

ဘဒ္ဒန္တ ဝိစာရ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယက

ပခုက္ကူနိကာယဂဏဝါစက (စာချ)

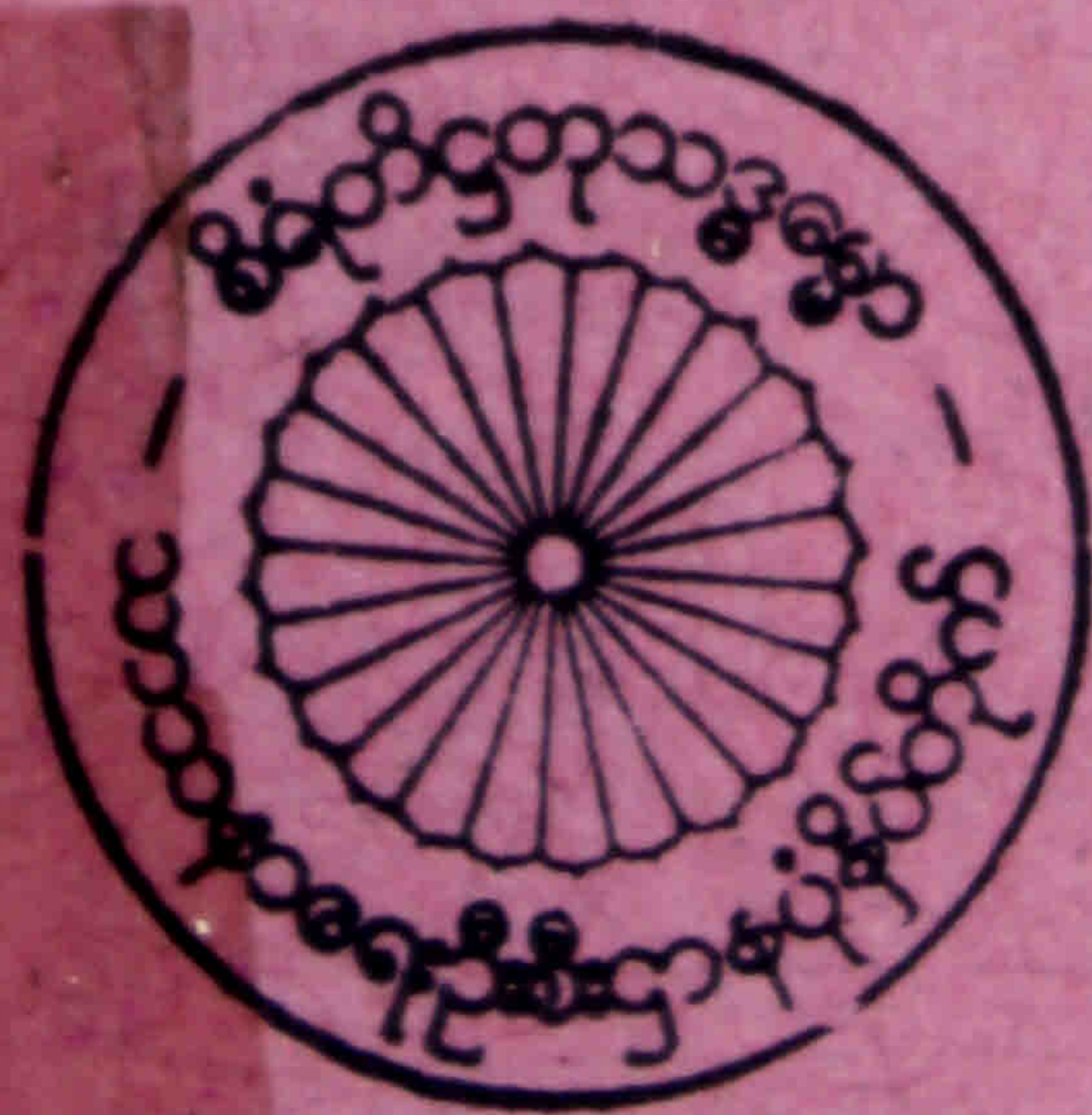
သာသနဇေယျာစရိယ

အဘိဓမ္မပါဠိဂုဏ်ထူး

ဟောကြားတော်မူသည့်

# နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်မှောက်အမြန်ရောက်

အလုပ်ပေးတရားတော်



ဓမ္မဒါန

သာသနာ-၂၅၄၅

ကောဇာ-၁၃၆၃

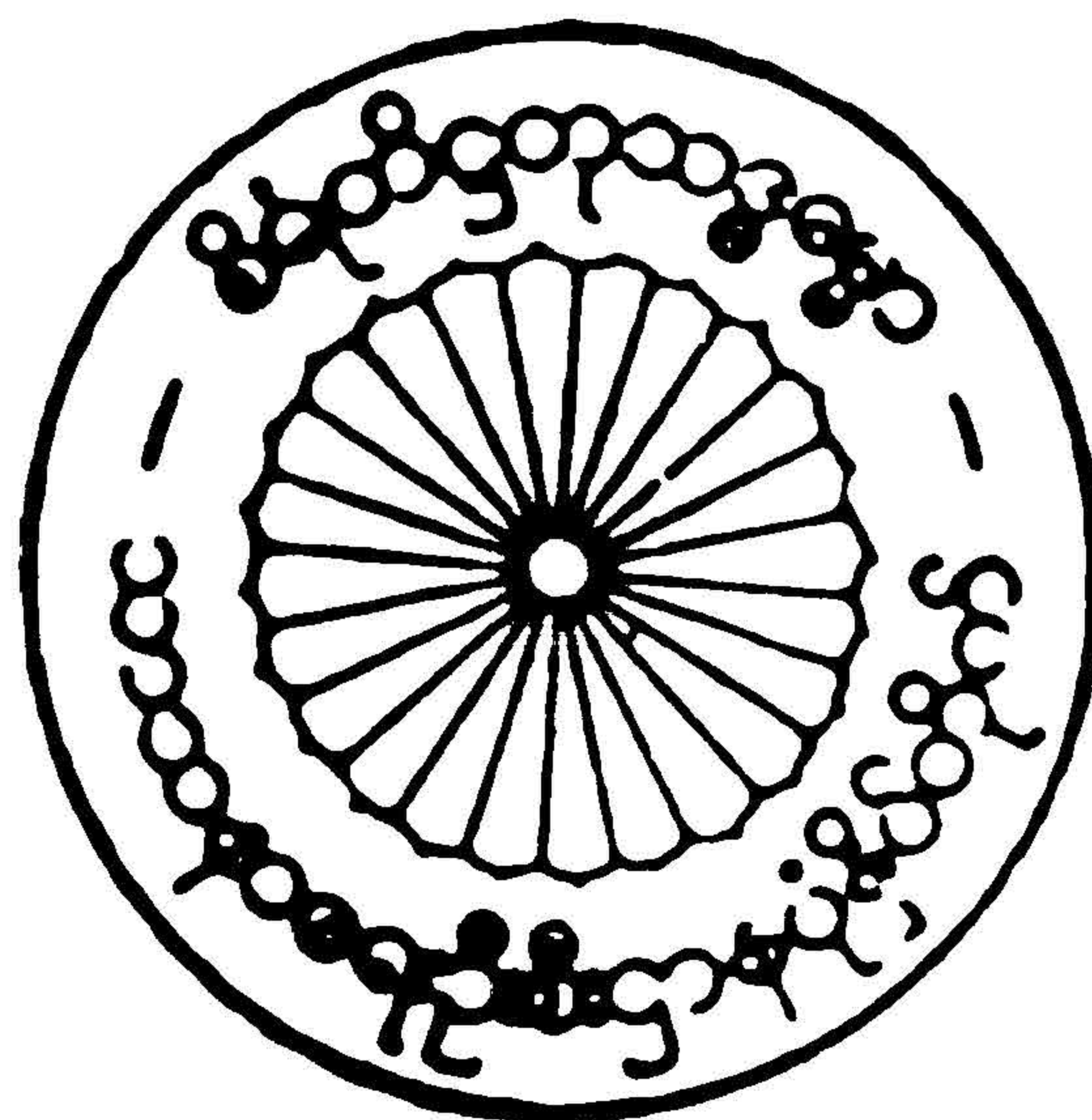
ခရစ်-၂၀၀၁

ဘဒ္ဒန္တ ဝိစာရ  
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယက  
ပခုက္ကူနိကာယဂဏဝါစက (စာချ)  
သာသနဓဇေဗ္ဗာစရိယ  
အဘိဓမ္မပါဠိဂုဏ်ထူး

ဟောကြားတော်မူသည့်

နိဗ္ဗာန်မြက်မှောက်အမြန်ရောက်

အလုပ်ပေးတရားတော်



ဓမ္မဒါန

သာသနာ-၂၅၄၅

ကောဇာ-၁၃၆၃

ခရစ်-၂၀၀၁

၂၆၂၄၄

ရန်ကုန်မြို့၊ ကမ္ဘာအေး၊ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန  
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်တွင်  
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးညွန့်မောင်  
(မှတ်ပုံတင်အမှတ်-၅၂၄/၀၂၄၀၅) က  
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

နိဒါန်း

- \* သတ္တဝါအများ နိဗ္ဗာန်တရားရဖို့ မြတ်စွာဘုရား နိဗ္ဗာန် အသိပေး တရား ဟောကြားခဲ့တယ်။
- \* နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက် အမြန်ရောက်တရားဟောကြားနိုင်တာဟာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ဟောနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။
- \* ဘဝများစွာ ကမ္ဘာများစွာ ပါရမီတွေ ဖြည့်ကျင့်ခဲ့ရပါတယ်။
- \* လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ကာလကြာအောင် ပါရမီတွေ ဖြည့်ကျင့် ခဲ့ရတယ်။
- \* ပါရမီဆိုတာ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ ဆုကြီးပန် ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ အလုပ် ဖြစ်တယ်။
- \* သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မလုပ်နိုင်ပါဘူး။
- \* ရွှေ ငွေ ဆင် မြင်း စတဲ့ သက်ရှိ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ စွန့်လှူရတယ်။
- \* သား၊ သမီး၊ ဇနီးတို့ကို စွန့်လှူရတယ်။
- \* ခြေ၊ လက်၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါတွေ အလှူခံလျှင် ဖြတ်လှူ ရတယ်။
- \* အသက်အထိ လှူရတယ်၊ လှူနိုင်ရတယ်။
- \* ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေကို အသက်စွန့်ပြီး လုပ်ရတယ်။
- \* သေချင် သေပစေ လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ လုပ်ခဲ့ တယ်။
- \* သက်စွန့်ကြိုးပမ်း ပါရမီတွေ ဖြည့်ကျင့်ခဲ့လို့ နိဗ္ဗာန်တရားတော်ကို ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူပါတယ်။
- \* ကိုယ်တော်တိုင် သိသလို လူနတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတွေကိုလဲ သိစေ ချင်လို့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ပဓာနမထားဘဲ အပင်ပန်းခံကာ ဟောကြား တော်မူခဲ့ပါတယ်။

- \* နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက် အမြန်ရောက်နိုင်အောင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။
- \* စာရေးသူလည်း မြတ်ဗုဒ္ဓညွှန်ပြတော်မူသော နည်းအရ “ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက် အမြန်ရောက် ” တရားတော်ကို တဆင့်ဟောကြားပါတယ်။
- \* အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊ ဖရီးမောင့်မြို့၊ ဓမ္မပါလကျောင်းမှာ ဟောကြားပါတယ်။
- \* စာရေးသူ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ သာသနာပြုခရီး ကြွလာခိုက် တပည့်ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမအပေါင်းတို့ တောင်းပန်လျှောက်ထားသည့်အတွက် ဟောကြားပါတယ်။
- \* သတ္တဝါအများ ချမ်းသာပွားရန်အတွက် ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ ပေါ်ပေါက်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။
- \* သတ္တဝါအများ ချမ်းသာပွားရန်အတွက် ပေါ်ပေါက်လာသော တရား ရတနာကို သတ္တဝါအများ ချမ်းသာပွားစေရန် ရည်သန်လျက် ဖြန့်ချိဝေငှ ဓမ္မဒါနပြုလိုက်ရပါတယ်။

သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ တရားရ၊ ဒုက္ခငြိမ်းပါစေ။  
 သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ တရားရ၊ အေးမြချမ်းသာကြပါစေ။

ဘဒ္ဒန္တ ဝိစာရ  
 အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
 နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယက  
 ပခုက္ကူနိကာယဂဏဝါစက (စာချ)  
 သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ  
 အဘိဓမ္မပါဠိဂုဏ်ထူး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊  
ဖရီးမောင်မြို့၊ ဓမ္မပါလကျောင်း၌ ဟောကြားအပ်သော  
နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက် အမြန်ရောက်တရား

အရှိတရားနှင့် အသိတရား

- \* ဒကာ၊ ဒကာမအားလုံး ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြု၊ လက်အုပ်ချီကြ။
- \* နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် လမ်းစဉ်မှန်ကို ဝေဖန်ဟောကြား မြတ်ဘုရားကို ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။ (အားလုံး ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး ရှိခိုးလိုက်ကြ။)
- \* လောကမှာ အရှိတရားနှင့် အသိတရား ဒီနှစ်ပါးပဲ ရှိတယ်။
- \* သိစရာတရားနှင့် အသိစိတ် ဒီနှစ်ပါးပဲ ရှိတယ်။
- \* ရှုစရာတရားနှင့် ရှုမှတ်စိတ် ဒီနှစ်ပါးပဲ ရှိတယ်။
- \* အရှိတရား၊ အသိတရား၊ သိစရာတရား၊ အသိစိတ်၊ ရှုစရာတရား၊ ရှုမှတ်စိတ်မှတစ်ပါး အခြား ဘာမျှမရှိဘူး။
- \* အရှိတရား၊ သိစရာတရား၊ ရှုစရာတရား ဆိုတာ အတူတူပဲ။
- \* အသိတရား၊ အသိစိတ်၊ ရှုမှတ်စိတ်ဆိုတာ အတူတူပဲ။
- \* အရှိတရား၊ သိစရာတရား၊ ရှုစရာတရား ဆိုတာ ဘယ်ဟာတွေလဲ။
- \* အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ထိတွေ့မှု၊ သဘောတရား၊ အဲဒါတွေပဲ။
- \* မျက်စိအကြည်၊ နားအကြည်၊ နှာခေါင်းအကြည်၊ လျှာအကြည်၊ ကိုယ်အကြည်၊ စိတ်အကြည် ဒီတရားတွေပဲ။
- \* မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ လျှက်သိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ ကြံသိစိတ်၊ အဲဒါတွေပဲ။
- \* အသိတရား၊ အသိစိတ်၊ ရှုမှတ်စိတ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာတွေလဲ။

- \* အဆင်း၊ မျက်စိအကြည်၊ မြင်သိစိတ် တစ်စုံ တွဲမှတ်ရမယ်။
- \* အသံ၊ နားအကြည်၊ ကြားသိစိတ်၊ တစ်စုံ တွဲမှတ်ရမယ်။
- \* အနံ့၊ နှာခေါင်းအကြည်၊ နံသိစိတ်၊ တစ်စုံတွဲမှတ်ရမယ်။
- \* အရသာ၊ လျှာအကြည်၊ လျက်သိစိတ် (သာယာစိတ်)၊ တစ်စုံ တွဲမှတ်ရမယ်။
- \* ထိတွေ့မှု၊ ကိုယ်အကြည်၊ ထိသိစိတ်၊ တစ်စုံ တွဲမှတ်ရမယ်။
- \* သဘောတရား (ဓမ္မာရုံ)၊ စိတ်အကြည်၊ ကြံသိစိတ်၊ တစ်စုံ တွဲမှတ်ရ မယ်။
- \* လူတိုင်း အမြင်မှန်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။
- \* အမြင်မှန်မှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်။
- \* အမြင်မမှန်လျှင်၊ နိဗ္ဗာန်နဲ့ အစဉ်ဝေးနေမယ်။
- \* မြင်တာမှန်သမျှ၊ အဆင်းဓာတ် ရုပ်တရားချည်းပဲ။
- \* မြင်တာမှန်သမျှ၊ အဆင်းဓာတ်ရုပ်တရားလို့ ရှုမှတ်ရမယ်။
- \* ပုထုဇဉ်တွေက အဆင်းကို မြင်တယ်လို့ မသိကြဘူး။
- \* လူမြင်တယ်၊ ခွေးမြင်တယ်၊ နွားမြင်တယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။
- \* လူ၊ ခွေး၊ နွားဆိုတာ ပညတ်ပဲ။
- \* ပညတ်ဆိုတာ မြင်ရတဲ့ တရားဟုတ်ဘူး။
- \* ယောက်ျား မြင်တယ်၊ မိန်းမ မြင်တယ်၊ မောင်ဖြူ မြင်တယ်၊ မညို မြင်တယ်လို့ ထင်ကြပြန်တယ်။
- \* ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ မောင်ဖြူ၊ မညို ဆိုတာတွေဟာ ပညတ်ပဲ။
- \* မမြင်ရတဲ့ပညတ်ကို မြင်တယ်လို့ အထင်မှားနေကြတယ်။
- \* ချောတယ်၊ မချောဘူး၊ လှတယ်၊ မလှဘူးလို့ ထင်ကြပြန်တယ်။
- \* အဆင်းဟာ မြင်ရတဲ့ သဘောပဲရှိတယ်။
- \* အဆင်းရုပ်ဟာ မြင်ရရုံမှတစ်ပါး အခြား ချောတာ၊ လှတာ ဘာမျှ မရှိဘူး။

- \* ချောတယ်၊ မချောဘူး၊ လှတယ်၊ မလှဘူးဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်က ဖြစ်နေတာ။
- \* ဘယ်သူက ရုပ်ချောတယ်၊ ဘယ်သူက ရုပ်မချောဘူးလို့ ထင်ကြပြန်တယ်။
- \* “ဘယ်သူ” ဆိုတာ ပညတ်ပဲ။
- \* ချောတယ်လို့ထင်တော့ လောဘတကျာဖြစ်တတ်တယ်။
- \* မချောဘူး၊ အရုပ်ဆိုးတယ်လို့ထင်တော့ ဒေါသဖြစ်တတ်တယ်။
- \* မြင်ရတာဟာ အဆင်းဓာတ်ပဲ။
- \* အဆင်းရုပ်ဟာ မြင်ရခြင်းဆိုတဲ့ မိမိသဘောကိုပဲ ဆောင်တယ်။
- \* ကြားရခြင်း စတဲ့ အခြားသဘောသို့ ဘယ်အခါမျှ မပြောင်းလွဲဘူး။
- \* ဘယ်ချိန်ဘယ်ခါ၊ ဘယ်သတ္တဝါမှာဖြစ်ဖြစ် အဆင်းဟာ မြင်ခြင်းဆိုတဲ့ သဘောကိုပဲ ဆောင်တယ်။
- \* မြင်ခြင်းဆိုတဲ့ ကိုယ့်သဘော ကိုဆောင်သောကြောင့် အဆင်းကို ဓာတ်လို့ ခေါ်ရတယ်။
- \* အဆင်းရုပ်ဟာ မြင်ခြင်းသဘောမှ တစ်ပါး အခြားသဘောကို မပြောင်းလဲသောကြောင့် “ ပရမတ်၊ မြတ်သောသဘော ” လို့ ဆိုရတယ်။
- \* အဆင်းဆိုတာ ရုပ်တရားပဲ။
- \* ရုပ်တရားဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောရှိတယ်။
- \* ထင်ထင်ရှားရှား ဖောက်ပြန်တတ်လို့ အဆင်းကို ရုပ်လို့ခေါ်ရတယ်။
- \* အဆင်းဟာ အေးလျှင်လဲ ဖောက်ပြန်တတ်တယ်၊ ပူလျှင်လဲ ဖောက်ပြန်တတ်တယ်။



- \* အေးတဲ့အရိပ်ထဲမှ နေပူထဲထွက်လိုက်လျှင်၊ အသားအရေ(အဆင်း) နီလာတယ်၊ ညှိလာတယ်၊ မဲလာတယ်။
- \* နေပူထဲထွက်ခါစမှာတော့ နဲနဲပဲ နီ၊ နဲနဲပဲ ညှိ၊ နဲနဲပဲ မဲတယ်။
- \* နေပူထဲမှာ ကြာကြာနေလေ၊ ပိုပို နီ၊ ပိုပို ညှိ၊ ပိုပို မဲလာတယ်။
- \* နေပူထဲမှ အရိပ်ထဲဝင်လိုက်လျှင် အသားအရေ (အဆင်း) တစ်မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။
- \* နီရာ၊ ညှိရာ၊ မဲရာမှ ဝင်းလာတယ်၊ ဖြူလာတယ်၊ ကြည်လင်လာ တယ်။
- \* အစာရေစာ ဆာလောင်နေလျှင်လဲ အသားအရေ (အဆင်း) တစ်မျိုး ပြောင်းသွားတယ်။
- \* အချိန်များလေ၊ ရက်များလေ ဖောက်ပြန်မှု ပိုမိုထင်ရှားလေဖြစ်တယ်။
- \* အသားအရေ (အဆင်း) ညှိုးခြောက် ညှိမဲလာတယ်။
- \* အစာရေစာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အချိန်မှန်မှန် စားရလျှင်လည်း အသားအရေ စိုပြည်လာတယ်၊ ကြည်လင်ဝင်းလက်လာတယ်။
- \* အသားအရေ ကြည်လင်လျှင် မြင်ရတဲ့အဆင်းလဲ ကြည်လင်တယ် လို့ ဆိုရတယ်။
- \* ဒါက ထင်ရှားတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုတွေပဲ။
- \* ထင်ရှားတဲ့ဖောက်ပြန်မှုတွေ ထောက်ဆပြီး မထင်ရှားတဲ့ ဖောက်ပြန်မှု တွေကိုလဲ သိရတယ်။
- \* ထင်ရှားတဲ့ဖောက်ပြန်မှုတွေရော၊ မထင်ရှားတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုတွေပါ အစဉ်မပြတ် တရစပ် ဖြစ်ပျက်နေကြတယ်။
- \* မြစ်ရေအယဉ် တသွင်သွင် စီးသလို ရုပ်အစဉ်တွေဟာ ကြားလပ် မထင်အောင် ဖြစ်နေကြတယ်။

မျက်လှည့်ဆရာ အဝိဇ္ဇာ

- \* ရှေးကံကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေက စိတ်ခဏတိုင်း၊ ခဏတိုင်းမှာ ဖြစ်နေကြတယ်။
- \* စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေက စိတ်ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းမှာ ဖြစ်နေကြတယ်။
- \* အအေးအပူ ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေက အအေးအပူဖြစ်ပြီး မပျက်ခင် တည်ဆဲခဏရောက်တိုင်း ရောက်တိုင်း ဖြစ်နေကြတယ်။
- \* အစာအာဟာရ အဆီဩဇာကြောင့် ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တွေက အစာအာဟာရ စားသောက်ပြီးတိုင်း စားသောက်ပြီးတိုင်း ဖြစ်နေကြတယ်။
- \* မျက်စိတစ်မှိတ်၊ လျှပ်တစ်ပြက် အတွင်းမှာ စိတ်က များစွာဖြစ်ပျက်နေတယ်။
- \* စိတ်ပေါင်း သိန်းသန်းချီပြီး ဖြစ်နေတယ်။
- \* စိတ်တွေ များစွာဖြစ်သလို ရုပ်တွေလဲ များစွာ ဖြစ်နေတယ်။
- \* ရုပ်အစဉ်တွေက များလွန်းတော့၊ တစ်ခုစီ မမြင်တော့ဘူး။
- \* အစိုင်အခဲပုံသဏ္ဍာန် အနေနဲ့ မြင်နေကြတယ်။
- \* လူ၊ ခွေး၊ ကျွဲ၊ နွား၊ အထီး၊ အမတွေလို့ မြင်နေကြတယ်။
- \* လူ၊ ခွေး၊ ကျွဲ၊ နွား၊ အထီး၊ အမဆိုတာတွေဟာ တကယ်မရှိတဲ့ ပညတ်တွေပဲ။
- \* အဝိဇ္ဇာမျက်လှည့်ဆရာက မရှိတာကို အရှိ၊ မဟုတ်တာကို အဟုတ် ထင်အောင် လှည့်စားနေတယ်၊ မျက်လှည့်ပြနေတယ်။
- \* အဝိဇ္ဇာမျက်လှည့်ဆရာက တကယ်ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ပရမတ်ကိုတော့ မမြင်အောင် ဖုံးလွှမ်းထားတယ်။

နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်အမြန်ရောက်

- \* မျက်လှည့်ဆရာ အဝိဇ္ဇာရဲ့ အလှည့်စားခံ၊ အလိမ်အညာခံနေကြရတယ်။
- \* ယောက်ျား၊ မိန်းမလို့မြင်နေ၊ ထင်နေကြလို့ လောဘ၊ ဒေါသ ဝင်လာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာတာ။
- \* အဆင်းမြင်တယ်၊ မြင်ရတာ အဆင်းဓာတ်ရုပ်တရားလို့ သိလျှင် လောဘ၊ ဒေါသ မဝင်ဘူး။

မျက်စိအကြည်နှင့် မြင်သိစိတ်

- \* အဆင်းကို မြင်နေတာက မျက်စိအကြည်ဓာတ် ရုပ်တရားပဲ။
- \* မျက်စိအကြည်ဆိုတာ မျက်လုံး မျက်စိအလယ် မျက်နက်ဝန်းမှာ တည်တဲ့ အကြည်ဓာတ်ပဲ။
- \* မျက်လုံးရဲ့ အလယ်မှာ မျက်နက်ဝန်းရှိတယ်။
- \* မျက်နက်ဝန်းမှာ အကြည်ဓာတ်များက ပြန့်နှံ့တည်နေတယ်။
- \* မျက်စိမှာတည်တဲ့ အကြည်ဓာတ်ဖြစ်လို့ မျက်စိအကြည်ဓာတ်လို့ ခေါ်တယ်။
- \* တကယ်မြင်နေတာက မျက်စိအကြည်ဓာတ်ပဲ။
- \* ပုထုဇဉ်တွေက “ငါ” မြင်တယ်လို့ ထင်ကြတယ်။
- \* တကယ်တော့ “ငါ” ဆိုတာ မရှိဘူး။
- \* တကယ်တော့ “ငါ” မြင်တာ မဟုတ်ဘူး။
- \* မျက်စိအကြည်ဓာတ်က မြင်နေတာ။
- \* မြင်နေတာ မျက်စိအကြည်ဓာတ် ရုပ်တရားဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* မျက်စိအကြည်ဓာတ်က အဆင်းကိုမြင်လျှင် မြင်တယ်လို့သိတဲ့ အသိသဘောပါ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။
- \* မြင်တယ်လို့သိတဲ့ အသိသဘောကို မြင်သိစိတ်လို့ ခေါ်တယ်။
- \* မြင်သိစိတ်သည် မျက်စိအကြည်ပေါ်မှီပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

- \* မြင်တယ်လို့သိတဲ့ အသိသဘောကို မြင်သိစိတ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* မြင်သိစိတ်ဆိုတာ နာမ်တရားပဲ။
- \* နာမ်ဆိုတာ ညွတ်ခြင်းသဘောရှိတယ်။
- \* မြင်သိစိတ်က အဆင်းအပေါ် ညွတ်နေတယ်။
- \* အဆင်းက မြင်သိစိတ်ကို ဆွဲဆောင်ခြင်းသဘောရှိတယ်။
- \* အဆင်းက မြင်သိစိတ်ကို မိမိအပေါ်ညွတ်အောင် ဆွဲဆောင်တတ်တယ်။
- \* မြင်ရတဲ့ အဆင်းဓာတ်လဲ မမြဲဘူး၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတယ်။
- \* မြင်နေတဲ့ မျက်စိအကြည်ဓာတ်လဲ မမြဲဘူး၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတယ်။
- \* မြင်သိစိတ်လဲ မမြဲဘူး၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတယ်။
- \* ထိုထိုအခိုက်အတံ့မှာပင် ဖြစ်ပျက်နေတယ်။
- \* ဉာဏ်ပျက်စိနဲ့ ကြည့်မှ မြင်ရတယ်။

အမှန်ကြားမှ နိဗ္ဗာန်ရ

- \* အမှန်ကြားမှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်။
- \* ပုထုဇဉ်တွေက အမှန်မကြားကြဘူး။
- \* ကြားတာမှန်သမျှ အသံချည်းပဲ။
- \* အသံဆိုတာ သဒ္ဒါရုပ်တရားပဲ။
- \* ပုထုဇဉ်တွေက အသံဓာတ်ကို ကြားတယ်လို့ မသိကြဘူး။
- \* လူသံကြားတယ်၊ ခွေးသံကြားတယ်၊ နွားသံကြားတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။
- \* ပုထုဇဉ်တွေ အကြားမှားနေကြတယ်။
- \* လူ၊ ခွေး၊ နွား ဆိုတာ ပညတ်ပဲ။

- \* ယောက်ျားအသံ ကြားတယ်၊ မိန်းမအသံ ကြားတယ်လို့ ထင်နေကြ ပြန်တယ်။
- \* မောင်ဖြူအသံကြားတယ်၊ မညို အသံကြားတယ်လို့ ထင်နေကြ ပြန်တယ်။
- \* ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ မောင်ဖြူ၊ မညိုဆိုတာ ပညတ်ပဲ။
- \* ဘယ်သူ့အသံက သာယာတယ်၊ ဘယ်သူ့အသံက မသာယာဘူးလို့ ထင်နေကြတယ်။
- \* အသံဟာ အသံပဲ။
- \* သာယာတယ်၊ မသာယာဘူးဆိုတာ စိတ်ကဖြစ်နေတာ။
- \* နားဖြင့် ကြားရတာမှန်သမျှ အသံဓာတ် သဒ္ဒါရုပ်ချည်းပဲ။
- \* ဘယ်သူ့အသံ၊ ဘယ်ဝါ့အသံဆိုတဲ့ ပညတ်နဲ့ ထင်မှတ်လို့ လောဘ၊ ဒေါသတွေ ဖြစ်ကာ။
- \* အသံဟာ ကြားရခြင်း အဘောပဲရှိတယ်။
- \* ကြားရုံမှတစ်ပါး အခြားဘာမျှ မလုပ်နိုင်ဘူး။
- \* သာယာတယ်၊ မသာယာဘူး၊ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်က ဖန်တီးတာ။
- \* သာယာတယ်၊ ကောင်းတယ်လို့ ထင်တော့ လောဘ ဖြစ်တယ်။
- \* မသာယာဘူး၊ မကောင်းဘူးလို့ ထင်တော့ ဒေါသဖြစ်တယ်။
- \* အသံဆိုတာ ရုပ်တရားဘဲ။
- \* အသံဓာတ်ဟာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖောက်ပြန်တတ်တယ်။
- \* ထင်ထင်ရှားရှား ဖောက်ပြန်တတ်လို့ ရုပ်လို့ခေါ်ရတယ်။
- \* အေးတဲ့အခါမှာ အသံ ခပ်အအ ဖြစ်တတ်တယ်။
- \* ပူတဲ့အခါမှာ အသံ ပိုကြည်လင်တယ်။
- \* အ အ၊ ကြည်ကြည် အသံဟာ အသံပဲ။

- \* အသံဟာ ကြားခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝပဲ။
- \* အသံဟာ ကြားရတဲ့သဘောမှတစ်ပါး အခြားဘာမျှ မရှိဘူး။
- \* အသံကို ကြားနေတာ နားအကြည်ဓာတ်ပဲ။
- \* နားအခေါင်းထဲမှာ လက်စွပ်ကွင်းနဲ့ သဏ္ဍာန်တူတဲ့ အရပ်မှာ မွေးညင်းလေးတွေ ရှိတယ်။
- \* အဲဒီမွေးညင်းပေါ်မှာ အသံကြားနိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်တည်နေ တယ်။
- \* နားခေါင်းထဲမှာ ဘည်တဲ့အကြည်ဓာတ်ဖြစ်လို့ နားအကြည်ဓာတ်လို့ ခေါ်တယ်။
- \* နားအကြည်ဓာတ်နဲ့ အသံကို ကြားနေရတာ။
- \* နားအကြည်ဟာ အသံကို ကြားခြင်းသဘောရှိတယ်။
- \* နားအကြည်ဟာ အသံကို ကြားခြင်းဆိုတဲ့ သူ့သဘောကိုပဲ သူ့ဆောင်နေတယ်။
- \* သူ့ဘော သူ့ဆောင်တာကို ဓာတ်လို့ခေါ်ရတယ်။
- \* အသံကို ကြားနေတာ နားအကြည်ဓာတ် ရုပ်တရားပဲ။
- \* ပုထုဇဉ်တွေက ငါကြားတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။
- \* ငါဆိုတာ တကယ်မရှိတဲ့ ပညတ်ပဲ။
- \* အသံကို ကြားနေတာ နားအကြည်ဓာတ် ရုပ်တရားဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* နားအကြည်က အသံကို ကြားလျှင် ကြားတယ်လို့ သိတဲ့ အသိ သဘောပါ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။
- \* ကြားတယ်လို့သိတဲ့ အသိသဘောကို ကြားသိစိတ်လို့ခေါ်တယ်။
- \* ကြားသိစိတ်သည် နားအကြည်ပေါ်မှိုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

- \* ကြားတယ်လို့ သိတဲ့ အသိစိတ်ကို ကြားသိစိတ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* ကြားသိစိတ်ဆိုတာ နာမ်တရားပဲ။
- \* နာမ်ဆိုတာ ညွတ်ကိုင်ခြင်း သဘောရှိတယ်။
- \* ကြားသိစိတ်သည် အသံအပေါ် ညွတ်နေတတ်တယ်။
- \* အသံသည် ကြားသိစိတ်ကို မိမိအပေါ် ညွတ်အောင် ဆွဲဆောင်နေတယ်။
- \* ကြားရတဲ့အသံလဲ မမြဲဘူး၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတယ်။
- \* ကြားနေတဲ့ နားအကြည်လဲ မမြဲဘူး၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတယ်။
- \* ကြားသိစိတ်လဲ မမြဲဘူး၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတယ်။
- \* ကြားဆဲ အခိုက်အတန့်မှာပင် ဖြစ်ပျက်နေတယ်။
- \* ဖြစ်ပျက်နေလျှင် မမြဲဘူး၊ “အနိစ္စ”။
- \* ဖြစ်ပျက်နေလျှင် မချမ်းသာဘူး၊ ဆင်းရဲနေတယ်၊ “ဒုက္ခ”။
- \* ကိုယ်က ဖြစ်တဲ့အတိုင်း ဆက်လက် တည်တံ့ နေစေချင်တယ်။
- \* အသံနှင့် နားအကြည်၊ ကြားသိစိတ်တွေက သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတယ်၊ “အနတ္တ”။
- \* အသံရုပ်လဲ မမြဲဘူး၊ အနိစ္စ။
- \* နားအကြည်ရုပ်လဲ မမြဲဘူး၊ အနိစ္စ။
- \* ကြားသိစိတ်လဲ မမြဲဘူး၊ အနိစ္စ။
- \* အသံရုပ်လဲ ဖြစ်ပျက်လို့ ဆင်းရဲတယ်၊ ဒုက္ခ။
- \* နားအကြည်လဲ ဖြစ်ပျက်နေရလို့ ဆင်းရဲတယ်၊ ဒုက္ခ။
- \* ကြားသိစိတ်လဲ ဖြစ်ပျက်နေရလို့ ဆင်းရဲတယ်၊ ဒုက္ခ။
- \* အသံရုပ်၊ နားအကြည်၊ ကြားသိစိတ်တွေဟာ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတယ်။ အနတ္တ။

အနံ့

- \* နမ်းရှုရတာ မှန်သမျှ အနံ့ဓာတ်ချည်းပဲ။
- \* လူနံ့နံ့တယ်၊ မစင်နံ့နံ့တယ်၊ ပန်းနံ့မွှေးတယ်ဆိုတာ ပညတ်နဲ့မှတ်တာပဲ။
- \* အလိုမရှိအပ်သော အနံ့၊ အလိုရှိအပ်သော အနံ့ဟု ထပ်ဆင့်ပညတ်ခြင်း သဘောပဲ။
- \* နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်ဖြင့် နမ်းရှုရတာ မှန်သမျှ အနံ့အချည်းပဲ။
- \* ဘယ်သူ့အနံ့၊ ဘာအနံ့ဆိုတာတွေက ပညတ်နဲ့ တွဲစပ်လာတာပဲ။
- \* ဘယ်သူ၊ ဘာဆိုတာတွေက ပညတ်တွေပဲ။
- \* နှာခေါင်းအတွင်းမှာ ဆိတ်ခွါလို အသားစိုင်း အသားတုံးလေး ရှိတယ်။
- \* ဆိတ်ခွါလို အသားစိုင်းပေါ်မှာ နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်များ တည်ရှိတယ်။
- \* နှာခေါင်းအတွင်းမှာ တည်တဲ့ အကြည်ဓာတ်ဖြစ်လို့ နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ် ခေါ်တယ်။
- \* နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်မှာ အနံ့ရောက်လျှင် အနံ့နံ့တယ်၊ မွှေးတယ်။
- \* နှာခေါင်းလေဖြင့် နမ်းရှုလို့ နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်မှာ အနံ့ရောက်လျှင် နံ့တယ်၊ မွှေးတယ်။
- \* အနံ့မှန်သမျှ ရုပ်တရားချည်းပဲ။
- \* နမ်းရှုရတာမှန်သမျှ အနံ့ဓာတ်ရုပ်တရားချည်းပဲ။
- \* နမ်းရှုနေတာက နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ် ရုပ်တရားပဲ။
- \* နံ့တယ်လို့ သိတဲ့ သဘောက နံသိစိတ်၊ နာမ်တရားပဲ။
- \* အနံ့လဲ ဖြစ်ပျက် အနိစ္စပဲ။



- \* နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်လဲ ဖြစ်ပျက် အနိစ္စပဲ။
- \* နံသိစိတ်လဲ ဖြစ်ပျက် အနိစ္စပဲ။
- \* အနံ့၊ နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်၊ နံသိစိတ်တွေဟာ ဖြစ်ပျက်နှိပ်စက်လို့ ဆင်းရဲတယ်၊ ဒုက္ခ။
- \* အနံ့၊ နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်၊ နံသိစိတ်တွေဟာ သူ့သဘာဝ အတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတယ်။
- \* ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်ဘူး၊ အနတ္တ။
- \* အနံ့ရုပ်၊ နှာခေါင်းအကြည်ရုပ်၊ နံသိစိတ်နာမ်တရားတွေဟာ အနိစ္စ-မမြဲကြပါတကား။ ဒုက္ခ-ဆင်းရဲကြပါတကား။ အနတ္တ-အလိုမလိုက် ပါတကားဟု ရှုမှတ်ရမယ်။
- \* “ရှု” ဆိုတာ နှုတ်က ဆိုရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဉာဏ်စိတ်ဖြင့် ရှုရတယ်။

အရသာ

- \* လျှာအကြည်ပေါ်ရောက်၍ သာယာခံစားရသော အရသာမှန်သမျှ ရသရုပ်ချည်းပဲ။
- \* လျှာအလယ်၌ ကြာပွင့်ဖတ်လို အဝန်းအဝိုင်း သဏ္ဍာန်နေရာရှိတယ်။
- \* လျှာအလယ် ကြာပွင့်ဖတ်သဏ္ဍာန်အရပ်၌ လျှာအကြည်ဓာတ်များ တည်နေတယ်။
- \* လျှာအကြည်သည် မိမိအပေါ်ရောက်လာသော အရသာမှန်သမျှ ကို သာယာခံစားတယ်။
- \* ချို့၊ ချဉ်၊ စပ်၊ ဖန်၊ အငန်၊ အခါးအရသာ အမျိုးမျိုးကို လျက်တယ်၊ သာယာခံစားတယ်။
- \* အရသာမှန်သမျှ ရသရုပ်ချည်းပဲ။

- \* အရသာမှန်သမျှ ရသရုပ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* ကြက်သားအရသာ၊ ဝက်သားအရသာ၊ ငါးအရသာလို့ ပညတ်နဲ့ တွဲပြီး ထင်ကြတယ်။
- \* ကြက်၊ ဝက်၊ ငါး ဆိုတာတွေဟာ ပညတ်တွေပဲ။
- \* ပညတ်နဲ့တွဲမှတ်လျှင် အဆုံးမသတ်ဘူး။
- \* ဘာအရသာ ဖြစ်ဖြစ် ရသရုပ်လို့ မှတ်ရတယ်။
- \* လျှာအကြည်ပေါ် ရသရုပ်ရောက်၍ သာယာခံစားသည်နှင့် တပြိုင်နက် လျက်သိစိတ်လဲ တပါဟည်း ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။
- \* မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အလိုမကျ အနတ္တဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* အနံ့နှင့် အရသာက အခါခပ်သိမ်း မဖြစ်တတ်ဘူး။
- \* တွေ့ရောက်မှဖြစ်တော့ အဖြစ်နည်းတယ်။
- \* ကြံကြိုက် ဆုံဆည်းလို့ ဖြစ်ပေါ်လျှင်၊ သူ့သဘာဝအတိုင်း ရှုမှတ်ပါ။

ထိသိ သတိ အမြဲရှိ

- \* ထိတာမှန်သမျှ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ချည်းပဲ။
- \* ကြမ်းတမ်းခက်မာခြင်း၊ ပူအေးခြင်း၊ ထောက်ပုံတွန်းကန်ခြင်း ရုပ်အပေါင်းကို ဖောဋ္ဌဗ္ဗလို့ခေါ်တယ်။
- \* ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော ရုပ်သုံးခုအပေါင်းဟာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်တရားပဲ။
- \* ဖောဋ္ဌဗ္ဗဆိုတာ ထိလို့ရတဲ့သဘောပဲ။
- \* ထိလို့ရတာတွေဟာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်တရားချည်းပဲ။
- \* ပုထုဇဉ်တွေဟာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ကို ထိတယ်လို့ မသိကြဘူး။
- \* ယောက်ျားထိတယ်၊ မိန်းမထိတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။

- \* မောင်ဖြူထိတယ်၊ မညိုထိတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။
- \* ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ မောင်ဖြူ၊ မညိုဆိုတာ ရုပ်အပေါင်းကို ထပ်လောင်း မှည့်ခေါ်တဲ့ အမည်ပညတ်ပဲ။
- \* ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ မောင်ဖြူ၊ မညိုဆိုတဲ့ ပညတ်ဟာ ထိလို့ရတာ မဟုတ်ဘူး။
- \* ထိလို့မရတဲ့ ပညတ်ကို ထိလို့ရတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။
- \* ထိလို့ရတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ကိုတော့ ထိတယ်လို့ မသိကြဘူး။
- \* ထိတိုင်းထိတိုင်း ထိတာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* ထိရတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ကို ထိနေတာ ကိုယ်အကြည်ဓာတ်ပဲ။
- \* ထိတာမှန်သမျှ ကိုယ်အကြည်က ထိနေတာပဲ။
- \* ပုထုဇဉ်တွေက ကိုယ်အကြည်က ထိတယ်လို့ မသိကြဘူး။
- \* ငါက ထိတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ အထင်မှားနေကြတာပဲ။
- \* ငါဆိုတာ ပညတ်ပဲ၊ ငါဆိုတာ သက္ကာယ အစွဲ အမြင်ပဲ။
- \* ကိုယ်အကြည်ဓာတ်နှင့် အထိဓာတ်တို့ ထိတဲ့အခါ ထိတယ်လို့ သိတဲ့ အသိစိတ် ပေါ်လာတယ်။
- \* ထိတယ်လို့သိတဲ့ အသိစိတ်က ကိုယ်အကြည်ဓာတ်ပေါ် မှီပြီး ဖြစ်ပေါ်တယ်။
- \* ကိုယ်အကြည်ဓာတ်များက ကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပြန့်နှံ့တည်နေတယ်။
- \* ဆံပင်ဖျား၊ မွှေးညင်းဖျား၊ ခြေသည်းဖျား၊ လက်သည်းဖျား၊ အရေခြောက်၊ အသားမာများမှ တပါး တစ်ကိုယ်လုံး ပြန့်နှံ့တည်နေတယ်။

- \* အထိအာရုံက ထိတယ်လို့ သိတဲ့ အသိစိတ်ကို ဆွဲဆောင်တတ်တယ်။
- \* အထိအာရုံက ဆွဲဆောင်လို့ ထိသိစိတ်က အထိအာရုံအပေါ် ကိုင်းညွတ်တတ်တယ်။
- \* အထိစွဲလျှင် အသိလွဲတာပဲ။
- \* သတိမြဲလျှင် အထိစွဲ မဝင်နိုင်ဘူး။
- \* “အထိစွဲ” ဆိုတာ အထိအာရုံအပေါ် စွဲလန်းတပ်မက်မှုပဲ။

ထိမှု သိမှု

- \* ထိစရာ အာရုံနဲ့ ကိုယ်အကြည်ဇာတ် အမြဲမပြတ် ထိနေတယ်။
- \* ခါးမှာဝတ်ထားတဲ့ အဝတ်၊ ကိုယ်မှာဝတ်တဲ့ အဝတ်နဲ့ ထိနေတယ်။
- \* ထိုင်တဲ့အခါ ထိုင်ခုံနဲ့ ဆိုဖါနဲ့ထိတယ်။
- \* အလုပ်ရုံမှာ အလုပ်လုပ်ရင်း ပစ္စည်းဝတ္ထုတစ်ခုခုနဲ့ ထိနေတယ်။
- \* ကွန်ပျူတာနဲ့ထိနေတယ်၊ စာရွက်နဲ့ ထိနေတယ်။
- \* ဘောပင်နဲ့ ထိနေတယ်။
- \* ထမင်းချက်ရင်း ဆန်ဆေးလျှင် ဆန်နဲ့ ထိနေတယ်။
- \* ထမင်းအိုးနဲ့ ထိနေတယ်။
- \* မီးဖိုနဲ့ ထိနေတယ်။
- \* ဟင်းချက်ရန် ကြက်သွန်လှီးလျှင် ဓားရိုးနဲ့လက် ထိနေတယ်၊ ကြက်သွန်နဲ့ ထိနေတယ်။
- \* သား၊ ငါး၊ ပုလွန်၊ ဟင်းရွက်၊ ဟင်းသီးနဲ့ ထိနေတယ်။
- \* တစ်ခုမဟုတ်၊ တစ်ခုနဲ့ ထိနေတယ်။

- \* လမ်းသွားလျှင် ခြေဖဝါးနဲ့ အခင်းကြမ်းပြင်၊ မြေကြီး တစ်ခုခုနဲ့ ထိနေတယ်။
- \* ဖိနပ်စီးလမ်းသွားလျှင် ခြေဖဝါးနဲ့ ဖိနပ် (ခြေစွပ်) နဲ့ ထိနေတယ်။
- \* ထမင်းစားလျှင် လက်နဲ့ ဇွန်း၊ ထမင်းလုတ် ထိနေတယ်။
- \* ထမင်းဝါးလျှင် ထမင်းနဲ့သွား နှုတ်ခမ်း ထိနေတယ်။
- \* အိပ်လျှင် ကျောကုန်းနဲ့ အခင်း ခုတင် ထိနေတယ်။
- \* မထိတဲ့ အချိန်မရှိဘူး၊ မသိတဲ့အချိန်ပဲ ရှိတယ်။
- \* ထိသမျှ သိနေပါစေ။
- \* ထိတိုင်း ထိတိုင်း မဆိုင်းသိပါစေ။
- \* ထိလျှင် ထိချင်း ချက်ချင်း သိပါစေ။
- \* ထိသိ၊ သတိ အမြဲရှိပါစေ။
- \* ထိတာက ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်တရား။
- \* ထိနေတာက ကိုယ်အကြည်ဓာတ် ရုပ်တရား။
- \* ထိတယ်လို့သိတာက ထိသိစိတ် နာမ်တရား။
- \* ထိတဲ့ရုပ်တရားလဲ မမြဲဘူး၊ ဖြစ်ပျက်နေတယ်။
- \* ထိနေတဲ့ ကိုယ်အကြည်ဓာတ်လဲ မမြဲဘူး၊ ဖြစ်ပျက်နေတယ်။
- \* ထိသိစိတ်လဲ မမြဲဘူး၊ ဖြစ်ပျက်နေတယ်။
- \* ဖြစ်ပျက်နေလျှင် ဆင်းရဲနေတာပဲ။
- \* ဖြစ်ပျက်နေလျှင် ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်ဘူး၊ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်တာပဲ။
- \* ထိတဲ့ရုပ်တရားကို ရှုမှတ်တာဟာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို ရှုမှတ်တာပဲ။
- \* ကိုယ်အကြည်ဓာတ်နှင့် ထိသိစိတ်ကို ရှုမှတ်တာက ဓမ္မာရုံကို ရှုမှတ်တာပဲ။

ဝင်လေ၊ ထွက်လေ၊ သိမှတ်နေ

- \* မွေးဖွားစကတည်းက ပါလာတဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေဟာ အမြဲ ရှိနေတယ်။
- \* မွေးဖွားစဉ်က ထွက်လေနဲ့ စခဲ့တယ်။
- \* ဘဝအဆုံးသတ်တော့လဲ ထွက်လေနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်တယ်။
- \* ဝင်လေ၊ ထွက်လေဟာ ဖွားဖက်တော်၊ သေဖော်ရှင်ဖက် ဖြစ်တယ်။
- \* ထွက်လေ ဝင်လေဟာ မွေးရာပါ ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ။
- \* နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ထွက်လေ ဝင်လေ အကြိမ်များစွာ ထွက်ဝင်နေတယ်။
- \* ထွက်လေ ဝင်လေမရှိတဲ့ အချိန် မရှိဘူး။
- \* မသိတဲ့ အကြိမ်က များနေတယ်။
- \* မွေးရာပါ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ မမှတ်သားဘူးဆိုလျှင် လူဖြစ်ကျိုး မနပ်ဘူး။
- \* ထွက်လေ၊ ဝင်လေမှတ်လျှင် ဝင်လေက စမှတ်ရတယ်။
- \* ဝင်လေကစမှတ်မှ လေကို ရှိုက်လို့အားရတယ်။
- \* ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်လျှင် ဝိရိယလွန်ကဲ၊ သမာဓိကျပြီး ယုံလွင့်မှု ဝင်တတ်တယ်။
- \* ညင်းညင်းရှူရှိုက်လျှင် အိပ်ငိုက်မှု ဝင်တတ်တယ်။
- \* မှန်မှန်ရှူရှိုက်လျှင် သမာဓိ ရလွယ်တယ်။
- \* ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်လျှင် ဝေဒနာ ထင်ရှားတယ်။
- \* နှာသီးဖျား၌ တိုးထိနေတာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ် ထင်ရှားလာသောအခါ အထိခံရတာ ကိုယ်အကြည်ဓာတ်ဟု တစ်ဆင့်တက်၍ ရှုမှတ်ပါ။
- \* ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်၊ ကိုယ်အကြည်ရုပ် ထင်ရှားလျှင် ထိတယ်လို့ သိတာ ထိသိစိတ် နာမ်တရားဟု ရှုမှတ်ပါ။

- \* အနည်းဆုံး (၁)နာရီထိုင်ရန် အဓိဋ္ဌာန်ထားပါ။
- \* အစ (၄၅) မိနစ်မှာ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ ထင်ရှားအောင် ရှုရှိုက်ပါ။
- \* ရုပ်နာမ် ၃-ပါး ထင်ရှားသောအခါ ဖြေးဖြေးချင်း ညင်းညင်းသာသာ ရှုရှိုက်ပါ။
- \* မိနစ် (၅၀) ရှိသောအခါ တဖြေးတဖြေး လျော့ချ၍ တဖြေးတဖြေး ငြိမ်ထားလိုက်ပါ။
- \* နွေအခါ နေပူထဲမှလာ၍ အရိပ်ထဲ ဝင်လိုက်ရသလို ဝေဒနာခံစားရ ပါလိမ့်မယ်။
- \* ထိုအခါ ရုပ်အစဉ်၏ ပြောင်းလဲပုံ၊ စိတ်အစဉ်၏ ပြောင်းလဲပုံ ထင် ရှားလာတယ်။
- \* တစ်ခုချုပ်ပျောက်၊ တစ်ခုရောက်တာ ထင်ရှားလာတယ်။
- \* မမြဲမှု၊ ဆင်းရဲမှု၊ အလိုမလိုက်မှုတွေ ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။
- \* အချိန်ရလျှင် အချိန်ရသလောက် ဆက်လက်ရှုမှတ်ပါ။
- \* အချိန်ရ၍ အားထုတ်လျှင် အချိန်များလေ၊ ရက်များလေ အကျိုးရှိ လေဖြစ်ပါတယ်။
- \* သုံးရက်အချိန်ရလျှင် ပဌမ တစ်ရက်လုံးမှာ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ နှာသီးဖျား၌ ထိဝင်တိုင်း ထိထွက်တိုင်း ထိတာဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ဟု ရှုမှတ် ပါ။
- \* ဒုတိယ တစ်ရက်လုံးမှာ အထိခံနေရတာ ကိုယ်အကြည်ဓာတ်ရုပ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* တတိယနေ့တစ်ဝက် နံနက်မှာ (ထိတာဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်၊ အထိခံနေရတာ ကိုယ်အကြည်ဓာတ်ရုပ်) ထိတယ်လို့ သိနေတာ ထိသိစိတ် နာမ် တရားဟု ရှုမှတ်ပါ။

- \* တတိယနေ့တစ်ဝက် ညနေမှာ ထိတဲ့ဖောဋ္ဌဗွရုပ်လဲ မမြဲဘူး၊ အထိခံ နေရတဲ့ ကိုယ်အကြည်ဓာတ်လဲ မမြဲဘူး၊ ထိသိစိတ် နာမ်တရားလဲ မမြဲဘူးဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* ထိတဲ့ရုပ်၊ အထိခံရတဲ့ရုပ်နှစ်ခုကို အကြောင်းပြု၍ အကျိုး ထိသိ စိတ် ဖြစ်ရတယ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားအားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ အလိုမလိုက်ပါတကား ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* ထိုထိုခဏ ဖြစ်သမျှ ရုပ်နာမ် ပျက်နေတာပဲ။
- \* ခဏဖြစ်လျက် ခဏပျက်နေတာပဲ။

စိတ်ကိုရှုပါ လွန်ချမ်းသာ

- \* နှာသီးဖျားမှာ လေတိုးဝင်တိုင်း လေတိုးထွက်တိုင်း တိုးထိမှုကို သိ နေတဲ့စိတ်ကို ရှုမှတ်နေရမယ်။
- \* လေကိုမမှတ်နဲ့အုံး၊ ထိတာကိုလဲ မမှတ်နဲ့အုံး၊ သိတာကို မှတ်ပါ။
- \* ထိတာကို သိနေတဲ့ စိတ်ကို မိအောင် မှတ်ပါ။
- \* စိတ်-တစ်လုံးနိုင်လျှင် စေ-တစ်လုံး ပိုင်တာပဲ။
- \* သတ္တဝါတွေ စိတ်မနိုင်လို့ ဆင်းရဲနေကြတာ။
- \* သတ္တဝါတွေ စိတ်မနိုင်လို့ သိပ်ယိုင်၊ သိပ်မိုင်းနေကြတယ်။
- \* စိတ်ကောင်းလျှင်လဲ သိပ်အဖိုးတန်တယ်၊ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ဘူး။
- \* စိတ်မကောင်းလျှင်လဲ အဝီစိငရဲအထိ ကျနိုင်တယ်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခပေး နိုင်တယ်။
- \* လူသားတိုင်း ကိုယ့်စိတ်ကို နိုင်အောင် ထိန်းဖို့ အရေးကြီးတယ်။
- \* နှာသီးဖျားမှာ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ ထိတိုင်း ထိတိုင်း သိနေရမယ်။



- \* ထိတာကို သိဖို့လိုတယ်၊ ထိတိုင်း ထိတိုင်း မဆိုင်းသိဖို့ လိုတယ်။
- \* ထိတာ သိတဲ့စိတ်ကို သိဖို့ အရေးကြီးတယ်။
- \* မှတ်ပါများလျှင် အသိကျဲလာတတ်တယ်။
- \* အသိကျဲလာလျှင် လက်နှစ်ဖက်ထိတာကို သိတဲ့စိတ်ကိုလဲ တွဲမှတ် လိုက်ရတယ်။
- \* ထိုင်တာကိုလည်း သိရတယ်၊ ထိတာကိုလည်း သိရတယ်၊ သိတာ ကိုလည်း ရှုရတယ်။
- \* ထိုင်လျှင် ထိုင်တာ သိတယ်၊ ထိတာ သိတယ်ဟု သိနေပါစေ။
- \* အရှိန်ရလာလျှင် ထိုင်တာသိတယ်၊ ထိတာသိတယ်၊ သိတာရှုတယ် ဟု တစ်ဆင့်တက်ပြီး မှတ်ပါ။
- \* လက်လှုပ်၊ ခြေလှုပ်လျှင် ဖြေးဖြေးလှုပ်ပြီး ထိုင်တာသိတယ်၊ လှုပ် တာသိတယ်၊ သိတာရှုတယ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* ပြင်ထိုင်လျှင် ဖြေးဖြေးပြင်ပါ၊ ပြင်တာသိတယ်၊ လှုပ်တာသိတယ်၊ သိတာရှုတယ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* စိတ်အပြင်ထွက်သွားလျှင် ကြံတာသိတယ်၊ ထွက်တာသိတယ်၊ သိတာရှုတယ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* တစ်ခုခုကိုကိုင်လျှင် ကိုင်တာသိတယ်၊ ထိတာသိတယ်၊ သိတာရှု တယ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* မတ်တပ်ရပ်ထလျှင် ထတာသိတယ်၊ ထိတာသိတယ်၊ သိတာရှု တယ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* လမ်းသွားလျှင် ဖြေးဖြေးသွားပါ။
- \* ခြေလှမ်းတိုင်း လှမ်းတာသိတယ်၊ ထိတာသိတယ်၊ သိတာရှုတယ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- \* နေထိုင်သွားလာလှုပ်ရှားတိုင်း မှတ်သိစိတ်ဖြင့် ရှုမှတ်နေရမယ်။

- \* အသိစိတ်ကိုလည်း ယှဉ်တွဲပြီး ရှုမှတ်နေရတယ်။
- \* အသိ စိပ်နေဖို့ အရေးကြီးတယ်။
- \* အသိကျဲလျှင် ကျဲတဲ့နေရာမှာ ကိလေသာရန်သူ ဝင်လာလိမ့်မယ်။
- \* အသိစိပ်နေလျှင် ကိလေသာရန်သူ မဝင်နိုင်ဘူး။
- \* အသိစိပ်နေလျှင် သိသမျှသော စိတ်တွေ သိနေတဲ့အခိုက်အတန့် မှာပင် ပျက်ပျက်သွားတာကို သိလာလိမ့်မယ်။
- \* မမြဲခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ အစိုးမရခြင်း၊ အလိုမလိုက်ခြင်း သဘောတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။
- \* ထင်တာ မထင်တာက တရားသဘောပဲ။
- \* ရှုမှတ်နေဖို့က ယောဂီတာဝန်ပဲ။

ဒုက္ခ, သမုဒယ နှစ်ဝသစ္စာ

- \* ဖြစ်ပျက်နေလျှင် မမြဲဘူး၊ “အနိစ္စ”။
- \* ဖြစ်ပျက်နေလျှင် မချမ်းသာဘူး ဆင်းရဲနေတာပဲ “ဒုက္ခ”
- \* ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာက ဖြစ်လျှင်ဖြစ်တဲ့အတိုင်း တည်တံ့နေစေချင် တယ်။
- \* တရားသဘောက ဖြစ်တဲ့အတိုင်း တည်မနေဘူး၊ “အနတ္တ”။
- \* တရားသဘောကိုယ်က ဖြစ်ပြီး ပျက်တဲ့သဘောပဲ။
- \* ဖြစ်ပြီးပျက်ဖို့က တရားသဘာဝပဲ။
- \* တရားကဖြစ်ပြီး ပျက်တဲ့သူ့သဘောဆောင်နေတယ်။
- \* သူ့သဘောသူ့ဆောင်တာကို ဓာတ်လို့ခေါ်တယ်။
- \* ကိုယ့်သဘောအတိုင်း မဖြစ်ဘူး၊ သူ့သဘောအတိုင်းဖြစ်နေတာဟာ “အနတ္တ” ပဲ။
- \* ဖြစ်ပြီးပျက်တယ်၊ ပျက်တော့ ဒီအတိုင်း မနေဘူး။

- \* တစ်ခုပျက်တော့ နောက်တစ်ခု ဖြစ်ပြန်တယ်။
- \* ဖြစ်ပြီးပျက်၊ အဆက်ဆက် ဖြစ်ပျက်နေတာကို သံသရာလို့ ခေါ်တယ်။
- \* ဖြစ်ပျက်သံသရာ လည်ခဲ့တာ ကြာလှပြီ။
- \* ဖြစ်ပျက်နေတာဟာ တကယ်ဆင်းရဲတဲ့ အမှန်တရားပဲ။
- \* တကယ်အမှန်ဆင်းရဲတဲ့ သဘောကို “ဒုက္ခသစ္စာ” လို့ ခေါ်တယ်။
- \* ဆင်းရဲတာကို ဆင်းရဲတယ်လို့ မမြင်ဘူး၊ ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။
- \* အဝိဇ္ဇာမျက်လှည့်ဆရာကြီးက ဆင်းရဲတဲ့ သဘောကို မမြင်အောင် ဖုံးလွှမ်းထားတယ်။
- \* ဆင်းရဲတာကို ချမ်းသာတယ်ထင်အောင် ပြတယ်။
- \* ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်တော့ လိုချင်တယ်။
- \* ချမ်းသာတယ်လို့ထင်တော့ ဖြစ်ချင်တယ်။
- \* လိုချင်တယ်၊ ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ “လောဘ- တဏှာ”ပဲ။
- \* လိုချင်ဖြစ်ချင်တဲ့ တဏှာကို “သမုဒယ သစ္စာ” လို့ခေါ်တယ်။
- \* “သမုဒယ” ဆိုတာ ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းသဘောပဲ။
- \* ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ သဘောဟာ “ သမုဒယ”ပဲ။
- \* ဆင်းရဲကို ချမ်းသာထင်ပြီး လိုချင်တော့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရလာတယ်။
- \* ဆင်းရဲကို ချမ်းသာထင်ပြီး ဖြစ်ချင်တော့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်လာတယ်။
- \* ရလာတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ ဖြစ်လာတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဒုက္ခလို့မသိ၊ မမြင်ဘူး။
- \* အဝိဇ္ဇာက ဖုံးကွယ်ထားတယ်။
- \* ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်းတယ်လို့ ထင်လာပြန်တယ်။

- \* ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်းတယ်လို့ ထင်တော့ လိုချင်ပြန်၊ ဖြစ်ချင်ပြန် တယ်။
- \* သမုဒယသစ္စာ ပြန်လည်လာတယ်။
- \* လိုချင် ဖြစ်ချင်တော့ “ရလာ၊ ဖြစ်လာ” ပြန်တယ်။
- \* လိုချင်တော့ ရ၊ ရတော့ လိုချင်၊ အမျှင်မပြတ် လည်ပတ်နေတယ်။
- \* ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ သံသရာလည်တာပဲ။
- \* သံသရာလည်တယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲနှင့် ဆင်းရဲကို လိုချင်မှု၊ ဖြစ်ချင်မှု ဒီနှစ်ခု လည်နေတာပဲ။

မဂ္ဂ၊ နိရောဓ နှစ်ဝသစ္စာ

- \* ဆင်းရဲတာကို ဆင်းရဲတယ်လို့ မသိသမျှ လိုချင်နေမှာပဲ။
- \* ဆင်းရဲတာကို ဆင်းရဲတယ်လို့ မသိသမျှ ဖြစ်ချင်နေမှာပဲ။
- \* ဆင်းရဲတာကို ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်လျှင် အမြင်မှားယဲ။
- \* ဆင်းရဲတာကို ဆင်းရဲတယ်လို့ သိလျှင် အမြင်မှန်ရပြီ။
- \* ဆင်းရဲတာကို ဆင်းရဲတယ်လို့ သိတာဟာ “မဂ္ဂသစ္စာ” ပဲ။
- \* “မဂ္ဂ”ဆိုတာ လမ်းကြောင်းပဲ။
- \* နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ လမ်းကြောင်းဟာ “မဂ္ဂ” ပဲ။
- \* ဉာဏ်နဲ့သွားတာကို သွားတယ်လို့ ပြောတာ။
- \* နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ ဉာဏ်လမ်းကြောင်းဟာ “မဂ္ဂသစ္စာ” ပဲ။
- \* ဆင်းရဲတာကို ဆင်းရဲတယ်လို့ သိလျှင် မလိုချင်၊ မဖြစ်ချင်တော့ဘူး။
- \* ဆင်းရဲတာကို ဆင်းရဲတယ်လို့ သိလျှင် လိုချင်မှု၊ ဖြစ်ချင်မှု ကွာပြီ။
- \* လိုချင်လျှင် ရမယ်၊ ဖြစ်ချင်လျှင် ဖြစ်မယ်။
- \* ဖြစ်လျှင် ပျက်မယ်၊ အဖြစ်ရှိလျှင် အပျက်ရှိမယ်။
- \* မဖြစ်လျှင် မပျက်တော့ဘူး။

- \* မဖြစ်လျှင် ပျက်စရာ မလိုတော့ဘူး။
- \* ဖြစ်လျှင် ဒုက္ခ၊ မဖြစ်လျှင် သုခပဲ။
- \* ဖြစ်လျှင် ပျက်မယ်၊ ပျက်လျှင် ဆင်းရဲမယ်။
- \* ဟကယ်တော့ ဖြစ်တာလဲ ဆင်းရဲ၊ ပျက်တာလဲ ဆင်းရဲပဲ။
- \* အဖြစ်ဆင်းရဲ၊ အပျက်ဆင်းရဲ အတူတူပဲ။
- \* ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲ အတူတူပဲ။ (ဇာတိပိဒုက္ခ၊ မရဏမ္ပိ ဒုက္ခံ။)
- \* ဖြစ်ချင်လျှင် ပျက်ချင်တာနှင့် အတူတူပဲ။
- \* ဖြစ်ဖို့ဆုတောင်းလျှင် ပျက်ဖို့ ဆုတောင်းတာနှင့် အတူတူပဲ။
- \* လိုချင်လျှင် ပူနေတာပဲ။
- \* လိုချင်နေလျှင် ပူနေမှာပဲ။
- \* လိုချင်မှု အပူငြိမ်းအေးကြောင်းဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။
- \* နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ငြိမ်းအေးမှု ချမ်းသာခြင်း သဘောပဲ။
- \* လိုချင်မှု အပူရှိလျှင် ပူနေမှာပဲ။
- \* အပူစဉ်းစားလျှင် ပူမှာပဲ။
- \* အအေးစဉ်းစားလျှင် အေးမှာပဲ။
- \* အပူပေါ် စိတ်ရောက်လျှင် ပူမှာပဲ။
- \* အအေးပေါ် စိတ်ရောက်လျှင် အေးမှာပဲ။
- \* အပူအာရုံပြုလျှင် ပူမှာပဲ။
- \* အအေးအာရုံပြုလျှင် အေးမှာပဲ။
- \* ပူဖို့စဉ်းစားလျှင် ပူမှာပဲ၊ အေးဖို့စဉ်းစားလျှင် အေးမှာပဲ။
- \* လိုချင်မှုအပူ၊ အမျက်ထွက်မှုအပူ၊ တွေဝေမှုအပူတွေဟာ အမြဲတမ်း ပူနေတာပဲ။
- \* လောဘအပူ၊ ဒေါသအပူ၊ သောကအပူတွေဟာ တစ်နေ့မဟုတ် တနေ့ လောင်နေတာပဲ။

- \* အပူကို အပူအတိုင်းထားလျှင် ပူလောင်နေမှာပဲ။
- \* အပူဆိုတာ ငြိမ်းမှ ငြိမ်းမယ်။
- \* မငြိမ်းလျှင် မငြိမ်းဘူး။
- \* ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်နေတာဟာ ငြိမ်းနေတာပဲ။
- \* ငြိမ်းမှ ငြိမ်းမယ်၊ ငြိမ်းမှအေးမယ်။
- \* ကိုယ်ငြိမ်၊ စိတ်ငြိမ်လျှင် ကိလေသာအပူတွေ ငြိမ်းမယ်။
- \* ငြိမ်းလျှင် အေးပြီ။
- \* ငြိမ်းအေးလျှင် ချမ်းသာအစစ်ပဲ။
- \* ငြိမ်းအေးခြင်းသဘောဟာ ချမ်းသာအစစ်ပဲ။
- \* ဖြစ်ပျက်နေရတာဟာ တကယ်အမှန် ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခပဲ။
- \* မဖြစ်မပျက်တာဟာ ချမ်းသာစစ်သုခပဲ။
- \* ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲမှန်းသိဖို့ အရေးကြီးတယ်။
- \* ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲမှန်းသိအောင် ကြိုးစားအားထုတ် ရှုမှတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။
- \* ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲမှန်းသိအောင် စိတ်တည်တည် ကြည်ကြည်နဲ့ ရှုမှတ်ဖို့လိုတယ်။
- \* ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲမှန်းသိအောင် သတိကပ် ရှုမှတ်ဖို့ လိုတယ်။
- \* ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲမှန်းသိတာဟာ “ မဂ္ဂသစ္စာ ” ပဲ။
- \* ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲမှန်းသိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လိုချင်ဖြစ်ချင်မှု သမုဒယ ကွာတာပဲ။
- \* သမုဒယကို တမင်တကာ ခွါစရာမလိုဘူး။
- \* သိမှုနှင့်လိုချင်မှု အတူမဖြစ်ဘူး၊ မဟာရန်သူပဲ။

- \* လိုချင်မှုလာလျှင်၊ သိမှုကွာနေမှာပဲ။
- \* သိမှုလာလျှင်၊ လိုချင်မှုကွာမှာပဲ။
- \* လိုချင်မှုဟာ အပူပဲ။
- \* လုံးဝ အပူငြိမ်းလျှင် ငြိမ်းအေးမှု “သန္တိသုခ” ပဲ။
- \* ဖြစ်ပျက်လျှင် ဒုက္ခ၊ မဖြစ်မပျက် ချုပ်ငြိမ်းလျှင် “နိရောဓ” ပဲ။
- \* ဒုက္ခကို ကွဲကွဲပြားပြားမြင်တော့ ချုပ်ငြိမ်းမှု နိရောဓကိုလဲ တစ်ပါ တည်း သဘောကျသွားတယ်။
- \* ဒုက္ခကို တကယ်သိတော့ ချုပ်ငြိမ်းမှု နိရောဓကို မျက်စိအောက် မြင်ရသလို ကွဲကွဲပြားပြား မြင်တာပဲ။
- \* အဲဒီလို မြင်တာကို “မျက်မှောက်ပြုတယ်” လို့ခေါ်တယ်။
- \* ဒုက္ခကို သိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လိုချင်မှု သမုဒယလဲ ကွာ၊ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းမှု နိရောဓကိုပါ သဘောပေါက် မျက်မှောက်ပြုတာပဲ။
- \* အဲဒါကို သစ္စာလေးချက် တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်တယ်လို့ခေါ်တာပဲ။
- \* ဒုက္ခကို သိ၊ သမုဒယကို ပယ်၊ သိမှုမဂ္ဂသစ္စာဖြစ်၊ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းမှု နိရောဓကို မျက်မှောက်ပြုတာဟာ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်တာပဲ။
- \* သစ္စာလေးချက် တစ်ပြိုင်နက် မဂ်၏ ကိစ္စဆိုတာ အဲဒါပဲ။
- \* အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိဓာတ်များကို အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားလို့ ခေါ်တယ်။
- \* အကြည်ဓာတ် ၅-ပါး၊ အသိစိတ်များကို ဓမ္မာရုံလို့ ခေါ်တယ်။
- \* အာရုံခြောက်ဖြာ သစ္စာလေးပါး တရားကျင့်စဉ်လို့ ခေါ်တယ်။
- \* အာရုံခြောက်ဖြာ သစ္စာလေးပါး တရားကျင့်စဉ်ဟု ခေါ်ဆိုသော “နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက် အမြန်ရောက်” တရားတော်ကို နာကြား

ကြရသော ကုသိုလ်စေတနာကြောင့် အာရုံခြောက်ဖြာ သစ္စာ  
လေးပါး တရားကျင့်စဉ်ကို ကြိုးစားအားထုတ် ပွားများနိုင်ကြကုန်  
သည်ဖြစ်၍ အာရုံခြောက်တန် ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အကြွင်း မထင်  
အကုန်အစင်ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်  
မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

**နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက် အမြန်ရောက်  
တရား ပြီး၏။**

-----

**နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက် အမြန်ရောက်တရား  
(သို့)  
ဆင်းရဲကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ရ တရား**

**သာဓကသုတ္တန်**

စက္ခုဘိက္ခုဝေ အဘိဇာနံ ပရိဇာနံ ဝိရာဇယံ ပဇာတ် ဘဇ္ဇော ဒုက္ခက္ခယာယ။  
ရွပေ အဘိဇာနံ ပရိဇာနံ ဝိရာဇယံ ပဇာတ် ဘဇ္ဇော ဒုက္ခက္ခယာယ။  
စက္ခုဝိညာဏံ အဘိဇာနံ ပရိဇာနံ ဝိရာဇယံ ပဇာတ် ဘဇ္ဇော ဒုက္ခက္ခယာယ။  
စက္ခုသမ္ပဿံ အဘိဇာနံ ပရိဇာနံ ဝိရာဇယံ ပဇာတ် ဘဇ္ဇော ဒုက္ခက္ခယာယ။  
ယမ္ပိဒံ စက္ခုသမ္ပဿပစ္စယာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ  
ဝါ တမ္ပိ အဘိဇာနံ ပရိဇာနံ ဝိရာဇယံ ပဇာတ် ဘဇ္ဇော ဒုက္ခက္ခယာယ။





ကာယသမ္ဗုဒ္ဓိ အဘိဇာနိ ပရိဇာနိ ဝိရာဇယံ ပဇာနိ ဘဗ္ဗော ဒုက္ခက္ခယာယ။  
ယမ္ပိဒံ ကာယသမ္ဗုဒ္ဓိပစ္စယာ ဥပ္ပုဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ  
အဒုက္ခမသုခံ ဝါ။ တမ္ပိ အဘိဇာနိ ပရိဇာနိ ဝိရာဇယံ ပဇာနိ ဘဗ္ဗော  
ဒုက္ခက္ခယာယ။

မနံ အဘိဇာနိ ပရိဇာနိ ဝိရာဇယံ ပဇာနိ ဘဗ္ဗော ဒုက္ခက္ခယာယ။  
ဓမ္မေ အဘိဇာနိ ပရိဇာနိ ဝိရာဇယံ ပဇာနိ ဘဗ္ဗော ဒုက္ခက္ခယာယ။  
မနောဝိညာဏံ အဘိဇာနိ ပရိဇာနိ ဝိရာဇယံ ပဇာနိ ဘဗ္ဗော ဒုက္ခက္ခယာယ။  
မနောသမ္ဗုဒ္ဓိ အဘိဇာနိ ပရိဇာနိ ဝိရာဇယံ ပဇာနိ ဘဗ္ဗော ဒုက္ခက္ခယာယ။  
ယမ္ပိဒံ မနောသမ္ဗုဒ္ဓိပစ္စယာ ဥပ္ပုဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ  
အဒုက္ခမသုခံ ဝါ။ အဘိဇာနိ ပရိဇာနိ ဝိရာဇယံ ပဇာနိ ဘဗ္ဗော  
ဒုက္ခက္ခယာယာတိ။

[သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ သဗ္ဗဝဂ်၊ ပဌမအပရိဇာနနသုတ်။ သံ။ ၂။ ၂၄၉။]

အရှ်- သို့စရာ ရှုစရာတရား	အသိတရား- အသိစိတ်- ရှုမှတ်စိတ်			ဒုက္ခကုန်ရာ ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်
	(ဉာတပရိညာ) (ညီရဏပရိညာ)	(တိရဏပရိညာ) (ပဟာနပရိညာ)	(ပရိယာပရိညာ) (ပရိယာပရိညာ)	
စက္ခု (မျက်စိအကြည်) ဘိက္ခုဝေ ရှုပေ (အဆင်း)	အဘိဇာနံ (အထူးသိ)	ပရိဇာနံ (ပိုင်ခြားသိ)	ဝိရာဇယံ ပဇာဟံ (တပ်မက်ခြင်းကင်း) (ပယ်စွန့်)	ဘဝေဓာ ဒုက္ခက္ခယာယ၊ (ဒုက္ခကုန်ခြင်းငှါထိုက်၏)
စက္ခုပညာဏံ (မြင်သိစိတ်)	။	။	။	။
စက္ခုသမ္ပဿံ (အမြင်ထိမှု)	။	။	။	။
ယမ္ပိဒံ စက္ခုသမ္ပဿပစ္စယာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ (ခံစားမှု)	။	။	။	။
သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တမ္ပိ သောတံ (နားအကြည်)	။	။	။	။
သဒ္ဓေ (အသံ)	။	။	။	။
သောတဝိညာဏံ (ကြားသိစိတ်)	။	။	။	။
သောတသမ္ပဿံ (ကြားမှုအထိ)	။	။	။	။
ယမ္ပိဒံ သောတသမ္ပဿပစ္စယာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ (ခံစားမှု)	။	။	။	။
သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တမ္ပိ	။	။	။	။

အရိုး သို့ရာ ရှုရာတရား	အသိတရား- အသိစိတ်- ရှုမှတ်စိတ်			ဒုက္ခကုန်ရာ ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်
	(ဉာဏပရိညာ) (ဉာဏပရိညာ)	(တိရဏပရိညာ) (တိရဏပရိညာ)	(ပဟာနပရိညာ) (ပဟာနပရိညာ)	
ယာနံ (နာခေါင်းအကြည်) ဂဇ္ဈေ (အာနံ) ယာနဝိညာဏံ (နံသိစိတ်) ယာနသမ္ပဿံ (အာနံထိမှု) ယမ္ပိဒံ ယာနသမ္ပဿပစ္စယာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ (ခံစားမှု) သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တမ္ပိ	" " " " " " " " "	" " " " " " " " "	" " " " " " " " "	" " " " " " " " "
ဇိဝံ (လျှာအကြည်) ရသေ (အရသာ) ဇိဝိဝိညာဏံ (လျှာသိစိတ်) ဇိဝိသမ္ပဿံ (လျှာအကြည်ထိမှု) ယမ္ပိဒံ ဇိဝိသမ္ပဿပစ္စယာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ (ခံစားမှု) သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တမ္ပိ	" " " " " " " " "	" " " " " " " " "	" " " " " " " " "	" " " " " " " " "

<p>ကာယံ (ကိုယ်အကြည်)              ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ (အတွေ့အထိ)              ကာယဝိညာဏံ (ထိသိစိတ်)              ယာယသမ္ပဿံ (ကိုယ်အကြည်ထိမှု)              ယမ္ပိဒံ ကာယသမ္ပဿပစ္စယာ              ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ (ခံစားမှု)              သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ              အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တမ္ပိ</p>	<p>" "</p>	<p>" "</p>	<p>" "</p>	<p>" "</p>
<p>မနံ (မနောအကြည်)              ဓမ္မေ (သဘောတရား)              မနောဝိညာဏံ ( ကြံသိစိတ်)              မနောသမ္ပဿံ(မနောအကြည်ထိမှု)              ယမ္ပိဒံ မနောသမ္ပဿပစ္စယာ              ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ (ခံစားမှု)              သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ              အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တမ္ပိ</p>	<p>" "</p>	<p>" "</p>	<p>" "</p>	<p>" "</p>

သဗ္ဗပါဒါနပရိညာသုတ်

စက္ခုပင်္ဂု ရူပေ စ ဥပ္ပလုတိ စက္ခုရိညာဏံ၊ တိဏ္ဍံ သင်္ဂတိ ဖဿော၊  
ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ။

ဧဝံ ပဿံ ဘိက္ခဝေ သုတဝါ အရိယသာဝကော စက္ခုသ္မိပ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊  
ရူပေသုပ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊  
စက္ခုရိညာဏေပ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊  
စက္ခုသမ္ပဿေပ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ။  
ဝေဒနာယပ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊

နိဗ္ဗိန္ဒံ ဝိရုဇတိ၊ ဝိရာဂါ ဝိမုစ္စတိ၊ ဝိမောက္ခာ ပရိညာတံ မေ ဥပါဒါနန္တိ  
ပဇာနာတိ။

သောတဉ္စ ပင်္ဂု သဒ္ဓေ စ ဥပ္ပလုတိ သောတရိညာဏံ.....  
ယာနဉ္စ ပင်္ဂု ဂန္ဓေ စ ဥပ္ပလုတိ ယာနရိညာဏံ.....  
ဇိဝုဉ္စ ပင်္ဂု ရသေ စ ဥပ္ပလုတိ ဇိဝုရိညာဏံ.....  
ကာယဉ္စ ပင်္ဂု ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ စ ဥပ္ပလုတိ ကာယရိညာဏံ.....  
မနဉ္စ ပင်္ဂု ဓမ္မေ စ ဥပ္ပလုတိ မနောရိညာဏံ၊

တိဏ္ဍံ သင်္ဂတိ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ။

ဧဝံ ပဿံ ဘိက္ခဝေ သုတဝါ အရိယသာဝကော မနသ္မိပ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊  
ဓမ္မေသုပ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊  
မနောရိညာဏေပ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊  
မနောသမ္ပဿေပ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊  
ဝေဒနာယပ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊

နိဗ္ဗိန္ဒံ ဝိရုဇတိ၊ ဝိရာဂါ ဝိမုစ္စတိ၊ ဝိမောက္ခာ “ ပရိညာတံ မေ ဥပါဒါနန္တိ  
ပဇာနာတိ”။

[သဗ္ဗာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ အဝိဇ္ဇာဝဂ်၊ သဗ္ဗပါဒါနပရိညာသုတ်၊ သံ၊ ၂၊ ၂၆၁။]

အာရုံခြောက်ဖြာ သစ္စာလေးပါး တရားကျင့်စဉ်

- ၁။ မျက်စိအကြည်ဓာတ်၊ အဆင်းဓာတ်တို့၊ ပေါင်းစပ်ကြုံကြိုက်၊ အကြောင်းဆိုက်လျှင်၊ ဝိညာဉ် မြင် သိ၊ ဖြစ်ပေါ်ဘိ၏။
- ၂။ နားအကြည်ဓာတ်၊ အသံဓာတ်တို့၊ ပေါင်းစပ်ကြုံကြိုက်၊ အကြောင်းဆိုက်လျှင်၊ ဝိညာဉ် ကြား သိ၊ ဖြစ်ပေါ်ဘိ၏။
- ၃။ နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်၊ အနံ့ဓာတ်တို့၊ ပေါင်းစပ်ကြုံကြိုက်၊ အကြောင်းဆိုက်လျှင်၊ ဝိညာဉ် နံ သိ၊ ဖြစ်ပေါ်ဘိ၏။
- ၄။ လျှာအကြည်ဓာတ်၊ ရသာဓာတ်တို့၊ ပေါင်းစပ်ကြုံကြိုက်၊ အကြောင်းဆိုက်လျှင်၊ ဝိညာဉ် လျက် သိ၊ ဖြစ်ပေါ်ဘိ၏။
- ၅။ ကိုယ်အကြည်ဓာတ်၊ အထိဓာတ်တို့၊ ပေါင်းစပ်ကြုံကြိုက်၊ အကြောင်းဆိုက်လျှင်၊ ဝိညာဉ် ထိ သိ၊ ဖြစ်ပေါ်ဘိ၏။
- ၆။ မနောအကြည်ဓာတ်၊ ဓမ္မဓာတ်တို့၊ ပေါင်းစပ်ကြုံကြိုက်၊ အကြောင်းဆိုက်လျှင်၊ ဝိညာဉ် ကြံ သိ၊ ဖြစ်ပေါ်ဘိ၏။

မရှိသူငါ၊ နှစ်ဖြာနာမ်ရုပ်၊ ဖြစ်ပျက်ချုပ်၏၊ ဒုက္ခသစ္စာ၊ ချည်းနှီးသာတည့်၊ ချမ်းသာသုခ၊ ထင်မှားကြလျက်၊ နှစ်သက်တွယ်တာ၊ တဏှာသမုဒယ၊ ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ သမုဒယ အကြောင်းခံ၊ ဖြစ်ပြန်ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခတွယ်တာ၊ ဖြစ်လာသမုဒယ၊ နှစ်ဝသစ္စာ၊ ချာချာလည်ပတ်၊ စက်ရဟတ်ပုံနန်း၊ ဖြစ်မဆုံးတည့်၊ အသုံးမကျ၊ သဘာဝကို၊ ကျနသေချာ၊ သိမြင်ပါသော်၊ တဏှာကင်းပါ၊ မဂ္ဂသစ္စာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ နှစ်ဖြာဒုက္ခ၊ သမုဒယတို့၊ လုံးဝချုပ်ဆုံး၊ ဖြစ်ပျက်သုဉ်းက၊ နိရောဓဓာတ်၊ ဆတ်ဆတ်မျက်မှောက်၊ ဧကန်ရောက်သည်--- ချင့်ထောက်ကျင့်ဖို့၊ လမ်းစဉ်တည်း။

0.0.00.0-15/16. 1000 (2000) 1000. (1000)



ဓမ္မဒါနအလှူရှင်

ဦးကျော်လှိုင် + ဒေါ်ရီရီဝင်း

မြေးများဖြစ်ကြသော

မခင်ငြိမ်းချမ်းကျော်လှိုင်

မသီရိကိုကို

မောင်ကျော်ဇေယျလှိုင်

မမေနေလင်း

မခြူးခြူးကလျာကျော်လှိုင်

မနန္ဒာနှင်းထွဋ်

တို့၏

ရဟန်းခံရှင်ပြု၊ သီလရှင်ဝတ်

အလှူတော်မင်္ဂလာ

ရန်ကုန်မြို့။