကလဲ ပေါက်လွတ်ပဲစားထားတဲ့စိတ်ကလေး အခုမသွားနဲ့ ဆိုယင် ရပါမလား (မရပါဘူးဘုရား)။ မရဘူး၊ နဂိုတုန်းက ငိုက်ယင်၊ သန်းယင်၊ ပျင်းယင်၊ ဝေယင် ချက်ခြင်း အိပ်ရာထဲ အိပ်တယ်၊ ဒီအငိုက်ကလေး၊ အသန်းကသေး၊ အပျင်းကလေးကိုပျောက်အောင် မဖျောက်နေဘူးနော် (မှန်ပါဘုရား)။

ဥဒါနသုတ်လာ ဇွဲကောင်းပုံ

ဒါကြောင့်၊ အလိုလိုက်ထားတဲ့ စိတ်ကလေး နင်မငိုက်နဲ့၊ မသန်းနဲ့၊ မပျင်းနဲ့၊ မဝေနဲ့ လို့ ဆိုယင် ရပါမလား (မရပါဘူးဘုရား)။ စိတ်ကလေးဟာ အချောင်ထွက်ထွက်နေတတ်တယ်။ အဲဒီလို အချောင် နေ တယ်၊ စိတ် ကူး ချင် ရာ စိတ်ကူးနေတဲ့စိတ်ကလေး အခုစိတ်မကူးနဲ့ တွေ့ကရာမင်းမသွားနဲ့၊ ဒီလိုဆိုယင် ရပါမလား (မရပါဘူးဘုရား)။ မရယင် ဒီအတိုင်း ထားရမယ်၊ ဆုံးမရမှာဘဲ ဟုတ်ဘူးလား (မှန်ပါ)

ဘုရား)။ မတည်သေးသောစိတ်ကို တည်လာအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ တည်ပြီးသောစိတ်ကို ဒီထက်တိုးပြီးတည်လာအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ကြိုးစားပုံကလေး....။

“တေနဘိက္ခုနာ ဒန္တေနဒန္တမာဒါယ ဇိဝှါယတာလုံ အာဟစ္စစေတသာ စိတ္တံနိဂ္ဂဟိတဗ္ဗံ နိပိဋ္ဌေတဗ္ဗံသန္တာ ပေတဗ္ဗံ။”

ဥဒ္ဓါနသုတ်စိတ်ကလေးဟာ ငိုက်ခြင်း၊ သန်းခြင်း၊ ပျင်းခြင်း၊ ဝေခြင်း ရှိမယ်ဆိုယင်၊ ဝီရိယပြဋ္ဌာန်းသော ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ မနိုင်၊ နိုင်အောင်နှိမ်ရမယ်၊ စိတ်လေစိတ်လွင့် စိတ်ကူးအချောင်နေတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စများပေါ်လာယင်၊ သမာဓိပိုလ်ဖြင့် ချက်ခြင်းပင် နှိမ်ရမယ်၊ သဘောကျရဲ့လား (ကျပီတယ်ဘုရား)။

ဇွဲကောင်းမှ စိတ်တည်သည်

ဗိုလ်ငါးပါး ဒီနေရာသုံး၊ ထိနမိဒ္ဓကိုနိုင်ချင်ယင် ဝီရိယဗိုလ်နဲ့ သတ်၊ ဥဒ္ဓစ္စနိုင်ချင်တယ်ဆိုယင် သမာဓိဗိုလ်နဲ့ သတ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား (ဟုတ်ပီတယ်ဘုရား)။ သူ့ဟာသူရှင်းရှင်းလေး၊ အဲဒီနှစ်ခုသတ်ဖို့အရေးကြီးတာဘဲ၊ ဝိပဿနာသမား၊ အမှတ်သမားတို့သည် အနီးဆုံးကပ်ဖြစ်တာဘဲ၊ အနီးဆုံးရန်သူသည်၊ ထိနမိဒ္ဓနဲ့ ဥဒ္ဓစ္စဘဲ။ အထက်ရန်သူဆိုယင် ဥဒ္ဓစ္စဘဲ၊ အောက်ရန်သူဆိုယင် ထိနမိဒ္ဓဘဲ ဟုတ်ကော ဟုတ်ရဲ့လား (ဟုတ်ပီတယ်ဘုရား)။

အဲဒီနှစ်ခုနိုင်အောင် သတ်ရမယ်၊ အဲဒီနှစ်ခုကို သတ်ဘို့ရာ အထက်ရန်သူ ဥဒ္ဓစ္စ သတ်ချင်တယ် ဆိုယင်၊ သမာဓိဗိုလ်၊

အောက်ရန်သူ ထိနမိဒ္ဓသတ်ချင်တယ်ဆိုယင်၊ ဇွဲကောင်းရမယ်၊ မငိုက်စေရဘူး၊ မသန်းစေရဘူး၊ မပျင်းစေရဘူး၊ နင့်အလို ငါမလိုက်ဘူးလို့ ဒီလိုဇွဲကလေးနဲ့ လုပ်ရမယ်၊ ဟာ....ဒါမှ မရဘူးဆိုယင် ဘုရားကလေး နှိပ်ပုံ...နှိပ်ပုံကလေး-။

ဒန္တနဒန္တမာဒါယ အဓိပ္ပာယ် မြန်မာပြန်၊ အံသွားကြိတ်ရ မယ်၊ မနိုင်နေရိုးလား။ နင်လိုပုဂ္ဂိုလ်မနိုင်နေရိုးလား၊ အံသွား ကလေးကြိတ်ရမယ်၊ ဒါလောက်တောင် နင်ငိုက်သလား၊ နင် လိုအငိုက်မျိုးကို ငါမနိုင် နိုင်အောင်လုပ်မယ်၊ နင်လိုပျင်းနေ တာ နင်လိုအပျင်းထူနေတာ ငါမနိုင် နိုင်အောင်သတ်မယ်၊ အံသွားကြိတ်တာ မနိုင်သေးဘူး၊ ဇိဝှါယ တာလုံ အာဟစ္စ၊ တောက်ခတ်လိုက်ရတယ်နော်။

ဇိဝှါယ၊ လျှာဖြင့်၊ တာလုံ၊ အာစောက်ကို၊ အာဟစ္စ၊ ထိခိုက် ပြီး၍ တခုစီအနက်ပေးနေယင် သဘောမပါဘူးပေါ့၊ မောင်း ပေးလိုက်ရတယ်။ တောက်ခတ်လိုက်၊ လောကမှာဆိုယင်၊ မနိုင်တဲ့ဝန်ထုတ်ဝန်ပို့၊ တခုရှိ၍ ထမ်းတဲ့အခါမှာဆိုယင်၊ မနိုင် တဲ့အခါကြာယင်၊ စိတ်တင်းလိုက် အံသွားများကြိတ် မနိုင်နေရိုး လားလို့ တောက်များ ခတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ စိတ်တင်းတော့ လေပြင်းလာပြီ၊ အဲဒါ ဝါယော ပရံပရာဗလံ ဝီရိယံတဲ့ လေအ ဆင့်ဆင့်တက်ကို ဒါအား ခေါ်လိုက်တာဘဲ၊ ထမင်းစားလို့ အားရှိတာတမျိုးနော်၊ အခုကတော့ စိတ်တင်း လေပြင်းလိုက် တော့၊ အားရှိသွားတယ်၊ မနိုင်နေရိုးလားလို့ စိတ်တင်းလိုက် လေပြင်းသွားတာဘဲ။

အဲဒီလို လေအဆင့်ဆင့် ပြင်းပြီးတော့ လာမယ်ဆိုယင်၊
တော်ရုံတန်ရုံ ဝန်ထုပ် တခုမလိုက်စမ်း၊ ခေါင်းပေါ်အသာက
လေး ရောက်သွားတာဘဲ၊ ပခုံးပေါ်အသာကလေးထမ်းသွား
နိုင်တာဘဲ။

အဲဒီလိုလုပ်ရတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကတော့ ပြောစရာမလို
ပါဘူး၊ လောကအကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး သိတော်မူ
တာ ရှေ့ဉာဏ်တော်ရှိတယ်၊ စိတ်နှိပ်ပုံကြည့်စမ်း၊ ဒန္တနဒန္တမာ
ဒါယဆိုတဲ့ သဘောမျိုးဖြင့် တောက်ခတ်လိုက်ပြီး၊ ဣမံစိတ္တံ၊
ငိုက်၊ သန်း၊ ပျင်း၊ ဝေနေသော ထိန မိဒ္ဓ ဥဒ္ဓစ္စ ပြဋ္ဌာန်း သော
အကုသိုလ်စိတ်ကို။ စေတသ၊ ဝီရိယဗိုလ်၊ သမာဓိဗိုလ်ပြဋ္ဌာန်း
သော ကုသိုလ်စိတ်ဖြင့်။ နိဂ္ဂဟေတဗ္ဗံ၊ မနိုင်နိုင်အောင်နှိပ်ကွပ်
ပစ်လိုက်အပ်၏။ နိပိဋ္ဌေတဗ္ဗံ၊ နှိပ်စက်ပစ်လိုက်၏။ သန္တာပေ
တဗ္ဗံ၊ မနားမနေ ကောင်းမွန်သော ဇွဲဝီရိယမျိုးဖြင့် ကောင်း
မွန်စွာ ပူပန်စေအပ်၏။ မနားမနေကြိုးစားအားထုတ်စေအပ်-
စေသင့် စေထိုက်တော့သည်သာလျှင်တည်း။

(သာဓု-သာဓု-သာဓု)။

ဘုရားရှင်ကျိန်းစက်ရပုံ

အဲဒါနိမိတ်ရမယ်နော် အိမ်မှာပေါက်လွတ်ပဲစား အိပ်ချင်သ
လိုအိပ်ရတဲ့ စိတ်ကလေး ဒီကြံတော့မအိပ်ရဘူး၊ ဆိုယင်တော့
မရဘူး၊ ဇက်တွေဘာတွေလေး မျက်ခုံးတွေဘာတွေ၊ အဲဒီလို
ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ အဲဒီလိုဖြစ်လာမယ်ဆိုယင် လူတွေက၊ အ
အိပ်ပျက်ယင်ရောဂါများ စွဲတတ်တယ်လို့ ဆိုပြီးတော့ ဟော
ခန္ဓာမှာအလိုလိုက်တာရယ်၊ အအိပ်ပျက်တိုင်း ရောဂါရမယ်

ဆိုရင်၊ ဘုရားဟောရောဂါသည်ကြီးဖြစ်မှားဘဲ၊ တနေ့လုံးဘုရား
ကျိန်းရတာမဟုတ်ဘူး။

ညဦးယံလဲ ကျိန်းရတာမဟုတ်ဘူး၊ သန်းခေါင်ယံလည်း
ကျိန်းရတာမဟုတ်ဘူး၊ မိုးသောက်ယံကလေး မိုးသောက်ယံဆို
တော့၊ နာရီပြန်နှစ်ချက်က နေပြီးတော့၊ ခြောက်နာရီထိ
အောင် လေးနာရီရှိတယ်၊ လေးနာရီကို သုံးပိုင်းပိုင်းလိုက်စမ်း၊
လေးနာရီကို သုံးပိုင်းပိုင်းမယ် ဆိုလို့ရှိယင်၊ တနာရီနဲ့ မိနစ်
နှစ်ဆယ်ဘဲရမယ်။

ဒီတော့မြတ်စွာဘုရားသည် တနေ့လုံး ညဦးယံ သန်းခေါင်
ယံအထိ ဧည့်ခံနေရတယ်၊ ဧည့်ခံနေသောကြောင့် ဘုရားသည်၊
မျှတအောင် နှစ်ချက်ကနေပြီးတော့ စကြိုန်လျှောက်လိုက်တာ၊
သုံးနာရီနဲ့ မိနစ်နှစ်ဆယ်ထိအောင် အဲဒါစကြိုန်လျှောက်တော်
မူတယ်၊ သုံးနာရီနဲ့ မိနစ်နှစ်ဆယ်ကြတော့ ဘုရားကျိန်းစက်
တော်မူတယ်။ လေးနာရီနဲ့ မိနစ်လေးဆယ်မှာ မြတ်စွာဘုရား
ကျိန်းစက်ရာက ထတော်မူတာဘဲ၊ ထပြီးယင် ဘာလုပ်သလဲ၊
တဖန်နှစ်နာရီနဲ့ မိနစ်လေးဆယ်ကို နာရီနဲ့ မိနစ်နှစ်ဆယ်ထည့်
လိုက်တော့၊ လေးနာရီဖြစ်မသွားဘူးလား၊ ခြောက်နာရီနော်၊
အဲဒီတော့ မိုးသောက်ယံမိုးသောက်ယံအပိုင်းကလေး ကြယင်၊
မြတ်စွာဘုရားသည် တနေ့အလုပ်စလုပ်တာဘဲ။

ဘယ်သတ္တဝါများ ချွတ်ရပုံမလဲလို့၊ သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်
တော်ကွန်းရွက်ကြီးကို ဖြန့်လိုက်တာဘဲ၊ အလုပ်က စေ့သွားတာ
ဘဲ၊ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်သည် အအိပ်အနည်း

ဆုံးဘဲ၊ ခုနပြောတဲ့နှစ်ဆယ်လေးနာရီမှာ၊ တနာရီနဲ့ မိနစ်နှစ်ဆယ်သာ ကျိန်းတော်မူတာဘဲ။

အအိပ်နည်းတိုင်း ရောဂါမရ

အအိပ်နည်းလို့ ရောဂါစွဲရမယ်ဆိုယင်၊ ဘုရားသည်၊ ဆေးရုံပေါ်ကဆင်းရမှာမဟုတ်တော့ဘူး၊ အင်းဆေးရုံပေါ်တက်နေရမလား၊ မျက်စိဟာ အကျင့်နော်၊ နောက်တော့ မျက်စိကျိန်းခြင်း၊ စပ်ခြင်းနီခြင်း ဖြစ်လာတတ်တယ်။ မလျော့နဲ့၊ ကိုယ်တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ၊ ပဟိဘတ္တေန ဒီပုဒ်ကလေးရထားပါလိမ့်မယ်၊ တရားရှာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်နှင့်အသက်မငဲ့ကွက်ဘဲ၊ နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်ထားသော စိတ်ရှိထားသော ဆရာတော်များပေးတဲ့အနက်ခေါ်တယ်။ အသက်နဲ့မဂ်နဲ့လဲကိုက်၊ အသက်နဲ့သောတာပန်နဲ့ လဲလိုက် အခုသောတာပန်ဖြစ်မလား သောတာပန်ဖြစ်ပြီးယင် သေချင်သေသွားပစေ၊ ယခုရဟန္တာဖြစ်မလား ရဟန္တာဖြစ်ပြီးယင် သေချင်သေသွားပစေလို့ အသက်ကို စွန့်ပြီးတော့ တရားရှာရတယ်။

အဲဒီလိုတရားရှာမယ်ဆိုလို့ ရှိယင်၊ ခလေးများလို ရုပ်ကလဲ သူကလဲအလိုလိုက်၊ အလိုလိုက်ယင်၊ ရောင့်တက် လာတာဘဲ၊ ဟာ....ကျိန်းချင် ကျိန်းပစေ၊ ကန်းချင်ကန်းပစေ ဘယ်လိုဘဲ ဖြစ်ဖြစ် အားထုတ်ယင် နောက်တော့လဲ အကျိမ်းပျောက်သွားတာဘဲ၊ အနီလဲပျောက်သွားတာဘဲ၊ နဲ့နဲ့လေးတနာရီလောက် နာရီဝက်လောက်မှိန်းလိုက်ရလို့ ရှိယင်၊ ဟောဒါ ကြေနှပ်သွားတာဘဲ၊ အားလုံးရှင်းပလား (ရှင်းပါပြီဘုရား)။

ဖျောက်နိုင်မှ စိတ်တည်

ဒါကြောင့် ထိနမိဒ္ဓကို မနိုင်နိုင်အောင်ဖျောက်၊ စိတ်လေ၊ စိတ်လှင့်၊ စိတ်ကူးအချောင်နေတာကို မနိုင်နိုင်အောင်ဖျောက်၊ နောက်ပိတ်ဆုံးမှာ စဉ်းစားလို့ နေတာ ဝေဘန်တာတောင် မနိုင်နိုင်အောင်ဖျောက်နော် (မှန်ပါ့ဘုရား)။

အဲဒီလို- ဇွဲလေးနဲ့ မနိုင်-နိုင်အောင် ဖျောက်မယ်ဆိုယင်၊ ဇွဲကောင်းတော့ စိတ်ကတခြားမသွား၊ ဥဒ္ဓစ္စ-စိတ်လေစိတ်လှင့် စိတ်ကူး အချောင်နေတဲ့ အပေါ်အထွက်လဲမထွက်ပါ။ ထိနမိဒ္ဓ ငိုက်ခြင်း၊ သန်းခြင်း၊ ပျင်းခြင်း၊ ဝေခြင်းဆိုတဲ့ အောက်ထွက်လဲ မထွက်ပါ။ အထက်လဲမသွား-အောက်လဲ မဆင်းဘူးဆိုယင်၊ ဒီ စိတ်သည်၊ ခလယ်ခေါင် တည့်တည့်မတ်မတ်ကြီးမနေဘူးလား (နေပါတယ်ဘုရား)။

သုံးချက်ညီမှ သမာဓိရ

အဲဒါ-ဇွဲကောင်းတော့ စိတ်ကလဲ တခြားမသွား။ သတိ ကောင်းတော့ ပေါ်တာလေးလဲထင်ရှား။ စိတ်လဲတခြား မ သွားဘူး။ ခန္ဓာထဲမှာပေါ်တာကလဲ အလွန်ထင်ရှား။ ဒီလို ဆိုယင် ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း စိတ်ကလေး မတည်ဘူးလား။ (တည်ပါတယ်ဘုရား)။ သုံးချက်ညီအောင် လုပ်ရတယ်။ သုံး ချက်ညီအောင်လုပ်ရတယ်။

ဒါကြောင့် - စိတ်တည်ချင်ယင် ပေါ်တာ ထင်ရှားပါစေ။ စိတ်ကလေးလဲတခြားမသွားပါစေနဲ့။ အဲဒီသုံးချက်ညီရမယ်။ စိတ်ကလဲတခြားမသွား ကိုယ်ထဲမှာလဲပေါ်တာထင်ရှား၊ ဒီလို

ဆိုယင် ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း စိတ်ကလေး တည်ပါသည်။
သဘောကျပလား (ကျပါတယ်ဘုရား)။

ကျမ်းဂန်က ဥပမာပေးပုံ

ကျမ်းဂန်ထဲမှာ ဥပမာပေးပုံကလေး၊ သစ်သီးကလေးခူး
မယ်၊ ပန်းကလေးခူးမယ် မမို့ဘူး၊ မမို့တော့ လူကြီးတယောက်
က အောက်က ကျောကုန်းပေါ် တက်ပေးတယ်။ တယောက်
က မတ်တတ်ရပ်ပေးတယ်။ ပခုံးကိုကိုင်ပြီးသကာလ မတ်တတ်
ရပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ သစ်သီးတွေ၊ ပန်းတွေကို မမို့သွားဘူးလား
(မို့ပါတယ်ဘုရား)။ အဲဒီဥပမာလိုဘဲ။

အောက်က ကျောကုန်းပေးတဲ့လူနဲ့ ဝီရိယနဲ့ တူပါတယ်။
ဘေးကမတ်တပ်ရပ်ပေးတဲ့လူနဲ့ သတိနဲ့ တူပါတယ်။ ကျော
ကုန်းပေါ်မှာ မတ်တတ်ကြီးရပ်နေတာနဲ့ သမာဓိနဲ့ တူပါတယ်။
ရှင်းသွားပလား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား)။ ရှင်းရှင်းကလေးမှတ်
ထားကြ။ သမာဓိ ကောင်းတော့ ပေါ်တိုင်း စိတ်တည်ငြား။
သတိကောင်းတော့-ပေါ်တာထင်ရှား။ ဇွဲကောင်းတော့ စိတ်
က တခြားမသွား။ သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါးဖြစ်ပုံတည်း။ ရအောင်
လဲ လုပ်ထားရတယ်။ တရားအားထုတ်တာ ဒီ သမာဓိချက်
လိုရင်းဘဲ။ ဝိပဿနာ လိုရင်းမဟုတ်ဘူးနော်။ သမာဓိချက်
လိုရင်းဆိုတာမှတ်။ သဘောကျပလား (ကျပါပြီဘုရား)။

ခဏိကသမာဓိမပါ ဝိပဿနာမဖြစ်

ဒါကြောင့် သမာဓိစိတ် တည်မယ်ဆိုယင် ဝိပဿနာ ဖြစ်
ပျက်မြင်တယ်။ နဟိ ခဏိကသမာဓိ ဝိနာ ဝိပဿနာသမ္ဘဝတိ။
ခဏိကသမာဓိ၊ ခဏိကသမာဓိကို။ (ဝါ) ပေါ်တုံး ပေါ်ခိုက်

စိတ်တည်ခြင်းကို။ ဝိနာ၊ ကြည့်ရှောင်ဖယ်ထားလိုက်သည် ရှိ
သော်။ ဝိပဿနာ၊ ဖြစ်တာ-ပျက်တာမြင်ရတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်
သည်။ နဟိ-နဝေသမ္ဘဝတိ၊ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖြစ်သင့်-မဖြစ်
တော့သည်သာလျှင်သတည်း။ (သာဓု....သာဓု... သာဓု....)။

ခဏိကသမာဓိမပါယင် ဝိပဿနာမဖြစ်တာက ဝက်ဝုတ်
စကားကောက် ခေါ်တယ်။ ခဏိကသမာဓိမပါယင် ဝိပဿနာ
မဖြစ်တဲ့အဓိပ္ပာယ် သိတ်မပေါ်လှဘူး။ ခဏိက သမာဓိဆိုယင်
ပေါ်တုံးစိတ်တည်တာခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာက ဖြစ်တာ-ပျက်
တာ မြင်ရတာခေါ်တယ်။

ဝက်ဝုတ်နှင့်ဥဇုဝုတ်

ဒီတော့ စိတ်မတည်ယင် ဖြစ်ပျက်မမြင်ဘူးတဲ့ ဒါလဲစကား
ကောက်ခေါ်တယ်။ ဝက်ဝုတ် (ဝက်ဝုတ္တိ) စကားကောက်။
ဥဇုဝုတ် (ဥဇုကဝုတ္တိ) စကားဖြောင့်၊ ပဋိသေခတွေ့ဖျက်လိုက်
ရတယ်။ အဖြောင့်ပြောမယ်။ ဥဇုဝုတ်စကား။ စိတ်တည်မှ
ဖြစ်-ပျက်မြင်မယ်တဲ့။ ဟုတ်ကဲ့လား (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား)။
ဖြစ်-ပျက်မြင်သူသည် ဘာဖြစ်လို့ (စိတ်တည်လို့ပါ ဘုရား)။
နော်....ဖြစ်-ပျက်မမြင်သူသည် ဘာဖြစ်လို့ (စိတ်မတည်လို့ပါ
ဘုရား)။ အဲဒါလဲဘဲ ဒါတရားစစ်တာ။ ဒါဘဲ အားလုံးဖြစ်ပျက်
မြင်ရဲ့လားလို့ ဒီလိုမေးတယ်။ (မမြင်ပါဘူး ဘုရား)။ အား
တော့ ထုတ်တတ်ကဲ့လား (ထုတ်တတ်ပါတယ်ဘုရား)။ အား
လဲထုတ်တတ်တယ်-ခန္ဓာထဲမှာလဲ ဖြစ် - ပျက် မမြင်ဘူးဆိုယင်၊
စိတ်မတည်ဘူး လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရတယ်။ စိတ်မတည်ယင်
ဒီပုဂ္ဂိုလ် ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ အားကိုမထုတ်ဘူး။

ဥဒ္ဓစ္စ စိတ်လေ၊ စိတ်လှိုင်၊ စိတ်ကူး အချောင်နေတာ များ
လိမ့်မယ်။ ထိန်မိဒ္ဓ - ငိုက်၊ သန်း၊ ပျင်း၊ ဝေတာ များလိမ့်မည်။
ဝိစိကိစ္ဆာ-နှလုံးနှစ်ခု တွေးတောပြီး မဆုံးဖြတ်တတ်တာတွေ
များလိမ့်မည် ဟုတ်ကြရဲ့လား (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)။

ခဏိကသမာဓိနှင့်ဝိပဿနာတပြိုင်နက်ပါ

အဲဒါ...ဆုံးဖြတ်တယ်ခေါ်တယ်။ အားမထုတ်ယင် စိတ်
မတည်၊ စိတ်မတည်ယင် ဖြစ်-ပျက်မမြင်ဘူး။ အဲဒါ-တရားစစ်
တဲ့ အကြောင်းအကျိုးဘဲ။ နည်းလဲသိပါတယ်၊ ဖြစ်-ပျက်လဲ
မမြင်ဘူးဆိုယင်၊ နောက်ပိတ်ဆုံးမှာ အား ကို မ ထု တ် ဘူး။
လျော့ဈေးသဘောနဲ့၊ တေလေသဘောနဲ့၊ ဟိုသွား-ဒီသွား
အချောင်နေတာ များတတ်တယ်။ ဟင်-အဲဒါ အသေအချာ
မှတ်ကြ။ ဖြစ်-ပျက် မြင်သူသည် စိတ်တည်လို့ ဆိုတာ ဟုတ်
ရဲ့လား (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)။ မမြင်သူသည် စိတ်မတည်ဘူး
ဆိုတာ ဟုတ်ရဲ့လား (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)။ စိတ်တည်ယင်
ဘာဖြစ်လို့ (ဖြစ်ပျက်မြင်လို့ ပါဘုရား)။ အဲဒါဘဲ ခေါ်တယ်။

စိတ်တည်တာကသမာဓိပါ။ ဖြစ်ပျက်မြင်တာက ဝိပဿနာ
ပါ။ စိတ်တည်တာနဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်တာနဲ့ တပြိုင်နက်ပါ။ တ
ပြိုင်နက်ဖြစ်ပုံကလေး ပူတာ - အေးတာတို့သည် တင်ပါးမှာ
ပေါ်တယ်ဆိုပါတော့၊ အဲဒီပူ-အေးအပေါ်၌ စိတ်ရောက်သွား
တာက ခဏိကသမာဓိပါ။ ပူ-အေးကလေး ဖြစ်တာပျက်တာ
မြင်ရတာက ဝိပဿနာပါ။ စိတ်တည်တာနဲ့ ဖြစ် - ပျက်တာ
တပြိုင်နက်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်မှ လှုပ်တာ၊ ရွာတာ၊ ပူတာ၊ ပြိုးပြိုးဖျင်းဖျင်း ဖြစ်
တာ၊ စိုးစိုးစစ်စစ်ဖြစ်တာတို့သည် ကျောမှာပေါ်တယ် ဆိုပါ
တော့ အဲဒီ ကျောမှာပေါ်တဲ့အထဲသို့ စိတ်ရောက်သွားတာက
ခဏိကသမာဓိပါ။ အဲဒီ လှုပ်တာကလေးတွေ ဖြစ်တာ၊ ပျက်
တာ မြင်ရတာက ဝိပဿနာပါ။ စိတ်တည်တာနဲ့ ဝိပဿနာ
တပြိုင်နက်ပါ။ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းပါပြီဘုရား)။

ကျင်တာ-နာတာ၊ အောင့်တာ၊ ကိုက်တာတို့သည် ပေါင်မှာ
တင်ပါးမှာ ပေါ်တယ်ဆိုပါတော့၊ အဲဒီ ဆင်းရဲတဲ့အပေါ်၌
စိတ်ရောက်သွားတာက ခဏိကသမာဓိပါ။ ဆင်းရဲတာကလေး
ဖြစ်တာ၊ ပျက်တာ၊ မြင်ရတာက ဝိပဿနာပါ။ စိတ်တည်တာ
နဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်တာကတပြိုင်နက်ပါ။ ချမ်းသာတာကလေးသည်
ကျောကုန်းပေါ်မှာ ပေါ်တယ်ဆိုပါတော့၊ အဲဒီချမ်းသာတဲ့
အပေါ်၌ စိတ်ရောက်သွားတာက ခဏိကသမာဓိပါ။ ချမ်းသာ
ကလေး ဖြစ်တာ၊ ပျက်တာ၊ မြင်ရတာက ဝိပဿနာပါ။ စိတ်
တည်တာနဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်ရတာ တပြိုင်နက်ပါ။

ဒါကြောင့်၊ စာလိုရေးရမယ်ဆိုယင်၊ သမထနဲ့ ဝိပဿနာ
အထက် အောက် ဆင့်ပြီးတော့ ရေးရပါသည်။ ရှေ့နောက်
မရေးရဘူး၊ တပြိုင်နက်ရေးရမယ်နော် (မှန်ပါဘုရား)။ ဒါဖြင့်
လမ်းတိုထဲက ဝိပဿနာပင် ဖြစ်သော်လဲဘဲ သမာဓိရပါတယ်။
သမာဓိပင်ပါပြားသော်လဲဘဲ သီးခြားလုပ်မနေရဘူး။ သီးခြား
မလုပ်ရဘူး၊ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်ထဲက လျော့တဲ့ ကမ္မ
ဋ္ဌာန်းတခုကိုပွားများဘို့အနေမရဘူး။ နုလုပ်ငန်းကြည့်လေ။

လမ်းတို့ ခဏိက သမာဓိ

ဆယ်ပါးသီလ ခံယူပြီးယင်၊ သမထ လုပ်နေသေးသလား (မလုပ်ပါဘူးဘုရား)။ ဝိပဿနာ လုပ်လိုက်တာဘဲ၊ ရှုမှတ်ပုံ ရှုမှတ်နည်းကလေး မပြောဘူးလား၊ (ပြောပါတယ်ဘုရား) ပြော ပြီး ယင် အား ထုတ်တာဘဲ (မှန်ပါ့ဘုရား)။ ဒီတော့ ဝိပဿနာအားထုတ်ယင်၊ သမာဓိချက်မပါဘူးလား (ပါပါတယ် ဘုရား)။ ခဏိကသမာဓိပါတယ်၊ အဲဒါကြည့်ပြီးတော့ ပြောရ တယ်၊ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ ဆိုတဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်ကို တချို့ယူထားတာရှိတယ်။ နင်တို့တရားအားထုတ် တာ သမထမှ မပါဘဲ။ ဘယ်လာမြင်ပါ့မလဲလို့၊ အဲဒီလိုပြော တတ်တယ်။ သူတို့သိတာက လမ်းရှည်ထဲက သမထသာ သိ တယ်၊ လမ်းတိုထဲက ခဏိကသမာဓိ မသိဘူးနော် (မှန်ပါ့ ဘုရား)။ သူ့လမ်းနဲ့ သူ့သမာဓိနဲ့ ကောက်ချက်ချ ယူထားရ တယ်၊ စုံအောင်လဲကြည့်ထားနော်၊ နည်းလဲဘဲ ခံထားနော်၊ ဆရာသမားတွေကိုလဲ လျှောက်နော်၊ အားလုံးသဘောကျရဲ့ လား (ကျပါတယ်ဘုရား)။ ရှင်းသွားပြီ။

သမာဓိသာလိုရင်းပါ

ဒါဖြင့်၊ သမာဓိနဲ့ ဝိပဿနာ ဘယ်ဒင်းလိုရင်းလဲမေးယင်၊ သမာဓိ လိုရင်းခေါ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်၊ မြတ်စွာဘုရားက
 * သမာဓိဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမာဓိဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ။

* မဟာဝဂ္ဂ-သစ္စသံယုတ်သမာဓိသုတ် (ဆဌမူ-၃၆၃) ကြည့်ပါ။

ချစ်သားတို့၊ ချစ်သမီးတို့သမာဓိတည်အောင်ပွားကြနော်၊ စိတ်
 တည်အောင်လုပ်ကြနော်လို့ သမာဓိထူထောင်ပုံ တိုက်တွန်း
 တော်မူရှာသည်။ မြတ်စွာဘုရား သမာဓိတည်ယင် ဘယ်လို
 များ အကျိုးများဖြစ်ပါသလဲဘုရားလို့ လျှောက်ထားခဲ့သော်
 ဘုရားရှင် ကိုယ် တော် မြတ် ကြီး က သမာဓိတောဘိက္ခဝေ
 ဘိက္ခုယထာဘူတံပဇာနာတိ၊ ချစ်သား တို့ချစ်သမီးတို့ စိတ်
 တည်မယ်ဆိုယင်၊ ကိုယ်တွင်းကဖြစ်တာ ပျက်တာတို့ကို ဟုတ်
 တိုင်းမှန်စွာ သိရမြင်ရလိမ့်မယ်၊ ချစ်သားတို့ ဟုတ်ကြရဲ့လား
 (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)။ သိရ၊ မြင်ရ၊ လိမ့်မယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာ
 ဉာဏ် ခေါ်တယ်။

ဖြစ်, ပျက်မြင်လျှင် ဧကန်ရဟန္တာဖြစ်မည်

မြတ်စွာဘုရား ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်တာ၊ ပျက်တာ၊ မြင်ရ
 သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဘယ်လိုများအကျိုးရှိပါမလဲလို့ လျှောက်
 ထားခဲ့သော်၊ မြတ်စွာဘုရားက-။

“ဇာနတော အဟံဘိက္ခဝေ ပဿတော အာသဝါနံ
 ခယံဝဒါမိ၊ နောအဇာနတော၊ နောအပဿတော”

ချစ်သား ချစ်သမီးတို့၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပျက်ကို ဟုတ်
 တိုင်းမှန်စွာ သိသိနေသောသူ၊ မြင်မြင်နေသောသူဟာ အာ
 သဝေါကုန်ခမ်း ရဟန္တာဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ငါဘုရား ဟောပါ
 သည်း ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပျက်ကိုမသိမမြင်သောသူအား ရဟန္တာ
 ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ငါဘုရားမဟောပါ။ ဟုတ်ရဲ့လား (ဟုတ်ပါ
 သည်ဘုရား)။

ဖြစ်ပျက်မြင်မှ - ကောက်ဆုံးမဂ်ရ

ရဟန္တာဖြစ်တဲ့လူဟာ ဖြစ်ပျက်မြင်မှာမှန်ပါဘုရား၊ ရဟန္တာ မဖြစ်သေးခင်၊ သောတာပန် ပဏဒါဂါမ် အနာဂါမ်ဖြစ်တဲ့ လူလဲ ဖြစ်ပျက်မြင်မှပေါ့ (မှန်ပါဘုရား)။ ဆုတောင်းယုံနဲ့ ရပါမလား (မရပါဘုရား)။ လှူယုံနဲ့ ရပါမလား မရပါဘူး ဘုရား။ သီလဆောက်တည်ယုံနဲ့ ရပါမလား (မရပါဘုရား)။ ဘုရားရှိခိုး၊ သမထပွားယုံနဲ့ ရပါမလား (မရပါဘုရား)။ ဘာ ဖြစ်လို့ မရသလဲမေးယင်၊ ဒါတွေဟာ ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ အလုပ် မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့အလုပ်သည် ဘယ်အလုပ် (ဝိပဿနာ အလုပ်ပါဘုရား)။

အဲဒီဝိပဿနာအားထုတ်တော့ ဖြစ်ပျက်မြင်မှာဘဲ ဖြစ်ပျက် မြင်ယင်၊ ဖြစ်ပျက်လမ်းကသွားယင် ဆုံးတဲ့နိဗ္ဗာန်ရောက်မှာဘဲ (မှန်ပါဘုရား)။

နိဗ္ဗာန်လိုက မှတ်ပါကြ

ဒီ-ဖြစ်ပျက်ကိုမှတ်တဲ့ မှတ်စိတ် ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ဒီမှတ်စိတ် က သွားမယ်ဆိုယင် မှတ်စိတ်ဆုံးယင်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် လာမှာဘဲ၊ သူ့လမ်းကလေးနဲ့ သူ့ မှတ်ထားနော် (မှန်ပါဘု ရား)။ နိဗ္ဗာန်ကိုဘယ်လမ်းကသွား (ဖြစ်ပျက်လမ်းက သွားရပါ တယ်ဘုရား)။ ဖြစ်ပျက်လမ်းကသွားရတယ်၊ ဖြစ်ပျက်လမ်းက သွားယင် ဘယ်ကိုရောက် (နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ပါတယ်ဘုရား)။ မှတ်စိတ်ကသွားယင် ဘယ်ရောက် (မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရောက် ပါတယ်ဘုရား)။ မှတ်စိတ်က သွားယင်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်

ရောက်မယ်၊ မဂ်ကျချင်တယ်၊ ဖိုလ်ဝင်စားချင်တယ် ဆိုယင်
ဘယ်နဲ့လုပ် (မှတ်ရပါတယ်ဘုရား)။ မှတ်ရတာဘဲ။

ဘာကိုမှတ်ရမလဲမေးယင်၊ ဖြစ်ပျက်ကိုမှတ်ရတယ်။ ဒါကျမ်း
ဂန်က မှတ်စိတ်ကို ဝိပဿနာနိုးပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်ကို၊ ဒါ
ဝိပဿနာအာရုံလို့ ဒီလိုခွဲတာဘဲနော် (မှန်ပါ့ဘုရား)။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုတော့ အာရမ္မဏိကခေါ်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်
ကိုတော့ အာရုံခေါ်တာဘဲ၊ သဘောကျရဲ့လား (ကျပါတယ်
ဘုရား)။

မဂ်ဉာဏ်လာရင် နိဗ္ဗာန်မြင်

အဲ-ဝိပဿနာ၊ ဝိပဿနာအာရုံ၊ မဂ်-မဂ်အာရုံ၊ ဖိုလ်-ဖိုလ်အာ
ရုံ၊ ဒါ အလွယ်ကလေးဘဲနော်၊ အလွယ်ကလေးဘဲ၊ စာမတတ်
သော်လဲ၊ ခုနပြောသလိုဘဲ အပေါ်တန်းကဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်
နဲ့ နောက်ကဆုံးတာရေးထား၊ အောက်တော့ မှတ်-မှတ်-
မှတ်-မှတ်နဲ့ နောက်က မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရေးထား မှတ်
စိတ်နဲ့ ဖြစ်ပျက်နဲ့ မြှားထုတ် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်နဲ့
မြှားထုတ်မဟုတ်လား (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား) မှတ်ယင် ဘယ်သူ့
မှတ်မလဲ။ ဖြစ်ပျက်ကို မှတ်ရမှာဘဲ၊ မှတ်စိတ်ဆုံးယင် ဘာလဲ
(မဂ်ဉာဏ်-လာပါတယ်ဘုရား)။ မဂ်ဉာဏ်လာယင် ဘာမြင်
(နိဗ္ဗာန်မြင်ပါတယ်ဘုရား) အဲဒါဘဲ။

မဂ်ဉာဏ်သည်၊ နိဗ္ဗာန်အာရုံပြုတယ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်သည်၊ နိဗ္ဗာန်
အာရုံပြုတယ်လို့ သင်္ဂြိုဟ်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဘဲ၊ ဒီအတိုင်းဘဲ အား
လုံးရှင်းပလား (ရှင်းပါတယ်ဘုရား) ရှင်းသွားပြီ။

ဒါဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုယင်၊ ကိုယ်တွင်းက ဖြစ်ပျက်
ကိုမြင်အောင်လုပ်ပါ။ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ချင်တယ်ဆိုယင်၊ ဒီမှာလဲ
နဲနဲပြောအုံးမယ်၊ ဇာနတောဟံ-ပဿတောဟံဆိုတဲ့ ပုဒ်ကို
သစ္စာလေးပါး ဖွင့်ထားလိမ့်မယ်နော်၊ (မှန်ပါ့ဘုရား)။

အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တမြင်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊ ရဟန္တာဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဟောထား
လိမ့်မယ်မဟုတ်ဘူးလား (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)။

သစ္စာလေးပါးခွဲ၍ပြ

သစ္စာလေးပါးက မဂ်မှာပါတဲ့ သစ္စာရှိတယ်၊ နောက်ပြီး
တော့၊ ဝိပဿနာမှာပါတဲ့ သစ္စာရှိတယ်၊ သဘောကျရဲ့လား၊
(ကျပါတယ်ဘုရား) မဂ္ဂသစ္စာမှာပါတဲ့ သစ္စာလေးပါးက နိဗ္ဗာန်
မြင်တယ်၊ နို့ပြီးတော့၊ ဝိပဿနာဉာဏ်မှာပါတဲ့ သစ္စာလေးပါး
က မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ပွင့်ဘို့ဘဲမဟုတ်လား၊ (ဟုတ်ပါတယ်
ဘုရား) သတ်ထာက ဒုက္ခသစ္စာ၊ မှတ်ထာက မဂ္ဂသစ္စာခေါ်တယ်၊
တချက်မှတ်လို့ ရှိယင်၊ အငုတ်သတ်လိုက်တာဘဲ၊ မသတ်ဘူး
လား၊ (သတ်ပါတယ်ဘုရား)။

အဲတချက်မှတ်လို့ ရှိယင်၊ အငုတ်သတ်ထာဘဲ၊ တချက်မှတ်
လို့ ရှိယင်၊ ဒိဋ္ဌိပြုတ်ကျတာဘဲ၊ ဒိဋ္ဌိပြုတ်တာက ဒုက္ခသစ္စာ ပိုင်း

ခြားတယ်ခေါ်တယ်၊ အငုတ်သတ်တာက၊ သမုဒယ ပယ်တယ်
ခေါ်တယ်၊ သမုဒယပယ်မယ် ဆိုလို့ ရှိယင်လဲဘဲ၊ နောင်ကို
အပါယ်ကျမယ်ဆိုတဲ့ အကျိုးတွေ ရပ်ရပ် မသွား ဘူးလား၊
(ရပ်ရပ်သွားပါတယ်ဘုရား)။

အဲဒါက နိရောဓသစ္စာခေါ်တယ်၊ မှတ်၊ သတ်၊ ပြတ်၊ ရပ်
သစ္စာလေးချက်တပြိုင်နက်မှတ် ခေါ်တယ်၊ မှတ်၊ သတ်၊ မြတ်၊ ရပ်၊
တဲ့ အလွယ်ကလေး ခေါ်တယ်၊ မှတ်တာက၊ မဂ္ဂသစ္စာပွား၊
သတ်တာကဆိုလို့ ရှိယင်လဲ၊ အဲဒါမှ မှတ်သတ်နော်၊ မှတ်တာ
က မဂ္ဂသစ္စာ ပွားတယ်ခေါ်တယ်၊ သတ်တာကဆိုလို့ ရှိယင်၊
ဒိဋ္ဌိအငုတ် သတ်တယ် ခေါ်တယ်၊ အဲဒါဒုက္ခသစ္စာ ပိုင်းခြား၍
သိတယ်၊ ပြတ်တာက သမုဒယသစ္စာ အသစ်မဖြစ် ပယ်တယ်
ခေါ်တယ်နော်၊ ရပ်သွားတာက အပါယ်ကြတဲ့ အကျိုးတွေရပ်
ရပ်သွားတယ်၊ အဲဒါကနိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုတယ်
ခေါ်တယ်၊ ရှင်းသွားပလား (ရှင်းသွားပါပြီဘုရား)။

အဲတချက်ဆိုယင်၊ သစ္စာလေးချက်ပါပြီးသား၊ မဂ်ကျလဲ
ဒီလိုဘဲ မဂ်တခါကျမယ်ဆိုလို့ ရှိယင်၊ ဟိုကတော့ မဂ်ဆိုတော့
မြင် ခေါ်ရတယ်၊ မြင်၊ သတ်၊ ပြတ်၊ ရပ် ဝိပဿနာကြတော့၊
မှတ်၊ သတ်၊ ပြတ်၊ ရပ် သဘောကျပလား (ကျပါပြီဘုရား)။

အဲဒါသစ္စာလေးချက်ဘဲ၊ ပရိနိဗ္ဗာန်စံမှုတခု နိဗ္ဗာန်ဝင်မှုတခု
ဒါတွေထဲပါသွားတယ်တဲ့၊ အားလုံးရှင်းပြီနော်၊ အဲဒါသမာဓိ
ချက်ဘဲ၊ ကဲဒါဖြင့်သမာဓိတော့သိပြီ၊ အပူကလေးပေါ်ယင် အ
ပူပေါ်မှာ စိတ်တည်နေတဲ့ အခိုက် အအေးလဲပေါ်ယင်၊ အ

အေးလေးတည်နေတဲ့ အခိုက် အလှုပ်ကလေးပေါ်မယ်၊ ဆင်း
ရဲတာကလေးပေါ်မယ်၊ ချမ်းသာကလေးပေါ်မယ်၊ အဲဒီလိုပေါ်
တဲ့ အထဲမှာ၊ စိတ်တည်နေတဲ့အခိုက် ခဏိကသမာဓိပေါ်တယ်၊
ခဏိကသမာဓိ ဖြစ်မယ်ဆိုယင်၊ သမထ ကိလေသာ ငြိမ်းတယ်
တဲ့၊ မဟုတ်ဘူးလား (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)။

ဒီဥပစာရသမာဓိ- အပ္ပနာသမာဓိမှ စွန်းသည်မဟုတ်ဘူး၊
ခဏိကသမာဓိလဲဘဲ သမထကိလေသာငြိမ်းတယ်၊ ငြိမ်းပုံပြော
မယ်၊ ကိလေသာအကျဉ်းဆယ်ပါး၊ အကျယ်ပွားယင်၊ ထောင့်
ငါးရာနော်၊ ဒါက စာသင်သား သရုပ်ခွဲနည်း။

ကဲဒီကနေ့တော့ နာရီစေ့သွားပြီ၊ အလယ်ကောင် အကြံ
မှားသုံးခုကို သမာဓိနဲ့ဘိ၊ ဆိုတဲ့အတိုင်း၊ အကြံမှား သုံးခု
ကောက်ပုံ၊ သမထမှာလမ်းရှည်၊ သမထလမ်းတို၊ သမထ
ကောက်ပုံ ကိလေသာတွေငြိမ်းပုံကို ဂရုဏာသန်သန်ထား
မေတ္တာများများဖြင့် ဟောကြားလိုက်တာကို၊ ကြားနာရတဲ့
သင်သူတော်ကောင်း အပေါင်းတို့မှာ၊ တရားနာတယ်ဆိုတာ
က၊ နာမ်အစဉ်မှာ ပညာဆီလာယူတာဘဲ၊ ဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က
လဲ ထည့်ပေးတယ်။ နာယူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ လာယူတယ်ဆိုယင်၊
နာမ်အစဉ်မှာ ပညာသိကပ်တော့ နာမ်ဆက်ပြတ် နိဗ္ဗာန်ရောက်
တော့မယ်ဆိုကာ ဝမ်းမြောက်သောအလား တရားတော်ကို
ဆည်းကပ်သော အားဖြင့်၊ ကိုယ့်မြို့၊ ကိုယ့်ရွာ၊ ကိုယ့်ဒေသမှာ၊
ကွယ်ပြီတော့ မသွားရလေအောင်၊ အားပေးသော အားဖြင့်
သုံးကြိမ် သာဓု-သာဓု-သာဓု ခေါ်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် သတိပေးသင်တန်း

နောက်ကြောင်းမပြန်၊ လှုပ်လှုပ်ကြုံ၊ မှန်မှန်အားထုတ်
သင့်အလုပ်။
အပြောမဟန်၊ အလုပ်သန်၊ မှန်မှန်အားထုတ်သင့်အလုပ်။
ကြောင့်ကြပူပန်၊ မရှိပြန်၊ မှန်မှန်အားထုတ် သင့်အလုပ်။
ချိန်ကုန်မခံ၊ သင်ပူပန်၊ မှန်မှန်အားထုတ် သင့်အလုပ်။
လုံ့လဇာသန်၊ ဆိတ်ငြိမ်ပြန်၊ မှန်မှန်အားထုတ် သင့်အလုပ်။
စားအိပ်သည်းခံ၊ လှန်ခြုံခြံ၊ မှန်မှန်အားထုတ် သင့်အလုပ်။
အမှတ်စိတ်ရန်၊ လုံ့လသန်၊ မှန်မှန်အားထုတ် သင့်အလုပ်။
သမာဓိရင့်သန်၊ မဂ်ဆိုက်ရန်၊ မှန်မှန်အားထုတ် သင့်အလုပ်။
အငုတ်သပ်ရန်၊ ဇာသန်သန်၊ မှန်မှန်အားထုတ် သင့်အလုပ်။
အကြောင်းသစ်ပြတ်ရန်၊ မဂ်ပွားပြန်၊ မှန်မှန်အားထုတ်
သင့်အလုပ်။
အကျိုးသစ်ပြတ်ရန်၊ မဂ်ပွားပြန်၊ မှန်မှန်အားထုတ်သင့်အလုပ်။
အဖော်မခင်၊ ကိုယ်တည်းပင်၊ တွင်တွင်အားထုတ်သင့်အလုပ်။
အပြောရွှောင်ကျဉ်၊ ဂူတွင်းဝင်၊ တွင်တွင်အားထုတ်သင့်အလုပ်။
ခွင့်ကောင်းကြုံတွင်၊ ရလို့လျှင်၊ တွင်တွင်အားထုတ်သင့်အလုပ်။
အိုဘေးကြုံလျှင်၊ အားကိုးမြင်၊ တွင်တွင်အားထုတ်သင့်အလုပ်။
နာဘေးကြုံလျှင်၊ အားကိုးမြင်၊ တွင်တွင်အားထုတ်သင့်အလုပ်။
သေဘေးကြုံလျှင်၊ အားကိုးမြင်၊ တွင်တွင်အားထုတ်သင့်အလုပ်။

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် သတိပေးသင်တန်း

ပါယ်ဘေးလွတ်ချင်၊ အားကိုးမြင်၊ တွင်တွင်အားထုတ်
သင့်အလုပ်။

လောင်စာလွတ်ချင်၊ အားကိုးမြင်၊ တွင်တွင်အားထုတ်
သင့်အလုပ်။

အပျက်ဆုံးချင်၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်၊ သိမ်းပင်နာမ်နှင့်စုပုံ။
သင်တို့တွက်တာ၊ ထေရ်ဆရာ၊ မိန့်မှာမယုတ် သင်စာန်းထုတ်။

ပရမတ်ဆုတောင်း

ဤဝိပဿနာ အလုပ်ပေးစာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်၊
လောကီရေးမတက်ဘဲ၊ ပဋိပတ္တိသာသနာတော်ကြီး ဆထက်
တပိုးပွားတိုးပါရန်၊ သန့်ရှင်းသောစေတနာဖြင့်၊ လောကုတ္တရာ
ရေးသက်သက် ဆောင်ရွက်ကြသော၊ မူလကသစ်ဝိုင်၏နိဿယ
ခံ-ညောင်သုံးခု ဝိပဿနာ ပြန့်ပွားရေး အဖွဲ့ကြီး၏ ယောဂီ
အရှင် စေတနာတစုတို့မှာ၊ ယခုလိုပြုရသော ကုသလကြောင့်၊
ခန္ဓာကိုယ်မှာ-နာမ်ရုပ်အစဉ်၊ ဖြစ်ပျက်အစဉ်၊ အပျက်အစဉ်၊
မြင်၍နေတဲ့ (ပရမတ်သံသရာကြီးကို) ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ္ဂသစ္စာ
ပွားစဉ်ဖြင့်၊ မြင်ယင်းမြင်ယင်းနဲ့၊ အငုတ်တွေလဲသတ်၊ အ
ကြောင်းသစ်တွေလဲပြတ်၊ အကျိုးသစ်တွေလဲရပ်ထား၊ ဆက်ခါ
သွားပြီး၊ အပျက်ဆုံးတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကြီးကို၊ မဂ္ဂဉာဏ် မဂ္ဂသစ္စာပွား
မြင်ခိုက်မှာ၊ အငုတ်သတ်-အကြောင်းသစ်ပြတ်-အကျိုးသစ်ရပ်
ထားကို၊ လေးခါတိတိ မြန်မြန်ကြီး မြင်ရပါစေသား။

ကျေးဇူးရှင်၊ အရှင်မြတ်နှစ်ပါးအား၊ လုပ်ငန်းဖြင့်၊ ပူဇော်ပါ၏။

သတိ

မြတ်သာသနာ၊ တဝက်မှာလည်း၊ ကြော်ငြာပြီးလွန်ငြား၊
မှတ်တရားကို၊ မေ့ငြားမနေ၊ ခွင့်ကောင်းပေမို့၊ မသေ
မုချ၊ လမ်းဖြောင့်ရအောင်၊ လုပ်ငန်းဆောင်ဘို့၊ မယ်မောင်
တပည့်၊ ဤစာကြည့်လော့၊ အသိစုံစွာ၊ ထေရ်ဆရာသည်၊
စိတ်ဝယ်ရည်မှန်း၊ ရွှေစာကျမ်းကို၊ မှီငြမ်းယခု ပြုပါ
သတည်း။