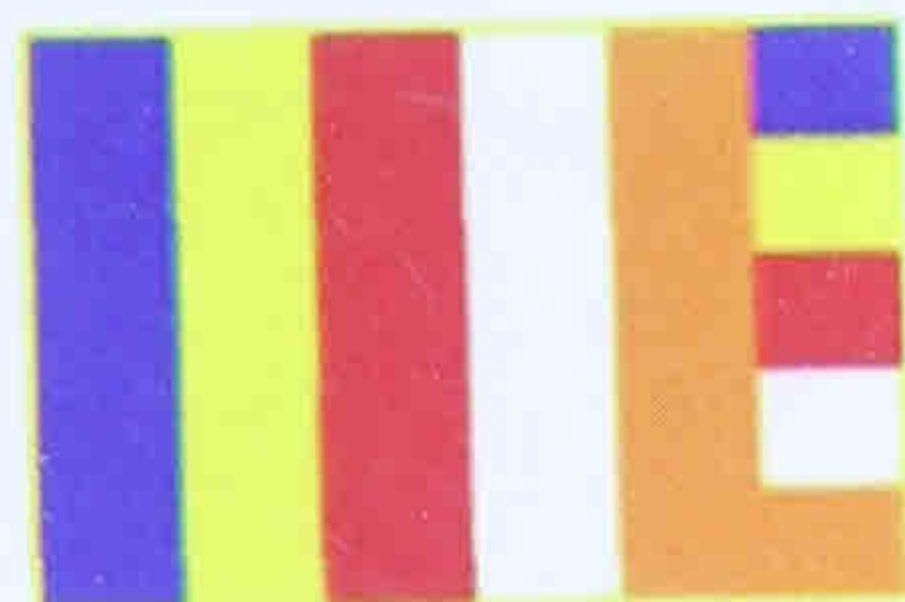
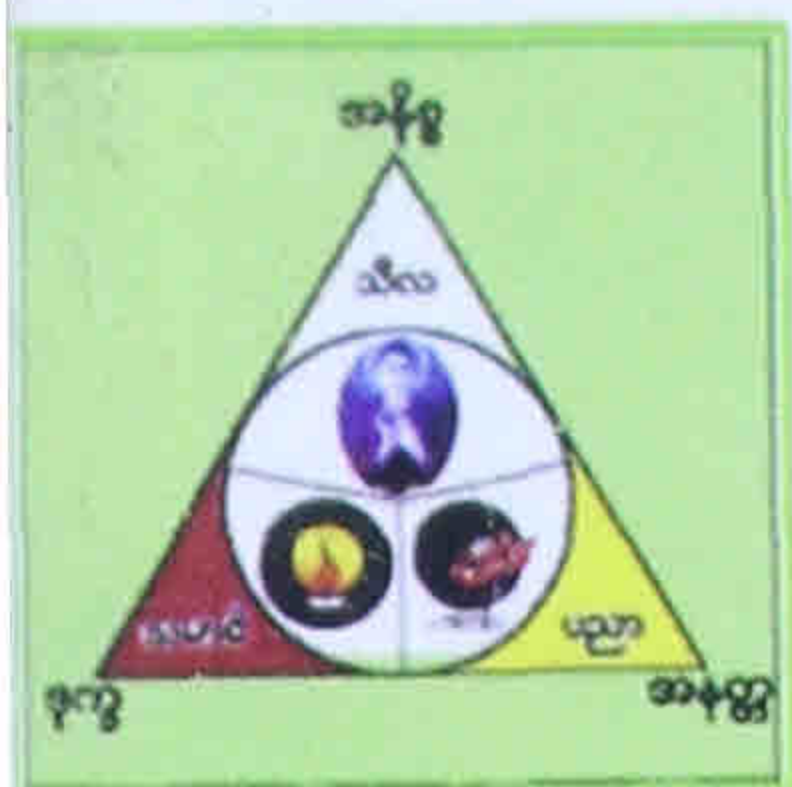


နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ

နုလုံးသား မေတ္တာ ဝိပဿနာ

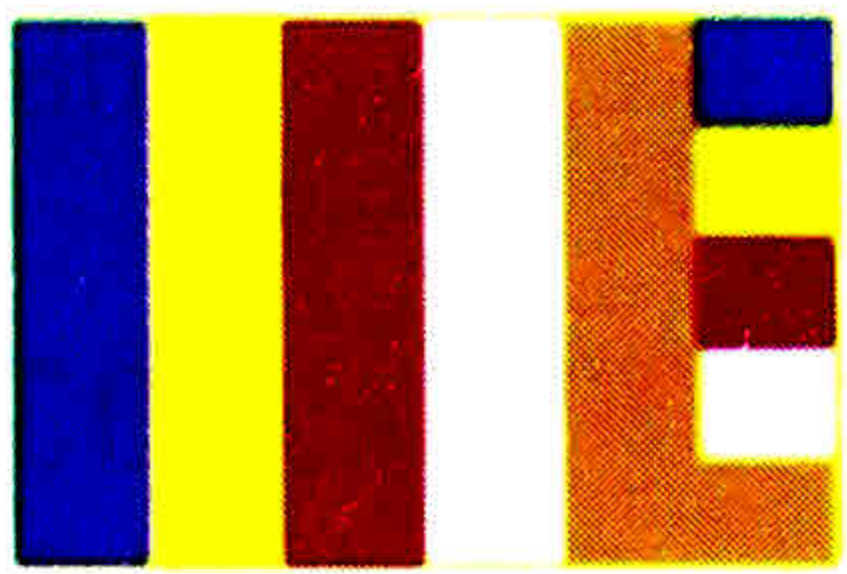


လောကုတ္တရာ

အသေအဆေး

ဓမ္မစာစုဉာဏ္ဏာလေးပါးဆေးနည်းများ

သာသနာပြုဗဟိုကော်မရှင်တစ်ဦး



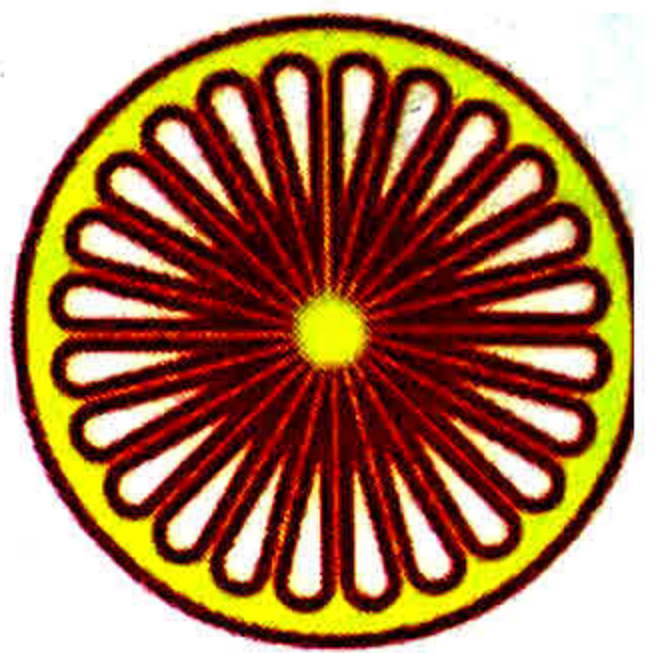
ကံလမ်း

လူနှင့်ဖြစ်စဉ်



ရုပ်လမ်း

ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ကြ



မိတ်နှင့်တူရာမျှသာနာ



ဘယ်လိုသွားကြမလဲ



အသိတစ်လုံး ဉာဏ်ပေါ်ပေါက်သွားသည့်
ပညာတို့ ပရမတ်ပျံ့နှံ့စွာ သဘောသိမှမြတ်



နှလုံးသား မေတ္တာ ဝိပဿနာ

ဉာဏ်လမ်း

အနံ့
သဘော

ဓါတ်လမ်း

အဆင်း
သဘော

ရသာ
သဘော

ထောက်
ကန်
သဘော

ဩဇာ
သဘော

ပူအေး
သဘော

မာပျော့
သဘော

ရှုပ်ပါးဝါတ်ကောင်အယောင်အောင်မှု
ပြင်ဆောင်ရ

အနီတရား

ဖွဲ့စည်း
သဘော

အနီတရား



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

စာအမှတ်၊ ၁၀၅၂/ ထွက်စာ/၇-စာပေစိစစ်/သာသန-စာမေးပွဲ

ရက်စွဲ၊ ၂၀၁၁ - ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၃ ရက်

သို့

အတွင်းရေးမှူး

ပုံနှိပ်သူများ၊ ထုတ်ဝေသူများ၊ မှတ်ပုံတင်နှင့်

စာပေစိစစ်ဖြန့်ချိရေးလုပ်ငန်းများ ကြီးကြပ်မှုဗဟိုအဖွဲ့

အမှတ် (၄)၊ ဝက်ပါလမ်း

ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့

အကြောင်းအရာ ။ စာမူစိစစ်ချက်ပေးပို့ခြင်း

ရည်ညွှန်းချက် ။ ပုံနှိပ်သူများ၊ ထုတ်ဝေသူများ၊ မှတ်ပုံတင်နှင့် စာပေစိစစ်ဖြန့်ချိရေးလုပ်ငန်းများ ကြီးကြပ်မှု ဗဟိုအဖွဲ့၏ ၂၅-၁၀-၂၀၁၁ ရက်စွဲပါ စာအမှတ်၊ ပစလ/စစရ/ ၃-၅/၁၃၅/၂၂၆၀

၁။ အကြောင်းအရာပါ ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ညွှန်းပါစာဖြင့် ပေးပို့လာသော အောက်ဖော်ပြပါစာမူကို ပြင်ဆင်/ဖြုတ်ပယ်/ဖြည့်စွက်သင့်သည့် အချက်များကို ပြင်ဆင်/ဖြုတ်ပယ်ဖြည့်စွက်ပြီးပါက ထေရဝါဒပိဋကတ်တော်နှင့် ဆန့်ကျင်မှု မရှိသောကြောင့် သာသနာရေးရှုထောင့်မှ ကန့်ကွက်ရန်မရှိပါကြောင်းနှင့် အခြားလူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးတို့ကိုမူ လိုအပ်သလို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါကြောင်း စာမူ (၁) မှုနှင့်အတူ ပြန်ကြားအပ်ပါသည်။

ထုတ်ဝေသူ/စာရေးသူအမည် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

စာမူအမည် - လောကုတ္တရာ မသေဆေး ဓမ္မစာစု သစ္စာလေးပါးဆေးနည်းများ

၂။ ပြင်ဆင်/ဖြုတ်ပယ်/ဖြည့်စွက်ရမည့်အချက်များ -

(က) စာအုပ်မျက်နှာဖုံးရှိ “ဘုရားပုံတော်”ကို ဖြုတ်ပယ်ရန်၊

(ခ) စာမျက်နှာ (က) ရှိ “ပျက်ရပ်” ဓာတ်ပုံကို ဖြုတ်ပယ်ရန်၊

(ဂ) စာမျက်နှာ (ခ) ရှိ “ပေါ်ဆဲရပ်နာမ်ချုပ်ပျောက်ဟန် သန္တာန်ပေါ်မှုဉာဏ်ဖြင့် စူ” ဓာတ်ပုံကို ဖြုတ်ပယ်ရန်၊

(ဃ) စာမျက်နှာ (ဂ) ရှိ “ဓာတ်ပုံနှစ်ပုံ” လုံးကို ဖြုတ်ပယ်ရန်၊

(င) စာမျက်နှာ (ဃ) ရှိ “ဓာတ်ပုံနှစ်ပုံ” လုံးကို ဖြုတ်ပယ်ရန်၊

(စ) စာမျက်နှာ (စ) ရှိ “ဓမ္မစကြာတရားဦးဟောရာမြေ” နှင့် “အနာဂါရိကဓမ္မပါလ မူလဂန္ထကုဋ်တိုက်၌ မြတ်စွာဘုရား၏ ဓာတ်တော်များအား ဦးထိပ်တင်၍ ပူဇော်နေစဉ် “ဓာတ်ပုံနှစ်ပုံ” လုံးကို ဖြုတ်ပယ်ရန်၊

(ဆ) စာမျက်နှာ (ဇ) ရှိ “ဓာတ်ပုံနှစ်ပုံ”လုံးကို ဖြုတ်ပယ်ရန်၊

(ဇ) စာမျက်နှာ (၄၂၉) ရှိ “ဓာတ်ပုံနှစ်ပုံ”လုံးကို ဖြုတ်ပယ်ရန်၊

ဓာတ်ပုံများ ဖြုတ်ပယ်ပေးပြီး ဖြစ်ပါသည်။
ထေရဝါဒပိဋကတ်တော်နှင့် ညီညွတ်ပါသဖြင့်
စာသားပြုပြင်ရန်မလိုပါ။

သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (ကိုယ်စား)

(ဦးထွန်းဇော်မြင့်၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး)

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- * ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- * နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး၊
- * အမျိုးသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု ခိုင်မာရေး၊
- * စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ် ရှင်သန်ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရေး၊
- * ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေး၊

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- * စိုက်ပျိုးရေးကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး ခေတ်မီစက်မှုနိုင်ငံ ထူထောင်ရေးနှင့် အခြား စီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
- * ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
- * ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
- * နိုင်ငံတော်စီးပွားရေး တစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး၊

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- * တစ်မျိုးလားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး၊
- * အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး၊
- * စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး၊
- * တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး၊



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် | - | ၆၀၁၀၅၄၁၂၁၁ |
| မျက်နှာပိုးခွင့်ပြုချက်အမှတ် | - | ၆၀၀၉၆၇၁၂၁၁ |
| ထုတ်ဝေခြင်း | - | ဒုတိယအကြိမ် |
| ဒုတိယအကြိမ် | - | ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ |
| အုပ်ရေ | - | ၁၀၀၀ အုပ် |
| တန်ဖိုး | - | ၄၀၀၀ |
| စီစဉ်သူ | - | ဦးစိုးမင်း (နုလုံးသားမေတ္တာဝိပဿနာ)
အမှတ် (၁၄)၊ မေဏ္ဍာကလမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်။
(မြေညီထပ်) |
| မျက်နှာပိုးဒီဇိုင်း | - | ဦးလှမျိုးဆက် (မိုးဇာ)
၀၉-၈၆၄၅၄၁၄၊ ၀၉- ၄၉၃၂၆၁၀၁ |
| ကွန်ပျူတာစာစီ | - | မသီတာအေး (စင်္ကာပူ) |
| ထုတ်ဝေသူ | - | ဒေါ်ခင်မာချို (မြို့-၀၃၇၃၈)၊ ပန်းဝေဝေစာပေ
အမှတ် (၃၆၀)၊ ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ |
| အဖုံးနှင့်အတွင်းစာပုံနှိပ်သူ | - | ဦးသိန်းလှိုင်ထူး (ယာယီ-၈၁၆၂)၊
ဇေယျာလှိုင်ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း၊
အမှတ် (၃၇၆)၊ ဇေယျာသီရိ (၉) လမ်းထိပ်၊
၆/အနောက်ရပ်ကွက်၊ သာကေတမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး။ |

နုလုံးသားမေတ္တာစာစဉ် (၈)
မသေဆေး (ဒုတိယအကြိမ်) အမှာစာ

မိမိနုလုံးသားထဲက အဆီညှစ်ပြီး ရေးသားလိုက်ရတဲ့ ‘မသေဆေး’
ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လေးကို ဖွင့်ဆိုချင်တယ်။

မိမိတို့သန္တာန်မှာ ကိန်းတတ်တဲ့ အကိန်းတရားဖြစ်တဲ့ လောဘ
ဒေါသ၊ မောဟတရားတွေ၊ သေနေတဲ့ ခဏတိုင်းမှာ အ၊ လောဘ၊
အ၊ ဒေါသ၊ အ၊ မောဟ တရားတွေ ရှင်သန်နေတယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး
အနှစ်ချုပ် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတရားသုံးပါး မညှိုးနွမ်းစေဖို့၊ မသေစေ
ဖို့၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တရားတွေဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း မိမိဘဝ
သေဆုံးခြင်းပါပဲ။

ဒါကြောင့် အ၊ လောဘ၊ အ၊ ဒေါသ၊ အ၊ မောဟ တရားတွေ
ဆထက်ထမ်းပိုး ရှင်သန်တိုးပွားလာပြီ၊ မသေစေတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဆေး
တစ်လက်ပါ။

ပါဠိ စာပိုဒ်လေးတစ်ခုရှိတယ်။

“ဝံဇယံ ပုတ္တော ခံ ပုပ္ဖံ ပိလံ တိတ္ထာ”

အနက်အဓိပ္ပာယ်က အမြဲသည်မ၏သားသည် ကောင်းကင်ပန်း
ကို ပန်၍ဟု အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ပါဠိစာလုံးလေးတွေနဲ့ မြန်မာစာလုံး
လေးတွေ၊ အသံထွက်ကလေးတွေ၊ ပညတ်အဖြစ် တွေ့ရှိနေရပြီနော်။

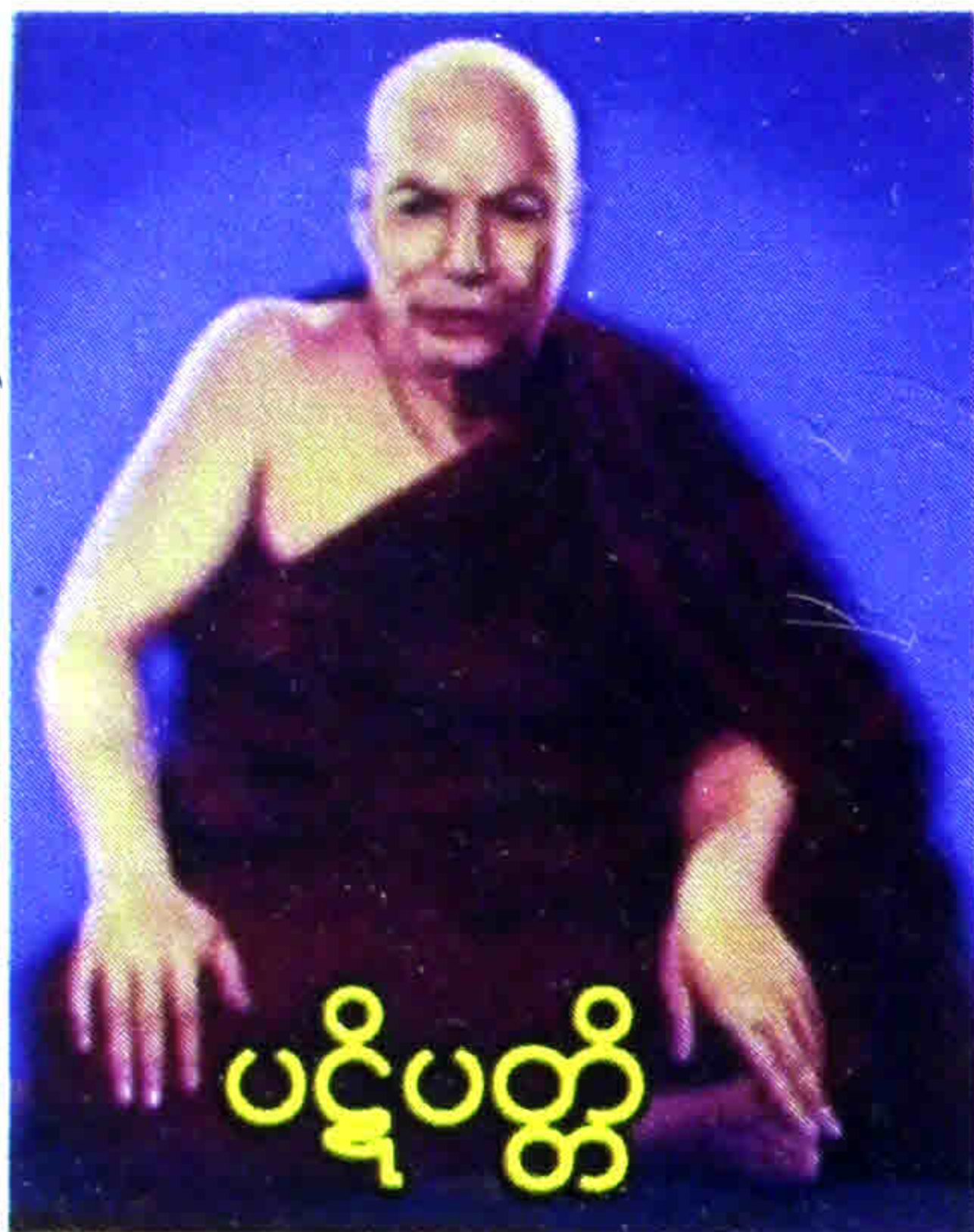
ဉာဏ်နဲ့ထိုးထွင်းကြည့်ရင် ပညတ်တွေသာရှိပြီး အမြဲသည်မမှာလည်း
သားမရှိနိုင်၊ ကောင်းကင်မှာလည်း ပန်းမပွင့်နိုင်၊ မိမိတို့အားလုံး ပညတ်
တွေပေါ်မှာ သောင်တင်နေကြတယ်။ လူအတော်များများဟာ မရှိတဲ့
ကောင်းကင်ပန်းကို မျှော်ရင်း၊ မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတဲ့ အမြဲသည်
မသားကို မျှော်ရင်း၊ သားမျှော်၊ သမီးမျှော်၊ ပစ္စည်းမျှော်ရင်း တစ်ဘဝပြီး
တစ်ဘဝ အသေခြင်းထပ်လို့ အရိုးတောင်လိုပုံနေတဲ့ သမုဒယကြောင့်
ဖြစ်ရတဲ့ ဒုက္ခသည် ဘဝဆိုးက လွတ်မြောက်နိုင်ကြဖို့ ပညတ်အသံ
ထွက်သာရှိပြီး တကယ်မရှိတဲ့ ကောင်းကင်ပန်းကို မျှော်တဲ့ဘဝက
ပညတ် ပရမတ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါပျောက်အသိနဲ့ လွတ်
မြောက်နိုင်ကြစေရန် အရိယာလမ်းစဉ်၊ မဂ်လမ်း ဝင်နိုင်ကြဖို့ ရည်ရွယ်
တဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ မသေဆေးတစ်ခွက်ပါ။

ဗုဒ္ဓသာသနံစိရံတိဋ္ဌတု

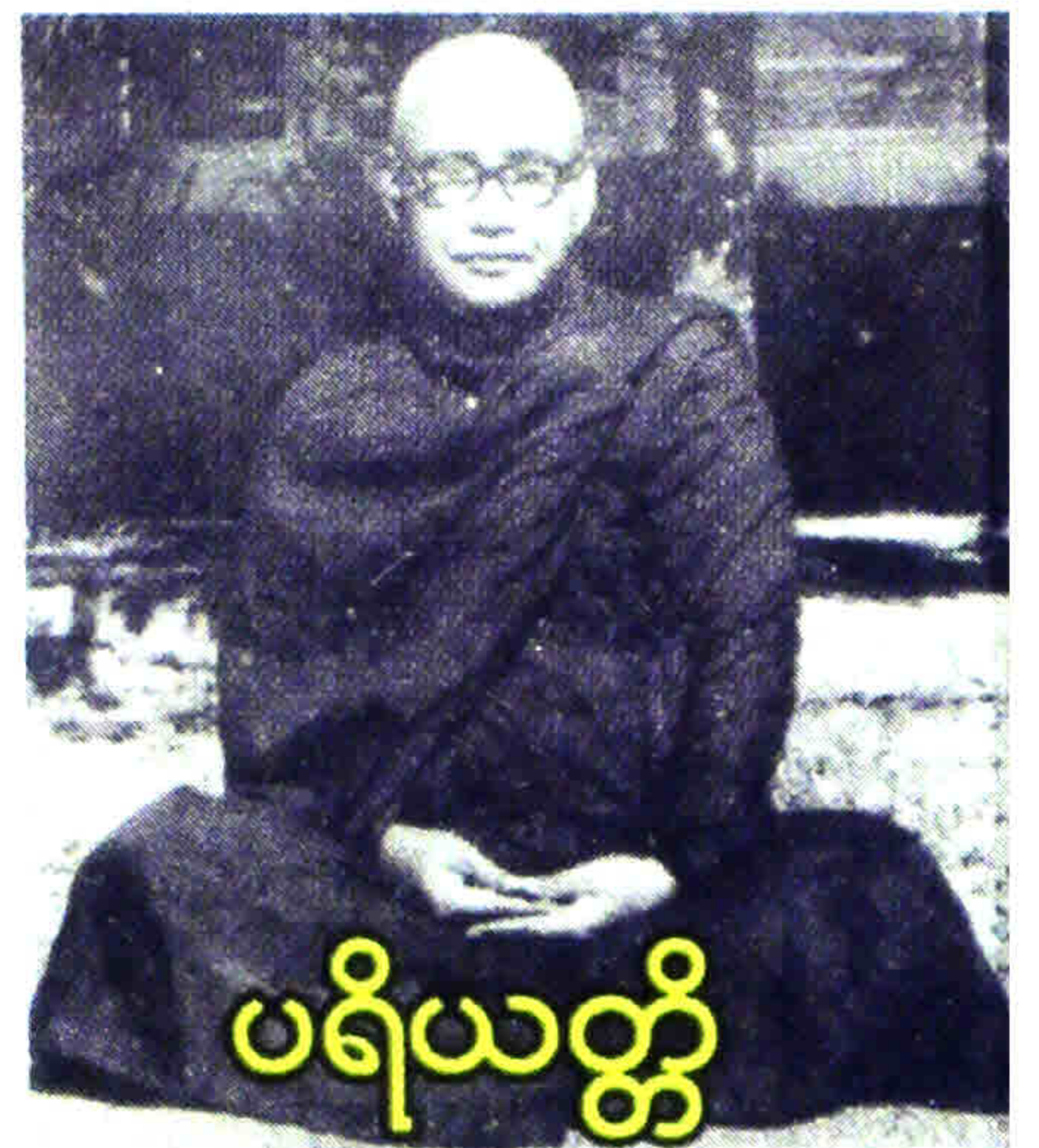
လောကုတ္တရာ မသေသေး တရားများ



ပဋိဝေဓ



ပဋိပတ္တိ



ပရိယတ္တိ



ဤအသိဉာဏ်တို့ကို ပေးလှူရသော ကုသိုလ်ကြောင့် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်
(၃)ရပ် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စင်ကြယ်စွာ တည်တံ့ခိုင်မြဲပါစေသတည်း။ ။



သက်တော် (၁၀၂) နှစ်၊ ဝါတော် (၈၂) ဝါ ဆရာသမား သက်တော်ရှည်
မစိုးရိမ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒခံယူနေပုံ။



ဆရာသမားဖြစ်သော ကိုးမိုင်ပင်မဗုဒ္ဓဝါဒီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး
သက်တော် (၉၆) နှစ် ဝါတော် (၇၆) ဝါ နှင့် အတူ



မသေသေး

သံသရာခရီးပြတ်လိုသူသာသနာပြုယောဂီတစ်ဦး

ခန္ဓာမှသဠိလင်္ကာဆီသို့

လက်တွေ့ကျကျသံဝေဂ



ဟောကုဏ္ဏရာ မသေသေး စာရေးစာစုများ

ဖြစ်ရပ်

ဆွေခင်ကြီးတွေလည်း

Design - Moe Zar 09 86 45414 / 09 493 26101

ဆွေခင်ကြီးသေပြီပေါ့



ပျက်ရပ်

မွေဒါန



အနှစ်မဟုတ်

စေတီပုထိုးများတည်ထားကိုးကွယ်စဉ်က

၁။ အသောက စေတီတော်ပေါ်သို့
ဘုရားဖူးမျှော်ရန် ဖြွေတက်ရောက်လာစဉ်။

အသောကရာမ ပိဋကဗုဒ္ဓဝါဒီ စေတီတော်
တည်ထားဆဲပုံများ နှင့် တည်ထားပြီးပုံတော်

၂။ ဖူးမျှော်နေစဉ်



၃။ ဦးသုံးကြိမ်ချ ကန်တော့နေစဉ်။

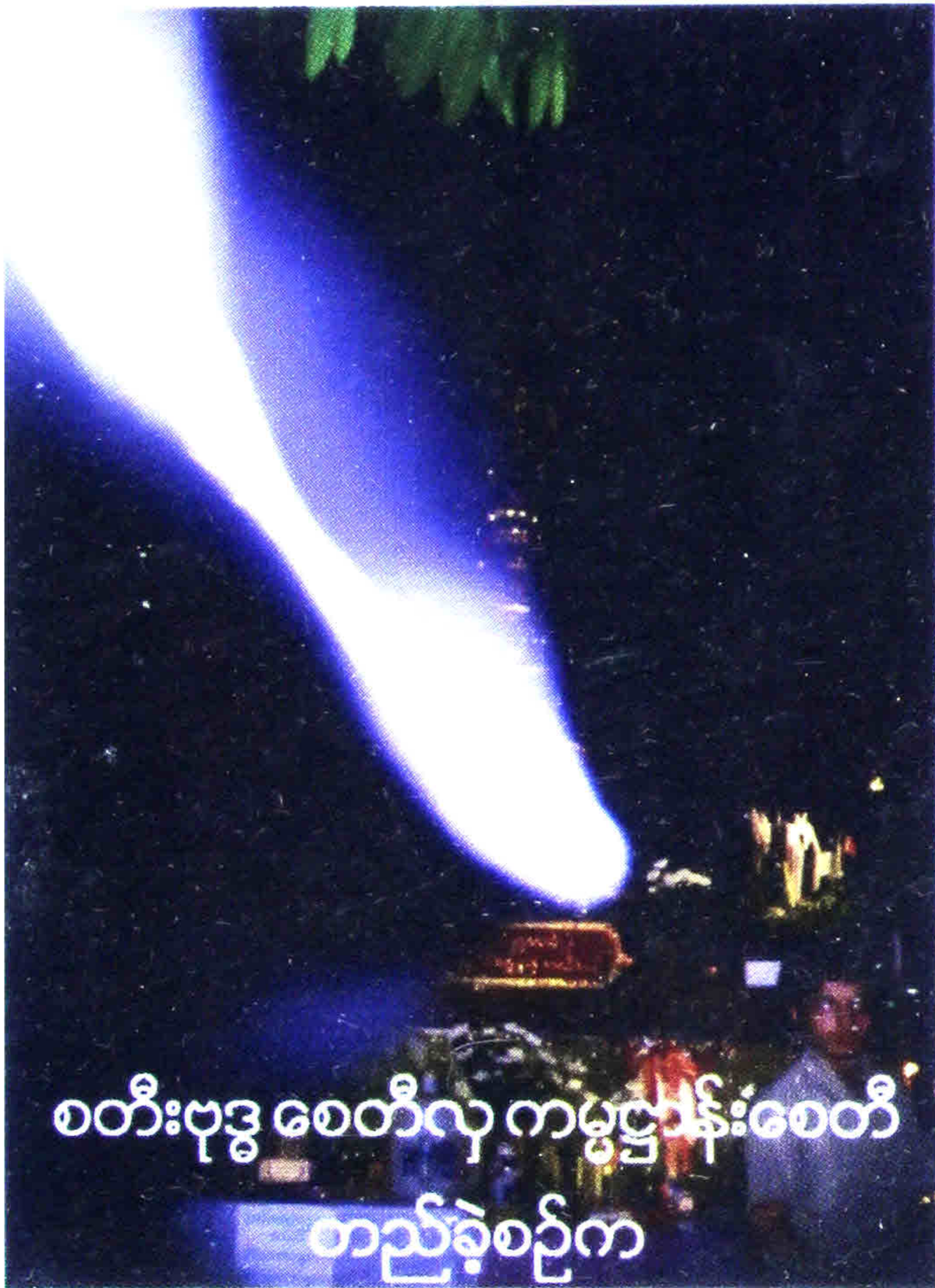


ကမ္မဋ္ဌာန်းစေတီများ တည်ထားခဲ့စဉ်က
ကြောင်းကျိုး အဆက် ဖြစ်ပျက် ခဲ့မှုများ



၄။ ဖူးမျှော်ပြီး ဖြန်လည်ဆင်းသက်သွားစဉ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းစေတီများ တည်ထားစဉ်က



စတီးဗုဒ္ဓ စေတီလှ ကမ္မဋ္ဌာန်းစေတီ
တည်ခဲ့စဉ်က



အသောကရာမပိဋကဗုဒ္ဓဝါဒီ
စေတီတော်တည်ထားဆဲပုံများနှင့်
တည်ထားပြီးပုံတော်



၁၃-၁၂-၂၀၀၈နေ့ ကုသိနာရုံပရိနိဗ္ဗာန် စေတီတော်တွင်
မိမိဝတ်ရုံသည့်သင်္ကန်းဆက်ကပ်၍သစ္စာပြုနေစဉ်။

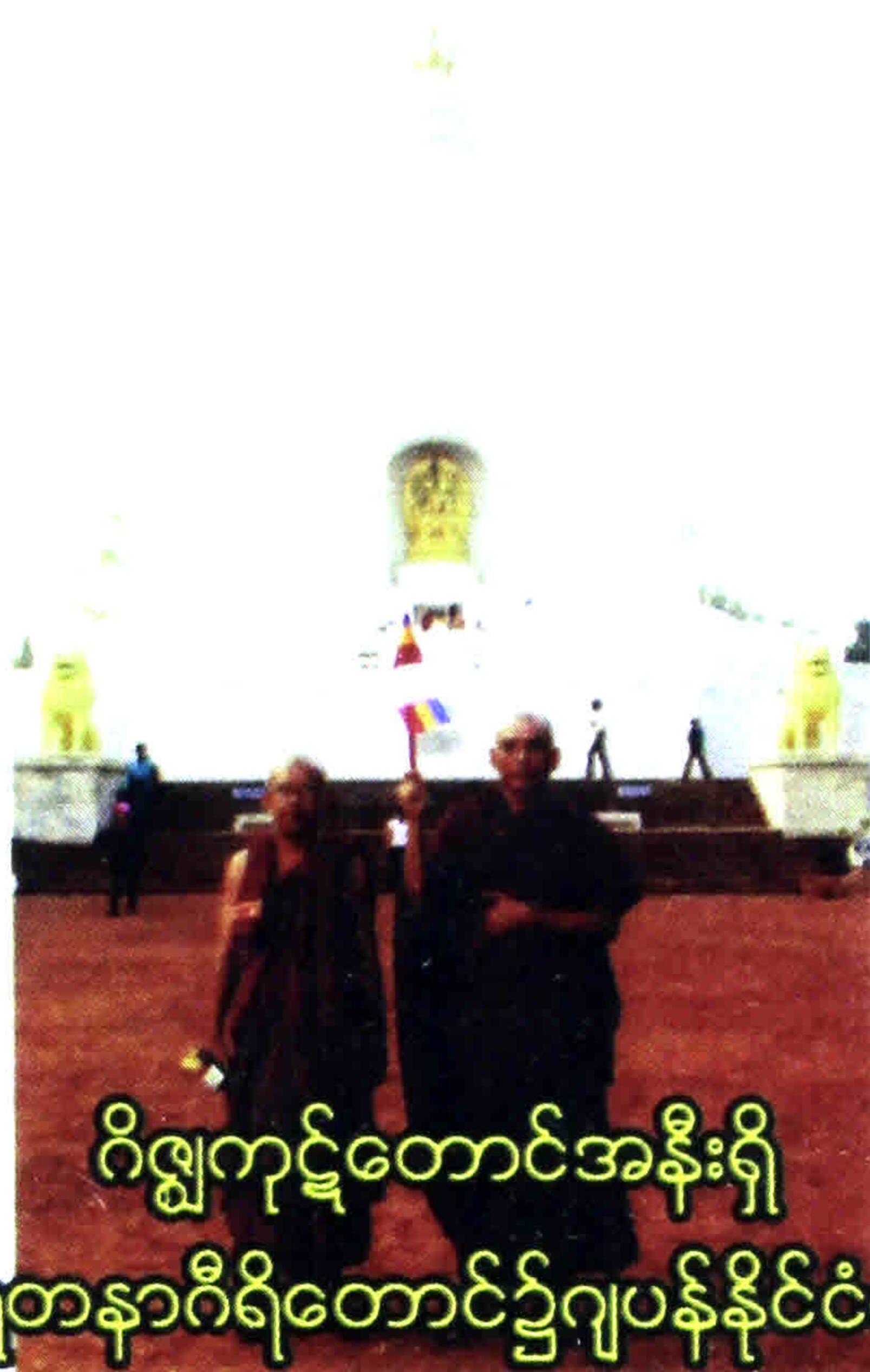


ဗုဒ္ဓဂယာရုပ်ပွား
ဆင်းတုတော်ရှေ့အမှတ်တရ



၁၀-၁၂-၂၀၀၈ ညနေ (၃) နာရီ၌
ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်ပေါ်သို့
ဂျပန်မှလှူဒါန်းထားသည့်
စက်ကုလားထိုင်ဖြင့် တက်နေစဉ်။

သာသနာ့မြေတွင် သာသနာ့တောင် ဝင်ရောက်ခဲ့စဉ်က



ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်အနီးရှိ
ရတနာဂီရိတောင်၌ဂျပန်နိုင်ငံမှ
တည်ထားသည့် “ဝိသဝရုဏ်တီ
စေတီ(ခေါ်)
ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးစေတီတော်



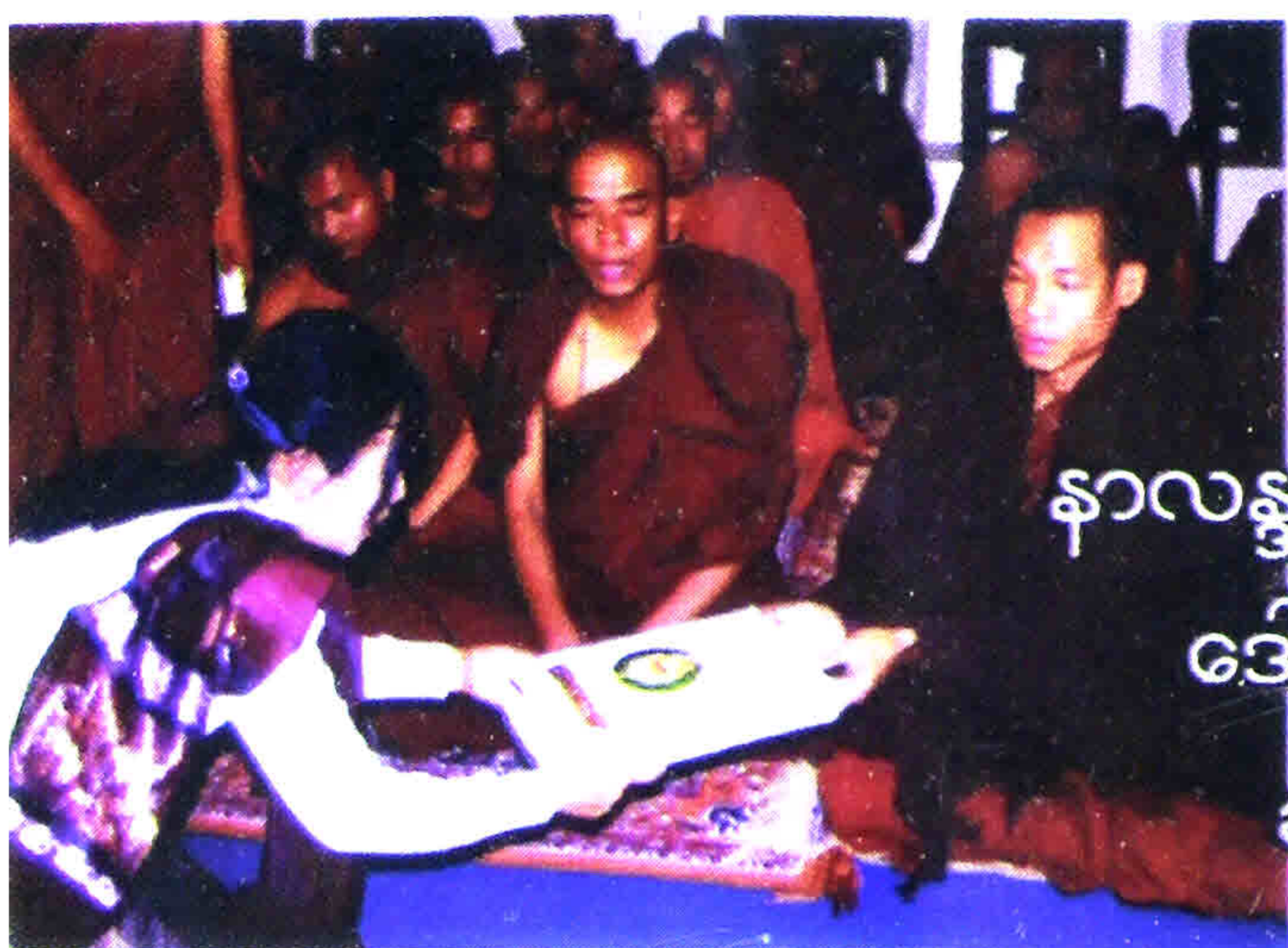
နာလန္ဒာတက္ကသိုလ်ရှိမြန်မာဘုန်းကြီးကျောင်း၌အမှတ်တရ

၁၀-၁၂-၂၀၀၈ မနက်ပိုင်း ဆုရားရှင်
ဒုတ္တရဝရိယာဇိနစ် ကျင့်ခဲ့သည့်ဂူနေရာ ဌ
သစ္စာအမိဋ္ဌာန် ပြုခဲ့စဉ်က (ဥရုဝေလတော)



ဓမ္မဝိဇ္ဇာတရားဦးဟောရာမြေ (မိဂဒါဝုန်)တွင်
ရဟန်းဝတ်ဖြင့် အမှတ်တရ

အနာဂါရိကဓမ္မပါလမူလဂန္ဓာကုဋိတိုက်၌
မြတ်စွာဆုရား၏ ဓါတ်တော်များအား
ဦးထိပ်တင်၍ ပူဇော်နေစဉ်။



နာလန္ဒာတက္ကသိုလ်ဖြင့် ဗာဆုန်းကြီးကျောင်း
ဒေါက်တာဘွဲ့တက်ရောက်နေသည့်
ဆရာတော်များနှင့် အတူတကွ



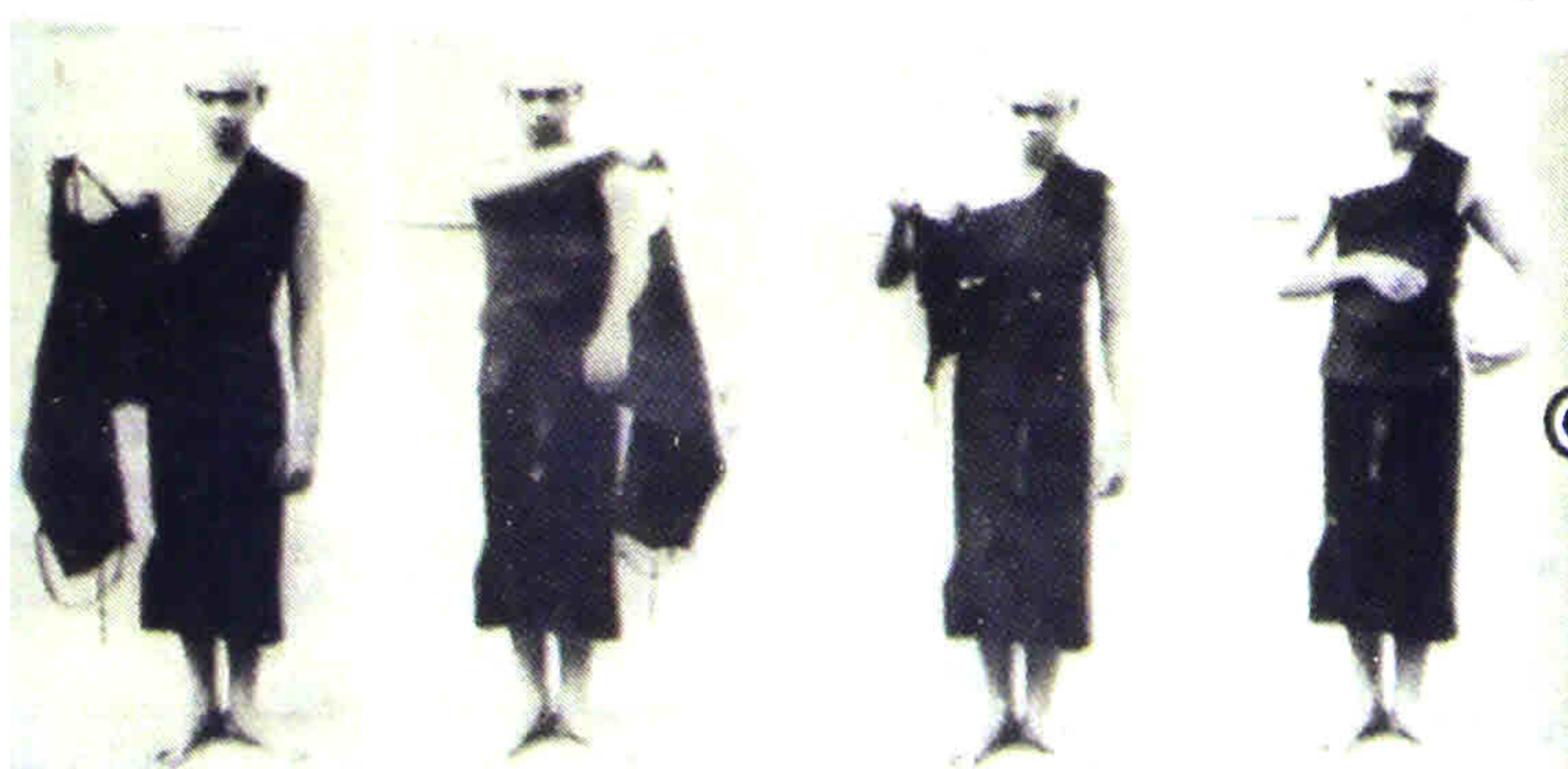
မဟာဂန္ဓာရုံ
ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

သာသနာ့ အသက်
မသေဆေးတရား



သင်္ကန်းကိုယ်ရုံ
ဝိနည်းများ

အနာဂတ်သာသနာတော်အတွက်



မောင်ရှင်လောင်း၊ ရဟန်းလောင်း

များအားရည်မှန်း၍ ရှားပါး
ခါတ်ပုံများကိုဖော်ပြအပ်ပါသည်။



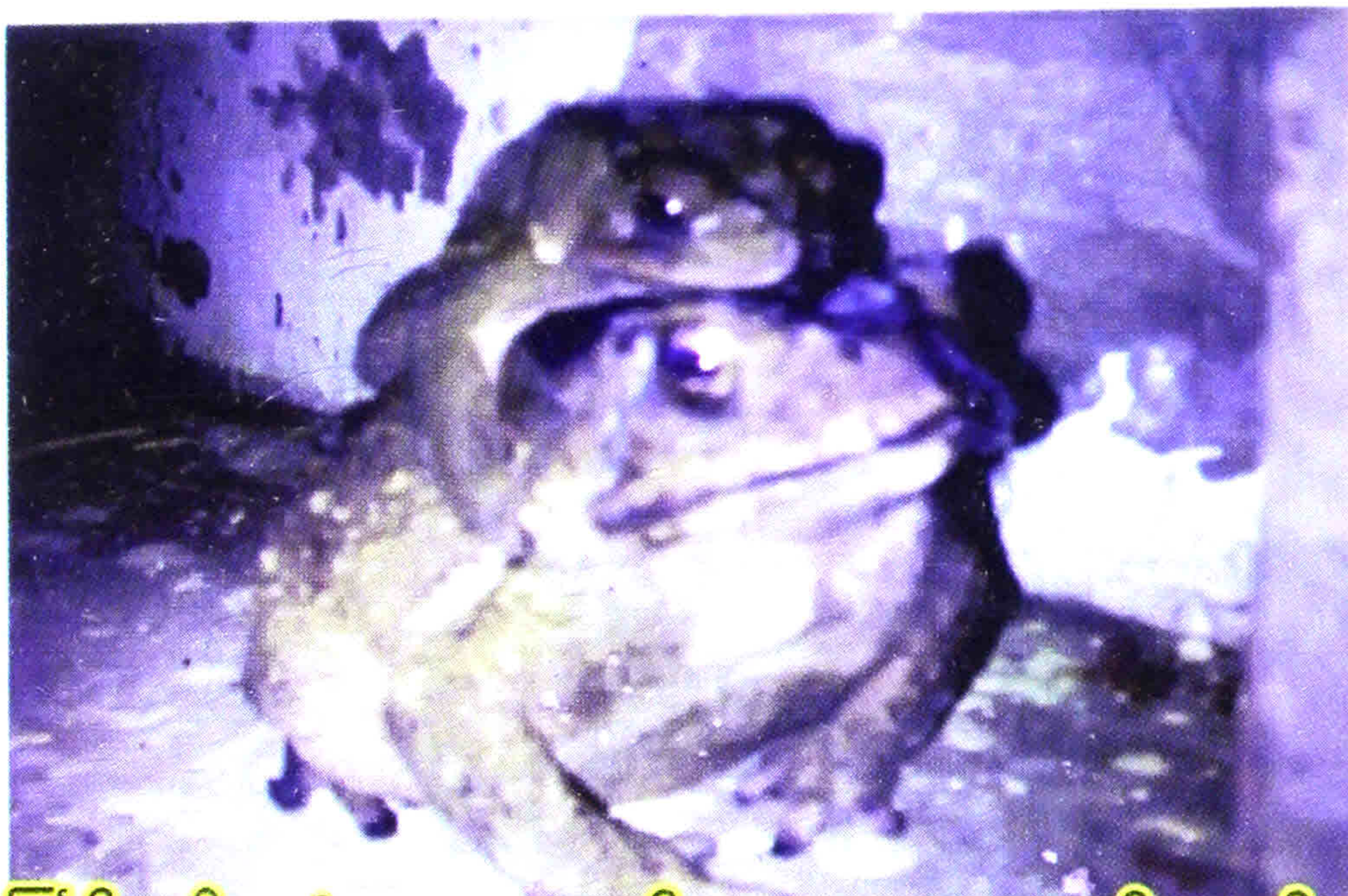
ဆာရေး၊ နာရေး အချိန်ပေး



အောင်မြေ့စုံပိဆရာတော်ဘုရားကြီး
ရှိစဉ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံမှ
ဩဝါဒခံယူအပြီးအတူတကွ



တစ်ချိန်က နာရေးတူညီမှုပြုလုပ်စဉ်
အသင်းသားများနှင့်အတူ
ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဩဝါဒခံယူနေ



၂၀၀၉ သင်္ကြန်ရက် နှလုံးသားမေတ္တာဝိပဿနာတရားစခန်းစတင်ဖွင့်လှစ်စဉ်
သုံးရက်တိုင်တိုင် သားငယ်ကို ချီပိုးလျှက် လာရောက် နေထိုင် ခိုလှုံသွားသော
ဖားပြုပ်သားအမိ၏ ထူးခြားဆန်းကြယ်သော နှလုံးသားမေတ္တာပုံရိပ်။



ဗုဒ္ဓဂါထာရှုအောင်ပင်နှင့် ရွှေဗုလ္လင်၌
ဆီချနေစဉ်



မစိုးရိမ်နှလုံးသားမေတ္တာဝိပဿနာ
တရားစခန်း

နှလုံးသားမေတ္တာနာရေးကူညီမှု

ဒဏ်ရာနှင့်ဝေဒနာ နာမှု သေမှုဒုက္ခရ
နှလုံးသားမေတ္တာအဖွဲ့ နာရေးကူညီမှု အလောင်းသန့်ရှင်းရေး
ပြုပေးနေသည့် အလှူတော်။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း

ပညတ်ရုပ်မြင်စိတ်ရဲ့အသေစိတ်ကို အရှင်စိတ်နှင့်

၂၅.၈.၀၆ (သောကြာနေ့)

တရားစာတုင်စေ့ဝါဒတလှူရှင်

ဒဂုန်သုတေသနပြုလေ့ရှိသော ဦး နှစ်

နှလုံးသား လေ့လာ ပီတိသော ယောဂီများ ကောင်းမှုနှင့်ဆိုင်ရာ

သမုတိ၊ သေဏ္ဍကလပ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နှင့်အနာဂတ်၊ ရုပ်ကွက်၊ တာဝန်ရှိသူ



ကိုယ်၏ရုပ်သွင် - ကြေးမုံပြင်၌
စိုပြေလှပ - တစ်ကမ္ဘာ
ဘယ်သို့ထင်ထင် - သင်တို့မြင်လည်း
ထင်မြင်သမျှ - သင်တို့မမြင်
သင်တို့ခန္ဓာ - ကြည့်သောတည်း
ပေါ်ဆဲရုပ်နာမ် - ချုပ်ပျောက်ဟန်
သန္တာန်ပေါ်မှု - ဉာဏ်ဖြင့်ရှု
သံဝေဂရင့်သန် ပွားများနိုင်ကြပါစေ



ပေါ်ဆဲရုပ်နာမ် ချုပ်ပျောက်ဟန် သန္တာန်ပေါ်မှု ဉာဏ်ဖြင့်ရှု

လောကုတ္တရာမသေဆေးဓမ္မစာစများနှင့်သစ္စာလေးပါးဆေးနည်းများ

သံသရာဓရီးသွား ဓမ္မမိတ်ဆွေများအတွက်
နှလုံးသားမေတ္တာဖြင့်အမြတ်ဆုံး
ဓမ္မဒါနအလှူတော်



၁၀ / -

၁၆ / -

ဓမ္မဒါန

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
------------	--------------------	------------------

၁။	သာသနာပိုင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏မေတ္တာစာ	က
၂။	ဘုရားရှင်တို့၏ ဩဝါဒတရား အနှစ်ချုပ်	ခ
၃။	မသေဆေး	ခ
၄။	အမှားဆိုသည်ရှိနိုင်မည်မို့	ခ
၅။	အမှားဆိုသည်	ဂ
၆။	ဦးတင်လွှာနှင့် နှလုံးသားမေတ္တာစာစကား	ဃ
၇။	စာရေးသူ၏ နိဒါန်းအမှာစကား	စ
၈။	တပည့်ယောဂီများ၏ တောင်းပန်လွှာ	ဆ
၉။	နက်နဲမှုထင်သိစေချင်၍	ဆ

ဝိပဿနာ ဉာဏတန္တိ ပါဠိတော်နှင့် ဋီကာအခန်း

၁။	ခန္ဓာငါးပါး၌ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း။	ဇ
၂။	ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် ဆယ်ပါးအနက်	ဈ
၃။	ခန္ဓာငါးပါး၌ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို ဆင်ခြင်ခြင်း။	ဍ
၄။	ခန္ဓာငါးပါးတို့ချုပ်ပျက်ခြင်း၌ ဆင်ခြင်ခြင်း။	ဎ
၅။	ခန္ဓာငါးပါးတို့ဖြစ်ခြင်း၌ ဘေးရန်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း။	ဏ
၆။	ခန္ဓာငါးပါးတို့ပျက်ခြင်း၌ အပြစ်ဒေါသကို ဆင်ခြင်ခြင်း။	တ
၇။	ခန္ဓာငါးပါးတို့ပျက်ခြင်း၏ အစွမ်းဖြင့်ငြီးငွေ့ ဖွယ်ကိုဆင်ခြင်ခြင်း။	ဝ
၈။	ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို မီးပုံကြီးကဲ့သို့ထင်၍ ထိုခန္ဓာမှ လွတ်ရာ လွတ်ခွင့်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း။	သ
၉။	ခန္ဓာငါးပါးတို့မှ အတန်တန် အထပ်ထပ်ငြီးငွေ့ ဖွယ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း။	ဟ

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၀။	ခန္ဓာငါးပါးတို့၌ မုန်းခြင်း၊ ချစ်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်၍ လျစ်လျူဆင်ခြင်ခြင်း။	အ
၁၁။	ခန္ဓာငါးပါး၌ လက္ခဏာရေးကို အာရုံပြုခြင်း။	ကက
၁၂။	သစ္စာအနက် (၁၆) ချက်	ကခ
	လောကုတ္တရာဓမ္မလင်္ကာများအစန်း	
၁။	နှလုံးသား မေတ္တာ ဝိပဿနာ	၁
၂။	သာသနာပူဇော်	၂
၃။	ပြတ်ပြတ်သားသားဉာဏ်တရား	၃
၄။	ကံနှင့်လူသားဉာဏ်တရားသို့	၄
၅။	ဗုဒ္ဓပူဇော်	၅
၆။	ဓမ္မ ပူဇော်	၆
၇။	သံဃပူဇော် (မဟာဝိဟာရအရိပ်ရဖို့)	၈
၈။	ထာဝရအမေ	၁၁
၉။	အို-နာ မိဘ ရှုကွက်ပြ	၁၄
၁၀။	သာသနာနဲ့ဆရာ ဆရာနဲ့သာသနာ	၁၆
၁၁။	မဂ်ဖိုလ်	၁၈
၁၂။	မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်	၁၉
၁၃။	နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန်(၁)	၂၃
၁၄။	နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန်(၂)	၂၆
၁၅။	နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန်(၃)	၂၈
၁၆။	နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန်(၄)	၃၁
၁၇။	ရုပ်တရား	၃၂

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၈။	နာမ်တရား	၃၂
၁၉။	ပရမတ်တရား	၃၄
၂၀။	ဓာတ်လက္ခဏာ	၃၆
၂၁။	သိ - လည်	၃၈
၂၂။	မသိ - လည်	၄၀
၂၃။	ဖြတ်လမ်း	၄၁
၂၄။	အင်္ဂါတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတရားကိုယ်	၄၂
၂၅။	ဖန်ဆင်းသူမရှိ ကြောင်းကျိုးသိ	၄၃
၂၆။	စိတ်ကိုသိမှပရမတ္ထ	၄၄
၂၇။	စိတ်အဘိဓမ္မာ	၄၄
၂၈။	စိတ်တို့အကျယ် သိနိုင်ဖွယ်	၄၇
၂၉။	စိတ်နှင့်ဘုံ	၄၈
၃၀။	သံသရာ	၅၀
၃၁။	ပညတ် နဲ့ ပရမတ်	၅၁
၃၂။	ခဏ နဲ့ ဘဝ ဘဝ နဲ့ ခဏ	၅၄
၃၃။	ဥပေက္ခာစိတ်မြတ်	၅၆
၃၄။	အဆုံးအမနှင့် မာန	၅၇
၃၅။	အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာ သစ္စာနဲ့ပညာ	၅၉
၃၆။	ငြိမ်ချက် ရဲ့ အတိမ်အနက်	၆၁
၃၇။	တစ်ထိုင် အသိ ကိုင် အကြည့်သို့	၆၃
၃၈။	နောက်ဆုံးကာလ ဈာပန	၆၄
၃၉။	ကိလေသာလူနံ့ အပူပြန့်တဲ့ဒုက္ခသည်	၆၅
၄၀။	အပူသည်မှ အဖြူထည်သို့	၆၇

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၁။	လောကရဲ့ အဆုံး	၇၁
၄၂။	ဘဝ၏ အလှ	၇၂
၄၃။	ဓာတ် ရုပ် အာရုံ = ငြိမ်း (နိဗ္ဗာန်)	၇၄
၄၄။	စိတ်အကြံ နဲ့ နိဗ္ဗာန်	၇၆
၄၅။	အစာ နဲ့ အာဟာရ	၇၈
၄၆။	ဒုက္ခနှင့်သစ္စာ	၈၀
၄၇။	ခရီးသည်တိုင်းအတွက် လောကဓံနှင့်ဉာဏ်	၈၁
၄၈။	ဓမ္မ	၈၂
၄၉။	သမ္မာသတိ	၈၅
၅၀။	တရားကျင့်သူနှင့်အမှားနှင့်လူ	၈၆
၅၁။	အာရုံနဲ့အပြစ်	၈၇
၅၂။	ဘဝနှင့်တန်ဖိုး	၈၇
၅၃။	ထိန်းပါ ငြိမ်းပါ ငြိမ်းတော့မှာ	၈၉
၅၄။	အချိန်နဲ့ဘဝ	၉၀
၅၅။	လားရာဂတိကောင်းစွာသိဖို့	၉၂
၅၆။	ပုဂ္ဂိုလ်မမြင်ဘူး	၉၇
၅၇။	ကြည့်တတ်သူတို့ မြင်ကွင်း	၁၀၀
၅၈။	သဘာဝ ရဲ့ သဘော (ဉာဏ်)	၁၀၂
၅၉။	အမျက် နှင့် အမြတ်	၁၀၃
၆၀။	သစ္စာလေးပါး	၁၀၄
၆၁။	အကြောင်းကိုသတ် - ဖြစ်ပျက်ရပ်ဖို့	၁၀၅
၆၂။	တဏှာနှင့်သတိ	၁၀၈

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၆၃။	ဒိဋ္ဌိရန်	၁၁၀
၆၄။	သင်္ခါရရဲ့သဘော	၁၁၁
၆၅။	ရုပ်နာမ်ချုပ်ရာနိဗ္ဗူတာသို့	၁၁၂
၆၆။	အမုန်းဘဝ၏အဆုံးရလဒ် (အငြိမ်းဓာတ်)	၁၁၃
၆၇။	လောကုတ္တရာ (သဘောဉာဏ်)	၁၁၄
၆၈။	နာမ်ရုပ်ကိလေမြင်ကြစေ	၁၁၅
၆၉။	မသိမှုဝင် - သိအောင်ပြင်	၁၁၆
၇၀။	စိတ် နဲ့ အမြတ်	၁၁၇
၇၁။	အပြင်စိတ် - အတွင်းစိတ် - ဉာဏ်နှင့်ပိတ်	၁၁၈
၇၂။	အကျိုးပေါ်တိုင်း၊ အကြောင်းနှင့်နှိုင်း	၁၁၉
၇၃။	လု လူ လူး	၁၂၁
၇၄။	မရှိတာကို အရှိလုပ် အသိဉာဏ်နဲ့ဖြုတ်	၁၂၂
၇၅။	ဆုံးမစာ	၁၂၃
၇၆။	အရှုပ်နှင့်အရှင်း	၁၂၄
၇၇။	ဥပေက္ခာ လောက နှလုံးသွင်းကြစို့	၁၂၄
၇၈။	ရန်သူ နဲ့ ကျန်သူ	၁၂၅
၇၉။	ဉာဏ်အလုပ်နဲ့ ကံဖြုတ်ကြပါစို့	၁၂၇
၈၀။	ဖြစ်ပျက်သာသိ - ငါမရှိ	၁၂၉
၈၁။	မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး (သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ)	၁၃၀
၈၂။	သက်တမ်းကိုစစ်သံဝေဖြစ်	၁၃၁
၈၃။	ရုပ် နှင့် အာဟာရ (၁)	၁၃၂
၈၄။	ရုပ် နှင့် အာဟာရ (၂)	၁၃၂
၈၅။	အပယ် နှင့် အပါယ်	၁၃၃

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၈၆။	အရှိအမှန် နဲ့ အသိဉာဏ်	၁၃၄
၈၇။	သာသနာတော်သုံးရပ်	၁၃၆
၈၈။	နှလုံးသား၊ မေတ္တာ၊ စေတနာ (၁)	၁၃၉
၈၉။	နှလုံးသား၊ မေတ္တာ၊ စေတနာ (၂)	၁၄၁
၉၀။	ဆွမ်းလောင်း ဓမ္မာရုံရဲ့ သာသနာဂုဏ်	၁၄၂
၉၁။	သာသနာ့တာဝန်	၁၄၂
၉၂။	စိတ် နဲ့ အဖြတ် ခန္ဓာရပ်ဖို့	၁၄၃
၉၃။	လွတ်မှု၊ ငြိမ်းမှု၊ မြင်အောင်ရှု	၁၄၅
၉၄။	ဉာဏ်ကုသိုလ်	၁၄၆
၉၅။	ရုန်းမှု၊ လွတ်မှု၊ ငြိမ်းမှု	၁၄၈
၉၆။	ကံကုသိုလ်	၁၅၀
၉၇။	နှလုံးသွင်းအမြတ်	၁၅၃
၉၈။	ဝိပဿနာ ပညာ	၁၅၅
၉၉။	ပစ္စုပ္ပန်ဖြတ် သင်္ခါရပ်	၁၅၆
၁၀၀။	အမုန်းနဲ့အဆုံး	၁၅၈
၁၀၁။	ဝိပဿနာ ရှုကွက်များ (၁)	၁၅၉
၁၀၂။	ဝိပဿနာရှုကွက်များ (၂)	၁၆၀
၁၀၃။	ယနေ့လှူဒါန်းခဲ့ရသည့်ကောင်းမှုကို အာရုံပြု၍	၁၆၁
၁၀၄။	ကိုယ့်ရဲ့ရန်သူ ကိုယ့်စိတ်ဖြူမှ ပျောက်ပြယ်ကြ၏	၁၆၂
၁၀၅။	အသေတတ်ကြပါစေ၊ အသေမြတ်ကြပါစေ	၁၆၄
၁၀၆။	ဒါနကုသိုလ် (မေတ္တာစာ)	၁၆၅
၁၀၇။	ကြေးမုံမှသည် နိဗ္ဗာန်ဆီသို့	၁၆၆
၁၀၈။	အာရုံကိုကြည့် ဉာဏ်သတိ စိတ်ကြည့်သိကြမည်	၁၆၇

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၀၉။	အဆင်း-ပညတ်-ပရမတ်သို့	၁၆၉
၁၁၀။	တဏှာသင်္ခါရ မချုပ်ကြ၍	၁၇၁
၁၁၁။	ရေပွက်ပမာ သဘောခန္ဓာ	၁၇၂
၁၁၂။	ဓာတ်ရုပ်နာမ်ပျက်	၁၇၃
၁၁၃။	ဓာတ်ဓမ္မ	၁၇၄
၁၁၄။	စိတ်အစဉ်မှန်သား	၁၇၅
၁၁၅။	စိတ်နှင့်ရုပ်ဟာဒုက္ခပါ	၁၇၇
၁၁၆။	နှလုံးသား သစ္စာ	၁၇၇
၁၁၇။	ကံနှင့်လူသားမေတ္တာပွားစဉ်	၁၇၈
၁၁၈။	မြင်မြင်သမျှသင်္ခါရ	၁၇၉
၁၁၉။	ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ	၁၈၀
၁၂၀။	လောင်စာနှင့်မီး	၁၈၁
၁၂၁။	အနိစ္စမြင်ကွင်း၊ဒုက္ခမြင်ကွင်း၊အနတ္တမြင်ကွင်း	၁၈၂
၁၂၂။	ခွဲခွာခြင်း	၁၈၄
၁၂၃။	သမ္မာဒိဋ္ဌိ	၁၈၄
၁၂၄။	သီလ	၁၈၆
၁၂၅။	ဝိဇ္ဇာဉာဏ်	၁၈၆
၁၂၆။	အာရုံ	၁၈၈
၁၂၇။	ဓမ္မရဲ့သဘော	၁၈၈
၁၂၈။	ကြောက်ကြီးကိုးလုံး မှတ်သားရန်လင်္ကာ	၁၉၁
၁၂၉။	ကာမဘုံ	၁၉၂
၁၃၀။	သစ္စာဉာဏ်	၁၉၄
၁၃၁။	အာရုံအကိုက် ထိုသူမိုက်	၁၉၄

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၃၂။	အကြည့်နဲ့အသိ	၁၉၅
၁၃၃။	ပြန်လည်ဆင်ခြင်၍ခံစား၊ စံစား ဝင်စားနိုင်ကြပါစေ။	၁၉၇
၁၃၄။	တရားလိုချင်လျှင်အနီးလေး	၁၉၈
၁၃၅။	ပညတ်ငါးမျိုး အသိတိုးဖို့	၂၀၀
၁၃၆။	ဉာဏ်မျက်စိ	၂၀၁
၁၃၇။	အသိနှင့်အကျင့်	၂၀၁
၁၃၈။	အဝိဇ္ဇာ	၂၀၂
၁၃၉။	ရုပ်နာမ် (မစွဲ)	၂၀၃
၁၄၀။	အပူနဲ့အငြိမ်း	၂၀၄
၁၄၁။	ခန္ဓာမှာငါမကပ်၊ တဏှာသတ်စို့သေအောင်	၂၀၅
၁၄၂။	တပည့်များ၏ မြတ်ဆရာ ဘဝ	၂၀၈
၁၄၃။	စိတ္တာနုပဿနာ	၂၀၈
၁၄၄။	ပုဂ္ဂိုလ်၊သတ္တဝါ၊ဥပေက္ခာသို့	၂၁၀
၁၄၅။	စုတိ၊ ပဋိသန္ဓေ	၂၁၃
၁၄၆။	ပစ္စုပ္ပန်စိတ်၏အကျိုး	၂၁၇
	သစ္စာလေးပါးဆေးနည်းများ အမေးအဖြေအခန်း	၂၁၈
	လောကုတ္တရာမသေဆေးဓမ္မစာစုအခန်း	
၁။	ခန္ဓာငါးပါးလက္ခဏာတရား	၂၆၂
၂။	အာနာပါန အနိစ္စ	၂၇၆
၃။	ဓာတ်အနိစ္စ၊ ရုပ်ဒုက္ခ၊ ဝေဒနာ အနတ္တ	၂၈၂
၄။	ဝေဒနာဖမ်းနည်း	၂၈၇
၅။	ဖဿဖမ်းနည်း	၂၉၅

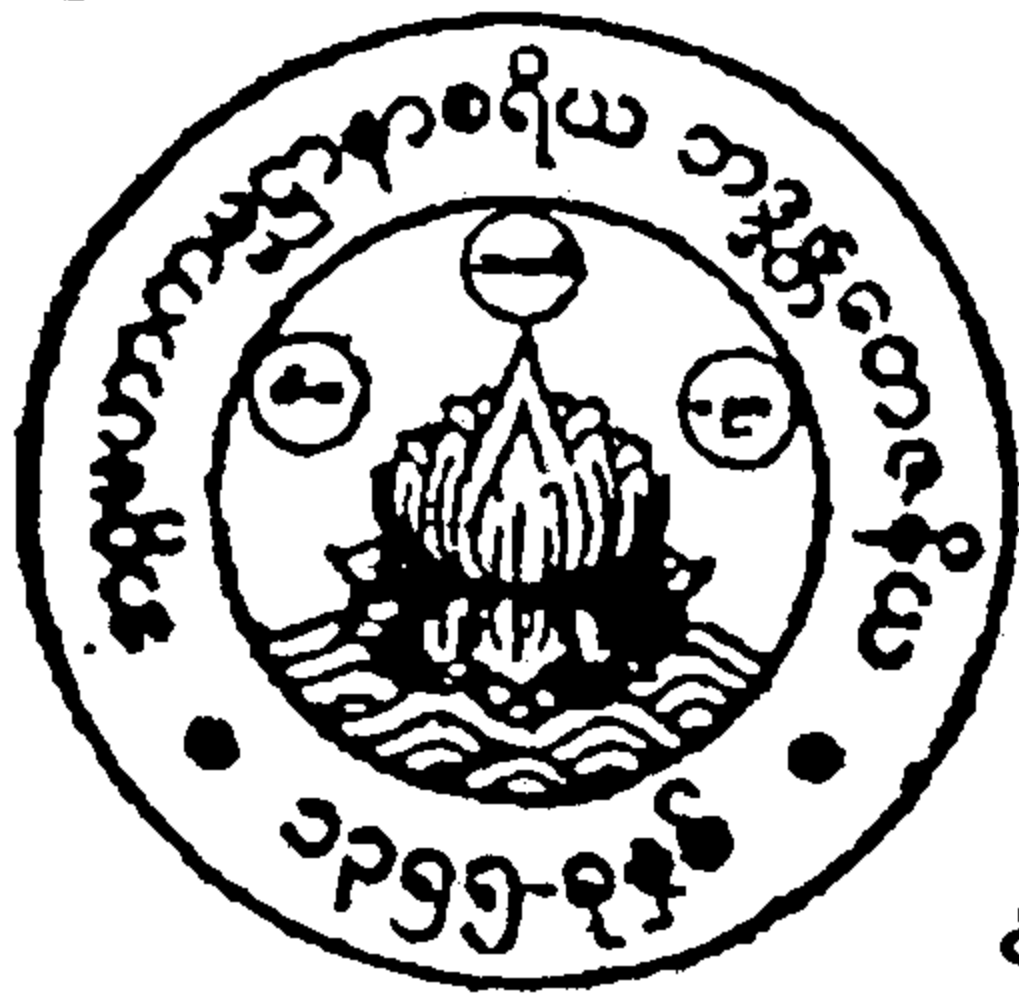
မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၆။	ဝိညာဏ်ဖမ်းနည်း	၃၀၃
၇။	နာမရူပပဋိစ္ဆေဒဉာဏ်	၃၀၉
၈။	နာမ်ခန္ဓာ	၃၁၂
၉။	ဖဿ	၃၁၆
၁၀။	ဝေဒနာ	၃၁၆
၁၁။	သညာ	၃၁၇
၁၂။	စေတနာ	၃၁၇
၁၃။	ဧကဂ္ဂဒါ	၃၁၈
၁၄။	လောကုတ္တရာစာပေ၏ အကျိုးတရား အနှစ်များ	၃၁၈
၁၅။	ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တရား (၁၆)ပါး	၃၁၉
၁၆။	ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်၊ ကိုယ်စိတ်ကိုယ်ကြည့် ဆိုတာ ဘယ်လိုကြည့်ရမှာလဲ။	၃၃၅
၁၇။	တရားနှင့်စာ ဖတ်ကြည့်ပါ	၃၃၈
၁၈။	တိကဂုံတ္တရ အဋ္ဌကထာမှ အနိစ္စာတိဟုတွာ	၃၄၂
၁၉။	စာသိပေသိခန္ဓာညှိမှ	၃၄၃
၂၀။	အနိစ္စဉာဏ်အဖိုးတန်၏။	၃၄၅
၂၁။	ဖိတ်ခေါ်လက်ကမ်း၊ နိဗ္ဗာန်ကမ်း	၃၄၆
၂၂။	ကံနှင့်ရုပ်နာမ်၊ ပဲ့တင်သံ	၃၄၇
၂၃။	နှလုံးသား၊ မေတ္တာ၊ စေတနာ	၃၅၃
၂၄။	ပညတ်၊ ပရမတ်	၃၅၃
၂၅။	သဒ္ဓိဋ္ဌိလက်မှတ်	၃၅၅
၂၆။	သဒ္ဓိဋ္ဌိလက်မှတ် အသေမြတ်ဖို့	၃၅၆
၂၇။	နိဗ္ဗာန်ရည်မျှော်အလှူတော်(လက်ကမ်းစာစောင်)	၃၅၇

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၈။	မသေဆေး	၃၅၈
၂၉။	နှလုံးသား၊ သစ္စာ (လက်ကမ်းစာစောင်)	၃၅၉
၃၀။	ဖတ်ခွင့်ရခိုက်၊ အမျိုးတော်လိုက်စို့။	၃၆၀
၃၁။	ဤလင်္ကာစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်	၃၆၁
၃၂။	ဆုတောင်း	၃၆၂
၃၃။	ကျမ်းကိုး	၃၆၃
၃၄။	စာရေးသူ၏ထွက်ရှိပြီးစာအုပ်များ	၃၆၅

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။



သာသနာပိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

မေတ္တာစာ

နှစ်ပေါင်း (၃၀) ကျော် တပည့်အပေါ်၌ သွန်သင်
ညွှန်ပြခဲ့ပြီး ၎င်းကိုယ်တိုင်ကျင့်၍ ခန္ဓာသိဖြင့် သူသိသမျှ တရားဓမ္မ
တို့သည် တပည့်နှင့်ထပ်တူ အများဝေနေငြိမ်းကြပါစေဟု သာသနာ
အတွက် ကောင်းချီးပြု၍ နှစ်ထောင်းအားရ ကျေနပ်စွာဖြင့် မိမိ
ယောဂီချိန်ခွင်ကို ထည့်သွင်း ချီးမြှင့်လိုက်ပါသည်။

အရိယာယောဂီချိန်ခွင်

မဂ်ဇောကျစဉ်

- ၁။ ရုပ်နာမ်အစုံ
ပေါင်းစုံယှဉ်တွဲ
ချုပ်ပျောက်စဲ
မှတ်စွဲ (မဂ်) ကျစဉ်။

ဖိုလ်ဝင်စားစဉ်

- ၂။ သေကား မသေ
သက်လေမရှိ
မသိ၊ သို့ရောက်
သုံးတစ် ပျောက်
ဖိုလ်ရောက် ဝင်သူပင်။

သင်္ခါရဖြတ်ချိန်

- ၃။ ထွက်လေ ဝင်လေ
ထိုနှစ်ထွေ
ထွက်လေ (ဖိုလ်)ဇောရှိ။

သင်္ခါရရောက်ချိန်

- ၄။ ဝင်လေ တစ်ခါ
သက်ပြန်လာ
မှတ်ပါ သင်္ခါသိ။

အရိယာ ဖြစ် ၊ မဖြစ်ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်နိုင်ကြစေရန်၊

မဂ်ဆိုက် ၊ ဖိုလ်ဝင် နိဗ္ဗာန်ဖြင့်ပုံ။

ဘုရားရှင်တို့၏သြဝါဒတရားအနှစ်ချုပ်



မကောင်းမှုမှန်သမျှတို့မှ ရှောင်နိုင်ကြပါစေ။



ကောင်းမှုမှန်သမျှတို့ကို ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။



နှလုံးသား စိတ်ရင်းစေတနာ ဖြူစင်ကြပါစေ။

မသေဆေး

သစ္စာလေးပါး

ဆေးနည်းများကို

သဘာဝဓမ္မ

နည်းလမ်းတကျဖြင့်

အမွေပေးသွား

မြတ်ဘုရားအား

ဦးနှိမ်ခါခါ

ကန်တော့ပါ၏။ ။

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် -၂-၁၀-၂၀၁၁

(တနင်္ဂနွေနေ့) နံနက်(၁၀:၄၅) နာရီ

အမှားဆိုသည်ရှိနိုင်မည်မို့

သံသရာအစ

အိုမိဘတို့

ခန္ဓာပေါ်တိုင်း

စာဖြင့်နှိုင်း၍

တိုင်းတိုင်းဆဆ

ရေးသီပြုလည်း

ခန္ဓာနှင့်စာ

ညှိသောအခါဝယ်

အနီးစပ်ဆုံး

သိကာကုံးလည်း

အမှားဆိုသည်

ရှိနိုင်မည်မို့

ရှုသူစိတ်ထဲ

မငြိစွဲလျှင်

လင်္ကာဖွဲ့သူ

အပြစ်ဟူ၍

အမှားဆိုးသည်

အထပ်တစ်ရာ တည်းဖြတ်ပါလည်း
အက္ခရာပုဒ်ဆွေး မှားယွင်းသေးဟု
ရှေးကဆိုထုံး နှလုံးမူကာ
ပြင်ဆင်ပါလျှင် စာမူသန့်သန့် ရမည်တည်း။ ။

ဗုဒ္ဓသာသနံ ခိရံတိဋ္ဌတု

ဦးတင်လွှာနှင့်နှလုံးသားမေတ္တာစာစကား

မိမိ၏ငယ်ဆရာဖြစ်သော မူလဒွါရ ဒုတိယသာသနာပိုင် အဂ္ဂမဟာ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ပင်မဗုဒ္ဓဝါဒီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဆရာအစဉ် အဆက်ဖြစ်သော မူလဒွါရ ပထမသာသနာပိုင် အုဂ်ဖိုရ် (အုတ်ဖို) ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ အလွန်တစ်ရာ ခက်ခဲနက်နဲလှသော မြတ်စွာဘုရား အလိုတော်ကျ ပစ္စုပ္ပန်ကိုက် ဝိပဿနာ ဉာဏတန္တိပါဠိ တော်ကျမ်းကို မိမိတို့ မြန်မာနိုင်ငံ၌ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း တစ်ရာ့ငါး ဆယ်ကျော်က ဝိပဿနာတရားများ ပွားများနိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်၍ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဤကျမ်းကို ဦးစွာပထမ စတင်ရေးသားပြု စုခဲ့ရာ အလွန်နက်နဲလှပါသောကြောင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး လွန်တော်မူပြီး နောက် ရဟန်းပညာရှိ လူပညာရှိ အပေါင်းတို့၏ လျှောက်ထား တောင်း ပန်မှုအရ (အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ ဘွဲ့ခံ) ပန်းတောင်း ဆရာတော်ဘုရား ကြီးမှ ဝိပဿနာ ဉာဏတန္တိ ပါဠိတော်ကို ဋီကာဖွင့်၍ အနက်ပြန်ဆို ပေးထားသော ‘ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် ဆယ်ပါး’ တရားမြတ်ဒေသနာတို့ အား ယခု မိမိ ရေးသားထုတ်ဝေ လှူဒါန်းသော ခုနှစ်အုပ်မြောက် ဤစာအုပ်ငယ်၏ ရှေ့စာမျက်နှာ၌ ပူဇော်နိုင်ရန် မိမိရှေ့၌ သာသနာ တော်ကို ဖော်ထုတ်ပေးခဲ့ကြသော ပန်းတောင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

တပည့် ဆရာတော်ကြီးများနှင့် ငယ်စဉ်မှ ယခုအချိန်ထိ သင်ဆရာ၊
မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများဖြစ်ကြသော ဆရာသမားအပေါင်းတို့နှင့်
ပခုက္ကူသင်တန်းနည်းပြဆရာကြီး ဦးကြင်ရွှေတို့၏ အသိဉာဏ်ပေး
သော ကျေးဇူးတရားတို့ကို အာရုံပြုလျက် ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ် ဆယ်
ပါးတရားကို ထည့်သွင်းပူဇော် အပ်ပါသည်။

ဤတရားစာအုပ်အား ဖတ်ရှုမိသူ၊ သူတော်ကောင်း အားလုံးတို့သည်
တရားစာသား အပုဒ်တိုင်း၊ အပိုဒ်တိုင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ရှု၍
တစ်ပိုဒ်ချင်း နှလုံးသွင်းတော်မူကြပါက ဉာဏ်ဝယ် တစ်လုံးချင်း
ပြတ်သား၍ အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ စာတစ်အုပ်လုံး
ပါ စာသားများကို ဖတ်ရှုရာ၌ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိမြင်နိုင်စေရန်
လိုအပ်သော ဩဠာရိက ရုပ်ကြမ်း (၁၂) မျိုး၊ သုခုမ ရုပ်နု (၁၆) မျိုး၊
စိတ်၊ စေတသိက်ပိုင်း၌ ဝီထိစဉ်တို့ကို လေ့လာနိုင်ကြစေရန် ထည့်
သွင်း ပူဇော်ပေးထားပါသည်။ ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ သဘော
တရားကို ရှင်းလင်းပြသရာ၌ မသိမဖြစ် လိုအပ်သည်များကိုသာ ထည့်
သွင်းထားပြီး အနီးစပ်ဆုံး အဓိပ္ပါယ်များကိုလည်း ရုပ်လက္ခဏာဉာဏ်
နှင့် ဆင်ခြင်နိုင်စေရန်၊ ကြိုးစားရေးဖွဲ့ ပေးထားပါသည်။ အမှား၊
ချို့ယွင်းချက်များ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိခဲ့ပါက မိမိ၏ တာဝန်သာဖြစ်၍
ထိုစေတနာအမှားကို ဒေသနာနှင့်ညီ၍ ဝိုင်းဝန်းပြုပြင်ပေးပြီး သာသနာ
ဆက်လက် ပြုပေးကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

စာရေးသူ၏ နိဒါန်းအမှာစကား

မိမိ၏ ငယ်ဆရာဖြစ်သော မူလဒွါရ ဒုတိယသာသနာပိုင် ကိုးမိုင် ပင်မဗုဒ္ဓဝါဒီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ရှေးမူလ ဒွါရဆရာ သမားများဖြစ်သော ပန်းတောင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် ရှေးလွန် ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း (၁၅၀) ကျော်က မြန်မာပြည်၌ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်နှင့် ဝိပဿနာ ဉာဏတန္တိ ပါဠိတော် အဆီအနှစ်တို့ကို ခက်ခဲနက်နဲလှစွာဖြင့် ကျမ်းပြုခဲ့သော မူလဒွါရ အာဒိကမ္ဘိက အုဂ်ဖိုရ် (အုတ်ဖို) ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့၏ ချန်ထားရစ်ခဲ့ကြသော မြတ်စွာ ဘုရား၏ ဝိပဿနာတရားစစ်စစ် အဆီအနှစ် အမွေတို့ကို ကျန်ရစ်သူ သာသနာတွင်းသားအားလုံး မျှဝေခံစားနိုင်ကြစေရန် နက်နက်နဲနဲ တစ်လုံးချင်း ဉာဏ်သွင်း၍ အခေါက်ခေါက် အခါခါ ဖတ်ရှုဆင်ခြင် ခြင်းအားဖြင့် တရားတစ်လုံးချင်းအပေါ်၌ ပြတ်ပြတ်သားသား သဘော ပေါက်နိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်၍ ဤစာအုပ်ငယ်၌ မိမိ အသိဉာဏ် လေးနှင့် ရေးဖွဲ့သီကုံး ပူဇော်အပ်သော နှလုံးသား အဆီအနှစ် တရား စာစုလင်္ကာများ ရှေ့ ၌ ကျေးဇူးရှင် အုဂ်ဖိုရ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခန္ဓာငါးပါး၌ သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်ပုံ ပါဠိတော်နှင့် ပန်းတောင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နက်နဲစွာ ပြန်ဆိုပေးထားသော အနက်ယောဇနာတို့ကို ပညာရှင်များ ဖတ်ရှုနှလုံးသွင်းနိုင်ရန် ထည့်သွင်း ပူဇော်အပ်ပါသည်။ အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်မှတ်၍ အကျိုးအမြတ် ရရှိနိုင်ကြ ပါစေကုန်သတည်း။

ဤလောကုတ္တရာ မသေဆေး စာအုပ်တွင် ရေးဖွဲ့ထားသော စာစကားများသည် ခန္ဓာသံနှင့် စာသံ နှစ်မျိုးလုံး ရေးဖွဲ့ ပေးထားပါ သောကြောင့် မိမိတို့နှစ်သက်သလို ခံစားဖတ်ရှုနိုင်ကြစေရန် တင်ပြ ရေးဖွဲ့ ပူဇော်ထားပါသည်။

သာဓု-သာဓု-သာဓု

တပည့်ယောဂီများ၏ တောင်းပန်လွှာ

ဤလောကုတ္တရာ မသေဆေး တရားစာအုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ ပုဒ်ခွဲမှုများ၊ စာလုံးပေါင်းသတ်ပုံများနှင့် စီစဉ်ထားသိုမှုများ တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းသည်များရှိခဲ့သော် ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ပေးကြသော ကျွန်ုပ်တို့ တပည့် ယောဂီများ၏ အားနည်း လိုအပ်ချက်များသာ ဖြစ်ကြောင်း အနူးအညွတ် တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

နက်နဲမှုထင် သိစေချင်၍

ကျေးဇူးရှင် အုဂ်ဖိုရ် (အုတ်ဖို)ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာ ဉာဏတန္တိ ပါဠိတော်ကို လူတိုင်း နားလည်လာနိုင်စေရန် အလွန်နက်နဲလှပါသောကြောင့် ပညာရှိများ ဝိုင်းဝန်း တောင်းပန်ချက်အရ ကျေးဇူးရှင် ပန်းတောင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ အနက် ယောနာ မြန်မာပြန် ဖွင့်ဆိုထားသည့် ဋီကာအဖွင့်ကို ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် (၁၀) ပါးမှ ခန္ဓာငါးပါး၌ သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ပုံကို လူတိုင်းအနီးစပ်ဆုံး ခြုံငုံ၍ သိရှိနိုင်ကြစေရန်၊ ကြည့်ရှုမှတ်သား နားလည်လာနိုင်ကြစေရန်၊ ဩဠာရိကရုပ်ကြမ်း (၁၂) ပါး၊ သုခုမရုပ်နု (၁၆) ပါး၊ ပေါင်း ရူပက္ခန္ဓာ၊ ရုပ် (၂၈) ပါးတို့အားလည်းကောင်း၊ စိတ်အကျဉ်း (၈၉) ပါးနှင့် အကျယ် (၁၂၁) ပါးတို့အား စိတ်ဖြစ်စဉ်၊ ဝီထိစဉ်တို့ကို နှလုံးသွင်းနိုင်ကြစေရန် လိုအပ်ပါသောကြောင့် ထည့်သွင်းပူဇော်ပေးထားပါသည်။

သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် အုဂ်ပို့ရ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာဉာဏတန္တိ ပါဠိတော်

ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ပါး ပါဠိတော်နှင့်

ပန်းတောင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာ ဉာဏတန္တိ

ဋီကာ

ခန္ဓာငါးပါး၌ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း

၁။ သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်ပုံ

ဣဒံ မေ ရူပံ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန္နံ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓံ
ဝါ ဩဠာရိကံ ဝါ သုခုမံ ဝါ ဟိနံ ဝါ ပဏီတံ ဝါ ယံ ဒူရေ
သန္တိကေ ဝါ ခယဋ္ဌေန ဝယဋ္ဌေန အနိစ္စံ၊ ဘယဋ္ဌေန ပီဠနဋ္ဌေန
ဒုက္ခံ၊ အသာရကဋ္ဌေန အနိဿရဋ္ဌေန အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန အနတ္တာ။
ဧဝံ သမ္မသနံ သမ္မသနေဉာဏံ။

အယံ မေ ဝေဒနာ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန္နာ အဇ္ဈတ္တာ ဝါ
ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဩဠာရိကာ ဝါ သုခုမာ ဝါ ဟိနာ ဝါ ပဏီတာ ဝါ
ယာ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ ခယဋ္ဌေန ဝယဋ္ဌေန အနိစ္စာ၊ ဘယဋ္ဌေန
ပီဠနဋ္ဌေန ဒုက္ခာ၊ အသာရကဋ္ဌေန အနိဿရဋ္ဌေန အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန
အနတ္တာ။ ဧဝံ သမ္မသနံ သမ္မသနေဉာဏံ။

အယံ မေ သညာ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန္နာ အဇ္ဈတ္တာ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ သြဠာရိကာ ဝါ သုခုမာ ဝါ ဟိနာ ဝါ ပဏီတာ ဝါ ယာ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ ခယဋ္ဌေန ဝယဋ္ဌေန အနိစ္စာ၊ ဘယဋ္ဌေန ပိဋကဋ္ဌေန ဒုက္ခာ၊ အသာရကဋ္ဌေန အနိဿရဋ္ဌေန အဝသဝတ္တကဋ္ဌေန အနတ္တာ။ ဧဝံ သမ္မသနံ သမ္မသနေဉာဏံ။

ဣမေ မေ သင်္ခါရာ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန္နာ အဇ္ဈတ္တာ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ သြဠာရိကာ ဝါ သုခုမာ ဝါ ဟိနာ ဝါ ပဏီတာ ဝါ ယေ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ ခယဋ္ဌေန ဝယဋ္ဌေန အနိစ္စာ၊ ဘယဋ္ဌေန ပိဋကဋ္ဌေန ဒုက္ခာ၊ အသာရကဋ္ဌေန အနိဿရဋ္ဌေန အဝသဝတ္တကဋ္ဌေန အနတ္တာ။ ဧဝံ သမ္မသနံ သမ္မသနေဉာဏံ။

ဣဒံ မေ ဝိညာဏံ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန္နံ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓံ ဝါ သြဠာရိကံ ဝါ သုခုမံ ဝါ ဟိနံ ဝါ ပဏီတံ ဝါ ယံ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ ခယဋ္ဌေန ဝယဋ္ဌေန အနိစ္စံ၊ ဘယဋ္ဌေန ပိဋကဋ္ဌေန ဒုက္ခာ၊ အသာရကဋ္ဌေန အနိဿရဋ္ဌေန အဝသဝတ္တကဋ္ဌေန အနတ္တာ။ ဧဝံ သမ္မသနံ သမ္မသနေဉာဏံ။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ပါးအနက် ၁။ သမ္မသနဉာဏ်အပွင့်

မေ၊ ငါ၏။ အတိတာနာဂတ ပစ္စုပ္ပန္နံ၊ ရုပ်၏ ခဏတ္တယသို့ ရောက်ပြီး၊ ရောက်လတ္တံ့၊ ရောက်ဆဲဖြစ်သော။ ယံ ရူပံ ဝါ၊ အကြင် ရူပက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ရုပ်သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ အဇ္ဈတ္တံ၊ ကိုယ်သန္တာန်၌ ဖြစ်သော။ ယံ ရူပံ ဝါ၊ အကြင်ရူပက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ရုပ်သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဗဟိဒ္ဓံ၊ မျက်စိ၊ နား စသည်တို့မှ မြင်၊ ကြား၍ ပိုင်သည်၊ ဆိုင်သည်၊ မြင်သည်၊ တွေ့သည်ဟု ထင်နေသော တိုက်တာ၊ အိုးအိမ်၊ စည်းစိမ်၊ ချမ်းသာ၊ ဆင်၊ မြင်း၊ ကျွဲ၊

နား၊ သား၊ သမီး၊ မြေး၊ မြစ်၊ ခြွေရံတို့နှင့်၊ ပြင်ပသန္တာန်၌ဖြစ်သော။
ယံ ရူပံ ဝါ၊ အကြင်ရူပက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ဣန္ဒြိယဗဒ္ဒ အနိန္ဒြိယဗဒ္ဒ
ရုပ်သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဩဠာရိကံ ကြမ်းတမ်းသော၊
ဟာဒယဝတ္ထုအာရုံ၊ မျက်စိအကြည်၊ နားအကြည် စသော၊ အကြည်
ခြောက်ပါးနှင့် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ အစရှိသော အာရုံခြောက်ပါးတို့၊
ဝတ္ထုအာရုံ၊ ထိခိုက်ပုံကြောင့်၊ ဖြစ်ပုံထူးဆန်း၍ ကြမ်းသောစကား၊
ကြမ်းစွာကြားရ၍ မနှစ်သက်ဖွယ်တို့ကို မြင်ရ၍ ကြမ်းတမ်း ရနံ့ရင်း
သော။ ယံ ရူပံ ဝါ၊ အကြင် ရူပက္ခန္ဓာတည်းဟူသော စက္ခာယတန
စသည့် အပြားတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးသော ရုပ်သည်လည်းကောင်း။ မေ၊
ငါ၏။ သုခုမံ၊ လွန်စွာ ဉာဏ်နှင့်ဝေး၍ အသိခက်လှပြီး၊ အကြည်
ခြောက်ပါးရုပ်၊ အဆင်းခြောက်ပါးရုပ်၊ ဟာဒယရုပ်၊ စသည်တို့ ထိခိုက်
ခြင်း မဟုတ်ပါဘဲ၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့လှသော ဩဠာရိကရုပ် (၁၂)ပါးကဲ့သို့
ကြမ်းတမ်းမှု မဖြစ်ပေါ်ဘဲ၊ ဉာဏ်နှင့်သိရန် ခက်လှသော၊ အာပေါဓာတ်
ကဲ့သို့ နူးညံ့သည့် သုခုမရုပ်၊ ရူပက္ခန္ဓာတည်း ဟူသော၊ ဣတ္ထိန္ဒြိယ
စသည့် တစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသော ရုပ်တို့သည်လည်းကောင်း။ မေ၊
ငါ၏။ ဟိနံ၊ ကိုယ်စိတ်မသန့် ယုတ်ညံ့သော။ ယံ ရူပံ ဝါ၊ အကြင်
ရူပက္ခန္ဓာတည်းဟူသော အနိဋ္ဌရုပ်သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။
ပဏီတံ၊ ကိုယ်စိတ်ကြည်ညို အလိုရှိအပ် မြတ်သောဣဋ္ဌရုပ်တို့သည်
လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဒူရေ၊ သုခုမရုပ်သဘော ဟုတ်၍ မုချ
မထင် ဉာဏ်၌မမြင်နိုင်သေး ခက်ခဲရေးကြောင့် ဝေးသည်ဟု ဆိုအပ်
သော။ ယံ ရူပံ ဝါ၊ အကြင် ရူပက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ဣတ္ထိန္ဒြိယ
စသည့် တစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသော ရုပ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ မေ၊
ငါ၏။ သန္တိကေ၊ ဩဠာရိက ဗျူပ္ပါတ် ထူးဆန်းကြမ်းတမ်းခြင်းကြောင့်
စွဲလန်းထင်ထင် အမြင်နီးသည်ဟုဆိုအပ်သော။ ယံ ရူပံ ဝါ၊ အကြင်
ရူပက္ခန္ဓာတည်းဟူသော စက္ခာယတနစသည့် တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးသော

ရုပ်သည်လည်းကောင်း၊ အတ္ထိသန္တိ၊ ထင်ရှားပကတိရှိ၏။ ဣဒံ ရူပံ၊ ဤရုပ်အပေါင်းသည်။ ဝယဋ္ဌေန၊ ရွေ့လျားဖောက်လဲ ပျောက်စဲတတ်သော သဘောကြောင့်။ ဝယဋ္ဌေန၊ ခန်းခြောက်ပြုန်းတီး ပျက်စီးတတ်သော သဘောကြောင့်။ အနိစ္စံ၊ အတည်အစွဲ အမြဲမရှိ ။ ဘယဋ္ဌေန၊ ခြင်္သေ့၊ သစ်၊ ကျား၊ ဘေးရန်များနယ် ကြောက်ဖွယ်ဖြစ်သော သဘောကြောင့်။ ပိဋနဋ္ဌေန၊ နှိပ်စက်၊ ညှဉ်းပန်းနှိမ်းနယ်စေတတ်သော သဘောကြောင့်။ ဒုက္ခံ၊ ပြိုင်ဆင်းရဲ သည်းခံနိုင်ခဲ၏။ အသာရကဋ္ဌေန၊ အနှစ်မရှိ ပုတီးညစ်ကြေး ပုပ်ဆွေးတတ်သော သဘောကြောင့်။ အနိဿရဋ္ဌေန၊ စီရင်လွှမ်းမိုး အစိုးမရသော သဘောကြောင့်။ အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန၊ လိုရာ လိုရပ် မလိုက်တတ်သော သဘောကြောင့်။ အနတ္တာ၊ ငါဟုသမုတ် ကိုယ်မဟုတ်ချေ။ ဧဝံ၊ ဤသို့။ သမ္မသနံ၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ။ သမ္မသနေဉာဏံ၊ သမ္မသနဉာဏ်မည်၏။

မေ၊ ငါ၏။ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန္နာ၊ ခဏတ္တယသို့ ရောက်ပြီး၊ ရောက်လတ္တံ့ ရောက်ဆဲဖြစ်သော။ ယာ ဝေဒနာ ဝါ၊ အကြင် ဝေဒနာက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ဝေဒနာသုံးပါး ဝေဒနာငါးပါးသည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ အဇ္ဈတ္တာ၊ ကိုယ်သန္တာန်၌ ဖြစ်သော။ ယာ ဝေဒနာ ဝါ၊ အကြင် ဝေဒနာက္ခန္ဓာ တည်းဟူသော ဝေဒနာသုံးပါး ဝေဒနာငါးပါးသည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဗဟိဒ္ဓါ၊ တိုက်တာ၊ အိုးအိမ်၊ စည်းစိမ်၊ ချမ်းသာ၊ ဆင်မြင်း၊ ကျွဲ၊ နွား၊ သား၊ သမီး၊ မြေး၊ မြစ်၊ ခြွေရံတို့နှင့်၊ ပြင်ပသန္တာန်၌ဖြစ်သော။ ယာ ဝေဒနာ ဝါ၊ အကြင်ဝေဒနာက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ဝေဒနာသုံးပါး ဝေဒနာ ငါးပါး သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဩဠာရိကာ ရုနံရင်းကြမ်းတမ်းသော။ ယာ ဝေဒနာ ဝါ၊ အကြင် ဝေဒနာက္ခန္ဓာ တည်းဟူသော အကုသိုလ် ဝေဒနာသုံးပါး ကုသိုလ် အကုသိုလ် ဝေဒနာသုံးပါး၊ ရုနံရင်းကြမ်းတမ်းသော ဒုက္ခဝေဒနာ နှစ်ပါး၊ သုခ ဒုက္ခ ဝေဒနာလေးပါး၊

သမာပတ် မဝင်စားသောပုဂ္ဂိုလ်၏ ဝေဒနာ၊ အာသဝေါတရား လေးပါး တို့၏ အာရုံဖြစ်သော ဝေဒနာသည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ သုခုမာ၊ သိမ်မွေ့နူးညံ့သော။ ယာ ဝေဒနာ ဝါ၊ အကြင် ဝေဒနာက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ကုသိုလ် အဗျာကတ ဝေဒနာသုံးပါး၊ လေးပါး၊ အဗျာကတသာ ဖြစ်သော ဝေဒနာသုံးပါး လေးပါး၊ သုခဥပေက္ခာဝေဒနာ သုံးပါး၊ ဥပေက္ခာသာဖြစ်သော ဝေဒနာတစ်ပါး၊ သမာပတ် ဝင်စားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဝေဒနာ၊ အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ အာရုံမဖြစ်သော ဝေဒနာသည် လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဟိနာ၊ ယုတ်ညံ့သော။ ယာ ဝေဒနာ ဝါ၊ အကြင်ဝေဒနာက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ဩဋ္ဌာရိက ဝေဒနာသည်လည်း ကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ပဏီတံ၊ မွန်မြတ်သော။ ယာ ဝေဒနာ ဝါ၊ အကြင်ဝေဒနာက္ခန္ဓာတည်းဟူသော သုခုမဝေဒနာသည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဒူရေ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ် အဗျာကတဝေဒနာတို့၏လည်း ကောင်း၊ သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့၏လည်းကောင်း၊ သမာပန္န အသမာပန္န ဝေဒနာတို့၏လည်းကောင်း၊ သာသဝ အနာသဝ ဝေဒနာ တို့၏လည်းကောင်း၊ ဇာတိဖြစ်ရေး မတူသေးကြောင့် ဝေးသည်ဟု ဆိုအပ်သော။ ယာ ဝေဒနာ ဝါ၊ အကြင် ဝေဒနာက္ခန္ဓာ တည်းဟူသော ကုသိုလ် အကုသိုလ် အဗျာကတ ဝေဒနာ၊ သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာဝေဒနာ၊ သမာပတ် ဝင်စား မဝင်စားကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဝေဒနာ၊ အာသဝေါ တရားလေးပါးတို့၏ အာရုံဖြစ် မဖြစ်သော ဝေဒနာ သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ သန္တိကေ၊ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတ ဝေဒနာ တို့၏လည်းကောင်း၊ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့၏လည်းကောင်း၊ သမာပန္န အသမာပန္န ဝေဒနာတို့၏လည်းကောင်း၊ သာသဝ အနာသဝ ဝေဒနာတို့၏လည်းကောင်း၊ ဇာတိသဘော တူနှော ရည်သီး၍ နီးသည် ဟု ဆိုအပ်သော။ ယာ ဝေဒနာ ဝါ၊ အကြင်ဝေဒနာက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ကုသိုလ် အကုသိုလ် အဗျာကတ ဝေဒနာ၊ သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ၊

သမာပတ်ဝင်စားမဝင်စားကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဝေဒနာ ၊ အာသဝေါ
တရားလေးပါးတို့၏ အာရုံဖြစ် မဖြစ်သော ဝေဒနာ သည်လည်းကောင်း။
အတ္ထိ၊ ထင်ရှား ပကတိ ရှိ၏။ အယံ ဝေဒနာ၊ ဤဝေဒနာ အပေါင်း
သည်။ ခယဋ္ဌေန၊ ရွေ့လျောဖောက်လဲ ပျောက်စဲတတ်သော သဘော
ကြောင့်။ ဝယဋ္ဌေန၊ ခန်းခြောက် ပျန်းတီး ပျက်စီးတတ်သော သဘော
ကြောင့်။ အနိစ္စာ၊ အတည် အစွဲအမြဲမရှိ။ ဘယဋ္ဌေန၊ ခြင်္သေ့ သစ်
ကျား ဘေးရန်များနှယ် ကြောက်မက်ဖွယ်ဖြစ်သော သဘောကြောင့်။
ပိဋနဋ္ဌေန၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်း နှမ်းနယ်စေတတ်သော သဘောကြောင့်။
ဒုက္ခာ၊ ငြိုငြင် ဆင်းရဲ သည်းခံနိုင်ခဲ၏။ အသာရကဋ္ဌေန၊ အနှစ်မရှိ
ပုတိုညစ်ကြေး ပုပ်ဆွေးတတ်သော သဘောကြောင့်။ အနိဿရဋ္ဌေန၊
စီရင်လွှမ်းမိုး အစိုးမရသော သဘောကြောင့်။ အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန၊ လိုရာ
လိုရပ် မလိုက်တတ်သော သဘောကြောင့်။ အနတ္တာ၊ ငါဟုသမုတ်
ကိုယ် မဟုတ်ချေ။ ဧဝံ၊ ဤသို့။ သမ္မသနံ၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းသည်။
သမ္မသနေ ဉာဏံ သမ္မသနဉာဏ်မည်၏။

မေ၊ ငါ၏။ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန္နာ၊ ခဏတ္တယသို့ ရောက်ပြီး၊
ရောက်လတ္တံ့ ရောက်ဆဲဖြစ်သော။ ယာ သညာ ဝါ၊ အကြင်သညာ
ကုန္တာတည်းဟူသော သညာသည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ အဇ္ဈတ္တာ၊
သော။ ယာ သညာ ဝါ၊ သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဗဟိဒ္ဓါ၊
သော။ ယာ သညာ ဝါ၊ သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဩဠာရိကာ၊
သော။ ယာ သညာ ဝါ၊ အကြင် သညာကုန္တာ တည်းဟူသော
ပဉ္စဒ္ဓါရိကသညာ၊ အကုသိုလ်သညာ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်သညာ၊ သုခ
ဒုက္ခဝေဒနာတို့နှင့် ယှဉ်သောသညာ၊ သမာပတ် ဝင်စားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏
သညာ၊ အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ အာရုံဖြစ်သော သညာသည်
လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ သုခုမာ၊ သိမ်မွေ့နူးညံ့သော။ ယာ သညာ
ဝါ၊ အကြင် သညာကုန္တာတည်းဟူသော မနောဒ္ဓါရိကသညာ၊ ကုသိုလ်

အဗျာကတသညာ၊ အဗျာကတသာဖြစ်သော သညာ၊ သုခ ဥပေက္ခာ
ဝေဒနာတို့နှင့် ယှဉ်သောသညာ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့်သာယှဉ်သော
သညာ၊ သမာပတ်ဝင်စားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ သညာ၊ အာသဝေါတရား
လေးပါးတို့၏ အာရုံမဖြစ်သော သညာသည် လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။
ဟိနာ၊ သော။ ယာ သညာ ဝါ၊ အကြင်သညာက္ခန္ဓာတည်းဟူသော
အကုသိုလ်သညာ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်သညာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာနှင့်
ယှဉ်သော သညာ၊ သုခ ဒုက္ခ ဝေဒနာတို့နှင့် ယှဉ်သော သညာ။
သမာပတ် မဝင်စားသောပုဂ္ဂိုလ်၏ သညာ၊ အာသဝေါတရား လေးပါး
တို့၏ အာရုံဖြစ်သော သညာသည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ပဏီတာ၊
သော။ ယာ သညာ ဝါ၊ အကြင် သညာက္ခန္ဓာ တည်းဟူသော ကုသိုလ်
အဗျာကတသညာ၊ အဗျာကတသာဖြစ်သော သညာ၊ သုခ ဥပေက္ခာ
ဝေဒနာတို့နှင့်ယှဉ်သော သညာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာနှင့်သာယှဉ်သော
သညာ၊ သမာပတ် ဝင်စားသောပုဂ္ဂိုလ်၏ သညာ အာသဝေါတရား
လေးပါးတို့၏ အာရုံဖြစ်သော သညာသည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။
ဒူရေ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ် အဗျာကတ သညာတို့၏လည်းကောင်း၊
သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့နှင့်သာယှဉ်သော သညာတို့၏လည်း
ကောင်း၊ သမာပန္န အသမာပန္နသညာတို့၏လည်းကောင်း၊ သာသဝ
အနာသဝသညာတို့၏လည်းကောင်း၊ ဇာတိဖြစ်ရေး မတူသေးကြောင့်
ဝေးသည်ဟု ဆိုအပ်သော။ ယာ သညာ ဝါ၊ အကြင် သညာက္ခန္ဓာတည်း
ဟူသော ကုသိုလ်အကုသိုလ် အဗျာကတ သညာ၊ သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာ
ဝေဒနာတို့နှင့် ယှဉ်သော သညာ၊ သမာပတ် ဝင်စား မဝင်စားကုန်သော
ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သညာ၊ အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ အာရုံဖြစ် မဖြစ်
သော သညာသည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ သန္တိကေ၊ ကုသိုလ်
အကုသိုလ် အဗျာကတသညာတို့၏လည်းကောင်း၊ သုခ ဥပေက္ခာ
ဝေဒနာတို့နှင့် ယှဉ်သော သညာတို့၏လည်းကောင်း၊ သမာပန္န

အသမာပန္န သညာတို့၏လည်းကောင်း၊ အာသဝ အနာသဝ သညာတို့၏ လည်းကောင်း ဇာတိသဘော တူနှောရည်သီး၍ နီးသည်ဟု ဆိုအပ် သော။ ယာ သညာ ဝါ၊ အကြင် သညာက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ကုသိုလ် အကုသိုလ် အဗျာကတသညာ၊ သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့နှင့် ယှဉ်သော သညာ၊ သမာပတ်ဝင်စား၊ မဝင်စားကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သညာ၊ အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ အာရုံ ဖြစ်သော သညာသည် လည်းကောင်း။ အတ္ထိ၊ ထင်ရှားပကတိရှိ၏။ အယံ သညာ၊ ဤသညာ အပေါင်းသည်။ ခယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ဝယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အနိစ္စာ၊ မရှိ။ ဘယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ပိဋနဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ဒုက္ခာ၊ ခဲ၏။ အသာရက ဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အနိဿရဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အနတ္တာ၊ ချေ။ ဧဝံ၊ ဤသို့။ သမ္မသနံ၊ သည်။ သမ္မသနေညဏံ၊ မည်၏။

မေ၊ ငါ၏။ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန္နာ၊ ခဏတ္တယသို့ ရောက်ပြီး၊ ရောက်လတ္တံ့၊ ရောက်ဆဲဖြစ်ကုန်သော။ ယေ သင်္ခါရ ဝါ၊ အကြင် သင်္ခါရက္ခန္ဓာတည်းဟူသော စေတသိက် ငါးဆယ် သင်္ခါရသည် လည်း ကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ အဇ္ဈတ္တာ၊ ကုန်သော။ ယေ သင်္ခါရ ဝါ၊ အကြင် သင်္ခါရက္ခန္ဓာတည်းဟူသော စေတသိက်ငါးဆယ် သင်္ခါရတို့သည် လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဗဟိဒ္ဓါ၊ ကုန်သော။ ယေ သင်္ခါရာ ဝါ၊ တို့သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဩဠာရိကာ၊ ကုန်သော။ ယေ သင်္ခါရာ ဝါ၊ အကြင်သင်္ခါရက္ခန္ဓာ တည်းဟူသော အကုသိုလ်သင်္ခါရ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ် သင်္ခါရ၊ ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် ယှဉ်ကုန်သော သင်္ခါရ၊ သုခ ဒုက္ခ ဝေဒနာတို့နှင့်ယှဉ်သော သင်္ခါရ၊ သမာပတ် မဝင်စားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ သင်္ခါရ၊ အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ အာရုံဖြစ်ကုန်သော သင်္ခါရတရားတို့သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ သုခုမာ၊ ကုန်သော။ ယေသင်္ခါရာ ဝါ၊ အကြင် သင်္ခါရက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ကုသိုလ်အဗျာ ကတသင်္ခါရ၊ အဗျာကတသာ ဖြစ်ကုန်သော သင်္ခါရ၊ သုခ ဥပေက္ခာ

ဝေဒနာတို့နှင့် ယှဉ်သောသင်္ခါရ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့်သာယှဉ်ကုန်သော သင်္ခါရ၊ သမာပတ်ဝင်စားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏သင်္ခါရ၊ အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ အာရုံမဖြစ်ကုန်သော သင်္ခါရတို့သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဟိနာ၊ ကုန်သော။ ယေ သင်္ခါရ ဝါ၊ အကြင်သင်္ခါရကုမ္မာ တည်းဟူသော အကုသိုလ်သင်္ခါရ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်သင်္ခါရ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာနှင့် ယှဉ်ကုန်သော သင်္ခါရ၊ သုခ ဒုက္ခ ဝေဒနာတို့နှင့် ယှဉ်ကုန် သော သင်္ခါရ၊ သမာပတ်မဝင်စားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ သင်္ခါရ၊ အာသဝေါ တရားလေးပါးတို့၏ အာရုံဖြစ်ကုန်သော သင်္ခါရတို့သည် လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ပဏီတာ၊ ကုန်သော။ ယေ သင်္ခါရ ဝါ၊ အကြင်သင်္ခါရ ကုမ္မာတည်းဟူသော ကုသိုလ် အဗျာကတသင်္ခါရ၊ အဗျာကတသာ ဖြစ်ကုန်သော သင်္ခါရ၊ သုခ ဥပေက္ခာဝေဒနာတို့နှင့် ယှဉ်ကုန်သော သင်္ခါရ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့်သာ ယှဉ်ကုန်သော သင်္ခါရ၊ သမာပတ် ဝင်စားသောပုဂ္ဂိုလ်၏ သင်္ခါရ၊ အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ အာရုံ မဖြစ်ကုန်သော သင်္ခါရတို့သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဒူရေ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ် အဗျာကတ သင်္ခါရတို့၏လည်းကောင်း၊ သုခ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာတို့နှင့်ယှဉ်ကုန်သော သင်္ခါရတို့၏လည်းကောင်း၊ သမာပန္န အသမာပန္န သင်္ခါရတို့၏ လည်းကောင်း၊ အာသဝ အနာသဝ သင်္ခါရတို့၏ လည်းကောင်း၊ ဇာတိဖြစ်ရေး မတူသေးကြောင့် ဝေးသည် ဟု ဆိုအပ်ကုန်သော။ ယေ သင်္ခါရ ဝါ၊ အကြင်သင်္ခါရကုမ္မာတည်းဟူ သော ကုသိုလ် အကုသိုလ် အဗျာကတ သင်္ခါရ၊ သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့နှင့် ယှဉ်ကုန်သော သင်္ခါရ၊ သမာပတ် ဝင်စား မဝင်စားကုန် သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သင်္ခါရ၊ အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏အာရုံဖြစ် မဖြစ်ကုန်သော သင်္ခါရတို့သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ သန္တိကေ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ် အဗျာကတသင်္ခါရတို့၏လည်းကောင်း၊ သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာဝေဒနာတို့နှင့် ယှဉ်ကုန်သော သင်္ခါရတို့၏လည်းကောင်း။

သမာပန္န အသမာပန္န သင်္ခါရတို့၏လည်းကောင်း၊ အာသဝ အနာသဝ သင်္ခါရတို့၏ လည်းကောင်း ဇာတိသဘောတူနော ရည်သီး၍ နီးသည် ဟု ဆိုအပ်ကုန်သော။ ယေ သင်္ခါရာ ဝါ၊ အကြင်သင်္ခါရက္ခန္ဓာတည်း ဟူသော ကုသိုလ် အကုသိုလ် အဗျာကတ သင်္ခါရ၊ သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့နှင့် ယှဉ်ကုန်သော သင်္ခါရ၊ သမာပတ် ဝင်စား မဝင်စားကုန် သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သင်္ခါရ၊ အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ အာရုံဖြစ် မဖြစ်ကုန်သော သင်္ခါရတို့သည် လည်းကောင်း။ အတ္ထိ သန္တိ၊ ထင်ရှား ပကတိ ရှိကုန်၏။ ဣမေ သင်္ခါရာ၊ ဤသင်္ခါရ အပေါင်းတို့သည်။ ခယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ဝယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အနိစ္စာ၊ ကုန်။ ဘယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ပိဠနဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ဒုက္ခာ၊ ခဲကုန်၏။ အသာ ရကဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အနိဿရဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အနတ္တာ၊ ကုန်။ ဧဝံ၊ ဤသို့။ သမ္မသနံ၊ သည်။ သမ္မသနေညဏံ၊ သမ္မသနညဏ်မည်၏။

မေ၊ ငါ၏။ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန်၊ သော။ ယံ ဝိညာဏံ ဝါ၊ အကြင်ဝိညာဏက္ခန္ဓာတည်းဟူသော စက္ခုဝိညာဏ်အစ မနော ဝိညာဏ်အဆုံးရှိသော ဝိညာဏ်ခြောက်ပါးသည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ အဇ္ဈတ္တံ၊ သော။ ယံ ဝိညာဏံ ဝါ၊ အကြင်ဝိညာဏက္ခန္ဓာတည်း ဟူသော စက္ခုဝိညာဏ်အစ မနောဝိညာဏ်အဆုံးရှိသော ဝိညာဏ် ခြောက်ပါးသည် လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဗဟိဒ္ဓံ၊ ဆင်၊ မြင်း၊ ကျွဲ၊ နွား၊ သား၊ မြေး၊ ခြွေရံအပသန္တာန်၌ဖြစ်သော။ ယံ ဝိညာဏံ ဝါ၊ သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဩဠာရိကံ၊ သော။ ယံ ဝိညာဏံ ဝါ၊ အကြင်ဝိညာဏက္ခန္ဓာ တည်းဟူသော အကုသိုလ်ဝိညာဏ်၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ် ဝိညာဏ်၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာနှင့် ယှဉ်သောဝိညာဏ်၊ သုခ ဒုက္ခဝေဒနာနှင့်ယှဉ်သော ဝိညာဏ်၊ သမာပတ် မဝင်စားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဝိညာဏ်၊ အာသဝေါ တရားလေးပါးတို့၏ အာရုံဖြစ်သော ဝိညာဏ်

သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ သုခမံ၊ သော။ ယံ ဝိညာဏံ ဝါ၊
အကြင်ဝိညာဏက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ကုသိုလ် အဗျာကတ ဝိညာဏံ၊
အဗျာကတသာ ဖြစ်သောဝိညာဏံ၊ သုခ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့နှင့်
ယှဉ်သော ဝိညာဏံ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာနှင့်သာ ယှဉ်သော ဝိညာဏံ၊
သမာပတ်ဝင်စားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ဝိညာဏံ အာသဝေါတရား လေးပါး
တို့၏ အာရုံမဖြစ်သော ဝိညာဏံသည် လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။
ဟိနံ၊ သော။ ယံ ဝိညာဏံ ဝါ၊ အကြင် ဝိညာဏက္ခန္ဓာတည်းဟူသော
အကုသိုလ်ဝိညာဏံ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ဝိညာဏံ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာနှင့်
ယှဉ်သော ဝိညာဏံ၊ သုခ ဒုက္ခ ဝေဒနာတို့နှင့်ယှဉ်သော ဝိညာဏံ၊
သမာပတ် မဝင်စားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ဝိညာဏံ၊ အာသဝေါတရား လေးပါး
တို့၏ အာရုံဖြစ်သော ဝိညာဏံသည် လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။
ပဏီတံ၊ သော။ ယံ ဝိညာဏံ ဝါ၊ အကြင် ဝိညာဏက္ခန္ဓာတည်း
ဟူသော ကုသိုလ် အဗျာကတဝိညာဏံ၊ အဗျာကတသာ ဖြစ်သော
ဝိညာဏံ၊ သုခ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့နှင့်ယှဉ်သော ဝိညာဏံ၊ ဥပေက္ခာ
ဝေဒနာနှင့်သာ ယှဉ်သော ဝိညာဏံ၊ သမာပတ် ဝင်စားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏
ဝိညာဏံ၊ အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ အာရုံမဖြစ်သော ဝိညာဏံ
သည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။ ဒူရေ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ် အဗျာကတ
ဝိညာဏံတို့၏လည်းကောင်း၊ သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့နှင့်
ယှဉ်ကုန်သော ဝိညာဏံတို့၏လည်းကောင်း၊ အာသဝ အနာသဝ
ဝိညာဏံတို့၏ လည်းကောင်း၊ ဇာတိဖြစ်ရေး မတူသေးကြောင့်
ဝေးသည်ဟု ဆိုအပ်သော။ ယံ ဝိညာဏံ ဝါ၊ အကြင်ဝိညာဏက္ခန္ဓာ
တည်းဟူသော ကုသိုလ် အကုသိုလ် အဗျာကတ ဝိညာဏံ၊ သုခ
ဒုက္ခ ဥပေက္ခာဝေဒနာတို့နှင့်ယှဉ်သော ဝိညာဏံ၊ သမာပတ်ဝင်စား
မဝင်စား ကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ဝိညာဏံ၊ အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏
အာရုံဖြစ်၊ မဖြစ်သော ဝိညာဏံသည်လည်းကောင်း။ မေ၊ ငါ၏။

သန္တိကေ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ် အဗျာကတဝိညာဏ်တို့၏ လည်းကောင်း၊ သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာဝေဒနာတို့နှင့်ယှဉ်ကုန်သော ဝိညာဏ်တို့၏လည်းကောင်း သမာပန္န အသမာပန္န ဝိညာဏ်တို့၏လည်းကောင်း။ သာသဝ အနာသဝ ဝိညာဏ်တို့၏လည်းကောင်း၊ ဇာတိသဘောတူနှောရည်သီး၍ နီးသည်ဟု ဆိုအပ်သော။ ယံ ဝိညာဏံ ဝါ၊ အကြင် ဝိညာဏက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ကုသိုလ် အကုသိုလ် အဗျာကတဝိညာဏ်၊ သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့နှင့်ယှဉ်သော ဝိညာဏ်၊ သမာပတ် ဝင်စား မဝင်စားကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဝိညာဏ်၊ အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ အာရုံဖြစ် မဖြစ်သော ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း။ အတ္ထိ၊ ထင်ရှားပကတိအဟုတ် ရှိ၏။ ဣဒံ ဝိညာဏံ၊ ဤဝိညာဏ် အပေါင်းသည်။ ခယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ဝယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အနိစ္စံ၊ မရှိ။ ဘယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ပိဋနဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ဒုက္ခံ၊ ခဲ၏။ အသာရကဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အနိဿရဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အနတ္တာ၊ ချေ။ ဧဝံ၊ ဤသို့။ သမ္မသနံ၊ သည်။ သမ္မသနေ ဉာဏံ၊ မည်၏။

ခန္ဓာငါးပါး၌ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို ဆင်ခြင်ခြင်း ၂။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ပုံ

အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ ရူပသမုဒယော၊ တဏှာသမုဒယာ ရူပသမုဒယော၊ ကမ္မသမုဒယာ ရူပသမုဒယော၊ အာဟာရသမုဒယာ ရူပသမုဒယော။

အဝိဇ္ဇာ သမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော၊ တဏှာသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော၊ ကမ္မသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော၊ ဖဿသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော။

အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ သညာသမုဒယော၊ တဏှာသမုဒယာ
သညာသမုဒယော၊ ကမ္မသမုဒယာ သညာသမုဒယော၊ ဖဿသမု-
ဒယာ သညာသမုဒယော။

အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ သင်္ခါရသမုဒယော၊ တဏှာသမုဒယ
သင်္ခါရသမုဒယော၊ ကမ္မသမုဒယာ သင်္ခါရသမုဒယော၊ ဖဿသမု-
ဒယာ သင်္ခါရသမုဒယော။

အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ ဝိညာဏသမုဒယော၊ တဏှာသမုဒယာ
ဝိညာဏသမုဒယော၊ ကမ္မသမုဒယာ ဝိညာဏသမုဒယော၊ နာမရူပ-
သမုဒယာ ဝိညာဏသမုဒယော။

အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ ရူပနိရောဓော၊ တဏှာနိရောဓာ ရူပနိ-
ရောဓော၊ ကမ္မနိရောဓာ ရူပနိရောဓော၊ အာဟာရနိရောဓာ ရူပနိ-
ရောဓော။

အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော၊ တဏှာနိရောဓာ
ဝေဒနာနိရောဓော၊ ကမ္မနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော၊ ဖဿနိရောဓာ
ဝေဒနာနိရောဓော။

အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ သညာနိရောဓော၊ တဏှာနိရောဓာ သညာနိ
ရောဓော၊ ကမ္မနိရောဓာ သညာနိရောဓော၊ ဖဿနိရောဓာ သညာနိ-
ရောဓော။

အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ သင်္ခါရနိရောဓော၊ တဏှာနိရောဓာ သင်္ခါရ
နိရောဓော၊ ကမ္မနိရောဓာ သင်္ခါရနိရောဓော၊ ဖဿနိရောဓာ သင်္ခါရ
နိရောဓော။

အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော၊ တဏှာနိရောဓာ
ဝိညာဏနိရောဓော၊ ကမ္မနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော၊ နာမရူပ
နိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော။

ဧဝံ ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနံ ဥဒယဗ္ဗယေ ဉာဏံ။

၂။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်

အဝိဇ္ဇာသမုဒယော၊ မောဟတည်းဟူသော အဝိဇ္ဇာ၏ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်။ ရူပသမုဒယော၊ ရူပက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ရုပ်၏ ဖြစ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ တဏှာသမုဒယော၊ တဏှာ၏ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်။ ရူပသမုဒယော၊ ရူပက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ရုပ်၏ဖြစ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ကမ္မသမုဒယော၊ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတို့၏ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်။ ရူပသမုဒယော၊ ရူပက္ခန္ဓာ တည်းဟူသော ရုပ်၏ ဖြစ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်လေ၏။ အာဟာရ သမုဒယော၊ အာဟာရ၏ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်။ ရူပသမုဒယော၊ ရူပက္ခန္ဓာတည်းဟူသော ရုပ်၏ဖြစ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

အဝိဇ္ဇာသမုဒယော၊ ကြောင့်။ ဝေဒနာသမုဒယော၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာတည်းဟူသော သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့၏ ဖြစ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ တဏှာသမုဒယော၊ တဏှာ၏ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်။ ဝေဒနာသမုဒယော၊ သည် ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ကမ္မသမုဒယော၊ ကြောင့်။ ဝေဒနာသမုဒယော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဖဿသမုဒယော၊ စက္ခုသမ္ပဿ စသော ဖဿ ခြောက်ပါး၏ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်။ ဝေဒနာသမုဒယော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

အဝိဇ္ဇာသမုဒယော၊ ကြောင့်။ သညာသမုဒယော၊ သညာက္ခန္ဓာတည်းဟူသော သညာ၏ ဖြစ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ၏။ တဏှာသမုဒယော၊ တဏှာ၏ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်။ သညာသမုဒယော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ကမ္မသမုဒယော၊ ကြောင့်။ သညာသမုဒယော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဖဿသမုဒယော၊ ကြောင့်။ သညာသမုဒယော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

အဝိဇ္ဇာသမုဒယော၊ ကြောင့်။ သင်္ခါရသမုဒယော၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာတည်းဟူသော စေတသိက်ငါးဆယ် သင်္ခါရတို့၏ ဖြစ်ခြင်းသည်။

ဟောတိ၊ ဧ၊။ တဏှာသမုဒယာ၊ တဏှာ၏ဖြစ်ခြင်းကြောင့်။ သင်္ခါရ
သမုဒယော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ကမ္မသမုဒယာ၊ ကြောင့်။ သင်္ခါရ
သမုဒယော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဖဿသမုဒယာ၊ ကြောင့်၊
သင်္ခါရသမုဒယောသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ၊ ကြောင့်။ ဝိညာဏသမုဒယော၊ ဝိညာဏ
ကုန္ဒာတည်းဟူသော ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ ပဝတ္တိဝိညာဏတို့၏ ဖြစ်ခြင်း
သည်။ ဟောတိ၊ ဧ၊။ တဏှာသမုဒယာ၊ တဏှာ၏ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်။
ဝိညာဏ သမုဒယော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ကမ္မသမုဒယာ၊
ကြောင့်။ ဝိညာဏသမုဒယော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ နာမရူပ
သမုဒယာ၊ စတုဝေါကာရ ဘုံ၌ နာမ်၊ ပဉ္စဝေါကာရဘုံ၌ နာမ်ရုပ်၊
ဧကဝေါကာရဘုံ၌ ရုပ်တို့၏ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်။ ဝိညာဏသမုဒယော၊
သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ၊ မောဟတည်းဟူသော အဝိဇ္ဇာ၏ ချုပ်ခြင်း
ကြောင့်။ ရူပနိရောဓော၊ ရူပကုန္ဒာတည်းဟူသော ရုပ်၏ ချုပ်ခြင်းသည်။
ဟောတိ၊ ဧ၊။ တဏှာနိရောဓာ၊ တဏှာ၏ ချုပ်ခြင်းကြောင့်။ ရူပနိ
ရောဓော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဧ၊။ ကမ္မနိရောဓာ၊ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်
ကံ နှစ်ပါးတို့၏ ချုပ်ခြင်းကြောင့်။ ရူပနိရောဓော၊ သည်။ ဟောတိ၊
ဧ၊။ အာဟာရနိရောဓာ၊ ကြောင့်။ ရူပနိရောဓော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဧ၊။

အဝိဇ္ဇာ နိရောဓာ၊ ကြောင့်။ ဝေဒနာနိရောဓော၊ ဝေဒနာကုန္ဒာ
တည်းဟူ သော သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာတို့၏ ချုပ်ခြင်းသည်။
ဟောတိ၊ ဧ၊။ တဏှာနိရောဓာ၊ တဏှာ၏ချုပ်ခြင်းကြောင့်။ ဝေဒနာ
နိရောဓော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဧ၊။ ကမ္မနိရောဓာ၊ ကြောင့်။ ဝေဒနာ
နိရောဓော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဧ၊။ ဖဿနိရောဓာ၊ စက္ခုသမ္ပဿစသော
ဖဿဗြောက်ပါးတို့၏ ချုပ်ခြင်းကြောင့်။ ဝေဒနာ နိရောဓော၊ သည်။
ဟောတိ၊ ဧ၊။

အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ၊ ကြောင့်။ သညာနိရောဓော၊ သညာက္ခန္ဓာ
တည်းဟူသော သညာ၏ ချုပ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ၏။ တဏှာနိ
ရောဓာ၊ တဏှာ၏ချုပ်ခြင်းကြောင့်။ သညာနိရောဓော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ၏။
ကမ္မနိရောဓာ၊ ကြောင့်။ သညာနိရောဓော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ၏။
ဗဿနိရောဓာ၊ ကြောင့်။ သညာနိရောဓော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ၏။

အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ၊ ကြောင့်။ သင်္ခါရနိရောဓော၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ
တည်းဟူသော စေတသိက် ငါးဆယ် သင်္ခါရတို့၏ ချုပ်ခြင်းသည်။
ဟောတိ၊ ၏။ တဏှာနိရောဓာ၊ တဏှာ၏ ချုပ်ခြင်းကြောင့်။ သင်္ခါရ
နိရောဓော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ၏။ ကမ္မနိရောဓာ၊ ကြောင့်။ သင်္ခါရ
နိရောဓော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ၏။ ဗဿနိရောဓာ၊ ကြောင့်။ သင်္ခါရ
နိယောဓော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ၏။

အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ၊ ကြောင့်။ ဝိညာဏနိရောဓော၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ
တည်းဟူသော ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ် ပဝတ္တိဝိညာဏ် နှစ်ပါးတို့၏ ချုပ်
ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ၏။ တဏှာနိရောဓာ၊ တဏှာ၏ ချုပ်ခြင်းကြောင့်။
ဝိညာဏနိရောဓော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ၏။ ကမ္မ နိရောဓာ၊ ကြောင့်။
ဝိညာဏနိရောဓော၊ သည်။ ဟောတိ၊ ၏။ နာမရူပနိရောဓာ၊ စတုဝေါ
ကာရဘုံ၌ နာမ်၊ ပဉ္စဝေါကာရဘုံ၌ နာမ်ရုပ်၊ ဧကဝေါကာရဘုံ၌
ရုပ်တို့၏ ချုပ်ခြင်းကြောင့်။ ဝိညာဏနိရောဓော၊ သည်။ ဟောတိ၊
၏။ ဧဝံ၊ ဤသို့။ ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနံ၊ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို သုံးသပ်
ဆင်ခြင်ခြင်းသည်။ ဥဒယဗ္ဗယေ ဉာဏံ၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မည်၏။

ခန္ဓာငါးပါးတို့ ချုပ် ပျက်ခြင်း၌ ဆင်ခြင်ခြင်း
၃။ဘင်္ဂဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

ဣမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ တေ မေ
ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ အပရိဏာယကာ နိဿတ္တနိဇ္ဇိဝသဘာဝါ ခယဋ္ဌေန

ဝယဋ္ဌေန အနိစ္စာ၊ ဘယဋ္ဌေန ပိဋကဋ္ဌေန ဒုက္ခာ၊ အသာရကဋ္ဌေန
အနိဿရဋ္ဌေန အဝသဝတ္တကဋ္ဌေန အနတ္တာ။

ဣဒါနေဝ မေ တံ အာရမ္မဏိကဝိပဿနိကစိတ္တံ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ
နိရုဇ္ဈတိ၊ ဘိဇ္ဇတိ၊ ဝိနဿတိ၊ ဝိပရိဏာမံ ဂစ္ဆတိ။ ဒုတိယမ္ပိ တံအာ
ရမ္မဏိကဝိပဿနာ ကစိတ္တံ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈတိ၊ ဘိဇ္ဇတိ၊ ဝိနဿတိ၊
ဝိပရိဏာမံ ဂစ္ဆတိ။ တတိယံ တံအာရမ္မဏိကဝိပဿနာ ကစိတ္တံ
ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈတိ၊ ဘိဇ္ဇတိ၊ ဝိနဿတိ၊ ဝိပရိဏာမံ ဂစ္ဆတိ။ ဧဝံ ဘင်္ဂါ
နုပဿနံ ဘင်္ဂေ ဉာဏံ။

၃။ ဘင်္ဂဉာဏ်

မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ခန္ဓာငါးပါးဟု ဆိုအပ်ကုန်သော။ ဣမေ
ဓမ္မာ၊ ဤရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ၊ ဖြစ်ကုန်ပြီး၍။ နိရုဇ္ဈန္တိ၊
ချုပ်ကုန်၏။ မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ခန္ဓာငါးပါးဟု ဆိုအပ်ကုန်သော။
တေ ဓမ္မာ၊ ထိုရုပ်နာမ် တရားတို့သည်။ အပရိဏာယကာ၊ မဟာဗြဟ္မာ
ပရမီသွာ နတ်တို့တန်ခိုး ကမ္မဇိဒ္ဓိ ဣဒ္ဓိပါဒ်ဈာန် အဘိညာဉ်ဖြင့် ဖန်ဆင်း
အပ်သည်လည်း မဟုတ်ကုန်။ နိဿတ္တနိဇ္ဇိဝသဘာဝါ၊ သတ္တဇီဝလည်း
မဟုတ် မုချစင်စစ် ပရမတ်မျှသာ ဖြစ်ကုန်၏။ တေ ဓမ္မာ ထိုခန္ဓာငါးပါး
ရုပ် နာမ် တရားတို့သည်။ ဝယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ဝယဋ္ဌေန။ ကြောင့်။
အနိစ္စာ၊ ကုန်။ ဘယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ပိဋကဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ဒုက္ခာ၊ ကုန်၏။
အသာရကဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အနိဿရဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အဝသဝတ္တကဋ္ဌေန၊
ကြောင့်။ အနတ္တာ၊ ကုန်။

ဣဒါနေဝ၊ ယခုအခါ၌သာလျှင်။ မေ၊ ငါ၏။ တံ အာရမ္မဏိက
ဝိပဿနိကစိတ္တံ၊ ထိုလက္ခဏာသုံးစုံ အာရုံစွဲငြိ အမြဲရှိသော ဝိပဿနာ
စိတ်သည်။ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ၊ ဖြစ်၍။ နိရုဇ္ဈတိ၊ ချုပ်၏။ ဘိဇ္ဇတိ၊ ပျက်၏။
ဝိနဿတိ၊ ပျောက်၏။ ဝိပရိဏာမံ ဂစ္ဆတိ၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းသို့

ရောက်၏။ ဒုတိယမို့၊ နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း။ တံအာရမ္မဏိက
ဝိပဿနိကစိတ္တံ ထိုလက္ခဏာ သုံးစုံ အာရုံစွဲငြိ အမြဲရှိသော ဝိပဿနာ
စိတ်သည်။ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ ဖြစ်၍။ နိရုဇ္ဈတိ၊ ချုပ်၏။ ဘိဇ္ဇတိ၊ ပျက်၏။
ဝိနဿတိ၊ ပျောက်၏။ ဝိပရိဏာမံ ဂစ္ဆတိ၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းသို့ ရောက်
၏။ တတိယမို့၊ သုံးကြိမ်မြောက်လည်း။ တံအာရမ္မဏိက၊ ဝိပဿနိက
စိတ္တံသည်။ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ၊ ဖြစ်၍။ နိရုဇ္ဈတိ၊ ချုပ်၏။ ဘိဇ္ဇတိ၊ ပျက်၏။
ဝိနဿတိ၊ ပျောက်၏။ ဝိပရိဏာမံ ဂစ္ဆတိ၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းသို့ ရောက်
၏။ ဧဝံ၊ ဤသို့။ ဘင်္ဂါနုပဿနံ၊ ကုန်ပျောက် ပြုန်းတီး ပျက်စီးခြင်း
သဘောကို နှစ်မျောမလပ် သုံးသပ်ဆင် ခြင်ခြင်းသည်။ ဘင်္ဂေညဏံ၊
ဘင်္ဂညဏ်မည်၏။

ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ဖြစ်ခြင်း၌ ဘေးရန်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း ၄။ဘယဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

ဣမေသံ မမ ခန္ဓာနံ ဥပ္ပါဒေါ ဘယံ၊ ဣမေသံ မမ ခန္ဓာနံ
ပဝတ္တံ ဘယံ၊ ဣမေသံ မမ ခန္ဓာနံ နိမိတ္တံဘယံ၊ ဣမေသံ မမ
ခန္ဓာနံ အာယူဟနံ ဘယံ၊ ဣမေသံ မမ ခန္ဓာနံ နိဗ္ဗတ္တိံ ဘယံ၊
ဣမေသံ မမ ခန္ဓာနံ ပဋိသန္ဓိံ ဘယံ တေ မမ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ၊
ဓယဋ္ဌေန ဝယဋ္ဌေန အနိစ္စာ။ ဘယဋ္ဌေန ပိဋနဋ္ဌေန ဒုက္ခာ၊ အသာရ
ကဋ္ဌေန အနိဿရဋ္ဌေန အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန အနတ္တာ။ ဧဝံ ဘယာ
နုပဿနံ ဘယေ ဉာဏံ။

၄။ဘယဉာဏ်

မမ၊ ငါ၏။ ဣမေသံ ခန္ဓာနံ၊ ဤခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရား
တို့၏။ ဥပ္ပါဒေါ၊ ပဋိသန္ဓေ နေရခြင်း အစွမ်းဖြင့် ဖြစ်ခြင်းသည်။
ဘယံ၊ အသူတစ်ရာမက နက်နဲလှသော နရက်သို့ ကျရောက်ဆဲအခါ

ကဲ့သို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ရိရှား တုန်လှုပ်လျက် ကြောက်မက်ဖွယ်ရှိ၏။
မမ၊ ငါ၏။ ဣမေသံ ခန္ဓာနံ၊ တို့၏။ ပဝတ္တံ၊ နရက်သို့ ရောက်ပြီး
ဖိစီးအော်လဲ ဆင်းရဲဖန်ဖန် ခံရသော အခါကဲ့သို့ ပဋိသန္ဓေနောက်
စုတိရောက်အောင် ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန် အဖန်ဖန်ဖြစ်ရခြင်းသည်။
ဘယံ၊ အသူတစ်ရာမက နက်လှသော နရက်သို့ ကျရောက်ဆဲအခါ
ကဲ့သို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ရိရှားတုန်လှုပ်လျက် ကြောက်မက်ဖွယ်ရှိ၏။
မမ၊ ငါ၏။ ဣမေသံ ခန္ဓာနံ၊ တို့၏။ နိမိတ္တံ၊ ဖြစ်လာ တွေ့ကြုံ
တော့မှုကသင်္ခါရ ကာမဂုဏ်သည်။ ဘယံ၊ ၏။ မမ၊ ငါ၏။ ဣမေသံ
ခန္ဓာနံ၊ တို့၏။ အာယူဟနံ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ် ကံနှစ်ပါးကို ကြိုးစား
အားထုတ် လုပ်ကြံရခြင်းသည်။ ဘယံ၊ နရက် ငရဲမစွဲ ဖိစီးခံပြီး
တစ်ချက် နရက်တစ်ပါး ကျသွားရောက်ကြောင်း မကောင်းစေ့ဆော်
ချွတ်ချော်သောအခါကဲ့သို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၊ ရိရှား တုန်လှုပ်လျက်
ကြောက်မက်ဖွယ်ရှိ၏။ မမ၊ ငါ၏။ ဣမေသံ ခန္ဓာနံ၊ တို့၏။ နိဗ္ဗတ္တိ၊
ဘဝရာဇန် ဖောက်ပြန် အသစ်ဖြစ်ရခြင်းသည်။ ဘယံ၊ နရက်တစ်ပါး
ကျသွားရောက်ပြန် ခံရသောအခါကဲ့သို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၊ ရိရှား
တုန်လှုပ်လျက် ကြောက်မက်ဖွယ်ရှိ၏။ မမ၊ ငါ၏။ ဣမေသံ ခန္ဓာနံ၊
တို့၏။ ပဋိသန္ဓိ၊ သံသရာ နှောင်အိမ် ပူရှိန်ဆူဝေ ဘုံသုံးထွေ၌ ပဋိသန္ဓေ
အမှန် အဖန်ဖန် နေရခြင်းသည်။ ဘယံ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၊ ရိရှား
တုန်လှုပ်လျက် ကြောက်မက်ဖွယ်ရှိ၏။ မမ၊ ငါ၏။ ပဉ္စကုန္ဒာ၊ ခန္ဓာ
ငါးပါးဟု ဆိုအပ်ကုန်သော။ တေ ဓမ္မာ၊ ထိုရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။
ဓယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ဝယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အနိစ္စာ၊ ကုန်။ ဘယဋ္ဌေန၊
ကြောင့်။ ပိဋနဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ဒုက္ခာ၊ ကုန်၏။ အသာရကဋ္ဌေန၊
ကြောင့်။ အနိဿရဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။
အနတ္တာ၊ ကုန်။ ဧဝံ၊ ဤသို့။ ဘယာနုပဿနံ၊ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်
တရားတို့၏ ကြောက်မက်ရွံ့တွေး ဘေးဘျမ်းကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း
သည်။ ဘယေညဏံ၊ ဘယညဏ်မည်၏။

ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ပျက်ခြင်း၌ အပြစ်ဒေါသကို ဆင်ခြင်ခြင်း

၅။ အာဒိနဝညဏ်ဖြစ်ပုံ

ဣမေသံ မမ ခန္ဓာနံ ဥပ္ပါဒေါ သာမိသံ၊ အနုပ္ပါဒေါ နိရာမိသံ။ ဣမေသံ မမ ခန္ဓာနံ ပဝတ္တံ သာမိသံ၊ အပ္ပဝတ္တံ နိရာမိသံ။ ဣမေသံ မမ ခန္ဓာနံ နိမိတ္တံ သာမိသံ၊ အနိမိတ္တံ နိရာမိသံ။ ဣမေသံ မမ ခန္ဓာနံ အာယူဟနံ သာမိသံ၊ အနာယူဟနံ နိရာမိသံ။ ဣမေသံ မမ ခန္ဓာနံ နိဗ္ဗတ္တိံ သာမိသံ၊ အနိဗ္ဗတ္တိံ နိရာမိသံ။ ဣမေသံ မမ ခန္ဓာနံ ပဋိသန္ဓိ သာမိသံ၊ အပဋိသန္ဓိ နိရာမိသံ။ တေ မမ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ ဝယဋ္ဌေန ဝယဋ္ဌေန အနိစ္စာ။ ဘယဋ္ဌေန ပိဋကဋ္ဌေန ဒုက္ခာ၊ အသာရကဋ္ဌေန အနိဿရဋ္ဌေန အဝသဝတ္တကဋ္ဌေန အနတ္တာ။ ဧဝံ ဘင်္ဂဝသေန အာဒိနဝါနုပဿနံ အာဒိနဝေ ဉာဏံ။

၅။ အာဒိနဝ ဉာဏ်

မမ၊ ငါ၏။ ဣမေသံ ခန္ဓာနံ၊ တို့၏။ ဥပ္ပါဒေါ၊ ပဋိသန္ဓေနေရ ခြင်း၏ အစွမ်းဖြင့် ဖြစ်ခြင်းသည်။ သာမိသံ၊ ထိုထိုများစွာ လူ့ဗိုလ်ပါ တို့၏ ဟင်းလျာလက်သုပ် ပြုလုပ်အပ်သော ဝက်ကဲ့သို့ ကိလေသာမာရ် ဒေဝပုတ္တမာရ်တို့၏ အဖန်ဖန် နှိမ်နင်းလျက် သေမင်း၏ ဟင်းလျာ လက်သုပ် ပရဘုတ် အာဟာရသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ အနုပ္ပါဒေါ၊ ပဋိသန္ဓေ ယူနေလွတ်ကင်း ဖြစ်ရခြင်းသည်။ နိရာမိသံ၊ ကိလေသာမာရ် ဒေဝပုတ္တမာရ်တို့၏ အဖန်ဖန် နှိမ်နင်းခြင်း ကင်းလွတ်လျက် သေမင်း၏ ဟင်းလျာလက်သုပ် ပရဘုတ် အာဟာရ မဟုတ်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ မမ၊ ငါ၏။ ဣမေသံ ခန္ဓာနံ၊ တို့၏။ ပဝတ္တံ၊ ပဋိသန္ဓေနောက် စုတိ ရောက်အောင် ဖောက်လွှဲ ဖောက်ပြန် အဖန်ဖန် ဖြစ်ရခြင်းသည်။

သာမိသံ၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဧ၊ အပဝတ္တံ၊ ပဋိသန္ဓေနောက် စုတိ
ရောက်အောင် ဖောက်လွဲဖောက်ပြန် အဖန်ဖန် မဖြစ်ရခြင်းသည်။
နိရာမိသံ၊ မဟုတ်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ မမ၊ ငါ၏။ ဣမေသံ
ခန္ဓာနံ၊ တို့၏။ နိမိတ္တံ၊ ဖြစ်လာတွေ့ကြုံ တောဘုမ္မက သင်္ခါရ ကာမဂုဏ်
သည်။ သာမိသံ၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ အနိမိတ္တံ၊ ဖြစ်လာတွေ့ကြုံ
တောဘုမ္မက သင်္ခါရ ကာမဂုဏ်မှ အာရုံသန့်ရှင်း ကင်းလွတ်ခြင်းသည်။
နိရာမိသံ၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ မမ၊ ငါ၏။ ဣမေသံ ခန္ဓာနံ၊
တို့၏။ အနာယူဟနံ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ် ကံနှစ်ပါးကို ကြိုးစား
အားထုတ် လုပ်ကြံရခြင်းသည်။ သာမိသံ၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။
အာယူဟနံ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ် ကံနှစ်ပါးကို လုပ်ကြံကြိုးစား
အားမထုတ်ရခြင်းသည်။ နိရာမိသံ၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ မမ၊
ငါ၏။ ဣမေသံ ခန္ဓာနံ၊ တို့၏။ နိဗ္ဗတ္တိ၊ ဘဝတစ်တန် ဖောက်ပြန်
အသစ်ဖြစ်ရခြင်းသည်။ သာမိသံ၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ အနိဗ္ဗတ္တိ
ဘဝတစ်တန် ဖောက်ပြန် အသစ်မဖြစ်ရခြင်းသည်။ နိရာမိသံ၊ သည်။
ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ မမ၊ ငါ၏။ ဣမေသံ ခန္ဓာနံ၊ တို့၏။ ပဋိသန္ဓိ၊
သည်။ သာမိသံ၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ အပုဋိသန္ဓိ၊ သံသရာ
နှောင်အိမ် ပူရိန်ဆူဝေ ဘုံသုံးထွေ၌ ပဋိသန္ဓေ အမှန်တစ်ဖန် မနေရ
ခြင်းသည်။ နိရာမိသံ၊ သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ မမ၊ ငါ၏။ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊
ခန္ဓာငါးပါးဟုဆိုအပ် ကုန်သော။ တေ ဓမ္မာ၊ ထိုရုပ်နာမ်တရား
တို့သည်။ ဝယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ဝယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အနိစ္စာ၊ ကုန်။
ဘယဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ပိဋကဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ ဒုက္ခာ၊ ကုန်၏။ အသာရက
ဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။ အနိဿရဋ္ဌေနကြောင့်။ အဝသဝတ္တကဋ္ဌေန၊ ကြောင့်။
အနတ္တာ၊ ကုန်။ ဧဝံ၊ ဤသို့။ ဘင်္ဂဝသေန၊ ကုန်ပျောက် ပြုန်းတီး
ပျက်စီးခြင်း၏ အစွမ်းဖြင့်။ အာဒိနဝနုပဿနံ၊ အပြစ် ဒေါသကို
သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းသည်။ အာဒိနဝေညာဏံ၊ အာဒိနဝညာဏ် မည်၏။

ခန္ဓာငါးပါးတို့ ပျက်ခြင်း၏အစွမ်းဖြင့် ငြီးငွေ့ဖွယ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း

၆။ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

ဣမေသံ မမ ခန္ဓာနံ ဘိဇ္ဇနံ နာမေတံ အဟော ဝတ နိဗ္ဗိဒံ၊
အဟော ဝတ ဇေဂုစ္ဆံ၊ အဟော ဝတ ပဋိက္ခုလံ၊ အဟော ဝတ
အနာလယံ။ ဧဝံ ဘင်္ဂဝသေန နိဗ္ဗိဒါနုပဿနံ နိဗ္ဗိဒေ ဉာဏံ။

၆။ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်

မမ၊ ငါ၏။ ဣမေသံ၊ ခန္ဓာနံတို့၏။ ဧတံ ဘိဇ္ဇတံ နာမ၊
ထိုသို့ ကုန်ပျောက် ပြုန်းတီး ပျက်စီးရခြင်းမည်သည်။ အဟော ဝတ
နိဗ္ဗိဒံ၊ ဪ ဘဝသုံးစုံ ဘုံဓလေ့မှာ ငြီးငွေ့ဖွယ်ရှိစွတကား။ အဟော
ဝတ ဇေဂုစ္ဆံ၊ ဪ... ဖောက်ပြန်မဟာဘုတ် ဟဒယရုပ်မှာ စက်ဆုပ်
ဖွယ် ရှိစွတကား၊ အဟော ဝတ ပဋိက္ခုလံ၊ ဪ... နှလုံးမသာ
အခါခါပင် ရွံ့ရှာဖွယ် ရှိစွတကား၊ အဟောဝတ အနာလယံ၊ ဪ...
တပ်မက်ရှုမျှော် မွေ့လျော်စ ရာမရှိစွတကား။ ဧဝံ၊ ဤသို့။ ဘင်္ဂဝသေန၊
ကုန်ပျောက်ပြုန်းတီး၊ ပျက်စီးခြင်း၏ အစွမ်းဖြင့် နိဗ္ဗိဒါနုပဿနံ၊
တဏှာမတွယ် ငြီးငွေ့ဖွယ်ကို၊ သွတ်လှယ်မပြတ် သုံးသပ်ဆင်ခြင်
ခြင်းသည်။ နိဗ္ဗိဒေ ဉာဏံ၊ နိဗ္ဗိဒါ ဉာဏ်မည်၏။

ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို မီးပုံကြီးကဲ့သို့ ထင်၍ ထိုခန္ဓာတို့မှ
လွတ်ရာလွတ်ခွင့်သို့ ဆင်ခြင်ခြင်း

ရ။ မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

ဣမေသံ မမ ခန္ဓာနံ ဥပ္ပဇ္ဇနံ ဝါ ဘိဇ္ဇနံ ဝါ ဒုက္ခ ဒုက္ခံ
အတိဒုက္ခံ၊ တတော ကဒါ မုဉ္ဇေယျံ၊ သာဓု ဝတ မုဉ္ဇနံ၊ သာဓု ဝတ
အပဂမနံ၊ သာဓု ဝတ နိဗ္ဗုတံ။ ဧဝံ မုဉ္ဇ နာနုပဿနံ မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာ
ဉာဏံ။

ရ။ မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာဉာဏ်

မမ၊ ငါ၏။ ဣမေသံ ခန္ဓာနံ တို့၏။ ဥပ္ပဇ္ဇနံ ဝါ၊ ပဋိသန္ဓေ
နေရခြင်းအစွမ်းဖြင့် ဖြစ်ခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဘိဇ္ဇနံဝါ စုတိမကင်း
ပျက်စီးခြင်းသည်လည်းကောင်း။ ဒုက္ခဒုက္ခံ၊ ဆင်းရဲကြီးငယ် သွယ်လှယ်
နှိပ်နင်း ပင်ပန်းခြင်းသို့ ရောက်၏။ အတိဒုက္ခံ အလွန်အကဲ ဆင်းရဲခြင်း
သို့ ရောက်လေ၏။ တတော၊ ထိုသို့ ပူပြင်းဆင်းရဲခြင်းမှ။ ကဒါ၊
ဘယ်အခါမှ။ အဟံ၊ ငါသည်။ မုဉ္ဇေယျံ စင်စစ်မချွတ် ကင်းလွတ်ပါအံ့
နည်း။ မုဉ္ဇနံ စင်စစ်မချွတ် ကင်းလွတ်ရမှုကား။ သာဓု ဝတ၊ ချမ်းသာ
ညွတ်ပျောင်း ကောင်းလေစွတကား။ အပဂမနံ၊ ချုပ်ပျောက်သန့်စင်
ဖဲကြည်ရမှုကား။ သာဓုဝတ၊ ချမ်းသာညွတ်ပျောင်း ကောင်းလေစွ
တကား။ နိဗ္ဗုတံ၊ အခါခပ်သိမ်းငြိမ်းလေမှုကား။ သာဓုဝတ၊ ချမ်းသာ
ညွတ်ပျောင်း ကောင်းလေစွတကား။ ဧဝံ၊ ဤသို့။ မုဉ္ဇနာနုပဿနံ၊
ဖောက်ပြန်မရှင်း ဖြစ်ပျက်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ရာအခွင့်ကို မျှော်လင့်
မလပ် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းသည်။ မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာ ဉာဏံ၊ မုဉ္ဇိတုကမ္ပ
တာဉာဏ် မည်၏။

ခန္ဓာငါးပါးတို့ ၌ အတန်တန်အထပ်ထပ်
ငြီးငွေ့ပွယ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း

၈။ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

လူမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ အနိစ္စန္တိကတော အနိစ္စာ၊ လူမေ
မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ အဝုတတော အနိစ္စာ၊ လူမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ
တာဝကာ လိကတော အနိစ္စာ။ လူမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ
ဥဒယဗ္ဗယပရိစ္ဆိန္နတော အနိစ္စ။

လူမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ ဒုက္ခမတော ဒုက္ခာ၊ လူမေ မေ
ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ အတာဏတော ဒုက္ခာ၊ လူမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ
အလေဏတော ဒုက္ခာ၊ လူမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ ဥဒယဗ္ဗယပိဋကတော
ဒုက္ခာ။

လူမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ ရိတ္တတော အနတ္တာ၊ လူမေ မေ
ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ တုစ္ဆတော အနတ္တာ၊ လူမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ
သုညတော အနတ္တာ၊ လူမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ အသာရကတော
အနတ္တာ၊ လူမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ အနိဿရတော အနတ္တာ၊
လူမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ အဝသဝတ္တန တော အနတ္တာ။ ဧဝံ
ပဋိသင်္ခါနုပဿနံ ပဋိသင်္ခါနေ ဉာဏံ။

၉။ ပဋိသင်္ခါနုပဿနာဉာဏ်

မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ခန္ဓာငါးပါးဟု ဆိုအပ်ကုန်သော။
လူမေ ဓမ္မာ၊ ဤရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ အနိစ္စန္တိကတော၊ အတည်မမြဲ
ဖောက်လွှဲခြင်း အဆုံးရှိသောကြောင့်။ အနိစ္စာ၊ အနိစ္စမည်ကုန်၏။
မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ကုန်သော။ လူမေ ဓမ္မာ၊ တို့သည်။ အဝုတတော၊

အကြိတ်အခဲ၊ အမြဲမတည်ခြင်းကြောင့်။ အနိစ္စ၊ အနိစ္စမည်ကုန်၏။
မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စကုန္ဒ၊ ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မ၊ တို့သည်။ တာဝကာလိ
ကတော၊ အခိုက်အတန့် တစ်သက်လျာခန့်မျှ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်။ အနိစ္စ၊
ကုန်၏။ မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စကုန္ဒ၊ ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မ၊ တို့သည်။
ဥဒယဗ္ဗပရိစ္ဆိန္နတော၊ ဖြစ်ပျက်မကင်း ပိုင်းခြားခြင်းရှိသောကြောင့်။
အနိစ္စ၊ ကုန်၏။

မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စကုန္ဒ၊ ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မ၊ တို့သည်။
ဒုက္ခမတော၊ ငြိုငြင်ဆင်းရဲသည်းခံနိုင်ခဲ့သောကြောင့်။ ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခမည်
ကုန်၏။ မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စကုန္ဒ၊ ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မ၊ တို့သည်။
အတာဏတော၊ စောင့်ရှောက်ရာ မဟုတ်သောကြောင့်။ ဒုက္ခ၊ ကုန်၏။
မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စကုန္ဒ၊ ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မ၊ တို့သည်။ အလေဏ
တော၊ မှီခိုလဲလျောင်း ပုန်းအောင်းရာ မဟုတ်သောကြောင့်။ ဒုက္ခ၊
ကုန်၏။ မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စကုန္ဒ၊ ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မ၊ တို့သည်။
ဥဒယဗ္ဗယ ပိဋကတော၊ ရံခါမကင်း ဖြစ်ပျက်ခြင်းတို့ဖြင့် နှိပ်စက်ညှဉ်း
ပန်းခြင်းကြောင့်။ ဒုက္ခ၊ ကုန်၏။

မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စကုန္ဒ၊ ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မ၊ တို့သည်။
ရိတ္တတော၊ ညှိန်စက်ဆုပ် အပုပ်ကိုယ်လုံး ပြန့်နှံ့ဖုံး၍ အသုံးမကျ
သောကြောင့်။ အနတ္တ၊ အနတ္တမည်ကုန်၏။ မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စကုန္ဒ၊
ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မ၊ တို့သည်။ တုစ္ဆတော၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း
ကိန်းဝပ်ခိုမှီး အချည်းနှီးသာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်။ အနတ္တ၊ ကုန်၏။ မေ၊
ငါ၏။ ပဉ္စကုန္ဒ၊ ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မ၊ တို့သည်။ သုညတော၊
ကိုယ်ဟုဖန်ဖန် ပညတ်သံမှ ဆိတ်ညံခြင်းကြောင့်။ အနတ္တ၊ ကုန်၏။

မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စကုန္ဒ၊ ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မ၊ တို့သည်။
အသာရကတော၊ အနှစ်မရှိ၊ ပုတိညစ်ကြေး ပုပ်ဆွေးတတ်သော
သဘောကြောင့်။ အနတ္တ၊ ကုန်၏။ မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စကုန္ဒ၊ ကုန်သော။

ဣမေ ဓမ္မာ၊ တို့သည်။ အနိဿရတော၊ စီရင်လွမ်းမိုး အစိုးမရသော သဘောကြောင့်။ အနတ္တာ၊ ကုန်၏။ မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မာ၊ တို့သည်။ အဝသဝတ္တနတော၊ လိုရာလိုရပ် မလိုက်တတ်သော သဘောကြောင့်။ အနတ္တာ၊ ကုန်၏။ ဧဝံ၊ ဤသို့၊ ပဋိသင်္ခါနုပဿနံ၊ ခန္ဓာငါးဖြာ လက္ခဏာကို များစွာစွဲမှတ် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းသည်။ ပဋိသင်္ခါနေ ဉာဏံ၊ ပဋိသင်္ခါနုပဿနာ ဉာဏ်မည်၏။

ခန္ဓာငါးပါးတို့၌ မှုန်းခြင်း ချစ်ခြင်းကို
ပယ်ဖျောက်၍ လျစ်လျူ ဆင်ခြင်ခြင်း

၉။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

ဣမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ ရိတ္တာ၊ ဣမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ တုတ္တာ၊ ဣ မေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ သုညာ၊ ဣမေ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဓမ္မာ နိရုတ္တကာ၊ အတ္တေန ဝါ အတ္တနိယေန ဝါ န တေဟံ၊ န တေ မမ၊ ဧဝံ ဥပါသိနေန သင်္ခါရုပေက္ခာနုပဿနံ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏံ။

၉။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်

မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မာ၊ တို့သည်။ ရိတ္တာ၊ ညှိန်စက်ဆုပ် အပုပ်ကိုယ်လုံး ပြန့်နှံ့ဖုံး၍ အသုံးမကျ ကြတကား။ မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မာ၊ တို့သည်။ တုတ္တာ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကိန်းဝပ် ခိုမှီး အချိုးနှီးသာ ဖြစ်ကုန်စွတကား။ မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မာ၊ တို့သည်။ သုညာ၊ ကိုယ် ဟုဖန်ဖန် ပညတ်သံမှ ဆိတ်ညံ့ခဲ့ ကုန်တကား။ မေ၊ ငါ၏။ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ကုန်သော။ ဣမေ ဓမ္မာ၊ တို့သည်။ နိရုတ္တကာ၊ အနည်းငယ်မျှ ဝိပါက

မျိုး အကျိုးမရှိကုန်တကား။ အတ္တေန ဝါ၊ ငါ၏ကိုယ်အားဖြင့် လည်း
ကောင်း၊ အတ္တနိယေန ဝါ၊ ငါ၏ ဥစ္စာအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ တေ
ဓမ္မာ၊ ထိုရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ အဟံ ငါသည်။ န၊ မဟုတ်ကုန်၊
တေ ဓမ္မာ၊ တို့သည်။ မေ၊ ငါ၏။ န၊ သန္တကာ၊ ဥစ္စာစုပုံ မဟုတ်ကုန်။
ဧဝံ၊ ဤသို့၊ ဥဒါသိနေန၊ မမှန်းမချစ် လျစ်လျူရှုသဖြင့်၊ သင်္ခါရပေက္ခာ
နုပဿနံ၊ သင်္ခါရတရား ထိုငါးပါး၌ ပိုင်းခြားလျစ်လျူ စွဲယူမလပ် သုံး
သပ်ဆင်ခြင်ခြင်းသည်။ သင်္ခါရပေက္ခာ ဉာဏ်သင်္ခါရပေက္ခာ ဉာဏ်
မည်၏။

ဓမ္မာငါးပါး၌ လက္ခဏာရေးကို အာရုံပြု၍

၁၀။ သစ္စာနုလောမ ဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

ယဒါ ဟဝေ မဂ္ဂေါ ဥပ္ပဇ္ဇိဿတိ၊ တဒါ တံ နဝတ္တဗ္ဗာရမ္မဏံ
ကတွာ ပရိကမ္မံ ဝါ ဥပစာရံ အနုလောမံ ဝါ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈတိ၊
တံသမ္ပယုတ္တံဉာဏံ အနုလောမေ ဉာဏံ၊ တတော ပရံ နိဗ္ဗာနံ
အာရမ္မဏံ ကတွာ ဂေါတြဘူဉာဏံ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈတိ၊ တတော ပရံ
သင်္ကယေဝ မဂ္ဂေါ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈတိ။ တထာ တတော ပရံ ဧကဒ္ဒိတ္တိ
က္ခတ္တံ၊ ဖလမေဝ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈတိ။ တတော ပရံ ဘဝင်္ဂပါတော
ဟောတီတိ။

ထိုနောင် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၍ ဂေါတြဘူဉာဏ် မဂ်ဉာဏ်
ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ ဖြစ်ပုံအစဉ်ကိုလည်း သိစေ။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ ကျမ်းတို့ကို မှီ၍ ထုတ်ဆို
အပ်သော ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ပါးအစဉ် ဖြစ်ပုံ
အကျဉ်းမှတ်ဖွယ်ပါ၌ ပြီး၏။

၁၀။ အနုလောမဉာဏ်

ဟဝေ၊ စင်စစ်။ ယဒါ၊ အကြင်အခါ၌။ မဂ္ဂေါ၊ မဂ်သည်။ ဥပ္ပဇ္ဇိဿတိ၊ ဖြစ်လတ္တံ့။ တဒါ၊ ထိုအခါ၌။ တံ၊ ထိုဝိပဿနာစိတ်သည်။ နဝတ္တဗ္ဗာရမ္မဏံ၊ ထိုလက္ခဏာရေး သုံးပါးဟု ဆိုအပ်သော အာရုံကို။ ကတွာ၊ အာရုံပြု၍။ ပရိကမ္မံ ဝါ၊ ပရိကံဇောစိတ်သည်လည်းကောင်း။ ဥပစာရံ ဝါ၊ ဥပစာရဇောစိတ်သည်လည်းကောင်း။ အနုလောမံ ဝါ၊ အနုလုံ ဇောစိတ်သည်လည်းကောင်း။ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ၊ ဖြစ်၍။ နိရုဇ္ဈတိ၊ ချုပ်၏။ တံသမ္ပယုတ္တကံ၊ ထိုပရိကံ စသည်နှင့်အတူတကွ ယှဉ်သော။ ဉာဏံ၊ ဉာဏ်သည်။ အနုလောမေ ဉာဏံ၊ အနုလောမ ဉာဏ်မည်၏။ တတောပရံ ထိုနောက်မှ။ နိဗ္ဗာနံ၊ နိဗ္ဗာန်ကို။ အာရမ္မဏံ ကတွာ၊ အာရုံပြု၍။ ဂေါတြဘု ဉာဏံ၊ ပုထုဇဉ်ပုဂံ အနွယ်ယုတ်ကို ပယ်နုတ် နှိပ်ကွပ်၍ အရိယာဇာတ်ကို ပွားစေ ဖြစ်စေတတ်သော ဂေါတြဘု ဉာဏ်သည်။ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ၊ ဖြစ်၍။ နိရုဇ္ဈတိ၊ ချုပ်၏။ တတော ပရံ၊ ထိုနောက်မှ။ သင်္ကယေဝ၊ တစ်ကြိမ်သာလျှင်။ မဂ္ဂေါ၊ သောတာပတ္တိ မဂ်သည်။ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ၊ ဖြစ်၍။ နိရုဇ္ဈတိ၊ ချုပ်၏။ တတော ပရံ၊ ထိုနောက်မှ။ တထာ၊ ထိုမဂ်ကဲ့သို့ အမှန်နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၍။ ဧကဒ္ဒိတ္တိက္ခတ္တံ၊ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်။ ဖလမေဝ၊ သောတာပတ္တိဖိုလ် စိတ်သည် သာလျှင်။ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ၊ ဖြစ်၍။ နိရုဇ္ဈတိ၊ ချုပ်၏။ တတောပရံ၊ ထိုချုပ်ပြီးနောက်၌။ ဘဝင်္ဂပါတော၊ ဘဝင်ကျသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဣတိ ဣဒံ ပရိသမာပနံ၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်တန်ဖြစ်ဟန် ဆိုရန်စကား အကျဉ်းအားဖြင့် ပိုင်းခြား ရည်သီး ဤတွင်ပြီး၏။

သစ္စာအနက်(၁၆)ချက်

ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီ ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ စတုသစ္စဒီပနီမှ သစ္စာ အနက် (၁၆)ချက်၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ထည့်သွင်း ရေးဖွဲ့ပူဇော် အပ်ပါသည်။

ဒုက္ခသစ္စာအနက်(၄)ချက်

ဒုက္ခဿ ပိဋနဋ္ဌော၊ သင်္ခတဋ္ဌော၊ သန္တာပဋ္ဌော၊ ဝိပရိဏာမဋ္ဌော။

- ၁။ ဒုက္ခဿ၊ ဒုက္ခသစ္စာ၏။ ပိဋနဋ္ဌော၊ နှိပ်စက်တတ် နှိပ်စက်ခြင်း ၊
သဘောလည်းတစ်ပါး။
- ၂။ သင်္ခတဋ္ဌော၊ အဖန်ဖန် ပြုပြင်ထူထောင်အပ်သော သဘောလည်း ၊
တစ်ပါး။
- ၃။ သန္တာပဋ္ဌော၊ အဖန်ဖန် ပူလောင်စေအပ် ပူလောင်စေတတ်သော ၊
သဘောလည်းတစ်ပါး။
- ၄။ ဝိပရိဏာမဋ္ဌော၊ ဖရိုဖရဲ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန် ဖြစ်ခြင်း သဘော ၊
လည်း တစ်ပါး။

အကြင်တရားသည် ဤလေးပါးသော တရားနှင့် ပြည့်စုံ၏။ ၊
ထိုတရားသည် ဒုက္ခသစ္စာမည်၏။ ပညာရှိတို့ ကြောက်မက်ဖွယ် ၊
ကောင်းလှသော ဘေးဘယ ဒုက္ခမျိုး ဧကန်အမှန် ဖြစ်၏ ဟုလိုသည်။ ၊
တောဘူမကသင်္ခါရ တရားစုသည် ဤလေးပါးသော သဘောအနက်နှင့် ၊
ပြည့်စုံသည်ချည်းဖြစ်၍ ဒုက္ခသစ္စာချည်း အမှန်ဖြစ်လေသတည်း။

သမုဒယသစ္စာအနက်(၄)ချက်

သမုဒယဿ အာယူဟနဋ္ဌော၊ နိဒါနဋ္ဌော၊ သံယောဂဋ္ဌော၊
ပလိဗောဓဋ္ဌော။

- ၁။ သမုဒယဿ၊ လောဘဟူသော သမုဒယ သစ္စာ၏။
အာယူဟနဋ္ဌော၊ ဒုက္ခဝတ္ထုစုဆောင်းဆည်းပူးခြင်း သဘောလည်း
တစ်ပါး။
- ၂။ နိဒါနဋ္ဌော၊ ဒုက္ခဝတ္ထု ဒုက္ခအမှုတို့ကို တစ်ရံမစဲ အမြဲမပြတ်
ဆောင်နှင်းခြင်းသဘောလည်း တစ်ပါး။

၃။ သံယောဂဋ္ဌော၊ ဒုက္ခဝတ္ထု ဒုက္ခအမှုတို့နှင့်သာ လွန်စွာယှဉ်တွဲ
အမြဲ ဖွဲ့နှောင်ခြင်း သဘောလည်း တစ်ပါး။

၄။ ပလိဗောဓဋ္ဌော၊ ဒုက္ခလက်မှမထွက်ရအောင်နှောင့်ယှက် တားမြစ်
ခြင်း သဘောလည်း တစ်ပါး။

အကြင်တရားသည် ဤလေးပါးသော သဘောနှင့် ပြည့်စုံ၏။
ထိုတရားသည် ဒုက္ခသမုဒယ အမှန်ဖြစ်၏။ ဒုက္ခအမျိုးမျိုးတို့ကို
ဘဝဆက်တိုင်း တိုးပွားစေတတ်သော တရားအမှန်ဖြစ်၏ ဟူလိုသည်။
တဏှာသည် ထိုလေးပါးသော သဘောနှင့် ပြည့်စုံ၏။

နိရောဓသစ္စာအနက်(၄)ချက်

နိရောဓဿ နိဿရဏဋ္ဌော၊ ပဝိဝေကဋ္ဌော၊ အမတဋ္ဌော၊
အသင်္ခတဋ္ဌော။

၁။ နိရောဓဿ၊ နိဗ္ဗာန်ဟူသော နိရောဓသစ္စာ၏။ နိဿရဏဋ္ဌော၊
ဒုက္ခဝဋ်မှ ကျွတ်လွတ်ခြင်းသဘောလည်း တစ်ပါး။

၂။ ပဝိဝေကဋ္ဌော၊ နှောင့်ယှက်ခြင်းတို့မှ ဆိတ်ကင်းသော သဘော
လည်း တစ်ပါး။

၃။ အမတဋ္ဌော၊ ပျက်ဆုံးခြင်းမရှိသော သဘောလည်းတစ်ပါး။

၄။ အသင်္ခတဋ္ဌော၊ အဖန်ဖန်ပြုပြင်ရခြင်း မရှိသော သဘောလည်း
တစ်ပါး။

အကြင်တရားသည် ဤလေးပါးသော သဘောနှင့် ပြည့်စုံ၏။
ထိုတရားသည် ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းကင်းလွတ်သော တရားအမှန်
ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်တရားသည်သာလျှင် ဤလေးပါးသော သဘောနှင့်
ပြည့်စုံ၏။

မဂ္ဂသစ္စာအနက်(၄)ချက်

မဂ္ဂဿနိယျာနဋ္ဌော၊ ဟေတုဋ္ဌော၊ ဒဿနဋ္ဌော၊ အဓိပတေယျဋ္ဌော။

၁။ မဂ္ဂဿ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အစရှိသော လောကုတ္တရာမဂ္ဂင်၊ ရှစ်ပါး
မဂ္ဂသစ္စာ တရား၏။ နိယျာနဋ္ဌော၊ သံသရာဝဋ်မှ ထွက်မြောက်
ကြောင်း သဘောလည်း တစ်ပါး။

၂။ ဟေတုဋ္ဌော၊ ဖြူစင်မွန်မြတ်သော ဂုဏ်ကျေးဇူး အပေါင်းတို့ကို
ကောင်းစွာတည်ခိုင် ပွားများစေနိုင်သော မူလသဘောလည်း
တစ်ပါး။

၃။ ဒဿနဋ္ဌော၊ အနမတဂ္ဂ သံသရာစက်ဝယ် အိပ်မက်တွင်မျှ
မမြင်ဖူးရ ထူးမြတ်လှသော စတုသစ္စဓမ္မကို မြင်ရခြင်း သဘော
လည်း တစ်ပါး။

၄။ အဓိပတေယျဋ္ဌော၊ တဏှာသုံးမျိုး အုပ်စိုးချက်မှ လွန်မြောက်
သဖြင့် မိမိ အပေါ်တွင် မိမိလျှင် အကြီးအကဲဖြစ်ရခြင်း သဘော
လည်း တစ်ပါး။

အကြင်တရားသည် ဤလေးပါးသော သဘောနှင့်ပြည့်စုံ၏။
ထိုတရား သည်သာလျှင်ဒုက္ခခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းရန် လမ်းကြောင်းအမှန်
ဖြစ်၏။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားသည်သာလျှင် ဤလေးပါးသော သဘော
နှင့် ပြည့်စုံ၏။

ရောဂါနဲ့ဆေး
နေရတဲ့ခဏကြောင့်
သေရမည့်ဘဝကို
မေ့မနေကြပါနဲ့။
ဘဝတဏှာ ကိလေသာတို့
ရောဂါပျောက်ရေး
ဆေးနည်းပေး၏။

နှလုံးသား မေတ္တာ ဝိပဿနာ

စာသိပေသိ	ခန္ဓာညှိ၍
ဖြစ်ပေါ်လာငြား	ထိုစာသားတို့
မွေးဖွားပေးရာ	နာမ်ခန္ဓာအား
စာပေတန်ဖိုး	ချစ်မြတ်နိုးပြီး
တန်ဖိုးအရာ	ထားကြပါ၍
ကျေးဇူးတင်မှု	သင်တို့ပြုသော်
ခံယူဖို့ရာ	မစွမ်းပါ၍
အဋ္ဌကထာ	ထိုဆရာတို့
ရေးဖွဲ့သီကုံး	စာပန်းကုံးနှင့်
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ	မိန့်ဟောတာမို့
ဗုဒ္ဓကျေးဇူး	ဂုဏ်အထူးကို
တွေးတောဆင်ခြင်	ဉာဏ်၌မြင်ပြီး
ဖတ်မှတ်မိငြား	ဓမ္မများကို
ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြ	ကိုယ်တိုင်ရလျှင်
လင်္ကာဖွဲ့သူ	စိတ်ဝမ်းဖြူ၍
နှလုံးပီတိ	ပြုံးသည်ရှိသော်
ပီတိအတွင်း	ဖြစ်ပျက်သွင်းအံ့ ။



နှလုံးသားမေတ္တာ ရုံးခန်း ညဘက်တရားစခန်းပွဲ၌ တရားပြသပြီး
ရှုမှတ်ဆင်ခြင်ရင်း လင်္ကာဖွဲ့ချိန်-၂၇-၇-၀၇ (တနင်္လာနေ့)
ည (၁၀:၄၀)နာရီ (၁၃၇၀ ခုနှစ် ဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၁၂) ရက်)

သာသနာပူဇော်မိ

မဟာဝိဟာရ အရိပ်ရ၍ သီတင်းသုံးစံပျော်
 သံဃာတော်တို့ တောရဆောက်တည်
 ကျင့်သုံးလီနှင့် ဝိနည်းစည်းကမ်း
 ထိုနည်းလမ်းကို ဝိနည်းမိုရ်စွာ ကျင့်သုံးခါဖြင့်
 သုံးရာကျော်ပွား သံဃာများသို့
 နှလုံးသား မေတ္တာ ဝိပဿနာမှ
 တစ်ရာကျော်ပွားယောဂီများက
 ကြည်ညိုသဒ္ဓါစုပေါင်းကာဖြင့်
 ဤရုပ်ဤနာမ် ကောင်းမှုဉာဏ်နှင့်
 ကောင်းကံပေါင်းစု ပြုစေမှုကို
 ဦးဆောင်ဦးမ ပြုခွင့်ရ၍
 သွားလမ်းလာလမ်း ဘေးမသမ်းအောင်
 ဆုတောင်းမေတ္တာပို့စေပါလျက်
 သာသနာအကျိုးငှာ နောင်သောခါတွက်
 မှန်းရည်လျက်နှင့်
 အပြန်လမ်းမှာ ဝင်ရောက်ခါ ဖြင့်
 ပရိယတ္တိကျောင်းတိုက်ရှိက
 ပစ္စည်းလေးပါး ရည်မှန်းထားလျက်
 ပဋိပတ္တိကျောင်းတိုက်ရှိက
 ပစ္စည်းလေးပါး ရည်မှန်းထားလျက်
 သက်တော်ရှည်လျား ဝါတော်များသည့်
 ပဋိဝေဓ ဆရာတော်ဘုရားကြီးများအား
 ယောဂီတစ်ရာကျော် ပေါင်းစုပျော်၍



ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံတိဌတု

သာသနာပြုတမ်း အခန်းခန်းလျှင်
သာသနာရည်မှန်းစွန့် လှူဒါန်းဖို့
တစ်ဆယ့်နှစ်သိန်းကျော်မျှ လှူခွင့်ရ၍
သုံးရပ်သာသနာ တည်စေရာဖို့
တတိယအကြိမ်မြောက် ဆွမ်းလှူရောက်သည်
အနာဂတ်သာသနာ သန့်စင်စွာဖြင့်
တည်ပွားစေသား တောင်းဆုထားသည်
နတ်လူ သာဓုခေါ်စေသော်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၉-၉-၂၀၁၀
(ကြာသပတေးနေ့)
နံနက်(၁၁:၁၀) နာရီ



ပြတ်ပြတ်သားသား ဉာဏ်တရား



ငါ၏ရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ချိန်တန်က
အာရုံခြောက်ပါး ရုပ်ဆယ့်တစ်ပါးအဖြစ်
ပြောင်းကာပေါင်းမှု ခန္ဓာစုတို့
ကြည့်သူမြင်တတ် ဒုက္ခထပ်လျက်
သုံးပါးကာလ အရှုံးသာပြု၍
အကြောင်းကုန်က ပျက်ကြရ၏။
ခဏငယ်ဉာဏ် အကြည့် သန်ဖို့
မျက်တောင်တစ်ချက် လှုပ်သည့်ပျက်ကို

သင်္ခါရိပ်ရိပ် အမြင်မစိပ်ဖို့
 ခု၊ နောင်၊ အတိတ် သုံးပါးစိတ်တို့
 ခန္ဓာဖြစ်ကာ ပေါင်းစုကာဖြင့်
 တွင်းပြင်နီးဝေး ယုတ် မြတ် ကြမ်း နု
 ဆယ့်တစ်ခုတို့ အကြောင်းကုန်က ပျက်ကြရ၏
 ဖွဲ့စည်းပျက်ကြသင်္ခါရတို့
 ပြုပြင်စားထိုး၊ မြင်မှုမျိုးကို (သစ္စာနဲ့ မြင်)
 ဒုက္ခထပ်ထပ် မြင်မှုမြတ်၍
 အနှစ်မရှိ အပြစ်အတိကို
 ဉာဏ်မှာပိုင်းခြား သင်ပြတ်သား၍
 နားလည်သောခါ၊ ချမ်းသာပါလိမ့်။
 လင်္ကာရေးဖွဲ့ ပြီးချိန်-(၇-၉-၂၀၁၁) မှ စတင်ရေးဖွဲ့ ပြီး
 (၁၁-၉-၂၀၁၁)နံနက်- (၈:၄၅)နာရီတွင် ပြီးဆုံးပါသည်။

ကံနှင့်လူသားဉာဏ်တရားသို့

လောက-ကမ္ဘာ

လူဖြစ်လာခိုက်

ဉာဏ်နှင့်လိုက်မှ

ရင်းစားရမို့

မျောလမ်း၊ မြှုပ်လမ်း

လွတ်ရာလမ်းသို့

ပညာနှင့်ယှဉ်၊ ဉာဏ်နှင့်ဝင်ကြ။

လင်္ကာရေးဖွဲ့ ပြီးချိန်-၃၀-၉-၂၀၁၁(သောကြာနေ့)

ညနေ (၅:၃၀)

ဗုဒ္ဓပုဇေဓိ



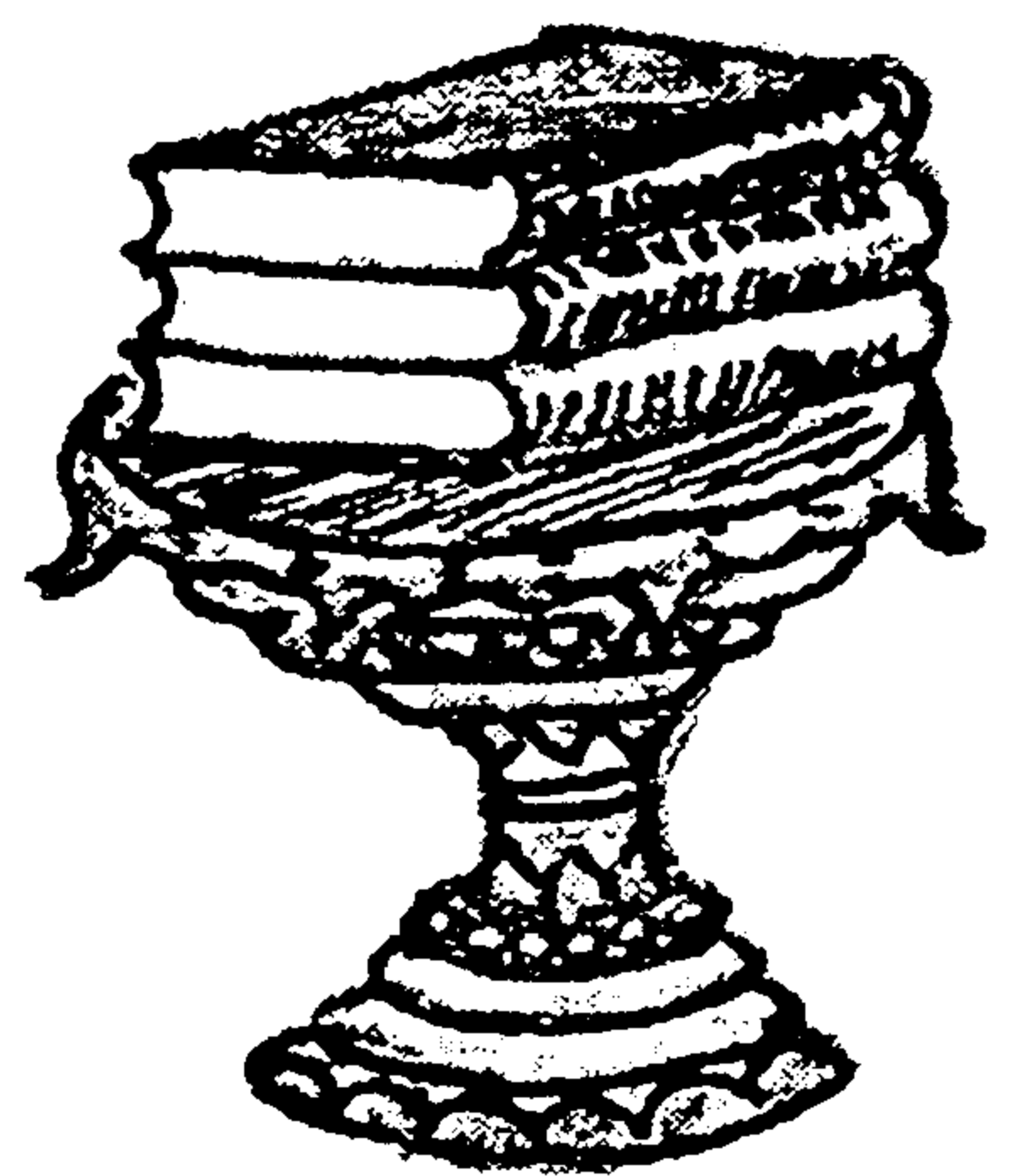
ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ဂုဏ်တွေအတိမို့
ပုံတွေကြည့်လို့ ပွားရတယ်
ဗုဒ္ဓ ဂုဏ်တော် ဖန်ဖန် ပွားလို့
သမာဓိ စွမ်းအား မြင့်စို့ကွယ်။
စိတ်လက်ကြည်လင် ကိငြိမ်းတော့
ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ အကျိုးပြုတယ်။
စုစည်းအာရုံ ခန္ဓာစိုက်ပေ့
ရုပ်-နာမ် ဖြစ်ပျက် သိလိမ့်မယ်။
ပေါ်ဆဲ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့
မြန်စွာစားထိုး လှည့်တတ်တယ်။
သတိ၊ ပညာ၊ ဉာဏ် မလိုက်ရင်
အမှောင်တိုက် ကြီး ဖုံး လိမ့်မယ်။
ဒိဋ္ဌိကိုခွာ သမ္မာ မျက်စိ
မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်တယ်။
သည်ရုပ်၊ သည်နာမ် ဖန်ဖန်ရှုတော့
မမြဲဘူးလို့ တွေ့ရတယ်။
အပျက်ခန္ဓာ မလိုချင် မုန်းတော့
ဟိုစဉ်တုန်းက ချစ်သမျှရယ်။
ယခုအခါ လွန်စွာ မုန်းလို့
ရှုံ စရာတုံးကြီးဖြစ်ပေါ့ကွယ်။
အပျက်ခန္ဓာ သတိကောင်းရင်
အသိပြောင်းလို့ သွားလိမ့်မယ်။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် အမှန်ပြောရင်
 အသိလေးပဲ ပြောင်းတတ်တယ်။
 သီလ၊ သမာ၊ ပညာ မျက်စိ
 သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ဖို့ရွယ်။
 မဂ်ဆိုက်၊ ဖိုလ်ဝင် လွန်စွာငြိမ်းဖို့
 ကိလေသာမီး ငြိမ်းဖို့ကွယ်။
 လင်္ကာဖတ်သူ၊ ခန္ဓာသိဖို့
 ကိုယ်တိုင်ကျင့်ဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။
 ကျင့်ကွယ်၊ မြတ်မယ်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၈-၄-၂၀၀၉ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
 မွန်းလွဲ(၁၂:၃၅)နာရီ

ဓမ္မံ ပဇေမိ

ကြည်ညိုဖွယ်ရာ၊ ဂုဏ်တွေအတိကွယ်
 စာပေအသိနဲ့၊ ကြီးရတယ်။
 ဓမ္မဂုဏ်တော်၊ အတန်တန်ပွားလို့
 အဖန်ဖန်မမှားဖို့၊ ရှုသိဖွယ်။
 ပိဋကတ် မှာကွယ်၊ သုတ္တန် ရှိတော့
 ဗုဒ္ဓနောက်ကြောင်း၊ သိရတယ်။
 ဝိနည်း မှာကွယ်၊ အပြစ် မပြုဖို့
 စည်းကမ်းစနစ်တို့၊ ညွှန် ခဲ့တယ်။
 အဘိဓမ္မာ ဆိုတာ၊ အလွန်နက်လို့



နတ်ပြည်တက်လို့၊ ဟောရတယ်။
မယ်တော့်ကိုကွယ်၊ ကျေးဇူး ဆပ်ဖို့
နတ် တွေအတွက်၊ ဟောခဲ့တယ်။
ရှင်သာရိ သာ၊ ပြန်မဟောရင်
အမှန်သဘောတစ်ချို့၊ ပျောက်လိမ့်မယ်။
သဘာဝ ကိုကွယ်၊ သဘောသရုပ်နဲ့
အဟောထုတ်ခဲ့၊ ဓမ္မ ရယ်။
ပိဋကတ် သုံးပုံ၊ တကယ်ကျင့်ရင်
အပါယ် မရှိ၊ လွတ် ကြတယ်။
ထေရသံဃာ၊ အမြောက်အများရဲ့
သာဓကတရားတို့၊ ကျန် ခဲ့တယ်။
ဓမ္မ ကိုကွယ်၊ ပူဇော်ကြရင်
သိက္ခာ သုံးပါး၊ ကျင့်ရမယ်။
ဖတ်ရုံ-မှတ်ရုံ၊ သိရုံလေးနဲ့
မကျေနပ်နဲ့၊ ပုထုငယ်။
အပေါ်ယံ အသိ ဟာ၊ မနက်နဲတော့
အခက်အခဲနဲ့၊ တွေ့ လိမ့်မယ်။
စိတ်ရော-ကိုယ်ပါ၊ အလေးအနက်ထားရင်
လေးချက် တရားလို့၊ သိရမယ်။
မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ၊ အကျင့်တရားမို့
ချင့်တွက်မမှားဖို့၊ လို လိမ့်မယ်။
ပိဋကတ် ကိုကွယ်၊ စိတ် မှာစွဲလို့
ဓမ္မ မြဲ ဖို့၊ လိုအပ်တယ်။
နိဗ္ဗာန်ကိုကွယ်၊ လမ်းညွှန်ပြတဲ့
မြေပုံကားမြတ်၊ ဖြစ်တော့တယ်။

ဓမ္မ ကိုကွယ်၊ ပူဇော်ကျင့်ရင်
 လူတော်လူမြတ်၊ ဖြစ်လိမ့်မယ်။
 ပိဋကတ်တော် ကို၊ ပစ်ခါ မထားနဲ့
 ပိုးစာအမှိုက်၊ ဖြစ်တတ်တယ်။
 တန်ဘိုး ကိုကွယ်၊ သေချာသိ ဖို့
 အမှန်တကယ်တို့များ၊ ကျင့် စို့ကွယ်
 ကျင့်ကွယ်၊ မြတ်မယ်.....။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 လင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၂၈-၂-၂၀၁၀ (တနင်္ဂနွေနေ့) မွန်းလွဲ -
 (၁:၁၀) နာရီ

သံဃာပုဇေမိ

မဟာဝိဟာရအရိပ်ရေဖို့

ပေါင်းစုံညီညာ လက်တွဲကာ သာသနာပြုကြသည်
 နှလုံးသားမေတ္တာစေတနာ သဒ္ဓါထက်ကြသည်
 လိုသောနေရာ ဖြည့်စွက်ကာ လှူတာများလှသည်
 လိုအပ်သောသူရိုင်းပင်းကူ ကြည်ဖြူချစ်ကြသည်
 တောရမှာပျော် သံဃာတော် ဆွမ်းတော်ကပ်ခွင့်ရကြသည်
 သံဃာဖူးရ စိတ်ရွှင်ပျ သဒ္ဓါထက်ကြသည်
 ဝိနည်းမိုရ်စွာ ထိုသံဃာဖူးကာမဝပြီ
 သင်္ကန်းဝတ်ပုံ ကိုယ်၌ရုံ မျက်နှာတည်ကြည် ချလျက်ညီ
 အချိန်မအား ဘယ်မထား ဆွမ်းရပ်နေတုန်း စာကြည့်သည်



လျှောက်ပုံ လှမ်းပုံ ဣန္ဒြေလုံ ပြည့်စုံလှပေသည်
ပိဏ္ဏပါတ်ပြွမ်း သပိတ်ဆွမ်း ရောပြွမ်း သုံးဆောင် ဘုဉ်းကြသည်
ဘုရားသားတော် သံဃာတော် သုံးရာကျော်ရှိသည်
ညီညာဖြဖြ ဆွမ်းခံကြ လောင်းလှူခဲ့ကြသည်
သစ်တစ်ပင်အောက်တောရဆောက် အံ့လောက်ပါပေသည်
သင်းပိုင်ဧကသီ ကိုယ်ရုံညီ လေးသစ် ညီညာဖူးရသည်
တစ်တောင့်ထွာဆက် ဘေးဘီထက် ကြည့်ချက်မရှိပြီ
ဝိနည်းညီမှ လှူလိုရ သာသနာ့ အာဇာနည်
စည်းကမ်းနေရာ အားမနာ လွန်စွာကော်ကြသည်။
ကြည်ညိုလှူလည်း သတ္တိခဲ ဝိနည်းစွဲထိုရသည်
အပိုမထား လိုမများ ရောင့်ရဲနိုင်ကြသည်
ကြည်ညိုရုံမက ဖူးမဝ ဦးချအလီလီ
နှလုံးသား မေတ္တာ စေတနာ မှန်စွာရှိရမည်။
(၇-၉-၂၀၁၀) က ဆွမ်းကပ်ခွင့်ရသည်။
ဆွမ်းလုတ်နယ်ပုံ ကောက်ယူပုံ တစ်ငုံတိကျသည်
စက္ခုန္ဒြေ မျက်လွှာတွေ ငြိမ်နေလွန်းလှသည်
တည်ငြိမ်နေမှု အကြောင်းပြု ကောင်းမှုပြုချင်ပြီ
ရောင့်ရဲမှုမှာ ဖိနပ်ဟာ တာယာဖိနပ် ဖူးတွေသည်
ဆပ်ပြာဆိုလည်း ရွှေဝါပဲ သုံးစွဲတတ်ပေသည်
သင်္ကန်းသုံးစုံ ပြီးပြည့်စုံ၊ အပိုလှူက ခွင့်မရ သိခွင့်ရကြသည်
အပိုစကားမပြောကြား နှုတ်ဖျားမလှုပ်ပြီ
ကိုယ်လှူလိုတိုင်း ချိန်မဆိုင်း လှူတိုင်းမရပြီ
အပ်၏ မအပ်၏ ကောင်းကျိုးသိ
ကပ္ပိယနှင့် ညှိရသည်။

ဖူးခွင့် လှူခွင့် ရချိန်ခွင့် အသင့်စောင့်ရသည်
 ဖူးခွင့်ပေးမှ ဖူးမြော်ရ လှူခွင့်ရကြသည်
 ဖူးတွေ့ဆက်ဆံ လူတွေထံ ကိလေရန်ကို ကြောက်ကြသည်
 ဒို့တစ်သက်မှာ သာသနာ မှန်စွာဖူးတွေ့ကြရသည်
 ကြက်သီးမွေးညင်း အံ့မခန်း ဖူးခန်းမဝပြီ
 အနာဂတ်သာသနာ ကျင့်သုံးဖြာ မှန်စွာအားတက်မိကြသည်
 ဤသံဃာမျိုး ဆထက်တိုး ပွားကျိုးထမ်းဆောင်ကြရမည်
 စည်းကမ်း နည်းလမ်း ပညာခန်း တက်လှမ်းကြရန်ရည်
 အနာဂတ်သာသနာ ထိုသုံးရာ စောင့်ရှောက်နိုင်ပါမည်။
 နောင်လာနောက်သား သူတော်များ မွေးဖွားနိုင်ပေသည်။
 ငါတို့သေလျှင် နောက်နောင်တွင် အလျှင်မပြတ်ပြီ။
 သိက္ခာသုံးရပ်အကျင့်မြတ် ကျင့်အပ်လှပေသည်။
 ကိုယ်တိုင်လည်းကျင့် ကိုယ့်ထက်မြင့် ကျင့်နေသောသူ
 စောင့်ရှောက်မှု ဤသူ မြတ်တော့သည်။
 အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ရောက်စေလို ဤလိုပါရမီဖြည့်ရမည်။
 ခန္ဓာရှိတိုင်း ပညာလှိုင်း ဉာဏ်တိုင်းသိနိုင်ကြပါစေ။
 ထိုထိုကောင်းမှု အကြောင်းပြု နတ်၊ လူ သာဝုခေါ်ပါစေ။

လူဖြစ်လာရတစ်ဘဝ၌ ကိုယ့်တာဝန်ကို ကျေပွန်လို၍ ကောင်းမှု
 ကံများ ဉာဏ်တရားဖြင့် ပြည့်စုံစေရာ သာသနာမို့ ဘုရားမျက်နှာ
 ဖူးသောခါဝယ် ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိ ရဲရဲကြည့်၍ အာမခံချက်
 ရုပ်၊ နာမ် သက်ဖြင့် မျက်လွှာမချ ဖူးနိုင်ကြဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်
 မှု အားနည်း၍ မလုံမလဲ မယုံမရဲ အဖြစ်မျိုးမှ ကင်းဝေးနိုင်ကြပါစေ။

မိမိ၏အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် အကြောင်း၊ အကျိုးတို့သည်
 ပြန်လည် ဆင်ခြင်လိုက်တိုင်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ရုပ်နာမ်တို့၏
 အကြောင်းအကျိုး အဖြစ်အပျက်များကိုသာ ဆင်ခြင်လိုက်တိုင်း ပေါ်

လွင်စေရန် ယခုကစ၍ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝလှပအောင် သတိပညာ၊ ဉာဏ်
တရားတို့ဖြင့် အချိန်တိုင်း သစ္စာသိဖြင့် စောင့်ရှောက်နိုင်ကြပါစေ။

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၉-၉-၂၀၁၀

(ကြာသပတေးနေ့)

နံနက်(၁၁:၀၀)နာရီ

မဟာဝိဟာရတောရသို့ တတိယအကြိမ်

ဆွမ်းကပ်လှူခွင့်ရစဉ် ရေးဖွဲ့ခဲ့ပါသည်။

မိမိတွေ့ ခဲ့ရသမျှ တောတောင်အသီးသီး၌ တောရဆောက်
တည် ကြသော ဝိနည်းမိရ်ကြသည့်သံဃာတော် အားလုံး၏
ဂုဏ်ကျေးဇူး တရားတို့ကို အာရုံတင်၍ ရေးဖွဲ့အပ်ပါသည်
သာသနာတော် တည်တံ့ ခိုင်မြဲခြင်းအတွက် အထောက်အပံ့
ဖြစ်ပါစေသတည်း။



သုခ

ထာဝရအမေ



အနိစ္စ

အမေ မေတ္တာ၊ အေးရိပ်သာ၌
ကြည်သာရွှင်ပြ၊ မောင်နှမတို့
ကြည်နူးပြုံးရွှင်၊ နေခဲ့စဉ်က
လိုလိုရာရာ၊ ဖြည့်ဆည်းကာဖြင့်
မျက်နှာတစ်ချက်၊ ပေးမပျက်ခဲ့
အမေမေတ္တာ၊ စမ်းပမာပေါ့။

ဪ အဲဒါ၊ ဟိုတစ်ချိန်ကပေါ့၊
ယခုကာလ၊ မြင်သမျှသည်
လောကဓံတရား၊ သူလှည့်စား၍

ဒုက္ခ

အနတ္တ

ဧရာကထောင်း၊ ရောဂါဟောင်းတို့
 စုပေါင်းအုံကြွ၊ အမေ့ ဘဝကို
 ဆေးဝါးမျိုးစုံ၊ ပိုက်မျိုးစုံနဲ့
 ငွေကြေး အသပြာ၊ ရင်းနှီးကာဖြင့်
 အမေ့အသက် ငွေနှင့်ဆက်လည်း
 ဖြစ်ပျက်ချိန်တန်၊ အကြောင်းကံတို့
 ခန္ဓာရှိရ၊ ထိုဒုက္ခကြောင့်
 ယိုယွင်းခန္ဓာ မြင်ရပါပေါ့။
 အမေ့ကပြတဲ့တရား။
 သံဝေဂထားပြီး၊
 အမေ့ကို နမူနာထားလို့
 လူတကာအများတို့
 သံဝေဂတရား ဆင်ခြင်နိုင်စေရန်
 အမေ့ခန္ဓာ ဖေါက်ပြန်မှုနဲ့
 ခံစားနေရတာ
 ဒီခန္ဓာရရှိတဲ့၊ ခန္ဓာရဲ့ အပြစ်ပေါ့။
 သား၊ သမီးတို့တတွေ မြင်တွေ့နေရပြီး၊
 စိတ်ဆင်းရဲနေရတာ၊
 သိတတ်တဲ့၊ နာမ်ရဲ့ အပြစ်ပေါ့။
 ကံတွေကိုပြုပြုပြီး၊ စုစည်းခဲ့သမျှ
 ခန္ဓာတွေရလို့၊ အရိုးပေွ ဘောင်လိုပုံပြီး
 ငိုခဲ့သမျှ မျက်ရည်၊ ပင်လယ်ဝေခဲ့ပါပေါ့။
 ရုပ်၊ နာမ်ရဲ့အပြစ် ဖွေရှာလှစ်လို့
 အသိတရား၊ သတိထားပြီး

ရုပ်၊ နာမ် ချုပ်ရာ နိဗ္ဗူတာကို
တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းနဲ့
အမေ ကောင်းကောင်းကြီး မြင်နိုင်ဖို့
အမေရဲ့နောက်ဆုံးခရီး
မိဘကျေးဇူး ဆပ်ပွဲကြီးကို
ရဟန္တာဆရာတော် ဘုရားကြီးများ
ဟောခဲ့တဲ့ တရားသံတွေ စည်စည်ဝေလို့
သားသမီးတစ်စုက၊ သီလတွေယူ
သမာဓိတွေ ထူထောင်၊ ဝိပဿနာဆိုတဲ့
ရုပ်၊ နာမ်တို့ရဲ့ ပေါ်ဆဲဖြစ်ပျက်မှုကို
စဉ်ဆက်မပြတ်၊ သတိကပ်ပြီး
ဝမ်းနည်း၊ ငိုယို အချိန်ကိုမဖြုန်း
နို့နှစ်လုံးဖိုးကျေအောင်
အမေနှင့်အတူတကွ၊
အတူတူ တရားရအောင်
တိုက်တိုက်တွန်းတွန်းနဲ့
ကျေးဇူးပြုလိုက်ကြပါစို့နော်။
ငိုကြွေးနေခြင်းဟာ၊
တာဝန်မကျေပွန်တာ၊ ဖော်ပြနေတာမို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိ၊ ရှက်ဖွယ်အသိပေါ့၊
ဝမ်းမနည်းပါဘူး၊ လောကဓံတရားပဲ
ထာဝရ နှလုံးသားထဲက အမေ
ဘယ်တော့မှ မသေဘူး။
ကူးယူထားတဲ့ အမေ့ခြေရာ

ဒို့မောင်နှမတွေ
 ထာဝရ ပူဇော်ကန်တော့ကြပြီး
 အမေ့ရပ်သွင်၊ ကြေးမုံပြင်ဟာ
 နှလုံးသားရင်ထဲ၊ ထာဝရ ရှိနေကြမှာပါ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၆-၇-၂၀၀၈
 (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)

နံနက် (၉:၄၅) နာရီ

အို-နာ မိဘ ရှုကွက်ပြ

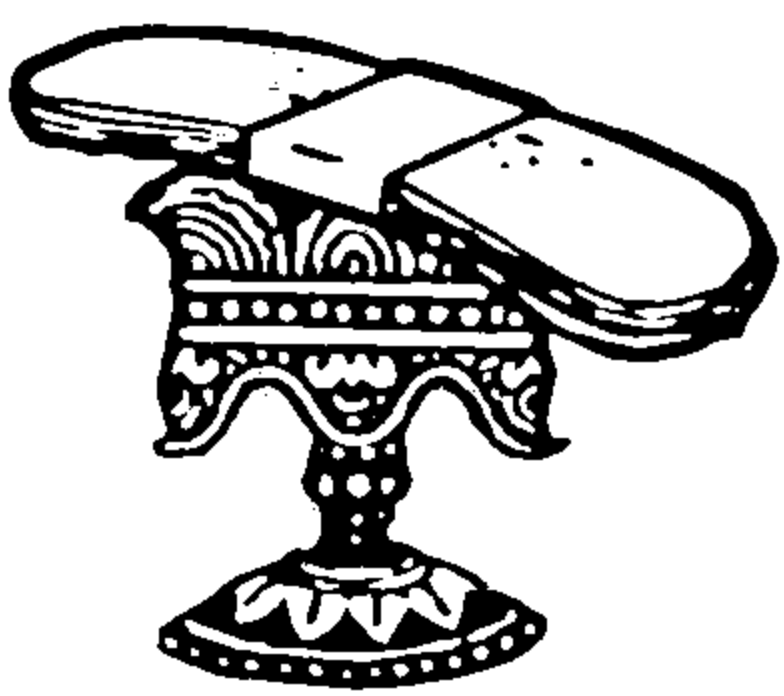
အဖေ့ လိုပဲ ငါတို့လည်း၊ အိုမြီ အိုရမည်
 အမေ့ လိုပဲ ငါတို့လည်း၊ နာမြီ နာရမည်။
 မိဘနှစ်ပါး၊ အိုနာများ
 မျက်ဝါးထင်ထင်၊ တွေ့ရပြီ
 အမေ့ခန္ဓာ၊ ရုပ်တွေမှာ
 ဝေဒနာ၊ များလှပြီ။
 ကျောရိုးနာပေါ်၊ ဘက်ဆိုး ခေါ်
 အတော် နံ ကြသည်။
 အရိုး-အရေပုံ၊ မျိုးဆွေစုံ
 ဝိုင်းအုံ ကြည့်ကြသည်။
 တစ်ယောက်တစ်ပေါက်၊ ပြောသလောက်
 ဆေးသက် မရောက်ပြီ။



စား သမျှအန်၊ သွား ကြပြန်
တရား က အမှန်၊ ပြတော့သည်။
အကောင်း မဟုတ်၊ အလောင်း ရုပ်
သေ ဖို့နေရက်၊ စောင့် ရပြီ။
ဘဝ နေဝင်၊ ခုချိန်တွင်
တွင်တွင်စွာ မှ၊ တော် လိမ့်မည်။
ဖြစ်ပျက် ကိုကျော်၊ ဝေဒနာ ပေါ်
အတော် ဆိုး လိမ့်မည်။
တရံတဆစ်-မျော ကာလစ်
အပြစ် ရောက်လိမ့်မည်။
ကြိုတင် စူးပွား၊ ဉာဏ် တရား
သူ့အား ကယ် လိမ့်မည်။
အမိ အဖ၊ သာဓက
မျက်ဝါးထင်ထင်၊ စွဲ ရပြီ။
မည်သူမဆို သေဘေး ကို
တစ်နေ့ ကိုယ်တွေ့၊ ရောက်လိမ့်မည်။
ကိုယ် ကျင့် နိုင်မှ၊ ကိုယ့်ဖို့ ရ
ဒုက္ခ လွတ်လိမ့်မည်။
အမျိုးအဆွေပဲ အာရုံထဲ၊ မစွဲ သင့်လှပြီ။
သဘာဝအပေါ်၊ ဉာဏ် ချင့်မျှော်
ကံ ကိုကြည့်သင့်သည်။
ကံ ကုန်ချိန်ကြ၊ သူ့သဘာဝ
အမြဲ မရပြီ။
အပြော သံသရာ၊ သဘောခန္ဓာ
ဉာဏ် မှာသိရမည်။

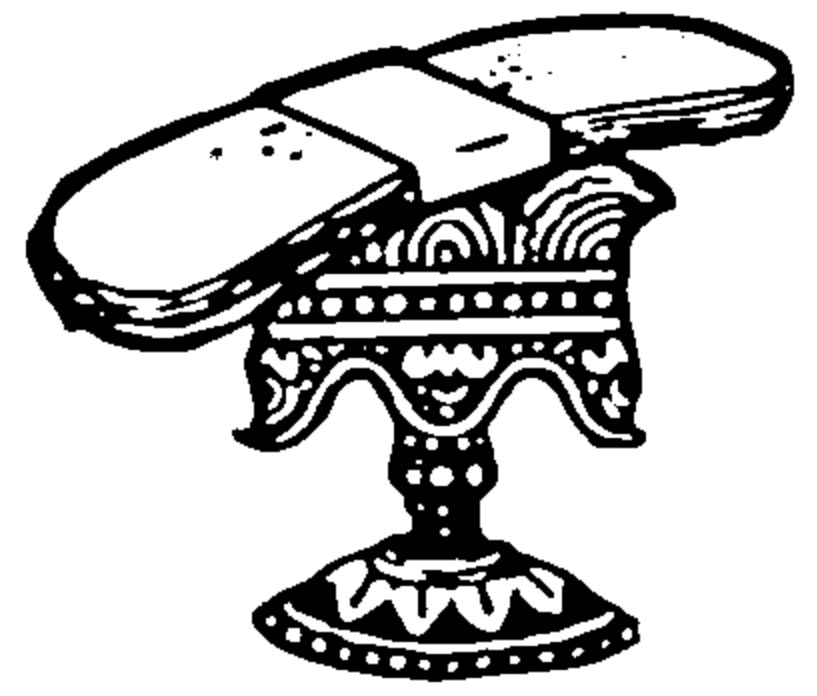
အိုနာ-သေ ဘေး၊ တကယ့်အရေး
ဘယ်သွေး ဘယ်သား၊ မကယ် ပြီ။
ကြာ လည်းမမေ့၊ ရှာ မတွေ့
ငါလည်း တစ်နေ့၊ ဖြစ် တော့သည်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၂-၂-၂၀၁၀
(တနင်္လာနေ့) နံနက် (၆:၂၇)နာရီ



သာသနာနဲ့ဆရာ

ဆရာနဲ့သာသနာ



တရားဓမ္မကောင်းလေစွဟု
အများကြည်ညိုကျင့်စေလိုလည်း
ကိုယ့်သာဝက မဟုတ်ကြမူ
ဆရာတပည့် မှန်စွာသိ၍
သူ၏စရိုက် မှန်စွာကိုက်မည့်
ဆရာကောင်းသာ မြန်မြန်ရှာဖို့
တွင်တွင်တိုက်တွန်း ပြောဆိုညွှန်း၍
စိတ်ထားဖြူဖွေး ကူညီပေးလော့
ကိုယ့်ထံရောက်ငြားတပည့်များမူ
တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေလို၍
ကိုယ်ကျင့်သိသမျှ လမ်းညွှန်ပြပြီး



အလားအလာ ရှိခဲ့ပါမူ
ကိုယ့်ထက်တော်ရန် စိတ်ရည်သန်၍
ဆရာအဆူဆူ နည်းခံယူဖို့
သာလွန်တော်တတ် ဆရာမြတ်ထံ
နည်းယူခံဖို့ ဝပ်တွားဓယတောင်းပန်ကြလျက်
ပညာဆင့်ဆင့် အောင်လံလွှင့်ပြီး
နောင်တစ်ချိန်ခါ ဒို့သာသနာကို
ဖန်ဖန်ပြုစုပျိုးထောင်မှုဖြင့်
စိတ်ရှည် ဇွဲသန် သည်းညည်းခံပြီး
အမျိုး ဘာသာ သာသနာအတွက်
စွမ်းဆောင်လျက်ဖြင့်
ကိုယ့်ကို ပြောဆို နစ်နာလိုလည်း
စိတ်ထားပြည့်ရန် ဖြည့်မည်ကြံပြီး
ဆရာအချင်းချင်း အောက်ကျို့ယွင်း၍
ရိုင်းပင်းကူညီ စိတ်ထားညီသို့
ပြိုင်ဆိုင်မရှိ ပကတိဖြင့်
လောကီ လောကုတ် ကျိုးမယုတ်ဖို့
အကြောင်းကိုသိ အကျိုးရှိမှ
လူ့ဘောင်လောက သာယာလှ၍
တက်ညီလက်ညီ ဘက်စုံညီလျက်
သိက္ခာသုံးရပ် အကျင့်မြတ်ကို
လူတိုင်းကျင့်ရန် စိတ်ရည်သန်ပေါ့။



သိသလိုနှင့် မသိသောသူများအတွက် ပကတိဖြူစင် စိတ်ထား
ဖြင့် ရေးဖွဲ့အပ်ပါသည်။

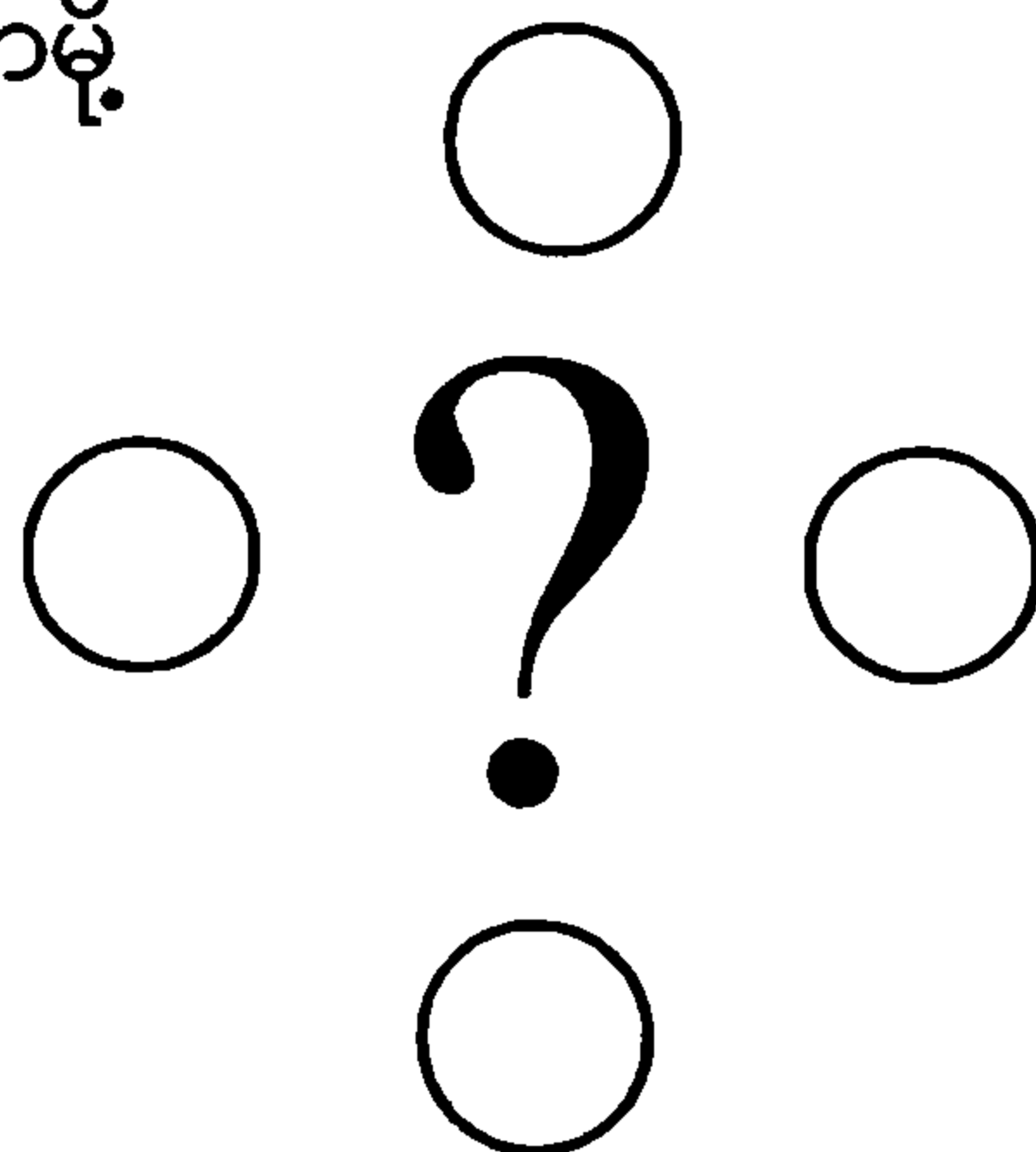
ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၄-၆-၂၀၁၀
(သောကြာနေ့)

နံနက်(၁:၀၅) နာရီ

မဂ်ဗိုလ်

အာရုံကိုကွယ်၊ သေချာစစ်တော့
ဝေဒနာဖြစ်-မဖြစ်၊ သိရမယ်။
ပေါ်ဆဲဝေဒနာ၊ ငြိမ်နေလားလို့
ပညာ-သတိနဲ့၊ ကြည့်ကြမယ်။
ထိန်းသိမ်းစရာမလို၊ သူ့သဘောမို့
သူပြောသမျှ၊ သိရမယ်။
သိသမျှဟာ၊ အရှိလားလို့
သတိထားက၊ သိကြမယ်။
သဘောခန္ဓာ၊ အထင်ရပ်မို့
အမြင်မနုတ်ဖို့၊ လိုလိမ့်မယ်။
ပေါ်ဆဲခန္ဓာ၊ ပျက်ကာသွားတော့
လက္ခဏာ တရားတို့၊ ကျန်ခဲ့တယ်။
သုံးပါးလက္ခဏာ၊ အထင်ကရတရားကို
မြင်သမျှ မမှားဖို့၊ သတိ နဲ့ကွယ်။



ရူမှတ်ဆင်ခြင်၊ ဉာဏ်အလင်းမှာ
 အမှန်သွင်းဖို့၊ လိုအပ်တယ်။
 သဘောခန္ဓာ၊ သရုပ်ခွဲရင်
 မဟုတ်မမြဲ၊ သိရမယ်။
 ဥပါဒါန်ကို၊ ကံရယ်သိတော့
 ကံကိုဉာဏ်နဲ့၊ ဖြတ်စို့ကွယ်။
 ရုပ်-နာမ်ခန္ဓာ၊ ဖြစ်-ပျက်ဆုံးရင်
 အငြိမ်းဓာတ်ကြီး၊ ဖုံးလိမ့်မယ်။
 မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ကို
 ကိုယ်တွေ့ထင်ရှား၊ သိလိမ့်မယ်။
 ကျင့်ကွယ်၊ မြတ်မယ်။

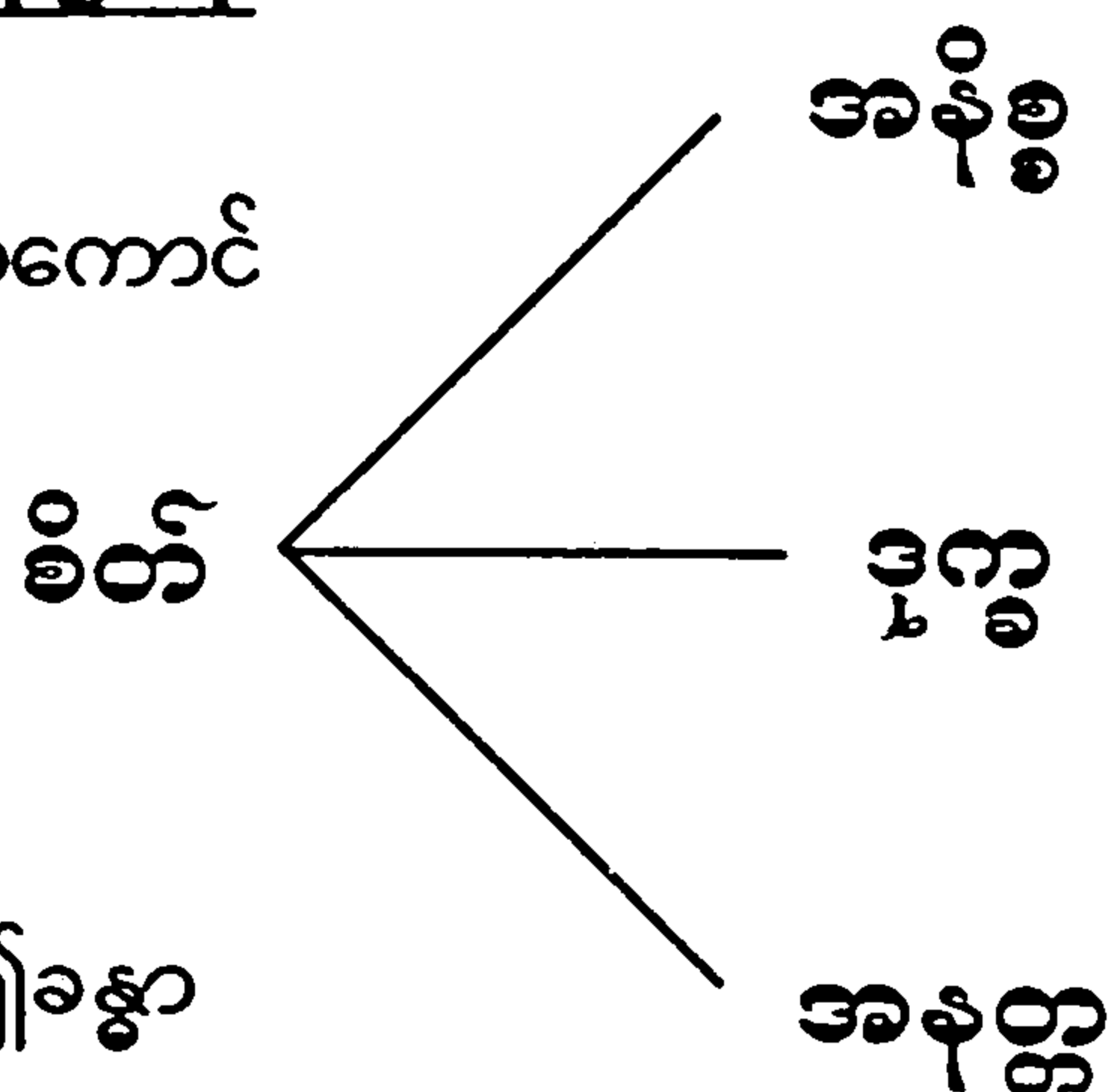
ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်- ၂၈-၁၂-၂၀၀၉ (တနင်္လာနေ့)

ညနေ- ၃:၃၀ နာရီ

မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်

- ◆ ရုပ်မှာ၊ ဓာတ်ကောင်၊ ဝေဒနာကောင်
အယောင်ဆောင်တတ်သည်။
- ◆ ဖန်ဖန်ရှုသိ၊ ငါမရှိ
နှိပ်စက်နေပါ၏။
- ◆ ရုပ်၊ နာမ် - သင်္ခါ - ဤခန္ဓာ
ပေါ်တိုင်းမမြဲပါ။



- ◆ ပေါ်တာသိတိုင်း၊ ဆင်းရဲတယ်
ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ဖွယ်။
- ◆ လေးပါးဓာတ်ဆောင်၊ ရုပ်တရား
လေးကောင် မြွေအလား။
- ◆ တင်းမာတောင့်တင်း၊ ရုပ်ပထဝီ
လှုပ်မရအောင် နှိပ်စက်ပြီ။
- ◆ ရုန်းကန်ပြေးမယ် ကြံသော်လည်း
သူ့သဘောသာပဲ။
- ◆ တင်းကြပ်ဆိုမှု ဝေဒနာ
အသက်နှုတ်မည့်ပမာ
- ◆ မျက်ရည်ဖြိုင်ဖြိုင် ဒုက္ခတရား
အာပေါဓာတ်ရုပ်များ။
- ◆ ပူပြင်းလှတဲ့ဘဝင်မှာ
ဒုက္ခစင်စစ်ပါ။
- ◆ တေဇောဆိုတဲ့၊ စာနှစ်လုံး
ကိုယ့်အာရုံမှာ ဒုက္ခတုံး။
- ◆ ကိုယ်လုံးဆတ်ဆတ် တုန်ရတယ်
ဆင်းရဲလွန်းလှတယ်။
- ◆ သေခါနီးမှာ ကယောင်ကတမ်း
ဖြစ်ပုံအတော်ဆန်း
- ◆ ကိလေသာနဲ့ဓမ္မဟာ
တိုက်ပွဲပြင်းလှစွာ
- ◆ ကိုယ်ခံစားတာ၊ ကိုယ်သာသိ
ပြောရန်ခက်ပါဘိ။

လောကုတ္တရာ မသေဆေး ဓမ္မစာစု၊ သစ္စာလေ၏။ မှတ်တမ်းများကို။ ၂၁

- ◆ မမြ၊ ဆင်းရဲ ရုပ်နာမ်ဟာ
သုသဘောအတိုင်းသာ
- ◆ ပြုပြင်လာသမျှ သင်္ခါရ
နှိပ်စက်လွန်းတာမှ
- ◆ ပြန်ပြောပြလို့မရအောင်
ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲဘောင်
- ◆ ဆို့၊ ကြပ်၊ တင်းတောင့်၊ အောင့်နာများ
သေလုမျောပါလား။
- ◆ ဓာတ်လေးပါးရဲ့၊ သဘောဟာ
ဝိုင်းအုံနှိပ်စက်တာ။
- ◆ မြွေကြီးလေးကောင်၊ ဝိုင်းအုံခဲ
ကိလေသာရန်ပွဲ။
- ◆ နှိပ်စက်နေသမျှ၊ ကြည့်သိတယ်
ခံစားပြီး စွန့်တယ်။
- ◆ ဒုက္ခသစ္စာ မှန်စွာသိ၊
ဆရာ မှာလေဘိ။
- ◆ ဆုံးခန်းတိုင်ဖို့၊ ရှုဖြစ်အောင်
တွန်းအားသဘောဆောင်
- ◆ ကိလေသာကို၊ အသေသတ်
မဂ်နှင့် တန်တန်ဖြတ်။
- ◆ မမြဆင်းရဲသဘောဟာ
ဤရုပ်၊ နာမ်မှာသာ။
- ◆ ဝိုင်းခြားကြည့်ခါ၊ သေချာသိ
စွန့်ဖို့ မှာလေ၏။

- ◆ သေကောင်ပေါင်းလဲ၊ ခံရတာ
ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းပါ။
- ◆ ဒုက္ခလွတ်ရန်၊ စိတ်အနေအထား
မဂ်နှင့် ဖြတ်ခါတား။
- ◆ ဖြစ်ပျက်မဂ်နဲ့ ညီမျှအောင်
စွန့်မှုသဘောဆောင်။
- ◆ နောင်ခန္ဓာ၊ မလိုချင်ဘူး
ထွန့်ထွန့် ရုပ်နာမ်လူး။
- ◆ ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ် မလိုချင်
စိတ်နဲ့ စွန့်မှုထင်။
- ◆ ထင်မြင်လာတာ၊ မှန်သမျှ
စိတ်နဲ့ စွန့်ခါချ။
- ◆ ရုပ်၊ နာမ်ဓာတ်များ နှိပ်စက်တာ
အားပျော့ပျက်ပြယ်လာ။
- ◆ ရုတ်တရက်ကွယ်၊ ပျောက်ကာသွား
ဖြစ်ပျက်ကုန်ပြီလား။
- ◆ အရူဉာဏ်နဲ့ ရှုကြည့်တယ်
ဖြစ်ပျက်မတွေ့တယ်
- ◆ မဂ်ဉာဏ်တကယ်ဖြတ်ကာသွား
လျှင်မြန်လှပါလား။
- ◆ ဖြစ်ပျက်ဆုံးတဲ့ အာရုံမှာ
ဘဝင်ငြိမ်းလှတာ။
- ◆ အတော်ကြာကြာ၊ ခံဝင်စား
ဖိုလ်သဘောပါလား။

- ◆ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး။ ပြည့်ခဲ့ပြီ
ဘုရားသား၊ သမီးဖြစ်ပြီ
- ◆ အဖန်ဖန်၊ ဖိုလ်ဝင်စား
ကိုယ့်ကိုယ်ကို၊ စစ်ထား
- ◆ ဆရာနှင့်အတူ၊ သာသနာပြု
ကျေးဇူးဆပ်နိုင်မှု။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု

ပညတ် - သာသနာပြုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်
အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၆-၄-၂၀၁၁ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
နံနက် (၁၁ : ၀၂) နာရီ

နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန် (၁)

အာရုံကို အကြည့်သန်၍ သစ္စာသိဖြင့် အသိမှန်နိုင်ပါစေ။

ဤရုပ်ခန္ဓာ ဖောက်ပြန်တာကို
ဘယ်မှာကိုကြည့်ဘယ်လိုသိ
ရုပ်နှင့် ဓာတ်သား တဖွားဖွားမို့
ပေါ်ရာထင်ရှား မြင်ရဲ့ လား
တွန်းကာ တွန်းကာ တိုးနေတာကို
ဝါယောဓာတ်သား သိနိုင်သား
ပေါ်ရာထင်ရှား ဓာတ်ရုပ်များတို့
အင်အားသာရာ လက္ခဏာကို

ဖော်ပြနေသား အာရုံများ
 တွန်းသည့်ဝါယော ပူတေဇောဖြင့်
 မာထိ ပထဝီ၊ ဖွဲ့မိသည်နှင့်
 ယိုယွင်းပျက်စီး၊ ဓာတ်ရုပ်ကြီး
 ခန္ဓာအနှံ့ တဖျပ်ဖျပ်ဖြင့်
 ဖြစ်ပျက်အာရုံ၊ ရှုမကုန်ခင်
 နာသာခံခက်၊ ဒုက္ခချက်
 ငါ့ကိုယ်ငါကြည့်၊ ဝေဒနာသိမို့
 ငါနှင့် ဝေဒနာ၊ ခွဲခြားခါဖြင့်
 ဝေဒနာအသား၊ ဓာတ်အများ
 ငါ့ကိုမကြည့်၊ ဓာတ်ကိုသိမှ
 လှုပ်လှုပ်ကိုယ်ကောင် အယောင်ဆောင်၍
 ဓာတ်တွေရုန်းကြွ လောင်မီးထလျှက်
 သူငါမဟုတ်၊ တဏှာရုပ်၊
 တဏှာဆိုတာ၊ ကိလေသာဟု
 ဉာဏ်မှာထင်ရှား၊ သိနိုင်သား
 မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား ထိဓာတ်များဖြင့်
 ဓာတ်တွေပေါ်တိုင်း၊ အာရုံခိုင်းသမျှ
 မီးခြစ်ဆံဘူး - မီးခတ်ကူးသို့
 ခြောက်ပါးဖဿ၊ ဟုန်းဟုန်းထသည့်
 ရန်သူမီးဘေး၊ နီးနီးလေး၊
 သတိမပါ နေမိပါက
 စိတ်ဖြစ်လာတိုင်း ရန်သူဝိုင်းမို့
 ငြိမ်းနည်းမသိ ဒုက္ခအတိ
 ပြောရန်မသာ သဘောခန္ဓာမို့

သည်ပုံမြင်သိ ဒီလိုကြည့်
ခံစားသိတတ်၊ ဒုက္ခ မှတ်လျှင်
ဝေဒနာက္ခန္ဓာ သဘောသာမို၊
သူ့ကိုသာသိ မုန်းရန်ရှိ
ခံစားသိတတ်၊ ကောင်းသည်မှတ်လျှင်
ဝေဒနာ၊ တဏှာ၊ လက်တွဲကာဖြင့်
ရူပက္ခန္ဓာ ရုပ်နေရာကို
သိစိတ်၊ မှတ်စိတ်၊ ခံစားစိတ်တို့
ဆက်ခါ ဆက်ခါ၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး
အကြိုက်မကြိုက် အာရုံကိုက်၍
အာရုံဒွါရ၊ ကြောင်းကျိုးမျှဟု
သိမှတ်ခံစား သဘောတရားကို
ရုပ်၊ နာမ် ရှိသမျှ ဖြစ်ပျက်ကြမို့၊
စိတ်သင်္ခါရ၊ ကြည့်သိမှလျှင်
ရှေ့စိတ်ပျောက်ပျက် - ခံစားချက်ကို
နောက်စိတ်ကမုန်း ကိုယ် လွတ်ရုန်းမှ
နောက်စိတ်ကမုန်း ဉာဏ် လွတ်ရုန်းမှ
ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် အသက်ထွက်၍
တိခနဲပြတ်သင်္ခါရပ်မှ
ကိလေသာပြတ် ငြိမ်းမှုမြတ်မို့၊
သစ္စာမြင်သိ ပညာရှိ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် ၂၉-၇-၂၀၁၀ (ကြာသပတေးနေ့)

မွန်းလွဲ(၁၂:၂၅)နာရီ

နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန် (၂)
ကိလေသာနှင့် အာရုံ
မရှိနှင့် အသိ



ဝိပဿနာ ရှုစရာ ဉာဏ်မှာသိဖို့ရည်
 ရှေးသွားစိတ်ဆောင် သူပြုဆောင် သမုနောင် တတ်ပေသည်။
 ပထမစိတ် တရိပ်ရိပ် အတိတ်ဖြစ်လေပြီ။
 အကောင်း၊ မကောင်း တဏှာအကြောင်း
 ကောင်းကောင်း သိနေသည်။
 ကောင်းသည်လည်းမဟုတ် ဆိုးမဟုတ် ငုတ်တုတ် သိပြန်ပြီ။
 ရှေးစိတ်ဖြစ်ပုံ ကိုယ့်အာရုံ လုံးစုံသိမြင်မည်။
 စိတ်ကိုပြန်ကြည့် စိတ်မြင်၏ အရှိဖြစ်ပေါ်မည်။
 ကြည့်-သိ-မရှိ-စိတ်မရှိ သတိရှိလာပြီ
 ရှိ-သိ နေတာ စိတ်သင်္ခါ မြန်စွာရောက်နေပြီ။
 ကောင်းဆိုးဝေဒနာ စိတ်အစာ ပေါ်ပေါ်လာတတ်သည်။
 သံယောဇဉ်စိတ် ဥပါဒ်ဟိတ် အတိတ်ဖြစ်ကုန်ပြီ။
 လောင်မီးပမာ ဤမီးဇာ စိတ်စာ ထည့်နေသည်။
 ကိလေကျန်သမျှ ဤဒုက္ခ မုချသိမြင်မည်။
 ကောင်း၏ ဆိုး၏ တဏှာသိ ခုကြည့်မရှိပြီ။
 အကြီးအပွား သူကြီးထွား စိတ်များ ကြည့်မြင်မည်။
 ကောင်းကံ ဆိုးကံ သူသာကြံ ဖန်ဖန်လည်တော့သည်။
 စိတ်မြစ်ခိုင်မာ မြေဩဇာ ကျွေးတာကိလေမည်။
 ပေါက်ခါတူးဆွ ဉာဏ်ဓားမ ဖြတ်စွ အလီလီ။
 ကိလေပင်ကြီး အမြစ်ဆုံကြီး

အားကြီးလှပေသည်။

ခုတ်ဆွမရ မီးတိုက်မှ သင့်လှပေလိမ့်မည်။

ရုပ်ဝေဒနာ မှတ်သညာနှင့် သင်္ခါရတိုး
ဝိညာဏ်မျိုးတို့ အာရုံမှီရာ ချုပ်ငြိမ်းပါက
မဂ်ဉာဏ်ဖြတ်ခုတ် သူ့အလုပ်ကြောင့်
ပစ္စုပ္ပန်ဟာ ပျောက်ကွယ်ပါပေါ့။
ဖိုလ်လျှင်ဇောကျ တခဏဖြင့်
ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်ကာဖြင့်
နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက် ခဏရောက်
နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက် တကယ်ရောက်
အပါယ်လေးပါး တဖွားဖွားနှင့်
ဖြစ်နိုင်သည့်အခြေ မျိုးစေ့ကြွေပေါ့။
အပါယ်လွတ်ကင်း ဒုက္ခရှင်း
အဇ္ဈတ္တဟန် မငြိမ်းပြန်သည်
ရုန်းရင်းလှုပ်ရှား ကိလေများကို
လုံးဝလွတ်ကင်း အေးငြိမ်းခြင်း
ဒုက္ခ သုခ ထိုဓမ္မတို့
လားလားကွယ်ပျောက် ငြိမ်းမှုရောက်
ငြိမ်းအေးလိုတိုင်း စိတ်ညွတ်ခိုင်းလျက်
သန္တိသုခ ငြိမ်းမှုရ၏။

သာဓု-သာဓု-သာဓု

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၃၁-၇-၂၀၁၀ (စနေနေ့)

နံနက် (၆:၁၀) နာရီ

နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန်(၃)

ကာမဂ္ဂဏ် နှင့် အာရုံ

အာရုံကိုစစ် ရုပ်နာမ်သစ်
 အပြစ်ဟု မြင်မည်။
 ကိလေသာဟိတ် အာရုံစိတ်
 ရိပ်ရိပ်ဖြစ်ပေါ်သည်
 ဖြစ်ပျက်မသိ လစ်ချက်မိ
 သတိရှိနေပြီ
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကယ် လွန်တင့်တယ်
 အံ့ဖွယ်ဖြစ်နေသည်။
 ပစ္စုပ္ပန်မှာမရှိတာ သိတာသေချာပြီ
 သိမှား မှတ်မှား အယူမှား
 လှည့်စားတတ်ပေသည်။
 မမြဲတာလည်း မြဲတာပဲ
 ဆင်းရဲကိုလည်း ချမ်းသာပဲ
 ငါမဟုတ်ပဲ ငါပါပဲ
 မတင့်တယ်လည်း တင့်တယ်မြဲ
 မရှိကိုလည်း ရှိသည်ပဲ
 အယူလွဲဖို့ ကြံစည်
 ရှု-ပူ-နာ-လျှက် ကောင်းဆိုးချက်
 စဉ်ဆက်ဖြစ်ပေါ်သည်
 ဖြစ်သည့်သဘော အာရုံပြော
 သဘောသိလာပြီ



သမ္မဒယရဲ့ဒုက္ခ

ဖြစ်ပျက်နေတာ ကိုယ်မပါ
ကြာကြာကြည့်နိုင်ပြီ
ငေးလည်းမငေး တွေးမတွေး
ကြည့်ပေးတတ်နေပြီ
ငိုက်လည်းမငိုက် ကြိုက်မကြိုက်
စိတ်၌သိနေပြီ
တစ်ခါတစ်ရံ၌ စိတ်လွတ်လိုက်
စိုက်စိုက်ဝေးကွာပြီ
သူတို့သဘော ခန္ဓာပြော
စောကြော သိမြင်ပြီ
ပျက်အစဉ်ဟာ မချမ်းသာ
စိတ်မှာ သိလာပြီ
ကြာကြာကြည့်ပြ ထိုနှစ်ဝ
သဘောမကျ ဖြစ်လာသည်။
ကြာကြာသာကြည့် မုန်းရန်အတိ
ရုန်းသိစိတ်ပေါ်ပြီ
ဘယ်သူ့ကိုမုန်း ဆင်ခြင်ဦး။
ဆုံးရှုံးမှု မြင်မည်။
ရုပ်နာမ်နှစ်ဝ ဆုံးရှုံးသမျှ
သမုဒယ ဖြစ်နေသည်
ထိုအပူဘေးအယူလေး သမုဘေးဟု မြင်ပြီ
တားလည်းမပိုင် ကိုယ်မဆိုင်
လှိုင်လှိုင်ပျက်ကုန်ပြီ
စိတ်နောက်မပါ ဖြစ်ပေါ်ခါ

ပျက်တာ သိလိုက်ပြီ
 ရုပ်နောက်မပါ ဖောက်ပြန်တာ
 မုန်းကာသိလိုက်ပြီ
 ဒွါရခြောက်ဖော် အလွန်ပျော်
 အတော်ဆိုးကြသည်
 ရှု. မှတ်မြဲမှ ရုပ်နာမ်ဘဝ
 ဉာဏ်က မြင်လေပြီ
 မလှည့်စားနိုင် စိတ်မဏ္ဍိုင်
 ခိုင်ခိုင်သိနေပြီ
 လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား အသိများ
 ရှိထားနှင့်လေပြီ
 ကောင်းဆိုး နှစ်တန် သညာဉာဏ်
 မှတ်ရန် သူရှိသည်။
 ခံစားသိသမျှ မှတ်ကုန်ကြ
 အနိစ္စဟု မြင်ပြီ
 အနိစ္စမမြဲ ဒုက္ခထဲ တဝဲဝဲလည်သည်။
 တဏှာခင်သမျှ ဤဒုက္ခ မုချရှိနေမည်။
 သူ့ကိုမုန်းမှ ရန်းစိတ်ကြွ
 စိတ်ကလွတ်ချင်ပြီ
 ခန္ဓာကိုယ်ပြော သူ့သဘော
 စောကြောသိမြင်ပြီ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂-၈-၂၀၁၀ (တနင်္လာနေ့)

နံနက် (၇:၀၀) နာရီ

နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန် (၄)

ရုပ်နာမ်နှင့်	-	ဖြစ်ပျက်အမြင်
လောကနှင့်	-	ဖြစ်ပျက်အစဉ်
အချိန်နဲ့	-	အာရုံ
ကာမဂုဏ်နှင့်	-	အာရုံ
စိတ်အစာနဲ့	-	တဏှာ
တဏှာနဲ့	-	ပညတ်
တဏှာနဲ့	-	အာရုံ
အာရုံနဲ့	-	သတိ
သမုဒယနဲ့	-	လောဘ
စိတ်နဲ့အတိတ်	-	အနာဂတ်
စိတ်နဲ့	-	ပစ္စုပ္ပန်
ဒုက္ခနဲ့	-	စိတ်
သုခနဲ့	-	စိတ်
ဥပေက္ခာနဲ့	-	စိတ်
ပရမတ်နှင့်	-	စိတ်သင်္ခါရ

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂-၈-၂၀၁၀ (တနင်္လာနေ့)

နံနက်(၇:၃၀) နာရီ

ရုပ်တရား

ခန္ဓာ ငါးပါး အပျက်တရား

တစ်ချက်အနား မရှိပြီ

သေချာကြည့်မှ၊ သိသမျှ

နံ၊ ကြား၊ မရှိပြီ

ရုပ်တွေကိုစစ်၊ ရှာဖွေလှစ်

အပြစ်တွေ့ရပြီ

နာကျင်ခဲအောင်၊ အကျိုးဆောင်

ပျိုးထောင်တတ်ပေသည်။

ရုပ်ကိုအကြောင်းပြု၊ ဖောက်ပြန်မှု

ပျော်မှု မရှိပြီ

ဖောက်ပြန်နေသမျှ၊ ရုပ်သဘာဝ

ဒုက္ခဟုမြင်မည်။

နာ သာ ခံ ခက်၊ ကောင်းတစ်ချက်

တပ်မက်မှုပေါ်မည်

ရုပ်ကိုအကြောင်းပြု၊ ဖောက်ပြန်မှု

ဒုက္ခဟုမြင်ပြီ

ရုပ်သဘာဝ၊ သဘောက

ပြောပြ သိနေပြီ။

နာမ်တရား

ရုပ်-နာမ် ကြောင်းပြု ခံစားမှု

သိမှု ဖြစ်ပေါ်သည်။

နာကျင်ခဲအောင်၊ အကျိုးဆောင်



အပြင်ရုပ်

မာပျော့

ပူအေး

ဖွဲ့စည်း

လှုပ်ရှား

ရုပ်တရား

အတွင်းရုပ်

ပျိုးထောင်တတ်ပေသည်။
နာသာခံခက်၊ ကောင်းတစ်ချက်
တပ်မက်မှု ပေါ်မည်
ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု ခံစားမှု စုစုဖြစ်ပေါ်ပြီ
ခံစားသမျှ ကျိုးမရ အစိုးမရမှုပေါ်ပြီ
လုပ်ဇာတ်ပုံပမာ၊ ရုပ်ခန္ဓာ
သူ့သာ မြင်တတ်သည်။
အတွင်းသဏ္ဌာန် အရင်းခံ
ငြင်းဆန်တတ်ပြန်သည်
စိတ်ကိုပြန်ကြည့်၊ သင်္ခါသိ
ငါသိမရှိပြီ
အဇ္ဈတ္တဟန်၊ သဘောဉာဏ်
ပြောရန်ခက်ပေသည်။
ရုပ်မြင်ဝါဒ၊ ဤဒုက္ခ
စိတ်ကဖြစ်ပေါ်မည်။
သိမှုပေါ်လာ၊ သိစိတ်မှာ မြဲတာမရှိပြီ။
မှတ်သားမိသမျှ၊ ဤဒုက္ခ မုချ သိမြင်ပြီ
ခံစားမှုလဲ ထို့တူပဲ ဆင်းရဲလှချေပြီ
သင်္ခါရ ဖြစ်၊ ရုပ်နာမ်သစ်
ပျက် - ဖြစ် - သိလေပြီ
နာမ်မှာသိထား ထိုတရား ခံစားသိလာပြီ
အကြောင်းတိုက်လာ သဘောခန္ဓာ
မြန်စွာနှိပ်စက်သည်။
နာ - သာ ခံခက် တွေးတောလျက်

နှိပ်စက်နေတတ်သည်။
 ထိုသည့်သဘော ဒုက္ခတော
 အကြောသိရမည်။
 မကြိုက် အကြိုက်အာရုံ၌
 ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်သည်။
 နားလည်တော့မယောင်
 ယောင်တောင်တောင် - သိအောင်မရှိပြီ
 သဘောသဘာရုပ် ထိုအလုပ်
 ငုတ်တုတ်မေ့တတ်သည်
 အတွေးလမ်းကျော်၊ ပြေးလမ်းချော်
 အတော်နာတတ်သည်
 ငါးဖြာအာရုံကာမဂုဏ်
 အစုံနှိပ်စက်သည်။
 အာရုံသိမှု၊ ခံစားမှု ငြီးမှုဖြစ်ပေါ်မည်
 လွတ်မြောက်လိုမှု အာရုံစု သိမှုဖြစ်ပေါ်ပြီ။

ပရမတ်တရား

အာရုံမှာလျှင် သဘောပင်
 ပြောလျှင် ခက်တတ်သည်။
 အကြောင်းတိုက်လာ ဖြစ်ခန္ဓာ
 ပျက်ခါ မရှိပြီ
 ကြည့်သူမရှိ၊ မမြင်မိ
 သိမှု ပျက်လေပြီ
 သိရုံမျှလေး ခဏလေး
 ရေးရေးပျက်နေသည်။

လောကသုံးပါး၊ ဖြစ်ပျက်များ
သဘောတရား၊ သိလေပြီ
ပညတ်ပုံသဏ္ဌာန်၊ အဆင်းဟန်
ငြင်းရန်မရှိပြီ
ရုပ်-နာမ်-အာရုံ မရှိပုံ
အစုံသိလိမ့်မည်။
ထိုသဘောဉာဏ်၊ သတိမှန်
အသိဉာဏ်၊ ရင့်ရပြီ။
ခန္ဓာငါးဝ၊ ဖြစ်ပျက်ကြ
ဓမ္မဟုမြင်ပြီ၊

ထိုအသိလေး သိသိပေး
ဉာဏ်ရေးထက်လာမည်
မြင်လို့မရ၊ သိရုံမျှ ရှိကမရှိပြီ
အစွဲလွတ်ကင်း၊ စိတ်သန့်ရှင်း
ချက်ချင်း သိလိမ့်မည်။
နောက်စိတ်သင်္ခါ ဖွေးလက်ခါ
ငြိမ်းတာ သိလိုက်ပြီ။

သာဓု-သာဓု-သာဓု

အသိဉာဏ်တရားတို့ အဆင့်ဆင့်တက်၍ နေသာ ထိုင်သာ
ရှိသော ဉာဏ်တရားကို ရရှိနိုင်ကြပါစေ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၁-၇-၂၀၁၀
(တနင်္ဂနွေနေ့)

နံနက် (၈:၅၀) နာရီ

ဓာတ်လက္ခဏာ

ဝိပဿနာ ရှုသောခါ	မာ
ဉာဏ်မှာ သိရမည်။	ပျော့
အာနာပါန တွန်းပုံက	ပူ
သဘာဝသိမည်	အေး
တွန်းတိုင်းခဏ ပျောက်ကွယ်ကြ	ဖွဲ့စည်း
ဉာဏ်က ကြည့်ရမည်။	ထောက်
မျက်မှောက်ခဏ ရှုပျောက်ကြ	ကန်
ကိုယ်က သိလိမ့်မည်	သဘောဉာဏ်
စ လယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး	
ပျောက်ဆုံး သိလိမ့်မည်။	
ရှုသောအခါ ပူ၍လာ ပြောင်းခါပျက်ပြန်ပြီ	
အေးလိုက် ပူလိုက် တွေးတောလိုက်	
စရိုက် ပျက်နေပြီ	
တင်းသောခန္ဓာ ညောင်းကိုက်လာ	
နာတာပေါ် ပြန်ပြီ	
တင်းလျော့ ပြင်းပျော့ အလေးအပေါ့	
တွေ့တော့မရှိပြီ	
တင်းကာ လျော့ကာ ဖောက်ပြန်လာ	
ခါခါပျက်ကြသည်	
ဖွဲ့ခါယိုစီး ဓာတ်ရုပ်ကြီး	
ပူပြီး အိုက်ပြန်ပြီ	
ဝါယောတွန်းသမျှ တေဇောကြွ	
စိတ်ကသိနေပြီ	

တင်းမှု နာမှု ပထဝီအစု
ငါ ခုမရှိပြီ။

ဖွဲ့စည်းအိုက်ပြန် အာပေါဒဏ်

ဖန်ဖန်သိနေပြီ

ဓာတ်ရုပ် ဓာတ်သား တဖွားဖွား

ငါကားမဟုတ်ပြီ

သင်္ခါရမျိုး အစားထိုး

အမျိုးမျိုး ပျက်နေသည်

သူ ငါ မရှိ ဓာတ်ကိုကြည့် ပျောက်၏အလီလီ

ဖောက်ပြန်လာတိုင်း ဆင်းရဲခိုင်း အတိုင်းမရှိပြီ

ရုပ်မှာဓာတ်ပေါ် ကြာလာသော် အပျော်မရှိပြီ

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ် ဘယ်ပုံဖြစ်

ရုပ်ဖြစ်သိလိမ့်မည်။

☞ လေးပါးခန္ဓာ ဓာတ်ဝေဒနာနှင့်

သင်္ခါရမျိုး အစားထိုး၍

ဆင်းရဲဖန်ဖန် ဖြစ်ကြောင်းမှန်မို့

သိ-မှတ်-ခံစား ပြောင်းလဲသွားသည့်

နာမ်ခန္ဓာများ ဤလေးပါးလည်း

ရုပ်ဖောက်ပြန်သမျှ နှိပ်စက်ကြ၍

ကြည့်မှု သိမှု ဤနှစ်ခုကြောင့်

ဓာတ်သားနာမ်ရုပ် ဖြစ်ပျက်ချုပ်ဖို့

ခံစားမှုလေး မုန်းမုန်းပေး၏

ရှေ့နောက်စိတ်မှာ ငါမပါဘဲ

ချစ်လိုက် မုန်းလိုက်

ကြောင်းကျိုးကိုက်၍
 ရုပ်မှာ ဓာတ်ပေါ် ဖောက်ပြန်သော်ကား
 ရုပ်မှာ ဓာတ်ပျက် အသက်ဆက်၍
 ရုပ်နာမ်ပျက်များ သူခံစားပြီး
 သူ့သက်ဆက်ခါ နေရပါလည်း
 ငါ၏ခန္ဓာ တွေးလျှက်နာပေါ့
 တဏှာဝင်ဖမ်း အာသာငမ်း၍
 ဒိဋ္ဌိတဏှာ စွဲတတ်တာကို
 အဝိဇ္ဇာဖုံး အမှောင်ဆုံးမို့
 ကြောက်ဖွယ်လိလိ ပညာသိဖြင့်
 ဓာတ်ရုပ်နာမ်များ အစဉ်အားဖြင့်
 စဉ်ဆက်ခါခါ ပျက်နေတာမို့
 ရုပ်နာမ်ကိုကြည့် ကြောင်းကျိုးသိ။

သာဓု-သာဓု-သာဓု

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၄-၈-၂၀၁၀
 (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
 မွန်းလွဲ(၁၂:၄၀) နာရီ

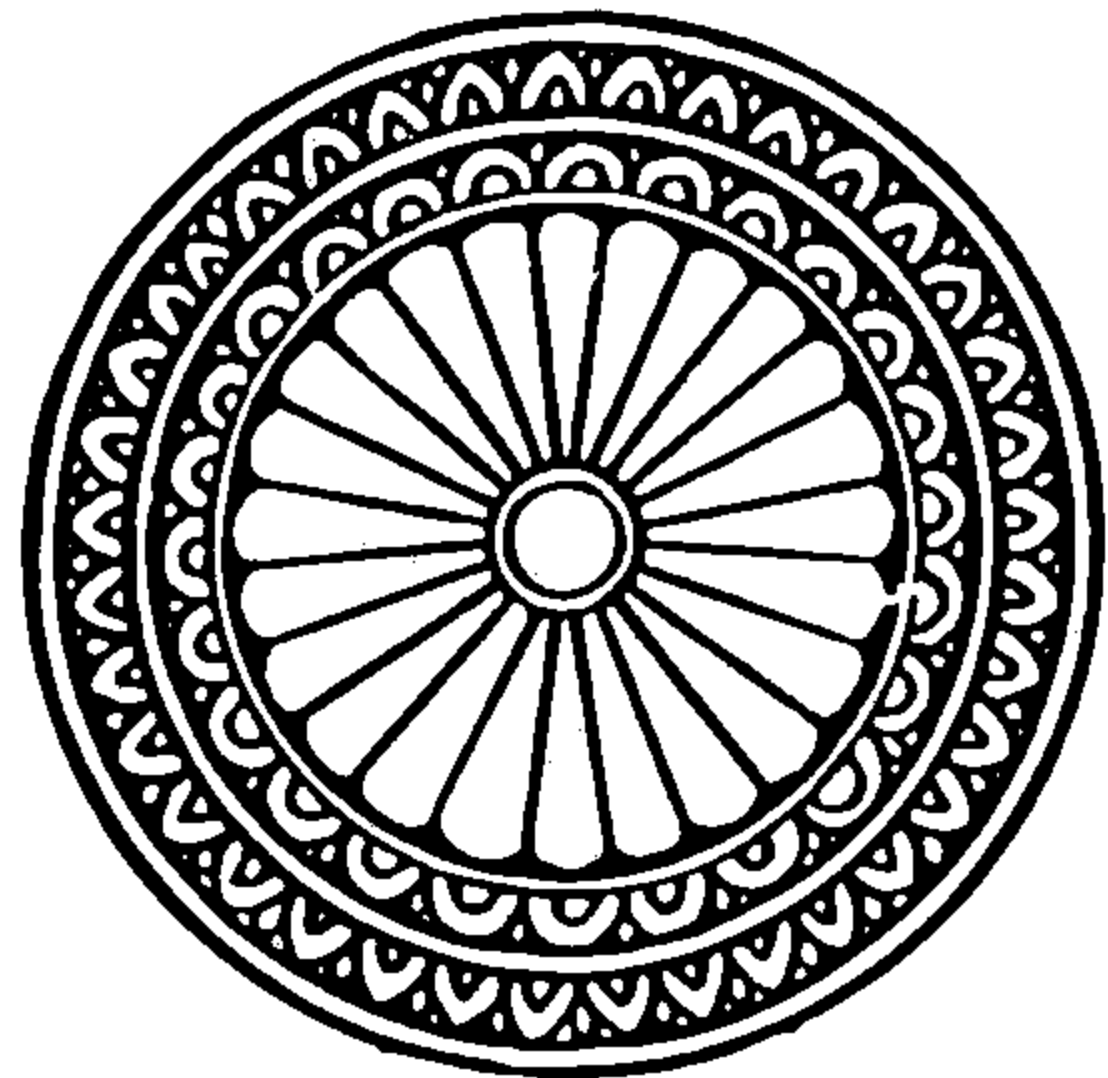
သိ - လည်

- ◆ မရဏဟာ သေခြင်းပါ၊ ဧရာလက်ချက် သိရမည်။
 ဧရာပေါ်က ဇာတိ ဘဝဖြစ်ကြောင်းမလှပြီ။
 ဇာတိဖြစ်ရ ကမ္မဘဝ ဖြစ်ရအလီလီ

ကာမအကျိုးရန်ဥပါဒါန်
အကြောင်းခံပြန်ပြီ။
ဥပါဒါန်ကျိုး၊ အကြောင်းမျိုး
တဏှာအမျိုးတော်နေပြီ။

◆ တဏှာဖြစ်ရန် ဝေဒနာ
ဖဿအကြောင်းခံသည်။
ဖဿအကျိုး၊ သဠာမျိုး
၆ မျိုးရှိလေသည်။
သဠာပေါ်ရန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်
ဝိညာဏ်အကြောင်းခံသည်။
ဝိညာဏ်ဖြစ်ရ သင်္ခါရ
ဉာဏ်က သိနေပြီ။

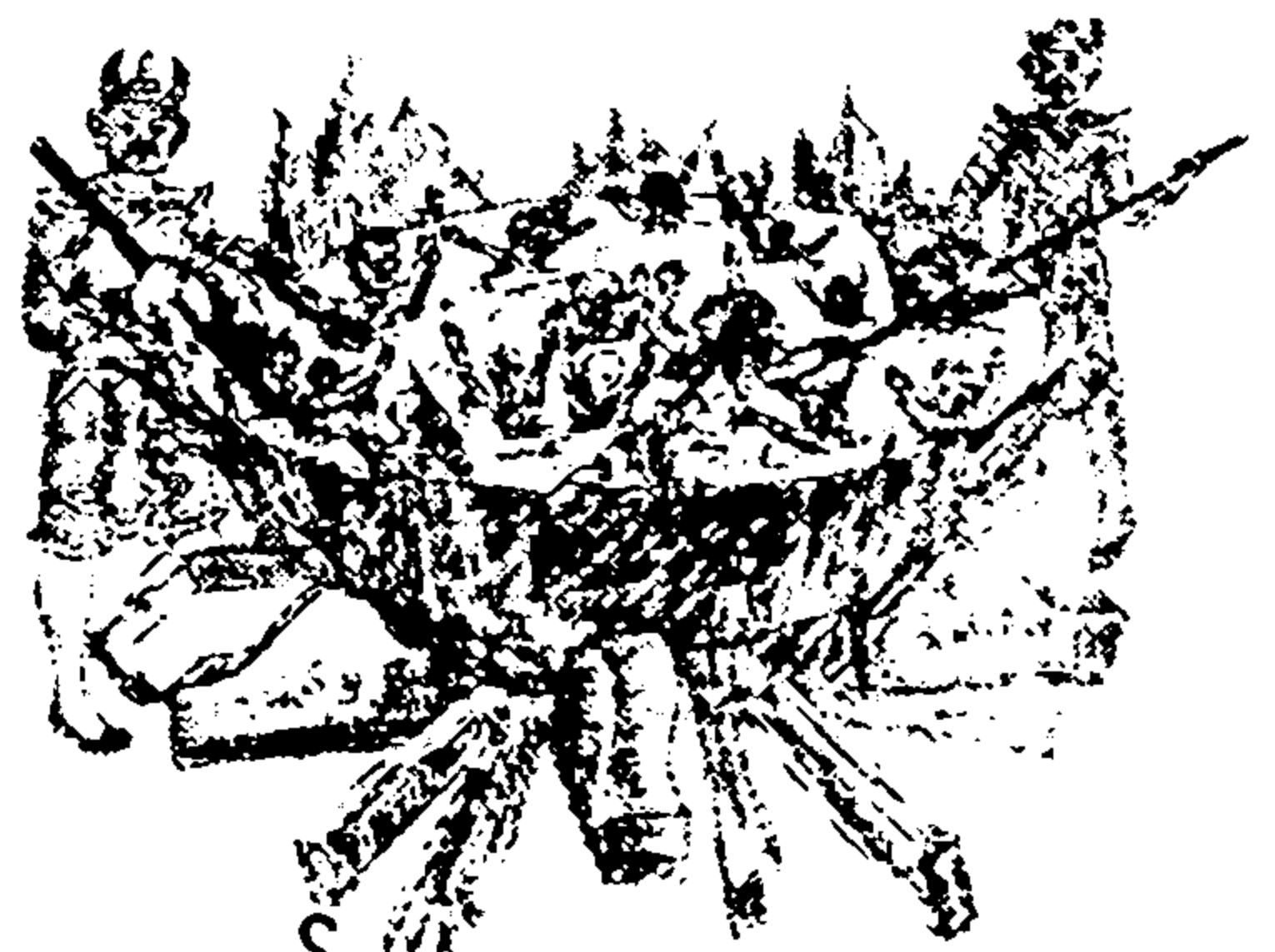
◆ ပြုပြင်မှုဟာ ဘယ်အရာ
မသိတာ (အဝိဇ္ဇာ) မည်။
ကာလသုံးပါး၊ မရပ်ငြား
လည်အားသန်လေသည်။
သမုဒယနယ်၊ ဒုက္ခတွယ်
အလည်မရပ်ပြီ။
ခြင်းရာ (၁၂) ပါး၊ တရားကိုယ်များ
ဘဝဖြစ်နေပြီ။
သုံးပါးအစပ်၊ ဘယ်သို့ဖြတ်
ထွက်ရပ်မြင်ရမည်။



ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - မမှတ်မိတော့

မသိ - လည်

အဝိဇ္ဇာ အဝိဇ္ဇာ ဟာ မသိတာ
 ပြုတာ သင်္ခါမည်
 သင်္ခါရ ပြုရင်း၊ ပြင်ရင်း - မဆုံးမချင်း
 မှန်းခြင်း မရှိပြီ။
 ပြုပြင်တိုင်းနော် (ဝိညာဏ်) ပေါ်
 သဠာယတန အာရုံ ၆ ပါး ပေါ်လိမ့်မည်။
 ဖဿ အာရုံပေါ်တိုင်း (ဖဿ) ခိုင်း
 ဝေဒနာ အနှိုင်းမရှိပြီ (ဝေဒနာ) ဖြစ်တော့သည်။
 တဏှာ အကြိုက်၊ မကြိုက် အစွန်းလိုက်
 ဥပါဒါန် (တဏှာ) ကိုက်တတ်သည်။
 ကမ္မဘဝ စွဲလန်းမိပြန်၊ (ဥပါဒါန်)
 ကံရဲ့ဘဝ ရလိမ့်မည်။
 ထိုအကြောင်းဆက်၊ အကျိုးတွက်
 ဇာတိ (ဇာတိ)ဘဝ ရလိမ့်မည်။
 ဇရာ (ဇာတိ)ကြောင်းခံ (ဇရာ) ဒဏ်
 မှန်မှန်အကျိုး
 ပျက်တော့သည်။
 မရဏ ပျက်တိုင်းခဏ(မရဏ)
 ဒုက္ခဘဝ တွေ့လိမ့်မည်။
 မသိမှုအကြောင်း၊ အကျိုးမကောင်း
 ဆင်းရဲကြောင်းအမှန်ဖြစ်တော့သည်။
 သိက္ခာသုံးပါး၊ ကိုယ်ကျင့်တရား



ဝိဇ္ဇာတရား ဖြစ်တော့သည်။

အကျိုးပေါ်တိုင်း၊ အကြောင်းနှင့်နှိုင်း

ဖြစ်တိုင်း သတိရှိရမည်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - မမှတ်မိတော့

ပြတ်လမ်း

- ◆ ခန္ဓာကိုကြည့်၊ ဝေဒနာရှိ
တဏှာငြိ တတ်ပါသည်။
ဝေဒနာအစပ်၊ ဖြစ်ပျက်ရပ်
သမုဒယ ပြတ်လေသည်။
ထိုသိဝေဒနာ၊ နိရောဓာ
တဏှာနိရောဓော၊ ဖြစ်လေသည်။
ရုပ်နာမ်အတွင်း၊ ဉာဏ်တွေရှင်း
လည်ခြင်းရပ်လေပြီ။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၆-၁-၂၀၁၁ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)

မွန်းလွဲ (၁၂:၄၈) နာရီ

အင်္ဂါတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတရားကိုယ်

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် - ဖြတ်လမ်း

- ◆ ဝိဇ္ဇာဉာဏ် - သစ္စာသိ
- ◆ သင်္ခါကြည့် - သိပြီ
- ◆ အကြောင်းခံ - နာမ်ရုပ်
- ◆ ခြောက်မျိုးတိုက် - ထိခိုက်ပြီ
- ◆ ဖြစ် - ပျက်ဉာဏ် - အလွန်မုန်း
- ◆ အရှုံးမရှိ - မြတ်ပြီ။
- ◆ ဝေဒနာ - တဏှာမကူး
- ◆ မစွဲဘူး - ရပ်ပြီ။
- ◆ ကံမပြု - ဘဝရပ်
- ◆ ဇာတိပြတ် - သတ်ပြီ။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု

အဖိုး ဟုတ်သည့် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဉာဏ်တော်အား
ရည်မှန်း၍ ပူဇော်ပါသည်။

ပညတ် - သာသနာပြုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့် အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၃-၆-၂၀၁၁ (သောကြာနေ့)
မွန်းလွဲ (၁၂:၄၅) နာရီ

မန်ဆင်းသူမရှိ ကြောင်းကျိုးသိ

- ◆ မူလနှစ်ဖြာ၊ အဝိဇ္ဇာကြောင့်
သစ္စာ ၄-ခု မသိမှုဖြင့်
၂ ခုပြထား ၄ ပိုင်းခြား၍
အကြောင်းအကျိုး၊ ၄ လွှာတိုးပြီး
အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်
၁၂ ပါး အင်္ဂါ၊ အဝိဇ္ဇာနှင့်
ဇရာ၊ မရဏ တရားကိုယ်ကျအောင်
မူလနှစ်ရပ်၊ သုံးပါးစပ်၍
ကာ၊ ကိ၊ ဝိ သုံး၊ ကာလသုံးနှင့်
နှစ်ဆယ်ခြင်းရာ၊ ဤရှစ်ဖြာကို
ဉာဏ်ဝယ်လင်းလင်း၊ အမြင်ရှင်းအောင်
အောက်ပါစာသား - သိစေသား။
- ◆ မသိလိုချင် စွဲလန်းမြင်တော့
လိုချင်အားထုတ် ဥပါဒါန်ရုပ်ဖြင့်
ကံကိုထပ်ပြု၊ ရုပ်နာမ်မှုတို့
ကြက်ဥ၊ ကြက်မ စရှာမရအောင်
မွေးသေမပြတ် ကြောင်းကျိုးစပ်၏။
- ◆ မသိပြုငြား၊ ကံအကြောင်းများကြောင့်
ကံနှင့်နာမ်ရုပ်၊ ကြောင်းကျိုးလုပ်၍
ဆက်လျက် သံသရာလည်နေတာကို
သဘာဝတရား သိစေသားဟု



ဖန်ဆင်းသူမရှိ၊ ကြောင်းကျိုးသိမှ
အကြောင်းကိုသတ်၊ အကျိုးရပ်လိမ့်။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် ၁-၆-၂၀၁၁ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
ညနေ (၄:၄၃) နာရီ

စိတ်ကိုသိမ္မပရမတ္ထ

ပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှာ စိတ်တွေရှိလို့
စိတ်ကိုသိဖို့ လိုအပ်တယ်
ပုဂ္ဂိုလ်မြင်ရင် ပြောင်းကာကြည့်တဲ့
အကြောင်းအရာသိဖို့ လိုအပ်တယ်။

စိတ်အဘိဓမ္မာ

သင်္ဂြိုဟ်ကို ပတ်ဝိုင်းလို့
ကိုးပိုင်းလုံး လွန်သိချင်
လေ့လာဖို့ ပြင်။

စိတ်အကျဉ်း ၈၉

အပိုင်းလိုက်သိအောင်ပင်
ဆင်ခြင်ကွဲ ဉာဏ်နဲ့။

စိတ်အကျယ် ၁၂၁

ကိုးဆယ်တစ်ယွင်း၊ စိတ်အကျဉ်းကို
ကျယ်ပြဆိုက တစ်ရာနှစ်ဆယ့်တစ်ပွား
မှတ်ယူထားလော့။
ဒိဋ္ဌိကတ၊ သိလိုကြမှု

လောဘမူ(၈)၊ ဒေါသမူ(၂) နှင့်
 မောဟမူ (၂) ပါး၊ ပေါင်းမိငြားက
 အကုသိုလ်စိတ် (၁၂) ဟိတ်ဖြင့်
 အကြောင်းဆုံခိုက်၊ ပေါင်းစုံတိုက်၏။
 အကုသိုလ်စိတ် ဝိပါက်၊
 စိတ် (၇) ချက်ဖြင့်
 အဟိတ်ကုသလဝိပါက် စိတ် (၈) ချက်တို့
 (၃) ပါးအဟိတ် ကိရိယာစိတ်ဖြင့်
 အဟိတ်စိတ် (၁၈) ပါး ဖြစ်ပေါ်ပွား၏။
 (၁၂) (၁၈) ပေါင်းစုံလှစ်က
 မတင့်တယ်သော စိတ်သဘော
 အသောဘန (၃၀) ရ၏။
 ကာမဤဘုံ၊ ကောင်းစိတ်ထုံ၍
 ကာမသောဘန (၂၄) ရဖို့
 ဉာဏသမ္ပယုတ် အကြောင်းဟုတ်ဖို့
 မဟာကုသိုလ်စိတ် (၈) ပါး ဖြစ်ပေါ်ပွား၍
 ကြိုးရင်းပါရမီ ပြည့်စေမည်၏။
 ဝိပါက်မဟာစိတ် (၈) ဖြာလည်း
 အိပ်ချိန်ဖြစ်ပွား နိုးသော်ငြားမူ
 ကုသိုလ်အကျိုးစိတ် ဖြစ်သည့်ဟိတ်ဖြင့်၊
 ပုထုမက သောတာ၊ သကဒါ၊ အနာဂါတို့
 အိပ်နေနိုးထ ကျိုးစိတ်ရ၏။
 မဟာကိရိယာစိတ်များ ထိုရှစ်ပါးလည်း
 ဘုရား၊ ရဟန္တာ စိတ်များသာမို့
 အစွန်း (၂) ပါး မရှိ ငြားဘဲ
 ကြောင်းလွတ်၊ ကျိုးလွတ် နိဗ္ဗာန်ညွတ်၏။

ကာမ (၁၁) ဘုံ၊ စိတ်ဖြစ်ပုံတို့
 (၃၀) (၂၄) ပေါင်းမြင်သေးတော့
 ကာမာဝစရ (၅၄) ရ၏။
 လောကီဈာန်စိတ်များ (၂၇) ပါးလည်း
 ဈာန်၏ကုသိုလ် ဆင့်ဆင့်ဆိုက
 ရူပါဝစရစိတ်များ (၁၅) ပါးနှင့်
 အရူပါဝစရ (၁၂) ရ၍
 ကုသိုလ်ဝိပါက် ကိရိယာချက်ဖြင့်
 မဟဂ္ဂုတ်စိတ်များ (၂၇) ပါးတို့
 မြင့်မြတ်သောစိတ်၊ သင်္ခါရိပ်ဖြင့်
 လောကီစိတ်များ၊ ပေါင်းကာပွားသော်
 (၈၁) ပါး အကျိုးပွား၏။
 သောတာ၊ သကဒါ၊ အနာဂါနှင့်
 အရဟတ္တမဂ် (၄) ပါး မဂ်စိတ်များဖြင့်
 ထိုကုသိုလ်စိတ်၊ လေးပါးဟိတ်ကြောင့်
 အကျိုးတရား၊ ဖိုလ်လေးပါးနှင့်
 ဝိပါက်ဖိုလ်စိတ်၊ (၈)ပါးဟိတ်ဖြင့်
 လောကီစိတ်များ (၈၁)ပါးတို့
 အကြောင်းစုံတိုက်၊ ပေါင်းစုံလိုက်က
 မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ဟောဖော် ပြသည့်
 စိတ်၏အကျဉ်း (၈၉)ကြွင်း၏။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့် အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ
 လင်္ကာရေးဖွဲ့ပြီးချိန် - ၂၉-၅-၂၀၁၁ (တနင်္ဂနွေနေ့)
 ည (၇:၂၅) နာရီ

စိတ်တို့အကျယ် သိနိုင်ပွယ်

စိတ်ကျဉ်း (၈၉) အကျယ်တိုးက
(၁၂၁) ပွားသိလိုငြားမှု
လော ဒေါ မော စိတ် (၁၂) ဟိတ်ဖြင့်
အ-ဟိတ် (၁၈) ပါး ပေါင်းကာ ပွား၍
အသောဘန (၃၀) ရပြီး
ကာမသောဘန (၂၄) ပြ၍
(၃၀)+(၂၄) ပေါင်းကာပေးလျှင်
ကာမာဝစရ (၅၄) ရ၏။
ဈာန်ကုသိုလ်များ ဆင့်ဆင့်ပွားသည့်
မဟဂ္ဂုတ်စိတ်များ (၂၇)ပါးတို့
ပူးပေါင်းလေသော် (၈၁) ပေါ်၏။
ဗြဟ္မာဘုံများ (၂၀) ကြား၌
သုဒ္ဓါဝါသ (၅) ဘုံရ၍
အနာဂါမ်များ ဖြစ်ပေါ် ငြားမှု
မဂ်ကုသိုလ်စိတ် (၂၀) ဟိတ်ဖြင့်
ဖိုလ်စိတ် (၂၀) ပေါင်းဖို့ရွယ်က
ပါ ဒု၊ တ၊ စ၊ ပဉ္စမ တို့
ဈာန်စိတ် (၅) ခု ကျော်ကာ ပြုမှ
ဥပေက္ခာစိတ်၊ မဂ်၏ဟိတ်ဖြင့်
ထိုမဂ်လေးပါး၊ မြှောက်ကာပွားသော်
မဂ်ကုသိုလ်ဟိတ် (၂၀) စိတ်ပေါ့။
ထိုနည်းတူစွာ၊ ဖိုလ်စိတ်မှာလည်း
(၂၀) ဖိုလ်စိတ် ဝိပါက် ဟိတ်တို့

ဘူရား

ရဟန္တာ

စိတ်

ပညာ

ပေါင်းကာရေတွက်၊ အကျိုးဆက်သော်
 လောကုတ္တရာ ဈာန်စိတ်များ (၄၀) ပါးတို့
 (၈၁) (၄၀) ပေါင်းဖို့ရွယ်က
 တစ်ရာနှစ်ဆယ့်တစ် (၁၂၁) ဂဏန်းဖြစ်၍
 စိတ်၏အကျယ်၊ သိမှတ်ဖွယ်ပေါ့။
 စိတ်၏အကျဉ်း၊ အကျယ် ဉာဏ်ရှင်းဖွယ်ကို
 ရေးဖွဲ့လှူငြား ကုသိုလ်တရားကြောင့်
 ဤကောင်းမှုကို၊ တောင်းဆု ဆိုက
 မင်္ဂလိယရှိပါး၊ ပြည့်စေသားဟု
 ပါရမီဖြည့်ကာ၊ ဆုပန်ပါ၏...။
 ယခုဘဝ-ခု ခဏ၌
 ဖြစ်ပျက် ဉာဏ်သွင်း မုန်းနေရင်းပေါ့။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့် အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၂၉-၅-၂၀၁၁ (တနင်္ဂနွေနေ့)
 ည (၆:၂၀) မှ (၈:၂၅) နာရီ

စိတ်နှင့်ဘုံ

စိတ်သုံးဆယ် ဘုံပိုင်းတော့
 ထုံထိုင်းတဲ့ လူအတွေ
 သွားကြ အပါယ်ပြည်။
 ရှစ်ထပ်တဲ့ ငရဲပြည်
 များစွာလေ အရံငရဲရယ်
 စိတ်သင့်ရာ ဘုံဘဝဆီသို့

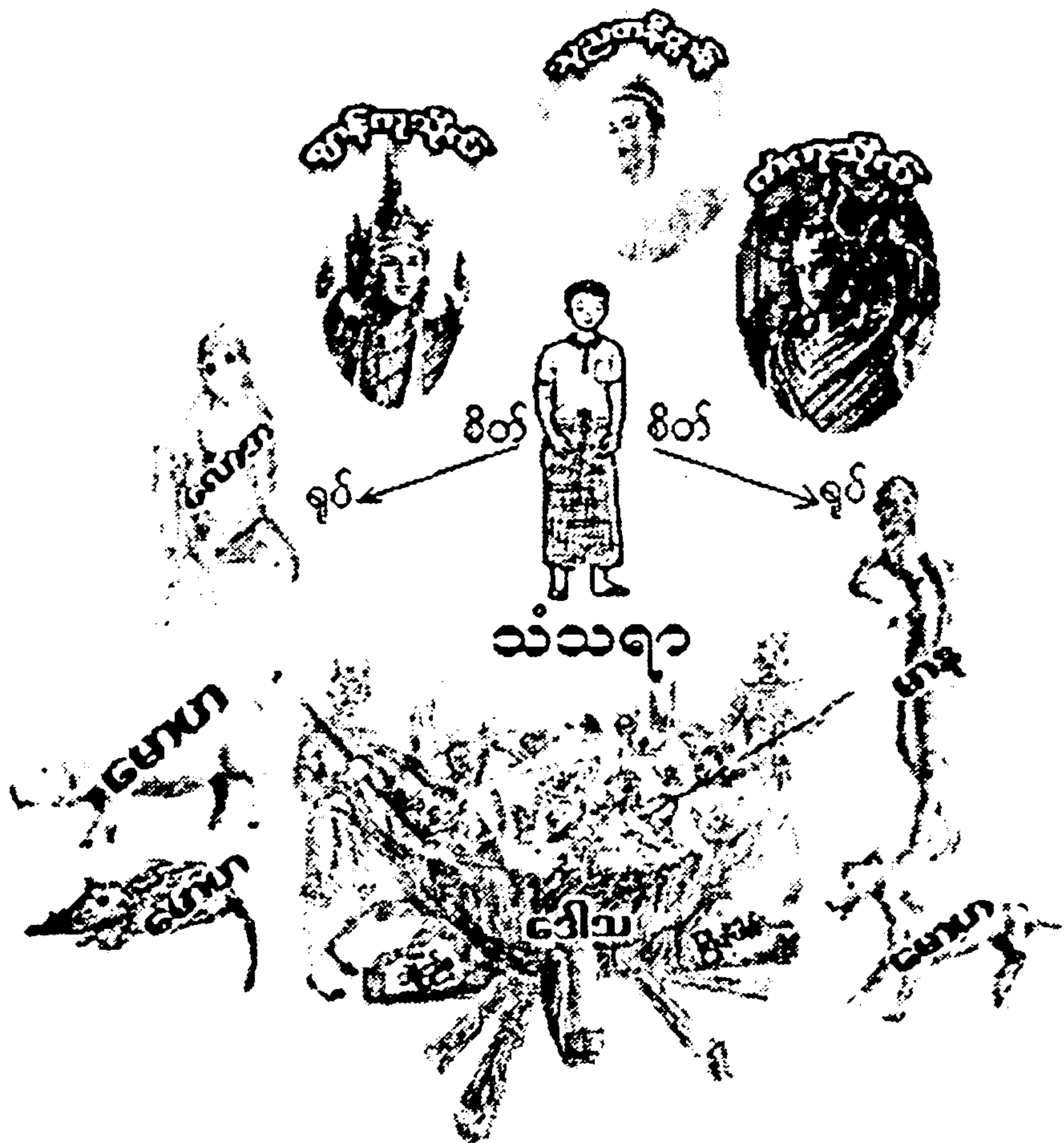


မျောလမ်းမှ မြုပ်ရရှာသည်
ဒုက္ခရှာ စိတ်သုံးဆယ်ပေါ့လေး။
ငရဲနှင့်တိရစ္ဆာန်ရယ်
ပြိတ္တာမကျန် အသူရကာယ် ဘဝဆီသို့
ညီမျှစိတ် ပို့တတ်ပါတယ်...။
ညီမျှတဲ့စိတ် ပို့တတ်ပါတယ်...။
သတိသာ တွင်တွင်ထားပါလို့
အဝိဇ္ဇာ အမှောင် ပျောက်ရင်
အလင်းဘက်ကိုရောက်။ %



ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့် အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ
လင်္ကာရေးဖွဲ့ပြီးချိန် -၃၁-၅-၂၀၁၁ (အင်္ဂါနေ့)နံနက်
(၉:၀၀) နာရီ

ဪ..... လောကရောက်လာ
ဤခန္ဓာနှင့်ရှာဖွေသိုမှီး
လောဘမီးဖြင့် သညာဉာဏ်ဖြင့်
မာန်တွေဝင့်၍ ကုန်လင့်ခဲ့သမျှ
ချင့်တွက်ရသော် စိတ်ရင်းစေတနာမဖြူပါဘဲ
ဟန်ဆောင်ကာလ များပြားလှ၍
ဖြူစင်စိတ်ထား လွန်နည်းပါးပြီး
စိတ်မှားဖြစ်တိုင်း ချိန်မဆိုင်းဘဲ
မဆိုင်းမတွ ဆင်ခြင်ကြ
အကုသိုလ်ကံ အဖန်ဖန်လည်း
ဧကန် ချင့်တွေး ချိန်မနှေး။



ကျိုးပေးချိန်ရောက် သူပေါ်ပေါက်ဟု
 ဉာဏ်ထောက်ရှုမျှော် နောင်ရေးနော်။
 ကာမဂုဏ်ဟိတ် အာရုံစိတ်ဖြင့်
 တစ်မှိတ်ခဏ ပဿာဒခေါ်
 မံသမျက်စိ တွေ့မြင်သိသမျှ
 မလိုဒေါသ လိုလောဘဖြင့်
 တရားမရှိ၊ အမှားအတိ
 တရားအသံ နားမှာလျှံလည်း
 လက်တွေ့ကျကျချမ်းသာမှဟု
 လောဘမှောင်တိုက် လွန်ပျော်ပိုက်ကြ
 သဘာဝကျော် ပကာသန မျှော်သမျှ
 ကံလောဘမို့ ခုဘဝ နိဂုံး ခရီးဆုံးသော်

လူထုံးတံထွာ သင့်ခန္ဓာလည်း
သုသာန်တစ်စ သံချိုင်းဝဌ်
ပုပ်ရည်ယိုစီး ရုပ်ပျက်ကြီးမို့
သင်္ဂြိုဟ်သမှု ကောင်းစွာပြုလည်း
သင်ပြုသည့်ကံ မျိုးစေ့ကျန်၍
ပဲ့တင်သံအဖြစ် ဘဝသစ်ပေါ်
ဪ..... ကံအထုပ်ကြီး အဘယ်ခရီး။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၂၆-၅-၂၀၁၀ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
နံနက်(၈:၀၀)နာရီ

ပညတ် နဲ့ ပရမတ်

ပညတ်ကိုကွယ်၊ မြင်ကာထားတော့
ခြေ၊ လက်၊ ခေါင်း၊ ခါး၊ ဖြစ်ပေါ့ကွယ်
ခြေလက် ဆံပင် ထိုအထဲမှာ
ပုံနဲ့သဏ္ဌာန် ဖုံးတတ်တယ်။
အမည်လေးကိုကွယ်၊ တပ်ကာသွားရင်
ပညတ်ရယ်လို့မှတ်ရမယ်။
ကိုင်ကာကြည့်ရင်၊ ထိတာသိလို့
အရှိတရားလို့၊ ထင်တတ်တယ်၊
နေ့စဉ် နေ့စဉ် ထိုအတိုင်းသာ
ပညတ်များနဲ့ ပျော်ကြတယ်။
မောဟသညာ၊ ပိတ်ကာထားတော့
ပရမတ်တရားနဲ့ ဝေးရတယ်။



ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ
သုညကမ္ဘာ

သန္တတိကို မမြင်ဘဲနဲ့
 အထင်တလွဲ ရှိကြမယ်။
 ကျက်စားအာရုံ ပညတ်အတွင်းမှာ
 ပုံသဏ္ဌာန်တို့ ဖုံးအုပ်တယ်။
 အဟုတ်ထင်ကာ၊ အယူလွဲရင်
 ဒိဋ္ဌိဝဲထဲ နစ်လိမ့်မယ်။
 သမ္မာ အမြင်၊ အယူရှိဖို့
 မြတ်သောအကျင့်၊ သိရမယ်။
 ထိုအသိကို၊ သရုပ်ခွဲလို့
 မဟုတ်မမြဲ၊ ကြည့်သင့်တယ်
 သိ မှတ် အာရုံ စုကာစည်းလို့
 ပညတ် သရုပ်ခွဲ ရမယ်။
 ကြာကြာကြည့်ရင် ရုပ်အကြောင်းကို
 အလုပ်ကောင်းက၊ သိလိမ့်မယ်။
 ငါမဟုတ်တာ ထင်ရှားဖို့
 အမြင်မမှားဖို့၊ သတိနဲ့ကွယ်
 လှုပ်ရှားနေတာ၊ ဘယ်လိုသဘောလဲ
 တကယ့်ကို၊ အပြောရခက်တတ်တယ်
 သေချာကြည့်ရင်၊ ရုပ်အတွင်းက
 လှုပ်ရှားမှုများ၊ တွေ့လိမ့်မယ်။
 အတင်းကိုကွယ်၊ ဉာဏ်မစိုက်နဲ့
 ခန္ဓာအလိုက်လေး၊ သိရမယ်
 သူ့သဘောကို၊ ပညာသတိနဲ့
 သဘာဝအတိုင်း၊ ကြည့်ကြကွယ်
 တွန်းကန်၊ ပူ၊ နာ၊ ဓာတ်သဘောကို
 ခံစားမှုနဲ့ သိလိမ့်မယ် ။

တကယ်ရှိတာ၊ ဒီသဘောမို့
ပရမတ် သဘောလို့၊ သိရမယ်။
ဓာတ်ရယ်၊ ရုပ်ရယ်၊ စိတ်ရယ် တွဲတော့
လှုပ်ရှားမှုသဘော၊ ဖြစ်ကြတယ်။
စစ်ဆေးနိုင်လေ၊ ရုပ်နာမ်သဘောရဲ့
လှုပ်ကြံမှုသဘော၊ သိလိမ့်မယ်။
၃၂ ပုံ ကောဠာသကို
သဘောဝါဒနဲ့ ခွဲကြည့်မယ်။
အပုံတိုင်းမှာ သတ္တိထူးပုံ
မြတ် သတိထူးနဲ့ ကြည့်ရမယ်။
မာ၊ ပျော၊ ပူ၊ အေး၊ ဖွဲ့စည်းပေး
မနေး သိလာမယ်။
အဲဒါမှ ပရမတ် ဉာဏ်ဓာတ်
အတတ်မြင်လာမယ်။

တပည့်ယောဂီအားလုံးတို့သည်-

ထိမှု၊ သိမှု၊ ခံစားမှု၊ ပြောင်းလဲမှု၊ သင်္ခါရမှ အစားထိုးမှု၊ စိတ်သင်္ခါရ
ညစ်နွမ်းမှု စိတ်သင်္ခါရ စင်ကြယ်မှု၊ လွတ်မှု၊ ငြိမ်းမှု၊ ချုပ်မှု
များကို အချိန် များများပေး၍ အရှိပရမတ် သဘောအသိတို့ဖြင့်
အမှန်သစ္စာ ဆိုက်သည်အထိ မကွေ့မကောက် တစ်ကြောင်းတည်း
သောလမ်းဖြင့် နိဗ္ဗာန် မြင်နိုင်ကြပါစေ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့် အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၇-၁-၂၀၁၀ (တနင်္ဂနွေနေ့)

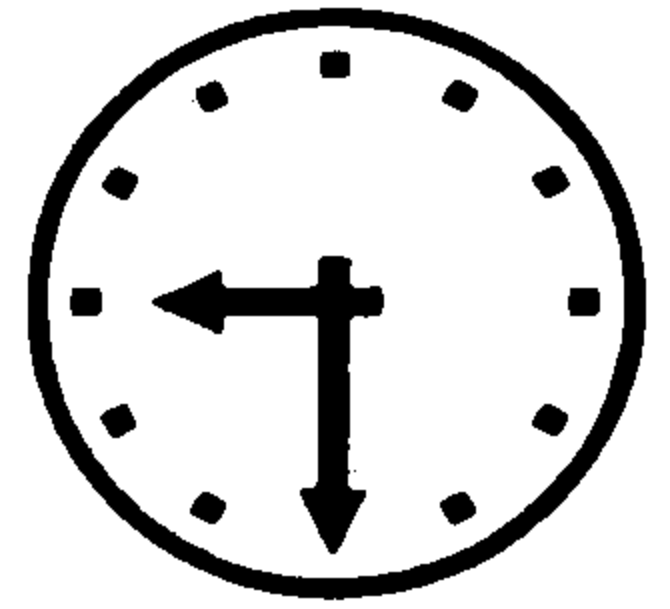
ည (၉:၀၅) နာရီ

ခဏ နဲ့ ဘဝ ⇔ ဘဝ နဲ့ ခဏ

တခဏတာ၊ မြင်မိပါရဲ့
 တခဏတာ၊ ကြားမိပါရဲ့
 မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိသိသွားသည့်
 ခဏငယ်ပေါင်း၊ သိန်းသန်းကုဋေ
 ပျက်ကြလေလည်း၊ မြင်ရင်းနဲ့ပျက်
 အမြင်မနက်တော့၊ သိရင်းနဲ့ပျက်
 တဏှာဖျက်တော့၊ အကြည့်မခံ
 အသိဉာဏ်၌၊ ပျောက်ပျက်သမျှ
 အစားပြု၍၊ ဟုတ်သယောင်ယောင်
 သူတုတ်နှောင်၏။

အာရုံလှည့်ဖျား၊ နာမ်ခံစားမှု
 ပညတ်ပေါ်တွင်၊ ချစ်စိတ်ဝင်၍
 အရိုးအရေ၊ မကျိုးကြေသမျှ
 ငါမြင် ငါသိ၊ ငါသာရှိဟု
 ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်၊ ပရမတ်ကို
 ဆက်စပ်မကြည့်၊ မမြင်သိ၍
 သူပဲ ငါပဲ၊ အယူလွဲ၏။

ဘေးဘီလှည့်ကြည့်၊ ဖျတ်သတိကြောင့်
 လောကသတင်း၊ ကြားမြင်ခြင်းဖြင့်
 ရေ မြေ လေ မီး၊ ဖျက်ဆီးခြင်းတို့
 တိုက်တာအိုးအိမ်၊ ထိုစည်းစိမ်နှင့်
 ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၊ မြောက်မြားစွာတို့



ခဏအတွင်း၊ ပျက်စီးခြင်းနှင့်
 ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာ၊ ကြုံတွေ့ပါမှ
 သူ ငါမမြဲ၊ ခဏပဲမို့
 သာမန်မျက်စိ၊ ပျက်ကုန်ဘိသို့
 ဉာဏ်မှာမျက်စိ၊ သေချာကြည့်မှ
 ပူပျက် ရှူပျက်၊ နာကျင်ပျက်တို့
 သတ္တဝါမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်ဘဲ
 လှုပ်လှုပ် ရွရွ၊ ဓာတ်ဘာဝတို့
 ဘဝအိုမင်း၊ ခဏတွင်းပင်
 သိန်းသန်းကုဋေ၊ ပျက်ကြလေပေါ့
 အချိန်ကာလ၊ တခဏတိုင်း
 ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ မြောက်များစွာတို့
 ရေတွက်မရ၊ သေကြေကြလည်း
 သူငါအစွဲအယူကွဲမှ၊ ခဏအရှိဘဝသိမို့
 ကြည့်နေရင်းက ပျက်ကုန်ကြ၏
 အရှိအထင်၊ အသိအမြင်တို့ ပါစင်အောင်လွဲ၊ ပျက်မစဲကို
 ခဏများစွာ မြင်တွေ့လာ၍၊ ဘယ်သို့ ဘယ်ရာ သူခိုင်မာလဲ
 နက်နက်တွေးထင် ဉာဏ်အမြင်၌
 ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ မရှိပါဘဲ၊ ခဏမစဲ ပျက်နေမြဲမို့
 ဘဝဆိုတာ ခဏပါပဲ၊ ခဏဆိုတာ ဘဝပါပဲ။ ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၂-၂-၂၀၁၀

(ကြာသပတေးနေ့) နံနက် (၆:၅၀) နာရီ

ဥပေက္ခာစိတ်မြတ်

- ◆ ရှေ့စိတ်ကလေး မရှိတာ
နောက်စိတ် ကြည့်သိပါ။
ဖြစ်ပျက်နေတာ ဒုက္ခပဲ
သစ္စာမြင်ဖို့ပဲ။
- ◆ ဖြစ်ပျက်ဒုက္ခတွေ့ရရင်
အမုန်းဉာဏ်တွေဝင်
ဘယ်သူ့ကိုမုန်းတာလဲ
ဖြစ်ပျက်ရပ်နာမိပဲ။
- ◆ ရုပ်၊ နာမ် နှစ်ခုဖြစ်တိုင်းသာ
ပျက်ဖို့ဖြစ်ရတာ။
နားတဲ့အချိန်မရှိဘူး
ထိတ်လန့် ဖွယ်ကိုကူး။
- ◆ မရှိတော့လို့၊ မကြည့်ချင်
သိလဲ မသိချင်
နာတာ၊ ကျင်တာမပါဘူး
ပျက်တာမလိုချင်ဘူး။
- ◆ မလိုချင်လဲ ဖြစ်ရတယ်
သင်္ခါရပေါ့ကွယ်
ဖြစ်နေတာကိုတဖန်မုန်း
သင်္ခါရရဲ့အဆုံး။
- ◆ ဖြစ်တိုင်း ပျက်တိုင်း၊ ငြီးငွေ့ တယ်
သံသရာကိုပေါ့ကွယ်
ပြုမိနေတာသင်္ခါရ
ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ဒုက္ခ။

- ◆ စိတ်တွေရှိလို့၊ ရုပ်ဖြစ်တယ်
စိတ်နဲ့ ရုပ်သဘောရယ်
မနောက်တွေကြုံစည်အုံး
ဝစီ၊ ကာယ မဆုံး။
- ◆ ငြီးငွေ့စိတ်ကလေး မုန်းလာရင်
ရင့်ဖို့ သာတွင်တွင်
အချိန်တန်ရင်၊ အဆုံးသတ်
ဥပေက္ခာစိတ်မြတ်။
- ◆ ကျောခိုင်းလိုက်တဲ့ စိတ်ကလေးဟာ
ဖြစ်ပျက်မရှိပါ
ခံစားတာကိုသူမသိ
အငြိမ်းဓာတ်တွေအတိ။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၃-၆-၂၀၁၁ (သောကြာနေ့)
နံနက် (၈:၄၅)နာရီ

အဆုံးအမနှင့်မာခ

- ◆ တစ်စင်းလှေငယ်၊ မြစ်ပင်လယ်၌
ဦးတည်လှုပ်ရှား၊ ကူးခတ်သွားဖို့
မြို့ရွာရှိရာ၊ ဘေးကင်းရာသို့
ပဲ့ကိုင်လှေရှင်၊ လမ်းညွှန်ပြင်၏။
လိုရာခရီး၊ ရောက်ဖို့နီးရန်
ရွက်တင်ပြန်၍၊ လှေရှင်တက်မ



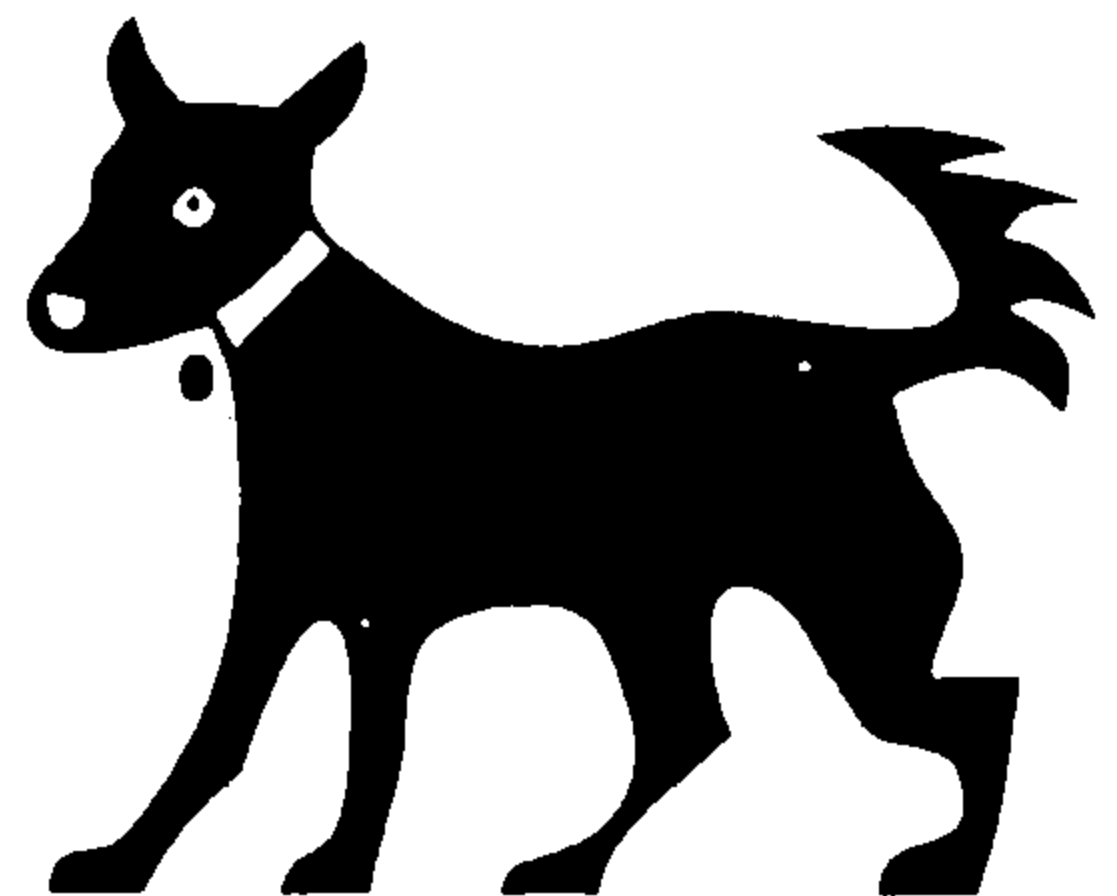
ပဲ့ပိုင်းမှလျှင်၊ လမ်းညွှန်ရှင်ပေါ့
 ကြမ်းတမ်းသောလေ၊ တိုက်ခတ်လေလည်း
 ဘေးဘီကိုကြည့်၊ သတိရှိ၍
 လှေတွင်ပါငြား၊ လူအများနှင့်
 ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ မပျက်ဖို့ရာ
 လမ်းမှန်ညွှန်ပြ၊ ဦးဆောင်ရ၏။
 ပဲ့ကိုင်လှေရှင်၊ ဆရာသခင်တို့
 ဆုံးမစကား၊ နားဝယ်ခါးသို့
 ပဲ့၏ဆုံးမ၊ မခံကြမှု
 နောက်နောင်တနေ့၊ ကျောက်ဆောင်တွေ့၍
 လှေဝမ်းကွဲကာ၊ နစ်ရရှာလိမ့်
 လင်္ကာဖတ်သူ၊ များမိုလ်လူတို့
 လှိုင်းကြီးလှေအောက်၊ ထင်မရောက်နှင့်
 ငါ့လှေ ငါထိုး၊ ဘယ်တိုးတိုးဟု
 မသိ အဝိဇ္ဇာ၊ မမြင်ပါနှင့်
 ရှေးအတီတေ၊ ကာလတွေက
 မျိုးရိုးစဉ်လာ၊ ကျင့်သိက္ခာ၏
 မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ၊ သာသနာသည်
 ပဲ့ကိုင်ဆုံးမ လမ်းမှန်ပြ၏။
 ဘဝခရီး၊ လှေငယ်စီး၍
 ရွက်စုံ၊ တက်ကုန်၊ လွင့်ချိန်ကြုံသို့
 အရွယ်အဆင်း၊ ပြည့်စုံခြင်းနှင့်
 ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ပေါကြွယ်ပါလျက်
 ခေတ်ပညာများ၊ တတ်ရှိထားပြီး
 ချွေရံသင်းပင်း၊ ပြည့်စုံခြင်းက
 အထင်တလွဲ၊ အမြင်ထဲသို့

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ရောက်ရှိလာပြီး
'တဏှာ' 'မာန' 'ဒိဋ္ဌိ' ကြွလျက်
အဝိဇ္ဇာစက်၊ တဏှာလက်ကြောင့်
ပဲ့နှင့်တူစွာ၊ မြတ်ဆရာတို့
သွန်သင်ဆုံးမ၊ မနာကြမှု
တစ်နေ့တစ်ကွေ့၊ ကျောက်ဆောင်တွေ၍
လှေငယ်ပျက်စီး၊ အပါယ်ခရီးပေါ့။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
ရေးဖွဲ့ချိန် - ၅-၆-၂၀၁၁(တနင်္ဂနွေနေ့) နံနက် (၇:၃၀)နာရီ
နောင်လာနောက်သား ခေတ်လူငယ်များအတွက်
နှလုံးသားမေတ္တာ စေတနာဖြင့် ရေးဖွဲ့ခဲ့ပါသည်။

အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာ သစ္စာနဲ့ပညာ

- ◆ ပေါက်ပွင့်ခွေးမျှော် သရုပ်ဖော်က
သစ်ပင်ပေါ်မှ မြင်သမျှတို့
ရဲရဲနီနီအပွင့်ဆီသို့။
- ◆ မြေခွေးအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့
သားတစ်ထင်ကာ တပ်မက်စွာဖြင့်
အာသာငမ်းငမ်း ကျရာဖမ်း၏။
- ◆ လေပြင်းအတိုက် ပွင့်ကြွေခိုက်တို့
အံ့ကိုက်မိဖမ်း အာသာငမ်းလည်း
နီနီရဲရဲသားတစ်ပဲဟု...
စိတ်ဝယ်ထင်ထား အသိမှားတို့
လျှာပေါ်အာဟာရ မရှိကြ၍



ထိုသည့်အရာမဟုတ်ပါက
သစ်ပင်ထိပ်ဖျားကျန်ရှိငြားသည့်
ထိုအရာများဟုတ်လိမ့်ငြားဟု
အာရုံ၊ တဏှာ ပေါင်းလိမ့်ကာဖြင့်
ပေါက်ပင်အောက်မှာ ဒုက္ခရှာသို့။

◆ ပေါက်ပွင့်ခွေးမျှော် ဉာဏ်ဖြင့်ပျော်၍
ငါတို့သည်လည်း ဘဝထဲ၌
ဆင်သေ၊ ကျီးမိုက် လောဘတိုက်သို့
ဘာမှမရှိဖြစ်ပျက်အတိကို
ရှိတယ်ထင်တတ်၊ ဒုက္ခထပ်၏။

◆ ငါကောင်ထင်ကာ လှည့်မိတာမို့
တဏှာစွဲလန်း ဥပါဒ်တန်းပြီး
ဝင်ရိုးသွက်သွက် လည်စေလျက်ပေါ့။
မရပ်မနားဒုက္ခခြားဖြင့်
လည်ကောင်းနေတုန်း၊ ကိုလူဖြုန်းတို့။

◆ လည်အားသန်သန်အပါယ်ကံမို့
လိမ့်လိုက် မျောလိုက် မြုပ်ဖို့ဆိုက်က
အပါယ်လေးပါး၊ အပြေးသွားကာ
ပြုသည့်ကံတိုင်းဉာဏ်ဖြင့်နှိုင်းပေါ့။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၅-၆-၂၀၁၁
(တနင်္ဂနွေနေ့)

မွန်လွဲ (၁၂:၃၅)နာရီ

ငြိမ်ချက် ရဲ့ အတိမ်အနက်

တရားရယ်နာ၊ အားထုတ်တာအလွန်ကြာလို့
ဝေဒနာမပေါ်၊ သေချာနော် ပြန်စစ်စို့
ဟုတ်လိုက်တဲ့နင်၊ လူမြင်ရင်အထင်ကြီးစရာပ
ဖြစ်ပျက်ရယ်မကျော်၊ လစ်ချက်ရယ်တော်တော်များရင်ဖြင့်
အားထုတ်တာကြာ၊ အသွားမဟုတ်တာ ဘယ်လမ်းဆီသို့
တကယ်မှန်းရည်၊ ဖြစ်ပျက်မလွဲရအောင်
စိတ်ရဲ့အစဉ်၊ အတိတ်နဲ့ဘဝင် ယှဉ်မငြိစေနဲ့။

အနာဂတ်တွေပေါ်၊ အတွေးတွေမချော်မိအောင်လို့
ထင်မိတဲ့အာရုံ၊ မြင်-သိရုံ အပျက်များကိုဖြင့်
ဝင်စားစွာသေချာကြည့်ရင်၊ ပျက်အစဉ်ပြင်မရတယ်
ဒီဘဝရုပ်ခန္ဓာ၊ ထိတ်လန့် ဖွယ်ရာ။

အတိတ်နဲ့ဘာဝနာ၊ ယှဉ်မလာစေနဲ့
မြင်တာတွေစာမဖွဲ့နဲ့၊ ပေါ်လာတဲ့အတွေးကိုယ်စီ
ပျက်ကြပြန်ပြီ။

လက်ကျရယ်သန်၊ အချက်ကျ မြန်မြန်နဲ့
ခန္ဓာအိမ်၊ ဘယ်သူဖျက်တယ်
ဓာတ်-ရုပ်-နာမ် ပျက်။

ပူချက်ရယ် နာ၊ သူပျက်တာ လူမသိအောင်
ဝေဒနာမပေါ်၊ သေချာနော်ပြန်စစ်မှ
ကျန်ရစ်တဲ့ ဤခန္ဓာ၊ ဟောင်းအိုလို့နာ

ဉာဏ်စိတ်နဲ့ ပညာ၊ အလွန်တရာကြွယ်မှ
ခန္ဓာကိုယ်သယ်ရပုံဖြင့်၊ စိတ်နဲ့ ရုပ်မချုပ်လျှင်
အလုပ်ခွင်ရှိသေးတာမို့၊ ဘယ်လောက်ပင်ငြိမ်ငြိမ်

အာရုံပေါ်အတိမ်အနက်ကို၊ ချိန်စက်လို့သိအောင်
 ဉာဏ်စိတ်နဲ့ပညာ၊ ကံအရိပ်ထင်မလာဖို့
 ဖြစ်ပျက်ရယ်ငြိမ်ငြိမ်၊ အာရုံလိမ်မခံရအောင်
 ပျက်မြဲရယ်အစဉ်၊ တစ်သက်စွဲဘဝင်အရှိတရားကို
 အာရုံမှာ နက်စွာသိအောင်၊ ကျင့်ကြပါစို့။

ပျက်နေတာအစဉ်ပ၊ သင်္ခါရသိပြီ
 ပျက်ကြောင်းရယ်ဖန်၊ အစဉ်ကြံစိတ်တွေဖြစ်အောင်
 စိတ်ဘဝင်ကိလေအောင်းတယ်၊ အကျိုးနော်တစ်ဖန်
 အသစ်ဉာဏ်စိတ်တွေဖြစ်တယ်၊ ပျက်ကြောင်းရယ်အတန်တန်
 အသစ်တဖန် ရုပ်-နာမ်ဖြစ်အောင်
 ပြုနေတဲ့စိတ်သင်္ခါ၊ ရှုသိလိုက်ပါ။

ဘဝနဲ့ရုပ်ခန္ဓာ၊ ပျက်အစဉ်အမျှင်တန်းကို
ပင်ပန်းစေဖို့၊ ကိုယ်တဏှာ ငြိတွယ်လျှက်ပါ
 ဉာဏ်စိတ်နဲ့ပညာ၊ မြင်လာတာအမှန်တရားကို
 ထင်မြင်လာမခံစားဖို့၊ ဉာဏ် ဓား နဲ့ခုတ်နိုင်ပြီ
 မုချနိုင်မည်။

တဏှာကိုမြင်၊ ငါ အထင်မာန်ချပါလို့
ခန္ဓာကိုသူမွေးဖို့၊ အယူအပေးမလုပ်ပြီ
နောင်မွေးဖို့ခန္ဓာ၊ ဉာဏ်အမှီမရှိဘူး
အသိကူးလို့ သင်္ခါ အပေါ် မှီ၊ နောင်ခန္ဓာရပ်ပါပေါ့လေး။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၂၂-၁-၂၀၁၀ (သောကြာနေ့)
 နံနက် (၇:၄၀)နာရီ

တစ်ထိုင် အသိ ကိုင် အကြည်သို့

ဝါယောနဲ့ အာရုံ
သူတွန်းပုံ အစုံလိုက်ကို
ဖြစ်ပျက်ကို အခြေခံရှု
တည်ငြိမ်မှု ထိုအခါ
သိရှိလိုက်တာ။

ပညတ်

လက္ခဏာ

ထိုအခါ ငါမရှု
သဘာဝအမှု ထိုအရာ
ရှုသိလိုက်တာ။

သဘောတရား

တွန်း ကန် လို့ ပူ နာ
လူတကာ အထင်လွဲတာမို့
ဓာတ်ထဲသို့ စိတ်ကိုရည်
ပေါင်းစည်းလိုက်ပြီ။

ဓာတ်နဲ့ စိတ်အလီလီ
ပျက်ပါပြီ ယှဉ်တွဲ
ဝေဒနာ - နာမ်မှာရောက်
ခန္ဓာပျောက် ဓာတ်ကောင်
ဓာတ်သားရယ် ကိုယ်ရောင်
ဓာတ်ရုပ်တွေ တပြောင်ပြောင်နဲ့
ခန္ဓာကိုယ် ဓာတ်တွေဖုံးတယ်
မုန်းလိုက်တာကွယ့်။

ရုပ်ခန္ဓာ ဘယ်ပျောက်
ဖြိုးဖြိုးပျောက် ဓာတ်ကောင်
ဓာတ်သားရယ် အရည်ပျော်

မှတ်သားသော် တကယ်ပျက်တာမို့
ဘယ်အချက်မှ မကူညီ တားမရပြီ
 ငြီးငြီးရယ်လောင် ရိုးတီးယောင်နာမ်တရားကို
 ခံစားလို့ မဖြစ်ပြီ။

အားကိုးရယ်ရှာ အစားထိုးတာဘယ်ဓာတ်ပါလိမ့်
တကယ်မှတ်တော့သိပြီ ရုပ်ဓာတ်ကိုယ်စီ
 ဓာတ်ကိုယ်စီ ရုပ်ကိုဖျက်တယ်
 ပျက်လိုက်တာကွယ့်။

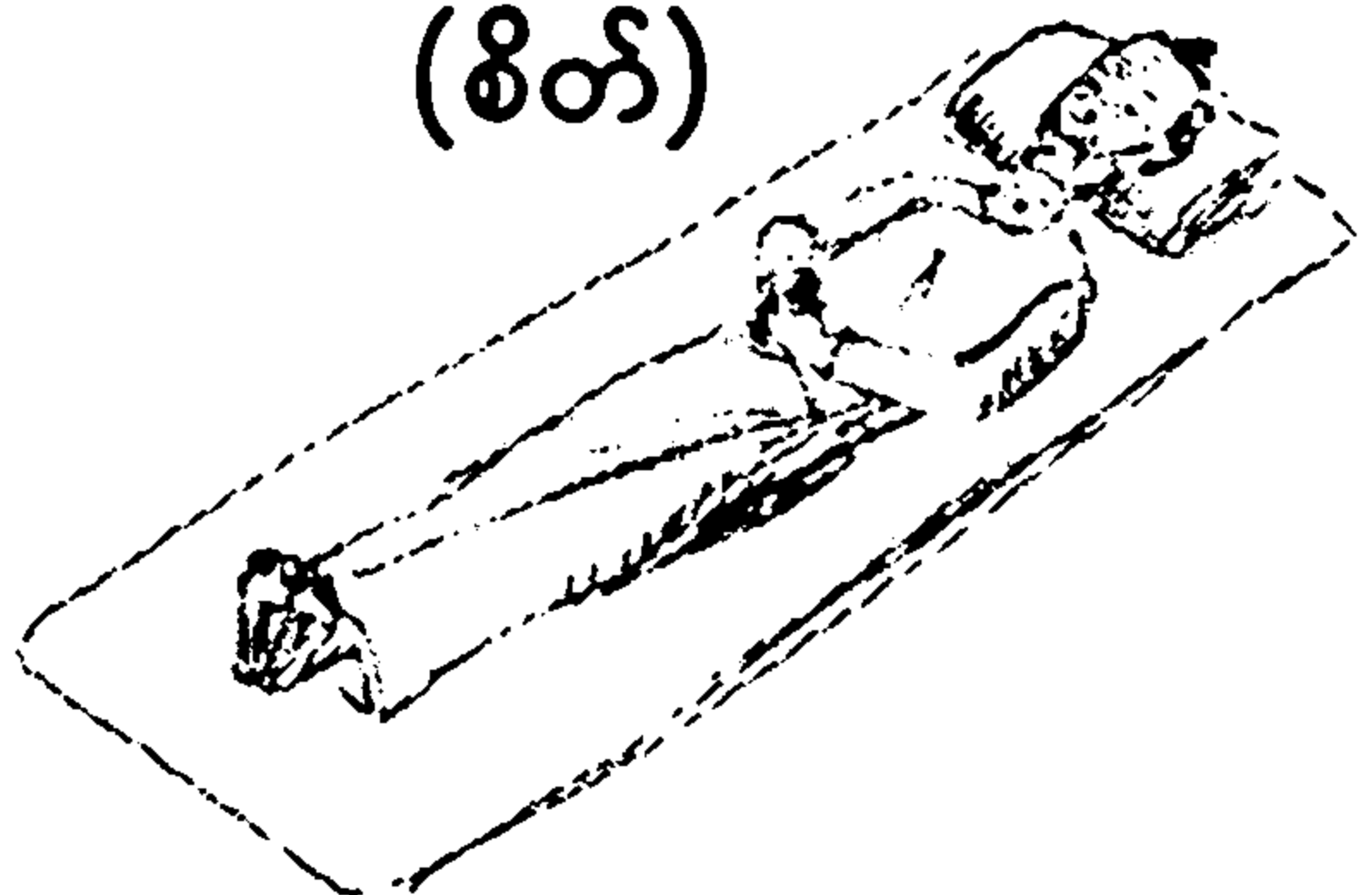
ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - မမှတ်မိတော့

နောက်ဆုံးကာလ ချာပန

ခန္ဓာကိုယ် ပုံပျက်တော့
 စုံမက်တဲ့ အမှုတဏှာ
 ဂုဏ်ပျက်တဲ့ ခုခါမှာ
 သမုတဏှာဖယ်သွား
 ယခုအခါစိတ်ထားဖြင့်
 (အတိတ်တရားမို့ထားခဲ့ချင်ပြီ)
 (အတိတ်တရားမို့ထားခဲ့ချင်ပြီ)
 စိတ်ထားတို့ အားနွဲ့ချင်သည်
 ပုထုဇဉ်စိတ်ထား
 (တရားနဲ့ယှဉ် သိကြပါစို့လား)
 (တရားနဲ့ယှဉ် သိကြပါစို့လား)

(ရုပ်)

(စိတ်)

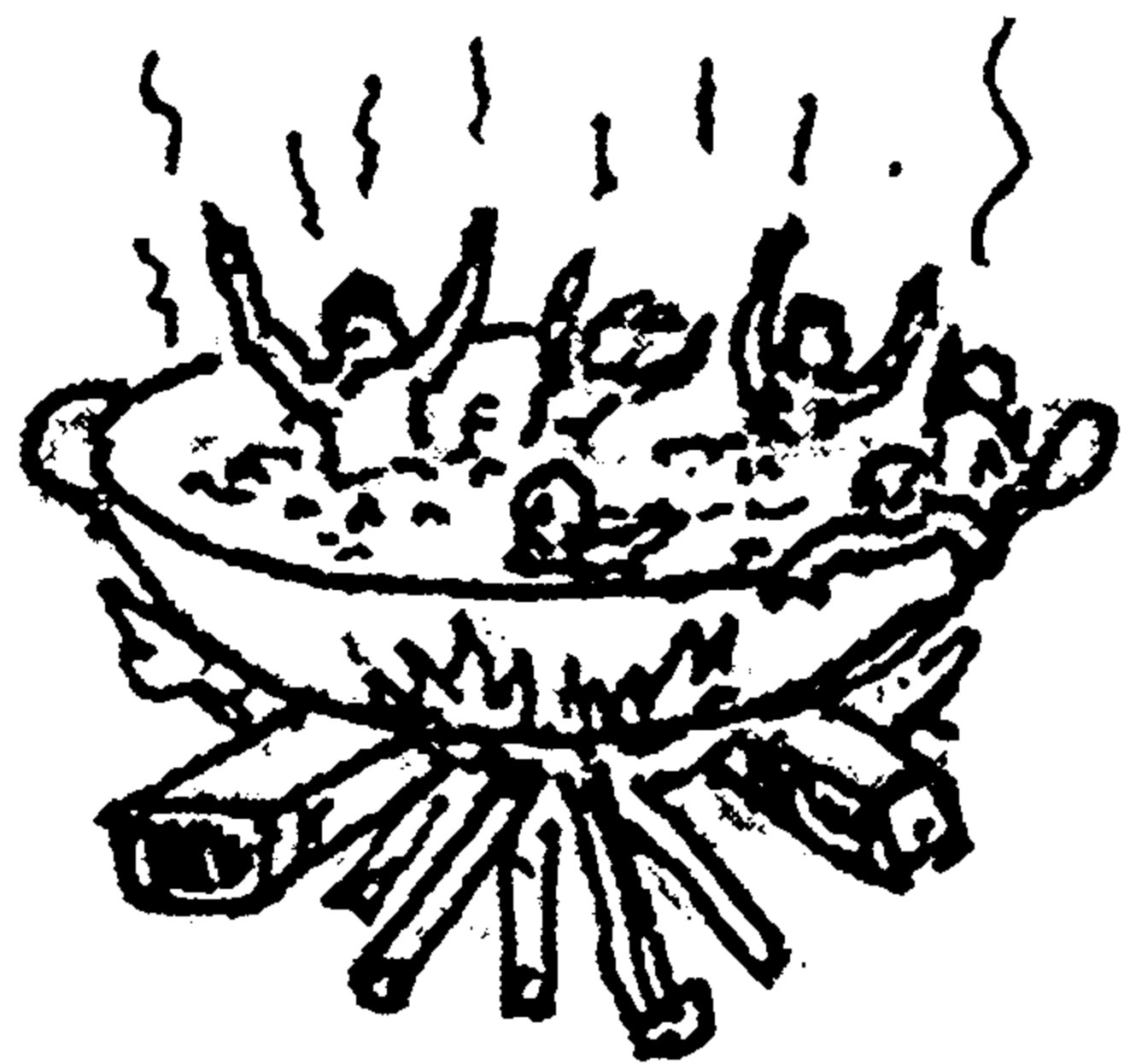


သံဝေဂယူစရာ သူမှာခဲ့တရား
ခန္ဓာမှာ ဉာဏ်စိုက်တော့
အံ့ကိုက်တော့တွေ့ပြီ
ဪ...ကြာလည်းမမေ့
ရှာလည်းမတွေ့
ငါလည်း တစ်နေ့ ပါတကား။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၀-၁၂-၂၀၀၉
(ကြာသပတေးနေ့) ည(၇:၃၀) နာရီ
ဖြူးဆရာတော်ဈာပနကိုကြည့်၍လင်္ကာရေးဖွဲ့သည်။

ကိလေသာလွန့် အပ္ပပြန့်တဲ့ဒုက္ခသည်

ပညတ်မြင်ရင် မေတ္တာတင်
သံဝေဂလည်းဝင်
ပရမတ်ပေါ်လျှင် သင်္ခါရ
ရှုခါ သိလိုက်ကြ
ပြုပြင်နေသမျှ ဖြစ်ကြတယ်
ကိုယ်ပြုလိုက်သမျှရယ်
ဒီရုပ်ဒီနာမ် ဘယ်ကရ
ဥပါဒါန် ကံဘဝ
စိတ်ဖြစ်ပေါ်သမျှ ကံရှိတယ်
စိတ်ပေါ်သတိရှိမယ်
ကိုယ့်အာရုံကို သတိထား



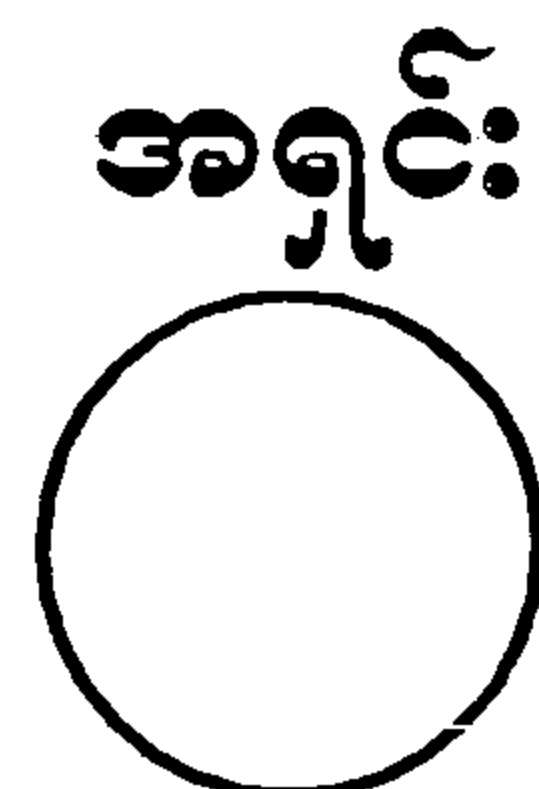
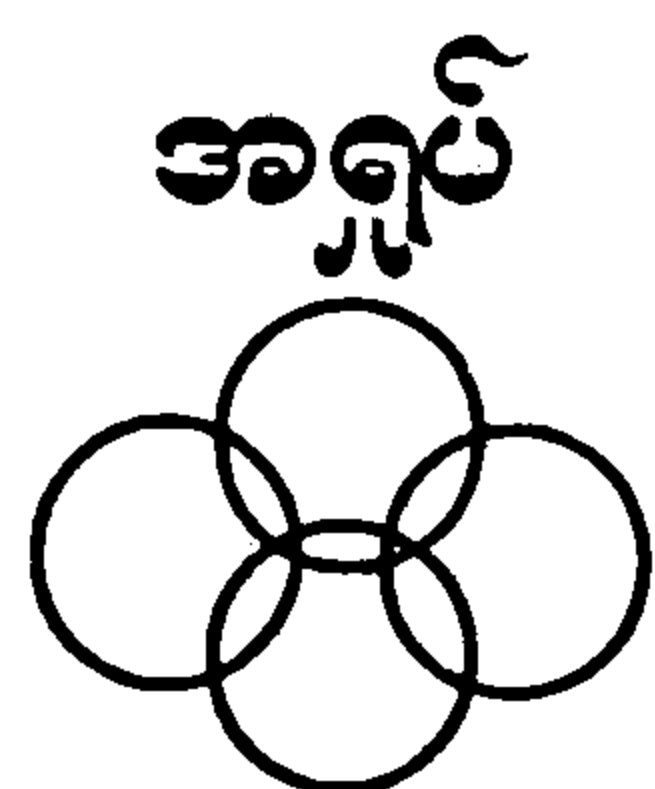
စိတ်တွေ အလွန်များ
 စိတ်နဲ့ ငါနဲ့ ရှုတတ်ရင်
 ကွဲကွဲပြားပြားမြင်
 စိတ်အသွင်မှာ ပေါ်တာက
 ကိလေသာဘဝ
 မငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်တွေဟာ
 ပူလောင်ပြင်းပြတာ
 ဝေဒနာ ခန္ဓာစွဲ
 ဥပါဒါန် ကံပဲ
 ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ ဖြစ်ပျက်အစဉ်
 ဉာဏ်ပညာကမြင်
 မြင်နေတာတွေ သင်္ခါရ
 အစားထိုးနေကြ
 ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ တည့်တည့်မှာ
 သူတို့ဖြစ်ပျက်တာ
 သူသူငါငါ မြင်ချင်လား
 အတိတ်၊ အနာဂတ်ကိုသွား
 ယခင်တုန်းကတွေ့ခဲ့တာ
 ရှေ့နောက်အကြောင်းသာ
 စိတ်အပေါ်မှာ ကိလေပိ
 နာကျင် ခံခက်ရှိ
 သေချာသိမှ အကြည့်သန် ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ ကံ
 ဥပါဒါန် ဘယ်မရှိ ကံကိုဖြတ်ကုန်ဘိ
 အစွဲရှိ မရှိ သိရအောင် ပရမတ်ကိုဆောင်
 မြင်အောင်သာ အာရုံကြည့်

လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာ၏
ကိလေသာကလွတ်မြောက်ရင်
လွတ်မှု၊ ငြိမ်းမှုမြင်
ထိုနေရာကို အာရုံပြု
သောက ကိုလွန်မှု
ထိုနေရာကို အာရုံပြု
လောက ကို လွန်မှု။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၄-၈-၂၀၁၀ (စနေနေ့)
မွန်းလွဲ(၁:၁၀) နာရီတွင် တပည့်ယောဂီများ ရှေ့၌
ရေးဖွဲ့ပေးပါသည်။

အပ္ပသည့်မ အဖြူထည်သို့

စိတ်နေရာမှာ စိတ်ဝင်လာ
စိတ်လေးသိလိုက်ပါ။
ရှေ့ကစိတ်ကို သိနေလား
ကောင်းတာဆိုးတာလား
အကြိုက်မကြိုက်သိလိုက်ရင်
စိတ်နောက် ကိုယ်ပါချင်
စိတ်တွေဖြစ်ပုံ ဘဝင်ထဲ
လှုပ်ခတ်ဖြစ်ပေါ်ဆဲ
ခံစားမှုများ ပြင်းတဲ့ခါ
တနဲ့နဲ့ နဲ့ပါ



ပြင်းခါ ပျော့ခါ သူခံစား
 ရုပ်ကိုစိတ်ခံစား
 ရုပ်မှာနာမ်နဲ့ ခံစားတာ
 ဖြစ်ကြောင်းပေါ်လို့ပါ
 ခံစားမှုကို သေချာရှု
 သိမှုလေးတစ်ခု
 သိမှုတစ်ခုဖြစ်လိုက်ရင်
 ရှေ့စိတ်ကိုသိမြင်
 တွန့်တို လိုချင် ရှေ့စိတ်များ
 နှလုံးအိမ်မှာပွား
 သေချာသိဖို့ ကြိုးစားတယ်
 နာမ်ရုပ် ဒုက္ခသည်
 ဆုတ်ယူသလို ကြေမ့သွား
 ခံစားနိုင်ရဲ့လား
 ဖြစ်ကြောင်းပေါ်လို့ ခံစားတာ
 ဝဋ်လိုက် တတ်လို့ပါ
 ကိုယ်ပြုတုန်းမှာ တပြုံးပြုံး
 အဝိဇ္ဇာအမှောင်ဖုံး
 အကြောင်းပေါ်လို့ ပြုသူမှာ
 သူစိတ်နဲ့သူပါ
 ဖြူစေချင်သလို မဖြူကြ
 အနတ္တမြင်ရ
 ကိလေသာဝဋ် ပြုကြတယ်။
 ပြုသူတစ်နေ့ဝယ်

ကံရဲ့ သံသရာ သတိထား
ကိုယ်တိုင် ဝဋ်ခံစား
ခံစားမှုများ ပြင်းခဲ့ရင်
ဤကဲ့သို့ဆင်ခြင်
အကြောင်းကိုသာ အမှန်သိ
တဏှာကိုမြင်မိ
ဆင်ခြေဆင်လက် များခဲ့ရင်
မုသာဝါဒဝင်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ဆုံး
သိအောင်လုပ်ပါဦး
ဖြေရှင်းကြတဲ့ သဘောဟာ
သူ့သဘာဝပါ
ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်သာ စစ်ပါဦး
မုသာဝါဒဖုံး
ကိုယ့်လောကနဲ့ ကိုယ့်ဖြစ်အင်
မြင်နိုင်ကြစေချင်
ဆင်ခြေတွေကို သတိထား
ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိထား
မုသာဝါဒ သုံးတတ်ရင်
တန်ဖိုးမဲ့သူပင်
မစင်ကြယ်ရင် လူ၊ နတ်များ
မစောင့်ရှောက်ပါလား
ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း ရေးဖွဲ့တာ
ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်ပါ

ပညတ်ကိုသာ မြင်ကာကြည့်
 ဝေဒနာ တဏှာငြိ
 စိတ်ကိုလိုက်ကြည့် သိရတယ်
 ဒို့များဖြစ်အင်ရယ်
 ပရမတ်ကို မမြင်ဘူး သူသူငါငါရူး
 အားလုံးခြုံလို့ သုံးသပ်ရင်
 ဒုက္ခနယ်ကိုမြင် ပြုပြင်စီမံတဲ့အလုပ်
 ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်
 ဤသင်္ခါရချုပ်ဖို့ရာ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ကြပါ
 နေ့စဉ်ခါခါ ပြောဆိုပြု
 ကိလေစင်အောင်ရှု
 ကိလေစိတ်များ နှိပ်စက်တာ
 ခံရလွန်းလို့ပါ သူသူငါငါ မမြင်ဘူး
 ရုပ်နာမ် အမြင်ကူး
 ဖောက်ပြန်နှိပ်စက် ခံစားတာ ရုပ်နာမ်ရဲ့ ဝဋ်ပါ
 ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာ ရုပ်နာမ်များ ငြီးငွေ့စေပါလား
 ပြုပြုခဲ့သမျှ ကိလေသာ အကျိုးမကောင်းပါ
 အကြောင်းကိုကွယ် အသေသတ်
 ရုပ်နာမ် သင်္ခါရုပ်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၁၂-၈-၂၀၁၀ (ကြာသပတေးနေ့)

နံနက် (၆:၄၅) နာရီ

တပည့်များအတွက် ခံစားရေးဖွဲ့သည်။

ဆင်းရဲမှုများ ရပ်ကြပါစေ။

လောကရဲ့ အဆုံး

အာရုံကိုကြည့်၊ မှတ်သတိ
ပေါ်ဆဲ ဝေဒနာ၊ ဒု-သု-က္ခာ
ဝေဒနာ သုံးပါး၊ သတိထား
ရှုငြားဧကန်၊ သတိဉာဏ်
အာရုံခြောက်ပါး၊ မိန်းတံခါး
မှတ်သားဧကန်၊ သတိဉာဏ်
အတန်တန်ဖြတ်၊ ကံ-ဉာဏ်-မှတ်
ဉာဏ်စားထက်ထက်၊ ခက်သွက်သွက်
ရှေ့နောက်သတိ၊ ကပ်ကာကြည့်
ရှေ့စိတ် နောက်စိတ်၊ ခပ်စိပ်စိပ်
အကဲသာခတ်၊ တဖျပ်ဖျပ်
သိမှတ်နိုင်မှ၊ တော်ရုံကြ
လက္ခဏာသုံးပါး၊ ဉာဏ်တရား
ယက်သဲ့ရေပါ၊ ရှုသိပါ
ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်၊ ဉာဏ်၌ဖော်
ပေါ်ရာကိုသိ၊ မကပ်ငြိ
ပေါ်ဆဲရုပ်-နာမ်၊ အရှုခံ
အတန်တန်ကြည့်၊ သိလေဘိ
လက္ခဏာသုံးပါး၊ ပိုထင်ရှား
နောက်နား သင်္ခါ၊ လိုက်သိပါ
ရုပ်တုံး နာမ်ဆုံး၊ ဖြစ်ပျက်မှန်း
အမှန်းဉာဏ်ရောက်၊ ထုတ်ချင်းပေါက်
သဘာဝပေါ်၊ ဖြစ်ပျက်ကျော်
သဘောသာရ၊ အိုလောက

ဖြစ်ကြောင်းကိုသတ်



ဖြစ်ကျိုးရပ်

အချစ် အမုန်း၊ လွတ်လမ်းဆုံး
ကိလေစင်ပ၊ ငြိမ်းလေစွ။

နေ့လယ်တရားစခန်းယောဂီများအတွက်ရေးဖွဲ့ အပ်ပါသည်။
ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်- ၂၅-၁၂-၂၀၀၉ (သောကြာနေ့)
နံနက် (၅:၃၀) မှစတင်ရေးဖွဲ့ပြီး (နံနက် ၆:၂၅) နာရီတွင်
ပြီးဆုံးသည်။

ဘဝ၏ အလှ

အလုပ်သာရှုပ်၊ စိတ်မရှုပ်
ပစ္စည်းသာရှုပ်၊ စိတ်မရှုပ်
အလုပ်လုပ်ရမည်။
စိတ်နောက်၊ ကိုယ်ပါ
မဖြစ်ရာ၊ မှန်စွာသိရမည်။
သီလတရား၊ ကိုယ်စိတ်များ
နှုတ်ဖျားထိန်းရမည်။
သီလကိုမြှင့်၊ အသိရင့်
ကြီးမြင့်သွားလိမ့်မည်။ (ကြီးမြင့် = သဘောထားကြီး၊
စိတ်ထားမြင့်မြတ်)

စိတ်ထားမြင့်မှ၊ လူ့ဘဝ
အရတော်ကြမည်။
ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဘယ်သို့မြင်
အရင်သိသင့်သည်။

ကိလေသာထုတ်၊ အလုပ်ရှုပ်
သင့်စိတ်မဟုတ်ပြီ။
ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်၊ နာနာကျစ်
အပြစ်မဟုတ်ပြီ။

အများကိုမြင်၊ တရားတင်
မြင်အောင်ရှု ရမည်။

လော၊ ဒေါ၊ မောဟ၊ အမှောင်ကျ
ဒုက္ခများကြသည်။

ကိုယ်၊ နှုတ်၊ မူရာ၊ ထိန်းသိမ်းကာ (သီလ သာသနာ)
မှန်စွာပြုရမည်။

ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်ထိန်း၊ ဘယ်မယိမ်း
ထိန်းသိမ်း၊ တတ်ရမည်။ (သမာဓိ သာသနာ)

ချမ်းသာ ဆင်းရဲ၊ ဝမ်းသာလည်း
ငါပဲမဟုတ်ပြီ။

ကိုယ့်စိတ်စစ်တမ်း၊ ဘဝင်ခန်း
ရွှင်လန်းလွတ်မြောက်၊ နိုင်ရမည်။

လွတ်မြောက်နေမှု၊ နိဗ္ဗာန်ဟု
ငြိမ်းမှု၊ သိရမည်။ (ပညာသာသနာ)

လောင်စာတွေသိမ်း၊ မီးအငြိမ်း
မထိန်းရတော့ပြီ။

သဘာဝတရား၊ သဘောများ
ကျင့်ပွားသိကြပြီ။

သတိတရား၊ အသိများ
ငြိမ်းအားဖြစ်တော့သည်။

အာရုံကိုတင်၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်
အစဉ် ပြုလုပ်နိုင်ရမည်။

ငြိမ်းချမ်းနိုင်မှ၊ လူ့ဘဝ
အရတော်ကြပါလိမ့်မည်။
(သာဓု - သာဓု - သာဓု)

နေ့လယ်တပည့်ယောဂီများအတွက် နှလုံးသားမှ အဆီညှစ်၍
ရေးဖွဲ့ပေးခဲ့ပါသည်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့် အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၂၉-၁၂-၂၀၀၉ (အင်္ဂါနေ့)
မွန်လွဲ(၁၂:၄၅) နာရီ

ဓာတ် ရုပ် အာရုံ = ငြိမ်း (နိဗ္ဗာန်)

ဓာတ်နှိပ်စက်တော့၊ ရုပ်ခန္ဓာ
နာတယ်ထင်တော့တာ။
သေချာစွာ၊ စူးစမ်းကြည့်
ပျက်တာထင်ရှား၏။
ပျက်ပြီးတဲ့နောက်၊ ထပ်ဖြစ်တာ
အဲဒါဝေဒနာ၊
ဝေဒနာသေချာကြည့် အနိစ္စ မြင်လေ၏။
ဓာတ်လေးပါးရဲ့၊ အပျက်ဟာ
ပြောင်းလဲ ဝေဒနာ
သဘော သဘာ၊ သေချာကြည့်
အဲဒါ သင်္ခါသိ။
ယောကျ်ား မိန်းမ၊ မရှိပါ
အဆင်းရုပ်တွေပါ။

ခေါင်းတွေ ခြေတွေ၊ ဖယ်ခါရှား
အဲဒါ သညာတရား။
နာမ ပညတ်၊ မှတ်တတ်တယ်
ဥပါဒါန်၊ အန္တရာယ်။
မှတ်ပြီးတော့ကွယ်၊ ပျောက်ပါ၏
တဏှာကို၊ ပြန်ကြည့်။
စွဲလန်းတတ်တဲ့၊ ထိုတဏှာ
ဉာဏ်နဲ့ရှုသိပါ။
ပူလောင်တာ၊ ခန္ဓာသိ
ဒုက္ခကိုမြင်၏။
လွတ်မြောက်ချင်လို့၊ ကြိုးစားတယ်
တို့များ၊ ဒုက္ခသည်။
ပြုလုပ်နေတာ၊ ဘယ်သူလဲ
ပြုသမျှကံပဲ။
မပြီးနိုင်တဲ့သံသရာ၊ ကံပြုသမျှဟာ
ကံတွေကို ဉာဏ်မှာသိ၊ အဲဒါပညာရှိ
အချစ်အမုန်းလွတ်ရမယ်၊ အနတ္တနယ်ပယ်
သူ့ ကိုကွယ်၊ မြင်ပြီလား
အနတ္တတရား။
ရှုသိခဲ့သမျှ ဤခန္ဓာ
အမုန်းဓာတ်တွေပါ။
ရှုသိနေတာ ဘဝင်ထဲ
မနော ဝိညာဏ်ပဲ။
သူ့ ခန္ဓာနဲ့ သူရှိတယ်
ငါးပါးဒုက္ခသည်။

ထိုဒုက္ခကို မြင်အောင်ကြည့်
 ခန္ဓာထဲမှာရှိ
 ဓာတ်ကြီးလေးပါး နှိပ်စက်တာ
 ခန္ဓာထဲမှာပါ။
 ငါးခန္ဓာ လွန်ဆင်းရဲ အာရုံပေါ်မှာပဲ။
 အာရုံခြောက်ပါး တွန်းပို့တယ်
 အပါယ် ရောက်ဖို့ကွယ်။
 ပညာနယ်ပယ် သတိ တရား
 လွတ်မြောက် နိုင်စေသား။
 ရှုသိသမျှ ဤခန္ဓာ
 အမုန်းဓာတ်တွေပါ။
 အလုံးစုံကွယ် သေချာစစ်
 သဘာဝ ရဲ့ အဖြစ်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၃-၁-၂၀၁၀ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
 မွန်းလွဲ (၁:၂၀) နာရီ

စိတ်အကြံ နဲ့ နိဗ္ဗာန်

ပျက်စီးမှုအဖြာဖြာ၊ စိတ်ရဲ့ဝေဒနာ
 ပူအေးမှုနာတာတာ၊ ဝေဒနာခေါ်မလား
 အမြင်မှာခံစားပေါ့၊ ဓာတ်သားလို့သိပြီ
 ရုပ်၊ ဓာတ်နဲ့အာရုံ၊ ငြိ တိုက်ပုံတကယ်ဆန်းတာက
 သိလိုက်ရုံ၊ ပယ်ကာဖမ်းပါမှ

ဝေးဝေးကိုရှောင်၊ နွေးနွေးတောင်မခံစားပါနဲ့။
ဒုက္ခကိုကျော်၊ မုချနော်တဏှာဖမ်းမှာမို့
လာလမ်းသို့ကြည့်ပါ၊ လွတ်စေဖို့သာ
ကံလမ်းရဲ့တဏှာ၊ ဉာဏ်ပေါ်မှာအတန်တန်ဖိတာမို့
စိတ်ထားမှာနော်၊ ပိတ်ကားပေါ်
တွင်တွင်ပျက်ပုံ၊ မြင်မိတဲ့အာရုံ
စွဲနေတတ်ပုံ။
အနိစ္စရယ်ဉာဏ်၊ ကိစ္စမှန် ကံဖြတ်ဖို့
သဘာဝပါနော်၊ ငါကနော်-ဝင်မရှုတ်ပါဘူး
ရှုသိတဲ့အာရုံ၊ ပျက်သိနေပုံ
အသိနဲ့ဘဝင်၊ အသိနဲ့ယှဉ်ခါခါ ကြည့်ပါမှ
ငြိမ်လှုပ်လှုပ်ထိုအရာ၊ ရပ်ပါတော့တာ။
ဉာဏ်စိတ်မှာနော်၊ အကြံစိတ်အဖြေပေါ်တော့
ဘဝင်ပုံ၊ ဘယ်လိုကျပါလိမ့်
မောဟနဲ့ ဥပေက္ခာ၊ ခွဲသိရမှာ
အစွဲရှိအရာရာ၊ သေချာစွာပြန်ကြည်
ဉာဏ်မိတဲ့သူမှာ၊ ရှုမြင်ရမှာ
မြင်သိပုံ၊ အာရုံကြမ်းရင်ဖြင့်
ဘဝင်ရပ်ထိုအကြည်၊ သူလှုပ်သည်ထင်ရှား
ခံစားမှုအစပေါ်ပြီ၊ လောဘရယ်မည်။
ဒွါရကဘဝင်စီ၊ သိမှုရယ်မည်
မြင်ရပုံ၊ ကပ်စွဲသမို့
ထပ်တလဲလဲပျက်ပုံ၊ စိတ်ရဲ့ မိပုံ
ညီမျှတဲ့အာရုံ၊ ဘဝင်ပုံအရိပ်ထိုးပါလို့

အရိပ်ကိုတဲ့၊ အကောင်ထင်
 ဖမ်းသည်သို့ပင်။
 ကံစိတ်တွေမြင်၊ ဉာဏ်အရိပ်ထင်ပုံကြောင့်
 ဥပါဒါန်၊ တွယ်ကာငြိ
 ဝ - မှမရှိဘဲ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၄-၁-၂၀၁၀ (တနင်္ဂနွေနေ့)
 နံနက် - (၂:၁၀)နာရီ

အစာ နဲ့ အာဟာရ

နတ်သုဒ္ဓါ အစာမှတ်
 တဏှာဖြတ်စို့ သေအောင်
 ရှုကြရအောင်။
 အမျှင်မှာ အသားဓာတ်၊
 ခါးစပ်စပ် နီကြောင်ကြောင်၊
 ညှီဟောင်ဟောင်စိတ်ထဲ။
 လျှာထဲက ငါစွဲကိုယ်စီ၊
 ရှုသိရမည်။
 ချို ချဉ် ငန် အဖန် ဓာတ်၊
 ပျော့ဖတ်ဖတ် ထိုအရာ၊
 ဝါးလိုက်ရတာ။
 အရိုးက တဖန်နာ၊

ဉာဏ်အရာ သတိတရား၊
အသိများဖြင့် တိုးလိုက်ပါပြီ၊
အဖိုးထိုက်ပြီ ဉာဏ်ထဲ၊
ရုပ်သွားရယ် အမာ၊
ထိုအသားဟာ ပျော့ပြဲဖို့၊
အံ့သွားနဲ့ ကြိတ်ပြီ၊
ပျော့မာမှုသည်၊
လှုပ်ရှားမှု အလီလီ၊
ပျက်နေပြီ စဉ်အမြဲ။

ပြောင်းလဲအသိ ပရမတ်ပေါ်ပြီ၊
တကယ်မြတ်ပြီ စိတ်ထဲ၊
အကြိတ်အခဲမရှိ သိလိုက်ပါပြီ၊
ဓာတ်ရုပ်ကိုယ်စီ၊
ပုပ်စပ်မှုအလီလီ ရှိပြန်ကြသည်။

အသိမှန်မှစွဲရှာ၊ မုန်းချက်နာနာ
ရှုံးချက်ကဝေဒနာ၊ ပြုံးမပျက်ပါစိတ်ထဲ
ရုပ်အစွဲတို့၊ အသဲနာပြီ
အစွဲနာတွေ၊ လွတ်ပါပေါ့လေး။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၉-၁-၂၀၁၀ (အင်္ဂါနေ့)
မွန်းလွဲ (၁:၂၀) နာရီ

ဒုက္ခနှင့်သစ္စာ

သမုဒယ

ဧရာပေါ်က၊ ဇာတိဘဝ၊ ဖြစ်ကြောင်းမလှပြီ

နှင့်

ဇာတိဖြစ်ရ၊ ကမ္မဘဝ၊ ဖြစ်ရအလီလီ။

ကာမအကျိုးရန်၊ ဥပါဒါန်၊ အကြောင်းခံပြန်ပြီ

ပညာ

တဏှာနှင့်ဝေဒနာ၊ ပေါင်းမိကာ၊ ဖဿအကြောင်းခံသည်။

ဖဿအကျိုး၊ သဠာမျိုး၊ ခြောက်မျိုးရှိလေသည်။

သဠာပေါ်ရန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်၊ ဝိညာဏ်အကြောင်းခံသည်။

ဝိညာဏ်ဖြစ်ရ၊ သင်္ခါရ၊ ဉာဏ်ကသိလေသည်။

ပြုပြင်မှုဟာ၊ ဘယ်အရာ၊ မသိတာ အဝိဇ္ဇာမည်။

ကာလသုံးပါးမရပ်ငြား၊ လည်အားသန်လေသည်။

သမုဒယနယ်၊ ဒုက္ခတွယ်၊ အလည်မရပ်ပြီ။

ခြင်းရာဆယ်နှစ်ပါး၊ တရားကိုယ်များ၊ ဘဝများဖြစ်နေပြီ။

ထိုအကြောင်းထွက်၊ အကျိုးတွက်

ဇာတိဘဝရလိမ့်မည်။

ဇာတိကြောင်းခံ၊ ဧရာဒဏ်၊ မှန်မှန်အကျိုးပျက်တော့သည်။

ပျက်တိုင်းခဏ၊ မရဏ၊ ဒုက္ခတွေ့လိမ့်မည်။

မသိမှုအကြောင်း၊ အကျိုးမကောင်း

ဆင်းရဲကြောင်းအမှန်၊ ဖြစ်တော့သည်။

သိက္ခာသုံးပါး၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ဝိဇ္ဇာတရားဖြစ်တော့သည်။

အကျိုးပေါ်တိုင်း၊ အကြောင်းနှင့်နှိုင်း၊

ဖြစ်တိုင်းသတိရှိရမည်။

(မရဏ)ဟာ၊ သေခြင်းပါ၊ ဧရာလက်ချက်သိရမည်။

ဖြစ်ပျက်မြင်တိုင်း၊ ဒုက္ခနှိုင်း

ဖြစ်တိုင်းမှန်မှန် သိရမည်။

အကျိုးမျှော်သော်၊ ဒုက္ခပေါ်
သစ္စာလမ်းပေါ် ရောက်လိမ့်မည်။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်- ၁၂-၆-၂၀၁၁ (တနင်္ဂနွေနေ့)
မွန်လွဲ (၂:၀၅)နာရီ

ခရီးသည်တိုင်းအတွက် လောကဓံနှင့်ညက်

လောကတံထွာ ဓမ္မတာကို
ရင်ဆိုင်ခံစား အိုလူသား
ခံစားမှုများ အလွန်များ၍
သူ့ဘက် ငါ့ဘက် သိပ်မတွက်နှင့်
ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာ သင်ကျန်းမာဖို့
ကိုယ့်ဘဝရှေ့ရေး တည်ငြိမ်အတွေးဖြင့်
လက်ရှိဘဝ သတိရ၍
မခံချင်စိတ် နှိုးဆော်ဟိတ်ကြောင့်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဖျက် သံချေးတက်မို့
ခရီးများများ သွားသူများသည်
ခလုတ်ကန်သင်းမလွတ်ကင်း၍
အထက်ကိုတိုက်က ကိုယ်နာရသို့
အောက်ကိုတိုက်မှု ကိုယ့်အောက်နိမ့်သူ
ဆင်းရဲပူမို့ အရွဲ့တိုက်ခါ မမိုက်ပါနှင့်
ခရီးမသွား မရောက်ငြားမို့
ပညာသတိ အမြဲရှိ၍



ခလုတ်ရှောင်ရှား သွားနိုင်ငြားမှု
လိုရာခရီး ရောက်ဖို့နီး၏။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၈-၉-၂၀၁၀(စနေနေ့)
လောကဓံကြောင့် စိတ်ညစ်၍ ထင်ရာစိုင်းချင်သော
ဘာသာခြား တပည့်တစ်ဦးကို ဆိုဆုံးမရန်ရေးဖွဲ့အပ်ပါသည်။

ဓမ္မ

ကျင့်သုံး- ဓမ္မ- တရားက
ကျင့်မှတော်လိမ့်မည်
အသုံးဝင်မှု ကောင်းစွာပြု နေမှုရှိရမည်။
လောကဓံလှိုင်း သောကဝိုင်း
အတိုင်း မရှိပြီ
မိသားစုတိုင်း သောကလှိုင်း
တရားနှင့် တိုင်းမည်
ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် ဘယ်သို့မြင်
ဖြူစင်သင့်ကြပြီ
တစ်ယောက်တစ်ပေါက် ပြောသလောက်
ဒုက္ခရောက်တတ်သည်
တရားဓမ္မ အဆုံးအမ
လုံးဝကယ်မမည်
ကျင့်ရုံသာတတ် မသုံးတတ်
အမြတ် မရှိပြီ



နာရေးဖြစ်မှု ကိုယ့်အပူ
 ဘယ်သူကူလိမ့်မည်
 သမ္မာဒိဋ္ဌိအယူရှိ
 ပူ သိ ပျောက်လိမ့်မည်
 ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း ဤအကြောင်း
 ကောင်းကောင်းသိလိမ့်မည်
 ဒုက္ခသစ္စာသိသောအခါ
 အနာပျောက်လိမ့်မည်
 သူ့သဘာဝ သဘောက
 ပြောကသိလိမ့်မည်
 နေကြ၊ သေကြ လူ့ဘဝ
 ခဏဖြစ်တော့သည်
 ရုပ်သက်၊ နာမ်သက် ကိုယ့်အသက်
 တစ်ချက်မတွေ့ပြီ
 ရုပ်ပျက်၊ နာမ်ပျက် အသက်ဆက်
 သွက်သွက်တွေ့လိမ့်မည်
 နေမှု၊ သေမှု ပြင်ဆင်မှု
 ကောင်းမှုပြုရမည်
 ဘဝပုံရိပ် ဇောနှင့်စိတ်
 အတိတ်ရောက်တတ်သည်
 အနာဂတ်ပုံဖော် အတွေးနော်
 အတော်များကြသည်
 အတိတ်၊ အနာဂတ် ထိုနှစ်ရပ်
 မပြတ်လည်လျှက်ရှိကြသည်
 ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ထိုစိတ်မျိုး

တန်ဖိုးမဲ့ကြသည်
 ပစ္စုပ္ပန်စိတ် တိတ်တဆိတ်
 ရိပ်ရိပ်ကုန်နေသည်
 ခဏမစဲ တသဲသဲ ဖွဲဖွဲပျက်ကြသည်
 ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ ငါ့ကိုယ်မှာသေချာမရှိပြီ
 တွေးသိမဟုတ် မျက်မှောက်ရုပ်
 အဟုတ်ပျောက်တာသိရပြီ
 မရှိတာကိုရှိသလို အပိုမလုပ်ပြီ
 ရောက်တုန်းဘဝ ပါယ်လေးဝ
 ကယ်မှလွတ်တော့မည်
 သဘောအမြင်ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်
 မှန်ပင်တွေ့သိပြီ
 ဉာဏ်မှာပေါ်သိ ပညာသိ သတိဖြစ်တော့သည်
 လောကသုံးပါးဖြစ်ပျက်တရား အမှားမရှိပြီ
 ဒွါရခြောက်ပေါက်ပြောသလောက်
 တောက်လျှောက်သိရပြီ
 အာရုံပေါ်တိုင်းဖြစ်ပျက်နှိုင်း
 အတိုင်းမရှိလွတ်လိမ့်မည်။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၆-၇-၂၀၁၀
 (တနင်္လာနေ့) နံနက်(၇:၃၀)နာရီ
 (၅-၇-၂၀၁၀) တနင်္ဂနွေနေ့ မွန်းလွဲ ၂:၃၀
 နာရေးမိသားစုတစ်ခု၏ ကြေကွဲဖွယ်မြင်ကွင်းကို
 ရှုမြင်သုံးသပ်၍ ကူညီလှူဒါန်းပေးပြီး ရေးဖွဲ့အပ်ပါသည်။

သမ္မာသတိ

တိုက်တာအိုးအိမ် ပိုင်ဆိုင်ချိန်ကား
သူပျက်ကိုယ်ပျက် ဘယ် ရက်၊ လ၊ နှစ်
ပိုင်ဆိုင်ဖြစ်လိမ့်။
ခန္ဓာမွေးဖွား ဇာတိသားတို့
ဖဿဝေဒနာ အဖြာဖြာနှင့်
တဏှာ၊ ဥပါဒ် ဒဏ်ကိုခတ်လိမ့်
ဇာတိရလာ ဤခန္ဓာနှင့်
နောက်ပြန်လှည့်ကြည့် ရောသိ၍
ကံရှိနေတုန်း ချိန်မဖြုန်းဘဲ
လုံးလုံးဉာဏ်အသိ ပြောင်းသည်ရှိမှ
ရှင်ရင်းသေရ ချိန်ကာလနှင့်
ဇာတိရလာ သတ္တဝါတို့
မှည့်ကြွေ၊ စိမ်းကြွေ မြင်ရလေပေ၊
နေရင်းသေရ ကိုယ့်ဘဝ၌
စားဝတ်နေရေးအချိန်ပေးသမျှ
ရှုံးခဲ့ရပေ၊ တစ်ရက်တစ်ရက် အသက်ထွက်၍
သေနေတာကို သိသလိုနှင့်
အသိခေါက်ခက် အဝင်နက်၏
တဏှာခိုင်းတိုင်း စိတ်မရိုင်းနှင့်
နေရမည့်ရက် သိပ်မတွက်ဘဲ
ကိုယ်သေမည့်ရက် ချင့်၍တွက်ပြီး
ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ ကယ်တင်မှာကို
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည့် ဉာဏ်သတိ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၀-၆-၂၀၁၀ (ကြာသပတေးနေ့)
နံနက် (၁:၄၅)နာရီ

တရားကျင့်သူနှင့်အမားနှင့်လူ

လူနှင့်ဓမ္မ ဝေးကွာကြလျှင်
ငါနှင့်ပုဂ္ဂိုလ်ရှိသလိုနှင့်
ငါ၏ရုပ်နာမ် သဘောမှန်ကား
ချိန်ယံကာလ ပါးမြိုကြလျက်
အဝိဇ္ဇာသိ တဏှာရှိသမျှ
နောက်မှကံမိုက် အပြစ်လိုက်၏
လှေ၏ပုံသွင် သဘောယှဉ်၍
ပဲ့ပြင်ဆုံးမ မခံကြဘဲ
ကျောက်ဆောင်ဆုံးမ ခံယူရဖို့
လှေဝမ်းကွဲခါ နစ်ရရှာလိမ့်
ဆရာထေရ ထိုဝါဒနှင့်
ဆုံးမခံယူ သဘောတူ၍
အယူဓလေ့ ကျင့်ပျော်မွေ့မှ
လောကဓံရိုက် အမှောင်တိုက်နှင့်
မတွေ့လေအောင် ပညာဆောင်၍
မောင်တို့မယ်တို့ မှတ်ကြဖို့လျှင်
သတိယှဉ်လော့။



ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၉-၆-၂၀၁၀ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
နံနက် (၅:၃၀) နာရီ

အာရုံနဲ့အပြစ်

ကံကြွေးကိုနော် အမှန်တွေးမြင် အခါခါကြည့်ပါမှ
 ကျန်သေးရင် အလွန်ကြောက်စရာမို့
 မိုက်သွေးရွှင် အလွန်များပါပေါ့
 အခါကောင်းကိုမျှော် လာကြောင်းရယ်
 တယ်မကောင်းတာမို့
 အနာဟောင်းပေါ်မလာဖို့
 ဖတ်မိသူမိတ်အပေါင်းရယ်
 ပစ္စုပ္ပန် ဒီစိတ်ကို ကိုယ့်အာရုံ
 ဘယ်ပုံဖြစ်တယ် ရှုသိပါစို့။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂-၆-၂၀၁၀ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
 မွန်းလွဲ(၁:၀၀)နာရီ

ဘဝနှင့်တန်ဖိုး

ပညတ်သွားရာ ဓာတ်မပါဘဲ
 မင်္ဂလာဟူသမျှ လောင်မီးကျ၍
 ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ လောင်မြိုက်ကျလျက်
 အမင်္ဂလာဖြစ်သောခါဝယ်
 ခုနှစ်ရက်သားသမီး အသီးသီးတို့
 ယူကျုံးမရ ပူလုံးကြွလျက်
 ငါ- ငါ့ဥစ္စာ တစာစာဖြင့်
 မျက်ရည်လည်ရွဲ ငိုသည့်ပွဲ ။

မင်္ဂမ္ဘိလ်

ပညာ

အတိတ်ကာလ မာန်ဝင့်ကြလျက်
 သူ့ဆိုင် ငါ့ဆိုင် ငါသာပိုင်ဟု
 ရှာဖွေနိုင်သမျှ မာန်မာနဖြင့်
 ကံအကျိုးပေး မသိသေးတော့
 သူ ငါ စွန့်ခွါ ဓမ္မတာနှင့်
 တစ်ချိန်ချိန်မှာ ပျက်စီးမှာကို
 ဉာဏ်မှာမမြင် ပိုင်တယ်ထင်တော့
 မောက်မာထကြွ မာန်မာနနှင့်
 အကုသိုလ်မှု နေ့စဉ်ပြု။
 ကျိုးပေးချိန်ရောက် ကံကထောက်လည်း
 ပျက်စီးစေရန် အကြောင်းဖန်တော့
 လောကဓမ္မတာ ဖြစ်ပျက်ပါလည်း
 ကံကိုမသိ ဉာဏ်မရှိ၍
 တရားလက်လွတ် ငှက်တောင်ကျွတ်။
 မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနှင့်
 ကြင်နာသနား ပျက်တာများလျှင်
 လောကတံထွာ ဤလူ့ရွာ၌
 မကောင်းသမှု အကြောင်းပြုက
 ငြိမ်းမှုအေးမှု ဘယ်တစ်ခုမျှ
 ကိုယ်နှင့်မတန် အကျိုးပြန်၏။
 လူ့ရွာလောက သဘာဝ၏
 ကောင်းဆိုးနှစ်တန် ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်ဖြင့်
 စိတ်ကို မကု အတိတ်ကိုရှုသော်
 လူလုံးမလှ ပူလုံးကြွလျက်
 လူဖြစ်လာရ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်

တန်ဖိုးမဲ့ကာ ကုန်ကြပါလျှင်
 လူဖြစ်ရကျိုး တော်တော်ဆိုး၏။
 အဝိဇ္ဇာမြိုက် အမှောင်တိုက်၌
 သင့်ထက်မိုက်သူ မရှိဟူ၍
 ဘေးဘီ လှည့်ကြည့် အဖြေညှိလော့၊
 အဆုံးအမကောင်းနှင့် တွေ့မြင်သိရှိ၍ သက်ဝင်ယုံကြည်
 ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၂၇-၅-၂၀၁၀ (ကြာသပတေးနေ့)
 နံနက်(၆:၀၀)နာရီ
 မင်္ဂလာဈေးမီးလောင်သည်ကို အခြေခံ၍ ရေးဖွဲ့အပ်ပါသည်။

ထိန်းပါ ငြိမ်းပါ ငြိမ်းတော့မှာ

ကိလေသာ ဘယ်မှာဖြစ်	
ကိုယ့်အာရုံမှာဖြစ်	သီလ
ဝစီကံ ဘယ်မှာပြော	
ကိုယ့်ရဲ့ နှုတ်မှာပြော	သမာဓိ
အကုသိုလ် ဘယ်မှာပြု	
ကိုယ့်ကာယကံပြု	
ကိလေသာဘယ်မှာထိန်း	ပညာ
အမှားအမှန်ကိန်း	
ကိလေသာ ဘယ်မှာငြိမ်း	
ကိုယ့်အာရုံမှာ ငြိမ်း	
ကိလေသာ ဘယ်လိုသတ်	

ဖြစ်ပျက်ရှု၍သတ်
 ကိလေသာဘယ်လိုသေ
 ဖြစ်ပျက်နောက်မှာသေ
 ကိလေသာ ဘယ်မှာချုပ်
 သဘောဉာဏ်အလုပ်
 ကိလေသာဘယ်လိုငြိမ်း
 သုညဖြစ်လျှင်ငြိမ်း။

ရေအိမ်တက်ရင်း ဆင်ခြင်မိ၍ ရေးဖွဲ့သော လင်္ကာဖြစ်သည်။
 ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၂၄-၆-၂၀၁၀ (ကြာသပတေးနေ့)
 မွန်းလွဲ(၁:၄၀)နာရီ

အချိန်နဲ့ဘဝ

ကိလေသာမာန် ကိုယ်တွင်းရန်ကို
 တွန်းလှန်ဖြိုဖျက် သူနှိပ်စက်သမျှ
 သိရှိရဖို့ ရုပ်ကိုပြန်ကြည့်
 နာကျင်သိ၍ နာမ်ကိုပြန်သွား
 သူခံစားပြီး ရုပ်မှာဓာတ်ပေါ်
 ဖောက်ပြန်သော်ကား စိတ်လေးတစ်လုံး
 တရုန်းရုန်းနှင့် အုန်းအုန်းကျွက်ကျွက်
 ဖြစ်၍-ပျက်၏
 လှုပ်လှုပ်ရွရွ
 ရုပ်ဒုက္ခနှင့် ရုပ်သစ်လာတိုင်း
 နှိပ်စက်ခိုင်းသို့ ဆက်ခါဆက်ခါ



စိတ်ဝေဒနာတို့ လွန်စွာနှိပ်စက်
နှစ်-လ-ရက်။
နေရင်းကုန်ရ ချိန်ကာလတို့
ပစ္စုပ္ပန်စိတ်-တရိပ်ရိပ်ဖြင့်
ကုန်လွန်ပြောင်းလဲ-ဖြစ်ပျက်မြဲ
ကြည့်စိတ် မြင်စိတ် ခံစားစိတ်တို့
ရိပ်ရိပ် ပျက်ခါ ပျောက်ပျက်ပါလဲ
ဒိဋ္ဌိပုံသွင်၊ ဓာတ်မှာမြင်လျှက်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ် အနေမတတ်
ဖဲကာဖဲကာ ပဲ့ပဲ့ပါသည့်
ရုပ်သက်၊ နာမ်သက် ဤအချက်ကို
သေချာမြင်ကြည့်-ပညာသိ
များလှအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့
ချိန်ကိုတိုက်စား ဝါးမြို့သွားလျှက်
သူသူ ငါငါ လူတကာ အသက်
အချိန်ဆက်၍ ဖဲကာ ဖဲကာဖြိုနေပါပေါ့
ကောင်းလိုက် ဆိုးလိုက် ဝဋ်လည်လိုက်နှင့်
ရုပ်နာမ်မမြင်ဘဲ သူငါလွဲ။
သည်ရုပ် သည်နာမ် စိတ်အကြံကို
ကောင်းစိတ် ဆိုးစိတ် ဘယ်လိုစိတ်ဟု
စိတ်ဝယ်ပိုင်းခြား သိပြီလား။
အမှတ်တမဲ့ နေမိလျက်က သက်တမ်းရယ်တို့
ငါဘယ်လိုဖြင့် သေလမ်းခရီး ဘယ်ပုံနည်း။
ကမ္ဘာလောက ဤဌာန၌ ဖြစ်ပျက်မဆုံး
တရုန်းရုန်းဖြင့် အုန်းအုန်းဆူပွက် ဒုက္ခချက်တို့
မတွေ့မမြင် မမေ့ချင်နှင့်။

ဗရတ်သုတ်ခ ဤလောက၌ အိုးကင်းနှမ်းလှော်
 ပျက်နေသော်မှ မမြင်မသိ ကိုယ်မကြည့်၍
 အရူးအကန်း သူမိုက်လမ်း။
 ကံကောင်းထောက်မ ကိုယ်နေရ၍
 ဆွေမျိုး ဂုဏ်သိရ် ရာထူးရှိန်နှင့်
 မိသားတစ်စု ဝိုင်းပြုစုလည်း
 ရက်ကို လစား နှစ်တွေများ၍
 ပျက်စီးချိန်တန် အကြောင်းဖန်က
 သည်းအူလှိုက်လှဲ ငိုသည့်ပွဲ။
 လူဖြစ်လာရ ခုဘဝ၌
 ဘယ်သို့ ဘယ်ပုံ အချိန်ကုန်၍
 ဘဝ၏တန်ဖိုး ဘယ်လိုမျိုးဟု
 သင်၏စိတ်မှာ ထင်မြင်ပါသလဲ?

ဘဝမှာ ကျန်သေးသည့် နေရမယ့် ရက်အပေါင်း
 ဘယ်လိုကောင်းအောင် နေကြမလဲ?

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၁၆-၆-၂၀၁၀ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)

နံနက်(၆:၁၅)နာရီ

ပညတ်-ပရမတ် ဆက်စပ်၍ စုမှတ်ရင်း တပည့်များအတွက်
 အာရုံမမိတမိဖြင့် ရေးဖွဲ့ခဲ့ပါသည်။

လားရှောဂတိကောင်းစွာသိဖို့

- ◆ ဂတိငါးမျိုး၊ အကြောင်းအကျိုးကို
 ကောင်းဆိုးဝေဖန်၊ ခွဲခြားရန်ပေါ့

- ◆ ဒေဝဂတိ၊ စိတ်ကောင်းရှိက
ကောင်းသည့်စိတ်ထား၊ ကောင်းရာလား၍
ဒေဝဂတိ၊ ခံစားဘိသို့။
- ◆ မနုဿဂတိ၊ ပြန်ရရှိဘို့
အပ်ဖျား (၂)စင်း တိုက်ဆိုင်ခြင်းပေါ့။
- ◆ လောဘကြီးစွာ၊ ဖက်တွယ်ပါမူ
ပြိတ္တာဘဝ၊ ရောက်ရှိရ၍
- ◆ ဒေါသပြင်းထန်၊ စိတ်ပုန်ကန်က
နိရယငရဲ၊ ရောက်ရမြဲပေါ့။
- ◆ မောဟတွေဝေ၊ ထိုစိတ်တွေက
တိရစ္ဆာန်၊ ဖြစ်ကြရသို့
- ◆ ဂတိ (၅)ပါး၊ အကြောင်းတရားကြောင့်
ကောင်းကံ၊ ဆိုးကံ၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်ဖြင့်
- ◆ (၃၁)ဘုံ၊ ကျင်လည်ကုန်သို့
သူသူငါငါ၊ လူတကာ၌
- ◆ ကံပြုခိုက်တွင်၊ ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်သွင်း
ရှုမှတ်ရင်းပေါ့။
- ◆ ဒေဝ၊ ပေတ၊ မနုဿနှင့်
တိရစ္ဆာန်၊ နိရယတို့
- ◆ ဂတိ(၅)မျိုး၊ ဘယ်စိတ်မျိုးက
မျိုးမျိုး၊ ဖုံဖုံ ဖြစ်ခွင့်ကြံဖို့
- ◆ ဝိနိပါတ၊ ရောက်လာကြ၍
ဘဝအမျိုးမျိုး၊ အဖြစ်ဆိုးကို
- ◆ လုံးလုံးမသိ၊ အရှုံးရှိလိမ့်
သတိပညာ၊ ဉာဏ်သွင်းပါမှ

- ◆ ဝိနိပါတ၊ ရောက်ရာကျ၍
ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်၊ ဘဝသစ်သို့
- ◆ ကမြောင်း၊ ကပြန်၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်ကို
နာနာသတ္တ၊ ဥလ္လောကနဟု
- ◆ ကိုးကွယ်ယုံမှား၊ ဘေးတစ်ပါးအား
ဉာဏ်မှာသိရှိ၊ ပညာသိဖြင့်
- ◆ ဘုရားမှားကာ၊ ကိုးကွယ်ပါက
တရားလည်းမှား၊ သံဃာမှားသို့
- ◆ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ စစ်မှန်တာကို
ရှာဖွေဆည်းပူး၊ အသိထူးလိမ့်
- ◆ မှန်သောသစ္စာ၊ တွေ့ရှိပါက
ဒုစရိတ၊ ဘေးရောက်ကြဖို့
- ◆ မှားသောအကျင့်၊ ဘယ်မှာဖြစ်လိမ့်
အကျင့်မမှား၊ သစ္စာတရားကို
- ◆ ရှစ်ပါးမဂ္ဂင်၊ စ-လွယ်စဉ်၍
သုံးထွေသာသနာ၊ ကျင့်သုံးပါလျှင်
- ◆ အပါယ-ဘေး၊ ဝေးရာပြေးပေါ့
အပါယ်လွတ်မြောက်၊ ဉာဏ်သက်ရောက်ဖို့
- ◆ ဘေးကြီး(၄)ပါး၊ ထိတ်လန့်ငြားမှု
လားရာဂတိ၊ (၅)မျိုးရှိမို့
- ◆ လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ သက်သာသည်ဟု
ဉာဏ်ဝယ်အသိ၊ အမြင်ရှိလည်း
- ◆ ကုသိုလ်ခံစား၊ ကံကုန်သွားမို့
ခိုင်မြဲမရှိ၊ ဉာဏ်ဖြင့်သိပေါ့။
- ◆ ပမာဏ (၄)ပါး၊ ပညတ်အားဖြင့်
‘ရူပ ပမာဏ’၊ ဆင်းအလှကို

- ◆ သုံးပုံ၊ နှစ်ပုံ၊ နှစ်သက်ကုန်၍
မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ဟောဖော်ပြသည့်
- ◆ နှုတ်တော်အသံ၊ ကြားကြပြန်တော့
ဂေါသ-ပမာဏ၊ ပါဠိရ၍
- ◆ ငါးပုံ၊ လေးပုံ၊ နှစ်သက်ကုန်၏။
ရှင်တော်ဘုရား၊ ဝိနည်းတရားတို့
- ◆ ဟောကြားဆုံးမ၊ ပါဠိပြက
လူခပွမာဏ၊ ဆိုဆုံးမလျှင်
ဆယ်ပုံ၊ ကိုးပုံ၊ ရှိကြကုန်၏။
- ◆ ပရိသတ်ဆယ်ပါး၊ ကိုးယောက်အားဖြင့်
ဝိနည်း၊ စည်းကမ်း ကျင့်သည့်လမ်းပေါ့။
- ◆ ဓမ္မ၊ ပမာဏ၊ ဟောဖော်ပြ၍
သီလ၊ သမာ၊ ထိုပညာတို့
- ◆ မဂ္ဂရှစ်ပါး၊ အကျင့်တရားကို
သုံးထွေသာသနာ၊ ဆိုက်ရောက်လာဖို့
- ◆ ကျင့်သုံးကြရန်၊ ဖိတ်ခေါ်ပြန်တော့
ဓမ္မ ပမာဏ၊ အမည်ရ၍
- ◆ တစ်ထောင်၊ တစ်ယောက်၊ အံ့ဖွယ်လောက်ပေါ့
လူတစ်ထောင်မှာ တစ်ယောက်သာလျှင်
သိက္ခာသုံးပါး၊ ကျင့်နိုင်ငြားက
ငါတို့သာသနာ၊ ရေရှည်မှာလျှင်
တစ်သောင်းရှိလူ၊ ဆယ်ယောက်ယူပေါ့
တစ်သိန်းရှိက၊ တစ်ရာရ၍
ကိုးသောင်းကိုးထောင် ဘယ်မှာပျော်လိမ့်
ဝိနိပါတ ဘေးရောက်ကြ၍
အပါယ်ငရဲသွားကြမြဲပေါ့။

- ◆ သမ္မာဒိဋ္ဌိ (၅) မျိုးရှိ၍
ကမ္မဿကတ၊ ယုံကြည်ကြပြီး
ကောင်းကံပြုက ကောင်းကျိုးရလျက်
- ◆ မကောင်းသည့်ကံ၊ စိတ်အကြံတို့
ဘေးကြီးလေးပါး၊ တွေ့ဆုံငြားဟု
ကမ္မဿကတ၊ ယုံကြည်ကြပြီး
- ◆ ထိုသမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ဉာဏ်ဝယ်ရှိလျက်
ဝိပဿနာ ဖြစ်ပျက်ပါသည့်
သမ္မာဒိဋ္ဌိ မြင်အောင်ကြည့်လျက်
ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်တင်၊ မုန်းဉာဏ်ဝင်မှ
- ◆ ဖြစ်ပျက်အဆုံး၊ မဂ်တို့ထုံးဟု
ဆိုထုံးအလာ၊ ဆုံတွေ့ပါက
- ◆ မဂ်သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ နောက်ထပ်သိဖို့
ဖိုလ်သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သင်ရောက်ရှိလိမ့်
- ◆ ထို့နောက်တစ်ဖန်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့်
ပစ္စဝေက္ခဏာ၊ ထိုသမ္မာတို့
ဆင်ခြင်သုံးသပ်၊ ကြောင်းကျိုးစပ်၍
- ◆ ငါးမျိုးသမ္မာ၊ ထိုအလာကို
ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံး၊ ဘဝမရှုံးဖို့
ရုပ်နာမ်အတွင်း၊ ဖြစ်ပျက်သွင်း။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - -၆-၂၀၁၁ (သောကြာနေ့)

နံနက် (၇:၂၀) နာရီ

ပုဂ္ဂိုလ်မမြင်ဘူး

နာသီးဖျားမှာ စိတ်သညာ
မှန်စွာဉာဏ်နဲ့ ကြည့်သိပါ
ဝင်လေ ထွက်လေ တဖွားဖွား
ဖြစ်ပျက်တွေပါလား။
ပူမှု အေးမှု နာကျင်လာ
ငါနဲ့ရောတတ်တာ
သေချာစွာခွဲခြမ်းကြည့်
ငါနဲ့ရပ်နာမ်သိ။
နာကျင်ကိုက်ခဲပေါ်လာမယ်
ညောင်းတတ် နာတတ်တယ်
စိတ်အာရုံကိုသေချာကြည့်
ဆင်းရဲနေပါ၏။
ညောင်းနေရာက နာတဲ့ခါ
မမြဲဘူးလို့ သိလိုက်ပါ
နာလာတာ ဆင်းရဲတော့
ရပ် နာမ် ဒုက္ခပေါ့။
ဒုက္ခသည်(သယ်)လေး ဘယ်သူရယ်
နာမည်တတ်ကြမယ်
ပျော့အိတွဲမာ ဘယ်သူလဲ
ပထဝီ ဓာတ်ပါပဲ။
ပူမှု အေးမှု ဖွဲ့လိုက်ရင်
တေဇော အာပေါင်
ထောက်ကန်ခါ တွန်းလှုပ်ရှား
ဝါယောဓာတ်ရပ်များ။

သုညတ



ဓာတ်သဘောများ ရှုသိလာ
 ငါလဲမတွေ့ပါ
 သဘာဝဟာ ဖောက်ပြန်မြဲ
 ရုပ်နာမ် ခန္ဓာထဲ။
 ခဏခဏ ပြောင်းလဲတယ်
 မြန်ဆန် လွန်းလှတယ်
 တစ်ခါတစ်ရံ တွေးစိတ်များ
 နာမ်ဘက်ကို လှည့်သွား။
 ရုပ်နဲ့ နာမ်နဲ့ နှိပ်စက်ရင်
 တရားမထိုင်ချင်
 ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ဘယ်မှာလဲ
 ဆင်းရဲနေတာပဲ။
 ဆင်းရဲမှုကြောင့် မကြည့်ချင်
 သိလဲမသိချင်
 ကြာကြာထိုင်ရင် ညောင်းစိတ်များ
 ကြောက်လန့်စေပါလား။
 ဖြစ်ပျက်မြင်ဖို့ ကြိုးစားတယ်
 ရုပ်နာမ် ပြန်ကြည့်မယ်
 ပြောင်းလဲနေတာ သဘောတရား
 သဘာဝပါလား ။
 ရုပ်ဖောက်ပြန်ပြီး ရုန်းတဲ့အခါ
 ခံစားသိရှိလာ
 ဖန်ဆင်းရှင်ဟာ ဘယ်သူလဲ
 သူ့ သဘာဝပဲ။
 အာရုံပေါ်တိုင်း ပျံ့လွင့်တယ်

သတိရှိစို့ကွယ်
မြောက်အာရုံ သဘောတရား
ကြည့်သိနိုင်စေသား။
အာရုံပေါ်တိုင်းစွဲတတ်တာ
သတိပြုကြည့်ပါ
တကယ်ရှိတာ မဟုတ်ဘဲ
ဥပါဒါန် အစွဲ။
မသိမှုကြောင့် ဖြစ်ရတယ်
ဉာဏ်နဲ့ရှုသိမယ်
ရှု-ပူ-တွေး-နာ သဘောများ
ရုပ်သက် နာမ်သက်များ။
ရုပ် နာမ် ပေါ်တိုင်း အာရုံမှာ
လောဘ ဒေါသသာ
အချိန်တိုင်းမှာ ဖြစ်ပါလား
ထိတ်လန့်စရာများ။
အာရုံပေါ်တိုင်း သတိယှဉ်
ဉာဏ်နဲ့သိကြရင်
သတ်၊ ခိုး၊ ဖောက်ပြန် ကိလေများ
ပွားပြီး ပယ်ပြီးသား။
အပါယ်ဘေးက ဝေးဖို့မြင်
စိတ်နဲ့သတိယှဉ်
ရုပ်နာမ်အာရုံ သဘောတရား
ဖြစ်ပျက်မြင်ပြီလား။
သိတိုင်း သိတိုင်း ရှုလိုက်ရင်
သင်္ခါရကိုမြင်

ရုပ်-နာမ် အစဉ်အမြင်ကူး
ပုဂ္ဂိုလ်မရှိဘူး။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၉-၇-၂၀၁၀ (တနင်္လာနေ့)

နံနက် (၆:၃၀) နာရီ

အရုဏ်ဆွမ်းစားနေရင်းရေးဖွဲ့ပါသည်။

ကြည့်တတ်သူတို့ မြင်ကွင်း

နာသီးဖျားမှာ၊ တိုးဝင်လာ၊

ဝါယောဓာတ်ဟု မှတ်ရမှာ။

ဝင်လာ၊ ထွက်လာ မရပ်စဲ

သွင်သွင်ပျက်နေမြဲ။

ရူရင်း၊ ရှိုက်ရင်း ပျက်နေတာ

အနိစ္စ တွေပါ။

မြဲတာမရှိ၊ ဆင်းရဲ၏၊

ဉာဏ်မှာသိလာဘိ။

ပျက် တာသိတော့၊ စိတ်အမိ၊

ဆင်းရဲ ပါလေပြီ။

ဖြစ်ပျက်နေပုံ လုံးစုံပဲ

အကုန်သိမမြဲ။

ရှင်သက်၊ ထွက်သက် မွေးဖွားတာ

ဉာဏ်မှာ သိလာတာ၊

တားလို့မနိုင် ဆီးမရ၊

အဲဒါ ရုပ်ဒုက္ခ။
 ဒုက္ခ လွတ်ဖို့၊ ကြိုးစားတယ်
 ဉာဏ်စိတ် ပညာကြွယ်။
 တဏှာကိုကွယ်၊ ပယ်ကာတား
 ဥပါဒါန် ဖယ်ရှား။
 ကိုယ့် သဘော မရှိ၊ ဆင်းရဲတာ
 အနတ္တ လက္ခဏာ။
 ပျက်စီးနေတာ၊ ရုပ်နာမ်ပဲ၊
 ငါမှမဟုတ်ဘဲ။
 ချမ်းသာကင်းတဲ့ ဤခန္ဓာ၊
 မဆိုင်လိုတော့ပါ၊
 မုန်းနေတာဟာ၊ စိတ်ပါပဲ၊
 သူ့ကိုလဲ မစွဲ။
 လွတ်မြောက်လိုမှု၊ အသိဝင်
 မုန်းတဲ့ဉာဏ်အလျဉ်။
 ရင့်လာလျှင်၊ အပါယ်ရပ်၊
 မရွံ့မ အလယ်အလတ်။
 အမုန်းဆိုတဲ့၊ ဉာဏ်လေးဟာ
 သေချာတွေးကြည့်ပါ။
 ဖြစ်ပျက်သံသရာ၊ ရုပ်နာမ်စဲ၊
 သူ့ အာသီသပဲ။
 သဘာဝရဲ့၊ သဘောဟာ၊
 မှန်သော သစ္စာ ပါ။
 သဘောခန္ဓာ၊ စိတ်မှာသွင်း၊
 ရုပ်နာမ် အမြင်ရှင်း။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၃၀-၁၂-၂၀၀၉ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
နံနက် (၇:၀၅) နာရီ (အရုဏ်ဆွမ်းစားပြီး)

သဘာဝ ရဲ့ သဘော (ဉာဏ်)

ဝေဒနာငါမဟုတ်၊ တဏှာလုပ်တဲ့အပုပ်ကောင်
ရုပ်တရားပါနော်၊ အဟုတ်တရားတွေထင်ပေါ်ဖို့
အရှင်တော်-ဟောဖော်ပြတာက၊ ခဏငယ် ဤတစ်ချက်
ကုဋေချီပျက်တဲ့၊ ငါးထောင်ကျော်
နာမ်တရားမှာနော်၊ ခံစားကာမပျော်လေနဲ့
စက္ကန့်ငယ်မကျော်၊ လက်ဖျစ်သော်-တစ်ခါတွက်ရင်
ကုဋေနော်၊ သိန်းချီပျက်တယ်လို့
ဉာဏ်ကြီးသူတို့အခါခါ၊ အဆုံးအမတွေပါ
အကြည့်မခံ အသိဉာဏ်၊ အပျက်တရားကိုဖြင့်
ဒုက္ခကိုမြင် မုချပင်၊ အကုန်မသိပေမဲ့ ခြုံမိလို့သိအောင်
နဂိုရှိဟုတ်သယောင်လို့၊ ပျော်-ပျက်-နာ ဒုက္ခတရားကိုလ
ပေါ်ချက်မှာ မုချများပါလို့၊ ခန္ဓာမှာ ငါကောင်ကပ်ရင်
ဉာဏ်ပညာ သမာဖြစ်အောင်၊ ဓာတ်ရုပ်ကိုမြင်
ဇာတ်ထုတ်ဆင်၊ ရုပ်အကြောင်းတွေမို့
အကျိုးရယ်တဲ့ဝေဒနာ၊ သောကအဖြာဖြာ
လောဘနဲ့ခပ်နာနာ၊ ဘဝောဝါဉာဏ်သိ
ကံရှိနေတဲ့၊ ရုပ်ကောင် အဟုတ်နောင်ပြုတ်အောင်ဖြတ်မယ်၊
ဒိဋ္ဌိကိုသတ်၊ ဒိဋ္ဌိကိုဘယ်လိုသတ်၊ ယူမှတ်ကွယ့်ဉာဏ်သမ္မာ
ကြောင်းကျိုးပါနော်၊ ကောင်းဆိုးတာ တဏှာလုပ်တာမို့
ငါမဟုတ်တဲ့ရုပ်နာမ်၊ ဟုတ်မှန်တဲ့အရှိတရား

သဘောရယ်ပါ၊ လက္ခဏာတကယ်သိရင်
ဝေဒနာမတွယ်ငြိ၊ ဉာဏ်ပညာတကယ်ရှိ သဘာဝကိုသိ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
လင်္ကာရေးဖွဲ့ ပြီးချိန်-၄-၂-၂၀၁၀(သောကြာနေ့)
နံနက်(၆:၁၅) နာရီ

အမျက် နှင့် အမြတ်

ငါသိ ငါတတ်၊ ငါသာမြတ်ဟု
မှတ်သိနေဘိ၊ ပညာရှိတို့
သတိတရား၊ လက်ကိုင်ထားလော့။
စိတ်၌ဖြစ်ပွား၊ ကိလေများကို
ထွင်းဖောက်မသိ၊ မြင်-မကြည့်၍
ထင်မိအာရုံ၊ ငါ စိတ်ဟုန်ဖြင့်
အကုန်ငါတတ် ငါလူမြတ်ဟု
ပညတ်အသိ၊ ဉာဏ်တစ်နှင့်
ငါ၏ရုပ်သွင်၊ စိတ်၌ထင်သော်
ထင်လာကောင်ငါ၊ အပါယ်ရွာမို့
ပညာသာတတ်၊ စိတ်မမြတ်လျှင်
လူ့ရုပ်ဖြစ်တုန်း၊ တန်ဖိုးရှုံး။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
လင်္ကာရေးဖွဲ့ ပြီးချိန်-၆-၁-၂၀၁၀ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့) နံနက်
(၆:၃၅) နာရီ

သစ္စာလေးပါး

သစ္စာလေးချက်၊ ဘယ်အနက်ဟု
ပြက်ပြက်ထင်ထင်၊ သိစိတ်မြင်မှ
တွယ်တာသည့် စိတ်၊ သူ့အရိပ်ကြောင့်
ကြိတ်ခဲတောင့်တ၊ သမုဒယတို့
တမ်းတစွဲလာ၊ ထိုတဏှာကြောင့်
လောဘစိတ်တက်၊ ဒေါသဖက်၍
လိုချက်မရ၊ အပူကြွမှ
သမုဒယစိတ်လျှင်၊ ဒုက္ခပင်ဟု
ဖြစ်ချင်သမျှ၊ ဆင်းရဲကြပေ။

ဒုက္ခသစ္စာ၊ သိရှိပါက
ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်တရားတို့
ပျောက်သွား ပေါ်လိုက် ဤစိတ်မိုက်တို့
အခိုက်ခဏ မကြာထဘူး၊

လောဘ-ဒေါသ ယင်းနှစ်ဝလည်း

အမြဲစင်စစ် ပျက်ကာဖြစ်ဟု
တစ်ခုမလွဲ ဖောက်ပြန်မြဲကို
သူလည်းမဟုတ် ငါမဟုတ်မို့
နာမ်နှင့် ရုပ်တို့၊ တားဆီးမရ
အနတ္တဟု၊ ဉာဏ်မှာစက်စက်
ပြက်ပြက်ထင်ထင် အသိစင်၍
မဂ်လမ်းစဉ် နှင့် ထို့ပြင်တစ်သွယ်

အရူနယံ၌ ပယ်မှု ပွားမှု
ဤနှစ်ခုဖြင့်၊ စေ့ငုံသုံးသပ် အထပ်ထပ်လျှင်
သတ်ကာ ဖြတ်ကာ နိရောဓါသို့

မတွယ်

မဆင်း ရဲ

မရှိ၊ မလိုချင်

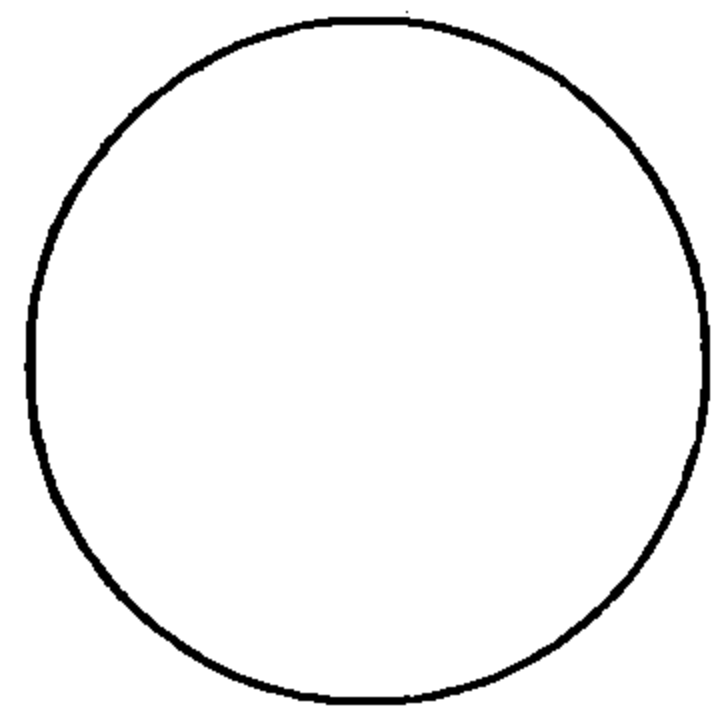
ငြိမ်းချမ်း

မှန်စွာဆိုက်ရောက် အလင်းပေါက်သော်
လောင်ခဲ့သမျှ၊ ငြိမ်းခဲ့ရပေါ့။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် -၁၀-၃-၂၀၁၀ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
နံနက် (၅:၅၅) နာရီ

အကြောင်းကိုသတ် - ဖြစ်ပျက်ရပ်ဖို့

- ◆ မွေးလိုက်၊ သေလိုက် ဖြစ်ပျက်အစဉ်
ဉာဏ်နှင့်ကြည့်သိ၊ မြင်
ဖြစ်ပျက်မြန်တာ၊ ကြည့်နိုင်မှ
အမှန်းဉာဏ်တွေရ။
- ◆ ဖြစ်ပျက်မှန်းဖို့ ကြိုးစားရင်
ဉာဏ်နှင့်သတိယှဉ်
မှန်းဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘာခေါ်လဲ
ငြီးငွေ့စိတ်ပါပဲ။
- ◆ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်သင်္ခါ
အကြောင်းစုံလို့ပါ။
အကြောင်းစုံကာ၊ ဖြစ်ကာသွား
အကျိုးပျက်ပါလား။
- ◆ အကြောင်းပြုလို့၊ အကျိုးရတယ်
သံသရာပေါ့ကွယ်
ဖြစ်ပျက်နေတာ၊ မှန်သမျှ
ဒုက္ခဗလပွ။



- ◆ ဆင်းရဲလွတ်ဖို့၊ ကြိုးစားရင်
အကြောင်းတရားကိုမြင်
အကျိုးကိုကွယ်၊ ဆင်ခြင်က
အမှန်းဉာဏ်တွေရ။
- ◆ မနောလေးနဲ့ ကြံတွေးရင်
ဖြစ်ပျက်သင်္ခါပင်
တွေးစိတ်တွေကို၊ ကြည့်ပါဦး
ဖြစ်ပျက်ဘယ်မဆုံး။
- ◆ ဝစီလေးနှင့်၊ ပြောလိုက်ရင်
အကြောင်းတရားကိုဆင်ခြင်
ကာယကံကို၊ ပြုတာလဲ
အကြောင်းရဲ့သင်္ခါပဲ။
- ◆ ကံသုံးပါးလုံး၊ ပြုတိုင်းသာ
ဖြစ်ပျက်၊ ဉာဏ်၊ တင်ပါ။
ဖြစ်ပျက်နေတာ၊ အစဉ်အမြဲ
ပျက်ဖို့တွေပါပဲ။
- ◆ ကြာကြာကြည့်လို့၊ ငြီးငွေ့ရင်
အမှန်းဉာဏ်တွေဝင်
ဉာဏ်နှင့်ကြည့်စဉ်၊ ထိုခဏ
ဖြစ်ပျက်တဲ့ဒုက္ခ။
- ◆ ခန္ဓာရတဲ့အကြောင်းဟာ
သင်္ခါရကြောင့်ပါ
သုံးပါးကံကို ဉာဏ်မြင်မှု
မနောကိုတင်ရှု။
- ◆ တွေးတောလိုက်တိုင်း၊ အကြောင်းရယ်
နာမ်ကြောင့်ရုပ်ဖြစ်တယ်။

ရုပ်ကိုမြင်ရင်၊ နာမ်စိတ်များ
ခံစားနေပါလား။

- ◆ ခံစားမှုရဲ့အကျိုးဟာ
ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်တာ
အမုန်းဉာဏ်တွေရင့်လာမှ
ဆုံးချင်တဲ့ဆန္ဒ။

- ◆ ရှေ့စိတ်၊ နောက်စိတ် မကြည့်ချင်
သိလဲမသိချင်။
အချိန်တန်ရင် ဖြစ်ပျက်ဆုံး
အရှုခံတွေ၊ ပျောက်ဆုံး။

- ◆ ဖြစ်ပျက်မှုလို့မရတာ
မဂ်ဉာဏ်ဖြတ်လို့ပါ
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မမြင်ဘူး
ရှိလည်းမရှိဘူး။

- ◆ နောက်ကြောင်းကိုတဲ့၊ ပြန်ဆင်ခြင်
ပစ္စဝေက္ခဏာ-ဉာဏ်တင်
ဖြစ်ပျက်တွေ အလွန်များ
ပစ္စုပ္ပန်စိတ်များ။

- ◆ ပျက်ပါများတော့မုန်းရပြီ
အမုန်းဉာဏ်ပေါ်လာပြီ
ယခုအခါမှာ၊ ဖြစ်ပျက်ဆုံး
အငြိမ်းဓာတ်တွေဖုံး။

- ◆ မဂ်ဉာဏ်ဖြတ်လို့၊ ငြိမ်းရတယ်
နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ဝယ်
ငြိမ်းတဲ့အာရုံ၊ ဝင်ကာသွား
နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘောတရား။

- ◆ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ ပြည့်ခဲ့ပြီ
ပါယ်လေးဝလွတ်ပြီ
သူသူငါငါ၊ လူတွေပြော
နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘော။
- ◆ ကိုယ်တိုင်ကျင့်လို့ ငြိမ်းရတာ
သံသယမရှိတော့ပါ
အတန်တန်ကွယ်၊ ဖိုလ်ဝင်စား
အငြိမ်းဓာတ်တွေများ။
- ◆ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုမရှိရင်
ကိလေသာမဝင်
ကံသုံးပါးကို ဉာဏ်တင်မှု
ဖြစ်ပျက်မြင်အောင်ရှု။
- ◆ နောင်လာနောက်သား
လွတ်ဖို့ရယ်၊ စာနှင့်ရေးခဲ့တယ်
နောင်တစ်ချိန်မှာ၊ ဤစာသား
အဖိုးတန်စေသား။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့် အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၀-၅-၂၀၁၁ (စနေနေ့)
နံနက် (၁၀:၃၀) နာရီ

တဏှာနှင့်သတိ

စားစရာများ မြင်ရတယ်
စားချင်စိတ်-ဖြစ်တယ်

မြင်တဲ့စိတ်ဟာ ပထမ
 စားမှာ ဒုတိယ
 မစားရတော့ ဆင်းရဲတယ်
 တတိယစိတ်ရယ်
 လုမယ်၊ ယက်မယ် တကဲကဲ
 စတုတ္ထစိတ်ပါပဲ။
 ရရှိပြန်တော့ လောဘကွယ်
 ပဉ္စမ စိတ်ရယ်
 အာရုံပေါ်လာ ပျက်ခါသွား
 လော-ဒေါ-မော စိတ်များ
 ခန္ဓာရှိလို့ ပေါ်ရတယ်
 သဘာဝပေါ့ကွယ်
 တဏှာဝင်ရင် သတိထား
 ကာမရဲ့ ဘုံသား
 လိုအပ်ချက်များ ရှိတဲ့အခါ
 လိုချင်စိတ်ဖြစ်လာ
 စိတ်တစ်လုံးစီ ပျက်တာရှု
 မျက်မှောက် ပျောက်ကွယ်မှု
 မပျောက်မပျက် စိတ်များဟာ
 ပြောင်းလဲဝေဒနာ
 သေချာစွာ သိအောင်ရှု
 တဏှာကိုမြင်မှု
 အကုသိုလ်စိတ်-လက်သည်ဟာ
 သတိမရှိလို့ပါ။
 သေချာစွာ သတိထား
 ရုပ်နဲ့ နာမ်တရား။

သတ္တလောက ကိုယ်တွေ့ မျက်မြင်များကို ဖွဲ့ဆိုအပ်ပါသည်။

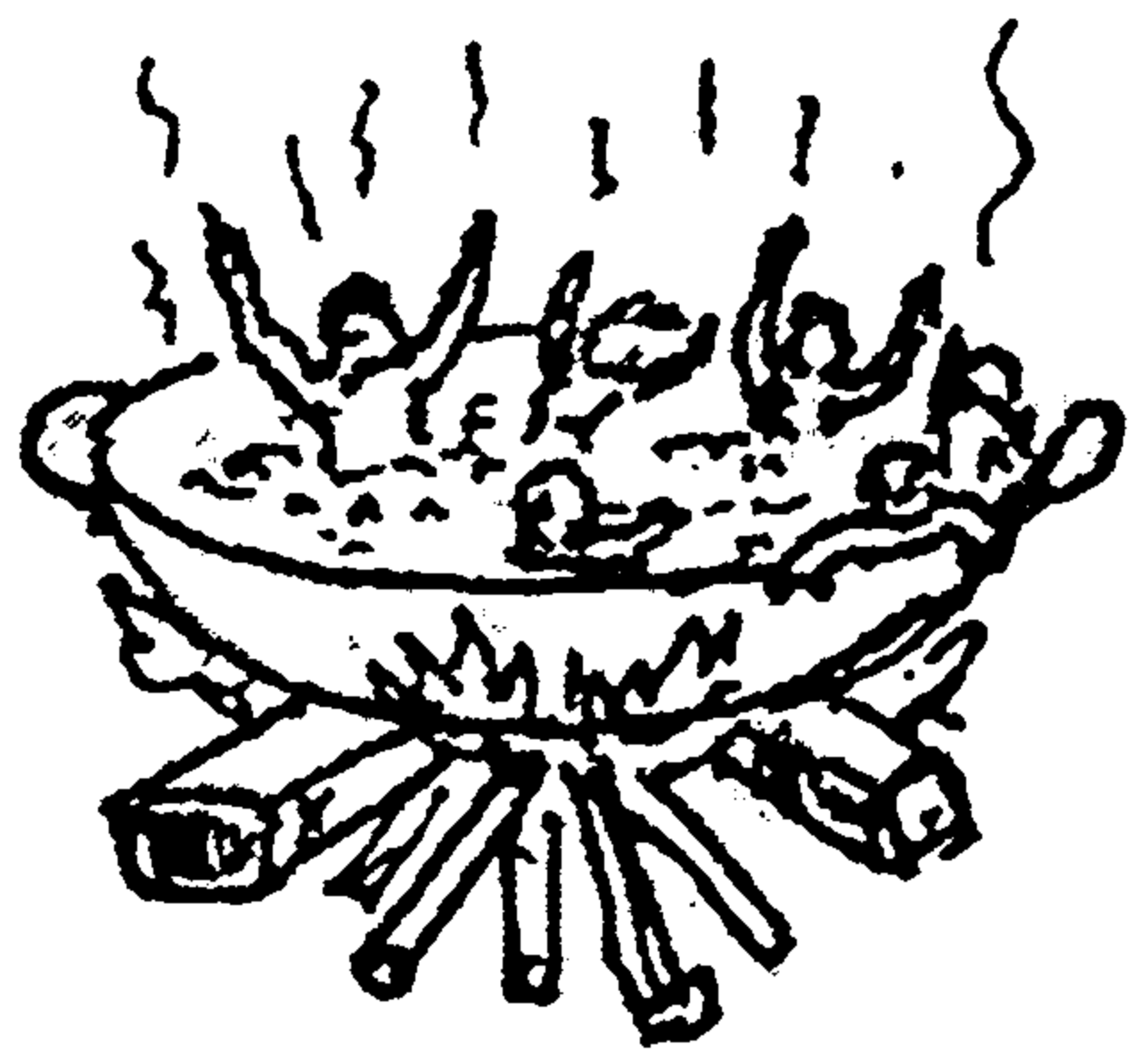
ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၅-၆-၂၀၁၀ (အင်္ဂါနေ့)
နံနက် (၇:၃၀)နာရီ

ဒိဋ္ဌိရန်

သိကြစေရန် ဒိဋ္ဌိရန်
ငါ ၊ငါ့အသက် ချင့်ချိန်တွက်ဖို့
အသက်ဝိညာဉ် ရှိမထင်နှင့်
သူသူငါငါ လူတကာတို့
ကံ၏သတ္တိ နည်းကုန်ဘိမူ
စိတ်ဝယ် ညှိုးနွမ်း မရွှင်လန်းဘဲ
ဥတုဇရပ် အားအင်ဆုတ်၍
အာဟာရပေါ် မမှီသော်ကား
ခုဘဝနိဂုံး မကြာခင်ဆုံးပေါ့။



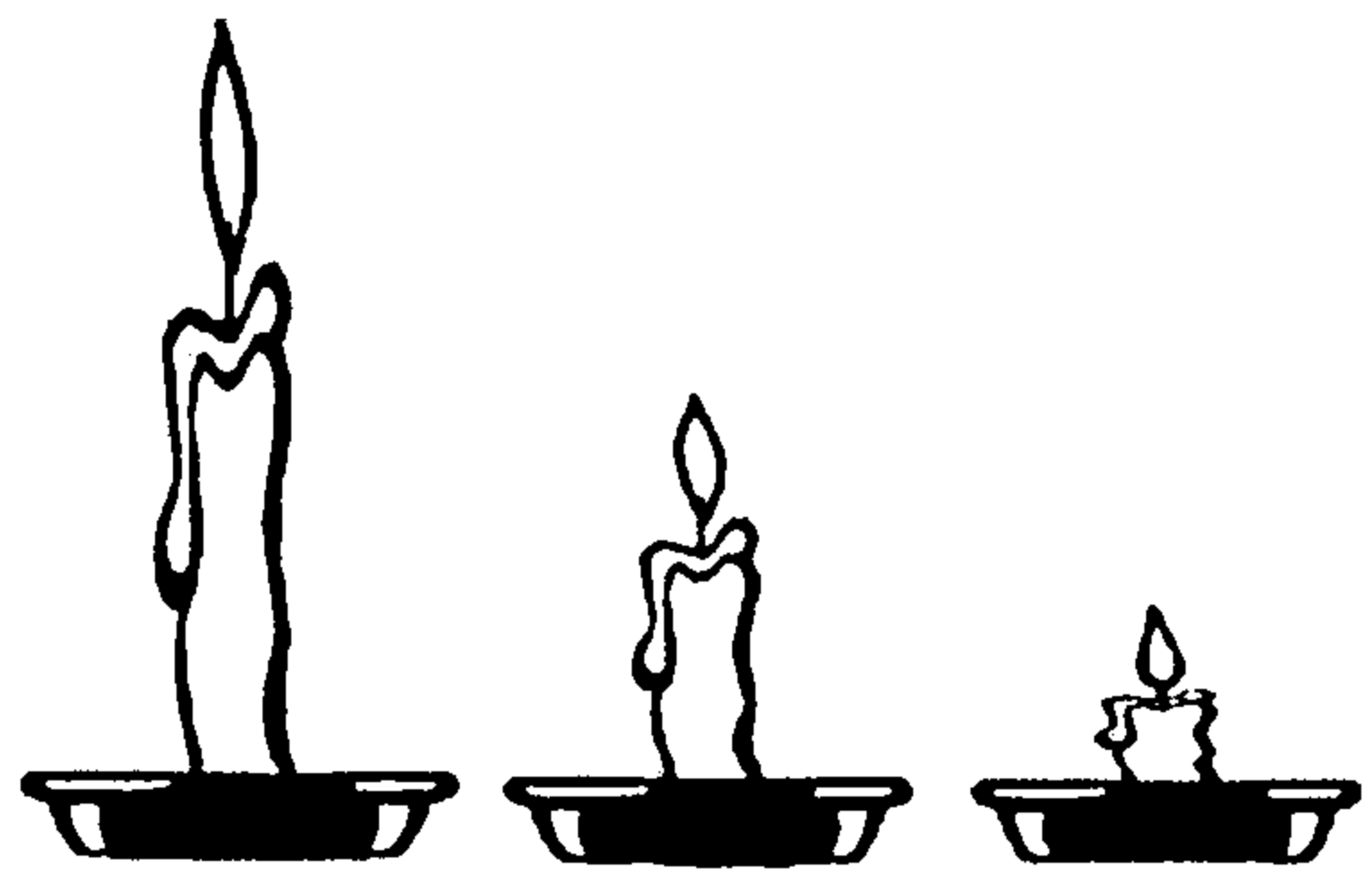
ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ မရှိပါ၍
နေစဉ်ခဏ မသေခင်ဘဝ၌
မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ ကျင့်ရတနာဖြင့်
လွတ်လမ်းကိုမြင် ကျွတ်တမ်းဝင်ဖို့
ကံစိတ်ဥတု အာဟာရမှုတို့
မျှတနေတုန်း ကယ်ဖို့ သုံးလော့
ဤသို့ ဉာဏ်မြင် စိတ်ဝယ်ပြင်မှ
ကြောင်းကျိုးမြင်ကြည့် အမှန်သိလိမ့်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၁-၆-၂၀၁၀ (သောကြာနေ့)
နံနက် (၅:၁၅) နာရီ

သင်္ခါရရဲ့သဘော

မြင်ထားတဲ့ရူပါ မုန်းချက်မနာ
ပြုံးလျှက်နဲ့ ပေါ်လာသည်
ဖော်သဟာဆွေများ
ပညတ်ရပ်တသွင်သွင်ကို
ထင်မြင်လာသူများ
လူပါးတို့ ပုလင်းထိပြန်ပြီ
လူပါးတို့ ပုလင်းထိပြန်ပြီ
အတင်းအကြည့်သန်သူများ
သဘာဝရဲ့ သဘောသရုပ်ကိုကွယ်
သဘာဝရဲ့ သဘောသရုပ်ကိုကွယ်
လောကုတ်နယ် မထင်ရှား
အမြင်မမှားဖို့ တရားပြပြန်ပြီ
ငါးခန္ဓီရှုပွား
သူ့တရားနဲ့သူ ရှိပါတယ်
သူ့တရားနဲ့သူ ရှိပါတယ်
သူသိပြန်စိတ်များ
သင်္ခါရရဲ့သဘော သရုပ်အမှန်ဟာ
ပြုသူကွယ် မရှိငြား
ကြောင်းကျိုးလိုက်စေတနာ
ဝေဒနာဖြစ်သွား

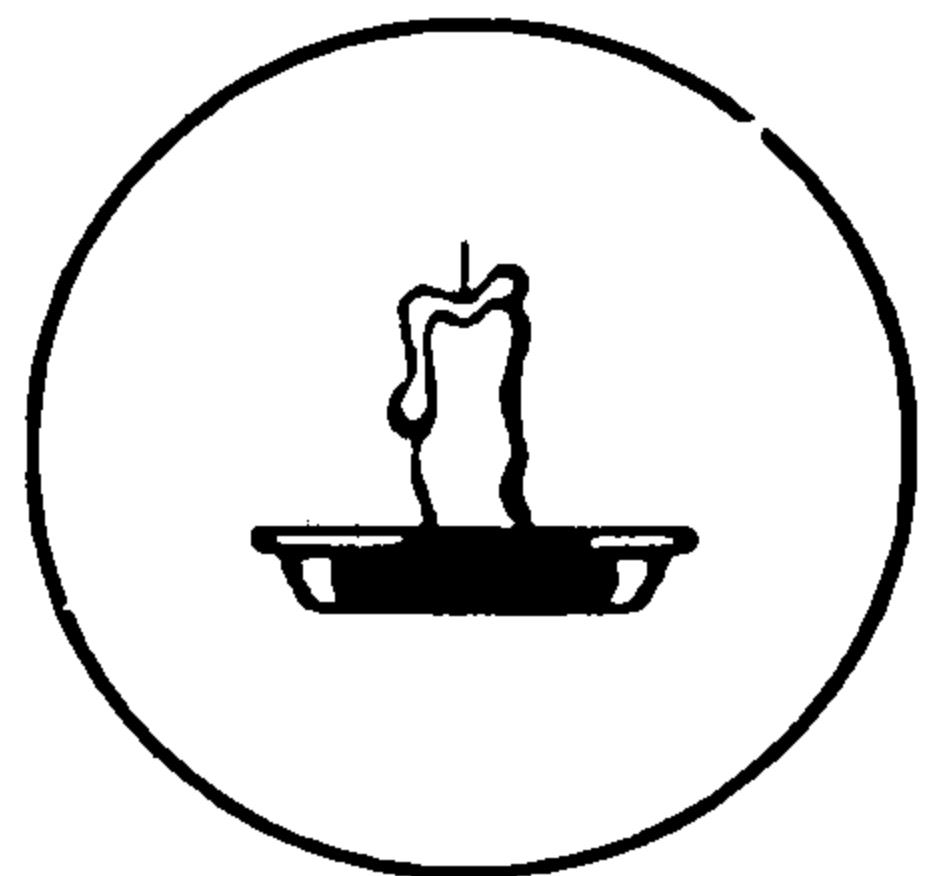


စေတနာ သင်္ခါရတရားကို
သိကြပြီလား။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၄-၁-၂၀၀၉ (သောကြာနေ့)

ရုပ်နာမ်ချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်တာသို့

ပညာမျက်စိ ကိုယ်တိုင်သိတော့
အာရုံခြောက်ပါး မိန်းတံခါးဆီ
စုစည်းအာရုံစိတ်အဟုန်တို့
သတိတရား လက်ကိုင်ထား၍
ထိုတံခါးပေါက် သင်စောင့်ရှောက်လျှင်
စိတ်၏တံခါး ကံတရားကို
ဉာဏ်ဓားထက်ထက် ခုတ်ပယ်လျှက်နှင့်
အာရုံစုစည်း သတိကြီးစွာ
စောင့်ကြည့်ပါလျှင် ကာလသုံးပါး
ကံတရားတို့ စိတ်မှာပေါ်ပေါက်
ဒုက္ခရောက်ပုံ အလုံးစုံအား
ဉာဏ်မှာမျက်စိ တပ်၍ကြည့်သို့
ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း အမြင်ရှင်းလိမ့်။



ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - မမှတ်မိတော့

အမုန်းဘဝ၏အဆုံးရလား (အငြိမ်းဓာတ်)

ပင်ကိုဉာဏ်၊ တယ်မထက်တော့

ကယ်မချက်သူရှာ

မူလကရူပါကို လူဆိုတာထင်ရှား

မြင်ထားတော့စွဲပြီ ဥပါဒါန်မည်

တဏှာက ခိုင်းလေပြီ

ပြည့်လေသည် ဘယ်မရှိ

တွယ်မိသည့်ဝဋ်ကောင်

ကြိုးထပ်ထပ်နှောင်

လွတ်အောင်ကွယ့် ဘယ်လိုရုန်း

ဉာဏ်သုံးမှတော်မည်

ကံသုံးဝအလီလီကို

ပြုသည်မှာထင်ရှား

ခံစားတော့မဲ့ကာရီ (ရီ=ရယ်မော)

မုန်းချစ်ကြသည်

ချစ်မုန်းတဲ့သံသရာကို

ဖန်ခါခါပြုငြား

နေသင်္ခါရက်များ

ကံရုပ်ရဲ့သင်္ခါကို

မြင်ပါလျှင် တွေ့ငြား

သူသူငါ အထင်ရောက်ခဲ့

ပြုခဲ့သမျှ စေတနာတွေ

ဝေဒနာဖြစ်သွား

မြင်ထားတဲ့သူတွေရယ်

လူတွေကွယ်ဟုတ်လား

အယူမှားလို့တရား မရရှာပြီ
 အယူမှားလို့တရား မရရှာပြီ
 ဓာတ်ခန္ဓီ ရူပွား
 တွန်းထိုးလို့ သူ ရုန်းကန်သည်
 တွန်းထိုးလို့ သူ ရုန်းကန်သည်
 အမုန်းဉာဏ်ရင့်အောင်သာပွား။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂-၁-၂၀၀၉ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
 နေ့လယ် (၁၂:၀၀)နာရီ

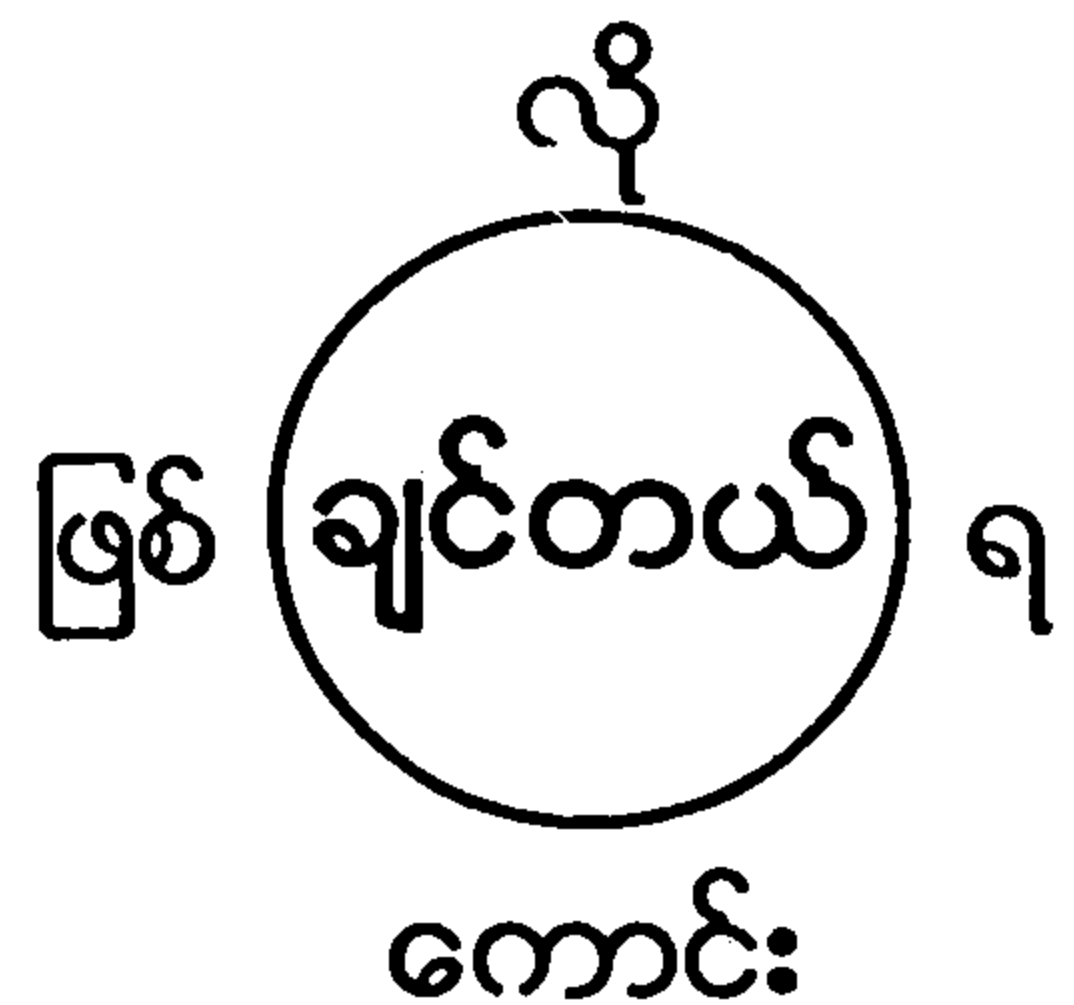
လောကုတ္တရာ (သဘောဉာဏ်)

စေတနာ သင်္ခါရ
 မြင်ပါကြတို့လူ
 အထင်ကရ မရှိမူ
 အသိဟူ တကယ်ရှိ
 ထိုအသိရဲ့ သဘောသရုပ်ကိုကွယ်
 ထိုအသိရဲ့ သဘောသရုပ်ကိုကွယ်
 လောကုတ်နယ် တကယ်ရှိတာမို့
 စာအရ ရေးမပြနိုင်ပြီ
 ကိုယ်တိုင်သာ ကျင့်ကြကွဲလေး။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၅-၁-၂၀၀၉ (စနေနေ့)
 မွန်းလွဲ(၁:၀၀) နာရီ

နာမ်ရုပ်ကိလေ မြင်ကြစေ

ခန္ဓာ ရူပက် ဖောက်ပြန်ချက်
လေးပါးဓာတ်သက်မည်
ရှု တွန်း ပူ ပေါ်ဝိညာဏ်နော်
မှတ်ဖော်ခံစားသည်
ခန္ဓာသစ်လည်း အစဉ်ပဲ
ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်သည်
သင်္ခါရသစ် ရုပ်နာမ်ဖြစ်
ပြုပြင်ခံစားသည်
ထိုခံစားမှု အကြောင်းပြု
ပျက်မှု ရှုရမည်
အစွန်းနှစ်ပါး မလွတ်ငြား
ကံဓားခုတ်နေပြီ
သည်စိတ်သည်ရုပ် တနဲ့နဲ့
ငုတ်တုတ် နစ်နာသည်
နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျင့်နိုင်တာ
ငါသာမြင်တတ်သည်
သံဝေမရ ခံနေကြ
ဉာဏ်ကမမိပြီ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ ငါဆရာ
နာတာမသိပြီ
ရုပ်ပျက်နာမ်ပျက် ကိလေပျက်
သွက်သွက်မမိပြီ
ကိလေနှိပ်စက် အစဉ်အဆက်
အသက်မဟုတ်ပြီ



မရှိတာကို ရှိသလို
 ပုဂ္ဂိုလ် မြင်မိသည်
 ရုပ်နာမ်စဉ်ထဲ ကိလေစွဲ မြဲမြဲလောင်နေသည်။
 ပညာရှိမှမြင်ကြရ ဉာဏ်ကသိလိမ့်မည်
 ရုပ်နာမ်ပျက်တိုင်း ကိလေရိုင်း
 အတိုင်းမရှိပြီ
 ဖြစ်ပျက်အမှန်
 ကိလေရန် အမှန်လွတ်မှ မြင်ရမည်
 ဝေဒနာပျက် တဏှာဖျက်
 အချက်မိရမည်
 ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက် ဤနှစ်ချက်
 သွက်သွက်သိဖို့လိုအပ်သည်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၈-၈-၂၀၁၀ (စနေနေ့)
 ညနေ (၄:၀၀)နာရီ

မသိမှုဝင်-သိအောင်ပြင်

အဝိဇ္ဇာ ဘယ်မသိတော့
 တွယ်ငြိတော့ ပြုပြင်ချင်
 စိတ်မှာ တဏှာဝင်
 သင်္ခါရစိတ်အစဉ်
 ဥပါဒါန်သူစွဲ
 ကံရဲ့ ဘဝဖြစ်လို့နေပြီ
 စိတ်ကြံစည်၊ ကံဘဝတွေပေါ့လေး.....။



မွေးလာသမျှ၊ ရုပ်နာမ်တွေမှာ
ဇာတိတွေမကုန်ခန်း
ရောပေါ်လို့နှိပ်စက်ပါတယ်
အချိန်တန်ရင်မရဏကိုမြန်း.....။
ပင်ပန်းမှုအဖတ်တင်
ဘဝအစဉ်ကိုကြည့်
ဒုက္ခပင် (အစဉ်ဖြစ်သမို)
နင်ပစ်တော့ ရုပ်-နာမ်
နောက်စိတ်အကြံ၊ ရှေ့စိတ်တဲ့ မှန်မှန်
ကြည့်နိုင်ရင်လွတ်လမ်း
ပညာခန်းနဲ့ ကြည့်နိုင်ရင်ကွယ်
သစ္စာနယ်၊ရောက်မှာပေါ့လေး.....။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့် အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်- ၁-၆-၂၀၁၁ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
(ကဆုန်လကွယ်နေ့) နံနက်(၉:၀၀) နာရီ
မစိုးရိမ်ကျောင်းတရားစခန်း။

စိတ် နဲ့ အမြတ်

နှာသီးမှာကွယ်၊ စိတ်ကိုထားလို့
ဝင်လေထွက်သွား၊ ရှုသိတယ်
ခဏအကြာ၊ စိတ်တွေလွင့်လို့
အတိတ် အနာဂတ်၊ ရောက်တော့တယ်
သတိကိုကွယ်၊ ဘယ်လိုထားထား
အာရုံခြောက်ပါး၊ ပျံ့လွင့်တယ်

ပျံ့တာသိရင်၊ သတိပဲပေါ့
လွင့်တဲ့စိတ်ကလေး၊ ဖမ်းသိမယ်
သိနေချိန်မှာ၊ အသိမမြဲတော့
အနိစ္စပဲလို့၊ သိလိုက်မယ်

ပစ္စုပ္ပန်မှာ၊ ဘာရယ်သိသိ
အနိစ္စပဲလို့၊ ရှုသိမယ်။
ဓာတ်တွေ ရုပ်တွေ၊ ပျက်တာများရင်
ခံစားမှုများ၊ ဆင်းရဲမယ်။
သူ့အလိုဟာ၊ သဘာဝမို့
အနတ္တပဲလို့၊ သိရမယ်။

အရှိကိုကွယ်၊ အမှန်သိမှ
ပရမတ်အရှိ၊ ဖြစ်လိမ့်မယ်။
ကိလေသာကို၊ အပယ်တတ်မှ
တကယ်မြတ်တဲ့၊ သူပေါ့ကွယ်
ကျင့်ကွယ်၊ မြတ်မယ်။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
လင်္ကာရေးဖွဲ့ ပြီးချိန် - ၂၀-၁-၂၀၁၀ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့) နံနက်
(၁:၀၀) နာရီ

အပြင်စိတ် - အတွင်းစိတ် - ဉာဏ်နှင့်ပိတ်

- ◆ လောကဓံလှိုင်း ရိုက်ခတ်တိုင်း
ကံအကြောင်းနှင့် နှိုင်းမည်။

- ◆ အကြောင်းမလှ အကျိုးရ
အစိုးမရ အလီလီ
- ◆ ပုဂ္ဂိုလ်မြင်မိ ဤမျက်စိ
ဉာဏ်သိမရှိ ပြီ
- ◆ ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက် အမျက်ထွက်
စိတ်၊ ဆက် ဖြစ်နေပြီ။
- ◆ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်က ဒေါ မောဟ
လောဘအလီလီ။
- ◆ ကိုယ့်ကာယကံ ကိုယ်ထံပြန်
လည်ဟန်သိရမည်။
- ◆ အကြောင်းကိုပြု၊ အကျိုးမှု
ဆိုးမှုအလီလီ။
- ◆ ပြင်ပအာရုံ၊ စိတ်အဟုန်
အကုန်သိသင့်သည်။
- ◆ အတွင်းမနောကံ၊ စိတ်အကြံ
မှန်မှန်သိရန်ရည်။
- ◆ အတွင်းသရုပ်၊ အနိစ္စရုပ်
သဘောအလုပ် သိနေပြီ။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် -မမှတ်မိတော့

အကျိုးပေါ်တိုင်း၊ အကြောင်းနှင့်နှိုင်း

- ◆ အတိတ်ရဲ့ကံ အကြောင်းဖန်
ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ အကျိုးရ။

- ◆ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း၊ ဤသို့နှိုင်း
ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ပိုင်း သိရမည်။
- ◆ မနော၊ ဝစီ၊ ကာယမည်
သင်္ခါပြုသမျှ၊ ကမ္မဘဝ
- ◆ ဖြစ်ပျက်မမြင်၊ ဉာဏ်မထင်
တွင်တွင်ပြုကာ၊ ဇာတိရ
- ◆ ဇာတိရလာ၊ ထိုသင်္ခါ
မှန်မှန်ပြုကြ၊ ဇရာပြ။
- ◆ မရဏခေါ်၊ သေမင်းနော်
ဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်မှ သိနိုင်ကြ။
- ◆ ဘဝတစ်ခု၊ အကြောင်းပြု
အို၊ နာ၊ သေမှု တွေ့ရမည်။
- ◆ အိုရင်း နာရင်း ကံ၊ ဉာဏ်သွင်း
သေခြင်းမရောက်မီ။
- ◆ ဉာဏ်အလုပ်မှာ၊ ကံဖြုတ်တာ
ဟုတ်တာသေချာပြီ
- ◆ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဉာဏ်တရား
သင်အားကယ်လိမ့်မည်။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် -၄-၆-၂၀၁၁ (စနေနေ့)

ညနေ (၃:၁၅)နာရီ

နှင်းဆီကုန်းအထူးကုဆေးခန်း၌ ရက်ချိန်းပြရင်း ရေးဖွဲ့ပါသည်။

လ လ လး

ခန္ဓာငါးဝ လူ့ဘဝဝယ်
ရောက်ရှိလာရ ခုကာလ၌
ကြားမြင်သုတ များပြားလှဖို့
ကောင်းဆိုးလောကဓံ သဘောမှန်တို့
အမြင်မချို့စေရန် ပညာဉာဏ်ဖြင့်
သိ၊ ပယ်၊ ဆိုက်၊ ပွား မရှိငြားမှု
အဝိဇ္ဇာမသိ ဝဋ်ကြွေးရှိက၊ ခံကြရလိမ့်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကယ် ဉာဏ်မကြွယ်က
ကိ၊ ကံ၊ ဝိ၊ ဝဋ် သုံးကြွေးလွတ်ဖို့
အောက်ကိုမကြည့် မမြင်မိက
သိက္ခာသုံးပါး မရှိငြားမှု
များဗိုလ်လူတို့ ကိလေသာပွဲ
လုကာနွဲ့ပြီး လွန့်လွန့်လူးကာ
ငရဲရွာသို့ မောဟမှောင်ဖုံး
ရောက်ကြ ဦးလိမ့်.....။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၅-၅-၂၀၁၁ (ကြာသပတေးနေ့)
ညနေ (၆:၄၅) နာရီ (၇-၁-၂၀၁၁
ပြည်လုံးကျွတ်မဲဆန္ဒပြုသောနေ့ ၌ လောကနိယာမအတိုင်း
ရေးဖွဲ့သည်။)

မရှိတာကို အရှိလုပ် အသိဉာဏ်နဲ့ ဖြုတ်

အထင်ကရ မရှိတဲ့ သိစိတ်ရယ်

စိတ်ပျက် ငြီးငွေ့ဖွယ်

ကိလေသာ ဘယ်ပုံဖြစ်

ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်ပြန်စစ်

ပြန်ကျဲတတ်တဲ့ အတွေးဟာ

ဖြစ်ပျက်အစဉ်သာ၊

အသိတရား လွတ်ခဲ့ရင်

မောဟကို ဆင်ခြင်

စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ မမှတ်နဲ့

သိရုံနဲ့နေကွဲ့.

သိရှိရုံလေး ဖြစ်ပျက်တာ

နူးညံ့ညင်သာစွာ

ငြိမ်ခါ လှစ်ကာ သဘောတရား မမြဲခြင်းပါလား

သိလိုက် မသိလိုက် ဖြစ်ရတာ ဖြစ်ပျက်သဘောပါ

စိတ်ဆိုတာကို ကြည့်ပါဦး

ဘယ်နဲ့နေတာတုန်း

သိမှု မသိမှု ဖြစ်ပျက်အစဉ်

မမြဲဘူးလို့မြင် စိတ်ချမ်းသာတာ

သူရှာတတ် တဏှာကိုမြင်လတ်

အာရုံခြောက်ပါး တပ်မက်ရင်

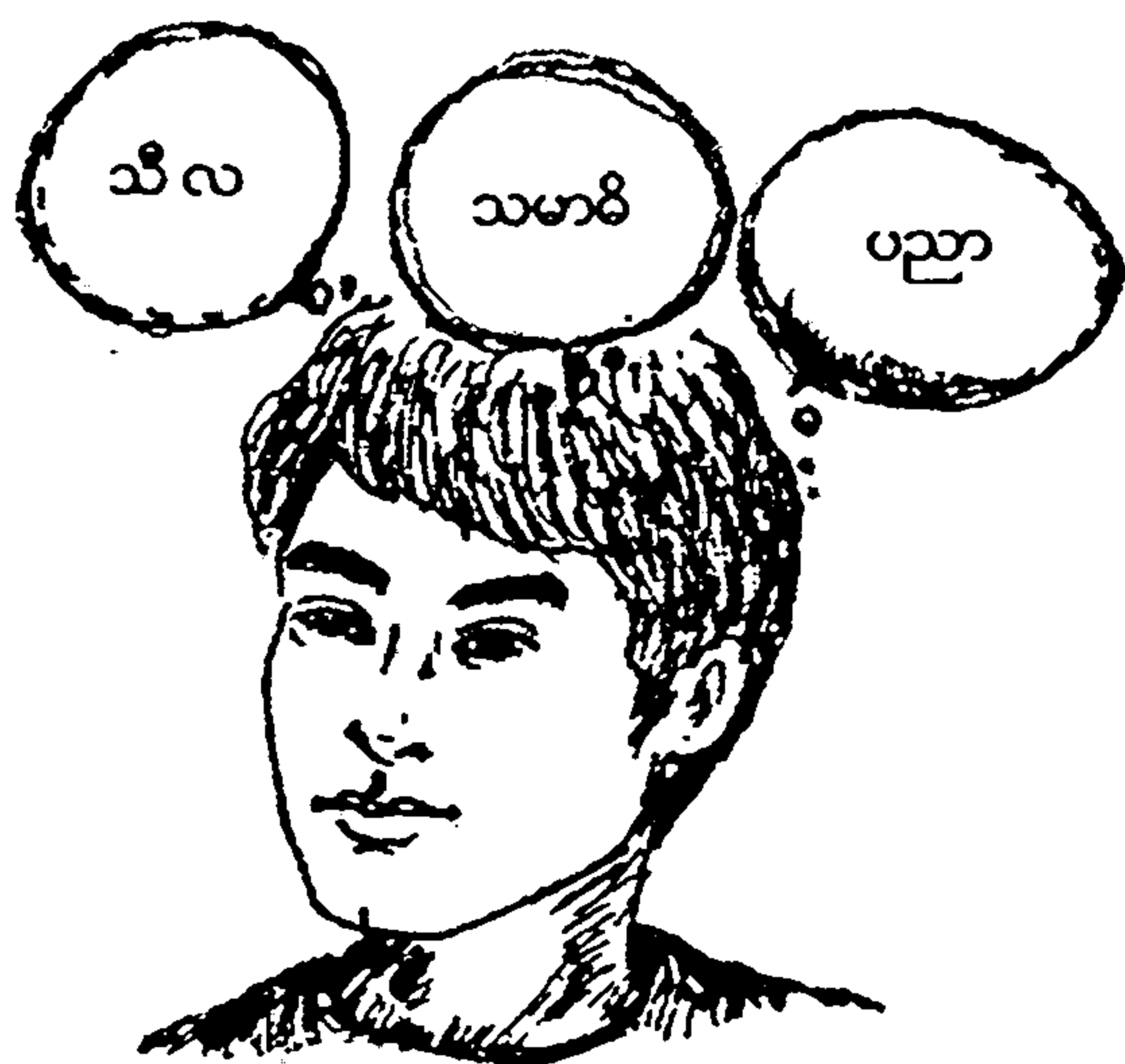
စိတ်နဲ့ တဏှာယှဉ်

မခံချင်ရင်သတိထား ဒေါသရဲ့စိတ်များ

ဖြစ်ချင်တာဖြစ်ပြုလိုက်ချင်

မောဟစိတ်တွေဝင်

ပြောင်းလဲနေရင် ရုပ်နာမ်များ



ငါမရှိပါလား
အာရုံခြောက်ပါး မွေးတိုင်းသာ
သေဖို့ဖြစ်ရတာ ခဏငယ်တိုင်း အနိစ္စ
ရုပ်နာမ်ရဲ့ ဒုက္ခ
စိတ်ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဒုက္ခပင် ဘာမှမလိုချင်
ဟိုယခင် မသိခဲ့သမျှ သံဝေဂတွေရ
ကိုယ်ပြုတဲ့တိုင်းဖြစ်ရတယ် စိတ်ကံကြောင်းကျိုးရယ်
ကောင်းတာ ဆိုးတာ မှန်သမျှ ဒုက္ခ ဗလပွ
မသိတုန်းကတောင့်တတယ် ဒုက္ခကိုပေါ့ကွယ်
ကိုယ်ပြုခဲ့တာ သင်္ခါရ ဒုက္ခဖန်ဖန်ရ
သေချာကြည့်မှသိရတာ ဘာမှမရှိတာ
မရှိတာကို ရှိတယ်စွဲ ကိုယ်မိုက်ခဲ့တာပဲ
ပညာမဲ့လို့ ရှုံးခဲ့တာ ဆရာရှာကြပါ
သစ္စာဉာဏ်ကိုရှာဖွေကြည့် အဆုံးအမတွေမှာရှိ
လမ်းမှန်သိလို့ကျင့်ကြရင် လွတ်တဲ့လမ်းကိုမြင်
မရှိတာကို အရှိလုပ် အသိဉာဏ်နဲ့ဖြုတ်။

ဆုံးမစာ

ရုပ်ဒုက္ခ ရုပ်ဖြစ်
နာမ်ဒုက္ခ နာမ်ဖြစ်
စိတ်ဖြစ် ရုပ်ဒုက္ခ
ရုပ်ဖြစ် စိတ်ဒုက္ခ

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၉-၈-၂၀၁၀ (တနင်္ဂနွေနေ့)
နံနက် (၇:၃၀)နာရီ

အရှုပ်နှင့်အရှင်း

အပြောကို မကြည့်နှင့် အလုပ်ကိုကြည့်
ရုပ်ကိုမကြည့်နဲ့ စိတ်ကိုကြည့်
ထင်ရာမပြောနဲ့ မြင်တာပြော
အဝိဇ္ဇာဖုံးနေတဲ့ ပုထုဇဉ်တွေဟာ
အမှောင်ထဲက မမြင်ဘဲနှင့်
ပြောတတ်ကြလို့ မတုန်လှုပ်ပါနှင့်
သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့
သူတော်ကောင်းများရဲ့
ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင်မှာကိုတော့
အကြောက်ဆုံးပါပဲ။

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊
ဥပေက္ခာ အဆင့်ဆင့် နှလုံးသွင်းပြီး
ခန္တီပါရမီကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေတဲ့
သူတို့ရှိလို့ တော်သေးတာပေါ့လို့
နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်လိုက်ပါ။

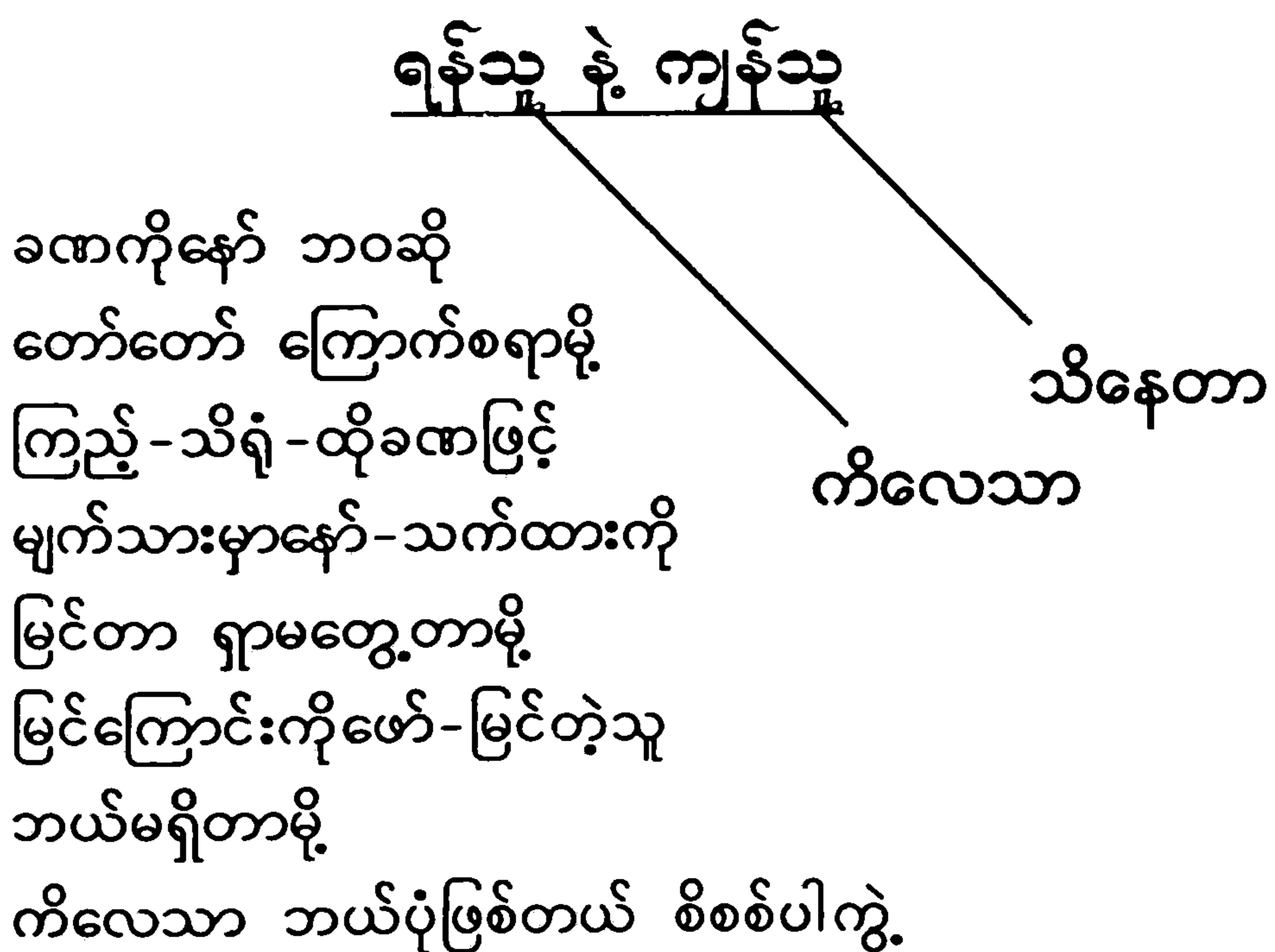
ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၉-၁၀-၂၀၀၇ (သောကြာနေ့)
နံနက် (၁၁:၂၅) နာရီ

ဥပေက္ခာ လောက နှလုံးသွင်းကြစို့

နာမည်ကျော်ကြား လူကြိုက်များလျှင်
များစွာဒုက္ခ၊ ရောက်တတ်လှ၍

ရှောင်ရှားနိုင်မှ၊ တော်ရုံကြပြီး
 ဖျက်နိုင်သည့်ဘေး၊ မျိုးမျိုးတွေးလျက်
 သစ်ပင်မြင့်က လေတိုက်ကျသို၊
 မြောက်ပင့်တွန်းထိုး လူအမျိုးမျိုး၏
 အကျင့်စရိုက်၊ အကြောင်းလိုက်ကာ
 အတိတ်အကြောင်း၊ ကိုယ်မကောင်း၍
 အကျိုးရန်ဘက်၊ ချင့်ချိန်တွက်ပြီး
 ပြုသူခံသူ၊ မရှိမူဘဲ
 စေတနာ၊ စေတသိက်၊ ဝေဒနာစိတ်တို့၊
 ရိပ်ရိပ်ပေါ်ခါ၊ ပျက်ကြရှာပေါ့
 အနှစ် - မရှိ အပြစ်အတိပေါ့။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂-၆-၂၀၁၁ (ကြာသပတေး)
 နံနက် (၁၁:၁၅) နာရီ



ချစ်မုန်းသူပေါ် သစ်တုံးကို လူမှတ်သလို
ပညတ်မြင် ထိုအတုကို ရှုလို့ မဖြစ်ဘူး။
ကျားကောင်ကိုမြင် - သားကောင်ထင် - ထိုတလွဲကို
စွဲမသိစေနဲ့။

မြင်စိတ်မှာနော် ထင်ရိပ်ပေါ် ကိလေစိတ်ကို
အကြောင်းရယ်ထင် အာရုံဝင် ထိုစိတ်မှာ
ကိလေသာ ဘယ်ပုံဖြစ်တယ် သိကြစေကွဲ့။

အကြောင်းအရာပေါ်
ကောင်းတာပျော် ဒီစိတ်ကို
ကိလေသာဝင် သိနေတာပင်
တကယ်မြတ်ပေမယ့်
ကြာကြာပင် တကယ်ကြည့် ပန်းလှပါဘိ။

အမုန်းညဏ်ပေါ် ပြုံးရန်နော်
တော်တော် ခက်ပါပေါ့

အရှုံးခံခါ အပျော်မဖက်နိုင်ဘူး

ဓာတ်ရုပ်ကိုဓားစာခံ

သတ်ပုတ်ရန် ရှာမတွေ့တာမို့

အာရုံကို ကြာကြာရှု ကြာလာမှုဖြစ်ပေါ်

မုန်းလိုက်တာနော် ဘယ်သူ့ကို

ဘယ်လိုမုန်းပါလိမ့်။

တရားခံ ရုပ်နာမ်စု ပျက်မှုကိုပဲ

စည်းကမ်းတွေ ဘယ်လိုသတ်

နည်းလမ်းတွေ ဘယ်လိုမြတ်

တဏှာကိုမြင် မသတ်ရင်

ဖြတ်ဖို့မလွယ်ဘူး

အာရုံကိုပြန်ကာကြည့်

မှန်မှန်အသိဖြစ်ပေါ် ကိလေသာ မပျော်
သိနေတာ အဖေါ် ဖြစ်တာမို့
ပတ်ဝန်းကျင်လူသေများလို
ကိုယ့်အာရုံ အဖေါ်မမြဲတာ သိရပြီပဲ။
ဒုက္ခကိုနှောင် မုချအကောင်
တကယ်မဟုတ်တာမို့
ပေါ်လာတဲ့နာမ်ခန္ဓာ ဒုက္ခ သစ္စာ
ကျန်သေးတဲ့ ကိလေသာ
အာရုံမှာ ဝင်သတ်ရင်
ဖြတ်ဖို့မလွယ်ဘူး
ကိလေသာဝင်သမျှ အထင်ကရသိရအောင်
သတိကိုဆောင် သိနေအောင်
ပညာထိန်းရင် ငြိမ်းကြစေကွဲ့ ။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၆-၇-၂၀၁၀ (သောကြာနေ့)
မွန်းလွဲ (၁၂:၅၀) နာရီ တရားစခန်းမစမီ။

ဉာဏ်အလှုပ်နဲ့ ကံဖြုတ်ကြပါခို့။

ရုပ်နာမ်အတွင်း၊ ဖြစ်ပျက်ခြင်း
စိတ်သွင်းအာရုံ၊ သိရမည်။
ဝေဒနာမကောင်း၊ သေချာကြောင်း
ဓာတ်ကြောင်း ခန္ဓာ၊ ရှုသင့်သည်။
ခံစားအာရုံ၊ နာမ်စိတ်ဟုန်၊ လုံးစုံဖြစ်ပျက်မည်။

ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်တွေပြ
 ပေါ်သိပျောက်ကြပြီ။
 အရှိနဲ့ အသိ၊ ကိုက်အောင်ညှိ
 ဉာဏ်သိပညာ၊ ဖြစ်ရမည်။
 အကြည်ခြောက်ပါး၊ ဝိညာဏ်တရား
 ရူပွား ဉာဏ်မှာ ပေါ်လိမ့်မည်။
 ရုပ်မှာဓာတ်ပျက်၊ နာမ်အချက်
 (၄)ချက်ကိုယ်စီ မိရမည်။
 ခန္ဓာငါးပါး သဘောတရား
 မရှိတရား၊ ဉာဏ်မှာ သိလိမ့်မည်။
 သဲသဲလှုပ်လှုပ်၊ မမြဲရုပ်
 အရှိမမြဲရုပ်မှာ၊ ပျက်ကြပြီ။
 ခန္ဓာ့အသက်၊ ဉာဏ်မှာပျက်
 သိပေးနိုင်ရုံ ရှိလိမ့်မည်။
 သိရုံမျှလေး၊ သဘောလေး
 ပျက်ရေးတန်တန် ရှိလိမ့်မည်။
 ဖြစ်ပျက်ဖန်ဖန်၊ အမုန်းဉာဏ်
 အမှန် ပေါ်ပေါက်မည်။
 အပျက်၊ အစုတ်၊ သဘောရုပ်
 လောကုတ်အသိ ရောက်ဖို့ရည်
 အမုန်းဖျောက်ခါ၊ လွတ်မြောက်ရာ
 ဉာဏ်မှာ ပေါ်ခဲ့ပြီ။
 ကောင်းဆိုးမပေါ်၊ ကြောင်း-ကျိုးနော်
 ဉာဏ်မှာပေါ်တာ သိလိုက်ပြီ။
 လွတ်မြောက်လိုမှု-အစဉ်ရှု
 ငြိမ်းမှုရောက်ဖို့ရည်။

ရုပ် ၊ နာမ် နှစ်သင်း အမြင်ရှင်း
လက်ငင်း ချမ်းသာကြလိမ့်မည် ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့် အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ ချိန် - ၂၆-၂-၂၀၁၀ (သောကြာနေ့)
နံနက် (၇:၃၅) နာရီ

ဖြစ်ပျက်သာသိ - ငါမရှိ

မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ သိ၊ ဝေး၊ နီး ရှိလည်း
အဝေးမှအသံ အကြောင်းခံ၍
ဉာဏ်မှာစိစစ်၊ ပညာဖြစ်မှ
ခန္ဓာ အလုပ်၊ ကြား၊ သိ ရုပ်တို့
ရုပ်နာမ်အတွင်း၊ ပျက်စီးခြင်းမို့
အသံလေလား၊ ပျက်တရားတို့
ဖြစ်ပျက်နောက်မှာ ဝေဒနာကို
သူ ရှိ-မရှိ ကြည့်ကုန်ဘိ၍
ပျက်နေသည့်ခါ၊ ငါမပါဘဲ
ပျက်တာကိုသိ၊ စိတ်မရှိဟု
သင်္ခါရများ အစားထိုးသွားပုံ ၊ အလုံးစုံကို
ကြောင်းကျိုးသာရှိ၊ ပျက်ကုန်ဘိ
ဖြစ်ပျက်သာသိ၊ ငါမရှိ။ ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၂-၂-၂၀၁၀ (တနင်္လာနေ့)
နံနက် (၆:၂၇) နာရီ

မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး သီလ

မှန်ရာကိုပြော၊ လိမ်မပြောဘဲ
ပြုမှုသမျှ၊ မှန်ကန်ကြ၍
သက်မွေး၊ ဝမ်းကြောင်း
မှန်စွာကောင်းမှ
သီလသိက္ခာ၊ ပြည့်စုံမှာမို့
သိက္ခာသုံးပါး၊ မြတ်တရားမှ
သီလသာသနာ၊ မှတ်ယူပါလော့။

သမာဓိ

ကောင်းကျိုး ကောင်းရာ၊ ဆောင်ရွက်ပါလျှင်
မှန်သော ဝီရိယ၊ ကြိုးလုံ့လနှင့်
မှန်စွာ သတိတရား၊ လက်ကိုင်ထား၍
တည်ငြိမ် စိတ်ထား၊ နှလုံးသားဖြင့်
မှန်သော သမာဓိ၊ ကောင်းစွာရှိမှ
သိက္ခာသုံးဖြာ၊ သာသနာမှ
သမာဓိတရား၊ မှတ်ယူထားပေါ့။

ပညာ

စား ဝတ် နေ ရေး၊ ဤသုံးဘေးနှင့်
ပြော ဆို ကြံသမျှ၊ နားလည် ကြ၍
နှလုံးသွင်းကာ၊ ဆင်ခြင်ပါမှ
အစစ အရာရာ၊ မြတ်စေတနာဖြင့်
မှန်စွာနားလည်၊ သိနိုင်ဖွယ်မို့

မြတ်ယောနိသော၊ စိတ်မနောမှ
မှန်စွာ အသိ၊ ဝင်သည်ရှိမှ
သုံးပါးသိက္ခာ၊ သာသနာမှ
ပညာသာသနာ၊ မှတ်ယူပါလော့။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် -၁၀-၃-၂၀၁၀ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
နံနက် (၇:၀၀) နာရီ

သက်တမ်းကိုစစ် သံဝေဖြစ်

အိုဘယ့်လူသား၊ ယောဂီများသို့
ပညတ်တွင်တွင်၊ မဆင်ခြင်၍
သင်တို့ ဒုက္ခ၊ ရောက်ခဲ့လှပြီ
အမှုမဲ့ အမှတ်၊ မနေအပ်၍
ရရှိဘဝ၊ အခြေလှဖို့
ကုန်ခဲ့သက်တမ်း၊ ကိုယ့်စစ်တမ်းကို
အားပါးမနာ၊ စစ်သောခါဝယ်
တလည်လည်နှင့်၊ အပါယ်ဝင်ရောက်
ထုတ်ခြင်းပေါက်ပေါ့။
စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ၊ အရာရာတို့
သတိချို့၍၊ ကိုယ့်တပ်ကိုနင်း
သတ်မိခြင်းပေါ့။



ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
လင်္ကာရေးဖွဲ့ ပြီးချိန်-၂၅-၁၂-၂၀၀၉(သောကြာနေ့)
နံနက် (၆:၄၅) နာရီ

ရှုပ် နှင့် အာဟာရ (၁)

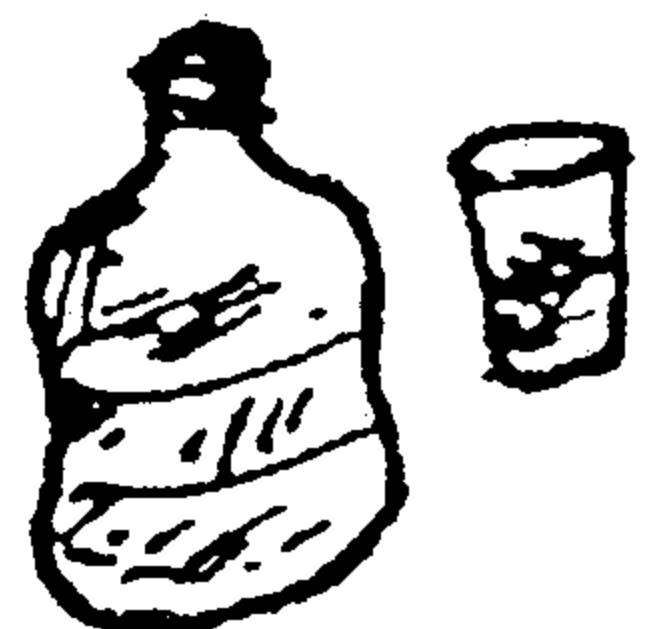
ခန္ဓာကိုယ်၊ အစာတောင်းတော့
ငါ ကောင်းဖို့၊ ထင်မိတယ်။
သဘာဝအလို၊ အာဟာရကို
တဏှာဝင်တော့၊ တဏှာကို
အစာမှတ်ကာ၊ ဟပ်မိပါရဲ့။



ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ ချိန် - ၁၇-၁၂-၂၀၀၉
(ကြာသပတေးနေ့)
မွန်းလွဲ ဆွမ်းစားပြီးချိန် (၁၂ :၁၅) နာရီ

ရှုပ် နှင့် အာဟာရ (၂)

စားပွဲအပေါ်
ပွဲတော်စာ၊ အလွန်မွှေးတယ်။
သားငါးရယ်စုံ
များပြားပုံ၊ ဂုဏ်ဝင့်လို့
ကြံစိတ်မှာပျော်၊ ကံစိတ်မှာ တဏှာဝင်တော့
ငါးခန္ဓာ၊ အသွင်ပြောင်းကာ
ခြောက်အာရုံ၊ ဒေါင်ချာစိုင်းပြီ
ရိုင်းလိုက်ပါဘိ။



ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ ချိန် - ၁၇-၁၂-၂၀၀၉

(ကြာသပတေးနေ့) ည (၈:၃၅) နာရီ

အပယ် နှင့် အပါယ်

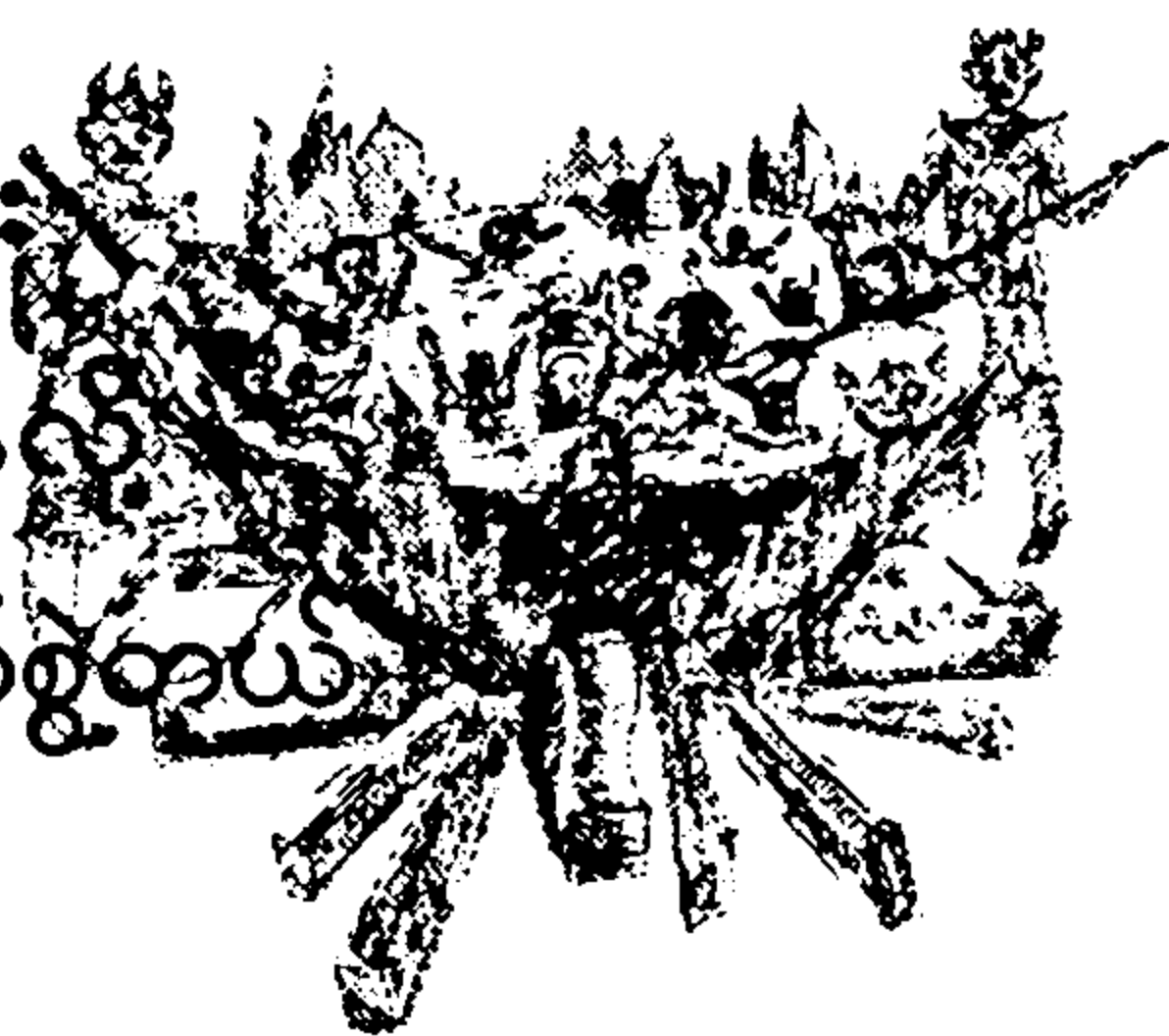
ပုထုဇဉ်သဘာဝ၊ ပကာသနမက်သည်
ရုပ်ဝတ္ထုအလီလီ၊ အာရုံမှာငြိစွဲ
(အသိထဲတော့၊ ဝေဒနာပေါ်ပြီ)၊
တဏှာခေါ်ပြီ၊ သိလိုက်ပေါ့လေး။



လိုချင်တာ ငါမရ၊ တဏှာကြွထက်သန်
ဖြစ်ချင်တာငါမဖြစ်၊ တဏှာအပြစ်နဲ့ရုပ်ကောင်
ဒေါသကိုသူဆောင်၊ ဓာတ်ရုပ်တွေပူလောင်လို့
လူကောင်ကိုမောဟဖုံးတယ်၊ မိုက်လိုက်တာကွယ့်။



အရုံးရယ်နာ၊ အပြုံးကိုရှာမတွေ့နိုင်ဘူး၊
သုံးကာလအစဉ်၊ အမုန်းထားရဝင်နေလို့
တရားခံသူပါပဲလို့၊ ပညတ်တင်ပုဂ္ဂိုလ်စွဲတယ်
သိမှမသိဘဲ။



ခန္ဓာကိုယ်ဘယ်သူဖျက်၊ သူဖျက်တဲ့ကိုတဏှာ
အပုပ်တကာ-အနှစ်မပါ၊ ဒုက္ခသစ္စာ-သူဖြစ်အောင်
သမုဒယဆိုတဲ့-ကိုတဏှာ၊ ငြင်းပယ်လိုက်ပါ။
ပကာသနမှာနော်၊ ထာဝရတွင်တွင်ပျော်ဖို့
ကံစိတ်ကိုနော်၊ ကြံစိတ်တွေအထင်ပေါ်လို့
ပညတ်တွေဝင်၊ ချစ်တတ်လျှင် ခံရမှာမို့။

တကယ်မရှိတဲ့ရုပ်ကောင်၊ အပါယ်အထိ သရုပ်ဆောင်လျှင်
 အပုပ်ကောင်၊ ဘဝင်မငြိမ်းတာမို့
 ဇာတ်ရုပ်ရယ်နာ၊ ဇာတ်ထုပ်ဆရာတဏှာဆွဲရာသို့
 မကပဲရပ်ပြီ၊ ဇာတ်သိမ်းဖို့ရည်။
 ကံဇာတ်ရယ်ဆရာ၊ ဉာဏ်ဖြတ်တာသူတော်လို့
 အယူတော်သမ္မာဖြစ်ရင်၊ ကိလေသာပယ်
 သိနေတာ၊ တကယ်မှတ်ရင်
 သုခဆိုသော်၊ မုချနော် သူမမြဲတာမို့
 ဘာကမှမဖြစ်ချင်။
 ပကာသနအချစ်မဝင်၊ သိနေရင်အနိစ္စတရားတွေမို့
 ကိလေစင်၊ စိတ်တွေငြိမ်းတယ်
 အပါယ်ကံတကယ်ရပ်၊ ဉာဏ်ပညာတကယ်တတ်
 မြတ်မည့်သူပဲ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ ချိန် - ၂၄-၁-၂၀၁၀ (တနင်္လာနေ့)
 ညနေ (၆:၃၀) နာရီ

အရှိအမှန် နဲ့ အသိဉာဏ်

ဝင်လေထွက်သွား၊ စိတ်တံခါးနှင့်
 အသက်ရှူသံ၊ ခပ်မှန်မှန်ကို
 အာရုံမှာသိ၊ သေချာကြည့်မှ
 အကြား၊ အသိ ထိုအရှိကို
 အပျက်ရှုခါ၊ ဖျောက်ဖျက်ပါက

သဘာဝမျိုး၊ အစားထိုး၍
 အသစ်တဖန်၊ ခပ်မြန်မြန်မို့
 နောက်သင်္ခါရ၊ ရှုသိရလို့
 ရှေ့ဖြစ် နောက်ပျက်၊ အဆက်ဆက်ဖြင့်
 ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါဟု
 နာမသမုတ်၊ ပညတ်ရပ်တို့
 ဟိုဒီလှုပ်ရှား၊ ရုန်းကန်သွားသည့်
 ဓါတု ဓာတ်များ၊ တွန်းကန်ပွားပြီး
 တေဇောဓာတ်များ၊ လောင်မြိုက်စား၍
 တစ်နေ့ တစ်နေ့၊ တရွေ့ရွေ့ဖြင့်
 သေဖို့ရယ်နိုး၊ လူအိုကြီးပေါ့။
 ရွေ့ရွေ့ အိုမင်း၊ သူတပ်နင်းမှ
 သက်ရှည်ကျန်းမာ၊ ကိုယ်ချမ်းသာဖို့
 ဘယ်သို့ပြုပြင်၊ မဆင်ခြင်က
 အမှန်တရား၊ မသိငြားမို့
 မောဟဆိုတာ၊ ထိုအခါမှာ
 အချိန်တန်ဖိုး၊ ချိန်မထိုးဘဲ
 တန်ဖိုးရှိလှ၊ ထိုခဏတို့
 လက်လွှတ်ဆုံးရ၊ ကိုယ့်ဘဝကို
 ကောင်းကံ ဆိုးကံ၊ ပညာဉာဏ်ဖြင့်
 အဆုံးအမ၊ အမှန်ရ၏။
 အရှိတရား၊ သတိထားပြီး
 ဝိဇ္ဇာအသိ၊ အမြင်ရှိမှ
 ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်များတို့
 ကြောင်းကျိုးဆက်ခါ၊ ပျက်နေတာမို့

အသေမရောက်၊ ရုပ်မပျောက်ခင်
ဉာဏ်အသိထူး၊ အမြန်ကူးပြီး
အချိန်ခဏ၊ တန်ဖိုးရဖို့
တန်ဖိုးသိသိ၊ ခံယူမိသည့်
စိတ်မာန်မရှိ၊ ဝိဇ္ဇာသိမို့
အကြောင်းတရား၊ မရှိငြားမူ
အကျိုးဟူက၊ မဖြစ်ကြဟု
ဉာဏ်မှာတတ်သိ၊ ပညာရှိ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ ပြီးချိန် - ၈-၂-၂၀၁၀ (တနင်္လာနေ့)
မွန်းလွဲ - (၁:၀၀) နာရီ

သာသနာတော်သုံးရပ်

အပျက်ကိုရှာ၊ တစ်သက်မှာတစ်ခါပေါက်နိုင်ဖို့
ဉာဏ်သတိနဲ့အလုပ်ခွင်၊ အမှန်အရှိ အဟုတ်မြင်စေဖို့
အကျိုးကိုမြင်၊ အကြောင်းကိုတကယ်ဖြတ်နိုင်မှ
စေတနာကံဘဝ၊ ဉာဏ်မှာပြ သိပြီ။

ဉာဏ်စိတ်မှာနော်၊ ကံစိတ်တွေ တွင်တွင်ပေါ်လို့
အခြေခံသိထားဖို့၊ အသိတရားတို့ မြင့်ပြီ
ဒါနဆိုသော်၊ ပကာသနကို မရည်မျှော်နဲ့
တစ်ဖက်သူ၊ အသက်ရှုကောင်းစေဖို့
ပြုလိုက်တဲ့၊ စေတနာ။

သုတ္တန်
ဝိနည်း
အဘိဓမ္မာ

သီလ
သမာဓိ
ပညာ

လှူဖွယ်မှာ၊ စိတ်ကိုပြတ်အောင်
ကိုယ့်အကျိုးကိုနော်၊ တို့အမျိုးတွေ မမျှော်လေနဲ့
ကံစိတ်ကိုကွယ်၊ ကြံစိတ်ဝယ် ဆုတွေတောင်းရင်ဖြင့်
ကောင်းမှုဆိုရင်၊ တောင်းဆုရှင် သောကပွားပါလိမ့်
လောဘဆိုတဲ့ကိုတဏှာ၊ ဒေါသလည်းပါ။

အကျိုး

တရား

ကြီးထွားတဲ့ဝေဒနာ၊ မောဟမှာလာငြိ
မှောင်အတိပေါ့၊ မျက်ကန်းတစ္ဆေ
မဂ်လမ်းတွေ၊ ဘယ်ကိုရောက်ပါလိမ့်
မကောင်းတဲ့စေတနာ၊ အကြောင်းနဲ့အဖြေရှာတော့
ဝေဒနာ၊ ဘယ်မှာကောင်းပါလိမ့်။

စည်းကမ်း

တည်ကြည်

ငြိမ်းချမ်း

ဖြစ်ကြောင်းရယ်အစဉ်၊ ပျက်ကြောင်းမြင်တွင်တွင်ရှုနိုင်မှ
ယခုတိုင်ဘဝ ဒီဝဋ်ကောင်၊ အကြောင်းရယ်မျှော်
အကောင်းတွေ၊ ဘယ်ကိုရောက်ပါလိမ့်။

ဖြစ်ချင်တဲ့စေတနာ၊ သောကဝေဒနာ
ဒုက္ခကိုမြင် မုချပင်၊ အလွန်ကြောက်တာမို့
အောက်ဘုံတဲ့ထိုအပါယ်၊ လွတ်ဖို့ရည်ရွယ်
ယခင်အသိယှဉ်၊ ရုံးချက်များရယ်ကြောင့်
ယှဉ်ကြည့်လျှင်၊ မုန်းချက်များကိုဖြင့်
မဆုံးနိုင်တဲ့၊ ဒီဝဋ်ကောင်။



ဉာဏ်လမ်းရယ်မပါ၊ ကံစမ်းတာသူမတော်လို့
အယူတော်တဏှာဖြစ်ရင်၊ အပူပေါ်သကာပစ်သလို
သကာကိုမြင်၊ တဏှာဝင်သတိထားနိုင်မှ
မိစ္ဆာကိုယူ၊ ပြိတ္တာလူကိုယ် မရောက်စေဖို့

သီလကိုယူ၊ ညီမျှသူ အမှန်ဖြစ်ပါမှ
အာရုံလုံသတိထားကွယ်၊ ဥပုသ်သည့်များ။

ဝင်လေကိုအခြေခံပြု၊ ထိမှုနဲ့သိပြီ
ထိတိုင်းပေါ်၊ သိစိတ်များရယ်ကြောင့်
သိတိုင်းနော်၊ စိတ်တွေမလွင့်ရအောင်
တွေးစိတ်ကိုတဲ့၊ ရှောင်ဖယ်ခါ ဉာဏ်သတိနဲ့နေပါ။

ငြိမ်စိတ်တွေပေါ်၊ တိမ်လိပ်တွေပေါ်ကိုယ်ရောက်သလို
ဘဝင်မှာကွယ်ရွှင်လာမယ်၊ သတိထားကွယ်
တစ်ရံတစ်ခါ၊ မခံသာနာတတ်သလို
မနာမကျင်၊ ဗလာဝင်စိတ်မျိုးနဲ့
သိနေပါတယ်၊ မရှိဝေဒနာ-မမှတ်သားနိုင်လို့
အမှတ်ရယ်မပါ၊ ခပ်နာနာလူမဖြစ်အောင်
ငြိမ်စိတ်ကိုကျော်၊ တိမ်လိပ်ပေါ်ကျော်ကာလွှားပါလို့
စွဲလန်းမှုကိုတဏှာ၊ ဒုက္ခသစ္စာ။

ဖြစ်ပျက်နဲ့ဝေဒနာ၊ သေချာစွာပေါ်သိ
အဖော်မညှိနဲ့ ကိုတဏှာ၊ မုန်းချက်နာနာ
အပြုံးမပျက်၊ စိတ်ပါပါ
ဘာဝနာဉာဏ်များနဲ့၊ သေချာစွာခံစားခဲ့
ဝေဒနာသုံးကိုယ်ခွဲကို၊ လှဲကြပါစို့။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂-၂-၂၀၁၀ (အင်္ဂါနေ့)
မွန်းလွဲ (၂:၂၀) နာရီ

နှလုံးသား ၊ မေတ္တာ ၊ စေတနာ (၁)

ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၊ ဘယ်မရှိကို
 တကယ်သိဖို့၊ လိုအပ်တယ်။
 ပညတ်တွေကို၊ တင်မထားနဲ့
 အထင်ကရ တရားတို့၊ မဟုတ်ဘူးကွယ်။
 ထူးတယ်ဆိုတာ၊ သဘာဝမို့
 ပကာသနလို့၊ မမြင်နဲ့ကွယ်။
 ရိုးရိုးအမြင်၊ အသွင်မဆန်းနဲ့
 ဆင်အကန်းနဲ့၊ တူလိမ့်မယ်။
 ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၊ ရှိလေသမျှဟာ
 ကိလေသာဝဋ်၊ ဒုက္ခသည်။
 ဒုက္ခကိုကွယ်၊ သေချာမသိရင်
 သေရွာအထိ၊ မှားတတ်တယ်။
 သဘာဝကို၊ ကျော် မကြည့်နဲ့
 ပျော်စရာ မရှိတဲ့၊ လောကဝယ်။
 တံလျှပ်ရေထင်၊ အလိုက်မမှားနဲ့
 အမှိုက်တရားတို့၊ ကျန်လိမ့်မယ်။
 ကြောင်းကျိုးသံသရာ၊ သေချာကြည့်မှ
 အဖြေရှာကြည့်လို့၊ ရလိမ့်မယ်။
 ဘဝဆိုတာ၊ ရေပွက်ကလေးမို့
 အသေတွက်ကလေး၊ တွက်ကြကွယ်။
 ကာမဏှိဘုံ၊ လွတ်ဖို့မတွေးရင်
 တကယ်ဘေးကြီး၊ ဆိုက်လိမ့်မယ်။
 ရုပ်-နာမ် ခန္ဓာ၊ မအိုမင်းခင်
 ယိုယွင်းလာမှ၊ ရှုကြကွယ်။
 အသက်အရွယ်၊ ရင့်ရော်သွားရင်



သမာဓိ

သီလ

သတိတရား၊ ယွင်းတတ်တယ်။
 ထိုသောအခါ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို
 ကျင့်ကာပွားဖို့၊ ခက်လိမ့်မယ်။
 မှတ်စိတ်ကိုကွယ်၊ သတိထားဖို့
 အသိတရားတို့၊ မရှိတော့တယ်။
 ဘဝနေရောင်၊ မဝင်သေးခင်
 အမြင်အတွေးနဲ့၊ ကြည့်ကြကွယ်။
 သည်ရုပ်ခန္ဓာ၊ ဓာတ်တွေဖျက်တော့
 ဖောက်ပြန်မှုမှန်း၊ သိရမယ်။
 ခံစားနေတာ၊ နာမ်တရားပေါ့
 အပြန်အသွားနဲ့၊ မမြဲကြတယ်။
 ရုပ်-နာမ် ခန္ဓာ၊ သဘာဝကို
 အချစ် အမုန်း၊ လွတ် ရမယ်။
 သဘောခန္ဓာ၊ အရှိ မမြဲ ရင်
 ငါသူတစ်ပါး၊ ပျောက်လိမ့်မယ်။
 ရုပ်ရယ် နာမ်ရယ်၊ အမြင်ရှင်းရင်
 လက်ငင်း၊ ချမ်းသာမယ်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၉-၁၂-၂၀၀၉ (စနေနေ့)

နံနက် (၄:၂၅) နာရီ ရေးဖွဲ့ခဲ့ပါသည်။



နှလုံးသား ၊ မေတ္တာ ၊ စေတနာ (၂)

(ဘုန်း ၊ ကံ ၊ ဉာဏ်)

သည်ဘုန်းနဲ့ သည်ကံ
သည်ဉာဏ်နဲ့ သည်တရား
နှလုံးသားမေတ္တာ၊ အခြေတည်လို့
အခြေခံဝိပဿနာ၊ တရားကိုကွယ်
စေတနာ၊ ရှေ့မှာထားတယ်
ကျင့်ကြစို့လား။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ ချိန်-၁၇-၁၂-၂၀၀၉ (ကြာသပတေးနေ့)
ည (၈:၃၅) နာရီ

ဆွမ်းလောင်း ဓမ္မာရုံရဲ့ သာသနာဂုဏ်

အထင်ကရ၊ ဓမ္မာရုံ
ရွှင်ပြသဒ္ဒါ၊ အဟုန်နဲ့
သံဃာ့ဂုဏ်၊ ရည်မျှော်လို့
အရုဏ်မှာ၊ ဆွမ်းတွေလောင်းမယ်
သစ္စာကို၊ သိစေကြောင်းရယ်
နိဗ္ဗာန်၊ ဆုတောင်း။



နိဗ္ဗာန်မျှော်



ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
လင်္ကာရေးဖွဲ့ ပြီးချိန် - ၂၂-၁၂-၂၀၀၉ (အင်္ဂါနေ့) နံနက် (၇:၂၀)
နာရီ မေဏ္ဍကလမ်း ၊ ဓမ္မာရုံအတွက် ရည်ရွယ်၍
လင်္ကာရေးဖွဲ့အပ်ပါသည်။

သာသနာ့တာဝန်

ဆယ်ပါးသီလ ၊ မြတ်ပုညနှင့်
ခန္ဓာဖြစ်စဉ် ၊ ဓာတ်အလျဉ်ကို
သုံးရက်ကာလ ၊ ရှုမဝလည်း
လူနှင့်နီးကပ် ၊ နေလျှင်တတ်ဖို့
ကြာ လိုနေရန် ၊ ရည်စိတ်သန်၍
ကိလေသာတော ၊ ရေလျဉ်ကြောမှာ
နစ်ပျောနေကြ ၊ လူ့ ဗာလတို့
ကယ်တင်ပေးရန် ၊ စိတ်ရည်သန်၍

သင်ကြား

လေ့ကျင့်

ဆိုက်ရောက်

တွေ့ ရအုံးမည်၊ အပူသည်နှင့်
ပြန်ရအုံးမည်၊ သူတို့ဆီသို့။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ ချိန် - ၃၁-၁၀-၂၀၁၀ (စနေနေ့)
နံနက်(၉:၄၅) နာရီ
(၂၈-၁၀-၂၀၀၉ မှ ၃၁-၁၀-၂၀၀၉ ထိ ဆယ်ပါးသီလနှင့်
အဓိဋ္ဌာန်တရားစခန်းဝင်စဉ် - စဉ်းစားဉာဏ်ပေါ်၍
ရေးဖွဲ့အပ်ပါသည်။)

စိတ် နဲ့ အဖြတ် ခန္ဓာရုပ်ဖို့

ဝိပဿနာ၊ ရှုသောအခါ၌
ရုပ် နာမ် ခန္ဓာ၊ ချုပ်ပျောက်တာကို
ငါကြည့် ငါသိ၊ စိတ်မရှိဖို့
သုံးဆယ့်နှစ်ကော၊ သူသဘော၌
ဆံ သား ရေ ရိုး၊ အမျိုးမျိုးဖြင့်
ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၊ ဓာတ်ဘာဝတို့
ပေါ်သိပျောက်၏၊ မှန်မှန်ကြည့်မှ
အကြည့်မှန်မှန်၊ အသိဉာဏ်ဖြင့်
ငါပိုင်မဟုတ်၊ ဓာတ် နှင့် ရုပ်တို့
မစဲခဏ၊ မမြဲကြ၍
ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာ၊ ရုပ်ခန္ဓာတို့
မဆိုင်းခဏ၊ နှိုင်းမရအောင်
သုံးဆယ့်နှစ်မျိုး၊ အရေ အရိုးတို့
ဓာတ်ကဝင်ဖျက်၊ နေ့ လ ရက်ဖြင့်

သီလ

သမာဓိ

ပညာ

သေရက်ကယ်နီး၊ ခန္ဓာကြီးမို့
 ယခင် ယခု၊ အမြင်ရှုမှ
 မက်မောတွယ်တာ၊ ဘယ်အရာတို့
 ဘာမှမရှိ၊ ပျက်ကုန်ဘိ၏။
 အနှစ်သာရ၊ ရှာမရသည့်
 ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ၊ ရှိနေတာမို့
 ဝဋ်ကောင်ဖြစ်ပျက်၊ ရုပ်နာမ်ဆက်ကို
 မလိုချင်မှန်း၊ ဉာဏ်ကိုသုံး၍
 အဆက်အစပ်၊ အမျှင်ပြတ်ဖို့
 နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန်၊ ရုပ်နာမ်ခွဲမို့
 ခဏငယ်တိုင်း၊ ချိန်မဆိုင်းဘဲ
 တန်ဖိုးရှိလှ၊ ထိုခဏကို
 ဘာကိုသိသိ၊ လှည့်မကြည်ဘဲ
 ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၊ တည့်တည့်ကျအောင်
 ဉာဏ်မှာသိတိုင်း၊ အမှန်းခိုင်း၍
 နောင်ခန္ဓာသစ်၊ စိတ်မဖြစ်မှ
 သံသရာပြတ်၊ ခန္ဓာရပ်ပေါ့။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 လင်္ကာရေးဖွဲ့ ပြီးချိန် - ၉-၂-၂၀၁၀ (အင်္ဂါနေ့) နံနက်
 (၆:၃၀) နာရီ

လွတ်မှု ၊ ငြိမ်းမှု ၊ မြင်အောင်ရှု

အာရုံတစ်ခု၊ ပေါ်လာမှု၌
အသိတစ်လုံး သတိသုံးလျှင်
ပေါ်သိ ပျောက်၏။ မှန်မှန်ကြည့်မှ
သိကြရလိမ့်။

မပျောက်၊ မပျက် ဂယောက်-ဂယက်ဖြင့်
ခံစားမှုလေးရှိနေသေးလျှင်၊ အတွေးစဝင်
ဉာဏ်၌မြင်၍၊ သဘာဝမျိုး အစားထိုးလည်း
နာမ်စိတ်အစဉ်၊ ငါကောင်ဝင်၍
ယခင်မရှိ၊ ယခုရှိလာ၊ သူသူငါမို့
သိရှိပြီးပျက်၊ ရုပ်နာမ်ဆက်ကို
ဖြစ်လာသမျှ၊ ပျက်နေကြမို့
ဘာမှမမြဲ၊ ခါခါစွဲ၏ ။

မြင်ကြားနံစား၊ သဘောတရားတို့
ကြောင်းကျိုးခဏ၊ ဖြစ်ပျက်ကြ၍
မရှိ-မဟုတ် သဘောရုပ်တို့
သူတို့ဘာဝ သိကြရလျှင်
ဒိဋ္ဌိအယူ၊ ငါမဟူ၍
အယူစင်ကြယ်၊ အပူသည်မဟုတ်
နာမ်နှင့်ရုပ်တို့၊ ပေါင်းဖက်မွေ့လျော်
အပျော်ကြီးပျော်၍ ၊ ယခင်တုန်းက
အာသဝမီး ငြီးငြီးလောင်မြိုက် ရုပ်နာမ်မိုက်တို့၊
စွဲမှုဟူသမျှလောင်တတ်ကြ၍၊ ခံရပါများဉာဏ်တရားတို့၊
မှန်သားပြင်ပေါ် ရေးရေးပေါ်၍
ယခု၊ ယခင် ရှုဆင်ခြင်မှ၊ မရှိသည်ကို ရှိသလိုနှင့်

ငါးဝခန္ဓာ သဘော သဘာကို
 တဏှာ၊ မာန ဒိဋ္ဌိ ကြွ၍
 ငါကောင်ဝင်လုပ်၊ အရှုပ်ထုပ်ကို
 သစ္စာဉာဏ်သိ၊ ငါမငြိဘဲ
 အတွယ်လွတ်ကင်း၊ အစွဲကင်း၍
 ဉာဏ်မှာမျက်စိ တပ်ခါကြည့်မှ
 အတွယ်မရှိ လွတ် ပါ၏၊ အစွဲမရှိ ငြိမ်း ပါ၏။ ။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့် အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 လင်္ကာရေးဖွဲ့ ပြီးချိန်-၁၉-၂-၂၀၁၀ (သောကြာနေ့) နံနက်
 (၆:၁၀) နာရီ

ဉာဏ်ကုသိုလ်

ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ-ဘယ်မရှိရင်
 အပါယ်မရှိ လွတ်လိမ့်မယ်။
 ဓမ္မဂုဏ်တော် ပူဇော်တတ်ရင်
 အယူတော်မြတ်လို့ လွတ်ရတယ်။
 ကံစိတ်ဆိုတာ ကြံစည်မှုမို့
 သံသရာ ကြောင်းကျိုး ဆက်လိမ့်မယ်။
 ဉာဏ်ကုသိုလ်ကို ဖန်ဖန်ပြုလို့
 ပစ္စုပ္ပန် ယခုရှု ကြကွယ်။
 ဤရုပ်ကိုကွယ်၊ နာမ်စေခိုင်းတော့
 ဝေဒနာ၊ အတိုင်းမရှိ ဖြစ်ကြတယ်။
 ဉာဏ်စိတ်မှာကွယ်၊ ပညာကပ်လို့
 သညာအမှတ်နဲ့ သိကြကွယ်။



ခံစားဖောက်ပြန်၊ နာမ်ရုပ်တရားတို့
 ကံရုပ်တရားမို့ ဖြစ်ပျက်တယ်။
 တရားဆိုတာ ဘယ်အရာလဲလို့
 သေချာခွဲလို့ သိရမယ်။
 ဖြစ်ပျက်အစဉ်ပြောင်းတာသိမှ
 အကြောင်းအရာမရှိ၊ ချုပ်ဖို့ရွယ်
 (မှတ်ချက်=အကြောင်းအကျိုးပြတ်)
 ပြောင်းလဲနေပုံ၊ သဘော-သဘာများကို
 သဘာဝတရားလို့ သိရမယ်။
 ရုပ်မှာ ဓာတ်တွေဖောက်ပြန်သွားတော့
 နာမ်မှာ ခံစားကြလိမ့်မယ်။
 အကြောင်းမှာကွယ်၊ ဖောက်ပြန်မှုမို့
 အကျိုး ပျက်စီးခြင်းပေါ့ကွယ်။
 ရုပ်ရယ်၊ နာမ်ရယ် ကြောင်းကျိုးဆက်တော့
 ကောင်းဖို့ မရှိဘဲ ပျက်ပေါ့ကွယ်။
 ဒီအချက်ကို သေချာသိမှ
 ဝေဒနာမရှိ၊ လွတ်ကြမယ်။
 ကြောင်းကျိုးကိုကွယ်၊ သေချာသိဖို့
 မှန်ကန်သတိပေးလိုက်မယ်။
 ကံရုပ်ကိုကွယ်၊ သေချာသိရင်
 ကံကိုဉာဏ်နဲ့ ဖြတ်ဖို့ကွယ်။
 ဉာဏ်ကုသိုလ်ကို မှန်မှန်ပွားမှ
 မြန်မြန်တရား ရ ဖို့ကွယ်။
 ကျင့်ကွယ်၊ မြတ်မယ်။ ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ ပြီးချိန် - ၃-၃-၂၀၁၀ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
မွန်းလွဲ (၁:၂၅) နာရီ

ရုန်းမူ ၊ လွတ်မူ ၊ ငြိမ်းမူ

ဓာတ်နှိပ်စက်တော့ ရုပ်ခန္ဓာ၊
ပျက်တာ မြင်ကြပါ။
သေချာစွာ စူးစမ်းကြည့်
ဆင်းရဲ ပါကုန်၏။
ရုပ်ဆင်းရဲမှု မမြဲတာ၊
စိတ်မှာ ထင်ရှားစွာ
သိတာ၊ မှတ်ခါ သူခံစား
သင်္ခါရ တရား။
အမြဲမပြတ်၊ လည်တတ်တယ်
သံသရာ ပေါ့ကွယ်။
ရပ်လိုလျှင် ကံတရား
ဉာဏ်မှာ မြင်စေသား။
ကိုယ်၊ နှုတ် စိတ်များ လုံရမယ်
အာရုံ မှာပေါ့ကွယ်
မပြုရင်ကွယ် မဖြစ်ဘူး
ဉာဏ်မှာ အသိထူး။
နောက်ထပ်၊ နောက်ထပ် ပြုမိရင်
သင်္ခါရ အစဉ်
စိတ်နဲ့ ဘဝင် ဘယ်လိုထား
စင်ကြယ် နိုင်စေသား။

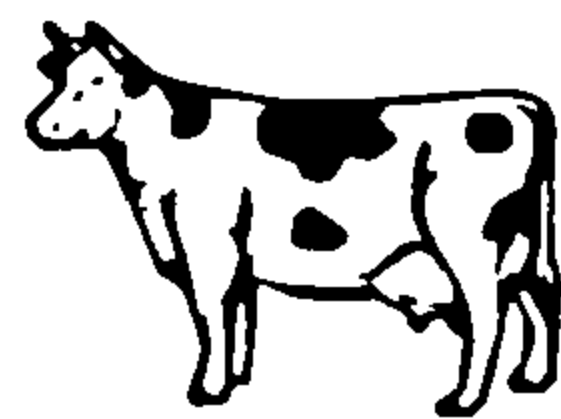
ခံစားမှုများ ရှိတဲ့အခါ
နောက်ထပ် ဝေဒနာ
ဝေဒနာ၊ ငါမပါဘူး
အနတ္တ ကိုကူး။
သဘောသိတဲ့ စိတ်လေးဟာ
နူးညံ့ ညင်သာစွာ
စိတ်အစဉ်၊ သူဖြောင့်တန်း
သင်္ခါရ စခန်း။
စဉ်ဆက်မပြတ်၊ လည်နေတာ
ကိလေသာ မပါ။
ငါးခန္ဓာ၊ သံသရာရှိ
လွတ်မြောက် စေချင်၏။
မချစ်မမုန်း၊ သိရပြီ
အလည် ရပ်တော့မည်။
အပါယ်ကိုကွယ်၊ ကျော်ကာလွှား
မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်တရား။
ခံစားမှုလေး၊ ချုပ်တဲ့ခါ
အလွန်ငြိမ်းတဲ့အရာ
ကိုယ်တိုင်ကွယ် မြင်ပါ၏၊
နိဗ္ဗာန်၊ ဖိုလ် အသိ။
မျက်မှောက်ပြုလို့၊ ဝင်စားတယ်၊
အငြိမ်းဓာတ်ပေါ့ကွယ်။
ပစ္စဝေက္ခဏာ၊ ဆင်ခြင်ပွား၊
ကိုယ်တိုင် သိ စေသား။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၆-၁-၂၀၁၀ (စနေနေ့)။
 မွန်းလွဲ (၁၂:၄၅) နာရီ ယောဂီများအတွက်ရေးဖွဲ့ခဲ့ပါသည်။

ကံကုသိုလ်(၁)

ဒါနဆိုတာ စေတနာဖြစ်လို့
 ဝေဒနာအဖြစ် ပြောင်းတတ်တယ်။
 စေတနာကောင်းရင်၊ ဝေဒနာကောင်းလို့
 ဆထက်တန်ပိုး တိုးတက်မယ်။
 ထိုအသိကို၊ ဉာဏ်မှာရှိတော့
 ကြီးပွားလိုမှု ဖြစ်တော့တယ်
 သာသနာပြုရန် ရည်သန်စိတ်တော့
 ဉာဏ်စိတ်ကလေး မွေးသင့်တယ်။
 သီလကိုကွယ် စောင့်ကာထိန်းရင်
 အာရုံလုံမှ ဖြစ်လိမ့်မယ်။
 လုံသော အာရုံစိတ်မှာဖြစ်ရင်
 သမာဓိ တရား၊ ရောက်လိမ့်မယ်။
 ထိုသောအခါ ကိလေစိတ်ကို
 သိနေစိတ်တို့ အစားထိုးမယ်။
 သမာဓိဉာဏ်တွေ ရင့်ကာသွားရင်
 ပညာစိတ်များ ဖြစ်လိမ့်မယ်။
 သီလ၊ သမာ၊ ပညာစခန်းဟာ
 အပါယ်လွတ်လမ်း သိလိမ့်မယ်။
 လိုချင်တာကို၊ စိတ်မှာထားရင်
 တဏှာဝင်မှန်း သိတော့မယ်



သံသရာရှည်အောင်၊ ကိုယ်တိုင်လုပ်ရင်
 မျောလမ်းရှည်ပြီး မြုပ်လိမ့်မယ်။
 ကံကိုယုံခါ၊ အနာဂတ်အကျိုးကို
 မျှော်ကိုးခါဖြင့်၊ အချိန်ပုပ်မယ်
 လက်တွေ့ ဆန်ဆန်အကျိုးရှိဖို့
 တန်ဖိုးသိမှ ဖြစ်လိမ့်မယ်။
 တစ်စုံ တစ်ခုကို မမျှော်ကိုးနဲ့၊
 သံသရာအကျိုးကွဲ မျောလိမ့်မယ်။
 ကြာကြာမျောရင် မြုပ်မှာဖြစ်လို့
 သမုဒ္ဒရာရေသို့ နစ်တတ်တယ်။
 ဉာဏ်အရှိမှာ ပညာမထည့်ရင်
 ထင်ရာကိုကွယံ ပြုတတ်တယ်။
 ပညာမဲ့သူ ကိုယ်မဖြစ်ဖို့
 ဆရာအစစ်တို့ ရှာရမယ်။
 အစဉ်သတိမှာ ပညာရှိလို့
 ဝန္တာမိများ မဖြစ်ဖို့ကွယ်
 တွေးတောကြံစည်၊ စိတ်အစဉ်များဟာ
 ကံကိုမျှော်ကိုး တတ်ကြတယ်။
 ဆုတောင်းနေယုံ၊ ကိုယ်တိုင်မလုပ်ရင်
 လူဖျင်း လူညံ ဖြစ်လိမ့်မယ်။
 လက်ရှိအချိန်ဟာ ကိုယ်ဆိုင်ပဲမို့
 မကြာခင်ခဏ ပျောက်တော့မယ်။
 တန်ဖိုးကိုကွယ် အမှန်သိမှ
 ဉာဏ်ပညာရှိ ဖြစ်လိမ့်မယ်။
 ငါးဝခန္ဓာ၊ ဒုက္ခကြီးကို

ဉာဏ်ပညာနဲ့ ကြည့်ကြကွယ်။
 အကြည့်မခံ၊ အသိဉာဏ်ထဲမှာ
 ခဏမစဲ တွေ့လိမ့်မယ်။
 တုန်လှုပ်စရာ ခန္ဓာကြီးမို့
 သစ္စာအချက် သိလိမ့်မယ်။
 မမြဲ၊ ဒုက္ခ၊ သစ္စာတရားမို့
 အပြစ်အနာများတို့ အပြည့်နဲ့ရယ်။
 အမုန်းဉာဏ်ရယ်၊ တကယ်ရောက်မှ
 အပါယ်ပျောက်ဖို့ စိတ်ကရွယ်
 လွတ်မြောက်လိုချင် စိတ်မှာဖြစ်မှ
 ပြိတ္တာအဖြစ်က လွတ်ကြမယ်။
 နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ၊ ကိလေငြိမ်းလို့
 အသိတွေသိမ်းမှ တော်လိမ့်မယ်။
 သိပြီးရင်ကွယ် အမှန်ပျက်လို့
 ကြံစည်ချက်များ မရှိတော့တယ်။
 ပစ္စုပ္ပန်ကို မှန်မှန်ရှုရင်
 မှန်ကန်သမှု၊ ဖြစ်တော့တယ်။
 ပညာသတိကို မလွတ်တမ်းပေါ့
 အကျွတ်စခန်း ရောက်ဖို့ရွယ်။
 ဉာဏ်ကုသိုလ်ကို ဖန်ဖန်ပွားမှ
 မှန်ကန်တရား သိလိမ့်မယ်။
 ပညာမြတ်သူ တကယ်ဖြစ်ဖို့
 အတွယ်စနစ်ဘို့ ဖြတ်ဖို့ကွယ်။
 အချိန်ရောက်ရင် သတိပဋ္ဌာန်တရားက
 အသိဉာဏ်တရားတို့ မြှင့်ပေးမယ်။

ကိလေဆိုတာ၊ စိတ်မှာကပ်လို့
အတိတ်၊ အနာဂတ် ဖျောက်ဖို့ရွယ်။
ဉာဏ်အသိမှာ၊ ပညာသွင်းရင်
အမှန် အရှိတို့ သိလိမ့်မယ်။
ကံကိုပြုရင် အရှည်လမ်းမို့
ကံကိုဉာဏ်နဲ့ ဖြတ်စို့ကွယ်။
ဖြတ်ကွယ်၊ မြတ်မယ် ။ ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ ပြီးချိန် - ၆-၃-၂၀၁၀ (စနေနေ့)
ညနေ (၅:၅၅) နာရီ

မြင့်သူကြားမှာ- နိမ့်ပါ။
နိမ့်သူကြားမှာ- မြင့်ပါ။

ထူးမှ-ထူး
မနေသူတွေကြားမှာနေပါ- တရားနဲ့။

နှလုံးသွင်းအမြတ်

ဝေဒနာ၊ ခန္ဓာတွင်းမှာ
စေတနာ၊ ရန်ဘယာကင်းအောင်
သေသေချာ၊ ဉာဏ်မှာသွင်းရင်
အကြောင်းအကျိုးနော်၊ အခြေခံလို့
စေတနာ မမှန် ကံတရားတို့
တဏှာကိုယူ၊ လာတကူ အယူရှိတာမို့

ပြာအပူထိုမီးရယ်၊ ငွေ့ ငွေ့ ရယ်လောင်
 ဆွေ့ ဆွေ့ တောင်၊ ခုန်ကြပါရဲ့
 အခိုးတွေ အလွန်ပူလို့
 ရေထဲမှာနော် နေမြဲကြာပေါ်သို့
 သည်အပူလူတွေကြားမှာ
 ရွံ့ မပေ၊ ရေမတင်ရအောင်
 ဘဝရယ်နာ၊ ဘာဝနာ မြင်သိအောင်
 နေ့စဉ်ကွယ်၊ သင်ကာပြတယ်၊
 ကျင့်ကြပါကွဲ့။
 အကျင့်ရယ်သန်၊ နည်းမှန်စွာ
 အလုပ်ပေးတယ်၊
 ဓာတ်ရုပ်ကိုမြင်၊ အနိစ္စထင်စိတ်ထဲ
 ရုပ်မမြဲတော့၊ ဆင်းရဲလာပြီ
 ပျက်အလီလီစိတ်ထဲ၊ ရုပ်ထဲက
 ဝေဒနာပေါ်ပြီ၊ တွဲနာကြပြီ
 တစ်ချက်ကလေးမှ၊ အသက်ဘေးမကယ်ပြီ
 ချက်ဆေးတွေကယ်မရနိုင်ဘူး။
 ဘယ်ဘဝ - ဘဝပြုခဲ့သည့်ကံ
 ထုချက်မှန်မှန်၊ ပြုသမျှ မမှန်လျှင်
 ယခုဘဝ မခံချင်ပေမယ့်
 အမှန်ပင် ဝဋ်ကောင် ဖြစ်တာမို့
 ရှိသမျှ ဤခန္ဓာ ဒုက္ခသစ္စာ
 သမုဒယရဲ့ ကိုယ်တဏှာ
 အလိုသာ ဖြည့်ဆည်းတာမို့
 ဒီနေရာ အချက်ကောင်းကို ချောင်းကြပါစို့။

အာရုံကိုပြန်စစ်၊ ကျန်ရစ်လို့သိပြီ
စိတ် နှင့် ရုပ် အလီလီကို
စင်ကြယ်စွာ ဘဝင်ထဲ
သရုပ်ခွဲမှ၊ ဝေဒနာပေါ်မည်။
စေတနာ တော်တော်ကောင်းပါမှ
ဝေဒနာ တော်တော်ကောင်းနိုင်ဖို့
မုန်းချက်ကယ်နာ ရှုံးချက်မှာ ဉာဏ်တရားနဲ့
သည်တဏှာ၊ ကံတရားကို
စေတနာ၊ ပညာတရားနဲ့
တား ကြပါစို့။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၉-၁-၂၀၁၀ (အင်္ဂါနေ့)
နံနက် (၁:၃၅) နာရီ

ဝိပဿနာ ပညာ

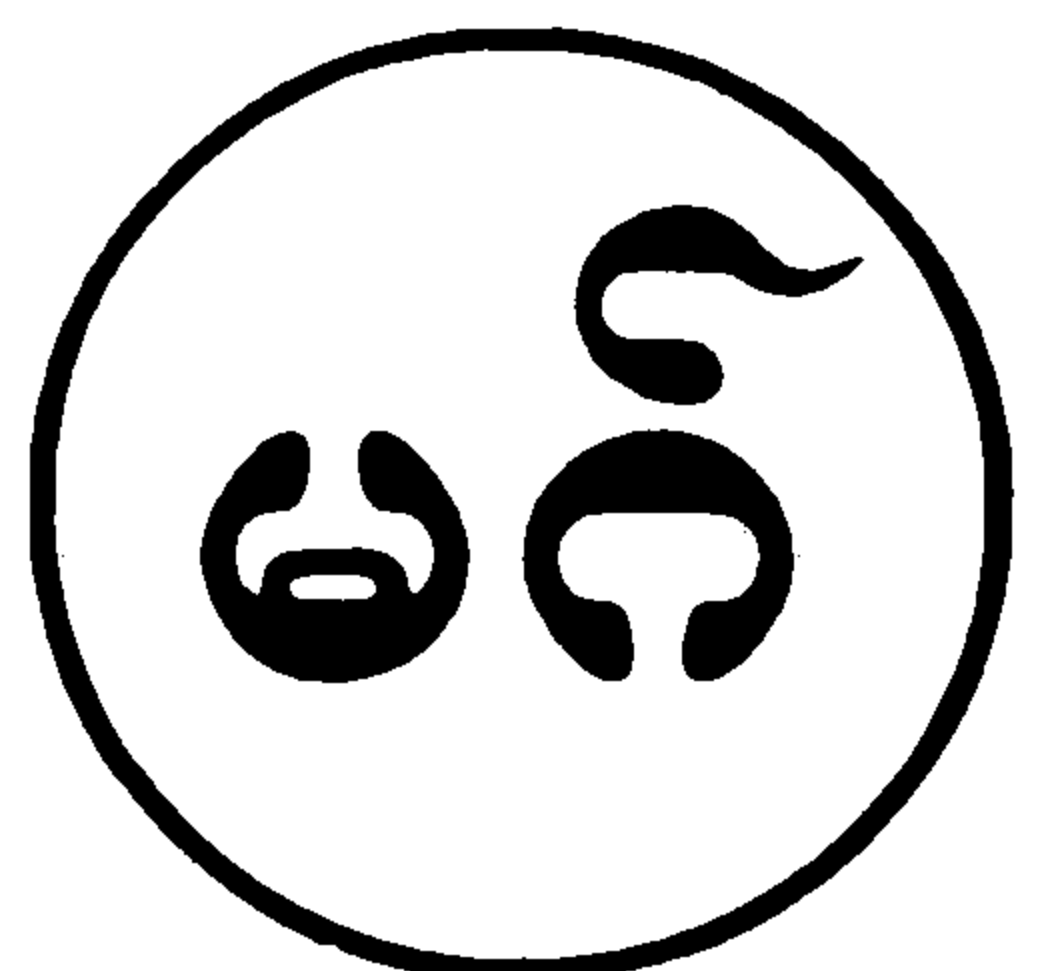
ပေါ်တာကဓာတ် ပြောင်းလဲတာရုပ်
ဓာတ်လေးပါးတို့၏ ပူ၊ အေးစသည်
ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်လာသည့် ဓာတ်၏လက္ခဏာကိုရှု
ပိုမိုပြီးထင်ရှားလာသလား၊ လျော့လျော့သွားသလား
လက္ခဏာ၏သဘောကိုကြည့်(ဉာဏ်နှင့်)
ပြောင်းလဲသွားတာကရုပ်၊ ရုပ်ရဲ့ဖောက်ပြန်မှု
ဖော်ပြတာကဓာတ်၊ ပေါ်
ပြီးတာနဲ့ချုပ်ပျောက်သွားတဲ့လက္ခဏာရဲ့ သဘောကိုရှု
(တစ်ဖန်သင်္ခါရတို့ အစားထိုးပြီး

လှည့်စား ဝင်ရောက်မှုကို
 အသစ်တစ်ဖန်ဟုမြင်အောင်ကြည့်)။
 စာအုပ်ထဲမှာရှာ သညာတရားတွေ၊
 ခန္ဓာထဲမှာရှာ ပရမတ်တရားတွေ (ပညာ)
 အတုံး၊ အခဲမှန်သမျှ
 ဃနကြအောင်ရှု
 ဒီအတိုင်းမထားလေနှင့်
 သမထ၌တည်နေတတ်သည်
 သဘောဆိုက်အောင်ရှု။
 (အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တသဘော)
 အမှန်တကယ် ပစ္စုပ္ပန်တည်တည် သူ့သဘောနှင့်သူ ပေါ်လာ
 တာကို သိလိုက်ပြီးတာနဲ့ မရှိတော့ဘူးဆိုတာ အာရုံမှာ ညွတ်ပြီး
 တော့၊ ဪ အေး အေး ဒါပါလား ဆိုပြီးတော့ စဉ်ဆက်
 မပြတ်သိ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၇-၇-၂၀၀၈ (တနင်္ဂနွေနေ့)
 ညနေ(၃:၁၀) နာရီ

ပစ္ဆုပ္ပန်ဖြတ် သင်္ခါရပ်

ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မြင်ရတာ
 ရုပ်နာမ် ဓမ္မသာ
 ထိုဓမ္မကို ဘယ်လိုရှု
 သင်္ခါရမြင်မှု



ပြုပြင်လာတိုင်း ဖြစ်ပျက်ရယ်
လွန်စွာ ငြီးငွေ့ဘွယ်
အသစ်တဖန် မဖြစ်လိုဘူး
ဘာမှမလိုချင်ဘူး
သင်္ခါရတို့ နှိပ်စက်တာ
မြန်ဆန်လွန်းလို့ပါ
ပစ္စုပ္ပန်ကို သေချာကြည့် သင်္ခါရကိုသိ
ကြည့်-သိ-နေတိုင်း ငြီးငွေ့တယ်
လွတ်မြောက် လိုစိတ်ကွယ်
ရှေ့စိတ်ကိုကွယ် မြင်ကာသိ
အမုန်း ဉာဏ်အတိ
ပြုပြင်ပြောင်းလဲ စိတ်သင်္ခါ
အမုန်းဉာဏ်နဲ့ပါ
ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက် အမုန်းဉာဏ်များ
ရင့်သန်နေပါလား
နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရှုသိတာ ရုပ်နာမ် ဓမ္မသာ
အကြည်ထဲမှာ ပြန့်ကာကျဲ ကလာပ်မှုန်တွေပဲ
သမာဓိကြောင့် မြင်ရတယ် ပရမတ်သိကွယ်
ပြောင်းရွှေ့နေတာ မဟုတ်ဘူး
အပျက်ဉာဏ်ကိုကူး
ဖွားဖွား ဖျောက်ဖျောက် မြင်ရရင်
ပရမတ် အသိဝင်
မြင်နေတာတွေ မှန်သမျှ သင်္ခါရတွေပဲ
ရှေ့စိတ်ကလေးဖြစ်ပျက်ရင် နောက်စိတ်သတိယှဉ်
ပညာဝင်ရင် သဘာဝ သဘောကို သိရ

ပျက်တာမြန်တော့ ခံစားတာ မရှိသလောက်ပါ
 လျှင်မြန်လှစွာ ဘဝကူး ရုပ်နာမ် သတ္တိထူး
 ထိုသတ္တိများ ချုပ်ပျောက်ရင် သင်္ခါရအစဉ်
 ပစ္စုပ္ပန်တကယ်ရပ် အပါယ်လမ်းကိုဖြတ်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၅-၈-၂၀၁၀ (တနင်္ဂနွေနေ့)
 နံနက်ပိုင်း တရားစခန်းမစမီ (၆:၀၀) နာရီ တိတိပြီးပါသည်

အမုန်းနဲ့အဆုံး

ရုပ်ဓာတ်-နာမ်ဓာတ်-ပရမတ်
 ဆက်စပ်သိရမည်
 ဖောက်ပြန်သည့်ဟန် သဘောဉာဏ်
 သိရန် ပိုအပ်သည်
 မမြဲသတိ-အမြဲရှိ
 စွဲသိနေအောင် ကျင့်ရမည်
 ပညတ်စိတ်ရောက် အာရုံနောက်
 တောက်လျှောက် သိလျက်နေရမည်
 ပြတ်ချင်ပါလျက် မပြတ်ရက်
 ဖြစ်ပျက်မဂ်ဉာဏ် မကိုက်ပြီ
 မောဟအမှောင် မရှိအောင်
 သတိဆောင်လျက် ကြည့်သိမည်
 ကိလေသာဉာဏ် သူခိုးရန်
 အာရုံ ကြည့် သိ နေရမည်

ဖြစ်ပျက်ကိုမှန်း
 လမ်းအဆုံး

ထိတ်လန့်ခံစား ကျိုးမဲ့တရား
ခံစားသိမြင် - တွေ့ရမည်။
လော-ဒေါ-မော-သန် စိတ် နဲ့ ကံ
ပညာဉာဏ်နဲ့ ဖြတ်ရမည်
ပွား၍ပယ်ခါ မဂ်ပညာ
မှန်စွာကျင့်သိနေရမည်။
မှန်းအောင်သာရှု ဆုံးအောင်ပြု
ငြိမ်းမှုရောက်လိမ့်မည်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၈-၇-၂၀၁၀ (တနင်္ဂနွေနေ့)
နံနက် (၉:၁၀) နာရီ
တရားစခန်းပြသပြီး ယောဂီများအတွက် ရေးဖွဲ့ပါသည်။

ဝိပဿနာ ရှုကွက်များ (၁)

- ၁။ ထိ-သိ-စိတ်
- ၂။ ကြည့်-သိ-စိတ်
- ၃။ မြင်-သိ-စိတ်
- ၄။ ကောင်း-သိ-စိတ်
- ၅။ မကောင်း-သိ-စိတ်
- ၆။ ပျက်-သိ-စိတ်
- ၇။ ငြီး-သိ-စိတ်
- ၈။ မှန်း-သိ-စိတ်
- ၉။ ရုန်း-သိ-စိတ်

- ၁၀။ ဖြတ်-သိ-စိတ်
 ၁၁။ ပြတ်-သိ-စိတ်
 ၁၂။ ပျောက်-(စိတ်ရှာမတွေ့)(မဂ်စိတ်)
 ၁၃။ ပြန်လည် စူးစမ်း ဆင်ခြင်စိတ် (ပစ္စဝေက္ခဏာ)
 ၁၄။ ကိုယ့်လောကရဲ့ သဘာဝ သဘောတရားကို နားလည်စိတ်။
 ၁၅။ ကိလေသာစိတ်များကို အလိုလိုသိ၍
 ဖြတ်တောက်ပေးသည့်စိတ်။
 ၁၆။ အခက်အခဲမှန်သမျှ မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းတတ်၍ ဘဝကို
 အေးဆေးတည်ငြိမ် ချမ်းသာစွာ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ဖြင့်
 တည်တံ့နေသောစိတ်။
 ၁၇။ နေသာ ထိုင်သာ ရှိသောစိတ်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - မမှတ်မိတော့

ဝိပဿနာရှုကွက်များ(၂)

လူတွေရဲ့ကပ်ငြိနေတဲ့ ကိလေသာတွေနဲ့ ပညတ်ပေါ်မှာ
 တင်ပြီးတော့ မြင်နေတဲ့ စိတ်အာရုံတွေကို ကြောက်လန့်
 နေမိတယ်။

ရှေးအတွက် ဆက်ကယ်လို့ရပါမလား၊ မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့
 ဘာဆက်လုပ်သင့်လဲ။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၃-၇-၂၀၁၀ (သောကြာနေ့)

နံနက် (၆:၁၅) နာရီ

- ရှုလေနဲ့ပူနာ ဓာတ်သိပါ
(ဓာတ်ရယ်လို့သိလိုက်ပါ)
ပျောက်ပျက်နေတာမမြဲပါ(အနိစ္စ)

ကောင်းဆိုးခံစား ဒုက္ခများ

- ရှု-လေ-ပူ-မာ-နာ-တင်း-ကျင်-ညောင်း-တောင့်-
ကိုက်-အိုက်-လှုပ်-ငိုက်-လန့်-လဲ-ခါ-သွားရည်ကျ-
တင်း-လျော့-ပြင်း-ပျော့-အေး-ထုံ-ကျင်-ယား-တွန်း
(ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက် များလို့သိပါ)

ယနေ့လှူဒါန်းခဲ့ရသည့်ကောင်းမှုကို အာရုံပြု၍

၁။ လောဘ မပါသည့် အပြုး၊

၂။ ဒေါသ မပါသည့် အပြုး၊

၃။ မောဟ မပါသည့် အပြုး၊

၄။ မာန မပါသည့် အပြုး၊

၅။ စွန့်လွှတ်သည့် အပြုး၊

၆။ တလှုပ်လှုပ် ပီတိစိတ်အာရုံ

၇။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ - အပြုး

သင်္ခါရ အနိစ္စတို့နှင့် ဖြစ်ပျက်နေသည့် ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းမှု

စွန့်လွှတ်နေသမျှ အေးငြိမ်းနေရပါသည်။

ပီတိထဲမှာ ဖြစ်ပျက်သွင်းလျက်။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၅-၇-၂၀၁၀ (တနင်္ဂနွေနေ့)

ည (၉:၃၀) နာရီ

ကိုယ့်ရဲ့ရန်သူ ကိုယ့်စိတ်ဖြူမ ပျောက်ပြယ်ကြ၏

အာရုံသိဟာ မီးဖြစ်ဆံနဲ့ မီးဖြစ်ဘူး ခတ်လိုက်သလို ဒွါရနှင့် တိုက်ခိုက် မှစုပေါင်း လောင်မြိုက်သလို တစ်ခါတလေ မီးမထွက်တဲ့ အခါ ရှိသလိုသိပြီး မခံစားတဲ့ ဥပေက္ခာနဲ့လည်း ရှိတတ်တယ်။

အာရုံနဲ့ ဒွါရ ခြောက်ပါးတွဲမိပြီး မီး ဆက်တိုက်ပွင့်သလို မီးခတ်ပြီးတာနှင့် အာရုံခြောက်ပါးဆက်တိုက် တစ်ပါးပြီးတစ်ပါး လောင် ကျမ်းနေကြတယ်။

အာရုံခြောက်ပါး ပေါ်လာရင် (လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ) မီးတွေနဲ့ လောင်မြိုက်ရင်

- ရယ်မောနေကြတယ်။
- ငိုကြွေးနေကြတယ်။
- ငြိမ်ပြီး ကြိတ်ခံနေကြတယ်။
- အိပ်မောကျ နေကြတယ်။
- တွေဝေ နေကြတယ်။
- မိုက်မဲ နေကြတယ်။
- ပြေးလွှား နေကြတယ်။
- အမှန်တကယ်တော့ ကိုယ်ကူးရမယ့် ပင်လယ် သမုဒ္ဒရာကို ကမ်းမမြင် လမ်းမမြင်ကြဘူး။
- ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အာရုံကစိတ်တွေနဲ့ သံသရာကို ချဲ့ နေလို့ပေါ့။
- မိမိ သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့စိတ်တွေကို မရေတွက်နိုင်သလို အဲဒီ စိတ်တွေရဲ့ အကျိုးပေးမယ့် ကံတွေရဲ့ ကောင်းဆိုး သံသရာကြီး ဟာလည်း ကမ်းမမြင် လမ်းမမြင်အောင် များပြားလှတယ်။
- လူတွေကို အဲဒီလိုပဲ မြင်မိတယ်။
- သူတို့ကော သိကြရဲ့လား?

- မီးခတ်ပြီး မပွင့်တော့တဲ့ မီးခြစ်ဟာ မပူလောင်တော့တဲ့ မီးတောက် သေလို ငြိမ်းအေးနေတတ်ပါလိမ့်မယ်။
- ရန်သူဝိုင်းထား ထိုယောက်ျားဆိုတာ နာကြားခဲ့ဘူး ပါလိမ့်မယ်။
- ဒီစကားလုံးတွေရဲ့ အနက်ကို အရင်က တိမ်တိမ်ပဲ သိခဲ့တယ်။
- အာရုံကို အကြည့်သန်လာတော့မှ သစ္စာအမြင်နဲ့ အသိမှန်ခဲ့ရတယ်။
- ကိလေသာဆိုတဲ့ ရန်သူဟာ စိတ်တွေများလွန်းလို့ ရေတွက်၍ မရနိုင်ဘူး။
- အလွယ်ကူဆုံးနှင့် အရှင်းလင်းဆုံး နားလည်လွယ်အောင် ရှင်းပြရရင် ထွက်လာသမျှ စိတ်တွေဟာ သတိမရှိခဲ့ရင် ရန်သူကြီးပဲပေါ့။
- စိတ်ဖြစ်ပုံဟာ မီးခတ်သလို မီးပွင့်လာရင် ဆက်တိုက် လောင်တတ်သလို သတိလေးထားပြီး သိ-သိ နေကြရင် အရမ်းကောင်းမယ်။
- သည်လိုလွယ်ကူတဲ့ အသုံးအနှုန်းတွေကို အဘိဓမ္မာနည်းနဲ့ ရှင်းပြနေရင် နာရီပေါင်းများစွာ ကြာပါလိမ့်မယ်။
- ရှေးသူတော်ကောင်း ဆရာသမားများရဲ့ အဆုံးအမ အတိုလေးတွေကို ကြည့်ပြီး မိမိခန္ဓာနဲ့ ဉာဏ်တိုက်ပြီး မွေးဖွား ပေးလိုက်တာပါ။
- ကိလေသာဆိုတဲ့ မီးစာတွေ မပယ်ရသေးဘူး မဖယ်ရသေးဘူးဆိုရင် မိမိရဲ့ရန်သူဟာ မြောက်မြားလှစွာသော မိမိကို ဝိုင်းထားတဲ့ ရန်သူများဟာ မိမိရဲ့ စိတ်တွေနဲ့ မိမိရဲ့ အာရုံများပါပဲ။
- သတိရှိရင်ရှိ၊ မရှိခဲ့ရင်တော့ ကိုယ့်ရန်သူဟာ ကိုယ်ပါပဲ။
- အကြည့်သန်ပြီး အသိမှန်နိုင်ကြပါစေ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၉-၇-၂၀၁၀
 (ကြာသာပတေးနေ့)
 နံနက်(၁:၃၀) နာရီ

အသေတတ်ကြပါစေ၊ အသေမြတ်ကြပါစေ

လူတွေဟာ နေဖို့ပဲ ကြိုးစားနေကြတယ်။ သေဖို့မပြင်ဆင်ကြဘူး။
 အရမ်းသနားဖို့ ကောင်းတယ်။ မိုးလင်းက မိုးချုပ် ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုနဲ့
 ရက်၊ လ၊ နှစ် တွေ ဆုံးရှုံးကုန်ကြပြီ။

လူတွေကိုတွေ့ရင် စိတ်ကိုမြင်မိတယ်။

အဲဒီစိတ် အတိုင်း ကျရောက်ရမယ့် စေတနာကံရဲ့ ဘဝကို ဆင်ခြင်
 ပြီး မြင်မိပါတော့တယ်။ ကောင်းမှုတွေ လုပ်နေတာတောင်မှ မာန
 စိတ်တွေနဲ့ပါလား။

ဘာဝနာ လုပ်နေကြသူအချို့တောင် သူ့တရား ငါ့တရားအစွဲနဲ့
 ဆရာစွဲတွေနဲ့ပါလား။ တရားပြလို့ တရားရကြရင် သိပ်ကောင်း
 တာပေါ့။

အသိတရားကိုလည်း ကျင့်ဦးမှ အဆုံးအမကောင်းနဲ့လည်း ဆုံးဦးမှ
 အရေးကြီးဆုံးကတော့ သံဝေဂဉာဏ် အခြေခံရှိထားသူတွေကိုပဲ
 ပြပေးချင်တော့တယ်။

ယောဂီတချို့ ဖြစ်ပျက် မြင်တယ်လို့ သိနေတယ်။ အမျိုးတွေနဲ့
 ပြန်တွေ့ရတာ ဝမ်းသာပါတယ်။ ဝမ်းမနည်းတတ်တော့ဘူး။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၃၁-၇-၂၀၁၀ (သောကြာနေ့)
 နံနက်(၄:၄၅) နာရီ

ဒါနကုသိုလ် (မေတ္တာစာ)

ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု မှန်သမျှ ဖြူစင်စေတော့မှ မှန်ခဲ့ရင် အချိန်မရွေး အာရုံနဲ့ကောက်စားရင် အရမ်းဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရတယ်။ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ သိမ်းထားတဲ့ ဆီဦးထောပတ်တွေနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူး။ အရသာ ရှိသထက်ရှိပြီး ဘယ်တော့မှ ပုပ်သိုးမသွားဘူး။ ဝိပဿနာသမားဆိုရင် ပီတိထဲ ဖြစ်ပျက်သွင်းလိုက်ရုံပဲ။ ဒါနဖြူစင်စေတော့ရဲ့ အကျိုးဟာ အာရုံထဲမှာ အချိန်မရွေး ဝင်စားကြည့်ပါ။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ မပါတဲ့ ချမ်းသာခြင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ချမ်းသာ နိုင်ကြပါစေ။

အာရုံဟာ နှစ်သက်ရာကို စိတ်ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ညွတ်ပြီး ပျော်တတ်သည်။

ကိလေသာ အာရုံတွေမှာပေါ့။

ဒါကြောင့် ကာမဘုံမှာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေပေါ်မှာ ကိလေသာတွေနဲ့ ညွတ်ညွတ်ပြီး ပျော်နေတတ်တဲ့ စိတ်နေရာမှာ ပြုပြီးသား ဒါနစိတ်တွေကို ခဏခဏ ပြန်ဆင်ခြင်ပြီး ပျော်တတ်ရမယ်။

ကောင်းမှုစိတ်နဲ့ အစားထိုးတာပေါ့။ ဒါနရဲ့ စိတ်အာရုံကို သိနားလည် ခံစားနိုင်ကြပါစေ။

ဒါန ဘာကြောင့်လုပ်ရတယ်ဆိုတာ ဒီထက် နက်နက်နဲနဲ ပိုသိနိုင်ကြပါစေ။

သံသရာဝဋ်က လွတ်ရန် ရည်မှန်းနိုင်ကြပါစေ။

ရှေ့စိတ်ကလေးကို နောက်စိတ်လေးက သိနိုင်ကြပါစေ။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၃၀-၇-၂၀၁၀ (သောကြာနေ့)
 နေ့ဆွမ်းမစားမီ ရေးဖွဲ့ပါသည်။ နံနက်(၁၁:၂၅) နာရီ

ကြေးမုံမသည် နိဗ္ဗာန်ဆီသို့

ကြေးမုံမှန်ပြင် ကိုယ့်ရုပ်သွင်ကို
 ပြင်ဆင်လိုမှု အသင်ရှုသို့
 ပေါ်သည့်ရုပ်ဟန် သူ့ သဏ္ဌာန်၌
 တဏှာအလိုက် ငါအကြိုက်ဖြင့်
 ရင့်ရော် ရုပ်ရည် ပျက်ပြယ်စေဖို့
 ပါးရည် နားရည် လှပစေဟု
 ကာချယ် မိတ်ကပ် ဖန်ဖန်ထပ်လည်း
 ဧရာအိုမင်း ပျက်စီးခြင်းကား
 တားဆီးမရ အနတ္တဟု
 ပေါ်ပြလက္ခဏာမြင်ရပါလျှင်
 သံဝေဝင်၍ ယခင်ယခု မတူရှု၍
 ကာမဘုံတွင် ဤရုပ်သွင်နှင့်
 ကျင်လည်ခဲ့ငြား ဘဝများကို
 ကံကိုသာစု နေ့စဉ်ပြု၍
 ရရှိသည့်ကံ အကြောင်းဖန်သော်
 ခန္ဓာရှိရ ထိုဒုက္ခဖြင့်
 ကိုယ်တွေ့ မျက်မြင် ကြေးမုံပြင်၌
 ယိုယွင်းပျက်လာ ဤခန္ဓာမှ
 လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းသည်
 မြင်တွေ့ နေရ အနိစ္စမှ ဆင်းရဲကင်းရာ နိဗ္ဗာန်တော်
 ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်ကျင့်စေချင်၍



ရရှိရပ်ကြီး မပျက်စီးမိ
ကျန်သေးသည့်ရက် ကောင်းမှုဘက်သို့
သိက္ခာသုံးပါး အကျင့်များဖြင့်
ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြ နိဗ္ဗာန်ရဖို့
ထင်မြင်သမျှ သင်္ခါရဟု
ကိုယ်၏ရုပ်သွင် ကြေးမုံပြင်၌
သဏ္ဌာန်ပေါ်မှု ဉာဏ်ဖြင့်ရှုလော့။
ပြုသမျှကံ ရှုမှမှန်မည်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၅-၅-၂၀၀၉ (အင်္ဂါနေ့)
နံနက်(၁၀:၀၀) နာရီ

အာရုံကိုကြည့် ဉာဏ်သတိ စိတ်ကြည့်သိကြမည်

- ရုပ်ဓာတ်ဖောက်ပြန်၊ နာမ်ခံစား ပရမတ် ပြောင်းလဲမှု သဘော တရားတို့၏ (အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ) ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ ပျက်စီးသွားသည်။
- သတိထားတာက အာရုံ၊ သတိရှိနေတာကစိတ်၊ အာရုံဆိုတာ အသိခံစရာ၊ ရှုစိတ်ဆိုတာ၊ သိတတ်မြင်တတ်တဲ့ သဘော စိတ်က အာရုံကို သိပါတယ်။
- သတိက ဒီစိတ်ကို မကောင်းတဲ့ စိတ်ဆိုးတွေ မဝင်အောင် စောင့်ရှောက်ပါတယ်။
- ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် ဝင်လာရင် စိတ်က အာရုံကို သာမန် သိ၊ သတိက မကောင်းတဲ့စိတ် မဝင်အောင် စောင့်ရှောက်၊

ပညာဉာဏ်က ရုပ်ကိုမြင်တွေ့ ရုပ်နာမ်ရဲ့ မမြဲတဲ့ သဘောကို သိမြင်။

- ဝိပဿနာ အားထုတ်တာက စိတ်အလုပ် အာရုံ အလုပ် မဟုတ်ဘူး အာရုံကို ကြည့်လျှင် စိတ်မြင်လိမ့်မယ်။
- စေတသိက်တွေက သတိ၊ ဉာဏ်၊ လောဘ၊ မောဟ၊ မာန ဒိဋ္ဌိတွေဟာ လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာ စေတသိက်တွေက စိတ်ကို မှီစိတ်နဲ့ ပေါင်းပြီး စိတ်ကို ပူအောင်၊ ညစ်အောင် လုပ်တတ်ကြတယ်။
- သတိက စိတ်ကို အေးအေး နေခိုင်းတယ်။
- ဉာဏ်ကစိတ်ကို အမှန်သိစေတယ်။
- သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ စေတသိက်တွေက တော့ စိတ်ကို မှီစိတ်နဲ့ပေါင်းပြီး စိတ်ကို ကြည်အောင်၊ အေးအောင်၊ ရှင်းအောင်၊ အေးချမ်းတဲ့ဓာတ်တွေဖြစ်အောင် ကူညီနိုင်တယ်။
- အာရုံရဲ့ သဘောတွေကို အမှန်အတိုင်း သိနိုင်လာရင် ဉာဏ် ဝင်လာမှာပါ။
- ဝိပဿနာဉာဏ်က ရုပ် နာမ် ပရမတ် သဘောလက္ခဏာ မြင်တယ်။
- ဝိပဿနာစိတ်က ရုပ် နာမ် အာရုံကို သိတယ်။
- ဝိပဿနာသတိက ရုပ် နာမ် အာရုံကို အမှတ်ရတယ်။
- အာရုံကိုကြည့် ဉာဏ်သတိပေါ့။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။

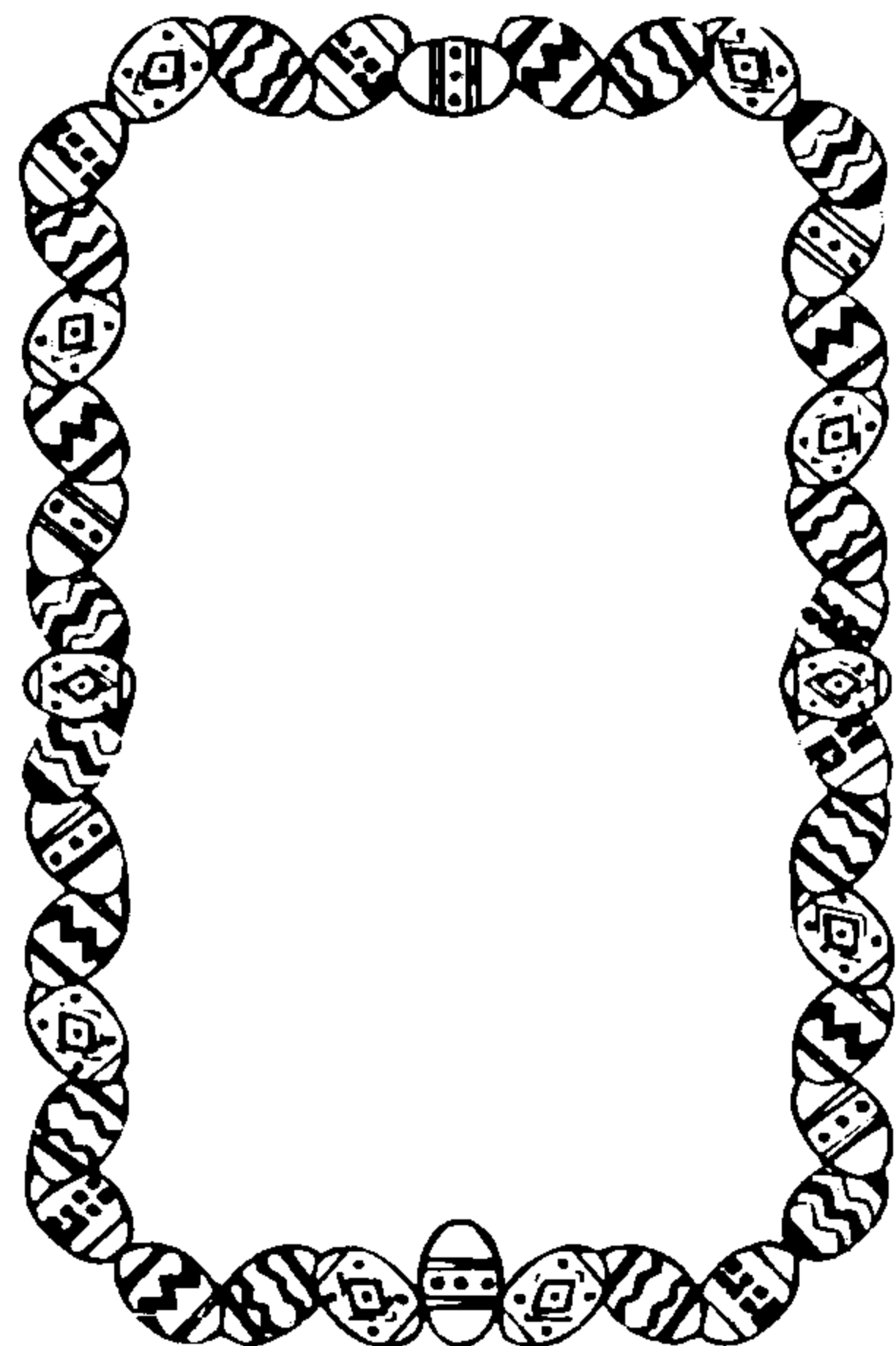
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၇-၈-၂၀၁၀ (စနေနေ့)

နံနက်(၅:၃၅) နာရီ

ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ၏ စာအချို့ကို ဖတ်မိပြီး
ဆက်လက်ရေးဖွဲ့ ခဲ့ပါသည်။

အဆင်း-ပညတ်-ပရမတ်သို့

သတိဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ
မှန်စွာ ညွှန်ပြသည်
သဏ္ဌာန်လွမ်းမိုး
အဖြစ်ဆိုး စိတ်မျိုးရှိကြသည်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ် အနေမတတ်
စိတ်မြတ်မရှိပြီ
ယုတ်မာစိတ်ထား သဏ္ဌာန်များ
ကိုယ်ပွား မိနေပြီ
ငါ့ကိုယ်ငါသတ် သတိချုပ်
ကြပ်ကြပ်သိရမည်
ကြားမြင်နေတုန်း ပညတ်ဖုံး
ရုပ်လုံးဖြစ်တတ်သည်
အဆင်းသဏ္ဌာန် မငြင်းဆန်
တင်းခံတတ်ပေသည်
ပျက်အောင်ရှုလည်း မပျက်ဘဲ
စွဲမြဲစိတ်နာသည်
သဘာဝကျော် မာနပျော်
စိတ်ပေါ်သိနိုင်သည်
ချုပ်ရှု လုပ်ရှု ဤနှစ်ခု
စွဲမှု ဖြစ်တတ်သည်
လောကခံလှိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း



စိတ်ရိုင်း ရှိတတ်သည်
 ထိုစိတ်သန္တာန် ပစ္စုပ္ပန်
 မှန်မှန် ကြည့်နိုင်ပြီ
 ငါ့ကိုယ်ငါလည်း မကြည့်ဘဲ
 ငါ့ကိုယ်ငါလည်း မသိဘဲ
 စိတ်ထဲ စိတ်ဝင်သည်
 ရှေ့စိတ်ကိုကြည့်
 မှန်မှန်သိ သတိစိပ်လာမည်
 ရှေ့စိတ် နောက်စိတ် ခပ်စိပ်စိပ်
 အတိတ်မရှိပြီ
 ရုပ်လည်းဖြစ်ပျက် စိတ်အသက်
 သွက်သွက်ပျက်လေသည်
 လောဘ၊ ဒေါသ ဤနှစ်ဝ
 ဘယ်ကစနေသည်
 စိတ်ကိုသာကြည့် ကောင်းဆိုးသိ
 ဂတိသိနိုင်ပြီ
 စိတ်အကြည်သား တဏှာများ
 ပွားများဖျက်နေသည်
 စိတ်ကဖျက်သော် ခန္ဓာပေါ်
 ကံဖေါ် ကြတော့သည်
 ဤသို့ဖြစ်ပျက် နေရက်ဆက်
 ကွင်းဆက်ငြိနေပြီ
 လွတ်မြောက်လိုတုန်း အရင်ရုန်း
 ဆုံးရှုံးမရှိပြီ
 လူကိုမကြောက် အပူကြောက်

တည်မြဲမရှိပြီ
 ဘာတစ်ခုမှ တွယ်လို့မရ
 ဒုက္ခသိနေပြီ
 တွယ်မှုမရှိ စိတ်ကိုသိ
 လွတ်၏အလီလီ
 လောကဓံပေါ် ဖြစ်ပျက်နော်
 အတော်နေလို့ ကောင်းလိမ့်မည်။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၅-၈-၂၀၁၀ (စနေနေ့)
 ညနေ (၄:၀၀)နာရီ

ဓာတ်ဓမ္မ

ရုပ်တရားပေါ် လှုပ်ရှားပေါ်က
 ဓာတ်ဓမ္မတို့ နာမ်မှာမြင်သိ
 ပညာဖြည့်၍ အနိစ္စများ
 မြင်သိအားကို ဒုက္ခကိုယ်ဟု
 စီမံကွပ်ကဲ မရဘဲလျှင်
 ဤရုပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါတို့
 မမြဲ ဆင်းရဲ မပိုင်ဘဲဟု
 သေချာကျန် မြင်သိကြ၍
 သတ္တ ဩကာ သင်္ခါရဟု
 လောကသုံးပါး မမြဲတရားတို့
 ကြောင်းကျိုး တန်တန် သင်္ခါရန်ဖြင့်

လေးပါး
 ဓာတ်ရုပ်
 သဘော
 အလုပ်

ဆယ်ပါးသီလ စောင့်ထိန်းသည့်နေ့ အာရုံပေါ်၍ ရေးဖွဲ့သည်။
ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၂-၁၂-၂၀၀၉ (အင်္ဂါနေ့)
နံနက်(၆:၄၀)နာရီ

ဓာတ်ရုပ်နာမ်ပျက်

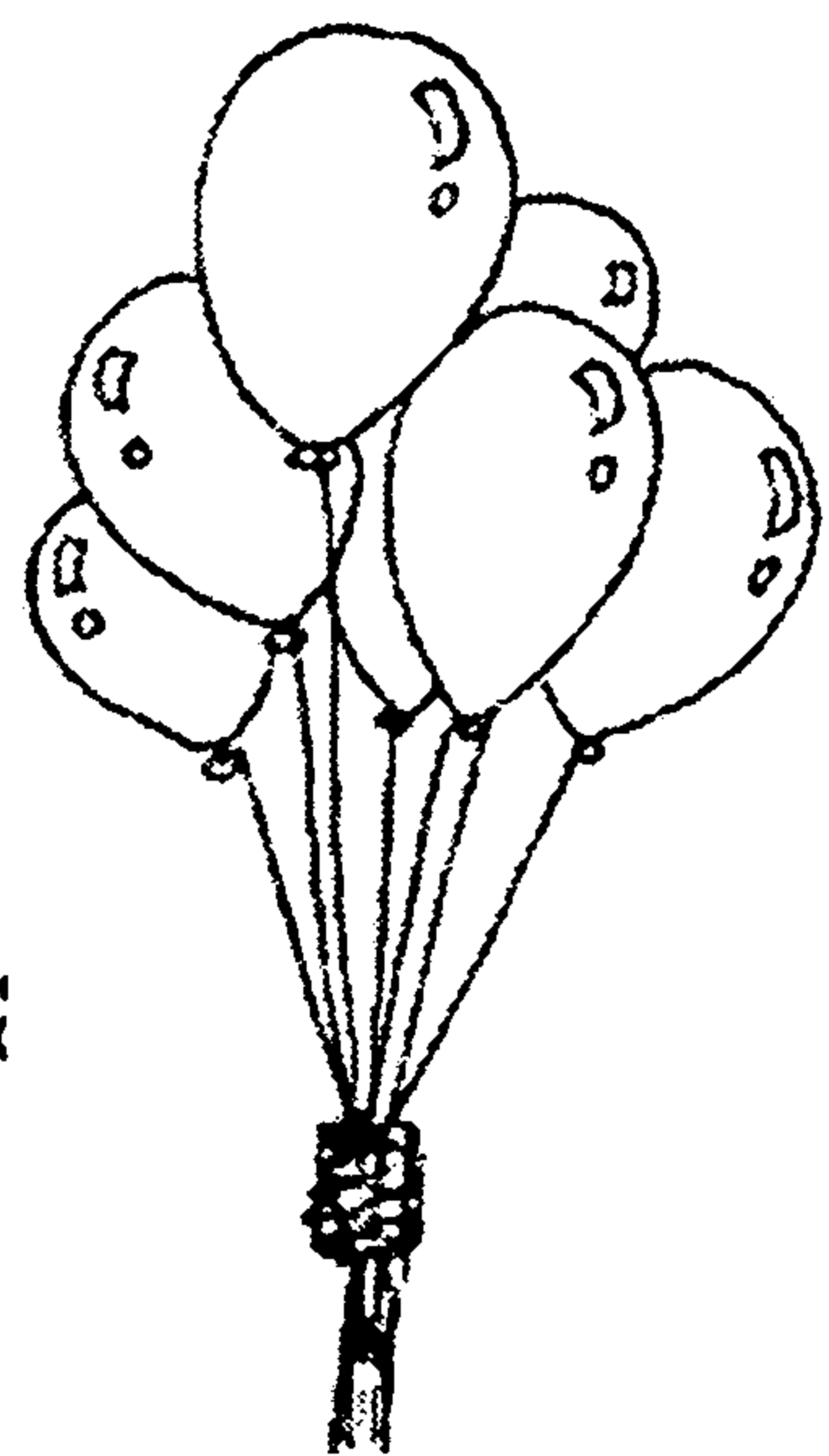
ရုပ်ဖြစ်-ရုပ်ပျက်
စိတ်ဖြစ်-စိတ်ပျက်
ဓာတ်ဖြစ်-ဓာတ်ပျက်
ရုပ်မှာ-ဓာတ်ပျက်
ဤလေးချက် သွက်သွက်ရှိကြသည်
အားချင်းပြိုင်သော် ဝေဒနာပေါ်
တဏှာခေါ်တော့သည်
နာတာမကြည့် ပျက်တာသိ
အရှိတွေ့လိမ့်မည်
အသစ်အစားထိုး သင်္ခါမျိုး
ကိုယ်ကျိုးနည်းနေပြီ
ခဏိက မရဏ တွေ့သိရ
ဘာမှမရှိပြီ
ပညတ်တရား ပျောက်ကွယ်သွား
ဉာဏ်သားထက်လာပြီ
ပရမတ်အမြင်သန် သဘောဉာဏ်
မှန်မှန် သိနေပြီ
မမြဲဆင်းရဲ ကိုယ့်အလိုလည်း

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၈-၈-၂၀၁၀ (တနင်္ဂနွေနေ့)
 ပြီးချိန် (၁၃-၉-၂၀၁၀) (တနင်္လာနေ့) နံနက်(၅:၅၅) နာရီ

ရေပွက်ပမာ သဘောခန္ဓာ

စိတ်၏အစဉ် ပြေးအလျဉ်ကို
 ဉာဏ်မှာထိမိ မှတ်၍သိဖို့
 ဘေးဘျမ်းအာရုံ စိတ်မဟုန်ဘဲ
 ပညတ်ပေါ်ရင် ပရမတ်တင်၍
 တည်ငြိမ်လှုပ်ရှား သူတရားမို့
 စိတ်၏အစဉ် ပြေးအလျဉ်၌
 လော-ဒေါ-မော ဝင် ကိလေစင်အောင်
 အာရုံပေါ်တိုင်း စိတ်အရိုင်းနှင့်
 ဖြူစင်စိတ်ထား နှလုံးသားတို့
 ဝင်ရောက်ပျောက်ပျက် အသက်ဆက်ပုံ
 လှည့်ဖျားပုံနှင့် ငါရှိသည့်ဟန် ပုံသဏ္ဌာန်၊
 ရှုမှတ်ပွားများ မြင်တွေ့ထားတာ
 ငါမပါနှင့် စိတ်ရဲ့သင်္ခါ
 ကွဲအောင်သာရှု ထိုအမှုကို
 စွဲမြဲထုံမှ ဝိဇ္ဇာဓမ္မ ပညာရလိမ့်
 စိတ်အစဉ်ဟာ သဘောသာမို့
 သဘောဆိုတာ ရေပွက်ပမာပေါ့
 ရေပွက်ပမာ သဘောသာပေါ့။

(သဘော)



သမာဓိကောင်းရင် ငြိမ်းတယ်ထင်
 ရုပ်နှင့်နာမ်ပင်
 ဝိပဿနာကောင်းရင် ပျက်တယ်ထင်
 အစဉ်သိရမယ်။

စိတ်နောက် ကြည့် - သိမည်
လူ၏သဏ္ဌာန် အရင်းခံ
ကိလေညဏ်ကို ကြောက်ရမည်
လူနတ်မမှန်း ကိလေမှန်း
နှလုံးသွင်းတတ်မည်။

သာဓု-သာဓု-သာဓု

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၆-၈-၂၀၁၀ (တနင်္လာနေ့)
မွန်းလွဲ (၁:၁၅) နာရီ

တဏှာသင်္ခါရ မချုပ်ကြ၍

ခန္ဓာကိုယ် အလိုလိုက်တော့
အပိုကြိုက်တဲ့ သည်ရောဂါ
မှတ်လိုက်သည့်သညာ ဝေဒနာပေါ်သွား
မတော်မတရားလည်း စိတ်ကကြံစည်
အတိတ်ဘဝ ကံအလီလီရယ်ကြောင့်
အကြောင်းရယ်ပေါ်
ကောင်းတယ်ပျော် တဏှာမှတ်ယူလို့
ထပ်ပူဖို့ဖြစ်ပြန် ဥပါဒ်ရယ် ဒဏ်
ကံကိုကွယ် ပြုကာဖျက်ကြတယ်
မသိတဏှာလက်ချက် ။

သင်္ခါရ



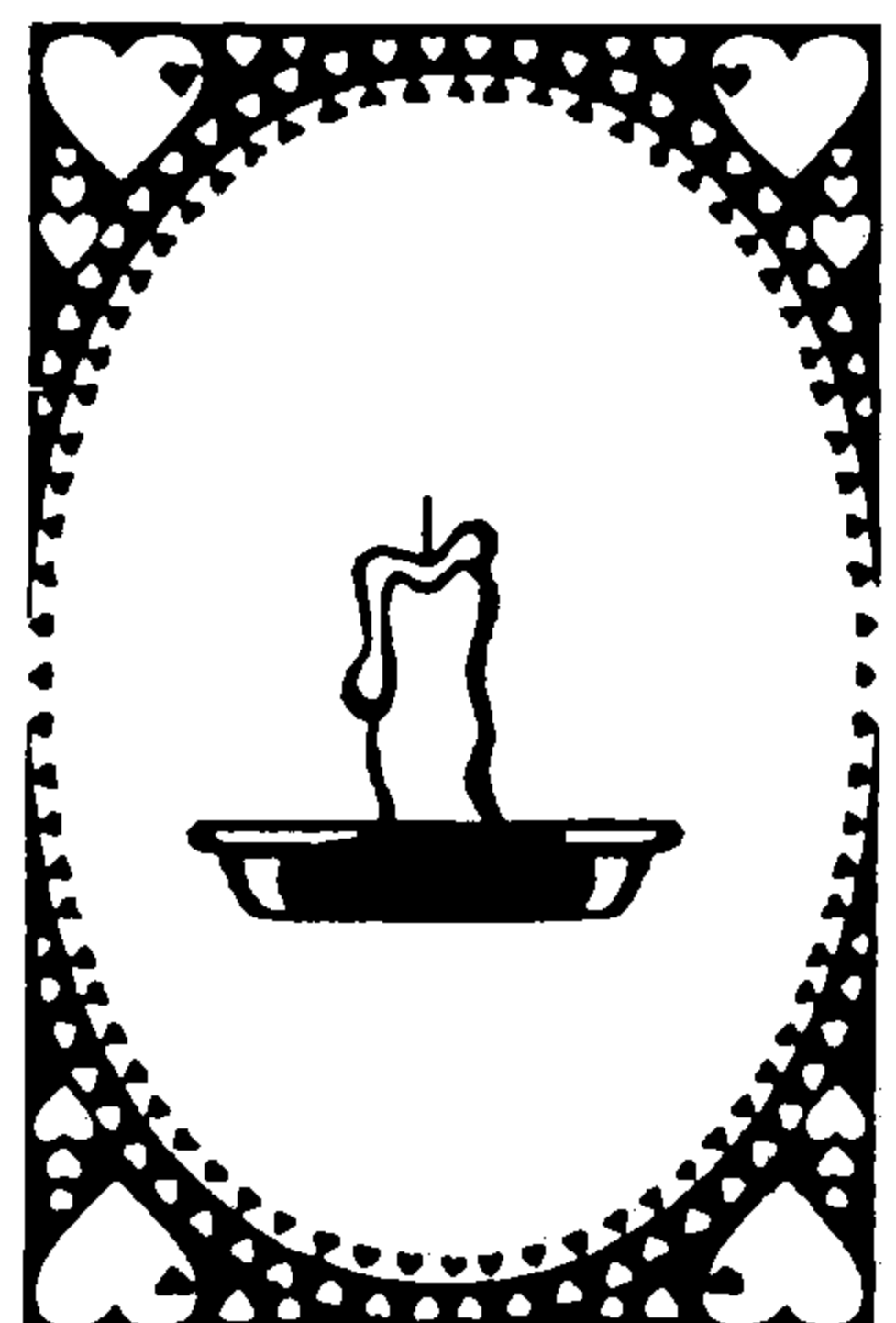
ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ

အသစ်ပြုသမျှ ဝဋ်ဒုက္ခမို့
ကာလသုံးပါး အကျိုးတရားသည်
ရပ်နာမ် ဓမ္မ သင်္ခါရဖြစ်
ဒုက္ခစစ်ပေါ့။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၈-၈-၂၀၁၀ (စနေနေ့)

စိတ်အစဉ်မှန်သား

စေတနာ ဇာတိ ရှာကြည့်တော့သိပြီ
မိသည်ရယ်မရှိ
မသိမှုက အဝိဇ္ဇာပေါ်တယ်
မသိမှုက အဝိဇ္ဇာပေါ်တယ်
တဏှာကိုလက်လှမ်း
မျက်ကန်းတို့ လမ်းလျှောက်ပါပြီ
ဘယ်ဌာနီရော်ရမ်း
မျှော်မှန်းသမျှ အပြစ်အနာ
ရှုံးချက်ကနာ
လူဖြစ်လို့ ပူရပါပြီ
လူဖြစ်လို့ ပူရပါပြီ
ကြောက်ပါပြီစိတ်ထဲ
အတိတ်ကိုစွဲလို့ ဖြစ်ရပါသည်
အတိတ်ကိုစွဲလို့ ဖြစ်ရပါပြီ။
ပစ္စုပ္ပန်သွား



သဘောမျှအရိပ်မထင်ပြီ
 သဘောမျှအရိပ်မထင်ပြီ
 အတိတ်ဘဝင်မခံစား
 စိတ်အစဉ်မှန်သားတို့
 အပြန်အသွားတို့ သိလိုက်ပါပြီ
 မှန်ပြင်လို ရှုပွား
 ကြည်လိုက်တဲ့ရုပ်နာမ်
 ငြိမ်းချက်မှန်မှန်
 လွတ်မြောက်ဖို့အာရုံ
 သွင်းစိတ်အဟုန်
 စိတ်သင်္ခါ အကြည်တန်း
 အစဉ်တန်းတို့ ချုပ်ရပါပြီ
 အစဉ်တန်းတို့ ချုပ်ရပါပြီ
 လွတ်ပါပြီ တဏှာဝဲ
 ပန်းခဲသမျှဝေဒနာ
 ငြိမ်းလိုက်ကြတာ
 ဆန်းသမျှဇမ္ဗူပေါ်
 ဆန်းသမျှဇမ္ဗူပေါ်
 လူသူတော်မြတ်ကြပေါ့လေး..... လေး..... လေး။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၆-၁-၂၀၁၀ (စနေနေ့)
 ည (၈:၄၅) နာရီ

စိတ်နှင့်ရုပ်ဟာဒုက္ခပါ

အာရုံခြောက်ပါး သတိထား
 တရားဖြစ်လိမ့်မည်
 ရုပ်ကိုရှုက ရုပ်ဒုက္ခ
 မုချသိလိမ့်မည်
 စိတ်ကိုရှုက စိတ်ဒုက္ခ
 မုချသိရမည်
 ရုပ်နာမ်အပေါင်း စုကာဆောင်း
 အကြောင်းဖြစ်ကြသည်
 အကြောင်းကုန်က ပျက်ကြရ
 ဓမ္မ မြင်လေမည်
 အကျိုးလိုသော် တဏှာပေါ်
 ကံဖေါ် မိလိမ့်မည်
 အကြောင်းကိုသတ် အကျိုးရုပ်
 ဖြတ်ဖို့ကြည့်သိမည်
 ကြာကြာကြည့်မှ သိကြရ
 ကြောင်းကျိုး ဖြတ် ကြသည်။

ကာယိက



စေတသိက



ဒုက္ခ

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ

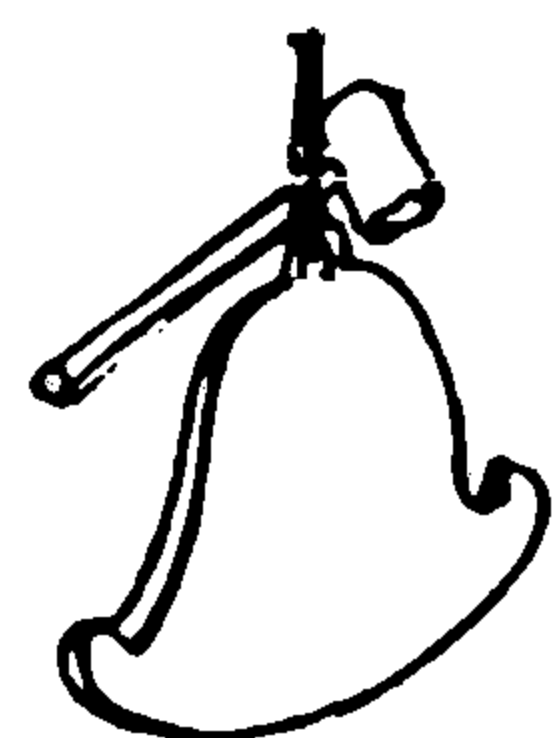
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၀-၉-၂၀၁၀(သောကြာနေ့)

ည(၇:၄၅)နာရီ

နှလုံးသား သစ္စာ

ဤစာအုပ်ပါ
 ခန္ဓာပေါ်တိုင်း

အလင်္ကာကို
 စာဖြင့်နှိုင်း၍



ဓမ္မစေတီ	ဦးတင်ချီလျက်
စေတီသဖွယ်	ကျွန်ကိုးကွယ်ပြီး
မွေးသည့်မိခင်	ကျေးဇူးတင်တို့
များလှဆရာ	ဂုဏ်ဖြာဖြာ၏
ကျေးဇူးတရား	ဦးထိပ်ထားလျက်
တပည့်အများ	ကောင်းမှုထားပြီး
မြတ်ဆုံးဒါန	ပြုလိုက်ရသည်
နတ်လူ	သာဓုခေါ်စေသော်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
 အနန္တငါးပါးဂုဏ်ကျေးဇူးကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်လျက်
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၁-၈-၂၀၀၇ (အင်္ဂါနေ့)
 နံနက်(၁၁:၀၀) နာရီ

ကံနှင့်လူသားမေတ္တာပွားစဉ်

လောကကမ္ဘာ	ဤလူ့ရွာ၌
မေတ္တာပို့ခိုက်	ဉာဏ်ဖြင့် လိုက်သော်
ငါးပါးကံချို့	အပြစ်ဖို့ရန် လောကဓံက
မီးလောင်ရေကြီး	ငလျင်မီးတို့
ပူလောင်ပြင်းပြ	တုန်လှုပ်ကြပြီး
စားသုံးသမျှ	ရောဂါရ၍
ကုရာနတ္တိ	ဆေးမရှိဘဲ
လူသားချင်းချင်း	မေတ္တာကင်းလျက်
ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာ	အဖြာဖြာတို့
လောကတရား	ပြနေငြားလည်း



ဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်ရှု

သတိပြုဖို့

ပုထုဇဉ်တို့

အမြင်ချို့သည်

တရားမဖက်

အမှားဘက်သို့။

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားရင်း စဉ်းစားဉာဏ်ပေါ်

ကျေးဇူးတော်ဆပ်ခွင့်ရသည်။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၃-၈-၂၀၀၇(ကြာသပတေးနေ့)

နံနက်(၁:၁၀) နာရီ

မြင်မြင်သမျှသင်္ခါရ

ဓာတ်တို့ဘာဝ ရုန်းကန်ထ

ရုပ်ကဖောက်ပြန်သည်

ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု စိတ်၌ရှု

သိမှုဖြစ်တော့သည်။

ဖောက်ပြန်ခံစား သိမှုများ

အစားထိုးတတ်သည်

အစားထိုးရာ ထိုသင်္ခါ

မှန်စွာသိရမည်

ငါ၊ သူ၊ မဟုတ် သင်္ခါရုပ်

အလုပ်လုပ်ကြသည်

ဖြစ်ပျက်လွန်တာ ထိုအရာ

ထွင်းကာသိရမည်

ရုပ်ချုပ်၊ နာမ်ချုပ်၊ ပညာအုပ်

အဟုတ်သိရမည်



သင်္ခါချုပ်ရာ နိဗ္ဗူတာ
မှန်စွာရောက်လိမ့်မည်
ဖတ်၊ မှတ်၊ မိငြား၊ ယောဂီများ
ကျင့်အားကောင်းဖို့လိုလိမ့်မည်
ကျင့်အားကောင်းမှ ဗိုလ်ငါးဝ
ခွန်အားရှိလိမ့်မည်။
ကိလေရန်များ၊ ခွင်းဖယ်ရှား
စွမ်းအားရှိရမည်



ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၂-၂-၂၀၀၉ (အင်္ဂါနေ့)
နံနက် (၁၁:၄၀) နာရီ

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ

ဓာတ်

ဓာတ်ခန္ဓာဘယ်လိုရှု
တွန်းမှုနဲ့ရုန်းကန်
ပူမှုကအတန်တန်
အေးပြန်ပြီ - တနဲ့
(ပေါင်းဖွဲ့လို့ယိုစီးလာပြီ)
(ပေါင်းဖွဲ့လို့ယိုစီးလာပြီ)
ခက်မာခါ၊ ပျော့ကြသည့်ပဲ
ထိုအခါ ရုပ်ဓာတ်၊
လှုပ်ခတ်လို့သိပြီ
ဖောက်ပြန်မှုအလီလီ
ဖောင်းပိန်ပြီထင်ရှား

ရုပ်

စိတ်

(တွန်းထိုးလို့ သူရုန်းကန်ပြီ)
(တွန်းထိုးလို့ သူရုန်းကန်ပြီ)
သဘောအမူအရာရှုကြပါစို့လား
ခံစားမှုအလီလီ
ဖြစ်ပါပြီစိတ်ထဲ
(အတိတ်စွဲလို့ ဝေဒနာပေါ်သည်)
(အတိတ်စွဲလို့ ဝေဒနာပေါ်သည်)
ငါးခန္ဓိသူသဘောဟာမို့
ဝေဒနာသေချာရူပါမှ
သမုတဏှာ ဘဝအတန်တန်
ဖြစ်ကြောင်းရယ်(ကံ)
အကျိုးဉာဏ်အမှန်သိပါလို့
ဒိဋ္ဌိစင်ကိလေငြိမ်းတယ်
ဥပါဒါန်စိတ်အစွဲကို
လွဲ/သတ်/ဖြတ် ကြစို့လား။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၁၂-၁-၂၀၀၉(စနေနေ့)
ည(၁၀:၀၅)နာရီ

လောင်စာနှင့်မီး

ငါတို့ခန္ဓာ တစ်နေ့မှာ
ပိုးစာ၊ မြေစာ၊ လောင်မီးစာ
မှန်စွာသိရမည်
သတိတရား လက်ကိုင်ထား

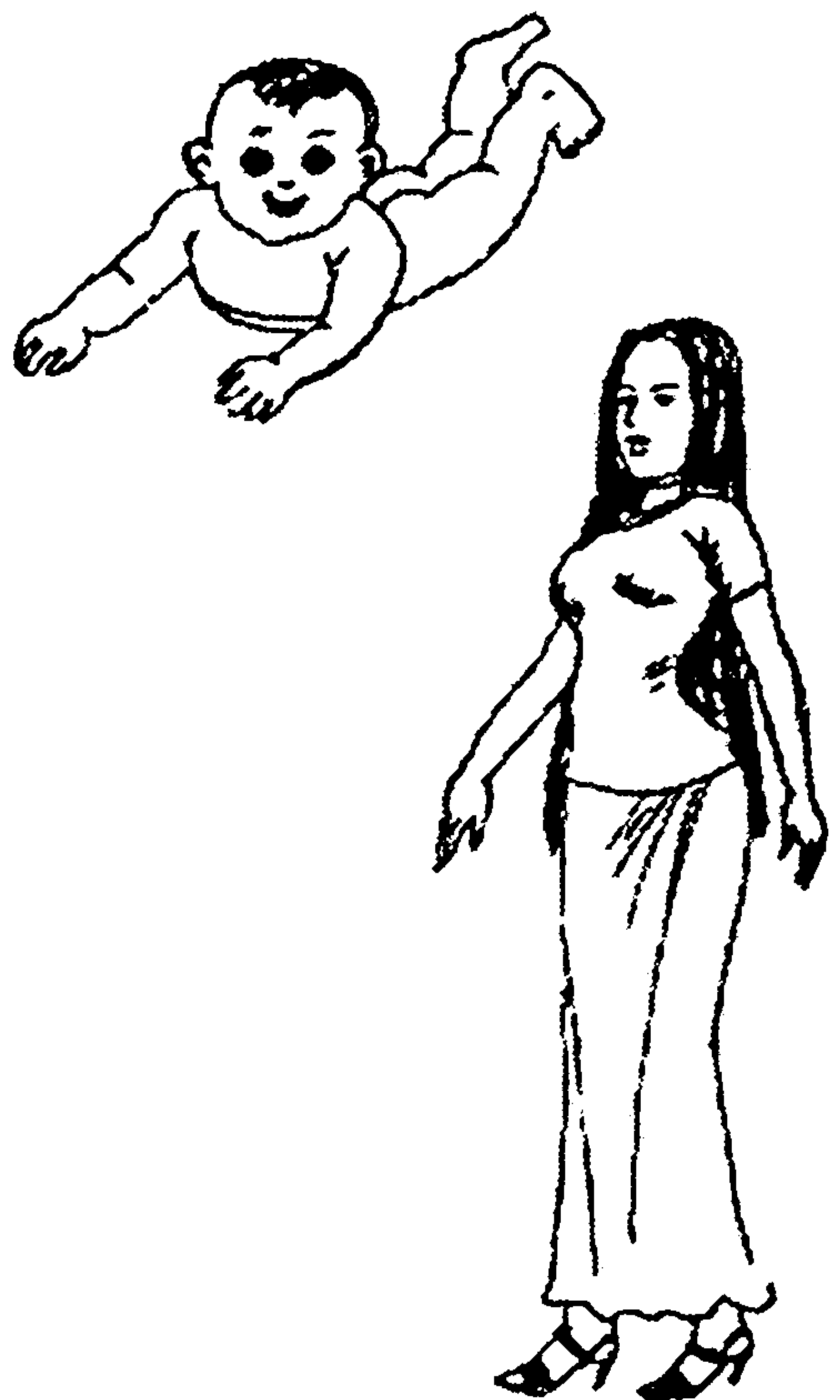
တရားရှုရမည်
မမြဲ-ဆင်းရဲ-ဖောက်ပြန်မြဲ
အသည်းစွဲရမည်
စွဲမြဲထုံမှ လော-ဒေါ-ဟ
ကင်းပသွားလိမ့်မည်
ရုပ်ဓာတ်အတွင်း
ပုပ်စပ်ရှင်း ကင်းပသွားလိမ့်မည်
ကိလေစင်မှချမ်းသာရ
ငြိမ်းမှုရလိမ့်မည်။



ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - မမှတ်မိတော့

အနိစ္စမြင်ကွင်း၊ ဒုက္ခမြင်ကွင်း၊ အနတ္တမြင်ကွင်း

အာရုံကိုကြည့် ဉာဏ်သတိ
ပေါ်ဆဲသိရမည်
ဖြစ်မှု ပျက်မှု ရုပ်နာမ်စု
ပျက်မှုပွားရမည်
မနက်ဖြန်မှာ ဤခန္ဓာ
တည်မှာမဟုတ်ပြီ
ခန္ဓာအသက် ဉာဏ်နှင့်တွက်
သက်တမ်းတိုလှသည်
ယခုတွင်ဖျက် ထိုအပျက်
ရက်စက်လွန်းလှသည်
ခန္ဓာပျက်ယွင်း သူသတ်ကွင်း



မြင်ကွင်းမလှပြီ

ရုပ်နာမ်အမှု သုသာန်စု

သိမှုဖြစ်တော့သည်

သူပဲ ငါပဲ အထင်လွဲ

သေဆဲဖြစ်တော့သည်

ဖွားဖွားဖျောက်ဖျောက်

သေမင်းနောက်

ကောက်ကောက်ပါကြသည်

ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ် ပရမတ်

ဆက်စပ်သိလိုက်ပြီ

ထိုအသိဟာ၊ သဘောသာ

မှန်စွာရှုရမည်။

သူ့သဘာဝ ဖြစ်ပျက်ကြ

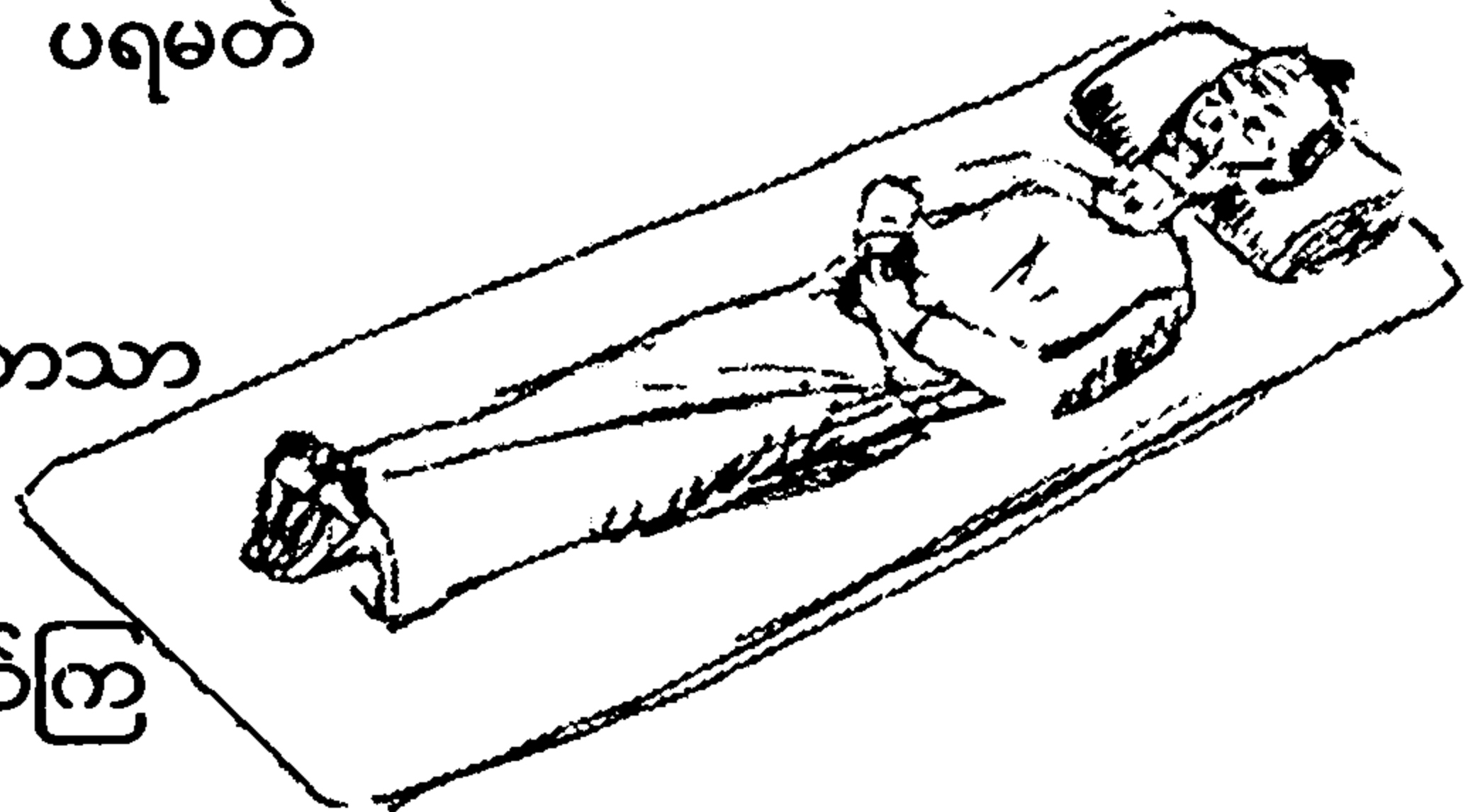
“ငါမှမဟုတ်ပြီ”

“သူ” “ငါ” မဟုတ် “နာမ်” နှင့် “ရုပ်”

အလုပ်လုပ်ကြသည်

ရုပ်နာမ် နှစ်သင်းအမြင်ရှင်း

လက်ငင်းချမ်းသာမည်။



ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

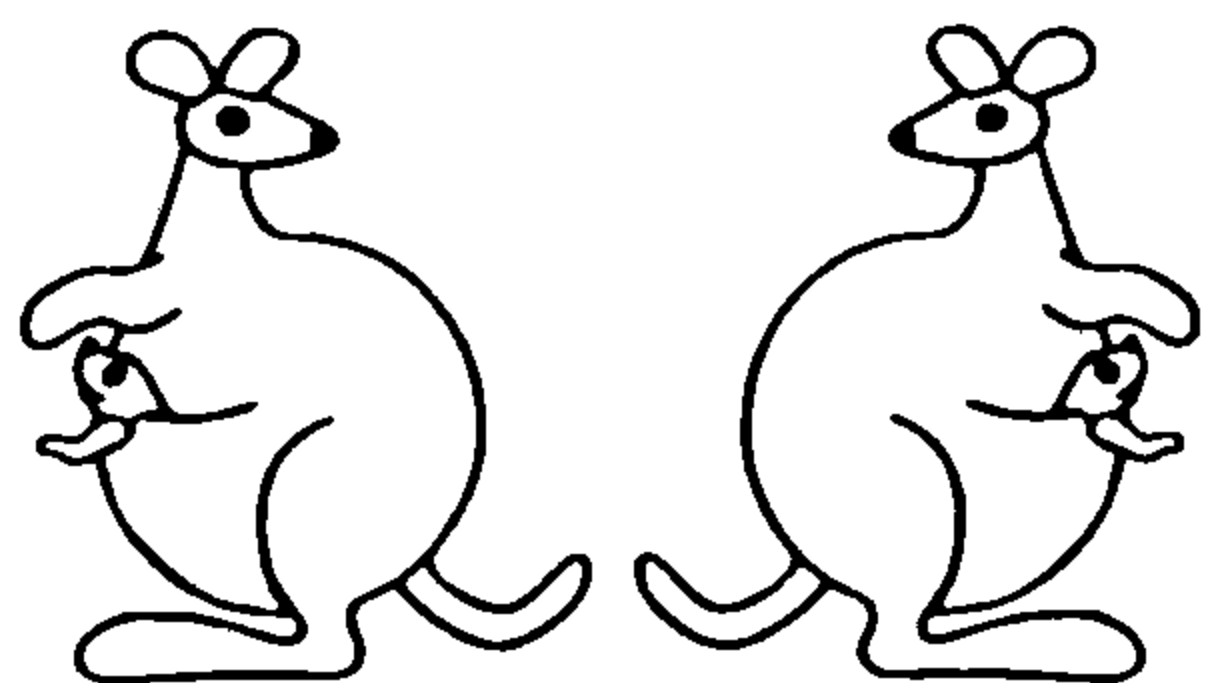
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၁၆-၁၂-၂၀၀၉ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)

နံနက်(၈:၅၀) နာရီ

ခွဲခွာခြင်း

အာရုံခြောက်ပါး စိတ်တံခါးလည်း
 အမြဲစောင့်ရှောက် မမေ့လောက်နှင့်
 သတိတရားလက်ကိုင်ထားမှ
 ခြောက်ပါးအာရုံ ကာမဂုဏ်နှင့်
 ဆက်ဆံပေါင်းသင်း လက်ခံခြင်းသည်
 တဏှာ ကာမ အပြစ်ရ၍
 အချစ်အမုန်း လွတ်လမ်းဆုံးရာ
 မဂ်ပညာသို့ ဆိုက်ရောက်စေရန်
 စိတ်ရည်သန်၍ ပညာမျက်စိတပ်၍ ကြည့်ကြ။



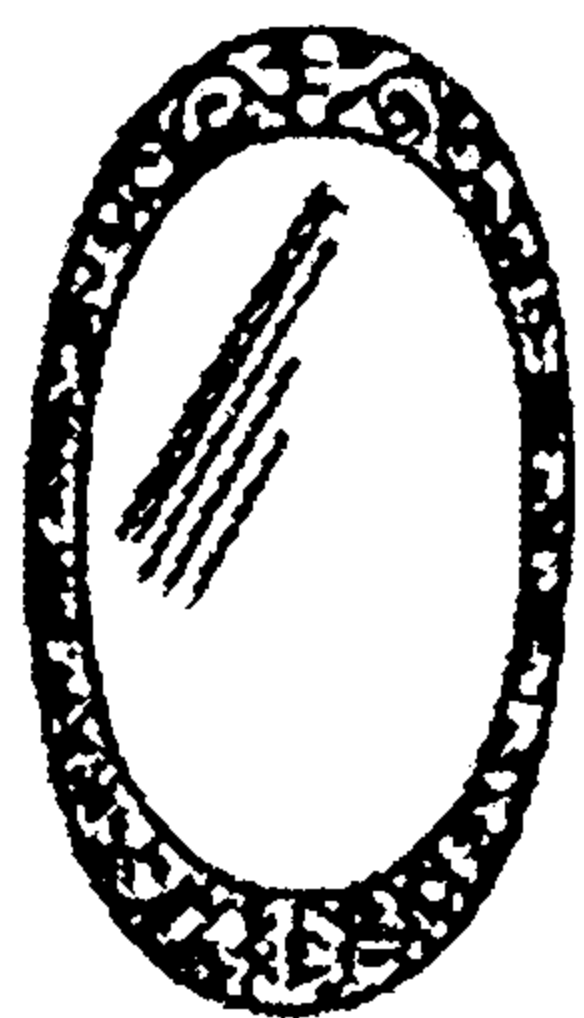
ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၀-၅-၂၀၀၉ (တနင်္ဂနွေနေ့)

သမ္မာဒိဋ္ဌိ

အာရုံပေါ်ရာ ထင်ရှားရာ
 စိတ်လေး သိတတ်တာ
 သိသိနေတာ ဘယ်သူလဲ
 ရုပ်နာမ် အာရုံထဲ
 အကြောင်းရှိလို့ ထင်ရှားတယ် သိမှုဖြစ်ရတယ်
 သိခါမှတ်ခါ သူခံစား ဆင်းရဲချမ်းသာများ
 ဤခန္ဓာများပေါ်တဲ့အခါ အကြောင်း အကျိုးနဲ့ပါ
 ဆင်းရဲ ချမ်းသာ ဖန်ဖန်ကူး ပုဂ္ဂိုလ်မပါဘူး။



ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ် ကူးလူးကာ
 ပြောင်းလဲခြင်း လက္ခဏာ
 ဖောက်ပြန်နေတာ အစဉ်အမြဲ
 ခြောက်အာရုံမှာပဲ
 မြင်-ကြား-နံ-စား-ထိ-သိ တယ်။
 ဘယ်သူပါလည်းကွယ်
 ဓာတ်ရုပ် နာမ်တွေ ပျက်ခါသွား
 သူ့သဘောပါလား။

သဘောဉာဏ်လေးသိရတာ အလွန်ငြိမ်းလိုက်တာ
 ဉာဏ်မကူးခင် ပြန်ကာကြည့် အဝိဇ္ဇာအတိ
 မမြင်တုန်းက ကန်းလိုက်တာ သူငါ့အမြင်နဲ့ပါ
 ဒိဋ္ဌိတဏှာ အမြင်များ ဆင်းရဲခြင်းပါလား။
 သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဖြစ်ရင် အကန်းဘဝပင်
 လူဖြစ်ရတာ လူ့တန်ဖိုး အမှန်တကယ်ဆိုး
 အာရုံပေါ်တိုင်း ဒိဋ္ဌိဝင် တဏှာနဲ့ခင်မင်
 စိတ်အစဉ်မှန်မှန်သွား အကုသိုလ်ကံများ
 ကိုယ်နှုတ်စိတ်များ ကြမ်းခဲ့တာ ကံသုံးပါးနဲ့ပါ
 စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ဖန်ဖန်ပြု ဆင်းရဲခြင်းအမှု
 အောက်ငုံကြည့်တော့ တွေ့ရပြီ ငရဲ ရှစ်ထပ်ပြည်
 ထိတ်လန့်ဘွယ်ရာ အမြင်များ သူမိုက်လမ်းပါလား။
 ဒိဋ္ဌိတဏှာ အယူပယ် သမ္မာဒိဋ္ဌိနယ်
 အယူအမြင် စင်ကြယ်မှ လွတ်မြောက်ချမ်းသာရ။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၃၁-၅-၂၀၁၀(တနင်္လာနေ့)
 နံနက်(၆:၄၅) နာရီ

သီလ

ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်များ လုံ့လမယ်
 အာရုံမှာပေါ့ကွယ်
 လုံခြုံအောင် ဘယ်လိုထိန်း
 အမှား အမှန်ကိန်း
 အကုသိုလ်မှု မဖြစ်အောင် စိတ်ရဲကံကို ရှောင်
 ကာယကံ ဘယ်လိုပြု မေတ္တာနဲ့နေမှု
 သီလခြံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ လုံခြုံမှု အပြည့်ပါ
 ကောင်းရာ ညွှန်ကာ နတ်အများ စောင့်ရှောက်နေပြီးသား
 သီလကျင့်ထမ်း ပုဂ္ဂိုလ်ဝယ် ဘေးဘျမ်းအန္တရာယ်
 ဘယ်အခါမရှိဘူး စွမ်းရည်သတ္တိထူး
 ကျန်းမာခြင်းနဲ့ သက်ရှည်တာ သီလတန်ခိုးပါ
 စိတ်သန္တာန်မှာ တကယ်ငြိမ်း အကုသိုလ် မကိန်း
 အပါယ်ရောက်ဖို့ ဝေးရပြီ စိတ်ထားမြတ်လာပြီ
 မြင့်မြတ်နေတာဘယ်သူလဲ ကိုယ့်ကာယကံပဲ
 စိတ်ထားဖြူလို့ ချစ်ကြတယ် ဓမ္မတန်ခိုးရယ်
 သုံးသိက္ခာအကျင့်များ သိနိုင်ကြစေသား။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁-၉-၂၀၁၀ ရှင်းပြီး
 ၂-၆-၂၀၁၀ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့) နံနက်(၅:၅၀) နာရီ

ဝိဇ္ဇာဉာဏ်

ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတော့ ဆင်းရဲတယ် တဏှာကလက်သည်
 တရားခံ ဘယ်သူလည်း ဒိဋ္ဌိတဏှာစွဲ

ဒေါသစိတ်များ ပေါ်တဲ့အခါ ရုပ်ကြမ်းကြီးနဲ့ပါ
 စိတ်ညစ်နေတာ ဘယ်သူလဲ ရုပ်နှင့်နာမ်ပါပဲ
 ခံစားမှုများ ပြင်းလှတာ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ
 အကုသိုလ်ကံ ဘယ်သူပြု စိတ်ရဲ့ ဝေဒနာပြု
 သမုဒယဖြစ်တော့ ဆင်းရဲတယ် ဒုက္ခမြင်ပေါ့ကွယ်
 ဒုက္ခကို ဘယ်သူပြု ဖြစ်တဲ့အကြောင်းကိုရှု
 ဖြစ်ကြောင်းရယ်တဲ့ အကုန်အစင် အာရုံပေါ်မှာပင်
 ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသာ သူဆင်းရဲ ဆက်ခါဆက်ခါပဲ
 အချိန်ရှိတိုင်း ဆင်းရဲတာ ခံစားနေလို့ပါ
 ခံစားမှုဟာဘယ်သူလဲ သမုဒယတဏှာစွဲ
 ခံစားမှုများပယ်ရမယ် သိရုံလေးပေါ့ကွယ်
 သိပြီးရင်ကွယ် ပျက်ပါလား မမြဲခြင်းတရား
 ပညတ်တပ်လို့မရအောင် ပျက်တဲ့သဘောဆောင်
 မြဲတဲ့အကောင်ရှိမတွေ့ ပျက်တာသူ့ဓလေ့
 သဘာဝကြီးတွေ့လိုက်တယ် ဖြစ်ပျက်သဘောရယ်
 ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ပညတ်များ ရုပ်နာမ်တွေပါလား
 အနားမရှိပျက်ရတယ် ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်ရယ်
 တွယ်တာစရာမရှိဘူး၊ ဒုက္ခဉာဏ်ကိုကူး
 ဖြစ်ချင်နေသမျှ ဆင်းရဲမယ် တွယ်မှုပျက်ပေါ့ကွယ်
 ဒုက္ခနယ်ကျော် တစ်ဘက်ကူး ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အထူး။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၃၀-၅-၂၀၁၀(တနင်္ဂနွေနေ့)
 ညနေ(၃:၀၀)နာရီ

အာရုံ

အမြင်ရယ်သန်
 အထင်ဉာဏ်တယ်များတာကြောင့်
 ဘဝင်ခံ ကိုယ့်အမှားကို
 အဝိဇ္ဇာခံ ပြိတ္တာဉာဏ် အတော်ကြောက်စရာမို့
 ရောက်ရာဘဝ အတန်တန် မောက်မာကြပြန်
 လောကရယ်ဒဏ် ဒီစိတ်အကြံ ဖန်ဖန်စစ်ပါမှ
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူတော်ကောင်းမြင်
 ကောင်းတယ်ထင်ကြ
 အတွင်းကိုပြန် သတင်းအမှန်ယူကြည့်ပါမှ
 စိတ်ဓာတ်ရယ်မစင်
 ကိုယ့်ကိုယ်ပင် ကိုယ်သတ်သလို
 အတ္တရယ်ခံ အနတ္တဉာဏ်
 ကိုယ်သိသလိုနှင့် လောင်မီးကိုနော်
 မီးစာတွေ တွင်တွင်ထည့်ခါ
 သည်အပူထိုမီးကို
 ကိုယ့်ရန်သူဘယ်သူရှိတယ်
 သိကြစေကွဲ့။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၆-၆-၂၀၁၀(တနင်္ဂနွေနေ့)

ဓမ္မရဲ့သဘော

မြင်မှုလေးရောက် သိမှုပျောက်
 တောက်လျှောက်ပျက်နေသည်

နံ ကြားမှုရောက် သိမှုပျောက်
 ဖျောက်ဖျောက်ပျက်နေသည်
 သန္တတိကို အစဉ်လို ငါ့ကိုယ်ထင်ခဲ့သည်
 အာရုံထဲမှာ သိနေတာ ရှိတာမဟုတ်ပြီ
 အာရုံကို စစ်ဖွေရှာလှစ် အပြစ်သိရပြီ
 မြင်-ကြား-ထိ-သိ ဓာတ်ကိုကြည့်
 အတတ်သိလိမ့်မည်
 အပြော အမြင် ပညတ်တင်
 အမြင်မှားတော့သည်
 သူငါမဟုတ် ဓာတ်နာမ်ရုပ်
 အဟုတ်သိသင့်သည်
 ဓာတ်သဘောဟာ စွမ်းအင်ပါ
 မြန်စွာ ချုပ်ပျောက်သည်
 အမြင်မသိ ကိုယ်မကြည့်
 သတိလွတ်ကြသည်
 ဖဿ နောက်မှာ ဝေဒနာ
 သေချာကြည့်သင့်သည်
 ဝေဒနာရုပ် တလှုပ်လှုပ်
 သုတ်သုတ်ပျက်လေပြီ
 ပျက်တာမကြည့် တဏှာသိ
 ရှာကြည့်သင့်ကြပြီ
 ဥပါဒါန်စွဲ လွန်ခက်ခဲ
 မြဲမြဲ ရှိကြသည်
 ဇာတိရုပ်ပေါ် သည်စိတ်နော်
 ပျော်ပျော်ကြံကြသည်

ရော-မရဏ မသိက ဒုက္ခ ဖြစ်လိမ့်မည်
 သောကကိုလွယ် လောကဝယ်
 အပါယ်ရောက်လိမ့်မည်
 အဝိဇ္ဇာခံ တဏှာဉာဏ်
 ဖန်ဖန်ဖြစ်တတ်သည်
 အပြောင်းအလဲ ဗလောင်းဗလဲ
 မြဲမြံသိသင့်သည်
 ဒီရုပ် ဒီနာမ် ပူးပေါင်းကြ
 အမှန်ဖြစ်တော့သည်
 တစ်နေ့ တစ်နေ့ တစ်ရွေ့ရွေ့
 မြွေမြွေပျက်လေပြီ
 ရုပ်ပျက် နာမ်ပျက် ထိုအသက်
 မြဲလျှက်မတည်ပြီ
 မမြဲတရားဆင်းရဲများ
 ခံစားသိလေပြီ
 ဖောက်ပြန်ဆင်းရဲ
 အာရုံထဲ ငါလည်းမတွေ့ပြီ
 သူ့သဘာဝပြောင်းလဲပြ
 ဓမ္မမြင်လေပြီ
 သဘာဝအလုပ် သဘောရုပ်
 လောကုတ်သိလေပြီ
 ခံစားမယ်ကြံ
 သဘောဉာဏ်
 မှန်မှန်သိလေပြီ
 အသေသတ်ရန်

သဘောဉာဏ်
အမှန်ဖြစ်တော့သည်။

သာဓု-သာဓု-သာဓု

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၈-၆-၂၀၁၀ (အင်္ဂါနေ့)
မွန်းလွဲ(၁:၀၀) နာရီ

ရွှေဘိုဦးဇနိယရေးဖွဲ့သည်

ကြောက်ကြီးကိုးလုံး မှတ်သားရန်လင်္ကာ

- ၁။ မေတ္တာကုန်ခမ်း စိတ်မချမ်း ညှိုးနွမ်းမည်ကိုကြောက်။
- ၂။ မလှူမတမ်း သံသာလမ်း ပူခမ်းတွေ့မည်ကြောက်။
- ၃။ သီလလုပ်ငန်း မကျင့်တမ်း သက်တမ်းတိုမည်ကြောက်။
- ၄။ ဘာဝနာခမ်း မကြိုးပမ်း မဂ်လမ်းဝေးမည်ကြောက်။
- ၅။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ချစ်ခင်ပြန် မုန်းရန်ပေါ်မည်ကြောက်။
- ၆။ ကိုယ်နှင့်မတန် ပြောမိပြန် ဘေးဒဏ်ရောက်မည်ကြောက်။
- ၇။ အကျိုးလိုဟန် သူလှည့်ပြန် မှားရန် ဖြစ်မည်ကြောက်။
- ၈။ လွန်ကျူးဖောက်ပြန် နောင်တစ်ဖန် ပူပန်ရမည်ကြောက်။
- ၉။ ခန္ဓာငါးရန် သူသတ်ရန် တစ်ဖန်ဖြစ်မည်ကြောက်။

(မိမိလင်္ကာမဟုတ်ပါ)

အဖွားဒေါ်စံပယ်မှ ပြန်လည်ဆိုပြ၍ သိခဲ့ရပါသည်။

ကာမဘုံ

နောင်လာ နောက်သားအကျိုးများဖို့
 အိမ်ထောင်သားမွေးသည်အရေး
 ရေးရေးတွေးမြင်သည်။
 ကာမဂုဏ်လွမ်း ကိုယ်ပင်ပန်း
 ညှိုးနွမ်းတတ်ပေသည်။
 အသားအရေခမ်းခြောက်နေ
 ဒို့တွေမသိပြီ။
 ခွန်အားယုတ်နွမ်း သွေးသားခမ်း
 ပင်ပန်းကြီးလှသည်။
 တဏှာအလိုက် - အာရုံကိုက်
 ဉာဏ်၌ မလွတ်ပြီ
 သွေးသားတောင်းဆို တဏှာကို
 ငါ့ကိုယ်ထင်တတ်သည်
 သောင်းကျန်းထကြွဤကာမ
 ငါကားမဟုတ်ပြီ
 ကာမဂုဏ်လွမ်း အားကုန်ခမ်း
 ညှိုးနွမ်းတတ်ပေသည်။
 ချစ်ရသောသူ ဆိုးနွဲ့မှု ဘယ်သူခံရမည်။
 သံယောဇဉ်ကြိုး ချည်နှောင်တိုး
 ဆိုးကျိုးဖြစ်လေသည်။
 ရင်နှင့်အမျှချစ်မိက ဒုက္ခဖြစ်နေသည်
 သာယာနေလဲ ကိုယ်သာပဲ ဆင်းရဲတာရှည်မည်။
 မမြင် မတွေ့ရ၊ ဤသောက ဒုက္ခ ကြီးလှသည်။

အချိန်တိုင်းသာ အတွေးမှာ သူ ငါ ရှိနေပြီ။
 အချိန်ကုန်သမျှ ဆင်းရဲလှ ပယ်မှ ဖြစ်တော့မည်။
 အဝိဇ္ဇာဖယ် - တဏှာပယ်ညဏ်ကယ်သင့်လှပြီ
 လူပျို အပျို ဗြဟ္မာလို စိတ်ကို ကျင့်သင့်သည်။
 မောင် နှင့် နှမ၊ မိ နှင့် ဖ စိတ်ထားသင့်လှသည်။
 စောင့်ရှောက်ဖေးကူ စိတ်ညီတူ
 ကြည်ဖြူသင့်ကြသည်။

နှလုံး စိတ်ဝမ်း လွန်အေးချမ်း ညှိုးနွမ်း မရှိပြီ
 တစ်ယောက်တစ်ပြန် အကျိုးပြန် အမှန်ရှိလိမ့်မည်။
 တရားအရေး အချိန်ပေး ဆွေးနွေးသင့်လှသည်။
 သံယောဇဉ်ကို မရှည်လို - ဖြတ်ကိုဖြတ်ရမည်။
 ရုပ်ကိုမြင်သော် စိတ်အဖော် ခန္ဓာပေါ်လိမ့်မည်
 ပေါ်သည့်ခဏမရှိကြ လုံးဝပျက်လေပြီ။
 ထိုသည့်အခါ အာရုံမှာ မှန်စွာပေါ်လာမည်
 တဏှာမဟုတ် ဓာတ် နာမ် ရုပ် အဟုတ်သိလေပြီ။
 နောင်လာနောက်သား သံယောဇဉ်သမားများအတွက်
 ရေးဖွဲ့ခဲ့ပါသည်။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၀-၆-၂၀၁၀ (ကြာသပတေးနေ့)
 ညနေ(၃:၁၀) နာရီ

သစ္စာဉာဏ်

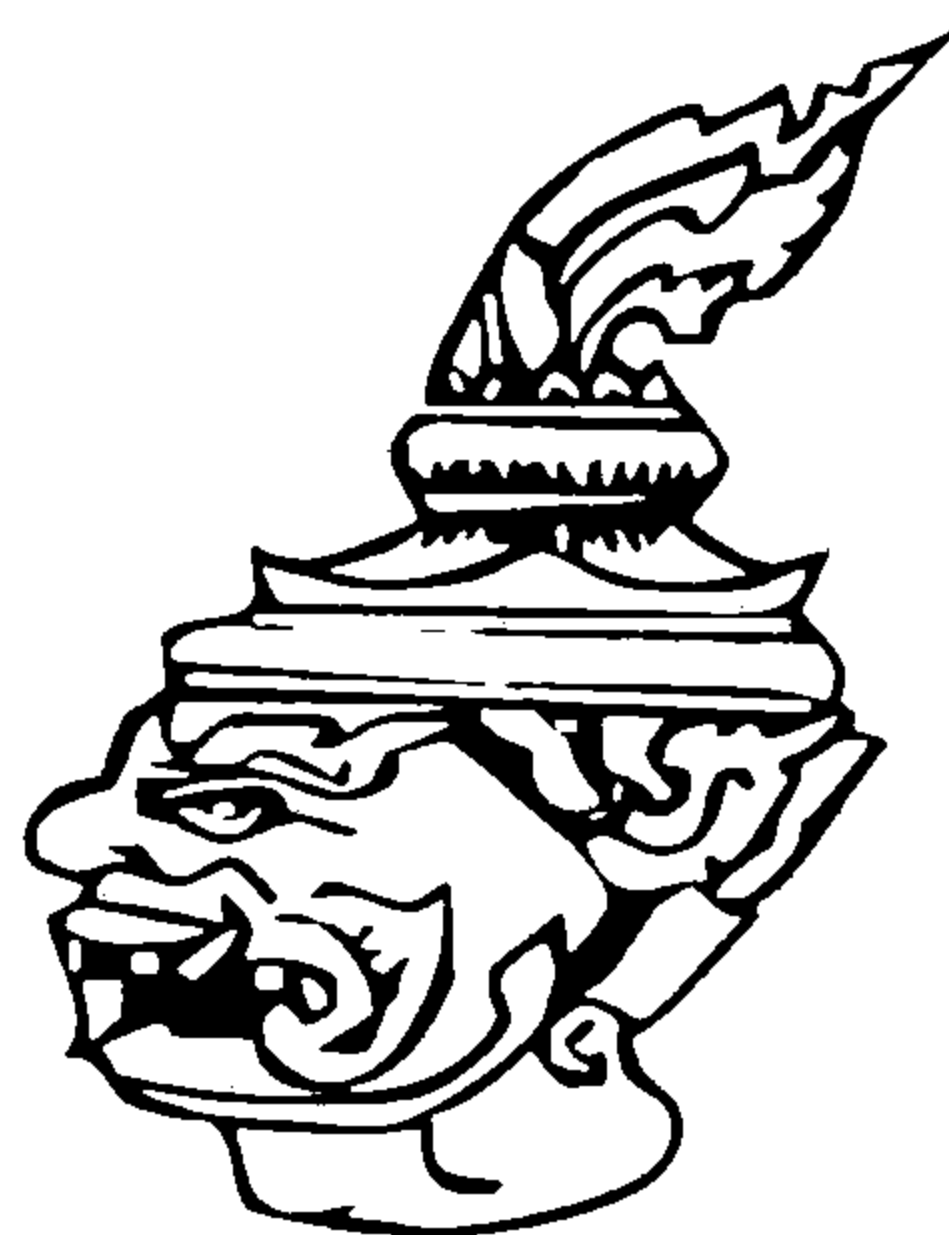
အသိမှန် ဉာဏ်အလင်းနဲ့
သမုဒယကို အာခံ
တဏှာကို ကာပြန်လို့
လောကခံ ကံပြန်တော့
ဒုက္ခကို သူမကြောက်တယ်
ဝိဇ္ဇာဉာဏ် ထိုအသိ
ငြိမ်းလိုက်ပါဘိ။



ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၁-၆-၂၀၁၀(သောကြာနေ့)
နံနက်(၆:၄၅) နာရီ

အာရုံအကိုက် ထိသမိက်

ကြားတာမဟုတ် ပျက်တာရုပ်
အဟုတ်သိရမည်။
ရုပ်နာမ်အလုပ် ဖြစ်ပျက်ချုပ်
အလုပ်ကပြမည်။
ရှုပ်ယှက်ခတ်ကာ ဝေဒနာ
ဖြစ်ခါပျက်ကြသည်။
ခဏသမာဓိ ပျက်ကုန်ဘိ
သတိပြုမိမည်။
ပျက်ပြီးအာရုံ များစွာကုန်
အစုံသိလိမ့်မည်။



သို့ပါသော်လည်း နောက်ပြန်စွဲ
အမြဲသိလိမ့်မည်။
ထိုနည်းမဟုတ် သေချာလုပ်
အလုပ်သိဖို့ရည်။
ပစ္စုပ္ပန်မှ သဘာဝ ကျကျဖြစ်လိမ့်မည်။
ကိုယ့်အာရုံဟာ ဘယ်နေရာ
ပျော်တာ သိလိမ့်မည်။
ဆင်းရဲမကြိုက် အပျော်လိုက်
သူမိုက်အာရုံဖြစ်တော့သည်
ကိုယ့်အာရုံဖော် မသူတော် လူတော်ဖြစ်တော့မည်
အာရုံအကိုက် ထိုသူမိုက် အကြိုက်မလွတ်ပြီ
အပြစ်လွတ်အောင် ဖြစ်ပျက်ဆောင်
အသေတောင် လွတ်လိမ့်မည်။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
လင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် မမှတ်မိတော့။

အကြည့်နဲ့အသိ

ကြည့်စိတ်မှသည် သိစိတ်ဆီသို့
ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ ဝေဒနာကို
သည်းခံရှုပွား ခန္ဓာအားဖြင့်
လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံခြင်း၌
ယခင်နှင့်မတူ သည်းခံသူပေါ့
ဆက်လက်ကြိုးစား အားထုတ်ငြားမှု
ရုပ်-နာမ်-ခန္ဓာ ဝေဒနာကို

အရို

မရို

သေချာပိုင်းကြည့် ပညာသိဖြင့်
 သည်းခံစရာမလိုပါဘဲ
 ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် သိမြင်တတ်၍
 ဆင်းရဲခြင်းမှာ အကြောင်းရှာတော့
 သူ့သဘာဝ ဖြစ်ပျက်မျှ
 သဘာဝပေါ် ဉာဏ်ချင့်မျှော်၍
 သဘောပေါက်ငြား ယောဂီများမူ
 ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ ပျောက်ပျက်ကာဖြင့်
 အသက်ဝိညာဉ် ရှိမမြင်ဘဲ
 ရုပ်ပျက်-နာမ်ပျက် အဆက်ဆက်ဖြင့်
 ရုပ်နာမ် စဉ်တန်း အမြင်ဆန်း
 နောက်ထပ်တစ်ဆင့် ဉာဏ်ကိုမြှင့်သော်
 အဆန်းမဟုတ် သဘောရုပ်တို့
 သိမှတ်ခံစား ပြောင်းလဲသွား၍
 လှုပ်လှုပ် ရွရွ ဤလောက၌
 အာရုံသိမှု ဤတစ်ခုဖြင့်
 ငါးဝခန္ဓာ သဘောသာမို
 အတွင်းသန္တာန် အရင်းခံ၍
 အာရုံမှာပင် သစ္စာမြင်ပေါ့။
 မြင်-ကြား-ထိ-သိ အာရုံမိသည့်
 ကြည့်စိတ်မှန်သမျှ သိစိတ်မျှ။

အရုဏ်ဆွမ်းမစားမီ နှလုံးသားမေတ္တာဝိပဿနာ တနင်္ဂနွေနေ့
 တရားပွဲအတွက် ရေးဖွဲ့အပ်ပါသည်။
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၃-၆-၂၀၁၀ (တနင်္ဂနွေနေ့)
 နံနက်(၅:၃၅) နာရီ

ပြန်လည်ဆင်ခြင်၍ ခံစား၊ခံစား

ဝင်စားနိုင်ကြပါစေ။

တရားရှုရာ ဤခန္ဓာ မှန်စွာ ပြလိမ့်မည်။
ရုပ်တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံး
မှန်မှန် ညက်ညက်မည်
ရွရွ မွမွ တဖွဖွ
ရုပ်ကပြလိမ့်မည်။
တင်းလျော့ ပြင်းပျော့ အလေးအပေါ့
သိတော့မရှိပြီ
တောက်လျှောက်သာကြည့် အတွေးမရှိ
တွေ့သိကြလိမ့်မည်
သေချာရှုမှ ကိုယ်ဘဝ ခဏ ဖြစ်တော့သည်
ကိုယ်လုံးကိုယ်ကောင် ရိပ်ရိပ်တောင်
တွေ့အောင်မရှိပြီ
ရှိသလိုနဲ့ မရှိခဲ့ သိသလိုနဲ့ မသိခဲ့
တွေ့သိကြလိမ့်မည်။
ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ မြန်သမျှ ရှာကမတွေ့ ပြီ။
သူ့သဘာဝ သဘောမျှ ပြောကသိလိမ့်မည်။
ရှုမြင်ကြည့်မှု ရုပ်နာမ်ရှု
သိမှုရလိမ့်မည်။
တွေ့သိ သဘော သိသဘော
အရှိပြောရန် ခက်တော့သည်။
ရုပ်နာမ် အစု ဖောက်ပြန်မှု
မျက်မှောက် ပျောက်ကွယ်ပြလိမ့်မည်။
အကြောင်းတိုက်လာ ဤခန္ဓာမှန်စွာ ပျက်ကြသည်။

မပျောက်မပျက် ရုပ်နာမ်သက် တစ်ချက်မရှိပြီ။
 ရုပ်နာမ် စဉ်တန်း ဖြစ်ပျက်ခန်းအဆန်းမဟုတ်ပြီ။
 ကိုယ်လုံးကိုယ်ကောင်ရှိသယောင် ငါကောင်မဟုတ်ပြီ
 သဘောအရုပ် ကံနှင့် လုပ် - ဉာဏ်ဖြင့် ဖြုတ်မှ တော်လိမ့်မည်။ ။
 ဖြစ်ပျက်ကုန်သော် ချုပ်ဉာဏ်နော် အတော်နေလို့ ကောင်းလိမ့်မည်။
 ဖြစ်ပျက်ကုန်ခမ်း ဘဝင်ခန်း ရွှင်လန်းငြိမ်းချမ်းကြလိမ့်မည်။

ခံစား စံစား ဝင်စားနိုင်ကြပါစေ။
 ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 လင်္ကာရေးဖွဲ့ ပြီးချိန် - ၁-၇-၂၀၁၀ (ကြာသပတေးနေ့)
 နံနက် (၆:၁၅)နာရီ

တရားလိုချင်လျှင်အနီးလေး

ယခုလိုချင် ခုဆင်ခြင်
 မှန်ပင်တွေ့လိမ့်မည်
 ရုပ်နာမ် ဘာဝ ဖောက်ပြန်ကြ
 ငါမှမဟုတ်ပြီ
 ဒိဋ္ဌိကို ဖြုတ်ငါမဟုတ် အလုပ်ကပြမည်
 တဏှာခေါ်ရာ အပျော်မှာ
 တော်ရာပြေးကြသည်
 ဖြိုးဖြိုးဖျက်ဖျက် ရုပ်နာမ်ပျက်
 အသက်မဟုတ်ပြီ
 သေနေတာကို ရှင်သလို
 သင့်ကိုယ်မဟုတ်ပြီ
 ကံနှင့်စုကြ ရုပ်ဘာဝ

အရှိတရား
 အသိပ္ပာ

ဆန္ဒပြကြသည်
ထိုသဘောကို အစဉ်လို
ငါ့ကိုယ်ထင်တတ်သည်
အားမလိုအားမရ မရှိမှ
အရတော်လိမ့်မည်
သူတို့သဘော ရုပ်နာမ်ပြော
အကြာသိလိမ့်မည်
ရုပ်နာမ်ကိုမုန်း ဖြစ်ပျက်ဆုံး
လုံးလုံး ပျောက်လိမ့်မည်
စိတ်မရှိသောသူ ဖြစ်လျှင်မူ
ဤသူ မြတ်တော့သည်။

၃၀-၆-၂၀၁၀ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ ည ၁၀:၀၀ နာရီတွင် တပည့်
မူဆလင်များမှတစ်ဆင့် သိလိုသမျှ တရားလာရောက် ဆွေးနွေး
မေးမြန်းသော မူဆလင်မလေးအား အကြောင်းပြု၍ ရေးဖွဲ့
အပ်ပါသည်

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၁-၇-၂၀၁၀ (ကြာသပတေးနေ့)
နံနက်(၇:၁၅) နာရီ



ပညတ်ငါးမျိုး အသိတိုးပို့

- ◆ နာမ၊ ကာလ၊ ထိုဂဏနှင့်
သမုဟပညတ်၊ ဒီပါအရပ်တို့
ပညတ်(၅)ခု၊ လေ့လာမှုကို
- ◆ ဆင်ခြင်သုံးသပ်၊ ရှုမြင်တတ်မှ
မရှိပညတ်၊ ရှိပရမတ်တို့
သဘောပေါက်ကာ၊ နားလည်ပါလျှင်
- ◆ ဘာမှမရှိ၊ ပကတိနှင့်
သဘာဝတရား၊ သိနိုင်သားပေါ့
- ◆ ငါးဖြာအာရုံ၊ ကာမဂုဏ်တို့
လူ့ဘုံခန်းဝ၊ ပျော်နေကြလျှင်
အာရုံအသက်၊ စိတ်နှင့်ဆက်၏။
- ◆ အာရုံခေါ်သော်၊ စိတ်တွေပေါ်၍
စိတ်၊ စေတသိက်၊ တွန်းသည့်စိတ်ဖြင့်
- ◆ တရိပ်ရိပ်ဖြောင်း၊ ထိုအကြောင်းကို
ကောင်းကောင်းသိမှ၊ မဂ်ဖိုလ်ရလိမ့်။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - မမှတ်မိတော့

ညဏ်မျက်စိ

အာရုံခြောက်ပါး စိတ်တံခါးလည်း
အမြဲစောင့်ရှောက် မမေ့လောက်နှင့်
သတိတရားလက်ကိုင်ထားမှ
ခြောက်ပါး အာရုံ ကာမဂုဏ်နှင့်
ဆက်ဆံပေါင်းသင်း လက်ခံခြင်းသည်
တဏှာ ကာမ အပြစ်ရ၍
အချစ် အမုန်း လွတ်လမ်းဆုံးရာ
မဂ်ပညာသို့ ဆိုက်ရောက်စေရန်
စိတ်ရည်သန်၍ ပညာမျက်စိ တပ်၍ကြည့်ကြ။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၀-၅-၂၀၀၉ (တနင်္ဂနွေနေ့)

အသိနှင့်အကျင့်

ဒီရုပ်၊ ဒီနာမ် အဖန်ဖန် ကံကိုပြုကြသည်
ကံကိုသာပြု နေ့စဉ်စု
ကောင်းမှုဖြစ်ဖို့ရည်
ကောင်းမှုစကား မဂ်တရား
ရှစ်ပါးရှိကြသည်



ပြန်လည်ပေါင်းစု
ဤကောင်းမှု
သုံးခုသိရမည်
မြတ်တရား မှတ်သားကျင့်ဖို့ရည်။



ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၅-၁၂-၂၀၀၉(အင်္ဂါနေ့)
နေ့လယ်(၁၂:၀၀) နာရီ
သမီးငယ်မကြည်ပြာကို အကြောင်းပြု၍
သူ၏ ကောင်းမှုလေးများကို ဆင်ခြင်ပြီးရေးဖွဲ့အပ်ပါသည်။

အဝိဇ္ဇာ

မကြည့်လို့မမြင်
မမြင်လို့မသိ
မသိလို့မကြောက်
မကြောက်တော့မရွံ့
မတွန့်တော့အပါယ်ပြေးနေပြီ။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၈-၁၂-၂၀၀၉(တနင်္လာနေ့)
မွန်လွဲ(၁၂:၅၅) နာရီ

ရုပ်နာမ် (မစွဲ)

မဂ်

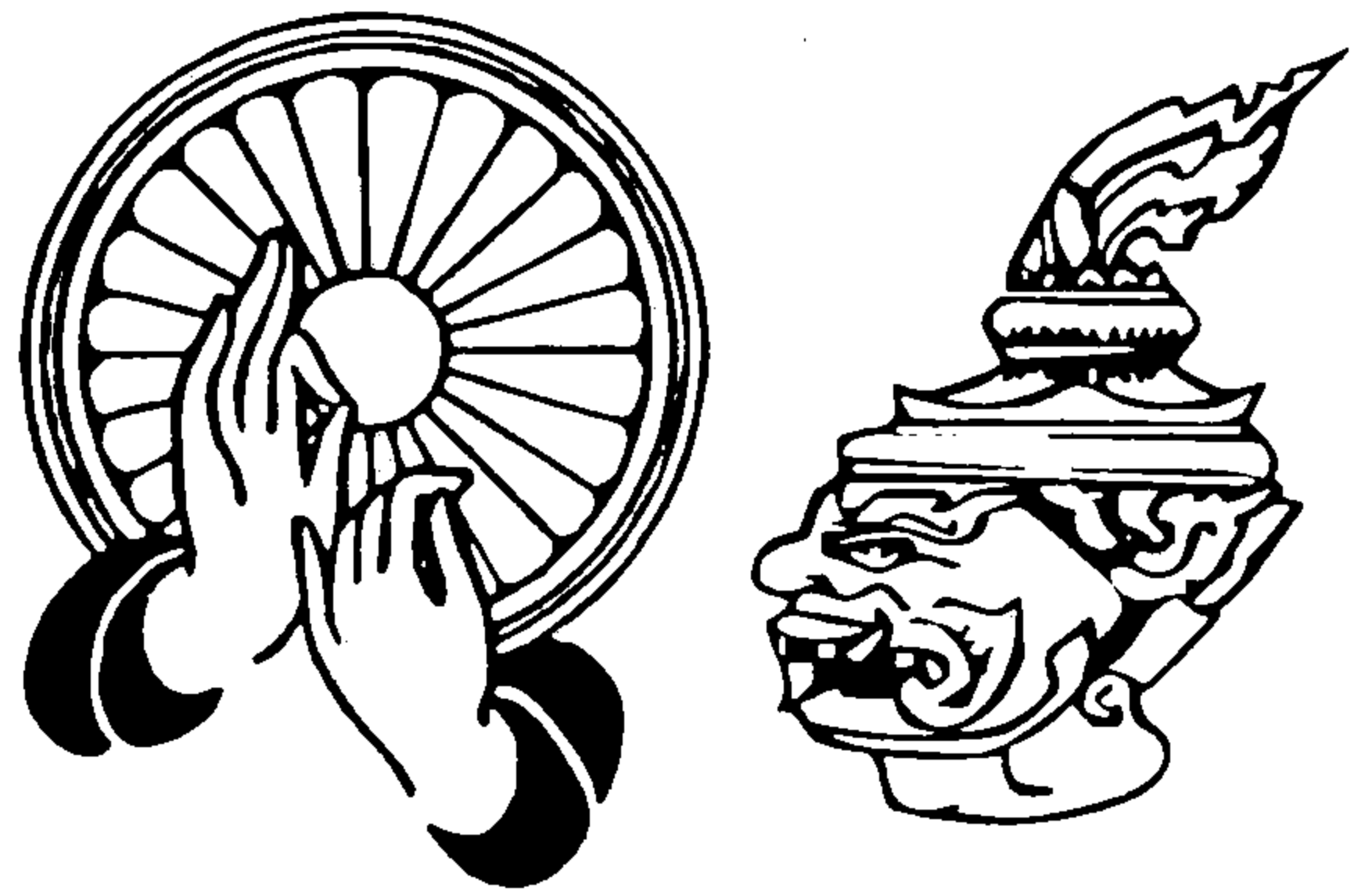
ငါဆိုတဲ့နေရာ မြီတာကိုရှာကြည့်
ရှုတာကိုငါရယ်သိရင်
နာတာကို ငါရယ်သိရင်
မိုက်လိုက်ပါဘိ
သည်ရုပ်နှင့် သည်နာမ်
အရှုခံရုပ်နာမ်တရားကို
မြှင့်ကြစို့လား။
သည်ရုပ်နှင့်သည်နာမ်
အဟုတ်အမှန်သာကြည့်
ရုပ်နာမ်ဟာ တကယ်မရှိလို့
ဉာဏ်အသိနဲ့ပညာ ခွဲလိုက်ကြပါ
သည်ရုပ်နှင့်သည်နာမ် ဖြစ်ပြန်ကြမမြဲ
ဖြစ်ပျက်ကို ဘယ်သူလုပ်တယ်
ရုပ်နာမ်မစဲ အကြောင်းရယ်ကံ
အကျိုးဉာဏ်အမှန်သိရင်
အဖိုးတန်ပညာသိမို့
ငါမရှိဖြစ်တော့တယ်
ဥပါဒါန် တဏှာလုပ်ခဲ့
ငါပြုတ်တဲ့နေရာ ရှုမြင်ကြပါ
ကံရုပ်ရဲ့စေတနာ သေချာစွာကြည့်
ဝေဒနာ တဏှာမငြိရင်
ငြိမ်းလိုက်ပါဘိ။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၂၁-၁၂-၂၀၀၉(တနင်္လာနေ့)
နေ့လယ်(၁၂:၀၀) နာရီ

အပူနဲ့အငြိမ်း

အကြည်ခြောက်ပါး၊ ဝိညာဉ်များဟု
တင်စားခေါ်ဝေါ်၊ ဘဝင်ပေါ်က
ထင်ရှားမရှိ၊ ပကတိသို့
လှုပ်လှုပ်ခတ်ခတ်၊ မဖြစ်တတ်၍
ရှုမှတ်မှုမှာ၊ ပိုသေချာအောင်
မနောဝိညာဉ်၊ စိတ်အစဉ်ကို
ဝေဒနာဘက်၊ သေချာတွက်၍
စိတ်လေးတစ်လုံး၊ မချစ်မုန်း၍
ခံစားလိုမှု၊ လွတ်အောင်ရှုပြီး
စိတ်အစဉ်တန်း၊ ဘဝင်ခန်း၌
သူ၊ ငါမရှိ ပကတိနှင့်
သိပြီးတော့ပျက်၊ အဆက်ဆက်ကို
သူတို့ဘာဝ ဖြစ်ပျက်ကြ၍
ကိလေသာကြီး၊ အစဉ်မီးတို့
မကပ်မငြိ ထပ်ထပ်သိလော့။
ထိုသောအခါ၊ ကိလေသာနှင့်
အာရုံခြောက်ပါး၊ နာမ်တရားတို့
သံသရာအစ - ယခုကျအောင်
ဤသို့မလွတ်၊ မီးကျည်ပွတ်သို့
ဖန်ဖန်ရိုက်ခတ်၊ လောင်မြိုက်တတ်ပုံ
အလုံးစုံကို၊ လွတ်မြောက်နေမှု
ဖန်ဖန်ရှုမှ၊ သိကြရလိမ့်။



ငြိမ်းတာကို တကယ်သိမှ အပါယ်မရှိ လွတ်ကြမယ်။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။

နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၁၅-၁-၂၀၁၀(သောကြာနေ့)

နံနက်(၆:၀၀) နာရီ

ခန္ဓာမာငါမကပ်၊ တဏှာသတ်ခို့သေအောင်

ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်တရား

ခံစားမှုပေါ်ပြီ။

ပထဝီအစု၊ တင်းမာမှု

လျော့ပြီး ပျက်လေပြီ။

တင်းမှု၊ လျော့မှု အစုစု

ပေါ်မှုသိလာပြီ။

နာသာခံခက်။ တစ်ချက်တစ်ချက်

သွက်သွက်ဖြစ်ပေါ်သည်။

အောင့်နာ၊ တောင့်နာ၊ တင်း၍နာ

ရွှေ့ချင်၊ ပြောင်းချင်ပြီ။

သူများလိုပါ၊ ငါမရ

ဘယ်ကဖျက်လေပြီ။

ဝေဖန်ဆန်းစစ်၊ ဉာဏ်အသစ်

ဆန်းစစ်ကြည့်လေပြီ

အာနာပါန၊ ရှုခါစ

ဟန်ကျတတ်ပါသည်။

ဝင်လေ၊ ထွက်သွား အတွေးများ

ထွေးလားယှက်တင် ရှိနေပြီ။



ဖြစ်ပျက်မရှိ၊ တွေးနေမိ
 သတိပြုမိသည်။
 အတွေးလွန်သော်၊ ဖြစ်ပျက်ကျော်
 အနာပေါ်တော့သည်။
 ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်၊ ထိုအဖျက်၊ အချက်မမိပြီ။
 ငါ့ရုပ်၊ ငါ့နာမ်၊ အကြောင်းခံ၊
 ပြောင်းပြန်ဖြစ်တတ်သည်။
 သဘောသဘာရုပ်၊ ဉာဏ်အလုပ်
 အဟုတ်သိရမည်။
 ဓာတ်ရုပ်၊ ဓာတ်ကောင်၊ သဘောဆောင်
 မြဲအောင် ရှုသင့်သည်။
 ဓာတ်သဘာဝ၊ ဖေါက်ပြန်ကြ
 ငါမှမဟုတ်ပြီ။
 နာတာမရှိ၊ ကျင်မရှိ
 ဖြစ်ပျက်ကိုသာ တွေ့လိမ့်မည်။
 တဏှာကာမ သဘောကျ၊ ငါကနာတတ်သည်။
 သူငါမရှိ၊ ဓာတ်ကိုကြည့်၊ သတိပြုသင့်သည်။
 သူငါကွဲအောင်၊ ဓာတ်ရုပ်ကောင်
 ကွဲအောင်ရှုသင့်သည်။
 ဓာတ်ငွေ့၊ ဓာတ်ကောင်၊ ဓာတ်ရုပ်ဆောင်
 မြဲအောင်မတွေ့ပြီ၊
 ခဏအသိ၊ ပြောင်းကုန်ဘိ
 ရှုသိရလိမ့်မည်။
 ခန္ဓာကိုယ်မှာ၊ အပျက်သာ
 မြဲတာတွေ့လိမ့်မည်။

ယခင်အသိ၊ အထင်ရှိ
 နားတာမရှိ၊ သိလိမ့်မည်။
 ရုပ်နာမ်အများ ဖြစ်ပျက်သွား
 ငါကားမရှိပြီ။
 ဘယ်ကိုရှုရှု၊ အပျက်စု
 မြဲမှုတွေလိမ့်မည်။
 ငါဟုထင်သမျှ၊ မြင်ခဲ့ရ
 ဒိဋ္ဌမျက်မြင်၊ သိလေပြီ။
 ခန္ဓာငါးရပ်၊ အကောင်ပုပ်
 လှုပ်လှုပ်ဓာတ်တွေ၊ ပျက်နေသည်။
 ပျက်သည့်ရုပ်ကို၊ ရှိသလို
 ငါကိုယ်ထင်ခဲ့သည်။
 သန္တတိ ကို၊ အစဉ်လို
 ငါ့ကိုယ်ထင်ခဲ့သည်။
 ခဏိက ခဏ၊ မရဏ
 မျက်ဝါးထင်ထင်တွေ့ရပြီ။
 ရုပ်နာမ်ပျက်ယွင်း သံသရာအတွင်း
 ဒုက္ခရှင်းရှင်း သိလိုက်ပြီ။
 သမုဒ ယတွယ်သမျှ၊ ဤဒုက္ခ
 လုံးဝမလွတ်ပြီ။
 ဤရုပ်၊ ဤနာမ် အမုန်းညဏ်
 မှန်စွာသိလိမ့်မည်။
 ငြီးငွေ့စရာ သည်ညဏ်မှာ မှန်စွာ သိလိမ့်မည်။
 ဒုက္ခဆုံးသော်၊ သမုဒယမပေါ်
 အတော်နေလို့ ကောင်းလိမ့်မည်။

လွတ်မြောက်လိုမှု အစဉ်၍
 ငြိမ်းမှုရောက်ဖို့ရည်။
 လွတ်ငြိမ်းလိုသော်၊ ဘာဝနာပေါ်
 အမြဲအဖော်ပြုသင့်သည်။
 ဓာတ်ရုပ်၊ နာမ်ဓာတ်၊ ပရမတ်
 ဆတ်ဆတ်ရှုမြင်ကြဖို့ရည်။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် - ၆-၅-၂၀၁၀(ကြာသပတေးနေ့)
 နံနက်(၇:၁၀) နာရီ

တပည့်များ၏ မြတ်ဆရာ ဘဝ

ရှေးရှုမေတ္တာ	-	ကရုဏာနှင့်
နာနာကျင်ကျင်	-	အပြစ်မြင်တိုင်း
ဝမ်းတွင်းမသို	-	ဟုတ်တိုင်းဆို၍
ကျိုးလိုစိတ်က	-	ဆုံးမတတ်သူ

ဆရာဟူ၏။

လင်္ကာရေးဖွဲ့သူ မန်လည်ဆရာတော် (မဃဒေဝ)

စိတ္တာနုပဿနာ

- ◆ မြင့်တဲစိတ်ကလေးကြည့်တဲအခါ
 အားလုံးကိုတွေ့မှာ။
 သူသူငါငါ မြင်ပါရော၊ ပညတ်ရဲ့သဘော။

- ◆ သိလိုက်၊ မှတ်လိုက်ခံစားရင်
အကြိုက် - မကြိုက်ဝင်
ရှိတယ်ထင်လို့ခံစားကြ၊ အဲဒါစိတ်ဒုက္ခ။
- ◆ ရုပ်ကိုစွဲတဲ့ သမုဒယရယ်၊ စိတ်ဒုက္ခရတယ်
မြင်နေတာကိုသေချာကြည့်၊ ကြည့်စိတ်ပျောက်ပါ၏။
- ◆ အကဲခတ်လို့ကြည့်လိုက်ကွယ်၊ ရှေ့စိတ်သဘောရယ်
ကြိုက်/မကြိုက် ကိုသူခံစား၊ ပျောက်ကွယ်နေပါလား။
- ◆ ခံစားမှုလေးမရှိတာ၊ သေချာကြည့်လို့သိကြပါ။
ရှိတယ်ထင်ရင်၊ သံသရာဝဲ၊ လည်ပတ်နေမှာဘဲ။
- ◆ ရုပ်ကိုမြင်တဲ့ကြည့်စိတ်ရယ်၊ ခဏမရှိတယ်။
နာမ်ကလေးတွေအစဉ်တန်း၊ သတိနဲ့မိအောင်ဖမ်း။
- ◆ ရှေ့စိတ်/နောက်စိတ် မတူတာ၊ သတိနဲ့ ရှုလိုက်ပါ။
မြင်တာ၊ ကြည့်ကာ၊ သိကာသွား၊ ထိုစိတ်ပျောက်ကာ
သွား။
- ◆ စိတ်ဝင်စားမှု၊ ရှိတတ်တာ သင်္ခါရမှုပါ။
- ◆ အာရုံ၊ အာရုံခေါ်ကာသွား၊ ဘဝ၊ နာဖို့များ
- ◆ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စားထိတိုင်းကွယ်၊ ရှေ့စိတ်ကို ကြည့်
မယ်။
မြင်နေတာတွေအရှိမမြဲ၊ ပြောင်းလဲနေတာပဲ။
- ◆ အကဲခတ်တိုင်း၊ ပျက်နေတာ၊ ရှေ့စိတ်ကလေးပါ။
ငါဆိုတာဟာ တကယ်တော့၊ မမြဲခြင်းသဘော။
- ◆ သိတိုင်း၊ သိတိုင်း မမြဲတာ၊ စိတ်အနိစ္စပါ
မမြဲတာကိုတကယ်သိ၊ ဆင်းရဲပါကုန်၏။
- ◆ မွေးလိုက်၊ သေလိုက်မြင်ရတယ်
ဆင်းရဲမှုအတိကွယ်။

- ◆ ဖြစ်ကြောင်းရယ်တဲ့အကုန်အစင်၊ ဒုက္ခကိုသာမြင်
ဖြစ်ပျက်တွေသာမြင်နေကြ၊ အမုန်းဉာဏ်တွေရ။
- ◆ သည်ရုပ်၊ သည်နာမ်သဘာဝ၊ ဖြစ်ပျက်သာတွေ့ရ။
- ◆ ဆင်းရဲခြင်းရဲဖြစ်ကြောင်းဟာ၊ ဖြစ်ပျက်အစဉ်သာ
ဆင်းရဲလွတ်ရန် အသိဉာဏ်ထဲ၊ ဖြစ်ပျက်မုန်းရန်ပဲ။
- ◆ ဖြစ်ပျက်မုန်းဖို့ ၊ ရုန်းကြမယ်၊ ဖြစ်ပျက်ဆုံးထိကွယ်။
အချိန်တန်ရင်၊ ဖြစ်ပျက်ဆုံး၊ အငြိမ်းဓာတ်တွေဖုံး။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
လင်္ကာရေးဖွဲ့ပြီးချိန်- ၁၈-၅-၂၀၁၁ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
မွန်းလွဲ- (၁:၀၀)နာရီ

ပုဂ္ဂိုလ်၊သတ္တဝါ၊ဥပေက္ခာသို့

ကာယပေါင်းစု လှုပ်ရှားမှု
သတိပြုလျှင် ဉာဏ်သက်ဝင်
တွင်တွင်လှုပ်ရှား မရပ်နား
ဖောက်ပြန်ဖြစ်ပျက် အသက်ဆက်
မျက်စိကြည်ရုပ် အမှီလုပ်
မြင်သိစိတ်လေး အလုပ်လုပ်
သင့်ရာအာရုံ ကာမဂုဏ်
ကြောင်းကျိုးအံ့ကိုက် အမှီလိုက်
အကြိုက်မကြိုက် ကိုယ့်စရိုက်
နားအကြည်ရုပ်အမှီလုပ်

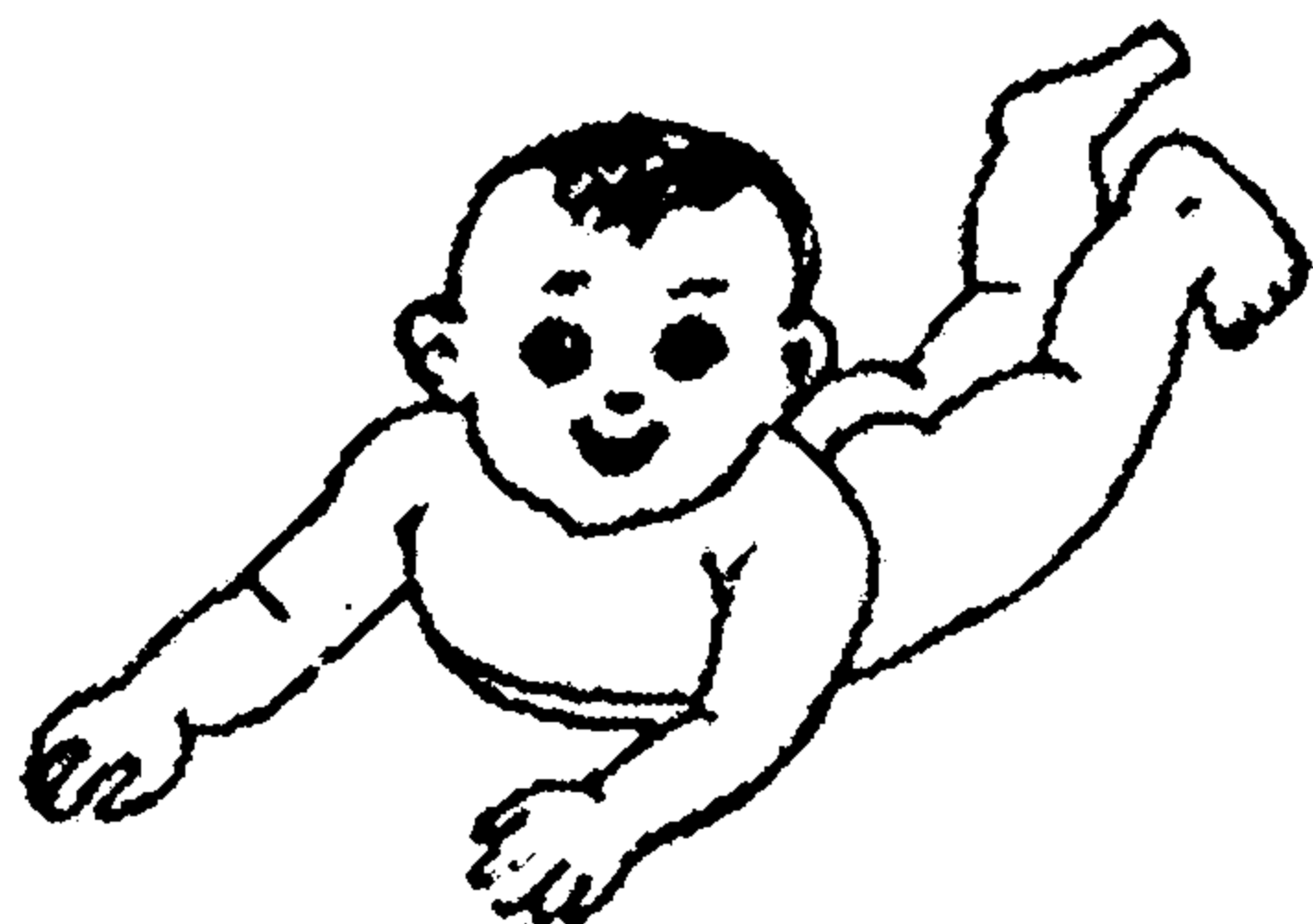
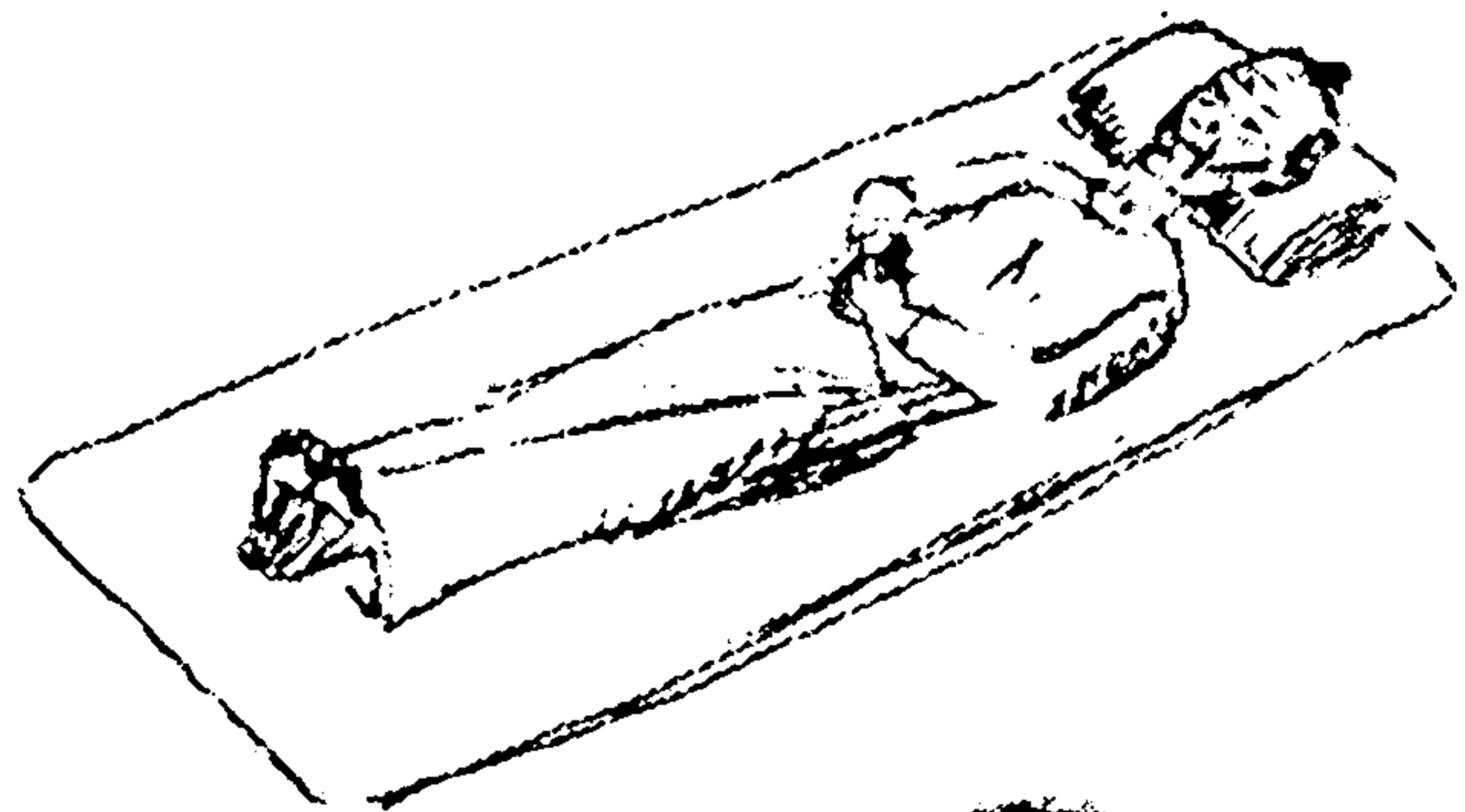
ကြားစိတ်အလုပ်လုပ်
သိထားမှတ်ထား သညာများ
ကြားတိုင်းထွက်သတ် ကိုယ့်ငယ်မှတ်
အာယတနခြောက်ခုဝ၌
ယမ်းကိုမီးခတ် ကူးလောင်တတ်၍
ငယ်ကမှတ်မှား ပညတ်များနှင့်
သညာမှတ်မှား အယူများကို
အာရုံပေါ်ခိုက် စိတ်ကိုလိုက်၍
ဖြူမဲစိတ်များ ပေါ်လာငြားက
အကြိုက်မကြိုက် မဖိလိုက်နှင့်
သင့်ရာအာရုံ အကြောင်းစုံ၍
ကောင်းဆိုးနှစ်တန် လောကဓံကို
ခံစားနေငြား အာရုံများမှ
စိတ်ကိုခွဲထုတ် ဉာဏ်အလုပ်ဖြင့်
အရှိန်လျော့တိုး သဘောမျိုးတို့
သိလိုက်တိုင်းသေ သဘောတွေမို့
အာရုံခြောက်ပါး သဘောတရားကို
တုံ့ပြန်စိတ်မလုပ် သဘောအလုပ်ဖြင့်
ဖြစ်ပေါ်တိုင်းကြည့် ဉာဏ်သတိ
ဝေဒနာတဏှာ တွဲပေါ်လာတိုင်း
အာရုံတွင်းမှာ စိတ်စေရာတို့
သိလိုက်လေတိုင်း ဆင်းရဲခိုင်းမို့
သူ့သဘောတရား အမှန်များကို
ဉာဏ်ဝယ်လင်းလင်း အမြင်ရှင်းဖို့
ဘာစိတ်ပေါ်ပေါ် သိပ်မပျော်နှင့်

ဘယ်လိုရှုံးရှုံး စိတ်မမုန်းနဲ့
 ဘယ်လိုပြပြ စိတ်မအနဲ့
 အချစ်အမုန်း ဘဝရှုံးမို့
 မရွံ့မလမ်း အလယ်လမ်းနှင့်
 ကိုယ်နှင့်မဆိုင် ဘေးထွက်ထိုင်သို့
 ချို-ချဉ်-ဖန်-ခါး သိသော်ငြားလည်း
 စိတ်တို့ဘာဝ အမှီရဖို့
 အကြောင်းစုံရာပေါင်းကြတာကို
 သဘောပေါက်ကာ နားလည်ပါရင်
 ပြုသူ-ခံသူ မရှိမူဘဲ
 ရပ်ကိုမှီမှု နာမ်ကပြု၍
 နာမ်အကြောင်းခံ ရပ်မှီပြန်သို့
 ရပ်နာမ်-ကြောင်းကျိုး ဤနှစ်မျိုးကို
 အကြောင်းစုံက ဖြစ်ပေါ် ပြပြီး
 အကြောင်းကုန်က ပျောက်ကွယ်ကြမို့
 ကောင်း-ဆိုးမရှိ ကြောင်းကျိုးသိကာ
 ဘယ်ချိန်ကြည့်ကြည့် ဘယ်နေရာကြည့်ကြည့်
 ဘာကိုသိသိ ဤဉာဏ်ရှိက
 လောကရဲ့ဒဏ် မပူပန်ဘဲ
 ဥပေက္ခာစိတ် ထောက်ပံ့ဟိတ်ကြောင့်
 စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒတို့
 နှိပ်စက်မရ ပျောက်ကွယ်ကြပြီး
 လောက-ဓမ္မ သဘာဝကို
 သဘောပိုင်ပိုင် ပေါက်စေနိုင်က
 ချမ်းသာအစစ် စိတ်၌ဖြစ်လိမ့်။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
လင်္ကာရေးဖွဲ့ပြီးချိန် ၁၂.၆.၂၀၁၁(တနင်္ဂနွေနေ့)နံနက်(၁၀:၂၅)နာရီ
နေ့ယောဂီများအတွက်နေ့ဆွမ်းမစားမီရေးဖွဲ့ခဲ့ပါသည်။

စုတိ ၊ ပဋိသန္ဓေ

ပညတ်ဟူသမျှ မြင်ကာမျှ
အထင်ကရမရှိ ပြီ။
တုံးခဲမှုဟန် ပုံသဏ္ဌာန်
အကြည့်ခံနေသည်။
မဟာဘုတ်လေးခု ပေါင်းကာပြု
အစုဖြစ်ပေါ်သည်။
အဆင်းတွေမှာသူ-ငါ မပါ
သဘောသာရှိလေသည်။
ပညတ်တပ်သွား စာစကား
ထင်ရှားမဟုတ်ပြီ။
မြင်တွေ့ထိငြား သဘောတရား
အမျိုးအစားကွဲလေသည်။
မဟာဘုတ်လေးပါး ဓာတ်တရား
ခွဲခြားပေါ်လာမည်။
ပေါ်သိ-ပေါ်သိ ရုပ်နာမ်သိ
ခုကြည့်မရှိပြီ။
မရှိ ပညတ် ရှိပရမတ်
ဆက်စပ်သိရမည်။
ပေါင်းစုသဏ္ဌာန် ပြိုကွဲရန်



ဖန်ဖန်သိရမည်။
 အရှိမမြဲ သဘောပဲ
 စွဲမြဲသိရမည်။
 သဘောသရုပ်ဟာ လောကုတ္တရာ
 မှန်စွာအကျိုးပြုရမည်။
 ကလလရေကြည် ဝမ်းရည်တည်
 အမည်မရှိ ပြီ။
 မဟာဘုတ်လေးပါး လွန်ကြီးထွား
 မွေးဖွားလာခဲ့ပြီ။
 ဖြူဖြူဝဝ သားလူလှ
 ပညတ်မောင်ဖြူမည်။
 ငယ်လွန်းသည့်သား သူ့ခေါ်ငြား
 သူကားမသိပြီ။
 မိ-ဖခေါ်သံ မောင်ဖြူညံ
 တုံ့ ပြန်မရှိပြီ။
 တစ်စတစ်စနားရည်ဝ
 ခေါ်မှန်းသိရပြီ။
 အမှန်တရားဉာဏ်ကစား
 သဘောတရားသိရမည်။
 ပညတ်ခေါ်သံ၊ တည်ညံ
 အမှန်မဟုတ်ပြီ။
 ခေါ်သူနှုတ်ဖျား၊ အသံများ
 နှုတ်ဖျားပညတ်မည်။
 အနုပုထု၊ ဉာဏ်စက္ခု
 ကန်းမှုမရောက်မီ
 နာမပညတ်၊ အမည်တပ်

ပါးစပ် ပညတ်မည်။
မည်သူခေါ်ခေါ်၊ အသံပေါ်
ငါနော်မဟုတ်ပြီ။
သဏ္ဌာန်၊ ပညတ်၊ သူ့လုပ်ရပ်
ပုံစံမှတ်တတ်သည်။
လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ကျား
သဏ္ဌာန်များ
ပုံမှားရိုက်တတ်သည်။
သညာ၊ ပုံစံ၊ သူ့မှတ်ဉာဏ်
ပညတ်ကျန်တတ်သည်။
လူနှင့်ဓာတ်ပုံ၊ ပညတ်ပုံ
အကုန်တူကြသည်။
ဘယ်ဟာစစ်မလဲ၊ ဉာဏ်နဲ့ခွဲ
တကယ်ပဲ မရှိ ပြီ။



ရှိတယ်ထင်ငြား၊ ဒုက္ခများမို့
စုတိ၊ ပဋိသန္ဓေ ကူးပြောင်းလေသို့
အခြားမရှိ၊ နားမရှိဘဲ၊ အာရုံပေါ်ငြား
ပညတ်များလည်း၊ နောက်ကွယ်မှာကြည့်
ဗလာအတိမို့ ၊ သဏ္ဌာန်၊ ဃန၊ အသံစ၍
ပညတ်မှန်သမျှ၊ ထင်ရှိ ကြလျှင်
လပြည့်၊ လကွယ် သမုတ်လွယ်လည်း
ထိုသည့် ပညတ်၊ မရှိတတ်သို့
နက်ဖန်၊ သဘက် ပညတ်ထွက်၍
နှုတ်မှပြောကြား ထိုစကားလည်း
ရှာ၍မရ၊ သဘာဝမို့
လွန်လေကာလ၊ တို့ဘဝတွင်

အမည်နာမ ရှိခဲ့ကြလို့
 လက်ရှိခဏ၊ ခုဘဝ၌
 လက်ရှိနာမည်၊ ပညတ်တွယ်ပြီး
 နောင်ဘဝသစ်၊ ထပ်၍ဖြစ်သော်
 နာမအသစ်၊ ခေါ်ဆိုလှစ်သို့
 ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၊ ဘဝမမြဲကို
 မရှိသည်ကို၊ ရှိသလိုနှင့်
 ပညတ်အမျိုးမျိုး၊ စာတမ်းထိုး၍
 မောင်ဖြူ၊ ဦးဖြူ၊ အဘိုးဖြူသို့
 ပြောင်းယူပညတ်၊ ဘယ်လိုတပ်လဲ
 စုတိ၊ ပဋိသန္ဓေ၊ ဖြစ်ပျက်တွေမို့
 ရုပ်၊ နာမ်၊ ပြောင်းသွား၊ ဖြစ်ပျက်များကို
 ဖြစ်ပျက်၊ ရုပ်-နာမ်၊ ရှိမကျန်၍
 မရှိ-ပညတ်၊ ရှိ-ပရမတ်ကို
 မရှိ - မမြဲ သဘောပဲဟု
 ဉာဏ်ထဲ ပုံပျောက်၊ သဘောရောက်။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
 ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
 လင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန်-၁၆-၆-၂၀၁၁ (ကြာသပတေးနေ့)
 ညနေ (၃:၃၀)မှ ည (၁၁:၀၀)နာရီ
 လင်္ကာရေးဖွဲ့ရာနေရာ - နှင်းဆီကုန်းအထူးကုဆေးခန်း၊
 (ရက်ချိန်းပြသော နေ့တွင်ရေးဖွဲ့ပါသည်)

ပစ္စုပ္ပန်စိတ်၏အကျိုး

- အကုသိုလ်ဟိတ် ဖြစ်ပေါ်စိတ်ကို
- ၁။ သတိတရား-လက်ကိုင်ထားပြီး အနာဂတ်
- ၂။ အကျိုးအပြစ်-ချင့်ချိန်စစ်၍
- ၃။ လွန်ကျူးမရှိ-ထိန်းကုန်ဘိသို့
- ၄။ ရှေ့ကြောင်း၊ နောက်ကြောင်း-အတွေးဟောင်းတို့
- ၅။ ပစ္စုပ္ပန်မှတ်-အတွေးရပ်၍ ဖြတ်လိုက်သောအခါ
ချမ်းသာပါလိမ့်။

ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစေတနာသင်္ခါရများ။
နှလုံးသွင်းလင်္ကာရေးဖွဲ့ချိန် -၉-၆-၂၀၁၀(ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)
နံနက်(၆:၄၅) နာရီ

ဝေနေယျအားလုံး-ပါရမီရှိသူအားလုံး

- ၁။ ဆင်းရဲခြင်းကို ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို ကိုယ်တိုင် သိမြင် ပွားများ
အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။
- ၂။ ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်းရဲ့ သမုဒယသစ္စာဖြစ်ကြောင်းတရားကို သိမြင်
ပယ်သတ်နိုင်ကြပါစေ။
- ၃။ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းရဲ့ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်
ကြပါစေ။
- ၄။ ဆင်းရဲ ငြိမ်းကြောင်း နည်းလမ်းဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂသစ္စာကို အကြိမ်ကြိမ်
ရင့်သန်သည်အထိ ပါရမီဖြည့်နိုင်ကြပါစေ။

သစ္စာလေးပါးဆေးနည်းများ အမေးအဖြေအခန်း

ခန္ဓာဉာဏ်ညှိ ဖြေဆိုကြည့်ဖို့။

ဤစာသားလေးတွေရဲ့ အမေး၊ အဖြေကို ဖတ်ရှုလိုက်တိုင်း ရုပ်နဲ့ စိတ်နဲ့၊ ပြောင်းလဲပြုပြင်ဖြစ်ပျက်မှုအပေါ်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်တဲ့ သစ္စာဉာဏ်လေး ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားကြပြီး တဒင်္ဂပြတ်သားတဲ့ အသိက ထာဝရဉာဏ်ရှင်းသွားအောင် တရားတွေအပေါ်မှာ သံသယ ပျောက်တဲ့အထိ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

နှလုံးသားမေတ္တာယောဂီများနှင့် သံသရာအမိအဖများ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်၊ ခန္ဓာနှင့်ဉာဏ်တိုက်လျက် စိစစ်၊ ဝေဖန်၊ ပိုင်းခြား၊ ဖြေဆို နိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး၊ အသိဉာဏ်ရင့်သန်လာကြစေရန် လိုရင်း၊ တိုရင်း၊ အမေး၊ အဖြေများကို မိမိဘဝ၌ဖြတ်သန်းခဲ့ရသည့်၊ တွေ့ ကြုံခဲ့ရသည့် ကိလေသာနှင့် သမာဓိပညာ၊ လွန်ဆွဲခဲ့ရ၍ အရှုံး၊ အနိုင် တရားများမှ ဖတ်သူများ အကျိုးရှိနိုင်မည့် တရားများကို၊ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများ၏ ကျေးဇူးတရားများကို အာရုံပြု၍ ဒေသနာနှင့် ညှိပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး ပြည့်စုံအောင်၊ ကြိုးစား၍ ရေးဖွဲ့ ပူဇော်အပ်ပါသည်။

မိမိသိလိုသော မေးခွန်းကို ရွေးချယ်ဖတ်ရှု၍ ထိထိမိမိ ကျင့်သုံးနိုင် ကြပါစေ။

မေး ။ ။ ဘာသာမျိုးစုံထဲက မျိုးရိုးစဉ်လာ နှစ်သက်ရာ တစ်မျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီး ယုံကြည်၊ ကိုးကွယ်၊ ဆည်းကပ်နေကြတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ?

ဖြေ ။ ။ ဆင်းရဲခြင်းက ငြိမ်းအေးချင်လို့ပေါ့။

မေး ။ ။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေရဲ့ ဆင်းရဲခြင်း လွတ်ငြိမ်းရာရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ?

ဖြေ ။ ။ သမုဒယမရှိတဲ့ ဒုက္ခ၊ ငြိမ်းရာကိုပေါ့။

မေး ။ ။ အယူဘာသာ၊ ဝါဒ အမျိုးမျိုးတွေ ဘာကြောင့် ပေါ်လာ တာလဲ?

ဖြေ ။ ။ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုတွေက စတင်ပြီး အားကိုးရှာရာက နေ အယူဘာသာဝါဒ အမျိုးမျိုးတွေ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ကြတာပါ။

မေး ။ ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ အယူဝါဒ လိုရင်းတိုရှင်းဟာ ဘာလဲ?

ဖြေ ။ ။ ကမ္မဝါဒနှင့် အနတ္တဝါဒပဲပေါ့။ သဘာဝရဲ့ သဘောတရား တွေကို သိအောင်ကြိုးစားကျင့်တဲ့ ဝါဒ၊ မကောင်းမှုဟူသမျှ မပြု လုပ်ခြင်း၊ ကောင်းမှုဟူသမျှ ပြည့်စုံစေခြင်း၊ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်အောင် ထားခြင်းတို့သည် ဘုရားရှင်အပေါင်းတို့၏ အဆုံးအမဝါဒတော်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရင် ဘာအကျိုးရမလဲ?

ဖြေ ။ ။ ပြန့်ကျဲနေတဲ့၊ ဖရိုဖရဲပြိုကွဲနေတဲ့၊ ပျံ့လွင့်နေတဲ့ စိတ်တွေ စုစည်း၊ တည်ငြိမ်၊ ကြည်လင်လာတဲ့ အကျိုးတရားနဲ့ ခန္ဓာငါးပါးဟာ အချိန်တိုင်း ပြုပြင်အစားထိုးနေတဲ့အကြောင်း၊ အကျိုး၊ သဘာဝတရား၊ မျှသာပဲလို့ ထိုးထွင်းသိမြင်လာပြီး၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါမဟုတ်၊ တကယ် ရှိနေတဲ့ အရှိတရားမဟုတ်၊ ပြုပြင် အစားထိုးမှုတွေနဲ့ ရှင်သန်၊ လှုပ်ရှား၊ ဖြစ်ပျက် အစဉ်များသာ ရှိလို့ ယခင်လို သမုဒယ အတွယ်မညီတော့ ဘဲ အစွန်း နှစ်ပါး ဖြစ်တဲ့ အကြိုက်၊ မကြိုက်၊ အချစ်၊ အမုန်း၊ စတဲ့ ဆင်းရဲခြင်းများက လွတ်မြောက်ချမ်းသာနေတဲ့ အကျိုးကို ရပါတယ်။

မေး ။ ။ ဝိပဿနာတရားကို ဘာကြောင့် အားထုတ်သင့်တာလဲ?

ဖြေ ။ ။ မိမိလောကနဲ့ တွဲစပ်လျက်ရှိတဲ့ သတ္တလောက၊ ဩကာသ လောက၊ သင်္ခါရလောက သုံးပါးရဲ့သဘာဝ သစ္စာတရားတွေကို အရှိ

ကို အရှို (ပရမတ်)၊ မရှိကိုမရှိ (ပညတ်) အမှန်အတိုင်း သဘောပေါက် သိမြင်လာနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လို့ ဝေဒနာပြင်းထန်လာလျှင် သမာဓိ မရတော့ဘူး။ ဘယ်လိုဆက်အား ထုတ်ရမလဲ?

ဖြေ ။ ။ အရှူတင်ပြီးတော့ အရှူဘက်ကို အာရုံတင်ပြီး အားထုတ် တတ်ရင် ဝေဒနာကျသွားတတ်ပါတယ်။ သမာဓိရအောင် ပြန်ထူထောင် ခိုင်းတာပါ။

မေး ။ ။ ဝေဒနာတက်လာတဲ့အချိန် လက္ခဏာ ဘာယ်လိုတင်ရမလဲ?

ဖြေ ။ ။ ဝေဒနာတက်လာတဲ့အချိန် သက်တောင့်သက်သာကနေ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ခန္ဓာငါးပါးကို ကြည့်ပါ။ ခဏငယ်တိုင်း ရုပ်ကဖောက်ပြန်တယ်။ နာမ်ခန္ဓာဆိုတဲ့ ဝေဒနာက ခံစားတယ်။ သညာက မှတ်တယ်။ ပူတယ်။ ပူတယ်။ အေးတယ်။ အေးတယ်။ ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်တယ်။ ပျက်တယ်။ ပျက်တယ်။ နာတယ်။ နာတယ်ပေါ့။ အဲဒီ သညာက္ခန္ဓာက မှတ်နေတဲ့ ဝေဒနာဟာ ပူနေ၊ အေးနေ၊ နာနေတာလား။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာက ပြုပြင် အစားထိုးနေတာ လားဆိုတာ အသိမမှားဘို့၊ သေသေချာချာ ကြည့်ရမယ်။

ဝေဒနာတွေတက်လာတာဟာ ပြုပြင်အစားထိုးမှုတွေနဲ့ တစ်ရှိန်ထိုး တက်လာတဲ့ သင်္ခါရလက်ချက်ကို ဉာဏ်နဲ့ မိအောင် ခြုံငုံပြီး ကြည့်နိုင် ရမယ်။ အားလုံးကို လိုက်သိ၊ သိနေတဲ့ ဝိညာဏက္ခန္ဓာကလည်း ယခင် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာနဲ့ ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ပြောင်းပြောင်းသွားတာ ပြုပြင်နေတဲ့ သဘာဝတရား၊ သင်္ခါရတွေနဲ့ မမြဲတဲ့ အနိစ္စတရားတွေပဲလို့ အကြည့် သန်ရင် အသိမှန်အောင် ကြည့်နိုင်ရမယ်။ အဲဒီမမြဲတဲ့ အနိစ္စခန္ဓာကြောင့် ဆင်းရဲတဲ့ ခန္ဓာပေါ်ပေါက်လာတာပဲ။ အဲဒါ ဒုက္ခခန္ဓာ၊ တားဆီးမရ ကိုယ့်အလို မလိုက်တာက အနတ္တလို့ ဆင်ခြင်လိုက်မိရင် ဝေဒနာပေါ် တုန်း ဒုက္ခပေါ်ပေါ်၊ သုခပေါ်ပေါ်၊ လက္ခဏာတင်ရှုလိုက်တဲ့ နည်းပါပဲ။

မေး ။ ။ လူဆင်းရဲပေမယ့် စိတ်မဆင်းရဲတာ၊ လူသာနာပြီး စိတ်မနာတာ၊ လောကမှာ တကယ်ရှိနိုင်ပါ့မလား? လူတိုင်း၊ လူတိုင်း၊ လူနာရင် စိတ်နာတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲနေရင်လည်း ရုပ်ကြီး ညှိုးကျသွားပြီး ကျန်းမာရေးပါ ချို့ယွင်းလာတတ် ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ယုံကြည်လက်ခံနိုင်အောင် ရှင်းပြပေးပါ။

ဖြေ ။ ။ ပထမဦးဆုံး လောကနဲ့ယှဉ်ပြီး လူတိုင်းမြင်တွေ့နေတဲ့ သာဓကနဲ့ ပြောပြရရင်၊ နွေခေါင်ခေါင်၊ အဝေးပြေး လမ်းမတွေမှာ ကျောက်သယ်၊ ကတ္တရာလမ်းခင်းနေတဲ့ လူတွေ ပူလောင်ပြီး ရုပ်တွေ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေတယ်။ နေပူထဲမှာ လူဝဝနှစ်ယောက်ကို တင်ပြီး ကုန်းတက်ကို ချွေးဒီးဒီး ကျအောင် ဆင်းပြီးတွန်းတက်နေရတဲ့၊ ရုပ်ဆင်းရဲနေတဲ့ ဆိုက်ကားသမားလေးတို့ဟာ သီချင်း တကြော်ကြော်နဲ့ ပျော်ရွှင်စွာ အလုပ်လုပ်နေကြတာ တွေ့ရတယ်။ အဲဒါကျရာ ဘဝမှာ တွယ်တာ၊ ကျေနပ်၊ စွဲလမ်းနေတဲ့ ဘဝ (နိကန္တိ) (သို့) (နိဂ္ဂဏ္ဌိ)ပဲပေါ့။

အဲဒီလို လူဆင်းရဲပေမယ့် စိတ်မဆင်းရဲတဲ့ ဘဝကတစ်မျိုး၊ ပုထုဇဉ်တွေထဲမှာ အန္တဗာလ ပုထုဇဉ်၊ အန္တပုထုဇဉ်၊ ကလျာဏ ပုထုဇဉ်၊ တဖြည်းဖြည်း အသိပြောင်းပြောင်းလာခဲ့ရင် ကမ္မဘဝကို ယုံကြည်သူများ ဖြစ်လာပြီး၊ အကောင်း၊ အဆိုး၊ လောကဓံ ကြုံလာတိုင်း၊ ပြောဆိုရိုက်နှက်ညှဉ်းပမ်းမှုတွေ ခံရလာတိုင်း၊ ကံ ကံ၏အကျိုးတရားတွေဖြစ်လို့ မိမိပြုခဲ့လို ပြန်ခံရတာပါလားလို့ နှလုံးသွင်းပြီး လူသာနာပြီး စိတ်မနာတာကတစ်မျိုး၊ နောက်တစ်မျိုးက ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ တရားအားထုတ်တော့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါတွေဆိုတာ အမှန်တော့ အသိ၊ အမြင်၊ အမှတ်များနေခဲ့ကြတာပဲ။

အမှန်တကယ်ရှိတာက စိတ်နဲ့ ရုပ်ပဲ။ အကြောင်း၊ အကျိုး၊ အကောင်း၊ အဆိုး၊ အဖြစ်အပျက်မျှသာပဲ၊ မရှိတာတွေမို့၊ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတာတွေမို့၊ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ သိတိုင်း၊

ဖြစ်ပျက်သာရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်မရှိတာမို့၊ ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲတာ၊ ငါဆင်းရဲတာ မဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ် ဆင်းရဲတာမဟုတ်။ သတ္တဝါ ဆင်းရဲတာမဟုတ်၊ မရှိတာကို အရှိလုပ်နေတဲ့ဘဝကို အသိဉာဏ်နဲ့ ဖြုတ်ပြီး ဆင်းရဲခြင်းရဲ့ လွတ်ကင်းတဲ့ အာရုံကိုပဲ ယူတတ်တဲ့ အယူမျိုးက အမြတ်ဆုံး အယူပေါ့။ ယခုနောက်ဆုံး အယူကတော့ လူသာနာတယ်ဆိုတဲ့ မေးခွန်းမှာ လူမရှိတဲ့စိတ် ဖြစ်နေလို့၊ ဆင်းရဲက လွတ်တယ်။ စိတ်နာတယ်ဆိုတဲ့ မေးခွန်း ကျတော့၊ စိတ်မရှိသောလူ ဖြစ်နေပြန်တော့ ဆင်းရဲမှုက လွတ်ပြန်ရော။ ဒါကြောင့် ရုပ်ဆင်းရဲပေမယ့် စိတ်မဆင်းရဲတဲ့ အဝိဇ္ဇာနဲ့ ပျော်တဲ့လူရယ်၊ ကံနဲ့ ပျော်တဲ့လူရယ်၊ ဉာဏ်နဲ့ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာ ပျော်ရွှင်တဲ့သူရယ်၊ မိမိတို့ ဘယ်အထဲမှာ ပါဝင်နေသလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပြီး ဖြေကြည့်လိုက်ကြပါစို့နော်။

မေး ။ ။ တွေးစိတ်တွေများလာရင် ဘယ်လိုရှုရမလဲ?

ဖြေ ။ ။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့သူတိုင်းကို ရုပ်က တဏှာနဲ့ မပြုပြင်ပေးရင် နာပြီးတော့ နှောင့်ယှက်တယ်။ နာမ်တရားက စိတ်ကူးယဉ် ကမ္ဘာလေးထဲက မထွက်နိုင်ဘဲ၊ တွေးချင် ရာတွေ၊ ပေါ်ချင်ရာ ပေါ်လာတတ်ကြတယ်။ သတိဝင်လာတဲ့အခါ အဲဒီတွေးစိတ်ချုပ် ပျောက်သွားတာကို သိပေး ရမယ်။ တွေးလိုက်၊ သတိဝင်လိုက်၊ ခဏခဏ သတိကပ်ပေးရင် တွေးစိတ်ဆိုတာ မြဲတဲ့တရားမဟုတ်ဘူး။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ပေါ်ရာကို ရှုရတာမို့ သူပေါ်လာရင် သူ့ကို သတိကပ်ပြီး ပေါ်လာတိုင်း၊ ပေါ်လာတိုင်း သူပျက် ပျက်ပြီး၊ ပျောက်ပျောက်သွားတာကို၊ ပေါ်တိုင်းရှုပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် အနှောင့်အယှက်တရားကြီးက အရှုခံ တရားကြီးဖြစ်သွား ပါတော့တယ်။ ရှုတဲ့ဘက်က နိုင်နင်းသွားရင်၊ သူ မပေါ်လာတော့ဘူး။ သတိကောင်းကောင်း ရသွားပြီ။ ဒါကြောင့် တွေးစိတ်ပေါ်လာရင် ဘာမှ၊ မတုံ့ပြန်ပါနဲ့။ သတိ၊ ဝီရိယနဲ့ စောင့်ကြည့်ပြီး ပေါ်ရာအတွေးတွေကို အရှုခံအဖြစ် အရှုဉာဏ်နဲ့ ရှုပစ်လိုက်ပါ။

မေး ။ ။ တရားထိုင်ပြီး မကြာခင်ငိုက်လာရင် ဘယ်လိုရှုရမလဲ?
ဒါကြောင့် တရားထိုင်ချင်စိတ် လုံးဝမရှိတော့ဘူး။ သက်တောင့် သက်
သာနဲ့ စနစ်တကျ တရားအားထုတ်တဲ့ နည်း လေးရှိရင် ပြောပြပေးပါ?
ဖြေ ။ ။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် တရားအပေါ်မှာ ယုံကြည်သဒ္ဓါ
တရားရှိလာအောင် တရားအကျိုးကို ခံစားနေရတဲ့ အရိယာ အနွယ်ဝင်
သူတော်စင်၊ သူတော်ကောင်းများနဲ့ များများပေါင်းသင်း၊ ဆက်ဆံ
ပေးပါ။ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အဆုံး အမကို ခံယူပြီး စတင်တရား
အားထုတ်တဲ့အခါ အဓိဋ္ဌာန်တင်ပါ။ ငါးမိနစ်တိတိ၊ မိမိနှစ်သက်သည့်
ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တာ၊ ဓမ္မာထဲက သင့်တော်တဲ့နည်းတစ်ခုနဲ့ စတင်
အားထုတ်ပါ။ ငါးမိနစ်အတွင်း၊ ငိုက်ခြင်း၊ တွေးခြင်း မရှိအောင်၊ သတိ
ကြီးစွာ ထားပြီး ပွားများ အားထုတ်ပါ။ ချမ်းသာ အစစ် တရားဆိုတာ
တကယ်ရှိတယ်။ ကြားပဲ ကြားဖူးပြီး မခံစားဘူးရင် လူဖြစ်ရကျိုး
မနပ်ဘူး။ ဒါကြောင့်တရားအပေါ်မှာ ကြည်ကြည်ညိုညို၊ လေးလေး
စားစား၊ သဒ္ဓါတရားအပြည့်နဲ့ အဓိဋ္ဌာန်တင်တင်သွားပြီး ငါးမိနစ်ရပြီး
သွားရင်၊ ဆယ်မိနစ်၊ ငိုက်ရင်ပြန်စ၊ တစ်စ တစ်စ လေ့ကျင့်သွားရင်
နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ အနှောင့်အယှက် ကင်းကင်းနဲ့ ကိလေသာတွေကို
ရှင်းလင်းပြီး အားထုတ် နိုင်သွားမှာပါ။

မေး ။ ။ ပြင်ပက အသံတွေ ကြားနေရရင် တရားရှုလို့မရဘူး။
ဘယ်လို ရှုရမလဲ?

ဖြေ ။ ။ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ သိတိုင်း
ဖြစ်တာတွေကို အာရုံမှာ နှလုံးသွင်းပြီး သိနေလို့ ရှိတယ်လို့ ထင်နေ
တာပါ။ လူမှန်း သိတတ်ကာစကတည်းက ကြား တာတွေ မှန်သမျှဟာ၊
ရှုမိတဲ့အနံ့တွေ မှန်သမျှဟာ၊ ပြော မိတဲ့စကားတွေ မှန်သမျှဟာ အခု
ပစ္စုပ္ပန်အထိ ဘာများပါလာလို့လည်း၊ အားလုံးဖြစ်ခဲ့သမျှ၊ ပျက်ခဲ့ကြတာ
ချည်းပဲ မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် အသံတွေ ကြားတိုင်း၊ တစ်လုံးကြား၊

တစ်လုံး ပျက်တာပဲ။ တောက်လျှောက် ကြားရင် တောက်လျှောက် ပျက်နေတာပဲ မဟုတ်လား၊ ကြားတဲ့ စိတ်ကလေးကို အကဲခတ်ပြီး၊ အပျက်ဘက်ကို အာရုံလှည့်ပြီး ဘာပဲပေါ်ပေါ်၊ ဘာပဲကြားကြား၊ ကြားရင်းနဲ့ ပျက်နေကြတဲ့ ဘဝကို သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်ရင်၊ အသံလည်း ပျက်တယ်။ ကြားတဲ့စိတ်လည်း ပျက်တယ်။ ကြားနေတဲ့ အချိန်တွေလည်း ခဏငယ် သုံးချက်နဲ့ ပျက်တယ်။ ရုပ်တရားတွေလည်း သေတဲ့ဘက်ကို ယိုင်ပြီး နီးသွားလို့၊ ပျက်ကုန်ကြပြီ။ ဒါကြောင့် ကြားစိတ်ကို၊ သူပျောက် သွားရင်တောင် သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ကြည့်ရင် နားထဲမှာ စိစိ၊ စိစိနဲ့ အသံသေးသေးလေးတွေ ရှိနေ သေးတယ်။ သေသေချာချာ ညွှတ်ကြည့်ကြ၊ ဆက်ရှုသွားလို့ ရတယ်နော်။

မေး ။ ။ တရားထိုင်တိုင်း ကိလေသာရုပ်တွေ၊ စိတ်တွေပေါ်လာတယ်၊ ဘယ်လိုလမ်းမှန်အောင် ရှုရမလဲ?

ဖြေ ။ ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လို့ ကိလေသာရုပ်တွေ ပေါ်လာရင် အသုဘအလောင်းအဖြစ် အာရုံတင်ရှုပေးပါ။ အဲဒီပေါ်လာတဲ့ ရုပ်တွေရဲ့ တင့်တယ်ခြင်း၊ လှပခြင်း၊ စိုပြေ ခြင်းဆိုတာတွေကို အဟုတ်ရှိ၊ တကယ်ရှိလို့ မှတ်သိလိုက်တာနဲ့၊ စိတ်တွေ ပရမ်းပတာခါရမ်း ထွက်သွားပြီး၊ လွတ်ထွက်သွားလိမ့်မယ်။ မကျေမနပ်လည်း မဖြစ်နဲ့၊ ကျေနပ် တာလည်း မဖြစ်နဲ့။ ဦးစွာ မိမိစိတ်ကိုကြည့်၊ အာရုံကိုကြည့်၊ အာရုံထဲမှာ၊ စိတ်ထဲမှာ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အဆင်း သဏ္ဌာန်လှလှတွေ၊ ကာမဂုဏ်ကြွအောင်၊ အဝတ်မဲ့၊ အဝတ်ရှိ ပေါ်လာတိုင်း၊ အဲဒီ အဆင်းရုပ်တွေရဲ့ သဏ္ဌာန် အပေါ်မှာ စွဲလန်းစရာ၊ ဘာရှိသလဲလို့ သုံးသပ်ရမယ်။ ဥပမာ-ဆံပင်လေးကလှလိုက်တာလို့ စိတ်မှာ ထင်ရင်၊ ဗောက်နဲ့ သန်းတွေကို တွေးကြည့်လိုက်ပါ။ မျက်လုံးလေးက လှလိုက်တာလို့ စွဲလမ်းရင် မျက်ချေးလေးကို အာရုံညွှတ်ပေးပါ။ နှာတံလေးက ချွန်ပြီးတော့ စွဲလမ်းစရာလို့ ထင်ပြန်ရင်လည်း နှပ်ချေးလေးကို အာရုံညွှတ်ပေးပါ။ သွားလေးတွေက ပုလဲလုံးလေးတွေလိုစိန်တယ်လို့

ထင်လာ ပြန်ရင် သွားချေးကို အာရုံညတ်ပေးပါ။ သမင်မျက်လုံး၊ ပုလဲသွားတွေ၊ ရုပ်တွေကို အထင်ရှိပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိလေသာစိတ်တွေ၊ တရားအားမထုတ်နိုင်အောင် နှောင့်ယှက်လာတဲ့ ရုပ်စွဲလမ်းမှု တရားတွေကို ပညတ်ရုပ်နဲ့ ပြန်ပြီးတော့၊ တိုက်ထုတ်လိုက်တဲ့အခါ၊ ကိလေသာ ခေါင်းပါးသွားပြီး၊ ဖြစ်ပေါ်နှောင့်ယှက်လာတဲ့ ကိလေသာ စိတ်တွေ၊ ကိလေသာရုပ်တွေ ပျောက်ကွယ်သွားမှာပါ။

သေသေချာချာ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပေးသင့်တယ်။ ပြီးတော့မှ ရုပ်အလောင်းအဖြစ်၊ အာရုံမှာတင်ပြီး၊ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပုပ်၊ ပွ၊ ဖော၊ ယောင်၊ လောက်တက်၊ ပြိုကျ၊ ပျက်စီး၊ ပြတ်ထွက်၊ ပျက်ထွက်၊ တင့်တယ်တာတွေမှန်သမျှ မမြဲတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနှစ်မရှိတဲ့ အနတ္တ အထိ ဆက်လက်ရှုပေးကြပါ။ ဒီနေရာမှာ အစပိုင်းမှာ ပညတ်တွေ သုံးထားပေးတယ်နော်။ မြင်နေတာက ရုပ်ဆိုရင်၊ အဲဒီရုပ်နောက်ကို မလိုက်နဲ့၊ ရုပ်နောက်ကိုလိုက်တာ စိတ်နော်၊ လှပတဲ့ရုပ်ပေါ်လာရင် အဲဒီရုပ်နောက် လိုက်တဲ့အတွက် သမုဒယ တဏှာဘက်ကို ရောက်ပြီး၊ ဒုက္ခကိုလက်ကမ်းတယ်၊ အပုပ်၊ အပွကို ရှုပြန်တော့၊ အဲဒီရုပ်နောက်ကို စိတ်လိုက်ပြန်ရင်လည်း၊ နှစ်သက်စရာမရှိလို့၊ ရွံရှာကြောက်ရွံ့ပြီး၊ ဒေါသကို လက်ကမ်းတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်နောက်ကို မပါဘဲ၊ ရုပ်တွေ ပြောင်းပြောင်းသွားတာဟာ၊ မမြဲတာပါလားလို့ မိမိမြင်နေတဲ့ မမြဲခြင်း တရားတွေဟာ ဒုက္ခရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းတွေပါလား၊ ဒါကြောင့် ဘာအနှစ် သာရမှမရှိ၊ မိမိအလိုကို လုံးဝမလိုက်တဲ့ အနတ္တတရားပဲလို့၊ သိသိ ပေးကြရမှာပါ။

မေး။ ။ အာနာပါနဲ့ စတင်ပြီး လူတိုင်းနဲ့ အနီးစပ်ဆုံးအားထုတ်နိုင် မယ့် လွယ်ကူရှင်းလင်းပြတ်သားသော၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားမျိုး အနိစ္စ လက္ခဏာတရားနဲ့ အမုန်းဉာဏ် ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုး ရှုချင်ပါတယ်၊ ဖော်ပြပေးပါ။

ဖြေ ။ ။ မိမိဉာဏ်နဲ့ မိ(မိ)သလောက်၊ အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားပြီး ဖော်ပြပေးပါ့မယ်။ ရှေးဦးစွာဝင်လေလေး စတင်ဖြစ်တည်လာပုံကို တောက်လျှောက် အကဲခတ်ပြီး၊ ကြည့်ပေးပါ။ မိမိက အပြောသမား ဆိုရင် ယောဂီက အလုပ်သမား ဖြစ်ရတော့မယ်နော်။ အမုန်းဉာဏ်လို့ ဆိုထားတဲ့အတွက်၊ အမုန်းစကား၊ အမုန်းရုပ်မဟုတ်ဘူး။ အမုန်းဉာဏ် ပေါ်အောင် အလုပ်က သက်သေပြမှာလေ၊ ဝင်လေစဝင်လာတဲ့ ဝင်စ၊ ဖြစ်စ၊ ဥပါဒ်လို့ ခေါ်တဲ့ အစွန်းလေးကို ကြည့်ထား၊ အစွန်းလေးကစပြီး တောက်လျှောက်လိုက် ကြည့်သွား၊ လုံးဝအာရုံကို မလွတ်ပါစေနဲ့၊ မဖြစ်သေးတဲ့ကာလ ခဏလေးရယ်၊ ခဏအတွင်းမှာဖြစ်စ၊ ကာလ ကလေးရယ်၊ တောက်လျှောက်ကြီး၊ ဖြစ်ဖြစ်သွားတဲ့ဝင်လေ လမ်း ကြောင်းကြီးကို သေသေချာချာကြည့်ရင် အဲဒီ ဖြစ်တည်မှုတွေဟာ ကြာကြာကြည့်လို့ ဉာဏ်အားကောင်းလာရင် ပျက်စီး၊ ရွှေ့လျား၊ ပြု ပြင်ခြင်းတွေလို့ မြင်လာတယ်။ အဲဒီဖြစ်နေတဲ့ အဖြစ်ကလေးကို မြင် အောင်စကြည့်၊ ဝင်လေရဲ့ ပြုပြင်မှု အဖြစ်ကလေးတွေဟာ သေသေ ချာချာ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ကြိုက်တဲ့ပုံစံအနေအထားမျိုးနဲ့ ထိုင်ကြည့်ပေးပါ။

သွားသွားလာလာဆိုရင် အာရုံများမှာစိုးလို့၊ မဖြစ်သေးတဲ့ အစလေး ကနေ ဖြစ်စလေးကိုသိတယ်။ သူစဝင်လာတယ်။ အဲဒီဝင်မှု၊ ထွက်မှုကို ပိုင်ပိုင်ကြီး ကြည့်လို့သိလာတာကတော့ ဖြစ်တဲ့နေရာလေးမှာတင်၊ ပျက်ပျက်ကုန်ကြပြီး၊ နောက်ဆုံးဝင်လေလုံးဝရပ်၊ ပြတ်သွားတဲ့ ဘင် စွန်းလေးကို ရောက်တယ်။ ဒါပျက်စွန်းလေး၊ ဖြစ်စအစွန်းလေးရယ်၊ အသက်ပြန် မရှုခင် ဝင်လေရပ်သွားတဲ့ ဘင်စွန်းလေးရယ်၊ အလယ်က ခဏငယ်ကာလ သက်တမ်းလေးရယ်၊ အဲဒါယောဂီရဲ့ အသက်ပဲ။ သံဝေဂဉာဏ်အတွက် ပညတ်တင်ပြီးပြောရတာ။ ဝင်လေ၊ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ ဖြစ်၊ တည်၊ လှုပ်ရှား၊ ရွှေ့လျား၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲ၊ ချုပ်ဆုံး၊ ရပ်သွားတဲ့အထိ၊ အဲဒီအဆင့်ဆင့်ကို ဉာဏ်အားနဲ့ ကြည့်

သိနိုင်အောင်ကြိုးစားရမယ်။ ဝင်သက်ဆိုတဲ့ ဓာတ်သက်ကလေး၊ မိမိ သဏ္ဌာန်မှာ၊ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တာ၊ အဲဒီ ဖြစ်ပေါ်မှုဟာ တစ်ကြိမ် တည်းမက အကြိမ်ကြိမ်၊ အဖန်ဖန်ဖြစ်ပြီး၊ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ ပျက်နေကြတယ်။ မနားဘူး။ ဒါကို အသက်လို့ ခေါ်နေကြတယ်။ အောင့်ထားလို့လည်းမရ၊ သူ့သဘောနှင့်သူ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပဲ၊ ဝင်လေ လေး ရပ်သွားတော့ ထွက်လေရဲ့အစလေး ပေါ်လာပြန်တယ်။ သူလည်း ဒီဘက် အစွန်းလေးကနေ ဟိုဘက်အစွန်းကို ပြေးလွှားပြီး၊ ဘင်စွန်း မှာ ရပ်ပြန်တယ်။ လက်စသတ်တော့ အသက်ဆိုတာ အပျက်တွေကို ပြောနေတာပါလား။ ဘယ်လို ပျက်ကြသလဲ၊ အနားမရှိ၊ အအားမရှိ ပျက်ကြတယ်။

ဒီလိုနဲ့ပဲ ဝင်လေ၊ ထွက်လေဟာ ဖုတ်လိုက်၊ ဖုတ်လိုက်နဲ့ အသက်ဆက်နေ ကြပြန်တယ်။ ဆိုလိုတာက ဝင်လေ၊ ထွက်လေရဲ့ တစ်ချက်မှမနားတဲ့ မမြဲခြင်းကို ကြည့်ခိုင်းတာ။ တောက်လျှောက် လိုက်ကြည့်၊ တောက်လျှောက်ပျက်တယ်။ သူတို့ ရပ်ရင်သေမှာ၊ ကံက ရှိနေသေးတော့ ကံသတ္တိတွေနဲ့ လည်ပတ်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်ကြီးပေါ့။ ဒါဆိုရင် ဝင်လေ၊ ထွက်လေက ဖြစ်ပျက်ကြီးပေါ့၊ ဒီဖြစ်ပျက် အနိစ္စ ကြီးဟာ ခန္ဓာရဲ့ ဆင်းရဲ ခြင်းပါပဲ။ ဘာအနှစ်သာရမှ မရှိတဲ့အတွက်၊ အဲဒီအနိစ္စကိုသာ တွင်တွင် မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် အဆင့်ဆင့် ဉာဏ် တွေ ပေါ်လာမှာပါလို့ ပြောပြချင်ပါတယ်။ ကျန်တာကတော့ ယောဂီ တို့ရဲ့ ကျင့်စဉ်အပိုင်းပေါ့။ တောက်လျှောက်ကြည့်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ကြည့် တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ အရှုခံ ဝါယော ရပ်ဓာတ်တွေ၊ ကြည့်လိုက်တိုင်း မရှိတာကို ပြောတာ၊ သန္တတိ အစဉ်တန်းကြီးကို လိုက်ကြည့်နေရင် မှားတယ်။ ဒါကြောင့် လိုရင်းအကျဆုံးက ဖြစ်တည်၊ လှုပ်ရှား၊ ရွေ့လျား၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲ၊ ချုပ်ဆုံး၊ ရပ်သွားစတဲ့ အနိစ္စတရားတွေကို ဉာဏ် အား သွက်သွက်၊ ခပ်ထက်ထက်၊ ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ထင်ထင်

ရှားရှား၊ ကြည့်သိနိုင်ရင်၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ပျောက်တယ်။ လိုရင်းဘက်ကို ရောက်လာကြလိမ့်မယ်။ ဒိဋ္ဌိပြုတ်ရင် သမုဒယတဏှာ မလာနိုင်တော့လို့၊ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ တဏှာကို အနိုင်ရရှိပါတယ်။ ရှုမှတ်၊ ပွားများ၊ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

မေး ။ ။ သမထ၊ သမာဓိဈာန်ချမ်းသာနဲ့ ဝိပဿနာချမ်းသာ ဘယ်လို ကွာပါ သလဲ?

ဖြေ ။ ။ သမာဓိ၊ သမထဈာန်ချမ်းသာက အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စိုက်မြုပ်ဝင် နေတဲ့အခါမှာ ချမ်းသာတာ။ အဲဒီအာရုံက စိတ်ကို ခွချလိုက်ရင် စားဝတ် နေရေး၊ သောကတွေ ဝင်လာပြီး၊ ပူလောင်မြဲပါ။ တဒင်္ဂ၊ ဝိက္ခမ္ဘန အားဖြင့် နိဝရဏတရားတို့ကို မဟဂ္ဂုတ်ကုသိုလ်နဲ့ ဈာန်သိရှိနေသမျှလေးတော့ ပယ်ထုတ်နိုင်တယ်ပေါ့။ ဈာန်က ပယ်ခွာလိုက်တိုင်း၊ ကိလေသာနယ်ထဲ၊ မျောနေဆဲပေါ့၊ ဝိပဿနာအသိ ပြောင်းသွားရင်၊ ပြောင်းတဲ့ အသိဉာဏ်ပေါ် မူတည်ပြီး၊ အဲဒီရတဲ့ အသိဉာဏ်ကို နိမ့်ကျသွားမှာစိုးလို့ ပြုပြင်နေစရာ မလိုပါဘူး။ နှလုံးသွင်းတိုင်း မြဲနေပြီး၊ ကမ္မဝါဒနဲ့ အနတ္တဝါဒ အသိကြောင့် သူ့ချမ်းသာကမြဲတယ်။ တရားသိတဲ့ ဉာဏ်အလိုက် ချမ်းသာမှုတွေ လျော့ကျ သွားတယ် ဆိုတာမရှိပါဘူး။ မပြုပြင်ရဘူး။ တိုးလို့သာ ဉာဏ်ရင့်ပြီး ချမ်းသာလာဖို့ပဲ ရှိတယ်။ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းမှန်က တရား အသိ ပြောင်းသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဆိုရင်၊ လောကဓံတရား တွေ့ကြုံလာတိုင်း စိတ်ကြည်လင်တယ်။ တည်ကြည်တယ်။ မရှိတဲ့တရားတွေကို လျစ်လျူရှုနိုင်ပြီး အရှိတရားပေါ်ကို သာအာရုံပြုထားလို့ ဥပမာ- ‘နိဗ္ဗာန်ကို တစ်ကြိမ် မျက်မှောက်ပြုထားတဲ့ သူဆိုရင် သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ ကိလေသာတွေကို သမုဇ္ဈေဒနဲ့ အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ထားပြီးဖြစ်လို့ ပယ်ပြီးသား ကိလေသာ ပြန်ပေါ်လာရိုး၊ ထုံးစံမရှိ’ ဒါကြောင့်သူ့ချမ်းသာက ခိုင်မြဲတယ်။ ‘သမထဈာန်ချမ်းသာက ကိလေသာ ကာမဂုဏ် အာရုံငါးပါးနဲ့တွေ့ရင် ပြုတ်ကျ

တတ်တယ်’ မခိုင်မြဲဘူး။ ချမ်းသာ အစစ်ကို ရရောက်နိုင်ကြပါစေ။
မေး ။ ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဝါဒဟာဘာဝါဒလဲ? မည်သူမဆိုကျင့်သုံး
အားထုတ်၍ ရနိုင်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ ကမ္မဝါဒနဲ့ အနတ္တဝါဒပေါ့။ ဒါပေမယ့် အောက်ဆီဂျင်လို၊
ရေလို၊ လျှပ်စစ်မီးလို သတ္တဝါအားလုံးချမ်းသာဖို့တရားကို နိဗ္ဗာန်တာပါ။
သုံးစွဲသူ တွေကလေထု၊ ရေထု၊ ညစ်ညမ်းအောင် မလုပ်မိဖို့ပဲ လိုပါ
တယ်။ သာသနာတော် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်၊ တည်တံ့အောင်
လုပ်နိုင်ကြပါစေ။

မေး ။ ။ ကံဆိုတာဟာ ဘာကို ပြောတာလဲ?

ဖြေ ။ ။ ကံဆိုတာတက်ကြွ၊ ထက်သန်တဲ့စိတ်သဘော၊ စေတနာ
ပါရင် ကံမြောက်ပါတယ်။ ပုံမှန်လမ်းလျှောက်၊ ရေသောက်၊ လေရှု
စသည်တို့မှာ တက်ကြွ၊ ထက်သန်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားမပါလို့ ကံအရာ
မမြောက်ပါဘူး။ ကောင်းဆိုး၊ ထင်ရှားတဲ့ အကျိုးကို မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်
ဘူးပေါ့။ ဘာမဆိုတက်ကြွ၊ ထက်သန်တဲ့ ဓာတ်သဘော စေတနာပါ
လာရင် အဲဒီစေတနာဟာ ကံမြောက်ပါတယ်။ ဥပမာ- ဆရာဝန်တစ်
ယောက်က လူနာတစ်ဦးကို ရောဂါပျောက်စေချင်လို့ ဝမ်းဗိုက်ကို ဓားနဲ့
ခွဲပြီးကုတယ်။ လူနာသေသွားတယ်။ လူဆိုးတစ်ဦးကလည်း လူတစ်ဦး
ကို သေစေလိုတဲ့ စေတနာ၊ ဆန္ဒနဲ့ ဓားနဲ့ ဗိုက်ကို ထိုးခွဲပြီး သတ်လိုက်
တယ်။ အဲဒီ နှစ်ခုမှာ ဓားနဲ့ ဗိုက်ကို ထိုးခွဲတာချင်းတူပေမယ့် သေစေ
လိုတဲ့ စေတနာပါတဲ့ လူဆိုးဟာ အကုသိုလ်ကံမြောက်တယ်။ အဲဒါ
ကံသတ္တိရဲ့ သဘောတရားပဲ၊ စေတနာဟာ ကံပဲပေါ့။

မေး ။ ။ ပညတ်ဆိုတာဘာလဲ?

ဖြေ ။ ။ ပညတ်ဆိုတာ အသံထွက်သာရှိပြီး တကယ်မရှိတာတွေကို
ပညတ်ခေါ်တယ်။ နာမပညတ်၊ ကာလပညတ်၊ ဒီပါပညတ်၊ ဃန
ပညတ်၊ သမူဟပညတ်၊ အဲဒီပညတ်တွေ အားလုံးဟာ ပရမတ်တွေကို

မမြင်အောင် ကာထားတဲ့ အရာကြီးပါပဲ။ ပညတ်ကို အလွယ်ကူဆုံး၊ အရှင်းလင်းဆုံး ပြောရမယ်ဆိုရင်၊ ကောင်းကင်ပန်းဆိုတဲ့ ပညတ်စကား လုံးလေးဟာ ပညတ်တင်လိုသာ စကားအဖြစ်၊ အသံအဖြစ် ပေါ်လာခဲ့ရတာပါ။ ဒါပေမယ့် ကောင်းကင်မှာ ပန်းမပွင့်နိုင်လို့ ပညတ်သာရှိတကယ်မရှိတဲ့ သဘောတရား သက်သက်ပါ။ အသံထွက်ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကို ရှာလို့မရနိုင်ဘူး။ အဲဒါ ပညတ်တရားတွေ၊ တရားအားထုတ်လိုက်ရင်တော့ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်အဖြစ် ဆိုက်ရောက်သွားကြမှာပါ။

မေး ။ ။ ပရမတ်တရားဆိုတာဘာလဲ?

ဖြေ ။ ။ ပရမတ်တရားလေးပါးဆိုတဲ့စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားခဲ့ပါတယ်။ အခုဖတ်ရှုသူ ကိုယ်တိုင် သိစိတ်ရှိ၊ မရှိ၊ ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ဒါတကယ်ရှိနေတဲ့ တရားမဟုတ်ဘူးလား။ ဒါပေမယ့် အကောင်အထည်၊ အမှုန်အမွှား၊ အရည်အဖတ် ပြစရာမရှိဘူး။ တကယ်တော့ ရှိနေတယ်။ နေရာဌာနလည်း ညွှန်ပြစရာမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပရမတ်ကို ဒီအတိုင်း သိချင်တာထက် ဉာဏ်နဲ့ကြိုးစားပြီး ကိုယ်တိုင်ပွားများကြည့်မှ သိမြင်လာရတာမို့၊ စိတ်တစ်ခုလောက်ကိုပဲ သေသေချာချာ ဝေဖန် ဆန်းစစ်ပြီး တကယ်ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် မျက်စိနဲ့ရှာလို့မရဘူး။ အဲဒီစိတ်၊ စေတသိက်တွေနဲ့ ရုပ်ပရမတ်တွေနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်အောင်ကြိုးစားကြည့်ရမှာ။ ဉာဏ်ပေါ်နိုင်ကြပါစေ။

မေး ။ ။ မိမိတို့ရထားတဲ့ လူ့ဘဝကို ဘယ်လိုယူဆသလဲ?

ဖြေ ။ ။ မိမိတို့ရထားတဲ့ ဘဝကို စိစစ်ကြည့်ရင် စမွေးလာကတည်းက ဆင်းရဲလို့ ငိုပြီး မွေးခဲ့ရတာ။ မသေမချင်း ငိုကြရဦးမယ်။ ဆက်ပြီး ငိုကြရဦးမယ်။ ဆင်းရဲတာကို ပြောတာပါ။ ဘဝကို ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ စတင်ခဲ့ရပြီး၊ ရရှိဆင်းရဲနဲ့ သေဆုံးတဲ့အခါ ကြီးစွာသော ဒုက္ခ ဝေဒနာတို့နဲ့ အဆုံးသတ်ရခြင်းရှိလို့ မွေးရတဲ့ ဒုက္ခရယ်၊ နေရတဲ့ကာလ (သောက၊

ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသ)ဆင်းရဲတရားတွေနဲ့ သေတဲ့ ကာလမှာလည်း၊ မချိမဆန့် ဆင်းရဲပြီးမှ သေကြတာဖြစ်လို့ ဘဝကို ဒုက္ခ၏ ဖြစ်ကြောင်းများလို့ ယူဆသင့်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရင် အကျင့်၊ လမ်းစဉ်မှန်ရင် ဘယ် လိုပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်လဲ?

ဖြေ ။ ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လို့ အကျင့်လမ်းစဉ်မှန်ရင် အသိဉာဏ်တရားပြောင်းလဲတဲ့ ရင့်ကျက်မှုအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး၊ သက်ရှိ၊ သက်မဲ့အပေါ်မှာ တဏှာအစေးတွေ ခန်းခြောက်လာပြီး၊ လောကဓံကို တည်ကြည်ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့ ကောင်းဆိုးခံစားမှုတွေကို လွတ်ထားပြီး ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၊ မရှိတာမို့ အကြောင်း အကျိုး အလယ်လမ်းက အမှန်မြင်တတ် လာလို့ လွတ်လပ် တည်ကြည်၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ဥပဓိရုပ်တွေ ပြောင်းလဲ နိုင်ပါတယ်။

မေး ။ ။ သမာဓိဆိုတာဘာလဲ?

ဖြေ ။ ။ အာရုံထဲမှာ စိတ်ကိုနစ်မြုပ်၊ စိုက်ဝင်၊ တည်ကြည်နေတာ သမာဓိလို့ ခေါ် ပါတယ်။ ဥပမာ-အနာပါန (သို့)ပညတ်တစ်ခုခု စသည် ဖြင့်ပေါ့။

မေး ။ ။ ဝိပဿနာဆိုတာဘာလဲ?

ဖြေ ။ ။ လူတိုင်းနားလည်အောင် ပြောရမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ် နာမ်နှစ်ပါး အပေါ်မှာ ပရမတ်သဘောတရားတွေတင်ပြီး ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်အောင်၊ အကြိမ်ကြိမ်၊ အဖန်ဖန်၊ အထပ်ထပ်၊ ပွားများ အားထုတ်နေတာကို ခေါ်တာပါ။

ရုပ်နာမ်သိပ္ပံ (၄) မျိုး ဘယ်အသိအားကိုးမလဲ?

သုတမယ၊ စိန္တာမယ၊ ဘာဝနာမယနှင့် ပဋိဝေဓသိဟူ၍ လေးမျိုးရှိ ကြပါ သည်။ အတော်များများမှာ သုတမယနှင့် စိန္တာမယ သိကြပါသည်။ ရုပ်၊ နာမ် အကြောင်းကို ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ

အကြောင်း၊ အကျိုးနှင့်တကွ သရုပ် ကွဲရုံမျှထက်မပိုလှ၊ ပရမတ္ထသစ္စာ အစစ်ကို ဘာဝနာမယဉာဏ်အားဖြင့် သိမှသာလျှင် အမှန်အတိုင်း သိရာ ရောက်၍ ပဋိဝေဓသိ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် အထိ ရောက်နိုင်ပါသည်။ မိမိတို့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမနာတမ်း စစ်ဆေးကြည့်သင့်ပါသည်။ ဥပမာပြရလျှင် ထိုနှစ်မျိုးမှာ ထိထိုး၍စိတ်ကူးနှင့် ပေါက်နေသူ၊ အမှန် တကယ် ထိပေါက်သူကဲ့သို့ ထိုနှစ်ဦးသည် ကွာခြားလှပါသည်။ သိနေ ရုံဖြင့် မကျေနပ်ကြဘဲ၊ အသိဆုံးသည်အထိ ပြတ်သားအောင် ကျင့်ကြံ ရပါမည်။ အကြောင်းတရားအမျိုးမျိုးကြောင့် အချိန်ပေး၍ တရားစခန်း မဝင်နိုင် တရား မထိုင်နိုင်လျှင်လည်း ဤစာအုပ်လေးသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ညွှန်ပြသည့် စေတနာ သင်္ခါရလေးများဖြစ်ပါသောကြောင့် မိမိ ခန္ဓာ ကိုယ်၌ ရု၊ ရု၊ မ္မ၊ မ္မ၊ ဖု၊ ဖု၊ လေး၊ ပေါ၊ တင်း၊ လျော့၊ တရှိန်ရှိန်တို့ကို သတိနှင့်အသိ ကပ်ထားနိုင်ပါသည်။ ဣရိယာပုထ်လေးမျိုးလုံး တရား အားထုတ်၍ရပါသည်။ ထိုင်တရားချည်းပဲဟု မထင်စေလိုပါ။ ဉာဏ် တရား ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပရမတ်အစစ်ဆိုသော ပရမတ် အနိစ္စ မျိုးကို ခဏိကမရဏ အနိစ္စမျိုးကို သိမြင်နိုင်ရန် ထင်ရှားသော ဉာဏ်မျိုး လေ့ကျင့်ထားရပါမည်။ ဘုရားအရာ ကုဋေတစ်သိန်းပျက်သည်ကို မသိနိုင်သော်လည်း မိမိတို့ဉာဏ်နှင့် တိုင်းလျှင် မျက်စိတစ်မှိတ်၊ လျှပ်တပြက် ခဏိက မရဏ အနိစ္စကိုတော့ သိမြင်နိုင်ကြပါသည်။ ထိုခဏိကမရဏ အနိစ္စအစစ်ကို သိမြင်မှ ပရမတ်အစစ်ကို သိရာ ရောက်ပြီး မဂ္ဂင်လမ်းကြောင်းဖြောင့်၍ မဂ် ဉာဏ် ဖိုလ်ပေါက်၊ နိဗ္ဗာန် ရောက်နိုင်ပါသည်။

ပရမတ်အစစ်ဆိုတာဘာလဲ?

ပရမတ်အစစ်ဆိုတာ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာပဲ ချုပ်ကြပါတယ်။ သေချာလေး ဂရုတစိုက် ဖတ်ပေးပါနော်။ ပရမတ်အစစ်ဟာ မရွေ့နိုင် ခဏမျှလည်း မရပ် တန့် နိုင် တာကြောင့် ဝိပဿနာဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်

အခိုက်အတန့်၌သာ ရှုရပါတယ်။ အတိတ်၊ အနာဂတ်တို့ကို လိုက် မရှုရဘူး။ အတိတ်၊ အနာဂတ်ဆိုတာ မဟာဝိပဿနာရဲ့အာရုံမဟုတ်၊ နယဝိပဿနာခေါ် စိန္တာမယ ဉာဏ်တို့၏ အာရုံသာဖြစ်တယ်။ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ကို ဖတ်ဖူး၊ မှတ်ဖူး၊ နာကြားဖူးထားတဲ့ အသိနဲ့ ဒေသနာနဲ့ တိုက်ပြီး၊ အတိတ်လည်း ပျက်ခဲ့ပြီ၊ နောင်အနာဂတ်လည်း ပျက်မှာ ပါလားလို့ အရင်အသိနဲ့ အခုအသိ ညှိသိလိုက်တာမျိုးဟာ ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်တို့ကို ဝိပဿနာရှုတာ မဟုတ်ဘဲ၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ် လိုက်ခြင်း သာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပရမတ်အစစ်ဆိုတာ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာပဲ ချုပ်ပျောက် တဲ့ အရှိအမှန် သဘောတရားများကို ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တိုင် တွေ့သိတဲ့ ပရမတ်သဘောဟာ သူတစ်ပါးကို အတိအကျ ပြောပြဖို့တော့ နိဗ္ဗာန်အကြောင်း ပြောရသလို ခက်လှပါတယ်။ ဒါက ကိုယ်တိုင်လုပ်မှရတဲ့ သဘောတွေပါ။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ခရီးပေါက် ကြသူများဆိုရင် မိုးတွင်းတစ်ညလုံး မိုးရွာနေတုန်း အရမ်းအိပ်ကောင်းတာ မိုးလင်းတော့ သူ ကောင်းကောင်း သိနေသလိုမျိုးပေါ့၊ အရမ်းကောင်း တယ်။ အတိအကျ ပြန်ပြောဖို့တော့ ခက်တယ်။

သောတာပန် အရိယာ အင်္ဂါ (၄) ပါး ဆိုတာ ဘာလဲ?

မြတ်စွာဘုရားက သောတာပန် အရိယာ အင်္ဂါလေးပါးကို ဟောကြားတော်မူ ခဲ့ပါတယ်။

- ၁။ သပ္ပုရိသသံသေဝေါ - ဝိပဿနာပညာကို ကောင်းစွာ ပြသပေးနိုင် သော ပညာရှိသူတော်ကောင်းကို မှီဝဲခြင်း။
- ၂။ သဒ္ဓမ္မသာဝနံ - နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားများကို ဖတ်ရှုမှတ်သား နာကြားရခြင်း။
- ၃။ ယောနိသောမနသီကာရော - သင့်လျော်အောင်နှလုံးသွင်းတတ်ခြင်း။

၄။ ဓမ္မနုဓမ္မပဋိပတ္တိ - မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နှင့်လျော်သော အကျင့်မှန်ကို ကျင့်ခြင်းတည်းဟူသော ဤလေးပါးသော အင်္ဂါတရားသည် သောတာပန် ဖြစ်နိုင်သည့် အင်္ဂါအကြောင်းတရားများ ဖြစ်ပါပေသည်။

ဉာဏ်စဉ်ဆိုတာ ဘာလဲ?

တရားအားထုတ်သူ ယောဂီများသည် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားများကို စိန္တာမယဉာဏ်ဖြင့်တင်၍ ရှုရန်မဟုတ်ဘဲ၊ ခန္ဓာငါးပါးကို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် သူ့သဘောကို သိလာသည့် ပစ္စုပ္ပန်ခဏိက မရဏအနိစ္စများကိုသာ သိနိုင်ရပါမည်။ တဖျပ်ဖျပ်၊ တရိပ်ရိပ်၊ မမြဲမှု ထင်ရှားရာမှ ဒုက္ခကို သိမြင်လာသည့် သဘောကို ဆိုလိုပါသည်။ သိမှုဆင်းရဲနေလျှင်၊ ပါးစပ်က ထုတ်မပြောသော်လည်း၊ ထိုဆင်းရဲမှုကို မလိုချင်သကဲ့သို့ သိနေ၏။ သင်္ခတတရားသည် လောကီတရားဖြစ်သောကြောင့် အဓိပညာ၊ ဓမ္မဝိပဿနာဉာဏ်သို့ ရောက်နေလျှင် စိတ်အလုံးစုံသည် (ဉာဏ်လိုက်နိုင်လို့ မှီမယ်ဆိုရင် သမာဓိ ကောင်းကောင်းထားပြီး၊ ဖတ်ပေးကြပါနော်။)

ပညတ်နိမိတ်၊ ပညတ်အာရုံများ၊ လုံးဝလွတ်ကင်း၍၊ သင်္ခတဓာတ် ပရမတ်တို့၏ သဘောကိုသာ သိနေ၏။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ဖြစ်ချိန်တန်လာသောအခါ၊ ဉာဏ်စဉ်တရားအတိုင်း၊ အသိအမြင် ဉာဏ်သို့ ရင့်သန်လာပြီး၊ ဘယ၊ အာဒိနဝ၊ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်တို့တွင် ရောက်နေစဉ်ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းတို့မှ ကင်းလွတ်ရာ အလွန်တရာ လိုချင်တောင့်တသော၊ အသင်္ခတ မြတ်သောနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် နီးကပ်လာပြီ ဖြစ်သောကြောင့် ပဋိသင်္ခါဉာဏ်မှ အဖန်ဖန် ငြီးငွေ့လာသောကြောင့် ချစ်ဆင်းရဲ၊ မုန်းဆင်းရဲ၊ ပင်ပန်းလှပြီဖြစ်၍ သူ့သဘောသာလျှင်ဟု အညီအမျှသိ၍ လျစ်လျူစိတ်ဖြစ်သော သင်္ခါရူပေက္ခာဉာဏ်တွင် တည်နေပြီး၊ မိမိထင်မြင်ရင်းစွဲရှိသော လက္ခဏာရေး တစ်ပါး

ပါး၏ အာရုံကို မလွတ်ဘဲ၊ ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံ ဟူသော အနုလောမ ဉာဏ်သည် စိတ်တခဏ သုံးကြိမ်တိတိ ဖြစ်ပေါ် ပြီး သင်္ခါရ အာရုံကို ဂေါ ဩဘူစိတ်ဖြင့် စိတ္တလက္ခဏာတစ်ချက်တည်းဖြင့်၊ ဖြတ်လည်းဖြတ် နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း အာရုံပြုလေသည်။

ထို့နောက် မဂ်စိတ် တစ်ကြိမ်၊ ဖိုလ်စိတ် နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလေ၏။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းကို သင်္ခတအာရုံကို လွန် မြောက်၍ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသည်ဟုခေါ်၏။ သင်္ခါရနယ်ဆုံး၍ ဖြစ်ပျက် မရှိရာ၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ဝင်သွားသည်ဟုလည်းခေါ်၏။ ဤကဲ့သို့ ပုထုဇဉ် နယ်ကို ဖြတ်၍၊ ပြတ်၍ အရိယာနယ်သို့ ကူးပြောင်းရောက်ရှိလာသူ အပေါင်းတို့၏ စိတ်သည် အလွန်တရာ သန့်ရှင်း၍ ဝိပဿနာ ချနေစဉ် က သိရသော အာရုံများနှင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုရသော သဘော များကို မိမိကိုယ်တိုင် ဖြတ်သန်းခဲ့ရ၍ အတိအကျ မှတ်မိနေ၏။ မှတ်မိနေသော်လည်း၊ နိဗ္ဗာန်အာရုံကို ပုထုဇဉ်များက နားမလည်နိုင် ကြပေ။ နားလည်လာအောင် အတိအကျပြစရာ၊ ဥပမာမရှိ၊ ထို့ကြောင့် အပ္ပမာဏရမ္မဏမေဝ၊ ပမာဏကို ပြစရာလည်းမရှိဟု ကျမ်းဂန်ကဆို၏။ ဖြစ်တာ၊ ပျက်တာ၊ လွတ်မြောက်တာတွေကို ပြန်လည်ဆင်ခြင် မှတ်မိ နေတာ၊ သုံးသပ်တာကို ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ဟုခေါ်ဆို၏။ သို့မှသာ ထိုဉာဏ်ကြောင့် ကိုယ်ရောက်ရှိ၊ ရရှိခဲ့သည့် မဂ်၊ ဖိုလ်၊ အကျိုးတရား များကို သိရှိနိုင်ကြပြီး လွန်စွာအကျိုးများလှပေသည်။

အမှန်တကယ် ဆိုက်ရောက်သောသူသည် မဂ်ဖြတ်လိုက်သော၊ ဖျတ်ခနဲ၊ ရိပ်ခနဲ ပြတ်စဲသွားသည်ကို ကောင်းကောင်းမှတ်မိသော ဉာဏ်ရှိပေသည်။ မဖြစ်ခြင်း၊ မပျက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပစ္စုပ္ပန် ပျောက်သွားသည့် ငြိမ်းအေးမှု၊ သဘောဆိုသည့် ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုလည်း သိနေသည်။ သူအမှန်တကယ် ဆိုက်ရောက်ခဲ့၍သာ သိခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဉာဏ်များ ရရှိခဲ့သည်ကို ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ဖြင့် အကျိုးကြီးမားစွာ

သိရှိနိုင်ပေသည်။ ဝိုးတဝါးအသိ မဟုတ်ဘဲ၊ ပြန်လည်ဆင်ခြင်လျှင် ပြတ်ပြတ်သားသား သိရှိနိုင်ပါသည်။ မိမိသည် တရားအားထုတ်လိုသူ သံသရာ အမိအဖ၊ ဆွေမျိုး၊ မောင်နှမများအား မိမိရှည်လျားစွာ ဖြတ် သန်းခဲ့ရသော တရားလမ်းကြောင်းကြီးပေါ်မှ မှားခဲ့သည့် အမှားများကို ဖယ်ပြီး အမှန်ကန်ဆုံး၊ အတိုဆုံးလမ်းကို သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ မြောက် များလှစွာသော ကြားဆရာ အပေါင်းတို့၏ ကျေးဇူးတရားကို ဦးထိပ် ထားပြီး၊ လူတိုင်း လွယ်လွယ်ကူကူ လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေရန် စာအရ၊ ခန္ဓာအရ၊ ဉာဏ်အရ၊ ရှုထောင့် အမျိုးမျိုးမှ နှလုံးသား မေတ္တာ စေတနာတို့ဖြင့် ဝိပဿနာ ပရမတ်တရား စစ်စစ်များကို ရေးဖွဲ့ပူဇော် လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဖလသမာပတ် ဆို့တာဘာလဲ?

ဂေါတြဘူဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့နှင့် တစ်ကြိမ် မျက် မှောက်ပြုဖူးသော၊ ပုဂ္ဂိုလ်များကို သောတာပန်ဟု ခေါ်ပါတယ်။ သောတာပန် ဖြစ်တာမှန်လျှင် ကိုယ်ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်နေလို့ မရပါဘူး။ သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို ဝသီဘော်နိုင်အောင် ခဏခဏ ဝင်စားကြည့်နိုင်ရ ပါမယ်။ မိမိ အလိုဆိုရင် အချိန်တိုးတိုးပြီး အဓိဋ္ဌာန်တင်လျက်၊ အဓိဋ္ဌာန် ချိန် အတိအကျ ဖိုလ်မှ ထွက်၊ မထွက် စမ်းသပ်ကြစေချင်တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထင်နေခဲ့ရင် ရတဲ့ဘဝ ဆုံးရှုံးပြီး၊ နစ်နာတတ်တယ်။ ပြည့်နေပြီထင်တဲ့အိုး၊ ဘယ်မှာ လာထပ်ဖြည့် တော့မလဲ? ဝသီဘော်နိုင် လာလျှင် ဖလသမာပတ် ဘက်ကိုအလိုရှိ သလောက် ကြာကြာကြီး ဝင်စားနေနိုင်ပါတယ်။ ဝင်စားလိုတဲ့အခါ မိမိနေလိုတဲ့ ဣရိယာပုထ်နဲ့ အချိန်သတ်မှတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနေရပါလို၏။ အန္တရာယ်ဖြစ် မည်ဆိုလျှင် ကြိုတင်၍ သိရပါလို၏။ မည်သူခေါ်လျှင် သိနိုင်ရပါ လို၏။ ဥပမာ-ဆရာသမား၊ မိဘ၊ အလိုရှိလျှင် ကြိုတင်၍ သိနိုင်

ရပါလို၏လို့ စိတ်နဲ့ အဓိဋ္ဌာန် ရပါတယ်။ ၎င်းနောက် မိမိရှုနေကျ ရုပ်၊ နာမ် ဖြစ်ပျက်ကို ရှုနေရင်း နိဗ္ဗာန်အာရုံကို ညွတ်သောစိတ် ဖြစ်လာတဲ့အခါ ရုပ်၊ နာမ် သင်္ခါရ၊ ဖြစ်ပျက်တို့၏ဆုံးရာ၊ ဖြစ်ပျက်မရှိရာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးလျက်သား ဖြစ်၍နေသွားပါလိမ့်မည်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနေစဉ် မူလနေမြဲအတိုင်း ဣရိယာပုထ်တို့မှ သူ့အလိုလျောက် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းမရှိဘဲ ခိုင်မြဲနေပါတယ်။ အသင်္ခတဓာတ်၊ ဓာတ်မြတ်ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်မှာ အာရုံပြုနေစဉ် အဆင်း၊ အရောင်၊ သဏ္ဌာန်၊ ဝေဒနာများလည်း မရှိနိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့် ဒေသနာမှာ ယံသမာပတ္တိ၊ အကြင်သမာပတ်ကို၊ သမာပန္နော ဝင်စားဆဲအခါ၌ ကိစ္ဆိ တစ်စုံတစ်ခုသော ဝေဒနာကိုမျှ နဝေဒယတိ မခံစားရဟု လာရှိပါ၏။ ဒါကြောင့် ဖလသမာပတ်ကို ကျွမ်းကျင် အောင် ဝင်စားကြရင် အသံဗလံများပါ ပျောက်ကင်းပါတယ်။ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားသူ ယောဂီဟာ နိဗ္ဗာန်ကိုသာ အာရုံပြုနေတာကြောင့် လောကုတ္တရာ စိတ်နှင့် လောကုတ္တရာ အာရုံတည်းဟူသော နိဗ္ဗာန်အာရုံ တစ်ခုတည်းကိုသာလျှင် ဘဝင်မခြား တဆက်တည်း အာရုံပြုနေလို့ သဠာယတန (၆)ပါး၌ မထင်မြင်နိုင်။ ဖဿဖြစ်သည်ကို သတိမပြုနိုင်သောကြောင့် ဝေဒနာ (၆)ပါးလည်း ခံစားမှု မရှိနိုင်။ လောကီအာရုံဟာ လောကီစိတ်နှင့်သာ အာရုံပြုနိုင်လို့ သမာပတ်ဝင်စားစဉ် လောကီစိတ် ဖြစ်ခွင့်မရ။ လောကီအာရုံများဖြစ်သော အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ အလုံးစုံသော အာရုံတို့ကို အာရုံမပြုတော့၊ ကျွမ်းကျင် နိုင်နင်းသည့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ ဝင်စားလျှင် ခေါ်မရ၊ ပြောမရ၊ မေ့နေသည်လည်းမဟုတ်ဟူသာ ထင်တတ်ကြ၏။ အဓိဋ္ဌာန် အချိန်စေ့သည် အထိတည်နေ၏။ ဝသီဘော်နိုင်အောင် လုပ်နိုင်သော အရိယာမှာ တစ်ခဏအတွင်းလိုသလို ဝင်စားနိုင်၏။ အလေ့အထမရှိလျှင်၊ အလေ့အကျင့်နည်းလျှင်၊ လိုတိုင်းမရဟု ကျမ်းဂန်

တွင် ပါရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ဖြစ်ပျက်မုန်း၊ ဖြစ်ပျက်ဆုံး
ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ သမုစ္ဆေဒ အစစ်ဟုတ်၊ မဟုတ် အကြိမ်ကြိမ်၊ အလေ့အထ
ပြုသင့်လှပေသည်။ ဝသီဘော်နိုင်သော ယောဂီများဆိုလျှင် ဖျားနာခြင်း၊
စသော ရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်သောအခါ သမာပတ်ဝင်စား လိုက်
လျှင် ဘယ်လိုပြင်းထန်သော ဝေဒနာကိုမျှ ခံစားရမှန်း မသိတော့ပေ။
မိမိတို့ အားထုတ်သော ဝိပဿနာ တရားနှင့်တကွ၊ မဂ်ဖိုလ်ရပြီဟု
အထင်ရှိခဲ့သော်၊ မှားခဲ့လျှင် သံသရာတစ်ခွင်လုံး မှောက်တတ်ပါ၍
သမာပတ်နှင့် တိုက်၍ စစ်ဆေးတော်မူကြပြီး၊ ပဋိပတ်တရားပြ ဆရာ
တော်ဘုရားကြီးများထံ၌ အမြန်ဆုံးချဉ်းကပ်၍ စစ်ဆေးခံတော်မူကြပါ။
မိမိတတ်လွန်း၊ သိလွန်း၍ တင်ပြရခြင်းမဟုတ်ပါ။ နှလုံးသားထဲမှ
မေတ္တာ၊ စေတနာသည် ဝိပဿနာတရား၏ အကျိုးကို လူတိုင်း သိစေ
ချင်၊ ခံစားစေချင်လွန်း၍၊ လူဖြစ်ရသည့် အချိန်အတွင်း အမြတ်ရရှိ
စေရန်၊ ဒေသနာနှင့် ခန္ဓာတိုက်ပြီး အသိဉာဏ် တရားများရင့်သန်၍
သစ္စာဉာဏ်တရားများ ရရှိကြစေရန်၊ သိသမျှလေးရေးဖွဲ့၍ ကျေးဇူး
ဆပ်အပ်ပါသည်။

ရေးဖွဲ့ ပြီးချိန်-၁၈-၉-၂၀၁၁၊ (တနင်္ဂနွေနေ့)၊ မွန်းလွဲ
(၁:၁၅)နာရီ

ရုပ်တွေဘာကြောင့် ဖြစ်လာတာလဲ?

တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီများကို အနှစ်ချုပ်ပြီးတော့ အားလုံး
နားလည်နိုင်တဲ့ တရားသဘောမျိုးကိုပြောပြပေးပါဦးမယ်။ သံသရာ
အမိ အဖများ ခန္ဓာနဲ့ ဉာဏ်တိုက်ဆိုင် စစ်ဆေးကြည့် ကြပါစို့နော်။
ရုပ်ဘာကြောင့် ဖြစ်လာရသလဲလို့သုံးသပ်ဆင်ခြင် ကြည့်ကြပါစို့။
အတိတ်ဘဝက ပြုခဲ့တဲ့စိတ်၊ စေတနာ၊ ကံတွေကြောင့် သူတို့ကို
အကြောင်းပြုပြီး ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းတရားလေးပါး

ကြောင့် ရုပ်(၂၈)ပါး ဖြစ်ပေါ် လာကြရတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူးနော်၊ မိမိဉာဏ်မှာ ပြတ်သားအောင် အရင်ကြိုးစားကြရမှာပါ။ ဒါကို လက်ခံနိုင်ဖို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စိစစ်ပြီးတော့ ပိုင်းခြားဝေဖန်ပေးကြပါ။

ရုပ်တွေဘာကြောင့် ဖောက်ပြန်ကြတာလဲ?

ရုပ်ဘာကြောင့် ဖောက်ပြန်လဲလို့ ကိုယ့်ခန္ဓာကို မေးကြည့်မယ်ဆိုရင် ရုပ် (၂၈) ပါးထဲမှာပါတဲ့ မာ၊ ပျော့၊ ပူ၊ အေး၊ ဖွဲ့စည်း၊ တွန်းကန်၊ ဆန့်ကျင်ဘက် ဓာတ်သဘောတွေကြောင့် ဖောက်ပြန်နေကြတာ။ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရင် သိလာကြမှာပါ။ ရုပ်ဖောက်ပြန်တာ သိပြီနော်။

ခန္ဓာဆိုတာ ဘာလဲ?

ခန္ဓာဆိုတာဘာလဲလို့ သိချင်မြင်ချင်ကြရင် ရုပ်(၂၈)ပါး အပေါ်မှာ လာရောက်ပေါင်းစုကြတဲ့ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် ကာလသုံးပါးရယ် မျက်စိအကြည်၊ နားအကြည်စတဲ့ အတွင်းရုပ်တွေရယ် အဆင်း၊ အသံ အစရှိတဲ့ အပြင်ရုပ်တွေရယ် ထိတွေ့ကြပြီး ရုပ်တွေ ကြမ်းလာ၊ နုလာတယ်။ မြင့်မြတ်လာတယ်၊ ယုတ်ညံ့လာတယ်။ အဲဒီ သဘောတရားတွေကို ဉာဏ်နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်သိတယ်။ ဉာဏ်နဲ့ ဝေးတယ်။ အဲဒီ (၁၁) မျိုး လာရောက်ပေါင်းစုတာကို ခန္ဓာလို့ခေါ်တယ်။ ဥပမာဒီရုပ် (၂၈) ပါးဟာ ကြမ်းလိုက်နုလိုက်နဲ့ အတိတ်ရုပ်ဟာ အတိတ်ကာလမှာပဲပျက်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာအဖြစ် ပါမလာဘူး။ ခဏအတွင်းမှာ အနာဂတ်ဖြစ်တယ်။ အဲလိုပေါင်းဖွဲ့ပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ခန္ဓာလို့ခေါ်တယ်။

ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာ ဘာလဲ?

ဖြစ်ပျက် ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုရင် အပေါ်မှာရေးပြတဲ့ အတိုင်း အတိတ်ရုပ်ဟာ အတိတ်မှာပျက်၊ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာပျက်၊ အနာဂတ်ရုပ်ဟာ အနာဂတ်မှာပျက်၊ အတွင်းရုပ်ဟာ အတွင်းမှာပျက်၊ အပြင်ရုပ်ဟာ အပြင်မှာပျက်၊ ကြမ်းတဲ့ရုပ်ဟာ နုတဲ့ရုပ်ဘက်ကိုပါမလာ၊ မြတ်တဲ့ရုပ်ဟာ ယုတ်ညံ့တဲ့ ရုပ်ဘက်ကိုလည်းပါမလာ၊ မိမိဉာဏ်ပေါ်မှာ နီးလိုက်ဝေးလိုက်၊ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်ပေါ့။ ဒီလိုခန္ဓာပေါ်မှာ မြင်လို့ ရုပ်တွေကြမ်းလာရင် နံလို့ ရုပ်တွေကြမ်းလာရင်၊ ကြားလို့ရုပ်တွေကြမ်းလာရင် အကြမ်းအနုတွေ တဖြည်းဖြည်းကုန်ခန်းနေတာဟာ ခန္ဓာ့ အနိစ္စပဲ။ ဒီရုပ် (၂၈) မျိုးပဲ အတိုးအလျော့မရှိဘဲ ဆင်းရဲချမ်းသာ အဖြာဖြာကို သမုဒယဆိုတဲ့ တွယ်တာမှုတွေနဲ့ ငြိရင် တွယ်တာမှုတွေကြောင့် သောကဖြစ်လိုက် ဒုက္ခကြောင့် ဆင်းရဲလိုက်နဲ့ ကာလသုံးပါး ဆင်းရဲတရားပေါ့။

အတိတ်ခန္ဓာသေ၊ ပစ္စုပ္ပန် ခန္ဓာသေ၊ အနာဂတ် ခန္ဓာသေဆိုတဲ့ သေခြင်းတရားတွေကိုပဲ ရပြီး၊ ရဆဲ၊ ရဦးမယ်ဆိုတာ အမှန်ကန်ဆုံး သစ္စာတရားပဲ။ ဒါကြောင့် ဘာမှအနှစ်မရှိဘူးလို့ ခန္ဓာရဲ့လက္ခဏာ သုံးပါးကို ကြည့်တတ် မြင်တတ်လာလိမ့်မယ်။ မိမိခန္ဓာ အပေါ်မှာ ဉာဏ်လေး တင်ထားကြည့် ဒီရုပ်ကြီး လေးလိုက်၊ ပေါ့လိုက်၊ တင်းလိုက်၊ လျော့လိုက် ကြိုက်လိုက်၊ မကြိုက်လိုက်၊ ဆင်းရဲလိုက်၊ ချမ်းသာလိုက်၊ ကာလသုံးပါးနဲ့ အထပ်ထပ် မနားဘဲ ပျက်နေကြတယ်။ ချမ်းသာမှုဆိုတဲ့ရုပ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ တစ်ခါတည်းဖြစ်၊ တစ်ခါတည်းပျက်တာပဲ။ မျက်တောင်တစ်ခတ်ပဲ ခံတယ်။ အဲဒီ ချမ်းသာ မမြဲဘူး။ ဆင်းရဲမှု ဘက်ကိုလည်း ပါမလာဘူး။ ကျန်လဲ မကျန်ခဲ့ဘူး။ ပျက်ကို ပျက်သွားတာ။ အဲဒီလိုအပျက်မျိုးကို ခပ်စိပ်စိပ် မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ရမယ်။

ရုပ်ကြီး လေးလာရင်၊ ပိုပို လေးလာတာဟာ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ရုပ်ဖြစ်ပျက်တွေပေါ့။ ပေါ့သွားပြန်ရင်လဲ အဲဒီ အရှိလေး မမြဲတာကို အချိန်နဲ့တကွ ကုန်ခန်းနေတာကို၊ သေချာဉာဏ်နဲ့ ကြည့်သိ ပေးကြပါ။ အာနာပါနဲ့ ရှုတဲ့ဓာတ်သက်တွေ မမြဲတာ ဖောင်းလာ၊ ပိန်လာတဲ့ ရုပ်သက်တွေမမြဲတာ၊ ချမ်းတယ်၊ ပူတယ်ဆိုတဲ့ ဓာတ်သက်ကလေးတွေ ဟာ တစ်ဖက်က တစ်ဖက်ကို မပါဘဲ ခဏအတွင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန် ဖြစ်ပျက်သွားတဲ့ ရုပ်တရား၊ ဓာတ်တရားတွေ အပေါ်ကို ရှုမြင်ပြီး ပရမတ်အပေါ်မှာ သိမှ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်မှာ။ အဲဒီစာပိုဒ် ကလေးတွေကိုဖတ်ပြီး လေ့ကျင့်ကြည့်လိုက်ကြပါဦးနော်။

နာမ်ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ?

နာမ်တရား ဘာကြောင့်ဖြစ်လဲဆိုရင် မျက်စိ အကြည်ရုပ်ရယ်၊ မြင်နိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ အဆင်းရုပ်ရယ်၊ မြင်သိစိတ်ရယ်၊ တရားသုံးလုံး ပေါင်း လို့၊ မြင်သိစိတ်ဆိုတဲ့ နာမ်တရား ဖြစ်လာတာပါ။ တိဏ္ဍိသင်္ဂတိ ဖသော တရား သုံးလုံးပေါင်းလို့ ဖဿဆိုတဲ့ စေတသိက်ကလေး ဖြစ်ရတာပါ။

နာမ်က ဘာအလှုပ်လှုပ်သလဲ?

နာမ်တရားဆိုတဲ့ သိစိတ်ကလေးဟာ အာရုံကို သိတဲ့အလှုပ် ကလေးကို လုပ်ပေးပါတယ်။ သိတတ်တဲ့အရွယ်ကတည်းက သိလာ ခဲ့တဲ့ အသိတွေ၊ ခုချိန်ထိ တစ်ခုမှမရှိတော့ဘူး။ အဲဒါ နာမ်ရဲ့ မမြဲခြင်း ပဲ။ အဲဒီစိတ်တွေ ဖြစ်ပျက်သွားပေမယ့် ပြုတဲ့ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဟိတ် တွေတော့ မိမိကို အကျိုးပေးဖို့ ကျန်နေတတ်တယ်။ တချို့လည်း အဟောသိကံ ဖြစ်တယ်။ နာမ်သေတယ်ဆိုပေမယ့် ကံတွေဆိုတဲ့ အကြွေးတွေ ကျန်နေတတ်တယ်။ အဲဒီ ဝဋ်ကြွေးတွေကို လက်ရှိ

ခန္ဓာနဲ့ ဆပ်ကြရမယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ မဆပ်ရင် အကြွေး
မကျေဘူး၊ အကြွေးမသေဘူး။

အလယ်ဇောငါးချက်ဆိုတဲ့ အကြွေးတွေက တစ်သံသရာလုံး နိဗ္ဗာန်မရောက်မချင်း လိုက်ပြီးအကြွေးတောင်းမယ်။ အဲဒါ အနာဂတ် မှာဖြစ်ပေါ် ရရှိလာမယ့် သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသ အကြွေးတွေပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဖရိုဖရဲ ပြန်ကျဲနေတဲ့ နာမ်တရား ဆိုတဲ့ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ် ကိလေသာအပူတရားတွေ အပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့ သမုဒယစိတ်တွေကို သိလတရားနဲ့ထိန်း၊ သမာဓိတရားနဲ့ ငြိမ်အောင်လုပ်ပြီး၊ ဝိပဿနာတရားနဲ့ ငြိမ်းရမှာပါ။ နာမ်တရားဆိုတာ အာရုံကို သိတတ်ပြီး ဘဝကို ချဲ့ထွင်တတ်ပါတယ်။

နာမ်ဘာကြောင့် ပျက်သလဲ?

နာမ်တရားဟာ အာရုံကိုသိတတ်တာဆိုတော့ သူသိငါသိ ပုဂ္ဂိုလ်သိ အသိမမှားဖို့တော့ အရေးကြီးလှတယ်။ တစ်သိပြီးတစ်သိ ဖြစ်နေတာ၊ ပျက်နေတာတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ကြည့်ရာက မြန်မြန်ကြီး သိလာမယ်ဆိုရင် ပရမတ်သဘောရဲ့ မမြဲခြင်းကို သိမြင်လာကြမှာပါ။

ခန္ဓာငါးပါးဘာကြောင့်မမြဲတာလဲ? (အနိစ္စ)

ခန္ဓာငါးပါး ဘာကြောင့် မမြဲသလဲဆိုရင် သူဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ အတိတ်
အကြောင်းကိုက မမြဲလို့ပေါ့။ အဖိုးမမြဲလို့သေခဲ့တယ်။ အဖေ၊ အမေ လည်း မမြဲလို့ သေကြပြီ။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ မိမိတို့လည်း သေရဦးမယ်။ အနာဂတ်မှာ မိမိတို့ မွေးဖွားမည့် သားစဉ်မြေးဆက်လည်း သေကြရ ဦးမှာ၊ သားသုံးယောက်ရှိတဲ့မိခင် ရာဇဝတ်မှုရှိလို့ အာဏာသားက သား သုံးယောက်ကို သုသာန်ထုတ်ပြီး၊ အတိတ်အမည်ရတဲ့ သားကြီးကို သတ်လိုက်ပြီး၊ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ သားလတ်ကို သတ်အံ့ဆဲဆဲ၊ သူ့ကို

သတ်ပြီးရင် အနာဂတ်ဆိုတဲ့ သားငယ်ကိုလည်း သတ်ဦးမယ်၊ ခန္ဓာ
ငါးပါးဟာ အဲဒီလိုပဲ၊ အတိတ်ကိုက မမြဲခဲလို့၊ အခုလည်း မမြဲ၊ နောင်ကို
လည်း ဘယ်တော့မှ မြဲမှာမဟုတ်ဘူး။ ရုပ်တွေ တစ်စတစ်စ အိုလာတာ၊
ဆံဖြူ၊ သွားကျိုး၊ နားထိုင်း ခါးကိုင်းလာတာ ရုပ်အိုတာပေါ့။ သတိ
တရားတွေ မေ့လျော့ချို့ယွင်းပြီး စားမှန်းမသိ၊ ထားမှန်းမသိ၊ သွားမှန်း
မသိ မေ့လျော့လာတာ နာမ်အိုတာပေါ့။ အဲဒီရုပ်နာမ်နှစ်ပါးဆိုတဲ့ ခန္ဓာ
ငါးပါး အရှိမမြဲလာတာဟာ အတိတ် ရုပ်နာမ်တွေ သေပေးကြရပြီး၊
ပစ္စုပ္ပန် ခန္ဓာတွေ သေဖို့ဖြစ်လာတာပါ။ နောင်အနာဂတ်လည်း သေကြ
ရဦးမယ်နော်။ ခန္ဓာငါးပါး ဒါကြောင့် မမြဲတာပါဘဲ။

ခန္ဓာငါးပါးဘာကြောင့်ဆင်းရဲတာလဲ? (ဒုက္ခ)

ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို
သေသေ ချာချာ သမာဓိလေးထားပြီး ကြည့်လိုက်စမ်းပါဦး။ မပြုပြင်လို့
မဖြစ်တဲ့အတွက် နေ့စဉ်နေ့တိုင်းပြုပြင်ပေးနေရတဲ့ ဒုက္ခတွေကို ပြန်
ကြည့်၊ ပြောရင် ကုန်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ရှာရတဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ ကြိုက်တာ
မစားရတဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ မကြိုက်တာ စားရတဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ ဝတ်ဖို့ရှာရတဲ့
ဒုက္ခ၊ နေဖို့ရှာရတဲ့ဒုက္ခ၊ နေ့စဉ်အညစ်အကြေးတွေကို သန့်စင် ပေးနေ
ရတဲ့ ဒုက္ခ၊ မိမိ ခန္ဓာ၊ မိသားစု ခန္ဓာ၊ စားဝတ်နေရေးတွေကို လုံးပမ်း
နေရတဲ့ဒုက္ခ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံနေရတဲ့ဒုက္ခ၊ ချစ်တဲ့
သူနဲ့ ကွေကွင်းရတဲ့ဒုက္ခ၊ မချစ်တဲ့သူနဲ့ နေရတဲ့ ဒုက္ခ၊ ရေ၊ မီး၊ မင်း၊
ခိုးသူတွေကို ကြောက်လန့် နေရတဲ့ဒုက္ခ၊ ဓား၊ လှံ၊ လက်နက် ဘေးသင့်
မှာကို ကြောက်ရတဲ့ ဒုက္ခ၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးရန်ကို ကြောက်ရတဲ့ဒုက္ခ၊
ယာဉ်၊ ရထားပျက်စီး၊ တိမ်းမှောက်၊ ဆုံးရှုံးမှာကို ကြောက်ရတဲ့ ဒုက္ခ၊
သေကွဲ၊ ရှင်ကွဲဒုက္ခ၊ ရေးလို့ မကုန်နိုင်တဲ့အပြင်၊ ထိုဒုက္ခတွေထက်
သာလွန်တဲ့ သေဖို့အချိန်ကို စောင့်နေရတဲ့၊ သေခြင်းတရားကို ကြောက်

နေရတဲ့ဒုက္ခ တရားတွေထက် ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်တတ်ရင် တားဆီးမရတဲ့ ရုပ်သေ၊ နာမ်သေ၊ ပညတ်သေ၊ ပရမတ်သေ၊ ဓာတ်သေ ဝဋ်ခံနေရတဲ့ ဝဋ်ကောင်ရဲ့ဘဝကို တကယ် မြင်ကြမယ်ဆိုရင် ရှင်သက်ထွက်သက် အသေဆက်နေသလို မရပ်မနား၊ တဖွားဖွား တရိပ်ရိပ် အသေတွေကို မြင်တော့မှ လောကီမှာလည်း လိုချင်လို့ တောင့်တဆင်းရဲရယ်၊ ရပြန်တော့ ကြောင့်ကြဆင်းရဲရယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်မှာလည်း၊ ဘင်္ဂဉာဏ် ရောက်မှ ပျက်လွန်း၊ သေလွန်းတော့ အနားမရှိ၊ အအားမရှိ၊ အသေတွေ ထပ်နေလို့၊ မိမိ အားကိုးပါတယ်ဆိုတဲ့ မိဘ၊ မောင်ဖွား၊ ဆွေမျိုးများနဲ့ ဥစ္စာစည်းစိမ်တွေ၊ သမားတော်ပါရဂူတွေ၊ ဘယ်လိုပုံပြီးတော့ စည်းစိမ် ချမ်းသာကို ပေးပေး၊ အဲဒီသေခြင်းတရား ကြီးကို ဘယ်သူမှ မကယ်နိုင် ဘူးဆိုတာ အမှန်တကယ် ဘင်္ဂဉာဏ်ပေါ်လာပြီး သိလာတော့မှ ခန္ဓာ ငါးပါး ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ ချမ်းသာမှု တစ်ကွက်မှ ရှာမရလို့ပေါ့ ဆိုပြီး တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ်သားသား မပြောင်းလဲတဲ့ စိတ်သဘောနဲ့ ဒုက္ခဉာဏ်ကြီးနဲ့ ခန္ဓာဟာ ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ကြောင်းပဲလို့ အမှန်တကယ် သိလာကြမှာပါ။

ဥပမာလေး တွေးတော ဆင်ခြင်ကြည့်ရအောင်နော်။ ခန္ဓာ ငါးပါးဟာ အော့နှလုံးနာစရာ စက်ဆုပ်ရွံရှာစရာ ဘယ်လောက်တောင် ကောင်းသလဲဆိုရင် မိမိတို့ မိသားစု၊ အချိန်တစ်ဆယ်ရှိတဲ့ ဆီအိုးကို နေ့တိုင်း၊ ခပ်ယူပြီး စားသုံးနေကြသည်။ စားသုံးနေခဲ့တဲ့ ဆီအိုး တစ် ဝက်ကျိုးကာမှ ခပ်ယူရင်း ကြွက်သေကောင်ပုပ်ကြီး ပါလာတော့၊ ယခင် အတိတ်က စားသုံးခဲ့တဲ့ ငါးပိဿာတိတိ ကုန်ခမ်းခဲ့တဲ့ ဘဝကြီး ကိုလည်း အော့နှလုံးနာပြီး၊ အန်ချင်လာတယ်။ မိမိ တကယ်ဖြစ်တယ် လို့ ယုံကြည်ပြီး ဝင်စားကြည့်နော်။ သည်လောက်ပုပ်နေတဲ့ ကြွက် သေကောင်ကြီး၊ ဘယ်အချိန်က ဆီအိုးထဲ ဝင်ခဲ့မှန်းမသိ၊ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်က ဟိုဘက် ငါးပိဿာ၊ သည်ဘက် ငါးပိဿာ၊ အလယ်

ကနေ ရပ်ကြည့်တော့ စားခဲ့သမျှကိုလည်း၊ စားခဲ့ရသမျှ၊ သွားလာ
နေထိုင်ခဲ့ရသမျှ၊ အတိတ်ကာလ ခန္ဓာငါးပါးကိုလည်း၊ အော့နှလုံးနာ
ရွံ့ရှာမုန်းတီးစိတ်၊ ဖြစ်လာသလို အိုးထဲမှာ ကျန်ရှိနေသေးတဲ့၊ ကြွက်
သေကောင်ပုပ်၊ ကာလများစွာ နစ်မြုပ်ခဲ့တဲ့ ဆီတွေနဲ့ အနာဂတ်ကာလ၊
စားသောက်နေထိုင်၊ ရင်းနှီးရမှာကိုလည်း၊ အော့နှလုံးနာ ရွံ့ရှာ စက်ဆုပ်
လာသလို၊ အတိတ် ခန္ဓာရဲ့အပြစ်တွေကို မြင်ပြီး၊ ယခုဖြစ်ဆဲ၊ ဆင်းရဲ
နေတဲ့ ဘဝနှင့် နောင်ခန္ဓာတွေကို၊ အော့နှလုံးနာ ရွံ့ရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်
အဖြစ်မြင်တွေ့ပြီး ခန္ဓာဟာအတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်၊ သုံးပါးလုံး
ဆင်းရဲ၊ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းမှလွဲတဲ့ ဖြစ်ကြောင်းပဲလို့ အမှန်တကယ် သိနိုင်
ကြစေချင်ပါတယ်။

အရင်ကလည်းမသိလို့ အနမတဂ္ဂသံသရာ ယခင်က မသိတဲ့
အဝိဇ္ဇာနဲ့ ပျော်ရွှင်နေထိုင်၊ စားသောက်ခဲ့တယ်။ အဝိဇ္ဇာအသိနဲ့ဘဝ
အစ မထင်အောင်ရှိခဲ့သလို ဉာဏ်နဲ့တွေးကြည့်ပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ
ယခင် အဝိဇ္ဇာ အသိကနေ ကြွက်သေကောင်ပုပ်ဆိုတဲ့၊ ဝိဇ္ဇာသိ၊
အမှန်သိ၊ မသိမမြင်၊ မတွေ့ခဲ့ရင် ကျန်ရှိနေတဲ့ ဆီငါးပိဿာအိုးထဲကို
ကုန်ခမ်းတိုင်း ဆီတွေ အတန်တန် ဖြည့်လောင်းထည့်နေပြီး အနမတဂ္ဂ
သံသရာအဆုံး မထင်အောင် စားသောက် နေထိုင်သွားကြရဦးမည်၊
ဒုက္ခသစ္စာမမြင်တဲ့ ဘဝဆိုးကြီးကို လှမ်းမျှော်ကြည့်ကြပါ။

ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တိုင်းမှာ အကျိုး၊ အကြောင်း၊ အဆိုး၊
အကောင်း၊ ခန္ဓာကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာ တရားရှာကြပါ။

ခန္ဓာဟာဘာကြောင့် ကိုယ့်အလိုဆန္ဒမလိုက်တာလဲ?(အနုတ္တ)

ခန္ဓာငါးပါးဟာ ကိုယ့်အလို ဘာကြောင့် မလိုက်သလဲဆိုရင်
သူ့ သဘောသူ ဆောင်နေလို့ပါ။ ဥပမာ- ပထဝီဓာတ်ပါမယ်။ မိမိက

ကြာကြာ ထိုင်ချင်ပေမယ့် သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး ခက်ထန်မာကျော ကြမ်းတမ်း လာမယ်။ အဲဒါ သူ့သဘောသူဆောင်တာပဲ။ တေဇောဓာတ် ပါတဲ့အတွက် ကြမ်းပြင်နဲ့ စထိုင်ကာစမှာ သက်တောင့်သက်သာ အေးတဲ့ အထိအတွေ့ လေးကို အမြဲတမ်းရနေချင်ပေမယ့် ကြာတော့ ကိုယ့်အလိုကို မလိုက်ဘဲ၊ သူ့သဘောသူ ဆောင်ပြီး ပူလာတယ်။ ပါစက ဝမ်းမီးတွေကြောင့် သူ့အလို အတိုင်းဆာပြတယ်။ လူတွေကြား ထဲမှာ လေတွေအထက်ကို ဆန်တယ်။ အောက်ကို စုန်တယ်။ အဲဒါတွေ ဟာ ဖုံးကွယ်လို့မရတဲ့ သူ့သဘောတွေပဲ။

အသက်အရွယ် ကြီးရင့်တဲ့သူများဆိုရင် အပေါ့၊ အလေးတွေ ယိုစီးကျမယ်။ သွားရည်တွေကျမယ်။ ကိုယ့်အလို ဘယ်မှာလိုက်လို့လဲ။ ခြေလှမ်း လှမ်းရင်တောင် လိုရာမရောက်တော့ဘဲ ဘေးကို ရောက်နေပြီ။ ဒါဟာ လူတိုင်းသိနိုင်တဲ့ ကိုယ့်သဘောမဟုတ်တဲ့ တရားတွေပါ။ ဆေးရုံ တက်နေရတဲ့လူတွေ အားလုံးရဲ့ သဘောဟာ ဒီအနာရောဂါ ဘယ်ဖြစ် ချင်ကြပါ့မလဲ။ သူတို့ အလိုဆန္ဒသဘောကို ခန္ဓာက မလိုက်လို့၊ ခန္ဓာ့ အလိုကို ဖြည့်နေရတဲ့ ဒုက္ခသည်တွေပါ။ ခန္ဓာဟာ ကိုယ့်အလိုကိုလည်း မလိုက်ဘူး။ အနှစ်သာရ လည်းမရှိဘူး၊ သာရဆိုတာ အနှစ်ကို ပြောတာ၊ အတ္တဆိုတာ ကိုယ်ကို ပြောတာ။ အနတ္တကို သိချင်ရင် အတ္တကို အရင်သိအောင် လုပ်ရတယ်။

စာရွက်တစ်ရွက်၊ အိုးခြမ်းပဲ့တစ်ခုဟာ အနှစ်ရှိတယ်။ သာရ ရှိတယ်။ အတ္တ ရှိတယ်တဲ့။ သူတို့ရဲ့ သက်တမ်းလေးတွေဟာ အနှစ်လို့ ခေါ်တယ်။ ပုံမှန်အတိုင်း ရေ၊ မီးနဲ့ မတွေ့ဘဲနေ၊ သူ့သက်တမ်းလေး၊ လတွေ၊ နှစ်တွေနဲ့ ခိုင်ခံ့တယ်။ အဋ္ဌကထာမှာ ဒီလိုပြတယ်။ စာရွက် လေးတစ်ရွက်မှာ သာရရှိတယ်။ အနှစ်ရှိတယ်။ ကိုယ်ရှိတယ်။ သက် တမ်းတစ်နှစ်ရှိမှ ဆွေးမယ်ဆိုရင် သူ့အတ္တဟာ တစ်နှစ်ရှိတယ်။ သူ၏ အနှစ်ပေါ့။ မိမိတို့ သတ္တဝါတွေ ရဲ့ခန္ဓာကျတော့ ခဏငယ်တိုင်း ပျက်နေ

လို့ ဘာ (သာရ) မှမရှိဘူး၊ ဘာအနှစ်မှ မရှိဘူး။ ဘာအတ္တမှ မရှိဘူး။ ခုဖြစ်ခုသေတာပဲ။ ဒါကြောင့် အနတ္တမည်ပါသတဲ့။ အိုးခြမ်းပဲ တစ်ခု လောက်မှ အနှစ်မရှိတဲ့ အနတ္တ ခန္ဓာဟာ မိမိအလိုကို ဘယ်လို လိုက်ပါ မလဲ။

ဒါကြောင့်အသာရကဋ္ဌေန၊ အနိဿရဋ္ဌေန၊ အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန၊ အနတ္တာလို့ ကျေးဇူးရှင်အုဂ်ဖိုရ် ဆရာတော် ဘုရားကြီးရဲ့ ပါဠိစာဆိုကို၊ ပန်းတောင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးရယ်၊ မူလဒွါရသာသနာပိုင် ကိုးမိုင် ပင်မ ဗုဒ္ဓဝါဒီ ဆရာတော် ဘုရားကြီးရယ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ် ဆရာကြီး ဦးကြင်ရွှေတို့တွေက သားစဉ်မြေးဆက် သာသနာအဖြစ် အနက်ယော ဇနာများကို ကျေးဇူးတရား ကြီးလှစွာဖြင့် ဟောပြော ရေးသားခဲ့ကြ တာပါ။ မိမိတို့လည်း နိုင်စွမ်းသလောက်၊ ဉာဏ်မှီသလောက်လေး ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ နားလည် နိုင်ကြစေရန်၊ ဆရာသမားများရဲ့ သာသနာကို စေတနာ၊ သဒ္ဓါ ထက်သန်စွာနှင့် သယ်ပိုး ထမ်းဆောင် နေခြင်းပါ။

ဉာဏ်စဉ် (၁၆) ပါး အကျိုးတရား

ဖြစ်ပျက်မြင်လျှင် (သို့) အပျက်စိပ်စိပ် မြင်လျှင် ဘာအကျိုးရမလဲ?

ယခု ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ရှုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်ဉာဏ် ရောက် နေလဲဆိုတာ ဒီမေးခွန်းနဲ့ ကိုက်ပြီး ဖြေသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ် ဉာဏ်အထိ တရားသဘောလေးတွေ ရင့်ကျက်လာတဲ့ အမြင်လေးတွေ ပြောင်းလဲသွားတဲ့ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် (၁၆) ပါး ရှိပါတယ်။ ဒီစာအုပ် ရှေ့ပိုင်းမှာ နာမပဋိစ္စဒဉာဏ်၊ ရူပပဋိစ္စဒဉာဏ်ဆိုပြီး နာမ်ရပ် အကြောင်းကို ရှင်းပြပြီးဖြစ်လို့ အဲဒီရပ်နာမ်ရဲ့ အကြောင်း၊ အကျိုး

သဘောတရားကို မိမိတို့ဉာဏ်မှာ မပြတ်သားသေးရင် ပြန်လည်ဖတ်ရှုပြီး နွေးပေးကြပါဦးနော်။ သမ္မသနဉာဏ်ဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးကို သုံးသပ်နည်း ပြောပေးခဲ့ ပြီးပြီ။ ရုပ်နာမ်ရယ်၊ အကြောင်းအကျိုးရယ်၊ အောက်ခြေမပြတ်သားရင် အခုရေးပြ၊ ပြောပြမှာကို သညာသိနဲ့ပဲ ကျေနပ်ကြရမှာနော်။ အောက်မှာ ပြတ်သားမှ ဘင်္ဂဉာဏ်၏ အကျိုးတရားကို မိမိတို့ ရကြမှာ။ အဲဒီတော့ နာမရူပပဋိစ္ဆေဒ ဉာဏ်ရယ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရယ်၊ ဒီရှေ့ ဉာဏ်နှစ်ပါးကို ရှင်းပြထားပြီးပြီ။ ဖြစ်လို့ သိပြီး၊ တတ်ပြီး၊ လိမ္မာပြီးလို့ သတ်မှတ်လိုက်မယ်နော်။ သိဖို့၊ တတ်ဖို့၊ လိမ္မာဖို့ကတော့ မိမိတို့ တာဝန်ပေါ့နော်။ သညာသိနဲ့တော့ သည်အကျိုးတွေကို ဖတ်ရုံမှတ်ရုံကလွဲပြီး မခံစားရပါဘူး။ ဗဟုသုတတော့ ရတာပေါ့လေ။

ဉာဏ်စဉ် (၁၆) ပါးမှာ (၂) ပါးနှုတ်လိုက်ရင် (၁၄) ပါးကျန်တယ်။ သူ့အလုပ်ကို သူလုပ်သွားမယ့် နောက်ဆုံးနားက ဂေါတြဘူဉာဏ်ရယ်၊ မင်္ဂဉာဏ်ရယ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရယ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ရယ် ဒါတွေက အားထုတ် ရင်ရလာမယ့် သူ့အလုပ်ကိုသူလုပ်သွားမယ့် တရားတွေပါ။ ဂေါတြဘူရောက်ရင် သူ့အလိုလို မင်္ဂကျပါတယ်။ မင်္ဂရောက်ရင် ဖိုလ်အလိုလို ကျပါတယ်။ ဘယ်သူမှ တားလို့မရပါဘူး။ ပြီးရင် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်လည်း သူ့အလိုလို ဆင်ခြင်ပါတယ်။ ဉာဏ်စဉ် (၁၄)ပါးထဲက (၄)ပါး နှုတ်လိုက်ရင် တကယ်တမ်း အလုပ်လုပ်ရမယ့် ဉာဏ်စဉ် (၁၀) ပါး ကျန်ပါတယ်။ သမ္မသန ဉာဏ်ဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးကို သုံးသပ်တာ။ သုံးသပ်တဲ့အကျိုးကတော့ ခန္ဓာမှာ မမြဲတာ၊ ဆင်းရဲတာ၊ ကိုယ့်အလိုမလိုက်တာ သိလာတယ်။ အဲဒီဉာဏ်ကနေ တစ်ဆင့် ဥဒယဗ္ဗယ ရောက်တယ်ပေါ့။ ဥဒယဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါး ဖြစ်တာ၊ ဝယဆိုတာ ဗ္ဗယနဲ့အတူတူပါပဲ။ ခန္ဓာငါးပါးပျက်တာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ဖြစ်ပျက်တွေကို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လို့သိရင် မှားသတဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်တာ။ အတိတ်အကြောင်း ခံလို့၊ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ပျက်တွေကို ကြည့်ပြီး အတိတ်အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အဲဒီ အကြောင်းတရားတွေ ချုပ်မှ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတရား ပြုတ်တယ်လို့ သိတဲ့ ဉာဏ်ပေါ့။

အများအားဖြင့် အားလုံးသိနေကြတဲ့၊ ပစ္စုပ္ပန် သဘာဝဓမ္မ ဖြစ်ပျက် ကို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လို့ မယူဘူး။ အတိတ်အကြောင်းကို သတ်မှတ် ပစ္စုပ္ပန်ရပ်မှာ ပစ္စုပ္ပန်ရပြီး သားခန္ဓာကို သတ်ရင် အနာဂတ်သေ တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုတော့ သတ်လို့ မရတော့ဘူး။ အကျိုးတရား ဖြစ်သွား ပြီ။ ဒါပေမယ့် သူ့ကိုသတ်ရင် အနာဂတ် သေတယ်။ နားလည်ပေးလို့ ရလားဟင်။ အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ ဉာဏ်ပေါ်လာတယ်။ အခု ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ပျက်တွေဟာ အတိတ်အကြောင်းတရားတွေပါလားလို့ သိတဲ့ ဉာဏ်ပေါ့။ ဥပမာ-သွေးတိုးသမားတစ်ဦးဟာ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲစားချင် ရင် အဲဒီအတိတ်တဏှာစိတ်ကို သတ်လိုက်ရင် ပစ္စုပ္ပန်ရပ်သွားတဲ့ အတွက် အဲဒီသေဘေးက လွတ်သွားသလိုပေါ့။

အတိတ်ကို သတ်မှတ် ပစ္စုပ္ပန်ရပ်တာ။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဆိုတာ အတိတ်ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရယ်၊ အကြောင်းချုပ်သွားတဲ့ အပျက်ရယ်ကို ပြောတာ။ ထပ်ပြီးဥပမာပြရရင် အဝိဇ္ဇာသမုဒယ၊ ရူပသမုဒယော၊ တဏှာ သမုဒယ ရူပသမုဒယော၊ ကမ္မသမုဒယာ ရူပသမုဒယော၊ အာ ဟာရ သမုဒယာ ရူပသမုဒယော၊ အတိတ်အကြောင်းတရား၊ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာကံအကြောင်းရယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းတရား အာဟာရကြောင့် ရယ် အကျိုးတရား ရပ်လာဖြစ်တယ်။ အဲဒီရပ်ကြီးဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက် နေတာကို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လို့ မယူရဘူး။ အတိတ်က ပို့လိုက်တဲ့ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံအကြောင်း သုံးပါးရယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်း အာဟာ ရကို ဥဒယလို့ယူတယ်။ ဗ္ဗယ(သို့)ဝယ ပျက်တာဆိုရင်လည်း အဝိဇ္ဇာ နိရောဓာ ရူပနိရောဓော တဏှာနိရောဓာ ရူပနိရောဓော၊ ကမ္မနိရောဓာ

ရူပနိရောဓော၊ အာဟာရ နိရောဓာ ရူပနိရောဓော၊ မောဟတည်း ဟူသော အဝိဇ္ဇာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ရုပ်ချုပ်ပါတယ်။

တဏှာချုပ်ခြင်းကြောင့် ရုပ်ချုပ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံနှစ်ပါး ချုပ်ခြင်းကြောင့် ရုပ်ချုပ်ပါတယ်။ အာဟာရချုပ်ခြင်းကြောင့် ရုပ်ချုပ်ပါတယ်။ အဲဒီ အတိတ်အကြောင်း အကြောင်းတွေ ချုပ်ပျောက်တာကို ဝယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အတိတ်အကြောင်း ဖြစ်ပေါ်လာတာရယ်၊ အတိတ်အကြောင်းတွေ ချုပ်ပျောက်လိုတာရယ်ဟာ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်ပျက် တွေကို ကြည့်ခြင်းနှင့် ပေါ်လာတဲ့ဉာဏ်တွေကို ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အားထုတ်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်ဟာ ယောဂီဉာဏ်မှာ ပေါ်နေတဲ့ ခန္ဓာရဲ့ သဘာဝဓမ္မ ဖြစ်ပျက်ပါ။ အဲဒီဖြစ်ပျက်တွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်ပျက်တာလဲလို့ သိလိုတဲ့ ဉာဏ်ပေါ်လာပြီး အတိတ်အကြောင်း တရားတွေပဲ၊ သူ့ကို သတ်မှတ်ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ပျက်တွေ ရပ်မှာပါလားလို့ သိလာတဲ့ ဉာဏ်ကို ဆိုလိုတာပါ။ အားထုတ်နေရင်း ပေါ်လာတဲ့ဉာဏ်ပေါ့။

ဉာဏ်ပေါ်လာရင် အမြဲတမ်းသုံးသပ်မနေရဘူး၊ ပြတ်ပြတ်သားသား သိသွားပြီးရင် အဲဒီဉာဏ်ကို သိမ်းဆည်းထားရမယ်။ ခန္ဓာက သူ့အလုပ်သူ လုပ်သွားတယ်။ သိမ်းဆည်းထားပြီးတဲ့ဉာဏ်ကလည်း နောက်ကွယ်ကနေပြီး အမြဲတမ်းထောက်ခံ ပေးနေတယ်။ အဲဒါ အလွန်အသိရခက်တယ်။ ဖြစ်တယ် ပျက်တယ်လို့ လိုက်လုပ်နေတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် အကြောင်းကို ဖတ်ရှုနာကြားပြီး ပြတ်ပြတ်သားသားသိ သွားရင် သိမ်းဆည်း ထားတတ်ကြတယ်။ အမှားအမှန်ကို နောက်ကွယ်က သူ့အလိုလို လိုက်သိနေတယ်။ အပြင်မှာ အသံထွက်ပြီး ပြောစရာ မလိုတော့ဘူး။ အဲဒီသဘောကို ပြောတာ။ ဝိပဿနာ အားထုတ်တဲ့ ယောဂီလည်း ပြတ်သားသွားရင် သိမ်းဆည်းပြီး သူ့ထက်မြင့်တဲ့၊ ရင့်တဲ့ ဉာဏ်အတွက် ကြိုးစားကြရအုံးမယ်။

ဉာဏ်ရင့်လာကြပြီဆိုတော့ ဒေသနာကို ဆရာတင်ကြပြီး ဘင်္ဂဉာဏ် အကျိုးဤ(၈) မျိုး တန်ဖိုးမြတ်နိုင်တဲ့ အာနိသင် (၈)ပါး အကျိုးတရားကို ပြောပြပေးမယ်။ ကိုယ်အမှန်တကယ် ဘင်္ဂဉာဏ် ရင့်သန်နေပြီဆိုရင် အဲဒီ ဉာဏ်စဉ်လေးနဲ့ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးကြည့်ကြ။ အဲဒီဉာဏ် မရောက် သေးလို့ နားမလည်တဲ့ သူများ၊ ပါလာရင်လည်း ဗဟုသုတတော့ ရပါတယ်။ ခေါင်းရှုပ် မသွားကြပါနဲ့နော်၊ အောက်ခြေ အစက ပြန်ဖတ်ပြီး ကျင့်သုံးကြပေါ့။ အဲဒီ အကျိုး (၈)ပါးကို အတို ကောက်ရေးပြရရင် ဒိဋ္ဌိ၊ နိ၊ ယုတ်၊ ဝိသု၊ အပ္ပေါ၊ ဝိ၊ သော၊ ဟနတ ဤရှစ်ဝ ဘင်္ဂအာနိသင်ဆိုတာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ် လို့ အပျက်ဉာဏ်တွေရင့်သန်လာပြီဆိုရင် -

၁။ ဒိဋ္ဌိ - ဆိုတာက ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ - ဘဝမြဲသည်၊ ဟူသော အယူကို ပယ်လိုက်ခြင်းကြောင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိ အယူစင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်လာတယ်။ သဿတဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ အရင်ဘဝ ငါ၊ အခုဘဝ ငါ၊ နောင်ဘဝ၊ ငါဆို တဲ့ အထင်မှားနေတဲ့ အယူမှားကြီးကနေပြီးတော့ လွတ်မြောက်ရတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလည်း မဟုတ်၊ ခု-နောင် ဘဝဆိုတာလည်း ငါမဟုတ် တစ်ဖြစ်တည်းဖြစ်၊ တစ်ပျက်တည်းပျက်ပြီး မြဲတယ်ဆိုတာ လုံးဝရှာ မတွေ့တော့တဲ့အတွက် မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အယူကြီးကို ပယ်လိုက်တော့ တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အယူစင်ကြယ်ခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးရတယ်။

၂။ နိ-ဆိုတာက ဇီဝိတနိကန္တိပရိစ္စာဂ ကိုဆိုလိုတာ၊ ဇီဝိတ-ဆိုတဲ့ အသက်ကို နိကန္တိ-မြတ်နိုးခြင်းမှ၊ ပရိစ္စာဂ-စွန့်လွှတ်ရဲလာတယ်။ အရင်က ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အသက် လိပ်ပြာ၊ သူသူငါငါလို့ ကိုယ့်ကိုယ် ကို အထင်ရှိပြီး အခုတော့ အသက်ကို စောင့်ရှောက်နေလို့လည်း မဖြစ်၊ နှစ်သက်နေလို့လည်း မရနိုင်။ တားမရ ဆီးမရ ပျက်စီးနေကြတာမို့၊ မြတ်နိုးစရာ၊ နှစ်သက်စရာ၊ တွယ်တာစရာ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အသက် လိပ်ပြာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိလာလို့ မရှိတာကို အရှိလုပ်နေတဲ့ အပို အလုပ်တွေကို စွန့်လိုက်တဲ့ အကျိုးတရားလည်း ရလာတယ်။

၃။ ယုတ်-ယုတ်ဆိုတာက-သဒ္ဓါ ယုတ္တ၊ ပယုတ္တဂုဏ်လို့ဆိုတာ။
ယခင်က အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေ အပေါ်မှာ ယုံယုံကြည်
ကြည် စွဲစွဲလန်းလန်း တဏှာ၊ ဥပါဒါန်တွေနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့ပေမယ့်
ခုတော့ ဘင်္ဂဉာဏ်ရဲ့ အကျိုးတရားကြောင့် ဝိပဿနာအားထုတ်ရာမှာ
သဒ္ဓါ ယုံကြည်မှု အားအပြည့်နဲ့ ဖွဲ့လျော်နိုင်ခဲ့တဲ့ အကျိုးတရားကို
ရရှိနိုင်ခဲ့သည်။

၄။ ဝိသု ဆိုတာက - ဝိသုဒ္ဓါ ဇီဝိတ - စင်ကြယ်သော အသက်မွေး
ခြင်း သမ္မာအာဇီဝကို ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။ ယခင်တုန်းက မိမိနဲ့ မိသားစု
စားဝတ်နေရေးအတွက်ဆိုရင် သတ်ရဲ၊ ခိုး ရဲ၊ ဖောက်ပြန်ရဲ၊ လိမ်ရဲ၊
သောက်စားရဲပြီးတော့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုရဲတယ်။ ယခုတော့
အဲဒီ ကံငါးပါးကို ကျူးလွန်ပြီး စားဝတ်နေရေးအတွက် မရှာဖွေတော့ဘူး။
ဒုက္ခအပေါ်မှာ ဒုက္ခထပ်ပြီး အကြွေးမတင်တော့ဘူးပေါ့။ အဲဒီ သမ္မာ
အာဇီဝ အကျိုးဟာ သိကြားမင်းကတောင် ရှိခိုးရပါသတဲ့။ မိသားစု
အတွက် ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားရာမှာ၊ ဂရုဓမ္မပြုပြီး ရှာဖွေကျွေးမွေး
လာနိုင်တဲ့ အဲဒီအကျိုးကျေးဇူးကြီးကိုပါ ရရှိလာနိုင်တယ်။

၅။ အပ္ပေါ-ဆိုတာက-အပ္ပေါသုတ္တ-ကြောင့်ကြမဲ့ခြင်းကို ဆိုလိုတာ
ဖြစ်တယ်။ ယခင်က လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးတွေကြောင့်၊
ပူပန်ကြောင့်ကြမှုတွေနဲ့ အိပ်မပျော်၊ စားမဝင် ပူလောင်ခဲ့ဖူးတယ်။
အချိန်ရှိတိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ သမုဒယ၊ ဒုက္ခနဲ့ အချိန်ကုန်
ခဲ့တယ်။ အခုတော့ အရှုခံနဲ့ အရှုဉာဏ်ကိုက်ပြီး ခန္ဓာ၏အပျက်
သဘောတရားတွေကို ဉာဏ်မိနေလို့ မရှိတဲ့ဟာတွေအတွက် ပူပင်
ကြောင့်ကြကင်းလာတဲ့ အကျိုးတွေကို ရရှိတယ်။

၆။ ဝိ-ဝိဆိုတာက-ဝိဂတဘယ-ကြောက်လန့် ခြင်းကင်းတာကို ခေါ်
တယ်။ ဘင်္ဂဉာဏ် မပေါ်ခင်တုန်းက စိုးရိမ်၊ ထိတ်လန့်၊ ကြောက်ရွံ့
စိတ်တွေ အချိန်တိုင်း နှိပ်စက်တယ်။ ပြန်ကျဲနေတဲ့ ကိလေသာစိတ်တွေရဲ့

ခွဲခွာရမှာ၊ လိုတာမရမှာ၊ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့စိတ်တွေ အချိန်တိုင်း နှိပ်စက်တတ်တယ်။ သူများ ခြောက်တိုင်းလည်း ကြောက်လန့် တတ်တယ်။ အခုဘင်္ဂဉာဏ်၏ အကျိုးတရားကြောင့် ရဲရင့်တည်ကြည်ပြီး ကြောက်ခြင်း ကင်းလာတယ်။ သူ့အတိုင်း အတာနဲ့သူ ပါးလာတာကို ပြောတာနော်။ ရဟန္တာလိုတော့ အကုန်လုံး ဘယ်ကင်းဦးမလဲ။

၇။ သော-သော ဆိုတာက - ခန္တိသောရစ္စသုရတဂုဏ် (သို့) ခန္တိသောရစ္စ-ပတိလာဘဂုဏ် သည်းခံ နိုင်ခြင်း၌မွေ့လျော်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဒီဉာဏ် ပေါ်လာရင်၊ ရင့်သန်လာရင်၊ ဆတ်ဆတ်ကြံတွေ တောင် အရင်လိုမဟုတ်တော့ဘဲ၊ အစစအရာရာမှာ သိသိသာသာလေး သည်းခံနိုင်ကြတယ်။ မမြဲဘူးလို့ သိတဲ့အသိတစ်လုံးကြောင့် ဘာမှ မဟုတ်တဲ့ အကုသိုလ် တရားတွေကို အလေ့အကျင့် မလုပ်တော့ဘဲ၊ အရေးတယူ မလုပ်တော့ဘဲ သည်းခံခွင့်လွှတ် လိုက်တယ်။ အဲဒီချမ်းသာ ဟာ ဘင်္ဂဉာဏ်က ရရှိတဲ့အကျိုးတရားပါပဲ။

၈။ ဟနတ-ဟနတဆိုတာကအရတိ၊ ရတိဟနတ မမွေ့လျော်ကောင်းသော ငါးဖြာအာရုံ ကာမဂုဏ်တရားတို့၌ မွေ့လျော်ခြင်းကို ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီး ဝိပဿနာ အာရုံတို့မှာ မွေ့လျော်လာခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ အရင်က ကိလေသာတွေမှာ ကျက်စားပျော်ပါးနေတဲ့ အာရုံတွေဟာ ခုတော့ အဲဒီဘက်ကို မလှည့်တော့ဘူး။ ကိလေသာရဲ့ ငြိမ်းရင်း၊ ငြိမ်းခြင်းဆိုတဲ့ ဝိပဿနာတရား အပေါ်မှာပဲ အဲဒီအာရုံတွေ မွေ့လျော်လာတယ်။ အဲဒါဘင်္ဂဉာဏ်ဆိုတဲ့ အပျက်မြင်တဲ့ ဉာဏ်ကရတဲ့ အကျိုးတွေပါပဲ။ ဥဒယဗ္ဗယဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ ဉာဏ်က ရင့်သန်ပြီး အထောက်အပံ့ ပြုလိုက်လို့ ရရှိလာတဲ့ ဘင်္ဂဉာဏ်ပါ။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပျက်မြင်ပြီး အပျက် စိပ်စိပ်မြင်တဲ့ ဉာဏ်ဟာ အဲဒီအကျိုးတွေကို ရရှိပါတယ်လို့ အဋ္ဌကထာမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။ တိုက်ဆိုင် စစ်ဆေးကြည့် ကြပါ။

ရှုအပ်သည့်တရားဆိုတာဘာလဲ?(ဉာဏ)

ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဝိပဿနာတရား၊ ရှုအပ်သည့်တရားပါပဲ။
ဉာဏနှင့်၊ ဉာဏဆိုတဲ့ အတိုင်း ခန္ဓာငါးပါးသည်သာလျှင် ဝိပဿနာ
တရား၊ ရှုအပ်သည့် တရားစင်စစ်ဖြစ်ပါတယ်။ မမြဲတဲ့ ခန္ဓာရယ်၊
ဖြစ်ပျက် ဒုက္ခထပ်နေတဲ့ ခန္ဓာရယ်၊ အာဏာတန်ခိုး အစိုးမရဘဲ ကိုယ့်
အလို အကြိုက်မလိုက်တဲ့ ခန္ဓာရယ် လက္ခဏာ သုံးပါးရှိနေတဲ့ ခန္ဓာ
ငါးပါးဟာ၊ အဲဒီလက္ခဏာတွေတင်ပြီး ဝိပဿနာ ရှုအပ်တာဖြစ်လို့
ဉာဏလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရှုတတ်သည့်တရားဆိုတာဘာကို ခေါ်ပါသလဲ?(ဉာဏ)

ခန္ဓာငါးပါးမမြဲဘူးလို့ ကြည့်သိနေတဲ့စိတ်ကလေးဟာ ရှုတတ်
သည့်တရားပါပဲ။ ခန္ဓာငါးပါးမမြဲဘူးလို့ အမြဲလိုက်သိနေတယ်။ ခန္ဓာ
ငါးပါး သာမမြဲတာ သူကတော့ အမြဲ သိနေတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿ
နာဉာဏတန္တိ ပါဠိတော်စာကိုယ်မှာ အုဂ်ဖိုရ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး
က တရားမကုန်သေးဘူး၊ တရားမလုံသေးဘူးလို့၊ ရေးဖွဲ့ထားတယ်။
ခန္ဓာငါးပါးမမြဲဘူးလို့ အမြဲတမ်း လိုက်သိနေတဲ့ ရှုတတ်တဲ့ ပထမစိတ်
ကလေးကို ဒုတိယ စိတ်ကလေးက သူလည်း မမြဲဘူးလို့ သိပေးရမယ်။
ဒုတိယစိတ်ကလေးကိုလည်း တတိယ စိတ်ကလေးက သူလည်း မမြဲ
ဘူးလို့ ထပ်သိရမယ်။ တတိယစိတ်ကလေးကိုလည်း စတုတ္ထစိတ်
ကလေးက သူလည်း မမြဲဘူးလို့ ထပ်သိရမယ်။ ဒါမှ တရားကုန်တယ်၊
တရားလုံတယ်တဲ့။ တစ်လုံး ပြီးတစ်လုံးထပ်ရှုရင်လည်းရှု၊ မရှုရင်လည်း
တရားလုံ၊ တရားကုန် လုံလောက်ပြီမို့လို့၊ ခန္ဓာငါးပါးမမြဲတာကို ပြန်ရှု။
ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ စတုတ္ထ ပြန်ရှု၊ အဲဒါ ရှုတတ်တဲ့တရား၊

ဉာဏ် လို့ခေါ်ပါသတဲ့။ ကြားသိနံသိ၊ ထိသိ အားလုံးကို ရှုတတ်တဲ့
တရားက ရှုအပ်တဲ့ တရားကို ရှုနေတာပါပဲ။

အစစအရာရာဟာ အသံထွက်၊ ပုံသဏ္ဌာန် ပညတ်တွေသာ ဖြစ်ပြီး တကယ်အနှစ်ရှာကြည့်တော့ ဘာမှလည်းမရှိ။ အနာဂတ် ကာလမှာ ဘာတွေမျှော်မှန်းခဲ့၊ မျှော်မှန်းခဲ့၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားပဲ တွေ့ရမှာပါ။ ဒါကြောင့် ဝံဇယံပုတ္တောဆိုတာ ကြားတဲ့သူတိုင်း၊ ကြားရုံပဲ ကြားသေးတာ ပြတ်ပြတ်သားသား ဘာမှမသိသေးဘူး၊ ပိုင်းခြားသုံးသပ် လိုက်ရင် အမြဲသည်မမှ မွေးဖွားသည့် သားလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ခံပုပ္ဖံ ဆိုတာ ကောင်းကင်ပန်းလို့ ဆိုလိုတာပဲ။ ပီလံတိတွာဆိုတာ ပန်ဆင်တာတဲ့။ ပြတ်ပြတ်သားသား သိသွားတော့ အမြဲသည်မမှာလည်း သားမမွေးနိုင် ပညတ်သာရှိပြီး တကယ်မရှိ။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါတွေ အားလုံးဟာ အမြဲသည်မမှ မွေးသည့်သားတွေလိုပဲ တကယ်ကြည့်မှ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါမရှိဘဲ ဉာတဆိုတဲ့ ရှုအပ်တဲ့ တရားတွေ ဖြစ်နေတယ်။

အနာဂတ်ကာလရဲ့ မျှော်မှန်းချက်တွေ အသီးသီးနဲ့ ရုန်းကန် လှုပ်ရှား ကြိုးစားရှာဖွေနေကြတဲ့ မျှော်လင့်ချက်လူသားအားလုံးဟာ ဘယ်လို ဘဝမျိုးကိုမျှော်မျှော် ကောင်းကင်ပန်းကိုမျှော်သလို ကောင်း ကင်မှာ ပန်းမပွင့်နိုင်လို့ ပညတ်သာရှိ တကယ်မရှိတဲ့ တရားတွေ အဲဒီ လို့ ရှုတတ်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေဟာ ဉာဏ်တရားဖြစ်လို့ မျှော်သာမျှော် ပေါ်လာတာ ဒုက္ခတရားတွေမို့ ကောင်းကင်ပန်းကို မျှော်နေတဲ့ သတ္တဝါ တွေအားလုံးရဲ့ ဘဝဟာ ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာပြီး သစ္စာသိမြင်နေတဲ့ ယောဂီတို့၏ ဉာဏ်အောက်မှာ အရှုခံတွေအဖြစ်၊ ရုပ်နာမ်တွေအဖြစ် အဟုတ်အမှန် အသစ်အသစ်တွေနဲ့ စိတ်ကလေး ခရီးသွားနေတာကို ပထမစိတ်၊ ဒုတိယစိတ်၊ တတိယစိတ် တရိပ်ရိပ် သွားနေတာကို သိနိုင်ခဲ့ရင် ဉာဏ်ဓားထက်ထက် ခပ်သွက်သွက်ကလေး သဘော ပေါက်လာပြီမို့ တတိယစိတ်ကို စတုတ္ထစိတ်က ရှုပြီးရင် တရားကုန်

တရားလုံပြီမို့ ခန္ဓာငါးပါးအပျက်ကို ရှုပြီး တရားမကုန်၊ တရားမလုံလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမရနေတဲ့ သူတွေ၊ ဆရာအမျိုးမျိုးပြောင်းပြီး တရား လိုက်ရှာနေရတဲ့ သူတွေ၊ လိုတော့လိုနေတယ်၊ ဘာလိုမှန်း မသိတဲ့သူတွေ အဲဒီလို ရှုတတ်လာရင် တရားကုန်သွားပြီမို့လို့၊ တရားလုံသွားပြီမို့လို့ တရားရှာတဲ့ ယောဂီများရဲ့ အလိုဆန္ဒရှားရှားပါးပါး ကွက်လပ်ကလေး မိမိတို့ရဲ့ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့်သာ လျှင် ပြည့်ဝကျေနပ်တဲ့ အကျိုးခံစား သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမုန်းဉာဏ်ဆိုတာဘာလဲ?

အမုန်းဉာဏ်ဆိုတာ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂ ဉာဏ် စတဲ့ဉာဏ်(၃)ဉာဏ်ကို အလုပ်လုပ်လိုက်ရင် သူ့အလိုလို၊ အပျက် ဘေးကြီးကို မြင်တဲ့ဘယဉာဏ် ပေါ်လာတော့တာပဲ။ ဘင်္ဂဉာဏ် ရင့် သန်လို့၊ ပေါ်ပေါက် လာတဲ့ နောက်ဉာဏ်တွေဟာ ပေါ်ဉာဏ်တွေပါ။ ဉာဏ် (၃) ဉာဏ်၏ ထောက်ပံ့မှုကြောင့် ပေါ်လာတာပေါ့။ ဉာဏ်တွေ တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်လာပြီးဖြစ်နေ၊ ပျက်နေရတဲ့ ဘေးရန်ကြီးကို သားရဲတွင်း၊ မီးကျည်တွင်း၊ အဆိပ်ပြင်းတဲ့ မြွေဆိုး၊ မြွေဟောက်များရဲ့ အလယ်မှာ ရောက်နေတဲ့သူလို ဘေးရန်တွေကို မြင်လာတယ်။ ဘယ ဉာဏ်ကတစ်ဆင့် ခန္ဓာ၏အပြစ်တွေကို မြင်လာပြန်တယ်။ အာဒီနဝ ဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဖြစ်နေ၊ ပျက်နေရတဲ့ ခန္ဓာရရှိတဲ့ အပြစ်တွေကို အထပ်ထပ် သိမြင်လာရတော့၊ နိဗ္ဗိဒါ ဉာဏ်ဆိုတဲ့ ငြီးငွေ့ခြင်းဖြစ်လာတယ်။ ခန္ဓာရ နေတဲ့ မီးပုံကြီးထဲက လွတ်မြောက်လိုတဲ့ မုန့်တုကမျတာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ် ပြီးနောက် အရင်ငြီးငွေ့ခြင်းထက် အဖန်ဖန်ပို ငြီးငွေ့တဲ့ ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ဖြစ်လာတယ်။

ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု ဘဝဆိုးကြီးကို အမြဲတမ်းသိ မြင်နေရတဲ့ အာရုံဟာ မကြည့်ချင်လည်းကြည့်၊ မသိချင်လည်း သိလာ

ရတော့ဖြစ်ပျက် ဘဝကြီးကို မုန်းလာတယ်။ ရနေတဲ့ ခန္ဓာကိုလည်း မလိုချင်တော့ဘူး။ နောက်ထပ်ရမယ့် ခန္ဓာသစ်တွေကိုလည်း အကြောက်ကြီး ကြောက်ပြီး၊ အမုန်းကြီးမုန်းနေပြီး၊ သားရဲတွင်းထဲက လူနဲ့တူပါသတဲ့။ ဒီနေရာမှာ သားရဲ တိရစ္ဆာန်၊ ဓား၊ လှံ၊ လက်နက်ကို ကြောက်တာလား။ သေမှာကို ကြောက်တာလားဟု သုံးသပ်သင့်တယ်။ ခန္ဓာရမှာကို ကြောက်လာတာမှ ခန္ဓာမုန်းတဲ့ ဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ သေမှာ ကြောက်နေရင် သမုဒယနယ်ထဲမှာပဲ ရှိသေးတယ်။ ဆက်တဲ့ဒုက္ခနဲ့ ဖြတ်တဲ့ဒုက္ခကို ဒီနေရာမှာ သေသေချာချာ သတိထားစေချင် တယ်။ တစ်ချို့လည်း အမုန်းဉာဏ်ဆိုပြီးတော့ ဒေသနာနဲ့ မညီရင် အရှုံးနဲ့ပဲ ပြန်ကြရမယ်။ အဆုံးဉာဏ်အထိရောက်ဖို့ ခန္ဓာငါးပါးကို သုံးသပ်ဆင်ခြင် (သမ္မသန)ရင်း အတိတ်အကြောင်းခံပြီး ဖြစ်ပျက် (ဥဒယဗ္ဗယ) နေတာ တွေ့ရမယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ချုပ်ပျက် (ဘင်္ဂဉာဏ်)တွေဟာလဲ ဘေးရန်လို့ မြင်လာမယ်။ အဲဒီဖြစ်ပျက်တွေကို အပြစ် (အာဒိနဝ)ဉာဏ်လို့ ထပ်မြင်လာမယ်။ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း၊ အပြစ်တွေကို ကြည့်ရင်းနဲ့ ငြီးငွေ့လာမယ် (နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်) အပြစ်တွေနဲ့ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ လည်ပတ်နေရတဲ့၊ ခန္ဓာကို မီးပုံးကြီးလို အောက်မေ့ပြီး အဲဒီဆင်းရဲခြင်းဆိုတဲ့ ခန္ဓာလက်တွင်းက လွတ်မြောက်လိုစိတ် (မုဉ္ဇိတုကမျတာဉာဏ်) တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ လွတ်မြောက်ချင်ပေမယ့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ခန္ဓာရှိရတဲ့ ဘဝကို ကမ်းမမြင်၊ လမ်းမမြင်၊ ခွေးသေကောင်ပုပ်ကို တွယ်ပြီးကူးနေရတဲ့ သူပမာ မနှစ်သက်ဘဲ ဖက်တွယ်နေရသလို အဖန်ဖန်၊ အထပ်ထပ်၊ အကြိမ်ကြိမ် ငြီးငွေ့ခြင်း (ပဋိသင်္ခါဉာဏ်)ဖြစ်ပေါ် ပြန်တယ်။

ဒေသနာအရ၊ စာအရ၊ ခန္ဓာနှင့် ဉာဏ်နဲ့ တိုက်ကြည့်တဲ့အခါ အသိဉာဏ်လေးတွေ၊ စိတ်ကလေးတွေ၊ ပြောင်းပြောင်းလာတာကို ဉာဏ်စဉ်လို့ ခေါ်ကြတာပါ။ အရင်နဲ့မတူဘဲ တွယ်တာမှုမရှိ အပြစ်

အနာအဆာအတိ တွေ့မြင်သိရှိနေရလို့ ပျက်နေတဲ့ ခန္ဓာ (ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ) ကိုလဲ မလိုချင် နောင်ဖြစ်လာမယ့် ခန္ဓာ (အနာဂတ်ဘဝ) ကိုလည်း မလိုချင်၊ ဘဝရမှာ၊ ဘဝဖြစ်မှာ၊ ရနေတဲ့ခန္ဓာ၊ ရလာမယ့်ခန္ဓာ၊ မခင် တွယ်တော့တာ၊ အရင်လို တွယ်တာမှုမျိုးစုံနဲ့ မချစ်တော့တာ၊ ကိုယ့် ဉာဏ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်ရင် အမုန်းဉာဏ်ရယ်လို့ သိလာကြ မှာပါ။

အဆုံးဉာဏ်အထိ ဘယ်လိုဆက်ရှုမလဲ?

အဖန်ဖန် ငြီးငွေ့နေရတဲ့ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ကို ရောက်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရှုသိနေရင်းနဲ့ ခန္ဓာ၏သဘာဝ သဘောတရားကို ကျွမ်းကျင် တတ်မြောက် နားလည်သဘောပေါက်လာခဲ့တယ်။ မိမိကြည့်ခဲ့၊ သိခဲ့၊ ရှုခဲ့သမျှ ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေဟာချစ်ခင်နှစ်သက်တုန်းကလည်း သူ့သဘာဝ အတိုင်းဖြစ်ပျက်ပြတယ်။ ဘာမှမပြောင်းလဲဘူး။ မနှစ်သက်လို့ အမုန်းဉာဏ်တွေပေါ်လာပြန်တော့လည်း သူ့သဘာဝအတိုင်းပဲ ဖြစ်ပျက်နေကြတယ်။ ချစ်တုန်းကလဲ ပင်ပန်းဆင်းရဲခဲ့တယ်။ မုန်းတော့လည်း ပင်ပန်းဆင်းရဲတယ် ခန္ဓာဟာ ဒုက္ခတော့ ဒုက္ခပဲ။ သဘာဝ ဒုက္ခကြီးပါ။ အဲဒီဉာဏ် ပေါ်လာတယ်။ ကိုယ် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ခဲ့တဲ့ တရားတွေက အချိန်ကာလနဲ့တကွ တန်ဖိုးရှိလှစွာ ဘုရားပြီးငြိမ်းဖျက် ဆိုတဲ့အတိုင်း အရင်ချစ်၊ မုန်းဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်တွေကို ပယ်ဖျက်လိုက်ပြီး လျစ်လျူရှုလိုက် ပါတော့တယ်။

အဲဒီအချိန်ကျမှ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အပေါ်မှာ ကြည့်သိနေတဲ့ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ စတုတ္ထစိတ်တွေဟာ လယ်တီ ဆရာတော် ဘုရားကြီးဟောကြား ခဲ့သည့်အတိုင်း နေသာထိုင်သာ ရှိသောဉာဏ် ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ဒါဟာ သင်္ခါရူပက္ခာဉာဏ်၏ အကျိုးတရားပေါ့ ခန္ဓာငါးပါးကတော့ ပြန်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အချစ်၊ အမုန်းကင်းသွားပြီး မမြဲဆင်းရဲ

ဖောက်ပြန် နေတာကို စမ်းရေပူများလို လက္ခဏာရေး သုံးပါးအသွင်နဲ့ အာရုံမှာ သန့်သန့်လေး မြင်လာတယ်။ အရှိကို အရှိအတိုင်း၊ မရှိကို မရှိအတိုင်း၊ မငြိဘဲနဲ့ သိနိုင်လာပြီး အဲဒီ အနုလောမ ဉာဏ်ကို ရောက်မှ တစ်ချက်တစ်ချက် ခန္ဓာမရှိတဲ့ နေရာလေးကို ညွတ်မိလာတယ်။ အဲဒီ အချိန်အခါမှာ ရှိခြင်းရဲ့ အပြစ်ရယ်၊ ဥပမာ- သိနေရတယ်ဆိုတဲ့ရှိခြင်း၊ တစ်ချက်တစ်ချက် မရှိတာကို ညွတ်မိတဲ့ မရှိခြင်း၏၊ မဖြစ်ခြင်း မပျက်ခြင်းရဲ့ ကိလေသာချုပ်ခြင်းရဲ့ ပူလောင်ခြင်းမရှိတဲ့ အေးငြိမ်းမှု သဘောတရားလေးကို ညွတ်တတ်လာတယ်။

ကြည့်၊ သိနေတဲ့ လက္ခဏာတွေဘက်ကနေ မရှိ၊ မသိတဲ့အာရုံ ပျောက် ဘက်ကို လွှဲလိုက်သလို ညွတ်ရောက်သွားတာ၊ ဂေါ တြဘူ ဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။ ရုတ်တရက် လျှင်မြန်စွာရှိခြင်း၊ သိခြင်းတွေ ခဏ အတွင်း မီးပျက်သလို ပြတ်တောက်သွားတယ်။ အမှောင်ထဲက အလင်း ထဲကို ပစ်ပို့လိုက် သလိုပါပဲ။ အသိတရားတွေ ဖြတ်တောက်ခံရပြီး မဂ်ဉာဏ်ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်ရတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီရဲ့ သန္တာန် မှာ ဖြစ်ပျက်အသိ ရပ်သွားတာ ပြတ်သွားတာ၊ ဖျတ်ခနဲ သိလိုက်တယ်။ အဲဒါကို ကောင်းကောင်းသိတယ်၊ မမေ့ဘူး။ အဲဒီနောက်ကလေးမှာ ဘာပြောရမှန်းမသိအောင် ပြန်မပြောတတ်တဲ့ အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်ပေါ် ခဲ့တယ်။ ယခင်က တစ်ခါမှ မခံစားဘူးတော့ အေးသလို၊ ရှင်းလင်း ကြည်လင်ပြီးတော့၊ ငြိမ်းသလို နှစ်ကြိမ်လောက်၊ သုံးကြိမ်လောက် ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ရေးပြ၊ ပြောပြတဲ့အတိုင်း ထပ်တူတော့ ကျမှမဟုတ် ဘူး။ ဥပမာပဲပေးရတာ၊ အဲဒါမျိုးအရသာက မခံစားဘူးတော့ အတိအကျ ပြောဖို့ ခက်တယ်။ အဲဒီနှစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) သုံးကြိမ်၊ အချိန်ကာလပါ ပျောက်နေတဲ့ ဖိုလ်သဘောတရားလေးတွေ ရောက်ရှိ လာတယ်။

အားလုံးဟာ ခဏလေးတွေပါပဲ။ အရင်လို ဖြစ်ပျက်လိုက်ရှုရင် လုံးဝ အရှုမခံတော့ဘူး။ ကြည့်လိုက်တာနဲ့ ပျောက်သွားပြီ၊ ရှုလိုက်

မရတော့ဘူး။ ခန္ဓာမှာ သင်္ခါရ သဘောတရားလေးတွေ ပြန်ဝင်လာ
တော့ ဘာတွေဖြစ်ကုန်တာပါလိမ့်။ မိမိရှုနေရတဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေ ဘယ်
ရောက်ကုန်လဲ။ ဖြစ်ပျက်ကို မုန်းရာကနေ သူ့သဘာဝ သဘောကြီး
ပါလားလို့ ပိုင်ပိုင်ကြီး ဆုံးဖြတ်တဲ့ဉာဏ် ပေါ်ပြီး၊ မရှိတဲ့ နေရာလေးတွေ၊
ညွတ်သလိုဖြစ်ပြီး အသိပြတ်တယ်။ အသိရပ်တယ်။ တကယ် ခဏလေး
ပါပဲ။ ဖြစ်ခြင်းဆင်းရဲတွေ၊ ပျက်ခြင်းဆင်းရဲတွေ၊ ငြိမ်းတဲ့နေရာ၊ အချိန်
လည်းမသိဘူး။ အချိန်လည်း မရှိဘူး။ အဲဒါတွေ ယောဂီကောင်းကောင်း
မှတ်မိ နေလိမ့်မယ်။ အဲဒီဉာဏ်ဟာ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ပဲ။ အဲဒီ ပစ္စ
ဝေက္ခဏာဉာဏ်ဟာ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ ပြန်မဆင်ခြင်တတ်ရင် နစ်နာ
တတ်တယ်။ ဆင်ခြင်တော့ ဆင်ခြင်ပါတယ်။ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ မလုပ်
အပ်ဘူး။ တဒင်္ဂလား၊ ဝိက္ခမ္ဘနလား၊ သမုဇ္ဈေဒ အစစ်ကျတာလားဆိုတာ
ကိုယ်ရောက်ဖူးတဲ့ဉာဏ်က ဝင်ရောက်သွားတဲ့ အာရုံကည်ရာလေးကို
အဓိဋ္ဌာန်ပြီး အကြိမ်ကြိမ် ပြန်လည်ဝင်စားနိုင်တယ်။

အားထုတ်ခဲ့တဲ့ ယောဂီဟာ မိမိရှုကွင်း၊ ရှုကွက်တွေအားလုံး
ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ပြန်လည်ဆင်ခြင်နိုင်ရမယ်။ တလုပ်လုပ်၊ တဖျပ်
ဖျပ်၊ တရိပ်ရိပ်၊ တစ်ဆက်ပြီးတစ်ဆက်၊ ဆက်ကာဆက်ကာ ပျက်နေတဲ့
ခန္ဓာကြီးကို ကြည့်သိနေရင်း ဒါတွေဟာ သမုဒယကြောင့် ဖြစ်နေရတာ
ပါလားလို့ သိမြင်လာပြီး လက္ခဏာ (၃)ပါး တင်ရှုနေတဲ့ ဥပမာ
တစ်ပါးဦးဆောင်ပြီး ရှုမြင်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေအပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်ဘဝ
ကို စွန့်လိုက်ပြီဆိုတဲ့၊ ပစ်လိုက်ပြီဆိုတဲ့၊ သမုဒယကို စွန့်တဲ့ သမုဒယ
သစ္စာပေါ်လာတဲ့ အခါမှာ အဲဒီစွန့်တဲ့စိတ်နဲ့ အတူတကွ ဂေါတြဘူ
လွှဲပြီး၊ ဖြစ်ပျက်ကို မဂ်က ဖြတ်ချလိုက်တာပါပဲ။ ဒါဟာ မဂ္ဂသစ္စာပေါ့။
အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဖြစ်ပျက်နောက်က ပါရှိနေတဲ့ မဂ်တွေရဲ့ စွမ်းအား
အရှိန်ကြောင့်၊ ဂေါတြဘူလွှဲပြီး ဖြတ်လိုက်တဲ့မဂ်ဟာ၊ သစ္စာဆိုက်တဲ့
မဂ်ပါ။ အဲဒီမှာနိရောဓဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတော့တာပါပဲ။

အဲဒီ နိရောဓသစ္စာတရားကို၊ ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြုထားတဲ့ ယောဂီများဟာ အပါယ်က ကွင်းလုံးကျွတ် လွတ်ကြရပြီး ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ်ပြန်စစ်မယ်ဆိုရင် အပါယ်ကျရောက်စေတတ်တဲ့ ပြောဆို၊ ပြုမှု၊ အသက်မွေးခြင်းတွေ ယခင်ကနဲ့ မတူ၊ တစ်မှု ထူးထူးခြားခြား၊ သိသိသာသာကြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ရိပ်မိသိရှိ လာပါတယ်။

ကိုယ်လွတ်မြောက်သလို ပုထုဇဉ်တွေ အားလုံးကို လွတ်မြောက်စေချင်ကြတယ်။ ပါရမီ ရှိ၊ မရှိ၊ ဥပမာ-တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ စသည်ဖြင့် ခွဲခြမ်းစိပ်ဖြာပြီး ကြည့်တတ်လာတယ်။ အပါယ်ဘေးကြီးက ကွင်းလုံးကျွတ် လွတ်ဖို့ဆိုတာ၊ ဒီသံသရာ အရှည်ကြီးထဲမှာ လွယ်တာမှ မဟုတ်တာ၊ လျှောက်ဘူး၊ ရောက်ဘူးကြတဲ့ ရှေးအရိယာ သူတော်စင်ကြီးများ၊ ဆရာသမားများရဲ့ အဆုံးအမ ကျေးဇူးတရားများကြောင့်၊ လွတ်မြောက် ကြတာဖြစ်လို့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာအပေါ်မှာလည်း ယခင်နှင့်မတူ ထူးထူးခြားခြား ကြည်ညိုတတ်လာကြပါတယ်။ တစိုက်မတ်မတ် စိတ်ရှည်ခွဲသန် သည်းညည်းခံပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်၊ ကိုယ်သန္တာန်မှာ ကိုယ်သာသနာပြုခဲ့ရတဲ့ အကျိုးဟာ မိမိသူတစ်ပါး၊ အများကောင်းဖို့ စိတ်ထား၊ သဘောထားတွေ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီများ အားလုံးကို ဆရာသမားများရဲ့ အဆုံးမများအတိုင်း ဓမ္မစာသား အနှစ်များနှင့် ရေးဖွဲ့ပူဇော် ပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီအားလုံး ဒုက္ခသစ္စာကို မြင်ပြီး၊ သမုဒယကို ပယ်နိုင်ကြပါစေ။ မဂ္ဂင်လမ်းကြောင်းကြီးအပေါ်မှာ ဖြောင့်ဖြောင့် ဖြူးဖြူး လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပြီး၊ လမ်းဆုံးဖြစ်တဲ့ နိရောဓ နိဗ္ဗာန်မြတ်ကို ဝင်စားနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာ သစ္စာသိခြင်းပဲ။

တရားစာစုရေးဖွဲ့ ပြီးချိန်-၁၇-၉-၂၀၁၁-စနေနေ့၊ ည (၉:၅၅)နာရီ

ခန္ဓာငါးပါး လက္ခဏာတရား

ရာတော်ဘုရားကြီး၏ စာတမ်းအဖွင့်သည် ခက်ခဲနက်နဲသည် ဆိုရာ၌ ‘ဣဒံ မေ ရူပံ၊ အတိတာနာဂတ ပစ္စုပ္ပန်၊ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ၊ ဗဟိန္ဒံ ဝါ၊ ဩဠာရိကံ ဝါ၊ သုခုမံ ဝါ၊ ဟိနံ ဝါ၊ ပဏိတံဝါ၊ ယံဒူရေ၊ သန္တိကေ ဝါ’ ဟု ဆိုရာ၌ အနက်ယောဇနာမှာ မိမိတို့၏ ရူပက္ခန္ဓာ တည်းဟူသော ရုပ် (၂၈) ပါးသည် အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အတွင်းရုပ် (ကိုယ့်သန္တာန်)၊ အပြင်ရုပ် (ပြင်ပသဏ္ဌာန်) များ၊ ကြမ်းသောရုပ်၊ နူးညံ့သောရုပ်၊ ယုတ်ညံ့သောရုပ် (အကုသိုလ်)၊ မြတ်သောရုပ်(ကုသိုလ်)၊ နီးသောရုပ် (ဉာဏ်ဖြင့်သိနိုင်)၊ ဝေးသောရုပ် (ဉာဏ်ဖြင့် မသိနိုင်)၊ စသည့် (၁၁) မျိုးသော တရားတို့သည် ရုပ် (၂၈) ပါးတည်းဟူသော ပိတ်ကားပေါ်၌ အရိပ် (၁၁) မျိုး၊ အမျိုးမျိုးထင်၍ ချုပ်ပျောက်ကြကုန်၏။ ယခင်လည်းပျက်၊ ယခုလည်းပျက်၊ နောင်လည်း ပျက်ဦးမည့် အပျက်ဘေးကြီး၏ ဒုက္ခကိုမြင်၍ ရုပ် (၂၈) ပါးတည်းဟူသော ခန္ဓာငါးပါး၏ပိတ်ကားသည်၊ သေမင်းအစာ သာဖြစ်၍ ပိတ်ကားသာရှိ အနှစ်မရှိဟု သိမြင်နိုင်ကြစေရန်၊ ဟောကြားပြသတော်မူခဲ့သည်။

အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ဆိုရာ၌ အတ္တ အတိတ်ဖြစ်သော ယခင်ဘဝက ငါဟူသော အယူအားလည်းကောင်း၊ သန္တတိ အတိတ်ဟူသော ယခင်နှစ် ဆောင်းတွင်းအေးတယ်၊ နွေပူတယ်ဟူသော တစ်ဆက် စပ်တည်း အယူ(သန္တတိအတိတ်) အားလည်းကောင်း၊ နံနက်၊ နေ့၊ ညဟူသော (သမယအတိတ်) စသည့် အတိတ် သုံးမျိုး၊ ပစ္စုပ္ပန် သုံးမျိုး၊ အနာဂတ်သုံးမျိုးတို့အား မြတ်စွာဘုရားသည် ဝိပဿနာတရား၌ ဟောတော်မူ၍ (ခဏငယ်သုံးချက်)ဟူသော မိမိတို့လူတိုင်း ဉာဏ်နှင့် မှီ၍သိနိုင်သည့်၊ မျက်တောင်တစ်ခတ်အတွင်း၊ ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင်၌ နာမ်ကုဋေ တစ်သိန်းကျော်၊ ရုပ်ကုဋေ ငါးထောင်ရှစ်ရာ ရှစ်ဆယ်ကျော်

တို့အား၊ ခြုံမိ၊ ငုံမိ သိထားကြလျက် အမှန်တကယ် ရှုသောအခါ၊ လွန် လေပြီးသော ဘဝဟူသော အတိတ်ဘဝသည် မျက်တောင်တစ် ခတ်သာပါလားဟု ဉာဏ်၌ ရင့်သန်လာနိုင်ကြစေရန်၊ အမြင်မှန် လာနိုင်ကြစေရန်၊ ရည်ရွယ်ပါသည်။

ခဏငယ် ကာလသုံးပါးအတွင်း၊ အတွင်းရုပ်ဟုဆိုရာ၌လည်း ဩဠာရိက၊ ကြမ်းသောရုပ် ဖြစ်ပေါ်ပုံမှာ အသားချင်းထိခတ် နာကျင်မှု မျိုးကို မဆိုလို မျက်စိအကြည်ရုပ် အပေါ်သို့၊ ကားမီးဆလိုက်ထိုး၍ သဘောတရား (ရုပ်၊ ရုပ်ခြင်း) (မဟာဘုတ်ခြင်း) တိုက်၍ ရိုက်သူ၊ နှက်သူ ပြောဆိုသူမရှိဘဲ၊ ကြမ်းတမ်းသော ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သဘော တရားဖြစ်ပုံကို လေးနက်စွာ သိမြင်နိုင်ကြစေရန် နှာဝ၌ ငရဲမီးအနံ့ပေး၍ ကြမ်းသောရုပ် ဖြစ်လာပုံ၊ မွေးပျံ့သော ရနံ့ရ၍ နှစ်သက်မှုအရ ရုပ်တရားတို့၊ လွတ်လပ်ပေါ့ပါး၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့လှစွာ၊ ရုပ်နုလွန်းသဖြင့် သတိမထားမိလောက်သော သုခုမ ရုပ် (၁၆) ပါးတို့အား လည်း ကောင်း၊ တစ်ဖန်ပြင်းထန်စွာ ပေါက်ကွဲသော အသံတို့ကို ကြားရ၍ နားကွဲမတတ် ကြမ်းတမ်းလှသော မည်သူမျှ မရိုက်နှက်ဘဲ ဖြစ်ပေါ် လာသည့် ဩဠာရိက ရုပ်ကြမ်း သဘောတရား(၁၂)ပါးတို့အား ဉာဏ် နှင့် ပိုင်ပိုင်သိမြင်နိုင်ပြီး၊ နုသောရုပ် (၁၆) ပါးတို့သည် ဉာဏ်နှင့် ဝေး၍ မမိနိုင်သော်လည်း၊ ယောဂီတို့ ယခင်က မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ သိ အာရုံမြောက်ပါးတို့ အပေါ်၌ ဘယ်သို့မြင်ခဲ့ကြသည်ရှိစေ ဤ သဘောတရား ရုပ်သက်သက်များကိုသာ ဝိပဿနာ တင်ရှုမှ မိမိ သန္တာန်၌ မဂ်နှင့်ညီမျှသည့် ဝိပဿနာဉာဏ်တရား ဖြစ်ထွန်းလာ ကြပါမည်။

ဥပမာ- နားအကြည်ရုပ်နှင့် အသံဆိုးကြီးတို့ ထိတိုက်မှုကြောင့် ဟဒယဝတ၌သည် အခံ၊ အတိုက်၊ အပွင့် တရားသုံးခုဆိုသော ဖဿ ကြောင့် ကြမ်းတမ်းသော ရုပ် ပြင်းထန်သော ဝေဒနာ၊ နာမ်တရားတို့

ဆက်ကာ ဆက်ကာဖြစ်ပေါ်၏။ ဆဲဆိုမှုမဟုတ်၊ ရိုက်နှက်မှုမပါဘဲ ကြမ်းတမ်းမှုဖြစ်ပေါ် လာတတ်သော မျက်စိအကြည်နှင့် အဆင်း၊ နား အကြည်နှင့် အသံ၊ နှာခေါင်းအကြည်နှင့် အနံ့၊ ကိုယ်အကြည် ဖောဋ္ဌဗ္ဗကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မာ၊ ပျော့မှု - ပထဝီ၊ ပူ၊ အေးမှု - တေဇော၊ တွန်းကန်မှု - ဝါယော၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ ဓာတ်၌ပါသော သုံးမျိုးထည့် ပေါင်းပါက ထိုရုပ်ကြမ်း (၁၂) မျိုးတို့သည် ထင်ရက်စရာ မရှိဘဲ ဉာဏ်မျက်စိနှင့် ကြည့်မှ တရားခံအစစ်ကို ရှာတွေ့မည် ဖြစ်ပါသောကြောင့် ပညာရှိများသာမက သာမန်လူများပါ နားလည် သဘောပေါက်နိုင်ကြစေရန် သံသရာ အမိ၊ အဖများအား ဤတရားစာများဖြင့် ကျေးဇူးဆပ်အပ်ပါသည်။ တစ်ပုဒ်ချင်း၊ တစ်ပိုဒ်ချင်း ဖတ်၍ ခန္ဓာနှင့် ဉာဏ်တိုက်ဆိုင် စစ်ဆေးတော်မူနိုင်ကြပါစေ။

မိမိတို့၏ သန္တာန်၌ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု သဘောတရား ရုပ်အစုတို့ကြောင့် ခဏဇယံ သုံးချက်အတွင်း နဂိုနေပျက်၍ အကုသလဝိဘက်စိတ်တို့ ဝင်ရောက်လျက် ယုတ်ညံ့သောရုပ်သည် ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤ(၁၂)ပါးသော ရုပ်ကြမ်းတို့သည် နာမ်ဟူသော ခံစားတတ်မှုအပေါ်၌ တရစပ် ဆင်းရဲအောင် နှိပ်စက်ကြကုန်၏။ အာရုံသည်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါမဟုတ်မှု၍ ဤရုပ်ကြမ်းတို့၏ ဖြစ်ပေါ်မှု ဆင်းရဲကို၊ ပြုပြင်ပေးမှု ဆင်းရဲကို ကုန်သည် အထိခံစား၏။ ကြမ်းသော ရုပ်တို့ ပင်ပန်း၍ အနားယူလေသော် မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား တို့မှတစ်ဆင့် (ကုသလဝိပါက်စိတ်)တို့ ဝင်ရောက်၍ မြင့်မြတ်သော (ပဏ္ဍိတရုပ်) အဖြစ် ကောင်းရာကောင်းမှုဘက်သို့ စိတ်ပါလာပြီး ဒါန၊ သီလစသည်တို့ကို ပြုလုပ်၍ ဉာဏ်မပါဘဲ နောင်ခန္ဓာ အသစ်ကို မွေးမြူတတ်ကြကုန်၏။ အာပေါဓာတ်ကဲ့သို့ သိမ်မွေ့လှသော သုခုမရုပ်တရားတို့သည် ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်နိုင်ရန် ဝေးသောကြောင့် (ဝေးသောရုပ်) ဟုခေါ်၏။ ဩဠာရိုက ကြမ်းသောရုပ် (၁၂) ပါးတို့သည် ဝတ္ထုနှင့်အာရုံ တိုက်

သောကြောင့် ကြမ်းလျှင် ကြမ်းသလို ပြင်းထန်၏၊ ကြမ်းတမ်း၏။ သုခုမရုပ် (၁၆)ပါး မှာမူ မနောဓာတ်နှင့် ဓမ္မာရုံ တို့မှဖြစ်ပေါ်လာသော သဘောတရား ဖြစ်ပြီး သဘောပေါက်အောင် ပြောပြရလျှင် ဟဒယ ရုပ်မှာ မှီ၍ ဖြစ်သော မနောဓာတ်နှင့် ဓမ္မာရုံတို့ တိုက်ဆဲခဏ မနော ဝိညာဏ်စိတ် ပေါ်လာပြီး ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်၏။

ဓမ္မာရုံဆိုသည်မှာ သုခုမရုပ် (၁၆) ပါး စေတသိက် (၅၂)ပါးကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်၏။ ဝိပဿနာရှုရာ၌ အတိတ်၌လည်း ဖြစ်၍ပျက်ခဲ့၏၊ ပစ္စုပ္ပန်လည်း ဖြစ်၍ပျက်နေ၏။ အနာဂတ်လည်း မွေး၊ သေ ဖြစ်ပျက် နှင့် မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲပေ။ ဥပမာပြရလျှင်-အဖိုးသေခဲ့၍ အဖေ လည်း သေရသည်၊ ငါတို့လည်း သေရဦးမည်ပါ။ ငါတို့မွေးသောသား သမီးများသည်လည်း၊ မြေး၊ မြစ်များသည်လည်း အနာဂတ်ကာလမှာ ဘာတွေကို မျှော်ကိုးနေကြပါလိမ့်၊ ဘာတွေကို မျှော်လင့်နေကြပါလိမ့်၊ သူတို့ ဘာအတွက် ပြင်ဆင်နေကြတာပါလိမ့်၊ မသိမှု အဝိဇ္ဇာ၏ သား ကောင်များ ဘဝမှ ဤတရားစာအုပ်လေးသည် တစ်ဖက် တစ်လမ်းမှ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအဖြစ် နိဗ္ဗာန်လမ်း၏ ပရမတ္ထသစ္စာ အလင်းဓာတ် လေး ဖြစ်နိုင်ပါစေ။ မိမိတို့၏ ခန္ဓာအိမ်အား (၉၆) ပါးသော ရောဂါ သည် လည်းကောင်း၊ ကပ်သုံးပါးတို့သည် လည်းကောင်း၊ မရဏ သဏ္ဌာန်ဖြင့် အသက်နှင့် ခန္ဓာအား ကံအကျိုးပေး ချိန်ကုန်ပြီး၊ ပြန်ပေး ဟု တောင်းခံလာသည့်အခါ စေတနာသုံးတန် ပြဋ္ဌာန်းစွာဖြင့် ပြတ်ပြတ် သားသား ရက်ရက်ရောရော သေခြင်း တရားအား ခန္ဓာနှင့် အသက်ကို ကျေကျေနပ်နပ် စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းနိုင်သည့် လက္ခဏာသုံးပါး ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ် အသိတရားဖြင့် အနာဂတ်ကာလအတွက် ခဏငယ်သုံးချက်ကို သိ၍ ပြင်ဆင်ထား နိုင်ကြပြီလား။

မျက်ရည် ရွန်းစို၊ မျက်ဝန်းညိုဖြင့်၊ မျက်တွင်းဟောက်ပက်၊ အိပ်ရေး ပျက်ကာ၊ ဗျာဓိဒုက္ခကြုံကြရမှ၊ ခင်ပွန်း၊ သားသမီး သံယောဇဉ်

ကြီးနှင့် ရောဂါကြောင့်နာ၊ သောကကြောင့်နာ၊ ကျန်ရစ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ စိတ်မချလို့ လောဘကြောင့်နာ၊ ကိုယ့်အလိုမကျလို့ ဒေါသကြောင့် နာနေ ရတဲ့ဘဝ၊ နောက်ဆုံးမောဟကြောင့် လုံးလုံးမြုပ်ပြီး နာသွားရမယ့် ဘဝမျိုးက သံသရာမိဘများ လွတ်ကင်းနိုင်ကြပါစေကြောင်း ဤစာ အုပ်ပါ လင်္ကာ စာသား အားလုံးကို တစ်လုံးချင်း တစ်ပိုဒ်ချင်း ဖတ်ပြီး၊ အဓိပ္ပါယ် ဖော်ဆောင် နှလုံးသွင်းလျက် သစ္စာဉာဏ် ရင့်သန်နိုင်ကြ ပါစေ။

အတိတ်၊ အနာ၊ ယခုအခါနှင့် တွင်း၊ ပြင်၊ နီး၊ ဝေး၊ ယုတ်၊ မြတ်၊ ကြမ်း၊ နု၊ (၁၁) မျိုးသော သဘောတရားအစုတို့သည် ခန္ဓာ ငါးပါး၌ ပေါင်းစုကြကုန်၏။ နှိပ်စက်ကြကုန်၏။ ချုပ်ပျောက်ကြ ကုန်၏။ ခန္ဓာငါးပါးသည်ပင်လျှင် ဒုက္ခဟုမည်သောကြောင့် ‘အညှီရှိရာ ယင်အုံ’ ဆိုသကဲ့သို့ အကြမ်းနှင့်အနုသည် ‘သမုဒယ’၊ ‘ဒုက္ခ’ ဟု ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဘဝကို အုန်းဆံကြိုးလေးများ တစ်ထွာတစ်မိုက် ဖြတ် ဖြတ်ပြီး ဆက်သကဲ့သို့ သန္တိ၊ သန္တိ (အဆစ်၊ အဆစ်) ဩဒိ၊ ဩဒိ (အစပ်၊ အစပ်) ရှေ့မှ သမုဒယနှင့် ပြု၍ဘဝ တဏှာကြိုးကို ကာမ တဏှာပြု၍ ဘဝတဏှာဖြစ်အောင်လုပ်၏။ တဏှာ ကြောင့် ရရှိသော ကံဘဝကို ဝိဘဝတဏှာက ခံစား၏။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်၊ သို့ပါ သော်လည်း ခန္ဓာငါးပါးနှင့် ဖွဲ့သော ဗြဟ္မာမှစ၍ မဟာအဝီစိအထိ သတ္တဝါတို့၏ သက်တမ်းသည် (၈၀၊ ၉၀၊ ၁၀၀) သောင်းသိန်းကုဋေ ဟူ၍ ထင်မှတ်နေကြ၏။ အမှန်မှာ ဉာဏ်မိမိဖြင့် အပျက်ကို ပိုင်ပိုင် ကြည့်နိုင်ပါက ခန္ဓာငါးပါး၏ သက်တမ်းသည် ထင်ထားသကဲ့သို့ အနှစ် (၈၀-၁၀၀) မဟုတ်ပါဘဲ ခဏငယ်သုံးချက် (သို့) မျက်တောင် တစ်ခတ်မျှသာရှိ၏။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာ၏သက်တမ်းသည် (ပဗ္ဗ၊ ပဗ္ဗ) အပြတ်အပြတ် မြင်ကုန်၏။ ဤအချက်ကို လူတိုင်းလက်ခံနိုင်သည် ဆိုသော်လည်း

ဉာဏ်မိသူများက အပြောင်းအလဲမရှိ၊ ခန္ဓာငါးပါးသည် မခိုင်၊ မမြဲ
ဟူ၍၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်ဟူ၍ အယူမှားကို ပယ်လိုက်သည့်
‘ပဟာနာမ်သီလ’ ရှိကြ၏။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ မြင်တိုင်း ထိုအယူမှားကို
လက်မခံစေရန်၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါမှ မဟုတ်တာ အနိစ္စရုပ်ပဲဟု၊ သတိ
ဖြင့် အယူမှန်ကို စောင့်ရှောက်နေသည့် ‘သံဝရသီလ’ လည်းရပြန်၏။
ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ တည်းဟူသော အယူကြီးကို ရှောင်ကြဉ်လိုက်သည့်
အချိန်မှစ၍ ‘ဝေရမဏိသီလ’ လည်း ရပြန်၏။ ခန္ဓာငါးပါးသည်
အနိစ္စဟု မချွတ်မချော် မတိမ်းမစောင်း၊ သိသိနေသော စိတ်စေတနာ
လေးများသည် ‘စေတနာသီလ’ ဖြစ်၏။

ခန္ဓာငါးပါးသည် ခိုင်ခန့် မြဲမြံသည်ဟူသော ယခင် ယူဆထား
သည့် အယူမှားကြီး အနိစ္စဉာဏ် ပိုင်ပိုင်အောက်၌ ပျောက်ကွယ်၍
ထိုအယူမှားကြီး နောင်တစ်ဖန် ပြန်မလာတော့သည့် ‘အဝီတိက္ကမန
သီလ’ တည်း ဟူသော အရိယာတို့ ကျင့်သုံးသော သီလမျိုးကိုလည်း
အနိစ္စသိတစ်လုံးဖြင့် သီလငါးမျိုး အကျိုးအမြတ်အဖြစ် ရရှိကြပေ
ကုန်၏။ ဤစာအုပ်ကို လက်ဝယ်ရရှိသော သူတော်ကောင်းများသည်
မြတ်စွာဘုရား၏ ဆိုဆုံးမခဲ့သော ပရမတ္ထသစ္စာတရားများသာ ဖြစ်
သော စာလုံးလေးများ၏ သဘာဝ သဘောတရား အနှစ်ကို မိမိ၌ရှိ
သော ဉာဏ်ဖြင့် မိမိသန္တာန်၌ရှိသော သဘော ခန္ဓာများကို တိုက်ဆိုင်
စစ်ဆေး၍ ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာပြီး သစ္စာသိမြင်နိုင်ကြပါစေ။

မိမိတို့၏ ရူပက္ခန္ဓာဟူသော ရုပ် (၂၈) ပါးသည် အတိတ်၊
 အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကာလသုံးပါး၌ပျက်၏။ အတွင်းရုပ် (၂၈)ပါး၊ အပြင်
ရုပ် (၂၈) ပါးတို့သည်လည်း ခဏငယ် သုံးချက်အတွင်းပျက်၏။ ရုပ်
ကြမ်း (၁၂) ပါး၊ ရုပ်နု (၁၆) ပါးတို့သည်လည်း ခဏငယ် သုံးချက်
အတွင်း ပျက်ကြပြန်ကုန်၏။ နီးသောရုပ် (၁၂) ပါး၊ ဝေးသော ရုပ်
(၁၆) ပါးတို့နှင့် ယုတ်သောရုပ်၊ မြတ်သော ရုပ်တို့သည်လည်း ခဏ

ငယ်အတွင်း ပျက်စီးကြကုန်၏။ ဤ (၁၁) မျိုးသော သဘောတရားတို့သည် ရုပ်၌ပေါင်းစု၍ နှိပ်စက်ကြကုန် သကဲ့သို့ နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးထဲမှ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ တည်းဟူသော ဝေဒနာသုံးမျိုး၊ ဝေဒနာငါးမျိုးတို့သည်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ခဏငယ်သုံးချက်အောက်၌ အနိစ္စမည်၏။ ထိုကောင်းဆိုး ဝေဒနာအမျိုးမျိုးတို့ကို အကောင်းအဆိုး မည်သူမည်ဝါမှတ်သားတတ်သော မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားလှသော အမှတ်အသား သညာက္ခန္ဓာများသည်လည်း ခဏငယ်အတွင်း အစားထိုးသေဆုံးကြပြန်ကုန်၏။

ဤကဲ့သို့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာတရားတို့၏ ပြုပြင်နေမှု သဘောတရား သင်္ခါရကို အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး လိုက်သိနေသော ဝိညာဏက္ခန္ဓာဟူသော သိစိတ်လေးတစ်လုံးကို ဉာဏ်ဖြင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြား စိစစ်ကြည့်ပါက မိမိတို့ဘဝ၌ ရှာဖွေ၍ဖြစ်စေ၊ ကံအကြောင်းတရားကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရရှိပိုင်ဆိုင်ထားသော တိုက်တာအိုးအိမ် စည်းစိမ် ချမ်းသာသားမယား အခြွေအရံတို့သည် စိစစ်ကြည့်ပါက ကံကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အရိပ်များသာဖြစ်၍ မိမိပိုင်မဟုတ်၊ မိမိပိုင်ဟူ၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ပေါ်သိနေသည့် စိတ်ကလေး တစ်လုံးမျှသာ ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်ကလေးလည်း ခဏငယ်အတွင်း ပိုင်ရှင်နှင့် ခွဲခွာရသကဲ့သို့ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော သင်္ခါရစိတ်တို့သည် မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ သူ့ပစ္စည်းဟုစွပ်စွဲပြီး ခဏငယ်အတွင်း သေပြန်၏။ ဤကဲ့သို့ စိတ်-သားစဉ်မြေးဆက်တို့သည်၊ ဧတံမမ- မြင်သမျှတို့အား ငါ့ ဥစ္စာဟု စွဲ၍သေ၏။ ဤနည်းဖြင့် ဘဝသံသရာသည် ရှည်လျားကုန်ကြ၏။

သိစိတ်တစ်လုံးပေါ်လာတိုင်း ဆွေမျိုးများ အဖြစ်စွဲမှတ်စိတ်၊ ဝေဒနာစိတ်၊ အမျိုးမျိုး ပြုပြင်သောသင်္ခါရစိတ်တို့ စုပေါင်း၍ ခိုင်းကောင်းသောရုပ်ကို ခိုင်းကြ၏။ ဤရုပ်၊ နာမ် နှစ်ပါးတို့သည် တဏှာမှ ပေါက်ပွား ရင့်သန်လာသော ဥပါဒါန် စွဲလန်းမှုကြီးကို မခံနိုင်ကြ၍

သံသရာရှည်အောင် အကြိမ်ကြိမ် ပြုကြပြန်ကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရား၏ ခန္ဓာငါးပါး အပေါင်းအစုဟု မုချဆတ်ဆတ် ဟောကြားခဲ့သော ပရမတ္ထ သစ္စာတရားစစ်စစ်မှာ လူတိုင်းဉာဏ်၌ သိမြင်ရန်ခက်ခဲသော ဤ သဘောတရား (၁၁) ခုကို ခေါ်၏။ ခန္ဓာငါးပါး ဟူသည်မှာ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့ကို ခေါ်၏။ သဘောတရား အစုဟူသည်မှာ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် အစရှိသော အရောင် အဆင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ အမှုန်အမွှားမျှမရှိသော ပရမတ္ထတရား (၁၁) မျိုးကို ခေါ်၏။

ခန္ဓာငါးပါး၌ သဘောတရား(၁၁)မျိုးတို့သည် ခဏငယ်သုံး ချက် ဦးဆောင်၍ သေနသည့်ကို ဉာဏ်ဖြင့်မြင်ရခြင်းကြောင့် (ခယ ဌေန) ရွှေ့လျား သွားသည့် သဘော အမူအရာလေး (ရုပ်ကို မယူ) ဥပမာ - ချထားသော ခြေထောက်ကို ‘မ’ လိုက်လျင် ‘ချ’ သော ရုပ်၊ ‘ချ’သောစိတ် မပါလာသကဲ့သို့ ဤနေရာ၌ ဖြစ်သောရုပ်သည် ဤနေရာမှာပင် ပျောက်ကွယ်၍ ရွှေ့လျားသွားသည့်သဘော အမူအရာ ဆိုသော်လည်း ဟိုဘက်မှာလည်း မကျန်ခဲ့၊ သည်ဘက်မှာလည်း ပါမလာ၊ ရှာ၍မရအောင် ခန်း ခြောက်၊ ပြုန်းတီး ပျက်စီးတတ်သော သဘောကြောင့် အနိစ္စဟုဉာဏ်မှာ ထင်မြင်ကုန်၏။ ဤကဲ့သို့ ရှိသည်၊ ပိုင်သည်ဟုထင်အပ်သော မိမိ၏ မျက်စိအကြည်၊ နားအကြည်တို့သည် မှန်လာခြင်းသဘော၊ ကုန်ခန်းလာခြင်း သဘော၊ နာမ်တရားတို့သည် လည်း မေ့လျော့တတ်လာသည့် သဘောတရားတို့သာလျှင် ဉာဏ်မှာ သိမြင်၍ ရုပ်(အို) နာမ်(အို)တို့ကို ဤကဲ့သို့ ရှုမြင်သုံးသပ်ကြ၍ မိမိခန္ဓာ၏ အတ္တဘောကို ကြည့်၍ သုံးသပ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ ဉာဏ် ပညာကို ဦးစားပေး၍ သတိ၊ဝီရိယ၊ သမာဓိတို့ဖြင့် ပေါင်းစုကာအရှိ မမြဲပုံကို ရှုမှတ်ပါက အနိစ္စဉာဏ်မည်၏။ ငါ့အနိစ္စ သူ့အနိစ္စ၊ ပစ္စည်း အနိစ္စမဟုတ်၊ သံဝေဂဉာဏ်မဟုတ်၊ ဂမ္ဘီရဉာဏ်မဟုတ် ဝိပဿနာ ဉာဏ် စစ်စစ်ဖြစ်၏။

ဤကဲ့သို့ တားဆီးမရ ကိုယ့်ဉာဏ်၌ အပျက်ထင်ရှား၊ မြင်သည့် အားကောင်းလာပါလျှင် မျက်တောင်တစ်ခတ်တိုင်း သေနေရသည့် ဘဝမို့ အပျက်ဒုက္ခ ဤခန္ဓာကြီးကို ချမ်းသာဖွယ်၊ မြတ်နိုးဖွယ်ဟု ဘယ်သူ ထင်နိုင်ပါအံ့နည်း။ ဉာဏ်ပေါ်သော သူ၏ သန္တာန်၌ ယခင်ကဲ့သို့ မျက်ကန်းတစ္ဆေမကြောက် ဖောက်ပြန်စိတ်မရှိ၊ ဘယ်သူခိုင်ခန့်သည်ပြောပြော မယုံတော့ဘဲ ကိုယ်တွေ့မျက်မြင် ကြေးမုံပြင်ဝယ် ကိုယ်တိုင်ခံစား သိရှိထား၍၊ ခန္ဓာရသည့် ဘေးဆိုးကြောက်လန့်ဖွယ်မျိုး ပါလားဟု (ဘယဋ္ဌေန) ကြောက်ဖွယ်လိလိ အဆက်မပြတ် ဘေးရန်ရှိသော သဘောကြောင့် (ပိဋကဋ္ဌေန) ရုပ်၊ နာမ်တို့သည် နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်း နှမ်းနယ်စေတတ်သော သဘောကြောင့် ဒုက္ခ ရုပ်၊ နာမ်တို့အပေါ်၌ ငြိုငြင်ဆင်းရဲ၊ သည်းခံရခြင်းဒုက္ခသည် ကြီးမားလှသည်ဟု သိလာ၏။

ဝေနေယျ သတ္တဝါတို့သည် မိမိတို့ရရှိသော ဘဝအသီးသီးကို အနှစ်သာရ ရှိသည်အထင်နှင့် ရှိသည်ထက် ရှိလာအောင် ပြုပြင် ဖန်တီးကြကုန်၏။ သို့သော် ဉာဏ်၌ လက္ခဏာရေးသုံးပါး ထင်ရှားနေပြီ ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်မှာ ကာလသုံးပါးလုံး မွေး၊ သေမှလွဲ၍ ဘာ အနှစ်မှမရှိ။ ဥပမာ-မိမိ၏ အတွင်းရုပ်သန္တာန်မှာ ဣန္ဒြိယဘဒ္ဒ ဟူသော ဣန္ဒြေများနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ခန္ဓာငါးပါး သတ္တဝါများသည် လည်းကောင်း၊ အနိန္ဒြိယဘဒ္ဒဟုခေါ်သော တိုက်တာအိုးအိမ် စည်းစိမ် ချမ်းသာ ရေမြေတောတောင်ဟုခေါ်သော အပြင်ရုပ်တို့အား ပစ္စုပ္ပန် တည်တည်မှ ရပ်ကြည့်လျှင် လေယာဉ်ရှိသည်။ တိုက်ရှိသည်၊ ကားရှိသည်၊ သစ်ပင်ရှိသည်စသည်ဖြင့် ထင်တတ်၏။

ဤတရား နှလုံးသွင်းမှု၌ ဉာဏ်ဖြင့်သေချာစွာ သုံးသပ်ပါက အတ္တ ဘဝဖြင့် ကြည့်လျှင်ပင် ယခင်ကာလက ထိုယာဉ်၊ ရထားတို့သည် မဖြစ်ပေါ်ခဲ့၊ မရှိခဲ့။ ဤနေရာ၌ မဟာဘုတ်လေးပါးသာ ရှိခဲ့၏။ ဤမြင်ကွင်းနေရာ၌ ယခင်က ရေရှိ၏။ လေရှိ၏။ မြေရှိ၏။ အရာဝတ္ထု

အမာချင်း ပွတ်တိုက်၍ မီးရှိလာ၏။ ပထဝီ မြေဓာတ်မှ ထွက်ရှိသော သံ၊ သတ္တုစသည်တို့ကို တေဇော မီးဓာတ်ဖြင့် အပူပေး၍ ကွေး၏၊ ဆန့်၏၊ ဖြောင့်၏၊ ပါးအောင်လုပ်၏။ ဤနည်းဖြင့် ယာဉ်၊ ရထား၊ တိုက်တာ၊ အိုးအိမ်၊ စည်းစိမ်၊ ချမ်းသာဟူသော မဟာဘုတ်လေးပါးကို ပညတ်တင်ကြကုန်၏။ ဤမဟာဘုတ်လေးပါးတို့မှ ဖြစ်ပေါ် တိုးပွားလာသော မဟာဘုတ်လေးပါးကိုပင် ပညတ်အမျိုးမျိုး တပ်၍ရှိသည်ဟု သမုတ်ကြ၏။ အဆင်းရပ် အမျိုးမျိုးတို့အပေါ်၌ ဓာတ်လေးပါးဟု သိသော အသိတို့ ပျောက်ကွယ်ကုန်ကြ၏။ ယခင်ကလည်း ဓာတ်လေးပါးသာရှိ၏။ ယခုပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း အာရုံလိမ်မှုကို ဉာဏ်ဖြင့်သိ၍ မြင်မြင် သမျှတို့သည် ဓာတ်လေးပါးဟုသိ၏။ နောင်အနာဂတ်ကာလ၌လည်း ပညတ်အဆင်း သဏ္ဌာန်တွေမည်မျှ များပြားလာလာ၊ ဓာတ်လေးပါးသာလျှင် ဖြစ်၏။

မိမိ၏ဉာဏ်အမြင်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတိုင်းသည်၊ ဘာမှထူးဆန်းမှု မရှိ ဓာတ်လေးပါးမျှသာ ဖြစ်၏။ သက်မဲ့ပစ္စည်းမှန်သမျှသည် လည်းကောင်း၊ အသုံးအဆောင်မှန်သမျှသည်လည်းကောင်း၊ ပိုင်ဆိုင်မှုမှန်သမျှသည်လည်း ဖြစ်ပြီး၊ ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်လတ္တံ့ ကာလသုံးပါးလုံး ရုပ်၊ နာမ်အားလုံး အနှစ်မရှိသည်မှာ ဉာဏ်၌သေချာသိ၏။ ယခင်ကမရှိခဲ့သော ပစ္စည်းတို့သည်၊ ယခုလည်းမရှိ၊ နောင်လည်းမရှိ၊ လိုချင်စရာ အနှစ်မရှိပါသောကြောင့် အသာရကဋ္ဌေန အနှစ်မရှိ။ သတ္တဝါတို့၏ ကိလေသာ အညစ်အကြေးဘဝသည် ပုပ်ဆွေးတတ်သော သဘောကြောင့် အသာရကဋ္ဌေန မည်၏။ အနိဿရဋ္ဌေန မိမိ အလိုသာမဟုတ် သတ္တဝါတိုင်းသည် ခန္ဓာငါးပါး အပေါ်၌ စီမံလွှမ်းမိုး အစိုးမရသော သဘောကြောင့် အနိဿရဋ္ဌေနမည်ပြန်၏။

ခန္ဓာငါးပါးသည် မအိုလိုပါလည်း အိုရ၏။ ချမ်းသာလိုပါလည်း ဆင်းရဲ ရ၏။ ရောဂါဘယရှောင်လိုပါလည်း ဖြစ်ရ၏။ ခန္ဓာ ဇာတိ

ရလာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သတ္တဝါတိုင်း ဘယ်သူမှ မသေလိုကြသော်လည်း သေပြီးသား ဖြစ်နေ၏။ ဤကဲ့သို့ မိမိ၏ လိုရာ လိုရပ်ကို မလိုက်တတ်သော သဘောကြောင့် မိမိတို့တည်ဆောက်ထားသော ဘဝ၏ အနှစ်ဟုထင်သော အိမ်ကြီးပျက်စီးနေသော သဘောကြောင့်၊ ပျက်စီးသွားသော သဘောကြောင့်၊ လိုရာ မလိုက်တတ်သော သဘောကြောင့် အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန မည်ပြန်၏။ မိမိတို့ ခန္ဓာကို သေချာဉာဏ်စိုက်ကြည့်ပါက ရူပတိတိရူပံ ဟူသောသဘောကြောင့် ခန္ဓာသည် သူ့သဘောသူဆောင် ပြုလေ၏။ သူ့သဘောသည် အစာလိုအပ်၏။ ဆာတတ်၏။ ညောင်းတတ်၊ ညာတတ်၏။ သက်သက်သာသာ နေချင်တတ်၏။ ကြည့်တတ်လာလျှင် ငါပျောက်၍ သူ့သဘောကို သိလာ၏။ မကြည့်တတ်လျှင် ငါဟုထင်နေ၏။ ခံစားမှုဝေဒနာ တစ်ခုခုဖြစ်လာလျှင် အာရုံလေးကို သေသေချာချာ ဉာဏ်စိုက်၍ ကြည့်ပေးလျှင် ကောင်းဆိုးဝေဒနာတို့ကို ခံစားမှုတို့ဖြင့် အမြဲတမ်း ကြိုက်လိုက် မကြိုက်လိုက် ဖြစ်နေသော ဝေဒနာကို ခံစားတတ်တဲ့ အာရုံရဲ့သဘောတရားလေးကို သိလာ၏။

ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာဟာ ငါမဟုတ်၊ ဝေဒနာဟာ ငါမဟုတ် လက်တွေ့ကျကျ အကြည့်သန်၍ ခဏခဏ လေ့ကျင့်ပေးပါက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ပျောက်၍ အာရုံရဲ့ သဘောတရား သီးသန့် လေးကို သိလာ၏။ ဥပမာ-လျှာပေါ်ကို သကြားလုံးတင်၍ ဘယ်သူ အရသာခံစားနေတာလဲ၊ ငါလား၊ အာရုံလားဟု သေချာစိစစ်၍ လေ့ကျင့်ရှုမှတ်လျှင် ဉာဏ်၌ မြင်လာနိုင်၏။ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုလျှင်လည်း ဤနည်းအတိုင်းသာ လေ့ကျင့်သင့်ကြ၏။ လောဘဖြစ်လျှင်၊ ဒေါသဖြစ်လျှင်၊ ဤနည်းအတိုင်း အာရုံကို အကြည့်သန်က အသိမှန်လာနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

မိမိသည် ဤစာအုပ်လက်ဝယ်ရရှိသူတိုင်း အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှုရှိသည်ဟု ယုံကြည်၏။ မိမိသိသမျှလေးများကို ပါရမီ

မရှိသူများ ရှိလာနိုင်စေရန်၊ ရှိပြီးသူများ ရင့်သန်လာနိုင်စေရန်၊ ရင့်သန်သူများ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြစေရန် နှလုံးသားမှ အဆီညှစ်၍ ရေးဖွဲ့သီကုံး ထားအပ်သော နှလုံးသားမေတ္တာ ဝိပဿနာ စေတနာ သင်္ခါရတရားများဖြင့် ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာပြီး သစ္စာသိမြင်နိုင်ကြစေရန် ကျေးဇူးဆပ်အပ်ပါသည်။

ဆရာတော် ဘုရားကြီးများ၏ ပါဠိတော်နှင့် အနက်ပေးခြင်းကို နားလည် သူများ ရှိသကဲ့သို့ နားမရှင်းသူများလည်း ရှိနိုင်၏။ သို့ပါ၍ ဖတ်ရှုမိသူ ကလေးသူငယ်မှစ၍ ဉာဏ်အမြင် ရှင်းစေရန် မိမိသိသမျှ ဉာဏ်လေးဖြင့် လူတိုင်းအတွက် ရည်မှန်း ၍ ရေးဖွဲ့ပူဇော်အပ်ပါသည်။ ခန္ဓာပေါ်၌ ဉာဏ်တင်၍ သုံးသပ်ဆင်ခြင်နေခြင်းသည် သမ္မသနဉာဏ်မည်၏။ ခန္ဓာ၏သဘောသည် ဖြစ်လွယ်၊ ပျက်လွယ်၏။ လူတိုင်း အနတ္တကို အမြင်ပေါက်လိုလျှင် အတ္တကို အရင်သိအောင် လုပ်ရ၏။ ဥပမာ-သင်္ဘော၏ ကိုယ်ထည်သည် အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ခိုင်၏။ ငါးနှစ်၊ ဆယ်နှစ် တန်သည် မပျက်မယွင်း ရှိနိုင်၍ အတ္တရှိ၏။ အနှစ်သာရရှိ၏။ ကြွေပန်းကန်တစ်ချပ်၊ မြေအိုး တစ်လုံးသည်လည်း အတ္တရှိ၏။ အနှစ်သာရရှိ၏။ မပုပ်မဆွေး သူ့သက်တမ်းနှင့်သူ ရှိ၏။ ယုတ်စွအဆုံး စက္ကူတစ်ရွက်ပင်လျှင် သူ့သက်တမ်း၊ သူ့အတ္တ သူ့အနှစ်သာရနှင့်သူ ရှိ၏။ မိမိတို့၏ ခန္ဓာငါးပါးမှာမူ အတ္တမရှိ၊ အနှစ်သာရမရှိ ခဏငယ်သုံးချက်အတွင်း သေကြကုန်၏။ ပျောက်ပျက်ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် အနတ္တဟု ခေါ်၏။

ရေကျချိန်တွင် ပန်းဆိုးတန်းဆိပ်ကမ်းမှ ရန်ကုန်မြစ်ကြီးကို ကြည့်မိ၏။ ရွှေလျှော မျောပါနေသော ရေအဟုန်သည် လျင်မြန်စွာ အစားထိုး ၏။ ရေစီးလာရာဘက်မှ တစ်ခုခုနှင့် ပိတ်ကာလိုက်လျှင် မိမိရှေ့မှ မြစ်ကြီးသည် ဝှေ့လိုက်ကြီး ဖြစ်သွားနိုင်၏။ အစားထိုး ပင်ရောက်လာသော ရေတို့သည် ဂါလန် သန်းပေါင်းများစွာ ဖြစ်၍ ရေမှုန်

ရေ မွှားလေးပေါင်း ကုဋေသိန်းချီ၍ ပျက်သကဲ့သို့ ဉာဏ်၌ထင်၏။ ရေပြင်ပေါ်သို့ မိုးစက်မိုးပေါက်ကလေးများ ကျလာသောအခါ ရေပွက် စီဖောင်း ကလေးများ တွေ့ရပြန်၏။ ထိုရေပွက် စီဖောင်း ကလေးများကို ကားပေါ်မှ ထိုင်ကြည့်နေရင်း ပထမမိုးပေါက်က ရေပြင်နှင့် ထိစပ်မှု ကြောင့် ငွေသားရောင် ရေပွက်စီဖောင်း ဖြစ်၏။ ဒုတိယ မိုးပေါက်သည် ထိုစီဖောင်းလေးကို ထိမှန်စေ၍ ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီးလျှင် မြန်လှစွာ စီဖောင်းအသစ်ကလေးကို ပြုလုပ်လိုက်၏။ တတိယ မိုးစက်သည်လည်း ဒုတိယစီဖောင်းကို ဖျက်၍ အသစ်ဖြစ်စေပြန်၏။

မိုးစက်ပေါင်းများစွာ စီဖောင်း ပေါင်းများစွာ မိမိသိမှတ်နေသော ရုပ်၊ ရုပ်ချင်းတိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ခန္ဓာပေါင်းများစွာတို့သည် ရန်ကုန်မြစ်ကြီး ရေဂါလန် သန်းပေါင်းများစွာ ရွှေ့ပျောက်သကဲ့သို့ မိုးကြီး၊ မိုးစက်၊ မိုးပေါက်၊ ရေပွက်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပျက်သကဲ့သို့ အသိများဖြင့် ဖြစ်ပျက်မစဲသော ဤခန္ဓာကို နောင်တစ်ဖန် ဖြစ်ရမည့်ဘေး၊ မတွယ်တာသည့်သဘော၊ မလိုချင်သည့်သဘော၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ မဟုတ်ပါဘဲ ခန္ဓာသစ်တွေ ရရှိလာမည့်ဘေးကို မြင်၍ အမှန်းဉာဏ်လေးတွေ ရင့်သန်လာ၏။ မိမိ၏သန္တာန်၌ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ မပါသောကြောင့် စိတ်ညစ်သည်လည်း မဟုတ်၊ စိတ်ချမ်းသာသည်လည်းမဟုတ် ကိလေသာ တရားဆိုးများမှ လွတ်မြောက်နေသည်ကိုလည်း သိနေ၏။

ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ ထင်မြင်ပုံတို့၏ အလွန် အင်မတန် ကြောက်စရာကောင်းလှပုံတို့ကို ဟိုးယခင်က ကောင်းကောင်းကြီး ကိုယ်တိုင် ချက်ကောင်း ထိခံထားရ၍ယခု လွတ်မြောက်နေမှု၏ တန်ဖိုးကို မည်သည့် အရာနှင့်မျှ နှိုင်းမရပါသောကြောင့် ဖာရုရားရှင်နှင့် ဆရာတော်ကြီးများ၊ ဆရာသမားများ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများနှင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်အပေါင်း၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ၊ အပေါင်း၊ ရဟန္တာသူမြတ်ကြီး အပေါင်းတို့၏ ရုပ်နာမ်ချုပ်ရာ ကိလေသာတရားတို့ ကုန်ခန်းချုပ်ငြိမ်းရာ ပုဂ္ဂိုလ်မရှိသော

ဘုရားအစစ်သည် ယခင်က ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ထင်ခဲ့သော်လည်း တက်တက်စင်
လွဲ၍ နိဗ္ဗာန်ဟူသော အငြိမ်းဓာတ်ကြီးသည် မဂ်ဟူသည်လည်း ဉာဏ်၊
ဖိုလ်ဟူသည်လည်း ဉာဏ်ဖြစ်ပါသောကြောင့် မိမိနှင့်တကွ စာရူသု
ယောဂီ အပေါင်းတို့သည် ဤကုသိုလ် ကောင်းမှု၏ အဖို့ဘာဂကြောင့်
မဂ်ဉာဏ်သို့ အကြိမ်ကြိမ် ကျေးဇူးပြု၍ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုပြီး
ဘုရားစင်စစ်ဖြစ်သော ဓမ္မစေတီ အငြိမ်းဓာတ်ကြီးကို ဉာဏ်ဖြင့် အကြိမ်
ကြိမ် ပူဇော်ဝင်စားနိုင်ရပါစေသား။

မိမိ သာသနာပြု ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ ငယ်စဉ်ဘဝမှစ၍
သာသနာ့မျိုးစေ့ကို ထည့်သွင်းမြှုပ်နှံပြီး ရေလောင်းပေါင်းသင်း ပြုစု
ပေးခဲ့ကြသော တောင်ပုလုဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ရွှေဥမင်ဆရာတော်
ဘုရားကြီး၊ ကိုးမိုင်ပင်မဗုဒ္ဓဝါဒီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ မဟာစည်ဆရာ
တော်ဘုရားကြီး၊ ပခုက္ကူ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ရေလယ်ကျောင်း
ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ မယ်ရကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံ
ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ မြောင်းမြမြို့နယ် ဒေါင့်ကြီးကျေးရွာ ရွာဦး
ကျောင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးများနှင့် တရားစာအုပ်၊ တရားသံတို့ကို
ဖတ်ရှု နာကြားရ၍ အသိဉာဏ် ရင့်သန်လာအောင် သာသနာပြုသွား
ခဲ့ကြသော၊ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ မိုးကုတ် ဆရာတော် ဘုရား
ကြီး၊ တောင်မြို့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ မဟာဗောဓိမြိုင် ဆရာတော်
ဘုရားကြီး၊ မစိုးရိမ် ဆရာတော် ဘုရားကြီးများနှင့် ယခုပခုက္ကူ ဆရာ
ကြီး ဦးကြင်ရွှေတို့အားလည်းကောင်း၊ မိမိဘဝ၌ အရည်အသွေး
တောက်ပြောင်လာအောင်၊ ကျောက်ကောင်းတစ်ပွင့် သွေးသကဲ့သို့
အရည်အသွေးဖြင့်တင်ပေးသော အဘိုးဖြူအားလည်းကောင်း၊ အနန္တ
ကျေးဇူးရှင်မွေးသမိခင် မိခင်ကြီး ဒေါ်ရီအားလည်းကောင်း၊ အနန္တ
ကျေးဇူးရှင် ကျွေးသဖခင် ဖခင်ကြီး ဦးမောင်စီအားလည်းကောင်း၊
သံသရာအမိ၊ အဖများအားလည်းကောင်း၊ သံသရာအစမှ ယခုအချိန်ထိ

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း သူတော်ကောင်း တရားတို့ကို တစ်လုံးတစ်ပါး
မျှ သွန်သင်ညွှန်ပြဆိုဆုံးမအပ်သော ကျေးဇူးရှင် အားလုံးတို့အား
အမည်နာမ မဖော်ပြနိုင်သော်လည်း ခင်ပွန်းကြီး ဆယ်ပါးအဖြစ် ဂုဏ်
ကျေးဇူးတရား တို့ကိုအာရုံမှာ ဖြစ်ပေါ်ပါသောကြောင့် ဤတရားဓမ္မ
ဒါနတို့ဖြင့် ပူဇော်ကန်တော့ပါ၏။

ဤကောင်းမှုတို့နှင့်တကွ နေ့စဉ်၊ နေ့စဉ် ဆေးဝါးလှူဒါန်းရ
သော ကုသိုလ် ယောဂီများနှင့် သွေးလှူဒါန်းရသောကုသိုလ် နာရေး
အခမဲ့ အလောင်းပြုပြင်၊ သင်္ဂြိုဟ်ပေးရသောကုသိုလ်၊ သက်ကြီးရွယ်အို
အဖိုးအဖွားတို့အား လစဉ်၊ လစဉ် ဆေးဝါးအာဟာရလှူဒါန်းရသော
ကုသိုလ်၊ မိမိ ဖမဲ့ ခိုကိုးရာမဲ့များအား အဝတ်အထည် အစာအာဟာရ၊
ပညာဒါန လှူဒါန်းရသော ကုသိုလ်ယောဂီများအား နေ့စဉ်တရား ပြသ
ဓမ္မဒါန လှူဒါန်းပေးရသော ကုသိုလ် အသိထဲ၌ သတိမြဲသွားအောင်
ကြိုးစား ရှုမှတ်နေရသော အလုံးစုံကုသိုလ်တို့အား တစ်ဦးတစ်ယောက်
တစ်ပါး တစ်ပုဂ္ဂိုလ်မကျန် အမျှပေးဝေပါကုန်၏ အမျှယူတော်မူကြပါ။

အမျှ-အမျှ-အမျှ

ထို့ထို့ကောင်းမှုအကြောင်းပြု၊ နတ်လူ၊ သာဓုခေါ်စေသော်။

အာနာ ပါန အနိစ္စ

မိမိဘဝ၌ ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရသော ဝိပဿနာတရား လမ်း
ကြောင်းကြီးသည် မိမိ၏ လိုချင်အားကြီးမှုတို့ကြောင့် ကွေ့ကောက်
ရှည်လျားလှ၏။ ဆရာသမားများက ပြသပါသော်လည်း မိမိ၏ ချို့ယွင်း
အားနည်းမှုကြောင့် မှားတာတွေလည်းရှိ၏။ မှန်တာတွေလည်းရှိ၏။
အောက်ခြေမှာ ပြတ်ပြတ်သားသား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မရှိခဲ့၍ လမ်းမှားတွေ
အများကြီးပေါ်၌ ကြမ်းတစ်ခါ၊ ချောတစ်လှည့် လျှောက်လှမ်းခဲ့ရ၏။

တရားအားထုတ်လိုသူ ယောဂီများ မိမိဘဝမှ အနှစ်တရားများကို ယူ၍ လွယ်ကူသောအကျင့် လျင်မြန်သော အသိဉာဏ်တရားတို့ကို ရင့်သန် ကြစေရန် နှလုံးသား မေတ္တာစေတနာဖြင့် ‘အာနာပါန အနိစ္စ’ တရား တော်ကို ရေးဖွဲ့ပူဇော်အပ်ပါသည်။

တရားအားထုတ်မည့်ယောဂီသည် ဘုရားရှင်ကို ကြည်ညိုမှု စိတ် ဖြည့်ဆည်း၍ ရှိခိုးပူဇော်ပြီးလျှင် သီလအမျိုးမျိုးတို့မှ အာဇီဝသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလ၊ မိမိအာရုံလုံနိုင်သော နှစ်သက်ရာ သီလကို ခံယူဆောက်တည်ပြီး မေတ္တာပို့၊ အမျှဝေ၊ ခန္ဓာအပ်၊ ခင်ပွန်းကြီး ဆယ်ပါးရှစ်ခိုး တောင်းပန် စသည့်ပရိကံများ ယုံယုံကြည်ကြည် လေးလေးစားစား ကြည်ကြည်ညီညီ ဆောင်ရွက်ပြီး ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးပါး၊ တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါး၊ သံဃာ့ဂုဏ် တော် ကိုးပါးတို့ကို မိမိ ထွက်သက် ဝင်သက် အာနာပါနတို့ဖြင့် ပူ ဇော်ပြီး ပဋ္ဌာန်း (၂၄) ပစ္စည်းကို (၂၄) ကြိမ် ဆက်တိုက် အာနာပါနဖြင့် ပူဇော်ရပါမည်။ ကိုယ်၊ လက်၊ စိတ်တို့ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စွာ ထားရှိ ရပါမည်။

တရားအားထုတ်မည့် ယောဂီသည် ဦးစွာပထမ မိမိနှာသီးဖျားမှ ဝင်လေလေးရှိမရှိ သတိလေးကပ်၍ ကြည့်ပေးရပါမည်။ ထိုဝင်လေ လေး ရှိ မရှိကို အကြိမ်ကြိမ်သတိကပ်၍ ကြည့်လိုက်တိုင်း ဝင်လေရှိ နေတယ်။ ကြည့်တိုင်းရှိ၊ ရှိတိုင်းကြည့်ပေးပါ။ ဝင်လေရှိသလို၊ သမာဓိ မရခင်တွေးစိတ် ကလေးလည်းရှိလာတတ်ပါတယ်။ တွေးစိတ်ရှိလျှင် လည်း၊ တွေးစိတ် ရှိတာကိုပဲ ကြည့်ပေးပါ။ နေရာ၊ ဌာနမရွေးရပ်လို့ ဖြစ်စေ၊ ထိုင်လို့ဖြစ်စေ၊ လျှောက်လို့ ဖြစ်စေ၊ လှဲလို့ဖြစ်စေ (အိပ်မပျော် တတ်ဘူး ဆိုရင်ပေါ့) အချိန် သတ်မှတ်၍ အားထုတ်ပေးပါ။ တစ်ခါ အားထုတ်လျှင် အနည်းဆုံး(၅)မိနစ်၊ (၁၀)မိနစ်၊ (၁၅)မိနစ်၊ နာရီဝက်၊ တစ်နာရီအချိန် သတ်မှတ်ပါ။ ယောဂီ သိလာရမှာကတော့ ဝင်လေ

ရှိတယ်။ ဝါယောရုပ်ပေါ့၊ တွေးစိတ်ရှိတယ်။ နောက်တစ်မျိုး တက်လာရင် နာတာရှိတယ်။ ဝေဒနာပေါ့။ အဲဒီ အရှိလေးတွေကို အရင်ကြည့်ထားပါ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တကယ်ရှိနေတယ်ထင်တဲ့ အထိပေါ့။

ပြီးရင် တစ်ဆင့်တက်ပြီး နောက်ထပ်နာရီဝက်၊ ထွက်လေ့ရှိလာတာကိုပါ ကြည့်ပေးပါ။ မိမိရဲ့ သမာဓိတရားလေးက သတိ၊ ဝီရိယရဲ့ ထောက်ပံ့မှုကြောင့် ဝင်လေ့ရှိတယ်။ ထွက်လေ့ရှိတယ်။ တွေးစိတ်ရှိတယ်။ နာတဲ့ရုပ်ရှိတယ်။ နာတဲ့စိတ်ရှိတယ်။ တရားအား မထုတ်ခင်ကလည်း သူရှိတယ်၊ ငါရှိတယ်၊ ယခုသမာဓိထူထောင်ပြီး သမထ အလုပ် လုပ်လိုက်တော့၊ ဝင်လေ့ရှိတယ်၊ ထွက်လေ့ရှိတယ်၊ တွေးစိတ်ရှိတယ်၊ ရုပ်နာတာ ရှိတယ်။ စိတ်ထဲမှ နာတာရှိတယ်။ အရှိတရားငါးမျိုးယောဂီရဲ့ စိတ်မှာ ပေါ်ပေါက်လာပြီး၊ ငါးမျိုးသော (သက္ကာယ) ဒိဋ္ဌိတရားကို ယခင် အရှု သမထက၊ ယခုအရှုသို့ပြောင်းပြီး၊ အရှုက သမထ၊ အရှုက ဝိပဿနာ သူ့ သဘောအတိုင်း နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ အဓိဋ္ဌာန်တင်လို့ ရှုကြည့်ရပါမယ်။ မရှုရတော့ပါဘူး။ သက္ကာယငါးမျိုးထဲက ဝင်လေ့ဆိုတဲ့ သဘောတရား ကိုအောင့်ထားလို့လည်း မရနိုင်ဘူး။ မထုတ်ဘဲ ထားလို့လဲ မရနိုင်ဘူး။ သူ့သဘောတရား မို့ ရှည်ရှည်ရှုမယ်၊ တိုတိုရှုမယ်၊ ခဏရပ်မယ်၊ ပြန်ရှုမယ် စသည့်ဖြင့် သူ့သဘောတရား အမှန်ကိုကြည့်၊ သိသိပေးပါ။ ယောဂီစိတ်မှာ မအားရအောင် ကြားစိတ်မဝင်အောင်၊ ရှည်ရင်လည်းလိုက်သိ၊ တိုရင်လည်းလိုက်သိ၊ ခဏရပ်ရင်လည်းလိုက်သိပေးပါ။ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ဝင်လေ့လေး၊ သေသေချာချာ ဉာဏ်နဲ့လိုက်ကြည့်ပေးပါ။ ရှိနေတာလား၊ မရှိနေတာလား၊ ကိုယ့်ဉာဏ်မှာ ပြတ်သားအောင် သေသေချာချာ အဲဒီအရှိလေး မမြဲပုံကို ဘယ်သူ့ကိုမှ အားကိုးလို့မရ ကိုယ်တိုင် အားထုတ်မှ ရမှာမို့လို့ သေချာဂရုစိုက်ကြည့်ပါ။

ဝင်လေ့လေး၊ အရှိမမြဲတာကို ကိုယ့်ဉာဏ်က တကယ်တွေ့ပြီး ဆိုရင်၊ ထွက်လေ့လေးရဲ့ နောက်ဆုံးထွက်သက် ဘင်စွန်းလေးကို

ထပ်ကြည့်ပေးပါဦး။ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့ သက်တမ်းလေး စက္ကန့်ပိုင်း အကြာ ရှည်လျားပေမယ့် နောက်ဆုံးထွက်သက်ရဲ့ ဘင်စွန်းလေး ဖြတ်ချ လိုက်ပုံကတော့ ယောဂီတို့ မိမိတို့ အသက်ပြတ်ပြီးရပ်သွားတဲ့ ခဏ ပါပဲ။ အဲဒီ အစွန်း အဖြတ်၊ အရပ်ကလေးကို သေချာကြည့် ကိုယ့် အသေကိုယ် မြင်လာလိမ့်မယ်။ ပြန်မရှူရင်သေပြီလေ၊ ထွက်လေရဲ့ နောက်ဆုံး ထွက်သက် ရပ်သွားတဲ့ ဘင်စွန်းလေးဟာ သတ္တဝါအားလုံးရဲ့ ခဏသေခြင်း အစစ်ပါပဲ။ တစ်ဆက်စပ်တည်းလို့ ယူဆနေတဲ့ အယူ မှားတွေကို ခုလိုသေသေချာချာ အောက်ခြေဉာဏ်အစမှာ ပြတ်သား အောင် ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်မှာ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပြောပြယုံနဲ့ သဘောပါမှာ မဟုတ်လို့ ကိုယ်တိုင် လုပ်ကြည့်တော့မှ အသေလေးတွေ ထပ်ကာ၊ ထပ်ကာ တွေ့လာလိမ့်မည်။ ဝင်လေ ထွက်လေကို ဉာဏ်ဖြင့် ပြီး သေချာကြည့်ပေးပါ။ သူ့သဘော အတိုင်းကို ကြည့်ခိုင်းတာ။ အဲဒီ အာနာပါနကို ဖြစ်အောင်လည်း မလုပ်မိစေနဲ့။ ပျက်အောင်လည်း မလုပ်မိစေနဲ့။ တောက်လျှောက်သာ လိုက်ကြည့်။ ဝင်လေ စဝင်လာ ကတည်းက ပျက်လိုက်တာ တစ်ချက်မှ မနားဘူး။ အဲဒီဝင်လေ ပျက်ကြီး ဖျက်ခနဲ ပြတ်ပြီး ရပ်သွားတယ်။ ခဏအတွင်းမှာ ထွက်သက် ကပြန်ဆက်ပြီး မရပ်မနား ပျက်သွားပြန်တယ်။ ထွက်သက်၊ ဝင်သက် အသက်ဆက်နေကြတာကို သေသေချာချာ အကြည့်သန်ရင် တောက် လျှောက် ပျက်လာတဲ့၊ ဝင်သက်ကြီး ရပ်စဲသွားရင် ကံအရှိန်က ကျန်နေ သေးရင် ရောဂါကြောင့်မသေ၊ ကပ်သုံးပါးကြောင့် မသေ၊ သူများ သတ်လို့မသေ၊ မသေဘို့ကံ ကျန်နေသေးရင် ထွက်သက်က အသက် ပြန်ဆက်ပေးပြန်တယ်။ အပြင်ကလူသေ၊ ခွေးသေတွေ ရပ်ပေမဲ့ အာနာပါန အနိစ္စကြီးကတော့ မရပ်မနား သေနေလေရဲ့။

တွေးစိတ်တွေ ဝင်လာခဲ့ရင်လဲ သေချာကြည့်လိုက်တော့မှ သူ လည်း မရှိတော့ပြန်ဘူး။ ကောင်းဆိုး ဝေဒနာ ထပ်ကြည့်ပြန်တော့

ကောင်းတဲ့ ဝေဒနာရောက်လာရင်၊ ဆိုးတဲ့ဝေဒနာ သေရပြန်ရော၊ ဆိုးတဲ့ ဝေဒနာရောက်လာရင် ကောင်းတဲ့ဝေဒနာသေရပြန်ရော၊ ကောင်းပါ တယ်ဆိုတဲ့ ဝေဒနာကိုက ကောင်းရင်းနဲ့ သေနေရတဲ့ ဘဝဆိုတာ၊ ဆိုးရင်းနဲ့ သေနေရတဲ့ ဘဝဆိုတာ သဒ္ဓါတရား ထက်ထက် သန်သန်နဲ့ တရားကို ယုံယုံကြည်ကြည် ကြည့်မှ တရားက ကိုယ့်ကို ပြလာတယ်။ စိတ်ရှည်ရှည် သေချာကြည့်ပေးကြပါ။ အကြည့်သန်ရင် အသိမှန်လာ ပါလိမ့်မယ်။ ဝင်လေလည်း မရှိဘူး။ ထွက်လေလည်း မရှိဘူး၊ ပျက် လေဘဲ ရှိတယ်။ ဓာတ်ပျက်တွေပေါ့။ ဒါဆိုရင် ငါဆိုတာ ဘယ်ရှိပါ့ မလဲ။ တွေးစိတ်ဆိုတာလည်း တောင်စဉ် ရေမရစိတ်တွေပဲ၊ ငါမှ မဟုတ်တာ၊ ဝေဒနာ ဆိုတာလည်း ခန္ဓာကို ဦးဆောင်သွားတဲ့ ခရီးသည် ကြီးပဲ ဒုက္ခ၊ သုခ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ(၃)မျိုး၊ ကာလသုံးပါးနဲ့ ညှိနှိုင်းပြီး ခန္ဓာကို သေခြင်းတရားဆီ အတင်းဆွဲခေါ် နေကြတယ်။ အပြင်အာရုံ တွေနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ တရားတွေမို့၊ အတွင်းကို စိတ်သွင်းမှ သိမြင်လာ တယ်။ ထွက်သွားတဲ့ အသက်လေးရယ် ကုန်သွားတဲ့ အချိန် လေးရယ်၊ ပျက်သွားတဲ့ ဓာတ်လေးရယ် ချုပ်သွားတဲ့သဘော အမူအရာလေးရယ်၊ အဲဒါတွေကို အခုမြင်လိုက်တော့မှ၊ အရင်က ဒါတွေကို မကြည့်တတ် တော့ ငါလို့ ထင်ခဲ့ဘူးတယ်။ ပြန်မရနိုင်တော့တဲ့ ရုပ်သက်နာမ်သက်၊ ခန္ဓာပျက်တွေကို တားလို့မရဘူးဆိုတာ သိလာတော့ မိမိကိုယ်မိမိ စွဲလန်းချစ်ခင် နှစ်သက်လှတဲ့ ခန္ဓာ (၅)ပါးကြီးဟာ မြွေတွေ၊ ကျားတွေ ထက် အဆပေါင်းများစွာ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဒုက္ခရယ်လို့ သိလာ တယ်။ အရင်က မသိခဲ့လို့။ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ မောဟစိတ်တွေကြောင့် ခန္ဓာအသစ် အကောင်းလေးတွေရဲ့ ဘဝကိုလိုချင်တယ်။ အခုတော့ လက္ခယ၊ သန်းခေါင် မိုးမှောင် တောအုပ်ထက်ပိုမှောင်တဲ့ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ မောဟအမှောင်ကြီးကို လျှပ်စီးလက်လိုက်တုန်းမှာ ခဏဖြစ်ပျက် ကလေးတွေကို မြင်ခွင့်ရလိုက်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တရားလေးတွေ

ကြောင့် ဒီအသိတွေနဲ့ ထပ်ခါထပ်ခါ ပွားများပြီး၊ အချိန်ပိုပေးပြီး ကယ်ရတော့မယ်ဆိုတာ သိရှိလာနိုင်ကြပါတယ်။

ခန္ဓာရဲ့ သဘာဝအသေအပျက်တွေကို မသိမမြင်နိုင်အောင် ဖုံးထားတဲ့ အနိစ္စမမြင်အောင် ကာကွယ်ထားတဲ့ သန္တတိဆိုတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးတွေ၊ ဒုက္ခကို မမြင်အောင်ဖုံး၊ ဖုံးသွားတဲ့ ဣရိယာပုထ် (၄)မျိုးတွေ၊ အနတ္တ မထင်ရှားအောင် ပိတ်ဆိုထားတဲ့ ဃနဆိုတဲ့ အတုံး၊ အတစ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အလုံး၊ သဏ္ဌာန်ကြီးတွေ၊ တရားထိုင်တဲ့ ယောဂီ၊ မလှည့်မပြောင်းဘဲနဲ့ (၂) နာရီ၊ (၃) နာရီ လောက် မတ်တပ်ရပ်နေ ကြည့်လိုက်ပါ။ တစ်နာရီထက် တစ်နာရီ ပိုပို ပြီးတော့ ခန္ဓာဝန်ကြီးက လေးလံပြီး ပင်ပန်းဆင်းရဲလှပါတယ်။ ဘယ်သူမှ ရိုက်နှက်ခြင်းလဲ မရှိ ဘယ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမှ တစ်နာရီကြာတိုင်း လာတင်တာလဲ မရှိဘဲနဲ့ သေလောက်အောင်ဆင်းရဲတာ၊ အတ္တဘောကြီး မဟုတ်ဘဲ၊ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်သဘောတရား ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ ခန္ဓာဟာ သူသဘောကိုက ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခအစစ်အမှန် ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သိလာမှာပါ။ အဲဒီလို အချိန်တိုင်း ဖောက်ပြန်ပြီး မရပ်မနား ဆင်းရဲနေတယ် ဆိုတာကို အမှန်တကယ် ဉာဏ်မှာကိုယ်တိုင် သိလာကြရင် ဒီခန္ဓာကို ဘယ်သူလိုချင်မလဲ။ ခန္ဓာရအောင်ဘယ်သူ ကြိုးစားအားထုတ်မှုပြုဦးမှာလည်း ခုတော့- ဝင်သက်ကလေးနဲ့ ထွက် သက်ကလေးဟာ ပြတ်လိုက်၊ ဆက်လိုက်နဲ့ ဖုတ်လိုက်၊ ဖုတ်လိုက် ကားစက်ပျက်သလို၊ ဖွက်ချက်၊ ဖွတ်ချက်နဲ့ အသက်ဆက်နေကြတယ်။ မြင်တတ်ကြပြီးလား။ အခန့်မသင့်ရင် ရပ်ပြီး တစ်ဘဝသေဦးမယ်။ နောင်ဘဝသစ် ဆိုပြန်ရင်လဲ ဝီထိစဉ်ထဲက သတ္တမဇောက ပဋိသန္ဓေ စိတ်မှာ အကျိုးပေးဖို့ ကြိုစောင့်နေပြီ။

ယခုဒီဘဝမရောက်ခင် ယခင်ဘဝဟောင်းကလည်း အဲဒီဘဝ ကို ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ အဲဒီခန္ဓာငါးပါး ဖြစ်စဉ်

ဘဝတုန်းက ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ အားလုံးကို ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ အားလုံးကိုထားခဲ့ရပြီး မချီမဆန့် ခံစားပြီးမှ အသက်ထွက်ခဲ့ကြရတာပါ။ ယခုဘဝ ရောက်ပြန်တော့ ယခင် အရင်ဘဝ ဆွေမျိုးတွေက၊ ကျီးကန်းတွေလို အာပြီး ဝိုင်းဝန်းအော်ငိုနေရုံက လွဲပြီး ဘာမှမတတ်နိုင်ရှာကြပါဘူး။ မျက်တောင်တစ်ခတ်အတွင်း ခန္ဓာအသစ် ဖြစ်ရတယ်။ ယနေ့ လူချမ်းသာ၊ မနက်ဖြန် အပါယ်လေးဘုံ ရောက်တဲ့ လူတွေကို ပြောတာပေါ့။ ကောင်းတဲ့ လူဘုံလေး ရောက်လာပြန်တော့လည်း အကုသိုလ် ဝိပါက်တွေ အကျိုးပေးပြန်တော့ ဆွံ့၊ အ၊ နားမကြား၊ ချိနဲ့ ဒုက္ခများရပြန်တယ်။ ခုဒီဘဝမှာလဲ သေခါနီး မချီမဆန့် အားရအောင်ခံပြီးမှ ဥစ္စာစီးပွား မိသားစုများကို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အမြင်နဲ့ ထပ်ကြည့်နေဦးမယ်ဆိုရင် မချီမဆန့်သေရတဲ့ ဘဝတွေက ဘယ်တော့မှ လွတ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ယခုမြင်နေတဲ့ အာနာပါန အနိစ္စလေးဟာ ကိုယ်ကိုကယ်မဲ့ သံသရာဝဋ်က ဖြတ်ပေးမယ့် လွယ်ကူသော အကျင့် လျှင်မြန်သော အသိဉာဏ် တရားလေးပါပဲ။ မမြဲတဲ့ဒုက္ခကို၊ နာကျင်တဲ့ ဒုက္ခနဲ့ မရောထွေးဘဲ ကျကျနန ကြည့်နိုင်၊ သိနိုင်၊ မြင်နိုင် ကြပါစေ။

ဓာတ်အနိစ္စ၊ ရူပဒုက္ခ၊ ဝေဒနာ အနတ္တ

(ဒိဋ္ဌိဖြုတ်၊ တဏှာ သတ်နည်း)

အထက်ကပေးထားတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ခက်တယ်လို့ ထင်သေးရင် အားလုံးကို ရစေချင်တဲ့ စေတနာအပြည့်နဲ့ ပြတ်ပြတ်သားသား၊ တရား တစ်လုံးလောက်ကို ဉာဏ်မှာသိသွားမယ်ဆိုရင် ဖတ်၊ မှတ်မိရုံ လောက်နဲ့တောင် အသိလေးပြောင်းသွားပြီး ခန္ဓာဟာ မမြဲတဲ့ တရားတွေပဲလို့ သိသွားရင် သံသရာမှာထောက်ရာ တည်ရာ၊ မှီရာလေးရနိုင်ကြတာမို့ သည်စာအုပ် ကိုဖတ်တဲ့သူ၊ မှတ်တဲ့သူ၊ ကြည့်ပြီးကျင့်တဲ့သူ၊

သုံးမျိုးလုံး ပါရမီရှိမယ်။ ရှိလာမယ်။ ပါရမီဖြည့်မယ်။ ပြည့်လာမယ်။ ပါရမီရင့်မယ်။ မျက်မှောက် ပြုလာနိုင်မယ်။ ယုတ်စွအဆုံး ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ခဏ၊ ခဏဖျောက်ဖျောက်ပေးရင်း ဒိဋ္ဌိဖြုတ်၊ တဏှာ သတ် နည်းလေးကို မိမိဉာဏ်နဲ့ လူတိုင်း အားထုတ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး ထည့်သွင်းရေးသား ပူဇော်လိုက်ပါတယ်။ ဝေနေယျအားလုံး ‘တရား’ နှင့် ‘စိတ်’တစ်သားတည်း ထပ်တူကျနိုင်ကြပါစေ။

နာသီးဖျားမှာ ဝါယောဆိုတဲ့ ဝင်လေဓာတ်လေးဝင်လာတယ်။ ထွက်သွားတယ်။ ပထမနည်းအတိုင်း အဲဒီဓာတ်သက်ကလေးကို ကြည့် ပေးပါ။ ဓာတ်ကလေး ဝင်လာလိုက်၊ ဓာတ်ကလေး ပျက်သွားလိုက် ဓာတ်ကလေး ရှင်လာလိုက်၊ ဓာတ်ကလေး သေသွားလိုက်၊ တွေးစိတ် ဝင်လာခဲ့ရင်လည်း သတိကပ်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီတွေးစိတ် အာရုံထဲမှာ မရှိတော့ဘူး။ သေရှာပြီ တွေးစိတ်ရဲ့ ခဏအသက်ပေါ့ ဓာတ်သက် ကလေး မွေးလိုက်၊ သေလိုက်ကို ဒါငါ့အသက်မဟုတ်ဘူး ခန္ဓာရဲ့ ဓာတ်သဘော တရား၊ ဓာတ်သက်တွေပဲလို့ ကြည့်သိပေးပါ။ ငါလား၊ ဓာတ်လား၊ ကွဲပြားအောင် နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ အဓိဋ္ဌာန်တင်ပြီး ကြိုက် တဲ့ ဣရိယာပုထ်နဲ့ ကြည့်ပေးပါ။ ငါမဟုတ်ဘူး၊ ဓာတ် သဘောတရား တွေ၊ မွေးလိုက်၊ သေလိုက်၊ ဖြစ်နေတာပဲလို့ ဉာဏ်မှာ ပေါ်လာရင် သွားရင်းလာရင်း၊ စားရင်း၊ သောက်ရင်း၊ ဆက်ကြည့်ပေးပါ။ ဓာတ် သက်နဲ့ သွားနေတယ်။ ဓာတ်သက်နဲ့ စားနေတယ်။ ဓာတ်သက်နဲ့ ပြောနေတယ်။ ဓာတ်သက်နဲ့ ရှာဖွေ စားသောက်နေရတဲ့ ဓာတ်ရုပ် ကြီးပေါ့။ ဓာတ်သက်နဲ့ သူက ဓာတ်စာတွေစားပြီး ဓာတ်တွေ သွားနေ တာကလည်း ဖြစ်ပျက်ပဲပေါ့။ အကြောင်းစုံတုန်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီး၊ အကြောင်းကုန်တော့ ပျက်ကြရမြဲပေါ့။

ရက်အတန်ကြာလို့ ငါမဟုတ်ဘူး။ ဓာတ်ရုပ်ဆိုတာ ဉာဏ်မှာ ပိုင်လာပြီဆိုရင် ရှူတာလည်း ဓာတ်၊ ပူတာလည်း ဓာတ်၊ လှုပ်တာ

လည်း ဓာတ်၊ ကြမ်းတာလည်း ဓာတ်၊ နုတာလည်း ဓာတ်စသည်ဖြင့်
ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ ဓာတ်လင်္ကာ တချို့နဲ့၊ တစ်ပိုဒ်ချင်း တိုက်ပြီး
အားထုတ်ပေးပါ။ ‘ဓာတ်သားရယ်ကိုယ်ယောင်၊ ဓာတ်ရုပ်တွေ တပြောင်
ပြောင်နဲ့၊ လူကောင်ကို ဓာတ်တွေ ဖုံးတယ်။ မုန်းလိုက် တာကွဲ့’။
အဲဒီလို လင်္ကာမျိုးတွေကို ဆက်စပ်ပြီး အမုန်းဉာဏ်ရအောင်ပြုပါ။
ငါမှမဟုတ်တာ ဓာတ်သဘော ခန္ဓာကြီးပဲလို့ ဉာဏ်မှာ သဘောပေါက်
လာပြီဆိုရင် ရုပ်ကိုပြောင်းရှုမယ်။ အဲဒီ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ဝင်လေ
ထွက်လေကြောင့် ဖောင်းတဲ့ရုပ်ကြီး ဖြစ်လာတယ်။ ပိန်တဲ့ရုပ်ကြီး
ဖြစ်သွားတယ်။ ရင်ဘတ်ကြီး မောက်လာတယ်။ ပြန်ပိန်သွားတယ်။
ကိုယ်ကြီးလှုပ်လာတယ်။ ငြိမ်သွားတယ် စသည်ဖြင့် ရုပ်သက်တွေ
ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီဓာတ်တွေကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပိန်ရုပ်၊ ဖောင်း
ရုပ်၊ တွန်းရုပ်၊ ကန်ရုပ်၊ ပူရုပ်၊ အေးရုပ်နာ၊ တောင့်၊ ကိုက်၊ ခဲရုပ်တွေ
အားလုံးဟာ ဥပမာပြရလျှင် ဝမ်းဗိုက်ကို ကြည့်ရင်၊ ရင်ဘတ်ကို
ကြည့်ရင်၊ ဝါယောဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ရုပ်ကြီး၊ ပျက်လာတဲ့ ရုပ်ကြီး
တွေရသလို နှာသီးဖျားမှာလဲ တွန်းနေတဲ့ရုပ်၊ ဝင်လေအေးတဲ့ရုပ်၊
ထွက်လေပူနွေးသောရုပ် ခန္ဓာမှာလည်း ကြမ်းတဲ့ရုပ်၊ နူးညံ့တဲ့ရုပ်၊
ဝေဒနာ စသည်ဖြင့် ဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေကို သေသေချာချာ
အချိန်ပေးပြီး သဒ္ဓါတရားထက်သန်စွာနဲ့ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိတွေ
ပေါင်းလို့ ဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ရုပ်တွေကို အမှန်တကယ်
ပီပီပြင်ပြင်မြင်အောင်၊ ငါမှမဟုတ်တာ ငါ့ရုပ်မှမဟုတ်တာ သဘာဝရဲ့
သဘောတရားအတိုင်း ဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်နေတဲ့ရုပ်တွေပါလားလို့
ပိုင်းခြားပြီး သိလာတဲ့အထိ သွားတိုင်းလာတိုင်း၊ စားတိုင်း သောက်
တိုင်း၊ ထိုင်နေရင် ထောက်ကန်ဝါယောရုပ်၊ သွားနေရင် လှုပ်ရှား
ဝါယောရုပ်၊ စသည်ဖြင့် အသိကပ်၍ ရှုမှတ်ပါ။

ကြာလာရင်-သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သဘောပေါက်ပြီး
ငါဆို တာမရှိ၊ ငါ့ရုပ်ဆိုတာလည်း မရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလည်း မရှိ၊

ဟူသော အသိဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်သွားပြီး၊ ဓာတ်ကို သဘောပေါက်သွားပါလိမ့်မည်။ ထိုဓာတ်တရားတို့၏ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု၊ ပေါ်လာတိုင်း ရုပ်တရားတို့သည် ဖောက်ပြန်လာပြီး တစ်ရံမစဲ ထိုဓာတ်ရုပ်တို့သည်လည်း ဖြစ်ပျက်နေကြ သည့် ဒုက္ခကို သိမြင်လာပြီး ထိုရုပ်တရားတို့ကိုမှီ၍ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးတို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာမှုတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ဆက်လက်ကြည့်ရှုပြီး၊ ဝေဒနာသည်လည်း ‘ငါ’မဟုတ်။ ရုပ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာရသည့် ဝေဒနာပါလားဟု သိလာနိုင်စေရန် အတွင်းသဘောကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး ဆက်တိုက်ကြည့်လိုက်လျှင် ဓာတ်တို့ကြောင့် ‘ရုပ်’သည်ဖြစ်၏။ ထိုဓာတ်တွေကြောင့် ထိုရုပ်၌ ဝေဒနာ ကောင်းဆိုးတွေ ပေါ်လာပြန်၏။ ဓာတ်ကြောင့် ရုပ်ဖြစ်၏။ ရုပ်ကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်၏။ ငါမဟုတ်ဟု ထင်ရှားလာ၏။ ဓာတ်ကြောင့် ရုပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရာ၌ မိမိတို့ငယ်စဉ်က မီးပုံးပျံကြီး ပျံတက်သွားသည်ဟု အထင်မှားခဲ့၏။ အမှန်မှာ မီးပုံးပျံသည် မပျံတတ် ဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်သာဖြစ်၏။ သစ်ပင် သစ်ကိုင်းတို့ လှုပ်သည်ဟု မြင်၏။ အမှန်မှာ သစ်ကိုင်းတို့မလှုပ်တတ်၊ ဝါယောဓာတ်၏ လှုပ်ရှားမှုသာ ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ ပညတ်များကို အာရုံမှာ အသိမှား၊ အမှတ်မှား၊ အယူမှားတို့ဖြင့် ရှိသည်ဟူ၍ စွဲလန်းကြကုန်၏။ ခန္ဓာငါးပါးသည် ဓာတ်ကြောင့် ရုပ်ဖြစ်၏။ ရုပ်ကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်၏။ ဝေဒနာသည် နှစ်သက်လျှင် စွဲလမ်းမှုဖြင့် သောကဖြစ်၏။ မနှစ်သက်လျှင် ဒုက္ခဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ သိမြင်လာနိုင်ရန် ရုပ်နှင့် ဝေဒနာ၊ နာမ်တရားတို့သည် ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး သောကနှင့် ဒုက္ခပဲဟု ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်၌ သမုဒယ ပြတ်၍ ဒုက္ခဖြတ်လိုက်သောအခါ တဏှာသတ်သည်ဟု မည်၏။ ထို့ကြောင့် အကျင့်လမ်းသည် ယောဂီတို့ တာဝန်သာဖြစ်၏။ မိမိတို့မှာမူ နိုင်စွမ်းသမျှ မိမိသိသော သစ္စာအလင်းမီးအိမ်လေးဖြင့် လမ်းမှန်ညွှန်ပြ၍ ကျေးဇူးဆပ်အပ်ပါသည်။

ဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်ဟု အမှန်တကယ်သိလျှက် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ပျောက်ပြီး ဒိဋ္ဌိပြုတ်နိုင်ကြပါစေ။ ဓာတ်တွေ၊ ရုပ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာတို့၏ သဘာဝကို ဆင်းရဲခြင်းအတိဟု၊ ဒုက္ခဟုမြင်၍ ဘဝနိဂ္ဂဏ္ဌိမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက် တဏှာကို အရိယာ အဆင့်ဆင့်တို့၏ အတိုင်းအတာအလိုက် ‘ပယ်သတ်နိုင်ကြပါစေ။ မုန်းနိုင်ကြပါစေ။ ဆုံးနိုင်ကြပါစေ’။ နှလုံးသားမေတ္တာဖြင့် ဆန္ဒပြုအပ်ပါသည်။

မိမိ၏ အသိဉာဏ်လေးဖြင့် ရေးဖွဲ့အပ်သော ဤစာအုပ်ပါ လင်္ကာစာသားများသည် ဂမ္ဘီရဉာဏ်အတွက် ရေးဖွဲ့ထားသော လင်္ကာစာသားများ၊ သံဝေဂဉာဏ်အတွက် ရေးဖွဲ့ထားသော လင်္ကာစာသားများ ‘ထာဝရ အမေ’၊ ‘အိုနာမိဘ ရှုကွက်ပြ’စသည်တို့ဖြစ်၍ ကျန်သော လင်္ကာအများစုမှာ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်သူများအတွက် ထိုရိုးရိုးလေး ရေးထားသော တရားလင်္ကာ စာသားလေးများသည် ပင်လျှင် နက်နဲသည့် သဘောကလေးတွေ ရှိနေပါ၍ တစ်ပိုဒ်ချင်း ဖတ်၍ ဆင်ခြင်ရှုမှတ်ပြီး တရားအားထုတ် နိုင်ကြစေရန် ရေးဖွဲ့ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတရားစခန်း၌ ယောဂီများ တရားအားထုတ် နိုင်ရန် တရားတစ်ပုဒ်ကို တစ်နာရီခွဲ နှစ်နာရီမျှ ဉာဏ်၌ ရှင်းလင်း ပြတ်သားစေရန် ကျေးဇူးဆပ်ပြီး ဟောပြောပေးခဲ့ရပါသည်။ ဥပမာ- ‘နာမ်ရုပ်ကိလေမြင်ကြစေ’(စာမျက်နှာ၁၃၈)မှ ရူပက္ခန္ဓာ ဖောက်ပြန်တာ၊ လေးပါးဓာတ်သက်မည်။ ခန္ဓာနှင့် ဓာတ်လေးပါးကို ယောဂီ ကိုယ်တိုင် ဉာဏ်ဖြင့် ပေါ်သိရပါမည်။ ရှူတွန်း၊ ပူပေါ်၊ ဝိဉာဏ်နော် မှတ်ဖော်ခံစားသည်၊ ဝါယောနှင့် ပထဝီဓာတ်တို့ကြောင့် သိမှု၊ ခံစားမှု၊ နှလုံးသွင်းရပါမည်။ ဤကဲ့သို့ အပိုဒ်တိုင်း အပိုဒ်တိုင်းကို ဉာဏ်ရှိသလောက် နှလုံးသွင်း အားထုတ်ကြလျှင် မိမိကိုယ်မိမိ အသိလေးတွေ ဘယ်လိုပြောင်းလဲလာကြသည်ကို သူများကို မေးစရာမလိုဘဲ ကိုယ်

အပါယ် လွတ်၊ မလွတ်ကို ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်ဖြင့် စိတ်ချလက်ချ သိမြင်
လာသည့် အကျိုးကျေးဇူးကြီးကို ရရှိလာနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ အကြိမ်
ကြိမ် အဖန်ဖန် ဖတ်ရှု၍ ဖတ်ရှုကျင့်သုံးသူ၏ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊
တရားကြောင့် သစ္စာတရားတို့အား သိမြင်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

တရားစာစုရေးဖွဲ့ ပြီးချိန်-၄-၉-၂၀၁၁ (တနင်္ဂနွေနေ့)
ည (၁၀:၀၀)နာရီ

ဝေဒနာပမ်းနည်း

ဤဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ ဝိညာဏ် ဖမ်းနည်းတို့ကို သင်ဆရာ၊
မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာအဖြစ်၊ သာသနာကို ဖော်ထုတ် ချန်ထားပေးရစ်
ခဲ့သော ပခုက္ကူ ဝိပဿနာသင်တန်းနည်းပြ ဆရာကြီး ဦးကြင်ရွှေ၏
ဂုဏ်ကျေးဇူး တရားတို့ကို ရည်မှန်း၍ သံသရာ အမိအဖတို့အား ကိုယ်
တိုင်ကျင့်သုံး အကျိုးတရား ခံစားနိုင်ကြစေရန်၊ နှလုံးသွင်း နိုင်ကြစေ
ရန်၊ ခန္ဓာဉာဏ်စိုက်၍ ရေးဖွဲ့ပူဇော်လိုက်ပါသည်။

တရားအားထုတ်မည့် ယောဂီတိုင်းတွင် သူ့သဘောသူ ဆောင်
နေသည့် ဓာတ်ရုပ်ကြီး ရှိပါဝယ်။ အဲဒီဓာတ်ခန္ဓာကြီးဟာ အမြဲတမ်း
ဖောက်ပြန်မှု တွေနဲ့ ဓာတ်တို့ရဲ့ သတ္တိအတိုင်း သူ့သဘောသူဆောင်
ပါတယ်။ ဥပမာ-ပထဝီဓာတ်ရှိလို့ အကြမ်းအနု သူ့ရဲ့သဘော ပြပါ
တယ်။ စာအရ မာတယ်၊ ပျော့တယ်ဆိုပေမယ့် ခန္ဓာကို ဉာဏ်နဲ့လိုက်
ကြည့်တတ်ရင်၊ တင်း၊ တောင့်၊ အောင့်၊ နာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါ
တယ်။ စာအရ သဘောနဲ့ ခန္ဓာရဲ့သဘောကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံး
ကြည့်ပြီး အဖြေရှာသင့်လှပါတယ်။ နောက်ထပ် ဥပမာပြရလျှင်
သူ့သဘောသူ ဆောင်နေတဲ့ 'အာနာပါန' ဝင်လေ၊ ထွက်လေ၊ ဝါယော
ဓာတ်ရုပ်ကလေးကို သမာဓိလေးအတန်ငယ် ထူထောင်ပြီး သတိ၊ ဝီရိယ
ထည့်ကြည့်လိုက်ရင် အဲဒီဝါယောထဲမှာ ပူသဘော၊ နွေးသဘော၊

အေးသဘောလေးတွေဝါယောဓာတ်သားထဲမှာ မိမိကိုယ်တိုင် ဉာဏ်နဲ့ ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာပြီး ကြည့်လိုက်တော့မှ ပူ၊ အေး၊ ဝေဒနာလေးတွေ တဖွားဖွား တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ရှု၊ တွန်း၊ ပူ၊ အေးလေးတွေ ရဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ သဘောလေးဟာ အင်မတန် အသိရခက်တဲ့ အာပေါဆိုတဲ့ သဘောတရားလေးပါပဲ။ ခဏငယ်ကာလသုံးပါးရယ် ပထဝီ ရုပ်ဓာတ်ကြီးမှာ လာဖွဲ့လိုက်တဲ့ ဝါယောဓာတ်ရယ်၊ တေဇော ဓာတ်ရယ် အဖန်ဖန် သူ့သဘော သူဆောင်ပြီး ပြုပြင်လို့ မပြီးနိုင်တဲ့ ပူ၊ အေး၊ ဝေဒနာ တဖွားဖွား၊ သင်္ခါရတွေ ရယ်ကို ဓာတ်လေးပါးဆိုတာ ခန္ဓာ ထဲမှာ ဒီလိုဉာဏ်နဲ့ကြည့်မှ သူ့သဘာဝကို (သဘောတွေ) တွေ့လာ မှာပါ။

ပထဝီဓာတ်ရုပ်မှာ၊ ဝါယောရယ်၊ တေဇောရယ် ဖွဲ့စည်းမှုလေး ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ အာပေါဓာတ်ရယ်၊ ဓာတ်လေးပါးကို ဝေဒနာ ဆိုတဲ့ ခန္ဓာဦးဆောင်ပြီး ပူတယ်လို့ဉာဏ်မှာ သိတယ်။ မျက်တောင်တစ်ခတ် အတွင်းမှာ ပူမှုလေး ချုပ်ပျောက်ရပြီး အဲဒီဝါယော၊ တေဇော၊ ပထဝီ ဓာတ်တို့ ဖွဲ့စည်းမှုလေး ဓာတ်လေးပါးလုံး မိမိဉာဏ်မျက်စိ အောက်မှာ (ဝေဒနာလုံးလေး) အဖြစ် သိလုံး တစ်လုံးပေါ်ပြီး ခဏအတွင်း ချုပ် ပျောက်တယ်။ ပူလုံးနေရာမှာ အေးတယ်ဆိုတဲ့ သိလုံးချက်ချင်း အစား ထိုးလာ ပြန်တယ်။ အဲဒီလို သူတို့ သဘာဝအတိုင်း အစားထိုး ပြုပြင် နေကြတဲ့ ကောင်း၊ ဆိုး ဝေဒနာနဲ့ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့ဟာ ဖြစ်တာ လည်း မစဲဘူး၊ ပျက်တာလည်း မစဲဘူး။ (ဥပမာ-ယောဂီ ကိုယ်တိုင် ဣရိယာပုထ် မပြုပြင်ဘဲ နာရီကြာကြာ ရပ်ကြည့်ပါ။ အချိန် ကြာလာ တိုင်း ဤရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ သဘောတရား ခန္ဓာငါးပါးဟာ အလေးချိန် ထမ်းပိုးထားတာလည်း မရှိ ဘယ်သူမှ ရိုက်နှက် နှိပ်စက်တာလည်း မရှိဘဲနှင့် သူ့သဘောအတိုင်း ဣရိယာ ပုထ် တစ်ခုတည်းနဲ့ ကြာကြာထားကြည့်ရင် ဖောက်ပြန်မှုတွေ ကြမ်းပြီး

တော့ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ဆင်းရဲခြင်းတွေ ပိုပိုပြလာတော့တာ ပါပဲ။ တဏှာဝင် ခိုင်းလို့ပြုပြင်လိုက် ရင်တော့ ခန္ဓာ ဒုက္ခအစစ်ကို မြင်ခွင့်မရပြန်ဘူးပေါ့။ ညအိပ်နေရင်တောင် တဏှာခိုင်းလို့ ဟိုဘက် ဒီဘက် လှည့်ကြရတယ် မဟုတ်လား။ အချိန်ရှိတိုင်း တစ်စထက် တစ်စ တိုးတိုးပြီး ဆင်းရဲလာတဲ့ ခန္ဓာကို ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီး ဘယ်သူမှလဲ တစ်နာရီထက် တစ်နာရီ အလေးအပင် လာတင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ သူ့ သဘောကိုက ဆင်းရဲတယ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကြီး ဖြစ်နေတော့ အမှန်တကယ် ဒီခန္ဓာဟာ ဆင်းရဲခြင်း အစစ်ပါလားလို့ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်ခဲ့ကြရင် ဒီခန္ဓာကို လိုချင်ပါဦးမလား။

အဲဒီလို ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ဘယ်သူခံစားနေတာလည်းလို့ မိမိတို့ အာရုံမှာ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ကြည့်ပေးပါ။ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ သိအာရုံ ခြောက်ပါးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကောင်း၊ အဆိုး ဝေဒနာတွေ အားလုံးကို ခံစားတတ်တဲ့ အာရုံရဲ့ သဘောလေးကို ပုဂ္ဂိုလ်လား၊ သတ္တဝါလား၊ ငါလား၊ သူလား ဘယ်သူခံစားနေတာလဲ လို့ ဝေဒနာမကြမ်းခင် အနုစားလေးတွေက စကြည့်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ပေးကြပါ။ ဝေဒနာဟာ အကောင်းရယ်၊ အဆိုးရယ်၊ ဥပေက္ခာရယ် သုံးမျိုးရှိတယ်။ ရုပ်ချမ်းသာ၊ ရုပ်ဆင်းရဲ ထည့်တွက်ရင်၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ဆင်းရဲ၊ ဥပေက္ခာ ငါးမျိုးလည်းရတယ်။ အဋ္ဌကထာမှာ ပြတဲ့ ဝေဒနာ ဖမ်းနည်းကို လူတိုင်းနားလည်အောင် ပြောပြရရင် မုဆိုးက သမင်ခြေရာကို ကြည့်ပြီးတော့ သားကောင်လိုက်တယ်။ ကျောက်ဖျာကြီးနားရောက်တော့ ကျောက်ဖျာပေါ်မှာ သမင်ခြေရာ မထင်ရှားတော့ဘူး။ ကျောက်ဖျာရဲ့ ရှေ့စွန်း၊ နောက်စွန်း၊ အစွန်းနှစ်ဖက်မှာတော့ သမင်ခြေရာတွေ ထင်ထင်ရှားရှားရှိတယ်။ သိသာတယ်၊ ထင်ရှားတယ်ပေါ့။ အစွန်းနှစ်ဖက်လုံးမှာ ခြေရာတွေ ထင်ရှားနေတာကို ကြည့်ခြင်း အားဖြင့် မလွဲမသွေ ခြေရာထင်မကျန်ပေမယ့် ကျောက်ဖျာပေါ်

တက်ပြေးတာ ကျိန်းသေတယ်လို့ ဉာဏ်နဲ့ သိနေသလို ယောဂီတို့ သန္တာန်မှာလည်း ကောင်းတဲ့ဝေဒနာ ထင်ရှားတယ်၊ ဆိုးတဲ့ဝေဒနာ လည်း ကြမ်းတမ်းစွာ ထင်ရှားတယ်။ အဲဒီ ဝေဒနာတွေကို ဖမ်းလို့ မိသလိုပဲ၊ အဲဒီနှစ်မျိုးလုံး မရှိတဲ့ အချိန်ဟာ ကျောက်ဖျာပေါ်က မထင်ရှားတဲ့ ခြေရာ ဥပမာယူလို့၊ ဟိုနှစ်ခုမဟုတ်ရင် သူပဲလို့၊ ဉာဏ်နဲ့ သိပြီး ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ဖမ်းရမယ်။

အဲဒီလို ဉာဏ်နဲ့ဝေဒနာ သုံးမျိုးလုံး ဖမ်းတတ်လာမှ အချိန် ကြားလပ်မှုလည်းမရှိ ကိလေသာလည်း ဝင်ခွင့်မရှိတော့ဘူးပေါ့၊ တရား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီတွေကို တရားရဲ့အေးငြိမ်းမှု အရသာကို အရမ်း သိစေချင်တယ်။ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာနဲ့ ဘဝကို ဖြတ်သန်းစေချင် တယ်၊ ဆိုလိုတာက အစွန်းနှစ်ပါးရန်က လွတ်မြောက်စေချင်တယ်။ အလယ်မှာလည်း မကြည့်တတ်တော့၊ မမိဘဲနဲ့ မောဟဖြစ်ပြီးတော့ အချိန်ကုန်မသွားစေချင်ဘူး။ အထူး မေတ္တာရပ်ခံပြီး ပြောလိုပါတယ်။ အဲဒီဝေဒနာ သုံးမျိုးကို ကျေးဇူးပြုပြီး တစ်နေ့တစ်နာရီလောက် အဓိဋ္ဌာန် တင်ပြီး ဖမ်းကြည့်ပေးကြပါလား၊ အဓိဋ္ဌာန် အချိန်ပြည့်ရင် ကိုယ့်စိတ် ကိုယ် စစ်ပေးပါဦးနော်။ သည်နေ့ တစ်နာရီအတွင်းမှာ ဝေဒနာတွေ ဖမ်းလိုက်တာ ဒုက္ခကို ရာခိုင်နှုန်း ဘယ်လောက်၊ သုခ ဝေဒနာကို ရာခိုင်နှုန်းဘယ်လောက်၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာကို ရာခိုင်နှုန်းဘယ်လောက် တိုးတက်မှု ရှိ၊ မရှိ၊ လူမသိ၊ သူမသိ၊ ကျင့်သွား ကြမယ်ဆိုရင် ဉာဏ်ဣန္ဒြေ အင်မတန် ရင့်သန်လာပြီး ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ ပျောက်ကွယ် သွားကြပါလိမ့်မယ်။

သမုဒယဆိုတဲ့ ဒုက္ခကြီးက လွတ်မြောက်ကြစေချင်လွန်းလို့ပါ။ အဲဒီ အသိမျိုးက အင်မတန် တန်ဖိုးကြီးတယ်။ ပြန်ပြောပြဖို့ ခက်တယ်။ ကိုယ်တိုင်ပဲ ဒုက္ခက လွတ်ကြရတာ။ အဘိဓမ္မာမှာ အဟိတ်စိတ် (၁၈) ပါး ဆိုတာရှိတယ်။ ကုသိုလ်နဲ့လည်းမယှဉ်၊ အကုသိုလ်နဲ့ လည်းမယှဉ်

ဥပမာ- အာနာပါန ရှုနေတယ်။ ရေသောက်တယ်။ ကြိုက်တယ်လည်း မဟုတ်၊ မကြိုက်ဘူးလည်းမဟုတ် ဘာနဲ့မှ မယှဉ်တော့ အကျိုးမရရင် အဲဒီဝေဒနာကို မဖမ်းတတ်ရင် ဘဝမှာ အချိန်ဆုံးတယ်။ မိမိတို့ ကိုယ် တိုင်လည်း သွားရင်း၊ လာရင်း၊ စားရင်း၊ သောက်ရင်း၊ ကားမောင်း နေရင်း၊ ခံစားနေတာ ဘယ်သူလဲလို့ အကျိုးရှိအောင် ကြည့်ကြည့် ပေးရတယ်။ ရဟန္တာ မဟုတ်တဲ့သူတိုင်း ဝေဒနာဖမ်းကြပါ။ ယခု သက်တောင့်သက်သာ ချမ်းသာနေရင် ‘ဘယ်သူ ချမ်းသာနေတာလဲ’ လို့ အာရုံကို ကြည့်ပေး။ ကြာကြာ အားထုတ်မှုလေး ပြုလိုက်လို့ ဝေဒနာကွနွာ ဆင်းရဲမှု ပြင်းလာရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ကြည့်လိုက် သိလိုက်ပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ဖမ်းတဲ့ နေရာမှာလည်း ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက် ခက်တယ် ပြောပြော ဝေဒနာကို ဉာဏ်နဲ့ သေချာစွာ ကြည့်ပါ။ အခု ရေးပြမယ့် စာသားလေးကိုလည်း ဉာဏ်စိုက်ပြီး ဖတ်လိုက်ပါ။ ပစ္စုပ္ပန်မကိုက်ရင်လေ၊ မြင်လည်း မမြင်ဘူး၊ ကြားလည်း မကြားဘူး၊ နံလည်း မနံဘူး၊ ခံလည်း မခံစားဘူးပေါ့။ ပစ္စုပ္ပန် မကိုက်ရင် ဒါတွေ မပေါ်လာဘူး၊ ကိုက်လို့ပေါ်လာတာ။ ခုကြည့်၊ ခုသိ၊ ခုပေါ်၊ ခုဖမ်း၊ ဒုက္ခဝေဒနာကို မိပြီဆိုရင် ဖမ်းမိတဲ့ ဝေဒနာကို ရုံးတင်စစ်ဆေးကြည့် ရအောင်နော်၊ အဲဒီ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ နာမည်ဟာ ခြေကလား၊ လက်ကလား၊ ခေါင်းကလား၊ ခါးကလား၊ သူ့ကြောင့်လား၊ ငါ့ကြောင့် လားဆိုတာ ပညတ်တင်တင်ပြီးတော့ စစ်ကြည့်ပါ။ သူ့ကို အမည်တပ် လို့ မရဘဲ၊ ပညတ်တင်လို့ မရဘဲ၊ အာရုံရဲ့ ခံစားမှု သဘောတရား သက်သက်ကလေးဆိုတာ၊ သီးသန့်လေးဆိုတာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ လုံးဝ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ အရင်က အသိမှားတွေ ပြုတ်ထွက်သွားပြီး ဝေဒနာသုံးမျိုးကို ဖမ်းတတ်လာမယ်။ စစ်ဆေးတတ်လာမယ်။ ဝေဒနာ သုံးမျိုးရဲ့ သဘောတရား၊ အကြောင်းဆုံလို့ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ အကြောင်း ကုန်တော့ ပျောက်ကွယ်ကြတယ်။ ဒီလိုပဲ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်

ကာလသုံးပါး ပြုန်းတီးသွားစေဖို့ ဒုက္ခကနေ သုခ၊ သုခကနေ ဥပေက္ခာ
ဝေဒနာသုံးပါး ခရီးသွားနေကြတယ်။

ကိုယ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ဆင်းရဲ၊
ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ ဝေဒနာငါးမျိုး ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးပဲပေါ်ပေါ် တရား
(၁၁) မျိုး လာပေါင်းတတ်တယ်လို့ ဘုရားရှင်ရဲ့ သစ္စာတရားတွေကို
အုဂ်ဖိုရ် ဆရာတော် ဘုရားကြီးနဲ့ ပန်းတောင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့
က နောင်လာနောက်သား အားလုံးအတွက် ထပ်မံဖော်ထုတ်ပေးကြပြန်
တယ်။ မိမိတို့လည်း ဘိုး၊ ဘေး၊ ဘီ၊ ဘင် ဆရာအစဉ်အဆက်ရဲ့
သာသနာကို ဖဘုရားရှင်ရဲ့ ကျေးဇူးတရားကို ရိုသေစွာ ဦးညွှတ်ပြီး
နိုင်စွမ်းသမျှလေး ပြန်လည် ဖော်ထုတ်ပေးတာပါ။ ဖြစ်ပေါ်လို့ အာရုံမှာ
ဖမ်းမိတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကိုက် သင်္ခါရဆိုက်နေတဲ့ ဒီစာလုံးလေးတွေကို သေချာ
သတိထားဖတ်ပြီး နှလုံးသွင်းပေးကြပါနော်။ ထပ်ပြောပြပေးမယ်။
ပစ္စုပ္ပန်ကိုက် သင်္ခါရဆိုက်နေတဲ့ ဥပမာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ တစ်မျိုးတည်း
မှာ အတင်း၊ အလျော့၊ အပြင်း၊ အပျော့ဆိုတဲ့ ဉာဏ်နဲ့ သိနေတဲ့
ပြုပြင်မှု သင်္ခါရတစ်မျိုး၊ သေချာစွာ ဉာဏ်စိုက်ပြီး ဖတ်ပေးကြပါနော်၊
အခုချက်ချင်း ဖတ်နေရင်းနဲ့ ဘယ်ဝေဒနာပဲပေါ်ပေါ် နှလုံးသွင်းကြည့်
လိုက်ပါ။

ပစ္စုပ္ပန်ကိုက် သင်္ခါရဆိုက်ပြီး လျော့လျော့တိုးတိုးလာတဲ့
သဘော တရားရယ်၊ ဒုက္ခချုပ်လို့ သုခဝင်လာတဲ့ တစ်ခုကုန် တစ်ခုဖြစ်
လာတဲ့ ပြုပြင်မှု သဘောတရား နောက်တစ်ခုရယ် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်
စိတ်ကလေးတစ်လုံးပေါ်မှာပဲ တစ်ဖျတ်ဖျတ်နဲ့ အာရုံလှည့်ပြီး လိမ်သွား
တဲ့ အာရုံ၊ အလိမ်မခံမိဖို့ သတိပေးနေရတာပါ။ လူတိုင်းအဲဒီလို အလိမ်ခံ
နေကြရတယ်။ ဆိုလိုတာက အာရုံရဲ့ခံစားမှုရဲ့ သဘောတရား သက်
သက် ဝေဒနာကို မမြင်ရအောင်လို့ အာရုံက အကြိုက် မကြိုက်
တဏှာရယ်သူ၊ ငါဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါရယ်၊ ပေါ်ပေါက်လာဖို့၊

အကြည့်မသန်ရင် ငြိကျန်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အရေးကြီးလွန်းလို့ ဒီနေရာတွေကို အတန်တန် သတိပေးနေရတာပါ။ ဒီစာအုပ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ဖတ်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။ သံသရာခရီးအတွက် ထောက်ရာ၊ တည်ရာ၊ မှီရာ ရကြပါလိမ့်မယ်။ မိမိ လွတ်၊ မလွတ်၊ မိမိကိုယ်တိုင် သိလာမှာပါ။

ဝေဒနာ သိလုံးလေးတစ်လုံးမှာ ဝေဒနာနှင့်ငါ ခွဲမြင်တတ်ဖို့ စာသိမဟုတ်၊ ငါသိလည်းမဟုတ်၊ ဉာဏ်သိဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။ အတိတ်ရယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ရယ်၊ အနာဂတ်ရယ် အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဠာယတနစတဲ့ အတွင်းရုပ်တွေရယ်၊ အဲဒီ သဠာယတနစတဲ့ အတွင်းရုပ်တွေကို မှီပြီး၊ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အပြင်ရုပ်တွေရယ်၊ ဆိုလိုတာက အတိတ်ဝေဒနာ၊ ပစ္စုပ္ပန်ဝေဒနာ၊ အနာဂတ်ဝေဒနာ၊ အတွင်းဝေဒနာ၊ အပြင်ဝေဒနာ၊ သဠာယတနကြောင့် ကြမ်းတဲ့ဝေဒနာ၊ နုတဲ့ဝေဒနာ၊ ယုတ်တဲ့ဝေဒနာ၊ မြတ်တဲ့ဝေဒနာ၊ မိမိဉာဏ်မှာ ထင်ရှား သိမြင်လွယ်တဲ့ ဉာဏ်နဲ့ နီးတဲ့ဝေဒနာ၊ မိမိဉာဏ်မှာ မထင်ရှားတဲ့ ဥပေက္ခာကဲ့သို့ ဉာဏ်နဲ့ ဝေးတဲ့ဝေဒနာ၊ ဆယ့်တစ်မျိုးသော ခန္ဓာတွေဟာ၊ ဝေဒနာဆိုတဲ့ အာရုံရဲ့ ခံစားမှုအပေါ်မှာ ပေါင်းစုလာလို့ ဝေဒနာက္ခန္ဓာလို့ မြတ်စွာဘုရားက မုချဆတ်ဆတ် ဟောထားခဲ့တာပါ။ သဘောတရား (၁၁) မျိုးသော တရားအစု ခန္ဓာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါ မြတ်စွာဘုရား အလိုရှိတဲ့ ခန္ဓာပေါ့။

မိမိ အတွေ့အကြုံအရ ယောဂီအတော်များများဟာ ရုပ်နဲ့ခန္ဓာကို ရောရောထွေးထွေး သိနေကြတယ်။ ရုပ်ကို ခန္ဓာလို့ အောက်မေ့နေတယ်။ အဲဒီ သဘောတရားရုပ် (၂၈) မျိုးထဲက ပထဝီဆိုတဲ့ အတ္တဘောကြီးကို ခန္ဓာလို့ အောက်မေ့ပြန်တယ်။ တရားကို လိုချင်လွန်းလို့ ရှာဖွေနေကြ ပါသော်လည်းပဲ ပထဝီ တစ်လုံးမှာပင် ပြတ်ပြတ်သားသား နားမလည်လေတော့ ပြေးရင်းနဲ့ ဝေးနေရတဲ့ဘဝမျိုး မဖြစ်ကြရအောင် ခန္ဓာအစစ်ကို ဉာဏ်နှင့် မြင်မှ သူ့သဘောတရားကို အမှန်တစ်ကယ်သိမှ ဒုက္ခ

အစုအဝေးကြီးဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ပြတ်သားမှ ခန္ဓာမုန်းတဲ့ ဉာဏ်ပေါ်မှာ ပါ။ ဝေဒနာကိုခန္ဓာမှတ်တယ်။ ပထဝီ ဓာတ်ရုပ်ကြမ်းကို ခန္ဓာမှတ်တယ်။ အတ္တဘောကြီးကို ခန္ဓာမှတ်တယ်။ ငါ့ကိုယ်ဆိုပြီးတော့ ခန္ဓာမှတ်တယ်။ သည်လို သိနေတာမျိုးက တစ်မျိုး၊ တစ်ချို့က စာနဲ့ သိတော့သိတယ်။ ဉာဏ်နဲ့တွေ့မထားတော့ မပြတ်သားပြန်ဘူး။ ခန္ဓာအစစ်ကို ဉာဏ်နှင့် တွေ့နိုင်ကြပါစေ၊ မုန်းနိုင်ကြပါစေ၊ ဆုံးနိုင်ကြပါစေ။

မိမိတို့ အရင်သိတဲ့ ခန္ဓာနဲ့ အခုဉာဏ်နဲ့ မြင်တဲ့ ပရမတ်ခန္ဓာ ဘယ်လောက် ကွာသလဲ၊ ဥပမာ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ ရုပ်ဆိုရင် အဲဒီ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ ရုပ် အပေါ်မှာ လာစုတဲ့၊ ပေါင်းတဲ့၊ (၁၁) မျိုးသော သဘောတရားဟာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တဲ့ ခန္ဓာအစစ်ပဲ၊ ခန္ဓာ ငါးပါး အပေါင်းအစုဆိုတာ အဲဒီ (၁၁) မျိုးသော တရားကိုခေါ်တာ။ အတိတ်ဖြစ်တယ်။ အတိတ်ပျက်တော့ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ပျက် တော့ အနာဂတ်ဖြစ်တယ်။ အတွင်းရုပ်ဖြစ်တယ်။ ပျက်တော့ အပြင် ရုပ်ဖြစ်တယ်။ ကြမ်းတဲ့ ရုပ်ဖြစ်တယ်။ ပျက်တော့ နုတဲ့ရုပ်ဖြစ်တယ်။ ယုတ်တဲ့ ရုပ်ဖြစ်တယ်။ ပျက်တော့ မြတ်တဲ့ ရုပ်ဖြစ်တယ်။ မိမိဉာဏ်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား သိနိုင်တဲ့ နီးတဲ့ ရုပ်ဝေဒနာ၊ သညာစသည်တို့ ဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်နဲ့ ဝေးတဲ့ ရုပ်ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပြန်တယ်။ ရုပ်၊ နာမ်ဟာ အဲဒီဆယ့်တစ်မျိုးစုပြီး ခရီးသွားတယ်။ မိမိသန္တာန်မှာ တစ်မျိုး မဟုတ် တစ်မျိုးပေါ်နေတယ်။ နားမရှင်းတဲ့ သူများရှိခဲ့ရင် အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ပြီးတော့ ခန္ဓာနှင့်ဉာဏ်တိုက်ဆိုင်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်ကြပါ။

ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ် ငါးမျိုးမှာ (၁၁) မျိုးစီ ပေါင်းစုထားတော့ ငါးဆယ့်ငါးမျိုးသော သဘောတရားတွေကို သွားရင်းလာရင်း ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို သဘောတရား (၁၁) မျိုးဖြင့် ထိုသဘော ခန္ဓာကို ကြည့်ပြီး သိနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း မဟုတ်၊ သတ္တဝါလည်းမဟုတ်၊ သူလည်းမဟုတ်၊ ငါလည်းမဟုတ်၊

အတိတ်ဒုက္ခ၊ ယခုဖြစ်ဆဲဒုက္ခ၊ နောင်လာမည့် အနာဂတ်ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ အားလုံးကို ဘယ်သူ ဒေါသထွက်နေတာလဲ? ဘယ်သူ လိုချင်နေတာ လဲ? ဘယ်သူစားချင်နေတာလဲ? ဘယ်သူမြင်ချင်တာလဲ? ဘယ်သူ ကြားချင်တာလဲ? ဝေဒနာပေါ်လာတိုင်း အာရုံကို ကြည့်ကြည့် ပေးကြ မယ်ဆိုရင် အကြည့် သန်လို့ အသိမှန်၊ အမှတ်မှန်၊ အယူမှန်သွားတဲ့ သစ္စာဉာဏ်ရဲ့ အကျိုးတရားကို ယောဂီများကိုယ်တိုင် ဒီစာအုပ်ကလေးရဲ့ တန်ဖိုးကို ခံစားရပြီး အကျိုးများလာကြမှာပါ။

တရားစာစုရေးဖွဲ့ချိန်-၆-၉-၂၀၁၁ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့) ညနေ (၅:၄၀)

ဖဿဖမ်းနည်း

ဤတရားစာအုပ်ကလေးကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင် ရရှိထားတဲ့ သံသရာ အမိအဖ ကျေးဇူးရှင်များကို စရိုက်လက္ခဏာ အမျိုးမျိုးအတွက် ဉာဏ်မှာ တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး ထိထိမိမိ သိရှိသွားနိုင်ဖို့ ဒေသနာအရ ဆိုတဲ့ အာဂမယုတ္တိရယ်၊ ခန္ဓာကသူ့သဘောအတိုင်း သူပြတဲ့ သဘာဝ ယုတ္တိရယ်၊ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် ခန္ဓာနှင့် ဉာဏ်တိုက်ဆိုင် စစ်ဆေးကြည့်လို့ သိရမယ့် သာဓကယုတ္တိရယ်၊ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်မှာ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား သိနိုင်ကြစေရန် ဖဿဖမ်းနည်းလေး ကိုလည်း၊ ခန္ဓာ ဉာဏ်စိုက်၍ နှလုံးသားထဲက မေတ္တာပြည့်ဝစွာဖြင့် အဆီညှစ်ထုတ်၍ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တရားများကို ရေးဖွဲ့ပူဇော်ပေးလိုက် ပါတယ်။

ဦးစွာပထမ၊ ဖဿဆိုတဲ့ တရားတစ်လုံး ဖြစ်ပေါ်လာပုံလေး ကို၊ ပြတ်ပြတ်သားသား သိအောင် ကြိုးစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖဿဟာ ဘယ်က အကြောင်းခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာလည်းဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့ သုံးသပ်ကြည့်ကြပါစို့နော်။ တိဏ္ဍိသင်္ဂတိဖဿောဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တဲ့ အဋ္ဌကထာဆရာတို့ ညွှန်ပြခဲ့တဲ့ အာဂမယုတ္တိတရားပါ။

မြန်မာလိုပြန်လိုက်ရင် တရား သုံးလုံးပေါင်းရင် ဖဿဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဖဿခြောက်မျိုးရှိတယ်။ သတ္တဝါတိုင်းမှာ မိမိတို့ ပြုခဲ့တဲ့၊ အတိတ် အကြောင်းတရား၊ ကံများပါရှိလာတဲ့အတိုင်း မျက်စိအလယ်မှာ သန်းဦး ခေါင်းအရွယ် အကြည်ဓာတ်ကလေး ပျံ့နေတယ်။ သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်ရဘူး။ အဲဒီ သန်းဦးခေါင်းအရွယ်ဆိုတာကို စိတ်ထဲမှာ သွားမစွဲ လိုက်နဲ့ဦးနော်။ အဲဒီထဲမှာ သာမန်မျက်စိနှင့် မမြင်နိုင်တဲ့ ကံသတ္တိ သဘောတရားတွေကိုသာ ဆိုလိုတယ်။ သူ့ချည်းပဲဆိုရင် ဘာမှ မမြင်ရ သေးဘူး။ သေချာသတိထားပြီး ဖတ်စေချင်တယ်။ ဒီနည်းအတိုင်းပဲ နားမှာ ကြေးနီ လက်စွပ်ကွင်းသဏ္ဌာန်၊ အသံရုပ်ဆိုတာပါသတဲ့၊ အဲဒီ ကြေးနီလက်စွပ်ကွင်း သဏ္ဌာန်က ကြားရတာ မဟုတ်သေးဘူးနော်။ ရုပ်တရား သက်သက်တွေပါ။ ဘာမှမလုပ်တတ်သေးပါဘူး။ အတိုက် ဓာတ်တွေ လာရဦးမယ်လေ။ စာဖတ်ပြီး တရားမှတ်နေသူ ယောဂီတို့ အသိမှား၊ အမှတ်မှား၊ အယူမှား မဖြစ်စေဖို့ သည်တရားစာအုပ်လေးကို လေးလေးနက်နက် နှလုံးသွင်းပြီး ဖတ်ပေးပါနော်။ ဒါမှ မိမိ စေတနာကို မြင်ရမှာ။

ဥပမာပေးရရင် ပါးစပ်ထဲက အသံထွက်လာတယ်။ ပါးစပ် ထဲမှာ အသံရှိသလားဆိုရင် မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ပြောချင်စိတ်ကြောင့် ပြောတယ်ပေါ့။ သူ့ကို အကြောင်းခံတာတော့ အမှန်ပဲ။ အဲဒီစိတ်ဟာ အသံလား? မေးပြန်ရင်လည်း မျက်စိအကြည်နဲ့ အဆင်းနဲ့၊ နားအကြည်နဲ့ အသံနဲ့၊ တိုက်လိုက်လို့ ပေါ်လာတဲ့ ဖဿက စပြီး ဝေဒနာ၊ တဏှာသံတွေ ထွက်လာတာပါ။ အခုရေးပြ ပြောပြတာ တွေ အားလုံးကို အကြောင်းရင်းခံ တရားတွေလို့ ဉာဏ်မှာ ပြတ်ပြတ် သားသား သိကြစေချင်တယ်။ နှာခေါင်းမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ဆိတ်ခွါ ပုံသဏ္ဌာန် အနံ့ အကြည်ရုပ်လေးရှိတယ်။ လျှာပေါ်မှာ ကြာရွက် ပြတ် သဏ္ဌာန် ရသာရုပ်ကလေး ရှိတယ်။ ကိုယ်ပေါ် မှာလည်း ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ် တွေ တစ်ကိုယ်လုံး ပြည့်နေတယ်။ မနောဓာတ်ဟာလည်း အာရုံနဲ့

ဒွါရတိုက်တဲ့ သဘောတရား ဓာတ်တွေပေါ်တယ်။ ဒါတွေအားလုံးကို စာအရ၊ တရားအရ၊ နာဖူး၊ ကြားဖူးသားတွေ ဖြစ်မှာပါ။

ပုံသဏ္ဌာန်တွေ ရေးပြ၊ ပြောပြလို့ ပုံသဏ္ဌာန်ကို မယူပါနဲ့၊ အဲဒီ အကြောင်းခံ ရုပ်တရားတွေဘာမှ အစွမ်းအစ မရှိသေးပါဘူး။ အကြောင်းတရားရယ်ပါ။ သူတို့နဲ့ ပေါင်းပေးဖို့ သဘာဝတရားကြီးက အဲဒီအတွင်းရုပ်တွေအတွက် အပြင်ရုပ်ဆိုတဲ့ သဘောတရား ရုပ်ခြောက် မျိုးကို ဖြစ်ပေါ်နေပြီးသား အဆင်းရုပ်၊ အသံရုပ်၊ အနံ့ရုပ်၊ ရသာရုပ်၊ အထိအတွေ့ရုပ် (ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ) အာရုံ ခံစားတတ်တဲ့ သဘောတရား၊ အဲဒီ၊ အပြင်ရုပ် ခြောက်မျိုးနဲ့ အတွင်းရုပ် ခြောက်မျိုးအကြောင်း ဆုံလာ ခဲ့ရင် အာယတန၊ သဠာယတနစသည်ဖြင့် ဒေသနာအရ ဓာတ် တစ် ဆယ့်နှစ်ပါး ပေါ်ပါတယ်။ သူတို့ ဆုံလိုက်လို့ တိုက်ဆိုင်လိုက်လို့ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ သိဆိုပြီး အလယ်က တဖွားဖွား ပေါ်လာတဲ့ ခြောက်မျိုးသော တရားဟာ ဖဿလို့ခေါ်ပါတယ်။ အားလုံး ပေါင်းရင် ဓာတ် တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါး ရပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်သဘောကတော့ ဖဿတွေဟာ ဘာလုပ်နေလဲလို့ မေးရင် ဘဝသံသရာကို ချဲ့ထွင်နေကြ ပါတယ်။ ဟုတ်၊ မဟုတ်၊ ခန္ဓာနဲ့ဉာဏ် တိုက်ကြည့်ရအောင်နော်။ ခုချိန်ကစပြီး အခုသိပြီးသွားတဲ့၊ အရင်က သိပြီးထားတဲ့ သညာတရား တွေကို ခန္ဓာနဲ့ တိုက်ဆိုင် စစ်ဆေးကြည့်လိုက်ပါ။ ပေါ်လာတာလေး ဟာ ဉာဏ်တရားပေါ့။

မိမိတို့မှာ အိပ်ချိန်မှအပ ဘဝင်စိတ်မဟုတ်ရင် ဘဝင်ပြတ်ပြီး ဝီထိ ဆိုတဲ့ သိစိတ်အမြဲတမ်းပေါ်နေပါတယ်။ နားရှုပ်သွား တဲ့သူရှိရင် ဝီထိစဉ်လေး ရေးထည့်ပေးထားတယ်။ ပြန်ကြည့်ပေးပါနော်။ ဉာဏ် ပေါ် စေချင်လွန်းလို့ပါ။ အဲဒီသိနေတဲ့ သိလုံးလေးတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီ အသိလေးထဲမှာ မြင်လို့သိတာကို မြင်သိလို့ခေါ်တယ်။ သေချာလေး သတိထားပေးပါ။ မြင်တာလေးက သပ်သပ်၊ ခရီးမဆုံးသေးဘူး၊ လူ

တစ်ယောက်ကို မြင်တယ်၊ မဖြူလို့သိတယ်။ အဲဒါမှသိရောက်တယ်။ အဲဒီလို ကွဲကွဲပြားပြားမသိရင် ကိုယ်ဘာသိလို့ သိမှန်းမသိဘူး၊ နားလည်ပေးလို့ ရလားဟင်? တရားသုံးလုံးတိုက် ဆုံလို့ ပေါ်လာတဲ့ မြင်မှု၊ တစ်ခါတစ်ခါ မြင်တော့မြင်လိုက်တယ်။ ဘာမှန်း မသိလိုက်ဘူး၊ လူရိပ်တစ်ခု မှောင်ရီဝိုးတဝါးမှာ လှစ်ခနဲပြေးသွားတယ်။ မြင်တော့ မြင်လိုက်တယ်၊ ဘယ်သူမှန်း ဘာမှန်း မသိလိုက်ဘူး။ အဲဒါတရား မကုန်သေးဘူး၊ တရား မလုံသေးဘူး။ မြင်တော့မြင်လိုက်တယ် ဘယ်သူမှန်း မသိဘူးဆိုတာ သန္တတိကို ပြောတာ ဘယ်သူပဲ၊ ဘယ်ဝါပဲ စသည်ဖြင့် ပြတ်ပြတ်သားသား သိလိုက်တာကို ဖြတ်သိတယ်လို့ခေါ်တယ်။ ဘာမှန်းမသိရင် သိချင်တဲ့စိတ်က သမုဒယအဖြစ် ဘာများလဲလို့ သိချင်နေတတ်တယ်။ အသိ မပြတ်သားဘူး။ သမုဒယကျန်တယ်။ အဲဒါကို ဖြတ်သိရမယ်။ အဲဒီလိုသိမှ အဲဒီအသိတရားရဲ့ အကြောင်းခံ မြဲ၊ မမြဲ၊ ဟုတ်၊ မဟုတ်၊ ခိုင်၊ မခိုင်၊ အနှစ်ရှိ၊ မရှိ၊ အကျိုးတရား ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ လို့မြင်နေတဲ့ အသိကြီးဟာ မြဲ၊ မမြဲ ချမ်းသာစစ် ဟုတ်၊ မဟုတ်၊ အနှစ်သာရ ရှိ၊ မရှိ အဲဒီ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှုတွေ အပေါ်မှာ အမိန့်ပေးလို့ ရ၊ မရ၊ နိစ္စလား၊ အနိစ္စလား၊ သုခလား၊ ဒုက္ခလား၊ အတ္တလား၊ အနတ္တလားဆိုတာ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ သူ့ကိုမိမှ ပိုင်းခြားသိလို့ ရမှာပါ။ မပြတ်သားရင် မှတ်သားမှုဟာ အရာမထင်တတ်ပါဘူး။ အစဉာဏ်လေးမှာ ပြတ်သားမှ အလယ်မှာ တကယ်မှန်းပြီး အဆုံးမှာ တစ်ကယ်မြတ်ကြမှာပါ။ မြင်တာကိုသိမှ ကြားတာကိုသိမှ၊ နံတာကိုသိမှ၊ စားတာကိုသိမှ၊ အသိအဓိပ္ပာယ် ပေါ်လွင်တယ်။ ထိတာ သိတာ တွေလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ပြတ်သားရင် ရှေ့ဆက်တိုးပြီး စိတ်ဝင်တစား နှလုံးသွင်းကြပါစို့နော်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှုတွေဟာ ဖဿတွေပါ။

ပစ္စုပ္ပန်မကိုက်ဘဲ မမြင်ပါဘူး၊ မကြားပါဘူး၊ မိမိမြင်လိုက်တာဟာ မိန်းမလို့ မြင်တယ်၊ ယောက်ျားလို့ မြင်တယ်။ မိန်းမသံကြား

တယ်။ ယောကျ်ား သံကြားတယ်။ မိန်းမရယ်လို့ သိတယ်။ ဖဿ
ကြောင့်ပေါ့။ လိုချင်တာမလာသေးဘူး။ လိုချင်တဲ့ တဏှာမလာ သေး
ဘူး၊ စွဲလန်းတဲ့ ဥပါဒါန် မရောက်သေးဘူး။ ဖဿစစ်စစ် မိအောင်
ဖမ်းနိုင်ရင် အလွန်အကျိုးများတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ ပေါ်လာပြီ။
သူ့ကို မဖမ်းနိုင်ရင် တဏှာ၊ ဥပါဒါန်လာတော့မယ်။ ဒါကြောင့်
ဖဿဟာ စောင့်ဖမ်းနိုင်ရင် အင်မတန်အကျိုးများတယ်။ သိနေတဲ့ စိတ်
ထဲမှာ မြင်သိစိတ်ပေါ်လာရင် ဖဿကြောင့် လူရယ်၊ ခွေးရယ် စသည်
ဖြင့် ဖဿဖမ်းလို့ မိခဲ့ရင် မျက်စိအကြည် မှန်ချပ်မှာ အဆင်းရုပ်
အရိပ် လာထိုးလို့ ဘွားခနဲပေါ်လာတဲ့ သဘောတရား မြင်စိတ်ပါလား။
အဲဒီမြင်စိတ်ကလေး တစ်လုံးဟာ မြင်တာ မိန်းမရယ်လို့ သိလိုက်ပြီး၊
ယောကျ်ားရယ်လို့ သိလိုက်ပြီး ခဏငယ် သုံးချက်အတွင်း လူတိုင်းသိ
နိုင်တဲ့ မျက်တောင်တစ်ခတ်အတွင်းမှာ အဲဒီ သိစိတ်ကလေး သေပါ
တယ်။ အကြောင်းဆုံတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊
လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်၊ ပိတ်ကားကြီးပေါ်မှာ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပြုပြင်လိုက်၊
ချုပ်ပျောက်လိုက်နဲ့ ပိတ်ကားရယ် ပိတ်ကားဆိုတဲ့ အကြည်ဓာတ်တွေရယ်
အဆင်းဆိုတဲ့ ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်တရားတွေရယ် ဖဿဆိုတဲ့ သိတဲ့ သဘော
တရားလေးရယ် တရားသုံးလုံး ပေါင်းဆုံလို့ မြင်တာပါလား။ ပေါင်းဆုံမှု
အကြောင်းကုန်တဲ့ခဏ ပျက်ရပါလား။ နောက်တစ်ခါ အကဲခတ်တော့
ထပ်ပြီးပေါ်လာပါလား။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါမဟုတ် သဘောတရား သုံးခု
လို့ ဉာဏ်မှာသိ၊ သိသွားမယ်ဆိုရင် တဏှာ၊ ဥပါဒါန် မလာတဲ့အပြင်
ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ ပျောက်ပါတယ်။ အခုပဲ ငါးမိနစ်လောက် အပြင်ကို
ကြည့်ကြည့်ပါ။ မျက်စိတည့်တည့်ကျတဲ့ အဆင်းနဲ့ သွားတိုက်လိုက်တာနဲ့
ဖဿပေါ်တာ အလွန်အင်မတန်မြန်တယ်။ အဲဒီ ပေါ်တဲ့စိတ်ကလေး
ပျောက်တယ်။ နောက်နည်းနည်း ဘေးလွှဲကြည့်၊ မျက်စိတည့်တည့်
ပေါ်ရာနဲ့ တိုက်ပြန်ရော ခုနက ပထမပေါ်တဲ့ တရားသုံးလုံး ပျောက်တာ

မထင်ရှားဘူးလား။ ဘာအနှစ်သာရ ရှိလဲ၊ ပြုပြင်အစားထိုးသွားတယ်၊ သူ့သဘောကိုက ဒီအတိုင်းပဲ၊ မြင်မြင်သမျှ သင်္ခါရတွေပေါ့၊ ကြည့်နေရာကနေ အသံတစ်သံ ကြားပြန်တယ်ဆိုရင် ဒုတိယမြင်သိစိတ်၊ ပါမလာတော့ဘူး။ ရှိလည်း မရှိတော့ဘူး။

ဆိုးဆိုးရွားရွား အနံ့တွေရလာပြန်တော့ အနံ့ရုပ်ကလေးရယ်၊ အကြည်ဓာတ်ရုပ်ကလေးရယ် ပေါ်လာပြန်ပြီ (ဖဿ) ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ တရားတွေ ဒီဘက်အသက်မှာ ပါမလာခဲ့ဘူး။ တရားသုံးလုံးပေါ်တိုင်း ဖဿဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာတင် ဖြစ်ပြီးလူတိုင်း နားလည်ဖို့အတွက် ရေးရမယ်ဆိုရင် ဒီနေရာမှာပဲ မျက်တောင် တစ်ခတ် အတွက် ရေးရမယ်ဆိုရင် ကျန်လည်းမကျန်ခဲ့ ပါလည်းပါမလာ အစမှ ရှာမရအောင် အချိန်နဲ့အသက် ပြုန်းတီးခဲ့ကြရတယ်။ အစပိုင်းမှာ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ဖဿကို မိအောင်ဖမ်းနိုင်ရင် ဒါပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ သက်ရှိ၊ သက်မဲ့မဟုတ်ဘူးဆိုရင် တရားသုံးလုံးပေါင်းလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် ခဏငယ်သုံးချက်အတွင်း ချုပ်ဆုံး ပျောက်ကွယ် သွားကြတဲ့ အနှစ်မဟုတ်တဲ့ သေခြင်းသဘောတရား၊ ဒုက္ခရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းစစ်စစ်တွေပါလားလို့ အကြည့်သန်ခဲ့ကြရင် ဖဿဖမ်းတတ်ခဲ့ကြရင် (မိသလောက် ကလေးပေါ့နော်) အပါယ်ဘေးကြီးက ထောက်ရာ တည်ရာမှီရာရကြပြီး ဒီစာသားလေးတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေသာဖြစ်လို့ ချမ်းသာ အစစ်ကို တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ကသူ့ အတိုင်းအတာနဲ့သူ လွတ်သလောက်ကလေး လွတ်ကြပြီး ကိုယ်တိုင် ခံစား ကြရမှာပါ။

တရားအားထုတ်တဲ့ သူတိုင်း ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ မိမိ လျှောက်လှမ်းခဲ့တဲ့ မြတ်စွာဘုရားနှင့်တကွ ဆရာတော်များရဲ့ အဆုံးအမ သာသနာလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ကိုယ်တိုင် နှလုံးသွင်းပြီး ကျင့်သုံးခဲ့ရတဲ့ တရားတွေထဲက ချမ်းသာမှုလေးတွေကို ရကြစေချင်လွန်းလို့ ဖဿဖမ်းနည်းကို

ဉာဏ်မမိ ကြသူများရှိသေးရင် ယခုပေးမယ့် ဥပမာလေးကို ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ခရီးလမ်း ကိုယ်ဖြောင့်ဖို့ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ကြိုးစားဆင်ခြင်ပေးကြပါဦးနော်။ ကမ်းစပ်က ကြည့်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ရေထဲမှာရှိတဲ့ ဖားလောင်းအုပ်ကလေးတွေ၊ ငါးအုပ်ကလေးတွေကို မြင်ရမှာပါ။ ငါးကြီး၊ ငါးငယ် အသွယ်သွယ်တို့ကို ရေထဲမှာ မြင်နေရတယ်။ ငါးများချိတ်ကလေးချပြီး ငါးစာတပ်ပြီး များရင်၊ တစ်ခါဖမ်းရင် တစ်ကောင်ပဲ မိမယ်။ အဲဒါ မိမိရတဲ့ငါး၊ အဲဒီငါးရဲ့ အပြစ်အနာ အဆာကို ကိုယ်တိုင်သုံးသပ်ပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ရှာဖွေလို့ ရနိုင်တယ်။ အဲဒီသဘော ဥပမာလေးကို ယူပြီး အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ သိစိတ်တွေ အများကြီးပဲနော်။ ပင်လယ်ထဲက ငါးတွေ အဲဒီစိတ် အများကြီးထဲက ငါးများတံနဲ့ ငါးစာချတဲ့ စိတ်ကလေး တစ်လုံးကို အကဲခတ် ကြည့်လိုက်ပါ။ အကဲခတ်လိုက်တဲ့ စိတ်ကလေးဟာ မိမိဉာဏ်မှာမိတဲ့ အဖြစ်ကလေးရယ်၊ အပျက်ကလေးရယ်၊ ငါးအများကြီးထဲက တစ်ကောင်ရယ်ပေါ့။ အနိစ္စတရားကို မမြင်နိုင်အောင် သန္တတိ ဖုံးတတ်တယ်။ အကုန်လုံး အစဉ်တန်းပြီး သိနေတာကို ဆိုလိုတာ မဂ်ဆိုတာ ကိလေသာစိတ်တွေကို ဖြတ်တာဆိုတော့ ခုက တည်းက စိတ်တစ်လုံး တစ်လုံးကို ဖမ်းပြီး ဖြတ်တတ်၊ သတ်တတ်ရမယ်။ ဒါမှ နောင်အပျက်တွေ စိပ်လာရင် ရောရောထွေးထွေး အသိမဟုတ်ဘဲ မဂ်နှင့်ညီမျှတဲ့ ပြတ်ပြတ်သားသား ဉာဏ်ရလာနိုင်တယ်။

အကဲခတ်လိုက်တဲ့ စိတ်ဟာ ဖဿမိတာပါပဲ တရားသုံးလုံး ရယ်လို့ သိလိုက်၊ နောက်တစ်ခါ ငါးတွေ အများကြီးထဲကို၊ စိတ်တွေ အများကြီးထဲကို ငါးစာချလိုက် တစ်လုံးပြီး တစ်လုံး ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်လို့ ရှုသိလာရာက ဉာဏ်ရင့်လာပြီဆို ရင်ခြုံမိ ငုံမိ သိလာပြီဆိုရင် အပျက်ကလေးတွေ ဖြစ်ပျက်မြင်ရာကနေ အပျက်ကလေးတွေ စိပ်စိပ် မြင်လာတယ်။ အဲဒီဉာဏ်အဆင့် ရောက်ရင်

ပိုက်ကွန်လေးနဲ့ ပစ်ဖမ်းလို့ရပြီ။ စတင်အားထုတ်ကာစမှာတော့ ဗျိုင်း၊ ကတွတ်ဝက ငါးတစ်ကောင်ချင်း စောင့်ဖမ်းသလို ဖြစ်ပျက် ဉာဏ်ပေါ် အောင် ဖြေဖြေးချင်း စောင့်ဖမ်းပေါ့။ ကျွမ်းကျင် သွားပြီးဆိုရင် ပိုက်ကွန်နဲ့ ပစ်ဖမ်းသလို အပျက်တွေ အများကြီး ဉာဏ်မှာမိတော့တာပါပဲ။ အဲဒီလို ဘင်္ဂဉာဏ်ကိုရောက်ဖို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပဲ အားကိုးလို့ရမှာ။ သဒ္ဓါ တရား လေး ရှေ့ထားပြီး စိတ်ကလေးမှာ သတိကပ်၊ ခန္ဓာကိုစောင့်ကြည့်၊ သူပေါင်းစုလာတာမြင်မှ ဝီရိယစွမ်းအားကြောင့် သိလာတဲ့အဖြစ် ကလေးတွေ သမာဓိလေးနဲ့စိုက်ထား၊ အဲဒီပေါင်းစုလာတဲ့ ခန္ဓာတွေ၊ ဥပမာ (အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်) အတွင်းရုပ်၊ အပြင်ရုပ် စသည် တို့ကို သမာဓိလေးနဲ့ကြည့်ရင် ခဏငယ်သုံးချက်အတွင်း ချုပ်ပျောက် ပြုန်းတီးသွားတာကို တောက်လျှောက်မြင်သိလာမှ ကိလေသာ စိတ်တွေ ဝင်ခွင့်မရဘဲ၊ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ ယခု မြေပုံညွှန်းအတိုင်း ကလေးငယ်လေး များ လမ်းလျှောက်တတ်ကာစ တောက်တောက် တောက်တောက်နဲ့ လျှောက်သွားနေတာကို ဘေးရောက်တိုင်း တည့်မတ်ပေးပြီးဖြစ်လို့ မိဘ၊ ဆရာဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဆရာများရဲ့ အဆုံးအမကတစ်ဆင့် ဉာဏ်တွေ မြင့်သွားပြီး ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်တဲ့ အဆုံးအမဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းကြီး အပေါ် မှာ ခန္ဓာငါးပါးခရီးစဉ်ကို ဖျက်သိမ်းဖို့အတွက် သံသရာ ခရီးရှည် လမ်းကြောင်းကြီးအပေါ်က ယခု အပျက်တွေ မြင်နေတဲ့ ဉာဏ်လမ်း ကြောင်းကြီး ထပ်ပိုးခင်းပြီး နိဗ္ဗာန်ကို လမ်းတိုတိုနဲ့ ရောက်ဖို့ အောက်လမ်း ကနေပြီး အပေါ်ဉာဏ်လမ်းအတိုင်း ကိုယ်လမ်း ကိုယ်ထွင် သစ္စာမြင်ပြီး နိဗ္ဗာန် ရောက်သည်အထိ မိမိကိုယ်တိုင် ဖဿကြောင့် ပေါ်လာတာ တွေဟာ အကြောင်းတရားတွေ ဆုံလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘော တရားမျှ သာ ဖြစ်တယ်။ သမုဒယဖြစ်စရာဆိုလို့ ဘာအနှစ်သာရမှမရှိ၊ သူ့ရဲ့ သဘောတရားကိုက ဒုက္ခရယ်လို့ သိမြင်နေပြီး ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်ပျက်ဒုက္ခ အပေါ်မှာ သမုဒယ ဒုက္ခလမ်းကြီးကို ထပ်မခင်းတော့ဘဲ ဖြစ်ပျက်ဒုက္ခ

ကို မလိုချင်တော့တဲ့၊ ဖြစ်ရတဲ့ ဒုက္ခကို မနှစ်သက်၊ မလိုချင်တော့တဲ့ မိမိကိုယ်တိုင် မြင်တွေ့ သိနေတဲ့ သစ္စာတရားအတိုင်း လမ်းဆုံးအထိ ဖြောင့်ဖြူးစွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

တရားစာစုရေးဖွဲ့ချိန် ၁၁-၉-၂၀၁၁ (တနင်္ဂနွေနေ့)
နံနက် (၉:၁၅) နာရီတွင် စတင်ရေးဖွဲ့၍
နံနက် (၁၁:၁၀)နာရီတွင် ပြီးဆုံးသည်။

ဝိညာဏ်ဖမ်းနည်း

တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီတွေအနေနဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို ခြုံငုံပြီး ရှုလို့ လည်းရပါတယ်။ တစ်ပါးချင်းအပေါ်မှာ ထင်ရှားတာတွေကို ဖမ်းတတ် လာမယ်ဆိုရင် ဥပမာ-ဒုက္ခဝေဒနာကို အကြည့်သန်သူတွေ အားထုတ်တာ အချိန်လေးကြာလာလို့ ဝေဒနာမပေါ်ရင် ဘာရှုရမှန်း မသိ ဖြစ်တတ်တယ်။ ရှေ့ဘာဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဘဲ ငုတ်တုတ် ပေထိုင် နေရတဲ့ ဘဝမျိုးက အချိန်ကုန် ကျိုးနပ်စေဖို့ ဝိညာဏ်ဖမ်းနည်းလေး ကိုလည်း ပူဇော်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီတရားစာသားလေးများ၊ ဓမ္မစေတီ များနဲ့ သံသရာအစမှ ယခုအချိန်ထိ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း သူတော် ကောင်း တရားများကို တစ်လုံးတစ်ပါးမျှ သွန်သင်ညွှန်ပြ ဆို ဆုံးမ အပ်သော ခင်ပွန်းကြီး ဆယ်ပါးတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတရားတို့ကို အာရုံပြု ပြီး ပူဇော်ရေးဖွဲ့လိုက်ပါတယ်။

ဝိညာဏ်တစ်ခါဖမ်းတတ်ရင် တစ်ချက်ဖမ်းရင် နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးဆိုတဲ့ နာမ်တေပညာသ (၅၃) လုံး ရပါတယ်။ မရှင်းလင်းတဲ့ သူတွေအတွက် စိတ်အကျဉ်း (၈၉) လုံး ရှိပါတယ်။ လောဘစိတ် (လောဘမူ) လို့ခေါ်တဲ့ စိတ် (၈) လုံး ရှိပါတယ်။ လူတိုင်း နားလည် အောင် အဘိဓမ္မာသံနဲ့ မပြောဘဲ ရိုးရိုးလေးဘဲ ရေးပြမယ်နော်။ ပညာရှိသူတော်ကောင်းများ စာသံမပါခဲ့ရင် နားလည်ခွင့်လွှတ်ပေးတော်

မူကြပါ။ ဒေါသစိတ်ကနစ်ပါး၊ မောဟစိတ်ကနစ်ပါး၊ အဲဒီသုံးခု ပေါင်းရင် အကုသိုလ်စိတ် (၁၂) ပါးရတယ်။ သိဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဖြစ်ဖို့ အပါယ်လေးပါးကို သွားစေတဲ့၊ ရောက်စေတဲ့၊ ပို့ပေးတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေပေါ့။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူးနော်။ နောက်ပြီးတော့ အဟိတ်စိတ်ဆိုတဲ့ စိတ် (၁၈) ပါးလည်း ရှိတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့လည်း မယှဉ်ဘူး။ အကုသိုလ်စိတ်နဲ့လည်း မယှဉ်ဘူး။ ဥပမာပေးရရင် ပုံမှန် အသက်ရှူနေရင် ကြိုက်တဲ့ စိတ်လည်းမပါ၊ မကြိုက်တဲ့ စိတ်လည်းမပါ၊ ဘယ်စိတ်နဲ့မှမယှဉ်ဘဲ အလဟဿပြုန်းတီးသွားတဲ့ သဘောတရားတွေပေါ့။ အကုသိုလ်စိတ် (၁၂) ပါးရယ်။ အဟိတ်စိတ် (၁၈) ပါးရယ် ပေါင်းလိုက်ရင် မကောင်းတဲ့စိတ် (၃၀) ရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကာမသောတာပန်၊ အသောတာပန် စသည်ဖြင့် မရေးဖွဲ့တာ လူတိုင်း နားလည်စေချင်လို့ပါ။ လောကမှာ မကောင်းတဲ့ စိတ် (၃၀) ရှိသလို ကောင်းတဲ့စိတ်လည်း (၂၄) ပါးရှိတယ်။ ဒါန၊ သီလ၊ သမထ စသည်ဖြင့် ကောင်းတာလေးတွေ ပြုနေတဲ့ သိစိတ် ကလေးတွေ (၈) ပါးရှိပါသတဲ့။ ပါရမီဖြည့်တဲ့ စိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် ဖြစ်ဖို့ကလည်း စိတ် (၈) ပါးရှိတယ်။ ဘုရား ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ စိတ် (၈) ပါး ရှိပြန်တယ်။ အဘိဓမ္မာ နားလည်တဲ့ သူတွေပါရင်တော့ ဒီလို ရိုးရိုးလေး ရေးတဲ့နေရာမှာ ဒါ ကြိယာစိတ်လို့ သိပေးလိုက်ပေါ့။ ဒီမှာတော့ အများနားလည်အောင် ရေးပေးရပါတယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးပေါင်းရင် ကုသိုလ်စိတ်ပေါင်း (၂၄) ပါးရတယ်။ အကြမ်းဖျင်း သိထားဖို့က (၈)ပါးက ကောင်းမှုတွေနဲ့ ပါရမီဖြည့်ရတယ်။ နောက် (၈) ပါးက သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ် စသည်ဖြင့် ပါရမီရင့်သန်လာတယ်။ နောက် (၈) ပါးက မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါးအထိ ပါရမီဖြည့်ကြရတယ်ပေါ့။ ဘုံအနေနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း အကုသိုလ်စိတ်၊ အဟိတ်စိတ်တွေကြောင့် အပါယ်လေးပါးရပ်တွေ ဖြစ်ကြရတယ်။

ဒါတွေဟာ သိတတ်တဲ့၊ သိဝိညာဏ်ဆိုတဲ့၊ အသိမှားလေး
ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ဝိညာဏ်ကို မဖမ်းတတ်တော့ ဘဝဟာ ပရမ်း
ပတာနဲ့ ရမ်းချာသွားတဲ့ သဘောပေါ့။ ကုသိုလ်စိတ်တွေကြောင့် လူတွေ၊
နတ်တွေ၊ ဗြဟ္မာတွေဖြစ်ပြီး ကံအကျိုးတွေကို ခံစားကြရပြန်တယ်။
ဗြဟ္မာဘုံရောက်ဖို့ မဟဂ္ဂုတ်စိတ် (၂၇) ပါးလည်းရှိတယ်။ အဲလေ
ယောင်လို့ ရိုးရိုးလေးပဲ ရေးမယ်နော်။ ဈာန်စိတ် (၂၇) ပါး ရှိတယ်ပေါ့။
ဈာန်စိတ် (၂၇) ပါးဆိုတာဟာ ရုပ်သာရှိတဲ့ ဘုံ၊ ရူပစိတ် (၁၅) ပါး၊
နာမ်သာရှိတဲ့ဘုံ အရူပစိတ် (၁၂) ပါး အဲဒါကို မြတ်သော ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်
တို့သာ ရအပ်သောစိတ် မဟဂ္ဂုတ်စိတ် (၂၇) ပါး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီစိတ်
တွေနဲ့နေရင်၊ အဲဒီကုသိုလ်အဟုန်နဲ့ ညီမျှတဲ့ ဈာန်ဘုံအသီးသီးကို ရမယ်။
ဈာန်နဲ့ ပြောတာနော်။ အနာဂါမ် ဗြဟ္မာကြီးများနဲ့ မမှားကြပါစေနဲ့ဦး။
ဒီထက်မြင့်တဲ့စိတ်တွေကတော့ မဂ်လေးပါးစိတ်ရယ်၊ ဖိုလ်လေးပါး
စိတ်ရယ်၊ မဂ်နဲ့ တက်တဲ့ ဈာန်ငါးပါး စိတ်ရယ်၊ ဖိုလ်ဈာန် ငါးဈာန်ရယ်
ရှိကြတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ လင်္ကာလေးရေးပေးထားတယ်။ လင်္ကာလေးနဲ့
တိုက်ပြီး ဉာဏ်ရှိအောင် အားထုတ်ကြည့်ကြပါ။ သိဝိညာဏ် ဖြစ်ဖို့
စိတ် (၈၉) ပါးကို အထက်ပါ စာသားလေးအတိုင်း ကောက်ကြည့်
မယ်ဆိုရင် အကုသိုလ်စိတ် (၁၂) ပါးရယ်၊ အဟိတ်စိတ် (၁၈) ပါးရယ်၊
ကောင်းတဲ့စိတ် ကာမသောဘန (၂၄) ပါးရယ် မဟဂ္ဂုတ်ဆိုတဲ့ ဈာန်စိတ်
(၂၇) ပါးရယ်၊ မဂ်လေးပါးစိတ်ရယ်၊ ဖိုလ်လေးပါးစိတ်ရယ်၊ ပေါင်း
လိုက်ရင် စိတ်အကျဉ်း (၈၉) ပါးရပါတယ်။ မရှင်းသေးဘူးဆိုရင်
မကောင်းတဲ့စိတ်က (၃၀) ကောင်းတဲ့စိတ်က (၂၄) ပေါင်း (၅၄)ပါး
ရတယ်။ ဈာန်စိတ် (၂၇) ပါး ထည့်ပေါင်း (၈၁) ပါးရတယ်။ မဂ်
လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး ထည့်ပေါင်း စိတ်အကျဉ်း (၈၉) ပါးပေါ့။
စိတ်အကျယ် သိချင်ပြန်ရင်လည်း၊ မဂ်လေးပါးစိတ်ရယ်၊ ဈာန်ငါးပါး
ရယ် မြောက် (၂၀) ရတယ်။ အဲဒီ (၄၀) ကို မကောင်းတဲ့စိတ် (၃၀)

ရယ် ကောင်းတဲ့စိတ် (၂၄) ရယ် ဈာန်စိတ် (၂၇) ရယ် ပေါင်းလိုက်ရင် စိတ်အကျယ် (၁၂၁) ရတယ်။ ဒါ ရှိသမျှစိတ် အကုန်ပဲ။ အဲဒီစိတ်တွေ အားလုံးကို လောဘ၊ ဒေါသစိတ်ကစပြီး ဈာန်စိတ်၊ မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ်တွေ နောက်ဆုံးအထိ တစ်လုံးခြင်း လိုက်မေးကြည့်ရင် သူ့အဖြေက အာရုံကို သိတတ်တဲ့သဘောပဲ ပြတယ်။

ဒါကြောင့် စာထဲကသညာနဲ့ မှတ်ထားတဲ့ စိတ်အကျဉ်း (၈၉) နဲ့ အကျယ် (၁၂၁) ပါးကို ခန္ဓာမှာဉာဏ်နဲ့ ကိုက်ကြည့်ရင် အာရုံကို (သိ) တစ်လုံးပဲရလို့ ခန္ဓာကပြောတဲ့အတိုင်း ဉာဏ်က သိတစ်လုံးပဲ ယူလိုက်ပါ။ အားလုံးတူရာ တူရာပေါင်းလိုက်တော့ သိတစ်လုံးပဲ ရတယ်။ စေတသိက် (၅၂) ကတော့ မတူကြဘူး။ ဝေဒနာပါတယ်၊ သညာပါတယ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာမှလွဲတဲ့ သင်္ခါရ (၅၀) စသည်ဖြင့် ကွဲကြပြန်တယ်။ အဲဒီလိုမတူတဲ့အတွက် မပေါင်းဘဲနဲ့ (၅၂) လုံးယူထားလိုက်ပါ။ အဲဒီစေတသိက် (၅၂) လုံးကို (သိ) တစ်လုံး ထပ်ပေါင်းလိုက်ရင် နာမ်တေပညာသ (၅၃)လုံးရတယ်။ စိတ်နဲ့စေတသိက် ပေါင်းလိုက်ပြီး သိဝိညာဏ်လေးဖြစ်ဖို့ ဉာဏ်ရှင်းအောင် ရေးပြနေတာ၊ (၅၃)လုံး ဆိုလို့ များတယ်လို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ လောဘစိတ်ဖြစ်နေရင် ဒေါသစိတ် မလာဘူးနော်။ တစ်လုံးဆင်းတစ်လုံးတက်လည်း သတိထား လိုက်ပါဦး။ သိဝိညာဏ်တစ်လုံးသာ ဖမ်းသိရမှာပါ။ အကဲခတ်တဲ့ စိတ်ကို ပြောတာပေါ့။ ရုပ်ရုပ်ချင်းတိုက်တာက ရူပက္ခန္ဓာနော်၊ ဝိညာဏ်ဖမ်းရင် နာမ်ခန္ဓာလေးပါးနော်။ စိတ်နဲ့စေတသိက်ဟာ အဘိဓမ္မာအရ တော့ (ဧကုပ္ပါဒ) စိတ်နှင့်အတူဖြစ်ခြင်း၊ (ဧကနိရောဓ)စိတ်နှင့် အတူချုပ်ခြင်း၊ (ဧကာရမ္မဏ) စိတ်နှင့် အတူအာရုံပြုခြင်း၊ (ဧကဝတ္ထုက) စိတ်နှင့်အတူ မှီရာတူခြင်း၊ မြန်မာလို လူတိုင်းနားလည်အောင် ပြန်ရရင်တော့ အတူတူ ဖြစ်တယ်။ အတူတူ ချုပ်ကြတယ်။ စိတ်ဟာ စေတသိက်ရဲ့မှီရာ ဖြစ်တယ်။ အတူတူယှဉ်ပြီး အာရုံပြုရာလည်းဖြစ်တယ်။ ဥပမာ-အရိပ်

ထဲကနေ၊ နေပူထဲထွက်ရင် လူနဲ့အရိပ် အတူတူဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူမှ အရင် မဖြစ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ရုပ်ကိုမှီပြီးမှ အရိပ်ဖြစ်ရတာ တောက် လျှောက် အတူယှဉ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေကြတယ်။ အိမ်ထဲကိုဝင်လို့ အရိပ် ပျောက်သွားရင်လည်း အတူတူ ချုပ်ပျောက်ကြတယ်။

သိဝိညာဏ်လေးတစ်လုံးရဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို သိသင့် သလောက်လူတိုင်းဉာဏ်နဲ့မှီနိုင်တဲ့ အသိမျိုးဖြစ်အောင်တော့ အတတ် နိုင်ဆုံး ကြိုးစားထားပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဉာဏ်ကြီးတဲ့သူ၊ ဉာဏ်နည်းတဲ့သူ၊ အလယ်အလတ်ရှိတဲ့သူ၊ အမျိုးမျိုးအတွက် ဒေသနာ ပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်တောင် ဆုံးမတော်မူထားခဲ့တယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြင်အာရုံတွေနဲ့နေရင် အသိခြင်း မတူနိုင်ကြပါဘူး။ အတိုအရှည်ရှိမယ်။ အတွင်းအာရုံနဲ့ ခန္ဓာကို အကြည့်သန်ခဲ့ရင်တော့ ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဒုက္ခရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းပဲလို့ သိဝိညာဏ်လေးက လူတိုင်းအတူတူ၊ အသိတူသွားနိုင်တယ်။ တကယ် ကျင့်လို့ အကျိုးခံစားခွင့်ရပြီး တကယ်သိသွားရင် သူ့အသိနဲ့ ကိုယ့် အသိဝါဒမကွဲတော့ ငြင်းစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။ ဘယ်သူ့ ကြည့်ကြည့် ငြိမ်းနေကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ နာမ်တေပညာသ (၅၃)ပါးဟာ အာရုံကို သိတတ်လို့ သိတစ်လုံးယူလိုက်ပါ။ အရင်က မသိတာရယ် အခု သိတာ ရယ် ဘာကို သိရမလဲ? ဝိညာဏ်ကို သိပါ။ သိလိုက်တဲ့အချိန် ဘာပဲ သိသိ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မို့ အဲဒီအသိလေးကို အကဲခတ်လိုက်ပါ။ အင်မတန် သိမ်မွေ့လွန်းတဲ့ သဘောတရားဖြစ်နေတော့ ကာယ၊ ဝေဒနာအရှုသန် နေသူများ အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ကို စိတ်နဲ့ပြန်ဖမ်းတဲ့နည်း၊ ရှေ့စိတ်ကလေးကို နောက်စိတ်နဲ့ ဖမ်းကြည့်တာကို ပြောတာ။ နက်နဲတယ်။ လူတိုင်းမမြင်နိုင်ဘူး။ ပါရမီ ဖြည့်တဲ့အနေနဲ့ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် ဖြစ်ဖို့ ဖြည့်ကျင့် ပေးရမယ်။ သိလုံးလေးတစ်လုံးရယ် လာပေါင်းဖွဲ့တဲ့ အတိတ်၊ အနာ

ဂါတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ ကာလသုံးပါးခန္ဓာရယ် သားသုံးယောက်ပမာ-
 ဥပမာ တင်စားကြည့်-လူဆိုးတွေက မိမိသား သုံးယောက်ကို မိမိရှေ့မှာ
 ဖမ်းပြီး ကိုယ့်မျက်စိအောက်မှာတင် သားကြီးကို သတ်လိုက်တယ်။
 ပူဆွေးခံစားလို့မှ မဆုံးသေးဘူး ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ သားလတ်ကို သတ်အံ့
 ဆဲဆဲ။ သားလတ်ကို သတ်ပြီးတာနဲ့ တပြိုင်နက် အချိန်မဆိုင်းဘဲ
 သားငယ်ကို ဆက်သတ် ကြအုံးမယ်။ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့
 မျက်တောင်တစ်ခတ် ခဏငယ်သုံးချက်ဟာ မိမိရဲ့ သိဝိညာဏ် လုံးလေး
 တွေကို ပေါင်းဖွဲ့ပြီး သတ်နေကြတယ်။ သေချာစွာဖဿဖမ်းတုန်းက
 လိုပဲ ပင်လယ်ထဲကငါးတွေ အများကြီးထဲက ကုဋေတစ်သိန်းထဲက
 အကဲခတ်တဲ့ စိတ်ကလေး တစ်လုံးကို၊ အသိကလေးတစ်လုံးကို၊ ရှေ့
 စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ အကဲခတ်ကြည့်၊ ရှေ့စိတ် သေနေပြီ။ သားကြီး
 သေပြီပေါ့။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အခုလည်း သေဦးမယ်၊ မျက်တောင်
 တစ်ခတ်အတွင်း အနာဂတ်သေမယ်၊ (အကဲခတ် လိုက်မရှိလိုက်)
 အဲဒီစိတ်ကလေးမရှိ၊ မရှိသေသေသွားတာ အကဲခတ် ကြည့်လိုက်တိုင်း
 မရှိတော့တာ၊ နောက်တစ်ကြိမ် အကဲထပ်ခတ်ရင်လည်း မရှိဦးမှာ။
 ဉာဏ်နဲ့ ဝိညာဏ်ဖမ်းတတ်ပြီး အချက်ကျကျ မရှိတာကို မိလာပြီဆိုရင်
 လွန်လေပြီးသော အတိတ်ကာလတွေ၊ ဘဝဘဝ သံသရာအစက အတ္တ
 ဘဝ၊ သန္တတိဘဝ၊ သမယဘဝ၊ ယခုခဏဘဝအထိ အတိတ်ခန္ဓာတွေ
 သေခဲ့ကြပြီ။ ပစ္စုပ္ပန် ခန္ဓာလည်းသေဖို့ ပြင်နေပြီ။ ဟော၊ သေပြီ၊
 လာမယ့် အနာဂတ် ခန္ဓာမှန်သမျှ ဘယ်လိုခန္ဓာလာ လာသေရဦးမှာ။
 မုချဆတ်ဆတ် မြင်သိနေလို့ ယခင်ဒုက္ခ၊ ယခုဒုက္ခ၊ နောင်ဒုက္ခ ဝိညာဏ်
 နာက္ခန္ဓာကစ၍ ခန္ဓာငါးပါးလုံး မရပ်မနား ဒုက္ခများနေတာသာ ဖြစ်
 တယ်။

ခန္ဓာဖြစ်ခြင်းကရပ်မှ ငြိမ်းလိမ့်မယ်လို့ အမြဲတမ်းပေါ်နေတဲ့ သိ
 ဝိညာဏ်ရဲ့ ဒုက္ခကိုနားလည် သဘောပေါက်လာမယ်။ ခန္ဓာဆိုတာ
 ဒုက္ခပါ။ သိတယ်ဆိုတဲ့သဘောတရားလေးကို ဝိညာဏ်လေးကို

အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ တွင်း၊ ပြင်၊ နီး၊ ဝေး၊ ယုတ်၊ မြတ်၊
ကြမ်း၊ နှ ခန္ဓာတွေစုလိုက်တော့ ကြည့်တတ်ရင် ခန္ဓာဒုက္ခ ဘွားဘွား
ကြီး ပေါ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် တရား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီ အနေနဲ့
ခန္ဓာမှာ ပူတာ၊ အေးတာ၊ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊
ဝေဒနာနဲ့လို့ ဘာမှမပေါ်လည်း မရှုတတ်စရာ မရှိတော့ဘူး။ အခု
ဘာမှ မပေါ်တာကို သိနေတာကိုကခန္ဓာ၊ အဲဒီ သိတစ်လုံးဟာ
ခဏသုံးပါးနဲ့ တွဲပျက်လို့ ခန္ဓာလို့ခေါ်တယ်။ တစ်ခါသိ၊ တစ်ခါသေ၊
နှစ်ခါသိ၊ နှစ်ခါသေ၊ သုံးခါသိ၊ သုံးခါသေ၊ အဲဒီ အသိလေး မချုပ်
သမျှကတော့ ဒုက္ခသိကြီးပါလား လို့ အသိမှန်ရမယ်၊ အမှတ်မှန်ရမယ်၊
အယူမှန်ရမယ်၊ အဲဒီသိလုံးဟာ ဒုက္ခသိနဲ့ ဆင်းရဲပင်ပန်းတယ်။ သမုဒယ
သိနဲ့ ပင်ပန်း ဆင်းရဲတယ်။ ဥပေက္ခာသိနဲ့ ခဏငယ်သုံးချက်တွင်း
ပျက်တယ်။ မမြဲတာလည်း ကျိန်းသေတယ်၊ ဆင်းရဲတာလည်း ကျိန်းသေ
တယ်။ အဲဒီအသိထဲမှာ နောင်ကာလ ဘာဖြစ်ချင်ဖြစ်ချင် အသေကလွဲပြီး
ဘာမှ မဖြစ်ဘူးဆိုတာ ကျိန်းသေသိသွားခဲ့ရင် ခန္ဓာဖြစ်ဖို့ အာသီသဆန္ဒ
လုံးဝ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

ဒီတရားလေးကို အတိုချုပ်နားလည်အောင် ပြောရမယ် ဆိုရင်၊
လောဘသိ၊ မောဟသိ၊ ကောင်းမှုသိ၊ မကောင်းမှုသိ၊ သိတိုင်း သိတိုင်း
အကဲခတ် ဖမ်းတတ်ရင် မိလာမှာပါ။ မိတဲ့ခန္ဓာကို မြဲ၊ မမြဲ၊ ချမ်းသာစစ်
ဟုတ်၊ မဟုတ်၊ အနှစ်ရှိ၊ မရှိ၊ ကြည့်သိပေးလိုက်ရုံပါပဲ။ သစ္စာတရား
တွေကို ကြည့်နိုင် သိနိုင်မြင်နိုင်ကြပါစေ။

နာမရူပပဋိစ္ဆေဒဉာဏ်

ရူပခန္ဓာ

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ ဒေသနာတော်တွေကို ယုံယုံ
ကြည်ကြည် လေးလေးစားစားနဲ့ ကျင့်ကြံကြိုး ကုတ်ပွားများ အားထုတ်

လိုကြတဲ့ ယောဂီသူတော်စင်များအတွက် သင်ဆရာ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများရဲ့ ကျေးဇူးတရားတွေနဲ့ မိမိ ဉာဏ်မီသလောက် ခန္ဓာကို ကြည့်မြင် တတ်ကြစေရန်၊ သိမြင်တတ်ကြစေရန် အနှစ်ချုပ်ပြီး ယခု ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် တရားလေးကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်နိုင်ကြစေရန် ပူဇော် ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဤဓမ္မဒါန စေတနာ သင်္ခါရ ကောင်းမှု တရားတွေ ကြောင့် ယခုဘဝထဲ၌ မှာပင်လျှင်၊ ယခုအသိဉာဏ်ထက် ရင့်သန်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၏ အကြိမ်ကြိမ် အထောက်အပံ့တို့အား သိမြင်၊ ရရောက် ရပါစေသား။

(ရူပပဋိစ္ဆေဒဉာဏ်)

ခန္ဓာငါးပါးရှိတဲ့အထဲက ရူပက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်နေကြတဲ့ ရုပ်တရား ကို သုံးသပ်ကြည့်ကြပါစို့နော်။ အတိတ်အကြောင်း၊ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ၊ ကံနဲ့၊ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်း ဖဿတို့ အကြောင်းခံလာတဲ့အတွက် ပဋိသန္ဓေ ဝိညာဏ်ကစလို့ တဖြည်းဖြည်း ရုပ်(၂၈) တို့အကြောင်း ဆုံပြီး၊ ကံရုပ်၊ စိတ်ရုပ်၊ ဥတုရုပ်၊ အာဟာရရုပ် အဲဒီ အကြောင်းတရားတွေ ဖြစ်ပေါ် ခဲ့ကြလို့ ရုပ်ဖြစ်လာတယ်။ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ ရုပ်နော်၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိစေချင်လွန်းလို့ ထပ်ပြောပြတာပါ။ တစ်ခါဖတ် မိတိုင်း မိမိဉာဏ်ထဲမှာ စွဲသွားအောင် ဒီအသိလေးကို အမြဲထားကြပါ။ ရုပ်ဆိုတာ ဖောက်ပြန်တယ်တဲ့။ ဘယ်လို ဖောက်ပြန်လဲဆိုတာကို သုံး သပ်ကြည့်ကြစို့နော်။ အကြောင်းတရား လေးပါးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရ တဲ့ ရုပ် (၂၈) ပါးမှာ ပထဝီဆိုတဲ့ မာမှု၊ ပျော့မှု၊ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘောတရားရယ်၊ အာပေါဆိုတဲ့ ဖွဲ့စည်းမှု၊ ယိုစီးမှု ဆန့်ကျင်တဲ့ ဓာတ်သဘောတရားရယ် တေဇောဆိုတဲ့၊ ချမ်းမှု၊ ပူမှုစတဲ့ ဆန့်ကျင် တတ်တဲ့ သဘောတရားရယ်၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ငြိမ်မှု၊ လှုပ်မှု ဆန့်ကျင် ဘက် ဓာတ်သဘော တရားရယ်၊ အဲဒီ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘောတရား

တွေကြောင့် ရုပ်ဖောက်ပြန် လာတာကို ယခု ပြောပြတဲ့အတိုင်း ဟုတ်မဟုတ် နှာသီးဖျားမှာ စိတ်ကလေး ထားလိုက်ရင်တောင် သိသာပါတယ်။ ပူမယ်၊ အေးမယ်၊ တွန်းမယ်၊ ကန်မယ်၊ ဖွဲ့စီးဝင် ရောက်လာတဲ့ ဝါယောဓာတ် ကလေးတွေ ပြိုကွဲပြီး၊ ပြန်ထွက်သွားမယ်။ အောက်ပိုင်းကို ကြာကြာ ထိုင်တာကြည့်၊ သိရင် မာသဘော၊ တောင့်သဘော တွေပေါ်မယ်။ သက်သာနူးညံ့တဲ့ နေရာပြောင်းထိုင်ရင် နူးညံ့တဲ့ သဘောလေးတွေ ပေါ်မယ်။ ပျော့သဘောလေးတွေ ပေါ်မယ်။

ဒါတွေကိုကိုယ်တိုင်သိလာရင်ရုပ်ဖောက်ပြန်တာ ဆန့်ကျင်ဘက် ဓာတ်သဘောတရားတွေကြောင့်လို့ ပြတ်ပြတ်သားသား သိလာမယ်။ ရုပ် ဘာကြောင့် ဖြစ်ပျက်သလဲလို့ မေးလာပြန်ရင်လဲ ရုပ်ဖောက်ပြန်ဖို့ ဖြစ်ပျက် ပေါ်လာဖို့ (၁၁) မျို့ သော ရုပ်သဘောတရားတွေ လာဖွဲ့ကြတယ်။ (၂၈) ပါးသော ရုပ်တရားတွေအပေါ်မှာ ဖောက်ပြန်မှုနဲ့ အတူတစ်ကွ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အတွင်း၊ အပြင်၊ နီး၊ ဝေး၊ ယုတ်၊မြတ်၊ ကြမ်း၊ နုဆိုတဲ့ ရုပ် (၁၁) မျိုးက အတိတ်ဖြစ်ပြီးရင် ခဏအတွင်းပျက်ပြီး၊ ပစ္စုပ္ပန်ကို နေရာပေးရတယ်။ ခဏငယ်အတွင်းမှာ အနာဂတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်အဖြစ် မြင်ရပြန်တယ်။ အတွင်းရုပ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ၊ အပြင်ရုပ်ကို ငြိတွယ်တယ်။ တစ်ရုပ်ပျက်ပြီး၊ တစ်ရုပ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီရုပ် (၂၈)ပါးပဲ ကြမ်းတဲ့ရုပ် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီရုပ်ချုပ်တော့ နုတဲ့ ရုပ်ဖြစ်ပြန်တယ်။ ကြမ်းတမ်းတော့ ဉာဏ်နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် သိရတယ်။ နုလွန်းတော့ မထင်ရှား၊ ဉာဏ်နဲ့ ဝေးပြီး မသိရပြန်ဘူး။ အဲဒါ ရုပ် ဖြစ်ပျက်တွေပေါ့။ သဘောမပေါက်ရင် သေချာပြန်ဖတ်နော်။ ပထမအချက်က ရုပ်ဖောက်ပြန်တာ ဆန့်ကျင်ဘက် ဓာတ်သဘောတွေကြောင့်ပေါ့၊ ဒုတိယအချက်က အပေါင်းအစု ခန္ဓာ ဖြစ်လာပြီး ဖြစ်/ပျက်ကုန်ကြတယ်။ ခန္ဓာ ပေါ်လာတာလေးကို သေချာကြည့် ကြနော်။ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပေါင်းပြီး ပျက်နေကြတာကို၊ စုဖွဲ့ပြီး ပျက်နေကြတာကို ခန္ဓာလို့ခေါ်တယ်။

ဒီနေရာလေး ပြတ်ပြတ်သားသားရှိမှ ရှေ့ဆက်ပြီးလေ့လာကြပါနော်။ အောက်ခြေမှာပြတ်ပြတ်သားသား မသိရင်၊ မှတ်မှတ်သားသား မရှိတတ်လွန်းလို့ပါ။ ရုပ်ကဖောက်ပြန်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တယ်။ သူ့သဘောကိုက အဲဒီလိုရှိတယ်။ ခန္ဓာက ဖောက်ပြန်မှုနဲ့ အတူတကွ တွဲပြီး ခန္ဓာငါးပါးဆိုရင် တစ်ပါးကို (၁၁) မျိုး၊ (၅) ပါးဆိုတော့ (၅၅) မျိုးဖောက်ပြန် ဖြစ်/ပျက်နေကြ တယ်။ အအားလည်း မရှိဘူး။ အနားလည်း မရှိဘူး။ သေချာကြည့်နော် ရုပ်နဲ့ခန္ဓာ ခေါ်တဲ့ ရူပက္ခန္ဓာကိုရတာ ဘာအကျိုးတွေ ရှိကြသလဲ? ဖောက်ပြန်ပြီး ဖြစ်ပျက်ကုန်ကြတယ်။ မမြဲတဲ့ဒုက္ခမို့ ရူပက္ခန္ဓာ ရတဲ့အကျိုးဟာ ဘာအနှစ်မှ မရှိပါဘူး။

နာမ်ခန္ဓာ (နာမပဋိစ္ဆေဒဉာဏ်)

အဲဒီ ရူပက္ခန္ဓာရလာတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်းစတဲ့ အကြည်ရုပ်တွေက အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့တွေနဲ့ ထိတွေ့ကြပြီး နာမ်တရားလေးတွေပေါ်လာတယ်။ စာသံပါရင် ခွင့်လွှတ်နော်။ စာလွတ်၊ ပေလွတ် ကိုယ်ထင်ရာ ကိုယ်လျှောက်ဟောရင် (အတ္တနောမတိ) ဒေသနာ လွတ်သွားမှာပေါ့။ အဲဒီစိတ်ကလေးတွေကို သေချာကြည့်ပေးလိုက်ပါဦး။ အာရုံခြောက်ပါးစိတ်တွေ အချိန်တိုင်း ဖရိုဖရဲ ပြန်ကျဲနေကြတယ်။ သေသေချာချာ အာရုံထဲက စိတ်တွေကို သုံးသပ်စိစစ်ကြည့်ပါ။ တကယ့်ကို ဖရိုဖရဲ ပြန်ကျဲနေတာ တွေ့လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မြတ်စွာဘုရားကသီလတရားနဲ့ အာရုံကို လုံအောင် ထိန်းခိုင်းတာပေါ့။ သမာဓိတရားနဲ့ တည်ကြည်လာအောင် ချည်တိုင်ကန္တာ၊ ငြိမ်ဝပ်လာအောင် ထူထောင်ခိုင်းတာပေါ့။ အာရုံ ခြောက်ပါးသော ကိလေသာ ဖရိုဖရဲ ပြန်ကျဲနေသော စိတ်တွေ ငြိမ်အောင်၊ သီလ၊ သမာဓိနဲ့ အရင်ထိန်းရတယ်။

အဲဒီ ကိလေသာစိတ်တွေ ငြိမ်ဝပ် သွားမှ သဘာဝဓမ္မဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အခါမလပ်ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းသဘောကို၊ ချုပ်ခြင်း သဘောကို ကိလေသာ ဓာတ်တွေနေရာမှာ သတိ၊ သမာဓိစိတ်ကလေး ဝင်ရောက်နိုင်ပြီး အတွင်းရုပ်နာမ်ရဲ့ သဘောတရားတွေကို အပြင် အာရုံတွေ လွှတ်ပြီးကြည့်တတ်လာမှ ဉာဏ်သတိကနေ ပညာဖြစ်လာ တယ်။ စိတ်ဆိုတာဟာ အာရုံတွေကို လိုက်သိနေတာ။ ဉာဏ်ပေါ် လာတယ်ဆိုတာကတော့ အဲဒီစိတ်တွေ ရုပ်စွဲ၊ နာမ်စွဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ စိတ်တွေဟာ မမြဲပါလား။ တစ်ခဏအတွင်းမှာ ချုပ်ပျောက်သွားကြတဲ့ အနှစ်မရှိတဲ့ ဒုက္ခတရားတွေပါလားလို့ သိလာတာကို ဉာဏ်ပညာလို့ ခေါ်တယ်။

မရှင်းလင်းရင် ထပ်ဖတ်ပေးပါနော်။ ဝိပဿနာတရား အား ထုတ်တဲ့၊ ဉာဏ်ပေါ်လာတဲ့ ယောဂီစစ်စစ်ဟာ၊ ယောဂီနဲ့ လောကီ ခွဲခြမ်းသိလာတယ်။ ဉာဏ်ပေါ်လာတဲ့ ယောဂီဟာ ကိလေသာဖြစ်စေတဲ့ အာရုံတွေ သူ့အတိုင်း အတာနဲ့သူအာရုံ ညွတ်မှု နည်းပါးလာတယ်။ လုံးဝကြီး ပြတ်တာတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ အစွန်းထွက်လို့ မရဘူးနော်။ ခန္ဓာတဝန်က ရှိသေးတယ်။ အစွန်း ထွက်သွားရင် အသိလွန်၊ အကျင့်လွန်သွားတဲ့အတွက် ဉာဏ်က ရှေ့ရောက်သွားပြန်ရင်လည်း ခန္ဓာနဲ့တိုက်ညှိလို့မရဘဲ ဘေးချော်တတ်ကြပြန်တယ်။ မိမိ ရောက်တဲ့ ဉာဏ်နဲ့ အရှိ ခန္ဓာနဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနဲ့ ညှိပြီး တက်ရတယ်။ အောက်ခြေ ကိလေသာတွေကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း အကြောင်းအကျိုး သိထားမှ သီလ၊ သမာဓိနဲ့ ထိန်းထားမှ တန်ရုံကျတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ် ရင် တရားအားထုတ်တိုင်း တွေးစိတ်နဲ့ ကိလေသာစိတ်တွေချည်း ပေါ် ပေါ်ပြီး ဘာဆက်လုပ်ရမှန်းမသိဘဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အားထုတ် လိုက်တိုင်း ကိလေသာတွေ ပေါ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အောက်ခြေခံ ဉာဏ် တွေ မရှင်းခဲ့လို့ ကိလေသာ ပေါင်းမြက်ပင်တွေ ပေါ်လာတာပါ။

အဲဒီလို ဖြစ်နေကြတယ်ဆိုရင် မာန်၊ မာန မထားဘဲနှင့် ထေရဝါဒ သာသနာဆိုတော့ ထေရ်ကြီး၊ ဝါကြီး ဆရာတော်ဘုရားကြီးများထံ ဒါမှမဟုတ်၊ အမှန်တကယ် ခရီးရောက်ထားတဲ့ ဆရာသမားများထံ မြန်မြန် သွားရောက်ပြီး ကုစားကြစေချင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝ ထောက်ရာ၊ တည်ရာ၊ မှီရာ၊ ရအောင် ကိုယ်ပဲ ကြိုးစားရမှာနော်။ သံသရာဟာ အရှည်ကြီးနော်။ မျောရင်းနဲ့ မြုပ်သွားကြရင် ပြန်ပေါ်လာဖို့ မလွယ်ဘူးနော်။ ရုပ်အကြောင်းကို သိတယ်။ အခုနာမ်အကြောင်းကို သိပြီး ပြောပြပေးတာ။ အဲဒီ နှစ်ခုပေါင်းသိတာ နာမရူပပဋိနစ္ဆေဒဉာဏ်အရ သိတာ၊ စာဖတ်ရင်းနဲ့ ဖတ်ရှုမိတဲ့သူတွေ သမာဓိကောင်းကောင်း ထားကြမယ်ဆိုရင် ဉာဏ်ပေါ်သွားတဲ့အထိ ရေးပြ၊ ပြောပြပေးမယ်နော်။ နာမ်ဆိုတဲ့ သိစိတ်ကလေးဟာ အကျဉ်းအားဖြင့် (၈၉) ပါး၊ အကျယ်အားဖြင့် (၁၂၁)ပါးရှိပါတယ်။ စိတ်မရှုပ်သွားနဲ့နော်၊ လွယ်အောင် ပြောပြပေးမယ်။ အဲဒီ စိတ်တွေအားလုံး အာရုံကို သိတတ်တဲ့ သဘောလက္ခဏာရှိတယ်။ သမာဓိ ကောင်းကောင်းထားပြီး ဖတ်ပေးနော်။ အဲဒီ စိတ်ကလေး ဘယ်လို ရှေးရှုလည်းလို့ ကြည့်ရ၊ သိရတော့မယ်။

အဲဒီ သိဝိညာဏ်စိတ်ကလေးကို အချိန်ကာလတွေနဲ့ ပေါင်းပြီး ပျက်နေလို့ ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့ခေါ်တယ်။ သေသေချာချာ သတိထားနော်။ အခုရေးပြ ပြောပြမယ့် စကားလုံးလေးတွေကို တန်ဖိုးရှိလွန်းလို့ တစ်သက်လုံး ဆောင်ထားပေးကြပါ။ အဲဒီသိဝိညာဏ်လေးဟာ မိမိဉာဏ်နဲ့ အနီးဆုံးမှာ ရှိတယ်။ မကြည့်တတ်လို့ မမြင်ကြရတာ။ အချိန်တိုင်း သိနေတယ်။ အကြိုက်မကြိုက်၊ ဒုက္ခ သုခ၊ ဥပေက္ခာ၊ အဲဒီသိဝိညာဏ်စိတ်တွေ ဉာဏ်နဲ့ အနီးဆုံးမှာ ရှိနေတယ်။ သူ့ဘယ်ကို ရှေးရှုသလဲ ကြည့်ရအောင်။ ဆိုလိုတာက သူ့အာရုံကို သိတတ်တယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေး ဘာဆက်လုပ်ဦးမလဲ။ အဲဒီလို ကြည့်တတ်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါကို ကြည့်တာ

မဟုတ်ဘူး၊ ပရမတ် သဘောကို ကြည့်တာနော်။ အဲဒီ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ဆိုတဲ့ သိလုံးလေးဟာ အာရုံနဲ့ အနီးဆုံး၊ ဉာဏ်နဲ့ အနီးဆုံး ရှိနေတဲ့ အပြင် သူရှေးရှုတာကတော့ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ တွေဘက် ရှေးရှုနေတယ်။

အဲဒီ ခန္ဓာသုံးပါး ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ရှေ့ဆုံးက အရင်ပေါ်နှင့် လာတာ သူပဲပေါ့။ ဝေဒနာဖြစ်ရင် သူထဲမှာ လာဖြစ်တယ်။ သညာလဲ သူထဲမှာပဲ၊ သင်္ခါရလည်း သူထဲမှာ၊ ရုပ်လည်းသူထဲမှာ။ သူ ဦးဆောင် တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ ဒါပါပဲ။ (၅၅) မျိုးဖြစ်ကြ၊ ပျက်ကြတယ်။ နာမ်တရားတွေကို သဘောပေါက်အောင် သိထားတာကို ဉာဏ်ပေါ် တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီသိဝိညာဏ် စိတ်ကလေးဟာ အာရုံကို ညွှတ်တတ်တယ်။ ကိုင်းတတ်တယ်။ ရောက်တတ်တယ်။ အဲဒါ သူ ရှေးရှုနေတဲ့ အရာပဲ။ အဲဒီ သိလုံးလေးဟာ ရုပ်၊ နာမ်နှစ်ပါးရဲ့ အနီးဆုံး အကြောင်းတရားတွေပါပဲ။ သမာဓိတရားများနဲ့ အာရုံဝင်စားစွာ ဖတ်ပြီး နာမရူပ ပဋိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရနိုင်ကြပါစေ။ ရောက်နိုင်ကြပါစေ။

စိတ်နှင့်အတူ ယှဉ်တဲ့ စေတသိက်လေးတွေလည်း ပြောပြ ပေးဦးမယ်နော်။ (၅၂) ပါးသော စေတသိက်တရားတွေဟာ အာရုံကို ထိတွေ့ခြင်း လက္ခဏာရှိတယ်။ ဧကုပ္ပါဒ၊ ဧကနိရောဓ၊ ဧကာရမ္မဏ၊ ဧကဝတ္ထုက အစရှိတဲ့ အစွမ်းတွေနဲ့ ဖြစ်တူ၊ ပျက်တူ၊ ယှဉ်တူ၊ မှီတူ၊ အညီအညွတ် ယှဉ်ခြင်းကိစ္စရှိတယ်လို့ ဗုဒ္ဓမတ္တည်။ မြတ်စွာဘုရား အလိုကို သိရှိတော်မူကြတဲ့ အဋ္ဌကထာ ရဟန္တာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး များက ဆုံးဖြတ်ရေးဖွဲ့ ခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီတော့ စေတသိက် တရားတွေ ဟာ စိတ်နဲ့ဆက်စပ်ပြီး ရှေးရှုထင်သော အခြင်းအရာ ရှိသောကြောင့် စိတ်နှင့် အနီးစပ်ဆုံး အကြောင်းတရားကို သိထားကြရမယ်။ ဆိုလို ချင်တာက စာအရစိတ် စေတသိက်တွေ အများကြီးရေးထားပေမယ့် ခန္ဓာမှာပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်အရေဆိုရင် အခုဖတ်၊ မှတ်သိနေတဲ့ သိတစ်လုံး

ထဲမှာပင် ယှဉ်နေ၊ မှီနေ၊ သိနေတာကို အဲဒီသိလုံးထဲမှာ သူပါနေပြီ ဆိုတာကို ဉာဏ်မှာ မရှုပ်ပဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိပေးလိုက်ကြပါ။

စိတ်နဲ့ အနီးဆုံးရှိတဲ့ စေတသိက်ဆိုမှတော့ အတူယှဉ်နေကြပြီး သိလုံးဟာသူတို့ပဲ၊ ဒါဆိုရင် တရားအားထုတ်နေရင်း၊ စိတ်ပဲ၊ စေတသိက်ပဲ၊ ရှုပ်ပဲ လိုက်လုပ်နေစရာ မလိုတော့ဘူး။ အဲဒီလို ပြတ်ပြတ် သားသား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိရင် အဘိဓမ္မာသရုပ် ခွဲသလို သညာနဲ့ လိုက်ခွဲနေရင် လမ်းကြောင်းလွဲတတ်လို့ပါ။ စာအရ နီးတယ်လို့ ရေးရင် သူ့ကို တစ်အိမ်တည်းသာ မှတ်လိုက်ပါနော်။

ဖဿ

နာမ်တရားတွေထဲမှာ ဖဿ စေတသိက်ဟာ အာရုံကို ထိတွေ့ခြင်းလက္ခဏာ၊ အာရုံကို ထိခိုက်ခြင်းကိစ္စ ရှိတယ်တဲ့။ ပဿာဒ၊ ဝိညာဏ်၊ အာရုံ (အခံ၊ အတိုက်၊ အပွင့်) တရားသုံးပါး ပေါင်းစုံပြီး ဖဿသည် အာရုံကို ရှေ့ရှုထင်သော အခြင်းအရာ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ဖဿ ရှေးရှု တင်လာတာဟာ၊ ဖဿဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သလဲလို့ မေးရင် အာရုံကို ရှေးရှုလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ ဒါကြောင့် အာရုံ နဲ့ အနီးဆုံးလို့ မှတ်ယူပြီး ဒီဉာဏ်လေးကို သိမ်းဆည်း ပေးကြပါဦး။ အဲဒီအသိတွေ ပြတ်ပြတ်သားသားသိပြီး အားထုတ်ရင် အင်မတန် အကျိုးကြီးမား လာနိုင်ကြပါတယ်။ ဖဿဟာ အာရုံနှင့်နီးသော အကြောင်းတရားပဲ ဖြစ်တယ်။

ဝေဒနာ

ဖဿအကြောင်းခံပြီး အာရုံမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာ စေတသိက်ဟာ ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာနှစ်ဖြာ ခံစားခြင်းလက္ခဏာရှိတယ်။ ဝေဒနာ

(၅) မျိုး၊ (၃) မျိုးတို့နဲ့ အာရုံကို အစဉ်တစိုက် ခံစားတယ်။ ဥပမာ-
ကောင်း၏ဟူ၍ ခန္ဓာမှာ (အဖန်ဖန်) ခံစားတယ်။ စိတ်နှင့် ယှဉ်သော
ဥပမာ-သာယာသော အဖြစ်လျင် ရှေးရှုချင်သော၊ ထင်ရှားစွာသော
အချင်းအရာ ဖြစ်လို့ ရုပ်၊ နာမ် (သို့) ကိုယ်၊ စိတ်တို့ရဲ့ အပေါ်မှာ
နီးစွာသော ဖြစ်ကြောင်းသာလျှင် ဖြစ်တယ်။

သညာ

နာမ်တရားများနှင့်ပတ်သက်ပြီးမိမိ သိသလို အကုန်လုံး
သိစေချင်တယ်။ သညာစေတသိက်ဟာ အမှတ်ပြုခြင်း၊ သိခြင်း လက္ခ
ဏာ ရှိတယ်။ မကြာခဏ မှတ်ယူခဲ့တဲ့အကြောင်းနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ အစွမ်းနဲ့
နှလုံးသွင်းခြင်းတို့ကို ရှေးရှုတတ်တဲ့ သဘောကြောင့် သညာဟာ
အာရုံတွေနဲ့ နီးစွာသော အကြောင်းဖြစ်တယ်။

စေတနာ

စေတနာ စေတသိက်ဟာ စေ့ဆော်ခြင်း၊ လှုံ့ဆော်ခြင်း လက္ခ
ဏာရှိတယ်။ အားထုတ်ခြင်း ကိစ္စရှိတယ်။ စီရင်တတ်တဲ့ ရှေ့ရှု တတ်
သော အခြင်းအရာ ရှိတယ်။ သိဝိညာဏ်နဲ့ နီးစွာသော ဖြစ်ကြောင်းပဲ
ဖြစ်တယ်။ အထက်က ပြောပြခဲ့တဲ့ ရုပ်၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ အားလုံးရဲ့
ဖြစ်ကြောင်းတွေဟာ ခဏငယ်သုံးချက်အတွင်း ပျောက်ကြတယ်။
သူတို့ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ အကြောင်းတွေရယ်၊ သူတို့ ဘာလုပ်သွားတယ်
ဆိုတာရယ် မိမိ ဉာဏ်မှာ ပြတ်ပြတ်သားသား သိနိုင်ကြဖို့ အတွက်ပါ။
သူ့အလုပ် သူလုပ်တယ်။ ခဏအတွင်းမှာ ချုပ်ပျောက်ကြတယ်။
ချမ်းသာအစစ်တစ်ကွက်မှ မရှိဘူး။ အနှစ်မရှိတဲ့ သဘောတွေပေါ့။

ဧကဂ္ဂဒါ

ဧကဂ္ဂဒါ စေတသိက်ဟာ မပျံ့လွင့်ခြင်း၊ တည်ကြည်ခြင်း လက္ခဏာ ရှိပါတယ်။ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂဒါ ဆိုတာကြားဖူးမှာပါ။ မိမိ စိတ်ကလေး မပျံ့လွင့်ဘဲ တည်ကြည်လာရင် ဧကဂ္ဂဒါ စေတသိက် ပါပဲ။ အတူတကွဖြစ်ဖော်၊ ဖြစ်ဖက်ဖြစ်သော သမ္ပယုတ္တ တရားတို့ကို ပေါင်းခြင်းကိစ္စရှိတယ်။ ငြိမ်သက်ခြင်းလျင် ရှေးရှုထင်သော အခြင်း အရာ ဖြစ်တယ်။ ကောင်းသော အာရုံကို ခံစားခြင်း သုခ ဝေဒနာသာ လျင် နီးစွာသော ဖြစ်ကြောင်းရှိတယ်။ စာရှုသူ သံသရာ အမိ၊ အဖ အပေါင်းတို့ အဲဒီ ရုပ်၊ နာမ်တွေအားလုံးကို မိမိသဏ္ဌာန်မှာ ဖြစ်ပေါ် ကြတာပါ။ ချုပ်ပျောက်ကုန်ကြတာပါ။ ကုဋေသိန်းနဲ့ချီပြီး ခဏငယ် အတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက် နေကြတယ်။ တစ်နေ့ (၂၄) နာရီ ရှိတဲ့အထဲက အဲဒီဖြစ်ပျက်တွေကို မိမိဉာဏ်နဲ့မိတဲ့ ရာခိုင်နှုန်း ဘယ်လောက် မြင်နေ ကြပြီလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ပြီး နာမရူပပဋိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ယခု တစ်ထိုင်တည်း သယ်ယူထုပ်ပိုး ယူဆောင်သိမ်းဆည်း နိုင်ကြပါစေ။

လောကုတ္တရာ စာပေ၏အကျိုးတရား အနှစ်များ

လူ့လောကမှာ စာပေ၊ ဗဟုသုတ၊ ရသမျိုးစုံ ရှိပါတယ်။ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ စာပေတွေ ဖတ်ဖတ်၊ ကြာလာရင် ရိုးအိ သွားတာပါပဲ။ လောကုတ္တရာ စာပေတွေကတော့ ဘယ်တော့မှ မရိုး နိုင်ဘူး။ ဒီဘဝမှာလည်း အထက်တန်းကို ရောက်ချင်ရင်၊ အို၊ နာ၊ သေ၊ ကွဲဆိုတဲ့ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲတွေက မြန်မြန်လွတ်မြောက်နိုင် ခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း အစစ်ရဲ့ တည်ရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း လော ကုတ္တရာစာပေနဲ့ ဆရာသမားတို့ရဲ့ အဆုံးအမ၊ အသိတွေနဲ့ မျက်မှောက် ပြုနိုင်တယ်။ ဘဝတိုတိုနဲ့ မျက်မှောက် ပြုချင်သူများအတွက် ပြန်ဖတ်

လေ၊ အကျိုးရှိလေ၊ ကောင်းလေ၊ အရသာရှိလေ ဖြစ်နေကြမယ်လို့
မျှော်လင့်ပါတယ်။ မိမိတို့နှလုံးသား မေတ္တာ ဝိပဿနာ မိသားစုရဲ့
ရည်ရွယ်ချက်၊ စေတနာတွေကတော့ ပါရမီမရှိ သေးသူများ ပါရမီရှိ
လာမယ်။ ပါရမီရှိပြီး သူများ ရင့်သန်လာမယ်။ ပါရမီရင့်နေသူများ
ပါရမီ ပြည့်ဝလာကြစေရန် မျှော်လင့်အခါခါ ဆုတောင်းမေတ္တာ ပို့သ
လျက်ရှိကြပါတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တရား (၁၆) ပါး

နာမရူပပဋိစ္ဆေဒဉာဏ်ကနေစပြီး မဂ်လွှဲ၊ ဖိုလ်ဝင်ပုံကို အနုစိတ်
သုံးသပ် ကြည့်ရအောင်နော်။ လူတိုင်းနားလည်နိုင်တဲ့ အရေးအသားမျိုးနဲ့
ရေးသားခွင့်ပြုကြပါ။ နာမရူပပဋိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်
ဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အကြောင်းအကျိုးမှာ၊ အကြောင်းတရားကို မိမိတို့
ဉာဏ်မှာ ပြတ်သားအောင် ကြိုးစားကြပြီး သမ္မသနဉာဏ်ကလို့ ခန္ဓာ
ငါးပါးကို သုံးသပ်တယ်။ သုံးသပ်ဆင်ခြင်တော့ အတိတ်အကြောင်း
တွေကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ပျက်ခန္ဓာကြီး ဖြစ်ပျက်နေတာပါလားလို့
ဥဒယဘယဉာဏ် ပေါ်လာတယ်။ ကြာကြာအကြည့်သန်လေ ဖြစ်
ပျက်တွေကနေ အပျက်တွေချည်းပဲ စိပ်စိပ် မြင်လာတယ်။ အပျက်မြင်
နေတာက စိတ်နော်၊ အဲဒီ ဘင်္ဂဉာဏ် ရင့်သန်လာရင် ဘာတွေကို
ကြည့်ကြည့် ဘာတွေကို ကြားကြား အပျက်ကို အကြည့်သန်တဲ့ စိတ်
တွေ အားကောင်းလာလို့၊ မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ အပျက်တွေပဲ မြင်ပြီး
အဲဒီမြင်စိတ်ကမှတစ်ဆင့် အားလုံးဟာ မမြဲဘူးလို့ သိတာကို ဉာဏ်လို့
ခေါ်တယ်။

ဉာဏ်ဆိုတာ ဝိပဿနာရှုတဲ့ စိတ်တွေ မမြဲပါလားလို့ သိလိုက်
တာ ဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။ မမြဲတာကို ကြည့်နေတာကစိတ် မမြဲဘူးလို့
သိလိုက်တာကဉာဏ်၊ ရှေ့စိတ်ကလေးကိုကြည့်ကြည့်သွားရင်း အမှန်

တရားပေါ်လာပြီး သိလိုက်တဲ့ နောက်စိတ်တွေရဲ့ အကျိုးတရားလို့ ပြောရမယ် ထင်ပါတယ်။ လုပ်အားရှိမှ အနှစ်သာရကို ကိုယ်တိုင် ခံစား ကြရမှာပါ။ သမ္မာသန၊ ဥဒယဗ္ဗယ၊ ဘင်္ဂဉာဏ်တို့နဲ့ တိတိကျကျ အလုပ် လုပ်လိုက်ရင် နောက်ပိုင်းမှာ ပေါ်ဉာဏ်တွေ ထွက်ပေါ်လာ ပါတယ်။ ဖြစ်ဘေး၊ ပျက်ဘေးကြီးကို ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဘယဉာဏ်၊ အဲဒီဖြစ်ဆင်းရဲ၊ ပျက်ဆင်းရဲ၊ ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ အပြစ်ကို ဆင်ခြင်မိလာတဲ့ ခန္ဓာရလာတာဟာ အကျိုးမဟုတ်၊ ဘာအကျိုးမှမရှိ၊ အပြစ်အတိပါလားလို့ ခန္ဓာရဲ့ အပြစ်တွေကို မြင်လာတဲ့ အာဒိနဝဉာဏ်၊ တစ်ပျက်ထဲပျက်နေတဲ့ ခန္ဓာကြီးကို ငြီးငွေ့ဖွယ်လို့ ဆင်ခြင်တတ်လာ တယ့် နိဗ္ဗိတာဉာဏ်၊ အဲဒီအပျက်ခန္ဓာကြီးကို မလိုချင် ငြီးငွေ့ မုန်း လာပြီး လွတ်ရာ လွတ်ကြောင်းကို ဆင်ခြင်တတ်လာတဲ့ မုဉ္ဇိတုကမ္မ တာဉာဏ်၊ လွတ်မြောက် ချင်တဲ့ အသိဉာဏ်ဝင်လာတော့ ခန္ဓာငါးပါး အပေါ်မှာ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အရင်ငြီးငွေ့မှုနဲ့မတူပဲ အမြဲတစေ ပြုပြင်ခြင်း ခံနေရတဲ့ သင်္ခါရတရားတို့ကြောင့် ကြောက်မက်ဖွယ်၊ ထိတ်လန့်ဖွယ်၊ ဉာဏ်တွေရဲ့ တွန်းအားကြောင့် သတ္တလောက၊ ဩကာသလောက၊ သင်္ခါရလောက၊ လောကသုံးပါးလုံးကို ဘယ်ဘဝ၊ ဘယ်လောကမှ မလိုချင်အောင် တစ်ဖန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ငြီးငွေ့လာ ပြန်တယ်။ တရား ဆက်အားမထုတ်ချင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။

ဒါပေမယ့် အားထုတ်မှု စွမ်းအားတွေကြောင့် ငြီးငွေ့မှုကြီးက ကပ်ပါလာနေပြီး နောက်တစ်မျိုး အသိဉာဏ်ပြောင်းခဲ့တယ်။ ပျက်တယ်။ ပျက်တယ်။ မုန်းတယ်။ မုန်းတယ်ဆိုလဲ သူ့သဘာဝ အတိုင်းပဲ မြင်နေရတယ်။ ဖြစ်တယ်၊ ဖြစ်တယ် ပြုပြင်တယ်ဆိုတဲ့ သင်္ခါရတွေ ဆိုပြန်တော့လဲ သူ့သဘာဝအတိုင်းပဲ ဘယ်သူမှ ပြုပြင်စရာ မလိုဘဲ၊ ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဖြစ်မြဲ၊ ပျက်မြဲပါပဲ။ အားထုတ်ရင်း ရလာတဲ့ ဉာဏ်စဉ် အမျိုးမျိုးတွေရဲ့ အသိပေးမှုတွေကြောင့် ခန္ဓာ့အကြောင်းကို

အကြည့်သန်လို့ အသိမှန်ခဲ့ပြီ။ ခန္ဓာရဲ့ သဘောသဘာဝကို အမှန် အတိုင်းရှုမြင်လာတဲ့ဉာဏ် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ပေါ်လာပြီး၊ အရင်က ချစ်တယ်၊ မုန်းတယ်၊ ငြီးငွေ့တယ်ဆိုတဲ့ ဉာဏ်နေရာမှာ မချစ်မမုန်း၊ ခန္ဓာရဲ့လက္ခဏာသုံးပါးပဲ (သို့)တစ်ပါးကို ဦးဆောင် သိနေတာပဲလို့။ အချစ်၊ အမုန်း လျစ်လျူရှုလိုက်တဲ့ ဉာဏ်လေးပေါ်လာတယ်။

အဲဒီဉာဏ်ရောက်ရင်အရင်လို ထိတ်လန့်၊ ကြောက်ရွံ့ဆင်းရဲ၊ ငြီးငွေ့တွေမရှိတော့ဘဲ နေသာထိုင်သာရှိလာတယ်။ အားထုတ်ခဲ့လို့ ရတဲ့ အကျိုးတွေပေါ့။ အဲဒီနောက် ခန္ဓာငါးပါးကို လက္ခဏာ သုံးပါး တစ်ပါးပါး ဦးဆောင်ပြီး အာရုံပြုလို့ ရှုလိုက်ရင် အမှုန်အမွှားတွေပဲ မြင်ရမြင်ရ၊ ဒါတွေဟာ အမှုန်အမွှား၊ အရည်၊ အဖတ်မဟုတ်ဘူး၊ ဖွဲ့စည်းမှု၊ ပြုပြင်မှု၊ သင်္ခါရ ရုပ်သစ်တွေရဲ့ ပြိုကွဲမှု သဘောတရားတွေ လို့၊ ဘာအမှုန်အမွှား၊ အရည်၊ အဖတ်ကိုမှ အာရုံ မဝင်တော့ဘဲ လက္ခဏာသုံးပါး၊ သဘောတရား သက်သက်မျှကိုသာ ဉာဏ်နဲ့ ဖြတ်၊ ဖြတ်၊ ကြည့်တတ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်မှာ တိုးတက်လာပြီး မဂ်နဲ့လျော် ညီတဲ့၊ ဖြတ်၊ ဖြတ်၊ သိတတ်တဲ့ ဥပမာ-ဝိုးတိုးဝါးတား၊ ရောရောထွေး ထွေး၊ အသိမဟုတ်ဘဲ၊ ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ထင်ထင်ရှားရှား ကြီးသိ နေတဲ့၊ လက္ခဏာသုံးပါးကို အာရုံပြုနေတဲ့ အနုလောမဉာဏ်ပေါ် လာတယ်။

သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ပေါ်လာလို့ အရင် ပဋိသင်္ခါဉာဏ်တုန်းက ငြီးငွေ့ပင်ပန်းဆင်းရဲခဲ့သမျှ စိတ်တွေက ရခဲ့လို့ ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲ ငြီးငွေ့မှု မှန်သမျှဟာ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ရဲ့ အောက်မှာ အဆုံးသတ် ခဲ့ကြရတယ်။ အဲဒီသင်္ခါရတွေကို ဥပေက္ခာလျစ်လျူရှုလိုက်တဲ့ အချစ် အမုန်းကင်းတဲ့ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုလေးကို ရိပ်ခနဲ လှမ်းသိလိုက်တယ်။ ဒီနောက်ပိုင်း အဲဒီနေရာလေးကို မှန်းမှန်းကြည့် လာတတ်တယ်။ မကြာ ခင်မှာပဲ အားထုတ်ထားခဲ့တဲ့ အပြစ်တွေမှန်းပြီး ငြီးငွေ့တဲ့ ဉာဏ်တွေရဲ့

တွန်းအားတွေကြောင့် ခန္ဓာဟာ ဒုက္ခပဲလို့ သိလာတယ်။ ဒုက္ခကို ဒုက္ခလို့ပဲ သိတယ်။ ယခင် ကြည့်ခဲ့သိခဲ့သမျှ ဒုက္ခတွေပါပဲ။ ယခုအချစ်၊ အမုန်းကင်းပြီး လျစ်လျူရှုလိုက်တော့ ဉာဏ်က ခန္ဓာဖြစ်ပျက်ဘက်ကို မလှည့်ချင်တော့ဘူး။ ဒုက္ခရဲ့ ချုပ်ကြောင်း၊ ဒုက္ခရဲ့ရပ်ကြောင်း၊ ဒုက္ခရဲ့ ပြုတ်ကြောင်း နောက်ဘာခန္ဓာမှ ထပ်မဖြစ်ချင်တဲ့ အနန္တ စကြာဝဠာမှာ မိမိ၏ခန္ဓာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ဘာမှမလိုချင်တော့တဲ့ အားလုံးကို လျစ်လျူ ရှုလိုက်တဲ့ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းကို ရပ်စေတဲ့ အသိဉာဏ်လေး၊ သိ၊ သိနေတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် ဒုက္ခရဲ့လွတ်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ညွတ်ဝင်လာတယ်။

အဲဒီ အသိဉာဏ်လေးနဲ့ လက္ခဏာသုံးပါးကို အာရုံပြုနေရာ က တစ်လှစ်လှစ်၊ တရိပ်ရိပ်တွေ အမှောင်ထဲက အလင်းဘက်ကို လွှဲပစ် လိုက်သလို သိနေတဲ့ အသိဉာဏ်မှန်သမျှ ဂေါတြဘူဉာဏ်က ပုထုဇဉ် အနွယ်ဘက်ကနေ အရိယာနယ်ဘက်ကို အားထုတ်ခဲ့တဲ့ အသိဉာဏ် တွေ အားလုံးနဲ့တကွ အချစ်၊ အမုန်းကင်းပြီး လျစ်လျူရှုလိုက်တဲ့ အတ္တကိလမထ၊ ကာမသုခလ္လိကာ အစွန်းနှစ်ပါး လုံးဝလွတ်မြောက်ပြီး ဧကောဓမ္မော၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းပေါ်ရောက်တဲ့အခါ အရိယာနယ်ဘက်ကို လွှဲရောက်တာနဲ့ မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ ဖြတ်တောက်မှု ကြောင့်၊ လျှပ်စစ်မီးပြတ်သလို၊ ဖျတ်ခနဲ၊ လှစ်ခနဲ သိလိုက်တယ်။ ဒီနေရာမှာ အားလုံးနားလည်အောင် ရေးပြရတာ၊ စိတ်ကလေး သန့်စင် ကြည်လင်မှ အချစ်၊ အမုန်းကို လျစ်လျူရှုနိုင်မှ ရုပ်နာမ်ရဲ့သဘာဝကို မှန်မှန်ကန်ကန် သစ္စာဆိုက်တဲ့အထိ၊ သဘောပေါက်နိုင်မှာပါ။ မည် သည့် ဣရိယာပုထ်နှင့်မဆို ထိုင်မှ၊ ထမှ၊ တရားရမယ်ဆိုတဲ့ အစွဲတွေ မရှိလေဘဲ၊ အချိန်များများ ပေးပြီး၊ အသိ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ ကပ်ထား၊ ဆောင်ထားနိုင်မှ၊ ဂေါတြဘူဉာဏ်က ပုထုဇဉ်အနွယ်တွေ ကို ဖြတ်သင့်တဲ့ ကိလေသာတွေကို လွှဲပြီး၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖြတ်သတ်ပေး မှာပါ။

ဒီစာထဲက တရားတွေအားလုံး ခန္ဓာထဲမှာ ရှိကြပါတယ်။ သုံးတတ်ရင်အဆုံး၊ အဖြတ်ပေးသွားကြမှာပါ။ မိမိဘာလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိဖို့ အရင် မိမိကိုယ်တိုင် ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။ ဘယ်က လာခဲ့တာပါလိမ့် မသိကြဘူးနော်။ အဲဒါကိစ္စ မရှိသေးပါဘူး။ ကိုယ့် ကိုယ်ကို အားမနာတိုင်း ဖြေကြည့်ကြပါ။ ယခုလက်ရှိ ရထားတဲ့ခန္ဓာနဲ့ ဘဝဟာ၊ လူဆင်းရဲ၊ လူချမ်းသာ၊ ပညာရှိ၊ ပညာမဲ့၊ ဘဝပိုင်ရှင်တွေ အားလုံးသေခါနီးလို့ သဘောထားပြီး စဉ်းစားသင့်လှပါတယ်။ ဘယ်က လာခဲ့မှန်းတော့ မသိဘူးပေါ့၊ ဘယ်ကို သွားကြမလဲဟင်?

မေး ။ ။ ဝေဒနာမပေါ်ဘဲ ဥပေက္ခာသိနဲ့ သိနေတဲ့ ဝိညာဏ်သိစိတ် မျိုးကို ဖြစ်ပျက်မြင်အောင်ဘယ်လိုရှုရမလဲ?

ဖြေ ။ ။ ဉာဏ်နှင့် ကြည့်လိုက်၊ သိလိုက်တိုင်း အကောင်းအဆိုး မပါတော့ တူနေကြတယ်။

လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့ခေါ်တဲ့ သိစိတ်လေးဟာ ဉာဏ်နဲ့ အနီးဆုံးမှာရှိတယ်။ ရှေ့က သိသွားတဲ့ စိတ်ကလေးကို အကဲ ခတ်ကြည့်ရင် လက္ခဏာ ထင်ထင်ရှားရှား မရှိတော့ သိမ်မွေ့လွန်းတဲ့ ဝေဒနာလေးမို့ မရှုတတ်တာလား။ မတူတာရှိရင် မမြဲတဲ့အနိစ္စ ဖြစ်ပျက် ပေါ်ပါတယ်။ ဝိညာဏ်သိစိတ် အကဲခတ်မိတိုင်း မတူတာရှိပါတယ်။ ပထမစိတ်ကို ဒုတိယစိတ်က အကဲခတ်လိုက်ရင် အချိန်ကာလ မတူ တော့ပါဘူး။ အခုနက စိတ်နဲ့ အချိန်လေး၊ စိတ်ရော အချိန်ရော၊ လုံးဝ လုံးဝ၊ ဘယ်ကမ္ဘာ ဘယ်စကြာဝဠာမှ ပေါ်မလာတော့ပါဘူး။ အဲဒီလောက်ထိ ပျက်တာပါ။ အင်မတန် သိမ်မွေ့လွန်းလှတဲ့ ဝေဒနာ တွေကို ရှုသိတဲ့အခါ မဟာသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးထဲက ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ ရူခဲပြီးပြီးမို့ စိတ္တာ၊ ဓမ္မာဆိုတဲ့ ဉာဏ်တရားကို ဦးစားပေးပြီး ခန္ဓာအတွင်း က မသိစိတ်အထိ ထိုးဖောက် ဆက်သွယ်နိုင်အောင် ဉာဏ်နဲ့ ရှုကြည့် ရမှာပါ။ ရှုသိရမှာပါ။ ဉာဏ်နှင့် အကဲခတ်လိုက်တိုင်း၊ သိလုံးလေးတွေ ဟာ အချိန်ကာလ မတူညီကြဘူး၊ အဲဒါ ဖြစ်ပျက်ပါပဲ။

ကောင်း။ ဆိုး ဝေဒနာတွေကျတော့ အပေါ်ယံဝေဒနာတွေကိုသာ သိနိုင်ပါတယ်။ နည်းသိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာတွေကျတော့ အဲဒီကောင်းဆိုး ဝေဒနာလို့ထင်နေတတ်တဲ့ နာတယ်၊ ကျင်တယ် စတဲ့ ဝေဒနာတွေကို အတုံး၊ အခဲကြီးလို့ သဏ္ဌာန်နဲ့ ရှိနေတတ်တယ်။ အဲဒီဝေဒနာ အတုံး၊ အခဲကြီးတွေ ကြေမှုဖျက်စီးသွားတော့ သိမ်မွေ့နူးညံ့တဲ့ ဝေဒနာလေး တွေ ပေါ်လာပါတယ်။ သေသေချာချာ သမာဓိထားပြီး ဖတ်ပေးပါ နော်။ အဲဒီ သိမ်မွေ့နူးညံ့တဲ့ ဝေဒနာတွေကို အပြင်အာရုံက ဖုံးအုပ်ထား ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတွင်းက မသိစိတ်ကတော့ သိနေတတ်ပါ တယ်။ သူတို့ချင်း အဆက်အသွယ်ရှိတယ်နော်။ သေသေချာချာ အကြည့်သန်ခဲ့ရင် သိမြင်နိုင်ပါတယ်။

စတင်အားထုတ်တာစတုန်းက သိမ်မွေ့ ဝေဒနာဆိုတာ ဘယ် လိုမှ ရှုလို့ မရဘူး။ ရှုပုံနဲ့ ဝေဒနာတွေအပေါ်မှာ အဲဒီ လက္ခဏာတွေ အပေါ်မှာ တင်တင်ပြီး ရှုရှုသွားတယ်။ ဟော- အခုသိမ်မွေ့ ဝေဒနာ လှိုင်းလေးတွေ အမြဲတမ်းပေါ်နေတယ်။ လေ့ကျင့်အားထုတ်ပြီး ကြာ ကြာ ကြည့်တတ်တဲ့ ကျွန်း၊ သိကာမှ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာလှိုင်း နုနုလေးကို သိနိုင်ကြတာ။ မြင်နိုင်ကြတာ။ လေပြေ၊ လေညှင်းလေးလို၊ လှိုင်းကြက် ခွပ်လေးလို ဝေဒနာလှိုင်းတွေ အမြဲတမ်း ပြန့်ကျဲနေကြတယ်။ ဥပမာ- အသက်ရှူအောင့်လိုက်ရင် နားဝဟာ ‘စိစိ’ ဆိုတဲ့ ဝေဒနာတွေ တစ် ကိုယ်လုံး ရှိန်းတိန်း၊ ဖိန်းတိန်း၊ ရွရွ၊ မွမွလေးတွေ၊ ဒီထက်မက နူးညံ့တဲ့ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာလှိုင်းလေးတွေ၊ အဲဒါကို ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့် ပေးရမယ်။ အတွင်းကို ရောက်လာပြီပေါ့။ အကြည့်သန်ရင် မသိစိတ် ထိ သူဖောက်တော့မှာ။ မသိစိတ်ဟာ အပေါ်ယံ ဝေဒနာတွေနဲ့ အဆက် အသွယ်ရှိတယ်။

သာမန်အနေနဲ့ သူ့ကို မသိလို့ မသိစိတ်လို့ခေါ်တာ။ အဲဒီ သိမ်မွေ့ လှိုင်းလေးတွေ တစ်ကိုယ်လုံး ပြန့်နေတာကို ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ဆိုတဲ့ သိလုံးလေးနဲ့ အဲဒီ သိမ်မွေ့ဝေဒနာ အပျက်ကြောထဲကို တိုးတိုးပြီး

ဝင်ဝင်ကြည့်ကြတယ်။ ဘာမှမကြားရဘူး။ ဘာဝေဒနာမှ မပေါ်ဘူး ဆိုတာ၊ မဟုတ်ဘူးနော်။ ခဏိကသမာဓိလေးနဲ့တင် နားထဲမှာ တစိစိ ကြားနေရ ပြီလေ။ အဲဒါ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထီ၊ သိထဲက ကြား ပျက်တွေပေါ့။ ကြိုက်တယ်လည်း မဟုတ်။ မကြိုက်ဘူးလည်းမဟုတ်။ စိစိ၊ စိစိနဲ့ ကြားနေရတယ်။ အရင်က ဥပေက္ခာဝေဒနာပေါ့လေ။ ဆက်တိုက်၊ ဆက်တိုက် ကြားပြီး ဖြစ်နေတဲ့ ဆက်တိုက်၊ ဆက်တိုက် ကြားပြီး ပျက်နေပြန်တယ်။ ကြာကြာလေး ကြားလာရတော့ မနှစ် သက်တော့ဘူး။ နှိပ်စက်သလို ခံလာရတယ်။ စိတ်ပြောင်းသွားပြီနော်။ ဒီနေရာမှာ အသံကို မုန်းမှာလား။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာဆိုတဲ့ သိလုံးလေးကို မုန်းမှာလား။ ဆရာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။

ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ရှုရင်းက မုန်းလာတယ်ဆိုတာ အသိဉာဏ် ပေါ်လာတာပဲ။ အသံကို နားငြီးတယ်လို့ထင်ပြီး မုန်းရင် လိုရင်း မရောက်တော့ဘူး။ အဲဒီသိနေတဲ့ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ဖြစ်ဆင်းရဲကို မြင်မှ၊ သိမှ၊ မလိုချင်မှ၊ ခန္ဓာမုန်းဘဝကို ရောက်မယ်။ နှည့်သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာလှိုင်းလေးတွေကို ကြည့်တဲ့အခါ ဝိညာဏက္ခန္ဓာကို အားကိုး ရမယ်။ သူ့အထဲက ဝေဒနာက္ခန္ဓာပါပဲ။ ဒါထေမယ့် ဝေဒနာပေါ်မှာ ကောင်းမှ၊ ဆိုးမှ ရှုတတ်လာခဲ့တော့ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာ ဥပေက္ခာလည်း ရောက်ရော၊ တရားလည်း ပျောက်ရော ဖြစ်တော့တာပဲ။ အဲဒီလို တရားလမ်းစ ပျောက်နေသူများအတွက် ယောင်လည်လည်နဲ့ အချိန် မကြာကြစေဖို့၊ သိမ်မွေ့ဝေဒနာလှိုင်းလေးတွေ၊ ဖီလိုက်၊ မမိလိုက်က နေပြီး တောက်လျှောက်မိလာအောင် အချိန်ထေးလို့ ကြည့်ကြပါ။

ပထမသိလုံးနဲ့ ဒုတိယသိလုံးဟာ ထာဝရတော့ ပျက်ရ ပြီပေါ့။ ယုတ်စွအဆုံး၊ သိမ်မွေ့ဝေဒနာလှိုင်းလေးတွေကို အရူဉာဏ် အောက်မှာ ပါးပါးပြီး ပျောက်ကွယ်လုမတတ်ဖြစ်လာရင်၊ လွတ်သွားမှာ စိုးလို့ လိုက်ရှုတတ်တယ်။ အဲဒီလို အတင်းလိုက်မရှုပါနဲ့နော်။ အရမ်း

အရေးကြီးနေပြီ၊ အဲဒီလို အားမလို၊ အားမရ၊ အနုသယစိတ်လေးက သိမ်မွေ့ ဝေဒနာလေးတွေ လုံးဝပြန်မပေါ်အောင်၊ ဖျောက်ပစ်တတ်တယ်။ ကိုယ်တွေ့ အကြိမ်ကြိမ် ကြုံခဲ့လို့ ပြောပြပေးတာပါ။ သဘာဝမမ္မနဲ့ အနုသယ အတ္တဟာ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ အတ္တဝင်လာရင် အနတ္တနေလို့ မရဘူး။ အလိုလို ပျောက်ရတယ်။ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာကြမ်း၊ ဝေဒနာလတ်၊ ဝေဒနာနု၊ သိမ်မွေ့ဝေဒနာ ခန္ဓာ၏ တုန်ခါမှုလေးတွေ၊ ဝေဒနာလှိုင်းလေးတွေ သူ့သဘာဝ ခန္ဓာရဲ့ အမှုအရာ၊ သဘောတရားနုလေးတွေ၊ ဥပမာ-အသံရဲ့ သဘောတရားနု၊ ဟဒယရဲ့ သဘောတရားနု၊ တုန်ခါမှု သဘောတရား နုနုလေးတွေ စသည်တို့ကို ပြောတာ။ အင်မတန်သိမ်မွေ့တယ်နော်။ အသေတွေ ထပ်နေလို့ အင်မတန်လည်း ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့စရာ ကောင်းလှပါတယ်။

အဲဒီလှိုင်းလေးတွေ၊ ဝေဒနာလေးတွေဟာ၊ ခန္ဓာ၏ မနားတမ်း အသေတွေဆိုတာ ဉာဏ်မှာ ထိထိမိမိကြီး သိရှိလာရပြီး၊ မျက်ရည် ဖြိုင်ဖြိုင်ကျတဲ့ဘဝ ရောက်ရတော့တာပဲ။ အဲဒီခံစား၊ ကြောက်ရွံ့မှု တွေဟာ မိမိဘဝမှာ အထိတ်အလန့်၊ အကြောက်အရွံ့ဆုံး တစ်ခုပါပဲ။ သိမ်မွေ့တာ၊ နုညံ့တာ၊ တုန်ခါတာတွေအားလုံးဟာ အသေတွေပါလားလို့ ဉာဏ်မှာ မြင်လာခဲ့ပါတော့တယ်။ အဲဒီမျက်ရည်တွေကို သိမ်းဆည်းဖို့ ကြိုးစားရဦးမယ်နော်။ မျက်ရည်နောက်ကို လိုက်သွားရင်၊ ခံစားမှုနောက်ကို လိုက်သွားရင် ကိလေသာဘက်ကို ယိုင်ပြီး၊ တဏှာကို လက်ကမ်းလို့ မျက်ကန်းဘဝကို ရောက်တတ်ကြပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် အကြိမ်ကြိမ် လမ်းလွဲပြီး မျက်ရည်ကျပြီး ငိုတာကို တရားလို့ အောက်မေ့ခဲ့ဖူးတယ်။ ကိလေသာတွေနော်။ ကြပ်ကြပ်သတိထားမှ တော်ကာကြလိမ့်မယ်။ သတိဉာဏ်ဦးစီးပြီးအားထုတ်ကြရမှာ၊ ဆရာသမားကောင်းတွေရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့်သာလျှင် ဒီနေရာလေးကို တည့်တည့်လျှောက်နိုင်ခဲ့တာ၊ လမ်းမှန်နိုင်ကြပါစေ။

ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်လို့ မြင်နေကြပေမယ့် အဲဒီလို အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ စေ့စေ့စပ်စပ် ကြည့်နိုင်မှ တရားကုန်မှာ၊ တရားလုံမှ အဲဒီ ဝေဒနာလေးတွေ ပါးပြီး၊ ပျောက်လုမတတ် ဖြစ်သွားရင်၊ ရှုကွင်း ရှုကွက် ပျောက်သွားလို့ လိုက်ရှာတတ်တယ်။ မရှာနဲ့တော့နော်။ သိလုံး ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကျန်နေတယ်။ ဝေဒနာ အကြမ်း၊ အနုတွေ အဆင့်ဆင့် ရှုပြီး သွားပြီမို့လို့၊ အဲဒီဝေဒနာတွေ ကုန်ပေမယ့် ဥပမာပြောတာနော်။ ဝေဒနာကတော့ ဘယ်တော့မှ မကုန်ဘူး။ အဲဒီဝေဒနာတွေ ကုန်သွားပြီ လို့ စိတ်ကထင်နေရင် ရှုဖို့တရား မကုန်သေးဘူး။ သိဝိညာဏ်လေး ကျန်သေးတယ်။ ပထမ သိစိတ်ကလေးကို ဒုတိယသိစိတ်ကလေးက ဝေဒနာ မမြဲဘူးလို့၊ ရုပ်နု နာမ်နုလေးတွေ၊ ခန္ဓာငါးပါး မမြဲဘူးလို့ သိနေတဲ့၊ ကြည့်နေတဲ့ စိတ်လေးဟာ မမြဲဘူးဆိုပြီး သူက လိုက်လိုက် သိပြီးတော့၊ သူကျတော့ မြဲနေတယ်။ အဲဒါကျန်တဲ့ တရားပဲ။ တရား မကုန်ဘူးဆိုတာ မြင်ကြပြီးလား?

ခန္ဓာငါးပါး မမြဲဘူးလို့၊ အမြဲတမ်းလိုက်ပြီး သိနေတယ်။ သူကျတော့ အမြဲတမ်း မြဲလျက်ပဲ၊ ဒါကြောင့် ကြည့်သိနေတဲ့ ပထမ စိတ်ကလေးကို ဒုတိယ စိတ်ကလေးက အကဲခတ်တဲ့ လျှပ်တစ်ပြက်၊ မျက်တောင်တစ်ခတ်မှာ အဲဒီမမြဲဘူးလို့၊ လိုက်လိုက်သိနေတဲ့၊ ပထမ စိတ်ကလေး ပျက်ပြန်ပြီလို့၊ ကာလနဲ့ စိတ်နဲ့ကို ကိုက်ညီပြီး အပျက် ဉာဏ်တင်ရမယ်၊ အဲဒီဒုတိယ စိတ်လေးကိုလည်း၊ တတိယစိတ်က ချုပ်ပျောက်ပြန်ပြီ၊ ပျက်စီးပြန်ပြီ လို့ထပ်ကြည့်ရမယ်။ ကြည့်တတ်၊ မှတ်တတ်အောင် သင်ပေးရရင်၊ အကဲခတ်လိုက်တဲ့ အချိန်ဟာသူတို့ သေတဲ့အချိန်ပဲ။ ဒုတိယစိတ်ကိုလည်း တတိယစိတ်က မမြဲဘူးလို့ ထပ်ကြည့် ပေးရဦးမယ်။ တတိယစိတ်ကို စတုတ္ထစိတ်က ထပ်ကြည့် ပေးရမယ်။ ပြီးရင် ခန္ဓာငါးပါး ပေါ်ရင်၊ ခန္ဓာငါးပါး ပြန်ကြည့် ဆို လိုတာက သိသာထင်ရှားတဲ့ လက္ခဏာပေါ်လာရင် ကြည့်လို့ ပြော

တာ။ အရှင်ခံတွေ ပျောက်မတတ် ဆက်ဆက် ဖြစ်နေရင်တော့ အဲဒီ ရှေ့စိတ်လေးတွေကိုပဲ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ဆက်တိုက်၊ ဆက်တိုက် ရှေ့စိတ်ဖြစ်ပျက်တွေကို နောက်စိတ်တွေက ဘယ်လောက်များများ ဆက်လက် ရှသွားပေးပါ။

အဲဒါဆိုရင် နားဝက တစ်စီကြားလို့ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာလေး တွေကို ကြားစိတ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာ မဖြစ်ချင်တော့ဘူးလို့၊ သိလာခဲ့ရသလို၊ အဲဒီ သိလုံးဆိုတဲ့ ခန္ဓာဦးဆောင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို ဒီအသိဟာ ဖန်ဖန် မမြဲပြီး သေနေရတဲ့ အသိတွေပါလား။ အမှန်တော့ သိနေတယ်ဆိုတာ၊ အသေတွေက လက်ဆင့်ကမ်းပေးသွားတဲ့ ရလာတဲ့ အမွေတစ်ခုပဲ။ အဲဒီ ခန္ဓာအမွေကို မလိုချင်တော့ဘူး။ ဥပမာ-မိမိ တစ်မိသားစုလုံး ပိုးစိုးပက်စက်သေပြီးရတဲ့ အမွေကို ဘယ်သူလိုချင်မှာလဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီခန္ဓာအမွေကို မလိုချင်တော့ဘူး။ ဖြစ်လည်း မဖြစ်ချင်တော့ဘူး။ အဲဒီလို ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ သိမြင်လာတဲ့ ဉာဏ်မျိုးမှ တန်ဖိုးကြီး လှပါတယ်။ ပြန်သုံးသပ် ကြည့်ကြစမ်းပါ။ ရုပ်တရားတွေရဲ့ ပြုပြင် မှုတွေကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်ရတယ်။ ဝေဒနာကြောင့် ပူတယ်၊ အေးတယ် လို့ သတ်မှတ်တဲ့ သညာပေါ်လာပြန်တယ်။ အဲဒီလို အမျိုးမျိုး ပြုပြင် နေတဲ့ သင်္ခါရတွေဟာ သဘာဝဓမ္မပဲ။ ဒီပြုပြင်မှု အားလုံးကို လိုက်သိ နေတဲ့ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ သိစိတ်ဟာ တစ်လုံးချင်းလည်း သိတယ်။ ခြုံ ပြီးတော့လည်းသိတယ်။ အကုန်လုံးကို လိုက်သိတယ်။

ထင်ထင်ရှားရှား လက္ခဏာတရားတွေကိုသာ လိုက်ပြီး ဦးစား ပေး ရှုနေတော့ အရှင်ခံတွေ ပျောက်သွားတာပါ။ ရှုတတ်တဲ့ ဉာဏ် တရားက သူခိုးက သူခိုးကို လိုက်ရှာနေသလို၊ ဟန်ဆောင်ထားလိုက် လို့ပါ။ ဥပမာ-တဏှာက ဘယ်သူလိုချင်တာလဲလို့ မေးသလိုပေါ့။ ဆရာကောင်း၊ သမားကောင်း၊ နည်းကောင်း လမ်းကောင်းတွေနဲ့၊ ဒေသနာကောင်းနဲ့ ညှိပြီး၊ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ၊ သူ မပြေးနိုင်တော့

ပါဘူး။ တရားခံအစစ်ကို မိတာပါပဲ။ ရုံးတင် စစ်ဆေးလိုက်သလို ဝေဖန်စိစစ်ကြည့်လိုက်တော့ ရုပ်၊ နာမ်ဟာ သဘာဝဓမ္မကြီး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် ရုပ်၊ နာမ်တွေကို မုန်းဖို့၊ ငြီးငွေ့ဖို့၊ ဒီလိုနည်းတွေနဲ့ မရွာဘဲနဲ့၊ သဘာဝဓမ္မကို တန်းမြင်ဖို့တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သဘာဝဓမ္မကို သူတို့ရဲ့ သဘောသာ ဖြစ်တယ်လို့ အချစ်၊ အမုန်း၊ အစွန်း နှစ်ပါး လွတ်တဲ့၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့ ပြုပြင်မှုတွေကို အစွန်းနှစ်ပါးလွတ်ပြီး အတ္တ ကိလမထ၊ ကာမသုခလိက ဘယ်ဘက်မှမလိုက်တော့ဘဲ၊ အလယ်က ရပ်ကြည့်တတ်လာပြီဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါးကို၊ လောကကို၊ ဘဝတွေကို၊ မတွယ်တာတော့ဘူး။ မလိုချင်တော့ဘူး။ မဖြစ်ချင်တော့ဘူး စတဲ့ အသိဉာဏ်တွေက တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်လာပြီး အမှန်တကား အမှန်ဆုံး ဖြစ်တဲ့၊ မဖြစ်တော့တဲ့ နေရာလေးကို ညွတ်မြင်ပြီး၊ လျစ်လျူရှုတဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာတာပါ။ ဒါကို သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်လို့ ခေါ်မှာပေါ့။

ဉာဏ်စဉ်တွေနဲ့ တိုက်ရာမှာ၊ မုန်းတာငြီးငွေ့တာတော့ အမှန်တကယ် ပေါ်ရတယ်။ တစ်ခုချင်း၊ တစ်ခုချင်းတော့ အင်မတန် လျင်မြန်လွန်းလို့ ပိုင်းခြားသိဖို့တော့ မလွယ်ကြဘူးနော်။ စာနဲ့၊ ခန္ဓာနဲ့ တိုက်တဲ့အခါမှာ ဉာဏ်လေးက ဝင်ဝင်ကူပေးပြီး ချိန်ထိုးညှိရတယ်။ အတိအကျ တစ်ခုချင်းဖြစ်ပေါ်တာကို လိုက်တိုက်နေလို့ကတော့ အဆင်ပြေချင်မှ ပြေလိမ့်မယ်။ ခြုံငုံသိထားဖို့က ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်ကနေ၊ အပျက်တွေချည်းပဲ မြင်တဲ့ဉာဏ်ကတော့ နိဗ္ဗာန်သွားမယ့်လမ်းမှာ မလွဲမသွေ တွေ့ကြရမယ်။ အဲဒီ တရိပ်ရိပ်၊ တလှုပ်လှုပ် အပျက်တွေကို ရှုသိနေရင်းမှ ခန္ဓာဖြစ်ရ၊ ပျက်ရတဲ့ဘေးတွေ၊ အဲဒီ အပျက်ခန္ဓာကြီးနဲ့ နေနေရတော့ မပျော်တဲ့ ငြီးငွေ့မှုတွေ နောက်ဆုံးသူတို့ကို လျစ်လျူရှုလိုက်တဲ့ စိတ်တွေကတော့ အားလုံးအကြမ်းဖျင်း တူညီကြတယ်နော်။

အဲဒါလေးတွေကို သတိကြပ်ကြပ်ထားပြီး တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးတော်မူကြပါ။ ရှေ့ဆုံးဉာဏ်တွေဖြစ်တဲ့ ရုပ်၊ နာမ်ကို မကွဲပြားရင်

အကြောင်း၊ အကျိုးကို ပိုင်းခြားမသိရင်၊ အဲဒီညဏ်တွေ ရောက်လာဖို့ မလွယ်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အစကောင်းမှ အလယ်လမ်းကြောင်း တည့်ပြီး အနှောင်းသေချာကြမှာပါ။ နောက်ဆုံးတော့ ခန္ဓာကို ဥပေက္ခာ ပြုလိုက်ရင်၊ လျစ်လျူရှုလိုက်ရင် အထက်ပါ လောကုတ္တရာ တရားပုဒ် တွေမှာ ရေးသားဖတ်ရှုကြရတဲ့အတိုင်း၊ လက္ခဏာတစ်ပါးပါး ဦးဆောင် ရှုနေရင်၊ အမှန်အတိုင်း သိနေရင်းက လျစ်လျူရှုတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ လွတ်မြောက် ချမ်းသာတာပါလားလို့၊ သိညွတ်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက်၊ ဂေါတြဘူညဏ်၊ မဂ်ညဏ်၊ ဖိုလ်ညဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာညဏ် စသည် ဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ရင်၊ အကြောင်းတရားကောင်းတွေကို ကျင့်ခဲ့၊ သုံးခဲ့လို့ အကျိုးတရားကောင်းတွေ ရရှိလာတာပဲ။

ယခု ရေးသားပေးလိုက်တဲ့ ဝေဒနာမပေါ်လို့ ရှုကွက်ပျောက် ရင် ဘာဆက်လုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ စေတနာ၊ ဒေသနာ၊ ခန္ဓာညဏ်ရောက် သစ္စာပေါက်တဲ့ တရားလေးများကို အကြိမ်ကြိမ်ဖတ်ပြီး၊ အဲဒီသိမ်မွေ့ ဝေဒနာလှိုင်းလေးတွေ၊ တုန်ခါမှုလေးတွေ၊ တကယ်ရှိတယ်နော်၊ စာ ဖတ်နေလို့တော့ မမြင်ရဘူး။ သေသေချာချာ အားထုတ်တော်မူကြပါ။

နှလုံးသားမေတ္တာစေတနာဖြင့်
ပညတ်-သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ်-သာသနာပြုသွားသည့် အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ

မေး ။ ။ တရားထိုင်ရင် ညောင်းမှာ၊ နာမှာ အလွန်ကြောက်တယ်။ ညောင်းလာ၊ နာလာတာနဲ့ တပြိုင်နက် ဣရိယာပုတ် ပြောင်းလိုက် တယ်။ တရား ဖြုတ်လိုက်တယ်။ လူက အရမ်းနုနေတော့၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဘာလက္ခဏာမှ မမြင်ဘူး။ အာနာပါနဲ့၊ တွေးစိတ်နဲ့တင် အချိန်ကုန် သွားခဲ့တယ်။ ဒီဘဝမှာတရား ရနိုင်ပါ့မလား။ လက္ခဏာ သုံးပါးကော၊ မြင်နိုင်ပါ့မလား။ တရားထိုင်ရင် အသားနာမှာ ကြောက် လှပါတယ်။

ဖြေ ။ ။ ဝိပဿနာတရား စတင်အားထုတ်တဲ့ သူတိုင်းဟာ ဘဝပေး အကြောင်းတရားတွေ မတူကြပါဘူး။ မိမိတို့ အတိတ်က ပြုခဲ့တဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေအတိုင်း တရားအားထုတ်တဲ့ အခါမှာ လည်း၊ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တာ၊ ဓမ္မာဆိုပြီး လေးမျိုး လေးစား၊ ကျင့်သုံးနိုင်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားပေးခဲ့တာပါ။ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ဝစီကံကြောင့် ခြောက်နှစ်တိတိ ဒုက္ခစရိယာနဲ့ ကျင့်သုံးနေထိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ ဦးစွာပထမ မိမိဟာ တိဟိတ် ပုဂ္ဂိုလ် လား။ ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်လားဆိုတာ ဆန်းစစ် သင့်လှပါတယ်။ ဒွိဟိတ် ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ကံ၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝအတွက် ပါမ လာခဲ့တာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုံးသပ်လိုက်လို့၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လော ကုတ္တရာ ဒေသနာတရားအပေါ်မှာ အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိတယ်၊ မရှိဘူးဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

မဂ်မျိုးစေ့၊ ဖိုလ်မျိုးစေ့ ပါမလာခဲ့လို့၊ ဒီဘဝမှာ ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေရင်တောင် အားမငယ်ကြပါနဲ့။ ဒီဘဝမှာ လေ့ကျင့်ထားမယ် ဆိုရင်၊ နောင်ဘဝအတွက်၊ မဂ်မျိုးစေ့၊ ဖိုလ်မျိုးစေ့နှင့်တကွ တိဟိတ် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အကျိုးတရား ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မည်သူမဆို၊ စိတ်ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ၊ တစ်နေ့ကို (၂၄) နာရီ ပိုင်ဆိုင် ရရှိမှုထဲက မိမိရဲ့ သံသရာ လွတ်ကြောင်းအတွက် တစ်နေ့ကို တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီစသည်ဖြင့် အချိန်သတ်မှတ်ပြီး လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။ ယခု မေးခွန်းလေးကို ဖြေဆိုပေးဖို့အတွက်၊ သိသင့်တာတွေကို အစပျိုးပေးပြီး ဒွိဟိတ်ဖြစ်ရင် တောင်အားမငယ်ဖို့ ဒီတရားရဲ့အကျိုးဟာ ကြိုးစား အားထုတ်သူတိုင်း၊ ယခုဘဝ၊ နောင်ဘဝ၊ ဘဝအသစ်တွေကိုပါ၊ ပါရမီ ရစေပါတယ်။

နောက်ဘဝဆိုလို့ ဒိဋ္ဌိကပ်ဖို့ သင်ပေးတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘဝသစ်ကို ပြောတာ။ တရားစတင် အားထုတ်လာလို့ အချိန်အတန်

ငယ် ကြာလာရင် ခန္ဓာရရှိခဲ့တဲ့ အကျိုး၊ အပြစ်တွေ ပေါ်လာပါတော့တယ်။ အိပ်ယာထဲမှာ ပက်လက်ကလေး ဣရိယာပုထ် မပြောင်းနိုင်ဘဲ၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကို မသယ်နိုင်၊ မရွှေ့နိုင်၊ မမနိုင်၊ မပြောင်းနိုင်တဲ့ ဘဝမျိုးပေါ့။ အဲဒီလို ဝေဒနာပေါ်လာရင် သေသေချာချာ သတိထားပြီး အာရုံကို ကြည့်ပါ။ မိမိတို့ ထင်ထားတဲ့ ခြေတွေ၊ လက်တွေက ဆင်းရဲတာ မဟုတ်ဘဲ၊ အာရုံက ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခကို တနဲ့နဲ့၊ တရိပ်ရိပ် ခံစားနေတာပါ။ အဲဒီတော့ ခြေနာ၊ လက်နာဆိုရင် အာရုံထဲက စိတ်ကိုကြည့်ပါ။ အာရုံထဲက စိတ်တွေ ခံစားနေရတာကို သိနေရပြီနော်၊ ဒါပေမယ့် လက္ခဏာတင်ရဦးမယ်။

ခံစားနေတဲ့ စိတ်တွေရယ်၊ ပြောင်းပစ်လိုက်၊ တော်ပစ်လိုက်၊ တရား ဖြုတ်ပစ်လိုက်လို့ ပေါ်လာတဲ့ တဏှာစိတ်တွေရယ်၊ ပိုင်းခြားပြီး၊ သေသေချာချာ ကြည့်ပြီး၊ ကြည့်သိပေးပါနော်။ မိမိတို့အာရုံထဲမှာ တဏှာကတစ်ဖက် သဒ္ဓါကတစ်ဖက်၊ မီးစကတစ်ဖက်၊ ရေမှုတ်ကတစ်ဖက်၊ ကြိုက်စိတ်၊ မကြိုက်စိတ်တွေ၊ ထောက်ခံစိတ်တွေ မြင်အောင် ကြည့်ပေးပါနော်။ အဲဒီစိတ်တွေကို မြင်ပြီဆိုရင် တရားစတင် အားထုတ်ကာစက ရုပ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ သေချာဝေဖန် စိစစ် ကြည့်ကြပါ။ ယခု ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ အဲဒီရုပ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာတွေ ပါမလာတော့ဘဲ၊ ကြည့်သိနေရင်းက တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲလာလိုက်တာ၊ ရုပ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲတွေဖြစ်နေကြပြီး၊ ပိုပို ဆင်းရဲလာလေ၊ ပြောင်းချင်၊ ရွှေ့ချင်၊ ဖြုတ်ချင်တဲ့ စိတ်ကလည်း၊ အားကောင်းလာလေ၊ တဏှာ ဝင်ဝင် တိုးလာတယ်။ အဲဒါကို ဉာဏ်နဲ့ (၂) မျိုး ချိန်ကြည့်လိုက်ရင်၊ ပထမ ရုပ်နာမ်တွေ မမြဲတာ၊ သိလာရပြီပေါ့။ အဲဒါ အနိစ္စကို သိတဲ့ဉာဏ်ပေါ်လာတာ။

အား...နာလိုက်တာ၊ နာလိုက်တာ၊ ပြောင်းမှ၊ ရွှေ့မှ၊ တရား ဖြုတ်မှလို့ စိတ်မှာ ပေါ်လာပြန်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ဆုံးမပါ။

ခဏလေး သည်းခံပြီး ကြည့်ပါရစေ။ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ ရှုနေတဲ့ အရှုခံ စိတ်ကလေးကို ဉာဏ်ပေါ်လာတဲ့အထိ ခန္ဓာငါးပါးကို ဆက်လက်ရှုမှတ်ဖို့ ခဏလေး သည်းခံစိတ်ကလေးနဲ့ ဆက်ကြည့် သိခွင့်ပေးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တောင်းပန်လိုက်ပါ။ နာလို့ ဆင်းရဲတာမဟုတ်ဘဲ။ ဒီခန္ဓာဟာ မမြဲတာပါလားလို့၊ ချမ်းသာမှုတွေ တဖြည်းဖြည်း ကုန်ခမ်းသွားပြီး၊ ချမ်းသာတယ်ထင်ရတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ မမြဲမှုကို မြင်လာတဲ့ သိစိတ်မှာ ဒါဟာဒုက္ခအစစ်ပဲလို့၊ မြင်လာတဲ့ ဒုက္ခဉာဏ်ပေါ်လာအောင် ကြည့်ပေးရတယ်။ ချမ်းသာမှုမမြဲလို့၊ ဆင်းရဲတာပဲ၊ အနိစ္စဉာဏ်ရယ်၊ ဒုက္ခဉာဏ်ရယ်၊ ကိုယ့်အသိမှာပေါ်လာပြီး၊ သိမ်းဆည်းနေတုန်း နောက်ကွယ်က တဏှာကလည်း၊ အတင်းဖုံးလွှမ်းပြီး၊ အဲဒီ အသိဉာဏ်တွေကို ဖုံးအုပ်ပြီး၊ နာတယ်၊ နာတယ်၊ သည်းမခံဘဲ၊ တရားဖြုတ်ဆိုပြီး အတင်းတွန်းလာပြန်တယ်။

ဖြုတ်ပါ့မယ်။ ပြောင်းပါ့မယ်။ နောက်ဆုံးဉာဏ်လေး ပေါ်လာအောင်၊ တောင်းပန်လိုက်ပါဦးနော်။ သည်းခံစိတ်နှင့် အတူတကွပေါ့၊ တရား မရှုတတ်ရင်၊ အဲဒီလို တောင်းပန်ပြီး တရားရှုကြပေါ့။ တဖြည်းဖြည်း ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် သည်းခံနေရင်းမှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလာတဲ့ ခန္ဓာဟာ သည်းခံကြည့်နေရင်းပဲ ကြားထဲက ဝေဒနာတွေ အရမ်းတိုးလာတယ်။ အဲဒီအခါ စိတ်တွေကို လျော့ထားလိုက်၊ တင်းမထားနဲ့၊ ကြွက်သားတွေကိုလည်း လျော့ထားလိုက်၊ တင်းမထားနဲ့။ ဆိုလိုတာ အတ္တ၊ မာန ဝင်မလာနဲ့လို့ ပြောတာ။ အခုဖြစ်ပေါ်နေတာတွေ အားလုံး သူ့သဘောတွေကြီးပဲ။ ရုပ်ကော၊ ဝေဒနာကော၊ သညာကော၊ ဝိညာဏ်ကော၊ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပြုပြင်ခံနေကြရတယ်။

သင်္ခါရက္ခန္ဓာတွေဟာ မိမိအလိုကို မလိုက်ကြပါလား။ တလိမ့်လိမ့်၊ တရိပ်ရိပ်၊ တက်လာတဲ့ ဝေဒနာဆိုးကြီးတွေဟာ အာရုံထဲမှာ ယခင်ဆင်းရဲ၊ ယခုဆင်းရဲ၊ နောင်ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲခြင်း အစစ်သာဖြစ်ပြီး၊

ဘာအနှစ်သာရမှ ရှာမရပါလား။ ဒုက္ခမှတစ်ပါး ချမ်းသာအစစ်ကို တစ်ကွက်မှ ရှာမတွေ့တာ၊ အနှစ်သာရ မရှိတာပေါ့။ ကိုယ့်အလိုကို လည်း မလိုက်၊ ဘာအနှစ်သာရမှလည်း မရှိ၊ အခု လိုဝေဒနာဆိုးကြီး ပေါ်မှာ၊ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ် သည်းခံပြီး တောင်းပန်ကြည့်လိုက်တော့မှ ခန္ဓာဟာ အနိစ္စပဲ၊ အနိစ္စဆိုတာဟာ ဒုက္ခပါပဲ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခဆိုတဲ့ တရားတွေဟာ သူ့သဘောသူ ဆောင်နေတဲ့၊ အနတ္တတရားပါပဲလို့ စိတ်က ရွတ်တာ၊ ပါးစပ်က ရွတ်တာမဟုတ်ဘဲ၊ ခန္ဓာရဲ့သဘာဝ၊ သဘောတရားအမှန်ကို မိမိဉာဏ်နဲ့ တွေ့မြင်လိုက်တာပါ။

ဒုက္ခရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းကြီးပါလားလို့ သစ္စာဉာဏ် ပေါ်လာပြီ ဆိုရင် ကိုယ့်သဘောမှ မဟုတ်တာ၊ ဝေဒနာကလည်း အရမ်းပြင်း၊ ကိုယ့် သမာဓိကလည်း သူ့ကိုမနိုင်၊ ရှေ့ဆက်တိုက်ရင်၊ ဒီတိုက်ပွဲဟာ မနိုင်မှန်းသိရင်၊ အဲဒီလိုခန္ဓာကို တောင်းပန်ပြီး၊ လက္ခဏာသုံးပါးဉာဏ် ပေါ်လာတဲ့အထိ သည်းခံပေါ်လာတဲ့အထိ၊ သည်းခံကြည့်ရှုပြီး အနိုင်နဲ့ ပိုင်းလို့ ဣရိယာပုထ်၊ သူ့သဘော၊ သူ့အလိုပါလားလို့ ဆင်ခြင်ပြီး ပြောင်းလိုက်ပါ။ ကိုယ့်မှာတော့ ဉာဏ်သုံးဉာဏ် ပီပီပြင်ပြင် အနိုင်ရ လိုက်ပြီ၊ အဲဒီလိုနဲ့၊ တဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့်ပေးရင်း၊ ဝေဒနာပေါ်မှာ စိတ်မရောက်ဘဲ၊ ဉာဏ်မှာ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တတ်လာပြီ၊ ကြည့်တတ် လာပြီ၊ အချိန်ကာလလို့ သတ်မှတ်ထားခဲ့ဖူးတဲ့၊ သမယပညတ်ကြီးကို ကျော်လွှားသွားနိုင်မှာပါ။ ကြိုးစားအားထုတ် ကြည့်ကြပါနော်။ နာလာတိုင်း၊ မပြုမပြင်၊ မပြောင်း၊ မဖြုတ်လိုက်ကြပါနဲ့၊ တရားပြ နေတာမို့လို့ တရားရအောင်၊ ယူဖြစ်အောင် ယူလိုက်ကြပါနော်။ အဲဒီ ဉာဏ်သိလာမှ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာ၊ သံသရာ အမိအဖများအား ကျေးဇူး တရားကို အာရုံပြုလျက်၊ ခန္ဓာဉာဏ်စိုက်၍ ရေးဖွဲ့ပူဇော်လိုက်ပါသည်။

ရေးဖွဲ့ ပြီးချိန်- ၂၂-၉-၂၀၁၁
(ကြာသပတေးနေ့)ည(၉:၁၀)နာရီ

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ကြည့်ဆိုတာ ဘယ်လိုကြည့်ရမလဲ?

မိမိအနေနဲ့ လူတိုင်းနားလည်အောင် ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ ရေးသား ဖြေဆိုပေးထားတဲ့ အမေးအဖြေလေးများအားလုံးဟာ ယခင်တုန်းက ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နဲ့ မေးပြီး ခန္ဓာရယ်၊ စာရယ်၊ ဉာဏ်ရယ် တိုက်ဆိုင်ခဲ့ရပြီး ဉာဏ်မှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား၊ သိလာခဲ့ သမျှလေးတွေကို နှလုံးသားမေတ္တာ ဝိပဿနာတရားစခန်းဝင် ယောဂီများ အားလုံးအတွက် ဒီမူလေးထားပြီး မွေးဖွားပေးခဲ့တာပါ။ အခုယောဂီ အားလုံးရဲ့ မေတ္တာ၊ စေတနာနဲ့ ဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းကြလို့ လောကုတ္တရာ (၇) အုပ်မြောက် စာအုပ်ဖြစ်ပေါ် လာခဲ့ရတာပါ။ တရားလိုရင်းကို ရှုကြည့်ရအောင်နော်။ ကာယဝေဒနာတွေ သိသာ ထင်ရှားခဲ့ပေမယ့် စိတ်ကို ပြန်ကြည့်တော့ ရှိနေတယ်။

ဒါပေမယ့် ဖြစ်ပျက်မရှုတတ်ဘူးပေါ့။ ဥပမာ- ဝိညာဏက္ခန္ဓာ စိတ်ထဲမှာ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ နာကျင်တဲ့ဝေဒနာပေါ်လာရင် အမြဲတမ်း နာနေတယ်ထင်လို့ အစဉ်တန်းကြီးနဲ့ ရှိတယ်ထင်ပြီး၊ သိနေတတ်တယ်။ သေချာလေး ဂရုစိုက်ရှုနော်၊ ခုလောလောဆယ်၊ မကြိုက်စိတ်ကို အကဲခတ် ကြည့်လို့ သိလိုက်ရင် အဲဒီရှေ့စိတ်ကလေးကို ကြည့်ရမှာ။ အကဲခတ်လိုက်တဲ့ စိတ်ကလေးတစ်လုံး မကြိုက်တာသိပြီး ပျက်သွား တယ်။ ဒုတိယ၊ တတိယ စသည်ဖြင့် အကဲခတ်တိုင်း မကြိုက်စိတ်တွေ ပျက်နေတယ်။ ကြိုက်စိတ် ဝေဒနာဆိုရင်လည်း၊ ကြိုက်တဲ့စိတ်၊ တစ်ပြင်ကြီး၊ တစ်ကြောကြီး၊ တတန်းကြီး ပေါ်သိနေတယ်။ ပင်လယ် ထဲက ငါးတွေ အများကြီးလိုပေါ့၊ ကိုယ့်မှာ တစ်ကောင်ချင်းပဲ ဖမ်းနိုင် တဲ့ အရည်ချင်းရှိတော့ အကဲခတ်တဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ ကြိုက်တယ်၊ ကြိုက်တယ်ဆိုပြီး၊ အကဲခတ်လိုက်၊ တတန်းကြီးကို မယူဘူး။ အကဲခတ်လိုက်တဲ့ စိတ်လေးတွေ ပျက်သွားတာကိုပဲ ယူမယ်။

နောက်တစ်မျိုး ဥပေက္ခာကျတော့ သူတို့နှစ်မျိုးမလာတဲ့အချိန် ဥပေက္ခာစိတ်ဝင်နေတယ်။ ဒုက္ခသုခရှုတုန်းက ဝေဒနာ အတိုးအလျော့ တွေကို ရှုနိုင်ပေမယ့် ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုကျတော့ အဲဒီ အသိပြင် ကြီးထဲက ရှေးစိတ်ကလေး တစ်လုံးကို နောက်စိတ်နဲ့ အကဲခတ်ကြည့် လိုက်ပါ။ အဲဒီ အကဲခတ်လိုက်တဲ့ ရှေးစိတ်ကလေး ဖျတ်ဆို စိတ်ထဲမှာ ဘာမှမခံစားရဘူး။ ဘာမှမသိဘူးဆိုပြီး၊ ချက်ချင်းပျောက်တယ်။ သူလှမ်းကြည့်လိုက်တာ ဘာဝေဒနာမှ မရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် ဘာမှ မခံစားရတဲ့ အကဲခတ်တဲ့ ရှေးစိတ်ကလေး သက်ဆိုး မရှည်ရှာပါဘူး။ ချက်ချင်းပျက်တာပါပဲ။ ဟော- အသိပြင်ကြီး တန်းပြီးပြန်ဖြစ်သွား ပြန်ပြီ၊ မပျက်တော့ဘူးလို့ ထင်နေရတယ်နော်။ အဲဒီလို အသိပြင်ကြီး တန်းနေတာကို ဘယ်လို ရှုရမလဲလို့ သိချင်ကြမှာပေါ့၊ နောက်တစ် ကြိမ် အကဲထပ်ခတ်လိုက်တော့ အဲဒီ အကဲခတ်လိုက်တဲ့ ဒုတိယ စိတ် လေးလည်း ဘာမှ မခံစားရဘူးဆိုပြီး ပျက်သွားပြန်တယ်။ အဲဒါ ဥပေက္ခာစိတ်တွေ သေနေတာ။

ငြိမ်ပြီးတော့နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို လှမ်းလှမ်း အကဲခတ် လိုက် တိုင်း အဲဒီအကဲခတ်လိုက်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ချက်ချင်း ပျောက်ကွယ် သွားတာဟာ ပျက်တာ။ အဲဒီရှေးစိတ်ကလေးပျက် သွားတာကို နောက် က ကြည့်သိနေတဲ့ ဒုတိယစိတ်ကဖြစ်တာ၊ အဲဒါ စိတ်ဖြစ်ပျက်ပဲ။ ကြည့်နေတဲ့ စိတ်ကလေးက အဖြစ်၊ ပျက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးက အပျက်၊ ကိုယ်တိုင် လုပ်ကြည့်ရင် အကဲခတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ချက်ချင်း ပျောက်ကွယ်သွားတာ သိမှာပါ။ စာထဲကလို အဖြစ်အပျက် လုပ်မနေ ပါဘူး။ သေချာဆင်ခြင်ကြည့်ကြပါ။ ဒုက္ခ၊ သုခ၊ ဥပေက္ခာ၊ ဝေဒနာ သုံးမျိုးလုံး၊ စိတ်သုံးမျိုးလုံး အကဲခတ်ပြီး တစ်လုံးချင်း ပျက်တာ သိလာရင် အစဉ်တန်းပြီး၊ တစ်ပြင်တည်းသိနေတဲ့ စိတ်တွေဟာ ဘုရား ရှင် ဟောတဲ့ မျက်တောင်တစ်ခတ်အတွင်းမှာ ပျက်နေတဲ့ နာမ်ကုဋေ တစ်သိန်းဆိုတာ ကျိန်းသေသွားပြီပေါ့။

မိမိတို့ ဉာဏ်နဲ့ အကဲခတ်စိတ်လေးတစ်လုံးဆိုတာတောင် မိမိတို့ ဉာဏ်နဲ့တစ်လုံးလို့ တွက်တာ။ ဘုရားရှင်ဉာဏ်နဲ့ဆိုရင် မခန့်မှန်း နိုင်အောင်ပါပဲ။ မျက်တောင်တစ်ခတ်မှာ မိမိတို့က တစ်လုံးမိတာလေ၊ တစ်လုံး သိတာလေ၊ ဘုရားရှင်က ကုဋေတစ်သိန်း ပျက်တာ မြင် တယ်။ မိမိရဲ့ မွေးသဖခင် ကျေးဇူးရှင်အဖေ တစ်ချိန်က အင်မတန်ချစ်၊ အင်မတန် သနားခဲ့တဲ့ ဖခင်ကြီး ကွယ်လွန်တဲ့အခါတုန်းက တရား အဆုံးအမကြောင့် သဘာဝရဲ့သဘောကို သိပြီး၊ မတုန်လှုပ်ခဲ့ပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် ဖေဖေရဲ့ မဟာဘုတ် ရုပ်ကြီးကို ကြည့်မိပြီး၊ ဘိုး၊ ဘွား၊ ဘီ၊ ဘင်တွေ အစဉ်အဆက် ကုဋေသိန်း၊ သန်းဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်နဲ့ ဒီလိုလာခဲ့ ကြမှာပါ။

မိမိတို့ကနေနောက် သားစဉ်မြေးဆက်၊ တီ၊ တွတ်၊ ကျွတ် စသည်ဖြင့် မရေမတွက်နိုင်အောင် မျိုးဆက်တွေ သူတို့ ကံ သက်တမ်း အတိုင်းဖြစ်ကြ၊ ပျက်ကြရဦးမယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်စိတ်ကို၊ ကိုယ် ကြည့်တဲ့အခါ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က အကဲခတ်တဲ့ တစ်လုံးကို ထိထိမိမိ ကျဲချင်ကျဲပါစေ။ ကြိုးစားကြည့်ကြပါ။ ကြည့်တတ်လာရင် အပျက်စိပ်စိပ် မြင်လာပါမယ်။ နာနေတဲ့ စိတ်တွေ ဆိုရင်လည်း နာနေတဲ့စိတ်၊ တစ်ပြင်ကြီး တစ်ကြောကြီး အစဉ်တန်းကြီးထဲက တစ် လုံးပြီးတစ်လုံး၊ အကဲခတ် ကြည့်သွားပါ၊ ကြာလို့ ကြည့်တတ် လာရင် ကျန်စိတ်အစဉ်ကြီးဟာ ဒီတစ်လုံး တစ်လုံးမိနေတာ သက်သေထောက် ရင် စိတ်လုံးလေး ပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပျက်နေတာပဲလို့၊ ခြုံမိငုံမိသိလာ တယ်။ ဒါဟာ အမှုန်အမွှားလည်း မဟုတ်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပျက်သဘောတရား သက်သက်ကြီးဟု နာတာမဟုတ်၊ ကောင်းတာမဟုတ်၊ ဆိုးတာမဟုတ်၊ ဥပေက္ခာ လည်းမဟုတ်၊ တကယ် ဟုတ်တာက မရေမတွက် နိုင်အောင် ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ စိတ်တွေပဲလို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာကြမှာပါ။

အစဉ်တန်းကြီးကို မသိရဘူး။ တစ်လုံးချင်းမိအောင် အကဲခတ် ကြည့်ရတယ်။ အဲဒါမှ အဖေသေသလို အားလုံးသေနေကြတာ ပါလားလို့၊ အဲဒီ ဖခင်တစ်ယောက်ရဲ့ အသေကို မြင်မှ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် အသေကို ဉာဏ်မှာ သိလာသလို၊ တစ်လုံးချင်းပျက်တာ အကဲခတ်ပြီး မိအောင်ဖမ်းနိုင်ရင် ပြတ်ပြတ်သားသား သဘောပေါက် လာပါလိမ့် မယ်။ အဲဒါ ကိုယ့်စိတ်ကို၊ ကိုယ်စစ်တဲ့နည်း၊ ကိုယ့်စိတ်ကို၊ ကိုယ်ကြည့် တဲ့နည်းပါပဲ။ ကောင်းအစဉ်၊ ဆိုးအစဉ်၊ စိတ်တွေကို မကြည့်ရဘူး။ အဲဒီစိတ်တွေရဲ့ တစ်လုံးချင်း အပျက်တွေကိုသာ မိမိဉာဏ်နဲ့ သိနိုင် အောင် အကဲခတ်ပြီး ကြည့်ပေးပါ။ ရေးပြ ပြောပြရတာ သိပ်တော့ အားမရဘူး။ ဒီရှုနည်းက လုပ်အားနဲ့၊ အကြည့်သန်ဖို့ အရမ်းလိုအပ် တယ်နော်၊ လုပ်အားလိုတယ်နော်။ သဒ္ဓါအား ကောင်းကောင်းနဲ့ တရား အပေါ်မှာ ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစား အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

တရားစာစုရေးဖွဲ့ ပြီးချိန်- ၂၂-၉-၂၀၁၁ (ကြာသပတေးနေ့)
ညနေ (၆:၄၀)နာရီ

တရားနှင့်စာဖတ်ကြည့်ပါ။

ဒေသနာ၊ ခန္ဓာ၊ စေတနာ၊ စာစကားမှသည်
ဉာဏ်တရားဆီသို့

ဝိပဿနာသည် ပညတ်အာရုံကို ဖယ်ကြည့်၍ ပရမတ် အာရုံ ကိုသာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါးထင်အောင် ရှုခြင်း၊ မြင်ခြင်း၊ သိခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာကိုမြင်အောင် ကြည့်ရာ၌ လွန်လေပြီးသော ဘဝကာလ၌ ယခုဘဝ၊ နောင်ဘဝထိ မြဲယောင်ဆောင်ကြလျက် ခန္ဓာအားသိမြင် နိုင်ကြစေရန် ခန္ဓာ၏ လေးမျှ၊ ပေါ့မျှ၊ တင်းမျှ၊ လျော့မျှ၊ တောင့်မျှ၊ အောင့်မျှ၊ တလှုပ်လှုပ်၊ တရွရွ၊

တမ္မမ္မ၊ တဖွဲဖွဲ၊ တရှိန်ရှိန်၊ တရိပ်ရိပ်၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်တို့၏ အရှိ မမြဲမှုတို့ကို သိမြင်နိုင်စေရန်၊ သတိတရားဖြင့်၊ သမာဓိရအောင်ပြုပြီး လုံလောက်သော သမာဓိရပါက ဝိပဿနာဘက်သို့ ကူးပြောင်း၍ ပရမတ္ထ သဘောဘက်သို့ ဝေဒနာမှ ဓာတ်ကလာပ် ဖောက်ပြန်မှု သဘောတရား၊ ဓမ္မဘက်သို့ ပြောင်းရွှေ့ရပါမည်။ လိုရင်းမှာ ပရမတ် လက္ခဏာရေး သုံးပါးကို ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ရှုခြင်းသည် ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါသည်။

ပညတ်အာရုံကို ဖယ်ခွာနိုင်ရန် ဘာဝနာမယဉာဏ်သို့ ကောင်းစွာ ရောက်ဖူးမှ တော်ရုံကြပါလိမ့်မည်။ ဆေးနည်းလည်း သိရပါမည်၊ ဆေးဖေါ်လည်း ကျွမ်းကျင်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဒါမှ ရောဂါပျောက်ပါလိမ့်မည်။ အဂ္ဂိရတ်ဆရာတို့ နည်းသိသော်လည်း၊ ရွှေမဖြစ်သည်က များပြီး၊ မီးသွေးကုန်၊ ငွေကုန်၊ လူပမ်း အဖြစ်မျိုး မဖြစ်ကြစေရန်၊ မိမိတို့ ဘဝ၏ နောက်ဆုံးအချိန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို သေခြင်းတရားသို့ ရက်ရက်ရောရော ပေးလှူရန် မတွန့်တိုဘို့ ပြင်ဆင်ထားကြရပါမည်။ ပဋိယတ်၊ ပဋိပတ်နှစ်မျိုးစပ်မှ ပဋိဝေဓ ဆိုက်ရောက်နိုင်မည်။ ပဋိယတ်တစ်မျိုးတည်း အားသန်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပင်လျင် ပညတ်အာရုံကို ဌာန်ကရိုဏ်းကျကျ အလွယ်တကူ မဖတ်တတ်ကြဟု စာမှာဖတ်ရဘူးပါသည်။ သာဓကတစ်ခုမှာ စာသင်တိုက်ကြီးတွင် စာသင်သား ငါးရာရှိသော စာချ၊ တိုက်ပိုင် ဆရာတော် ဘုရားကြီးထံ ကျောင်းဒကာ တစ်ယောက်က နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း နည်းကောင်းလမ်းမှန် ညွှန်ပြ သနားတော်မူပါလို့ လျှောက်သတဲ့၊ အလွန်တရာ ရိုးသားပြီး မှန်ရာကိုသာ ပြောကြားတတ်တဲ့ တိုက်ပိုင်စာချ ပိဋကတ်သုံးပုံ၊ နိကာယ် ငါးရပ်နှင့်တကွ တတ်မြောက်တော်မူသော ဆရာတော် ဘုရားကြီးက ပြန်ကြား မိန့်ကြားတော်မူပုံမှာ ‘ကျောင်းဒကာကြီး မျက်စိမမြင်တဲ့သူက အကန်းကို လမ်းပြသလိုနေမှာပါ၊ ကျကျနန ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို လုပ်လိုလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းကို သွားမှ တော်မည်’ဟု မိန့်

တော်မူသတဲ့၊ ဤကဲ့သို့ မှန်ရာကို မိန့်၍ မိမိကိုယ်မိမိ နှိမ့်ချ တော်မူသော အရှင်မြတ်ကြီးသည် ကြည်ညိုဖွယ် ကောင်းပေသည်။

၎င်းပြင် ရှေးယခင်က ပိဋကတ်သုံးပုံဆောင် ဓမ္မရက္ခိတနှင့် ပေါဠိလခေါ် မထေရ်ကျော် အရှင်မြတ်ကြီးများသည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ၏ တုစ္ဆ- အချည်းနှီးဟု မိန့်တော်မူခဲ့ရ၍ တပည့်ငယ်များထံ တောင်းပန် ၍ ပဋိပတ် နည်းခံရဘူးသော ထုံးများရှိကြပါသည်။ မိမိနှင့်တကွ ယောဂီအပေါင်းတို့သည် ပညတ်၊ ပရမတ်ကို မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံး အမအတိုင်း မိမိတို့ဘဝ အာမခံချက်ကိုယ်စီ ရရှိနိုင်ကြစေရန် ပညာရှိ များပင် သတိဖြစ်ခဲ့ ရှိခဲ့ကြပါ၍ တရားတော်အပေါ်၌ ယုံယုံကြည်ကြည် လေးလေးစားစား သဒ္ဓါတရား ထက်သန်စွာဖြင့် ဉာဏ်အိန္ဒြေရင့်သန် ကြစေရန် အထူးဝါယမစိုက်၍ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကြိုးစားကြရပေမည်။ ပညတ်အာရုံခွာနည်းများကို ဒေသနာနှင့်ညှိ၍ ကြိုးစားရေးဖွဲ့ ပေးထား ပါသည်။ အထပ်တစ်ရာ တည်းဖြတ်ပါလည်း၊ အကွရာပုပ်ဆွေး၊ မှား ယွင်းသေးဟု ဆိုသည့်အတိုင်း စေတနာအမှားများ တွေ့ရှိခဲ့ပါက ဒေသနာနှင့်ညှိ၍ ဆက်လက်ပြင်ဆင်တော်မူကြပြီး ပိုမိုသန့်စင်သော သာသနာအဖြစ် သာသနာ ဆက်ပြုတော်မူကြပါ။

ဟိုနည်းနည်း ဒီနည်းနည်း မျှောသွေးစမ်းသလို အားထုတ်နေ သူများ ထိထိရောက်ရောက် မရှိနိုင်ပါ၍ တစ်ထိုင်တည်း အလုံးစုံမဟုတ် သော်လည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ပြည့်စုံစွာ သိရှိနိုင်စေရန်၊ ရေးဖွဲ့ ပေးထားပါ သည်။ အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်၍ လေ့ကျင့်တော်မူကြပါ။ လွယ်လွယ်နှင့် ရ၍ လွယ်လွယ်နှင့် ပျက်တတ်ကြပါသည်။ ခက်ခဲနက်နဲလျှင် ပျက်ခဲ ပါသည်။ လင်္ကာများကအစ တစ်လုံးချင်း တစ်ကြောင်းချင်း၊ တစ်ပိုဒ် ချင်း ရိုးရိုးစင်းစင်း ရေးဖွဲ့ထားသော်လည်း စေ့စေ့တွေးလျှင် ရေးရေးပေါ် လာနိုင်သော အဓိပ္ပါယ်များစွာ ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။ တစ်ပိုဒ်ချင်း ဖတ်၍ နှလုံးသွင်း အားထုတ်ကြစေချင်ပါသည်။

ဝိပဿနာတွင် အနိစ္စသည် လိုရင်းပဓာနကျပါသည်။

ဣမသ္မိံ၊ ဉာဏေ အနိစ္စ လက္ခဏာ ဒဿန မေဝ ပဓာနံ။
(ဣမသ္မိံ- ဤဝိပဿနာဉာဏ်၌၊ အနိစ္စ လက္ခဏာ ဒဿန မေဝ-
မမြဲခြင်း သဘောလက္ခဏာ ထင်မြင်လာခြင်းသည်သာလျှင် ၊ ပဓာန-
ပဓာနတည်း။)

ပရမတ် အနိစ္စကိုမြင်မှ မမြဲသည့် ဒုက္ခထင်လာပါသည်။
ဒုက္ခတရား ခန္ဓာသည် ဆင်းရဲခြင်းမို့ အလိုမလိုက်၊ အစိုးမရ၊ အနှစ်သာရ
မရှိ၊ အနတ္တ သဘောကို အစဉ်အတိုင်း မြင်လာပါမည်။ ဦးစွာ အနိစ္စ
လက္ခဏာကို မြင်ရန် လိုရင်းကျလှပါသည်။ ဝေဒနာပေါ်၍ ထိုဝေဒနာ
အပေါ်တွင် တရားဆက်လက် အားထုတ်ရမှာ ကြောက်ရွံ့နေမည့်အစား
ဘယ်လို ဝေဒနာပေါ်ပေါ် အနိစ္စမြင်အောင် ကြိုးစား ရှုစေချင်ပါသည်။
ဤစာအုပ်ပါစာသားများကို ဖတ်မှတ်ပြီး ချောင်(ဂျောင်)ထိုးမထား
ကြပါနဲ့။ မမေ့မလျော့ကြပါနဲ့။ ငွေ လေး၊ ငါး၊ ဆယ်သိန်းခန့်နှင့်
လူအား၊ ငွေအား အချိန်အားတို့ကို ဝိုင်းဝန်းပေးဆပ် လှူဒါန်းကြသည့်
နှလုံးသား မေတ္တာ ယောဂီအပေါင်းတို့၏ စေတနာသည် လူတိုင်းကို
ဝိပဿနာတရား၏ အဆီအနှစ် အကျိုးတရားများ သိရှိခံစားကြစေချင်
ပါသည်။

မိမိတို့သည် သားရေး၊ သမီးရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပွဲလမ်း
သဘင်၊ အလှူအတန်း အချိန်တွေနှင့် ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ချို့
ပေးဆပ်ခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍မိမိတို့၏ သေမိန့်ကျပြီးသား
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အသေမထပ်အောင် သိနေရုံမျှဖြင့် မကျေနပ်ကြဘဲ၊
အသိဆုံးသည်အထိ ကျင့်နိုင်ကြရပါမည်။ တရားပေါင်းစုံ အပေါ်၌
တို့တိ တို့တိ စပ်စပ် စပ်စပ် ရှိနေကြလျှင် မထိရောက်နိုင်ပါ၍ နီးစပ်ရာ
ဆရာကောင်းတစ်ဦးရှာ၍ မြန်မြန် မှန်မှန် အစွန်းနှစ်ပါးလွတ်အောင်
ကျင့်စေချင်ပါသည်။ မိမိတို့ အချိန်မရွေး အမှန်တကယ် သေနိုင်
ပါသည်။ မိမိတို့၏ မိသားစုနှင့် ဥစ္စာစီးပွားတို့သည် ဘာမှ မပါနိုင်ပါ။
သေရွာသို့ ပါနိုင်သည့် ဉာဏ်တရား ပြတ်သားရှင်းလင်းစွာ ပါနိုင်ရန်
လွန်စွာအရေးကြီးလှပါပေသည်။

တိကဂ္ဂိတ္ထရ အဋ္ဌကထာမ

အနိစ္စာတိဟုတွာ အဘာဝဋ္ဌေန အနိစ္စာ

အနိစ္စာတိ ပရမတ် အနိစ္စဟူသည်က ဟုတွာရှေ့က မရှိ ယခုမှ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လာ၍ အဘာဝဋ္ဌေန ထင်ရှားရှိခြင်းမှ ပျောက်ကွယ် သွားသော အနက်သဘောကြောင့် အနိစ္စာ- အနိစ္စမည်၏။ ဥပမာ- လျှပ်စီး လက်သကဲ့သို့ ခန္ဓာ၏ အပျက်များကို မြင်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်းသေသွားသော မီးတောက်၊ သိမ်းဆည်းထားသည့်နေရာ မရှိ၊ ရှာ၍ မရသကဲ့သို့ ယောဂီတို့၏သဏ္ဌာန်၌၊ အရှုဉာဏ်၌ အရှိမကျန်စေရန် စေတနာ အပြည့်ဖြင့် ရေးသားရှင်းလင်း ပေးနေရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ ခန္ဓာထဲမှာ ရေဇွေးအိုးကြီး ဆူပွက်နေသလို မြင်တွေ့လာတတ်ကြ ပါသည်။ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်၍ ဆက်မရှုချင်ဘဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဒီနေရာမှာ ဆရာလွတ်၍မရပါ။ လျှောက်ဖူး၊ ရောက်ဖူးသော ဆရာမှ လမ်းမှန် တည့်ပေးရပါသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ဘာဝနာ မဟုတ်တော့ဘဲ ရရှိလာသည့် ဘဝလေး နာသွားတတ်ကြပါသည်။ တရားသဘောကို မမိသေးသူများ ဖြစ်အောင်လည်း မလုပ်ရပါ။ လုပ်မိလျှင် လောဘ ဖြစ်ပါသည်။ ပျက်အောင်လည်း မလုပ်ရပါ။ ဒေါသသင့်ပါသည်။ ခဏခဏ အကဲခတ်ကြည့်ပေးတဲ့ စိတ်နှင့် ဉာဏ်ရည်ကို သွေးပေး ရပါမည်။ ဥပမာ- အတိတ်ဆိုတဲ့ ငါးရယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ ငါးရယ်၊ အနာဂတ်ဆိုတဲ့ ငါးရယ်၊ ငါးသုံးကောင်တွေရင် ပစ္စုပ္ပန်ငါးကိုပဲ မိအောင် ဖမ်းပါ။ ကျန်တဲ့ငါးတွေ မဖမ်းပါနဲ့။ ပစ္စုပ္ပန်ငါးကို လိုက်ဖမ်းပြီး စားရ မယ့် ငါးလို့ မှတ်ပေါ့။ စဉ်းစားတွေးတောခြင်းဟာ ဝိပဿနာ အလုပ် မဟုတ်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားမထုတ်မီ (မှီ)နဲ့ အားထုတ်ပြီးအချိန်သာ စဉ်းစားဝေဖန်တာ လုပ်ပါ။ ဖြစ်ခိုက် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံကို ဝေဖန်တာ မလုပ် ပါနဲ့။ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်လျှပ်စီးလက်တဲ့၊ ရေဇွေးအိုးလိုပွက်နေတဲ့ ခန္ဓာရဲ့

ရွရွမွမွ ခဏမျိုး ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံ ခဏဆိုတဲ့ ဖြစ်ခိုက်အစနဲ့ ပျောက်ခိုက် ခဏ အသစ်အသစ်တွေကို မြင်သိကြရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ ပျက်ပျက်၊ ပျောက်ပျောက်သွားတာ ထင်ရှားလာတော့ ဖြစ်တာထက်၊ ပျောက်တာ ပိုပြီး စိပ်စိပ်မြင်ပြီး ထင်ရှားလာတတ်တယ်။ အဲဒီအချိန် မိမိတို့ဉာဏ်မှာ လောကကြီးကို ငြီးငွေ့ပြီး တစ်စုံတစ်ရာကိုမှ နှစ်သက်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ လောကကြီးထဲက လွတ်မြောက်လို စိတ်ပေါ်လာပြီး တရားကိုသာ အားထုတ်ချင်စိတ် ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလို ဝိပဿနာ ဉာဏ် အမြင်မှန်ရင် ငြီးငွေ့တတ်ပါသည်။ ဒါကြောင့် တကယ် အလုပ်လုပ်လို့ ရလာတဲ့ သမ္မသန၊ ဥဒယဗ္ဗယ၊ ဘင်္ဂဉာဏ်တို့၏ အကျိုးတရား တွေကိုလည်း ရေးဖွဲ့ပြထားပါသည်။ ခန္ဓာနှင့် ဒေသနာ ညှိနှိုင်းပြီး ဉာဏ်မှာ ပြတ်သားနိုင်ကြပါစေ။

စာသိပေသိခန္ဓာညှိမှု

ဥပမာ-အိပ်မက် မက်တဲ့သူက သူ့အိပ်မက်ကို ပြန်ပြောပြရင် နားထောင်တဲ့သူက အိပ်မက်အရသာကို ကြားသာကြားရပြီး မခံစားရပါဘူး။ အိပ်မက်မက်တဲ့ သူကလည်း တစ်ထပ်တည်း သူ့လိုဖြစ်အောင် ပြောမပြနိုင်ပါဘူး။ ဆိုလိုတဲ့ လိုရင်းကတော့ ကိုယ်တိုင်အားကျမခံ ကျင့်ဖို့ တိုက်တွန်းပေးတာပါပဲ။ ကာလာမသုတ်မှာ ဘုရားရှင် ဟောထားတဲ့၊ အစဉ်အလာ၊ ရိုးရာ၊ ကျမ်းဂန်နှင့် ညီရုံမျှ အယူအဆ၊ ကြံစည်တွေးတော ယုတ္တိရှိတယ်ထင်ရုံ၊ မိမိ အယူနှင့် ထပ်တူ၊ တူပြီဆိုရုံနှင့် အထက်ပါ ကျမ်းဂန်သဘောတရား ရိုးရာအစဉ်အလာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်တို့ကို ကြံစည် တွေးတောပြီး သုတအသိ၊ သညာ အသိနှင့် ပရမတ်ကို မမြင်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီ အစဉ်အလာတွေကို ကိုယ်တိုင် ပညာသိမဟုတ်ဘဲ၊ မမြင်ဘဲ လက်ခံယုံကြည် ကျင့်သုံးမိမှာစိုးလို့ ဘုရားရှင် မှာကြားခဲ့တာပါ။ နိဗ္ဗာန်မြင်ဖို့ ဦးစွာပရမတ်တွေကို ဖောက်ရမှာပါ။ အနိစ္စမမြင်အောင်

ကာထားတဲ့ သန္တတိ၊ ဒုက္ခမမြင်အောင် ကာထားတဲ့ ဣရိယာပုတ်
လေးပါး၊ အနတ္တမမြင်အောင် ကာထားတဲ့ ဃန၊ စတာတွေကို ဖောက်
ပြီးမှ ပရမတ်မြင်ရမယ်။ အဲဒီ မဂ္ဂင်လမ်းနဲ့သွားမှ နိဗ္ဗာန်မြင်ရမယ်။
စာမတတ်သူများပင် သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာတို့၏ တရား
နည်းလမ်း မှန်ကန်စွာ ပြသပေးမှုရှိရင် မင်္ဂ၊ ဖိုလ် ရနိုင်ကြတယ်။
စာမတတ်သူသည်ပင်လျှင် လျှင်မြန်စွာ သိလွယ်၊ ရောက်လွယ်တယ်။
စာတတ်သောသူ အားထုတ်ရင် ဗဟုသုတ၊ သညာတွေက ထွက်ထွက်
တိုက်နေလို့ စာခံနေပြီး ကြာတတ်တယ်။

သို့သော် စာတတ်သော သူများမှာ အားထုတ်ရာတွင် ကြာတတ်
သော်လည်း အားထုတ်ပြီး လိုရာခရီး မင်္ဂဖိုလ်ပေါက်ရောက်ပြီးပါက
အထူးသဖြင့် ကျေးဇူးများလှပါပေတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စာမ
တတ်သူများဟာ အားထုတ်စဉ်က တွေ့ရသော သဘောများကို ကိုယ်
တိုင် တွေ့ရသည်မှန်သော်လည်း သဘောတရားကို မပြောပြတတ်။
(ခွင့်လွှတ်ပါ) အားမနာတမ်း ရေးပြရလျှင် မိမိတို့ကဲ့သို့ စာမတတ်
သူများသည် မင်္ဂဖိုလ်ကို ဆိုက်ရောက်ခဲ့သည့်တိုင် မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားခဲ့သည့် ဒေသနာနှင့်အညီ တရားဝင် ပြန်မပြောတတ်ဘဲ
အ အ အိပ်မက် မက်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေ၍ သာသနာပြုရန် ခက်လှ
ပေတယ်။ စာတတ်သော သူများမှာ တရားရနိုင်ရန်၊ စာခံ၊ မာနခံ၊
သညာခံ၊ အမှတ်ခံနေမှုများကြောင့် တရား အလွယ်တကူရရန် ခက်ခဲ
သော်လည်း မင်္ဂပေါက်၊ ဖိုလ်ဝင်တရားရသွားလျှင် အနာဂတ် သာသနာ
အတွက် လွန်စွာအားကိုးရပြီး ကျန်းမာစာပေ၊ ဗဟုသုတများနှင့် ညှိနှိုင်း၍
သူတစ်ဖက်သား နားလည်အောင်၊ အားထုတ်ချင်အောင်၊ အားထုတ်
နိုင်အောင် ပြသပေးနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာသာတတ်၍ အလုပ်
မတတ်သေးသူများ၊ အလုပ်သာ တတ်၍ စာမတတ်သေးသူများ တစ်ဦး
ကိုတစ်ဦး လေးလေးစားစား ချစ်ခင်အပ်လှပါတယ်။ သင့်မြတ်နိုင်ကြ

ပါစေ။ တရားအားထုတ်ရာတွင် ဤကဲ့သို့ စာခံ၊ ငါခံ အနှောင့်အယှက် မျိုးမှ ကင်းဝေးနိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။ မိမိတို့၏ စိတ်သဏ္ဌာန်၌ တစ်ပါးသူအပေါ် အယုတ်၊ အလတ်၊ အမြတ် မရွေး မေတ္တာရှေ့ထား မှူကြောင့် လွယ်ကူသော အကျင့်၊ လျင်မြန်သော အသိဉာဏ်တို့ဖြင့် တရား သိကြပါစေကုန်သတည်း။ (စာမတတ်ဟု ဆိုရာ၌ ကျမ်းဂန်၊ ပိဋကတ်တို့ကို စုံအောင် မတတ်ဟု ဆိုလိုပါသည်။) တရားပြဆရာတို့ ညွှန်ပြသည့် အနုသာသနီစကားသည် ကျမ်းဂန်စကားပင် ဖြစ်ပါသည်။ သတိမထားဘဲ ဖတ်မိလျင် ပဋိယတ်ကို ပယ်ရာကျပါလိမ့်မည်။ စာမ တတ်ပေမယ့် ဆိုရာ၌ အလုပ်တတ်ရုံသာ ဆရာက ပြပေးသော ကျန်းဂန် လာ စာစကားကို ဆိုလိုပါသည်။

အနိစ္စဉာဏ် အပိုးတန်၏။

ရုပ်နာမ် အနိစ္စတရားတို့ကို ဉာဏ်ရှင်းသွားသူသည် ဘာဝနာ မယ ဉာဏ်သိဖြင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်လာ၏။ ဤကဲ့သို့ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ် မြင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အစစ်ဖြစ်မှသာ သာသနာ၌ အမြစ်စွဲ၍ အနိစ္စ သိတစ် လုံးမှ ပဟာနသီလ၊ သံဝရ သီလ၊ စေတနာသီလ၊ ဝေရာမဏိသီလ၊ အဝိတ္တိကမ္မသီလတို့ ဖြစ်ပေါ်၍ မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်၌ စတင် အမြစ်တွယ်ခွင့် ရကြပေ၏။ သို့မှသာ သေရမှာလည်း မကြောက်၊ နေရမှာလည်း မကြောက်၊ သာသနာ မိမိဆီ ရောက်ပြီ၊ မြတ်ပြီ၊ မရှုံးတော့ဟု သိနိုင်လာပေ၏။ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒ္ဒယသစ္စာတို့ကို ဝိပဿ နာ ဘာဝနာဉာဏ်ဖြင့်သာ မြင်နိုင်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဂမ္ဘီရန် ခက်ခဲနက်နဲသည်ဟု ရှေးပညာရှိများမှာ ကြားခဲ့သည်။

ဖိတ်ခေါ်၊ လက်ကမ်း နိဗ္ဗာန်ကမ်း

ဖိတ်ခေါ်မျက်ကန်း ဒုက္ခလမ်း

စိတ်တွေဆင်းရဲ ချမ်းသာတာ၊ သူ့ကြောင့်၊ ငါကြောင့်ပါ
 ထိုအယူကို မြတ်စွာဘုရား၊ မနှစ်သက်ပါလား
 ပုဂ္ဂိုလ်မြင်တဲ့၊ ပညတ်ရယ်၊ ဘယ်သူ့လက်ချက်ကွယ်
 ဒေသနာမှာ မှာလေဘိ၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ပြန်သိ၊
 မိမိစိတ်လေး ပြောင်းလဲတာ၊ သေချာကြည့်သိပါ
 ထိုစိတ်ဘယ်မှာနေတာလဲ၊ အာရုံထဲမှာပဲ၊
 ချမ်းသာဆင်းရဲ၊ စိတ်အစဉ်၊ အာရုံထဲမှာထင်
 ရှိတယ်ထင်အောင် သူလုပ်တတ်
 ကောင်းကင်ပန်းလိုမှတ်။
 ရှိတယ်ထင်လို့ ကြည့်လိုက်ရင်၊ ကောင်းကင်ပန်းလိုပင်
 ပညတ်သံကို ကြားရုံပဲ၊ ရှိမှမရှိဘဲ၊
 စိတ်နှင့် ရုပ်များ မှတ်သညာ၊ ပညတ်မြောက်များစွာ
 တကယ်ရှိတာ သူမဟုတ်၊ မွေး၊ သေ အလုပ်လုပ်
 စိတ်နဲ့ ရုပ်နဲ့ သေကြတယ်၊ ဉာဏ်သတိနဲ့ ကြည့်မယ်။
 ပုဂ္ဂိုလ်မြင်ကာ သူသတ်မှတ်၊ သူ့အသက်မျှတ်တောင်တစ်ခတ်
 သညာမှတ်ပြီး ကြိုက်၊ မကြိုက်ဝင် ဝေဒနာပေါ်လာရင်
 သိသိသာသာလွန်ထင်ရှား၊ ပြောင်းလဲခြင်း သဘောတရား
 သင်္ခါရရဲ့ သဘောဟာ၊ ပြုပြင်တတ်တဲ့ အရာ
 ကြိုက်တယ်ဆိုရင်၊ ကြိုက်စိတ်များ၊ မရေတွက်နိုင်ပါလား
 ရိုးအိသွားတော့ မုန်းရပြန်၊ မုန်းစိတ်အဖန်ဖန်
 အတန်တန် လွန်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ့်အာရုံမှာပဲ
 အာရုံဖြစ်ဖို့ အမှီအတွယ်၊ ဘယ်မှာလဲ ကြည့်မယ်

ဟာဒယနှလုံးအိမ်၊ အမှီထား၊ ရုပ်မှာ ထိခတ်ပွား
 ဟာဒယ ဝတ္ထု ဘာကြောင့်ပေါ်၊ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု နော်
 အာဟာရကို အကြောင်းပြု၊ ရုပ်တွေဖြစ်ပေါ်မှု
 တွင်းရုပ်၊ ပြင်ရုပ် တိုက်လို့ကွယ်၊ စိတ်တွေဖြစ်ကြတယ်။
 ဖတ်နေရင်းကွယ် စိတ်ကိုကြည့်၊ သူရှိနေတာသိ
 ကြည့်ရင်း၊ သိရင်း စိတ်အစဉ်၊ အာရုံပေါ်မှာပင်
 ကြည့်သိနေစဉ်၊ သူသေသွား၊ နောက်စိတ်အသစ်များ
 အသစ်အသစ် စိတ်များဟာ၊ သေဖို့ မွေးရမှာ
 ငါနဲ့ စိတ်မှာ အနှစ်တရား၊ ရှာလို့ မတွေ့ပါလား၊
 ပုဂ္ဂိုလ်ပဲလို့ သိလိုက်ရင်၊ စွပ်စွဲမှုလို့မြင်
 တရားလို ဘယ်မှာလဲ၊ မွေးနေ သေနေဆဲ
 မရှိဘဲနဲ့ အဟုတ်ထင်၊ တို့များရဲ့ ဖြစ်အင်
 အနာဂတ်ကို ရည်မျှော်မှန်း၊ သေဖို့လက်ကို

ကန်း
 ကမ်း

ကံနှင့် ရုပ်နာမ်ပဲ့တင်သံ

(ပညတ်၊ ပရမတ်နှစ်ခုစပ်၊ သဘောသိမှုဖြတ်)

မိမိနှင့်တကွ ဝေနေယျ၊ သုခိတ၊ ဒုက္ခိတ သတ္တဝါတွေအားလုံး၊
 အဝိဇ္ဇာ၊ စေတနာ၊ သင်္ခါရတွေနဲ့ ဘဝသံသရာကို အာရုံခြောက်ပါး
 ကူးပြောင်းပြီး လှည့်နေမိကြတယ်။ နည်းနည်းသိလာရင်၊ နည်းနည်း
 တော်လာလိမ့်မယ်၊ ဒါပေမယ့် များများသိဖို့တော့ ကြိုးစားကြရလိမ့်
 ဦးမယ်။ စေတနာ ကံတရားလေးတွေဟာ စိတ်တွေ၊ ရုပ်တွေချုပ်သွား
 ပေမယ့်၊ အကျိုးပေးဖို့ ဟိတ်အဖြစ် ခန္ဓာငါးပါးကို ကောင်းမွေ၊ ဆိုးမွေ
 ပေးဖို့ စောင့်မျှော်နေကြတယ်။ ဒီစေတနာကံတွေကြောင့် သမုဒယရုပ်၊
 ဒုက္ခရုပ်တွေ တဖွားဖွားနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ အယောင်ဆောင်ပြီး၊ အတွင်း
 က သမုဒယစေတနာတွေရဲ့ လက်ချက်ကြောင့်၊ လောကမှာ လူတွေ၊

တိရိစ္ဆာန်တွေ၊ တရုန်းရုန်း၊ တအုန်းအုန်း၊ ကာမဂုဏ် နောက်ကို၊ အာရုံ ငါးပါးနောက်ကို အပြေးအလွှား၊ အလုအယက် မဟာဧရာမတဏှာ ရေစီးကြောင်းကြီးထဲမှာ မျောပါနေကြတယ်။ နစ်မြုပ်နေကြတယ်။

တစ်ချိန်ချိန် ဘဝတစ်ခုခုက ကိုယ့်မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေကလည်း၊ သေသေချာချာ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရင် ကိုယ့်မစင်ကို လာစားနေတဲ့၊ ခွေးတွေ၊ ဝက်တွေ၊ ဖြစ်နေရင်လည်း၊ ဖြစ်နေတတ် တယ်။ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်လည်း၊ ဒီဘဝမျိုးကို ဘယ်လောက်တောင် အကြိမ်ကြိမ်၊ အဖန်ဖန် ရောက်ခဲ့ကြပြီလည်း။ ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့ ဖွယ်ရာ ဘဝဖြစ်စဉ်ကြီးကို ဆင်ခြင်ပြီး ခန္ဓာဖြစ်ရမယ့် ဘဝတွေကို တုန်လှုပ်လာမိတယ်။ ရန်ကုန်မြို့၊ ပုသိမ်ညွန့် (၆) လမ်းဘက်က၊ ကြက်ဒိုင်ကို ရောက်တော့ နောက်နေ့ကို သတ်ဖြတ်ခံရမယ့်၊ ကြက်သံ၊ ဘဲသံတွေ၊ ပဲ့တင်ညံ့နေတယ်။ အဲဒီကြက်တွေရဲ့မစင်ကို လာစားတဲ့ ပိုးမွှား၊ တိရစ္ဆာန်လေးတွေကိုလည်း တွေ့မြင်ရတယ်။ ဒီနေ့ သို့မဟုတ် မနက်ဖြန် အသတ်ခံရမယ်ဆိုတာ၊ အခု လောလောဆယ် အချုပ်၊ နှောင်ခံထားရတယ်ဆိုတာ မသိခဲ့ကြတဲ့၊ အဝိဇ္ဇာတရားတွေကြောင့်၊ ကြီးနိုင်ငယ်ညှင်း သဘာဝတရားတွေကြောင့် ကြက်မတစ်ကောင်ကို အကြောင်းပြုပြီး ခွပ်နေကြပြန်တယ်။ အဲဒီ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ၊ ဆွေမျိုး တွေ၊ အဲဒီစိတ်တွေနဲ့ သေကြရဦးမယ်။ သူတို့ရဲ့ စေတနာကံတွေဟာ၊ ကြမ်းတမ်းလှတယ်။ အဲဒီကံနဲ့ ရုပ်နာမ်ပဲ့တင်သံတွေ ကြားနေရတော့ သံသရာဆိုတာ၊ အပါယ်သံသရာက ပိုရှည်လျားပါလားလို့၊ နေရပ်အမှန် ဆိုတာ ယုံကြည်သည်ထက်၊ ယုံကြည်လက်ခံ နေမိတယ်။ မိန်းမကြီး တစ်ယောက်က ငါးသေကောင် ဗန်းကြီး ရွက်ပြီး လိုက်ရောင်းဖို့ ရောက် လာတယ်။ ဒေါသဖြစ်ပြီး ခွပ်နေတဲ့ ကြက်တွေသေရင် ငရဲပြည်သွားကြ လိမ့်မယ်။ အဲဒီကြက်တွေ တချို့ကို အစာတွေ အတင်းပဲ အလေးချိန် တိုးအောင် သွတ်သွင်းနေတဲ့ ကြက်ရောင်းသူ ကုလားကြီးလည်း၊ လောဘ စိတ်တွေနဲ့ပဲ၊ သူတို့ သေရင် ပြိတ္တာ မဖြစ်စေချင်ပါဘူး။

သူသတ်ခိုင်းလို့ မိမိရှေ့မှာတင် ကြက်ငါးကောင်ကို လည်ပင်းကို အရှင်လတ်လတ် ဓားနှင့်လှီးပြီး သတ်လိုက်တာ သွေးတွေ ယန်းထွက်လာတယ်။ ကြက်ငါးကောင်လုံး၊ ထွန်ထွန်လူးပြီး၊ ဦးခေါင်းကြီးစိုက်ပြီး၊ ဝေဒနာပြင်းထန်စွာ ခံစားပြီး သေဆုံးသွားကြတယ်။ ခဏလေးပါပဲ။ လည်ပင်းက ထွက်လာတဲ့သွေးတွေ ဘေးကလူတွေတောင် စင်တယ်။ အဲဒီလိုဘဝမျိုးကို ဖြစ်မယ်ဆိုတာ မသိခဲ့တဲ့ အဝိဇ္ဇာဟာ တော်တော် ဆိုးလှတယ်။ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ (၇) လပိုင်း၊ နံနက်ပိုင်းလေးမှာ မြင်တဲ့ မြင်ကွင်းလေးတစ်ခုပေါ့။ ရက်တော့ မမှတ်မိတော့ဘူး။ ငါးသေတွေ ရယ်၊ ကြက်သေတွေရယ်၊ မြစ်ထဲကခွေးသေကောင်ပုပ်ရယ်၊ မိမိလိုက်ပြင်ပေးခဲ့ရတဲ့ လူသေကောင်အလောင်းတွေရယ်၊ သူတို့တွေရဲ့ဘဝ နောက်ဆုံး အချိန်လေးတွေမှာ ဘယ်သူမှ ချမ်းသာမှု မရကြပါဘူး။ ဘယ်သူမှလည်း လွတ်မြောက်ကြဟန် မတူဘူးနော်။ အဲဒီလို ဆင်းရဲခြင်း မျိုးတွေမှ လွတ်မြောက်မှ အမြတ်ထွက်မှာပေါ့။ ဒါကြောင့် လူတိုင်း၊ လူတိုင်း အသိဉာဏ် ရှိတဲ့ဘဝကို ရောက်တုန်းကာလမှာ အဲဒီအသိဉာဏ်လေးရဲ့ အကူအညီနဲ့ ကံနဲ့ ရုပ်နာမ် ပဲ့တင်သံတွေနောက်၊ မျောပါနေကြတဲ့ လူတွေကြားထဲက မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ ပဲ့တင်သံကို သတိထားပြီး၊ အသိတရားနဲ့ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်နိုင်ပါမှ လွတ်မြောက်ကြမှာပါ။ ပဲ့တင်သံဆိုတာဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်နော်၊ မိမိတို့စိတ်စေတနာအလျောက် ကျောက်တောင်ကြီးနားမှာ (ဟေး...)လို့ အော်လိုက်ရင် အော်ချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ အော်နေတဲ့ ရုပ်တွေ ကုန်လို့ ရပ်သွားပေမယ့် ဟိုဘက်ကတစ်ဖက်ပြန်ပြီး ပဲ့တင်သံကြီး မွေးဖွားလာပါတော့တယ်။ မမြင်ရဘူးနော်။

နံရံကို ခဲနဲ့ပေါက်ရင် ကိုယ့်ဆီ ပြန်လာတာ မြင်ရတယ်။ အဲဒီ ပဲ့တင်သံက မမြင်ရဘူး။ ကိုယ်ပစ်လိုက်တဲ့ခဲလုံး ကိုယ့်ဆီ ပြန်လာမှာတော့ ရှောင်ကြတယ်။ မမြင်ရတဲ့ ပဲ့တင်သံ စေတနာ ဘဝဆိုးကြီး ကျတော့ မကြောက်ကြဘူး။ အဲဒီတော့ မရှောင်ဘူးပေါ့။ နေ့စဉ်၊ နေ့

တိုင်း သားရေး၊ သမီးရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ လှူရေး တန်းရေးကအစ သမုဒယနယ်ထဲက မထွက်နိုင်ကြဘူး။ သမုဒယနယ် ထဲက ထွက်နိုင်ပြီဆိုတာတောင် ပညတ်နယ်က မလွတ်မြောက်ပြန်ဘူး။ ဒါကြောင့် စေတနာကံဘဝတွေကို ဉာဏ်မှာပြလာတိုင်း၊ ကိုယ့်ရုပ်ရှင် ကိုယ်ကြည့်သလို ကြည့်ပြီး၊ ကံနဲ့ ရုပ်နာမ်၊ ပဲ့တင်သံတွေကြောင့်၊ ကိုယ်ပေါင်း သင်းဆက်ဆံခဲ့ရတဲ့ ဇနီးမယားတွေ၊ ဘဝမျိုးစုံမှာ အထီး မျိုးစုံနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေကြတယ်။ ချစ်လှပါတယ်ဆိုတဲ့ ပညတ် အသံထွက်လေးကို ယုံမိလို့၊ သမုဒယက ခံစားလာရတဲ့ ဒုက္ခမျိုးစုံဟာ ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့စရာ အင်မတန်ကောင်းတယ်။ မိမိတို့အားလုံး ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ပါ။

ဒီနေ့ (၂၂-၉-၂၀၁၁) နံနက်ပိုင်းထမင်းစားပြီး (၁၂)နာရီ ကျော်ကျော်မှာ စင်္ကြံလျှောက်နေတယ်။ လမ်းကြားလေးထဲမှာ ရံဖန်ရံခါ အစာရေစာ သွားသွားကျွေးတဲ့ ခွေးကြီးကြီးလေး (၈)ကောင်လောက်ဟာ အမဲသားတုံးမိလို့ (၄)ကောင်လောက် သေဆုံးသွားပြီး ဘယ်ခန္ဓာကို ပြောင်းကြဦးမလဲ၊ သုဂတိကိုတော့ လုံးဝ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒါကို တော့ ပြတ်ပြတ်သားသား သိတယ်။ ဒုက္ခတိဘုံ နက်တဲ့နေရာကို သူတို့ ရောက်ကြရှာမှာ၊ မိမိလည်း မကယ်နိုင်ဘူး။ ဒီလောက်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်ရမှာ သဘောပေါက်ကြမှာပါ။ အစာ အဆိပ် သင့်တော့ ခွေးတွေ မချိုမဆန့်၊ ဆန့်ငင် ဆန့်ငင်နဲ့ အတွင်းကလီစာတွေ ပူလောင်ပြီး ခံစားနေကြမှာ မြင်ယောင်နေမိပါတယ်။ အဲဒီလို အရှိ တရားတွေ မမြဲတာ၊ မိမိတို့ သက်တမ်းမှာ များပြားလှပါတယ်။ ဘာ သံဝေဂမှ မရတဲ့သူတွေ သနားဖို့ကောင်းလှပါတယ်။

ကြုံရာဘဝမှာ ကျရာသူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ၊ ပျော်ပါး ပြီး၊ ဘဝနိဂ္ဂဏ္ဌိတွေနဲ့ အဖန်ဖန် သေနေကြတယ်။ အဲဒီစိတ် စေတနာ လေးတွေက လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်တွေအဖြစ်နဲ့ ဒုက္ခခန္ဓာဆီကို

အဖန်ဖန်ရအောင်၊ အဖန်ဖန်ရောက်အောင်၊ ပို့ဆောင်ပေးနေတာပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်နေတဲ့လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ကြွက်၊ ဝက်၊ နွား ဆိုတာတွေက ဝင်ကစွပ် ခန္ဓာအိမ်တွေနဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ခရီးသွား နေကြတာပါ။ အခု မိမိတို့လည်း ပျော်နေကြပြန်ပြီလားဟင်? ဒီအခွံကနေ ဘယ်အခွံကို ပြောင်းကြရဦးမှာလဲ? အခွံမာလား၊ အခွံအပျော့လား? မိမိ ဓမ္မာရုံလေးရှေ့မှာ၊ မွေးထားတဲ့၊ ကျွေးထားတဲ့ နီမဆိုတဲ့ ခွေးလေး တစ်ကောင်ရှိတယ်။ သူတို့ရာသီ သဘာဝအတိုင်း နှစ်သက်သူရော၊ မနှစ်သက်သူရော၊ ကြီးနိုင်ငယ်ညှင်း ဘဝနဲ့ နီမသန္ဓေသား ရလာတယ်။ (၂၁)ရက်နေ့က လမစေ့ဘဲ ခွေးလေးမွေးတော့၊ အသေလေး မွေးတယ်။ မအေလည်း ခံစားရ၊ မွေးတဲ့ခွေးလေးလည်း ဆင်းရဲလွန်းလို့ သေရှာရောပေါ့၊ အဲဒီခွေးလေးဟာ လူ့ဘဝ အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်ဖူးမှာပါ။ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်လည်း ပဋိသန္ဓေနေရတဲ့ ဒုက္ခ၊ မွေးရတဲ့ ဒုက္ခ၊ ဟော အခု သေရတဲ့ ဒုက္ခ၊ အမျိုးမျိုး နာရတဲ့ ဒုက္ခတွေနဲ့ မလွဲမသွေ ကြုံဆုံကြမယ်လေ။

ဒါကြောင့် မိမိစေတနာ ပဲ့တင်သံကြောင့် ရလာတဲ့ ဒီခန္ဓာကြီးကို ဘယ်လို အဆုံးသတ်ဖို့ စိတ်ကူးထားကြသလဲ? အဆုံးသတ်နည်းက (၄) မျိုးတောင်ရှိတယ်။ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တာ၊ ဓမ္မာတဲ့၊ သေသေချာချာ၊ ယုံယုံကြည်ကြည် လေးလေးစားစား၊ ဒီတရားတွေ ပေါ်မှာ လေ့လာယုံကြည် ကျင့်သုံးသင့်ကြတယ်။ မိမိသုသာန်မှာ နေခဲ့ရစဉ် တုန်းက ခွေးအတွေ့ဟပ်လို့ အလောင်းတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါ၊ မိမိမြင်ရတဲ့ ညဘက် ခွေးအတွေ့ စားထားတဲ့ လူလိုပညတ်သမုတ်ထားတဲ့ ရုပ်အလောင်းကြီးဟာ လောက်ကောင်တွေ တဖွားဖွားနဲ့ ပိုင်းဝန်း စားသောက်နေတဲ့ ပိုးလောက်တိုင်းပြည်ကြီး ဖြစ်နေတာကို အဲဒီတုန်းက ရွံရှာ ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာအဖြစ် ခဏခဏ မြင်တွေ့နေရတယ်။ ဒီတရားတွေ ရေးပြနေလို့ မိမိကို အထင်မကြီးကြပါနဲ့နော်၊ ၁၉၇၀ ခုနှစ် ကျော်ကျော်က လူနဲ့ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်လောကမှာ အနိမ့်ကျဆုံးဆိုတဲ့ ဘဝနဲ့ သုသာန်မှာနေရင်း အားထုတ်ခဲ့ရတာပါ။

ဒီအတွေ့အကြုံ မြင်ကွင်း အားလုံးဟာ မိမိ၏ ဆရာသမားတွေ ပါပဲ။ ဆရာကောင်း သမားကောင်း တွေသာမတွေ့ခဲ့ရင်ရူးတဲ့သူ ဖြစ်ရင်ဖြစ်၊ မဖြစ်ရင် မူးတဲ့သူဖြစ်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ဘိုးတော်လှိုင်း ကို ရောက်သွားမှာပါ။ အခုတော့ တောင်ပုလု ဆရာတော်ဘုရားကြီးလို၊ ကိုးမိုင်ပင်မဗုဒ္ဓဝါဒီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးလို ဆရာသမားကောင်းတွေရဲ့ အဆုံးအမကောင်းတွေကို ကျင့်သုံးခဲ့ရလို့ အသိလေးတွေ အကြိမ်ကြိမ် ပြောင်းခဲ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သံသရာ အမိအဖ အားလုံးကို ရလာတဲ့ ဘဝအပေါ်မှာ ဘဝနိဂ္ဂဏ္ဌိ (နိကန္တိ)ဖြစ်ပြီး၊ ပျော်စရာလို့ နည်းနည်း လေးမှ မထင်လိုက်ကြပါနဲ့။ တစ်ကွက်ကလေး၊ တစ်ချက်ကလေးမှ မရှိပါဘူး။ အပူပေါ်သကာ ပစ်ထားတာမို့၊ အယူမတော်ရင် တဏှာ ဖြစ်သွားမှာ စိုးလှပါတယ်။ စာအုပ် တစ်အုပ်လုံးကို တစ်ပိုဒ်ချင်း၊ တစ်လုံးချင်း၊ အနှစ်ရှာပြီး အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်စေချင်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း လူအား၊ ငွေအား၊ အချိန်များ ဝိုင်းဝန်း ပေးဆပ်လှူဒါန်းကြတဲ့ နှလုံးသား မေတ္တာယောဂီများလည်း အပင်ပန်း ခံရကျိုးနပ်မှာပါ။

မိမိတော့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သက်ရှိသက်မဲ့ မြင်တိုင်းစိတ်၏ တုံ့ပြန်မှုကို တစ်ရာမှာ ခြောက်ဆယ် ရာခိုင်နှုန်း၊ ခုနှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်း လောက်တော့ အမြဲတမ်း၊ သတိရှိနေတယ်။ သတိလွတ်တာနဲ့ စိတ်၏ အတွင်းသားထဲထိ ကိလေသာတွေက ထိုးဖောက်ဝင်ကြဖို့ ကြိုးစားတော့ တာပဲ။ အဓိကအားဖြင့် လူတိုင်းလူတိုင်း စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေးရယ်၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ အချစ်ရေးရယ်၊ အဲဒီ အရေးတွေမှာ သီလဆိုတဲ့ကံတွေ ကျိုးပေါက်တတ်ကြတယ်။ အဲဒီကစပြီး သတိထားရမှာပါ။ ဝိပဿနာ စတင်အားထုတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီသီလကံတွေက စပြီး လုံအောင်၊ မကျိုး ပေါက်အောင် ငါးပါးသီလ လောက်ကိုတော့ ဂရုဓမ္မပြုသင့်ကြတယ်။ ဒါဆိုရင် ငါးပါးသီလကံ မကျိုးပေါက်တော့ ကံနဲ့ရုပ်နာမ် အကြောင်းမှန် ပြီး၊ အကျိုးတရားကောင်းတွေ ရရှိနိုင်ကြမှာပါ။ ဒါကြောင့် ဘဝဆိုတာ

ရေပွက်ကလေးမို့လို့ မိမိတို့ အသေတွက်ကလေးလည်း တွက်ချက် စဉ်းစားပေးတော်မူနိုင်ကြပါရန် လေးစားစွာ ရေးသားပူဇော်လိုက်ပါတယ်။ စေတနာ အမှားများပါခဲ့ရင် စာဖတ်သူ မိဘ၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမများ သည်းခံနားလည် ခွင့်လွှတ်ပေးတော်မူကြပါ။

ရေးဖွဲ့ ပြီးချိန် - ၂၂-၉-၂၀၁၁ (ကြာသပတေးနေ့)မွန်းလွဲ (၂:၅၀)နာရီ

နှလုံးသား၊မေတ္တာ၊စေတနာ

မိမိနှလုံးသားထဲမှ အဆီညှစ်၍ ဂမ္ဘီရ၊ သံဝေဂ၊ ဝိပဿနာ စာသားလေးများကို ဖတ်ရှုမိသူတို့၏ အသိဉာဏ်တရားတို့ ခိုင်မြဲစွာ ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်သော ခန္ဓာငါးပါး သဘောတရားတို့အပေါ် ၌ ကိလေသာပြုမိတိုင်း ကံဖြင့် ဝဋ်ခံဘဝမှ အမုန်းဉာဏ်ဝင်၍ ခန္ဓာ ၏ အဆုံးဉာဏ် ထင်မြင်နိုင်ကြပါစေ။

ပညတ် - သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး
ပရမတ် - သာသနာပြုသွားသည့်အနတ္တစိတ်သင်္ခါရများ
ရေးဖွဲ့ချိန်-၃၁-၈-၂၀၁၁(ဗုဒ္ဓဟူးနေ့) နံနက်(၁:၃၀)နာရီ

ပညတ်

မိမိတို့ ရောက်ရှိလာတဲ့ ယခုဘဝမှာ ကိလေသာနှင့်တကွ ကံအကြောင်းတရားပြုလို့ ရရှိပြီးတော့ ပိုင်တယ်လို့ ထင်ထားတဲ့ တိုက် တာ၊ အိုးအိမ်၊ ချမ်းသာ၊ ပစ္စည်းတွေ...

မိမိနှင့်ဆိုင်တယ်လို့ထင်တဲ့ အချစ်ရဆုံး၊ အမုန်းရဆုံး မိသားစုတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ၊ အဲဒီ ပညတ်တရားအားလုံးကို ပိုင်တယ်၊ ဆိုင်တယ်၊ ခိုင်တယ်၊ နိုင်တယ်လို့သိနေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် စိတ်က လေးတစ်လုံးဟာ မိမိတို့ တကယ်ပိုင်တဲ့ စိတ်ကလေး တစ်လုံးပါပဲ။

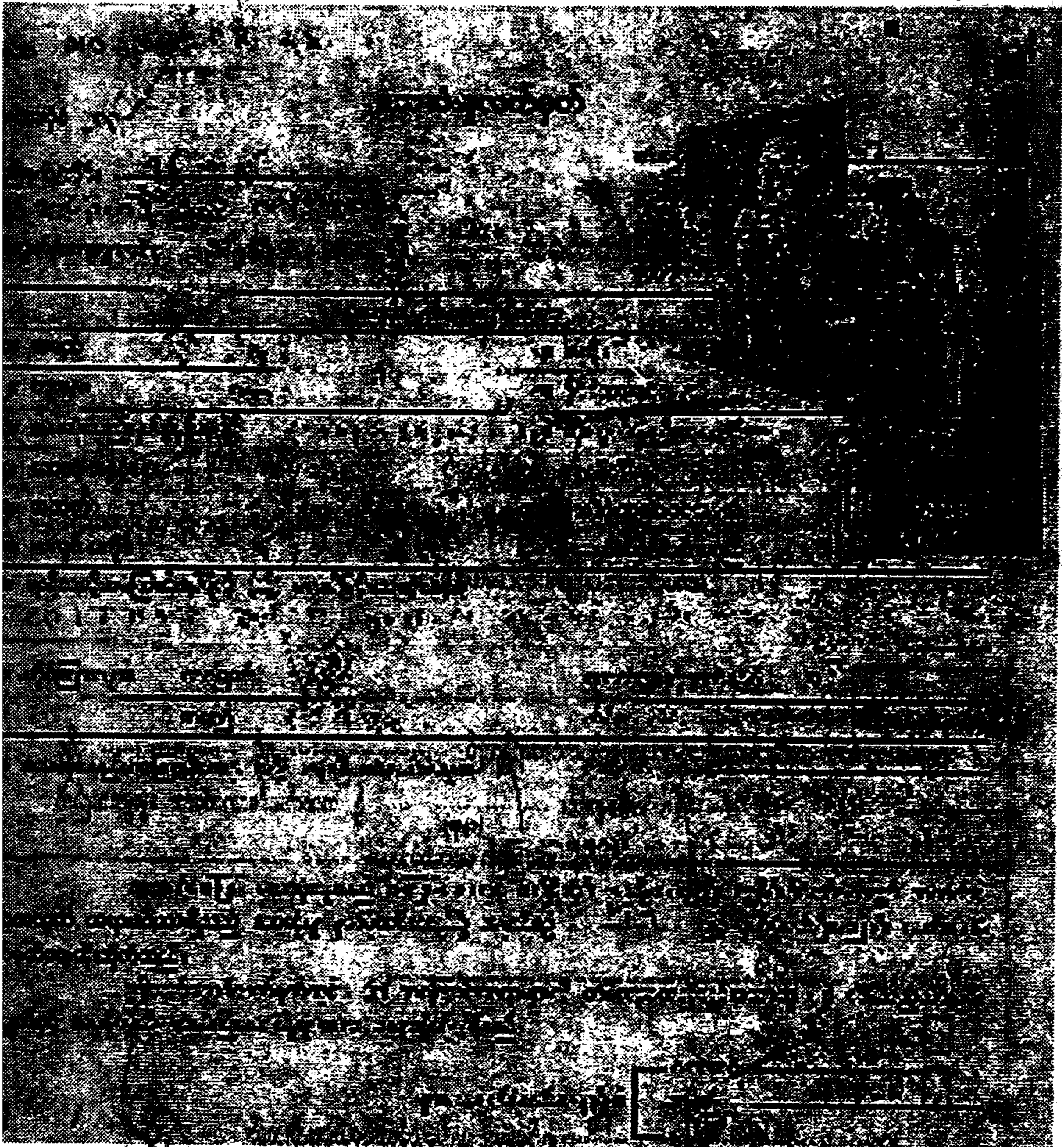
ပရမတ်

အဲဒီ ပစ္စုပ္ပန် စိတ်ကလေးက သူ့ရှေ့ရောက်လာတဲ့ ရုပ်တရားတွေကို “ဧတံမမ၊ ငါ၊ ဥစ္စာ၊ ငါ ပိုင်တယ်၊ ငါ မြင်တယ်”လို့ အာရုံက လိမ်လိုက်တယ်။ အဲဒီ အသိကလေးကို သိပြီး မကြာခင် မျက်တောင်တစ်ခတ်အတွင်းမှာ မိမိတို့ ပိုင်တဲ့ စိတ်ကလေး သေဆုံးသွားပါတော့တယ်။ မိမိတို့ အထင်မှားနေတဲ့ မိသားစု ဆွေမျိုးတွေ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေ အားလုံးဟာ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ကိုယ့်ကို အရင်စွန့်ခွာသွားမှာလား? ကိုယ်က အရင်စွန့်ခွာရမှာလားဆိုတာ စဉ်းစားပေါ့။ အဲဒီ မျက်တောင်တစ်ခတ်အတွင်းမှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ မိမိပိုင်တဲ့ စိတ်ကလေးတောင် သေဆုံးသွားရရင် စွဲလမ်းမှုတွေအပေါ် သမုဒယဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးတစ်လုံးရဲ့ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးဆက်တွေကို ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာပြီး သစ္စာသိနိုင်ကြပါစေ။ ။

ဘဝထဲမှာ အနှစ်ရှာ သစ္စာ သိခြင်းပဲ။။

ဖတ်ရှုသူအားလုံး-

အရေးအကြီးဆုံး သတိပေးစကားလေး ပြောချင်တယ်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်အားထုတ်ခဲ့တဲ့အချိန် သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ဥပမာ- တစ်နာရီအတွင်းဆိုရင်၊ ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာ၊ ပရမတ်သဘောတရားတွေကို ရာခိုင်နှုန်း(၁၀၀%) အတွင်းက ရာခိုင်နှုန်း ဘယ်လောက် ဖြစ်ပျက်မြင်သလဲဆိုတာ မိမိအားထုတ်တဲ့ဉာဏ် တိုးတက်မှု ရှိ၊ မရှိ၊ အမြဲတမ်း စစ်ဆေးပေးကြဖို့၊ အထူးပဲ တိုက်တွန်း၊ သတိပေးအပ်ပါတယ်။



သဒ္ဓိုင်းလက်မှတ် အသေမြတ်ဖို့

သေဆုံးသည့်ခါ၊ ငယ်သံပါအောင်
 ကယ်ပါ ယူပါ၊ တစာစာကို
 လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း၊ နည်းလမ်းကောင်းဖြင့်
 ရရှိရပ်ကြီး၊ မပျက်စီးမီ
 သဒ္ဓိုင်းလက်မှတ်၊ အသေမြတ်ဖို့
 ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ကျင့်စေချင်သည်။

ရေးဖွဲ့ချိန်-(၂၇-၈-၂၀၀၈) (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့) ည(၉:၃၀)နာရီ



နှလုံးသားဓမ္မတ္တာဝိပဿနာ
အခမဲ့ အလှူများနှင့်ဘာသာရေးစာကြည့်တိုက်
(နိဗ္ဗာန်ရည်မျှော် အလှူတော်)



- ✿ တရားအားထုတ်လိုသူများ အတူတကွ တရားဝင်ရောက် အားထုတ်နိုင်ခြင်း။
- ✿ အရေးပေါ် ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသနေရသော ဝေဒနာရှင်များအတွက် သွေးလိုအပ်လျှင် လိုက်လံဖောက်ထုတ် လှူဒါန်း ပေးကမ်းခြင်း။
- ✿ အရေးပေါ် အသက်ကယ်ဆေး လိုအပ်သူများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်၏ စာဖြင့် လာရောက်ပါက အသက်ကယ်ဆေးများ လှူဒါန်းပေးခြင်း
- ✿ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးရုံမှ ထုတ်လုပ်သော တိုင်းရင်းဆေးများကို နှလုံး၊ အဆုတ်၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုစသည့် မှတ်ပုံတင်ပြီးဆေးများကို အခမဲ့ လှူဒါန်းပေးခြင်း။
- ✿ မျက်စိဝေဒနာရှင်များအတွက် အခမဲ့ မျက်စိခွဲစိတ်မှုများ ပြုလုပ်ပေးခြင်း။ (ခေတ္တနား)
- ✿ နာရေးကိစ္စများဖြစ်ပေါ်ပါက အကြောင်းကြားလျှင် ကူညီပေးခြင်း၊ နေချင်း မီးသပြိုင်လျှင် ညနေ(၄:၃၀) နာရီအထိ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပြီး၊ အအေးခန်းထားပါက အချိန်ပြည့် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။
- ✿ တရားစခန်းဝင်ရောက်လာသူများ မိုးကုတ်၊ သဲအင်း၊ မဟာစည်၊ ရွှေမင်းဝံတရားစခန်းများသို့ ဝင်ရောက်လိုလျှင် ဆွမ်းစရိတ် အခမဲ့ လှူဒါန်းပေးပြီး၊ မော်တော်ယာဉ်ဖြင့် ပို့ဆောင်ပေးခြင်း။ (ခေတ္တနား)
- ✿ တရားတိတ်ခွေ၊ VCD/MP3/DVD များကို သံဃာတော်၊ သီလရှင်၊ သူတော်စင်တရားလေ့လာလိုသူများအတွက် သုတ္တန်၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာတရားစာအုပ်များကို အခကြေးငွေ၊ စပေါ်ငွေပေးရန် မလိုဘဲ ငှားရမ်းပေးခြင်း။
- ✿ အငယ်တန်း၊ အလတ်တန်း၊ အကြီးတန်း ဓမ္မာစရိယ သံဃာတော်များအတွက် ကျမ်းစာအုပ်များကို အခကြေးငွေ စပေါ်ငွေ ပေးရန်မလိုဘဲ ‘အခမဲ့’ ငှားရမ်းပေးခြင်း။
- ✿ လူငယ်များအတွက် ပညာဒါန အခမဲ့ ဆင့်ပွားအလှူအဖြစ် မနောမရ ကျောင်းဆရာတော်နှင့် ဆက်သွယ်၍ အင်္ဂလိပ်၊ ပြင်သစ်၊ ဂျပန်၊ တရုတ်၊ ကိုးရီးယား၊ စပိန်၊ ဂျာမန် စသော နိုင်ငံခြားဘာသာသင်တန်းများ၊ စာရင်းကိုင်၊ အီလက်ထရောနစ်၊ ကွန်ပျူတာသင်တန်းများကို အခမဲ့ သင်ယူနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။
- ✿ ဆေးကျောင်းသားများအတွက် (OXFORD CONCISED ICTIONARY) များနှင့် အင်္ဂလိပ်စာလေ့လာလိုသူ သံဃာတော်များ၊ သီလရှင်များ၊ လူကြီး၊ လူလတ်၊ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများအတွက် အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ အဘိဓာန် (DICTIONARY) (ENGLISH GRAMMAR) စာအုပ်များ လေ့လာလိုပါက ဝင်ရောက်လေ့လာ ကြည့်ရှုနိုင်ခြင်း။
- ✿ အယုတ်၊ အလတ်၊ အမြတ်မရွေး(၇)ရက်သားသမီးများအတွက် သီလဝ၊ မြတ်မင်္ဂလာ၊ နက္ခတ်တရောင်ခြည် အစရှိသော ဘာသာရေး စာစောင်များကို အခကြေးငွေ၊ စပေါ်ငွေ ပေးရန်မလိုဘဲ၊ ဘာသာရေး စာကြည့်တိုက်ငယ်ကို ည (၉)နာရီအထိ ဖွင့်လှစ် ပေးထားပါသည်။

မသေဆေး

ဘယ်သောခါမှ၊ ပြန်မရသည့်
 ကုန်ဆုံးချိန်ခါ၊ ကျိုးမပါဘဲ
 လောကီ၊ လောကုတ်
 အကျိုးယုတ်၍
 သက်တောင့်သက်သာ၊ နေခဲ့ပါက
 ကုန်ဆုံးနေရက်၊ ပြန်ချင့်တွက်သော်
 သူသူငါငါ၊ အားကိုးရာဟု
 သညာလိမ်ထား၊ အသိမှားတို့
 အားကိုးသူများ၊ ပျောက်ကွယ်သွားမှ
 မျက်ရည်စက်လက်၊ အားကိုးပျက်၍
 လောကအလယ်၊ ယောင်လည်လည်ဖြင့်
 အားကိုးအားထား၊ မတွေ့ငြားမူ
 မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ ကျင့်တရားသည်
 ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ၊ ကိုးကွယ်ရာမို့
 ကျင့်သုံးဆန်းစစ်၊ ချမ်းသာစစ်ကို
 ကိုယ်တိုင်ကျင့်က၊ ငြင်းမရအောင်
 ငြိမ်းမှုဆောင်၍
 ကျင့်သုံးစေချင်
 သောကရှင်တို့။

လင်္ကာရေးသွင်းချိန် - ၂၉-၉-၂၀၁၁(ကြာသပတေးနေ့)

ည(၁၂:၀၅)နာရီ



နှလုံးသားမေတ္တာဝိပဿနာ

အခမဲ့ အလှူများနှင့်ဘာသာရေးစာကြည့်တိုက်

(နိဗ္ဗာန်ရည်မျှော် အလှူတော်)



မိမိ၏ သံဝေဂနှင့် ဝိပဿနာ ပွားများကြကုန်သော ဓမ္မမိတ်ဆွေ သီတင်းကျွတ်လပြည်နေ့တွင် လာရောက် ဝတ္ထုငွေတို့ဖြင့် သံသရာအစ အမိ၊ အဖ၊ ဆပ်လိုပါသဖြင့် ဤအလုံးစုံကုန်သော သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာသုံးရပ် အကျင့် နှလုံးသား မေတ္တာစေတနာဖြင့် စွန့်လွှတ် မှု ပြုသမျှကုသိုလ်တို့အား ခင်ပွန်းကြီး အပေါင်းတို့အား ထပ်တူထပ်မျှ အမျှရ၍ ကြပါစေကုန်သတည်း။ သူတော်ကောင်း သူမြတ်လောင်းကို ပို့သသောမေတ္တာ ပေးဝေသောကုသိုလ် ကောင်းမှုအလုံးစုံတို့ကိုလည်း ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် အမျှခံယူပါကုန်၏။



တရား ပြဇွေများကို ကြည့်၍၊ နာကြား၊ တပည့်အပေါင်းတို့က ၁၃၆၈ ခုနှစ်၊ ၍ နဝကမ္မ ပူဇော်ကန်တော့ကြသော ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမများအား ကျေးဇူး 'အခမဲ့' အလှူပေးဌာနကို သိလ၊ မြတ်တို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မျှော်ပြီး လှူဒါန်းအပ်ပါကုန်၏။ ထိုထိုကောင်း ဆယ်ပါး အမှူးထား၍ ဝေနေယျ ဝမ်းမြောက်နမော် သာဓုခေါ်ဆိုနိုင်



သာဓု-သာဓု-သာဓု

နှလုံးသားမေတ္တာဝိပဿနာ လှူဒါန်းမှုအစုစု



- ၁။ တရားအလှူတော်
- ၂။ သွေးအလှူတော်
- ၃။ ပညာဒါနဆင့်ပွားအလှူတော်
- ၄။ ရေ အလှူတော်
- ၅။ အောင်ပွင့်ပန်း အလှူတော်
- ၁၁။ သာသနာရေး၊ နာရေး ကူညီစောင့်ရှောက်မှု နိဗ္ဗာန်ရည်မျှော်အလှူတော်
- ၆။ ဆေး အလှူတော်
- ၇။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း အလှူတော်
- ၈။ ယာဉ် အလှူတော်
- ၉။ ဆွမ်း အလှူတော်
- ၁၀။ အဝတ်အထည် အလှူတော်

နှလုံးသားမေတ္တာဝိပဿနာ ဧနနည်းသင်တန်း ကမ္မဋ္ဌာန်း

နှလုံးသားမေတ္တာဝိပဿနာ သေနည်းသင်တန်း ကမ္မဋ္ဌာန်း

နေ့စဉ် - နေ့လည် (၁) နာရီမှ ညနေ (၄:၃၀) အထိ

နေရာ- အမှတ် (၁၄)၊ မေတ္တာကလမ်း၊ မလွကုန်းဌေးကြွယ် - က ရပ်ကွက်၊ တာမွေမြို့နယ် ၁၃၇၂-ခု ဝါဆိုလပြည့်မှစတင်၍ ဝါတွင်း၊ ဝါပ (၂၃၀) နေ့တိုင်း၊ နံနက် (၉:၀၀)နာရီမှ ညနေ (၄:၀၀) နာရီအထိ၊ မနီးရိမ်ကျောင်းတိုက်။

နေရာ- မနီးရိမ်ကျောင်းလမ်း၊ မေတ္တာညွန့်ရပ်ကွက်၊ တာမွေမြို့နယ်တွင် သီလခံယူဆောက်တည်၍ တရားအားထုတ်နိုင်ကြပါသည်။

ပိဋကတ် (၃) ပုံ ဖြန့်ဖြန့်များကိုလည်း အမှတ်- (၁၄)၊ မေတ္တာလမ်း၊

ဘာသာရေးစာကြည့်တိုက်၌ (အခမဲ့) ကြည့်ရှုလေ့လာ မှတ်သားနိုင်ကြပါသည်။

(ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေ)

သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး



ဖတ်ခွင့်ရခိုက် အမျိုးတော်လို့က်ခို

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမဖြစ်သော တရားဓမ္မဒေသနာတို့ကို ယုံယုံကြည်ကြည် ရိုရိုသေသေ၊ လေးလေးစားစား၊ ပွားများအားထုတ် လိုသူများအတွက် ဘုရားရှင်တို့နှင့် သင်ဆရာ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ၊ အားလုံး၏ ကျေးဇူးတရားကို အာရုံပြု၍ နိုင်စွမ်းသမျှ မိမိဉာဏ်လေးဖြင့် ရေးဖွဲ့ ပူဇော်ထားသော ဤခုနှစ်အုပ်မြောက် (လောကုတ္တရာ မသေ ဆေး) ဓမ္မစာစုများသည် လူတိုင်းနားလည်အားထုတ်နိုင် စေရန်အတွက်၊ ခန္ဓာနှင့် စာကို ဉာဏ်နှင့် ညှိနှိုင်း ကြည့်နိုင်ကြစေရန် ရည်မှန်း၍ ရေးဖွဲ့ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပညတ်၊ ပရမတ်မေးခွန်းများနှင့် ကိုးကွယ် မှု ဆိုင်ရာမေးခွန်းများကို ရှုထောင့်မျိုးစုံမှ အကျယ်ချဲ့၍ မတင်ပြခြင်းမှာ စာဘက်အစွန်း၊ ခန္ဓာဘက်အစွန်း မျှတမှုရှိစေရန်အတွက် ရည်မှန်း ပါသည်။ မိမိ အဖြေများသည် စာရှုသူ ပညာရှင်များအတွက် မပြည့် စုံမှု ရှိနိုင်ပါသည်။ ငါးရာနီးပါးရှိနေသော စာမျက်နှာကို ထောက် ထား၍ လိုရင်းတိုရှင်း ထိမိရန် ကြိုးစားထားခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဖတ်ရှုခွင့်ရသူ အမိ၊ အဖအားလုံးလိုအပ်သည်များကို ဖြည့်စွက်၍ သာသနာပြုပေးကြရန် လေးမြတ်စွာ ဤနိဂုံးစာလေးဖြင့် နှုတ်ဆက် အပ်ပါသည်။

အသက်ကို တစ်ရက်စီထုတ်သုံးနေရတဲ့ဘဝ
သုံးတော့သုံး၊ မဖြုန်းမိကြပါစေနဲ့။

သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

ဤလင်္ကာစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်

ဒေသနာနှင့်အညီ မိမိဉာဏ်မှ ထွက်ပေါ်လာသော တရား
အဆီ အနှစ်များအား လိုက်လံ၍ ပုံဖော်ရေးသားပေးကြသူများ ကွန်ပျူ
တာ စာစီစာရိုက်ပေးသူများ၊ စာလုံးပေါင်းသတ်ပုံ စစ်ဆေး ပေးကြ
သူများ၊ မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပန်းချီများအား ပုံဖော်ဖန်တီး ပေးကြ
သူများ၊ လင်္ကာခေါင်းစဉ်များ ရွေးချယ်ရာတွင် ဝိုင်းဝန်း အကြံဉာဏ်
ပေးကြသူများ၊ လင်္ကာစာအုပ် ထွက်ပေါ်လာရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်း
လှူဒါန်းကြသော အလှူရှင်များ၊ ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူ အားလုံးတို့
နှင့် အမည်နာမ မဖော်ပြနိုင်သော်လည်း တစ်ဦးတစ်ယောက် တစ်ပါး
တစ်ပုဂ္ဂိုလ်မကျန် သာသနာတော်အတွက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာဖြင့်
ကျေးဇူးဥပကာရ အထူးပင်တင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါ
သည်။

သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး

နှင့်

နှလုံးသား၊မေတ္တာဝိပဿနာယောဂီများ

ဆုတောင်း

ဤသို့ယခု၊ ကျွန်ုပ်ပြုငြား
 ကုသိုလ်အားကြောင့်၊ အမျိုးကောင်းသား
 ဖြစ်ရငြားပြီး၊ လေးချက်ပဋိသမ္ဘိဒါ
 ရှစ်ခွင်သမာပတ်၊ ပြည့်စုံလတ်၍
 ပိဋကတ်သုံးပုံ၊ ကျမ်းလုံးစုံကို
 အဂ္ဂုဆောင်ကာ၊ ခိပ္ပာဘိည
 ပကတိသာဝက၊ အဖြစ်မျှကို
 မုချဇကန်၊ ရစေရန်ဟု
 ထိုထိုကောင်းမှု၊ အကြောင်းပြုသည်
 နတ်လူသာဓု၊ ခေါ်ဆိုပြု၍
 အကျိုးနိဗ္ဗာန်၊ ရစေသော်။

ရေးဖွဲ့ချိန်-(၂၄-၁၀-၂၀၀၉)
 (စနေနေ့)ည(၁၁:၅၅)နာရီ

ကျမ်းကိုး



ဤလောကုတ္တရာ မသေဆေး ဓမ္မစာစုသစ္စာလေးပါး ဆေးနည်းများ တရားတော်စာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုရာတွင် မှီငြမ်းခဲ့ရသော ကျမ်းကိုးများနှင့် အဆုံးအမ ပေးတော်မူသော ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီးများနှင့် ဆရာသမားများ-ကျမ်းစာများ။



ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင် ပိဋကတ်တော်များ။

(သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာအေးပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၀၉)



အုဂ်ဖိုရ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရေးသားပြုစုသောဝိပဿနာဉာဏတန္တိ ပါဠိတော်နှင့် ပန်းတောင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးပြန်ဆိုရေးသားသော ဝိပဿနာ ဉာဏတန္တိ ဋီကာ။



မိမိ နာကြားခံယူကျင့်သုံးခဲ့ရသော တောင်ပုလုဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆုံးအမများ။



ကိုးမိုင်ပင်မဗုဒ္ဓဝါဒီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆုံးအမများ။



ပခုက္ကူ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆုံးအမများ။



မယ်ရကုန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆုံးအမများ။



ရေလယ်ကျောင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆုံးအမများ။



ဝဲပျံကျောင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆုံးအမများ။



ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားပြုစုတော်မူသော လယ်တီဒီပနီပေါင်းချုပ် (အတွဲ ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄) (ရတနာမိုးပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၁၊ ဧပြီလ)



ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး (ဟံသာဝတီပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၅၅)



ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူအပ်သော ဝိပဿနာရှုနည်းတရားတော်များ၊ စာအုပ်များ။



အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသား
စီရင်အပ်သော ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန် (ပ၊ဒု၊ တ၊စ) အတွဲများ။



စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိ။



သဲအင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော တရား
များ။



ကြောင်ပန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆုံးအမများ။



ကသစ်ဝိုင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆုံးအမများ။



ဖားအောက်တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားစီရင်အပ်
သော နိဗ္ဗာနဂါမိနိပဋိပဒါ ပထမတွဲ တရားတော် (ခင်ချိုသိန်း
ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၀၄၊ အောက်တိုဘာ)



မေတ္တာရှင် (ရွှေပြည်သာ) ဦးဇေန ရေးသားတော်မူသော သုဒ္ဓ
ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်(ဦးဇော်ဝင်းမြင့်၊ ကာလာစုံ အောင်ဆက်၊
၂၀၀၈၊ ဧပြီ)



ချမ်းမြေ့ ဆရာတော် ဘုရားကြီး ရေးသားတော်မူသော ဆင်းရဲ
ငြိမ်းအေးချမ်းသာရေး(မေတ္တာမိုးပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၉၉၉၊ စက်တင်
ဘာ)



ဓမ္မာစရိယ ဦးဌေးလှိုင် ရေးသားသော အနာဂါမ် ဆရာသက်
ကြီး သူ့ဘဝ၊ သူ့တရားနှင့် သူ့ကျေးဇူး (အမြူတေအောင်
ဆက်၊ ၁၉၉၈၊ ဧပြီ)



ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာရေးသားသော ဆယ်ရက်တရားပတ်
ဓမ္မ ဒေသနာ (ပွင့်သစ်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၀၉၊ ဩဂုတ်လ)



ဝိပဿနာနည်းပြ ပခုက္ကူ ဆရာကြီး ဦးကြင်ရွှေ ရေးသား
ပြုစုတော်မူသော ဝိပဿနာ သင်တန်းဟောစဉ်များ (W!zard
ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်)



နှလုံးသားမေတ္တာ စာကြည့်တိုက်မှ ဓမ္မစာပေများနှင့် သင်
ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများ၏ ဆိုဆုံးမမှုဖြင့် ရေးဖွဲ့
ပူဇော်အပ်ပါသည်။

သာသနာပြုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်

ကလောင်အမည်ဖြင့်ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

- ၁။ မိမိအားကိုးရာအမှန်တရားတော်၊ မေတ္တာမှသည် သစ္စာဆီသို့၊
လက်တွေ့ကျကျ သံဝေဂ။
- ၂။ ခန္ဓာမှသည် လင်္ကာဆီသို့။
- ၃။ ရုပ်နာမ်ကွဲမှ သုသာန်လွဲမည်။
- ၄။ ဘုရားရှိခိုး နှင့် တရားတောင်း ပရိကံ။
- ၅။ ခန္ဓာ၏ သဘာဝ (လက္ခဏာ) ဓမ္မလင်္ကာများ(၁)။
- ၆။ ခန္ဓာ၏ သဘာဝလက္ခဏာ(၂)။

ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံတိဋ္ဌတု

သီလ - အာရုံထိန်းသိမ်းမှု

သမာဓိ - အာရုံတည်ကြည်မှု

ပညာ - အာရုံငြိမ်းချမ်းမှု

မသေဆေး

သစ္စာလေးပါး ဆေးနည်းများကို
သဘာဝဓမ္မ နည်းလမ်းတကျဖြင့်
အမွေပေးသွား ဖြတ်ဘုရားအား
ဦးနှိမ်ခါခါ ကန်တော့ပါ၏။ ။

ရောဂါ နဲ့ ဆေး

နေရတဲ့ ခဏကြောင့်

သေရမယ့် ဘဝကို

မေ့မနေကြပါနဲ့

ဘဝတဏှာ ကိလေသာတို့

ရောဂါပျောက်ရေး

ဆေးနည်းပေး၏။ ။

နှလုံးသား မေတ္တာ ဝိပဿနာ

အမှတ်(၁၄)၊ မေဏကလမ်း၊ မလ္လကုန်းဌေးကြွယ်က ရပ်ကွက်၊ တာမွေမြို့နယ်။
09 493 11247 - E-mail: hnalonntharmyittarr@gmail.com

