

၅၅၂  
၃၁၂၃

ကသာခရိုင် - ထီးချိုင့်မြို့

မြသိန်းတန် တောင်ပေါ်ကျောင်း

ကမ္ဘာ့နာစရိယ ဆရာတော်အသျှင်မေဃာဗိယုထေရ်

ဟောပြောပြသစီရင်ရေးသားသော

ဝိပဿနာ အဇ္ဈတ္တ အမြန်ရှုနည်း

ကိုယ်တွေ့ ဥာဏ်တွေ့

# မဂ် ယာ ဥုံ ပျံ ကျမ်း

ဝသီဘော်လောလာ၍ အဓိဋ္ဌာန်တက်ပုံနှင့်တကွ

သောတာပန်စစ်တမ်း - ဖလသမာပတ်စစ်တမ်းနှင့်

ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေသော

ဓာတ်ပုံအမျိုးမျိုး ပါရှိပါသည်။

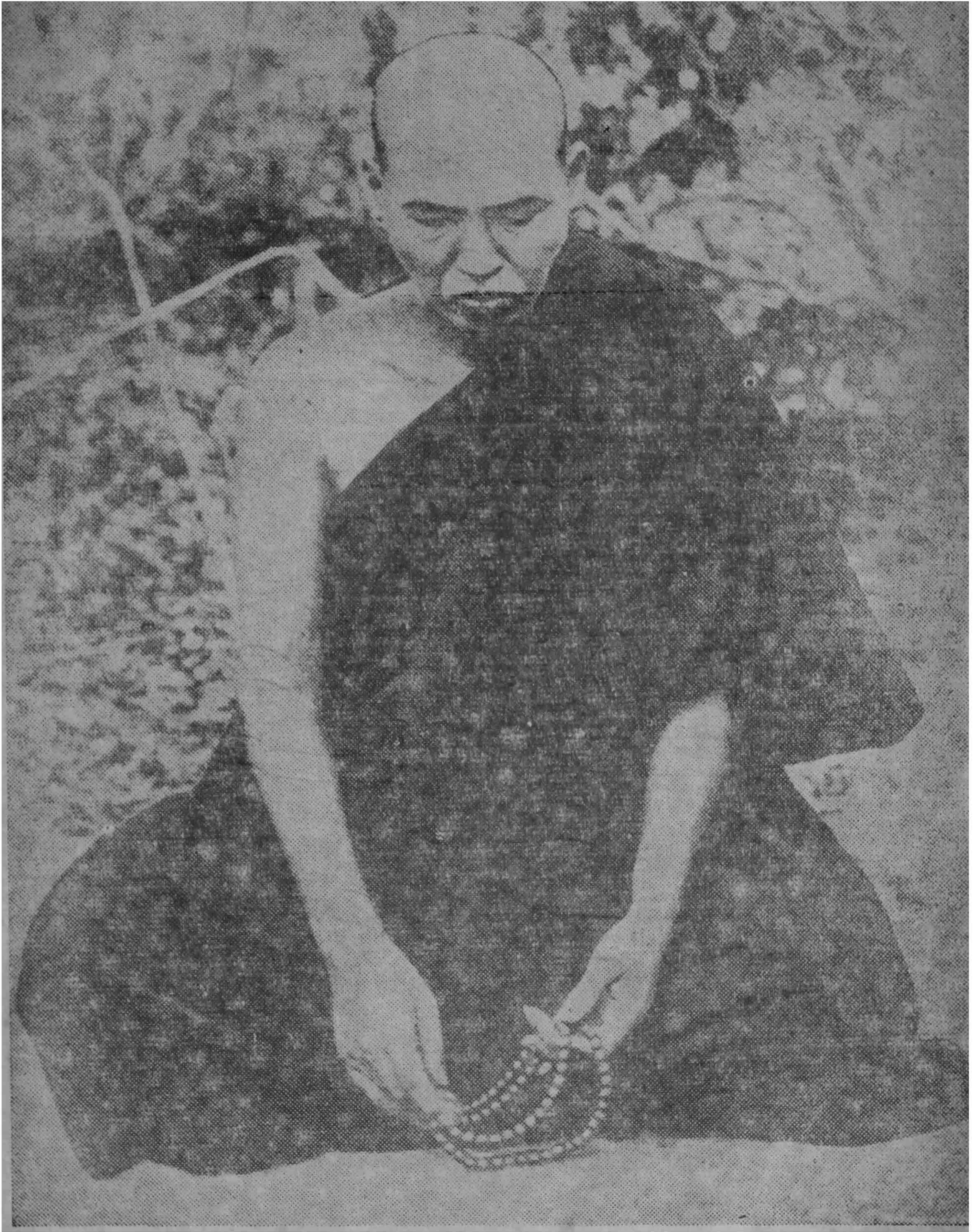


ဤစာအုပ်သည် ရောင်းရန်မဟုတ်။

ကမ္ဘာ့နန်း အားထုတ်သူများအား ဓမ္မဒါနပြုရန်

ဖြစ်ပါသည်။

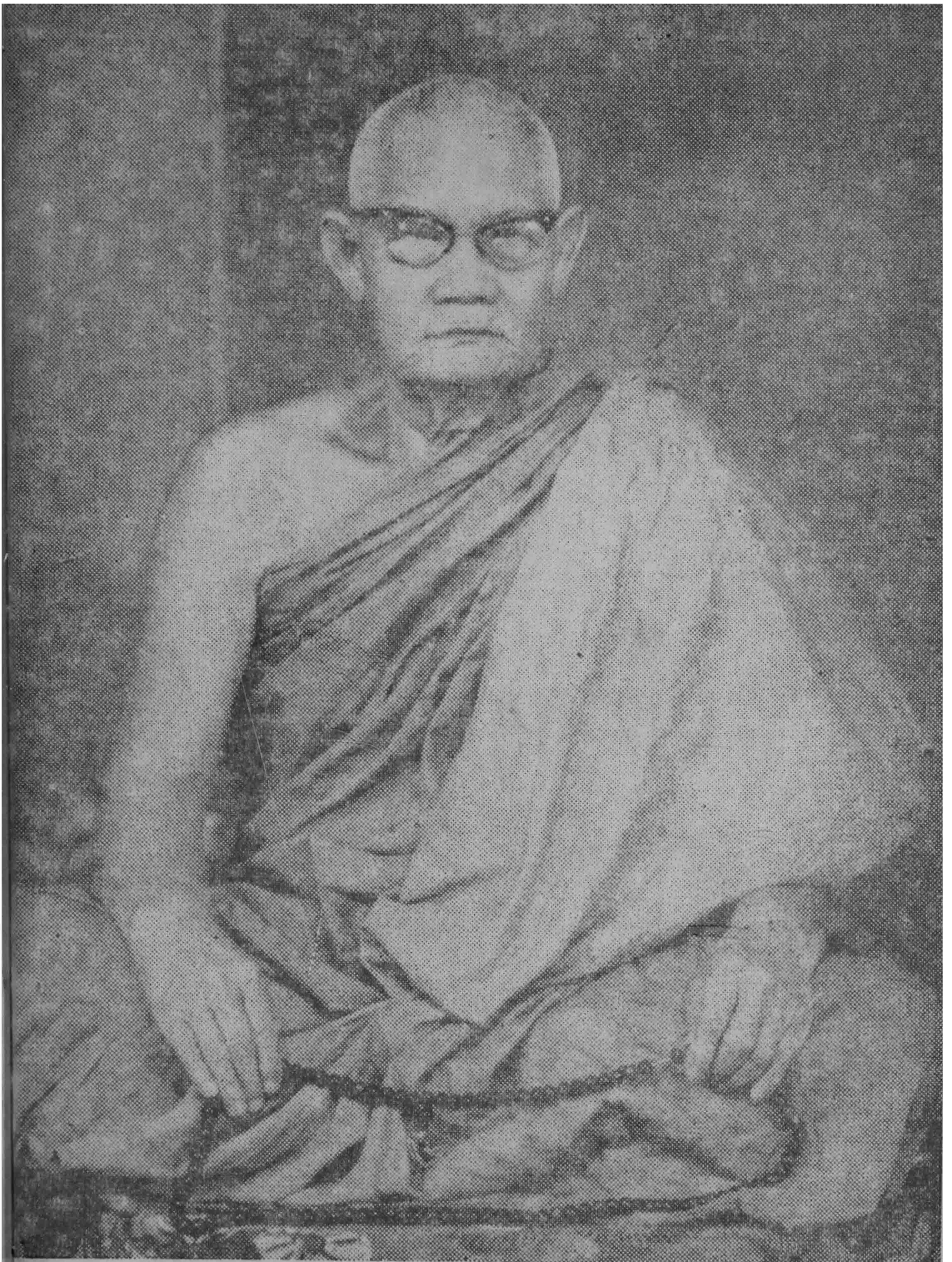
၆၄



မု်ရွာမြို့ ကျေးဇူးရှင်-လယ်တီဆရာတော်  
ဘုရားကြီး၏ပုံတော်။



လက်ပံတန်းမြို့-ကျေးဇူးရှင် ပဌမသဒ္ဓမ္မပါလ  
ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ပုံတော်။



ထီးချိုင့်မြို့-မြသိန်းတန်တောင်ပေါ်ကျောင်း ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ  
ဆရာတော် အသျှင်ဦးမေဃ<sup>ဝိ</sup>ယျ၏ပုံတော်။

ကသာခရိုင် - ထီးချိုင့်မြို့  
မြသိန်းတန် တောင်ပေါ်ကျောင်း  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်အသျှင်မေဃာဗိယျထေရ်  
ဟောပြောပြသစီရင်ရေးသားသော  
ဝိပဿနာ အဇ္ဈတ္တ အမြန်ရှုနည်း

# ကိုယ်တွေ့ ဥာဏ်တွေ့ မဂ်ယာဉ်ပျံကျမ်း

ဝသီဘော်လေ့လာ၍ အဓိဋ္ဌာန်တက်ပုံနှင့်တကွ  
သောတာပန်စစ်တမ်း- ဖလသမာပတ်စစ်တမ်းနှင့်  
ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေသော-  
ဓာတ်ပုံအမျိုးမျိုး ပါရှိပါသည်။



ဤစာအုပ်သည် ရောင်းရန်မဟုတ်။  
ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သူများအား မေ့ဒါနပြုရန်  
ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်  
စာကြည့်တိုက်  
ကမ္ဘာအေး။

# မာတိကာ

## ပဌမပိုင်း

အမှတ်စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာနံပါတ်
၁။	အဘိယာစကတောင်းပန်ချက်	၁။
၂။	ပဋိညာဉ်ဝန်ခံချက်	၃။
၃။	တဘဝထက်တဘဝ	၃။
၄။	ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အစစ်	၄။
၅။	မသိနိုင်သောတရားမရှိ	၅။
၆။	ကျမ်းဦးပဏာမ	၉။
၇။	တရားတောင်း	၁၀။
၈။	ပုဗ္ဗကိစ္စဥယျောဇဉ်သံပေါက်	၁၀။
၉။	ပုဗ္ဗဘာဂအကြောင်း	၁၃။
၁၀။	ပုဗ္ဗဘာဂ-အကုသိုလ်အနန္တဝန်ချရန်	၁၄။
၁၁။	မေတ္တာပို့ အမျှဝေ	၁၈။
၁၂။	ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်စဉ်မှတ်သားဖွယ်	၂၀။
၁၃။	လောကဥပမာ	၂၁။
၁၄။	နောက်ဆုံးဘုရားအမှာတော်	၂၂။
၁၅။	ဝိပဿနာဘာဝနာအကြောင်း	၂၃။
၁၆။	သမာဓိထူထောင်မိမှတ်သားရန်	၂၄။
၁၇။	ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ရှေ့အဘို့နည်းလမ်းများ	၂၅။
၁၈။	သမာဓိထူထောင်ရန်သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာဆယ်ပုဒ်	၂၇။

(ခ)

မာတိကာ

အမှတ်စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၉။	သတိပဋ္ဌာန်သမာဓိထူထောင်ပြီးစစ်ဆေးချက်	၂၈။
၂၀။	ဘုန်းကြီးတို့ရှေ့၌ ကိုယ်တိုင်တရား အားထုတ်သူများအားရှင်းပြချက်	၂၉။
၂၁။	ခန္ဓာငါးပါးပျက်ပျက်ပျက်ပျက်ရှင်းပြချက်	၄၄။
၂၂။	မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူပုံနှင့် ကျမ်းအစောင်စောင်တို့နှင့်ရှင်းပြချက်	၄၆။
၂၃။	ဝိပဿနာရှုတို့နည်းလမ်းပြချက်	၅၅။
၂၄။	သစ္စာလေးပါးသဘာဝမှတ်ဖွယ်	၅၇။
၂၅။	ဝိပဿနာရှုတို့အလုပ်ပြချက်	၅၈။
၂၆။	ဣဒိယာပုထ်တမျိုး	၅၉။
၂၇။	အတွင်းမဟာဘုတ်ခတ်ပျက်တိုးခဲ့ပုံ	၆၂။
၂၈။	ဝိပဿနာရှုအလုပ်နှင့်ပြချက်	၆၄။
၂၉။	နိဗ္ဗာန်ကိုသိမြန်း၍ချုပ်ဆုံးပုံ	၇၁။
၃၀။	သောတာပန်စစ်တမ်းကိုယ်တွေ့စိတ်တွေ့ရှင်းပြချက်	၇၃။
၃၁။	နောက်ထပ်ဝသီဘော်နှင့်အောင်ခဏခဏရှုရန်	၇၃။
၃၂။	ဝသီဘော်နှင့်အဓိဋ္ဌာန်တက်၍ရှုပုံ	၇၅။
၃၃။	ပညာရှင်အပေါင်းအားတောင်းပန်ချက်	၇၈။

ဒုတိယပိုင်း

၃၄။	ဖလသမာပတ်စစ်တမ်း	၈၁။
၃၅။	ဖလသမာပတ်ဝင်စားပုံ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)	၈၁။
၃၆။	ဖလသမာပတ်ကိုဘာကြောင့်ဝင်စားသနည်း	၈၃။
၃၇။	ဖလသမာပတ်ဝင်စားစဉ်ဘာကိုတွေ့သလဲ	၈၅။
၃၈။	နိဗ္ဗာန်မှာခံစားစရာမရှိ၍ မကြိုက်ကြကြောင်း	၈၆။
၃၉။	ဖလသမာပတ်အခါ၌ ပဉ္စဝိညာဏ်မဖြစ်	၈၇။

အမှတ်စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၀။	ဖလသမာပတ်ဝင်စားစဉ်မို့ကြိုးသံကိုပင်မကြားရ	၈၇။
၄၁။	ဖလသမာပတ်ဝင်စားပုံအမျိုးမျိုး	၈၉။
၄၂။	မြင်ပျက်ဖြင့် ဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်း	၉၂။
၄၃။	ကြားပျက်ရှုရင်းဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်း	၉၅။
၄၄။	အနံ့ပျက်ရှုရင်း ဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်း	၉၆။
၄၅။	အရသာပျက်ကိုရှုရင်းဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်း	၉၈။
၄၆။	ထိမှုဖြင့်ဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်း	၉၉။
၄၇။	အာနာပါနဖြင့် ဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်း	၉၉။
၄၈။	ဣဒ္ဓိယာပထဖြင့် ဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်း	၉၉။
၄၉။	ဝသီဘော်ငါးပါးအကြောင်း	၁၀၁။
၅၀။	ဝသီဘော်ငါးပါး	၁၁၁။
၅၁။	အဓိဋ္ဌာန်သလိုဖလသမာပတ်ဝင်စား၍ရပုံ	၁၀၂။
၅၂။	ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေပုံအကြောင်းရှင်းပြချက်	၁၃၂။
၅၃။	ဖလသမာပတ်နှင့်လှူပွဲများအထင်	၁၃၃။
၅၄။	ကမ္မဋ္ဌာန်း ဌာနတိုင်းမှလည်း ဝင်စားတတ်လျှင်ရပါ၏	၁၃၃။
၅၅။	အဒိယာတိုင်းအချိန်မရွေး ဖလသမာပတ် ဝင်စားနိုင်သလား	၁၃၅။
၅၆။	ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတိုင်း ဝိပဿနာမျိုးစုံနှင့် ဖလသမာပတ်နည်းမျိုးစုံအောင်အဘယ်ကြောင့် မတတ်ကြသနည်း	၁၃၇။
၅၇။	ကျမ်းဂန်မတတ် မနွဲ့စပ် ကဲ့ရဲ့တတ်လေသည်	၁၃၉။
၅၈။	သစ္စာလေးပါးနှင့်စပ်လျှင် မည်သူသည်ပညာရှိမည်သနည်း	၁၃၉။
၅၉။	ဈာန်-မဂ်-ဖိုလ်-ရကြောင်းပြောကောင်းရှဲ့လား	၁၄၃။



အမှတ်စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၆၀။	ဖလသမာပတ်နှင့်စပ်၍မှတ်ဖွယ်	၁၄၆။
၆၁။	ကဲ့ရဲ့တာအဆန်းမဟုတ်	၁၅၀။
၆၂။	သောတာပန်ဖြစ်မှန်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သိနိုင်သလား	၁၅၁။
၆၃။	သောတာပန်နှင့် ပုထုဇဉ်ဘာခြားနားသလဲ	၁၅၂။
၆၄။	ဘယ်လိုလူများက ကဲ့ရဲ့တတ်သနည်း	၁၅၆။
၆၅။	ပုဂ္ဂိုလ်စွဲနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်အချက်	၁၅၈။
၆၆။	အရိယာ၏အမှုအယာကို ပုထုဇဉ်သိနိုင်သလား	၁၆၀။
၆၇။	သောတာပန်၏ ဓမ္မသဘာဝ	၁၆၂။

တတိယပိုင်း

၆၈။	ယောဂီအများလိုက်နာကြရန်ဆုံးမစာ	၁၆၅။
၆၉။	ယောဂီတို့သတိဆုံးမစာ	၁၆၉။
၇၀။	ဥယျောဇဉ်တိုက်တုန်းချက်သံဝေဂလင်္ကာ	၁၇၀။
၇၁။	သုံးဆယ့်တဆောင်သံဝေဂလင်္ကာ	၁၇၁။
၇၂။	မှတ်ကာစွဲယူ သံဝေဂလင်္ကာ	၁၇၂။
၇၃။	သင်္ခါရလျှင်ကြောင်းလေးအင်သံဝေဂလင်္ကာ	၁၇၃။
၇၄။	အဝိဇ္ဇာနယ်သံဝေဂလင်္ကာ	၁၇၄။
၇၅။	ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒ နဝမခေတ် သံဝေဂလင်္ကာ	၁၇၄။
၇၆။	ဝဋ်သံသရာသံပေဂါက်	၁၇၅။
၇၇။	အသုဘမှန်သံပေဂါက်	၁၇၇။
၇၈။	ကိုယ့်ကို-ကိုယ်ပင်အပြစ်မြင်ရန် သံဝေဂလင်္ကာ	၁၇၉။
၇၉။	သေပေဂါက်သေဝမှာ အစွဲမှားရင် အလဲသွားတတ်ပုံ သံဝေဂသံပေဂါက်	၁၈၁။
၈၀။	သိကြားမင်းဥဒါန်းကျူးဂါထာ	၁၈၂။

အမှတ်စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၈၁။	ပရမတ်ဓာတ်သားခွဲတို့ရာသင်္ကာ ၁၇-ပုဒ်	၁၈၃။
၈၂။	ခန္ဓာ ၅-ပါး၊ အာယတန ၁၂-ပါး၊ ဓာတ် ၁၈-ပါး သဘာဝဓမ္မ	၁၈၆။
၈၃။	သစ္စာလေးပါး သဘာဝဓမ္မ	၁၈၇။
၈၄။	တိုက်တွန်းချက် ဥယျောဇဉ်သံပေါက်	၁၈၇။
၈၅။	မိမိကိုယ်ကြီး သနပျောက်သည့်အောင် အာကာသဖေဖက်ပို့	၁၈၉။
၈၆။	ကိုယ်အတွင်းဓာတ် ပရမတ်သဘာဝကို အနိစ္စရူပါ	၁၉၂။
၈၇။	ဒုက္ခအချက်ပွားများကြပါ	၁၉၄။
၈၈။	အနတ္တအချက်ပွားများကြပါ	၁၉၇။
၈၉။	အသုဘအချက်ပွားများကြပါ	၁၉၈။
၉၀။	ဥယျောဇဉ် သံဝေဂသံပေါက်	၁၉၉။
၉၁။	ဝိပဿနာကျင့်လမ်းစဉ်သံပေါက်	၂၀၀။
၉၂။	တရားအားထုတ်၍ ချုပ်ဆုံးလွန်မြောက်ပြီးကာစ လွတ်လပ်ရေးလွမ်းချင်းဘောလယ်သဖြန်	၂၀၇။
၉၃။	ရွှေရင်အေး တရားတော်ဓမ္မပဒပါဠိတော်	၂၁၁။
၉၄။	လယ်တီဥယျောဇဉ်ဂါထာ	၂၁၂။
၉၅။	လယ်တီဥယျောဇဉ်ဂါထာ	၂၁၂။
၉၆။	သံဝေဂဥယျောဇဉ်ဂါထာ	၂၁၄။
၉၇။	သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်	၂၁၆။
၉၈။	ဥယျောဇဉ်ဂါထာ	၂၁၇။
၉၉။	ပဋ္ဌမကြောင်ပန်းခြောက်စောင်တို့မှဆုံးမစာ	၂၁၈။
၁၀၀။	လယ်တီဆရာတော်၏ ဥယျောဇဉ်သံဝေဂလင်္ကာ	၂၁၈။
၁၀၁။	တရားသိမ်းသံဝေဂလင်္ကာ	၂၂၀။

(၈)

မာတိကာ

အမှတ်စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၀၂။	ယောဂီများမှတ်ချက်	၂၂၀။
၁၀၃။	သံဝေဂလေးချိုး	၂၂၁။
၁၀၄။	သံဝေဂလင်္ကာ	၂၂၂။
၁၀၅။	သံဝေဂလွမ်းချင်း	၂၂၃။
၁၀၆။	သက္ကာယနှစ်ဆယ်တရားတောင်း	၂၂၄။
၁၀၇။	ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတောင်း	၂၂၅။
၁၀၈။	ဒိဋ္ဌိ-တဏှာ-မာန-ဂါဟသတ်တရားတောင်း	၂၂၅။
၁၀၉။	ဒိဋ္ဌိခြေထိုးဝါဒပြုတ် တရားတောင်း	၂၂၆။
၁၁၀။	သညာသိပညာသိတရားတောင်း	၂၂၇။
၁၁၁။	လောဘ ဒေါသ မောဟ မီးငြိမ်းရန်တရားတောင်း	၂၂၇။
၁၁၂။	ဒိဋ္ဌိအဝိဇ္ဇာစစ်ဘာချိမြင်း ဥပမာတရားတောင်း	၂၂၈။
၁၁၃။	ပုထုဇဉ်များခလေးသိဥပမာ	၂၂၈။
၁၁၄။	ဝဋ္ဋကုသိုလ် ဝိဝဋ္ဋကုသိုလ်ခွဲရန်တရားတောင်း	၂၂၉။
၁၁၅။	ရုပ်နာမ်သဘာဝ တရားတောင်း	၂၃၀။
၁၁၆။	သံဝေဂမှတ်ဖွယ်	၂၃၀။
၁၁၇။	တမျိုးသံဝေဂ	၂၃၁။
၁၁၈။	ရှေးပညာရှိကြီးတို့၏ စကားပုံအကျဉ်းချုပ်	၂၃၃။

မာတိကာပြီး၏။

# နိဒါန်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော  
သဗ္ဗာ သဗ္ဗဒ္ဓဿ။

## ၁။ အဘိယာစက-တောင်းပန်ချက်

ဘုရားတပည့်တော် အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ မောင်မိုးသက်၊ အကျိုးတော်  
ဆောင် မောင်အုံးကြိုင်၊ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ပဋိပတ္တိ သာသနာ့ပြု အဖွဲ့  
ဝင် ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမ အပေါင်းတို့နှင့်တကွ၊ ကောလင်းမြို့  
ဗုဒ္ဓသာသနာ့ ပဋိပတ္တိ သာသနာ့ပြု (ထီးချိုင့်မြို့ မြသိန်းတန်  
ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်ခွဲ ဟူသော) အဖွဲ့၏ ဥက္ကဋ္ဌ မောင်စိန်အုပ်၊ ထိုအဖွဲ့  
၏ အကျိုးတော်ဆောင် မောင်စီ၊ အဆိုပါ အဖွဲ့ဝင် ဒါယကာ  
ဒါယိကာမ အပေါင်း တို့က ရှိသေ လေးမြတ်စွာ တောင်းပန်  
လျှောက်ထား အသနား တော်မြတ် ခံဝံ့ပါသည်- ဆရာတော်  
သခင် အရှင်သူမြတ်ဘုရား။

အထက်အဆိုပါ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ဝင် တပည့်တော်၊ တပည့်တော်မ  
တို့သည် အရှင်ဘုရားထံတွင် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ အာနာပါန  
ကမ္မဋ္ဌာန်း ဝိပဿနာနှင့်တကွ လုံ့လကြိုးကုတ် အားထုတ်ပွားများ

ပြီး၊ အရှင်ဘုရားသည် သုတ်၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာ သုံးဖြာပိဋကတ် ဓာတ်ပရမတ်ပါ ဥပမာ၊ ဥပမေယျ တရားတော်၏ တန်းဆာ ဇာတ်ဝတ္ထုပုံပြင်နှင့် စုံလင်အောင် သုံးဆယ် တဘုံ၏ ဓာတ်သား အကျကိုမပြတ်အနားက နာကြားရပါသော်လည်း၊ ဘုရားတပည့် တော်၊ တပည့်တော်မတို့မှာ ဆရာ ဝါသော ဗဟုကိစ္စော နဝ ကမ္မော လောဘ၊ မောဟ၊ သောကပေလီ မနော ဟဒယမှာ ဇောကြွကာ မမီမရှင်းလင်းနိုင်ကြပါသဖြင့် အခါခါ နှုတ်ဝမ်း ဝယ်ထားလိုကြပါ၍၊ စာအုပ်ငယ်များ ရေးကာစီလို့ မို့ တစ တစနှင့် အဆွေးတွေ့မသီ နာမ်ဓာတ်မှာ အမြန်ခဝါချပြီး သံသ ရာက ချေးအစွန်းအကွက်တွေကို အပြီးတုန်းလျက် ဓမ္မဓားဖြင့် ထက်သန်စွာခုတ်လို့ မို့ ဘဂဝါအများ ချုပ်ဆုံးကြသည့် ပြည် ခေမာကို ကြည်စေတနာ သဒ္ဓါပွားပြီး သတ္တဝါ အများအား ကယ်တင်တော်မူပါမည့်အကြောင်း-လက်ဆယ်ဖြာ ထိပ်မှာတင် ကြ၍ ကန်တော့ဝန်ချ တောင်းပန်ပါသည်- ဆရာတော်သခင် အရှင်သုမြတ်ဘုရား။

မောင်မိုးသက် (ဥက္ကဋ္ဌ)

မောင်စိန်အုပ် (ဥက္ကဋ္ဌ)

မောင်အုံးကြိုင် (အကျိုးဆောင်)

မောင်စီ (အကျိုးဆောင်)

ဗုဒ္ဓသာသနာ့

ဗုဒ္ဓသာသနာ့

ပဋိပတ္တိ သာသနာပြုအဖွဲ့

ပဋိပတ္တိ သာသနာပြုအဖွဲ့

ထီးချိုင့်မြို့၊ ကသာခရိုင်။

ကောလင်းမြို့၊ ကသာခရိုင်။

### ၂။ ပဋိညာဉ် ဝန်ခံချက်

ဤစာစောင်ကိုရေးရခြင်းမှာ—အဆိုပါ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့တွင် ပါဝင် အားထုတ်ကြပြီးသော ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမ ယောဂီအများတို့ က လျှောက်ထား တောင်းပန် ကြသဖြင့်၊ လွယ်ကူစွာ ကျက် ဆောင်ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြစေရန် ရည်သန်လျက် ပထမ ပိုင်း၊ ဒုတိယပိုင်း၊ တတိယပိုင်းဟူ၍ သုံးပိုင်းထားပြီးလျှင်၊ လူကြီး၊ လူလတ်၊ လူငယ်များမှစပြီး ကိုယ်တိုင်း၌ အမြဲ သွားရင်း လာရင်း လုပ်ကိုင်ကြံစည်ရင်း၊ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ဘာဝနာ နေရာတ ကာ သာသနာ မလွတ်ကြရလေအောင်၊ အရွတ်အဆိုမပျင်းကြဘဲ တစထက်တစ ရွတ်ဖတ်သူရော ကြားနာ ရသူပါ စိတ်ဉာဏ်တွေ့ ရှင်မြူး၍ ကြည်နူးစွာ ဆဒ္ဓါဇောကြွပြီး၊ မနောဟဒယတွင် ရှင်း- ရှင်းပြီး ထင်မြင်လာလေအောင် ဆောင်ပုဒ်သီတံ၊ သံပေါက်၊ ရှစ်လုံးဖွဲ့၊ လက်ခတ်တုမူစ၍ သဘောဝယ် ဓမ္မသဘာဝဓာတ်သား ရှုပြီး၊ လူရွယ်၊ လူငယ်များပါ မပျင်းကြရလေအောင် ကဗျာပါ စပ်၍ ရေးလိုက်ရပေသည်။ အယောနိသော စိတ်မသွင်းဘဲ ယော နိသော စိတ်သွင်းနိုင်ကြ ပါစေသတည်း— စာရှုသူ ဓမ္မမိတ်ဆွေ အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့။

### ၃။ တဘဝထက်တဘဝ

ငါတို့—သင်ယောဂီတို့ရဲ့ အဘ မြတ်စွာဘုရား သခင်သည် ၉-သင်္ချေ၊ ၇-သင်္ချေ၊ ၄-သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်း၊ အားလုံး ပေါင်း သင်္ချေ ၂၀-နှင့် ကမ္ဘာတသိန်း ဒါနပါရမီ၊ ဒါနဥပ ပါ ရမီ၊ ဒါနပရတ္တုပါရမီ အစရှိသော ပါရမီ ဆယ်ပါး အပြားသုံး ဆယ်နှင့် တကွ၊ နင်လား ငါလား အားထုတ် ဆည်းပူးကြံစည် ရှာဖွေမှု ရတော်မူခဲ့သော သဗ္ဗညုတ ဥဏ်တော်မှိုင့် ဗုဒ္ဓဘုရား

သခင်ရဲ့ သာသနာတော်ကြီး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေး၊ သာသနာ  
 တော်ကြီး မြှင့်တင်ရေး၊ ပဋိပတ္တိ သာသနာ တော်ကြီး အခွန်ရှည်  
 ကြာ၍ သတ္တဝါတို့၏အပါယ်လမ်းစဟု ဆိုအပ်သော ဒိဋ္ဌိ၊ တဏှာ၊  
 မာန ပပဉ္စဂါဟတရားကြောင့် သုံးဆယ် တတံ့၌ လှည့်ပတ်ရသော  
 လောဘ၊ ဒေါသ၊ ဇောဟ၊ မာန ဒိဋ္ဌိမှစ၍ တစထက်တစ တဘ  
 စထက် တဘဝ ကင်းလွတ်လွယ် နိုင်ကြစေရန် ရည်သန်လျက်၊  
 ကျက်ဆောင်မှတ်သား ပွားများ အားထုတ် ကြသဖြင့် ထိုဒိဋ္ဌိ၊  
 တဏှာ၊ မာန ပပဉ္စဂါဟ လောဘသမုဒယ တို့ကိုပါ စိတ်ဉာဏ်  
 မှာ အပြစ်တွေမြင်လာကြပြီး၊ တဆင့်ထက် တဆင့် အသိဉာဏ်  
 ရင့်လာကြ၍၊ မင်္ဂလမ်း ဖိုလ်လမ်း နိဗ္ဗာန်လမ်းကြီး ပွင့်သွားကြ  
 စေရန်ကိုသာ ရည်ရွယ်ပါသဖြင့် နှစ်သက်မှု၊ မနှစ်သက်မှုမှာ စာရ  
 သတို့၏ တာဝန်သာ ဖြစ်ပါတော့သည်။ နှစ်သက်တော် မှုနိုင်  
 ကြပါစေသတည်း။

၄။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အစစ်

ဤစာစောင်ငယ်ကို ရေးရခြင်းမှာ- အထက်အဆိုပါ အဖွဲ့  
 နှစ်ဖွဲ့ဝင် ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမတို့၏ လျှောက်ထား တောင်း  
 ပန်ချက်အရ၊ ထိုနှစ်ဖွဲ့ဝင် ယောဂီရှင်တို့နှင့်တကွ သတ္တဝါအများ  
 တဆင့်ထက်တဆင့် ဉာဏ်ရင့်ကျက်ပြီးလျှင် အထက် စခန်းနှင့်  
 တကွ အထက်တန်းကျကျ မျက်နှာပန်းလှကြစေရန် ရည်သန်၍၊  
 အတုအပ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မှ အဘုရားတို့ရိုးရာအစစ် ဗုဒ္ဓဘာသာ  
 ဝင်တွေဖြစ်လာကြသဖြင့်၊ သံဃာတော်တွေ ဘက်ကလည်း အား  
 လုံးကုန်သာရဘိရုက၊ သာသနာ့ဝန်ထမ်း ကျင့်တုန်း ကျင့်ဆဲ  
 အနည်းဆုံးကလျာဏ သံဃာတော် ဖြစ်ကြပါ၍ ဘဘုရားရဲ့သား  
 ချစ်တွေ ဖြစ်လာကြပြီးလျှင်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်မြတ်

ကြီးသည် ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံး လွှမ်းမိုးသွားသဖြင့်၊ ကမ္ဘာလောက  
 ကြီးတခုလုံးမှာ သံဃာတော်တွေဘက်မှာလဲသောတာပန်ရဟန်း  
 တော်တွေ၊ သကဒါဂါမ် ရဟန်းတော်တွေ၊ အနာဂါမ် ရဟန်း  
 တော်တွေ၊ ရဟန္တာ ရဟန်းတော်တွေ ပြည့်နှက်ပြီး၊ ဘာတုရားရဲ့  
 လက်ထက်တော်ကလို့ အရိယာသံဃာတော် အစစ်တွေကို လူ ဒါ  
 ယကာ၊ ဒါယိကာမတွေမှာလဲပစ္စယာနုဂ္ဂဟ ချီးမြှောက် ထောက်  
 ပံ့လှူဒါန်းရင်း၊ သီလဘာဝနာတရားတွေကို တိုးပွားကြပြီး အ  
 ကျိုး ကျေးဇူးတွေ များနိုင်သမျှများကြပါသဖြင့်၊ ထိုအရိယာ  
 သံဃာတော် အစစ်တွေကို လူ ဒါန်းပူဇော်ကြရင်း တရားစစ် တ  
 ရားမှန်တွေကို နာကြားကြရ၍ သဒ္ဓါတရားတွေတက်ကာ ရှောင်  
 ကြဉ် အားထုတ် ကြရပါသဖြင့်၊ မဂ်တံခါး ဖိုလ်တံခါး နိဗ္ဗာန်  
 တံခါးပွင့်ကြပြီး တစထက်တစ တဘဝထက်တဘဝ လောဘ၊  
 ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ ဝေးကွာကြရ၍ ဒုက္ခအဖြာဖြာ အ  
 ဖြစ်အပျက်ပါ အကုန်အေးကြပြီး စင်မက်အခါခါမကြုံမတွေ့ရဘဲ  
 ဘုံဓလေ့ အိုနာသေဘဝ လွတ်ကြရအောင် တရားအထုတ်ပွား  
 များကြပါ ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်း ယောဂီ သူတော်ကောင်းတို့။

၅။ မသိနိုင်သောတရားမရှိ

သင်တို့-ငါတို့သည် ရှင်တော်ဘုရား၏ ကြီးမားသော မဟာ  
 ကရုဏာတော်၊ အကြံတော်၊ ဥာဏ်တော်၊ လုံ့လ ဝီရိယတော်  
 တို့ဖြင့်တည်ထောင်ရှာဖွေတော်မူခဲ့သော (အရိယသစ္စာ) သာသ  
 နာတော်၏ တရားအစစ်ကို ကိုယ်တော်တိုင် (ပဋိပတ္တိ) သာသနာ  
 တော် ပြန့်ပွားရေးအတွက် အားထုတ်လုပ်ကိုင် ဟောပြော ပေး  
 ပို့ ရုံမျှမက၊ ယခုတဖန် သာသနာတော်ကြီး၏ အစစ်အမှန်ကို  
 သင်တို့ရဲ့ ဥာဏ်မျက်စိ ဥာဏ်နားပေါ်မှာ ထင်မြင်လာဘို့ နိုင်ငံ



တော်အစိုးရ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုအဖွဲ့နှင့် တကွ ဆရာတော် သံဃာ  
 တော်ကြီးများတို့ပါ (ဆဋ္ဌသံဂါယနာ)ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်ပါသုတ်  
 သင် ဆုံးဖြတ်ကြပါ၍၊ ထိုသာသနာတော်အစစ် သန့်ရှင်းရေး၊  
 စင်ကြယ်ရေး၊ အခွန်ရှည်ရေး၊ မြှင့်တင်ရေးတို့ကို သာလျှင် မျှော်  
 မှန်းတော် မူကြသည်နည်းတူ၊ သတ္တဝါခပင်းတို့အား အပါယ်  
 သံသရာ တည်းဟူသော ဝဋ်ဆင်းရဲပေါင်းများစွာမှ ပြီးဆုံးတိုင်  
 ကျွတ်လွတ်ကြ၍ မဂ်လမ်းဖိုလ်လမ်း နိဗ္ဗာန်လမ်းပွင့်ရေး အတွက်  
 ကိုသာလျှင်ရည်ရွယ်ကာ မြန်မာစာသက်သက်ကို ဖတ်တတ်ရုံမျှ  
 ဖြင့် ကျကျနန နားလည်သွားနိုင်အောင် ဤ ဝိပဿနာဘာဝနာ  
 “ကိုယ်တွေ့-ဉာဏ်တွေ့ မဂ်ယာဉ်ပျံကျမ်း”ကို စီရင်ရေးသားပေ  
 အံ့သတည်း။

ဤလောကမှာ မသိသေးသော တရားသာရှိသည်။ မသိနိုင်  
 သော တရားမရှိ။ ဤအဇ္ဈတ္တ “ကိုယ်တွေ့-ဉာဏ်တွေ့ မဂ်ယာဉ်ပျံ  
 ကျမ်း”ကိုလဲ နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားပါ။ ထိုအောင် မိအောင် သိ  
 အောင်လဲ ကြံပါ လုပ်ပါ။ သိလွယ်ကြပါစေသတည်း။

ဤတွင် နိဒါန်း နိဋ္ဌိတံ

# စာတွေ့ နှင့် ငါတွေ့



ပါးစပ်က ပြောတတ်-ဟောတတ်သည်ကို  
အဟုတ်သိ မဆို။ အမှတ်သိသာဆို၏။ ကိုယ်  
တွင်းမှာ အလင်းပေါက်အောင် သိသူကိုသာ  
အဟုတ်သိ ဆိုသတည်း။

အဘိဓမ္မာ ခုနစ်ကျမ်းလုံးကိုတတ်၍ ပရ  
မတ်စကား တသက်လုံး ပြောဟောပို့ချနေ  
သော်လည်း ဓာတ်ကဲ့အောင် မသိမမြင်  
တတ်လျှင် အဘိဓမ္မာစာတတ် ကျမ်းတတ်  
သာဟုတ်၏။ အဘိဓမ္မာကို တွေ့မြင်သောသူ  
မဟုတ်။ ပရမတ်ကို တွေ့သော-သိသော-မြင်  
သောသူမဟုတ်။ အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တကမ္မဋ္ဌာန်း  
စကားကို တသက်လုံး ပြောဟော၍ စီးဖြန်း  
၍နေငြားသော်လည်း ပရမတ္ထ မရဏကို-ပရ  
မတ္ထ နိရောဓကို မသိမမြင်တတ်လျှင် ဝိပဿ  
နာဉာဏ် တရံတဆစ်မျှ ဖြစ်ဘူးသောသူ  
မဟုတ်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
ဥတ္တမပုရိသဒီပနီမှ။

ကိုယ်တွေ့-ဥာဏ်တွေ့

မဂ်ယာဉ်ပျံကျမ်း

နမော တေ ဗုဒ္ဓ ဝိရတ္တု



ပထမပိုင်း-ကျမ်းဦးပဏာမ

- ၁။ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မာ၊ မြတ်သံဃာ၊ ဦးတင်ကန်တော့ပါ။ (၃-ခါဆို)
- ၂။ ဤပန်းကိုသော၊ ဘုရားမှာ၊ တင်ကာကပ်လှ၏။ ။
- ၃။ မဂ်ဖိုလ်ပညာ၊ ဆင်တန်းဆာ၊ လျင်စွာပန်လို၏။ ။
- ၄။ ဤပန်းကိုသော၊ ဘုရားမှာ၊ တင်ကာကပ်လှ၏။ ။
- ၅။ နိဗ္ဗာန်ရွှေဘုံ၊ နန်းရိပ်မြို့၊ ခိုလှုံရလို၏။ ။
- ၆။ ဤပန်းကိုသော၊ တရားမှာ၊ တင်ကာကပ်လှ၏။ ။
- ၇။ မဂ်ဖိုလ်ပညာ၊ ဆင်တန်းဆာ၊ လျင်စွာပန်လို၏။ ။
- ၈။ ဤပန်းကိုသော၊ တရားမှာ၊ တင်ကာကပ်လှ၏။ ။
- ၉။ နိဗ္ဗာန်ရွှေဘုံ၊ နန်းရိပ်မြို့၊ ခိုလှုံရလို၏။ ။
- ၁၀။ ဤပန်းကိုသော၊ မြတ်သံဃာ၊ တင်ကာကပ်လှ၏။ ။
- ၁၁။ မဂ်ဖိုလ်ပညာ၊ ဆင်တန်းဆာ၊ လျင်စွာပန်လို၏။ ။
- ၁၂။ ဤပန်းကိုသော၊ မြတ်သံဃာ၊ တင်ကာကပ်လှ၏။ ။
- ၁၃။ နိဗ္ဗာန်ရွှေဘုံ၊ နန်းရိပ်မြို့၊ ခိုလှုံရလို၏။ ။
- ၁၄။ မီးနှင့်ရေမြေ၊ စပ်သူတွေ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ။

- ၁၅။ ဤကျောင်းတိုက်နှင့်၊ စပ်သမျှ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ (၃-ခါဆို)
- ၁၆။ ဤဓမ္မာရုံနှင့်စပ်သမျှ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။ ။
- ၁၇။ လုံးစုံမြို့ရွာ၊ ကောင်းကင်ရေမြေ၊ အာကာနေမှသာ၊  
မျှားသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ။
- ၁၈။ သက်ရှည်နာကင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊  
ထင်လင်းကြပါစေ။ ။

၇။ တရားတောင်း

ဣမံဓမ္မဒေသနံ ဒေသေတု ဘန္တေ။ (၃-ခါဆို)

ဘန္တေ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းပြအကျော် ဓမ္မကထိက ဆရာတော် ဖြစ်  
တော်မူသော မြသိန်းတန်ဆရာတော် အရှင်သူမြတ်ကြီးဘုရား။  
ဣမံဓမ္မဒေသနံ၊ ဤဝိပဿနာအစားစား အလုပ်ပေး တရားတော်  
မြတ်ကြီးကို။ ဒေသေတု၊ ကြီးငယ်အများ ဥာဏ်လုံးထွားအောင်  
(ဝါ)ကြီးငယ်အများ နားလည်သွားအောင် ဟောကြားတော်  
မူပါ အရှင်သူမြတ်ကြီးဘုရား။

၈။ ပုဗ္ဗကိစ္စဥယောဇဉ်သံပေါက်

- ၁။ တြိရတနံ၊ ရှိဦးပန်၊ အဟံဝန္ဒာမိ။
- ၂။ လယ်တီဟုကျော်၊ မြတ်ဘုန်းမော်၊ ပူဇော်သက္ကာရိ။
- ၃။ အနန္တဂုဏာ၊ မြတ်ဆရာ၊ ဆယ်ဖြာလက်စုံညှိ။
- ၄။ မာတာပီတ၊ မိနှင့်ဘ၊ တုပ်ကွရိုကျိုး၏။
- ၅။ မဂ်ဖိုလ်ရစေ၊ များဝေနေ၊ ပြီးဝေ စေတနာရိ။
- ၆။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်၊ သိရန်ကြိုးစားဘိ။
- ၇။ ဆရာမပြ၊ နည်းမကျ၊ မှတ်ကြပါလေဘိ။

- ၈။ မင်္ဂလာပွဲပျက်ကျမ်း၊ ရန်ကင်းရန်၊ ကျမ်းဂန်သေချာရှိ။
- ၉။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ၊ အရိယာ၊ သေချာကိုယ်တိုင်သိ။
- ၁၀။ တိဟိတ်ဒိဟိတ်၊ ဝိစိကိမ်၊ ချိတ်၍ထားပါဘိ။
- ၁၁။ ကိုယ်တိုင်သိရန်၊ ကိုယ်တိုင်ကြံ၊ သည်းခံကြိုးစားကြည့်။
- ၁၂။ ပဋိဘာဂါ၊ သမထာ၊ ထင်လာတိဟိတ်သိ။
- ၁၃။ ဥဒယဗ္ဗယာ၊ ဝိပဿနာ၊ ပေါ်လာတိဟိတ်သိ။
- ၁၄။ ရုပ်ကြီးအတွင်းမှာ၊ ရုပ်နာမ်သာ၊ ထင်စွာဖြစ်ပျက်သိ။
- ၁၅။ ပိဋကတ်တတ်၊ သညာမှတ်၊ ပညတ်ဟောတတ်၏။
- ၁၆။ ပညတ်ဆိုတာ၊ သက္ကာယာ၊ မင်္ဂလာဝေးလေ၏။
- ၁၇။ ပဋိပတ်တွင်၊ မပေါက်လျှင်၊ အဆင်ဟောတတ်၏။
- ၁၈။ ပဋိပတ်ကျင့်စဉ်၊ ပေါက်ရောက်လျှင်၊ အမြင်ဟောတတ်၏။
- ၁၉။ ပရိယတ်နှင့်၊ ပဋိပတ်၊ နှစ်ရပ်ခြားနားသိ။
- ၂၀။ သဘာဝဆတ်ဆတ်၊ ပရမတ်၊ စာကပညတ်သိ။
- ၂၁။ တိလက္ခဏံ၊ ထင်မြင်ပြန်၊ သက္ကာန်ကွယ်ပျောက်၏။
- ၂၂။ ဥဒယဗ္ဗယာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ ထင်စွာဖြစ်ပျက်သိ။
- ၂၃။ ဖြစ်ပျက်သိမှ၊ မင်္ဂလာမီးစ၊ ရသည့်မှတ်ပါဘိ။
- ၂၄။ ပုဗ္ဗဘာဂါ၊ မင်္ဂလာသာ၊ ကျမ်းမှာသေချာရှိ။
- ၂၅။ သုခဒုက္ခာ၊ ပဋိပဒါ၊ ဒန္ဓာခိပ္ပုရိရှိ။
- ၂၆။ သုခပဋိပဒါ၊ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ ကြည်သာမင်္ဂလာ၏။
- ၂၇။ ဒုက္ခပဋိပဒါ၊ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ ဒုက္ခာဝေဒနာသိ။
- ၂၈။ ဘင်္ဂါဘယာ၊ အာဒိနဝါ၊ ထင်စွာယောဂီသိ။
- ၂၉။ ယောဂီရုပ်မှာ၊ ဆတ်ဆတ်ခါ၊ ပမာတူစွာသိ။
- ၃၀။ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ ထင်ရှားလာ၊ ထိုခါမခံချည့်။
- ၃၁။ သည်းမခံချင်၊ လျှော့လိုက်လျှင်၊ ဥာဏ်စဉ်မတက်ဘိ။
- ၃၂။ အခိုးကြေကြေ၊ သားကြေကြေ၊ ရှုလေလုံ့လရှိ။
- ၃၃။ လုံ့လထက်သန်၊ သည်းညည်းခံ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ပြန်၏။

- ၃၄။ ဥာဏ်စဉ်ဆယ်ပါး၊ တက်သော်ငြား၊ ခွဲခြားလှူတိုင်းမသိ။
- ၃၅။ ကျမ်းဂန်တတ်မှ၊ ပြောတတ်လှ၊ မှတ်ကြလေပါဘိ။
- ၃၆။ အောက်မဂ်ကိုဝင်၊ ထက်မဂ်စဉ်၊ ကျင့်ချင်ရှေးနည်းကြည့်။
- ၃၇။ ဥဒယဗ္ဗယာ၊ ပြန်စကော၊ စဉ်လာကျင့်ရ၏။
- ၃၈။ သ-ဥပါဒိသေသာ၊ အရိယာ၊ ခန္ဓာအကြွင်းရှိ။
- ၃၉။ အနုပါဒိသေသာ၊ နိဗ္ဗာန်မှ၊ ခန္ဓာချုပ်ငြိမ်း၏။
- ၄၀။ နိဗ္ဗာန်တပါး၊ အထင်ပြား၊ ပေါ်မျှားလှလေ၏။
- ၄၁။ ဥဒယဗ္ဗယမှ၊ မသိကြ၊ ပြောရခက်လေ၏။
- ၄၂။ ဥဒယဗ္ဗယာ၊ သိသူမှ၊ လွန်စွာလှယ်ပါ၏။
- ၄၃။ တိမ်လျက်နက်တယ်၊ ကျဉ်းလျက်ကျယ်၊  
တကယ်ကျမ်းမှာရှိ။
- ၄၄။ လှယ်လျက်ခက်တယ်၊ သိနိုင်ဘွယ်၊ တကယ်ဆရာရှိ။
- ၄၅။ ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်၊ လူထိုထို၊ စာကိုကျင့်သုံး၏။
- ၄၆။ စာကားမှန်၏၊ ဥာဏ်မခါ၊ ထိအောင်သူမသိ။
- ၄၇။ ယထာဘူတာ၊ သိဘို့ရာ၊ ဆရာရှာလေဘိ။
- ၄၈။ မာနခံလျှင်၊ အရှက်ဝင်၊ များဖျင်မှားလေ၏။
- ၄၉။ မဟာနာဂါ၊ ပေါ်ငြိလော၊ ဆရာကိုယ် တပည့်။
- ၅၀။ ယောနိသောတာ၊ မနသီကာ၊ များစွာထားသင့်၏။
- ၅၁။ ဒါနသီလာ၊ သံသရာ၊ လည်တာဘယ်မရှိ။
- ၅၂။ ကုသိုလ်ပြုရာ၊ ငါကပါ၊ ငါသာလည်လေ၏။
- ၅၃။ ငါနှင့်ရင်းနှီး၊ နိဗ္ဗာန်ခရီး၊ ဝေးကြီးဝေးလေ၏။
- ၅၄။ ငါမပါမှ၊ နိဗ္ဗူတ၊ ရောက်ရလေမည်သိ။
- ၅၅။ ကုသိုလ်ပြုစဉ်၊ ရုပ်နာမ်မြင်၊ ထက်ခွင်နိဗ္ဗာန်ထိ။
- ၅၆။ ဤကျမ်းအရာ၊ ဥာဏ်စူးယှ၊ မုချနိဗ္ဗာန်ထိ။
- ၅၇။ အကျယ်သိချင်၊ လယ်တီရှင်၊ ကျမ်းတွင်ဖွဲ့ရှာကြည့်။
- ၅၈။ မိုးညှင်းတရား၊ ထပ်ကာပွား၊ မှတ်သားပါလေဘိ။

- ၅၉။ ဦးတိလောက၊ ရေးစီပြ၊ ပဏ္ဍိတဝေဒနိယကိုကြည့်။
- ၆၀။ ကြောင်ပန်းတောရ၊ ကျမ်းဝိပဿန၊ စေ့ငှဖေ့ရှာကြည့်။
- ၆၁။ ကျမ်းစုံညှိမှ၊ လမ်းမှန်ကျ၊ မှတ်ကြပါလောဘိ။
- ၆၂။ ဤအရှင်များ၊ မြတ်တရား၊ ပိုင်းခြားသေချာသိ။
- ၆၃။ သစ္စာလေးထွေ၊ များဝေနေ၊ လွယ်လေသိစေဘိ။
- ၆၄။ ဤကျမ်းစီမံ၊ အာသိသံ၊ နိဗ္ဗာန်ရလို့၏။
- ၆၅။ ပြုပြုသမျှ၊ ကုသလ၊ အမျှဝေပါ၏။

၉။ ပုဗ္ဗဘာဂအကြောင်း

အသင်ယောဂီအပေါင်းတို့ -ရှေးဦးစွာငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလ စသည် ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်ရာ သီလကို ခံယူဆောက်တည်ပါ။ ပြီးလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်တရား မြန်မြန် ထင်မြင် ပေါက်ရောက် လွယ်စေခြင်း အကျိုးငှာ၊ သဂ္ဂန္ဓရာယ်၊ မဂ္ဂန္ဓရာယ်နှင့်တကွ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ အလွန်အလွန် ဝန်လေး လှသော ရတနာ မြတ်သုံးပါး နှင့်တကွ၊ ဘိုးဘွား မိဘ ဆရာ သမားမှစ၍ နောက်နောက်သော ဘဝဘဝပေါင်း အနန္တတို့က၊ ယခုကျအောင် မသိမလိမ္မာခဲ့ကြ၍ ပြစ်မှားကြူးလွန် မိခဲ့လေ သမျှ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တို့မှစ၍၊ ထိုသို့ ကြူးလွန် မိခဲ့ သော အပြစ်တို့ကို ပပျောက် ကင်းလွတ်စေပြီး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဝိပဿနာတရားများ ထင်မြင် ပေါက်ရောက် ထမြောက် လွယ်ကြ ရလေအောင်၊ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော အကုသိုလ် အနန္တတို့ကို တောင်းပန်ဝန်ချ ကန်တော့ကြ၍၊ မိမိတို့၏အပေါ်၌ ပြစ်မှားကြူးလွန်မိခဲ့သော သူများ ရှိပါကလည်း၊ ကျေနပ်စွာ ခွင့်လွှတ်ပါ၏ဟု ဆိုပြီးလျှင် သုံးဆယ် တဘူ ရှိ သတ္တဝါ အနန္တ တို့အား အမျှမေတ္တာ ပေးဝေငှပါ၍၊ မြတ်စွာဘုရား သာသနာ တော်မြတ်ကြီးနှင့်တကွ မိမိတို့ကိုလဲ ယခုတရား အားထုတ်သည့်

ရက်လအတွင်းနှင့်၊ နောင်တရား အားထုတ်တိုင်း၊ အားထုတ်တိုင်း  
စောင့်ရှောက်ရန်ကိုလဲ တောင်းပန်ကြပါလေ-ယောဂီအပေါင်း  
သုတော်ကောင်းတို့။

၁၀။ ပုဗ္ဗဘာဂ အကုသိုလ် အနန္တ ဝန်ချရန်

ဤအနိစ္စဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိလေသာ တို့မှ ကင်းဝေး  
တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား သခင်ကြီးအား လှူဒါန်း ပါ၏  
အရှင်ဘုရား။

ဤဒုက္ခ ဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိလေသာ တို့မှ ကင်းဝေး  
တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား သခင်ကြီးအား လှူဒါန်း ပါ၏  
အရှင်ဘုရား။

ဤအနတ္တဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိလေသာတို့မှ ကင်းဝေး  
တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား သခင်ကြီးအား လှူဒါန်း ပါ၏  
အရှင်ဘုရား။

ဤအသုဘဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိလေသာတို့မှ ကင်းဝေး  
တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား သခင်ကြီးအား လှူဒါန်း ပါ၏  
အရှင်ဘုရား။

ဤအနိစ္စဖြစ်သော အသက်ဝိညာဉ်ကို ကိလေသာတို့မှ ကင်း  
ဝေးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား သခင်ကြီးအား လှူဒါန်းပါ၏  
အရှင်ဘုရား။

ဤဒုက္ခဖြစ်သော အသက်ဝိညာဉ်ကို ကိလေသာတို့မှ ကင်း  
ဝေးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား သခင်ကြီးအား လှူဒါန်းပါ၏  
အရှင်ဘုရား။

ဤအနတ္တဖြစ်သော အသက်ဝိညာဉ်ကို ကိလေသာတို့မှ ကင်း  
ဝေးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား သခင်ကြီးအား လှူဒါန်းပါ၏  
အရှင်ဘုရား။



ဤအနိစ္စဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို တရားတော်မြတ်ကြီးအား  
လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤဒုက္ခဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို တရားတော် မြတ်ကြီးအား  
လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤအနတ္တ ဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို တရားတော် မြတ်ကြီး  
အား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤအသုဘဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို တရားတော် မြတ်ကြီး  
အား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤအနိစ္စဖြစ်သော အသက်ဝိဉာဉ်ကို တရားတော်မြတ်ကြီး  
အား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤဒုက္ခဖြစ်သော အသက်ဝိဉာဉ်ကို တရားတော် မြတ်ကြီး  
အား လှူဒါန်းပါ၏အရှင်ဘုရား။

ဤအနတ္တဖြစ်သော အသက်ဝိဉာဉ်ကို တရားတော် မြတ်ကြီး  
အား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤအနိစ္စဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို အရိယာ သံဃာတော်မြတ်  
တို့အား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤဒုက္ခဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို အရိယာသံဃာတော်မြတ် တို့  
အား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤအနတ္တဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို အရိယာသံဃာတော်မြတ်  
တို့အား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤအသုဘဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို အရိယာ သံဃာတော်  
မြတ်တို့အား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤအနိစ္စဖြစ်သော အသက်ဝိဉာဉ်ကို အရိယာ သံဃာတော်  
မြတ်တို့အား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤဒုက္ခဖြစ်သော အသက် ဝိဉာဉ်ကို အရိယာ သံဃာတော်  
မြတ်တို့အား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤအနတ္တဖြစ်သော အသက်ဝိညာဉ်ကို အရိယာ သံဃာတော် မြတ်ဘို့အား လူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤသို့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါးကြီးကို ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာဟု ဆိုအပ်သော ရတနာမြတ်သုံးပါးအပေါင်းကို စွန့်လူဒါန်းရသော အကျိုး အားကြောင့်၊ ယခု တရားအားထုတ် သောအခါ တပည့်တော်၊ တပည့်တော်မတို့၏ ကိုယ်အတွင်းမှ ရုပ်ပျက်၊ ဓာတ်ပျက်၊ ပရမတ်ပျက် တို့ကို တွေ့သိရ၍ အနိစ္စ- ဒုက္ခ- အနတ္တဟု ဆိုအပ်သော လက္ခဏာရေး သုံးပါးကိုထင်မြင်၍၊ မဂ်ဉာဏ်ဒိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

အနမတဂ္ဂ သံသရာ လဆန်း တရက်နေ့က ယနေ့ယခု ကျအောင် ဂင်္ဂါ သဲလုံး နှင့်အမျှ ပွင့်တော် မူကြ ပေကုန်သော ဘုရားရှင်အနန္တတို့၏ အပေါ်၌ ပြစ်မှား မိခဲ့သော ကာယကံ အကုသိုလ်၊ ဝစီကံအကုသိုလ်၊ မနောကံ အကုသိုလ်၊

အနမတဂ္ဂ သံသရာလဆန်း တရက်နေ့က ယနေ့ ယခု ကျအောင် ဂင်္ဂါ သဲလုံးနှင့်အမျှ ပွင့်တော်မူကြပေကုန်သော ဘုရားရှင်အနန္တတို့၏ ဟောပြောအပ်သော တရားတော်များ၏ အပေါ်၌ ပြစ်မှားမိခဲ့သော ကာယကံ အကုသိုလ်၊ ဝစီကံ အကုသိုလ်၊ မနောကံ အကုသိုလ်၊

အနမတဂ္ဂ သံသရာလဆန်း တရက်နေ့က ယနေ့ ယခု ကျအောင် ဂင်္ဂါ သဲလုံးနှင့်အမျှ ပွင့်တော်မူကြ ပေကုန်သော ဘုရားရှင်အနန္တတို့၏ ဟောပြော ဆုံးမအပ်သော တရားတော်များကို ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ် ပွားများ၍ ရရောက်အပ်သော သောတာပန်အစ ရဟန္တာအဆုံး ရှိသော အရိယာသံဃာတော် များတို့၏ အပေါ်၌ ပြစ်မှားမိခဲ့သော ကာယကံ အကုသိုလ်၊ ဝစီကံ အကုသိုလ်၊ မနောကံအကုသိုလ်၊

အနုမတဂ္ဂ သံသရာ လဆန်း တရက်နေ့က ယနေ့ ယခု ကျ  
 အောင် ဂင်္ဂါသဲလုံးနှင့်အမျှ ပွင့်တော်မူကြ ပေကုန်သော ဘုရား  
 ရှင်အနန္တတို့၏ သာသနာတော် မြတ်ကြီးကို ရှည်ကြာ လေးမြင့်  
 စွာ တည်တံ့ ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ နှစ်ရာနှစ်ဆယ် ခုနှစ်သွယ်  
 သော သိက္ခာပုဒ်တော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့် ထိန်းသိမ်း၍ ထိုဘုရား  
 ရှင်တို့၏ သာသနာတော် မြတ်ကြီးကို စောင့်ရှောက်တော် မူကြ  
 ပေကုန်သော သမုတိ သံဃာ ထေရ် ဆရာများတို့၏ အပေါ်၌  
 ပြစ်မှားမိခဲ့သော ကာယကံအကုသိုလ်၊ ဝစီကံအကုသိုလ်၊ မနော  
 ကံအကုသိုလ်၊

အနုမတဂ္ဂ သံသရာ လဆန်း တရက်နေ့က ယနေ့ ယခု ကျ  
 အောင် ယခုမျက်မှောက်ရှိ သမုတိသံဃာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပြု ဆရာ၏  
 အပေါ်၌ ပြစ်မှားမိခဲ့သော ကာယကံ အကုသိုလ်၊ ဝစီကံအကု  
 သိုလ်၊ မနောကံ အကုသိုလ်၊

အနုမတဂ္ဂ သံသရာလဆန်း တရက်နေ့က ယနေ့ယခု ကျ  
 အောင် ဂုဏဝုဒ္ဓိ- အသက်အရွယ် ကြီးသောသူ၊ မိဘ ဘိုးဘွား၊  
 ဆရာသမား၊ ဦးကြီး ဘကြီး၊ ဦးလေး ဘဒ္ဒေး၊ အရီး ကြီးတော်၊  
 ဒေါ်ဒေါ် ဒေါ်လေး၊ အကိုအမေသော အားဖြင့် ကိုယ်ထက်  
 ကြီးသော သူတို့၏အပေါ်၌ ပြစ်မှား မိခဲ့သော ကာယကံ အ  
 ကုသိုလ်၊ ဝစီကံအကုသိုလ်၊ မနောကံအကုသိုလ်၊

ဤသို့ ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော အကုသိုလ်အနန္တတို့ကို ပျောက်  
 ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ပဌမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ တကြိမ်၊ နှစ်  
 ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ကန်တော့ဝန်ချ တောင်းပန် ပါ  
 ၏။ ကျေနပ်တော် မူကြပါ။ သည်းခံတော် မူကြပါ။ အပြစ်  
 ဘေးမှ ခွင့်လွှတ်တော် မူကြပါ။

ဤသို့ အကုသိုလ် အနန္တတို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုး  
 ငှာ ကန်တော့ဝန်ချ တောင်းပန် ရသော အကျိုး တို့ကြောင့်၊

တပည့်တော်၊ တပည့်တော်မတို့၏ ရင်တွင်း နှလုံးထဲ၌ ကိန်း  
 အောင်း၍ ပါလာခဲ့သော ဒိဋ္ဌိဝီရိကိစ္ဆာ တထောင့် ငါးရာ ကိ  
 လေသားတို့ကို မဂ်ရေစင်ဖြင့် ဆေးကြော သုတ်သင်၍၊ မအိုမနာ  
 မသေပါသော ခေမာပူရ အမတသိဝဋ်ဘဝတို့နှင့် စိတ်ချမ်း  
 သာ ကိုယ်ချမ်းသာ ဝင်ရောက် ထမြောက်ရပါလိမ့်အရှင်ဘုရား။

တပည့်တော်၊ တပည့်တော်မတို့၏ အပေါ်၌ ပြစ်မှားမိခဲ့  
 သော သူများ ရှိပါကလည်း ကျေနပ်စွာ ခွင့်လွှတ် ပါ၏။ အ  
 သင်တို့သည် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနှင့် လိုရာဆန္ဒ ပြည့်စုံ  
 ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

၁၁။ အပျဝေ မေတ္တာပို့

အနမတဂ္ဂ သံသရာလဆန်း တရက်နေ့က ယနေ့ ယခု ကျ  
 အောင် လှူဒါန်းပေးကမ်း စွန့်ကြဲခဲ့ရသော ဒါနကုသိုလ်၊ အန  
 မတဂ္ဂ သံသရာလဆန်း တရက်နေ့က ယနေ့ယခုကျအောင် ထိန်း  
 သိမ်း စောင့်ရှောက် ဆောက်တည် ခဲ့ရသော သီလကုသိုလ်၊  
 အနမတဂ္ဂ သံသရာလဆန်းတရက်နေ့က ယနေ့ ယခု ကျအောင်  
 ပွားများအားထုတ် ခဲ့ရသော ဘာဝနာကုသိုလ်၊ ဤကမ္မဋ္ဌာန်း  
 ရိပ်သာ၌ ဝိပဿနာ ဘာဝနာတရားတို့ကို ပွားများ အားထုတ်၍  
 ရရောက်အပ်သော မဂ်ကုသိုလ်၊ ဖိုလ်ကုသိုလ်၊ ဝေယျာဝဇ္ဇာ၊ ပတ္တိ  
 ဒါန၊ ပတ္တာနုမောဒနာ၊ ဓမ္မဿဝနာ၊ ဓမ္မဒေသနာ- အစရှိသော  
 သုစရိုက် တရားတို့၏ ကောင်းမှု ကုသိုလ် အဘို့ဘာဂ တို့ကို၊  
 မိဘဘိုးဘွား ဆရာသမား ဆွေမျိုး ပေါက်ဖေ၊ တော်စပ် သမ္မ  
 ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့နှင့်တကွ၊ သိကြားဗြဟ္မာ စတု လောကပါလ၊  
 ကုဒ္ဒာသုရ သဟမ္ပတိ အစရှိသော နတ်ဗြဟ္မာ အပေါင်းတို့နှင့်  
 တကွ၊ ကိုယ်စောင့်နတ်၊ ကျောင်းစောင့်နတ်၊ အိမ်စောင့်နတ်၊ ရွာ  
 စောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်နတ်၊ တောစောင့်နတ်၊ တောင်စောင့်နတ်၊

ဘုမ္မစိုး၊ ရုက္ခစိုး၊ အာကာသစိုးစသော နတ်အပေါင်း တို့နှင့်တကွ ယမဒေါ ယမက ငရဲ ထိန်းသနင်း ယမ မင်းကြီးတို့ တတွေပေါ သုံးဆယ် တတို့ ပါနာဘူတေသု- ထွက်သက် ဝင်သက် ထင်ရှား ရှိ ကြကုန်သော သတ္တဝါ အနန္တတို့နှင့်တကွ၊ အထူး အားဖြင့် သာ သနာတော်မြတ်ကြီးကို စောင့်ရှောက်တော် မူကြပေကုန်သော သာသနာတော်စောင့်နတ်မြတ်နတ်ကောင်းပြဟွာမင်း အပေါင်း တို့တတွေပေါ၊ ဤသို့ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ် အာဝ နာကုသိုလ်၊ မင်္ဂကုသိုလ်၊ ဖိုလ်ကုသိုလ်၊ ဝေယျာဝစ္စ အစရှိ သောကောင်းမှုကုသိုလ်တို့၏ အဘို့ဘာဂကို အသင်တို့အား ကျွန် တော် ကျွန်တော်မများက အမျှ ပေးဝေ ပါကုန်၏။ ကျွန်တော် ကျွန်တော်မတို့နှင့် အညီအမျှ အမျှရကြ၍ ချမ်းသာ ကြပါစေ ကုန်သတည်း။ အညီအမျှ အမျှရကြ၍ ချမ်းသာကြပါစေ ကုန် သတည်း။ အညီအမျှ အမျှရကြ၍ ချမ်းသာ ကြပါစေ ကုန်သ တည်း။

အသင်တို့သည် ကျွန်တော် ကျွန်တော်မတို့က ပေးဝေသော အမျှ မေတ္တာရေကို ခံယူကာ မြတ်စွာဘုရား သခင်သည် ထား တော်မူခဲ့သော ပရိယတ္တိသာသနာ၊ ပဋိပတ္တိ သာသနာ၊ ပဋိဝေဓ သာသနာဟု ဆိုအပ်သော သာသနာတော်မြတ်ကြီး သုံးရပ်တွင် ယခုအခါ ပဋိပတ္တိသာသနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား ဝိပဿနာတရား ပွားများ အားထုတ်သော ယခုအခါ၌ အသင် တို့သည် မြတ်စွာ ဘုရားသခင်၏ သာသနာတော် မြတ်ကြီးကို ဘေးရန်အန္တရာယ် ရန်စွယ်အပေါင်း မကောင်းသော အဆီးအတား အကန့်အကွက် အနှောက်အရှက် အဖျက် အဆီးတို့မှ ဖယ်ရှား သုတ်သင်၍ အ သင်တို့သည် စောင့်မကြည့်ရှု ခွင့်ပြုစောင့်ရှောက်တော် မူကြပါ စေကုန်သတည်း။ အသင်တို့အားလည်း ဤကမ္မဋ္ဌာန်း တရား ဝိ ပဿနာတရား ပွားများ အားထုတ်ရသော ကောင်းမှု ကုသိုလ်

အဘို့ တို့ကိုလည်း အမျှ ပေးဝေ ပါကုန်၏။ အသင် တို့သည်  
ကောင်း ချီးပြုကြ၍ သာဓု - သာဓု - သာဓု - ခေါ်ကြပါစေ  
ကုန်သတည်း။ အမျှ-အမျှ- အမျှ-ယူတော်မူကြပါဗျို့။

သာဓု-သာဓု-သာဓု။

၁၂။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်စဉ် မှတ်သားဖွယ်

အသင် ယောဂီတို့၊ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား အားထုတ်  
မည်ဟု ဆိုပါလျှင် အနည်းဆုံး (၇) ရက် ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ်  
(၁၀) ရက်၊ သို့မဟုတ် (၁၅) ရက်၊ သို့မဟုတ် တလ- နှစ်လ-  
သုံးလစသည်၊ သို့မဟုတ် တနှစ်- နှစ်နှစ်- သုံးနှစ် စသည် မိမိတို့  
ပိုင်းဖြတ်ထားသော ရက်လအတွင်း စကားများများပြောခြင်း၊  
အခြားစာတွေ့ကိုဖတ်ခြင်း၊ ရယ်မောခြင်း၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ  
နှင့် လွတ်ကင်းသော အခြားကိစ္စတို့ကို ကြံစည်တွေးတော ပြော  
ဆိုနေခြင်း၊ လောကီနယ်က စပ်မိစပ်ရာ ခြောက်ဒွါရတို့၌ တွေ့  
ကြုံခံစားဘူးသမျှတွေ့ကို ကြံစည်တွေးတော၍ ဝိပဿနာ ဘာဝ  
နာ တရားတော်များနှင့် ဆိုင်ရာအချက်အလက် တရားပြင်မှ တ  
ပါး လောကယိက စကားများကို ပြောဆို မနေကြသည့်ပြင်၊  
စပ်မိစပ်ရာ ပြောကြားနေမိတတ်သော စကားဖျင်း များကို အ  
ထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်သတိထား၍၊ တရားနှင့် လွတ်ကင်းသော  
စကားများကို မပြောဆို မိရလေအောင်၊ သတိ စီရိယ ရှေ့  
ဆောင်ထားပြီး၊ မိမိတို့စိတ်သတိကို ဘာဝနာထဲက မလွတ်ရလေ  
အောင်၊ ရှေ့နားတွင် ရေးပြထားသော အနည်းဆုံး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊  
အနတ္တသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ဆယ်ပုဒ်ကိုသော်၎င်း၊ ရှေ့ ဒုတိယ  
ပိုင်းမှာပါသော ဆိုပိမ့်မညာ ဆုံးမစာသော်၎င်း၊ သုံးဆယ် တ  
ဆောင် သံဝေဂလင်္ကာသော်၎င်း၊ မှတ်ကာစွဲယူ သံဝေဂလင်္ကာ  
သော်၎င်း၊ သင်္ခါရလျှင် ကြောင်းလေး အင်နှင့် လင်္ကာသော်

၎င်း၊ အဝိဇ္ဇာနယ် သံဝေဂလင်္ကာသော်၎င်း၊ ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒ နဝမခေတ်  
 သံဝေဂလင်္ကာသော်၎င်း၊ ဝဋ်သံသရာ သံဝေဂလင်္ကာသော်၎င်း၊  
 အသုဘမှန် သံပေါက်သော်၎င်း၊ ဆုံးမမည်သာ သံဝေဂလင်္ကာ  
 သော်၎င်း၊ ဘုရားသာသနာ သံဝေဂလင်္ကာသော်၎င်း၊ ဗုဒ္ဓ  
 ဘာသာ မျိုးမြတ်စွာ သံဝေဂသံပေါက်သော်၎င်း၊ အနိစ္စဝတ ဥ  
 ဒါန်းကျူးလင်္ကာသော်၎င်း၊ လင်္ကာ ၁၇-ပုဒ်သော်၎င်း၊ ရတနာ  
 သုံးပါး တိုက်တွန်းချက် သံဝေဂ သံပေါက်သော်၎င်း၊ ကာ ဗ  
 သုံးတန် ကွဲပြားဟန် သံပေါက်သော်၎င်း၊ ဆနအချက် ဖုံးကွယ်  
 ဝှက်၍ သံပေါက်သော်၎င်း၊ ဒုက္ခအချက် သဘောနက် သံပေါက်  
 သော်၎င်း၊ တေဇောနှစ်ဖြာ အနတ္တ အချက် သံပေါက်သော်  
 ၎င်း၊ ပင်ကိုယ်ဖြစ်သော ရုပ်သဘော အသုဘ သံပေါက်ကိုသော်  
 ၎င်း၊ ပဋိကူလ အသုဘအကျဉ်းချုပ်သော်၎င်း၊ လူနတ် ဆရာ  
 သံဝေဂ သံပေါက် သော်၎င်း၊ ဝိပဿနာ ကျင့်လမ်းတာ သံ  
 ပေါက်သော်၎င်း၊ အနေကဇာတိ ဥဒါန်းကျူးလင်္ကာသော်၎င်း၊  
 ဓမ္မပဒဂါထာပါဠိအနက်များကိုသော်၎င်း၊ မသိတာရုပ် သိတာ  
 နာမ် သံဝေဂ လင်္ကာသော်၎င်း၊ ဤသို့ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော သင်္ဂ  
 ပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ တခုခုနှင့် သွားရင်း လာရင်း လုပ်ကိုင် ချက်  
 ပြုတ် စားသောက်ရင်း နေရင်း ထိုင်ရင်း လျောင်းရင်း နေရာ  
 တကာ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားနှင့် မလွတ်ရလေအောင် မိမိ  
 တို့စိတ်ကို ဘာဝနာကြိုးနှင့် အမြဲ ချည်နှောင် ထိန်းကျောင်း၍  
 နေထိုင် သွားလာကြပါလေ ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်း  
 တို့။

၁၃။ လောကဥပမာ ကမ္ဘာ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်  
 မြတ်စွာဘုရားသခင်၏ ပရိနိဗ္ဗာန် ဝဋ်ခါနီး အဆီထင်မြတ်  
 ထားတော်မူခဲ့သော စကားတော်တို့ကို ရှေးဘေးတွင် ဖတ်ပေးအံ့။

လောက၌ မိဘများတို့သည် သေခါနီးဆဲဆဲတွင် အလွန် တရာ ချစ်လှစွာသော သားသမီးများကို စုရုံး စေပြီး၍ ပေးဝေ ထိုက် သောပစ္စည်းများကို ပေးဝေ၍၊ မှာကြားထိုက်သော စကားများ တို့ကို မှာကြားထားသကဲ့သို့၊ မြတ်စွာဘုရား သခင်သည် တပည့် သာဝက ရဟန်းအပေါင်းတို့အား အလွန်သနားသဖြင့် စုရုံးစေ ပြီး၍ မှာကြားတော် မူခဲ့ပုံတို့ကို သတိထား ပါလေ ယောဂီ တေတို့။

၁၄။ နောက်ဆုံး ဘုရားအမှာတော်

ဟန္တဒါနိ တိက္ခဝေ၊ အာမန္တယာမိ ဝေါ။  
ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရာ၊ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

တိက္ခဝေ၊ သံသရာဘေး အဝိစိကျအောင် လေးလေး သွား တဲ့ဝန်ဘဲဟု ရင်ထဲမှာအပူကြီးပြီး ရှုလေ့ရှိငြား ရဟန်း ရှင်လူ မည်သူမဆို ယောဂီအများ အသင်ချစ်သွီး ချစ်သားတို့။ ဒါနိ- ဣဒါနိ၊ ယခုအခါ ငါဘုရားသာသနာ ဒုလ္လဘနှင့် ကြုံရတဲ့ ကာ လ ခါသမယကြီး၌။ ဟန္တ၊ နောက်ဆုံးစကား အကျဉ်းအားဖြင့် ငါဘုရား မှာထားတော် မူခဲ့အံ့။ (ဝါ) ငါ၏ လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်း ပါရမီဆယ်ပါး အပြားသုံးဆယ် နှင့်တကွ ဖြည့် ကျင့်ဆည်းပူး အားထုတ်မှ ငါဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင် ပေါက်ပိုင်ပြီး၍။ ဝေါ၊ သင်တို့အား။ အဟံ၊ ငါဘုရားသည်။ အာမန္တယာမိ၊ မဟာကရုဏာ ရှေ့ထား သတ္တဝါအစုပါ အလွန် သနားသဖြင့် သာသနာ မလွန်ငြားခင်ကို သင်တို့သနား ငါဘုရား သည် မှာထားတော် မူခဲ့အံ့။ သင်္ခါရာ၊ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာ ရှု တည်းဟူသော အကြောင်းတရား လေးပါးတို့ ပြုပြင်စီရင်၍ ဖြစ်ပျက်ပြီး နေကြ ရကုန်သော။ (ဝါ) ထိုအကြောင်းတရား



လေးပါးတို့ ပြုပြင်ဖြစ်ပေါ်၍ လာကြကုန်သော ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ ဟု ငါးဝခန္ဓာ သူငါမရှိ လူမဟုတ် နတ်မပါ ဗြဟ္မာတစ် ဘိတ်မရှိ၍ ပုဂ္ဂလ၊ သတ္တ၊ အတ္တ၊ ဇီဝါ၊ ဖြူကာပြောင်စင် ဘိတ်မမြင်အောင် စိတ်တွင်ဉာဏ်လောင်း ရုပ် နာမ်အပေါင်းတို့သည်။ (ဝါ) ရုပ်နာမ်မဲ့ ဓမ္မသင်္ခါရ တရားတို့ သည်။ ဝယဓမ္မာ၊ ကုန်ခမ်း ပျောက်ပျက်တတ်သော သဘောရှိ ကုန်၏။ တုမော၊ သံသရာ တဘက်ကမ်းမှ ထွက်လမ်းကို ရှာကြ ကုန်သော ယောဂီ အများ သင်ချစ်သွီး ချစ်သား တို့သည်။ အပ္ပမာဒေန၊ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ မပျင်းမရိသောသတိနှင့်။ (ဝါ) သွားလာလုပ်ကိုင် ဘယ်ခါမပြတ် နာရီချင်း ဆက်စပ်မိ၍ အနိစ္စ- ဒုက္ခ- အနတ္တ သတိပဋ္ဌာန်- ဝိပဿနာဘာဝနာ တရားနှင့်။ သမ္မာဒေထ၊ ပြည့်စုံ ကြစေကုန်လော။

၁၅။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာအကြောင်း

အသင်ယောဂီတို့၊ မင်္ဂလိန်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ရလိုသောသူများသည် “ဇာနတောဟံ ဘိက္ခဝေ အာသ ဝါနံ ခယံဝဒါမိ၊ နောအဇာနတော နော အပဿတော” ဟူသော ပါဠိတော်နှင့်အညီ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓါတ်တို့၏ မပြတ် ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတို့ကို ယထာဘူတ ကျနမုန်ကန်စွာ သိမှသာ လျှင် ရနိုင် သည်ဖြစ်၍၊ ရှေးဦးအစ သိအောင် အားထုတ်တာကို ဝိပဿနာ ရှုသည်ဟု ခေါ်သည်။ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓါတ်တို့၏ မပြတ်ဖြစ် ခြင်း ပျက်ခြင်းကို သိအောင်အားထုတ်သော နည်းမှာ- အများ အပြားပင်ရှိကြပါ၏။ ရှိပင်ရှိကြပါသော်လည်း လျင်လျင် မြန် မြန်နှင့် သိမြင်ပေါက်ရောက် လွယ်ဆုံးဟု ကျမ်းပြုသူ ယူမှတ် ထားသော နည်း အမျိုး မျိုးတို့တွင် လျင် လျင် မြန် မြန် နှင့် ပေါက်ရောက်လွယ်သော နည်းမှန်လမ်းမှန်ကို လူတိုင်းအလိုရှိကြ

မည် ဖြစ်သောကြောင့်၊ အလျင်မြန်ဆုံး အပေါက်ရောက် လွယ် ဆုံးဟု ကျမ်းအဆောင်ဆောင်တို့မှ ညှိနှိုင်းတိုက်ဆိုင် ရှေးချယ်စီ စစ်၍ထားသော နည်းတို့ကိုသာလျှင်၊ ပေးပို့ ဟောပြော ရေး သားဖေပြုလိုက်ပါသည် ဓမ္မမိတ်ဆွဲ ယောဂီတွေ့တို့။ ထင်မြင် ပေါက်ရောက် လွယ်ကြပါစေ။

သင်ယောဂီတို့၊ မိမိတို့၏ ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်၍ နေဟန် ဆို သည်မှာ -မိမိ၏ကိုယ်မှာသာ ရှိသောတရားမို့ မိမိတို့၏ကိုယ်ထဲ မှာသာ သေသေချာချာ စိတ်ဉာဏ်နှင့် စိုက်ကပ်ပြီး ရှာရမည်။ ရှာပါများလျှင် တွေ့မည်။ တွေ့ပါများလျှင် မြင်မည်။ မြင်ပါ များလျှင် သိမည်။ သိပါများလျှင် ဘယ်တော့ခါမှ မမေ့ နိုင် အောင် (အသဲစွဲအောင်) မှတ်မိတော့သည်။ အသဲစွဲအောင် မှတ် မိသောအခါ ယထာဘူတ ကျန မှန်ကန်စွာ သိပြီး မြင်ပြီး ဖြစ် ပါတော့သည် သင်ယောဂီတို့။

၁၆။ သမာဓိ မထူထောင်မီမှတ်သားရန်

သင်ယောဂီတို့၊ သမာဓိရမှ ဥဒယဗ္ဗယ အဖြစ်အပျက်က တွေ့ သိရမှာမို့ သတိပဋ္ဌာန်ဘဝနာ မထူထောင်မီ ရှေ့အဘို့က ရေးခဲ့ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ သီလကို ခံယူဆောက် တည်ပါ။ ဆောက်တည် ပြီးလျှင် အထက်က ရေးပြခဲ့သော ဘုရား၊ တရား၊ အရိယာ သံဃာ၊ သမုတိသံဃာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းပြ ဆရာ၊ အဘိုးအဘွား၊ အမိအဘတို့နှင့်တကွ ဘဝပေါင်း အနန္တ တို့က ယခုဘဝကျအောင် ကြူးလွန်ပြစ်မှား မိခဲ့သော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနေ့ကံ ဟုဆိုအပ်သော အကုသိုလ်အပေါင်း အနန္တ တို့ကို ကန်တော့ဝန်ချ တောင်းပန်ကြပြီး၊ မိမိတို့ အပေါ်၌ ပြစ် မှားမိခဲ့သော သူများ၌ပါကလည်း ကျေနပ်စွာ ခွင့်လွှတ်ပါ၏ဟု ဆိုပြီး၊ သုံးဆယ် တဘုံရှိ သတ္တဝါ အနန္တတို့နှင့်တကွ သာသနာ

တော်စောင့်သော နတ်ဗြဟ္မာ အပေါင်းတို့တတွေပါ ဘဝ ဘဝ ပေါင်း အနန္တတို့က လှူဒါန်း ခဲ့သောဒါန၊ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ခဲ့သောသီလ၊ ပွားများခဲ့သော ဘာဝနာ၊ ဝေယျာဝစ္စမှ စ၍ အမျှမေတ္တာ ပေးဝေကြပြီး မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော် မြတ်ကြီးနှင့်တကွ မိမိတို့ကိုပါ ယခု တရားအားထုတ်သော အခါမှစ၍ နောင်တရား အားထုတ်တိုင်း အားထုတ်တိုင်း လျင်မြန်ချောမောစွာ ထမြောက်ပေါက်ရောက် ပါရအောင် စောင့်ရှောက်တို့ကိုလဲ တောင်းပန်ကြပြီး သူတို့တတွေပါ အမျှမေတ္တာ ပေးဝေကြပါလေ ဓမ္မယောဂီတို့။

၁၇။ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ရှေ့အဘို့နည်းလမ်းများ

အမျှမေတ္တာ ပေးဝေ ပြီးလျှင် မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသက် ဝိညာဏ်ကို ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို လှူဒါန်းပါ။ လှူဒါန်းပြီးလျှင် မိမိတို့ရှေ့မျက်နှာစာ တည့်တည့်မှ နှစ်တောင့်ထွာ သုံးတောင် လောက်တွင် လဘက်ရည် သောက် ပန်းကန်ဖြစ်စေ၊ ပန်းကန်ပြား သေးသေးဖြစ်စေ၊ နို့ဆီဘူးခွန် ဖြစ်စေ၊ ဟင်းစားပန်းကန်သေးသေးဖြစ်စေ၊ ရလွယ်ရာခွက် တခုခုကို စိတ်အာရုံထားစရာ သမာဓိရလွယ်အောင် မိမိတို့ ရှေ့ တည့်တည့်ထားပါ ယောဂီတို့။ ထားပြီးလျှင် သင် ယောဂီတို့၏ မျက်စိကို ဖွင့်ပြီး မိမိတို့ ကိုယ် ကာယကြီးကို ဂရု မစိုက်ဘဲ၊ ညောင်းညာတောင့်တင်း မှုကိုလဲ ဂရုမပြုဘဲ၊ ရှေ့နားတွင် ထားသော ဆီခွံပြီးသော ခွက် တခုခုကို သေချာစွာကြည့်ပြီး လေးဆယ်ငါးမိနစ် နာရီဝက်ထက်မနဲ့ ရှေ့နားတွင် ရေးထားသော သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ အကြောင်းတရား ဆယ်ပုဒ်ကို နှုတ်တက် အရကျက်ဆောင်ပြီး၊ မရပ်မနားဘဲ ခရုပတ်လှည့်ပြီး ပွားများ ကြပါလေ ယောဂီတို့။

ဝိပဿနာဘာဝနာ သတိပဋ္ဌာန် ပွားများ သောအခါ သင်  
ယောဂီတို့၏စိတ်ကို ဘာဘာညာညာ တောင်တောင် အိအိတွေ့  
ကို မတေးတောစေဘဲ ရေနှေးတွင်ထားသော ခွက်ပန်းကန် စ  
သည် တခုခုကို ကြည့်မနှင့် ရွတ်ဆိုမကိုသာ စိတ်ဂရု စိုက်ပါ  
လေ။ ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်ပါနှင့်။ ရွတ်ဆိုသော အခါမှာလဲ ထို  
ဘာဝနာထဲမှာပါတဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ် သဘာဝကိုသာ နာနာ စူး  
စိုက်ပြီး တွေးတောဆင်ခြင်၍ ပွားများပါလေ။ ထိုသို့ပွားများ  
လိုက်တော့ သမာဓိရာစ ပြုလာလျှင် ခေါင်းထဲက အံ့သလိုလို၊  
ရင်ထဲက ဖိုသလိုလို၊ ရှေ့နှာ့မှာ ထားသောခွက်ကို မြင်သလိုလို၊  
မမြင်သလိုလို၊ မျက်စိတွေ ပြာသလိုလို၊ ရင်ထဲကလှိုက်ကန် လို  
လို၊ ရင်ထဲက ထိတ်ကန်လို လို၊ ရင်ထဲက ဖိုကန်လို လို၊ ရင်ထဲက  
ပူကန်လို လို၊ ကျောထဲက အေးကန်လိုလို၊ စိမ့်ကန်လိုလို၊ ခေါင်း  
က ကြီးလာသလိုလို၊ နားအံ့တွေ နားရွက်တွေ ထူပူလာသလိုလို၊  
ချမ်းစိမ့်ကြီးလိုလို၊ ရင်ထဲက ဆို့ လာသလိုလို၊ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ  
သုဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်ပြီး၊ မျက်ရေ နှာရေတွေလဲ ကျလာတတ်  
ပါသည်။ သူကျချင်ကျပါစေ။ ထိုမျက်ရေ နှာရေတွေကို သုတ်  
မနေနှင့်။ လူကောင်ကြီးကိုလဲ ဂရုမစိုက်နှင့်။ နေရာကိုလဲ မပြင်  
ပါနှင့်။ အဲဒါလို ဖြစ်ခဲ့တာ- သမာဓိရာစပြုလာပြီ။ သူ့ဘာသာ  
သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ အဲဒါလို ဖြစ်လာ ခဲ့လျှင်  
ဘာဝနာထဲမှာပါတဲ့ အဓိပ္ပာယ် သဘာဝ ကိုသာ နာနာ စူးစိုက်  
ထင်မြင်တွေးတောပြီး ပွားများပါ။ အဲဒါလို ဂရုစိုက်ပြီး ပွား  
များလိုက်တော့ ရှေ့နှာ့မှာထားသော ပန်းကန်ကို မြင်တဲ့အခါ  
မြင်လိုက် မမြင်တဲ့အခါ မမြင်လိုက်နှင့်ဖြစ်ပြီး၊ ကြက်သီးဖျန်းက  
န် ကျောထဲက ချမ်းလာသလိုလို ဖြစ်ပြီး ခေါင်းထဲရင်ထဲက ထူ  
ပူလာပြီးလျှင်၊ ရင်ထဲမှာ တထိတ်ထိတ် တဖိုဖို ဖြစ်လာ၍ ရင်ထဲ  
မှာ ဆို့ တို့ကြီးလဲဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ အဲဒါလို ဖြစ်ခဲ့တာဟာ

သမာဓိရလာခဲ့လို့ ဖြစ်တာပါ။ ဖြစ်ပါးစ။ စိတ်ဉာဏ်က သူ့  
ဘာသာသူ ထင်မြင်ပြီး ဖြစ်လာ ခဲ့တာပါ။ အဲဒါ ခို့ ဖြစ်လာခဲ့  
တာဟာ ကောင်းပါသည်။ အလွန်ဘဲ ကောင်းပါသည်။ သင်  
ယောဂီ သည်လို့ဖြစ်လာခဲ့လျှင် နာနာဂရု ခြက်၍ တိုးပြီးသာပွား  
များပေးပါ။ သည်လို့နေရာမှာ စိတ်ကိုမသယံ့ဘဲ အတင်းသာ  
ပွားပေးပါလေ ယောဂီတို့။

၁၈။ သမာဓိထူထောင်ရန်သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ ဆယ်ပုဒ်

အကြောင်း တရား ဆယ်ပုဒ်

- ၁။ အနိစ္စဆိုတာ မှန်ပါပေတယ်။
- ၂။ ဒုက္ခဆိုတာ မှန်ပါပေတယ်။
- ၃။ အနတ္တဆိုတာ မှန်ပါပေတယ်။
- ၄။ မမြဲဘူးဆိုတာ မှန်ပါပေတယ်။
- ၅။ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ မှန်ပါပေတယ်။
- ၆။ အစိုးမရတာ မှန်ပါပေတယ်။
- ၇။ ငါမဟုတ်တာ မှန်ပါပေတယ်။
- ၈။ ငါမရှိတာ မှန်ပါပေတယ်။
- ၉။ ငါမပိုင်တာ မှန်ပါပေတယ်။
- ၁၀။ ငါမဆိုင်တာ မှန်ပါပေတယ်။

အကျိုးတရား ငါးပုဒ်

- ၁။ လှုပ်လှုပ်ရုရု၊ ဖြစ်ပျက်ကြ၊ ရှုရအနိစ္စာ။
- ၂။ လှုပ်ရှားနေတာ၊ အပျက်သာ၊ နာနာရှုကြပါ။
- ၃။ ပူအေးညောင်းညာ၊ ငါနှင့်ခွာ၊ နာနာရှုမှသာ။
- ၄။ ထိုနာကျင်နာ၊ ငါမပါ၊ ရှုပါအနတ္တာ။
- ၅။ ဒိဋ္ဌိပြုတ်လို့၊ သတိပို့၊ သက်ကိုမငဲ့ညွှာ။

၁၉။ သတိပဋ္ဌာန်- သမာဓိထူထောင်ပြီး စစ်ဆေးချက်

သင်ယောဂီတို့၊ အထက်ကရေးပြခဲ့သော ဝိပဿနာ သတိ-  
 ပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ အကြောင်းတရား ဆယ်ပုဒ်ကို လေးဆယ် ငါး  
 မိနစ် နာရီဝက်အောက်မနဲ့ ပွားများပါ။ ၎င်းဆယ်ပုဒ်ကို လေး  
 ဆယ် ငါးမိနစ် နာရီဝက်အောက်မနဲ့ ပွားများ၍ သမာဓိ ရလာ  
 ခဲ့ပါလျှင် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ယောဂီတို့ခေါင်း  
 ထဲ ကိုယ်ထဲက ပါဠိလို (ဥဒယဗ္ဗယ-) မြန်မာလို ဖောက်ပြန်  
 ဖြစ်ပျက်မှု- ဟူသော ဓါတ်ဖောက်ပြန်မှု တခုခုကို ကော်မုချ  
 တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သမာဓိ မရသေးလျှင် ခေါင်းထဲ  
 က, ကိုယ်ထဲက, ရင်ထဲက ဓါတ်ဖောက်ပြန်မှု တခုခုမတွေ့ရသေး  
 လျှင် ခေတ္တနားပြီး လေးဆယ် ငါးမိနစ် နာရီဝက် တခါထပ်၍  
 ပွားများပေးပါ။ သမာဓိရခဲ့ပါလျှင် ကော်မုချ ဓာတ်ပျက်တွေ  
 တခုခု တွေ့လာလိမ့်မည်။ အကယ်၍ မတွေ့ရသေးလျှင် နောက်  
 တရက်၊ နောက်တညဉ့် ထပ်ကာထပ်ကာ ပွားများရမည်။ ရုတ်တ  
 ရက် တခါ, နှစ်ခါ, သုံးခါ, လေးခါ ပွားများ၍ ဓာတ်ဖောက်  
 ပြန်မှုတို့ကို မတွေ့ရသေးသော်လဲ စိတ်မပျက်နှင့်။ စိတ်ကိုမ  
 လျော့ပါနှင့်။ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ပွားများပေးပါ သင်ယောဂီ။  
 အချို့မှာ တကြိမ် ပွားများရုံနှင့် တွေ့ရပါသည်။ အချို့မှာ  
 နှစ်ကြိမ်, သုံးကြိမ်, လေးကြိမ်, ငါးကြိမ်စသည် ပွားများမှ တွေ့ရ  
 ပါသည်။ အချို့မှာ တရက်, နှစ်ရက်, သုံးရက်, လေးရက်, ငါး  
 ရက်စသည် အလွန်ဆုံး (၇) ရက်ထက်ကြာအောင် ပွားများရ  
 သော သူများ မတွေ့ရသေးပါ။ ကိုယ်ထဲက (ဥဒယဗ္ဗယ) အဖြစ်  
 အပျက် တခုခုကို တွေ့ရသော သူများကိုသာ တွေ့ကြုံရဘူးပါ  
 သည်။ ပြီးတော့လဲ သင်ယောဂီ မတွေ့ရမချင်း မပေါက်ရောက်  
 မအောင်မြင်မချင်း စားရင်း သောက်ရင်း သွားလာလုပ်ကိုင်ရင်း

နေရာ တကာ မပြတ်ပါ စေနှင့်။ ပါးစပ်က တတုတ်တုတ်ရွတ်ပါ။  
ပွားများ ပေးပါ မပြတ်ပါစေနှင့်။ အိပ်ရာဝင်တော့လဲ အိပ်၍  
မပျော်မချင်း တတုတ်တုတ်ရွတ်ပါ။ အိပ်ရာကနိုးလျှင်- နိုးချင်း  
ရွတ်ပါ။ ပွားများ ကြပါလေ သင်ယောဂီတို့။

၂၀။ ဘုန်းကြီးတို့ရှေ့၌

ကိုယ်တိုင်တရားအားထုတ်သူများအား ရှင်းပြချက်

သင်ယောဂီတို့၊ နောက်နားတွင် ရေးပြ ခဲ့သော ဝိပဿနာ  
သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာဆယ်ပုဒ်နှင့် ၎င်း၏အကျိုးတရား ငါးပုဒ်ကို  
နှိုးနှောပြီး ဝိပဿနာ ရှုတတ်ကြဘို့ရာ ရှင်းလင်း၍ ပြောပြပေးအုံး  
မယ်။ စာဖတ်သူယောဂီတို့ သဘောရှင်းလင်း၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင့်  
အလုပ် လုပ်တတ် သွားလေအောင် အမေး အဖြေ လုပ်၍ ရှင်း  
လင်းရေးသားပြပါအံ့။

မေး။ ။ သင်ယောဂီတို့၊ လေးဆယ် ငါးမိနစ် နာရီဝက် စသည်  
ဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ သမာဓိ ထူထောင်၍  
ပြီးကြပါပြီလား။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ ပွားများထူထောင်၍ ပြီးကြပါပြီဘုရား။

မေး။ ။ အေး—ကောင်းပြီ၊ ပြီးကြလျှင် နေရာ ပြင်၍ ထိုင်လိုက်  
ကြစမ်းပါ။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ နေရာပြင်၍ ထိုင်ပြီးပါပြီဘုရား။

မေး။ ။ အေး....ကောင်းပြီ၊ နေရာပြင်၍ ထိုင်ပြီးလျှင် ခုတွင်က  
ပွားများနေတုန်းကလို လက်နှစ်ဘက်ကို ပေါင်ပေါ်မှာ  
တင်၍ ထားလိုက်ကြစမ်းပါ။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ တင်ထားကြပါပြီဘုရား။

မေး။ ။အေး...ကောင်းပြီ၊ တင်ထားပြီးလျှင် သင်ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်အာရုံကို ခေါင်းထဲ သွင်းပြီး ထားကြည့် လိုက်ကြ စမ်းပါ။ ဘယ်လိုမျှားနေသလဲ။ အံ့တံ၊ အံ့တံ၊ ထုတံ၊ ထုတံ၊ ပူတံ၊ ပူတံ၊ ရှိန်တံ၊ ရှိန်တံ၊ နောက်ကြည့်ကြည့်နှင့် နေသ လား၊ မနေဘူးလား၊ နေလျှင်နေတယ်၊ မနေလျှင် မနေ ဘူး၊ ကိုယ်ဖြစ်သလို ကိုယ်တွေ့သလို စဉ်းစားပြီး ဖြေ ကြပေါ့။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ၊ အံ့တံ၊ ပူရှိန်၊ ထုတံ၊ နောက်ကျိကျိ၊ ဇက်ထဲက လေးတေးတေးနှင့် ဖြစ်ပြီး- နားအုံတွေ နား ရှက်တွေကရော ခေါင်းထဲကရော ထူပြီး နေပါ တယ် ဘုရား။

(မှတ်ချက်) သူတို့တွေ့သိ ဖြစ်ပေါ်သလို စသည် အထိုက်အ လျှောက် ဖြေကြကုန်၏။ တယောက်နှင့် တယောက် တူချင်မှလဲ ဘူမယ်။ မတူချင်လဲ မတူကြပေဘူး။ အမျိုးမျိုးတွေ့ကြကုန်၏။

မေး။ ။အေး- ကောင်းပြီ၊ နဂိုရိုက ဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဘာ ဝနာကို မပွားများခင်တုန်းက ဒါလိုပူတံ၊ ရှိန်တံ၊ တိမ်း တိမ်း၊ အံ့တံ၊ လေးတေးတေး- စသည်များ တွေ့နေသ လား။ ရှိနေသလား။ ယခု ဒီသတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကို ပွားများလိုက်မှ ဖြစ်ပေါ်တွေ့ရှိလာတာလား။ စဉ်းစား ပြီးဖြေစမ်း။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ နဂိုရိုက ဒီ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကို မပွားများ ခင်က ဒါလိုဟာတွေ မရှိပါ။ မတွေ့ မသိရပါ။ ယခု သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကို ပွားများလိုက်မှ ဖြစ်ပေါ် လာ ခဲ့တာပါ။ သိလာခဲ့တာပါဘုရား။



မေး။ ။အေး- ကောင်းပြီ၊ သင်ယောဂီတို့ ကိုယ်ထဲ ရင်ထဲမှာ စိတ်အာရုံကပ်စိုက်ပြီး စဉ်းစားကြည့်လိုက်ကြစမ်းပါ။ ရင်ထဲမှာ ဖိုတီးဖိုတို၊ ပူတီးပူတူ၊ ဒိတ်ဒိတ် ဒိတ် ဒိတ်၊ ဒုတ် ဒုတ် ဒုတ်ဒုတ်နှင့်နေသလား။ ပူရိုန်း၊ ဆို့တို့၊ ရှုတ်ထွေး၊ တင်းကြပ်ကြီး ဖြစ်နေသလား။ ကိုယ်ဖြစ်နေသလို ကိုယ်စဉ်းစားပြီး ဖြေကြပါ။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ ရင်ထဲမှာ ပူတူတူ၊ ရှိုန်း တိမ်းတိမ်း၊ ဒိတ်ဒိတ် ဒိတ်ဒိတ်၊ ဒုတ်ဒုတ်ဒုတ်ဒုတ်၊ ဖိုတီးဖိုတိုနှင့်ဖြစ်ပြီး ပူရိုန်း ဆို့တို့ကြီး၊ ရှုတ်ထွေး၊ တင်းကြပ်ကြီးဖြစ်ပြီးနေ ပါတယ် ဘုရား။

(မှတ်ချက်) သူတို့တွေ့သလို အမျိုးမျိုး ဖြေကြား ကြကုန်၏။ အမျိုးမျိုးတွေ့တတ်ပါသည်။

မေး။ ။အေး--ကောင်းပြီ၊ သင် ယောဂီတို့၊ အဲဒီ ရင်ထဲမှာ- ပူပြီး ဒိတ်ဒိတ် ဒိတ်ဒိတ်၊ ဒုတ်ဒုတ် ဒုတ်ဒုတ်၊ ဖိုတီးဖိုတိုနှင့် ဖြစ်နေတဲ့နေရာမှာ ရှုရှုရှုရှု၊ လှုပ်လှုပ်လှုပ်လှုပ်၊ မြိတ်မြိတ် မြိတ်မြိတ်နှင့် ပရွက်ဆိတ်သေးသေးကလေးတွေသွားလာနေတာလို(ဥပမာ)ကိုယ်ပေါ်မှာ ပရွက်ဆိတ်အုံ ပြတ်ကျပြီး သွားလာနေတာလို၊ ရှုရှုရှုရှုနှင့် ကြက်လှေးတွေ ကိုယ်ပေါ်မှာ သွားလာနေတာလို ရင်တွင်းမှာ တွေ့နေသလား။ နေလျှင်နေတယ်၊ မနေလျှင် မနေဘူး၊ စဉ်းစားပြီးဖြေကြပေါ့။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ။ ရင်ထဲပူပြီး ဒိတ်ဒိတ်ဒိတ်ဒိတ်နှင့် ဖြစ်ပြီးနေတဲ့နေရာမှာ လှုပ်လှုပ် ရှုရှု ကလေးတွေ ဖြစ်နေပါတယ် ဘုရား။

မေး။ ။အေး-ကောင်းပြီ၊ တကိုယ်ကောင်လုံး စိတ်စိုက်ပြီး စဉ်းစား၍ ကိုယ်အတွေ့များသလို ဖြေကြပေါ့။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ ရင်ထဲမှာပူပြီး သာ၍ လှုပ်လှုပ် ရှုရှုတွေ့ အတွေ့များပါတယ်ဘုရား။

(မှတ်ချက်) တချို့ ရင်ထဲက၊ တချို့ ကျောထဲက၊ တချို့ လက်မောင်းထဲက၊ တချို့ ပေါင်ထဲက၊ တချို့ ခါးထဲက၊ တချို့ လက်ဖျားထဲက-စသည် သူတို့အတွေ့များသလို ဖြေကြကုန်၏။

မေး။ ။အေး-သင်ယောဂီတို့သည် ဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ မပွားများခင်က ဒီလိုဘဲ ခေါင်းထဲ ကိုယ်ထဲမှာ ပူပြီး ဒိတ်ဒိတ်ဒိတ်ဒိတ်၊ လှုပ်လှုပ်ရှုရှုနှင့် နေသလား။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ နဂိုက ဒီဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ မပွားများခင်က ဒါမျိုးတွေ မတွေ့ရပါ။ ယခုမှ ဒါမျိုးတွေကို တွေ့လာပါတယ်ဘုရား။

မေး။ ။သင်ယောဂီတို့ ခုတွင်က ဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကို ထိုင်ပြီးပွားများနေတုန်းက ကျောထဲကစိမ့်ကနဲ အေးကနဲလှိုလှိုနှင့်ဖြစ်ပြီး ကြက်သီးထလာ၍ ရင်ထဲက လှိုက်ကနဲလှိုလှိုနှင့် ပူတူတူ ဆိုတိုတိုကြီး ဖြစ်၍မလာဘူးလား။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ၊ ခုတွင်က ဒီဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ ပွားများနေတုန်းက ရှေးနားမှာထားတဲ့ ပန်းကန်ကို မြင်တဲ့အခါမြင်လိုက်၊ မမြင်တဲ့အခါ မမြင်လိုက်နှင့် မျက်စိတွေပြာ၍ ကျောထဲက စိမ့်ကနဲ အေးကနဲ ကြက်သီး ထလာသလိုလှိုလှိုနှင့် ခေါင်းဆီက ရှိန်းကနဲ ရှိန်းကနဲ နှစ်ခါ သုံးခါ လောက်ဖြစ်ပြီး မိုက်ကနဲ မိုက်ကနဲ လှိုလှိုနှင့် ရင်ထဲမှာ ဆိုတိုတိုကြီးဖြစ်ပြီး မျက်ရေတွေ နှာရေတွေ ကျလာ၍ ကိုယ်ကောင်ကြီးကို သိသလိုလှို မသိသလိုလှိုနှင့် ဖြစ်သွားပါတယ်ဘုရား။

မေး။ ။အေး...ကောင်းပြီ၊ သင်ယောဂီတို့-ယခုရင်ထဲမှာ စိတ် အာရုံကလေး သွင်းထားပြီး စဉ်းစား၍ ပူပူရိန်းရိန်း လှုပ် လှုပ်နဲ့ ရှုရှုတွေ့ များများရှိသလား၊ မရှိဘူးလား။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ- ယခုရင်ထဲမှာပူပြီး ပူပူ ရိန်းရိန်း သုတ်သုတ် လှုပ်လှုပ်ရှုရှုနှင့် ရှိနေပါတယ်ဘုရား။

မေး။ ။အေး...ကောင်းပြီ၊ သင်ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်ထဲရင်ထဲမှာ ပူပြီးလှုပ်လှုပ်ရှုရှုနှင့် ဖြစ်နေတာတွေဟာ ဓာတ်ပျက်၊ ပရ မတ်ပျက်တွေပါဘဲ။ သို့သော် သူ့ဆောင်ပြီး(ပါဠိလို ဥဒယဗ္ဗယ) မြန်မာလို ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ ဓာတ်တရားတွေ ကို တွေ့သိနေရတာပါ။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ-ရင်ထဲမှာပူပြီး ဖိုဖိုဒိတ်ဒိတ် လှုပ်လှုပ်ရှုရှုနှင့် ဖြစ်ပြီး နေပါတယ်ဘုရား။

မေး။ ။အေး...ကောင်းပြီ၊ အဲဒီရင်ထဲမှာ ပူနေတာတွေက-တေ ဇောဓာတ်၊ ပူပြီး လှုပ်လှုပ်နေတာက၊ ဝါယောဓာတ်၊ အဲဒီ ရှုရှုရှုနှင့် ဖြစ်နေတာက-ပထဝီဓာတ်၊ ထိုပူပူတေ ဇောဓာတ်နှင့် လှုပ်လှုပ်ဝါယောဓာတ်တို့က ထိုရှုရှုရှုနှင့် ဖြစ်ပြီး ပျက်နေကြတဲ့ ပထဝီဓာတ်ကို စွဲလောင်၍နေကြရ တယ်။ ထိုပူပူ တေဇောဓာတ်ရယ်၊ ထိုလှုပ်လှုပ် ဝါယော ဓာတ်ရယ်၊ ထိုရှုရှု ပထဝီဓာတ်ရယ်၊ ထိုဓာတ် သုံးပါးကို၊ မကွဲ မပြား ရလေအောင် ဖွဲ့စည်းထားတာက- အာပေါ ဓာတ်။ အေး-ဒါကြောင့်မို့ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ ထိုဓာတ်ကြီးလေးပါးဟာ ဖြစ်တူ ပျက်တူ မို့ လို့ ဖြစ်တဲ့နေရာတွင် ပျက်နေကြတာ မဟုတ်လား သင် ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ...စဉ်းစားမိပါပြီဘုရား။ သူတို့ဘာသာ သူတို့ဖြစ် ချင်သလိုဖြစ် ပျက်ချင်သလို ပျက်နေ ကြတာပါဘုရား။

မေး။ ။ ဟုတ်တယ် သင်ယောဂီတို့၊ ရှုရှုရှုရှုက ပထဝီဓာတ်၊ ပူပူပူပူ  
 ပူကတေဇောဓာတ်၊ လှုပ်လှုပ်လှုပ်လှုပ်က ဝါယောဓာတ်၊  
 ထိုဓာတ်သုံးပါးကို မကွဲပြား ရလေအောင် ဖွဲ့စည်း ချုပ်  
 နှောင် ထားတာက အာပေါဓာတ်၊ ၎င်းဓာတ်လေးပါး  
 ဟာ-ဓာတ်တပါးရှိလျှင် အကုန်ရှိ၊ ဓာတ်တပါးမရှိလျှင်  
 အကုန်မရှိဘူးတဲ့။ အေး-ဒါကြောင့်မို့ ဓာတ်ကြီးလေး  
 ပါး ပရမတ်တရားတွေဟာ သူတို့ဘာသာသူတို့ သန္တတိ  
 အစဉ် ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်နှင့် မမြဲနေကြတာ သင်ယောဂီ  
 တို့ရဲ့ ကိုယ်မဟုတ်ဘူး။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ- သူ့ သဘောသူဆောင်ပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်၍ နေ  
 ကြတာပါဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ဟုတ်တယ် မှန်တယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်ထဲမှာ သူ့ သ  
 ဘောသူဆောင်ပြီး ပူပူ လှုပ်လှုပ် ရှုရှုနှင့် ဖြစ်ပျက် ဖြစ်  
 ပျက်ပြီး မမြဲနေကြတဲ့ ဓာတ်၊ ပရမတ် တွေထဲမှာ သင်  
 ယောဂီတို့ ဆိုတာကော၊ မောင်ဖြူ၊ မောင်နီ၊ မဖြူ၊ မနီတို့  
 ဆိုတာကော၊ ဟုတ် များ ဟုတ် ပါ့ မလား။ ရှိများ  
 ရှိကြပါ့မလား။ ဘာဓာတ်တွေသာလျှင် ဟုတ်မှန် နေပါ  
 သလဲ သင်ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ- မောင်ဖြူ၊ မောင်နီ၊ မဖြူ၊ မနီတို့ ဆိုတာ မဟုတ်  
 နိုင်ပါဘုရား။ သူ့ သဘော သူ့ဆောင်ပြီး ပူပူ လှုပ် လှုပ်  
 ရှုရှုနှင့် မမြဲနေကြတဲ့-ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာ  
 ပေါဆိုတဲ့ ဓာတ်လေးပါး အပျက်ဓာတ် တရားတွေသာ  
 လျှင်-တကယ်ဟုတ်၊ တကယ်မှန် နေတာပါဘုရား။ တပည့်  
 တော်၊ တပည့်တော်မတို့ မဟုတ်ပါဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ဟုတ်လှပြီ သင်ယောဂီတို့၊ အဲဒီ ကိုယ်ထဲမှာ ပူပူ  
 လှုပ်လှုပ် ရှုရှုနှင့် ဖြစ်ပျက်ပြီး မမြဲနေတဲ့ ဓာတ်၊ ပရမတ်က

လာပ်တွေထဲမှာကော ငါကောင်ထီး၊ ငါကောင်မ၊ သူ  
ကောင်ထီး၊ သူကောင်မတွေကော ရှာလို့ များ ရနိုင်ပါ  
မလား။ ရှိများရှိကြပါမလား။ ငါလို့ ဆိုတာ ကလေး  
တွေကကော ရှိများရှိကြပါမလား- သင်ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ- ဒီခတ်တွေထဲမှာ ငါကောင်ထီး၊ ငါကောင်မလို့  
ဆိုတာ မရှိပါ။ မဟုတ်ပါဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် အဲဒီ-ပူပူ လှုပ်လှုပ် ရှုရှု မြိတ်  
မြိတ်နှင့် မမြဲနေကြတဲ့ ခတ်တွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊  
ငါ၊ သူတပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမလို့ ခေါ်ဆိုနေကြ  
တာတွေကော ဟုတ်များ ဟုတ်ပါမလား၊ ပါများ ပါ  
ပါမလား။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ... ဒီမမြဲနေတဲ့ ခတ်တွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊  
ငါ၊ သူတပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမတို့ မဟုတ်ပါ။ မမြဲ  
နေကြတဲ့ ခတ်တွေ သာလျှင် အမှန်ဟုတ်နေ ပါတယ်  
ဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် ဒီပူပူ လှုပ်လှုပ် ရှုရှု မြိတ်မြိတ်  
နှင့် မမြဲနေကြတဲ့ ခတ်တွေဟာ မြင့်မိုရ်တောင်ပေါ်မှာ  
တက်ပြီးနေရယင်ကော မြဲပါမလား။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ- မမြဲနိုင်ပါ။ ပျက်မှာ ပျက်မှာပါဘဲဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် သမုဒ္ဒရာထဲမှာ ဆင်းပြီးငုတ်  
လျှိုးနေရယင်ကော မြဲပါမလား။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ- မမြဲနိုင်ပါ။ ပျက်မှာပျက်မှာ ပါဘဲဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် ပံသုပထဝီနှင့် သီလာပထဝီ  
အကြားမှာဆင်းပြီး နေရယင်ကော မြဲပါမလား။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ- မမြဲနိုင်ပါ။ ပျက်မှာ ပျက်မှာပါဘဲဘုရား။

မေး။ ။အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါကြောင့်မို့ မမြဲနေဘဲ ဓာတ်သာ လျှင်မှန်နေတာပေါ့။ ငါမဟုတ်၊ ငါမရှိဘူးပေါ့။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ- ငါမဟုတ်၊ ငါမရှိပါ။ မမြဲနေကြဘဲ ဓာတ်တွေ သာလျှင် အမှန်ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား။

မေး။ ။အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါကြောင့်မို့ သင်ယောဂီတို့- ဝိပဿ နာ သဘိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာက ဘာတဲ့-အနိစ္စဆိုတာ မှန် ပါပေတယ်။ ဒုက္ခဆိုတာ၊ အနတ္တဆိုတာ၊ မမြဲဘူးဆိုတာ၊ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ၊ အစိုးမရတာ မှန်ပါပေတယ်။ ကိုင်း- မမှန်ဘူးလား သင်ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ- ငါမဟုတ်လို့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရတာ- မှန် လိုက်တာဘုရား။ ငါဆိုတာ ရှာကြံလို့ မရပါဘုရား။

မေး။ ။အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါကြောင့်မို့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုး မရဘဲ ဓာတ်တွေထဲမှာ ငါလို့ ဆိုတာကော ရှာလို့ များ ရပါ့မလား။ ငါများ ဟုတ်ပါ့မလား။ ငါများ ရှိပါ့မ လား။ ငါပိုင်ပါ့မလား။ ငါဆိုင် ပါ့မလား။ မြဲကြဘဲ မပျက်ကြနဲ့လို့ ဆိုယင်ကော ရများရပါ့မလား။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ- ငါလို့ ဆိုတာ ရှာကြံလို့ မရတော့ပါ။ မမြဲ၊ ဆင်း ရဲ၊ အစိုးမရဘဲ ဓာတ်၊ ပရမတ်အပျက်တရားတွေ သာလျှင် အမှန်ဖြစ်နေပါတယ် ဘုရား။

မေး။ ။အေး... ကောင်းပြီ-ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက သင် ယောဂီတို့ ငါတို့ဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတွေဟာ အနိစ္စ-မမြဲဘူးတဲ့။ သင်ယောဂီတို့ ငါတို့က နိစ္စ-မြဲတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားက သင်တို့ငါတို့ဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ဒုက္ခ-ဆင်းရဲတယ်။ သင်တို့ ငါတို့က သုခ-ချမ်းသာတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သင်တို့ ငါတို့ဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို အနတ္တ-အစိုးမရ ဘူးတဲ့။ အနှစ် သာရ ဘာမျှမရှိဘူးတဲ့။ သင်တို့ငါတို့က အတ္တ- ငါ့ကိုယ်

အနှစ်အသားရှိတယ်၊ ငါရှိတယ်၊ ငါ့ပိုင်တယ်၊ ငါ့ဆိုင်  
တယ်-လို့ သံသရာတလျှောက်လုံး ဘုရားပေါင်း အနန္တ  
တွေနှင့် ခံငြင်းပြီး ရန်မဖြစ်သော်လဲ ရန်ဖြစ် နေသလို  
ငြင်းဆန်လာခဲ့ကြတာ ယခုတော့မှဘဲ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်  
တရားတော်က မမှန်ဘူးလား။ အမှန်ဘဲ မဟုတ်လား။  
ဟုတ်နေတာ မှန်နေတာပေါ့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ-ယခုဝိပဿနာ သဘိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကို ပွားများ  
အားထုတ်လိုက်တော့မှ မိမိကိုယ်ထဲမှ ပူပူ ရှိန်းရှိန်း သုတ်  
သုတ် လှုပ်လှုပ် ရှုရှုနှင့် အပျက်ဓာတ် တရား တွေကို တ  
ကယ် တွေ့ပြီး သိလာရတော့မှ မငြင်းဆန် နိုင်တော့ပါ။  
မြတ်စွာဘုရားတို့ရဲ့ တရားတော်က မှန်လှပါတယ်ဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် အဲဒီကိုယ်ထဲက ဒိတ်ဒိတ် ပူပူ  
လှုပ်လှုပ် ရှုရှုနှင့် ဖြစ်ပျက် နေကြတဲ့ ဓာတ်ပရမတ်တွေ  
ကော မျက်စိနှင့် ကြည့်လို့ မြင်ရပါ့မလား။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ-ဒိတ်ဒိတ် ပူပူ လှုပ်လှုပ် ရှုရှုနှင့် ကိုယ်ထဲက ဖြစ်  
ပျက်၍ နေကြတဲ့ ဓာတ်တွေကို မျက်စိနှင့်ကြည့်လို့ မမြင်  
ရပါဘုရား။ စိတ်ကသာ သိရတာပါ ဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် အဲဒီ ဒိတ်ဒိတ် ပူပူ လှုပ်လှုပ်  
ရှုရှုနှင့် ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ ဓာတ်သဘော ကလေးတွေကို  
လက်နှင့်ကော ကိုင်တွယ်ယူငင်လို့ ကော ရများ ရကြပါ  
မလား။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ-အဲဒီ ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ ဓာတ်သဘောကလေးတွေ  
ကို လက်နှင့် ကိုင်တွယ်ယူငင်လို့ မရနိုင်ပါဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် မျက်စိနဲ့ လဲ ကြည့်လို့ မမြင်  
လက်နဲ့ လဲ ကိုင်တွယ်ယူငင်လို့ မရလျှင် အနတ္တပေါ့၊ အ

နှစ်သားမရှိဘူးပေါ့၊ မခိုင်မာဘူးပေါ့၊ ဓာတ်ပေါ့၊ က  
လာပ်ပေါ့၊ ပရမတ်ပေါ့၊ သင်ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ-မျက်စိနဲ့လဲ ကြည့်လို့ မမြင်၊ ကိုင်တွယ်ယူငင်လို့  
လဲ မရနိုင်ပါ။ အထည်ဒြပ်သဏ္ဍာန်နှင့်တော့ အမည်တပ်  
၍ မပြောနိုင်ပါဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် မျက်စိနဲ့လဲ ကြည့်လို့ မမြင်  
လက်နှင့်ကိုင်တွယ် ယူငင်လို့လဲ မရတော့ အဲဒီ ပူပူ လှုပ်  
လှုပ် ရှုရှုကလေးတွေဟာ ယခုလဲရှိတယ်လို့ ဆိုယင် ဓာတ်  
ပေါ့၊ ကလာပ်ပေါ့၊ ပရမတ်ပေါ့။ အေး...ဒါကြောင့်မို့  
ဓာတ်၊ ကလာပ်၊ ပရမတ်တို့ဆိုတာဟာ မျက်စိနဲ့ ကြည့်  
လို့ မြင်တာမျိုး မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ကာယ ဖေါဋ္ဌဗ္ဗမှာသာ  
ကာယဝိညာဏ် စိတ်ဥာဏ်နှင့်သာ သိရတာမျိုးတဲ့။ မျက်  
စိနဲ့ကြည့်လို့ မြင်နေရယင် ပရမတ်မဟုတ်ဘူး။ ပညတ်တဲ့  
သင်ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ-ဓာတ်ပရမတ်တွေမို့လို့ မမြင် ရတာပါ ဘုရား။  
ကိုယ်အတွင်းမှာတော့ ဤဓာတ်တွေ ယခုလဲ ရှိနေပါတယ်  
ဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် ကိုယ်ထဲမှ ပရမတ်၊ ဓာတ်သ  
သဘော အဖြစ်အပျက်တို့ကို သိနေတဲ့ စိတ်ကလေးကော  
လေးထောင့် ရှစ်မြောင့် အလုံးအခဲ အတွဲအပြားကလေး  
လား။ အဲဒီသိသိနေတဲ့ စိတ်ဥာဏ်ကလေးကိုကော မျက်  
စိနဲ့ကြည့်လို့ မြင်ရပါ့မလား။ လက်နှင့်ကော ကိုင်တွယ်  
ယူငင်လို့ ကော ရပါ့မလား-သင်ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ-အဲဒီ ဓာတ်၊ ပရမတ် အဖြစ်အပျက်တွေကို သိနေ  
တဲ့စိတ်ကလေးဟာ ပုံဟန်သဏ္ဍာန်လဲမရှိပါ။ မျက်စိနဲ့လဲ



ကြည့်လို့ မမြင်နိုင်ပါ။ ကိုင်တွယ် ယူငင်လို့ လဲမရနိုင်ပါ ဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ကောင်းပြီ၊ ကိုယ်ထဲရင်ထဲမှာ ဓာတ်ပရမတ်အဖြစ် အပျက်တွေကိုသိနေတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ပုံဟန်သဏ္ဍာန် မဟုတ်သင် မရှိသင် သိသဘောဆတ်ဆတ် သိပရမတ် ဝိညာဏ်ပေါ့။ ကိုင်း...သင်ယောဂီတို့ ဟုတ်ပါ့မလား။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ-သိသဘော ဆတ်ဆတ် သိပရမတ် ဝိညာဏ်-နာမ် စိတ်ခတ်ဘဲ ဖြစ်နေတာ အမှန်ပါတဲဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် အဲဒီသိသဘော ဆတ်ဆတ် သိပရမတ် စိတ်ခတ် ဝိညာဏ်နာမ်ကလေးဟာ သင်ယောဂီတို့များ ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မလား။ သို့မဟုတ် ငါလို့ ဆိုတာကော ရှာလို့ များ ရကြပါ့မလား။ ရှိများ ရှိကြပါ့မလား။ သို့မဟုတ် ယောကျ်ား ဆိုတာကော မိန်းမ ဆိုတာကော ရှာလို့ ရကြပါ့မလား-သင်ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ-သိသဘော ဆတ်ဆတ် သိပရမတ် စိတ်ခတ် ဝိညာဏ် နာမ်ခတ်တို့ထဲမှာ ငါလို့ ဆိုတာရှာမရပါ။ မရှိပါ။ ယောကျ်ား မိန်းမဆိုတာလဲ ရှာမရပါ။ မရှိပါ။ မဟုတ်ပါ။ သိသဘော ဆတ်ဆတ် သိပရမတ်၊ ဓာတ်သဘော ကလေးတွေသာလျှင် အမှန်ဟုတ်နေ ပါဘယ်ဘုရား။ မှန်နေပါတယ်ဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် အဲဒီ အသိစိတ်ခတ်ထဲမှာ ငါဆိုတာ ရှာမရဘူးပေါ့၊ မရှိဘူးပေါ့။ ဒါဖြင့် သိကာမတ္တမျှဖြင့်တဲ စိတ်ဝိညာဏ် နာမ်ခတ်သာလျှင် ဟုတ်နေတာပေါ့၊ ရှိနေတာပေါ့၊ မှန်နေတာပေါ့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ- သိသဘော ဆတ်ဆတ် သိပရမတ် စိတ်ဝိညာဏ် နာမ်ခတ်သာလျှင် အမှန်ဖြစ်၍ ဟုတ်နေ ပါတယ်ဘုရား။

မေး။ ။အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် ခုတွင်က ပြောပြခဲ့တဲ့ ကိုယ်  
 ထဲ ရင်ထဲမှာ ပူပူ အေးအေး လှုပ်လှုပ် ရှုရှု စိုးစိုး စစ်စစ်  
 နှင့် ဖြစ်ပျက်နေတာက ရုပ်တရား၊ ရုပ်အပေါင်း အစု၊  
 ရူပက္ခန္ဓာ။ ဘာဓာတ်တွေ ပေါင်းစု နေကြလဲ ဆိုတော့  
 မာသဘော-ပထဝီ၊ ပူအေးသဘော- တေဇော၊ လှုပ်ရှား  
 သဘော-ဝါယော၊ အဆင်း-ဝဏ္ဏ၊ အနံ့-ဂန္ဓ။ ချိုချဉ်  
 ငသော-ရသာ၊ အသား အသွေး တို့ကို ပြန့်နှံ့ စေတတ်  
 သော-ဩဇာ၊ အသံ-သဒ္ဒါ၊ ထိုဓာတ် ရှစ်ပါးကို ဖွဲ့စည်း  
 ထားသော-အာပေါ၊ ထိုဓာတ်ရှစ်ပါး၊ ကိုးပါးဟာ အ  
 တဲ့လိုက်အပြုံလိုက်နှင့် ဒီနေရာတွင်ဖြစ် ဒီနေရာတွင်ပျက်  
 နေတာကို သိသိနေတဲ့ နာမ်ဓာတ်သာလျှင် မဟုတ်ဘူး  
 လား။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ-ကိုယ်ကာယထဲမှာ ပူပူ အေးအေး လှုပ်လှုပ်ရှုရှုနှင့်  
 ပျက်ပျက်နေကြသော သဘောကလေး တွေကို သိသိနေ  
 တဲ့ နာမ်ဓာတ်သာလျှင် ဟုတ်နေပါတယ်။ ငါ့ဟုတ်  
 ပါဘုရား။

မေး။ ။အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် သူဆိုတာလဲမပါ၊ ငါဆိုတာ  
 လဲမဟုတ်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်သာလျှင် ဟုတ်နေတာပေါ့။ မှန်  
 နေတာပေါ့။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ- ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးသာလျှင် ဟုတ်နေတာ အမှန်ပါ  
 ဘဲဘုရား။

မေး။ ။အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် အဲဒီ သိသဘော ဆတ်ဆတ်  
 အသိနာမ်ဓာတ်ကလေးကကော ပူတာသိပြီး ပူတာနှင့်  
 တဲ့ပျက်၊ အေးတာသိပြီး အေးတာနှင့်တဲ့ပျက်၊ လှုပ်တာ  
 သိပြီး လှုပ်တာနှင့်တဲ့ပျက်၊ ရှုတာနှင့်သိပြီး ရှုတာနှင့်တဲ့  
 ပျက်၊ တင်းတာသိပြီး တင်းတာနှင့်တဲ့ပျက်၊ တောင့်တာ

သိပြီး တောင့်တာနှင့်တဲပျက်၊ စပ်တာသိပြီး စပ်တာနှင့်  
တဲပျက်၊ ကျင်တာသိပြီး ကျင်တာနှင့် တဲပျက်- စသည်  
အဲဒီလို နာမ်ဓာတ်သဘောလေးဟာ တပျက်ထဲ ပျက်နေ  
ရတာ ဒီနာမ်ဓာတ်ကလေးကကော မြဲပါ့ မလား။ မြဲတဲ့  
သဘော ဟုတ်ပါ့မလား- သင်ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ- အရှင်ဘုရားပြောတာနှင့်စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့  
ဒီအသိနာမ်ဓာတ်ကလေးကလဲ ပူတာသိပျက်၊ အေးတာ  
သိပျက်၊ လှုပ်တာသိပျက်၊ ရွာတာသိပျက်၊ တောင့် တာ  
သိပျက်၊ ညောင်းတာသိပျက်၊ ထုံတာသိပျက်၊ ကျင်တာ  
သိပျက်၊ စပ်တာသိပျက်- စသည် တပျက်ထဲ ပျက်နေ ရ  
တာဟာ မမြဲတဲ့နာမ်ဓာတ်အမှန်ပါ။ မမြဲတာ အမှန်ပါ  
ဘုရား။

မေး။ ။ အေး....ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာ ရှိတယ်  
ဆိုတာမှန်တာပေါ့။ ထိုရုပ်နာမ် နှစ်ပါးဟာ မြတ်စွာ  
ဘုရားက အနိစ္စ-မမြဲဘူးတဲ့။ ဒုက္ခ-ဆင်းရဲတယ်တဲ့။ အနတ္တ-  
အစိုးမရဘူး၊ အနှစ်အသားမရှိဘူးတဲ့။ ပုံဟန်သဏ္ဍာန် အ  
ထည်ဒြပ်မရှိဘူးတဲ့။ အကြည် ဓာတ်သဘော သက်သက်  
သာလျှင် ရှိတယ်ဆိုတာ မှန်တာပေါ့။ ဟုတ်တာ ပေါ့။  
ကိုင်း-မမှန်ဘူးလား။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ- တပည့်တော်၊ တပည့်တော်မ တို့က သံသရာ တ  
လျှောက်လုံး ငါ့ရုပ်၊ ငါ့နာမ်၊ နိစ္စ-မြဲတယ်၊ သုခ-ချမ်းသာ  
တယ်၊ အတ္တ-ငါ့အနှစ်အသားရှိတယ်လို့ မှတ်ထင်စွဲယူလာ  
ခဲ့တာ ယခုမှတ် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာ ရှိတယ် ဆိုတာ တ  
ကယ် မိမိတို့ကိုယ်ထဲက ပူပူ အေးအေး လှုပ်လှုပ် ရှုရှုနှင့်  
ဖြစ်ပျက်နေတာကို ဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာပွား  
များလိုက်တော့မှ တကယ်ကိုယ်တွေ ဥာဏ်တွေ တွေ့ရ

တော့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာလျှင် ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်နှင့် နေ  
တယ်ဆိုတာ သိရ ရုပ်မိရတာ အမှန်ပါဘဲဘုရား။ ထို ရုပ်  
နာမ်နှစ်ပါးဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ ဆိုတာ အမှန်  
ပါဘဲဘုရား။

**မေး။** ။အေး....ကောင်းပြီ မှန်တယ်။ ဒါဖြင့် သင်ယောဂီတို့ ရွှေ  
နားက ဝိပဿနာ သဘိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ အကြောင်းတ  
ရားဆယ်ပုဒ် ပွားများခဲ့တဲ့ အဓိပ္ပာယ် သဘောဟာ မမှန်  
ပေဘူးလား။ မှန်တာပေါ့။ အေး....ဒါကြောင့်မို့ ရွှေနား  
ကအကြောင်းတရား ဆယ်ပုဒ်ခွဲ သဘောကို ရှင်းပြခဲ့ပြီ။  
ပနာကနားက အကျိုးတရား ငါးပုဒ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်  
ငင်ပြီး ဝိပဿနာ ရှုဘို့ရာ ရှင်းပြ၍ပေးအုံးမယ်။ နောက်  
နားက အကျိုးတရား ငါးပုဒ်က ဘာတဲ့-သင်ယောဂီတို့။

လှုပ်လှုပ်ရွရွ၊ ဖြစ်ပျက်ကြ၊ ရှုရအနိစ္စာ။  
လှုပ်ရွနေတာ၊ အပျက်သာ၊ နာနာရွကြပါ။  
ပူအေးညောင်းညာ၊ ငါနှင့်ခွာ၊ နာနာရွမှသာ။  
ထုံနာကျင်နာ၊ ငါမပါ၊ ရှုပါအနတ္တာ။  
ဒိဋ္ဌိပြုတ်လို့၊ သတိပို့၊ သက်ကိုမဲ့ညာ။

အေး....ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ထဲရင်ထဲက ပူပူ ဒိတ်ဒိတ်  
ဖိုဖို လှုပ်လှုပ် ရွရွ မြိတ်မြိတ် သိမ့်သိမ့် စိုးစိုး စစ်စစ်နှင့်  
စသည် ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ ဓာတ်ကလာပ်၊ ပရမတ်ကလေး  
တွေကို သူ့ သဘော သူ့ဆောင်ပြီး သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်  
သူပျက်ချင်သလိုပျက် နေကြပါကလား။ ငါမဟုတ်၊ ငါ  
မရှိ၊ ငါမပိုင်၊ ငါမဆိုင်ပါဘဲကလား။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အ

နတ္တ၊ မဒ္ဒိတာ၊ ဆင်းရဲတာ၊ အစိုး မရတာ၊ မှန်ပါပေ  
ကလား-လို့ ငါနှင့်ခွာပြီး ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်ပြီး၊ ပျက်ချင်  
သလိုပျက်နေကြတဲ့ ဓာတ်သဘော သက်သက် သာလျှင်  
အမှန်ပါဘဲကလား-လို့ အဲဒီလိုမင်းညွှတ် ငါနှင့်ခွာ  
ပြီး ရှုရမှာ-သင်ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ-နဲ့နဲ့တော့ စဉ်းစား မိပါပြီဘုရား။ ဒါကြောင့် မို့  
လှုပ်လှုပ် ရှုရ ဆိုတဲ့ အကျိုးတရား ငါးပုဒ်ကို စဉ်းစား  
လိုက်တော့ မိမိတို့အသက်ကိုတောင် မင်းညွှတ် ထင်မြင်  
ရ ရှုရမှာပါဘဲဘုရား။ နဲ့နဲ့တော့ ခိုပိမိပါပြီဘုရား။

မေး။ ။ အေး- ကောင်းပြီ၊ ဒါကြောင့်မို့ မိမိတို့ကိုယ်ကာယ ရင်  
ထဲကစပြီး နောက်တော်တော်ကြာတော့ သူ့ရဲ့ သဘော  
သူဆောင်ပြီး တကောင်လုံး ခြေ၊ လက်၊ ပေါင်၊ ကိုယ်၊  
ခေါင်းစသည် ရှိမှန်းမသိတော့ဘဲ တကိုယ် ကောင်လုံး  
အင်္ဂါကြီးငယ် ပျောက်သွင်း သွားပြီး ဒိတ်ဒိတ် ငူ ငူ  
လှုပ် ရှုရ စစ်စစ် မြိတ်မြိတ် သိမ့်သိမ့် အေးလိုက်ပူ ပိုက်  
စသည် ပရမတ်ပျက် ဓာတ်ပျက် ကလာပ်မှန်ကလေးတွေ  
တကောင်လုံး ခုဖြစ် ခုပျက်နေတာကို (ပါဠိလို) ဥဒယဗ္ဗ  
ယ၊ (မြန်မာလို) တပူပူ၊ တလှုပ်လှုပ်၊ တခြေ၊ တဖူဖူ၊ တ  
စစ်စစ်၊ တမြိတ်မြိတ်စသည် ပူလိုက် အေးလိုက် လှုပ် ပိုက်  
ရှုလိုက်နှင့်ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်၍ နေတဲ့ သဘောကလေးတွေ  
ကိုအသိနာမ်ဓာတ်ပါ ရုပ်ခရာ နာမ်ခရာ ငါမဟုတ်- ငါမ  
ဟုတ်နှင့်စိတ်ထဲထင်ပြီး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးနှင့် ခန္ဓာငါးပါး  
အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ပျက်ပျက်နေတဲ့ သဘောကို ရှုထင်  
မြင်ပြီး လိုက်ရမှာ-သင်ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ- အဲဒီပူပူ လှုပ်လှုပ် ရှုရတွေထဲမှာ ခန္ဓာငါးပါး အ  
ပျက်လဲ ပါနေပါတယ်ဘုရား။

မေး။ ။အေး....ပါတယ် သင်ယောဂီတို့။ အဲဒီပူပူ အေးအေးလှုပ်  
လှုပ် ရှုရှုနှင့်စသည် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး အပျက်ထဲမှာ ခန္ဓာ  
ငါးပါး အတဲလိက် အတဲလိက်နှင့် ပျက်ပုံကို သဘောပါ  
ကြခဲ့လား။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ- ဒီရုပ်နာမ်နှစ်ပါး အပျက်ထဲမှာ ခန္ဓာ ငါးပါး  
တပြိုင်ထဲ အတဲလိက် ပျက်ပုံကို အမိန့်ရုံပါအုံးဘုရား။

၂။ ခန္ဓာငါးပါးပျက်ပုံကိုရှင်းပြချက်

မေး။ ။အေး....ကောင်းပြီ၊ သင်ယောဂီတို့ ကိုယ်ထဲရင်ထဲမှာ ဒိတ်  
ဒိတ် ပူပူ လှုပ်လှုပ် ရှုရှု စစ်စစ် မြိတ်မြိတ် သိမ့်သိမ့်နှင့် တ  
မျိုးပြီးတမျိုး ဆိုသလို အမျိုးမျိုးဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်ပြီး  
ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ ပျက်ပျက်နေတဲ့ ဓာတ်သဘောတို့က  
ရုပ်အပေါင်းအစု-ရူပက္ခန္ဓာ၊ အဲဒီကိုယ်ကာယကြီးထဲက  
ပူသာလိက်၊ အေးလာလိက်၊ လှုပ်လာလိက်၊ ရှုလာလိက်  
ကျင်လာလိက်၊ စစ်စစ်နှင့် ဖြစ်လာလိက်၊ မြိတ်မြိတ် သိမ့်  
သိမ့်နှင့်စသည် ဖြစ်လာလိက်နှင့် တမျိုးပြီးတမျိုး ဖြစ်ပျက်  
ဖြစ်ပျက် သွားကြတာပါကလား-လို့ သိပြီးပျက် သိပြီး  
ပျက်သွားတာက ကာယဝိညာဏ်စိတ် နာမ်အပေါင်းအ  
စု-ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ ဪ ဒီကိုယ်ကာယကြီးထဲက ပူတာ  
ပါကလား၊ အေးတာ ပါကလား၊ ခံမကောင်း ပါက  
လား-လို့ သိသိပြီး ခံစားသွားတာက ဝေဒနာ အစု-ဝေ  
ဒနက္ခန္ဓာ၊ ဪ ဒီကိုယ်ကာယကြီးထဲက တမျိုးပြီးတ  
မျိုး ဓာတ်သဘောတွေပူသွားပြီး၊ အေးသွားပြီး၊ လှုပ်  
သွားပြီး၊ ရှုသွားပြီး စသည် ဤကိုယ်ကြီးထဲမှာ စိတ်စိတ်  
ပြီး အမျိုးမျိုးဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး  
နေကြတဲ့ သဘောသဘာဝ ကလေးတွေကို သမ္မဿန, ၂

ဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ စေ့ဆော်ကြောင့်ကြ စိုက်စိုက်နေတဲ့  
 ဝီရိယစေတနာ စသည်အပေါင်းအစု-သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ထို  
 သို့ ရှုရင်းရှုရင်း ခြေခံ ဒီကိုယ်ကာယကြီးထဲမှာပူပြီးပျက်  
 ပါကလားလို့ မှတ်မိလိုက်၊ အေးပြီးပျက်၊ လှုပ်ပြီးပျက်၊  
 ရှုပြီးပျက်၊ ပူပြီး ပျက်တာ ပါကလားလို့ စသည် မှတ်မိ  
 မှတ်မိ သွားတာက မှတ်သားမှု သညာအစု-သညာက္ခန္ဓာ  
 အေး-ဒါကြောင့်မို့ ဒီကာယကိုယ် ရင်အတွင်းမှာ စိတ်က  
 လေးစိုက်ပြီးတော့ တကိုယ်တကောင်လုံး အပ်ချစရာ နေ  
 ရာမလပ်အောင် အမျိုးမျိုးပြုပြင် ပြောင်းလဲပြီး ဖြစ်ပျက်  
 ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အဋ္ဌကလာပ် ရုပ်ပျက်နှင့်တကွ ထိုအမျိုး  
 မျိုးဖြစ်ပြီး အမျိုးမျိုး ပျက်ပျက်သွားတာ။ သိပျက်သိ  
 ပျက်နှင့် သွားတဲ့ နာမ်ခတ်ရော အပျက်နှင့်တကွ ခန္ဓာ  
 ငါးပါး အတွဲလိုက်အတွဲလိုက် ပျက်ပျက် ပျောက်ပျောက်  
 သွားပုံပါ။ တပါတည်း တပြိုင်နက်တည်း ပျက်သွားပါ  
 တယ်-ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ-ဒီလိုဆိုတော့ ဤကာယ ကိုယ် ရင်ထဲမှာ စိတ်  
 ကလေးစိုက်ပြီး ဓာတ်ပရမတ် ကလာပ်မှုန့် ကလေးတွေ  
 အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောကို- ကာယ ဖောဠဗ္ဗ  
 အတွေ့ခတ်အပျက်တွေကို ရှုတာမှန်နေတာပေါ့ဘုရား။  
 ဒီသဘောဟာ အမှန်ပါတဲ့ ဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ဒါဖြင့် သင် ယောဂီတို့ရဲ့ ဉာဏ်မှာ ရှင်းလင်း  
 သွားပြီ မဟုတ်လား။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါအတော်လေးတော့ စိတ်မှာ ရှင်းလင်း သွားတယ်  
 လို့ ထင်ပါတယ်ဘုရား။

၂၂။ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူပုံနှင့်  
ကျမ်းအစောင်စောင်တို့နှင့် ရှင်းပြချက်

မေး။ ။အေး....ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် ဤကိုယ်ကောင်ကြီးရဲ့ ရင်ထဲ မှာခိုက်ပြီး ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနှင့်တကွ၊ ပြီးတော့ လဲ မြန်မြန်သံသယရှင်းပြီး ထင်တတ် မြင်တတ် လွယ်လေအောင် သားတော်ရာဟုလာကို မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် ဟောထားသော သံယုတ်ပါဠိတော်နှင့် လယ်တီ ဆရာတော် ရေးသော ကျမ်း အစောင်စောင်ရယ်၊ ကြောင်ပန်းခတာရ ပဌမ ဆရာတော်ရေး ခြောက်စောင် တဲ့ရယ်၊ မဟာစည် ဆရာတော်ရေး မဟာသတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်နည်းကျမ်း ဒုတိယကဲ့၊ လက်ပံတန်းမြို့ သဒ္ဓမ္မပါလ ဆရာတော်ရေး ဝိပဿနာ ပါရဂူကျမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့ ဟံသာဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက် ဆရာတော် ဦးဂန္ဓမာရေး နိဗ္ဗာန်ဝင်လမ်း ဂူ-ရက်စခန်းကျမ်း၊ ရွှေဘိုမြို့ ပုသိမ်ဆရာတော်ရေး ယောဂီပါရဂူကျမ်း၊ မြင်းခြံမြို့ စွန်းလွန်းဆရာတော် ထေရုပ္ပတ္တိကျမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့ ဂ-မိုင်ဥာဏစာဂီ ဆရာတော်ရေး ကျမ်း အစောင်စောင်တို့နှင့်၊ ယခု သင်ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်ထဲက ဖြစ်ပေါ်တွေ့ သိ နေကြပုံတို့ကို တိုက်ဆိုင်နှိုးနှောပြီး ရှင်းလင်းပြောပြ ပေးအုံးမယ်-သင်ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။မှန်ပါ-သဘာကျသုပါပြီ၊ အတိုင်းထက်အလွန်ကောင်းလှပါဘုရား။

မေး။ ။အေး....ကောင်းပြီ၊ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားကသားတော်ရာဟုလာကို သံယုတ်ပါဠိတော်ကြီးမှာ-



ပထဝီဓာတုခါ ရာဟုလ အနိစ္စတော  
ဇာနတော ပဿတော သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ ပဇာတိ၊  
ဝိစိကိစ္ဆာ ပဇာတိ၊ အဝိဇ္ဇာ ပဇာတိ၊ အဝိဇ္ဇာ ဥပဇ္ဇ  
တိ- လို့ ဟောတော်မူတယ်။

အေး...အဲဒါ သံယုတ် ပါဠိတော်ပါဘဲ။ မြတ်စွာ  
ဘုရား သခင်က သားတော်ရာဟုလာ ဟောကြားတော်မူ  
တဲ့ သံယုတ်ပါဠိတော်နဲ့ အခိပ္ပာယ်ကတော့ ယခုသင်ယော  
ဂီတို့နဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ ပူပူ အေးအေး လှုပ်လှုပ် ရှုရှု ဖြိုးဖြိုး  
ဖျဉ်းဖျဉ်း စစ်စစ်မြတ်မြတ်စသည် အမျိုးမျိုးဖြစ်ပျက်ပြီး  
တွေ့သိနေတဲ့ ခာဘ်သဘောတွေနှင့် အတူတူတထပ်တည်း  
ပါဘဲ-သင်ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ-ယခု တပည့်တော်ဘို့နဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်တွေ့  
သိနေရ တာနှင့်တော့ တထပ်တည်း ကိုက်ညီ နေပါပြီ  
ဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ကောင်းပြီ၊ ပြီးတော့လဲ လယ်တီဆရာတော်ရေး  
ကျမ်းအစောင်စောင်နှင့် အနတ္တဒီပနီကျမ်း စသည်တို့မှာ  
မိမိခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဥဒယဗ္ဗယစသည် တွေခွဲလျှင် ပူပူ အေး  
အေး လှုပ်လှုပ် ရှုရှု ရှိန်ရှိန် သုတ်သုတ်ခဲဖြစ်ပျက်နေကြ  
တဲ့ ဓာတ်ပျက်၊ ဗရမတ်ပျက်၊ ကလာပ်ပျက်ကို တွေ့ကြရ  
မတဲ့-သင်ယောဂီတို့။ အဲဒါနဲ့လဲ ကိုက်ညီနေတာပါဘဲ။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ-အဲဒီသဘောနှင့်လဲ တပည့်တော်ဘို့နဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ  
ဖြစ်ပျက်ပြီးတွေ့သိ၍ နေရတာနှင့်လဲ တထပ်တည်းပါဘဲ  
ဘုရား။

မေး။ ။ အေး... ကောင်းပြီ၊ ဒါကြောင့်မို့ ပဌမ ကြောင်ပန်း  
တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရေးသော ခြောက်စောင်

တုံ့ကျမ်းမှာလဲ ကိုယ်ထဲက အဖြစ်အပျက် ဥဒယဗ္ဗယတွေ့ရ ပုံ ဥပမာ ပေးထားတာမှာလဲ- ဓာတ်ပျက်, ပရမတ်ပျက် တွေခွဲလျှင် နှမ်းအိုးကင်းနှင့် နှမ်းစေ့လှော် ဥပမာ ကုန် ပျောက်သွားတဲ့သဘော၊ အပ်သွားထိပ်မှာ မှညှင်း စေ့ ကိုတင်လိုက် ကျလိုက်သဘော၊ ကိုယ်ထဲကရေအလျင် မီး အလျင်သဘော၊ ရိတ်ရိတ်ရိတ်ရိတ်နဲ့ ဖြစ်ပျက် နေတဲ့သ ဘော၊ နွေကာလမှာ နေပူရှိန်ဟပ်၍ အခိုး တံလှုပ် သ ဘော၊ မနက်အချက်တက်အခါ တိမ်တောင်တိမ်ရိပ် တိမ် လိပ်တို့လိုသဘော၊ ကောင်းကင်က လျှပ်ရောင်ပြက်ပြီး ပျောက်ပြီးပျောက်သွားတဲ့ ဥပမာ၊ အဲဒီသဘောတွေနှင့် လဲ ယခုသင်ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ တွေ့နေ ကြပုံနှင့်လဲ တထပ်တည်းပါဘဲ။

အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါကြောင့်မို့ မဟာစည် ဆရာ တော်ရေး မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်း ဒု တိယ တဲ့အခန်း(၆) ဥာဏ်စဉ်အဆုံးအဖြတ် ရှင်းပြချက် စာမျက်နှာ (၁၆၆) တွင် ပီတိအကြောင်း ရေးထားတဲ့ နေရာမှာ- မိမိတို့ ကိုယ်ထဲက တွေ့ရပုံမှာ တကိုယ်ကောင် လုံး ပူလောင်ပြီး ဝေဒနာဓာတ်တွေ ပေါ်လာသော အ ခါ အသားထဲကို ဓားချွန်နဲ့ ထိုးလိုက်သလို မြိုးမြိုး မြက် မြက်နှင့်လဲ ဖြစ်လာတတ်၏။ အပ်ဖျားနှင့် ထိုးဆွ နေသ လို ပိုးကောင်ရွှကောင်ကလေးတွေကိုယ်ပေါ်မှာတက်ပြီး အတွင်းရောအပြင်ရော သွားလာနေတာလို ရိုးရိုးရွှနှင့်လဲ ဖြစ်နေတတ်၏။ အလွန်ယားခြင်း, ကိုက်ခြင်း, ချမ်းအေး ခြင်းများလဲ ဖြစ်တတ်၏။ တကိုယ်လုံး ဘယ်လိုနေမှန်း မသိလောက်အောင် တုန်တုန်ဆတ်ဆတ်နှင့် ကျောထဲက ဖြစ်စေ၊ တကိုယ်လုံး ဖြစ်စေ၊ ဖျဉ်းကနဲဖျဉ်းကနဲ, အေး

ကနဲအေးကနဲ၊ ရှုကနဲရှုကနဲ၊ သိမ့်သိမ့် ငြိမ့်ငြိမ့်နဲ့လဲ ဖြစ်  
 တတ်၏။ (ပီတိခန်းမှာ) ဖျဉ်းကနဲ ကြက်သီးထခြင်း၊ အ  
 သားအရေ ဆိုးဆိုးဆတ်ဆတ်လှုပ်ခြင်း၊ မျက်ရေယိုခြင်း၊  
 ရင်ထဲနှလုံးထဲ၌ ဖိုကနဲလှိုက်ကနဲ၊ ကိုယ်ထဲ၌ စိမ့်ကနဲငြိမ့်  
 ကနဲ၊ တဖျဉ်းဖျဉ်းနှင့် မိမိတို့ ကိုယ်ကိုပင် ဘယ်လို နေ  
 သည်ကိုမှ မသိနိုင်လောက်အောင် တပပ တလှုပ်လှုပ် တ  
 ရှုရှု တဆတ်ဆတ် တသိမ့်သိမ့် တငြိမ့်ငြိမ့် တပပ တကြ  
 ကြစသည်ဖြစ်၍ နေတတ်၏-လို့ ပါရှိပါတယ်။ အဲဒီ သ  
 ဘောနဲ့လဲ ယခုသင်ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ တွေ့နေတာ  
 နှင့်ကိုက်ညီနေတာပါ။ တော်တော်ကြာ တကယ်ရှု  
 သောအခါ သာပြီးကိုက်ညီတာကို တွေ့ရပါလိမ့်အုံးမယ်။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ... တထပ်တည်းချည်း ပါဘဲဘုရား။

မေး။ ။ အေ... ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် လက်ပံတန်းမြို့ သဒ္ဓမ္မပါလ ဆ  
 ရာတော်ရေး ဝိပဿနာပါ ရဂူကျမ်းမှာလဲ- ကိုယ်ထဲက အ  
 ဖြစ်အပျက်ဥဒယဗ္ဗယ တွေရလျှင် ကိုယ်ထဲမှာ တပပ တ  
 အေးအေး တလှုပ်လှုပ် တရှုရှု တပပ တမမ တကြကြ တ  
 ဖျဉ်းဖျဉ်း တသိမ့်သိမ့်နှင့် ရေနှေးအိုးကြီးဆူပြီး အခိုးအ  
 ငွေတွေနှင့် နေတာလို့၊ နို့ဓာန်းအိုးကြီး ဆူပြီးနေတာ  
 လို့ ရေမြုပ်ဆိုင် ရေမြုပ်ခဲကြီး တစိစိ တဖြုတ်ဖြုတ်ပျက်  
 နေတာလို့၊ တကိုယ်ကောင်လုံး ပူလောင်ရှိန်းကြီး ဖြစ်ပြီး  
 ရိုးရိုးရှုရှု မြိုးမြိုးမြိတ်မြိတ် စိုးစိုးစစ်စစ်နှင့် ကိုယ်ပေါ်မှာ  
 ဆီးနှင်းပေါက်ကလေးတွေ ဖွားဖွားကျနေသလို၊ ပူလိုက်  
 အေးလိုက်နှင့် ကိုယ်ပေါ်၌ ပိုးကောင် သေးသေးကလေး  
 တွေ အတွင်းရော အပြင်ရောလျှောက်ပြီး သွားနေသလို၊  
 ကိုယ်၊ ခေါင်း၊ လက်၊ ခြေစသည် ပျောက်ပြီး ဒီရှုရှု မြိတ်

မြတ်ကလေးတွေကိုသာ တွေ့သိနေရမတဲ့။ ကဲ- ဘာများ ထူးကြသေးသလဲ-သင်ယောဂီတို့။

ပြီးတော့လဲ ရန်ကုန်မြို့ ဟံသာဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက် ဆရာတော်ဦးဂန္ဓမာရေးသော နိဗ္ဗာန်ဝင်လမ်း ၇- ရက်စ ခန်းကျမ်းစာအုပ်ထဲမှာလဲကိုယ်ထဲက ဥဒယဗ္ဗယ အဖြစ်အ ပျက်ကိုတွေ့တော့ တကောင်လုံးဟာ ပုဂ္ဂိုလ် လှုပ်ရှား ဖြိုးဖြိုးဖျဉ်းဖျဉ်း မြိုးမြိုး မြတ်မြတ် စိုးစိုးစစ်စစ်နှင့် စသည် ဓာတ်ပရမတ်ရဲ့ သဘောတွေ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ခုတ မျိုးဖြစ်ပြီး ပျက်သွားလိုက်၊ ခုတမျိုး ဖြစ်ပြီး ပျက်သွား လိုက်နှင့် ဖြစ်ပျက်၍နေတာကို ကာယဖေ၊ ဣဗ္ဗဓာတ် ကာ ယ ဝိညာဏ်စိတ်က သိသိပြီး ရုပ်ပျက်ရော နာမ်ပျက်ရော အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာသဘောကို ရုပ်နာမ်ချုပ် ဆုံးလွန်မြောက်အောင် ရှုသွားရမတဲ့။ ကိုင်း...ဒီသဘော တွေတာနဲ့ တထပ်တည်း ကိုက်နေတယ်မဟုတ်လား။

ပြီးတော့လဲ ရွှေဘိုမြို့ ပုသိမ်ကြီးဆရာတော် ရေးသား သော ယောဂီပါရဂူ ကျမ်းထဲမှာလဲ သမထ သမာဓိ ခွင် ကပြီးတော့ ဝိပဿနာခွင်မှာ ဦးခေါင်းက ချိန်ရှယ်ကာ တခေါင်းလုံးအဖြစ်အပျက် ဓာတ်သဘော တို့ကိုတွေ့ ကိုယ်ကာယ တကောင်လုံးကို ချုပ်ပြီး ရင်ချိုင့်က စိတ်က လေးစိုက်ပြီး ရှုတော့၊ ထိုပုပု ရှိန်းရှိန်း သုတ်သုတ် ဟုတ် ဟုတ်မစဲနှင့် အမျိုးမျိုးဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဓာတ်သဘောတို့ ကို အလိုက်သင့်ရှုပြီး ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက် ချုပ်ဆုံး လွန် မြောက်ကြရတာပါဘဲတဲ့-သင်ယောဂီတို့။ ကိုင်း-ဘာများ ထူးခြားသေးသလဲ။

ပြီးတော့လဲ မြင်းခြံမြို့စွန်းလွန်းဂူကျောင်း ဆရာတော် ရဲ့ ထေရုပုတ္တိကျမ်းထဲမှာလဲ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် သည်ဝေဒနာ

ဓာတ်တွေ ပေါ်လာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကာယ တံခါး ပေါက်က ပူမှု အေးမှု ညောင်း ညာမှု ကိုက်ခဲမှု ရေ ပွက်သဏ္ဍာန်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာမှု ဤသို့ အစဉ်မပြတ် ဒလစပ်ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာသဘောကို သိမှုပေါ် သတိနှင့်ပြိုင်၍ ချုပ်အောင် သုံးသပ်ဖန်များသော် ပူမှု သဘောက အေးမှု သဘောသို့မပါ။ ကိုယ်ကာယ တ ကောင်လုံး မီးလောင်ဖူးများ ပေါက်ပြီး ကျနေသကဲ့သို့ ၎င်း၊ ပွားများပါများလာတော့ တစတစ သမာဓိကကြီး ပြီးလာတော့ ခန္ဓာကိုယ် မွေးတိုင်းပေါက်က မီးကပ်နှင့် မီးကပ်ကျောက် ခတ်လိုက်တဲ့အခါ ဖြစ်လာသော မီးပွင့် ပမာကဲ့သို့ ဖွားဖွားတွေ့သိသိပြီး လွန်မြောက်အောင် ရှု ရတာပါဘဲ၊ ပြီးတော့ လဲ တရားရှုတာမခံသာဘူးတဲ့။ ဒါ ကြောင့်မို့ ၎င်းကျမ်းမှာ- “မခံသာ၊ မှန်ပါဘိသည့်တရား။ ခံသာလျှင်၊ သံသာကျောမှာ၊ မျောလိမ့်အများ” တဲ့။ ကိုင်း....ယောဂီတို့ ဘာများ ထူးကြသေးသလဲ။ တကိုက် ထဲဘဲမဟုတ်လား။

အေး-ပြီးတော့လဲ ရန်ကုန်မြို့ (ဂ)မိုင် ဥာဏာစာဂီ ဆ ရာတော်ရေးသော ကျမ်းအစောင်စောင်တွေ ထဲမှာ-ဝိပ သနာရှုသောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာထဲက ဓာတ်ပရမတ် ပေါ် တတ်ပုံမှာ တေဇောဓာတ် သဘော ၆-မျိုး ပေါ်တတ် ပါသည်။ ၁။ ပူပူ၊ ၂။ အေးအေး၊ ၃။ နွေးနွေး၊ ၄။ ရှိန်း ရှိန်း၊ ၅။ အခိုးထွက်၊ ၆။ အပူထုတ်သလို ပေါ်လာတတ် ပါသည်။

ပြီးတော့ အာပေါဓာတ်သဘော ၂-မျိုး ပေါ်လာ တတ်ပါသည်။ ၁။ စေထန်း စေးထန်း၊ ၂။ ချွေးယို သ ကဲ့သို့ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

ပြီးတော့လဲ ပထဝီဓာတ် ၁၃-မျိုးပေါ်လာ တတ်ပါသည်။ ၁။ ရှု၊ ၂။ မှု၊ ၃။ တောင့်တောင့်၊ ၄။ တင်းတင်း၊ ၅။ ထိုင်းထိုင်း၊ ၆။ မိုင်းမိုင်း၊ ၇။ အုံတုံတုံ။ ၈။ ခေါင်းကြီးကိုယ်ကြီး၊ ၉။ လေးလေး တဲ့တဲ့၊ ၁၀။ ကြပ်တတ်တတ်၊ ၁၁။ ထုံတုံတုံ၊ ၁၂။ ကျဉ်ကျဉ်၊ ၁၃။ စစ်စစ်ဟူ၍ ၁၃-မျိုးပေါ်လာတတ်ပါသည်။

ဝါယောဓာတ်သဘော ၁၁-မျိုးပေါ်လာ တတ်ပါသည်။ ၁။ ရှေ့သို့ညွှတ်၍ လှုပ်ခြင်း၊ ၂။ လက်ဝဲလက်ျာသို့ ညွှတ်၍လှုပ်ခြင်း၊ ၃။ ထက်ဝန်းကျင် ညွှတ်၍လှုပ်ခြင်း၊ ၄။ နောက်သို့ညွှတ်၍ တွန်းသကဲ့သို့ လှုပ်ခြင်း၊ ၅။ အသားလှုပ်သကဲ့သို့ရိုးရိုးလှုပ်ခြင်း၊ ၇။ ကြောက်သွေး တုန်သကဲ့သို့လှုပ်ခြင်း၊ ၇။ ယိမ်းယိုင်၍လှုပ်ခြင်း၊ ၈။ မြေလျင်ကဲ့သို့လှုပ်ခြင်း၊ ၉။ ခုန်၍လှုပ်ခြင်း၊ ၁၀။ ရင်ထဲကတလှုပ်လှုပ်လှုပ်ခြင်း၊ ၁၁။ ရင်ထဲက တဒိတ်ဒိတ် လှုပ်ခြင်း-ဟူ၍ ဝါယောဓာတ်သဘော ၁၁-မျိုး ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

အေး....ဒါကြောင့်မို့ ယထာဘူတ ကျခွဲသွင် သမာဓိ ရလာခဲ့သွင် သင်ယောဂီတို့ခွဲ ကိုယ်ကာယကြီးထဲက အမျိုးမျိုးဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်၍ နေကြသော ဓာတ်, ပရမတ်သဘော ၃၂-မျိုး ပေါ်လာရ တွေ့လားရမတဲ့။ စာလို့- (ဥဒယဗ္ဗယ) မြန်မာလို အမျိုးမျိုးဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ၃၂-မျိုး ဓာတ်ပျက် ပရမတ်ပျက်ဟာ စာထဲ မို့လို့ သာ ရှေ့နောက်စီစဉ်ပြီး တလုံးစီ တခွန်းစီ ရေးနေရ ပြောနေရတာပါ။ ဓာတ်, ပရမတ်ပျက်ကို တွေ့ကြရတော့ ၃၂-မျိုးလုံး တပြိုင်ထဲလိုလို ပျက်ပျက် သွားကြရ ရှုကြရမှဘဲတဲ့ သင်ယောဂီတို့။ ကိုင်း-ယောဂီတို့ခွဲ ကိုယ်အထဲမှာနဲ့နဲ့တော့ ဒီအတိုင်းဘဲ တွေ့သိနေကြရပြီ မဟုတ်လား။ အထက်

ဖေပြုခဲ့သော ဆရာတော်များ ရေးပြုခဲ့သည့် ကျမ်းအစောင်စောင်တို့က ဖြစ်ပေါ်တွေ့သိမှုနှင့် ယခု သင်ယောဂီတို့၏ကိုယ်ထဲမှာ ဓာတ်၊ ပရမတ်တွေ့ခဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို တွေ့သိနေတာနှင့် ဘာများထူးကြသေးသလဲ-ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ-ခုတွင်က ကျမ်းအစောင်စောင်တွေထဲက ထွက်ဆိုပုံတွေနှင့် ယခုဘုရားတပည့်တော်တို့၏ ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်တွေ့သိ၍ နေကြပုံတို့နှင့် တိုက်ဆိုင် ရှင်းလင်းကြည့်လိုက်တော့ တထပ်တည်း ကိုက်ညီ၍ နေကြပါပြီဘုရား။

မေး။ ။ အေး...ကောင်းပြီ၊ ဒါကြောင့်မို့ ရှင် ရာဟုလာ ကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတဲ့ သံယုတ်ပါဠိတော်ကလဲ ပထဝီခတ်တို့ခေါ် ရာဟုလာ အနိစ္စတော ဇာနတော ပဿတော သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပဇဟတိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ ပဇဟတိ၊ အဝိဇ္ဇာ ပဇဟတိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ။

အာပေါခတ်တို့ခေါ် ရာဟုလာ အနိစ္စတော ဇာနတော ပဿတော သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပဇဟတိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ ပဇဟတိ၊ အဝိဇ္ဇာ ပဇဟတိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ။

တေဇော ဓာတ်တို့ခေါ် ရာဟုလာ အနိစ္စတော ဇာနတော ပဿတော သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပဇဟတိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ ပဇဟတိ၊ အဝိဇ္ဇာ ပဇဟတိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ။

ဝါယောဓာတ်တို့ခေါ် ရာဟုလာ အနိစ္စတော ဇာနတော ပဿတော သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပဇဟတိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ ပဇဟတိ၊ အဝိဇ္ဇာ ပဇဟတိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ။

ရှေ့ပိုင်းက ၎င်းပါဠိ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရေးခဲ့ပြီ။ ဘုရားဟောကျမ်းဂန်နှင့် ရှင်းလင်းတိုက်ဆိုင်ပြီး ဖေပြုခဲ့သော ကျမ်းအစောင်စောင်တွေနှင့် သင်ယောဂီတို့၏ ကိုယ်ထဲရင်ထဲမှာ ယခုဖြစ်ပေါ် တွေ့သိနေတာနှင့် ပြီးတော့လဲ

ယခုသင်ယောဂီတို့ ဖတ်ရှုနေသော “ကိုယ်တွေ့-ဥာဏ်တွေ့ မင်္ဂလာဥပုဗ္ဗကျမ်း” နှင့်ကော အားလုံးကုန်တကိုက် တညီ တည်း ကျနေပြီမဟုတ်လား-သင်ယောဂီတို့။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ- ဘုရားဟော ကျမ်းဂန်နှင့် ထိုထိုကျမ်း အစောင် စောင်တွေထဲက ထွက်ဆိုပုံနှင့် အားလုံးတိုက်ဆိုင်ပြီး စဉ်း စားကြည့်လိုက်တော့ ဘုရားတပည့်တော် တပည့်တော် မတို့ရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်တွေ့သိပုံနှင့်ကော အားလုံး ကုန်တကိုက်တညီတည်း တထပ်တည်းကျနေပါပြီဘုရား။

မေး။ ။ အေး....ကောင်းပြီ၊ ဒါကြောင့် မို့ ယခုသင်ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်ထဲက တရုရု တမုမု တပပ တဒိတ်ဒိတ် တလှုပ်လှုပ် တဖိုဖို တမြိတ်မြိတ် တသိမ့်သိမ့် တစစ်စစ်နှင့် စသည်ဖြစ် ပြီး ပျက်ပျက်နေကြတဲ့ သဘောတွေကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ- ငါမဟုတ်၊ ငါမရှိ၊ ငါမပိုင်၊ ငါမဆိုင်တဲ့ သဘော ပါကလား၊ သူတို့ ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်ပြီး သူတို့ ပျက်ချင် သလိုပျက်နေကြတဲ့ သဘောကို ငါနှင့်ခွာပြီး လိုက်ကြရ သွားကြရမှာ-သင်ယောဂီတို့။ အဲဒီ အပျက် ဓာတ်တွေထဲ မှာ ငါမရှိ ငါမပါကြစေနှင့်။

ဖြေ။ ။ မှန်ပါ-တပည့်တော်တို့ ဥာဏ်ထဲမှာ ရှင်းသလောက် ရှင်း သွားပါပြီဘုရား။ ရှေးဝိပဿနာရှုဘို့ရာသာ ကိုယ်အနေ အထားနှင့်တကွ ပြောပြပေးပါအုံးဘုရား။

အေး....ကောင်းပြီ၊ သင်ယောဂီတို့ တရားရှုလို့ ပြီးမှတ် ထပ် ပြီးရှင်းပြပေးအုံးမယ်။ ယခုတော့ ဒါလောက်ဘဲ သိပြီးထားလိုက် ကြပေအုံးတော့-ယောဂီတို့။ ကိုင်း....သင်ယောဂီတို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် ဝင်ပြီး ဝိပဿနာရှုဘို့ရာ ကိုယ်အနေအထားရော မိမိစိတ်ကလေး



ကပ်ပြီးလိုက်ပုံရော တခါထဲမြင်ပြီး စိတ်ကလေး စူးစိုက်ပြီး ထင်  
မြင်တတ် ကပ်တတ်အောင် ကျကျနန သေသေချာချာ ပြော၍  
ပြပေးအုံးမယ်။

၂၃။ ဝိပဿနာရှုစဉ်နည်းလမ်းပြချက်

သင်ယောဂီတို့ သံသယရှင်းလင်းပြီး ဥာဏ်အမြင် ထင်လွယ်  
လေအောင် ရှေးမြတ်စွာဘုရားထင်ရှားရှိစဉ်အခါတုန်းက ကျမ်း  
ဂန်လာ ဒေသနာအစဉ်နှင့် နှီးနှောပြပေးအုံးမယ် သင်ယောဂီတို့။  
အေး... မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူခဲ့တဲ့ (ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ) မှာ  
ဣရိယာပုထိလေးပါးလုံး မိန့်တော်မူထားတယ်။ ရဟန်းခြောက်  
ကျိပ်၏ စတုပစ္စယ ဒါယိကာမကြီး မာတိကာမယ်တော်ဟာ သူ  
ရဲ့ ရဟန်းများထံမှာ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ သင်ယူပြီး သွားလာ  
လုပ်ကိုင် ချက်ပြုတ် ပို့သရင်း ထိုဘာဝနာကို မပြတ်လပ်ဘဲ သ  
ရဇ္ဈာယ်ပွားများတော့ သမာဓိကရင့်ကျက်လာ၍ ညအိပ်ရာထဲမှာ  
လျောင်းယင်း အနာဂါမ် တည်သွားရပါတယ်။

ပြီးတော့ ပုတိကဿမထေရ်ကြီးမှာလဲ သူ့ ကိုယ်တွင်း အဖူးအ  
လုံး အနာတွေပေါက်ရုံမျှမက အသားအရိုးတွေမှာ ပြည်တရွတ်  
ရွတ် လောက်တဖွားဖွားကျလာပြီး မည်သူမျှ ပြုစုမဲ့ သူမရှိပါ၍  
မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ကျောင်းစဉ်ဒေသစာရီ လှည့်လည်  
ရာမှာ ထိုပုတိကဿ မထေရ်ကြီးကိုမြင်၍ မေးမြန်းသောအခါ ပု  
တိကဿမထေရ်ကြီးက အနာတွေပေါက်သဖြင့် တကိုယ်ကောင်  
လုံး လောက်တွေကျ၍ အရိုးတွေ ကျိုးနေပါသည်ဘုရား- ဟု  
လျှောက်ထားသောအခါ၊ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်နှင့် တ  
ကွ တပည့်သားသံဃာတော်တွေပါ ရေနှေးတည် ဖန်ဆေး၍ အ  
ဝတ်သင်္ကန်းများပါ သုတ်သင်ပြီး အိပ်ယာညောင်စောင်းပေါ်  
သို့တင်ပြီးလျှင် ဘုရားသခင်က တရားဒေသနာ အမြိုက်ဆေး

တိုက်ကြေးသောအခါ၊ ထိုအိပ်ယာညောင်စောင်းပေါ်တွင် ပင်လျှင် လျှောင်ရင်း ရဟန္တာဖြစ်ပြီးမှ နိဗ္ဗာန် ဝင်သွားရပါတယ်။ ပြီးတော့လဲ သဲကန္တာရခရီးမှာ မထေရ် သုံးကျိပ်ထဲက မထေရ်တပါး ကျားအစားခံရရင်း ရဟန္တာဖြစ်သွားရပါတယ်။ ပြီးတော့လဲ မြတ်စွာဘုရားသခင်ရဲ့ ခမည်းတော် သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးမှာလဲ မကျန်းမမာ တော်မူရင်း သလ္လန် ညောင်စောင်းပေါ်မှာ လျှောင်းရင်း နောက် မဂ်နှစ်ဆင့်ကိုတက်ပြီးမှ နိဗ္ဗာန်ကိုဝင်သွားရပါတယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ လျှောင်းရင်း အရိယာဖြစ်သွားကြရပါတယ်။

ပြီးတော့လဲ ဘုရားရဲ့နှမတော် ဇနပဒကလျာဏီမှာ မြတ်စွာဘုရားသခင်က နိဗ္ဗိတသုဿမအသွင် ဖန်ဆင်း၍ တရားဟောရာ၊ တရားနာရင်း ရဟန္တာမဖြစ်သွားရပါတယ်။ ပြီးတော့- ခေမာမိဖုရားကြီးလဲ ထို့အတူ။ ပဋ္ဌာစာရီ သူဌေးသွီးမှာလဲ လင်သေ၊ သားနှစ်ယောက်သေ၊ မိဘနှစ်ပါးနှင့် မောင်ကြီးပါသေ၊ ထိုခြောက်ယောက်မှာ တနေ့အတွင်းမှာပင် သေဆုံး သွားကြတာနှင့် ပဋ္ဌာစာရီ သူဌေးသွီး ရူးသွတ်လာရာ၊ ဘုရားတရားနာရ၍ မဂ်ဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားရပါတယ်။ ပြီးတော့လဲ အာဠဝီပြည်က ယက္ကန်းသည်ကြီးရဲ့သွီး ခုနစ်နှစ်အရွယ် ကောသကာရီမှာလဲ တရားနာရင်း ထိုင်လျက် မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်သွားပါတယ်။ ထိုလေးယောက်မျှမက ထိုင်ရင်း မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်သွားကြတာ အများကြီးပါတဲ့။

ပြီးတော့လဲ မဟာသီဝမထေရ်၊ စက္ခုပါလမထေရ်၊ ဝက္ကလိမထေရ်၊ မြတ်စွာဘုရားသခင် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုခါနီးဆဲဆဲတွင် ဥပကမစာပါတို့၏သား ရှင်သုဘ စသည်တို့လဲ မြတ်စွာဘုရားရှေ့မျက်မှောက်ရှိစဉ်တွင် နောက်ပိတ်ဆုံး စကြံသွားရင်း ရဟန္တာဖြစ်သွားရပါတယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ စကြံသွားရင်း မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်

သွားကြရပါတယ်။ အရှင်အာနန္ဒာ မှာတော့ ထိုဣရိယာပုထ်  
လေးပါးမှအလွတ် ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်--တဲ့။

အေး--ဒါကြောင့်မို့ ထိုဣရိယာပုထ်လေးပါးလုံး ဘာဝနာ  
သမာဓိနှင့် မိမိတို့၏ ဥာဏ်ပညာကသာ ယင်မြင်ပြီး ငါအစွဲပြုတ်  
၍ ဥပေက္ခာပြုနိုင်ဘို့က လိုရင်း အရေးအကြီးဆုံးပါဘဲ။

ပြီးတော့လဲ အောက်မှာ ရေးပြမည့် ဆောင်ပုဒ်ကလေးကိုလဲ  
ဖတ်ပြီး မှတ်သားလိုက်ကြအုံး။ ဤအတိုင်း စိတ်ကပ်၍ လိုက်  
ရလိမ့်မယ်--သင်ယောဂီတို့။

၂၄။ သစ္စာလေးပါး သဘာဝမှတ်တမ်း

သစ္စာဥာဏ် သဘာဝ၊ ထာဝရမြင်ရန်၊ ကာယနှင့်  
ဖောဋ္ဌဗ္ဗံမှာ၊ ရှုစိုက်ရန်ရင် ခဲ။ ဖြစ်ပျက်စဉ် ဘလယှာ ကြံ  
ပါလို့၊ ခဏမစဲ ဘူတရုပ်အထွေထွေ။ ပုလုပ်ရူပေ ခြေ  
ဖျားအစ၊ မနနေအောင်၊ တစတစလေ ရှုကာတက်  
လျှင်ဖြင့်၊ ဒူးပါအထက် ပညတ်ရုပ်အထွေထွေ၊ မျောက်  
သုဉ်းလာလိမ့်မဟေ။ နိမိတ်မရတဲ့အနိစ္စတွေပါ၊ စိတ်က  
လေထင်စွဲ။ ရုပ်ရိပ်မမှုတွေ မြင်မစဲအောင်ပါ၊ ရင်ထဲကရှု  
ပါ။ ဆင်လဲ့တဲ့ ခန့်ပမာလို၊ ရင်ထဲမှာ သေအချာတွေ  
ပါလိမ့်၊ ရေလျှံအငွေ့၊ လျှပ်လက်အကြိမ်ကြိမ်၊ ပူဒုက္ခ  
ရှိန်။ အနုသယ တဏှာအိမ်ကို၊ ဥာဏ်ဝရဇီနိဖြိုခွဲ။ သည်  
နေရာ ငါမတုံစေနှင့်၊ သတိစွဲသတ်ပါ။ ဤအခါ ငါမ  
ဟုတ်လျှင်ဖြင့်၊ တဏှာသုတ် သမုဒယပယ်ခွဲ။ မဂ္ဂသစ္စာ။  
နိရောဓမြှိုက်ရသကဲ့၊ နတ်သုဒ္ဓါ ပမာမကအောင်ပါ၊ ဘဂ  
ဝါဘုရား သုတ်ဓမ္မပဒါ၊ ထုတ်ပြသေချာ။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ  
အနတ္တဥာဏ်ကို၊ ပရမတ်ချကေန၊ စိတ်သန်မှန်းယင်ဖြင့်၊  
နိဗ္ဗာန်နန်း ချုပ်ဆုံးရာ၊ ရောက်လိမ့် သေချာ။ နိရောဓ  
မြတ်ဓမ္မာကို၊ အေးမြစွာ တွေ့ပါလိမ့်လေး။ ။

### ၂၅။ ဝိပဿနာရှုဘို့ အလုပ်ပြချက်

ကိုင်း...သင်ယောဂီတို့၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်ဝင်ပြီး ဝိပဿနာရှုဘို့ လုပ်ဘို့ကို ပြောပြတော့မယ်။ ထိုင်ရင်းရှုလိုလျှင် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ သမာဓိ ထူထောင်တုန်းကလို ညာဘက်ဖြစ်စေ၊ ဘယ်ဘက်ဖြစ်စေ တင်ပါးလွဲဒူးတုပ်ပြီး လက်နှစ်ဘက်ကို ရေအိုးတင်ခေါ် ပေါင်ပေါ်မှာ လက်ဖဝါး နှစ်ဘက်ကို အသာမောက်ချထားပါ။ မိမိတို့ကိုယ်ကောင်ကြီးကိုလဲ တောင့်တင်း အားပြု၍ မထားပါနှင့်။ ခေါင်းတို့ဇက်တို့ကိုလဲ သိပ်ပြီး မငုံ့လှန်းဘဲ မော့လည်းမမော့လှန်းဘဲ အလိုက်သင့်အဆင်ပြေသလို ကိုယ်ရောစိတ်ပါလျော့၍ ဥပေက္ခာပြုပြီး ကိုယ်ကာယကြီးနှင့်စိတ်ကို တောင့်တင်းမထားဘဲထိုင်ပါ။ ထိုင်ပြီးလျှင် မျက်စိကိုမှိတ်ပြီး စိတ်ကလေးကိုရင်ချိုင်၏အတွင်းဆီမှာ ကပ်၍ထားပါ။ ထားပြီးလျှင် ရင်အတွင်းကပူပြီး တဒိတ်ဒိတ် တဖို့ဖို့ တလှုပ်လှုပ် တရွရွနှင့် ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်၍ နေကြတဲ့ ဓာတ်သဘော ကလေးတွေဆီကို စိတ်ကလေးစိုက်ကပ်ပြီးထားပါ။

ထားပြီးလျှင် မရှည်လှန်း မတိုလှန်း မခပြာလှန်း မပြင်းလှန်းဘဲ နဂိုရုပ်ကတိ ရှုနေကြ ရှိုက်နေကြထက် နံနံပုံပြီးလျှင် ရှိုက်လေမကုန်ခင် ထုတ်လေပြန်၍ထုတ်၊ ထုတ်လေ မကုန်ခင် ရှိုက်လေပြန်၍ရှိုက်ပြီး မှန်မှန်ကြီး ရှူရှိုက်ရှူရှိုက်၍ စိတ်ကလေး ရင်ထဲမှာကပ်ထားပါ။ ပဌမတော့ ထွက်လေထွက်သွားတာကိုသိ၊ ဝင်လေဝင်လာတာကိုလဲသိ၊ ထွက်တိုင်းဝင်တိုင်း သိသိပြီး အတွင်းရှိုက်လေကို နာနာဂရုစိုက်၍ အဲဒီရွရွကလေးကိုစိတ်စိုက်ပြီး ငါမဟုတ်-ငါမဟုတ်စသည် ထွက်လေ ထုတ်တိုင်း ထုတ်တိုင်းလဲ ထင်မြင်ထင်မြင်ပြီး ရင်အတွင်းမှာ စိတ်စိုက်ကပ်၍ ဘာကိုမျှ ဂရုမစိုက်ဘဲ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဗိုလ်ငါးပါး အလျော့

မပေးဘဲ ရှူရှိုက်ရှူရှိုက်တိုင်း ငါမဟုတ်-ငါမဟုတ်ဖြစ်စေ၊ အ  
နိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဖြစ်စေ တခုခုကို စိတ်ထဲတွင်ထင်မြင်ပြီး လုံ့  
လဝီရိယမလျော့ဘဲ နာနာဂရုစိုက်၍ ရှူရှိုက်ရှူရှိုက် ပြီးသွားကြ  
ပါလေ-သင်ယောဂီတို့။

၂၆။ ဣရိယာပုထ်တမျိုး

အေး....အဲဒီလိုရွဲခဲတော့ ကိုယ်ထဲကဓာတ်၊ ပရမတ် ပျက်တွေ  
တရားတွေပေါ်ခဲ့ပုံကို ရှေ့ဣရိယာပုထ်ကျမှ စုံစုံလင်လင် သိ  
ပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုဣရိယာပုထ်နဲ့ဘဲ ရှုရှု ဓာတ်ပျက်၊ ပရမတ်  
ပျက် ပေါ်ပုံခြင်းမှာတော့ အတူတူပါဘဲ။ မထူးကြတော့ပါ။

အေး-ဒါကြောင့် ခုတွင်က ရေးပြောပြခဲ့တာက ထိုင်ခြင်းဣ  
ရိယာပုထ်နှင့် မိမိကိုယ်ကောင်ကြီးကို ဂရုမပြုဘဲ ဥပေက္ခာပြုဘို့ရာ  
နဲ့နဲ့တော့ခက်သေးတယ်။ သိပ်ပြီးမလွယ်လှသေးဘူး။ ဘာပြုလို့  
လဲဆိုတော့ ကိုယ်ကာယကြီးတကောင်လုံး စိတ္တဇ ဝါယောဓာတ်  
က ဖေးဆောင်ပြီးထောင်ထားလို့ အောက်ပိုင်းတွေက အတင်း  
ဓာတ်၊ ပရမတ်ပျက်နှင့် မတွေ့ရခင် ညောင်းညာထုံကျဉ်ပြီး ကိုယ်  
ကောင်ကြီးရဲ့ အထက်အပေါ်ပိုင်း ယိမ်းမှု-ယိုင်မှုကိုလဲ စိတ်ကဂရု  
စိုက်ရ၍ တကောင်လုံး ဥပေက္ခာပြုရတာဟာ မလွယ်လှသေးဘူး  
ယောဂီတို့။

အေး....ဒါကြောင့်မို့ ယခုရေးပြပေးမည့် အိပ်ခြင်း ဣရိယာ  
ပုထ်ကတော့ ယောဂီတိုင်းနှင့် အသင့်လျော်ဆုံးလဲဖြစ်လို့ ဘုန်း  
ကြီးတို့ရှေ့မျက်မှောက်မှာ တရားအားထုတ် လာကြသော ယော  
ဂီ များကိုလဲ အိပ်ခြင်း ဣရိယာပုထ်နဲ့ဘဲ အပြ များတယ်။  
ဒီ ဣရိယာပုထ်ဟာ လူကြီး၊ လူရွယ်၊ လူငယ်များပါ အား  
လုံးနှင့် အသင့်လျော်ဆုံး အကောင်းဆုံးပါဘဲ ယောဂီတို့။ လူငယ်  
လူရွယ် များနှင့် အသက်ကြီးသော်လဲ အင်မတန် အသားအ

ရေကောင်း၍ ရောဂါကင်းစင်ပြီး ၀၀ လင်လင်နှင့် နေတဲ့သူများ  
 မှာတော့ ဘယ်လိုဣရိယာပုထိ မျိုးနှင့်ဘဲရုရု ကိစ္စ မရှိဘူးပေါ့။  
 ရောဂါ ရှိပြီး အသားအရေပါးတဲ့သူ၊ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ သူ  
 များမှာတော့ အသွားအလာ အနေအထိုင်မှစ၍ ရိုးရိုး နေတာ  
 တောင်မှ တောင်ထိုးမြောက်သိုင်းနှင့် နေရှာကြသဖြင့် အိမ်ခြင်း  
 ဣရိယာပုထိနှင့်သာ ပိုပြီးသင့်လျော်တယ်-ယောက်တို့။

အိပ်ပြီးရုပ် ရှုနည်းကို ပြောပြမယ်။ ရှေးဦးစွာ အဝတ်ကို  
 ထူထူကလေး ခင်း၍၊ ခေါင်းအုံးပေါ်မှာ တဘက် ဖြစ်စေ၊  
 ယောက်ျားဝတ် လုံကွင်း ဖြစ်စေ၊ သေသေ ချာချာ ခေါက်  
 ခံပြီး၊ မိမိ ကိုယ်ကောင် ကြီးကို ညာဘက် ဖြစ်စေ၊ ဘယ်  
 ဘက်ဖြစ်စေ ထိုအိပ်ရာပေါ်မှာ (ဥပမာ) တောထဲသို့ ထင်းခွေ  
 သွားတဲ့အခါများမှာ ထင်းစည်းကို ထမ်းနှုတ်ပြီး အိမ်သို့ ပြန်  
 ရောက်ခဲ့ရာ၊ အိမ်သို့ရောက်တော့ မောမော ပန်းပန်းနှင့် ထိုထင်း  
 စည်းကြီးကို ဘယ်လိုနေနေ ပစ်ချပြီး အိပ်လိုက်သကဲ့သို့၊ ဤခန္ဓာ  
 ကိုယ်ကောင်ကြီးကိုလဲ ဥပေက္ခာပြုပြီး မှဲ့မညွှာဘဲ ဘေးစောင်း  
 တည့်တည့်စောင်းပြီး အိပ်လျောင်း၍နေပါ။

နေပြီးလျှင် ညာဘက်ကိုစောင်း၍နေလျှင် အောက်ညာဘက်  
 ညာခြေထောက်ကို ခပ်စန့်စန့်ထားပါ။ အပေါ်ဘက် ဘယ်ဘက်  
 ပေါင်က ဒူးဆစ်ကို ရှေ့မှာခပ်ကွေးကွေး ထားပါ။ ဘယ်ဘက်  
 ခြေထောက်က ခြေဖနောင့်နှင့် အောက်ဘက်ခြေထောက်က ခြေ  
 သလုံးနှင့် လက်လေးသစ် ငါးသစ်လောက် ခွာပြီး ဥပေက္ခာပြု၍  
 ချထားပါ။ တင်ပါးဆုံနှင့် ခါးခွဲအထက်ပိုင်း ပုခုံးဆီမှာလဲ ရှေ့  
 ဘက်သို့ မှောက်လဲမမှောက်လွန်း၊ နောက်ဘက်သို့ လန်လဲမလန်  
 လွန်းဘဲ ကိုယ်ကိုတည့်တည့် စောင်းပြီး လက်မောင်း နှစ်ခုကိုလဲ  
 အောက်ညာဘက် ပုခုံးစွန်းခွဲအထက်ကို အောက်လက်ဖျားကလဲ  
 မလွန်စေဘဲ ဘယ်ဘက်အပေါ်လက်ဖျားကလဲ အောက်ဘက်က

ညာဘက်လက်ဖျားနှင့် လေးသစ်ငါးသစ်လောက် လက်ဖျားခြင်း  
 ခွာပြီး ခါးရှေ့ဘက်သို့ အောက်နားခပ်စန့်စန့် ဥပေက္ခာပြုပြီး ပစ်  
 ချထားရမယ်။ ပြီးတော့ ခေါင်းကိုလဲ ရှေ့သို့မငိုက်လွန်း နောက်သို့  
 မလန်လွန်းဘဲ အလိုက်သင့်အဆင်ပြေသလို သက်သာ ချောင်ချို  
 သလိုနေပြီး၊ ကိုယ်ကာယကြီးကို စိတ်က ဖေးမတောင့်တင်း မ  
 ထားဘဲ အောက်က ထင်းညှိုးကြီးကို ပြစ်ချလိုက်သော ဥပမာ  
 ကဲ့သို့ တကောင်လုံးဥပေက္ခာပြုပြီး ပစ်ချ၍ထားပါ။ ခြေ၊ လက်၊  
 ကိုယ်၊ ခေါင်းမှစ၍ ဘာကိုမျှ ဂရုမပြုပါနှင့်-ယောဂီတို့။

အေး....ပြီးတော့ ဘယ်ဘက်သို့ စောင်းလျှင်လဲ ခြေ၊ လက်၊  
 ကိုယ်၊ ခေါင်းမှစ၍ ဒီအတိုင်း ဥပေက္ခာပြုပြီး ထားကြပါလေအ  
 သင်ယောဂီတို့။ မြန်မာစာသက်သက်ကို ဖတ်တတ်ရုံနှင့် စာဖတ်  
 ရင်းနားလည်ပြီး အဓိပ္ပာယ်သဘာဝရှင်းလင်း၍ အလုပ်ခွင်၌ နား  
 လည်ပြီး ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ် တတ်သွားလေအောင်  
 မြန်မာစကား ရှင်းရှင်းနှင့် ရေးပြသွားပါမယ်- သင် စာဖတ်သူ  
 ယောဂီတို့။

ဤကဲ့သို့ ကိုယ်ကောင်ကြီးကို မင်္ဂလာမညွှာဘဲ ပစ်ချထားပါ။ ပြီး  
 တော့သင်ယောဂီရဲ့ ပါးစပ်ကို စေ့ မထားပါနှင့်။ ဟ၍ ထားပါ။  
 ထွက်လေဝင်လေကို နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကလေးကိုမျှဝင် မျှ  
 ထွက်ပါစေ။ သင်ယောဂီရဲ့ စိတ်ကလေးကို ဘယ်ဟာကိုမျှ ဂရုမ  
 စိုက်စေဘဲ ရင်ချိုင့်အတွင်းက ပူပူ လှုပ်လှုပ် ရှုရှုနှင့် ဖြစ်ပျက်၍  
 နေတဲ့နှလုံးအိမ်ဆီသို့စိတ်စိုက်ပြီး မျက်စိကိုမှတ်၍၊ အဲဒီ ဓာတ်ပျက်၊  
 ပရမတ်ပျက်ကလေးတွေကို ငါမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊  
 အနတ္တစသည်ထင်မြင်ပြီး ဝင်လေကိုနှာနှာရှိ၊ က်၍ ထွက်လေ ထုတ်  
 တိုင်းထုတ်တိုင်း စိတ်ထဲတွင်ထင်မြင်၍ မှန်မှန်ကြီးရှု၊ ရှိုက်ရှု၊ ရှိုက်  
 ပြီး လိုက်ပါလေ-သင်ယောဂီတို့။

ထိုသို့ရှုသောအခါ သိပ်ပြီးလဲ မပြင်းလွန်းဘဲနှင့် ပြင်းအားကြီးလျှင် ကိုယ်ရောစိတ်ရော ဇောပန်းပြီး အာခေါင်တွေ့ခြောက်လည်ချောင်းတွေ့စပ်ပြီး စိတ်တွေ့ကြဲပြန်လာတတ်ပါတယ်။ သို့မို့ကြောင့် နှိပ်မှုလပကတိ ရှုနေကြအတိုင်းလဲ မရှုနှင့်။ ရှုနေကြအတိုင်း ရှုယင်လဲ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာအားနည်း၍ စိတ်တွေ့ ဟိုရောက် ဒီရောက် တောင်ရောက် မြောက်ရောက်နှင့်ဖြစ်ပြီး စိတ်တွေ့ကြဲကြောင့်ကြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ထိုသို့မရောက်သော်လဲ ခပ်မှန်မှန်ခပ်ပြော့ပြော့ ရှုရိုက်လျှင် သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ မိုလ်ငါးပါး အားနည်းပြီး ရင်အတွင်းက ပူပူ ဒိတ်ဒိတ် လှုပ်လှုပ် ရှုရှုနှင့် စသည် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဓာတ်ပျက်၊ ပရမတ်ပျက်ကလေးတွေ များများပြီး တိုးတိုးလာခဲ့ရမှာကိုး။ မတိုးလာခဲ့ဘဲ အရှု၊ အရိုက်က တဖြည်းဖြည်းပြော့ညှပ်ပြော့ညှပ်ပြီး စိတ်က သက်သာရာ ခံကောင်းရာသို့လိုက်၍ ခပ်မှိုန်းမှိုန်းဖြစ်ပြီး ထိုရင်အတွင်းက ပူပူ လှုပ်လှုပ် ရှုရှုနှင့် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဓာတ်ပျက်ကလေးတွေကို ရှုရာက တဖြည်းဖြည်း ရင်အတွင်း ဓာတ်ပျက်၊ ပရမတ်ပျက်ဆီမှာ စိတ်မနေတော့ဘဲ ဝိပဿနု ပုဂ္ဂိုလေသ ဆယ်ပါးတွင် တပါးပါးမှာနစ်၍နေတတ်ပါတယ်။

အေး-ဒါကြောင့်မို့ ပြောလဲမပြောလွန်း၊ ပြင်းလဲမပြင်းလွန်းဘဲ ရင်အတွင်းက ပူပူ ရှိုန်းရှိုန်း လှုပ်လှုပ် ရှုရှု ပြုံးပြုံး ဖျဉ်းဖျဉ်းနှင့် သူ့ သဘောသူ့ဆောင်ပြီး ဓာတ်ပျက်၊ ပရမတ်ပျက် တရားကို နာနာ စူးစိုက်ထင်မြင်ပြီး ငါမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်ဖြစ်စေ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဖြစ်စေ၊ တခုခုထင်မြင်ပြီး ရှုရိုက် ရှုရိုက်၍ သွားကြပါလေ-ယောဂီတို့။

၂၇။ အတွင်းမဟာဘုတ် ဓာတ်ပျက်တိုးခဲ့ပုံ

သင်ယောဂီတို့- အထက်က ဖော်ပြခဲ့သော အတွင်းသား



ဓာတ်, ပရမတ်ပျက်တွေကို တွေ့သိရသည်ဆိုခြင်းမှာ ဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ပွားများနေရင်း တထိုင်အတွင်းမှာလဲ တွေ့တတ် သည်။ တရက်အတွင်းမှာလဲတွေ့တတ်သည်။ တထိုင်အတွင်းမှာလဲ အမျိုးမျိုးတွေ့တတ်သည်။ ရက်ပေါင်းများစွာ ထိုင်မကြာမှလည်း ဤမျှလောက်များများ၊ ဤမျှထက် ပို၍လည်း ဖွဲ့တတ်သည်။ ၎င်းပြင် ပြဆိုခဲ့ပြီးသော မဟာဘုတ် ဓာတ်ပျက်တို့ကို နဲ့နဲ့တွေ့ ကာမျှဖြင့်လည်း နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်တတ်၏။ များများတွေ့ပြီးမှလည်း နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်တတ်၏။ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်သည် ဆိုရခြင်းမှာ- ပါရမီရှိ သူများ လိုလိုချင်ချင်နှင့်အားထုတ်ပါလျှင် ပဌမ တထိုင်အတွင်း မှာ မြင်တတ်၏။ နောက်ထပ် ဆက်လက် အားထုတ်သောအခါ မှာလည်း တကြိမ်ကြိမ်၌မြင်တတ်၏။ နောက်ထပ် တရက်ရက် လည်းမြင်တတ်၏။ ရက်ပေါင်းများစွာကြာမှလည်းမြင်တတ်၏။ ဘယ်အခါကျမှ မြင်မည်ဆိုတာ မည်သူမျှ တတ်အပ်သေချာ မ ပြောတတ်ပါ။

သို့သော်- သင်ယောဂီတို့ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်ရန်ကား- သဒ္ဓါ, သတိ, ဝီရိယ, သမာဓိ, ပညာ ဗိုလ်ငါးပါး ပြည့်စုံညီညွတ်လှစွာ အ ထက်ကပြဆိုရေးသားခဲ့သည့်အတိုင်း ရင်အတွင်းမှာ မဟာဘုတ် ဓာတ်တို့၏ ပူပူ ရှိန်းရှိန်း လှုပ်လှုပ် ရှုရှုနှင့် ဖြစ်ပျက်နေကြသော ဓာတ်ပျက်, ပရမတ်ပျက်ကလေးတွေကို ရှုရင်း ရှုရင်း စိတ်က ထို ဓာတ်ပျက်ကိုစိုက်ပြီး အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ၊ ငါမဟုတ်, ငါမဟုတ်- စသည်ဖြင့် တခုခု ထင်မြင်ထင်မြင်လာ၍ ရှုရင်းရှုရင်း တော် တော်ကလေးကြောတော့ တစတစနှင့် ရှုရင်းရှုရင်း ခြေ, ခြေသ လုံး, ပေါင်, ကိုယ်, လက်မောင်း, ခေါင်း ပျောက်သုဉ်းပြီး၊ ထို ကိုယ်ကာယကြီး တကောင်လုံး ကင်းပျောက်သုဉ်း၍ ထိုပူပူ လှုပ်လှုပ် ရှုရှု မှုမှု ဖြိုးဖြိုး ဖျဉ်းဖျဉ်း စိုးစိုး စိမ့်စိမ့် စသည်တွေကို သာတွေ့သိမြင်ပြီး တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ၁၅-မိနစ်လောက်၊ တချို့

ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မိနစ် ၂၀၊ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ နာရီဝက်၊ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်  
မှာ ၄၅-မိနစ်၊ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ တနာရီ စသည်ဖြင့် ချုပ်ဆုံး  
လွန်မြောက်၍ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး သွားတတ်ကြပါ၏။  
အများအပြားတွေ့ရသည်ကို ရေးလိုက်သည်။

ဤကျမ်းကို စာတတ်သူ ပညာရှင်များအဘို့အတွက် ရည်  
ရွယ်၍ ရေးပြသည်မဟုတ်ပါ။ စာမတတ်သူများ၌အဘို့ လွယ်ကူ  
ကြစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ မြန်မာစကားသုံးနှင့် မြန်မာလို  
ရှင်းရှင်း ရေးထားပါသည်။ ဒါကြောင့် အပြစ်ထားခြင်းကို  
သည်းခံ၍ ယောနိသော မနုဿိကာရ ထားတော်မူကြပါ။

### ၂၈။ ဝိပဿနာရူပုံ အလုပ်ခွင်ပြချက်

သင်ယောဂီတို့- ကိုယ်အတွင်း ဓာတ်ပျက်၊ ပရမတ်ပျက်ကို  
ဝိပဿနာရူပီး လွန်မြောက် သွားရပုံကတော့ အထိုင်နှင့်ဘဲ ဖြစ်  
စေ၊ ဘယ်ဘက်၊ ညာဘက်စောင်း၍ အိပ်လျောင်းရင်း ဘဲဖြစ်စေ၊  
အထက်က ရေးပြခဲ့သည်အတိုင်း ခြေ၊ ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ ကိုယ်၊  
လက်၊ ခေါင်းမှစ၍ ကိုယ်ကာယတကေ ဝင်လုံး ပစ်ချပြီး ဥပေက္ခာ  
ပြု၍ချထားပါ။ ထားပြီးလျှင် မျက်စိကိုခွိတ်ပြီး သင်ယောဂီတို့  
ရဲ့စိတ်ကလေးကို ရင်ချိုင့်အတွင်းက တဖို့ဖို့ တဒိတ်ဒိတ် တပူပူ  
တလှုပ်လှုပ် တရွရွ တဖြိုးဖြိုး တဖျဉ်းဖျဉ်း မြိတ်မြိတ် သိမ့်သိမ့်နှင့်  
ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်၍နေသော ဓာတ်ပျက်၊ ပရမတ်ပျက် ကလေး  
တွေ့ဆီကို စိတ်က စိုက်ကပ်ပြီး၊ ဪ... ပူပြီးပျက်သွားတာပဲ က  
လား၊ ငါမဟုတ်ပါကလား။ ဪ... အေးပြီးပျက်သွားတာပါ  
ကလား၊ ငါမရှိပါကလား။ ဪ... လှုပ်ပြီး ပျက်သွားတာပါ  
ကလား၊ ငါမပိုင်ပါကလား။ ဪ... ရှုပြီး ပျက်သွားတာပါ  
ကလား၊ ငါမပိုင်ပါကလား။ ဪ... ရှုပြီး ပျက်သွားတာပါ  
ကလား၊ ငါမဆိုင်ပါကလား။ ဪ... ဖြိုးဖြိုးဖျဉ်းဖျဉ်းနှင့်

ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပါကလား၊ မမြဲပါကလား။ ဩော်....တ  
 ရှာရ တသိမ့်သိမ့် တမြိတ်မြိတ်နှင့် တခုပြီးတခု၊ တမျိုးပြီးတမျိုး၊  
 ဖြစ်ပျက်မစဲတဖဲ့ဖဲ့နှင့် အမြဲတမ်း တပျက်ထဲပျက်နေကြတဲ့ ဒီအ  
 ပျက်ခတ်တွေ ထဲမှာ ငါမဟုတ်၊ ငါမရှိ၊ ငါလို့ဆိုတာလဲ ရှာကြ  
 လို့မရပါကလား...လို့ စိတ်ဉာဏ်ထဲတွင် ထင်မြင်ထင်မြင်ပြီး အ  
 တိုင်းရှိက်လေကို နာနာရှိက်ရှိက်ပြီး၊ ထွက်လေထုတ်တိုင်းထုတ်  
 တိုင်း စိတ်ထဲထင်မြင် ထင်မြင်ပြီး တကောင်လုံးရဲ့စိတ်တွေလျော့  
 ကျသွားပြီး ဘာကိုမှ ဂရုမပြုဘဲ ထွက်လေ ဝင်လေကို အထက်  
 နည်းအတိုင်း မှန်မှန်ကြီး ရှူရှိုက်ပြီး ဒီအထင်အမြင်နှင့် မပြတ်  
 ရှုပွားပါလေ-ယောဂီတို့။

အေး.... ဒီအတိုင်း ရင်အတွင်းစိတ်စိုက်ပြီး တော်တော်က  
 လေး အရှူအရှိက်မှန်၍ ၅-မိနစ်၊ ၁၀-မိနစ်၊ ၁၅-မိနစ်လောက်  
 ကြာခဲ့တော့ လည်ချောင်းဆီကို စိတ်ရောက်ပြီး ချောင်းဆိုးချင်  
 တာလို့လို့ ဘာလို့လို့ ဖြစ်လာတတ်သည်။ အဲဒါ လည်ချောင်းဆီ  
 ကို စိတ်ရောက်၍ဖြစ်လာခဲ့တာ။ လည်ချောင်းဆီကို စိတ်မရောက်  
 စေနှင့်။ ချောင်းဆိုးနှင့်။ စိတ်ကို ရင်ချိုင့်အတွင်းကပ်ပြီး မှန်  
 မှန်ရှူမြဲ ရှူ၍သာ ရှူပြီး ထင်မြဲထင်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် လည်  
 ချောင်းဆီက စိတ်ကို ရင်ချိုင့်အတွင်း ပြန်မကင်မိယင် လည်  
 ချောင်းထဲက စပ်လာသလိုလို့၊ အာခေါင်က ခြောက်လာသလိုလို့၊  
 တံတွေးမျိုးချင်သလိုလို့ ဘာလို့လို့ဖြစ်တတ်သည်။ တံတွေးလဲမမျိုး  
 နှင့်။ အဲဒီဟာလဲ လည်ချောင်းဆီကို စိတ်ရောက်နေ၍ ဖြစ်လာ  
 ခဲ့တာပါ။ စိတ်ကို ရင်ချိုင့်အတွင်းပြန်၍ကပ်။ လည်ချောင်းနှင့်  
 အာခေါင်ဆီကို စိတ်မရောက်စေနှင့်။ လည်ချောင်း၊ အာခေါင်၊  
 ပါးစပ်ဆီမှာ စိတ်ရောက်၍နေလျှင် ပါးစပ်ထဲက တံတွေးများ  
 လာသလိုလို့၊ မျိုးချင်သလိုလို့၊ တံတွေးတွေ အောက်ကျကုန်  
 တော့မှာထင်ရဲ့လို့ စိတ်ထဲမှာဖြစ်လာ၍ ထိုတံတွေးကို စိတ်က

ထိန်း၍ထားတတ်သည်။ စိတ်ကထိန်း၍မထားနှင့်။ ကျချင် ကျပေစေ။ မျိုလဲမချနှင့်။ ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုဘဲနေနေ လည်ချောင်း၊ အာခေါင်၊ ပါးစပ်ဆီကို စိတ်မရောက်စေနှင့်။ ရင်ချိုင့်အတွင်းက ဖြစ်ပျက်သဘောဆီကိုသာ စိတ်ပြန်၍ကပ်ပြီး အထက်ကပြခဲ့သည့်အတိုင်း ထင်မြင်ထင်မြင်ပြီး ဘာကိုမျှ ဂရုမပြုဘဲ မှန်မှန်ကြီးရှူရှိုက်၍ ရှုသွားပါလေ-ယောဂီတို့။

အေး....အဲဒီအတိုင်း ဘာကိုမျှ ဂရုမပြုဘဲ စိတ်မရောက်စေဘဲ ရင်ချိုင့်အတွင်းက ပရမတ်ပျက်ကလေးတွေကို ငါမဟုတ်၊ ငါဟုတ်ဖြစ်စေ၊ အနိစ္စ-မမြဲဖြစ်စေ ထင်မြင်ပြီး ထွက်လေ ဝင်လေကို မှန်မှန်ကြီး ရှူရှိုက်ပြီး လိုက်၍ တော်တော်ကလေး ကြာတော့ ၅-မိနစ်၊ ၁၀-မိနစ်၊ ၁၅-မိနစ်၊ မိနစ် ၂၀-စသည်ကြာ၍ ဘယ်ကိုမျှစိတ်မရောက်ဘဲ စိတ် ငြိမ်သက်တည်ကြည်လာတော့ အောက်ခြေဖျားဆီက အထူးပူပြီး ရှုရှုရှုနှင့်တွေ့၍ လာခဲ့တတ်ပါသည်။ အတွေ့များရာကို ရေးလိုက်သည်။ သို့သော်လဲ ဘယ်နေရာကဘဲ ဖြစ်ဖြစ် အထူးသဖြင့်တွေ့လာရတတ်ပါသည်။ အထူးခတ္တရဘို့သာ လိုရင်းဖြစ်ပေသည်။

အေး....ဒီကဲ့သို့ရှုပြီးနေရင်း ခြေဖျားဆီကပူပြီး ရှုရှုရှုနှင့်စပြီးတွေ့လာခဲ့လျှင် ရင်ချိုင့်ဆီမှာ စိတ်ကိုမထားနှင့်တော့။ အဲဒီပူပြီး တလှုပ်လှုပ် တရှုရှု တမူမူ ဖြစ်လာခဲ့သော နေရာဆီကိုသာ စိတ်ကလေးက ပူရှုပြီးဖြစ်ပျက်၍ အထက်သို့တစတစ တက်ပြီးလာခဲ့သော ဓာတ်ပျက်၊ ပရမတ်ပျက် ကလေးတွေကို စူးစိုက်၍ ငါမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်ဖြစ်စေ၊ အနိစ္စ-မမြဲတဲ့ သဘောဖြစ်စေ တခုခု ထင်မြင်ထင်မြင်ပြီး လိုက်ခဲ့ရသည်။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ကိုမလျော့နှင့် ဝီရိယထက်သန်စွာ စိတ်တင်းထားပြီး ဒီလိုအတွေ့မှာ နှိုက်ကထက် ပိုရှူ ပိုရှိုက် ပိုထင်မြင်ပြီး တစတစနှင့်၊ အဲဒီ ရှုရှုကလေးတွေအ

ထက်သို တက်လာသလို စိတ်ကလေးထင်မြင် ကပ်တွယ်ပြီး တက်  
တက်လိုက်ခဲ့ ရှုခဲ့ရသည်-ယောဂီတို့။

အေး...အဲဒီလိုနှင့်ကပ်ရှုပြီး ဓာတ်ပျက်၊ ပရမတ်ပျက်ကလေး  
တွေကို စိတ်စိုက်ကပ်ရှုပြီး တစတစ ရိတ်ရိတ်ချိတ်ရိတ်နှင့် အထက်  
သို့ ခြေကျဉ်းဝတ်၊ ခြေသလုံး၊ ဒူးဆစ်၊ ဒူးဆစ်ကျတော့ အောက်  
ပိုင်းကခြေသလုံး၊ ခြေကျဉ်းဝတ်၊ ခြေဖဝါးသည် ရှိမှန်းမသိတော့  
ဘဲ ဓာတ်ပျက်၊ ပရမတ်ပျက် ပူပူ ရှုရှုတွေ့ကိုသာ ဆနပျောက်ပြီး  
အနတ္တဆိုက်ရောက်၍ ပူပူ ရှုရှု မမနှင့် အပျက် ဓာတ်တို့ကိုသာ  
တွေ့သိ၍နေရတော့၏။ ထိုသို့ရှုရင်းရှုရင်း တဖြည်းဖြည်း ဒူးဆစ်  
က ရေအိုးတင်၊ ရေအိုးတင်က ပေါင်လယ်၊ ပေါင်လယ်က ပေါင်  
ရင်း၊ တင်ပါးဆုံ၊ တစတစ ပေါင်ရင်းကစပြီး ပေါင်ရိုးရော  
ပေါင်ရော၊ ဒူးဆစ်ရိုးရော ဒူးဆစ်ရော၊ ညှိသကျည်းရိုးရော၊ ခြေဖ  
ဝါးရိုးရော ခြေဖဝါးရော ရှိမှန်းမသိတော့ဘဲ အောက်ပိုင်းတပိုင်း  
လုံးပျောက်သုဉ်းပြီး၊ အတ္တ ပျောက်၍ အနတ္တရောက်ကာ ပရမတ်  
ဓာတ်သားကျပြီး လှုပ်လှုပ် ရှုရှု ရှိန်းရှိန်း မြိတ်မြိတ် ဖြိုးဖြိုး ဖျဉ်း  
ဖျဉ်း ပူပူ မမ ဓာတ်တို့ကိုသာလျှင် စိတ်ကတွေ့သိ၍ နေရလေ  
တော့၏။

အေး...အဲဒီလို ပူပူ လှုပ်လှုပ် ရှုရှု မမ ပရမတ် ဓာတ်ပျက်ကို  
သာ နာနာစူးစိုက်၍ရှု။ ဒီနေရာမှာ အောက်ပိုင်းက ပျောက်သုဉ်း  
၍သွားပြီကောလို့အောက်ပိုင်းက ပေါင်၊ ဒူးဆစ်၊ ခြေသလုံး၊ ခြေ  
ဖဝါးစသည့် တခုခုကို ဂရုမစိုက်နှင့်။ အကယ်၍ ဂရုစိုက်မိပြီး  
ဪ...ငါ့အောက်ပိုင်းက တခုခုမရှိတော့ ပါဘဲကလား-လို့  
အောက်မေ့ မိလိုက်လျှင် ထိုပူပူ လှုပ်လှုပ် ရှုရှု အပျက် ဓာတ်ရှုတ်  
ဆီမှာ စိတ်မနေတော့၍ ဝိပဿနာနှင့် ခြားနား ဝေးကွာ သွား  
သောကြောင့် ကိုယ်ကောင်ကြီးကို အေးစက်ကြီးဖြစ်ပြီး ပူပူ လှုပ်  
လှုပ် ရှုရှုနှင့်နေသော ဓာတ်အပျက်တရားတွေ ပျောက်သွားပြီး

အောက်ပိုင်းက ပေါင်၊ ဒူးဆစ်၊ ခြေသလုံး၊ ခြေဖဝါးတွေပါ ပြန်  
သိပြီး ကြဲကြောင်ကြီး ဖြစ်ပြီးနေတတ်သည်။

အေး....ဒါကြောင့်မို့ အောက်ပိုင်းက တပူပူ တရွရွ တမူမူ  
နှင့် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အောက်ပိုင်းက ပျောက်ပြီးလာခဲ့ သော်လ်  
အောက်ပိုင်းဆီကို ဂရုမပြု- စိတ်မရောက်စေဘဲ ပေါင်ရင်း၊ တင်း  
ပါးဆုံ၊ ဆီးစပ်၊ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း သို့သာ တရှိန်တည်း စိတ်သွင်း  
ပြီး ထိုပူပူ လှုပ်လှုပ် ရွရွ မြိတ်မြိတ်နှင့် ပရမတ်ပျက်ဓာတ်ကလေး  
တွေကိုသာ စိတ်ကနာနာစူးစိုက်၍ ရွရွသွားပါ။ လိုက်ပါမလျော့  
ပါနှင့်။

အေး....အဲဒီလို အောက်ပိုင်းဆီကို ဂရုမပြုဘဲ စိတ်မရောက်  
စေဘဲနှင့် သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဗိုလ်ငါးပါးပြည့်  
စုံ၍ ပေါင်ရင်း၊ တင်းပါးဆုံ၊ ဝမ်းဗိုက်တွင်းကစသည် ဓာတ်ပျက်  
ပရမတ်ပျက်ကလေးတွေကို ရှုရင်းရှုရင်း တစတစနှင့် တက်လာ  
ခဲ့၍၊ ချက်ရဲ့အထက်နား ရင်ချိုင့်ရဲ့အောက်နားဆီကျတော့ ဗိုက်  
ရင်တွင်းက ပို၍ပူပြီးလျှင် ဒုတ်ဒုတ်ဒုတ်ဒုတ်နှင့် ဥပမာ-မော်တော်  
ကားများ စက်နှိုးလိုက်သလို ဒုတ်ဒုတ် ဒုတ်ဒုတ်နှင့် ဖြစ်လာပြီး၊  
ကျောဆီက ကြက်သီးတွေ တဖျန်းဖျန်း ကျော တချမ်းချမ်းနှင့်  
ဆက်ကာ ဆက်ကာ တဒုတ်ဒုတ် တဖျန်းဖျန်းနှင့် ဖြစ်လာတဲ့ပြီး၊  
ဗိုက်၊ ကျော၊ နံရိုးတွေ အူအသည်းတွေပါ ပျောက်သွင်းပြီး၊ တပူပူ  
တဒုတ်ဒုတ် တဖျန်းဖျန်း တရှိန်ရှိန် တသုတ်သုတ် မြိတ်မြိတ် ဖို့ဖို့  
နှင့် ဖြစ်ပြီးဓာတ်ပျက်၊ ပရမတ်ပျက်တို့ကိုသာ တွေ့သိဖြစ်ပေါ်၍  
ရင်တွင်းနှင့် ဗိုက်တွင်းဆီမှာ အခေါင်းကြီး လိုလို ဘာလိုလိုနှင့်  
ထင်ရသလိုဖြစ်၍ ပိုပူပြီး ချက်ရဲ့ အထက်နား ဆီလောက်က  
ဒုတ်ဒုတ်ဒုတ်ဒုတ် ဖြစ်ခဲ့ဘဲနေရာက အလုံးကြီးလိုလို ဘာလိုလို ခ  
နှံကြီးထိုးနေတာလိုလို ပုခက်ကြီး လှဲနေသလိုလို ဒန်းလှဲနေ တာ  
လိုလို တုံးလုံးဖိုကြီး ထိုးလိုက်နုတ်လိုက်နှင့် နေတာလိုလို- ဘာလို

လို့နှင့် ရင်ခေါင်းတိုင်း၊ မိုက်တိုင်းမှာ တက်လိုက် ဆင်းလိုက်နှင့်နေ  
သော ထွက်လေဝင်လေ လေမြောင်းလေလုံးကြီးကို တက်လိုက်  
ဆင်းလိုက်နှင့် တွေ့လိမ့်မည်။

အေး....အဲဒီလို ရင်ခေါင်းကြီးထဲမှာ တက်လိုက် ဆင်းလိုက်  
နှင့် ပုခက်ကြီး လှဲနေတာလိုလို တုံးလုံးဖိုကြီး အလိုက်သင့် အ  
လျားလိုက် ထိုးနေဘာလိုလို ဘာလိုလိုကြီးနှင့် တွေ့နေတော့၊  
ကိုယ်ကာယတကောင်လုံး အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ အူအသည်း  
တို့မှစ၍ ပရမတ်ဓာတ်တွေ ဖြစ်နေကြလို့ အနိစ္စ ဓာတ်ပျက်ကို ရှု  
တော့၊ ထိုကိုယ်ကာယကြီး တကောင်လုံးက တပူပူ တလှုပ်လှုပ်  
တရွှါ့ တမူမူ တသိမ့်သိမ့် တမြိတ်မြိတ် တကောင်လုံး ဓာတ်သား  
ကျပြီး သုညတဆိုက်၍ အနတ္တဖြစ်နေကြပြီ။ တကိုယ်ကောင်လုံး  
(ဆန) ပျောက်သုဉ်းပြီးနေလို့၊ အဲဒီတက်လိုက် ကျလိုက်နှင့် ဖြစ်  
နေတဲ့ဟာကြီးက ဗဟိဒ္ဓ အသာသ ပသာသ ထွက်လေဝင်လေ  
ပညတ်ကြီးမို့လို့ မပျောက်သုဉ်းဘဲနှင့်၊ ရှုတိုင်း ရှိုက်တိုင်း တက်  
လိုက်ကျလိုက်ဖြစ်ပြီး ထင်နေရတာပါ။ မျက်စိနှင့်မြင်၍ နေရတာ  
မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ထဲတွင်သာ ဖြစ်ပေါ် တွေ့သိ နေရတာပါ-  
သင်ယောဂီတို့။

အေး....တကောင်လုံး ပျောက်သုဉ်းပြီး အဲဒီ-လေလုံး လေ  
မြောင်းကြီး တက်လိုက်ကျလိုက်နှင့် တွေ့သိနေတော့၊ တကောင်  
လုံး ပူပူ လှုပ်လှုပ် ရွှါ့ ရှိုန်း ရှိုန်း သုတ်သုတ် မြိုးမြိုး မြိတ်မြိတ်  
သိမ့်သိမ့် သိမ့်သိမ့်နှင့် တွေ့သိဖြစ်ပျက် နေကြတဲ့ အဖြစ် အပျက်  
သင်္ခါရတရားတွေကို စိတ်ကရမစိုက် ဂရမပြုတော့ဘဲ၊ ကိုယ်  
ကာယတကောင်လုံးရဲ့ စိတ်တွေကို သျှော့ထားပြီ တကောင်လုံး  
ဥပေက္ခာပြု၍ အဲဒီ တက်လိုက်ကျလိုက်နေတဲ့ ခန္ဓာကြီးလို ဟာကို  
သာ စိတ်ကစိုက်ကပ်ပြီး၊ တကောင်လုံး မပျောက်တပျောက်နှင့်  
ပုခက်ကြီးလှဲနေတာလိုလို ဘာလိုလို ဟာကြီးကိုသာ၊ စိတ်နှင့်အ

တူတကွ ရှူတိုင်းရှိုက်တိုင်း တက်လိုက်ကျလိုက်နေတဲ့ ဟာကြီး ကိုသာ စိတ်က ကပ်စိုက်ပြီး၊ ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်း သူ့စိတ်နဲ့ သူ ဆင်းတိုင်းဆင်း၊ သူတက်တိုင်းတက်လိုက်ခဲ့ပြီး၊ ဒီဟာကြီးနဲ့ စိတ် နဲ့တခါတည်း မခွာဘဲ စိတ်ထဲတွင် ရှူတိုင်းရှိုက်တိုင်း ငါမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်နှင့် ထင်မြင်ထင်မြင်ပြီး၊ တခကောင်လုံး ဘယ် နှယ် နေ နေ ဥပေက္ခာပြုပြီး မှန်မှန်ကြီးရှူရှိုက်ဆင်မြင်ပြီး လိုက်ပါလေ။

ရင်ထဲက တက်လိုက်ဆင်းလိုက်နေတဲ့ လေခမြောင်းလေလုံးကြီး နဲ့ စိတ်နဲ့ကပ်မိ၍ စိတ်ကကိုယ်ကယတကောင်လုံး ဥပေက္ခာပြု၍ ရှူရှိုက်ရှူရှိုက်ပြီး တစတစ အထက်သို့ တက်၍တက်၍ လိုက်ခဲ့ တော့၊ လေးငါးဆယ်မိနစ်သောက် ကြာလာတော့ စိတ်က အဲဒီ တက်လိုက်ဆင်းလိုက်နဲ့ နေတဲ့ဟာကြီးနဲ့ သေသေချာချာ မိမိရရ ကပ်မိယင်၊ တစထက်တစ တခါရှူသက် တခါရှူ တဆင့်ထက် တဆင့် အောက်သို့အကျနည်းပြီး အထက်သို့သာ တခါထက် တ ခါ တက်၍တက်၍လာခဲ့ တက်ခဲ့သည်။ တက်ပါစေ- အဲဒီ ဟာ ကြီးနဲ့သာ စိတ်ကွာမသွားစေနှင့်။ တခါတည်း စိတ်က တက်စီး ပြီး ငါမဟုတ်-ငါမဟုတ်နှင့် စိတ်ကထင်မြင်၍ ရှူရှိုက်ပြီး လိုက် ခဲ့ရသည်။ အဲဒီလို အဲဒါကြီးနှင့် စိတ်နှင့် မခွာဘဲ တက်တက်ပြီး တော့၊ မှန်မှန်ကြီးရှူရှိုက်ပြီး လိုက်ခဲ့တော့ တခါရှူထက် တခါ ရှူ တဆင့်ထက်တဆင့်ဆိုသလို- အထက်သို့ တက်တက်ပြီး၊ ရင် ချိုင့်ကရင်ပတ်၊ ရင်ပတ်ကလည်မျို၊ လည်မျိုက လည်ချောင်း စ သည် အဲဒီလိုတက်တက်ပြီးလာလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ရင်ခေါင်းအတွင်းက တလိုက်ဆင်းလိုက်နေတဲ့ ဟာ ကြီးနဲ့ စိတ်နဲ့စိုက်ကပ်ပြီး အသာအလိုက်သင့် မှန်မှန်ရှူရှိုက်ခဲ့၍ လည်မျိုလည်ချောင်းဆီရောက်တော့၊ ဒီနေရာမှာ လည်မျိုလည် ချောင်းဆီက မီးစကြီးနှင့် ထိုးလိုက်သလိုလို၊ လည်ချောင်းကြီး ကဲ့တော့မလိုလို၊ လည်ချောင်းကြီးထဲက စပ်တတ်ကြပ်တတ်ကြီး



လို့လို့၊ လည်ချောင်းတွေ ခြောက်ပြီး အာခေါင်တွေ ထဲက စပ်  
 တတ်ကြီးလို့လို့ ဘာလို့လို့နှင့်ဖြစ်ပြီး၊ စိတ်လေးအထက်သို့ မတက်  
 ဘဲ စိတ်တွေပျံ့လွင့်ပြီး ပြန်ကျလာတတ်သည်။ ဒီနေ့ ရာမှာ နာ  
 နာကြီးသတိထား၊ မကျစေနှင့်။ လည်မျို၊ လည်ချောင်း၊ အာ  
 ခေါင်ဆီကို စိတ်ကရုမစိုက်ဘဲ ဘယ်လိုဘဲနေနေ ဘယ်လိုဘဲ ဖြစ်  
 ဖြစ် စိတ်ကလေးကို နောက်ဖက်က ငယ်ထိပ်ဆီကိုသာ စိတ်က  
 လေးတင်ပြီး၊ တကောင်လုံး ဥပေက္ခာပြုပြီး အသာ အလိုက်သင့်  
 ရေပေါ် ငါးကလေးများ အလိုက်သင့် အသာ ကူးသွားသလို  
 မှန်မှန်ကလေး အိပ်မှိန်းရှုကလေးလို့ ကိုယ်ကာယ တကောင်လုံး  
 ကို ဥပေက္ခာပြု၍ ရှုသွားပါလေ။

၂၉။ နိဗ္ဗာန်ကိုဝင်မြန်း၍ ချုပ်ဆုံးပုံ

အေး....အဲဒီလို ကိုယ်ကာယကြီး တကောင်လုံးကို ဥပေက္ခာ  
 ပြုပြီး အသာကလေးအလိုက်သင့် မှန်မှန် ရှုရှုကြပြီး လိုက်သွား  
 တော့၊ လွန်မြောက်တော့မယ်ဆိုယင် (၀၇) ချုပ်ဆုံးသူ နီးနီးကျ  
 တော့ စိတ်ထဲမှာ ရှုရှုကြရင်း သက်သာသည်ထက် သက်သာ  
 ပြီး သိသလို၊ မသိသလို၊ မေ့ကနဲလို့လို့ ဘာလို့လို့၊ ရှုရှုကြရ  
 တာလဲ သက်သာပြီး မေ့ကနဲကလို့လို့ ဘာလို့လို့၊ သိသလို၊ မသိ  
 သလို နှစ်ခါ သုံးခါလောက်ဖြစ်ပြီး၊ စိတ်ထဲမှာ ရိတ်ခနဲ-မိုက်ခနဲ  
 ရှုလိုက်ရသလိုလို့၊ မရှုရသလိုလို့ဖြစ်တဲ့ပြီး စိတ်ထဲတွင် မိုက်တိုက်  
 တိုက်လို့ထင်တဲ့ပြီး၊ ဖြုတ်ခနဲ စိတ်မနောထဲတွင် ပုလဲရောင်၊ ရှု  
 ရောင်၊ စိန်ရောင်၊ မြရောင်များလောက်မက အဆအရာ ထောင်  
 လောက်မျှမကတဲ အလွန်တရာမှ တောက်ပကြည်လင်တဲ့ အ  
 လင်းဓာတ်ကြီးကိုလဲ ဖြုတ်ခနဲ မြင်လိုက်ရသလို ထင်လိုက်ရရော  
 ဖြုတ်ခနဲစိတ်ထဲတွင် တကိုယ် တကောင်လုံး အေးစိမ့်ပြီးသွား  
 လိုက်ရော ဘာကိုမှလဲမသိ၊ သတိလဲမရတော့ဘဲ ချုပ်ဆုံး လွန်

မြောက်၍သွားတော့၏။ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးစလုံးချုပ်ငြိမ်း၍ သွားလေတော့၏။

အေး...အဲဒီလို ကိုယ်တိုင်း ဓာတ်အပျက်ကို အနိစ္စ ဝိပဿနာ ရှုရာမှ (ဝါ)ကိုယ်ကာယကြီး၍အတွင်းကမဟာဘုတ် ဓာတ်လေးပါး ပူပူ လှုပ်လှုပ် ရှုရှု ဝိပဿနာ အနိစ္စဓာတ် အပျက်တရားရှုရာမှ၊ ချုပ်ဆုံးလွန်မြောက် သွားပြီးနောက် ၂-မိနစ်၊ ၃-မိနစ် လောက်ကြာသွား၍ စမ်းသပ်ကြည့်လိုက်ပါလျှင်၊ အလွန်တရာမှ အနာတတ်ဆုံးသော လက်မနှင့် လက်ညှိုးအကြားကို တအားကုန် နာနာကြီးနှိပ်ပြီး စမ်းကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ မျက်နှာကိုလဲကြည့်ပါ။ သေသောသူများကဲ့သို့ တမျက်နှာလုံး အသားအရေတွေ လျော့ကျပြီး မျက်တောင်မခပ်ဘဲ မျက်တောင်စင်းပြီးနေလိမ့်မည်။ သူ၏ကိုယ်ကို ဘယ်လိုပြုလုပ်လို့မှမသိ။ နေရာရွှေ့ထားယင်လဲ ထားသလိုနေတော့၏။ လက်ခြေအင်္ဂါတို့ ရွှေ့ပြောင်းထားယင်လဲ ထားသလိုနေတော့၏။ လက်မောင်းကို ကိုင်စမ်းကြည့်ယင်လဲ ခပ်တောင့်တောင့် ခပ်တင်းတင်းနှင့် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ သူ၏လက်မောင်းကို ထောင်ထားယင်လဲ ထောင်ရက်ဘဲနေတော့၏။ ကျွေးထားယင်လဲ ကျွေးရက်ဘဲနေတော့၏။ သူ၏ရွှေ့မှာ အောက်က ဖျာနှင့်မထိဘဲ တထွာကွာ၊ တမိုက်ကွာလောက်မှာ တန်းထားယင်လဲ တန်းရက်ဘဲနေတော့၏။ ထိုသူသည် အသက်မရှူသလိုဘဲ ဘာကိုမှမသိ၊ ဘယ်လိုဘဲပြုလုပ်၍ထားထား၊ ထားသလို လူသေပမာဖြစ်ပြီးနေတော့၏။

အေး...အဲဒီလို ချုပ်ဆုံးလွန်မြောက်သွားပြီးနောက် သတိမရဘဲဖြစ်နေသော အချိန်ကာလ အချိန်အတန်းမှာ၊ များသောအားဖြင့် တချို့ ၅-မိနစ်၊ ၁၀-မိနစ်၊ တချို့ ၁၅-မိနစ်၊ တချို့ ၆၀-မိနစ် ၂၀၊ တချို့ ၃၀၊ ၄၅-မိနစ် စသည် တချို့လဲ တနာရီ၊

တချို့လဲ တနာရီကျော်ကျော် ကြာတဲ့သူလဲကြာတတ်ပါသည်။  
 အဲဒီလို ထိုက်သည်အားလျော်စွာ ကြာပြီး သတိရလာခဲ့လျှင်  
 ကိုယ်ကာယတကောင်လုံး ဘယ်နေရာကိုမှ ဂရုမပြု ဂရုမစိုက်ပါ  
 နှင့်။ တကောင်လုံး ဥပေက္ခာပြုပြီး စိတ်ကလေးကို ရင်အတွင်း  
 မှာ နှိုက်ကလိပ်ကပ်မြဲကပ်ပြီး ရှုမြဲရှု၊ ရှိုက်မြဲ ရှိုက်လိုက်ပါ။  
 နှိုက်ကအတိုင်း မကြာခင် လွန်မြောက်သွားပါလိမ့်မည်။ အေး-  
 အဲဒီလို လေးခါ ငါးခါလောက် ပြန်၍ လွန်မြောက် သွားအောင်  
 ထပ်ထပ်ပြီးရှုပါလေ။

၃၀။ သောတာပန်စစ်တမ်း

ကိုယ်တွေ့-စိတ်တွေ့ ရှင်းပြချက်

အဲဒီလို လေးခါ ငါးခါလောက် လွန်မြောက် ရှုပြီးသည့်  
 နောက် သတိရ၍ပြန်ပြီးထတော့ သင်ယောဂီရဲ့ နှိုက်မရှု မလွန်  
 မြောက်ခင်က ကိုယ်ထဲ ရင်ထဲမှာ တွေ့၍နေသော ပူပူ လှုပ်လှုပ်  
 ရှုရှု ပြုံးပြုံး ဖျဉ်းဖျဉ်း မြှိုးမြှိုး မြိတ်မြိတ် စပ်စပ် ရှိန်းရှိန်း စသည်  
 အလွန်ခံခက်နေသော ဓာတ်ပျက်တွေကို မတွေ့ရတော့ဘဲ ယော  
 ဂီကိုယ် တကောင်လုံးမှာ ကိုယ်ရော စိတ်ရော ကြည်လင်၍ ဦး  
 ခေါင်း တွေ့လဲကြည်ပြီး ခေါင်းရော ဇက်ရောပေါ့ပါး၍ ကိုယ်  
 ထဲရင်ထဲကရောပေါ့ပါး၍၊ ကိုယ်ထဲရင်ထဲကရောအေးပြီး၊ ရင်နှင့်  
 မိုက်ခေါင်းဆီမှာလဲအေးပြီး ပေါ့တော့ဟာတာကြီးဖြစ်ပြီး ပေါ့  
 ပါးသွက်လက်၍ အလွန်နေကောင်း၍ ကိုယ်ရောစိတ်ရောအေးပြီး  
 နေပါလိမ့်မည်။ သိသိသာသာကြီးပါဘဲ-ယောဂီတို့။

၃၁။ နောက်ထပ်ဝသီဘော်နိုင်အောင်

ခဏခဏရှုရန်

အေး....အဲဒီလို ပဌမဦးဆုံးတကြိမ်ရှု၍ ကောင်းမွန်စွာ လွန်

မြောက် သွားပြီးသည့်နောက်၊ လေးခါ ငါးခါပြန်၍ ပဌမကလုံး  
 လွန်မြောက် သွားအောင်ရှုထားမှ နောက်ရက် နောက်တကြိမ်  
 များမှာ စိတ်ကလေးက လမ်းမှတ်မိပြီး သွားလမ်း လာလမ်းမှန်  
 ၍ နောက်ထပ်ရှုလိုသောအခါတိုင်း ပဌမဦးဆုံးတကြိမ် တုန်းက  
 လို မပင်ပန်းရဘဲ သက်သာချောင်ချိပြီး၊ နောက်ထပ် ဘယ်အ  
 ခါမဆို အလိုရှိ၍ရှုတိုင်း မြန်မြန်လွန်မြောက်၍ လွယ်ကူစွာ ရနိုင်  
 ပါသည်။ ထိုသို့ ပဌမလွန်မြောက်ပြီးခါစက ဤကဲ့သို့ သုံးလေး  
 ခါလောက်ကြာအောင်ပြန်၍ မရှုဘဲနှင့် တခါလွန်မြောက်ထား  
 တကလေးနှင့် အားရတင်းတိမ်ပြီး၊ ဆက်လက်မရှုဘဲ ရပ်၍ထား  
 လိုက်ပါလျှင် နောက်ထပ်ရှုလို ရလိုသော အခါများ၌ ရုတ်တ  
 ရက်ရှုလို မရနိုင်ဘဲ၊ ပဌမအစ ကနဦးတုန်းကလိုဘဲ ပင်ပင် ပန်း  
 ပန်းနှင့် ခဲခဲယဉ်းယဉ်းရှု၍ နေရတတ်ပါသည်။

အေး....အဲဒါလို နောက်ထပ်နောက်ခါများမှာလဲ ရှုလို ဝင်  
 စားလိုပါလျှင် နဂိုရ်ပဌမမူလက နေထိုင်သလို နေထိုင်၍၊ ရေးပြ  
 ခဲ့သည်အတိုင်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတာ မှန်ပါပေတယ်-စ  
 သည် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာဆယ်ခုကိုဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ်- ဝဋ်  
 သံသရာ အသုဘမှန်စသည် ဘာဝနာတခုခုကို အထက်က ရေးပြခဲ့  
 သလို နေထိုင်ပြီး နာရီဝက်အောက်မနဲ ကြာအောင်ထိုင်ပြီး ပြန်၍  
 ပွားများပါအုံး။ ထိုသို့ပွားများပြီးမှရှုပါ။ ရှုသော အခါ ကိုယ်  
 ခေါင်း၊ လက်၊ ပေါင်၊ ခြေစသည်တို့ကို အထက်က ရေးပြခဲ့သလို  
 ထားပါ။ ထားပြီးလျှင် စိတ်ကလေးကို ရင်ချိုင့်အတွင်းမှာ နဂိုရ်  
 ကထားသလိုထားပြီး အသာမှန်မှန်ကြီး ရှူရိုက်ပြီး ရှုသွားပါ။  
 ပဌမဦးစွာ ရှုတုန်းကလို မပင်ပန်းတော့ဘဲ ပူတီး ပူတူ ကြပ်တီး  
 ကြပ်တတ် တော့နှင့် မတော့ရတော့ဘဲ သက်သာ လွယ်ကူစွာနှင့်  
 လွန်မြောက်ချုပ်ဆုံး သွားပါလိမ့်မယ်။ တချို့ရှုလျှင် လေးခါငါး

ခါလွန်မြောက်သွားအောင် ခုနစ်ရက်အောက်မနဲ့ ၁၀-ရက်စသည်  
လောက်ထိအောင် ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုသွားကြပါလေ။

၃၂။ ဝသီဘော်နှင့်အဓိဋ္ဌာန်တက်၍ရူပုံ

အေး....အဲဒါလို ရှုတိုင်းရှုတိုင်း ရလဒ်တော့ ဝသီဘော်နှင့်  
နှင်း၍ အဓိဋ္ဌာန်နှင့် နာရီကြာကြာကြီး ဝိမုတ္တိ ဓမ္မရသာ ထူးကို  
ကြာကြာကြီး ခံစားနေလို့ပါလျှင် ဤအတိုင်း တစ တစ တက်  
တက်ပြီး ရှုပါ။ တက်ပုံမှာ- အထက်က ရေးပြခဲ့သည့်အတိုင်း သ  
တိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ ဆယ်ပုဒ်ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ်- ဝဋ်သံသရာ အ  
သုဘမှန်ဖြစ်စေ နာရီဝက်လောက် ထိုင်ပွားများပြီး ခါတိုင်းရှု  
နေကျအတိုင်း ကိုယ်ကိုနေရာတကျထားပြီး (တနာရီ အတွင်းမှာ  
နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြု၍ နေရပါစေသတည်း) ထိုကဲ့သို့ စိတ်ထဲက အ  
ဓိဋ္ဌာန်အောက်မေ့ နှလုံးသွင်းပြီး ခါတိုင်းရှုသလိုစိတ်ကိုရင်တွင်း  
မှာကပ်ပြီး နဂိုရ်က ရှုမြဲအတိုင်းရှုပါ။ တော်တော်ကလေး ကြာ  
တော့ ခါတိုင်းလို လွန်မြောက်မှန်းမသိ လွန်မြောက် သွားပါ  
လိမ့်မည်။ သဘိပြန်ရလာလျှင်ပြန်ပြီး စိတ်ကိုရင်မှာကပ်ပြီး ပြန်  
၍ရှုပါ။ ဥပမာ-တနာရီအတွင်းမှာ ငါးကြိမ်လောက်ပြန်၍ ရှုရ  
လျှင် နောက်တခါအရှုမှာ လေ ကြိမ်, သုံးကြိမ်၊ ၎င်းနောက်တခါ  
နှစ်ကြိမ်၊ ၎င်းနောက်တခါရှုတော့ တနာရီ အတွင်းမှာ တကြိမ်  
သာ ရှုလို့ ရလာတော့၏။ တခါရှုတခါလွတ်နှင့် နာရီဝက်နှင့်  
တနာရီသာသာ လေးဆယ့်ငါးမိနစ်စသည် တခါထက် တခါ အ  
လွတ်ကြာကြာသွားလေတော့၏။

အေး...အဲဒါလို အဓိဋ္ဌာန်ပြီးရူပုံ တနာရီ နှစ်ခါရှု။ မှန်မှန်  
ရလာလျှင် နောက်အခါနောက်အကြိမ် နောက်ရက်နောက်ရက်  
များကျတော့ နဂိုရ်ကပွားများနေကျအတိုင်း ထိုင်ပွားပြီး (နာရီ  
ဝက်ကြာပါစေသတည်း) ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြီး ထိုင်ရင်းရှု။ သဘိရ

လာတော့ တခါလွတ်နှင့် နာရီဝက်ကိုက်ညီနေပေလိမ့်မည်။ မကိုက်  
သေး မနေသေးလျှင် နောက်ထပ်ပွားများပြီး အဓိဋ္ဌာန်၍ ရှုအုံး။  
အဓိဋ္ဌာန်အတိုင်း နာရီဝက် နာရီဝက်ကိုက်ညီပြီးနေလျှင် နံနံသာ  
ချင်လဲသာပါစေ။ လျော့၍သာမနေပါစေနှင့်။

အေး....အဲဒါလို နာရီဝက် ကိုက်ညီပြီးနေလျှင် ရှေ့ကိုတိုးပြီး  
လေးဆယ် ငါးမိနစ် အဓိဋ္ဌာန်တက်ပြီးရပါ။ တခါ ရှု တခါလွတ်  
နှင့် လေးဆယ်ငါးမိနစ် ကိုက်ညီနေလျှင် နေရာကျပြီ။ မကိုက်ညီ  
သေးလျှင် ကိုက်ညီလာအောင် ထပ်ကာထပ်ကာပွားများပြီး အ  
ဓိဋ္ဌာန်၍ ရှုပါအုံး။

အေး....တခါရှုတခါလွတ်နှင့် အဓိဋ္ဌာန် သည့်အတိုင်း လေး  
ဆယ် ငါးမိနစ် ကိုက်ညီပြီးနေလျှင် တခါရှေ့သို့တိုးပြီး ပွားများ  
နေကျအတိုင်းပွားများ၍ တခါရှုတခါလွတ်နှင့် တနာရီအဓိဋ္ဌာန်  
ပြီးတက်၍ ရှုပါ။ တခါရှုနှင့် တနာရီကိုက်လာလျှင် နေရာကျပြီ။  
တနာရီမကိုက်သေးလျှင် ကိုက်လာအောင် အဓိဋ္ဌာန်ပြီးရပါအုံး။

အေး....တခါရှုနှင့် တနာရီကိုက်လာလျှင် ရှေ့ကိုတက်ပြီး ခါ  
တိုင်းလိုပွားများပြီး တနာရီခွဲအဓိဋ္ဌာန်၍ ရှေ့ကိုတိုး၍ ရှုပါ။ တ  
ခါရှုတခါလွတ်နှင့် တနာရီခွဲ ကိုက်ညီလာအောင် ရှုကြပါလေ။

အေး....အဲဒါလို ပဌမတော့ တခါရှု တခါလွတ်နှင့် နာရီဝက်၊  
၎င်းနာရီဝက်က တခါတိုးပြီးတနာရီ၊ ၎င်းတနာရီက တနာရီခွဲစ  
သည် တိုးတိုးပြီးရပါ။ ဤကဲ့သို့ တိုးတိုးပြီးလာခဲ့၍ တခါရှု တ  
ခါလွတ်နှင့် တနာရီခွဲကိုက်ညီပြီး နေခဲ့လျှင် ခါတိုင်းပွားများသ  
လို ထိုင်ပွားများ၍ နောက်သို့ပြန်ပြီး နာရီဝက်အဓိဋ္ဌာန်ပြီးရပါ။  
တခါပြန်ပြီးလို့ နာရီဝက်ကိုက်နေအောင်ရပါ။ တခါရှုနှင့် နာ  
ရီဝက်ကိုက်ညီနေလျှင် တခါတက်၍တက်၍ အဓိဋ္ဌာန်ပြီး တိုး၍  
ရှုပါ။ တခါတနာရီ ကိုက်ညီနေလျှင် တခါပြန်ပြီး လျော့၍ တ

ဆယ် ငါးမိနစ် အဓိဋ္ဌာန်ပြီးပြီ။ တခါပြန်၍ တဆယ် ငါးမိနစ် ကိုက်နေလျှင် တခါအဓိဋ္ဌာန်ပြီး တနာရီပြန်၍ တက်ပြီ။ တခါ ရှုလို့တနာရီကိုက်နေလျှင် တခါနာရီဝက် အဓိဋ္ဌာန်ပြီး ပြန်ကြည့် ပါ။ တခါရှုနှင့် နာရီဝက်ကိုက်နေလျှင် တခါပြန်တက်ပြီး တနာရီခွဲအဓိဋ္ဌာန်ပြီး ပြန်ကြည့်ပါ။ တခါပြန်ကြည့်လို့ ကိုက်နေလျှင် တခါပြန်ပြီး တဆယ်ငါးမိနစ် အဓိဋ္ဌာန်၍ ပြန်ကြည့်ပါ။ တခါရှုကြည့်လို့ တဆယ်ငါးမိနစ် ကိုက်ညီနေလျှင် နာရီဝက် အဓိဋ္ဌာန် ပြီးပြီ။ နာရီဝက်ကိုက်နေလျှင် တခါပြန်ပြီး လေးဆယ် ငါးမိနစ်၊ လေးဆယ် ငါးမိနစ်က တနာရီခွဲစသည် ကိုယ်အလို ရှိသလို လျော့၍ရှုလိုက် တိုး၍ရှုလိုက် တခါနဲ့၍ ရှုလိုက် တခါ များ၍ ရှုလိုက်နှင့် အလိုရှိသလို အဓိဋ္ဌာန်သည့် အတိုင်း ကိုက်ညီအောင် ရှုပါ။ အဓိဋ္ဌာန်အတိုင်း ကိုက်ညီနေမှ ဝသီဘော်နိုင် မည်။ မိမိ အလိုရှိသလို အဓိဋ္ဌာန်တိုင်းရမှ နဲ့နဲ့လို့လျှင်နဲ့နဲ့၊ များများလို့လျှင်များ များ၊ ဥပမာ-တဆယ် ငါးမိနစ်၊ လေးဆယ် ငါးမိနစ်၊ တနာရီ၊ တနာရီခွဲစသည် တက်လိုက်ဆင်းလိုက် ကိုယ်အလိုရှိသလို ရပြီးမှ ဝသီဘော်နိုင်ပြီးမှ နာရီများများအလိုရှိပါလျှင် ပွားများပြီး တစတစ တက်သွားကြပါလေ။

အဲဒါလို ဝသီဘော်နှင့် နာရီများများဝင်စားလိုသော ယောဂီများရဲ့အဘို့ ငါ့မိတ္တိတည်းဟူသော ဓမ္မရသာထူးကို ကြာကြာခံစားနေလို၍ အဓိဋ္ဌာန် ဝသီဘော်နှင့်တကွ တက်ပြီပုံ လျော့ပြီပုံကို အလိုရှိသလို အဓိဋ္ဌာန်ဆောက်တည်ပြီး တက်တက်သွားရပုံ ရှုရပုံ ပါ။ မြန်မာစာသက်သက်ကို ဖတ်တတ်ရုံနှင့် နားလည်ပြီး ရှုတတ်လုပ်တတ်လေအောင် မြန်မာစကား အသုံးအနှုန်းနှင့် မြန်မာလို ရှင်းရှင်း ရေးသား၍ သေသေချာချာ နားလည် နိုင်လောက်အောင်ရေးရပါသည်။ နားလည်ကြပါစေကုန်သတည်း။

၃၃။ ပညာရှင်အပေါင်းဘို့အားတောင်းပန်ချက်

ဤစာစောင် ဖတ်ရှုသူ ယောဂီဖြစ်တို့၊ ဤအကျဉ်းသင်္ခေပ စာစောင်ကို ဖတ်ရှုကြသောအခါ၊ ဝိသုဒ္ဓိ-ခုနစ်ပါး၊ ဥာဏ်စဉ် ဆယ်ပါး၊ ဥာဏ်စဉ် တဆယ် ခြောက်ပါးလဲ မပါဘူးဟု- ပညာရှင်အများက အပြစ်တင် ဘွယ်ရာရှိပါ၏။ ရှိပင် ရှိသော်လည်း ဤစာအုပ်သည် ပါဠိပါဠိသားစာစကား ကျမ်း အစောင်စောင် အဖုံဖုံကို သင်အံလေ့ကျက် ကြည့်မှတ်သား ထားပြီးသူ ပညာရှင်များအဘို့ကို ရည်ရွယ်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်ပါ။ လောက နယ်မှာ ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ပါဠိပါဠိသားစာစကား နားလည်သူက နည်း၍ နားမလည်သူက များပါလိမ့်မည်။ ပါဠိစာစကား နားမလည်သူနှင့် နားလည်သူမှာ တထောင်လျှင် တယောက်ကျ အကုန်နားလည်သူက နည်း၍ နားမလည်သူက များပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းဆိုသော်- စကားလဲ အကုန်မတတ်၊ ကျမ်းကလဲ မနွံစပ်၊ ကိုယ်သုံးနေကျ စကားလဲမဟုတ်၍ မသိကြပါ။ သို့ပါ၍ ဝိသုဒ္ဓိ ခုနစ်ပါး၊ ဥာဏ်စဉ်ဆယ်ပါး၊ ဥာဏ်စဉ်တဆယ် ခြောက်ပါး ပါဠိစာစကားနှင့် အသုံးအနှုန်းကို မရေးသားလိုက်ဘဲ မိမိတို့ မြန်မာစကားအသုံးအနှုန်း သက်သက်ဖြင့် ရေးသားထားသည်။ သို့ပါ၍ ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါး၊ ဥာဏ်စဉ်ဆယ်ပါး၊ ဆယ် ခြောက်ပါး အလိုရှိကြပါလျှင် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဒီနည်းအတိုင်းအားထုတ်ပြီးမှ ထို ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါး၊ ဥာဏ်စဉ်ဆယ်ပါး၊ ဆယ်ခြောက်ပါး မဂ်တက်စဉ်ပါသော ပဋိပတ္တိအလုပ်စဉ် ကျမ်းစာအုပ်အမျိုးမျိုး အစောင်စောင်တို့နှင့် တိုက်ဆိုင် နှီးနှော ကိုက်ညီပြီး ကြည့်ကြ ပါလေ။

မြန်မာစကားသက်သက်ဖြင့် ရေးထားရသော်လဲ ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါး၊ ဥာဏ်စဉ်ဆယ်ပါး၊ ဆယ် ခြောက်ပါးဟာ ထိုရှုလုံးထဲမှာ ပါခဲ့ပြီးသားဖြစ်ပါ၍ ထိုတရားနည်းလမ်းအတိုင်းရှု၍ ကောင်းစွာ



လွန်မြောက် သွားဇသာသုမ္ဘာ တပါတည်း ပါလာခဲ့ပါသည်။ ထို  
 ပုဂ္ဂိုလ်က စာမတတ်၍ စာစကားနားမလည်၍ မပြောတတ် စေ  
 ကာမူ တရားတော်ရဲ့သဘောက အထင်အမြင်မှန်ကန်နေ၍ တ  
 ရားရူတုန်းက တခါတည်းပါပြီးသား ဖြစ်ပါသည်။ မဟာပေဂိဠိ  
 လ၏တပည့် (၇)နှစ်သား သာမဏေကလေးကိုလဲ ထောက်မျှော်  
 ကြပါလေ။

ထို့ကြောင့် ပါဠိစာပေနှင့် ဝိသုဒ္ဓိရုနစ်ပါး၊ ဥာဏ်စဉ် ဆယ်  
 ပါး၊ ဆယ် ခြောက်ပါး မပါသောကြောင့် အပြစ် တင်ခြင်းမှ  
 ခွင့်လွှတ် သည်းခံတော် မူကြ၍ ယောနိသော မနသိကာရဖြင့်  
 ဖတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေသတည်း။

ပထမပိုင်းပြီး၏။

# ဒု တိ ယ ပို င် ။

## ၃၄။ ဖလသမာပတ်စစ်တမ်း

ဖလသမာပတ်ဆိုတာ အရိယာ များသာ ဝင်စား နိုင်သည်။ ပုထုဇဉ်ဆိုလျှင် ဘုန်းတန်ခိုး ကြီးသော သိကြား၊ ဗြဟ္မာများ တောင်မှ ဝင်စားခြင်းငှာ မတတ်နိုင်။ သို့အတွက် ဖလသမာပတ် ကို ဝင်စားနိုင်လျှင် အရိယာဟူ၍သာ မှတ်ပေတော့။ ဖလ သမာပတ်ကို ဝင်စားလိုသော အရိယာများမှာ-ဝင်စားလိုသောစိတ် ကို ဖြစ်စေပြီးလျှင် ဝိပဿနာကို ဥဒယဗ္ဗယ ဥာဏ်မှစ၍ အထက် ဥာဏ်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း အားထုတ် ပြီးမှ ဖိုလ်ဇော ကျလျက် နိဗ္ဗာန်ကို စိတ်သန်သလောက် မျက်မှောက် ပြု၍ နေရ လေ၏။ ကျမ်းဂန်တို့၌လည်း ဤအတိုင်းပါရှိ၏။

## ၃၅။ ဖလသမာပတ်ဝင်စားပုံ(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

ဖလသမာပတ္တိကောန၊ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားခြင်းငှာ အ လိုရှိသော။ အရိယာ သာဝကောန၊ အရိယာ သာဝကသည်။ ရ ဟောဂတောန၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ကပ်လျက်။ ပဋိသလ္လိနေန၊ အ ထူးထူးသော အာရုံမှ ဖယ်ခွာ၍ တယောက် တည်းသာ ကိန်း အောင်းလျက်။ ဥဒယဗ္ဗယာဒိဝသေန၊ ဥဒယဗ္ဗယဥာဏ်၊ ဘင်္ဂဥာဏ်၊ ဘယတုပဋ္ဌာနဥာဏ် အစရှိသော ကိုးပါးသော ဥာဏ်တို့၏ အ

စွမ်းဖြင့်။ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရတရားတို့ကို။ ပဿိတဗ္ဗာ၊ ရှုအပ်ကုန်၏။  
 ပဝတ္တာနု ပုဗ္ဗဝိပဿနာယ၊ ရှေးဦးအစဖြစ်သော ဥဒယဗ္ဗယ၊ ဘက် စ  
 သော အစဉ်အတိုင်းသော ဝိပဿနာ ရှိသော။ တဿအရိယာ  
 သာဝကဿ၊ ထိုအရိယာ သာဝက၏။ သင်္ခါရာရမ္မဏ ဂေါတြဘု  
 ဉ္ဇာဏာန္တရာ၊ သင်္ခါရလျှင် အာရုံရှိသော ဂေါဒါန်ဟု ရအပ်သော  
 အမည်ရှိသော ဂေါတြဘုဉ္ဇာ၏ အခြားမဲ့၌။ ဖလသမာပတ္တိ ဝ  
 သေန၊ ဖလသမာပတ်၏အစွမ်းဖြင့်။ နိရောဓေ၊ နိဗ္ဗာန် တည်းဟူ  
 သောအာရုံ၌။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ အပေတိ၊ အပွနာဈာန်၏ အ  
 စွမ်းဖြင့်ဖြစ်၏။

(မှတ်ချက်) ဤကျမ်း၏အဆိုအရ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စား  
 ရာ၌၊ ရှေးဦးစွာ ဝိပဿနာ ဥာဏ်များကို အစဉ် အတိုင်း အား  
 ထုတ် ရသေး သည်ဟု ဆိုသော်လည်း၊ ဝင်စား နေကျ ဖြစ်  
 သော အရိယာများမှာ သိတ်ပြီးကြာလှသည်မဟုတ်၊ အကြာဆုံး  
 ၁၀-မိနစ်၊ ၁၅-မိနစ်ခန့်လောက်သာ ကြာတတ်၏။ ဝင်စားခြင်း  
 ၌ ဝသီဘော်နိုင်နေသော အရိယာများမှာမူ မျက်စေ့ တမှိတ်ခန့်  
 အတွင်းမှာပင် ဝင်စားရ၏။ မျက်စေ့ တမှိတ်အတွင်း ဝင်စား၍  
 ရတယ်ဆိုလျှင် ဝိပဿနာဥာဏ်များကို အစဉ်လိုက်သိ၍ သွားနိုင်  
 ပါမည်လားဟု မေးစရာရှိ၏။ သိ၍သွားနိုင်ပါ၏- ဟုဖြေရမည်။  
 အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်-မျက်စေ့ တမှိတ်အတွင်းတွင် စိတ္တက္ခဏ  
 ပေါင်းက ကုဒ္ဒေတသိန်းကျော် ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ သို့  
 အတွက်ကြောင့် အချို့ သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် တခါတည်း တ  
 ချိန်တည်း တမူဟုတ်တည်းတွင် တမက်တဖိုလ် တွင်မျှမက လေးမက်  
 လေးဖိုလ် စလုံးတောင် ရကြသည်မှာ များလှ စွာ၏။ ဤအ  
 ကြောင်းကို မသိသောသူနှင့် သဘိမမ္မိသောပညာရှိ အချို့မှာ  
 မျက်စေ့ တမှိတ်အတွင်း ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စား၍ မရနိုင်ဘူး-

ဟု ထင်တတ်ကြ၏။ သို့ရာတွင်ဤသို့ချက်ခြင်း ငင်စားသော အခါ၌ ဖြစ်ပေါ်သော ဝိပဿနာဥာဏ်တို့ကို ကား ခွဲခြား၍ မခွဲ၍ နိုင်ပေ။

၃၆။ ဖလသမာပတ်ကိုဘာကြောင့်ဝင်စားသနည်း

ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားခြင်းသည် မျက်မှောက်သော ကိုယ်၏အဖြစ်ဖြင့် ချမ်းသာစွာနေရခြင်းအကျိုးငှာ ဝင်စားသည်- ဟု ကျမ်းဂန်ကဆို၏။ ဘယ်လိုချမ်းသာ မျိုးလဲဆိုယင် သန္တိသုခချမ်းသာ ဖြစ်၏။ ဝေဒယိတသုခ ချမ်းသာမျိုးမဟုတ်။ ဝေဒယိတသုခဆိုတာ စျာန်ချမ်းသာနှင့် ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သြဘာသတို့ကို တွေ့၍ ခံစားမှုလည်းရှိ၏။ ၎င်းအပြင် အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ် တရားတည်းဟူသော ကောင်းသော အဆင်း အမျိုးမျိုးကို မြင်လျက် ခံစားခြင်း၊ ကောင်းသော အသံအမျိုးမျိုးကို ကြားလျက် ခံစားခြင်း၊ ကောင်းသော အနံ့ အမျိုးမျိုးကို ရှူလျက် ခံစားခြင်း၊ ကောင်းသော အရသာအမျိုးမျိုးကို စားသောက်လျက် ခံစားခြင်း၊ ကောင်းသော ဖေါဋ္ဌဗ္ဗ အတွေ့အမျိုးမျိုးကို သိတွေ့လျက် ခံစားခြင်းများ ဖြစ်၏။ မကောင်းသော အာရုံများနှင့် တွေ့၍ ခံစားရခြင်းကိုတော့ ဝေဒယိတ ဒုက္ခဟု ခေါ်၏။ ဝေဒယိတသုခကို လောကီ အာရုံများနှင့် တွေ့လျက် လောကီစိတ်ဖြင့်သာ ခံစားနိုင်၏။

သန္တိသုခကို နိဗ္ဗာန်အာရုံနှင့် တွေ့လျက် လောကုတ္တရာ စိတ်ဖြင့်သာ သိနိုင်၏။ နိဗ္ဗာန်အာရုံဆိုတာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အသိ၊ အရောင်အလင်း၊ အဆင်းသဏ္ဍာန်တို့မှကင်း၏- ဟူ၍ ကျမ်းဂန်ကပြ၏။ အရောင်အလင်း အဆင်းသဏ္ဍာန် များမှာ လောကီအာရုံများသာဖြစ်၍၊ လောကီအာရုံနှင့်တွေ့လျှင်ခံစားမှု ဝေဒနာပေါ်လာ၏။ ခံစားမှုဝေဒနာပေါ်လာလျှင်လောဘ၊ ဒေါ

သ, မောဟ ကိလေသာများဖြစ်တတ်၏။ နိဗ္ဗာန်မှာ လောကီအာရုံမရှိ၍ ခံစားမှုဝေဒနာမပေါ်နိုင်။ ခံစားမှုဝေဒနာ မပေါ်သောကြောင့် လောဘစသော ကိလေသာများ မဖြစ်နိုင်။ လောဘစသောကိလေသာစိတ်များ ဖြစ်လျှင် သုံးဆယ့်တစ်ခု ကြည်လည်ရ၏။ ဒုက္ခဖြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့်- (ယံကိဉ္စ ဝေဒယိတံ သဗ္ဗိတံ ဒုက္ခသ္မိံပိ) ခံစားအပ်သော ဝေဒနာမှန်သမျှ ဒုက္ခကြီးဘဲဟူ၍ ဟောတော်မူခြင်းဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်မှာ ခံစားမှုဝေဒနာ မရှိလျှင် ဘာကိုနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဟု ခေါ်ပါမည်နည်း- ဆိုသော်၊ ခံစားမှုဝေဒနာမရှိခြင်းကိုပင်လျှင် ခံစားမှုတို့မှကင်းငြိမ်းသော သန္တိသုခ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ခေါ်ရ၏-ဟု နဝဂုံတ္တရပါဠိတော်၌ ပါရှိ၏။ ပါရှိပုံမှာ-

ကိံပနေတ္ထ အာဝုသောသာရိပုတ္တ သုခံ ယဒေတ္ထနတ္ထိ၊  
 ဝေဒယိတန္တိတေဒေဝ ခေါတ္ထ အာဝုသော သုခံယဒေတ္ထ  
 နတ္ထိ ဝေဒယိတံ။ ။

အနက်။ အာဝုသော သာရိပုတ္တ၊ ငါ့ရှင်သာရိပုတ္တရာ။ တွေ့၊ ဤနိဗ္ဗာန်၌။ ယံဝေဒယိတံ၊ အကြင်ခံစားသောအခြင်းအရာအား ဖြင့်ဖြစ်သောဝေဒနာသည်။ နတ္ထိ၊ မရှိကေန်အမှန်ပင်တည်း။ တွေ့၊ ဤခံစားမှုဝေဒနာ မရှိသောနိဗ္ဗာန်၌။ သုခံ၊ ချမ်းသာဟူသည်။ ကိံပနေ၊ အဘယ်နည်း။ ဣတိ၊ ဤသို့။ အဝေါစ၊ အရှင်ကာဠုဒါယိက မေးလျှောက်၏။ အာဝုသော၊ ငါ့ရှင် ကာဠုဒါယိ။ တွေ့၊ ဤနိဗ္ဗာန်၌။ ယံဝေဒယိတံ၊ အကြင်ခံစားအပ်သော ဝေဒနာသည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ တွေ့၊ ဤနိဗ္ဗာန်၌။ တေဒေဝ၊ ဤခံစားအပ်သော ဝေဒနာမရှိခြင်းသည်ပင်လျှင်။ သုခံ၊ ချမ်းသာအစစ် ငြိမ်းချမ်းသော သန္တိသုခကြီးဖြစ်ပေ၏။

(မှတ်ချက်) နိဗ္ဗာန်၌ ဘာကြောင့် ဝေဒယိတခံစားမှု မရှိသနည်းဟူမူ နိဗ္ဗာန်၌-အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိ၊ အရောင် အလင်း၊ အဆင်းသဏ္ဍာန် ဟူသရွေ့ အလျင်း မရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်လျှင် နိဗ္ဗာန်သည် (သဗ္ဗတော ပဘာသရံ- ခပ်သိမ်းသောအရပ်၌ ထွန်းတောက် ပလျက်ရှိ၏) ဟူသော အဓိပ္ပာယ်သည် ဘယ်လိုလဲဟုဆိုလျှင်- နိဗ္ဗာန်မှာ ထွန်းလင်းတောက်ပစရာ အဆင်းအရောင်မရှိသောကြောင့် နိဗ္ဗာန်၏ အရောင် အဆင်းက ထွန်းလင်းတောက်ပသည် မဟုတ်။ နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ရောင် ထွန်းလင်းတောက်ပြောင်ခြင်းကိုသာ ဆိုလိုရင်းဖြစ်၏။ ဂုဏ်ရောင် ဆိုသည်လည်း အဆင်းရောင်မျိုးမဟုတ်။ ချီးမွမ်းအံ့ဩ ရိုသေ ကိုင်းညွတ် နှစ်သက်မြတ်နိုး ဘွယ်ရာသော သတ္တိထူးကိုသာခေါ်၏။ ဥပမာမှာ- ဘုန်းတော်ရောင် ထွန်းတောက် ပါလို့လေး- ဟူသော ဘုန်းတော်ဘွဲ့ သီချင်းအရ ဘုန်းရောင်၊ တန်ခိုးရောင်၊ အာဏာရောင်၊ ပညာရောင်စသည့် သဘောမျိုးသာဖြစ်၏။ ၎င်းပြင် လူ့ သတင်းလူချင်းဆောင် ပန်းသတင်း လေညှင်းဆောင်ဆိုသလို ဘယ်သူ၏သတင်းကလေးကတော့ အမြဲမပြတ် မွေး၍နေတာဘဲ- ဟူ၍ သတင်းဆိုတာ အနံ့ မရှိသော်လည်း ကောင်းဆိုသော စကားအစား မွေးဟူသော စကားဖြင့် အမွန်းတင်၍ ပြောသော စကားသာဖြစ်၏။ ထို့အတူ နိဗ္ဗာန်၏ အလင်းရောင်ဆိုသော စကားမှာလည်း တင်စား၍ ခေါ်ဝေါ် ပြောဆိုခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။

၃၇။ ဖလ သမာပတ်ဝင်စားစဉ်  
ဘာကိုတွေ့သလဲ

ဖလသမာပတ် ဝင်စားတယ်ဆိုတာ လောကီ အာရုံများမှ လွတ်အောင် လောကီအာရုံများမရှိရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု၍ ငြိမ်ငြိမ်ဆိမ်ဆိမ် နေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ထိုအခါ ဘာနှင့် တွေ့နေ

သလဲဆိုယင် နိဗ္ဗာန်နှင့်တွေ့နေသည်ဟု ဆိုရမည်ပင်ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်  
 နှင့်တွေ့တော့ ဘယ်လိုအရသာကို ခံစားရသလဲမေးလျှင် ခံစားမှု  
 ဝေဒယိတသုခ မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဘယ်လိုအရသာကိုမှ ခံ  
 စားခြင်းမရှိ၊ ခံစားစံစားခြင်းတို့မှ ကင်းလွတ်လျက် ငြိမ်းချမ်းစွာ  
 နေရခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏ဟု ဖြေရမည်။ ထို့ကြောင့်- ဥပရိပဏ္ဏာ  
 သပါဠိတော်၌-

ယံသမာပတ္တိံ သမာပဇ္ဇော နကိဉ္စိဝေဒိယတိ-ဟု မိန့်၏။

အနက်မှာ။ ယံသမာပတ္တိံ ၊ အကြင်သမာပတ်ကို။ သမာ  
 ပဇ္ဇော၊ ဝင်စားဆဲအခါ၌။ ကိဉ္စိ၊ တစုံတခုသော ဝေဒနာကိုမျှ။  
 နဝေဒိယတိ၊ မခံစား။

၃၈။ နိဗ္ဗာန်မှာ ခံစားစရာမရှိ၍  
 မကြိုက်ကြကြောင်း

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ လောကေ၊ လောက၌။ ဣဋ္ဌာ၊ အလိုရှိ  
 အပ်ကုန်သော။ ကန္တာ၊ နှစ်သက်အပ်ကုန်သော။ ဧဝံလော၊  
 အကြောင်းအကျန်မရှိ အလုံးစုံကုန်သော။ ရူပါစ၊ ရူပါရုံတို့သည်  
 ၎င်း။ သဒ္ဓါစ၊ သဒ္ဓါရုံတို့သည်၎င်း။ ဂန္ဓာစ၊ ဂန္ဓာရုံတို့သည်၎င်း။  
 ရသာစ၊ ရသာရုံတို့သည်၎င်း။ ဖဿာစ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ တို့သည်  
 ၎င်း။ ဓမ္မာစ၊ ထိုအာရုံငါးပါးတို့နှင့်စပ်သော ဓမ္မာရုံတို့သည်  
 ၎င်း။ ယာဝတာ၊ အကြင်မျှလောက် ၊ အတ္ထိတိ၊ ရှိ၏ဟူ၍။ ဝုစ္စ  
 တိ၊ ဆိုအပ်၏။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ သဒေဝကဿ၊ နတ်ဗြဟ္မာ  
 နှင့်တကွသော။ လောကဿ၊ လူအပေါင်းသည်။ ဧတေ၊ ဤ  
 အာရုံခြောက်ပါး ဒုက္ခတရား တို့ကို။ သုခသမ္မတာ၊ ချမ်းသာ  
 သုခတွေ့ဟု သမုတ်ကြကုန်၏။ ယတ္ထာစ၊ အကြင်နိဗ္ဗာန် ကြီး၌  
 ကား။ ဧတေ၊ ဤအာရုံခြောက်ပါးဒုက္ခတရားတို့သည်။ နိရုဇ္ဈန္တိ၊

ကြွင်းမဲ့ဥဿုံ ချုပ်ဆုံးကြကုန်၏။ တံ၊ ထိုအာရုံခြောက်ပါး ဒုက္ခတရားတို့၏ ချုပ်ဆုံးလွတ်ကင်း မရှိခြင်းဖြစ်သော သန္တိသုခဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်တရားကြီးကို။ နေသံ၊ ထိုပညာနည်းပါး မြဲဟွာနတ်လူတို့သည်။ ဒုက္ခသမ္မတံ၊ ဘာမျှမသိရမခံစားရ သက်သက်ကြောက်စရာ ကြီးဒုက္ခတည်းဟူ သမုတ်ကြကုန်၏။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ သက္ကာယဿ၊ အာရုံခြောက်ပါး သက္ကာယတရားကြီး၏။ ဥပရောဓနံ၊ ချုပ်ဆုံးရာနိဗ္ဗာန်ကြီးကို။ အရိယေဘိ၊ လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်ကို ဥဿုံလုံးဝ မခံစားလိုကြသော အရိယာ မြတ်ကြီးတို့သည်။ သုခံ၊ အတုမရှိ ချမ်းသာအစစ်ကြီးတည်း-ဟု။ ဒိဋ္ဌံ၊ သိမြင်အပ်၏။ (သုတ္တနိပါတ်ပါဠိတော်)။

၃၉။ ဖလသမာပတ်အခါ၌ ပဉ္စဝိညာဏ်မဖြစ်

ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေစဉ် စက္ခု၊ သောတ၊ ဃာန၊ ဇိဝှါ၊ ကာယ-ဟူသော ဝိညာဏ်ငါးဝစလုံး မဖြစ်။ ထို့ကြောင့် မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နံခြင်း၊ အရသာရှိခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်းတို့ကိုမသိ။ ဤသို့ မသိခြင်းကြောင့် ဖဿမဖြစ်။ ဖဿမဖြစ်၍ ဝေဒနာ မဖြစ်။ ဝေဒနာမဖြစ်၍ ခံစားမှုမရှိ။ ခံစားမှုမရှိ၍ ဖလသမာပတ် ဝင်စား၍ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်နေစဉ် ဘယ်လိုနေပါသည်ဟူ၍ မပြောပြနိုင်ကြပေ။ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတို့နှင့် မတွေ့ရဘဲ ငြိမ်းချမ်းစွာဖြစ်၍ နေသည်ဟူ၍သာ ပြောပြနိုင်ကြသည်။ ငြိမ်းချမ်းသာဆိုတာ သန္တိသုခဖြစ်သည်။ သန္တိသုခအကြောင်းကို ပြောပြလျှင် ပုထုဇဉ်များမကြိုက်တတ်ကြ။ ဘုရား ရဟန္တာများမှာ အကြိုက်ဆုံးဖြစ်၏။

၄၀။ ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေစဉ် မိုးကြိုးပစ်သံကိုပင်မကြားရ

သမာပဇ္ဇာနာမ၊ ဖလသမာပတ် မည်သည်ကား။ အန္တော



သမာပတ္တိယံ၊ ဖလသမာပတ် ဝင်စားစဉ်အတွင်း၌။ ကဏ္ဍမူလေ၊  
 နားဝဉ်။ ခမမာနဿ၊ မှတ်အပ်သော။ သင်္ခယုဂဋ္ဌဿပိ၊ ခရုသင်း  
 နှစ်ခု၏လည်း။ သဒ္ဓံ၊ အသံကို။ နသုဏာဘိ၊ မကြားရ။ အသနိ  
 သနိပါတဿပိ၊ ထိုထက် ကြီးကျယ်သော မိုးကြိုး၏ ပစ်သံကို  
 တောင်မှ။ နသုဏာဘိ၊ မကြားရလေ။ (သက္ကပဉ္စသုတ်အဋ္ဌကထာ)

(မှတ်ချက်) ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေစဉ် အသံကိုမကြားရ  
 ဟုဆိုခြင်းသည် မှန်၏။ သို့ရာတွင် သမာပတ်ကို ကောင်းစွာ  
 မနိုင်နင်း၍ တဆက်တည်း မပြတ်အောင် ဝင်စားနိုင်သောအခါ  
 များတွင် သမာပတ်ကိုဝင်စားသော စိတ်ဖြစ်လိုက်၊ သမာပတ်မှ  
 လွတ်သွားလိုက်နှင့် ဝင်စားလိုက်တချက်၊ လွတ်လိုက် တချက်နှင့်  
 ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်းဖြစ်၍ နေတတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်နေ  
 စဉ် ဝင်စားမိသောအခါ အသံကိုမကြားရဘဲ၊ လွတ်သွားသော  
 အခါ အသံကိုကြားရပြန်သည်။ ဤသို့ဝင်စားလိုက် လွတ်လိုက်  
 နှင့် လျင်မြန်စွာဆက်ကိုက် တလဲစီဖြစ်၍နေပါမူ အသံ အစရှိ  
 သောအာရုံတို့ကို တဆက်တည်း ကြားမြင်သိရှိ၍ နေရဘိသကဲ့သို့  
 ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်နေရလျှင် ဝင်စားတဲ့စိတ် အလျင်း  
 မဖြစ်ဘူးဟူ၍ ထင်တတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည် ဝိပဿနာ  
 သမာဓိ အားနည်းသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာသမာဓိ  
 အားကောင်းလာအောင်၊ စိတ်ကိုပြင်၍ လိုလိုချင်ချင်ဖြစ်အောင်  
 လုပ်ပြီးလျှင် အဋ္ဌောန်ဖြင့် စိတ်ထက်သန်စွာ ထင်၍အားထုတ်  
 ပါ။ သမာပတ်ကိုဝင်စားနိုင်သူဖြစ်ပေမဲ့ တခါတရံ စိတ်မကောင်း  
 စရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ၊ အားလျော့စရာ စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာ  
 လျှင် စိတ်ပျံ့လွင့်ပြီး သမာဓိတရား ဆုတ်ယုတ်၍ ဝီရိယတရား  
 ပြော့ညံ့သွားလျှင် သမာပတ်ကို ဝင်စားနိုင်သော အဖြစ်မျိုးမှ  
 ဆုတ်ယုတ်၍သွားတတ်သည်။

အချို့ မှာလည်း သမာပတ်ကို မဝင်စားဘဲ ဖြတ်ထားတာ ကြာလျှင် အသက်ကပြဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း ဖြစ်၍နေတတ်သည်။ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်ကလည်း မောဂ္ဂ- လာန်မည်ခေါ် မထေန်တပါးသည် မြစ်ဆိပ်ကမ်းနား၌ သမာပတ်ဝင်စားနေရာ၊ ရံဖန်ရံခါ အသံတွေကို ကြားရသည်ဟု ပြော၍၊ အချို့သော ရဟန်းများက သမာပတ် ဝင်စားနေတာမှန်လျှင် အသံတွေကိုမကြားရဘူး၊ အသံတွေကို ကြားရတယ်ဆိုလျှင်လည်း သမာပတ်ဝင်စားတာမဟုတ်ရဘူးဟု မြတ်စွာဘုရား ထံသွား၍လျှောက်ထားသောအခါ၊ မြတ်စွာဘုရားက သမာပတ်ဝင်စားနေတာဆိုတာမှန်၏။ သို့ရာတွင် နိုင်နိုင်နင်းနင်း မဝင်စားနိုင်သေး၍ ဝင်စားလိုက်၊ လွတ်လိုက် ဖြစ်နေသောကြောင့် အသံတွေကို လွတ်ဘဲအခါ ကြားရကြောင်းကို မိန့်တော်မူဘူး၏ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တင်ပြထား၏။

(မှတ်ချက်) ကာလာသေန၊ ကာလအိုင်းအခြား၏ အစွမ်းအားဖြင့်၊ ဖလသမာပတ္တိံ၊ ဖလသမာပတ်ကို၊ သမာပန္နော၊ ဝင်စားခြင်းငှာစွမ်းနိုင်၏။

၄၁။ ဖလသမာပတ်ဝင်စားပုံ အမျိုးမျိုး

ဖလသမာပတ်ဝင်စားလိုသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝင်စားခါနီး၌ စိတ်ဖြင့်သော်၎င်း၊ နှုတ်ဖြင့်သော်၎င်း အဓိဋ္ဌာန်ရမည်မှာ (ဖလသမာပတ်ကို လျင်မြန်စွာ မကြာမီ ရအောင် ဝင်စားရပါ လို၏။ မည်သည့်အချိန် ကျလျှင် သမာပတ်မှ ထရပါလို၏။ အန္တရာယ်ဖြစ်မည်ဆိုလျှင် တင်ကြို၍သိရပါလို၏) ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပါ။ မိမိ ကိုယ်ကို မိမိ သောတာပန်ဖြစ်ပြီဟု ထင်လျှင် ဤအတိုင်း အဓိဋ္ဌာန်ပါ။ အဓိဋ္ဌာန်ဆိုတာ စိတ်ကအောက်မေ့

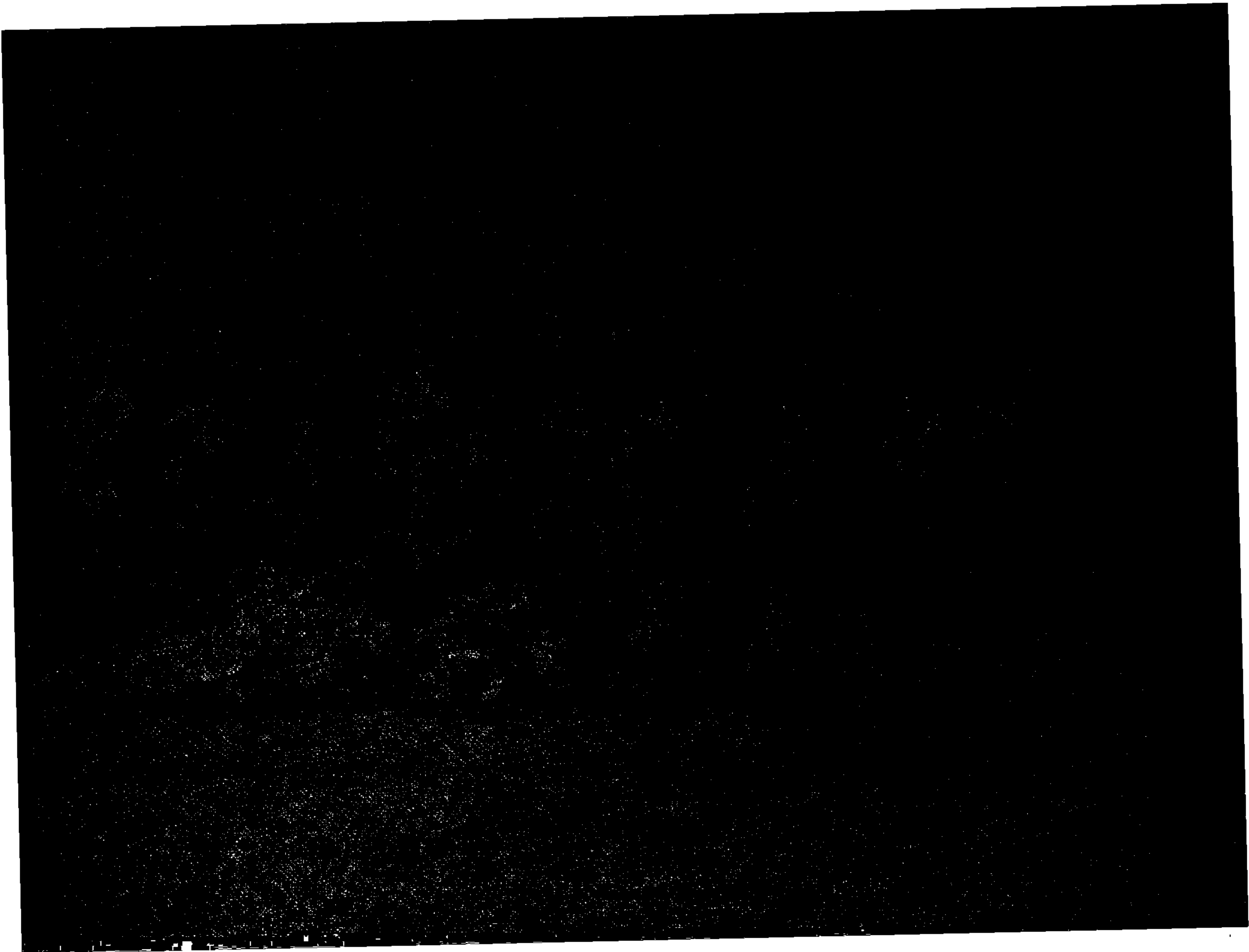
ရုံမျှဖြင့် လည်း အဓိဋ္ဌာန်ရာရောက်ပါသည်။ အဓိဋ္ဌာန်၍ ပြီးလျှင် ပြီးချင်း တစုံတရာ ကြံစည် တွေးတောခြင်းမရှိဘဲ ဝိပဿနာကို ရှုပြီး ရှုနေရင်း မကြာမီ ဝိပဿနာ အာရုံရာ ရှုနေတဲ့စိတ်ပါ ချုပ်ငြိမ်း၍ သွားပါလိမ့်မည်။ ချုပ်ငြိမ်း၍ သွားသောအခါ နေ့ ငြိတော့ကြုံနေရသော လောကီအာရုံ မှန်သမျှကိုလည်း လုံးဝ မ တွေ့မသိနိုင်ဘဲ ဣရိယာပုထ်သည် တောင့်တင်း ခိုင်မာ၍ နေပါ လိမ့်မည်။ အသားအရေတွေမှာ တင်းပြီး အေးလာပါလိမ့်မည်။ ကြာလေအေးလေ ကြာလေ တင်းမာလာလေ ဖြစ်လာ ပါလိမ့် မည်။ ဤသို့ဖြစ်ပေါ်၍ လာခြင်းသည် ဖလသမာပတ်သည် အပ္ပ နာဇော ဖြစ်သောကြောင့် (အပ္ပနာဇဝနံ ဣရိယာပထမိ သန္တာ မေတိ) ဟူသော အဘိဓမ္မာ ကျမ်းဂန်အရ ဣရိယာပုထ် ခိုင်မြဲ၍ နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ သူ့ အလိုအလျောက် ဣရိယာပုထ် က် ပြုပြင်ပေးလျှင်လဲခြင်း မရှိပါ။ သို့ရာတွင် တစုံ တယောက်က ပြုပြင်၍ ပေးလျှင် ပြုပြင်၍ ထားသလိုပင် တည်နေတတ်သည်။

(ဥပမာ) ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေစဉ် ခြေလက် ဦးခေါင်း စသည်တို့၏ အနေအထားကို တစုံတယောက်က ပြုပြင်ပေးလျှင် ပြုပြင်ပေးသလိုပင် တည်နေတတ်သည်။ လက်၊ ခြေတို့ကို ကိုင်၍ မြှောက်လျှင် လေးစားစားနှင့် မြှောက်၍ပါလာ၏။ ရောက်ရာ အရပ်၌ လှုတ်လိုက်လျှင် အောက်သို့ပြန်မကျဘဲ ရောက်ရာ အရပ် တွင်ပင် မြှောက်လျက် တန်းလန်းကြီးဖြစ်၍ နေ၏။ ထိုမှတစ်ပါး သော ဣရိယာပုထ်တို့တွင်လည်း ဤနည်းအတူပင်ဖြစ်၏။ သို့ရာ တွင် ဣရိယာပုထ်ကိုပြင်ရာ၌ အချို့ မှာ အသွယ်တကူရ၍ အချို့ မှာခဲခဲယဉ်းယဉ်း ပြုပြင်၍ ပေးမှသာ ရတတ်သည်။ ဤသို့ အဓိဋ္ဌာန်၍ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားရာတွင် လက်ဦးအစ၌ အဓိဋ္ဌာန် သည့် အချိန်တိုင်း မကိုက်လျှင် နောက်ထပ် ဆက်ကာဆက်ကာ အချိန်

ကိုပိုင်း၍ အဓိဋ္ဌာန်ပြီး ဝင်စားပါ။ အဓိဋ္ဌာန်ပါ များလျှင် အဓိဋ္ဌာန်သည့်အချိန် ရောက်တာနှင့်တပြိုင်နက် သမာပတ်မှထ၍ အာရုံပြေပြီး သတိရလာပါလိမ့်မည်။

ဤသို့ အချိန်ကိုအဓိဋ္ဌာန်၍ရလျှင် နောက်ဆုံး ဝင်စားသော အခါ (ချက်ခြင်းနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပါလိမ့်။ ဘယ်နှစ်နာရီကြာမှ အာရုံပြေပါလိမ့်) ဟု အဓိဋ္ဌာန်၍ ဝင်စားပါ။ အဓိဋ္ဌာန်သည့်အတိုင်း ဖြစ်၍လာလျှင် နောက်တမျိုး ပြောင်း၍ ဝင်စားပါ။ အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ အချိန်နာရီ အတိုအရှည်မှာ အနည်းဆုံး တဆယ် ငါးမိနစ်၊ အများဆုံး လေးနာရီခွဲ- ငါးနာရီကျအောင် အတိုအရှည် အမျိုးမျိုး ဝင်စား၍ ဝသီဘော် နိုင်နင်းအောင် ဝင်စားထားပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ ရိပ်သာ၌ အားထုတ်၍ ဝသီဘော် နိုင်နင်းအောင် လေ့လာထားသော ယောဂီ များသည် ဤအတိုင်း အများအပြား ရှိကြပါသည်။ ဤအတိုင်း နိုင်နင်းပြီးမှ နောက်ထပ်တမျိုးမျိုး အာရုံပြောင်း၍ ဝင်စားပါ။ ဣရိယာပုထ်နှင့် အာရုံပြောင်း၍ ဆိုခြင်းမှာ စကြံသွားရင်း၊ မတ်ဘတ် ခြေစုံ ရပ်ရင်း၊ မျက်စိကိုဖွင့်၍ မှိတ်၍ စသည် ဣရိယာပုထ်နှင့် အာရုံ အမျိုးမျိုး နိုင်နင်းအောင် ဝင်စား၍ ထားပါ။

ဤမင်္ဂလာညွှန်ကျမ်း အပုဒ်ရေ နံပါတ် ၃၂-တွင် ပါရှိသော ဝသီဘော်နှင့် အဓိဋ္ဌာန် တက်၍ ရှုပုံနည်းအတိုင်း ဘူတရုပ်ကို ရှု၍ မင်္ဂလာသို့ ရောက်ပြီး ဘူတရုပ်ကိုပင် ရှု၍- ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားခြင်း၌ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် အမျိုးမျိုး အဓိဋ္ဌာန် သလို ဖြစ်အောင် ဝင်စား၍ လေ့ကျင့်ရပါသည်။ ဤအတိုင်း လေ့ကျင့်၍ လေ့ကျင့်သလို ဖြစ်လာလျှင် နောက်ထပ်ဥပါဒါရုပ်အမျိုးမျိုးနှင့် ဣရိယာပုထ် အမျိုးမျိုးရှိသည်တွင် တမျိုးမျိုးဖြင့်စ၍ ဝင်စား ကြည့်ရပါသည်။ ယခုရှုပါရုံနှင့် စက္ခုဝိညာဏ် မြင်ပျက် ကိုရှု၍ ဝင်စားနည်းကို ရေးပြပါမည်။



“ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တိ” အရ၊ ပန်ကာလည်နေတာကို အဆင်းရုပ်ပျက်ရှုလျက် ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေပုံ။

၄၂။ မြင်ပျက်ရှုရင်းဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်း

ပဌမနည်းဖြင့် ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားချင်သလို ဝင်စားနိုင် လာသောအခါ နောက်ထပ် မြင်ပျက်ကို ရှု၍ မြန်မြန် ဖြစ်နိုင် အောင် ပဌမဝင်စား၍ ရသည့်အတိုင်း ဝင်စားပြီးလျှင် ပြီးချင်း ဆိုင်းငံ့၍မနေဘဲ မြင်ပျက်ကို ရှု၍ ဝင်စားပါ။

ဝင်စားရပုံမှာ-ရှေးဦးစွာ အစဉ်မပျက် ဒလစပ် လှုပ်၍ နေ သော အာရုံကို ရှု၍ ဝင်စားပါ။ အကောင်းဆုံးမှာ စားပွဲတင် ပန် ကာကို ဖွင့်လျက် တဆက်တည်း မှတ်နေအောင် လည်နေသော ပန် ကာရှက်ကို ရှု၍ ဝင်စားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပန်ကာမရှိလျှင် ပန် ကာနှင့်အလားတူ တလှုပ်လှုပ်နှင့် လည်နေသော စက်ဘီး အစရှိ

သည်တို့ကို ကြည့်၍ရပါ။ ဤသို့ကြည့်၍ ဝင်စားမည် ပြုလျှင် အဓိဋ္ဌာန်ပြုရန်ကိုမမေ့ပါနှင့်။ ဝင်စားတိုင်း အဓိဋ္ဌာန်ပြီးမှ ဝင်စားပါ။ အဓိဋ္ဌာန်ရန်မှာ (မြင်ပျက်ကို ရှုနေရင်း လျင်မြန်စွာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင် ရပါလိမ့်) သို့မဟုတ်လျှင် (နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင် ရပါလိမ့်) သို့မဟုတ်လျှင် (ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားနိုင်ရပါလိမ့်) စသည်တို့ဖြင့် မိမိအဓိဋ္ဌာန်ချင်သလို အဓိဋ္ဌာန်ပါ။ ထို့နောက် (ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဘယ်အချိန်ထိအောင် ဝင်စား၍နေရပါလိမ့်) သို့မဟုတ်လျှင် (ဘယ်တော့မှ အာရုံပြေရပါလိမ့်၊ ဘယ်တော့မှ သတိပြန်၍ ရ၊ ရပါလိမ့်) ဤအတွင်း အန္တရာယ်ပေါ်မည်ဆိုလျှင် တင်ကြို၍ သိရပါလိမ့်) ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပါ။

ဤသို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြီးလျှင် တရိပ်ရိပ်နှင့် လည်နေသော ပန်ကာ စသည်တို့ကိုကြည့်၍ ရိပ်ရိပ်ရိပ်ရိပ်နှင့် ပေါ်လိုက် မျောက်လိုက် နေတာကိုသာ ရှု၍နေပါ။ ဤသို့နေရင်း သမာပတ်ကို ဝင်စား မိရက်သား ဖြစ်၍သွားပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ မျက်စိဖွင့်လျက် မျက်တောင်မခတ်ဘဲ နေပါလိမ့်မည်။ မျက်တောင်မခတ်ဘဲ ဖွင့်လျက်ကြာကြာနေလျှင်မျက်ရည်တွေဝဲလာတတ်သည်။ သို့အတွက် အဆင်းကိုရှုရင်းဝင်စားလျှင် ကြာကြာမဓိဋ္ဌာန်ပါစေနှင့်။ အကယ်၍ ပန်ကာစသည်တို့မရှိလျှင် မြစ်ကမ်းနားတွင် ရေလှိုင်းကလေးတွေ ထနေတာကိုဖြစ်စေ၊ ရေစီးချောင်းကိုဖြစ်စေ၊ တလှုပ်လှုပ်နှင့်ဖြစ်နေတာကို အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ရှုနေပါ။ မြန်မြန်ဖြစ်စေ၊ ကြာမှဖြစ်စေ ဝင်စားလျက်သား ဖြစ်၍သွားပါလိမ့်မည်။ ၎င်းပြင် လှယ်လှယ်နှင့် ဖြစ်နိုင်သောနည်းမှာ ပိတ်ဖြူတခုကို မိမိရှေ့တွင် ညီညာစွာဖြန့်၍ခင်းထားပါ။ ခင်းထားပြီးလျှင်အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ပိတ်ဖြူပေါ်တွင် တနေရာတည်း၌ စိုက်၍ကြည့်နေပါ။ ကြည့်နေရင်း

ကြည့်သောနေရာတွင် အခိုးအငွေများကဲ့သို့ မြူခိုး မြူရိပ်ကလေး  
 တွေ ရိုးဘိုးရှုတနှင့် ပေါ်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ပေါ်  
 လာတိုင်း ကြည့်၍ရှုနေလျှင် ရှုနေရင်းပင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်  
 မှောက်ပြု၍ သွားပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ပိတ်ဖြူမရှိလျှင် ကြေ  
 ပန်းကန်ပြားဖြူဖြူကို ရွှေတွင်ချ၍ အလယ်တွင်ရှုနေပါ။ ပိတ်ဖြူ  
 ကိုရှုရသလိုပင်ဖြစ်လျက် သမာပတ်ကို ဝင်စားနိုင်ပါလိမ့်မည်။  
 ဤနည်းများအတိုင်း ဝင်စား၍ ဝသီဘော် နိုင်လာလျှင် မိုး  
 ကောင်းကင်ကို ကြည့်ရှု၍၎င်း၊ တိုက်နံရံကို ကြည့်ရှု၍၎င်း၊ မိုးရွာ  
 တာကိုကြည့်ရှု၍၎င်း၊ မိုးတိမ်တိုက်တွေ့ကို ကြည့်ရှု၍၎င်း၊ လူပရိ  
 သတ်တွေ တလှုပ်လှုပ် တရွာရွာ ဖြစ်နေတာကို ကြည့်ရှု၍၎င်း၊ လှုပ်  
 ရှားခြင်းတမျိုးမျိုးကို ရှု၍ ဝင်စားခြင်းငှာ စမ်းနိုင်ပါ၏။ ဤ  
 ကျမ်းတွင် ပါသော နည်းများမှာ စမ်းသပ်ပြီးသောနည်းများ  
 ဖြစ်ပါ၏။

အိုယောဂီ.... သင်ကိုယ်တိုင် သန္တုဠိကောအရ  
 ဤကျမ်းတွင် ရေးပြ သည်တို့ကို ဟုတ်- မဟုတ်  
 လက်တွေ့စမ်းသပ်၍ ကြိုးစား အားထုတ်ကြည့်ပါ။



“သောတေ သဒ္ဓမတ္တိဒ္ဓိ” အရ၊ ဓာတ်စက်ဖွင့်ထားသည်ကို အသံရုပ်ပျက်ရှုလျက် ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေပုံ။

၄၃။ ကြားပျက်ရှုရင်းဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်း

ကြားပျက်ဖြင့် သမာပတ် ဝင်စားလိုလျှင် (ဆူဆူ ညံညံ အသံ တွေ့ရှိရာမှာ ကြားပျက်ရှုလျက်ဝင်စားရပါလို၏) ဘု အခိဋ္ဌာန်၍ ဝင်စားပါ။ အသံတွေ့ မရှိလျှင် ဓာတ်စက်ကိုဖွင့်၍ သော်၎င်း၊ မိမိ၏နားရွက်နှစ်ဘက်ကို လက်ညှိုးနှစ်ဘက်ဖြင့်ပိတ်လျက် နားဝ တွင်ဖြစ်ပေါ်လာသော အသံတွေ့ကိုရှုလျက် ဝင်စားပါ။





“ဃာနေ ဝန္တ မတ္တိဒ္ဒိ” အရ၊ အမွှေးတိုင်မှထွက်သော အနံ့ကို အနံ့ရုပ်ပျက်ရှုလျက် ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေပုံ။

၄၄။ အနံ့ပျက်ရှုရင်းဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်း

အနံ့ကိုရှု၍ သမာပတ် ဝင်စားလိုလျှင် (အနံ့ကိုရှုရင်း သမာပတ်ကို မြန်မြန်ဝင်စားရပါလို၏) စသည်ဖြင့် အဋ္ဌောန်ပြုပါ။ ပြီးလျှင်အနံ့များများ ရှိတဲ့နေရာမှာ အနံ့ကိုရှုရင်း ဝင်စားပါ။ အနံ့ကိုရှုသောအခါ မွှေးတနံ့တာကိုပမာ မထားဘဲ အနံ့ကလေးတွေ နှာခေါင်းထဲ တချိပ်ချိပ်နှင့် ရောက်လာပုံ၊ အနံ့ကို နူးညံ့စွာတွေ့ပုံ၊ ပြင်းထန်စွာတွေ့ပုံ၊ စူးစူးရှရှတွေ့ပုံ စသည် တို့ကိုသာ ဂရုစိုက်၍ ပြုပါ။ အနံ့မရှိသောနေရာမှာဆိုလျှင် အမွှေးတိုင်ကို မီးညှိ၍ ၎င်း၊ ပရုပ်ဆီကို နှာခေါင်းဝ၌ သုတ်၍ ၎င်း၊ ရေမွှေး ဆုတ်



“ယာနေ ဂန္ဓ မတ္တမိ” အရ၊ အမွှေးတိုင်မှ ဆွက်သော အနံ့ကို အနံ့ရုပ်ပျက်ရူလျက် ဖလသမာဝင်စားနေပုံ။

ဖျန်း၍ ၎င်း အနံ့ကို ရှုပါ။ အခြားသောနည်းများဖြင့် ဝသီဘော် နိုင်အောင် တဆက်တည်း ဝင်စားဘူးသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အနံ့ဖြင့်လည်း မကြာမီ ဝင်စား၍ ရပါသည်။

မှတ်ချက်။ ဘယ်ဘက်နှင့် ညာဘက်ပိုများသည် အနံ့ရုပ် ပျက်ကို ရှုရင်း ဝင်စားနေသော ပုံချင်းသဘော တူပါသည်။ စုံ လင်အောင် နှစ်ပုံထည့်လိုက်ပါသည်။ ။



“ဇိဝှေ ရသမတ္တဒ္ဓိ” အရ၊ အစာအာဟာရ၏ အရသာကို ရသရုပ်ပျက်ရှုလျက် ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေပုံ။

၄၅။ အရသာပျက်ကိုရှုရင်းဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်း

အရသာဖြင့် ဖလသမာပတ် ဝင်စားလိုလျှင် (အရသာကိုစားရင်း သမာပတ်ကို မြန်မြန် ငင်စား ရပါလို၏) ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပါ။ ပြီးလျှင် ချို၊ ချဉ်၊ ဖန်၊ ခါး၊ စပ်၊ ငန် အစရှိသော ထင်ရှားစွာ သိသာသောအရသာများကို ပါးစပ်တွင်ထည့်၍ တဖြည်းဖြည်း ဝါးရင်းစားပါ။ စားရင်းလည်း အရသာကို ဂရုစိုက်၍ ရှုပါ။ ထင်ရှား စူးရှ စပ်ပူသော အရသာအမျိုးမျိုး ရော၍စားလျှင် သာ၍ကောင်းပါသည်။ ဤသို့စားရင်း အရသာ အမျိုးမျိုးတို့၏ ဖြစ်ပေါ်ပေါင်းလဲပုံတို့ကို ရှုလျက် သမာပတ်ကို ဝင်စား မိလျက် သား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

(မှတ်ချက်) အနံ့နှင့် အရသာကို ရှုရင်း သမာပတ်ဝင်စားခြင်းသည် အခြားသောနည်းများဖြင့် ဝသီတော်နိုင်အောင် အလေ့အကျင့် လုပ်၍ဝင်စားနိုင်ပြီးမှ ပြုလုပ်ရန် သင့်ပါသည်။

၄၆။ ထိမ္မာဖြင့်ဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်း

ကိုယ်၌ထိမ္မာတွေကို လျှောက် ဝင်စားလိုလျှင် (ခန္ဓာကိုယ်တကိုယ်လုံး အတွင်းရော အပြင်ပါ ရေပွက်ပမာ တံသုပ်ပမာ အစဉ်မပြတ် ဒလစပ်ဖြစ်ပျက်နေသော ကာယဖေါဋ္ဌဗ္ဗဒါတ်တွေကို ကောင်းမွန်ထင်ရှားစွာ ရှုမြင်ပြီးမှ သမာပတ်ကို ဝင်စားရပါလိမ့်) ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြီးမှ ဝင်စားပါ။ ဤသို့အဓိဋ္ဌာန်ပြီးလျှင် ဦးခေါင်းကိုအုပ်၍ တကိုယ်လုံးကိုခြုံ၍ဖြစ်စေ၊ ပုခုံးနှစ်ဘက်ကစ၍ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖြစ်စေ၊ ကျော့၊ ငင်၊ ဝမ်း စသည်တို့ကစ၍ ဖြစ်စေ ရှုပါ။ ရှုရင်းရှုရင်း ခန္ဓာကိုယ်၌ ဆူပူက်၍လာတာတွေကို တွေ့ပြီး သမာပတ်ကို ဝင်စား၍သွားပါလိမ့်မည်။

၄၇။ အာနာပါနဖြင့်ဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်း

အာနာပါနဖြင့် ဖလသမာပတ်ဝင်စားလိုလျှင် (အာနာပါနဖြင့် ဖလသမာပတ်ကို မြန်မြန်ဝင်စား ရပါလိမ့်)-ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပါ။ ပြီးလျှင် ထွက်လေ-ဝင်လေ သိရာ နှာသီးဝတွင် ထွက်လေ-ဝင်လေ ထိထိသွားတာကို ရှု၍နေပါ။ ဤသို့ ရှု၍နေရင်း အချိန်ကျလျှင် သမာပတ်ကို ဝင်စားလျက်သား ပေးပါလိမ့်မည်။

၄၈။ ဣရိယာပထဖြင့်ဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်း

ဣရိယာပထဖြင့် ဖလသမာပတ်ဝင်စားနည်းမှာ ဣရိယာပုထ် ပြောင်းလဲပုံ အမျိုးမျိုး ရှိသည်တွင် ကွေးတာ၊ ဆန့်တာ၊ စား

တာ, သောက်တာ, ဝါတာ, မျိုတာ, ဖောင်းတာ, ပိန်တာ, ကြာတာ, လှမ်းတာ, ချတာစသည်တို့တွင် တချိုးစီ အတွက် အဓိဋ္ဌာန်၍ဖြစ်စေ၊ အားလုံးအတွက် ခြုံ၍ ဣရိယာပုထ်ဖြင့်ဟု အဓိဋ္ဌာန်၍ဖြစ်စေ၊ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ-ကွေးဘာ, ဆန့်တာကို ရှု၍ဝင်စား လိုလျှင် (ကွေးဘာ, ဆန့်တာကို ခုတ်ရင်း ဝင်စားရပါလိမ့်) ဟူ၍ အဓိဋ္ဌာန် ပြီးလျှင် ကွေးတိုင်း, ဆန့်တိုင်း ဖြည်းဖြည်းကွေးလျှင် ကွေးနေတုန်း၌ ကွေးသည်, ကွေးသည်ဟူ၍ မှတ်ရမည်။ ဆန့်နေတုန်း၌ ဆန့်သည်, ဆန့်သည်ဟူ၍ မှတ်ရမည်။ မြန်မြန်ကွေးလျှင်, ဆန့်လျှင် ကွေးတယ်, ဆန့်တယ်ဟူ၍ မှတ်ရမည်။ ဤသို့မှတ်ရင်းပင် သမာပတ်ကို ဝင်စား၍ သွားပါလိမ့်မည်။

ဝင်စားမိသောအခါ ဝင်စားမိသော နေရာကွင် လက်သည် ရင်၍ တည်ငြိမ်နေပါလိမ့်မည်။ အစာကိုဝါးရင်း ဝင်စားလိုလျှင် လည်း ထုံးစံအတိုင်း အဓိဋ္ဌာန်ပြီး ဝါးတယ်, ဝါးတယ်ဟူ၍ မှတ်နေပါ။ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် မှတ်နေရင်း ဝင်စား လိုလျှင် လည်း (ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် ခုတ်ရင်း ဝင်စား ရပါလိမ့်) ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြီး ဖောင်းတာ, ပိန်တာကိုမှတ်နေပါ။ စင်္ကြံလျှောက်ရင်း ဝင်စားလိုလျှင်လည်း (စင်္ကြံလျှောက်ရင်း ဝင်စားရပါလိမ့်) ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြီး ခြေထောက် ကြာတာ, လှမ်းတာ, ချတာကို မှတ်၍ လှမ်းနေပါ။ ဝသီဘော် နိုင်နေလျှင် လှမ်းတယ်, လှမ်းတယ် ဟူ၍မှတ်ပေးပါ။ ဤသို့မှတ်၍ လှမ်းနေရင်း ဝင်စားသွာ ပါလိမ့်မည်။ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စား မိသောအခါ စင်္ကြံ သွားရာမှ ရပ်၍ သွားပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ခြေထောက်ကိုကြာတုန်း ဝင်စားမိလျှင် ကြာလျက်, လှမ်းတုန်း၌ ဝင်စားမိလျှင် လှမ်းလျက်ပင် ခြေထောက်ရောက်ရာ၌ ရပ်လျက် တည်နေပါလိမ့်မည်။

၄၉။ ဝသီဘော်ငါးပါးအကြောင်း

ဝသီဘော်ငါးပါး အကြောင်းကို ကျမ်းဂန်တွင် အဘိညာဏ် တန်ခိုးဖန်ဆင်းရာ၌ အဓိဋ္ဌာန် အဘိညာဏ် မပါလျှင် မပြီးသော ကြောင့် စျာန်သမာပတ်အခန်းတွင် ဝသီဘော် ငါးပါးစလုံး အစမှအဆုံးအထိ ဘယ်လိုပြုရသည်ဟူ၍ အသေအချာဖော်ပြထား ပါသည်။ ဖလသမာပတ် အခန်းတွင်မူ ကာလကိုပိုင်းခြား၍ ဝင် စားနိုင်ကြောင်း၊ နိရောဓသမာပတ်၌ အဓိဋ္ဌာန်လျှင် ဘယ်လို ဖြစ်တယ်၊ အဓိဋ္ဌာန်မပြုလျှင် ဘယ်လိုဖြစ်တယ်-ဟု သာမညပင် ပြထားပါသည်။ သို့ရာတွင် စျာန်သမာပတ်၊ ဖလသမာပတ်- နိ ရောဓ သမာပတ်တို့မှာ သမာပတ်ခြင်း အတူတူပင် ဖြစ်သော ကြောင့် မိမိအလိုရှိသလို အဓိဋ္ဌာန်ပြီး ဝင်စားလျှင် ဖြစ်သင့်ဖြစ် ထိုက်တာမျိုးမှန်ကန် ဖြစ်လိမ့်မည် ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ယုံကြည် သည့်အကိုင် စမ်းသပ်ကြည့် သောအခါ ဖြစ်တာတွေ ခိုလည်း တွေ့ရပါသည်။ တွေ့ရပုံ အချို့ကို ဝသီဘော် ငါးပါးအကြောင်း ရေးပြီးလျှင် ဆက်၍ ရေးပြပါမည်။

၅၀။ ဝသီဘော်ငါးပါး

- ၁။ အဓိဋ္ဌာန်ဝသီဘော်-အဓိဋ္ဌာန်ပြုခြင်း။
- ၂။ အာဝဇ္ဇန ဝသီဘော်-သမာပတ်ဝင်စားရန် အာရုံပြု ခြင်း။
- ၃။ သမာပဇ္ဇနဝသီဘော်-သမာပတ်ဝင်စားခြင်း။
- ၄။ ဝုဋ္ဌာန်ဝသီဘော်-သမာပတ်မှထခြင်း။
- ၅။ ပစ္စဝေက္ခဏာဝသီဘော်-သမာပတ်မှထပြီး ဆင်ခြင်ခြင်း။

ဤဝသီဘော်ငါးပါးကိုတန်ခိုးအဘိညာဏ်ဖန်ဆင်းရာ၌ပါဝင်  
 ပုံမှန်-ဝသီဘော်နိုင်သော တန်ခိုးရှင်သည် ရှေးဦးစွာစတုတ္ထဈာန်  
 ကိုဝင်စားရမည်။ ဘယ်လောက်ကြာလျှင် စတုတ္ထဈာန်မှထမည်  
 ဟူ၍ အာရုံပြုရ၏။ အာရုံပြုတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို စိတ်  
 ဖြင့် အောက်မေ့ကာမျှကို ဆိုလို၏။ အာရုံပြုပြီးသည်နှင့် တပြိုင်  
 နက်စတုတ္ထဈာန်ကို ဝင်စား၏။ ဝင်စားပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက်  
 စတုတ္ထဈာန်မှထ၏။ စတုတ္ထဈာန်မှ ထသည်နှင့်တပြိုင်နက် မိမိအ  
 လိုရှိတဲ့အတိုင်း မည်သို့ဖြစ်စေသတည်း-ဟု အဓိဋ္ဌာန်လျှင် အ  
 ဓိဋ္ဌာန်သည့်အတိုင်း ဖန်ဆင်းပြီးသားဖြစ်၍နေ၏။

အဓိဋ္ဌာန်ဆိုသည်လည်း အလိုရှိသလို ဖြစ်စေချင်တာကို စိတ်  
 က ညွတ်လိုက်ရရှိပင် ဖြစ်၏။ ဝသီဘော် နှင်တယ်ဆိုသော်လည်း  
 မြန်တာလည်းရှိ၏။ ခနားတာလည်းရှိ၏။ နန္တော ပနန္တ နဂါးမင်း  
 ကို နှိမ်နင်းစဉ်က အရှင်မောဂ္ဂလာန်သည်သာလျှင် တန်ခိုးဖန်  
 ဆင်းရာ၌ အမြန်ဆုံးဖြစ်၍ အခြားသော တန်ခိုးရှင် ရဟန္တာ  
 များကိုခွင့်မပြုဘဲ အရှင်မောဂ္ဂလာန်ကိုသာ ခွင့်ပြုခြင်းဖြစ်၏ ဟု  
 ကျမ်းဂန်တွင် ပြသား၏။ ဤနည်းအတူ ဖလသမာပတ် ဝင်စား  
 သော ဖလဋ္ဌာန် ပုဂ္ဂိုလ်များမှာလည်း သမပဇ္ဇနဝသီဘော် ကို  
 နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ် မှာ ဝင်စား လိုသော အခါတိုင်း အချိန်မ  
 ရှေး ဝင်စား၍ရ၏။ ဝုဋ္ဌာနဝသီဘော် နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ  
 မှာလည်း သမာပတ်မှ ထလိုသောအခါ ထနိုင်၏။ အဓိဋ္ဌာ  
 န ဝသီဘော်ကိုနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာလည်း အဓိဋ္ဌာန်သလို  
 ဖြစ်၏။

၅၁။ အဓိဋ္ဌာန်သလိုဖလသမာပတ်ဝင်စား၍ရပုံ

အဓိဋ္ဌာန်သည့်အတိုင်း ဝင်စား၍ရသော ဖလဋ္ဌာန် ပုဂ္ဂိုလ်  
 များမှာ ဝင်စားခါနီး၌ ဝိပဿနာရှု၍ ဘယ်နှစ်မိနစ်ကြာမှ ဝင်

စားမိလျက်သား ဖြစ်ရပါလိမ့်။ ဘယ်လောက်ကြာမှ အာရုံပြေ  
ရပါလိမ့်။ အန္တရာယ်ရှိရန် အကြောင်းပေါ်ပေါက်မည်ဆိုလျှင်  
တင်ကြို၍ သိရပါလိမ့်-ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ ဝင်စားလျှင် အဓိဋ္ဌာန်  
သည့်အတိုင်းဖြစ်၏။ ချက်ခြင်း ဝင်စားရပါလိမ့်-ဟု အဓိဋ္ဌာန်  
လျှင် စိတ်ကိုဝင်စားရန်ညွတ်လိုက်ရုံနှင့် ဝင်စားမိလျက်သားဖြစ်  
၍ သွား၏။

စကြိုလျှောက်ရင်း ဝင်စားလိုလျှင်လည်း ဘယ်နှစ်လှမ်းနှင့်  
ဝင်စားနိုင်ပါလိမ့်။ ဘယ်နေရာ ရောက်လျှင် ဝင်စားရပါလိမ့်။  
တလှမ်းနှင့် ဝင်စားရပါလိမ့်။ ခြေမကြမီ ဝင်စားရပါလိမ့်။  
စသည်တို့ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်လျှင်လည်း အဓိဋ္ဌာန်သည့်အတိုင်း ဝင်  
စားနိုင်၏။ ဝင်စားနေစဉ် မည်သူခေါ်လျှင် ထူးနိုင်ရပါလိမ့်။  
ထူးလျှင် ထူးချင်းအာရုံပြေရပါလိမ့်။ ထူးသော်လည်း အာရုံမ  
ပြေဘဲ ဆက်လျက် အာရုံရနေရ ပါလိမ့်- စသည် တို့ဖြင့်လည်း  
အဓိဋ္ဌာန်လျှင် အဓိဋ္ဌာန်သလိုဖြစ်၏။

ည အိပ်သောအခါ တညလုံး မိုးလင်းသည့်တိုင်အောင်အာ  
ရုံရလျက် နေရပါလိမ့်။ အကယ်၍ ဝင်စားနေစဉ် အတွင်း  
ရန်သူမျိုးငါးပါး စသည်တို့၏ အန္တရာယ်နှင့် ကြုံမည်ပြုလျှင်  
တင်ကြို၍ သိရပါလိမ့်-ဟုအဓိဋ္ဌာန်ထားလျှင် တင်ကြို၍အာရုံပြေ  
၏။ ဤနည်းအတိုင်း တညလုံး အာရုံပြုရသည်အတွက် အိပ်ရေး  
မပျက်နိုင်ပါ။ သူခိုးက ကြံစည်လျှင်လည်း အချိန်မီ တင်ကြို၍  
သိနိုင်သဖြင့် သူခိုးက ဘေးမှလွတ်မြောက်နိုင်ပါ၏။

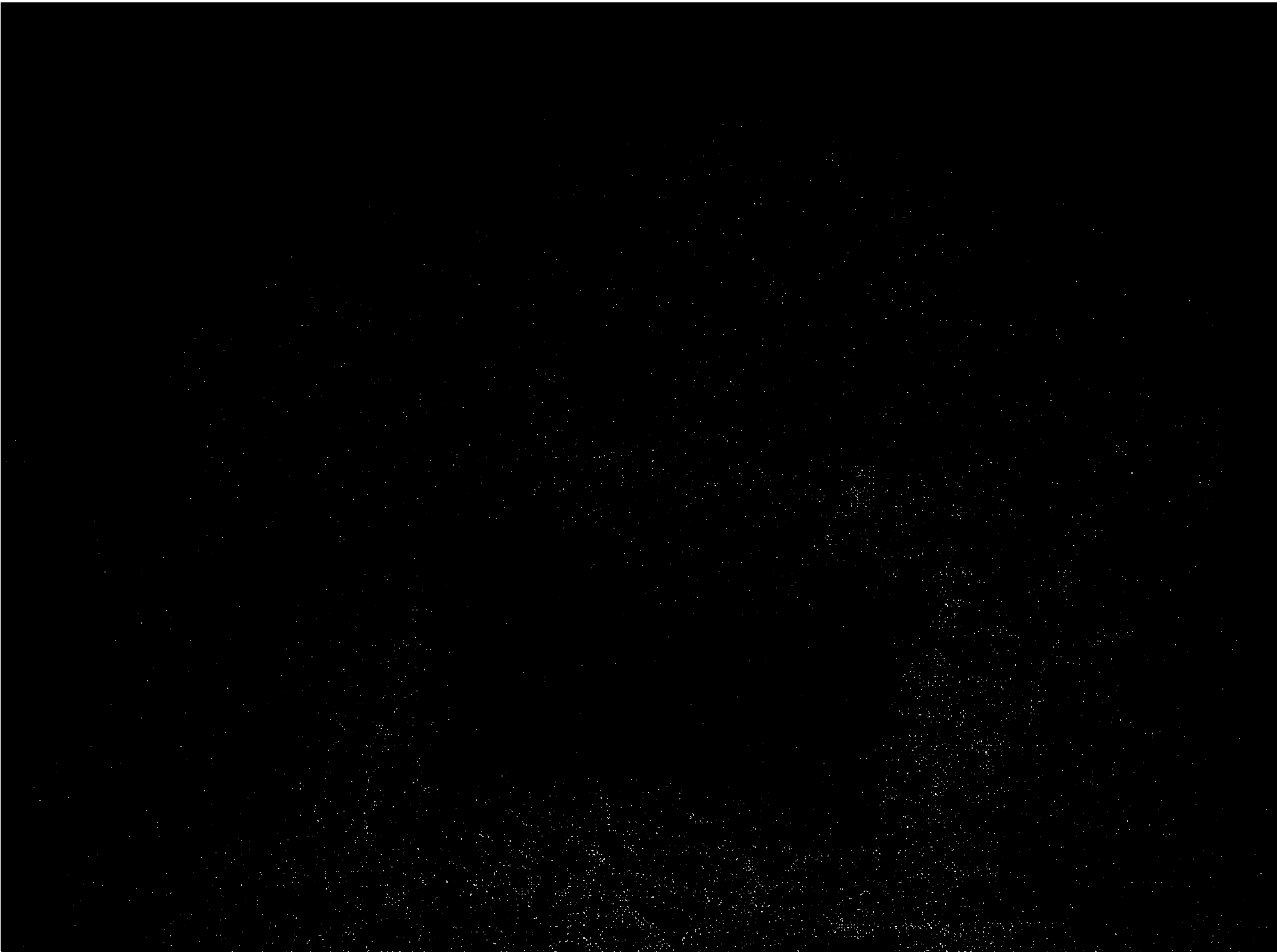
၎င်းပြင် မိမိတို့နေထိုင်သောမြို့ရွာတို့မှစ၍ မီးဘေးဖြစ်စေ၊ ဓား  
ပြဘေးဖြစ်စေ အကြောင်းတခုခုဆိုလောပါလျှင် မဖြစ်မီက တင်  
ကြို၍ သိနိုင်ပါ၏။ ကြာကြာကြီး သမာပတ် ဝင်စားမည်ပြု  
လျှင် ကြာကြာကြီးဝင်စား၍ နေရသည့်အတွက် တရား တော်၏  
တန်ခိုးတော်ကြောင့် ညောင်းညာ ကိုက်ခဲ ထုံကျဉ်ခြင်း အစရှိ



သော ဝေဒနာများ မဖြစ်ပါစေနှင့်ဟု အဓိဋ္ဌာန် လျှင်လည်း  
ညောင်းညှင်းခြင်းစသည် မဖြစ်ပါ။ တရားတော်၏ တန်ခိုးမှာ ဒိဋ္ဌ  
ဗ္ဗ အကျိုးပေးပါ၏။ သို့ရာတွင် သဘာပတ်ဝင်စားမည်ပြုတိုင်း  
အင်္ဂုအလင်အဓိဋ္ဌာန်တို့ကို မမေ့ပါနှင့်။

(မှတ်ချက်) ဤမျှလောက် ဝသီဘော်နိုင်၍ ခဏခဏဝင်စား  
လေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ စာဖတ်နေရင်း၊ တရားနာနေရင်း၊  
စုဆူညံညံကြားနေရင်း၊ တပုံတရာအာရုံတို့ကို မြင်နေရင်းလည်း  
အာရုံရ၍ သွားတတ်သည်။ သို့အတွက် လမ်းသွားရင်းလည်း တ  
ချက်လဲချက်နှင့် အိပ်ငိုက်သည့်ပမာငိုက်ခနဲ-ငိုက်ခနဲ အရုံရ၍သွား  
ရ၍ သွားတတ်သဖြင့် လမ်းသွားရန် ပြုခါနီးတွင် လမ်းသွားရင်း  
အာရုံမရပါစေသတည်း-ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြီးမှ လမ်းသွားပါ။ ၎င်း  
ပြင် အထက်မဂ်ဥာဏ်ဖိုလ်ဥာဏ်များကို အလိုရှိ၍ တရားကို ဆက်  
လျက်အားထုတ်လိုလျှင်၊ မိမိတို့ရရှိပြီးသော မဂ်ဖိုလ်တို့၏ အဓိဋ္ဌာန်  
ဝသီဘော်နှင့်တကွ နိုင်နင်းနိုင်သမျှ နိုင်နင်းအောင် ဝင်စား ပွား  
များပြီးမှ၊ အထက်မဂ်များအဘို့ အားထုတ်လိုလျှင် တရားအား  
ထုတ်ရင်း အထက်မဂ်ဥာဏ် ဖိုလ်ဥာဏ်ကို မရမီ ယခုရရှိပြီးသော  
ဖိုလ်ကို ဝင်စားမိပါစေနှင့်-ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပါ။ ဖိုလ်ကို ဝင်စားလို  
တဲ့အခါ ကျလျှင်လည်း ဒီတခါ ဖိုလ်ကို ဝင်စားရပါလို၏-ဟု  
အဓိဋ္ဌာန်ပါ။

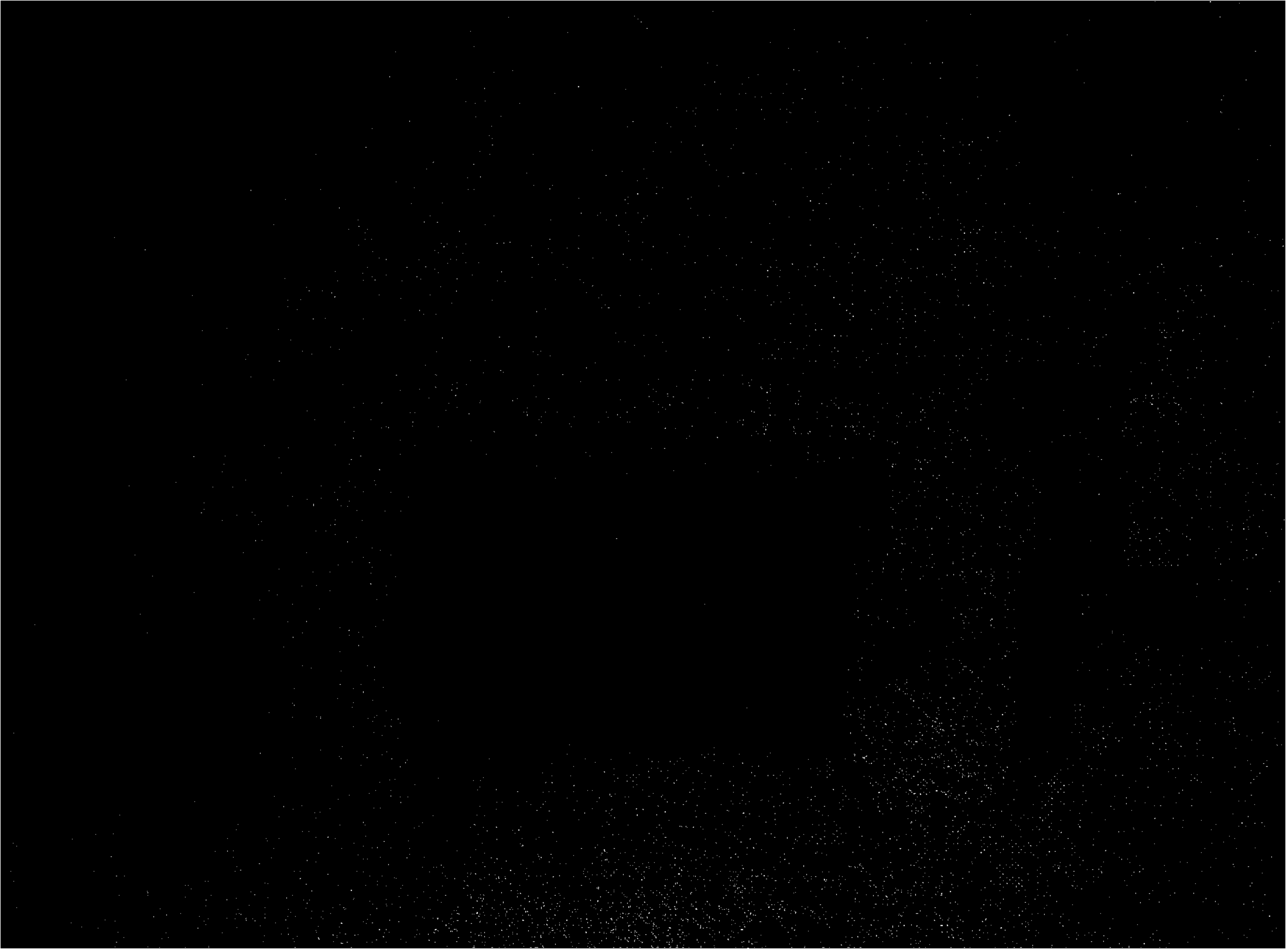
ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေပုံ အမျိုး  
မျိုးကို တဖက်တွင်ကြည့်ပါ။



“အပ္ပနာ ဇဝနံ ဣဒိယာပထမိ သန္ဓာမေတိ” ဤပါဠိအတိုင်း စကြိုသွား၎င်း ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေစဉ် ဣရိယာပုထိ ခိုင်မာနေကြောင်း ထင်ရှားအောင် ခုံ ၂-ခုပေါ်သို့ ဦးခေါင်းနှင့် ခြေဖမ်း ၂-ဖက် တင်၍ ပြသားပါသည်။ ခေါင်းရင်း ခြေရင်းရှိ ယောဂီများသည်လည်း စကြိုသွားရင်း ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေစဉ်၊ သူတို့ဝင်စားမိသည့်နေရာမှ ဝင်စားမိသည့်အတိုင်း ခြေကြွလျှင်ကြွသလို၊ ရပ်လျှင်ရပ်သလို၊ ဓာတ်ပုံရိုက်မည့် နေရာသို့ ပေ့ချီ၍ ချထားပြီး၊ ခြေကြွတာသိသာအောင် ခြေထောက်အောက်တွင် ပိတ်ဖြူခင်းထားပါသည်။



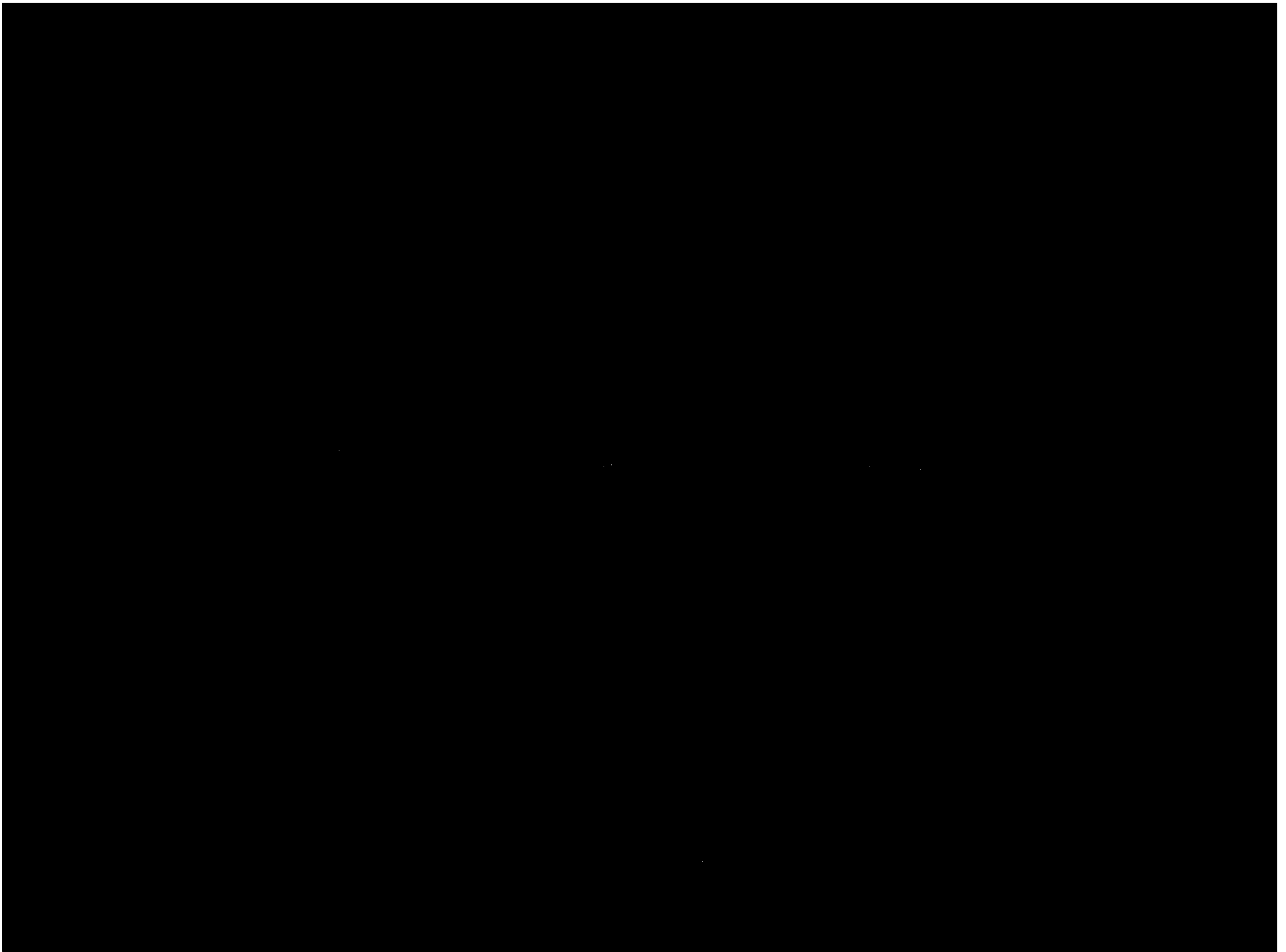
“အပ္ပနာဇဝနံ ဣရိယာပထမိ သန္ဓေမေတိ” ဤပါဠိ အတိုင်း ဤယောဂီသည် ညာဘက်သို့စောင်းလျက်၊ ညာဘက်လက်သည် ဦးခေါင်းကို လက်ဖဝါးပေါ်တင်၍၊ တတောင်ဆစ်မှာ အောက် ဖျာသို့ တောက်ထားပြီး၊ ဘယ်ဘက်လက်သည် ခါးကိုထောက် လျက်၊ ခြေ ၂-ခုစုံ၍ ဖလသဒ္ဓါပတ် ဝင်စားနေစဉ် ဣရိယာပုထ် ခိုင်မာနေကြောင်း ထင်ရှားအောင် ခေါင်းရင်း ဇက်တိုင်ကမရုံ ခြေရင်းမှ အသက်ခြေကျဦးဘတ်ကို ကိုင်မ၍ ထားစဉ် အောက် ခြေနှင့်လက်များ ပြုတ်ကွာကျမသွားပါ။



“အပ္ပနာဇဝနံ ဣဒ္ဓိယာပထမိ သန္ဓာမေတိ” ဤပါဠိ အရ ကြံ့သွားရင်း ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေစဉ် ဣဒ္ဓိယာပုထ် ခိုင်မာ နေကြောင်းထင်ရှားအောင် ခုံ ၂-ခုပေါ်သို့ ဦးခေါင်းနှင့် မြေဖ ဝါးနှစ်ဘက်တင်၍ပြုထားပါသည်။ ခေါင်းရင်းခြေရင်းရှိ ယောဂီ များ သည်လည်း စကြံ့သွားရင်း ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေစဉ် သူ တို့ဝင်စားမိသည့်နေရာမှ ဝင်စားမိသည့်အတိုင်း ခြေကြွလျှင် ကြွ သလို၊ ရပ်လျှင်ရပ်သလို၊ ခာတ်ဒုံရိုက်မည့်နေရာသို့ ပေ့ ချီ၍ချထား ပြီး ခြေကြွတာကို သိသာအောင် ခြေထောက်အောက်တွင် ပိတ် ပြု ခင် ထားပါသည်။



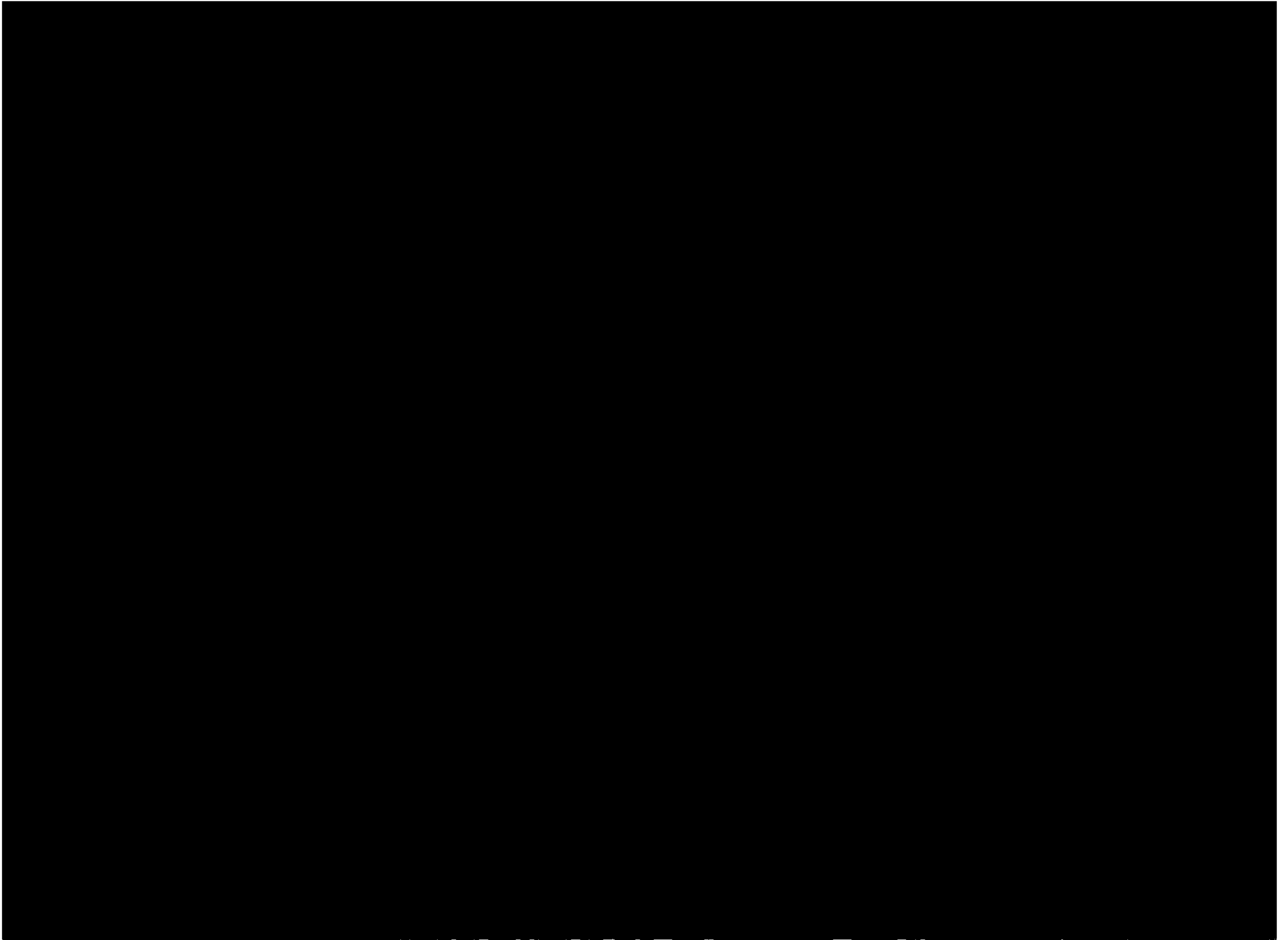
“အပ္ပနာအဝနံ ဣဒါယာပထဗ္ဗိ သန္ဓာမေတိ” ဤပါဠိအရ စင်္ကြံ  
 သွားရင်းဖလသမာပတ် ဝင်စားနေစဉ် ဣဒါယာပုထ် ခိုင်မာနေ  
 ကြောင်းထင်ရှားအောင် ခုံ ၂-ခုပေါ်သို့ ဦးခေါင်းနှင့် ခြေဖဝါး  
 နှစ်ဖက်တင်၍ပြုထားပါသည်။ ခေါင်းရင်းခြေရင်းရှိ ယောဂီများ  
 သည်လည်း စင်္ကြံသွားရင်း ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေစဉ် သူတို့ဝင်  
 စားမိသည့်နေရာမှဝင်စားမိသည့်အတိုင်း စုံရပ်လျက် ဓာတ်ပုံ ရိုက်  
 မည့်နေရာသို့ ပေ့ ချီ၍ ချထားပြီး ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါသည်။



“အပ္ပနာဇဝနံ ဣရိယာပထံ သန္ဓာမေဘိ” ဤပါဠိအရ စကြံ  
သွားရင်း ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေစဉ် ဣရိယာပုထံ ခိုင်မာနေ  
ကြောင်း ထင်ရှားအောင် ဝင်စားမိသည့်နေရာမှ ပွေ့ချီလာပြီး၊  
ခုံပေါ်တွင် မှောက်ခုံကော့၍ ပြုပြင်ထားပြီး ခေါင်း၊ ရင်ပတ်၊  
ခြေဖျား ညွတ်မကျဘဲ ကော့ကော့ကြီးထားလျက် ဓာတ်ပုံ ရိုက်  
ထားပါသည်။

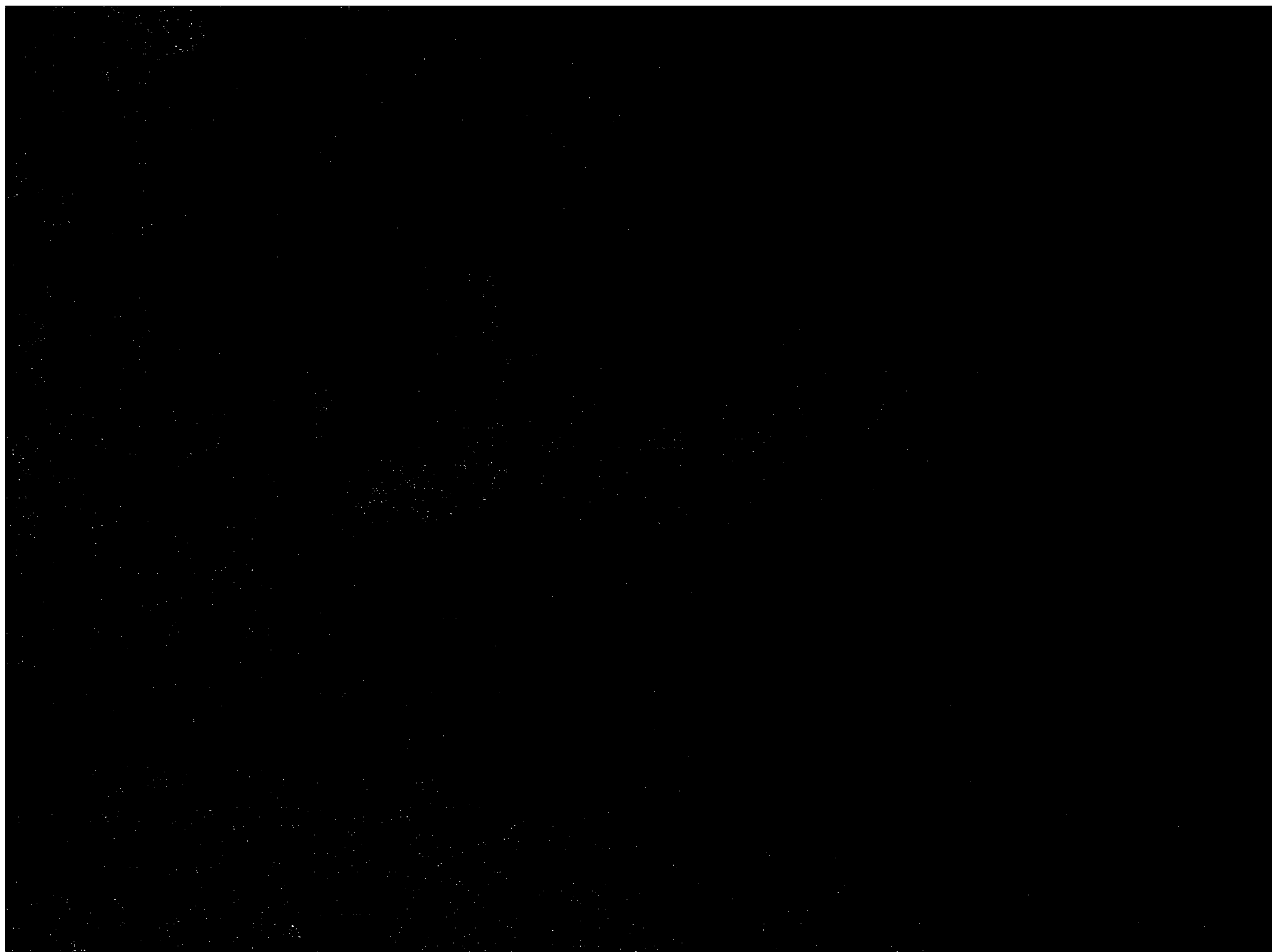


“အပ္ပနာအဝနံ ဣဒါယာယသန္တိ သန္ဓာဓမ္မာ” ကြိုပါဠိအရ စကြို သွားရင်း ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေစဉ် ဣဒါယာယသိ ခိုင်မာ နေကြောင်း ထင်ရှားအောင် ဤယောဂီများသည် သုတ္တံဝင်စား မိသည့်နေရာမှ ပေ့ချီ၍ ခုံ ၂-ခုပေါ်သို့ ဦးခေါင်းနှင့် ခြေဖဝါး နှစ်ဖက် တင်၍ ပြုထား ပါသည်။ ခေါင်းရင်းမှ ယောဂီမှာ စကြို သွားရင်း ညာဘက်ခြေကွေ့စမှ ဖလသမာပတ်ဝင်စားမိ၍ ဝင်စား မိသလိုပေ့ချီ၍ ဓာတ်ပုံရိုက်မည့်နေရာသို့ ချထားပြီး၊ ညာဘက် ခြေအောက်တွင် ထင်ရှားအောင် ပိတ်ဖြူခင်းလျက် ပြုထား ပါ သည်။ ခြေရင်းယောဂီမှာ စကြိုသွားရင်း ဘယ်ဘက်ခြေ ချဆဲ၌ ဖလသမာပတ် ဝင်စားမိ၍ သုဝင်စား မိသည့်အတိုင်း ပေ့ချီ၍ ဓာတ်ပုံရိုက်မည့်နေရာသို့ ချပြီးလျှင် ထင်ရှားအောင် ဘယ်ဘက် ခြေဖဝါးအောက်တွင် ပိတ်ဖြူခင်းလျက် ပြုထားပါသည်။



“အပ္ပနာဇဝနံ ဣဒိယာပထမိ သန္ဓာမေတံ” ဤပါဠိအရ စကြံ  
သွားရင်း ဖလသမာပတ် ဝင်စားမိသည့်နေရာမှာ ပေ့ချီရ်၊ ယူဂီ  
ယာဘုထံခိုင်မာနေကြောင်း ထင်ရှားအောင် ခုံ ၂-ခု ပေါ်သို့ ဦး  
ခေါင်းနှင့် ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်တင်၍ ပြုထားပါသည်။ ခေါင်းရင်း  
ကယောဂီသည် စကြံသွားရင်း ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေစဉ် သူ  
ဝင်စားမိသလိုပေ့ချီပြီး စုံရပ်လျက် ချထားပါသည်။ ခြေရင်းမု  
ယောဂီသည် စကြံသွားရင်း ဘယ်ဘက်ခြေ ချဆဲ၌ ဖလသမာပတ်  
ဝင်စားမိသည့်အတိုင်း ပေ့ချီပြီး ဓာတ်ပုံရိုက်မည့်နေရာသို့ ဘယ်  
ဘက်ခြေဖဝါးအောက်တွင် ထင်ရှားအောင် ပိတ်ဖြူခင်းလျက် ပြု  
ထားပါသည်။

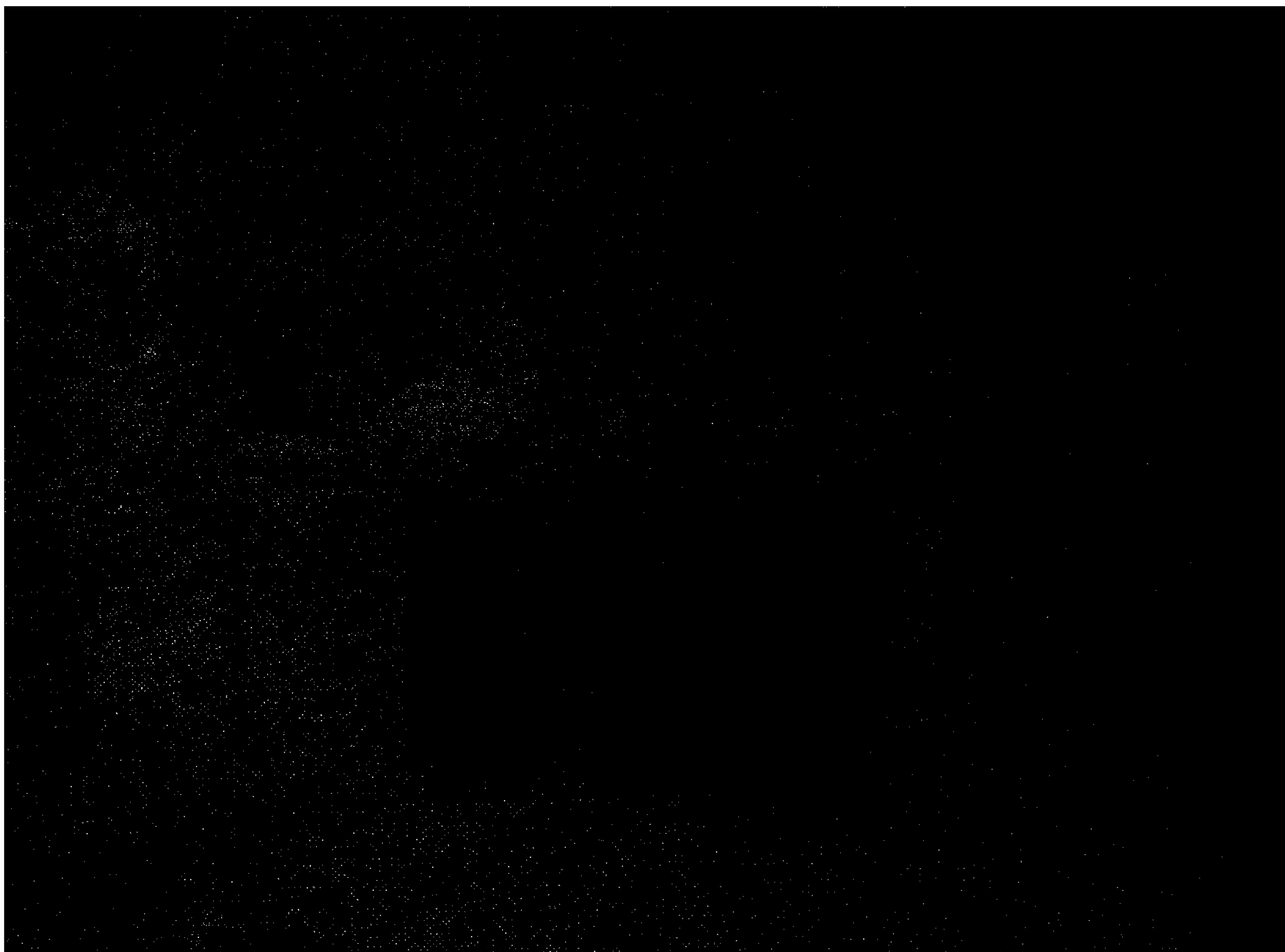




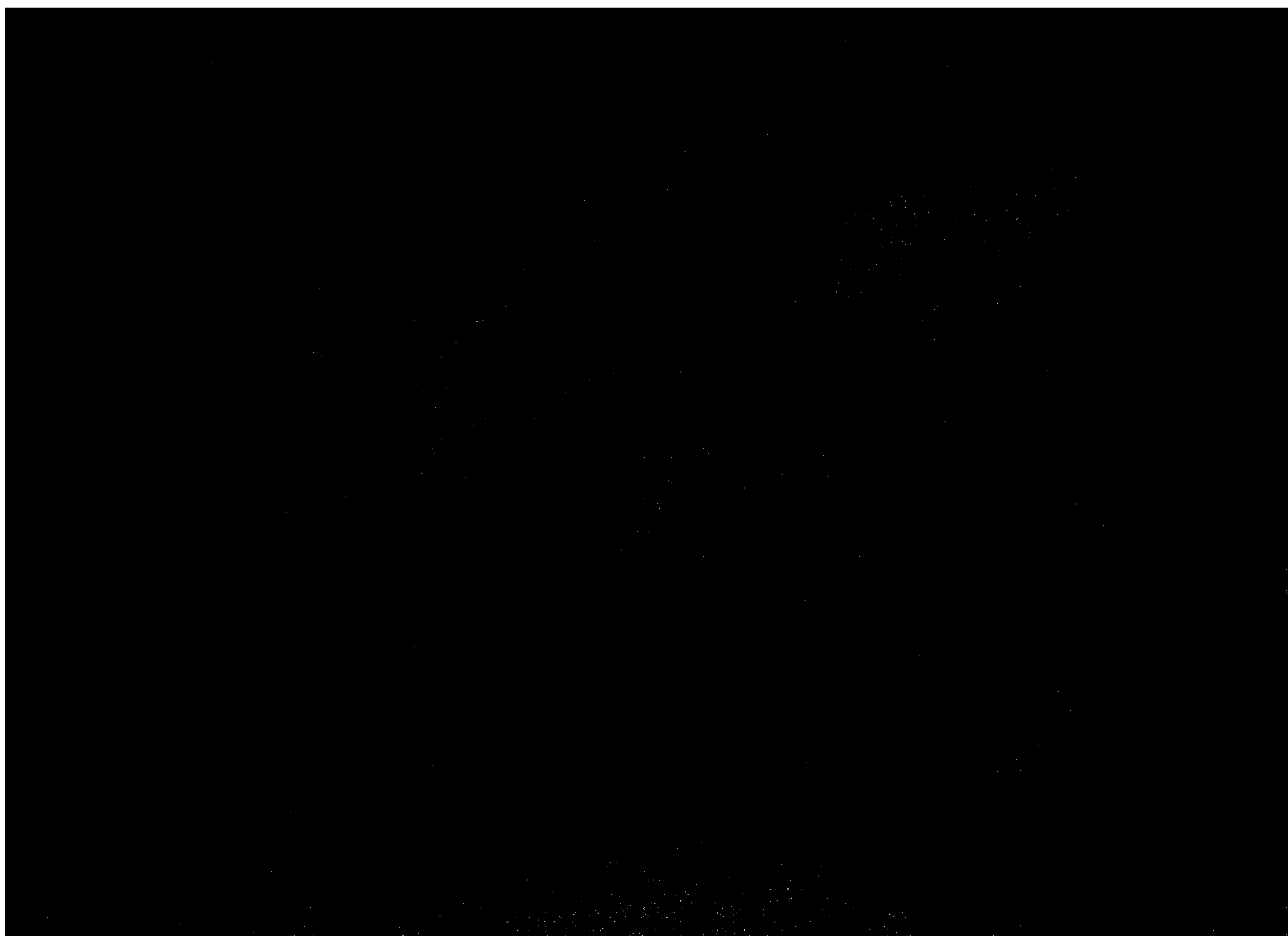
“ဒါ ပွန်ဘဝနံ ဣရိယာပထမိ သန္နာပေတိ” ဤပါဠိအရ စကြံ  
သွယ်လျက် ၊ ဖလသမာပတ် ဝင်စားမိစဉ် ဣရိယာပုထိ ခိုင်မာ နေ  
ကြောင်း ထင်ရှားအောင် ပေ့ချီလာပြီး၊ ခုံတခုပေါ်တွင် ပက်  
လက်ကေ ဘွဲ့ထား၍ ခေါင်း၊ ရင်၊ ခြေတို့ကို မြှောက်လျက် လက်  
နှစ်ဖက်မှ လက် အုပ်ချီ၍ထားစဉ် ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါသည်။



“အပ္ပနာဇဝနံ ဣဒိယာ ပထမိ သန္နာမေတိ” ဤပါဠိ အရ စကြိုသွားရင်း ဖလသမာပတ် ငင်စားမိသည့် နေရာမှ ပေ့ချီ၍ ဣဒိယာပုထ်၌ နေကြောင်း ထင်ရှားအောင် ခုံ၂-ခု ပေါ်သို့ ဦးခေါင်းနှင့် ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်တင်၍ ပြထားပါသည်။ ခေါင်းရင်းကယောဂီသည် စကြိုသွားရင်း ဖလသမာပတ် ငင်စားနေစဉ် သူဝင်စားမိသလို ပေ့ယူ၍ ညာဘက်ခြေကြွထားကြောင်း သိရအောင် အောက်တွင် ပိတ်ဖြူခင်းထားပါသည်။ ခြေရင်းမှယောဂီသည် စကြိုသွားရင်း ဖလသမာပတ် ဝင်စားမိနေစဉ် ပေ့ယူ၍ ဓာတ်ပုံရိုက်မည့်နေရာသို့ ခြေစုံရပ်လျက် ဓာတ်ပုံ ငိုက်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



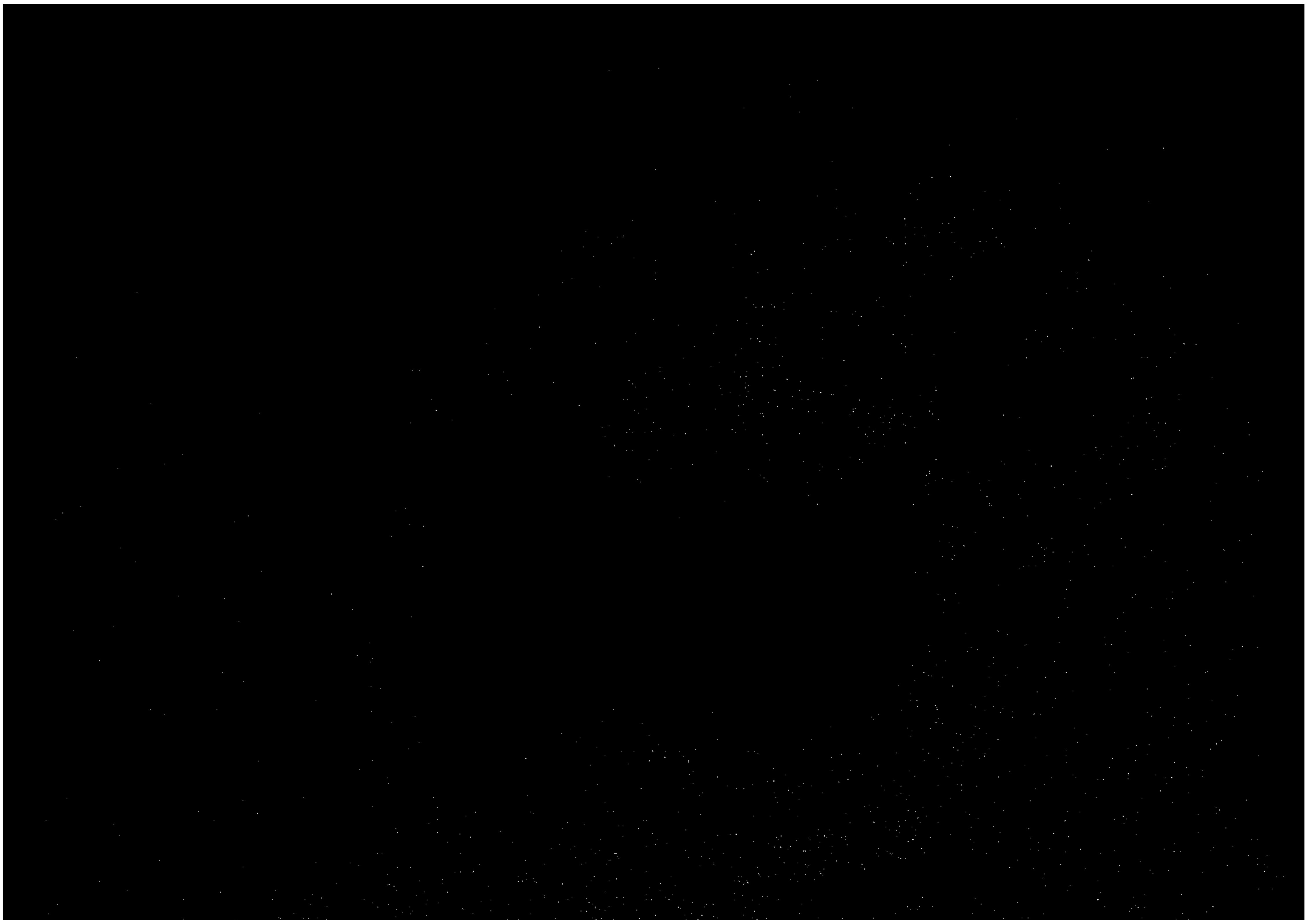
ဤယောဂီများသည် စင်္ကြံသွားရင်း ဖလသမာပတ် ဝင်စား  
 နေရာ သူတို့ဝင်စားမိသည့်နေရာမှပေ့ လာပြီး ခုံ ၂-ခုပေါ်သို့ ဦး  
 ခေါင်းနှင့် ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ဣရိယာဘူထိ ခိုင်မာနေကြောင်း  
 ထင်ရှားအောင် တင်ထားပြီးမှ လက်အုပ်ချီလျက် ဓာတ်ပုံ ရိုက်  
 ထားပါသည်။ ခေါင်းရင်းခြေရင်းရှိ ယောဂီများမှာ စင်္ကြံသွား  
 ရင်း ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေစဉ် ခြေစုံရပ်လျက် ဝင်စား မိ  
 သည့်အတိုင်း ပေ့၍ ချထားပြီးမှ ဓာတ်ပုံရိုက်ထား ပါသည်။



ဤယောဂီသည် စကြိုသွားရင်း ဖလသမာပတ် ဝင်စား နေ  
ခိုက် ပေ့ရှ်သိပ်ပြီးမှ ညာဘက်တတောင်ဖြင့် ခေါင်းကိုထောက်  
လျက် ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ခါးကိုထောက်လျက် ခြေကိုခုံထားပြီး  
လျှင် ဘေးမှယောဂီများက ပြုပြင်ထားပြီး ဣရိယာပုထ်ခိုင်မာနေ  
ကြောင်း သိသာထင်ရှားအောင် ခေါင်းရင်းကယောဂီသည် ဇက်  
တိုင်ကိုမလျက် ခြေရင်းကယောဂီသည် အပေါ်ဘက် ခြေကျဉ်း  
ဝတ်ကို ကိုင်မလျက် ထောက်ကားသော တတောင်၊ အောက်ဘက်  
ခြေသလုံး၊ ခြေဖဝါးကွာမကျဘဲ ကင်လျက် ဓာတ်ပုံရိုက်ပြ ထား  
ပါသည်။ သေသေချာချာ ဩဠာပါ။



ဤယောဂီများသည် စင်္ကြံသွားရင်း ဖလသမာပတ် ဝင်စား  
 နေစဉ် သူတို့ဝင်စားမိသောနေရာမှလွှဲလှားပြီး ခုံ ၂-ခုပေါ်တွင်  
 ဦးခေါင်းနှင့် ခြေဖဝါး နှစ်ဖက်ကို တင်ထားပြီးမှ အထက်သို့  
 လက်အုပ်ချီလျက် ဣဒ္ဓိယာပုထ် ခိုင်မာနေကြောင်း ထင်ရှား  
 အောင် ပြသားပြီး၊ ခေါင်းရင်းမှ ယောဂီသည် စင်္ကြံသွားရင်း  
 ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေရာမှ ဘယ်ခြေကိုချဆဲ၌ မကျမီအတွင်း  
 ဝင်စားမိသလိုပေ ယူပြီး ဘယ်ဘက်ခြေဖဝါး အောက်တွင် ထင်  
 ရှားအောင် ပိတ်ဖြူခင်းလျက် ပြထားပါသည်။ ခြေရင်းမှယောဂီ  
 သည် စင်္ကြံသွားရင်း ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို ချော့သို့ချဆဲအ သူ  
 တွင် အောက်ဖျော့သို့မကျမီ ဖလသမာပတ် ဝင်စားမိသလို ပေ ယူ  
 ပြီးထင်ရှားအောင် ဘယ်ဘက် ခြေဖဝါးအောက်တွင် ပိတ်ဖြူခင်း  
 ရှိပြထားပါသည်။



“အပ္ပနာဇဝနံ ဣရိယာပထမိ သန္ဓာမေဘိ” ဤပါဠိအရ ၎င်း  
ယောဂီများသည် စကြိုသွားရင်း ဖလသမာပတ် ဝင်စား နေရာမှ  
သုတ္တံဝင်စားမိသလို ပေ့လှာပြီး ခုံ၂-ခုပေါ်တွင် ဦးခေါင်းနှင့်  
ခြေဖာါး နှစ်ဘက် ဣရိယာပုထိ ခိုင်မာနေကြောင်း ထင်ရှား  
အောင် ခုံပေါ်တင်ပြီး လက်အုပ်ချီလျက် ပြုပြင် ထားပါသည်။  
ခေါင်းရင်းကယောဂီသည် စကြိုသွားရင်း ဖလသမာပတ်ဝင်စား  
မိသလို၊ ခြေရင်းမှယောဂီသည် သုတ္တံဝင်စားမိသလို ခြေစုံရပ်လျက်  
ပေ့ယူချထား၍ သမာပတ်ဝင်စားနေသော ပုံဖြစ်ပါသည်။

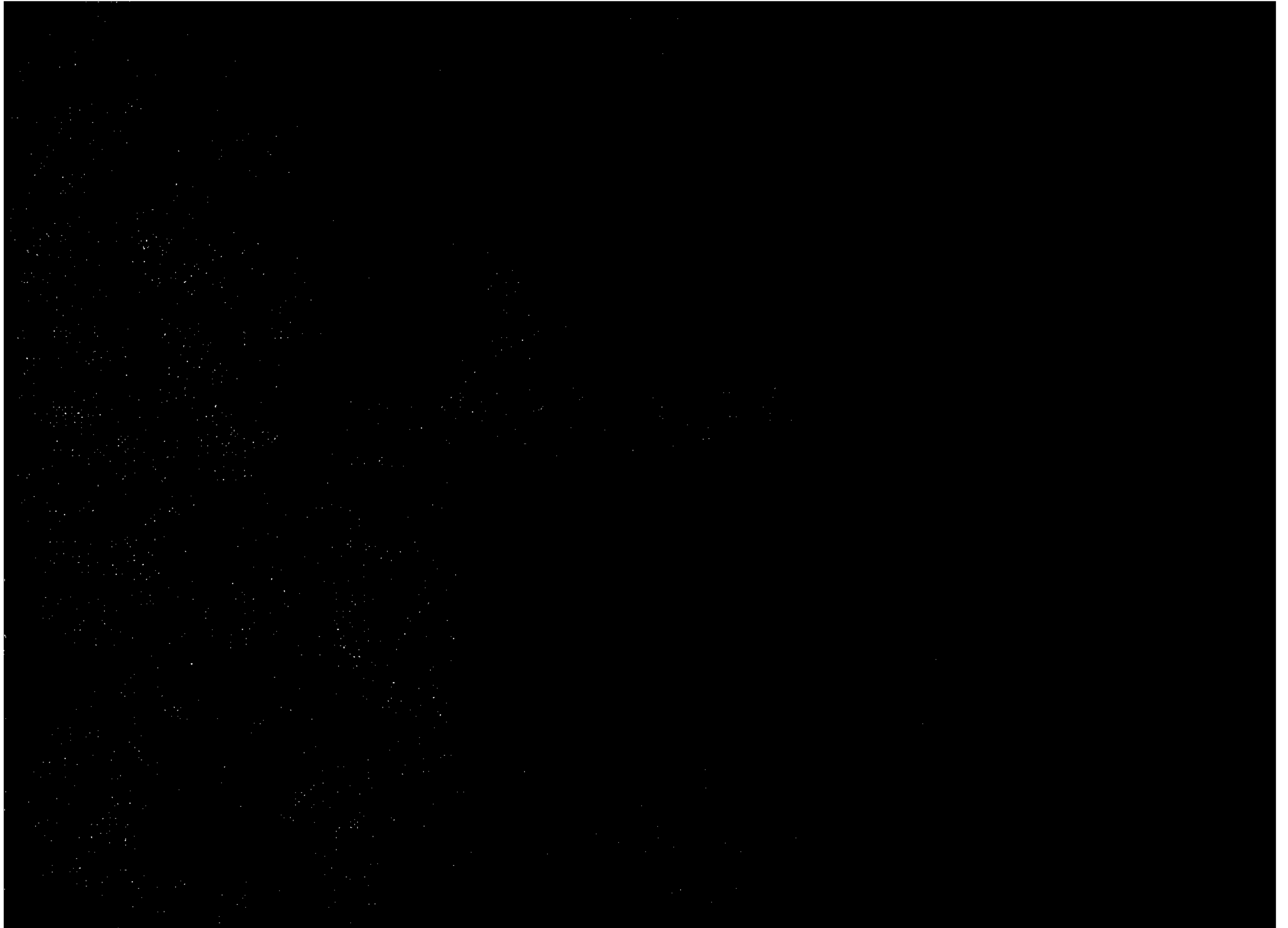


ဤယောဂီများသည် စကြိုသွားရင်း ဖလသမာပတ် ဝင်စား ရာမှပေ့လာပြီး ခုံတခုပေါ်တွင် ပက်လက်ကော့ထားပြီး လက် အုပ်ချီလျက် ပြုပြင်ထားပါသည်။ ခေါင်းရင်းက ယောဂီသည် ညာခြေကိုချဆဲအခါ၌ အောက်ဖျာသို့ ခြေဖဝါး မကျမီအတွင်း သူဝင်စားမိသလိုပေ့ ယူ၍ ညာခြေဖဝါး အောက်တွင် ထင်ရှား အောင် ပိတ်ဖြူခင်းပြု ထားပါသည်။ ခြေရင်းက ယောဂီသည် ဘယ်ခြေကိုချမည့်ဆဲဆဲတွင် အောက်ဖျာသို့မကျမီ သူဝင်စား မိ သလိုပေ့ ယူလျက် ခြေဖဝါးအောက်တွင် ပိတ်ဖြူခင်း၍ ပြုထားပြီး မှ ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါသည်။

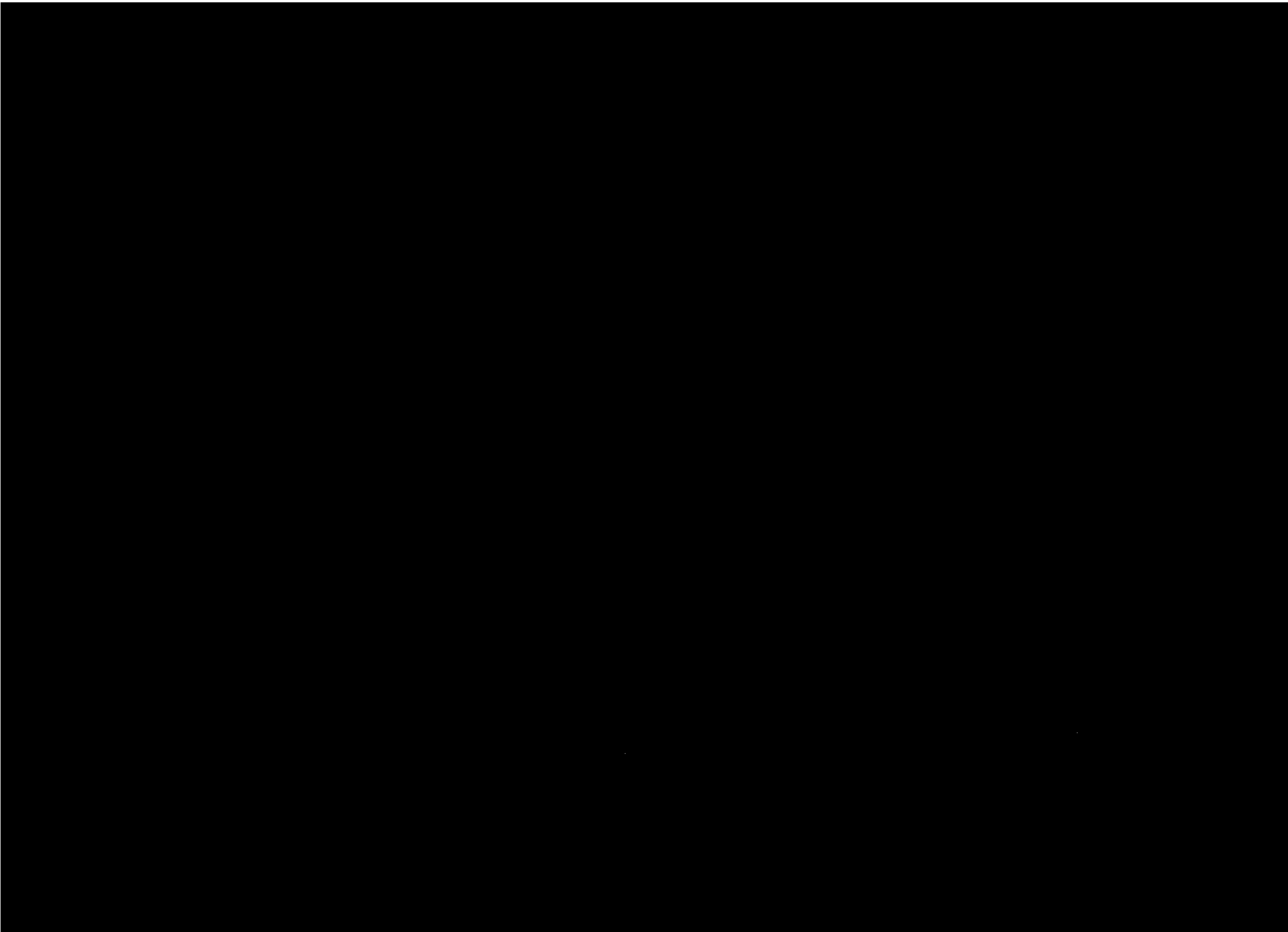


ဤယောဂီများသည် မြန်မာလူမျိုးမဟုတ်ပါ။ ဟိန္ဒူကုလား အမျိုးသွီးများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤအမျိုးသွီးများသည် စင်္ကြံသွား ရင်း ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေရာမှ ပေ့ လာပြီး ခုံ ၂-ခု ပေါ်တွင် ဣရိယာပုထ် ခိုင်မာနေကြောင်း ထင်ရှားအောင် ဦးခေါင်းနှင့် ခြေထောက် နှစ်ဖက်ကိုတင်၍ လက်အုပ်ချီပြီး၊ ခြေရင်း ခေါင်း ရင်းမှ ယောဂီအမျိုးသွီးနှစ်ယောက်မှာ သူတို့ဝင်စားမိသလို ပေ့ လာပြီး ခြေစုံရပ်လျက် ဓာတ်ပုံရိုက်၍ပြုထားပါသည်။

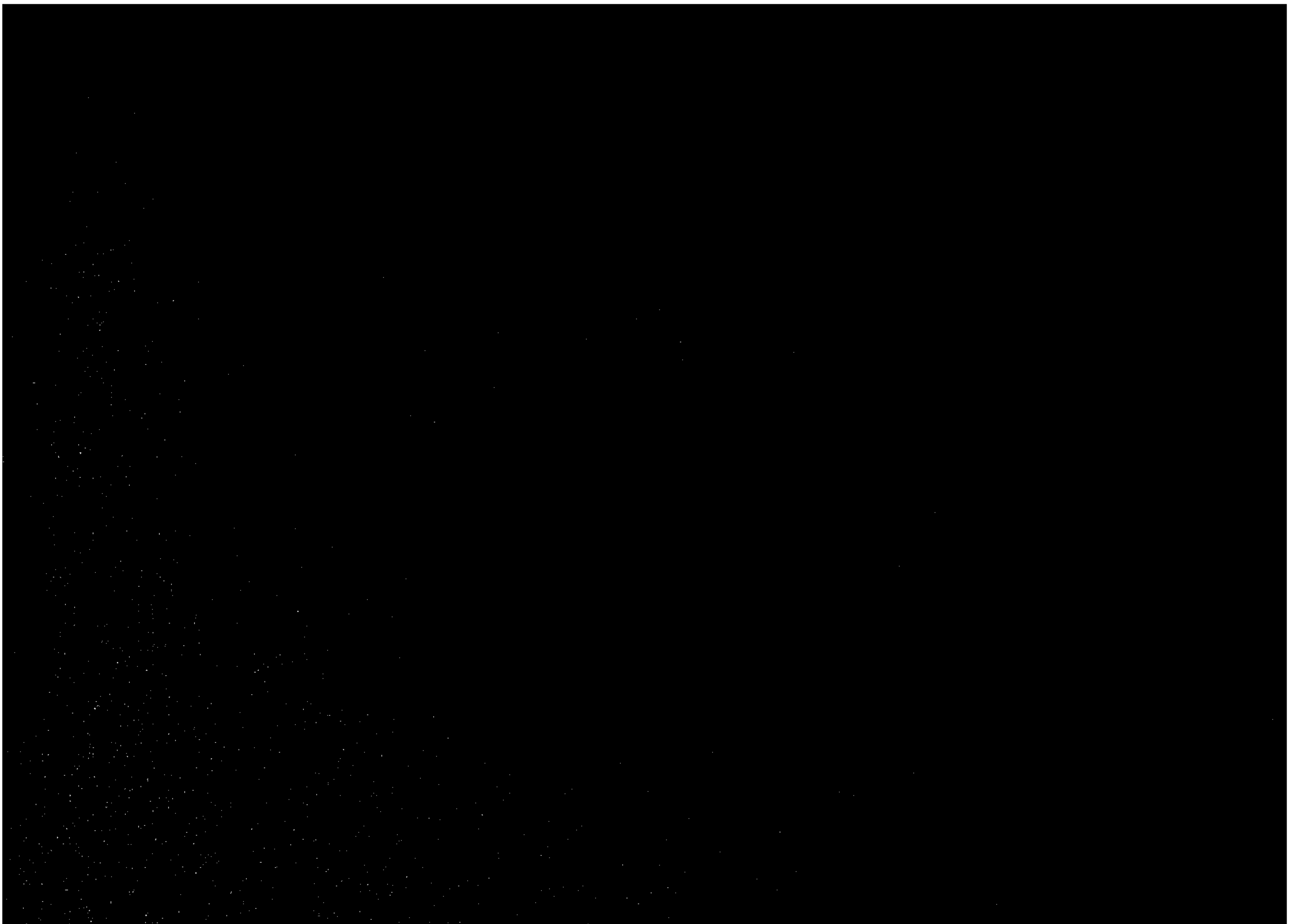




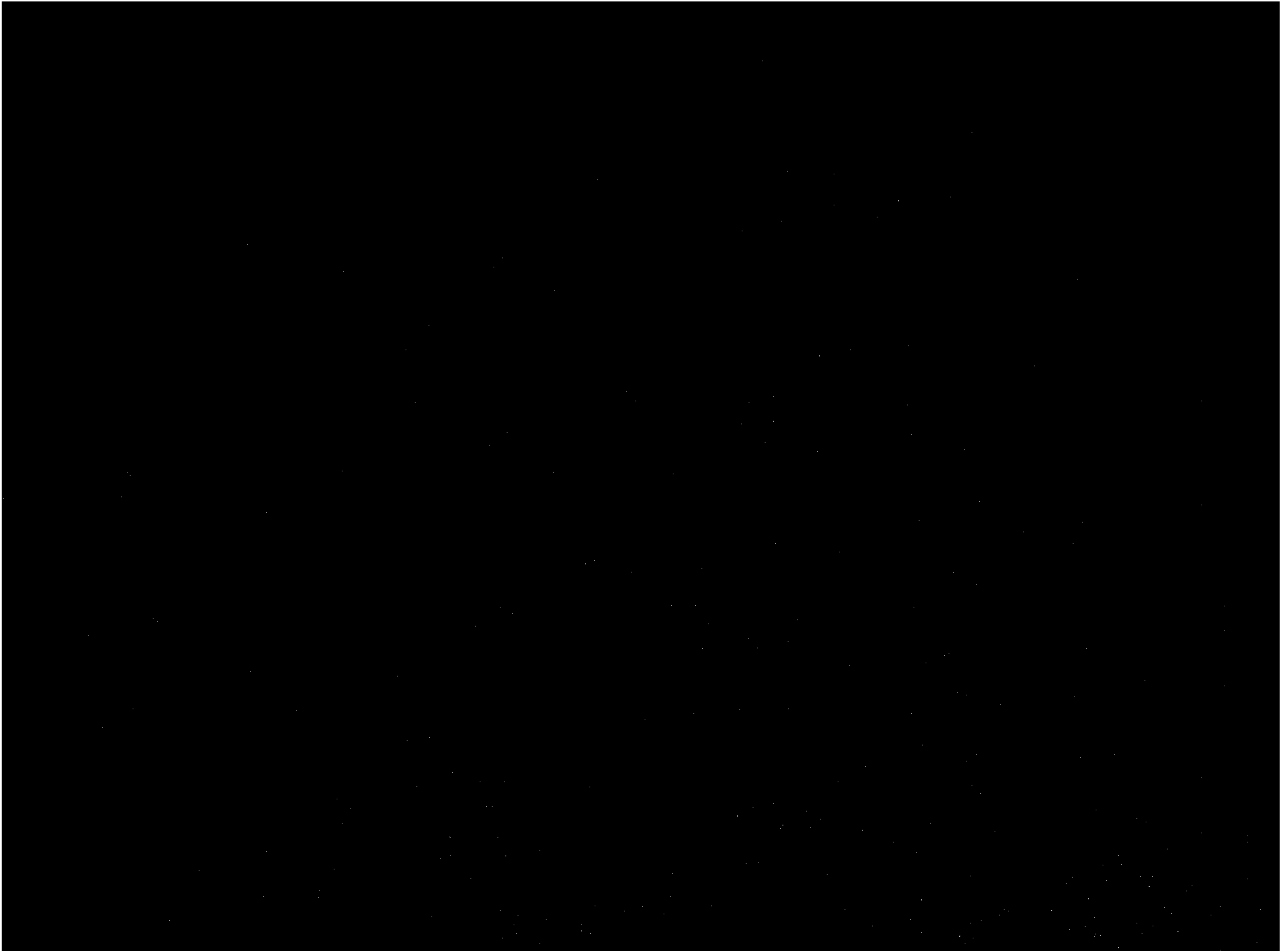
ဤယောဂီများသည် စင်္ကြံသွားရင်း ဖလသမာပတ်ဝင်စား  
 နေရာမှ ပွေ့လာပြီး ဣရိယာပုထိ ခိုင်မာ တောင့်တင်း နေ  
 ကြောင်း ထင်ရှားအောင် ခုံ၊-ခု ပေါ်တွင် ဦးခေါင်းနှင့် ခြေ  
 ဖဝါး နှစ်ဖက် တင်ထားလျက် လက်အုပ်ချီပြီး ပြုပြင် ထားပါ  
 သည်။ ခေါင်းရင်းခြေရင်းရှိ အမျိုးသိုးယောဂီများမှာ သူတို့ဝင်  
 စားမိသလို ပွေ့လာပြီး ခြေကို စုံရပ်လျက် ချထား၍ ဖလသ-  
 မာပတ် ဝင်စားခန့်သော ပုံဖြစ်ပါသည်။



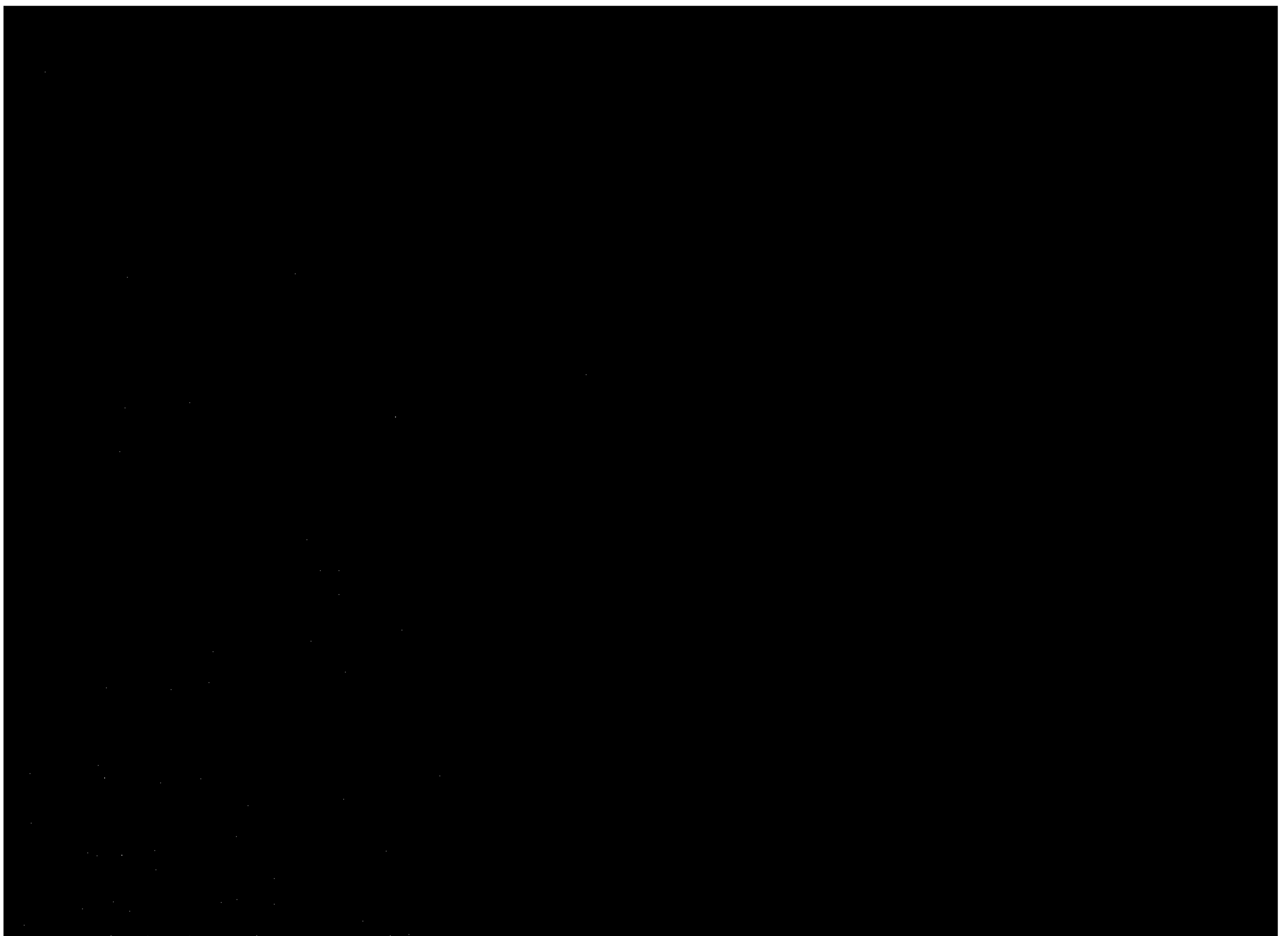
ဤအမျိုးသား ယောဂီများသည် စကြိုသွားရင်း ဖလသမာပတ် ဝင်စားခနရာမှ ပေ့လှာပြီး နံ့တခုတွင် မေ့ကန်ချက် ချထား၍ ရာ ခကာပြီး လက်အုပ်ခွံလျက် အောက်ခြေကို မြှောက်ထောင်ပြီး တင်ထားပါသည်။ ခေါင်းရင်းက ယောဂီသည် သူဝင်စားမိသလို ညာခြေကိုလှမ်းနေဆဲဆဲတွင် အောက်ဖျာသို့ မကျမီ ခြေဖဝါးအောက်မှ ထင်ရှားအောင် ပိတ်ဖြူခင်းပြုထားပါသည်။ ခြေရင်းကယောဂီသည် ဘယ်ခြေကြော့နေတုန်း ဆဲဆဲတွင် သူ ဖလသမာပတ် ဝင်စားမိသလို ပေ့လှာပြီး ခြေဖဝါး အောက်တွင် ပိတ်ဖြူခင်းလျက် ပြုထားပြီး ခေတ်ပုံရိုက်ထားပါသည်။



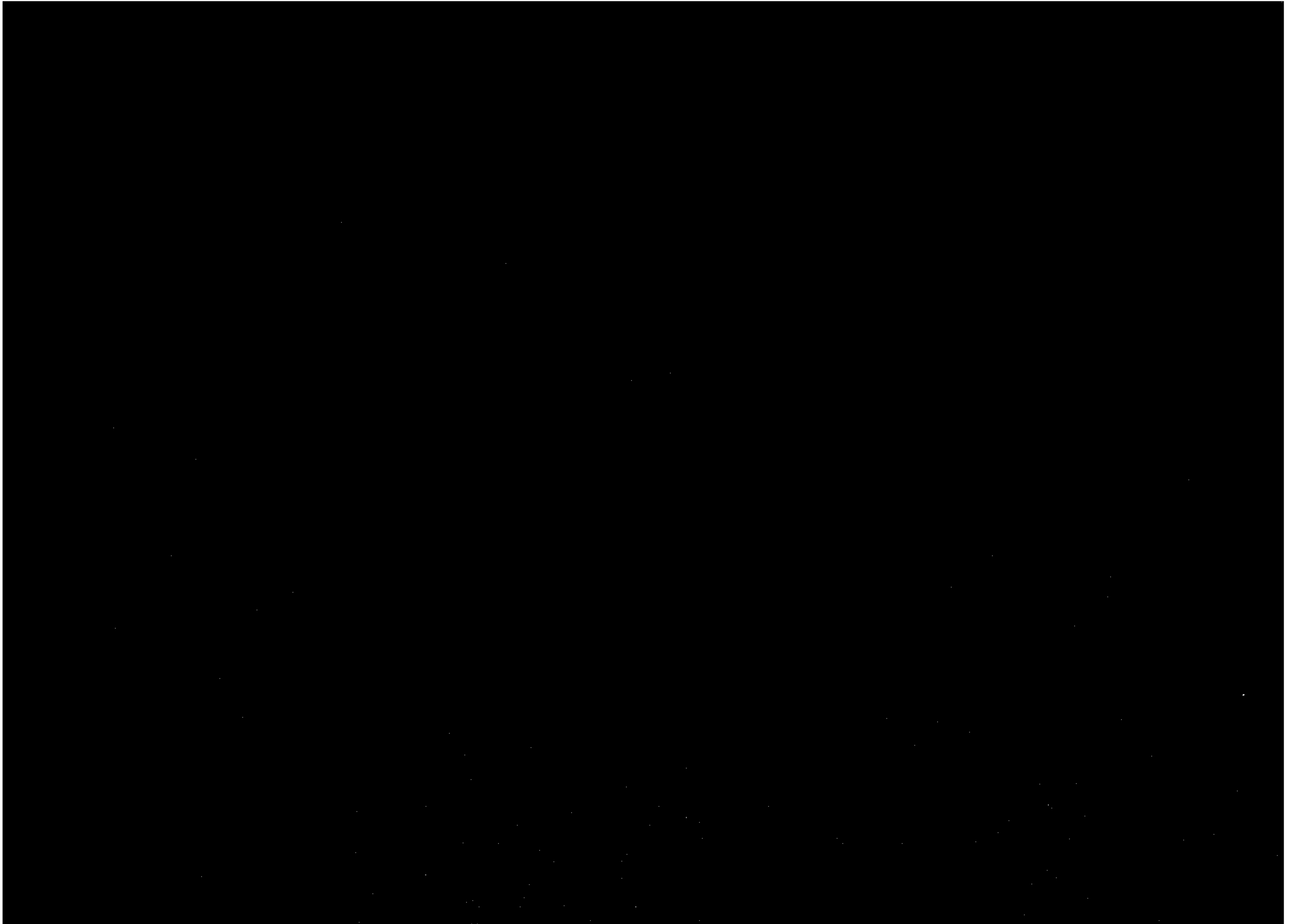
ဤယောဂီသီလရှင်များသည် စင်္ကြံသွားရင်း ဖလသမာပတ်  
 ဝင်စားနေစဉ် ပွေ့လာပြီး ခုံ၂-ခုပေါ်သို့ ဦးခေါင်းနှင့် ခြေ  
 ထောက်နှစ်ဖက်ကို တင်ထားလျက် လက်အုပ်ချီပြီး ပြုပြင် ထား  
 ပါသည်။ ခေါင်းရင်းရှိ သီလရှင် ကလေးမှာ ညာခြေကို ကြွ  
 နေဆဲဆဲတွင် သူဝင်စား မိသလို ပွေ့ ထား၍၊ ခြေရင်း၌ သီလ  
 ရှင်ကလေးမှာ သူဝင်စားမိသလို ခြေကိုစုံရပ်လျက် ဓာတ်၌ ရိုက်  
 မည့်နေရာသို့ ပွေ့ ယူ၍ပြုထားပါသည်။



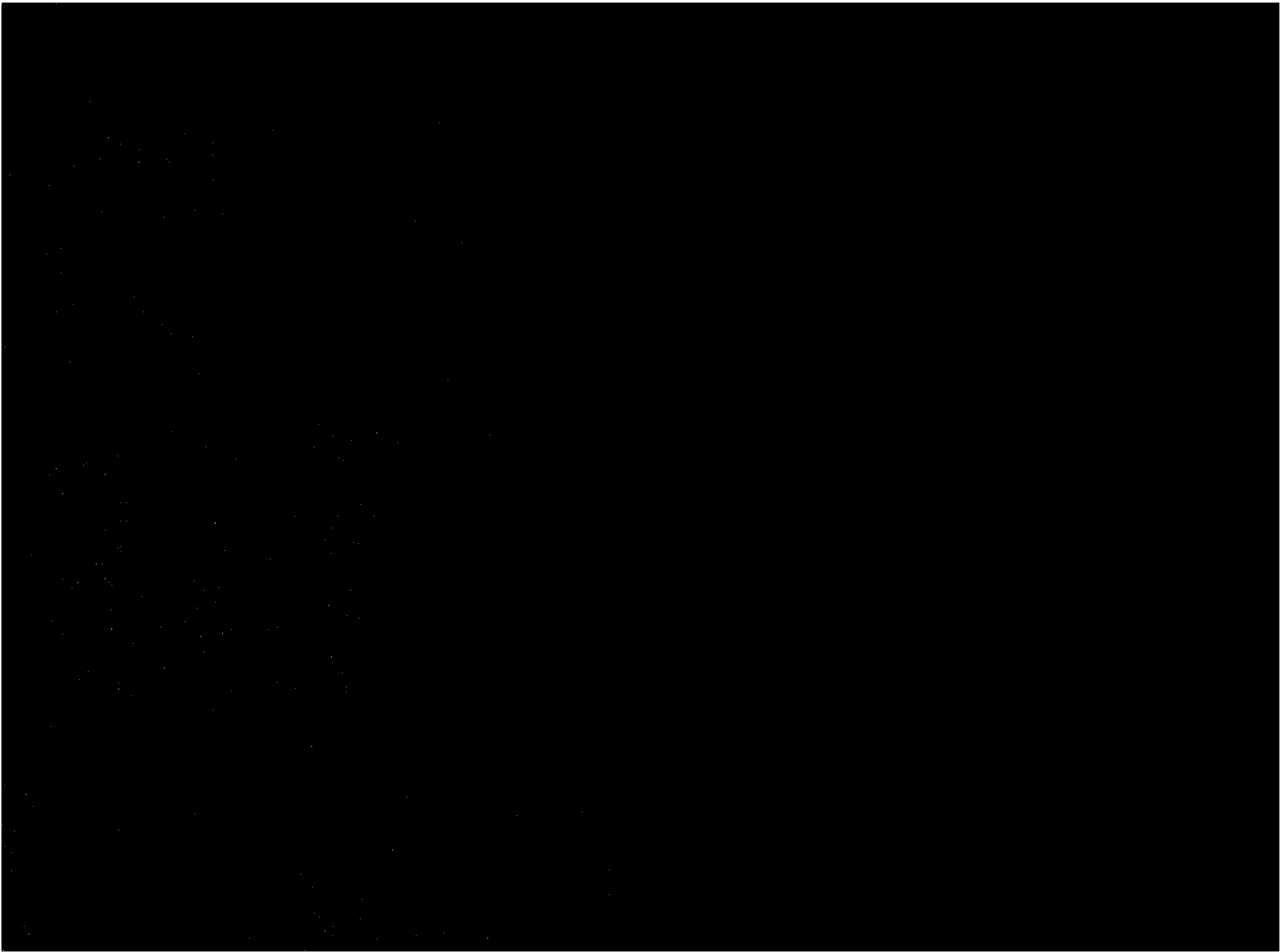
ဤအမျိုးသွီး ယောဂီမလေးသည် စင်္ကြံသွားလျက် ဖလသ-  
မာပတ် ဝင်စားနေခိုက်တွင် ပေ့လှည်းပြီး ကျွဲယာယုထိ ခိုင်မာ  
နေကြောင်း ထင်ရှားအောင် ခုံ ၂-ခုပေါ်တွင် ဦးခေါင်းနှင့်ခြေ  
ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို တင်ထားလျက် လက်အုပ်ချီပြီး ပြုပြင် ထားပါ  
သည်။ ခေါင်းရင်းမှ အမျိုးသွီး ယောဂီကလေးမှာ ညာခြေကြွ  
လျက် သူ့ဝင်စားမိသလို ပေ့ယုလှည်းပြီး၊ ခြေရင်းရှိယောဂီမလေး  
မှာ သူ့ဝင်စားမိသလို ခြေစုံရင်လျက် ချထားပြီး နို့ထွားသော  
ဓာတ်ပုံများဖြစ်ပါသည်။



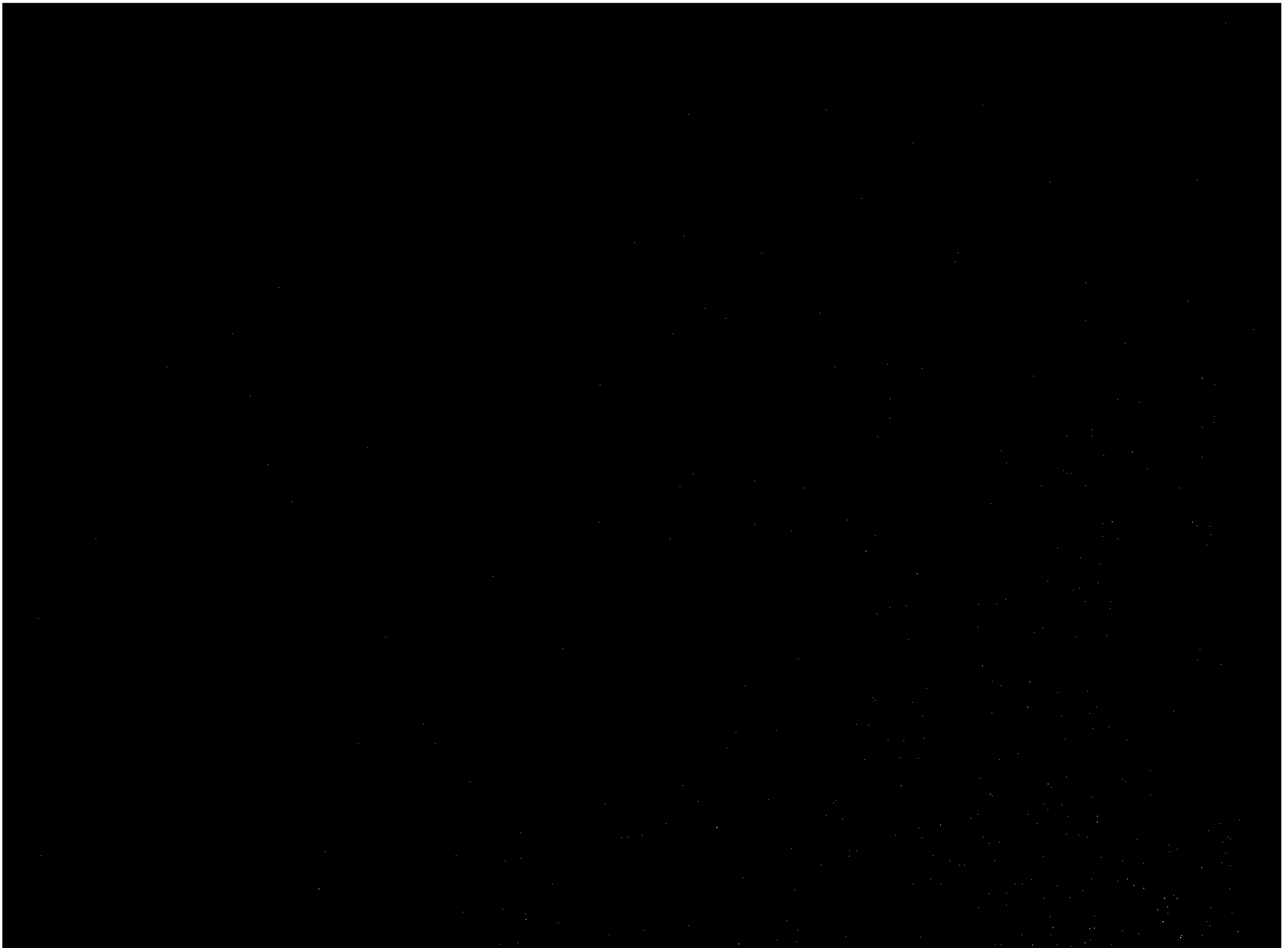
ဤအမျိုးသားယောကျ်ားများသည် စင်္ကြံသွားလျက် ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေရာမှ ပွေ့လာပြီး ခုံ ၂-ခု ပေါ်တွင် ဣရိယာပုထိုးတောင့်တင်း ခိုင်မာနေကြောင်းထင်ရှားအောင် ဦးခေါင်းနှင့် ခြေနှစ်ဖက်ကို ခုံပေါ်တွင်တင်ထား၍ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်အုပ်ချီလျက် ပြုပြင်ထားပြီး၊ ခေါင်းရင်း ခြေရင်းရှိ အမျိုးသားယောကျ်ားမှာ သူတို့ဝင်စားမိသလို ခြေစုံချပ်လျက် ဓာတ်ပုံရိုက်မည့်နေရာသို့ ပွေ့ချထားလျက် ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေသောပုံများဖြစ်ပါသည်။



ဤယောဂီ သီလရှင်ကလေးများသည် စင်္ကြံသွားလျက် ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေစဉ် ပေ့ယုလားပြီး ခုံ ၂-ခုပေါ်တွင် ဦးခေါင်းနှင့် ခြေဖဝါးနှစ်ခုကို တင်ထားပြီး၊ ခေါင်းရင်းခြေရင်း၌ သီလရှင် ယောဂီမလေးများသည် သူတို့ ဝင်စားမိသည့် အတိုင်း ပေ့ယုလား၍ ဘေတ်ပုံရိုက်မည့်နေရာသို့ ခြေစုံရပ်လျက် ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေသော ပုံများ ဖြစ်ပါသည်။

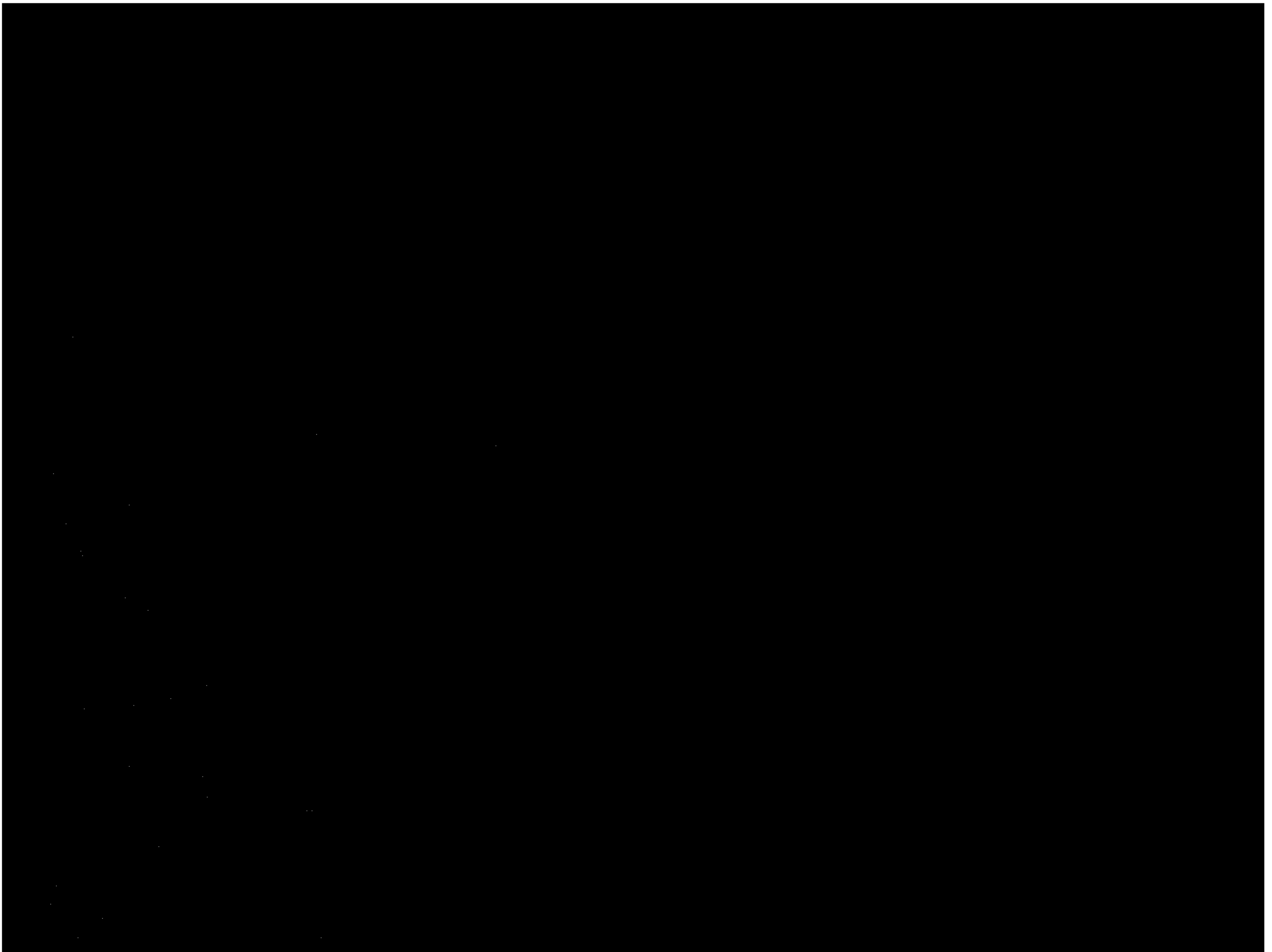


ဤအမျိုးသမီး ယောဂီမလေး များသည် စကြိုသွားရင်း ဖာ  
 သမာပတ်ဝင်စားနေစဉ် ပေ့လှာပြီး ခုံ ၂-ခုပေါ်တွင် ဣဒါယာ  
 ပုထ် ခိုင်မာတောင့်တင်း နေကြောင်း ထင်ရှားအောင် ဦးခေါင်း  
 နှင့် ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို တင်ထား၍ လက်အုပ်ချီပြီး၊ ခေါင်း  
 ရင်းခြေရင်းရှိ ယောဂီမကလေးများမှာ သူတို့ဝင်စားမိသည့် အ  
 တိုင်း ပေ့ချီ၍ ဓာတ်ပုံချိတ်မည့်နေရာသို့ ပြုပြင်ချထား၍ ဖလသ  
 မာပတ်ဝင်စားနေသော ဓာတ်ပုံများဖြစ်ပါသည်။

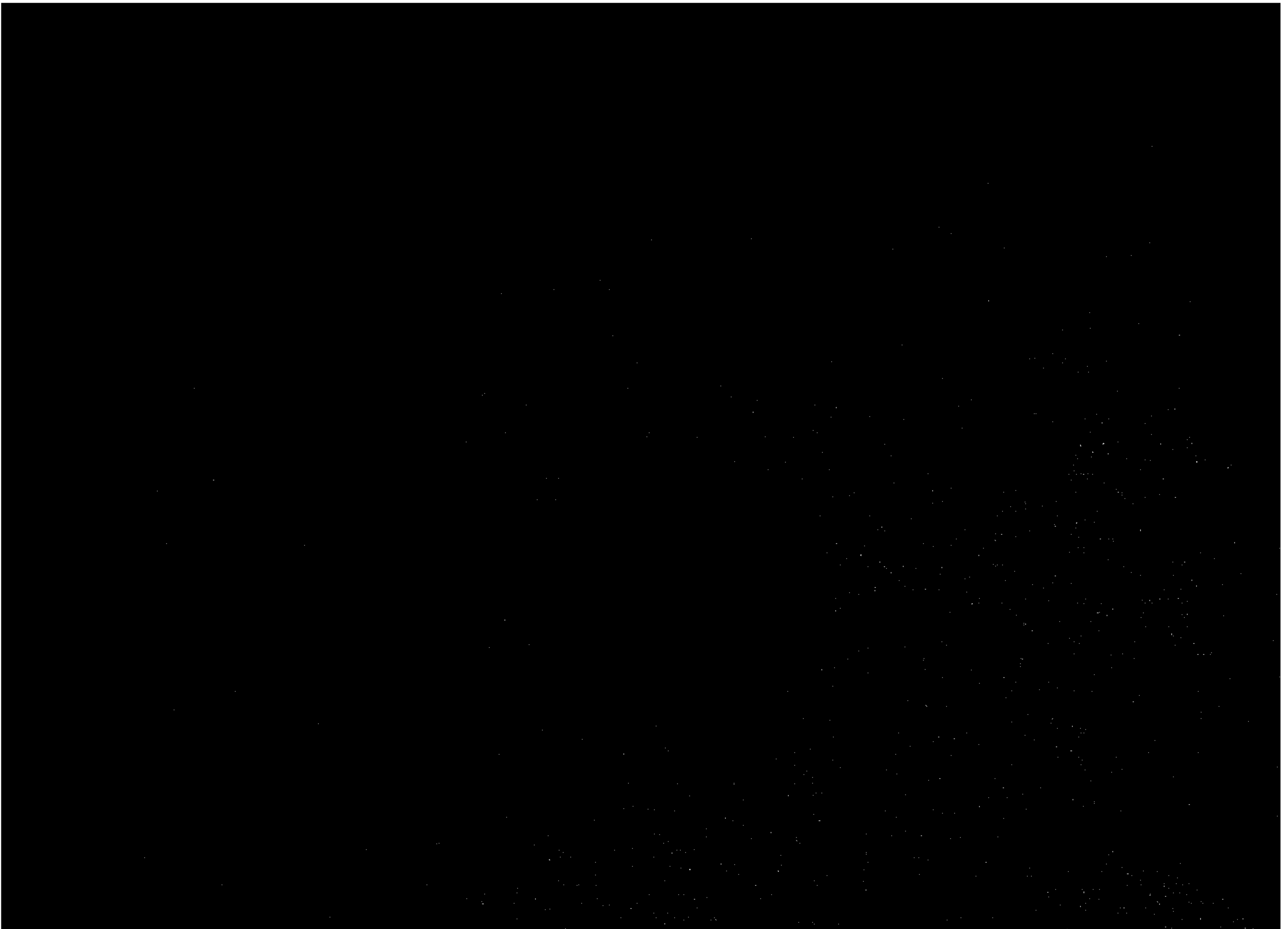


ဤအမျိုးသား ယောဂီကလေးများသည် စင်္ကြံ သွားလျက် ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေသော နေရာမှ ပေ့လာပြီး ခုံ၂-ခု ပေါ်တွင် နိုးခေါင်းနှင့် ခြေဖဝါးနှင့်ဖက်ကို တင်ထားပြီး လက် အုပ်ချီလျက် ပြုပြင်ထားပြီး၊ ခေါင်းရင်း ခြေရင်းရှိ ယောဂီ ကလေးများသည် သူတို့ဝင်စားမိသည့်အတိုင်း ခြေနှစ်ဖက်ကို စုံရပ် လျက်ချထားပြီး ဓာတ်ပုံရိုက်ထားသော ပုံများဖြစ်ပါသည်။





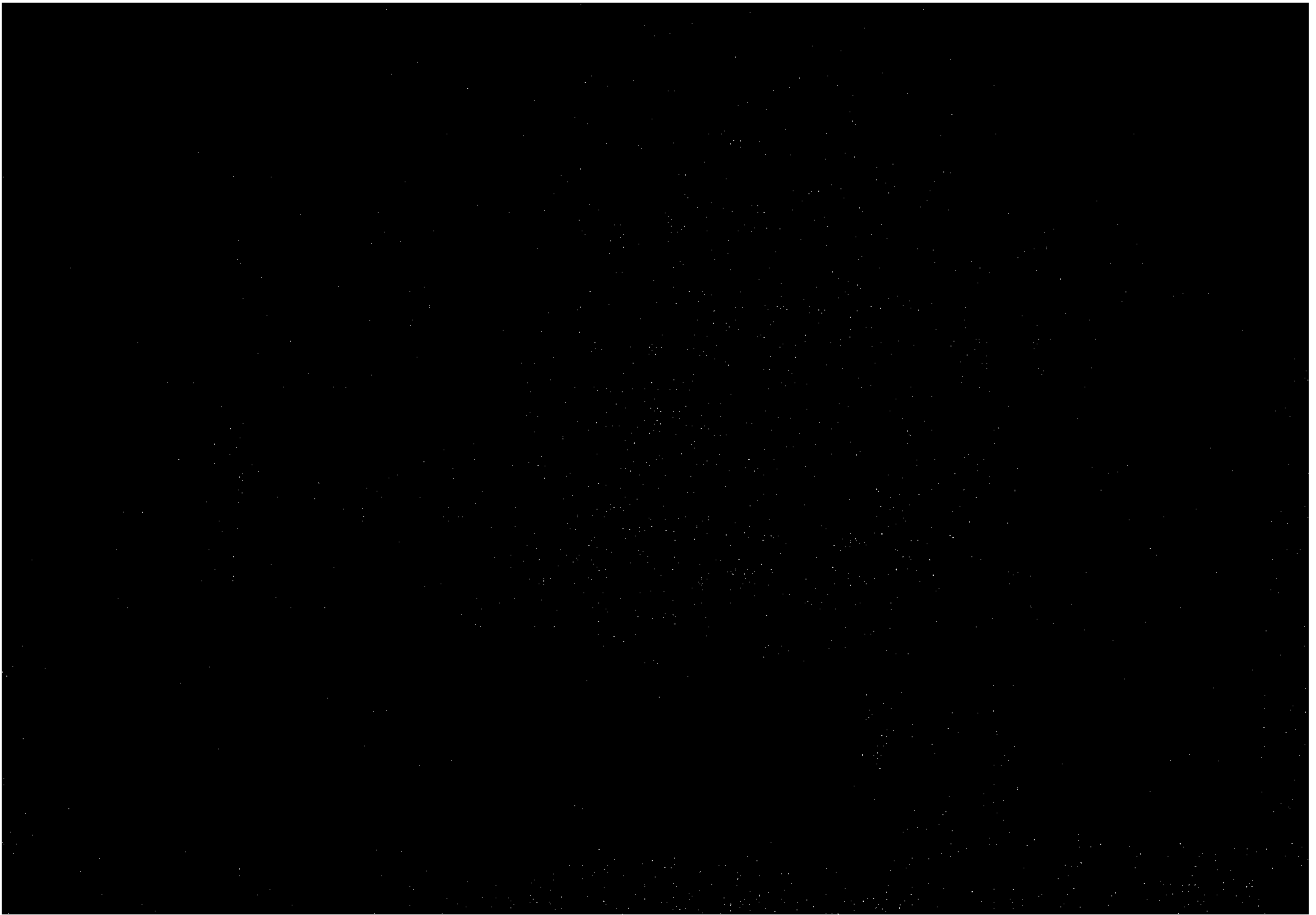
ဤယောဂီ ဟိန္ဒူအမျိုးသမီးများသည် ခြေကိုစုံရင်လျက် လက်  
အုပ်ချီပြီး ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေစဉ် ရိုက်ထားသော ပုံများ  
ဖြစ်ပါသည်။



ဤသီလရှင်ယောဂီများသည်စကြိုသွားလျက် ဖလသမာပတ်  
ဝင်စားနေစဉ် ပေ့လှာပြီး ခုံ ၂-ခုပေါ်တွင် ဦးခေါင်းနှင့်  
ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို တင်ထားပြီး လက်နှစ်ဖက် လက်အုပ်ချီ၍၊  
ခေါင်းရင်း၊ ခြေရင်းရှိ ယောဂီသီလရှင်များသည် သူတို့ဝင်စားမိ  
သည့်အတိုင်း ခြေနှစ်ဖက်ကို စုံရပ်လျက် ပေ့ယူ၍ ဓာတ်ပုံရိုက်  
မည့်နေရာသို့ချွတ်ထားပြီး ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေသော ပုများ  
ဖြစ်ပါသည်။



ဤအမျိုးသား ယောက်ကလေးများသည် စင်္ကြံ သွားလျက် ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေခိုက်တွင် သူတို့ဝင်စားမိသည့် နေရာမှ ပွေ့လာပြီး ဣရိယာပုထိ ခိုင်မာ တောင့်တင်း နေသည်ကို သိ သာထင်ရှားအောင် ခုံ ၂-ခုပေါ်တွင် ဦးခေါင်းနှင့် ခြေနှစ်ဖက် ကို တင်ထား၍ လက်အုပ်ချီပြီး၊ ခေါင်းရင်း၊ ခြေရင်းရှိယောဂီက လေးများမှာ သူတို့ ဖလသမာပတ်ဝင်စားမိသလို ခြေနှစ်ဖက်ကို စုံရပ်လျက် ပွေ့ ယူချွတ်ထားပြီး ရိုက်ထားသေး ငုံ့များဖြစ်ပါသည်။



ဤ အမျိုးသား မင်္ဂလာပွဲပွဲသည် ဖျာပေပင် တင်  
ညာဘက်သက်ဖြင့် ခေါင်းကို ထောက်၍၊ ဘယ်ဘက် လက်ဖြင့်  
ခါးကိုထောက်လျက် ခြေကိုစုထားပြီး ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေ  
စဉ် ခေါင်းရင်းမှ ဇက်တိုင်ကို မှ၊ ရှိ ခြေရင်းမှ အထက်ခြေကျမ်း  
ဝတ်ကို ကိုင်မပြီး ဣဒါယာပုထ် ဝက်ခြင်းမရှိဘဲ ခိုင်မာ တောင့်  
တင်းနေကြောင်း ပြထားသောပုံဖြစ်ပါသည်။

၅၂။ ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေပုံအကြောင်းရှင်းပြချက်

ယခုလို ဓာတ်ပုံများဖြင့် ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေပုံကို ကိုယ် တိုင်မကြုံဘူး၍ နားမလည်၊ မပြတတ်၊ မလုပ်တတ်သည့် အချို့ သောဝိပဿနာဓမ္မကထိက ကမ္မဋ္ဌာန်းပြ ဆရာ့ ဆရာများနှင့် နား မလည်သူအချို့တို့က “ဖလသမာပတ် ဝင်စားတာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ညှို့အတတ်- မှော်အတတ်- ပဉ္စလက်အတတ် တို့နှင့် လုပ် ထားတာ” ဟု ပြောကြောင်း ကြားသိ ရပါသည်။ အခြား အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနများမှ ပဌမ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်ဝင်ပြီး တ ရားအားထုတ် ခဲ့စဉ်အခါတုန်းက မဂ်စိတ်ဖိုလ်စိတ် ဖြင့် ကျန မှန်ကန်စွာ ဆိုက်ရောက်ခဲ့သော ဖလဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်များကိုလည်း ဤ “မဂ်သာဉ်ပုံကျမ်း” တွင် ပါသောနည်းအတိုင်း ဌာန်ကရိုဏ်းကျ အောင် စမ်းသပ်လေ့ ကျင့်လျှင် ဤအတိုင်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရဲ ဝံ့စွာ တာဝန်ခံပါသည်။ ဘယ်သူက ဘယ်လိုပြောပြော၊ ဘုရား ဟောကျမ်းဂန်နှင့် ကိုက်ညီမှ မှန်သည်၊ မကိုက်လျှင် မမှန်ဘူးဟု မှတ်ကြပါကုန်။

ဤကဲ့သို့ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားနေစဉ်အခါ၌ သမာပတ်မှ မထမချင်း ဘယ်လိုလုပ်လို့မှမသိဘဲ နိဗ္ဗာန်ကိုသာ အာရုံပြုသူက တည်ငြိမ်စွာနေလေ၏။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ “နိဗ္ဗာန ဝိသဇ္ဇနာကျမ်း” ၌လည်း (လောကုတ္တရာဖိုလ် တရားများသည် ကာယကောဋ္ဌာသတို့ကို အာရုံမပြု၊ ကာလ ပညတ်၊ အာကာသ ပညတ်-စသော ပညတ် ဟူသရွေ့ ကို၎င်း၊ ခန္ဓာစသော သင်္ခတ ပရမတ် ဖြစ်ပျက်သင်္ခါရတို့ကို၎င်း အာရုံမပြု၊ နိဗ္ဗာန်ကိုသာ အာ ရုံပြု၏။ တုဏှိဘာဝ ဖလသမာပတ်မျိုးဖြစ်၍ ကိုယ်၊ စိတ်၊ နှုတ် တို့ ၏ လှုပ်ရှားခြင်းမရှိ၊ ဖိုလ်ဝင်စားဆဲအခါ၌ရွှေရုပ်တု- ငွေရုပ်တုကဲ့ သို့အငြိမ်ကြီးငြိမ်နေ၏) ဟု ရေးသားထားတော်မူ၏။

(မှတ်ချက်) မည်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဌာန၌မဆို မင်္ဂလာဥပုဏ္ဏားကို သောယောဂီများကို ဤကျမ်းပါ နည်းအတိုင်း ချက်ခြင်း စမ်းသပ်၍ သမာပတ်ဝင်စားပုံကို ဝသီဘော် နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးလျှင် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရဲရဲ ဝံ့ကြီး တာဝန်ခံပါသည်။ စမ်းသပ်၍ ကြည့်တော်မူကြပါကုန်။ ဆရာကစမ်းသပ်ခြင်း မပြုသော်လည်း မင်္ဂလာဥပုဏ္ဏားကို ရောက်သော ယောဂီများသည် ကိုယ်ဘာသာကိုယ် စမ်းသပ်၍ ဝင်စားလျှင် ဖြစ်ပါသည်။ ဌာနကရိုဏ်း ကျအောင် မလုပ်တတ်၍ ဘုန်းကြီးတို့ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာသို့လာလျှင်လည်း ဝင်စားပုံကို ပြသပေးပါမည်။

၅၃။ ဖလသမာပတ်နှင့်လှူပြုန်းများအထင်

ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေစဉ် ဝင်စားနေသောပုဂ္ဂိုလ်၏ သတိသည် ဖဿာယတန ခြောက်ပါး၏ အစောင့် အရှောက်မထင်။ ပဉ္စဝိညာဏ်မဖြစ်။ ဝေဒနာကိုမခံစား။ လောကီစိတ်မဖြစ်။ လောကုတ္တရာစိတ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုသာအာရုံ ပြုနေသောကြောင့် မေးမရ၊ ခေါ်မရ၊ နှိုးမရ။ ဘယ်လိုလုပ်လို့မှ မသိနိုင်သောကြောင့် နားမလည်သောသူများက အိပ်ပျော်နေတယ်၊ မေ့နေတယ်- စသည်ဖြင့်လည်း အလဲ့လဲ့အချော်ချော် ထင်မြင်ပြောဆို တတ်ကြ၏။ ဘယ်သူဘယ်လိုပြောပြော၊ ဘုရားဟော ကျမ်းဂန်နှင့် ကိုက်ညီမှု မရှိ၏။ မကိုက်လျှင်မှား၏။

၅၄။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနတိုင်းမှာလည်း ဝင်စားတတ်လျှင်ရပါ၏

မည်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာန၌မဆို နဂိုရ်တရား အားထုတ်စဉ်အခါ ကမင်္ဂလာဥပုဏ္ဏားကို တကယ်အစစ် ရတာမှန်လျှင် အထက်တွင်ဖော်ပြပါ နည်းများအတိုင်း ချက်ခြင်းအခါဌာနပြု၍ ဝသီ

ဘော်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်အားထုတ် သွားပါလျက်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ဆရာက လေ့ကျင့်၍ မပေးသော်လည်း မိမိကာသာမိမိ ဤကျမ်းပါးနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်တတ်လျှင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဖလသမာပတ် ဝင်စားတယ်ဆိုတာ ဝင်စားနိုင်သော ဖလဋ္ဌာန် ပုဂ္ဂိုလ်၏ သဘောဆန္ဒရှိသလိုသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဝင်စားသူက ဆန္ဒမရှိလျှင် ဆရာလုပ်သူက ဘယ်လိုလုပ်၍မှမရပါ။

(မှတ်ချက်) ကျမ်းပြုသူ စုံစမ်း သိရှိ ရသလောက် မှာ- ဖလသမာပတ်ဝင်စားခြင်းကို ဤကျမ်းပါးနည်းအတိုင်း စုံအောင် လေ့ကျင့်ပေးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနများ ရှားပါးလှပါ ဘေး သည်။ အချို့ မှာတပည့်၏အစစ်ခံချက်အရ ဆရာလုပ်သူက စမ်း သပ်ဝင်စားမခိုင်းဘဲ ရပြီဟုဆုံးဖြတ်ပြီး ပြန်လွှတ် တတ်ပါသည်။ အချို့ မှာ တခါနှစ်ခါလောက် ဝင်စားခိုင်းပြီးလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် မှ အထွက်ခိုင်းတတ်ပါသည်။ အချို့ သောဌာနများမှာ ဤ ကျမ်းပါးနည်းကဲ့သို့ ချုပ်ချုပ်ဆုံးဆုံး မဂ်ဖိုလ်သို့ရောက်တဲ့ယောက် ရှိတယ်လို့တောင် မကြားပေ။ အချို့ သောဌာန များတွင်မူ ကား မဂ်ဖိုလ်ကို ရမှန်းသိသော်လည်း ဤကျမ်းတွင် ပါသည့်နည်း အတိုင်း အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ဝင်စားလျှင် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း မသိ၍ အလေ့အကျင့်လုပ်၍ မပေးတတ်ကြပါ။

ကျမ်းပြု သူမှာ ပဌမ သဒ္ဓမ္မပါသ ဆရာတော်ဘုရား ကြီး၏ ရွှေမျက်မှောက်တွင် အားထုတ်စဉ်အခါကဆရာတော် ဘုရားကြီး ကပြသပေး၍ အဓိဋ္ဌာန်အမျိုးမျိုးနှင့်နည်းမျိုး စုံအောင်တတ်သိ လိမ္မာခဲ့ပါသည်။ ၎င်းပြင် အဓိဋ္ဌာန် ဝင်စားပုံ အမျိုး မျိုးဖြင့် ယောက်ျား စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် အားထုတ်ပါလျှင် သစ္စာ အဓိဋ္ဌာန်အမျိုးမျိုးတို့ကို ယခုတိုင်ပြသပေးနေပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျမ်းဂန်မတတ် မနွဲ့စပ်၍ ကြားဘူးနားဝ မရှိသေးသောသူများ

က မှားမှန်-မန်မှန် မတွေ့မမြင် မကြုံဘူး၍ မသိကြသဖြင့် အ  
ဓိဋ္ဌာန်၍ ငြိမ်နိုင်သမျှတို့ကို အကုန်သည်၍ မရေးလိုက်သေးပါ။

အကယ်၍ ဗဟုသုတလိုလားသော ကျမ်းဂန်ဗဟုသုတ ပြည့်  
ဝသည့် သဘောဖြူစင် သူတော်ဝင်များက သိလိုကြပါမူ သံသယ  
ဖြစ်စရာ မရှိရအောင် အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဌာနများမှ  
ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ခေါ်လာလျှင်  
အဓိဋ္ဌာန်ပုံအမျိုးမျိုးကို ပြောပြပေးပါမည်။ ပြောပြ ပေးသည့်  
အတိုင်း သူ့ဘာသာသူ အချိုးကျအောင် အဓိဋ္ဌာန်လျှင်ရနိုင်ပါ  
သည်။ ဤသို့မဟုတ်မူ၍ ဘယ်လောက်အထိ အဓိဋ္ဌာန်လျှင် ရနိုင်  
သည့်အကြောင်းကို မိမိ၏တပည့်များကို အဓိဋ္ဌာန် ခိုင်းကြည့်ရန်  
စိတ်ကောင်းသဘောရိုးဖြင့် လူကိုယ်တိုင်လာ၍ သော်၎င်း၊ စာဖြင့်  
သော်၎င်းမေးလျှင် ဘုန်းကြီးတို့ စမ်သပ်ဘူးသည့် အဓိဋ္ဌာန်၍  
ဖြစ်နိုင်သောနည်းများကို ပေးပါမည်။ အဓိဋ္ဌာန်လို့ ဖြစ်တယ်ဆို  
တာ လောကီမှုကိစ္စ လာဘ်လာဘစသည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ မ  
ဟုတ်ပါ။ ဖလသမာပတ်၌ အတွင်းဝင်သည့် သဘာဝတရားများ  
နှင့် ရတနာသုံးပါးတို့နှင့် စပ်ဆိုင်ရာတို့ကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။ အ  
ခြားသော ဌာနမှ အချို့သော ယောဂီများသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်  
မှောက်ပြုဘူးသော်လည်း ဖလသမာပတ် ဝင်စားပုံအမျိုးမျိုးကို  
တတ်အောင်သင်ယူလ် ပါလျှင် ဌာနကရိုဏ်း ကျအောင် ပြသပေး  
ပါမည်။

၅၅။ အရိယာတိုင်းအချိန်မရွေးဖလသမာပတ်  
ဝင်စားနိုင်သလား

ဝသီဘော်နိုင်၍ နေသောအခါ၌ အလိုရှိသောအခါတိုင်း အ



ဘော်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်အားထုတ် သွားပါလျက်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ဆရာက လေ့ကျင့်၍ မပေးသော်လည်း ဝိသိကာသင်္ဂါဝိ ဤကျမ်းပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်တတ်လျှင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဖလသမာပတ် ဝင်စားတယ်ဆိုတာ ဝင်စားနိုင်သော ဖလဋ္ဌာန် ပုဂ္ဂိုလ်၏ သဘောဆန္ဒရှိသလိုသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဝင်စားသူက ဆန္ဒမရှိလျှင် ဆရာလုပ်သူက ဘယ်လိုလုပ်၍မှမရပါ။

(မှတ်ချက်) ကျမ်းပြုသူ စုံစမ်း သိရှိ ရသလောက် မှာ- ဖလသမာပတ်ဝင်စားခြင်းကို ဤကျမ်းပါနည်းအတိုင်း စုံအောင် လေ့ကျင့်ပေးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနများ ရှားပါးလှပါကား သည်။ အချို့ မှာတပည့်၏အစစ်ခံချက်အရ ဆရာလုပ်သူက စမ်း သပ်ဝင်စားမခိုင်းဘဲ ရပြီဟုဆုံးဖြတ်ပြီး ပြန်လွှတ် တတ်ပါသည်။ အချို့ မှာ တခါနှစ်ခါလောက် ဝင်စားခိုင်းပြီးလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် မှ အထွက်ခိုင်းတတ်ပါသည်။ အချို့ သောဌာနများမှာ ဤ ကျမ်းပါနည်းကဲ့သို့ ချုပ်ချုပ်ဆုံးဆုံး မဂ်ဖိုလ်သို့ရောက်တဲ့ယောက် ရှိတယ်လို့တောင် မကြားပေ။ အချို့ သောဌာန များတွင်မူ ကား မဂ်ဖိုလ်ကို ရမှန်းသိသော်လည်း ဤကျမ်းတွင် ပါသည့်နည်း အတိုင်း အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ဝင်စားလျှင် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း မသိ၍ အလေ့အကျင့်လုပ်၍ မပေးတတ်ကြပါ။

ကျမ်းပြု သူမှာ ပဌမ သဒ္ဓမ္မပါသ ဆရာတော်ဘုရား ကြီး၏ ရွှေမျက်မှောက်တွင် အားထုတ်စဉ်အခါကဆရာတော် ဘုရားကြီး ကပြသပေး၍ အဓိဋ္ဌာန်အမျိုးမျိုးနှင့်နည်းမျိုး စုံအောင်တတ်သိ လိမ္မာခဲ့ပါသည်။ ၎င်းပြင် အဓိဋ္ဌာန် ဝင်စားပုံ အမျိုး မျိုးဖြင့် ယောက်ျား စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် အားထုတ်ပါလျှင် သစ္စာ အဓိဋ္ဌာန်အမျိုးမျိုးတို့ကို ယခုတိုင်ပြသပေးနေပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျမ်းဂန်မတတ် မနွဲ့စပ်၍ ကြားဘူးနားဝ မရှိသေးသောသူများ

က မှားမှန်-မန်မှန် မတွေ့မမြင် မကြုံဘူး၍ မသိကြသဖြင့် အ  
ဓိဋ္ဌာန်၍ ဖြစ်နိုင်သမျှတို့ကို အကုန် ဘည့်၍ မရေးလိုက်သေးပါ။

အကယ်၍ ဗဟုသုတလိုလားသော ကျမ်းဂန်ဗဟုသုတ ပြည့်  
ဝသည့် သဘောဖြူစင် သူတော်ဝင်များက သိလိုကြပါမူ သံသယ  
ဖြစ်စရာ မရှိရအောင် အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဌာနများမှ  
ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ခေါ်လာလျှင်  
အဓိဋ္ဌာန်ပုံအမျိုးမျိုးကို ပြောပြပေးပါမည်။ ပြောပြ ပေးသည့်  
အတိုင်း သူ့ဘာသာသူ အချိုးကျအောင် အဓိဋ္ဌာန်လျှင်ရနိုင်ပါ  
သည်။ ဤသို့မဟုတ်မူ၍ ဘယ်လောက်အထိ အဓိဋ္ဌာန်လျှင် ရနိုင်  
သည့်အကြောင်းကို မိမိ၏တပည့်များကို အဓိဋ္ဌာန် ခိုင်းကြည့်ရန်  
စိတ်ကောင်းသဘောရိုးဖြင့် လူကိုယ်တိုင်လာ၍ သော်၎င်း၊ စာဖြင့်  
သော်၎င်းမေးလျှင် ဘုန်းကြီးတို့ စပ်သပ်ဘူးသည့် အဓိဋ္ဌာန်၍  
ဖြစ်နိုင်သောနည်းများကို ပေးပါမည်။ အဓိဋ္ဌာန်လို့ ဖြစ်တယ်ဆို  
တာ လောကီမှုကိစ္စ လာဘ်လာဘစသည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ မ  
ဟုတ်ပါ။ ဖလသမာပတ်၌ အတိုင်းဝင်သည့် သဘာဝတရားများ  
နှင့် ရတနာသုံးပါးတို့နှင့် စပ်ဆိုင်ရာတို့ကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။ အ  
ခြားသော ဌာနမှ အချို့သော ယောဂီများသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်  
မှောက်ပြုဘူးသော်လည်း ဖလသမာပတ် ဝင်စားပုံအမျိုးမျိုးကို  
တတ်အောင်သင်ယူလ် ပါလျှင် ဌာနကရိုဏ်း ကျအောင် ပြသပေး  
ပါမည်။

၅၅။ အရိယာတိုင်းအချိန်မရွေးဖလသမာပတ်  
ဝင်စားနိုင်သလား

ဝသီဘော်နိုင်၍ နေသောအခါ၌ အလိုရှိသောအခါတိုင်း အ

လို့ရှိသလို ဝင်စားနိုင်ပါသည်။ ဝသီဘော်မနိုင်သော အခါ၌ မူကား ရံဖန်ရံခါ ဝင်စား၍ရ၏။ ရံဖန်ရံခါ၌ကား ရုတ်တရက် အလွယ်တကူမရဘဲဖြစ်၍နေတတ်သည်။ သောတာပန်များဝိပဿနာတရားကိုအားမထုတ်ဘဲ နေတာကြောလျှင် မူကား သဘောမရှိ၍ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တောင်မှ ကောင်းကောင်း မထင်ဘဲ နေတတ်သည်။ ဝိပဿနာဉာဏ် ကောင်းကောင်းမထင်လျှင် သမာပတ်ကို ဝင်စား၍ မရနိုင်ဘူးဟူ၍ ကျမ်းဂန်တွင် ပါရှိပါသည်။ သောတာပန်ကို မဆိုထားနှင့်၊ ရဟန္တာတောင်မှ ဝိပဿနာတို့ ဖြတ်ထားတာကြောလျှင် သမာပတ်ကို အလွယ်တကူ ဝင်စား၍ မရနိုင်ကြောင်း ဥပရိပဏ္ဏာသ အဋ္ဌကထာတွင် အောက်ပါအတိုင်း ပြထားပါသည်။

ခါဏာသဝါ၊ ရဟန္တာတို့သည်။ သတတဝိဟာရီစ၊ မပြတ်မစဲ သမထ ဝိပဿနာဖြင့် နေလေ့ ရှိသော သတတဝိဟာရီပုဂ္ဂိုလ် ၎င်း။။ နာသတတဝိဟာရီစ၊ မပြတ်မစဲသမထဝိပဿနာဖြင့် နေလေ့ မရှိသော နာသတတဝိဟာရီ ပုဂ္ဂိုလ်၎င်း။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ဒွေ၊ နှစ်ပါးတို့တည်း။ တတ္ထ၊ သို့နှစ်ပါးတို့တွင်။ သတတဝိဟာရီ၊ ဘာဝနာဖြင့် မပြတ်နေလေ့ ရှိသော ရဟန္တာသည်။ ယံကိဉ္စိကမ္မိကတ္တာပိ၊ တစုံတရာသော ဗာဟိရကိစ္စတို့ကို ပြု၍ပြီးစပင် ဖြစ်သော်လည်း။ ဖလသမာပတ္တိံ၊ ဖလသမာပတ်ကို။ သမာပဇ္ဇိတုံ၊ အလိုရှိသလို ဝင်စား ခြင်းငှာ။ သက္ကောတိ၊ စွမ်းနိုင်၏။ နောသတတဝိဟာရီပန၊ ဘာဝနာဖြင့်မပြတ်နေလေ့ မရှိသော ရဟန္တာသည်ကား။ အပ္ပမတ္တကေပိကိစ္စေ၊ သေးငယ်သော ကိစ္စမျှကိုသော်လည်း။ ကိစ္စပ္ပသုတောဟုတ္တာ၊ ပြုလုပ်ပြီးသော်။ ဖလသမာပတ္တိံ၊ ဖလသမာပတ်ကို။ အပ္ပေတုံ၊ ဝင်ရောက်ခြင်းငှာ။ နသက္ကောတိ၊ မစွမ်းနိုင်။

၅၆။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတိုင်း ဝိပဿနာမျိုးစုံနှင့်  
ဖလသမာပတ် နည်းမျိုးစုံအောင်  
အဘယ်ကြောင့်မတတ်ကြပါသနည်း

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတိုင်း ဝိပဿနာနည်းမျိုးစုံနှင့် ဖလသမာပတ်  
နည်းမျိုးစုံအောင် မတတ်ကြသည်မှာ နည်းမျိုး စုံအောင် တတ်  
သည့် ဆရာထံတွင် နည်းနာခံ၍ မသင်ဘူး သေးသောကြောင့်  
သာ မတတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နည်းနာခံ၍ သင်ယူလျှင် တတ်နိုင်  
ကြသည်ချည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ တနည်းတည်းနှင့် တင်း တိမ်၍  
နေလျှင် တနည်းသာတတ်ပါတော့သည်။

ဥပမာ-မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်က ပုထုဇဉ်ရဟန်း တ  
ပါးသည် ဝိပဿနာတရားကိုလိုချင်၍ ရဟန္တာသုံးပါးတို့ ထံတွင်  
တပါးစီအား ဝိပဿနာ နည်းတောင်းရာ၊ တပါးလျှင် တမျိုးစီ  
ပြောပြ၍ သုံးပါးသုံးမျိုးဖြစ်နေသဖြင့် မယုံကြည်နိုင်၍ မြတ်စွာ  
ဘုရားထံ သွားလျှောက်ရာ မြတ်စွာဘုရားက “သင်ကနားမလည်  
၍ မဟုတ်ဘူးလို့သင်တာ၊ သင်မေးသောပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ရဟန္တာ  
ချည်းဖြစ်ကြသည်၊ သို့ရာတွင် သူတို့အားထုတ်၍ သူတို့သိသော  
နည်းကိုသာ ပြောပြလိုက်တာ” ဟု မိန့်တော်မူလိုက်၏။ ယခု အ  
ခါတွင်လည်း မိမိအားထုတ်ဘူးသောနည်းကိုသာ- မိမိတို့ အသီး  
သီး သိကြသည်။ သူ တပါး၏နည်းကို သေသေ ချာချာမသိကြ။  
သို့ရာတွင် ယခုခေတ်မှာခက်နေတာက ကိုယ့်နည်းက လွဲလျှင် သူ  
တပါး၏နည်းကို အချို့ ကမုန်သည်ဟူ၍ မပြောချင်တတ်ကြတာ  
က ခက်သည်။ အချို့ မှာ သူတပါး၏နည်းကို ကျမ်းဂန်တွင် အ  
ထင်အရှားပြုထားပါလျက် မှားသည်ဟုတောင် ပြောတတ် တာ  
ကိုလည်း ကြုံရဘူးပါသည်။ အချို့ ကတော့ သူတပါး၏နည်းကို  
မှားသည် မှန်သည်ဟု မပြောဘဲ ငါ၏နည်းသာလျှင် နိဗ္ဗာန်ရောက်

နိုင်တယ်ဟု ပြောတတ် တာလည်း ရှိပါသေးသည်။ အချို့က တော့ ရိုးသားစွာပင် ဘုရားဟောနှင့် ကိုက်ညီလျှင် မှန်တာ ချည်းဘဲဟု ပြောပါသည်။

(မှတ်ချက်) ဘုရားဟောကျမ်းဂန်အတိုင်း ကိုက်ညီလျှင် မှန် တာချည်းဘဲ ဟု မှတ်ပါ။ နည်းလမ်း ကပင် မှန်သော် လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းပြုသူ၏ဥာဏ် လိုက်၍ အနှေးအမြန်၊ အမှားအမှန် ရှိ တတ်ပါသည်။ ဝိပဿနာဆိုတာ မှန်အောင် ယူတတ်လျှင် နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း တရားချည်းပါဘဲ။ လောကမှာ ရုပ်နာမ်မှလွဲ၍ ဘာမျှမရှိ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှလွတ်သော တရားမရှိဟု ကျမ်းဂန်တွင်ပါ ရှိပါသည်။ မှန်အောင်ရှုတတ်လျှင် ဝိပဿနာဖြစ်တာချည်းပါဘဲ။ ကုသိုလ်ပြုရာတွင် ယောနိသောမနသိကာရ၊ အကုသိုလ် ပြုရာတွင် အယောနိသော မနသိကာရ သာလျှင် လိုရင်း ဖြစ်ကြောင်းကို ကျမ်းဂန်တတ်များ သိကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ပမာဒကို လေခတတ်ပါသေးသည်။

လောကမှာ ဂုဏ်ကြီးတဲ့သူကပြောလျှင် မှန်သည်ဟု ထင်တတ် ကြတာက များပါသည်။ ဂုဏ်ကြီးသူပြောတိုင်းလည်း အမှန်ကြီး ဘဲဟု မယူဆသင့်ပါ။ ပရိယတ်တတ်တိုင်းလည်း ပဋိပတ်ကို နား မလည်ကြပါ။ ပဋိပတ်ကိုတတ်တိုင်းလည်း ပရိယတ်ကို မတတ်ပါ။ တတ်တယ်ဆိုတိုင်းလည်း အကုန်လုံး စုံအောင် မတတ်ပါ။ သူ့ နေရာတွင် သူ့ဆရာဆိုတာ မှန်ပါသည်။ တတ်သလောက်သာတတ် ကြပါသည်။ လောကမှာ အတုအပတွေလည်း များတတ်သည်။ တရားကို မှန်ကန်ပေါက်ရောက်အောင် မိမိတို့က အားမထုတ်ဘူး ဘဲနှင့်လည်း ဝိပဿနာတရားကို ဟောပြောပြသ ရေးသားတတ် ကြပါသည်။ ကိုယ်ကပေါက်ရောက်အောင် အားမထုတ် သေးဘဲ နှင့်လည်းဝိပဿနာသမားတွေကို ကဲ့ရဲ့ တတ်ကြပါသည်။ ပုထုဇဉ် တို့ရဲ့သဘောမှာ ကိုယ့်ထက်သာလျှင် မနာလိုတဲ့သဘောတွေ ရှိ

တတ်ကြပါသည်။ ဤကျမ်းပါနည်းများသည် ဟုတ်မှန်-မမှန် ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ် အားထုတ်ကြည့်ရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

၅၇။ ကျမ်းဂန်မတတ် မနွံစပ် ကဲ့ရဲ့တတ်လေသည်

ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ကောင်းစွာ မြင်အောင် အားမထုတ် ဘူး သေးသည့်စာပေပရိယတ္တိ တစ်စိတ်တဒေသအနည်းအပါးသာတတ် သော (အချို့ သော) သူများသည် ကျမ်းဂန်သဘောကို စုံအောင် မတတ်သောကြောင့် ဉာဏ်မမှီသဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း သမားများကို ကြံကြံဖန်ဖန် ကဲ့ရဲ့တတ်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ပိဒုကတ်သုံးပုံကို နိကာယ်ငါးရပ်နှင့်တကွတတ်သော ဆရာတော်များမှာမူ ဝိပဿ နာသမားများကို မကဲ့ရဲ့တတ်ပါ။ ထိုဆရာတော်များသည် ပမာဒ လေခသဖြင့် ဝိပဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ မကျေနပ်တာ ရှိလျှင် လည်း ကျမ်းဂန်အကိုးအကား သဘာဝ ယုတ္တိများနှင့် ပြောပြ လျှင် ကျေနပ်ကြပါသည်။ မတတ်တတ်လူများမှာ သူတို့ကျေနပ်အောင် ဘယ်လိုပြော၍ မရတတ်ပါ။ သူတို့ကိုယ်ကိုသာသူတို့ က အထင်ကြီးပြီး ဝိပဿနာသမားများကို အထင်သေးတတ်ပါ သည်။ သို့အတွက် ထိုယောဂီ ဝိပဿနာသမားများသည် စာမ တတ်တတ်သူများက ငြင်းခုံလျှင်ဆိတ်ဆိတ်နေကြရန် သတိပေး အပ်ပါသည်။

၅၈။ သစ္စာလေးပါးနှင့်စပ်လျှင် မည်သူသည်ပညာရှိမည်သနည်း

“ပညဝါ ပညဝါတိအာဝုသောကိတ္တဝတာနုခေါ အာဝုသော ပညဝါတိ ဝုစ္စတိ”

(အနက်) အာဝုသော၊ ငါ့ရှင်သာဒါပုတ္တရာ။ ပညဝါ-ပညဝါ တိ၊ ပညာရှိပညာရှိဟူ၍။ ဝုစ္စတိ၊ ခေါ်ဆိုအပ်၏။ အာဝုသော၊

ငါ့ရှင်သာရိပုတ္တရာ။ ကိစ္ဆဝတာ၊ အဘယ်မျှ လောက်သော ဂုဏ်  
အင်္ဂါနှင့် ပြည့်စုံသောသူကို။ ပညဝါတိ၊ ပညာရှိဟူ၍။ ဝုစ္စတိ  
နုခေါ၊ ခေါ်ဆိုထိုက်ပါသနည်း။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ပဋိသမ္ဘိဒါ  
ပတ္တ ရဟန္တာအရှင် ကောဠိက- က အရှင်သာရိပုတ္တရာအား မေး  
လေ၏။

“ပဇာနာတိခေါ အာဝုသော ပညဝါဝုစ္စတိ”

(အနက်) အာဝုသော၊ ငါ့ရှင်ကောဠိက။ ယော၊ အကြင်  
သူသည်။ ပဇာနာတိ၊ သစ္စာလေးပါးကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် သိ၏။  
သော၊ ထိုသူကို။ ပညဝါတိ၊ ပညာရှိဟူ၍။ ဝုစ္စတိ၊ ခေါ်အပ်၏။  
ဣတိ၊ ဤသို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဖြေတော်မူ၏။ (ဝေဒလ္လသုတ်)

“တသ္မာပညဝါ ဝုစ္စတိတိ ဧတ္ထ ဟေဋ္ဌိမကောဋ္ဌိယာ သော  
တာပန္နော၊ ဥပရိမကောဋ္ဌိယာ ခီဏာသဝေါ ပညာါတိ နိဒ္ဒိဋ္ဌော”

(အနက်) တသ္မာ၊ ထို့ကြောင့်။ ပညဝါတိ ဝုစ္စတိတိတ္ထေ၊ ပ  
ညဝါ ဝုစ္စတိဟူသော ပါဠိတော်၌၊ ဟေဋ္ဌိမကောဋ္ဌိယာ၊ အောက်  
ဆုံးအားဖြင့်။ သောတာပန္နော၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကို။ ဥပရိ မ  
ကောဋ္ဌိယာ၊ အထက်ဆုံးအားဖြင့်။ ခီဏာသဝေါ၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်  
ကို။ ပညဝါတိ၊ ပညာရှိဟူ၍။ နိဒ္ဒိဋ္ဌော၊ ပြုအပ်၏။

(ဝေဒလ္လသုတ်အဋ္ဌကထာ)။

“ယေပန တေပိဋ္ဌတံ ပါဠိတောစ အတ္ထတောစ အနုသန္ဓိ  
တောစ ပုပ္ဖပရတောစ ဥဂ္ဂဟေတွာ ဟေဋ္ဌပရိယံ ကရောန္တော  
ဝိစရတိ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ဝသေန ပရိဂဟိတမတ္တမိ နတ္ထိ၊  
အယံပညဝါနာမ ဒုပ္ပညောနာမာတိ ဝိညာဏ စရိတောနာမေသ  
ပညဝါတိ နဝတ္ထဗျော” (အဋ္ဌကထာ)။

(အနက်) ပန၊ ဆက်၍ပြဦးအံ့။ ယော၊ အကြင် သူသည်။  
 တေဝိဒ္ဓကံ၊ ပိဒ္ဓကသုံးပုံကို။ ပါဠိတောစ၊ ပါဠိအားဖြင့်၎င်း။ အတ္ထ  
 တောစ၊ အဋ္ဌကထာနည်းအားဖြင့်၎င်း။ အနုသန္ဓိတောစ၊ ဋီကာ  
 နည်းအားဖြင့်၎င်း။ ပုဗ္ဗပရတောစ၊ ချွေပလ္လင် နောက်ပလ္လင် အ  
 ပေါက်အားဖြင့်၎င်း။ ဥဂ္ဂဟေတော၊ သင်ယူပြီး၍။ ဟေဋ္ဌပရိယံ၊  
 နောက်ပလ္လင်မှ ချွေပလ္လင်သို့ အပေါက်အားဖြင့်။ (ဝါ) ထက်  
 အောက် အပြန်အလှန်အားဖြင့်။ ကဓရာန္တော၊ ပို့ချခြင်း၊ သင်အံ  
 ခြင်းကိုပြုလျက်။ ဝိစရတိ၊ နေ၏။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဝသေန၊  
 အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတို့၏ အစွမ်းအားဖြင့်။ ပရိဂ္ဂဟိတ မတ္တမ္ပိ၊ ဝိပ  
 သနာဉာဏ်ဖြင့်အတတ်ဒိဋ္ဌသိအောင် သိမ်းဆည်းရုံမျှသည်လည်း။  
 နတ္ထိ၊ မရှိပေ။ အယံ၊ ဤသူသည်။ ပညဝါနာမ၊ ပညာရှိမည်ပါ  
 သလော။ ဒုပ္ပညောနာမ၊ ပညာမဲ့ မည်ပါသလော။ ဣတိ၊ ဤသို့  
 မေးငြားအံ့။ သေ-သော၊ ဤသူသည်။ ဝိညာဏစရိတောနာမ၊  
 ဝိညာဏ်အသိအားဖြင့် စုံစမ်းသောအားဖြင့် လေ့ကျင့်သောသူ  
 မည်၏။ ပညာဂိတိ၊ ပညာရှိဟူ၍။ နာတ္တဗ္ဗော၊ မဆိုထိုက်ပေ။

“အထ ယေ တိလက္ခဏံ အာရောပေတွာ ဝိပဿနာပဋိပါဠိ  
 ယာ သမ္မဿန္တော အဇ္ဈေဝ အဇ္ဈေဝ အရဟတ္တန္တိစရတိ၊ အယံ  
 ပညဝါ နာမ ဒုပ္ပညော နာမာတိ ပဇာဝိယမာနောပညဝါ ပက္ခံ  
 ပဇာတိ” (အဋ္ဌကထာ)။

(အနက်) အထ၊ ထိုသို့ဖြစ်ပါလျှင်။ ယေ၊ အကြင်သူတို့သည်။  
 တိလက္ခဏံ၊ လက္ခဏာယာဉ်သုံးပါးကို။ အာရောပေတွာ၊ တင်၍။  
 ဝိပဿနာပဋိပါဠိယာ၊ ဝိပဿနာ အဆင့်ဆင့်အားဖြင့်။ သမ္မဿ  
 န္တော၊ သုံးသပ်လျက်။ အဇ္ဈေဝ အဇ္ဈေဝ၊ ယနေ့ယနေ့ပင်လျှင်။  
 အရဟတ္တန္တိ၊ ရဟန္တာဖြစ်အောင်တည်း။ ဣတိ၊ ဤသို့။ စရတိ၊ ကျင့်



၏။ အယံ၊ ဤသူသည်။ ပညာဝါနာမ၊ ပညာရှိမည်ပါသလော။  
ဒုပ္ပညောနာမ၊ ပညာမဲ့မည်ပါသလော။ ဣတိ၊ ဤသို့မေးငြားအံ့။  
ပဇဝိယမာနော၊ ထည့်သွင်းလိုပါလျှင်။ ပညာဝါပက္ခံ၊ ပညာရှိတို့၏  
အတွင်းသို့။ ပဇတိ၊ ဝင်ပါ၏။

ပဿတော ပဿန္တူ ပဿတိ၊  
ပဿတော အပဿန္တူ ပဿတိ၊  
နော အပဿန္တော ပဿန္တူ နပဿတိ၊  
နော အပဿန္တော အပဿန္တူ နပဿတိ။

(အနက်) ပဿတော၊ ဉာဏ်အမြင် မျက်စိရှိသော သူသည်။  
ပဿန္တူ ဉာဏ်မျက်စိရှိသောသူကိုလည်း။ ပဿတိ၊ သိမြင်လေ၏။  
ပဿတော၊ ဉာဏ်အမြင်မျက်စိ ရှိသောသူသည်။ အပဿန္တူ၊  
ဉာဏ်အမြင်မျက်စိ မရှိသောသူကိုလည်း။ ပဿတိ၊ သိမြင်လေ၏။  
နောအပဿန္တော၊ ဉာဏ်အမြင်မျက်စိမရှိသောသူသည်။ ပဿန္တူ၊  
ဉာဏ်အမြင် မျက်စိ ရှိသောသူကိုလည်း။ နပဿတိ၊ မသိမ  
မြင်။ နော အပဿန္တော၊ ဉာဏ်အမြင်မျက်စိမရှိသောသူသည်။ အ  
ပဿန္တူ၊ ဉာဏ်အမြင်မျက်စိမရှိသောသူကိုလည်း။ နပဿတိ၊ မသိ  
မမြင်။ (အရှင်ဝပ္ပဉဒါန်းကျူးသောဂါထာ)။

ဤကျမ်းဂန်ပါဠိများကို ထောက်သဖြင့် ဝိပဿနာ ကိုလည်း  
ပေါက်ရောက်အောင် အားမထုတ်တတ်၊ စာကိုလည်း ကောင်း  
ကောင်းမတတ်၍ ကျမ်းဂန်မနွံစပ်သော သူများသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း  
သမားများကို ကဲ့ရဲ့ရန်မသင့်ကြပေ။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား  
များကလည်း ထိုသို့သော သူများကို မေတ္တာပို့၍ သည်းခံအပ်  
ကြပေသည်။

၅၉။ စျာန်-မင်္ဂ-ဖိုလ်-ရကြောင်းပြောကောင်းရဲ့ လား

စျာန်-မင်္ဂ-ဖိုလ်ကိုရကြောင်း ပြောကောင်းပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကစ၍ ရဟန္တာများအရိယာများသည် ပြောကောင်းသောကြောင့်သာ ပြောကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား သဗ္ဗညုတ ရှေ့ဉာဏ်တော်ရစက ဥဒါန်းကျူးတော်မူပါသည်။ ပဉ္စဝဂ္ဂငါးဦးကို သစ္စာလေးပါးကို သိကြောင်း၊ ဘုရား ဖြစ်လာပြီ ဖြစ်ကြောင်းကို ပြောပြရပါသေးသည်။ အချို့သော ဌာနများ၌မူ ဘုရားဖြစ်ကြောင်း ပြောရုံမျှမက တန်ခိုး အမျိုးမျိုးတောင် ဖန်ဆင်း၍ ပြရပါသေးသည်။ ရဟန္တာများသည်လည်း ပြောပြသင့်တဲ့နေရာမှာ ပြောပြကြပါသည်။ ရဟန္တာထေရီ ဘိက္ခုနီမများသည်လည်း မိမိ၏အတိတ်အကြောင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၏အကြောင်း ဘယ်တရားကိုကျင့်၍ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရကြောင်း စသည်တို့ကို တရားနာပရိသတ်များ အားကျ၍ သဒ္ဓါတရား တက်အောင် မကြာမကြာ ဟောပြောပြလေ့ ရှိကြောင်း ထေရီထေရာ အပါဒါန်ကျမ်းများတွင် အများကြီးရှိပါသည်။ မိထွေးတော် ဂေါတမီ၊ ယသော်ယောစသည်တို့ကို ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုခါနီးတွင် ရဟန္တာ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားအောင် မြတ်စွာဘုရားက ပရိသတ် ရှေ့တွင် တန်ခိုးအမျိုးမျိုး ပြခိုင်းတော်မူသော ဝတ္ထုများလည်းထင်ရှားရှိပါသည်။

ဝိနည်းကျမ်းဂန်များတွင် မိမိကိုယ်တိုင် စျာန်- မင်္ဂ- ဖိုလ်ကို မရမှန်းသိလျက် ဂုဏ်ပကာသနနှင့် လာဘ်လာဘ စသည်တို့ကို အလိုရှိ၍ ပြောသောရဟန်းအား ပါရာဇိက အာပတ် သင့်စေဟု ပညတ်တော်မူရင်း ဖြစ်ပါသည်။ စေတနာကောင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိ စျာန်- မင်္ဂ- ဖိုလ်ကို မရသေး ဘဲလျက် ရပြီးပြီထင်၍ ထင်သည့်အတိုင်းရကြောင်းကိုပြောလျှင် သဘောရိုးနှင့် ပြောတာမို့

လို့ အပြစ်မရှိပါ။ သို့ရာတွင်ယခုခေတ်၌ စျာန်- မင်-ဖိုလ်ကို ရသော ပုဂ္ဂိုလ်များ နည်းပါးနေသော အခါ၌ မပြောကောင်းဘူးဟု ထင်နေတဲ့လူတွေက အလွန်တရာ များပြား နေတာကို တွေ့ရပါသည်။

၎င်းပြင် ယခုခေတ်မှာ မင်တရားဖိုလ်တရားကို မရနိုင်ဘူးဟု ထင်နေသော သူတွေကလည်း များ၍နေပါသေးသည်။ ထိုအထဲတွင် အချို့သော ကျမ်းဂန်အသင့်အတင့်တတ်သည့် ရဟန်းရှင်လူတွေကလည်း ပါကြပါသည်။ သို့အတွက်ကြောင့် အချို့သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနများတွင် မင်ဖိုလ်ကိုရကြသော ယောဂီ များအား အိမ်ကျလျှင် မင်ဖိုလ်ကိုရကြောင်း သူတပါးအား မပြောကြနှင့် ဟူ၍ နှုတ်ပိတ်၍ လွှတ်ကြရပါသေးသည်။ သံဃာအား ဘုရားမဆန်သာ- ဆိုသော စကားအရ မသိတဲ့သူက များလွန်း အားကြီးသောကြောင့် သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များက လျော့၍ပေးရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အမှန်စင်စစ်မှာမူ အကျိုးများမည့် သူများအား ယခုအခါ တရားထူးကို ရနိုင်ကြောင်း ရသော သူများရှိကြောင်း၊ မင်ကိုရလျှင် ဖိုလ်ကိုဝင်စားနိုင်ကြောင်း၊ ဝင်စားလျှင် ဘယ်လိုစမ်းသပ်၍ သိနိုင်ကြောင်းတို့ကိုကား လူသိနတ်ကြား ဖြစ်အောင် ကိုယ်တိုင် သိတာကိုတော့ ပြောပြထိုက် ကြပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ကြိုက်တော်မူပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားကြိုက်တော်မူသည်ကိုသိ၍ ဘုန်းကြီးသည် လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း- ၃၀-ကျော်လောက်က လက်ပံတန်းမြို့ ပဌမသဒ္ဓမ္မပါလဆရာတော်ဘုရားကြီးရှေ့မှောက်တွင် ကိုယ်တိုင် ဝိပဿနာတရားများကို ချုပ်ဆုံးပေါက်ရောက် ပိုင်နိုင်စွာ အားထုတ်ခဲ့သည့်ပြင် ဝသီဘော်နှင့်တကွ ဖလသမာပတ်ဝင်စားပုံ၊ သစ္စာအဓိဋ္ဌာန်ပြုပုံ အမျိုးမျိုးတို့ကိုပါ အားထုတ်လေ့လာခဲ့ပြီး မိမိတို့ရရှိသော လောကုတ္တရာ တရားများကို ခေတ်ပျက်နှင့် ကြုံကြိုက်

နေ၍ မပြုသရဘဲ၊ ၁၃၀၈-ခုနှစ် တန်ခူးလပြည့်မှ စတင်၍ ဝိပဿနာ တရားများကို ဟောပြောပြသလာခဲ့ရာ၊ ၁၃၁၆-ခုနှစ်တွင် “ကိုယ် တွေ ဥာဏ်တွေ မင်္ဂလာဥပုဏ္ဏား” ကို ပဌမအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ဖြူးခဲ့ပြီး ယခု ဒုတိယအကြိမ် ဖလသမာပတ် ဝင်စားသော ဓာတ်ပုံအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ထပ်မံဖြည့်စွက်လျက် အဇ္ဈတ္တအမြန် ရှုနည်းနှင့် “ကိုယ်တွေ ဥာဏ်တွေ မင်္ဂလာဥပုဏ္ဏား” ကို ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ဖြူးပါသည်။

စာမတတ်သူအချို့နှင့် ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကို မတွေ့မမြင် ဘူးသေးသောသူများက ဖလသမာပတ်ဝင်စားပုံတွေမဟုတ်ဘူး၊ ပဉ္စလက်နည်း၊ စိတ်ညှိနည်း၊ မှော်ဆရာနည်း၊ ပယောဂနည်းများဖြင့်လုပ်၍ ဓာတ်ပုံ ရိုက်ထားလိုလို ဘာလိုလိုပြောကြပါသည်။

(အထူးသတိပြုရန်မှာ) မည်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဌာနတွင် မည်သည့် ဆရာကပြပေးပေး၊ တကယ်တမ်းမင်္ဂလာဥပုဏ္ဏ-ဖိုလ်ဥာဏ် အစစ်အမှန်ကို ရသောယောဂီများအား မင်္ဂလာဥပုဏ္ဏကို ရပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် ဤမင်္ဂလာဥပုဏ္ဏားတွင် အထက်ပါ နည်းတို့အတိုင်း ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားခိုင်းလျှင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာက မခိုင်းပေမဲ့ တပည့်လုပ်သူက ကိုယ် ဘာသာကို ဝင်စားလျှင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ သမာပတ်ကိုဝင်စားနိုင်လျက် ယောဂီက မဝင်စားလိုလျှင် မူကား ဘယ်လိုဆရာမျိုးကမှ ဝင်စားအောင် လုပ်၍မရပါ။ စိတ်ညှိပညာအစရှိသော လောကီ ပညာမျိုးမှာ ဆရာ့ ရှေ့တွင်သာ ဆရာက လုပ်၍ ပြနိုင်ပါသည်။ ဆရာ၏ကွယ်ရာမှာ လုပ်၍မရပါ။ စာတတ် သူများ သည်လည်း ဤကျမ်းပါ နည်းလမ်း အတိုင်း ကျကျ နု နု အားထုတ်လျှင် ဖြစ်နိုင်သည်။ အားထုတ်ပုံ အချိုးကျ၍ လိုလိုချင်ချင် စိတ်ဆန္ဒကြီးပြီး မဆုတ်မနစ်သော လုံ့လနှင့် ဇွဲကောင်းလျှင် မြန်မြန်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ယုံယုံကြည်ကြည်

ကြိုးစားကြပါကုန်။ ဤကဲ့သို့ကျမ်းဂန်အရ လုံ့လပါရမီရှိသူတိုင်း အားထုတ်လျှင် ဖြစ်နိုင်သောနည်းကို စိတ်ညှိပညာ၊ ပဉ္စလက်၊ မှော်အစရှိသော နည်းများဟု ဘယ်လိုဘဲပြောပြော၊ ပညာရှိ များက နားလည်ပြီးဖြစ်ပါသည်။

၆၀။ ဖလသမာပတ်နှင့်စပ်၍မှတ်ဖွယ်

(ဆဋ္ဌမ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန် တတိယအုပ် ပညာဘာဝနာ နိဒ္ဒေသပိုင်း စာမျက်နှာ ၅၆၆-မှ-)

ထိုမှတစ်ပါး ထိုအရိယာဘုဂ္ဂိုလ်၏ ဖိုလ်၏ဖြစ်ခြင်းဟူသော ဖလ သမာပတ်၌ ဖြစ်ခြင်းကိုပြခြင်းငှာ-

“ကာ ဖလသမာပတ္တိ၊ ကေတံသမာပဇ္ဇန္တိ၊ ကေနသမာပဇ္ဇန္တိ၊ ကဿ သမာပဇ္ဇန္တိ၊ ကတဉ္စသ သမာပဇ္ဇနံဟောတိ၊ ကထံဋ္ဌာနံ၊ ကထံဋ္ဌာနံ၊ ကိ’ ဖလဿ အနန္တရံ၊ ကဿစဖလံအနန္တရံ” ။

- ၁။ ဖလသမာပတ်ဟူသည် အဘယ်နည်း။
- ၂။ အဘယ်သူတို့သည် ထိုသမာပတ်ကို ဝင်စားကုန် သနည်း။
- ၃။ အဘယ်သူတို့သည် မဝင်စားနိုင်ကုန်သနည်း။
- ၄။ အဘယ်ကြောင့် သမာပတ် ဝင်စားကုန်သနည်း။
- ၅။ အဘယ်သို့လျှင် ထိုသမာပတ်ကို ဝင်စားသနည်း။
- ၆။ အဘယ်သို့လျှင် တည်ခြင်းသည် ဖြစ်သနည်း။
- ၇။ အဘယ်သို့လျှင် သမာပတ်မှ ထသနည်း။
- ၈။ ဖိုလ်၏အခြားမဲ့ ၌ အဘယ်တရားသည် ဖြစ်သနည်း။
- ၉။ ဖိုလ်သည်လည်း အဘယ်တရား၏ အခြားမဲ့ ၌ ဖြစ် သနည်း။

ဤသို့ သရုပ်၊ အတ္တား၊ ကာရဏ၊ အာကာရ၊ ဌိတိ၊ ဝုဋ္ဌာ-  
နန္တရ၏ အစွမ်းအားဖြင့် ဤအမေးပြဿနာကို သိအပ်၏။

ထိုပြဿနာ အမေး၌- ‘ဖလသမာပတ်ဟူသည် အဘယ်နည်း’  
ဆိုသည်ကား အရိယာဖိုလ်နှင့် ယှဉ်သော စျားန်အာရုံ ဖြစ်သော  
နိဗ္ဗာန်၌ အကြင်အပူနာ အခြင်းအရာအားဖြင့် ဖြစ်ခြင်းသည်ရှိ၏။  
ထိုအပူနာသည် “ဖလသမာပတ်မည်၏” ။

“အဘယ်သူတို့သည် ထိုသမာပတ်ကိုဝင်စားကုန်သနည်း၊ အ  
ဘယ်သူတို့သည် မဝင်စားနိုင်ကုန်သနည်း” ဆိုရာ၌ကား- ပုထုဇဉ်  
ဟူသမျှ အားလုံးတို့သည် ထိုသမာပတ်ကို မဝင်စားနိုင်ကုန်။ အ  
ဘယ်ကြောင့်နည်း။ ထိုထိုဖလသမာပတ်ကို မရအပ်သေးသည်၏  
အဖြစ်ကြောင့်တည်း။ အရိယာအရှင်ဟူသမျှ အားလုံး တို့သည်  
ကား- ဝင်စားနိုင်ကုန်၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ဖလသမာပတ်  
ကို အရိယာအရှင်တို့ ရအပ်ပြီးသည်၏အဖြစ်ကြောင့်တည်း။ ဆက်  
၍ဆိုအံ့။ အထက်အထက်ဖြစ်သော သကဒါဂါမ်စသော ပုဂ္ဂိုလ်  
တို့သည် အောက်အောက်ဖြစ်သော သောတာပတ္တိဖိုလ်- စသည်  
ကို မဝင်စားနိုင်ကုန်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး၏ အ  
ဖြစ်သို့ ရောက်ခြင်းကြောင့် အောက်အောက်သော ဖလသမာ  
ပတ်တို့၏ ငြိမ်းသည်၏ အဖြစ်ကြောင့်တည်း။ အောက်ဖြစ်သော  
သောတာပန်စသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း အထက်ဖြစ်သော သ  
ကဒါဂါမ်ဖိုလ် စသည်ကို မဝင်စား နိုင်ကုန်။ အဘယ်ကြောင့်  
နည်း။ မရအပ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့်တည်း။ အသင့်အလျော် ဆို  
အံ့။ မိမိ မိမိ၏သာလျှင် ဖိုလ်ကို၊ (ဝါ) မိမိ မိမိဖိုလ်ကို သာလျှင်  
ဝင်စားနိုင်ကုန်၏။ ဤသည်ကား ဤမိမိ မိမိတို့ရသော ဖလသ  
မာပတ်ကိုသာလျှင် ဝင်စားခြင်း၌ အဆုံးအဖြတ်တည်း။

အချို့ အချို့ ဆရာတို့ အယူအဆသည်ကား- ပုထုဇဉ်သာမ  
ဟုတ်၊ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ထို ဖလ

သမာပတ်ကို မဝင်စားနိုင်ကုန်၊ အထက်ဖြစ်ကုန်သော အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ နှစ်ဦးတို့သည်သာလျှင် ဝင်စားနိုင်ကုန်၏-ဟု ဆိုကုန်၏။ အကြင်ကြောင့် ထိုအထက်ဖြစ်သော အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ် နှစ်ဦးတို့သည် သမာဓိ၌ ဖြည့်ခြင်းကို ပြုလေ့ ရှိကုန်၏။ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်မှ တပါးကုန်သော သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်ကား သီလတို့၌ ဖြည့်ခြင်းကို ပြုလေ့ ရှိကုန်၏။ ထို့ကြောင့် အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ် နှစ်ဦးတို့သည် သာလျှင် ဖလ သမာပတ်ကို ဝင်စားနိုင်ကုန်၏-ဟု ဤဝင်စားနိုင်ခြင်းအကြောင်းကိုလည်း အချို့အချို့သော ဆရာတို့ဆိုကုန်၏။ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာတို့သည် သမာဓိ၌ ဖြည့်ခြင်းကို ပြုလေ့ ရှိကုန်၏ဟု အချို့အချို့သော ဆရာတို့က ပြဆိုသော ထိုအကြောင်းသည် အကြောင်းမဟုတ်သဖြင့် ယုတ္တိမရှိသည်သာလျှင်တည်း။ အဘယ်ကြောင့် ယုတ္တိမရှိဟူမူ- ပုထုဇဉ်၏လည်း မိမိရပြီးသော လောကီ သမာဓိကို ဝင်စားနိုင်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့်တည်း။ ဤအနက်၌ အကြောင်းယုတ္တိရှိ မရှိကို စိစစ်ကြံစည်ခြင်းဖြင့် အဘယ် အကျိုး ရှိပါအံ့နည်း။ ပါဠိတော်၌ပင်လျှင်-

ကတမေ ဒသ ဂေါတြဘုခမ္မာ ဝိပဿနာဝသေန ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ  
 သောတာပတ္တိ မဂ္ဂလာဘတ္တဘယ ဥပ္ပါဒံ ပဝတ္တံ....(လ)....  
 ဥပါယာသံ ဗဟိဒ္ဓါ သင်္ခါရနိမိတ္တံ အဘိဘူယုတီတိ ဂေါ  
 တြဘု သောတာပတ္တိ ဖလသမာပတ္တတ္တဘယ သကဒါဂါ  
 မိမဂ္ဂံ ။ (လ)အရဟတ္တ ဖလသမာပတ္တတ္တဘယ သုညတ ဝိ  
 ဟာရ သမာပတ္တတ္တဘယ အနိမိတ္တဝိဟာရသမာပတ္တတ္တဘယ  
 ဥပ္ပါဒံ....(လ)....ဗဟိဒ္ဓါ သင်္ခါရနိမိတ္တံ အဘိဘူယု တီတိ  
 ဂေါတြဘု”

ဟူ၍ တိုက်ရိုက် သေသေ ချာချာ ဟောတော် မူအပ်သည်မ ဟုတ်တုလော။

### ပါဠိတော် မြန်မာပြန်

ဆယ်ပါးကုန်သော အဘယ်ဂေါတြဘူတရားတို့သည် ဝိပဿနာ၏ အစွမ်းအားဖြင့် ဖြစ်ကုန်သနည်း။ သောတာပတ္တိ မင်္ဂကို ရခြင်းအကျိုးငှာ ဥပ္ပါဒကို ပဝတ္တကို (လ) ဥပါယာသကို ဗဟိဒ္ဓ၌ သင်္ခါရနိမိတ်ကို နှိပ်စက်၏။ ထို့ကြောင့် ဂေါတြဘူ မည်၏။ သောတာပတ္တိ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားခြင်းအကျိုးငှာ၊ သကဒါဂါမိမင်္ဂကိုရခြင်းအကျိုးငှာ ....(လ) အဒုဟတ္တ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားခြင်းအကျိုးငှာ၊ သုညတဝိဟာရ သမာပတ်ကို ဝင်စားခြင်းအကျိုးငှာ၊ အနိမိတ္တ ဝိဟာရ သမာပတ်ကို ဝင်စားခြင်းအကျိုးငှာ၊ ဥပ္ပါဒကို (လ) ဗဟိဒ္ဓ၌ သင်္ခါရနိမိတ်ကို လှမ်းမိုး နှိပ်စက်၏။ ထို့ကြောင့် ဂေါတြဘူမည်၏။ သို့ဖြစ်၍ အရိယာအရှင်ဟူသမျှ အားလုံးဘို့သည်လည်း မိမိ မိမိဖိုလ်ကို ဝင်စားနိုင်ကုန်၏။ ဤသို့ ဤသမာပတ်ကို ဝင်စားရာ၌ ဆုံးဖြတ်ခြင်းသို့ ရောက်အပ်၏။ (ဝါ) အဆုံးအဖြတ်ကို သိအပ်၏။

“အဘယ့်ကြောင့် သမာပတ်ဝင်စား ကုန်သနည်း” ဟူသည် ကား—မျက်မှောက်သော ကိုယ်၏အဖြစ်၌ ချမ်းသာစွာ နေခြင်းအကျိုးငှာ သမာပတ်ကို ဝင်စားကုန်၏။ ဥပမာဖြင့် ထင်ရှားစေအံ့။ စကြဝတေးမင်းသည် မင်း၏စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ခံစားသကဲ့သို့ ၎င်း၊ နတ်တို့သည် နတ်၏စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ခံစား သကဲ့သို့ ၎င်း၊ ထို့အတူအရိယာသခင်တို့သည် ရာဂစသော အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးဖြူစင်သဖြင့် မြတ်သော လောကုတ္တရာဖိုလ် ချမ်းသာကို ခံစားကုန်အံ့ ဟု အဓိပ္ပာယ်ကား ပိုင်ခြားခြင်းကိုပြု၍ အလိုရှိတိုင်း အလိုရှိ တိုင်းသော ခဏ၌ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားကုန်၏။



“အဘယ်သို့လျှင် ထိုသမာပတ်ကို ဝင်စားသနည်း၊ အဘယ်သို့ လျှင်တည်ခြင်းဖြစ်သနည်း၊ အဘယ်သို့လျှင် သမာပတ်မှ ထသနည်း” ဟူရာ၌ ရှေးဦးစွာ အကြောင်း နှစ်ပါးတို့ဖြင့် ထို ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားခြင်းဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်မှ အခြားတပါး သောအာရုံကို နှလုံးမသွင်းခြင်းကြောင့်၎င်း၊ နိဗ္ဗာန်ကိုသာ နှလုံးသွင်းခြင်းကြောင့်၎င်း၊ ဤသို့အကြောင်းအခြင်းအရာ နှစ်ပါး တို့ဖြင့် သမာပတ်ကိုဝင်စားခြင်းသည်ဖြစ်၏။

ဤသို့ ဆဋ္ဌမ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၌ ပါရှိသည်ကို ထောက် မြော်ကြပါကုန်။ လိုရင်းအချက်ကိုသာ ရှေးထွ် ဖိုက်ပါသည်။ အကျယ်ကိုသိလိုမူ ထိုကျမ်း၌ (ပညာဘာဝနာ နိသံသ နိဒ္ဒေသ ပိုင်း) မှာ ကြည့်ရှုပါလေ။

၆၁။ ကဲ့ရဲ့တာအဆန်းမဟုတ်

“နတ္ထိလောကေ အနိန္ဒိတော” (ဓမ္မပဒ)။

(အနက်) လောကေ၊ လောက၌။ အနိန္ဒိတော၊ ကဲ့ရဲ့သွတ် ရှင်း အပြစ်ကင်းသောသူဟူ၍။ နတ္ထိ၊ မရှိ။

(မှတ်ချက်) ဤပါဠိအတိုင်းပင် မြတ်စွာဘုရားသော်မှ ကဲ့ ရဲ့ခံရခြင်းမှ မလွဲမရှောင်နိုင်သဖြင့် စေတနာ ကောင်းဖြင့် မှန်တာ ကောင်းတာ အများအကျိုးရှိရာ ရှိကြောင်းတို့ကို ဘုရားအစရှိ သော သူတော်ကောင်း များသည် “တယောက်ကောင်းတာ ကိုယ် ဘို့ရှာ၊ သတ္တဝါအပေါင်း ချမ်းသာကြောင်း” ဟု ဆိုရိုး စကားရှိသည့်အတိုင်း ရဲရဲ ဝံ့ဝံ့ပြုလုပ်ကြဘိသကဲ့သို့ ဘုန်းကြီးတို့ သည်လည်း မှန်တာ ကောင်းတာ အများအကျိုး ရှိဘွယ်ရာတို့ကို မြှော်ကိုး၍ ရဲဝံ့စွာ ရေးသားဟောပြော ပြသပေးခြင်း ဖြစ်ပါ

သည်။ “လူမိုက်တသောင်း၊ ကဲ့ရဲ့ညောင်းလည်း၊ လူကောင်း  
တယောက်၊ ချီမုမ်းလျှင် ပျောက်၏” ဟူသော စကားပုံအရ မ  
တွေ့မကြုံဘူး၍ မသိနားမလည်သေးသူများက ဘယ်လောက်ပင်  
ကဲ့ရဲ့ ကြသော်လည်း တွေ့ကြုံသိရှိဘူးဘော ပညာရှိ များက ချီး  
မုမ်းလျှင် ပြီးတာပါဘဲ။ နောင်ခါကျတော့ မှန်တာဟာ ကြာ  
လေ ပေါ်လွင် ထင်ရှားလေ ဖြစ်မှာပါဘဲ။ ပတ္တမြား မှန်လျှင်  
ဘယ်လိုညှန်မှာ နှစ်ပေမဲ့ အရောင်မညစ်နိုင်ပါ။

၆၂။ သောတာပန်ဖြစ်မှန်း ကိုယ် ဘာသာကိုယ်  
သိနိုင်သလား

သောတာပန်ဖြစ်မှန်း တန်ခိုးအဘိညာဏ်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များ  
သာသိနိုင်ပါသည်။ အဘိညာဏ်တန်ခိုး မရှိလျှင် မသိနိုင်ပါ။  
ဗဟုသုတရှိသူများမှာ ထင်ရုံသာထင်နိုင်ပါသည်။ ထင်သည့် အ  
တိုင်း ဟုတ်မဟုတ်ကို စမ်းသပ်ကြည့်ရ ပါသေးသည်။ ဥပမာ-  
ယခုရှိသော သိကြားမင်းသည် မြတ်စွာဘုရားထံ တရား နာရင်း  
သောတာပန်ဖြစ်၊ သောတာပန်ဖြစ်ပြီး တထိုင်တည်းနှင့်ပင်ဆက်  
လျက် တရားနာရင်း စုတိစိတ်ကျ၊ စုတိစိတ်ကျလျှင် ကျပြီး ပြီး  
ချင်း မူလအတိုင်းပင် သိကြားမင်းပြန်၍ဖြစ်၊ သိကြားမင်း ပြန်  
၍ ဖြစ်တော့လည်း တရား နာလျက်ပင် ဖြစ်၍နေ၏။ ဤအ  
ကြောင်းကို သိကြား မင်းသည် သူ့ဘာသာ သူသိ၍ မြတ်စွာ  
ဘုရားအား ပြန်ကြားလျှောက်ထား၏။ အဘိညာဏ် တန်ခိုး မရှိ  
သော သူများမှာ မသိနိုင်ကြ။

မသိနိုင်၍လည်း မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်က အချို့  
သော သောတာပန် ရဟန်းတော် များသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ  
သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အဘယ်သို့သောနည်းဖြင့် သိရပါမည်  
ဘုရားဟု လျှောက်ထားသောအခါ မြတ်စွာဘုရားက သောတာ

ပန်တိုမည်သည် ဘုရား၌ကောင်းစွာ သက်ဝင်ကြည်ညို ယုံကြည်ခြင်း၊ တရား၌ကောင်းစွာသက်ဝင်ကြည်ညို ယုံကြည်ခြင်း၊ သံဃာ၌ ကောင်းစွာ သက်ဝင်ကြည်ညို ယုံကြည်ခြင်း၊ သမာဓိကို ဖြစ်စွမ်းစေနိုင်သော သီလနှင့်ပြည့်စုံခြင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံ ဗျင် သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း သိရမည် ဟု မိန့်တော်မူ၏။ သုတ္တန်ဒေသနာတိုင် ဤသို့ လျှောက်ထားသော ဝတ္ထု လေး- ငါး- ခြောက်ခုပါရှိ၏။

(မှတ်ချက်) ဘုရား၌ ကောင်းစွာ သက်ဝင်ကြည်ညို ယုံကြည်ခြင်းဆိုရာ၌ ဘုရားကို ဝက္ကလိမထေရ်လို အနားက မခွာနိုင်အောင် ကြည်ညို၍ နေတာမျိုးကို ဆိုလိုတာမဟုတ်။ ဘုရား၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်တွေကို ကြည်ညိုယုံကြည်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းပြင် မသိဘူးဆိုရာ၌ သောတာပန် ဆိုတဲ့အမည်ကို မပြောတတ် ခြင်းကိုသာ ဆိုလို၏။ သောတာပန်မဖြစ်မီ ခတ္တတုံဝိပဿနာနှင့် ဖြစ်ပြီးမှ ရုပ်နာမ်ချုပ်သွားပုံကိုတော့ ကိုယ်တွေ့ မို့ လို့ သိပါ၏။ သိရပေမဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်၊ သောတာပန်အစရှိသော နာမည်တွေကိုတော့ မပြောပြတတ်ပါ။ ဥပမာ-တောက ကလေးတယောက်ကို ချောကလက်ကျေးသော အခါ အခုသာကို ကောင်းစွာသိပေမဲ့ ချောကလက်ဆိုတဲ့ အမည်ကိုတော့ မပြောတတ်သလိုပဲ။ လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီးကလည်း ကိလေသာ အနုသယကလွန်စွာ နူးညံ့ လှသောကြောင့် သောတာပန် ဖြစ်သောအခါ ဖြစ်မှန်းကို လူတိုင်းမသိနိုင်ဟု မိန့်ဆိုထားချက် ရှိပါသည်။

၆၃။ သောတာပန်နှင့်ပုထုဇဉ်ဘာခြားနားသလဲ

သောတာပန်နှင့် ပုထုဇဉ်မှာ မျက်မြင်အားဖြင့် ထူးခြားချက် မရှိပါ။ ၎င်းတို့၏ ဉာဏ်အမြင်မှာသာ ကွာခြား သင့်သလောက်

ကွာခြားပါသည်။ ဥပမာ-ပုထုဇဉ်နှင့် သောတာပန် ဝိပဿနာ တရားကို အားထုတ်၍နေစဉ် နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ် ဝင်နေခိုက်တွင်၊ ထို ဉာဏ်ဝင်နေခိုက်၌ နှစ်ဦးစလုံးပင် လောကကြီးကို ငြီးငွေ့လျက် စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးတို့ကို ဂရုမစိုက် လိုတော့ဘဲ လောကီ စည်းစိမ်တို့ကို မခံမင် မနှစ်သက်။ ဝတ်ရေး၊ စားရေး တို့၌လည်း တော်သလို လျော်သလို ဖြစ်သလို လောက်သာနေတတ်ကြသည်။ ဝိပဿနာကို အားမထုတ်ဘဲ နေတာ ကြာလျှင်မူကား- လောကကြီးကို ငြီးငွေ့ခြင်းများလျော့ပါးလျက် စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး တို့၌ နဂိုရံဝါသနာအဘိုင်းသာ နေတတ်ကြသည်။

သို့အတွက် မြတ်စွာဘုရား လက်ထက် တော်က သာဝတ္ထိပြည် တွင် လူဦးရေ ခုနစ်ကုဋေကျော် ရှိသည့်အနက် ငါးကုဋေ ကျော် မှာ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် အရိယာများဖြစ်ကြ သည်။ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်တွင် လူဦးရေ ကိုးကုဋေကျော် ရှိသည်တွင် ခုနစ်ကုဋေကျော်သည်။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် အရိယာများဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ပုထုဇဉ်များကဲ့သို့ပင် သမ္မာ အာဇီဝ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း လုပ်ကိုင်စားသောက်၍ နေကြ ပေသည်။ သောတာပန်မှာ အနုသယကိလေသာ ခုနစ်ပါးရှိသည့် အနက် ဒိဋ္ဌာနုသယနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ နုသယနှစ်ပါးကိုသာ ပယ်နိုင် သေးသည်။ ကာမရာဂါ နုသယနှင့် ပဋိသန္ဓေသယကို နဲ့နဲ့မှမပယ် ရသေးပါ။

သို့အတွက်ကြောင့် ခုနစ်နှစ် အရွယ်က သောတာပန်ဖြစ်သော ဝိသာခါမှာ ၁၆-နှစ်အရွယ်ကျတော့ ပုညဝစုနှင့်အိမ်ထောင်ကျ ပြီး သားသွီးနှစ်ဆယ်၊ မြေးလေးရာ၊ မြစ်ရှစ်ဆောင်ရအောင် ကာ မဂုဏ်စည်းစိမ်ကို ပျော်ပျော်ကြီး ခံစား-စံစားသေးသည်။ အဘိုး တသိန်း တန်သော မလ္လိကာ တန်ဆာကို အိမ်ထောင်ကျပြီး မှ တောင် ဝတ်ဆင်သေးသည်။ ကျောင်းတော်ကြီး ဆောက်လုပ်

လူဒါနိုးရ၍ အားရဝမ်းသာလှသဖြင့် ကျောင်းကိုလှည့်ရင်း သီချင်းသီဆို၍ ကသေးသည်။ ၎င်း၏မြေးကလေးတယောက် သေတော့ ပရိဒေဝဇီ တောက်ပြီး လူးလို့မ့်၍ ငိုရသေးသည်။ ယခုလည်း နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်ရှိသည်တွင် အမြင့်ဆုံးဖြစ်သော ဝဿဝတီ နတ်မင်းကြီး၏ မိဖုရားဖြစ်လျက် ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ကို မြိန်မြိန်ကြီးခံစား စံစား၍နေသေးသည်။

၎င်းအပြင် ယခုရှိသော သိကြားမင်းသည် မြတ်စွာဘုရား ရှိစဉ်က သောတာပန်ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ နတ်မိ ဖုရား အပေါင်း မြောက်မြားစွာတို့နှင့် လောကီစည်းစိမ်ကို စံစားလျက် ရှိသည်။

ထို့ပြင် ရဟန်းဘဝနှင့် တရားအားထုတ်၍ အသက်ကုန်၍ နတ်ပြည်သို့ တရားအားထုတ်လျက် ရောက်သွားသော သမဏ နတ်သားသည် တရားအားထုတ်နေစဉ်တွင် နတ်သွီးတွေကို စက်ဆုတ်သဖြင့် မြတ်စွာဘုရားထံ ရောက်သွားရာ တရားနာရသဖြင့် နတ်သားရော နတ်သွီးတွေပါ သောတာပန် ဖြစ်ပြီး ယခုအခါ တရားအားထုတ်နေတုန်းက နတ်သွီးတွေကို စက်ဆုတ်ရှုံ့ရှုံ့ဖွယ် ဟု ထင်နေသော သမဏနတ်သားသည် ထိုနတ်သွီးတွေနှင့်ပင် ပျော်ပျော်ကြီး ခံစား၍နေလေပြီ။

ထို့နောက် မဟာနာမ်မင်းသည် မဂ်နှစ်ဆင့် ရောက်ပြီးမှ သကဒါဂါမ်အဖြစ်နှင့်ပင် ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို မစွန့် လွှတ်ဘဲ တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ် ရှင်ဘုရင်လုပ်၍ နေသေးသည်။ ရှင်ဘုရင်လုပ်ရင်း တိုင်းခမ်းလှည့်လည် သောအခါ အနုသယ ကိလေသာ တွေက နှိုးသေးသဖြင့် ကာမရာဂ၊ ပဋိဆ-အစရှိသော ကိလေသာ တွေက ထကြွသောင်းကျန်းလာသောကြောင့် မြတ်စွာဘုရားထံ သွား၍ “တပည့်တော်မှာ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ပါလျက် ဤသို့သော ကိလေသာများ ထကြွသောင်းကျန်း၍ လာပါသည်ဘုရား၊ ဤသို့သော ကိလေသာများ ထကြွသောင်းကျန်းနေစဉ် သေသွားမည်ဆိုလျှင်

တပည့်တော်၏ လားရာဂတိသည် မည်သို့ဖြစ်ပါမည်နည်းဘုရား” ဟု လျှောက်ထားလေ၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက ဥပမာပြု၍ မိန့်တော်မူသည်မှာ “အရှေ့ဘက်သို့ ကိုင်း၍နေသော သစ်ပင်ကို ခုတ်လှဲလျှင် အရှေ့ဘက်သို့သာ လဲရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့၊ သင် မဟာ နာမ်မင်းသည်လည်း အရိယာဖြစ်သောကြောင့် ကောင်းရာ သုဂ တိဘုံသို့သာ လားရမည်ဆိုတာ စိတ်သာချပါ” ဟူ၍ဖြေ၏။

ထို့အပြင် သုဒ္ဓေါဓန မင်းကြီးသည် အနာဂါမ် အဖြစ်နှင့် တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ် မင်းလုပ်၍နေသေးသည်။ မင်းလုပ်၍နေရင်း နန်းတော်ပေါ်၌ပင် အရဟတ္တဖိုလ်ရပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံရသည်။

၎င်းနောက် ဝိသာခဆိုတဲ့ သူဌေးကြီးသည် အနာဂါမ် အဖြစ် နှင့်ပင် သူဌေးဘဝကို မစွန့်ဘဲနေသေးသည်။ သူ၏မိန်းမ ဓမ္မဒိန္နာ မှာ ရဟန္တာဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရား၏ တေဒဂ်ရ ဓမ္မကထိက ဘိက္ခု နီမဖြစ်သည်။ ဓမ္မဒိန္နာရဟန္တာမသည် သူ၏လင်ယောက်ျားတော် ခွဲဘူးသော အနာဂါမ် သူဌေးကြီးနေသော သူ၏အိမ်ရှိသောလမ်း ကို ဘယ်တော့မှ ဆွမ်းခံကြ တော်မမူဘူး။ သို့အတွက် ဝိသာခ သူဌေးကြီးက ဓမ္မဒိန္နာ ရဟန္တာမထံသွား၍ “အခြားသို့ဆွမ်းခံ ကြ တော်မမူဘဲ သူ၏အိမ်သို့ နေ့စဉ်ကြ၍ ဆွမ်းဘုဉ်း ပေးတော်မူရန် အိမ်သို့မကြွလာနိုင်သောအခါ ဆွမ်းကို အိမ်မှလာ၍ပို့ ပါရစေ- မိမိတို့၏ပစ္စည်းဥစ္စာများမှာ သုံးမကုန် စွဲမခန်း ရှိနေပါ၍ ဘာမျှ စိုးရိမ်စရာ မရှိပါ” ဟု လျှောက်ထားသတဲ့။ ထိုအခါ ဓမ္မဒိန္နာ ထေရီ ဘိက္ခုနီမက ပြောပြသည်မှာ- “သင်က အနာဂါမ်၊ ကျွန်ုပ်က ရဟန္တာဖြစ်၍ နေပေမဲ့ မသိတဲ့လူများက သင်နှင့် ကျွန်ုပ် ဟိုတုန်းက လင်မယား ဖြစ်ခဲ့ဘူးသောကြောင့် ကဲ့ရဲ့ သင်္ဂြိုဟ် စကားတင်းဆိုကြလိမ့်မည်။ ထိုအခါ အတင်းပြောတတ် သော သူယုတ်မာတို့မှာ ကျွန်ုပ်တို့ကို အကြောင်းပြု၍ အပါယ် သို့လားမှာကို စိုးရိမ်ရပါတယ်။ သို့အတွက် သင်ပို့ သောဆွမ်း

ကိုမဆိုထားနှင့်တော့ သင်နေသေးလမ်းကိုတောင် ဆွမ်းခံမကြာ လိုပါ” ဟု-ပြန်ပြောသတဲ့။

ဤအချက်ကို ထောက်သဖြင့် မြတ်စွာဘုရား ရှိစဉ်အခါက ရဟန္တာနှင့် အနာဂါမ်များကိုတောင်မှ ကြံကြံဖန်ဖန် ကဲ့ရဲ့ပြစ် တင်တတ်တဲ့သူများရှိသေးလျှင် ယခုလိုဝိပတ္တိခေတ်ကြီး၌ ဝိပဿ နာဒယာဂီများ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းပြုဆရာများ၊ သောတာပန်များကို မှုကား-- ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်တတ်သောသူများ သာ၍ပေါများမည်ဆို တာ ဗေဒင်မေးနေစရာတောင် မလိုတော့ပေ။ ယခုခေတ်တွင် ကျော်ကြားတော်မူသော လယ်တီဆရာတော်၊ မင်းကုန်း-ဇေတ ဝန်ဆရာတော်၊ မိုးညှင်းဆရာတော်၊ စွန်းလွန်းဆရာတော်၊ ဝေဘူ ဆရာတော် တို့အပြင် နာမည်ကျော် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာတော်များ ကိုတောင် ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင် ကြသည်ကို ဘုန်းကြီးတို့ ကိုယ်တိုင် ကြားသိရဘူးပါသည်။

၆၄။ ဘယ်လိုလူများက ကဲ့ရဲ့တတ်သနည်း

အရိယာ အစရှိသော သူတော်ကောင်းများကို ကဲ့ရဲ့တတ် သော သူများမှာ မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့ဗဟုသုတ မရှိသော သူများ၊ ကျမ်းဂန်ကို နှစ်ပင်အောင် မတတ်သောသူများ၊ စာတို့ ပေစ တစွန်းတစသာတတ်၍ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပညာတတ်ကြီး ဟု အထင်ခံလိုသော သူများ၊ ကိုယ်တိုင် ကြံဖန်၍ အားထုတ်ဘူး သော်လည်း ဋ္ဌာန်ကရိုဏ်းမကျ၍ မဖြစ်သောသူများ၊ ကိုယ် ထက်သာ မနာလိုသေးသူများ၊ ဤလိုလူစားမျိုးကသာ ကဲ့ရဲ့ တတ်ပါသည်။ ဤသို့ ဝိပဿနာ သမားနှင့် သောတာပန်များ ၏အကြောင်းကို ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်တတ် သူများမှာ ပညတ်နှင့် ပရ မတ်ကိုတောင် စာလိုသာ နဲ့နဲ့ပါးပါး ပြောနိုင်ပေမဲ့ ပဋိပတ် နည်းနှင့်ကျတော့ သဘာဝဆတ်ဆတ် ပရမတ် တရားအစစ်ကို

ကဲ့ပြားအောင်ခွဲ၍ မပြုနိုင်ကြပါ။ ထို့ကြောင့် ကဲ့ခွဲကြခြင်းဖြစ် ပါသည်။

ပရိယတ်နှင့် ပဋိပတ်သဘောများမှာ စာတွေ့နှင့်ငါတွေ့ဖြစ် သောကြောင့် ပရိယတ်သမား၏အယူအဆမှာ ပဋိပတ်သမား၏ ကိုယ်တွေ့ ဗဟုသုတ အယူအဆနှင့် အချို့အချို့နေရာ၌ များ စွာကွာခြားပါသည်။ ပဋိပတ်သမားချင်း တူတာတောင် အ ဆင့်အတန်းမြင့်တဲသ၏ ဗဟုသုတကို နိမ့်တဲသက ကောင်းစွာ မသိနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဓမ္မဒိဋ္ဌာ ရဟန္တာထေရီ ဘိက္ခုနီမက အရဟတ္တ မဂ်-ဖိုလ်နှင့် ပတ်သက်သောစကားကို ပြောသော အ ခါ အနာဂါမ်ဖြစ်သော ဝိသာခ သူဌေးကြီးက နားမလည်ပါ။ ပရိယတ်တွင်လည်း ကျမ်းဂန်စုံအောင် တတ်သောပုဂ္ဂိုလ်နှင့် စုံ အောင်မတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ ကျမ်းဂန်ဗဟုသုတချင်း ကွာ ခြားပါသည်။

ကျမ်းဂန်မတတ်တတ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ ကိုယ်တွေ့ဘူးတာ တ ခုကို အမှန်ဆုံးလုပ်၍ လှေန် ဓားထစ် တထစ်ချ ပြောတတ်ကြ ပါသည်။ ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်လုပ်၍ပြောလျှင် မှားခြင်း ကြီးတရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာဆိုသော်- ရဟန္တာကဲ့သို့ အနေ အထိုင် လွန်စွာသိမ်မွေ့သော၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို ရက်ရက် ရော ရောလှူတတ်သော၊ သည်းခံခြင်းနှင့်ပြည့်စုံသော၊ သောတာပန် တယောက်၏ အကြောင်းကို သင် အံ ပို့ချ ကြားနာရဘူးတာ နှင့် သောတာပန်မှန်သမျှ ဒီလို ရက်ရောစွာ လှူတတ်သော သ ဘောမျိုးချည်းဘဲ ဖြစ်ရမည်ဟု ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန် အနေ ဖြင့် ယူထားလျှင် အလွန်တရာမှ မှားယွင်းမှုကြီး ဖြစ်၍နေပေ ၏။ အရိယာတိုင်း ရက်ရောစွာ လှူသည်မဟုတ်။

ရှေးတုန်းက ရဟန္တာ ထေရီတပါး၌ သင်္ကန်း ငါးထည်ရှိ ၍ ရဟန်းဘဝပါးက “တထည်ကို လှူပါ” ဟု အလှူခံသတုံ။



ရဟန္တာထေရီမက ပြန်ပြောသည်မှာ- “သင်တို့ ရဟန်း  
 ယောက်ျားတွေမှာလူ မဲ့သူ ခေပါပါသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘိက္ခုနီမများ  
 မှာတော့ လူ ချင်သူတွေနဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်မှာ သင်္ကန်း ငါးထည်  
 ဘဲရှိပါသည်။ မလှနိုင်ပါ” ဟု ပြန်ပြောသတဲ။ ဤဝတ္ထုကို  
 ထောက်ခြင်းအားဖြင့် သောတာပန်မှန်လျှင် အလှ ခံ အလိုရှိသ  
 လောက် လူ တတ်သည်ဟု ယူဆခြင်းသည် မှန်ပါဦးမည်လော။  
 ဤအယူအဆမျိုးမှာ ကျမ်းဂန်စုံအောင် မတတ်သောသူများ၏  
 အယူအဆမျိုးဖြစ်၏။

ကျမ်းဂန်စုံအောင် တတ်တယ်ဆိုတာ သင်ရိုးပေါက်အောင်  
 သင်ဘူးရုံမျှနှင့် တတ်သည်မမည်။ ပိဋကတ်သုံးပုံနှင့် တကွ နိ  
 ကာယ်ငါးရပ်ကိုပါ ကျေအောင်တတ်၍ အဓိပ္ပာယ် အချက်  
 နက်နက်နဲနဲတို့ကို ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်းသိပြီး စာချပုဂ္ဂိုလ် လုပ်  
 ဘူးသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှ ကောင်းကောင်းကြီး တတ်သည်ဟု ဆို  
 ရပါသည်။ ပဋိပတ်ဘွင်လည်း ပဋိသမ္ဘိဒါပတ္တရဟန္တာ ဖြစ်မှ  
 ကောင်းကောင်းကြီး တတ်ရာရောက်ပါသည်။ အရိယာတိုင်း  
 လည်း ပရိယတ်ကိုမတတ်ပါ။ ပရိယတ်တတ်တိုင်းလည်း ပဋိပတ်  
 ကိုနားမလည်ပါ။ သို့အတွက် ပဋိပတ်ကို ကိုယ်တိုင်အားထုတ်၍  
 ကိုယ်တိုင်သိပြီး ကိုယ်တိုင်မရောက်ဘူးသေးသည့် အဆင့်အတန်း  
 ၌သာရှိသောသူများသည် အရိယာအစရှိသော သူတော်ကောင်း  
 များ၏ အပြု အမူ အနေ အထိုင်ကိုကြည့်ပြီး ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင် တတ်  
 သောအလေ့ အထတို့ကို မည်သူမဆို သတိကြီးစွာနှင့် ရှောင်ကြဉ်  
 အပ်လှပေသတည်း။

၆၅။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်အချက်

၎င်းအပြင် သတိပြုရန်အချက်မှာ လောကတွင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ လူ  
 မျိုးထဲမှာပင် အရိယာလောက် အနေအထိုင် ကောင်းသော သူ

များရိုတတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ ငါးပါးသီလကို ခံယူ ဆောက်  
 တည်ခြင်း မရှိသော်လည်း ငါးပါးစလုံးကို မကျူးလွန်ဘဲ ရှောင်  
 ကြဉ်ရုံမျှမက ပေးကမ်းစွန့်ကြဲ လှူဒါန်းခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ သ  
 ဘောကောင်းခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရား ရှိခြင်း- စသည် တို့နှင့်  
 လည်း ပြည့်စုံကြပါသည်။ ဤသို့သော သူများကို အရိယာနှင့်  
 သွင်ပြင်မူရာ တူသောကြောင့် အရိယာဟု ဆိုလျှင် မှားမည်ဖြစ်  
 ပါသည်။

ထို့နောက် ကုက္ကုဒ္ဒမိတ္တ မုဆိုးသည် အမဲသား တွေကို လှည်း  
 နှင့်တင်၍ အင်္ကျီမပါဘဲ ချွေးတရွဲရွဲ သွေးတရဲရဲနှင့် လှည်းမောင်း  
 ရင်း ဈေးသို့သွားတာကို ဘုံခုနစ်ဆင့်ပေါ်မှာ နေသော သူဌေး  
 သွီး သောတာပန် အပျိုကြီးက မြင်ရုံမျှဖြင့် ကိလေသာမှာ မျက်  
 စေ့ မရှိ-ဟူသော စကားပုံအရ မုဆိုးကြီးကို မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်  
 ခင်စုံမက်ပြီး ကြိုက်မရှက်၊ ငိုက်မရှက်၊ ငတ်မရှက်-ဟူသော စကား  
 ပုံအရ မုဆိုးကြီးဈေးကအပြန်တွင် ဘုံပေါ်ကဆင်းပြီး မုဆိုးကြီး  
 နောက်ကို ကောက်ကောက် ပါအောင် လိုက်သွားသတဲ့။ မုဆိုး  
 ကြီးက မလိုက်ရန် အကြိမ်ကြိမ်တားတာတောင် မရဘူးတဲ့။ တား  
 မရတာနဲ့ဘဲ လှည်းပေါ်တင်၍ ခေါ်သွားပြီး လင်မယားအဖြစ်  
 နှင့် နေထိုင်လျက်၊ သူဌေးသွီး သောတာပန်က မုဆိုးကြီးအတွက်  
 လေးမြှားအစရှိသော လက်နက်ကရိယာတို့ကို အဆင်သင့် ပြုပြင်  
 စီမံ၍ပေးသတဲ့။ အဲဒီသူဌေးသွီး သောတာပန်ရဲ့ ပြုမူပုံကို မြင်ရ  
 ကြားရလျှင် သောတာပန်ပါလို့ ပြော၍ ဘယ်သူ ယုံကြည်နိုင်ပါ  
 မလဲ။ ဒီသောတာပန်က ဒီလိုပြုကျင့်သောကြောင့် အခြား သော  
 တာပန်များလည်း ဤအတူပြုလုပ်ကြမှာဘဲဟု ယူဆနိုင် ပါမည်  
 လော။ သို့အတွက်ကြောင့် တစုံတယောက်သော သူ၏ ပြုမူကျင့်  
 ကြံမှုသည် ၎င်းသူနှင့်သာ သက်ဆိုင်၍ ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်အနေဖြင့်သာ  
 ယူဆ ထိုက်သည်။ တစုံတယောက်၏ ပြုမူချက်ကို ကြည့်ပြီး လူ

တိုင်းဒီလိုချည်းဘဲဟု မေ့မိဋ္ဌာန် အနေမျိုးကို မယူဆသင့်ပါ။ ထို့ကြောင့် ရှေ့တုန်းက ဝတ္ထုသက်သေတခုခုကို တင်ပြ လိုက်သည်။

၆၆။ အရိယာ၏အမှုအယာကိုပုထုဇဉ်သိနိုင်သလား

အရိယာ၏ ကိုယ်စိတ်နှုတ် အလေ့ဒ. ကုင့် အမှုအယာ သဘောထားကို အဘိဓမ္မာကို ကောင်းစွာတတ်၍ အဘိဓမ္မာ သဘောကို ကောင်းစွာယုံကြည်ပြီး အဘိဓမ္မာ သဘောအတိုင်း တိကျစွာ ညှိနှိုင်း၍ ယူဆတတ်သော ပုထုဇဉ် ပညာတတ် များသည် နိုးကပ်စွာရိပ်မိနိုင်ပါသည်။ အဘိဓမ္မာသဘောကို ကောင်းစွာ မနိုင်ဘဲ သုတ္တန်ဒေသနာတွင် ပါရှိသော ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ဖြစ်သည့် ဝတ္ထုသက်သေတို့ကို စံနမူနာတင်ပြီး ယူဆသောသူများမှာ အဘိဓမ္မာ သဘော ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်မကျနလျှင် အယူအဆများယှင်းတတ်ပါသည်။ အဘိဓမ္မာသဘောမှာ ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်မဘက်၊ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန် သက်သက် ဖြစ်၍ မည်သည့်ဘက်ကိုမှ မလိုက်ဘဲ ပရမတ္ထသဘာဝ သက်သက် ကျအောင် ဟောတော်မူထားသော တရားသဘောများသာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့အတွက် အရိယာများမှာ မိမိ၏စိတ်နေ သဘောထားကို ဝိမိသာလျှင် ပို၍သိပါသည်။ ဒါတောင်မှ မဟာနာမ် မင်းသည် သူ့ကိုယ်သူ သကဒါဂါမ်မှန်းသိပါလျက်နှင့် ကိလေသာစိတ်တွေ ထကြွသောင်းကျန်းလာသောအခါ အဘိဓမ္မာ သဘောကို မနိုင်သဖြင့် သံသယ ဖြစ်ပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရားထံ သွား၍ လျှောက်ထား မေးမြန်းရသေးသည်။ ၎င်းပြင် ရဟန္တာမထေရ် မြတ်ကြီးနှင့် သောတာပန် ရဟန်းငယ်တို့ အတူအကွ ဆွမ်းခံကြစဉ် ယာဂု ဆွမ်းပူပူကိုရသောအခါ ရဟန္တာကြီးက လေနာပြင်းပြစွာ ထနေသောကြောင့် လေနာပျောက်လိုဇောနှင့် မတ်တတ်ရပ်လျက်ပင် သပိတ်ကိုစောင်းလျက် ယာဂုပူပူကြီးကို သောက်တော်မူသောအ

ခါ မထေရ်ကြီးကို ရဟန္တာမှန်း မသိသောကြောင့် သောတာပန် ရဟန်းငယ်က သမဏသာရပူဇော်အောင် သင့်လျော်လျောက်ပတ် သော နေရာကိုရောက်အောင် မစောင့်နိုင်ဘဲ ချက်ခြင်းသပိတ်ကို စောင်း၍ သောက်ခုပါမည်လားဟု ပြစ်တင်လေ၏။ ဤနေရာ၌ သောတာပန်ကတောင်မှ ရဟန္တာကို ရဟန္တာမှန်း မသိ၍ အပြစ် တင်သည်ကိုထောက်လျှင် ပုထုဇဉ်များမှာ ပြုမူပုံအမူအယာကိုမြင် ရုံမျှနှင့် အရိယာမဟုတ်ဘူး၊ ဟုတ်တယ်ဆိုတာ မှန်ကန်စွာ ဆုံး ဖြတ်ရန်မှာ လွန်စွာမှ ဖြစ်ခဲ့တိတောင်း။

ထို့နောက် ပိလိန္ဒဝစ္ဆ ရဟန္တာအရှင်မြတ်သည် ပိတ်ချင်းသီး တွေကိုရောင်းရန် လှည်းဖြင့်တင်ဆောင်လာသောသူကို ဝါသနာ အလျောက် “ဟေ့ -ဝသလ ဘာတွေ တင်လာသလဲ” ဟု မေး၏။ လှည်းသမားက ရဟန္တာမှန်းမသိ ရဟန်းယုတ်ကြီးဟု ထင်ပြီးလျှင် စိတ်ဆိုးဆိုးနှင့် “ကြွက်ချေးတွေကို တင်လာသည်” ဟု ခတ်ဆတ် ဆတ် ပြန်ပြောလေ၏။ (ဝသလ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ လူယုတ်လူငိုက် ဖြစ်၏) လူယုတ်လူငိုက် ဆိုတာသည်လည်း ဆဲခြင်းတမျိုးဖြစ်၏။ သို့အတွက် လှည်းသမားက စိတ်ဆိုးခြင်း ဖြစ်သည်။ ရဟန္တာကို စိတ်ဆိုး၍ ပြောမိသောကြောင့် ရောင်းရာဌာနသို့ ရောက်သော အခါ ပိတ်ချင်းသီးတွေသည် ကြွက်ချေးတွေဖြစ်ကုန်လေ၏။ ထိုအ ခါ သတိရ၍ ရဟန္တာထံပြန်သွားပြီး ရှိခိုးတောင်းပန်လျက် “ကြွက် ချေးတွေမဟုတ်ပါ၊ ပိတ်ချင်းသီးတွေပါဘုရား” ဟု လျှောက်ထား လိုက်တော့မှ ရဟန္တာက “အေး....အေး....ပိတ်ချင်းသီးဆိုလဲ ပိတ် ချင်းသီးပေါ့” ဟု ပြောမှ ပိတ်ချင်းသီးတွေပြန်၍ဖြစ်သတဲ့။

ဤဥပမာကို ထောက်လျှင်လည်း ပြောဆိုပုံကို ထောက်၍ ကြည့်ရုံမျှနှင့် အရိယာကို အရိယာမဟုတ်ဘူးဟူ၍ အတတ်ဆိုနိုင် မည်လော။ သို့အတွက်အရိယာ၏ စိတ်နေသဘောထားကို သူ့ ကိုယ်သာသူ အမှန်အတိုင်း သိနိုင်သည်။ ပုထုဇဉ်များက သိဘိရာ

မှာ လှန်စွာမှခဲယဉ်းလှ၏။ အရိယာ အချင်းချင်းတောင်မှ တဦးနှင့်တဦး ဝါသနာချင်း တူမျှချင်မှ တူမျှမည်။ အရိယာ ဆိုတာ ဝါသနာကိုမစွန့်နိုင်။ အချို့ အရိယာမှာ အလှူအတန်း၌ ဝါသနာပါသည်။ အချို့ မှာ သမာပတ်ဝင်စားခြင်း၌ ဝါသနာပါသည်။ အချို့ မှာ ကျောင်းကန်ဘုရားသွားခြင်း၌ ဝါသနာပါသည်။ အချို့ မှာ တရားဟောခြင်း၌ ဝါသနာပါသည်။ အချို့ မှာ တရားဆွေးနွေးခြင်း၌ ဝါသနာပါသည်။ အချို့ မှာ အေးအေးဆေးဆေး တယောက်တည်း နေချင်တတ်သည်။ ဤသို့စသည် တယောက်တမျိုးဝါသနာပါသလို နေတတ်ကြသည်။

၆၇။ သောတာပန်၏-ဓမ္မသဘာဝ

သောတာပန်မှာ အနုသယခုနစ်ပါးရှိသည့်အနက် ဒိဋ္ဌာနုသယနှင့် ဝီစိကိစ္ဆာနုသယနှစ်ပါးသာ ပယ်ရသေးသည်။ ကာမရာဂါနုသယ ရှိသေးသောကြောင့် အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတို့ကို ဝါသနာအလျောက် ခံစားစံစားသေးသည်။ သညာဝိပုလ္လာသရှိသေး၍ လောကီ စည်းစိမ်ကို ကောင်းသည် ဟုပင် ထင်သေးသည်။ စိတ္တဝိပုလ္လာသရှိသေး၍ ကောင်းသည်ဟုပင်သိသေးသည်။ ပဋိသန္ဓာနုသယရှိသေး၍ ဒေါသထွက်စရာရှိလျှင်လည်း ဒေါသထွက်တတ်သေးသည်။ မာနာနုသယ ရှိသေး၍ မာနလည်းထားတတ်သေးသည်။ သို့ရာတွင် သောတာပန်များမှာ ရုပ်, နာမ်, အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ လက္ခဏာရေး သုံးပါးတို့ကို သိပြီးမြင်ပြီး နားလည် ပြီးသား ဖြစ်၍ နေသောကြောင့် ရှေ့စိတ်က လောဘ, ဒေါသ အစ ရှိသော ကိလေသာစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် နောက်စိတ်ကလိုက်၍ ထိန်းထားနိုင်သော သတ္တိရှိသည်။ ပုပ္ဖရုဇ်မြင်သမျှတို့တွင် သူတောင်းစားကအစ ရှင်ဘုရင်အထိ ကြီးစဉ်ငယ်လိုက် ဂုဏ် အဆင့် ဆင့် ရှိကြသော်လည်း၊ သောတာပန်၏

ဥာဏ်အမြင်၌ တဦးနှင့်တဦး ဘာမျှမထူးခြား။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး  
လက္ခဏာရေးသုံးပါး သဘော တရားချင်း အတူတူဆိုတာ သိပြီး  
သားဖြစ်နေ၍ လောကဝေါဟာရ အားဖြင့် ဂုဏ်ကြီးသူကိုလည်း  
အထူးသဖြင့် အထင်မကြီး၊ ဂုဏ်ငယ်သူကိုလည်း အထင်မသေးဘဲ  
သူလဲငါလိုဘဲ၊ ငါလဲသူလိုဘဲ၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ချည်းဘဲ၊ ဘာထူးသေး  
သလဲဟု အယူရှိတတ်သည်။

ပုထုဇဉ်များမှာ ဤအထင်မျိုး ပေါ်ပေါက်လာရန် ခဲယဉ်း  
၏။ ဤအကြောင်းကို မသိသေးသော သူများကမူ သောတာပန်  
ဆိုတာ လောဘ၊ ဒေါသ မရှိရဘူး၊ လောကီ စည်းစိမ်ကို မတပ်  
မက် မနှစ်သက်ရဘူး၊ အဝတ်အစား အနုအထိုင် စသည်တို့တွင်  
လည်း ထယ်ထယ် ဝါဝါ မရှိရဘူး၊ အလှခံလာလျှင် မတုန် မတို  
အလှခံအလိုရှိသမျှ ကုန်ကုန်ခန်းခန်း လှူဒါန်းတတ်သည်။ ပူပင်  
သောက ကြောင့်ကြခြင်း မရှိရ၊ လောကကြီးကို ဒုက္ခအနုဖြင့်  
ထင်လျက် ပျင်းမုန်းငြီးငွေ့၍သာ နေရမည်ဟု အထင်ရှိ၍ နေတတ်  
ကြသည်။ ထင်သည့် အတိုင်းလည်း ထုတ်ဖော် ပြောဆို တတ်  
သည်။ ဘာပြုလို့ ဒီလိုထင်တတ်ပါသလဲ ဆိုတော့ ဒီလိုထင်တတ်  
တဲ့လူများသည် ပဋိပတ်ဗဟုသုတ မရှိကြသော ပုထုဇဉ် များသာ  
ဖြစ်ကြသောကြောင့်ဖြစ်၏။ လောကကြီးကို ဒုက္ခကြီးထင်၍ ငြီး  
ငွေ့လျက် နေသည်ဆိုဘာ ဝိပဿနာအားထုတ်ရာတွင် နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်  
ဝင်နေစဉ် အခါတွင်သာ ဤသို့ထင်၍ နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဝိပ  
ဿနာတရားကို အားမထုတ်ဘဲ ချထားတာ ကြာလျှင် နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်  
တွေလဲ လျော့နည်းပျောက်ပျက်၍ ကုန်ကြတော့ဘဲ။

ဤအကြောင်းကို နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်သို့ ကောင်းကောင်းကြီး ကြာ  
ကြာကြီး ရောက်နေဘူးတဲ့ ဝိပဿနာ ယောဂီများမှာ သာ၍သိ  
သည်။ နိဗ္ဗိန္ဒဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ် မလျော့ကျသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
များသာရှိသည်။ အရိယာများမှာ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ် အမြဲ ရှိနေတာမ

ဟုတ်။ ဝိပဿနာနှင့် ကွာနေလျှင် နိဗ္ဗိန္ဒလဲ ကွာနေတာဘဲ။ အဲဒါကို ပဋိပတ်သမားများမှ တိဘိ ကျကျ သိရသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်တိုင်မရောက်ဘူးဘဲ ကိုယ့်ဆက်မြင့်သော အဆင့်အတန်းက ဝိပဿနာယောဂီနှင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ၏။ သဘောတရားကို ခန့်မှန်းခြေနှင့် အပြစ်တင်၍ မပြောသင့်ကြပေ။

ကျမ်းဂန်စကားကို တစိတ်တဒေသ တတ်ရုံနှင့် လူတတ်ကြီးလုပ်၍ ပဋိပတ်သမားများကို အပြစ်ပြောသျှင် မျက်စေ့ မမြင်တဲ့ လူက မျက်စေ့ မြင်တဲ့လူကို အကန်းဟု ဆိုသလိုကျနေတတ်သည်။

(ဥပမာ) ပုဆိုးမဝတ်ဘဲ တုံးလုံး နေသောသူက ပုဆိုးဝတ်ထားသောသူကို လုံအောင်ထိုင်ပါ ဆိုဘိသကဲ့သို့ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ သတိပြုပါ။ ယခုခေတ်တွင်လည်း ကျမ်းဂန်ကို တစိတ်တဒေသ လောက်သာတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အလွန် များပါသည်။ ပိဋကတ်သုံးပုံနှင့်တကွ နိကာယ် ငါးရပ် ကိုပါ ကျေပွန်စွာ တတ်သော ဆရာတော်များမှာ အလွန်နည်းပါးသည်ဟု ထင်ပါသည်။

ဒုတိယပိုင်းပြီး၏။

# တတိယပိုင်း

## ၆၈။ ယောဂီအများလိုက်နာကြရန်ဆုံးမစာ

- ၁။ မြသိန်းတန်ထေရ် ရေးကာစီ အတည်မမှားရာ။
- ၂။ ဒုရာဇီဝ. ကြည့်ရှောင်ရ မုချမှတ်သားပါ။
- ၃။ မရှောင်ငြားပါ ပါယ်လေးရွာ သေချာကျမည်သာ။
- ၄။ ရှောင်ကျဉ်ပါက ပါယ်မကျ စိတ်ချယုံကြည်ပါ။
- ၅။ တို့မြတ်ဘုရား ဤတရား ဟောကြားသေအချာ။
- ၆။ ရုပ်နာမ်နစ်ဖြာ ကဲ့သို့မှာ သက္ကာမရှိပါ။
- ၇။ သက္ကာမရှိ မတတ်ဘိ မှတ်သိသေအချာ။
- ၈။ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး ရေးစီထား အောက်နားတွေ့စေရာ။
- ၉။ မနှော့ပြိုကံ ဝစီလေးတန် သုံးခုကာယကံ။
- ၁၀။ ကိုယ်တိုင်တိုက်တန်း ချီးမွမ်းစိတ်တူ ပွားဘိမ္မာ၊  
မှတ်ယူလေးဆယ်သာ။

## ဒုစရိုက် ဆယ်ပါး ရှစ်လုံးဖွဲ့

- ၁။ ရှိမှန်းသိလျက်-သူသက်ပါဏ်၊  
ကိုယ်တိုင်တိုက်တန်း-ချီးမွမ်းကြပြန်၊  
ပါဏာတိပ-သိကြကေန်၊  
နရက်ထဲ-ထယ်လဲကိုယ်စီခံ။



၂။ ကိုယ်ရေးနှုတ်ရေး-မပေးပိုင်ရှင်၊  
 သူ့ဥစ္စာမျိုး-ယူခိုးလေလျှင်၊  
 အဒိန္နာဒါန-သိကြာစေခြင်၊  
 ငရဲကျ-မုချကေန်ပင်။

၃။ တဏှာဆူလို့-ကာမပိုမို၊  
 အိမ်ကျော်ကြူးလို့-ပျော်မြူးသလို၊  
 ကာမေသုတဲ-လေးခုပါယ်ဆို၊  
 ကိန်းမလှ-မိန်းမဖြစ်ရသကို။

၄။ မမှန်ဘဲနှင့်-မှန်တဲ့ပုံလို၊  
 မဟုတ်မတရား-စကားသူဆို၊  
 မုသာဝါဒ-သိကြာစေလို၊  
 ငရဲကျ-မြဲပသွားထိုထို။

၅။ ချစ်သူချစ်ခြင်း-ပျက်ကင်းလေအောင်၊  
 နှစ်ဖက်လုံးကြိုက်-ကုံးတိုက်ပြောင်ပြောင်၊  
 တို့မီးရှိမီး-ပို့ပြီးယူဆောင်၊  
 ပိသန-မှတ်ကြာငရဲကောင်။

၆။ နှုတ်ထက်စကား-လှသွားပုံတူ၊  
 စိတ်ပါရုပ်ကြမ်း-နှုတ်ခမ်းကိုစု၊  
 ကျိန်တယ်မောင်းမဲ-ဆိုဆဲငြူစု၊  
 ဖရုဿ-မုချငရဲသူ။

၇။ အကျိုးမရှိ-ထင်မိထင်ရာ၊  
 အချိန်တွေဖြုန်း-ပြောသုံးနေတာ၊  
 အမှန်မှတ်ကြာ-သမ္မပ္ပလာ၊  
 ဝစီမူ-စတုအပါယ်ရွာ။

- ၈။ ကြီးကျယ်ပြန့်ပွား-သူများဥစ္စာ၊  
 လိုချင်ဇောကြ-လောဘတဏှာ၊  
 ကိုယ်ပိုင်အစု-ပြစ်မှုကြံရှာ၊  
 အဘိဇ္ဈ-စိတ်ချငရဲရှာ။
- ၉။ လူသူတပါး-ပျက်ပြားစေလို၊  
 ဒေါမနသ-ဇောကြပိုမို၊  
 ပျက်ရာပျက်စီး-ဖန်းတီးသကို၊  
 ဗျာပါဒ-လားရငရဲကို။
- ၁၀။ ဖောက်ပြန်ချွတ်ယှင်း-ယူတင်းလေပြန်၊  
 အမှန်ကိုမှား-အမှားကိုမှန်၊  
 ဘိတ်မသိလို့-ဒိဋ္ဌိမိစ္ဆာန်၊  
 ငရဲကျ-မြဲစွတဘရည်ခံ။
- ၁၁။ မြသိန်းတန်ပ-နာမခေါ်တွင်၊  
 ဆိုးမစကား-ဟောကြားနေစဉ်၊  
 တပည့်အများ-မှတ်သားလေလျှင်၊  
 မလဲ့ပ-သွားရန်ဗွာန်ခွင်။
- ၁၂။ ထီးချိုင့်မြို့ပ-ဌာနနေရာ၊  
 မြသိန်းတန်ကျောင်း-အပေါင်းခေါ်တာ၊  
 ပြသဟောပြော-သဘောတော်ဟာ၊  
 ဘိတ်မသိ-ဒိဋ္ဌိခွာဘို့ရာ။
- ၁၃။ နေရာညဉ့်ရော-သဘောအမှန်၊  
 တပည့်အများ-ဟောကြားဖန်ဖန်၊  
 မြန်မာစကားနှင့်-နာကြားစေရန်၊  
 ပရမတ်-ခဘတ်နှင့်ခွဲခွဲပြန်။
- ၁၄။ သစ္စကအား-ဟောကြားလေတာ၊  
 သို့လို့မြတ်ဘုရား-မိန့်ထားပေရှာ၊

ယောဂီအများ- သိထားသေချာ၊  
အနတ္တ-မှတ်ကြကိုယ်၌သာ။

၁၅။ ဤတရားအား-မှတ်သားလေပါ၊  
နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း- အပေါင်းကိုယ်မှာ၊  
ကိုယ်မှတ်ခြား- ရှာမှားနေတာ၊  
အနတ္တ-မှတ်ကြကိုယ်မှာရှာ။

၁၆။ အတ္တ ပြုတ်မှ- အလုပ်မှန်တာ၊  
သွားရပ်ထိုင်အိပ်- နိမိတ်ပေါ်လာ၊  
ညောင်းမှု ပြောင်းရှု- ဟောင်းမှုတွေဟာ၊  
စိုးမရ- ရိုးရှုပျက်နေတာ။

၁၇။ သို့လိုဟောကြား- မှတ်ထားသေချာ၊  
ရုပ်ပျက်နာမ်ပျက်- စပ် ရှက်ထေ့လာ၊  
နေရာ ညဉ့်ရော- သဘောဖြာဖြာ၊  
အသိများ- ဥာဏ်ပွားစေဘို့ရာ။

၁၈။ ဓမ္မစည် ကြီး- ဆော်တီးနေတာ၊  
ဝိသယနာလမ်း- ဆုံးခန်းသေချာ၊  
သို့လောသို့လော- ခက္ခန္ဓာတေ ၁၈ရာ၊  
ဘာမရှိ- ရှာ ကြည့်ကိုယ်၌သာ။

၁၉။ ဥဒယဗ္ဗယ- တွေမှသေချာ၊  
ပရမတ်နှင့်- ဓာတ်စစ်ဖေ့ရှာ၊  
ကိုယ် ပင်မဟုတ်- နာမ်ရုပ်စဉ်လာ၊  
တေ့ရှု- ဓာတ်မှ အနတ္တာ။

၂၀။ စာတွင်ရှိသမျှ- မသိနိုင်ပါ၊  
ကိုယ်ထဲတွေ့မှ- မမေ့နိုင်တာ၊  
မဟာဘူတရုပ်- တ ဖြုတ်ဖြုတ်သေချာ၊  
ကိုယ်တိုင်တွေ့- မမေ့ ဘယ်အခါ။

၆၉။ ယောဂီတို့သတိ ဆုံးမစာ

- ၁။ လော-ဒေါ-မော-မာ ဤလေးဖြာ မှန်စွာသတိထား။
- ၂။ နေကြမ်း ထိုင်ကြမ်း အပြောကြမ်း သွားကြမ်း လာကြမ်း အစားကြမ်း အကြမ်း ဟူသမျှရှောင် နိဗ္ဗာန် မင်္ဂလိလ်အောင်။
- ၃။ ကိုယ်ကျင့်မှ ကိုယ်ဆိုင်သည် ကိုယ်အားထုတ်မှ ကိုယ်ပိုင်မည်။
- ၄။ ကိုယ်ကျင့်ကိုသာ ကိုးကွယ်ရာ တခြားမရှိပါ။
- ၅။ ဣန္ဒြေကြီးကြီး မားမားထား စကားနည်းနည်း ပါးပါးပြော နှုတ်ထွက်မြဲစေ သူတော်ကောင်းတို့ ဣန္ဒြေ။
- ၆။ ဣန္ဒြေကြီး စကားနည်း သိမ်းဆည်းနှုတ်ဝစီ။
- ၇။ ပြောမိစကား သတိထား စဉ်းစားလိုက်ရမည်။
- ၈။ ပြောမိစကား သတိထား တည်သွားစေရမည်။
- ၉။ ညောင်ကန်ဆရာတော် ဦးဗုဒ္ဓိခေါ် ထုတ်ဖော် မိန့်ခွဲရှာ။
- ၁၀။ လူနတ်ဗြဟ္မာ ကဲ့ရဲ့မှာ ဆိတ်စာမကြောက်ရာ။
- ၁၁။ ဘုရားကဲ့ရဲ့ ကြောက်သူကဲ့ ရောက်မဲ့နိဗ္ဗူတာ။
- ၁၂။ အန္ဓအမျှား ကဲ့ရဲ့ငြား ပြစ်ကားမရှိပါ။
- ၁၃။ အရိယာဟူ ချီးမွမ်းသူ နိဗ္ဗူရောက်မည်သာ။
- ၁၄။ ကိုယ့်အလုပ် မှန် မမှန် ကိုယ့်အကြံ ဟုတ် မဟုတ် ကိုယ် သူတော် ကောင်း မကောင်း ကိုယ့်အကြောင်းဘယ် သို့ စဉ်းစားဘို့။
- ၁၅။ စိတ်ဆိုး စိတ်ညစ် ကိုယ့်ကြောင့်ဖြစ် ပယ်ပစ်လျင်မြန်စွာ။
- ၁၆။ စိတ်ညစ်ပယ်ချိုး စိတ်မဆိုး ရောက်ရိုးနိဗ္ဗာန်သာ။

- ၁၇။ ကိုယ်နှုတ်စိတ်များ ယဉ်ကျေးဌာနား  
သုံးပုံ မြတ်ချမ်းသာ။
- ၁၈။ နှိုင်းချိန်သောအား နှုတ်ငြိမ်ဌာနား စကားပြောတတ်စေ။
- ၁၉။ ကိုယ်၏ကုန်ဝတ် ယင်းမချွတ် ညီညွတ်ခိုင်လှစေ။
- ၂၀။ ဒိဋ္ဌိအချက် သူ့အတွက် နရက်ရောက်မည်လေ။
- ၂၁။ ဒိဋ္ဌိဆီတာ တငါငါ များစွာကြောက်ဘို့ရာ။
- ၂၂။ ဒိဋ္ဌိပြုတ်လိ သတိပို့ သက်ကိုမဲ့ညွှာ။
- ၂၃။ နိဗ္ဗာန်လိလား သဒ္ဓါပွား မြှားနေသင့်ရာ။
- ၂၄။ နိဗ္ဗာန်လိက ဒေါမထ ပြောပချိုသာစွာ။
- ၂၅။ နိဗ္ဗာန်လိလျှင်း သူ့အတင်း ပြောခြင်းပယ်ချိုးပါ။
- ၂၆။ နိဗ္ဗာန်ကိုက် ကိုယ်အသက် ငဲ့ကွက်မပြုရာ။
- ၂၇။ နိဗ္ဗာန်လိက သည်းခံကြ တွင်းပအရာရာ။
- ၂၈။ နိဗ္ဗာန်လိက မြဲသီလ တည်မှရမည်သာ။
- ၂၉။ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး အရိယာများ ရှောင်ရှားစဉ်အလာ။
- ၃၀။ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး ကြည်ရှောင်ရှား မမှားနေကြရာ။
- ၃၁။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘာဝနာ များစွာနှင့်မှသာ။
- ၃၂။ ဘာဝနာမရှိ သမာဓိ အသိလွန်ဝေးကွာ။
- ၃၃။ နေ့ရောညဉ့်ပါ ဘာဝနာ နာနာပွားမှသာ။
- ၃၄။ ဝိပဿနာ အချက်ဟာ သည်မှာစုနေတာ။
- ၃၅။ ဤနည်းကိုပ လိုက်နာကြ ဘဝအေးငြိမ်းရာ။

မှတ်ချက်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျက်ဆောင်ကြ၍ ရှောင်ကြဉ်  
နေထိုင်ကာ တွေးတောဆင်ခြင်ပြီး သုံးစွဲသွားကြပါလေ— သူ  
တော်ကောင်းတို့။

၇၀။ ဥပေယျာဇဉ်တိုက်တွန်းချက် သံဝဂလင်္ကာ  
ဆိုပိမ့်မညွှာ၊ စေ့ စေ့ နာလော့၊ ဂင်္ဂါသံမျှ၊ ပွင့်ကုန်ကြသား၊

ဘုရားသာသနာ၊ ခေတ်အခါဝယ်၊ လူ့ရှာနတ်၌၊ နင်ကြုံကြိုက်  
လည်း၊ အမိုက်မချေ၊ အလိုက်နေ၍၊ အခြေမကြီး၊ အချည်းနှီး  
လျှင်၊ ရိုးတီးယောင်တောင်၊ ခုတိုင်အောင်တည်း၊ သန်းကောင်  
လကယ်၊ တောအုပ်လယ်၌၊ ရှစ်နယ်ပတ်ကုံး၊ အပြည့်ဖုံးသည့်၊  
မိုးလုံးတိမ်တိုက်၊ လျှပ်မကြိုက်သား၊ အမိုက်အပြား၊ အင်လေး  
ပါးထက်၊ နင်ကားရာထောင်၊ မကမောင်၏၊ လူ့ဘောင်လူ့ရှာ၊  
သာသနာနှင့်၊ ကြမ္မာတော်၍၊ ယခုတွေ့လည်း၊ အလေ့မလွဲ၊  
အများနဲလျှင်၊ မိုက်မြဲနှင့်နှင့်၊ မိုက်စရှင်၏၊ မျက်မြင်လောက၊  
ဤဘဝကား၊ ဒုက္ခစင်းစင်း၊ ချမ်းသာကင်း၏၊ သေမင်းအစာ၊  
နှင့်ခန္ဓာကို၊ တဏှာဘီလူး၊ အမှောင်ပူး၍၊ အရူးပြင်ပြင်၊ နင့်ကို  
ထင်၏၊ နင်နှင့်မဆိုင်၊ နင်ပိုင်မဟုတ်၊ နင့်ရုပ်နှင့်နာမ်၊ နင့်သဏ္ဍာန်  
ကို၊ နင်ဉာဏ်မစူး၊ အပေါ်ဖြူး၍၊ မူးမူးမေ့မေ့၊ အများလေ့  
ဖြင့်၊ နေ့ရက်အပုံ၊ လွန်ခဲ့တုံပြီ၊ အာရုံဝတ္ထု၊ မီးစာစုကို၊ မှုမရရ၊  
နှင့်အားကျလည်း၊ ခားပြသေမင်း၊ သူ့တပ်နင်းက၊ မငြင်းဆန်  
သာ၊ နင့်ခန္ဓာသည်၊ ပြာပုံအပြီး၊ ဖြစ်လုနီးပြီ၊ ရိုးတီးယားတား၊  
သေ၍သွားလည်း၊ တရားမကြွယ်၊ အထုပ်ငယ်လျက်၊ အပါယ်  
စခန်း၊ သွားမြဲလမ်း၌၊ တပန်းဟိုက်ဟိုက်၊ တရိုက်ငင်ငင်၊ တငြင်  
ငြိုငြို၊ ဆင်းရဲပိုလျက်၊ ထိုထိုဘာ၊ အနန္တလျှင်၊ အစမဆုံး၊ အ  
များထုံးတည်း၊ အနှုန်းမပျက်၊ အောက်နရက်ဝယ်၊ တသက်  
နှယ်နှယ်၊ အမြစ်ဘယ်သို့၊ အပါယ်ထိုထို၊ ဥဒဟိုသည်၊ နင်လိုလူ  
မိုက်-သွားလမ်းတည်း။

၇၁။ သုံးဆယ်တဆောင် သံဝေဂလင်္ကာ

သုံးဆယ်တဆောင်၊ ဝဋ်ဘုံနှောင်တွင်း၊ မှောင်ကြီးအဝိဇ္ဇာ၊  
ပိတ်ဖုံးကာ၍၊ ထွက်ရာလမ်းစ၊ ရှာမရဘဲ၊ ဌာနနေရာ၊ ပါယ်လေး  
ရှာသို့၊ ခါခါထပ်ထပ်၊ ချားရဟတ်ဖြင့်၊ လှည့်ပတ်လေငြား၊

အိုလူများတို့၊ မှတ်သားဘို့ရေး၊ စေ့ စေ့ တွေးလေ့၊ ဘေးဘေး  
 ဆက်ဆက်၊ ဇာတိလက်မှ၊ ထွက်၍ တဖန်၊ ဇရာဌာန်သို့၊ အမြန်  
 ချဉ်းကာ၊ ဆိုက်ပြီးကာမှ၊ ဗျာဓိဌာန်မင်း၊ သူ့လက်တွင်းသို့၊  
 ငြင်းခွင့်မသာ၊ ဆိုက်ရောက်ပါလိမ့်၊ မကြာနောက်က၊ မရဏ၏၊  
 မုခခံတွင်း၊ တိုးဝင်ဆင်းလိမ့်၊ ဘယ်သင်းတခု၊ အားပြုစရာ၊ ရှာ  
 တာမတွေ၊ တမေ့မေ့နှင့်၊ နေ့တွေအကုန်၊ လွန်ခဲ့တပြီ၊ ရက်  
 တွေအကုန်၊ လွန်ခဲ့တပြီ၊ လတွေအကုန်၊ လွန်ခဲ့တပြီ၊ နှစ်တွေအ  
 ကုန်၊ လွန်ခဲ့တပြီ၊ ဘာတွေအကုန်၊ လွန်ခဲ့တပြီ၊ သာသနာတွေ  
 အကုန်၊ လွန်ခဲ့တပြီ၊ ကမ္ဘာတွေအကုန်၊ လွန်ခဲ့တပြီ၊ သံသရာ  
 တွေအကုန်၊ လွန်ခဲ့တပြီ၊ ဥာဏ်ကုန်တွေ့ကာ၊ ကြည့်ရှုကာမှ၊  
 သုခဟူသည်၊ နှုမ့်ချမ်းမျှ၊ စမ်းမရဘဲ၊ ခဏမနှေး၊ စေ့ စေ့  
 တွေးမှ၊ ရေးရေးပေါ်မည်၊ မှတ်နှော်လူတို့၊ မှာတမ်းသေဝံ။

၇၂။ မှတ်ကာစွဲယူ သံဝေဂလင်္ကာ

မှတ်ကာစွဲယူ၊ များဗိုလ်လူတို့၊ နိဗ္ဗူမရ၊ ဆင်းရဲကြလိမ့်၊  
 လောကသုံးခွင်၊ ဘုံအပြင်ဝယ်၊ ဖြစ်လျှင်ပျက်မြဲ၊ မှန်မလဲတည်း၊  
 သုံးစွဲဘို့ရာ၊ မြတ်ဥစ္စာတို့၊ ကံကြမ္မာပေး၊ ရပြန်သေးလည်း၊ ပျက်  
 ရေးတဖန်၊ တွေ့ကြုံပြန်၏၊ ချစ်လျှံဝေဝေ၊ ချစ်ဆွေ တွေနှင့်၊  
 ချစ်လေသမျှ၊ ပေါင်းဆုံကြလည်း၊ ကဲ့ရမည်မှာ၊ မလဲသာတည့်၊  
 ရှည်စွာအသက်၊ တည်ရှိချက်လည်း၊ ပုခက်နှင့်ပေ၊ ဝေခွဲလေ၍၊  
 နည်းလေပျဉ်ခေါင်း၊ အမှန်အောင်းလိမ့်၊ အကြောင်းမလျော်၊  
 သုံးရက်ကျော်က၊ ပုပ်စော်ညှိနံ၊ ဖြစ်ရပြန်၏၊ အမှန်ချစ်သူ၊  
 မကပ်မှဘဲ၊ လျစ်လျူရှုသုံး၊ တကယ်မှန်း၏၊ နောက်ဆုံးရောက်  
 ကာ၊ မြို့ပြည်ရွာနှင့်၊ ဆွေဥာအများ၊ စွန့်ပယ်ချား၍၊ သွားရာအပြီး၊  
 လူမနိုးသည်၊ တောကြီးမြိုင်ယံ၊ မြေသုသာန်၌၊ ရောက်ပြန်မရှိ၊

မြုပ်နှံ့ဘိကျင်း၊ ခြောက်ပေဘင်းဝယ်၊ စင်းစင်းအိပ်ကာ၊ မလဲသာ  
ဘဲ၊ နေရန်ကို၊ စွဲမြဲမှတ်ကာ၊ ဆင်ခြင်ပါတော့၊ သင်္ခါရခြုံ၊  
လောကီမြို့၌၊ ခိုလှုံဝင်စံ၊ ပုထုဇန်တို့၊ လောကခံလွတ်ကြောင်း၊  
ဆုပန်တောင်း၍၊ လမ်းကောင်းမဂ္ဂင်၊ ရှစ်အင်ဓမ္မ၊ အဝဝကို၊ နေ  
ညမကွာ၊ ကြီးစားရာသည်၊ ခေမာရောက်မှ—အေးမည်တည်း။

၇၃။ သင်္ခါရလျှင် ကြောင်းလေးအင် သံဝေဂလင်္ကာ

သင်္ခါရလျှင်၊ ကြောင်းလေးအင်နှင့်၊ ပြုပြင်ပေဌား၊ သို့အ  
လားကြောင့်၊ နှစ်ပါးရုပ်နာမ်၊ စမြဲပြန်လျက်၊ တဖန်မယှင်း၊  
တဇာတ်ခင်း၍၊ နင်းခဲပြန်ပြီ၊ ဟိုနာမ် ဟိုရုပ်၊ ဟိုတွင်ချုပ်လည်း၊  
သည်ရုပ် သည်နာမ်၊ လက်ဖွဲ့ခံ၍၊ ကံစိတ်ဥဟာ၊ လေးဖြာဘု  
ရင်၊ သူသခင်တို့၊ ပြုပြင်လေတိုင်း၊ မဆုတ်ဆိုင်းဘဲ၊ တိုက်ဖွဲ့  
ကာ၊ ထွက်ခွဲလာ၍၊ လေးဖြာကြောင်းအင်၊ ဘုရင်လေးယောက်၊  
အလံအောက်မှာ၊ ကျရောက်လွန်ဆိုး၊ မောင်ကျွန်မျိုးတို့၊ မယ်  
ကျွန်မျိုးတို့၊ ကိုးလေတိုးလေ၊ အဆိုးပေ၍၊ ရုပ်ရေဆိုးညစ်၊ တ  
မျိုးဖြစ်ပေါ့၊ လနှစ် နာချီ၊ ရာသီနှင့်ပန်း၊ စက်လှည့်ခန်းကို၊  
ကြည့်စမ်းကြတော့၊ ငါကသာမေ့၊ သူမမေ့ ဘူး၊ နေ့ကိုရက်စား၊  
ရက်ကားလမျိုး၊ လကိုနှစ်ဝါး၊ -နှစ်ကားကမ္ဘာ၊ သိမ်းပိုက်ကာ  
ဖြင့်၊ သံသရာသမုဒ်၊ ဝဲဇလုပ်၌၊ မြုပ်ချည် ပေါ်ချည်၊ အတည်  
မရှိ၊ ခုတိုင်ထိပေါ့၊ သိကြတော့နော်၊ ခုခသင်ခန္ဓာ၊ သိမ်းဘို့ရာ  
ကို၊ ဘာဝနာလုပ်ခင်း၊ စိတ်မသွင်းဘဲ၊ ငါ့မြင်းငါစီး၊ ငါ့ထီး  
ငါဆောင်း၊ ငါ့ကျောင်းငါဆိုင်၊ ငါ့ခိုင်ငါသုံး၊ မာနလုံးဖြင့်၊  
ရှင်ပြုံးနေည၊ မနေကြနှင့်၊ အိုရသည်ပုံ၊ နာရသည်ကြုံ၊ သေရ  
သည်ကုန်၊ အလုံးစုံကို၊ မောင်တို့ကြုံပြီ၊ မယ်တို့ကြုံပြီ၊ ဘုံဓမ္မတာ၊  
ဝင်္ဍုကြမ္မာဖြင့်၊ သုံးရွာဘုံသား၊ မဆိုထားနှင့်၊ ဘုရားခသင်မှာ



ရှောင်မရဘူး၊ သိကြတော့ကွယ်၊ မောင်ညွှန်သည်တို့၊ မယ်ညွှန်  
သည်တို့၊ မာန်စွယ်မထား၊ ဥာဏ်ဆယ်ပါးနှင့်၊ တရားလုပ်ရန်၊  
အားထုတ်ကြံလျှင်၊ ရုပ်နာမ်သိမ်းမည့်-ကိန်းပါကို။

၇၄။ အဝိဇ္ဇာနယ်-သံဝေဂလင်္ကာ

အဝိဇ္ဇာနယ်၊ တလယ် လယ်နှင့်၊ သွယ်သွယ် ရောင်ရမ်း၊ အ  
မှောင်လမ်းတွင်၊ တောင်စမ်းမြောက်ကိုင်း၊ မကြောက်နိုင်ဘဲ၊ အ  
ပြိုင်ဒေါသ၊ မာန်မာနနှင့်၊ မောဟဣဿာ၊ အဘိဇ္ဈာဟူ၊ တဏှာ  
ငူတွင်၊ ငါတလူဘဲ၊ အထင်လဲ့လျက်၊ နေ့လဲ ပျော်ပျော်၊ ည  
ပျော်ပျော်နှင့်၊ အပျော်လွန်ငြား၊ အိုလူများတို့၊ ပျော်ငြားဖို့ဖို့၊  
အစုံစုံကို၊ ဥာဏ်ဟုန်နှင့်သတ်၊ အရိန်ရပ်လျက်၊ အမြတ်တရား၊  
အစားစားတွင်၊ ဘုရားမြတ်စွာ၊ မိန့်အာဏာကို၊ ခန့်ပါညရော၊  
အာရုံစောသျက်၊ သဘောမှာ ပိုက်၊ လွန် နှစ်ခြိုက်၍၊ အမိုက်  
လေးပင်၊ အတေးစင်သည်၊ နေ့မြင် ညပျောက်- ကြုံရ ကုန်သ  
တည်း။

၇၅။ ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒနဝမခေတ်-သံဝေဂလင်္ကာ

ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒ၊ ကြုံရခေတ်မှာ၊ လူဖြစ်လာ၍၊ ရတနာအစစ်၊ သာ  
ရာနှစ်ကို၊ သုံးရစ်စေလို၊ စီကုံးဆီပိမ့်၊ ကိုယ်၏အတွေ့၊ ချမ်း  
မြေ့စွာဘိ၊ မျက်စိအမြင်၊ နားတွင် အကြား၊ အနံ့များနှင့်၊  
ထွေပြားရသာ၊ ငါးဖြာအာရုံ၊ ကာမဂုဏ်ကို၊ စုံစုံမက်မက်၊ နှစ်  
သက်ကြိမ်ဖန်၊ ခံစားပြန်လည်း၊ သဏ္ဍာန်ခရမြုပ်၊ အိပ်မက်ပမာ၊  
ပြီးပျောက်သာတည်း၊ တွေ့ရာပေါင်းစု၊ ခံစားမှုက၊ သုဒဒုက္ခာ၊  
ဝေဒနာအစစ်၊ ကေန့်ဖြူ၏၊ အနှစ်မဲ့စွာ၊ အကာတိတိ၊ မှတ်  
ယူဘိလော့၊ တည်ရှိခန္ဓာ၊ မှန်စွာစုဝေး၊ နှုပ်တံဘေးနှင့်၊ ပြည်  
သွေးမစဲ၊ ချဲ့ခန်းအတန်တန်၊ သန်ကောင်တုတ်ကောင်၊ ပိုးကောင်

ထေ့ထေ့၊ ကိန်းအောင်းနေသည်၊ ညစ်ကြေးနံ့ညှီ၊ ကိုးလီဒါရ၊  
 ပြန်ပေါက်ဝမှာ၊ ယိုကျဒီးဒီး၊ မပြတ်စီးသည့်၊ ကျင်ကြီး ကျင်  
 ငယ်၊ ရှံဘယ်လိလိ၊ ပုတိကာယ၊ ပုလုဝကဘ၊ အသုဘကို၊ သုဘ  
 မှတ်ထင်၊ အလွဲမြင်လျက်၊ ချစ်ခင်လှစွာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို၊ မနာမ  
 အို၊ မသေလိ၍၊ ထိုထိုဆေးဝါး၊ ပြုပြင်ငြားလည်း၊ ထင်ရှားကိုယ်  
 မှာ၊ ဇရာဗျာဓိ၊ အစဉ်ဘိလျက်၊ သိသိသာသာ၊ လိုရာမကျ၊ အ  
 နိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခအနတ္တ၊ လက္ခဏာတရား၊ မလွန်ငြားတည်း၊ ဖြစ်  
 ပွားတည်ပျက်၊ အဆက်မပြတ်၊ ဥပါဒိဋ္ဌိဘင်၊ ခေါ်တွင်ခဏိက၊  
 မရဏသေမင်း၊ အစဉ်ခွင်း၏၊ တပ်ခြင်း လောဘ၊ ခင်မင်ကြ၍၊  
 နှစ်လှမြတ်နိုး၊ ငါ့မျိုးငါ့ဆွေ၊ ငါ့မြေငါ့ရာ၊ ငါ့ဥစ္စာဟု၊ စိတ်မှာ  
 မပြတ်၊ စွဲယူမှတ်ဆ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ ဤခြင်းရာကြောင့်၊ ပူဆာ  
 သောက၊ ကြောင့်ကြစိုးရိမ်၊ ကြိမ်ကြိမ်ဒုက္ခ၊ တွေ့ကြုံရ၏၊ ဒုက္ခ  
 သမုဒယာ၊ ယင်းနှစ်ဖြာမှ၊ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း၊ လမ်းကောင်း  
 မှန်လှ၊ သီလသမာဓိ၊ အသိပညာ၊ ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ကျင့်စဉ်တရား၊  
 ပွားများ ကုန်ကြ၊ ဆိုဆုံးမ သည်၊ လောကထွက်လမ်း- အမှန်  
 တည်း။

၇၆။ ဝဋ်သံသရာ သံပေါက်

- ၁။ ဝဋ်သံသရာ ရှည်မြင့်စွာ ချာချာလည်ခဲ့ပြီ။
- ၂။ အနုမတင် သံသရာစက် ရှည်ချက်မဆုံးပြီ။
- ၃။ စက်သံသရာ မထွက်သာ ချာချာပတ်၍လည်။
- ၄။ ဆိုလှည့်သည့်နှား ရဟတ်ချား နားကွက်မရှိပြီ။
- ၅။ လူ့ရွာနတ်ရွာ ဗြဟ္မာရွာ ခါခါဖြစ်ရပြီ။
- ၆။ ဒုက္ခပြင်းထန် ပါယ်လေးတန် ဖြစ်ဖန်များလှပြီ။
- ၇။ ဖြစ်ရာဖြစ်ရာ ဘေးများစွာ အံ့ကာနှက်ခဲ့ပြီ။
- ၈။ သုံးဆယ့်တဘုံ အလုံးစုံ အကုန်ဒုက္ခသည်။

- ၉။ တေဘုမ္မက ဝဋ်ဒုက္ခ သုခမရှိပြီ။
- ၁၀။ ချမ်းသာဟူက နှုမ္မမျှ ရှာကမတွေ့ပြီ။
- ၁၁။ ပုပုရရ မြင်သမျှ ဒုက္ခရုပ်ပေလီ။
- ၁၂။ သန္ဓေကစ စုတိကျ သုခမရှိပြီ။
- ၁၃။ စုတိအကျ သန္ဓေရ ဒုက္ခပြန်၍လည်း။
- ၁၄။ ကရုတ်ကင်းရှောက် ဆုံးမရောက်  
ခေါက် ခေါက် ဖြစ်တော့သည်။
- ၁၅။ ဘဝဖုံဖုံ ရုပ်မျိုးစုံ ဇာတ်စုံကခဲ့ပြီ။
- ၁၆။ ယခုကနဲ့ ဇာတ်ကြီးပဲ့ သိမ်းမြဲသိမ်းတော့မည်။
- ၁၇။ ဇာတ်ကြီးသိမ်းမှ ငိုကိန်းကြ သောကပေပေလီ။
- ၁၈။ အရှင်ပေလောင် အပူကောင် ဇာတ်ထောင်ကအုံးမည်။
- ၁၉။ မျက်ရေသိရှိ ငိုမစဲ ပူပူဇံခဲ့ပြီ။
- ၂၀။ ဒုက္ခဝန်ကြီး ကိုယ်ပေါ်စီး ဖိစီးလိုက်ခဲ့ပြီ။
- ၂၁။ ဘုံသုံးဆယ့်တစ် လာ၍ဖြစ် စင်စစ်ဒုက္ခသည်။
- ၂၂။ သုံးဆယ့်တစ် ဖြစ်မျိုးစုံ အကုန်ကြောက်သင့်ပြီ။
- ၂၃။ မကြောက်ပါဘဲ တိုးဝံ့ရဲ ပူပူကြံအုံးမည်။
- ၂၄။ ဟုတ်လိမ့်နိုးနိုး ဆင်ကန်းတိုး ကိုယ်ကျိုးနဲလှပြီ။
- ၂၅။ ဟုတ်နိုးတမူ ထင်ဘိုင်းပြု ယခုတိုင်ခဲ့ပြီ။
- ၂၆။ ထင်တိုင်းမပြု သဘောစု မြင်မှုပိုင်သင့်ပြီ။
- ၂၇။ မြင်မြင်သမျှ သင်္ခါရ ဖြစ်ကပျက်ရမည်။
- ၂၈။ ကြားကြားသမျှ သင်္ခါရ ဖြစ်ကပျက်ရမည်။
- ၂၉။ မှေးနံ့သမျှ သင်္ခါရ ဖြစ်ကပျက်ရမည်။
- ၃၀။ စားစားသမျှ သင်္ခါရ ဖြစ်ကပျက်ရမည်။
- ၃၁။ တွေထိသမျှ သင်္ခါရ ဖြစ်ကပျက်ရမည်။
- ၃၂။ အာရုံငါးပါး လွန်ဆိုးဝါး တူငြားမျက်လှည့်သည်။
- ၃၃။ လွန်စွာဆိုးဝါး အားခွဲငါး လိုက်စားမသင့်ပြီ။

- ၃၄။ လိုက်စားသူများ ပါယ်လေးပါး ချည်လျှားခံရမည်။
- ၃၅။ ကာမဂုဏ်နောက် တကောက်ကောက်  
လိုက်သောက်မသင့်ပြီ။
- ၃၆။ ကာမတဏှာ ယင်းတက်တာ သူငါနှစ်လှပြီ။
- ၃၇။ တဏှာဆောင်ဆွဲ အပါယ်ထဲ ပုပဲစုံလှပြီ။
- ၃၈။ တဏှာဆောင်ပို့ ဒုက္ခသို့ မချို့ ရောက်ခဲ့ပြီ။
- ၃၉။ တဏှာဘီလူး အမှောင်ပူး အရူးဖြစ်ခဲ့ပြီ။
- ၄၀။ သံသရာစခန်း တဏှာဖမ်း အကန်းဖြစ်ခဲ့ပြီ။
- ၄၁။ တဏှာသမုတ် ဝဲဇလုပ် နှစ်မြုပ်ခဲ့လှပြီ။
- ၄၂။ တဏှာလောဘ ထိုကာမ မိုက်စသိမ်းသင့်ပြီ။
- ၄၃။ မိုက်စသိမ်းဟန် တရားသံ ဖန်ဖန်ကြားခဲ့ပြီ။
- ၄၄။ ကြားပါလျက်သား မသိမ်းငြား နင်ကားမိုက်လှသည်။
- ၄၅။ မိုက်လေသမျှ နင့်ကာယ ဒုက္ခစက်ကုန်လည်။
- ၄၆။ ဒုက္ခအတိ ဒါသုခရှိ ရိပ်မိသင့်လှပြီ။
- ၄၇။ မျက်မြင်ခဏ ဖြစ်၍ပြ သုခမဟုတ်ပြီ။
- ၄၈။ ရုပ်နာမ်နှစ်ဝ ပျက်ကိန်းကျ သေရလိမ့်အုံးမည်။

၇၇။ အသုဘမှန် သံပေါက်

- ၁။ အသုဘမှန် သိမ်းဆည်းရန် ထုတ်ပြန်ရေးစီခြယ်။
- ၂။ ခန္ဓာရုပ်နာမ် ဖြစ်လာပြန် အမှန်မတင့်တယ်။
- ၃။ ဒွါရကိုးတန် ပုပ်ရေလျှံ ညှိန်စက်ဆုပ်ဖွယ်။
- ၄။ မျက်ဝတ်အသု ယိုကျမှု စက္ခုမတင့်တယ်။
- ၅။ နားဖါချေးပွဲ ပြည်ယိုကျ သောတမတင့်တယ်။
- ၆။ ခဏခဏ နှုပ်တွေ့ကျ သာနမတင့်တယ်။
- ၇။ အာခံတွင်းက ပုပ်နံ့လှ မုခမတင့်တယ်။
- ၈။ သွားလျှာတွင်းက ငြစ်နှမ်းလှ မုခမတင့်တယ်။

- ၉။ သလိပ်ပုပ်ပူ ချဲ့ခန်းထ မုခမတင့်တယ်။
- ၁၀။ ခဏခဏ ထွေးအံ့ရ မုခမတင့်တယ်။
- ၁၁။ မတင့်တယ်ချက် လည်အထက် ဥာဏ်စက်တလယ်လယ်။
- ၁၂။ ရေချမ်းဒန်ပူ နေ့စဉ်ကူ စင်ဖြူမရှိတယ်။
- ၁၃။ အပုပ်ယိုကျ ကြင်းဒွါရ လှန်စစက်ဆုပ်ဖွယ်။
- ၁၄။ ဒွါရကိုးလီ အပုပ်ရည် နဒီမြစ်သဖွယ်။
- ၁၅။ အပုပ်ယိုဆင်း ဒွါရချင်း တွေ့ခြင်းမတင့်တယ်။
- ၁၆။ ခန္ဓာကိုယ်ကောင် အပုပ်လှောင်  
နံဟောင်စက်ဆုပ်ဖွယ်။
- ၁၇။ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုး အပုပ်မျိုး ဘင်အိုးတူသည့်နွယ်။
- ၁၈။ ဥဏှောက်သည်းခြေ အဆီတွေ တည်နေရုံရှာဘွယ်။
- ၁၉။ သလိပ်နှင့်ချွေး နှပ်တံတွေး ညစ်ကြေးကျင်ကြီးငယ်။
- ၂၀။ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ သွေးနှင့်ပြည် နံညှီစက်ဆုပ်ဖွယ်။
- ၂၁။ အိုင်းအမာက ပြည်ပုပ်ထ ယိုကျလေသည့်နွယ်။
- ၂၂။ အနူတမျှ ကိုယ်လုံးပူ ရှုကြမတင့်တယ်။
- ၂၃။ အိပ်ရာအထ ကိုးဒွါရ ပုပ်ပူရုံစဘွယ်။
- ၂၄။ အလှန်ပုပ်ပူ ထိုကာလ ရှုကြဥာဏ်ကျယ်ကျယ်။
- ၂၅။ တွင်းပုပ်ပြင်ပုပ် ဤကိုယ်ရုပ် စက်ဆုပ်ရှုံရှာဖွယ်။
- ၂၆။ မသေလဲပုပ် သေလဲပုပ် စက်ဆုပ်ရှုံရှာဖွယ်။
- ၂၇။ သို့ကလောက်ပုပ် ဤကိုယ်ရုပ် ဟန်လုပ်တကယ်ကယ်။
- ၂၈။ အပုပ်ဘုရင် ဟန်လုပ်ပြင် အထင်ကြီးလှတယ်။
- ၂၉။ တန်ဆာတွေဆင် ဖီးလိမ်းပြင် ချစ်ခင်တဏှာတယ်။
- ၃၀။ အသုဘပင် သုဘထင် မမြင်မျက်စိလယ်။
- ၃၁။ အဝိဇ္ဇာမိုက် တဏှာကြိုက် အမိုက်လှန်တော့တယ်။
- ၃၂။ အမဲရိုးကိုက် ခွေးအမိုက် ပုံဆိုက်လေသည့်နွယ်။
- ၃၃။ မစင်ပုံတွင် ခွေးဝက်သွင် ဖြစ်အင်တူလှတယ်။

၃၄။ ခွေးပုပ်အသား ငွင်းတများ ခဲစားလေသည့်နှယ်။

၃၅။ လောက်ကောင်အများ မစင်စား  
တူငြားလေတော့တယ်။

၃၆။ အပုပ်ကိုပင် အဟုတ်ထင် နှင်ပင်မိုက်လှတယ်။

၃၇။ မိုက်လုံးမစဲ ဝဋ်ဆင်းရဲ စက်စဲတလယ်လယ်။

၃၈။ မိုက်လေသမျှ နှင့်ကာယ ဒုက္ခစက်ကုန်လယ်။

၃၉။ နှင်၏မိုက်စ ခုဘဝ သိမ်းမှတော်တော့မယ်။

၄၀။ သိမ်းပုံအချက် သဘိစွက် ဥာဏ်စက်အကုန်လယ်။

၄၁။ အနုကိုယ်ကြီး ကျပ်တွေစီးသို့ ပုံမီး၍သာ ဤခန္ဓာ  
တန်ဆာဆင်ရမယ်။

၄၂။ ရေရောင်ဆီရောင် တန်ဆာရောင်ကြောင့်  
ကိုယ်ရောင်မဟုတ် အကောင်ပုပ် စက်ဆုပ်ရှုံ့ရှုံ့ဖွယ်။

၄၃။ တန်ဆာအရောင် လူ့ အရောင် ကဲ့အောင်ကြည့်ရမယ်။

၄၄။ အလွန်ဟန်ဆောင် မာယာကောင်  
ကြောင်ကြောင်မှားတတ်တယ်။

၄၅။ အပုပ်တွေလှောင် မသာကောင် မြင်အောင်ရှုရမယ်။

၄၆။ အသုဘသာ ဘာဝနာ ဖြာဖြာပွားစီးခြယ်။

၄၇။ မိုက်လုံးတဏှာ မတပ်သာ ဝေးကွာအစေးပြယ်။

၄၈။ မိုက်လုံးဝေးကွာ အေးမြသာ ခေမာဘုံသို့တယ်။

၇၈။ ကိုယ် ကိုကိုယ်ပင် အပြစ်မြင်ရန် သံဝေဂလင်္ကာ

ဆုံးမမည်သာ၊ ထောင်နားနာလော့၊ ခန္ဓာကာယ၊ အသုဘ  
ကို၊ သုဘဟုထင်၊ စိန်ရွှေဆင်၍၊ ပြုပြင်ပိုက်ဆေး၊ နှင်ကျေးမွေး  
လည်း၊ အရေးမရောက်၊ သဲချေမှောက်သို့၊ နှင့်နောက်မပါ၊ နှင်  
လိုရာကို၊ ဘယ်ခါမလိုက်၊ နှင့်အကြိုက်နှင့်၊ တိုက်ရိုက်ဖိလော၊  
ဆန့်ကျင်ပါခဲ့၊ ရုပ်ဝါနုနယ်၊ ရှုစဖွယ်ဖြင့်၊ တင့်တယ်ရွန်းစို့၊ နှင်

လှလှိုသည်။ အအိုစာရင်း၊ သူကသွင်း၏၊ ဘေးကင်းရန်ကွာ၊ လွန်  
 ချမ်းသာ၍၊ မနာရလို၊ တောင်းဆုဆိုလည်း၊ နင့်ကိုမညွှာ၊ ဘေး  
 ရောဂါနှင့်၊ ခါခါမငဲ့၊ မိတ်ဆွေဖွဲ့၍၊ နင့်နဲ့တူညီ၊ ချစ်ကြီးသိ  
 သား၊ ပလီပလော၊ အပြစ်ကွာသည်၊ ချစ်စွာမယား၊ သမီးသား  
 နှင့်၊ စီးပွားဥစ္စာ၊ ဥာတကာကို၊ ဘယ်ခါမခွဲ၊ အတူတူ၍၊ အမြဲ  
 ပြုံးချို၊ ပျော်ရလိုလည်း၊ နင့်ကိုမထောက်၊ နင့်နောက်မလိုက်၊  
 အပူတိုက်၍၊ နင့်ဟိုက်နှင့်ခွေ၊ နင့်ကိုသေအောင်၊ ကျားမြေခံ  
 တွင်း၊ ပစ်ကာသွင်းသို့၊ သေမင်းသူလက်၊ ပဏ္ဏာဆက်၏၊ လ  
 ရက်-နှစ်တွေ၊ အသင်္ချေနှင့်၊ လွန်လေဘဝ၊ အနန္တက၊ ဆုံးစ  
 မပိုင်၊ ယခုတိုင်အောင်၊ နိုင်နိုင်နင်းနင်း၊ ဉာဏ်မသွင်း၍၊ သေ  
 မင်းသူလှို၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ မငြိုငြင်ရက်၊ စုံလမ်းချက်ဖြင့်၊ မြိုင်  
 နက်စုံပြား၊ တောသစ်ကျားကို၊ မယ်ဘွားမိခင်၊ နွားငယ်ထင်  
 သို့၊ အမြင်မဖြောင့်၊ ဝိတက်မှောင်၍၊ ကြောင့်ကြောင့်ကြကြ၊  
 ပြုခဲလှပြီ၊ ဘုရားသာသနာ၊ ယခုအခါမှာ၊ ပညာစက္ခု၊ ဉာဏ်  
 ဖြင့်ရှုလော့၊ ဥတုဂိုန်မာန်၊ အချိန်တန်သော်၊ သူရကန်ရှေ့၊ အ  
 ပူငွေကြောင့်၊ ရေတွေခန်းငြား၊ အိုင်ပက်ကားဝယ်၊ ကျက်စား  
 နေရာ၊ ငါးမစ္ဆသို့၊ ရေကလည်းနဲ့၊ သိမ်းစွန့်ဝဲ၍၊ ပျော်ပွဲမြူမျှ၊  
 ရှာမရဘဲ၊ သေကြ ဘို့ရာ၊ နီးကပ်လာသို့၊ သူငါအစ၊ ရှိသမျှ  
 လည်း၊ နေ့ညမလပ်၊ အစဉ်စပ်၍၊ ဥပါဒ်ဌာန်၊ မပြတ်နှင့်လျက်၊  
 ပျော်ရွှင်စရာ၊ မရှိပါဘဲ၊ ဖျားနာကိုက်ခဲ၊ ရောဂါစွဲလျက်၊ သေ  
 ပဲ့သေသမ်း၊ သေစခန်းနှင့်၊ သေလမ်းကိုသာ၊ နီးကပ်လာ၏၊ ငါ  
 ငါတက်ကြ၊ မာန်မာနနှင့်၊ လောဘဒေါသ၊ အစဖြာသား၊  
 ယုတ်မာစွာလှ၊ အဓမ္မကို၊ ဝေးကမလာ၊ လွတ်ကင်းကွာအောင်၊  
 ခါခါမပွား၊ အပျင်းများမှု၊ လေးပါးပါယ်ရွာ၊ နင့်အိမ်သာဟု၊  
 စိတ်မှာစွဲကပ်၊ သတိချုပ်လော့၊ လူ့ရပ်နတ်ရွာ၊ ထက်ပြဟွာနှင့်၊  
 မဟာသုခ၊ နိဗ္ဗာနသို့၊ ရှစ်ဝမဂ္ဂင်၊ သဘောယာဉ်ဖြင့်၊ ဆော

လျှင်ကပ်ခို၊ ရောက်ရလို့မ၊ ထိုထိုပညာ၊ ကုသလကို၊ နေ့ညမစဲ၊  
 လုံ့လခဲလော့၊ ကြုံခဲလှစွာ၊ သာသနာနှင့်၊ နှင့်မှာမရွေ့၊ ယခု  
 တွေ့ပြီ၊ မေ့မေ့မူးမူး၊ နှင်မရှူးနှင့်၊ ဆီဦးထောပတ်၊ ရသာ  
 ဓာတ်ကို၊ အမြတ်တခု၊ မှတ်မရှုတ်၊ ရွာသူဝက်ခိုက်၊ မစင်ကြိုက်  
 သို့၊ အမြိုက်တရား၊ နှင်ရှောင်ရှား၍၊ ငါးပါးအာရုံ၊ မစင်ပုံကို၊  
 စုံစုံမက်မက်၊ မနှစ်သက်နှင့်၊ ထက်မြအဖျား၊ သင်စုန်းသွားဝယ်၊  
 ပျားသဘွယ်ဟု၊ ဉာဏ်ကျယ်သလောက်၊ အပြစ်ကောက်လော့၊  
 တောင်ချောက်မြိုင်ခြား၊ သမင်များတို့၊ သစ်ကျားပုန်းအောင်း၊  
 အရချောင်းသို့၊ တောင်စောင်းရိပ်မြှောင်၊ ယောဂီ ချောင်ဝယ်၊  
 တိမ် ရှောင်ကွယ်ကာ၊ သုံးလက္ခဏာကို၊ တောတောဆို၍၊ မင်္ဂ  
 ဖိုလ်နေောင်း၊ အရချောင်းမှ၊ အပေါင်းဒုက္ခ၊ ကင်းလွတ်ရဟု၊  
 မှုရွေ့နှုတ်၊ ကြာကုမုဒ်မှ၊ ဖေါ်ထုတ်မြက်ကာ၊ သံစာစာနှင့်၊  
 ခါခါဟောကြား၊ မိန့်မှာငြား၍၊ စိထားဂါထာ၊ ခိပ္ပာယ်လာ  
 ကို၊ ထုတ်ကာရေးသား၊ ရတုသွားဖြင့်၊ များပြား သတ္တာ၊ ဝေ  
 နေယျာကို၊ လိမ္မာစေရန်၊ စိတ်ဝယ်ကြံ၍၊ တန်တန်တရား၊ ဆုံးမ  
 ထားသည်၊ နှင်ကားနှင့်တွက်-ကျင့်တော့တည်း။

၇၉။ သေပေါက်သေဝမှာ- အစွဲမှားရင်အလွဲသွားတတ်ပုံ  
 သံဝေဂ သံပေါက်

- ၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာ မျိုးမြတ်စွာ မြဲစွာရှုကျင့်လေ။
- ၂။ သမုဒ်နက်ကျယ် မြစ်ပင်လယ် ကြီးငယ်သဘောလေ။
- ၃။ တကယ်လေကြမ်း မွေ့၍ရမ်း ခံ့ကျန်းရှက်ကျိုးတွေ။
- ၄။ မြစ်ဆုံအသက် လှိုင်းလုံးတက် ပဲ တက်ခိုင်ခံ့ စေ။
- ၅။ ဝဲဇလုပ်ဝ လှိုင်းလေကျ ကြီးစွာအားအင်တွေ။
- ၆။ တကဲ့ရေလဲ တကဲ့ဝဲ အံခဲကုတ်ဘို့ပေ။



- ၇။ တကဲ့သံသရာ သွားရမှာ ထင်စွာသိပါလေ။
- ၈။ သွားရမည့်လမ်း ဟိုဘက်ကမ်း ယူထမ်းရိက္ခာရေ။
- ၉။ ရိက္ခာမထမ်း သံသာလမ်း ညှိနှိုင်းအပူပေး။
- ၁၀။ အပူမသန်း ကုသိုလ်လမ်း ကြီးပမ်းလိုက်ပါလေ။
- ၁၁။ ကြောက်ဖယ်ခမန်း ဘေးစုံပြုမ်း သေခန်းရှိ၍နေ။
- ၁၂။ သေပေါက်အထွက် ဘေးစုံနှုတ် ပွက်ပွက်ဆူလိပေ။
- ၁၃။ ဘေးစုံအနှက် သေပေါက်ထွက် လက်နက်ကောင်းကြစေ။

၈၀။ သိကြားမင်းဥဒါန်းကျူးဂါထာ

အနိစ္စာ ဝတ သင်္ခါရာ၊  
 ဥပ္ပါဒါဝယ ဓမ္မိနော။  
 ဥပ္ပဇိတာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊  
 တေသံ ဝူပသမော သုခေါ။

သင်္ခါရာ၊ ကံ- စိတ်- ဥတု- အာဟာရ တည်းဟူသော အကြောင်းတရား လေးပါး တို့သည်။ အနိစ္စာ ဝတ၊ ဖြစ်ပြီး သည် နောက် တည်ထောင်ခိုင်စွဲ မရှိဘဲကြောင့် မမြဲလုံးလုံး အသုံးမကျ တဲ့ အနိစ္စတရား ကြီးတို့ပါတကား။ ဥပ္ပါဒါဝယဓမ္မိနော၊ ဖြစ်ဘို့ အကြောင်း ပျက်ဘို့အကြောင်း စုပေါင်းမိကာ သူ့သူ ငါ့ကို မညှာမငဲ့ အရှဲ့အစောင်း မကောင်းဆိုးညစ် ဖြစ်ချင် တတ်တိုင်း ပျက်ချင် တတ်တိုင်း မဆိုင်းမရပ် ဒီလှိုင်းခတ်သို့ ဖြစ်တတ်ပျက် တတ်သော သဘောရှိကုန်၏။ ဥပ္ပဇိတာ၊ အကြောင်းလေးအင် ပြုစီရင်သို့ သင်နေပါဦး ဆိုင်းပါဦးဟု ညှတ်နှူးသွယ်သွယ် ဘယ် ဘယ်သမ္ပ တားမရဘဲ အဓမ္မအတင်း မငြင်းဆန်သာ ပြုန်းကန် ဖြစ်ပေါ် လာကြကုန်၍။ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ တည်တံ့ မြဲခိုင် မပျက်နိုင်

အောင် စိုးပိုင်မရ ပျက်စီးချိန်ကာလတို့၌ ဪ...ချုပ်ဆုံးကွယ်  
 ပျောက် ပျက်စီးခြင်းသို့ ရောက်ကြရလေ ကုန်တော့ သတည်း။  
 တေသံ၊ ထို အလိုသို့ မလိုက် စရိုက်သို့ မပါ ဖြစ်ချင် ရာရာ  
 ပျက်ချင်ရာရာ ဖြစ်ကြပျက်ကြကုန်သော တေဘုမ္မကသင်္ခါရ တ  
 ရားဟူသမျှတို့၏။ ဝပသမော၊ ကြွင်းမဲ့ ရုပ်သိမ်း အကုန်ငြိမ်းရာ ခေ  
 မာပူရ အမတပူရ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ဘေးမဲ့ ပြည်ကြီးသည်သာလျှင်။  
 သုခေါ၊ နှိပ်စက်ပူပန် ဖောက်ပြန်ပျက်စီး ကြောက်လန့်ဘွယ် စ  
 နက်မီးတွေနဲ့ အပြီးတက်ကျ စွဲကပ်ဆင့်မီ ခြောက်လိဖဿ ကြိတ်  
 နယ်မှသာ ဖြစ်ပေါ်၍လာသည့် ဝေဒနာသုခ ဟူသမျှ၌ အဆအ  
 သချေ ရေတွက်၍မဆုံး ဆင်းရဲခဲရသမျှ ဆင်းရဲခဲရတာတွေ လမ်း  
 စတုံးကြ၍မို့ ပူပင်ခဲရသမျှ ပူပင်ခဲရတာတွေ လမ်းစ တုံးကြ၍မို့  
 ရှာဖွေစုဆောင်းခဲသမျှ ရှာဖွေစုဆောင်းခဲရတာတွေ လမ်းစတုံးကြ  
 ၍မို့ ကြောင့်ကြတောင့်တခဲရသမျှ ကြောင့်ကြတောင့်တခဲရတာ  
 တွေ လမ်းစတုံးကြ၍မို့ ဪ...အမေ တွက်ပူရ အဖေ တွက်ပူရ  
 လင်အတွက်ပူရ မယားအတွက်ပူရ သားအတွက်ပူရ သမီးအတွက်  
 ပူရ ပူခဲရသမျှ ပူခဲရတာတွေ လမ်းစတုံးကြ၍မို့ ဪ...အမေ  
 သေလို့ငိုရ အဖေသေလို့ငိုရ လင်သေလို့ငိုရ မယား သေလို့ငိုရ  
 သားသေလို့ငိုရ သမီးသေလို့ငိုရ ငိုခဲရသမျှ ငိုခဲရတာတွေ လမ်းစ  
 တုံးကြ၍မို့ ဪ...အချမ်းမြဆုံး အအေးမြဆုံး နိဗ္ဗာန်ကြီးပါ  
 ပေတည်း။

၈၁။ ပရမတ်ဓာတ်ခွဲဘို့ရာ လင်္ကာ ၁၇-ပုဒ်

၁။ ပထဝီဓာတ် အာပေါဓာတ် တေဇောဓာတ် ဝါယော  
 ဓာတ် အာကာသဓာတ် ဝိညာဏဓာတ်။ မြေထု ရေထု လေထု  
 မှောင်ထု။

၂။ မာလျှင် ခက်မာပထဝီ၊ မမာလျှင် နူးညံ့ပထဝီ၊ စိုလျှင် စီးယိုအာပေါ၊ မစိုလျှင် ဖဲ့စည်းအာပေါ၊ ပူလျှင် ဥဏှတေဇော မပူလျှင် သီတတေဇော၊ လှုပ်လျှင် လှုပ်ရှားဝါယော မလှုပ်လျှင် ထောက်ကန်ဝါယော၊ မြေထူကလာပ်မှုန့်၌ ခက်မာပထဝီ၊ ဖဲ့စည်းအာပေါ၊ သီတတေဇော၊ ထောက်ကန်ဝါယော။ ရေထူ ကလာပ်မှုန့်၌ နူးညံ့ ပထဝီ၊ စီးယိုအာပေါ၊ သီတတေဇော၊ ထောက်ကန်ဝါယော။ လေထူ ကလာပ်မှုန့်၌ နူးညံ့ ပထဝီ၊ ဖဲ့စည်းအာပေါ၊ သီတတေဇော လှုပ်ရှားဝါယော။

၃။ ဆွေထွေလာလာ သိမှုမှာ ခန္ဓာဝိညာဏ်မှတ်။

မြင်-ကြား-နံလျက် တွေ့သိချက် ဆက္ကဝိညာဏ်မှတ်။

၄။ အတိုက်အခံ သိညာဏ် တေပျက် စဉ်အဆက်မှာ ထိုနည်းသာ ပြိုင်ကာပျက်၍လိုက်။

၅။ အရိပ်အရောင် မှောင်-အသံ-လေ-ရေနှင့်-အနံ့-နူးညံ့လှစွာ ဓာတ်တို့မှာ ရှစ်ဖြာရုပ်စု ပေါ်အောင်ရှု။

၆။ ပထဝီ- အာပေါ- တေဇော- ဝါယော- ဝဏှ- ဂန္ဓ- ရသ- သြဇာ- ပေါင်းရုပ်ရှစ်ခု တို့သည် သုဒ္ဓဋ္ဌက ကလာပ်မည်၏။

၇။ ကလာပ်ဟူက တူမျှသက်ရှယ် မူအရာဝယ် နည်းငယ်ချားမူ အထူးရှု။

၈။ တိမ်တိုက်ထဲတွင် ရုပ်ပုံတင်သို့ ထင်မြင်သမျှ သဏှာနုခေတ္တဓာတ်မှတ်သိ။

မီးစက်ဝန်းနွယ် သဲချောင်းသွယ်သို့ ရှေ့ပြယ်နောက်ထပ် စဉ်မပြတ် မှတ်လေသန္တတိ။

၉။ အတွင်းရှိဓာတ် ကလာပ်ကား ပရမတ်သား။ ခရုနောက်အစဉ်နှင့် အပေါ်ရန်ကြောတွင် ထင်မြင်ရသော ပုံသဏှာန် အကောင်အထည် ဒြပ်ကား ပညတ်သား။ နှစ်ပါး ဉာဏ်မြင် ဒိဋ္ဌိစဉ် အထူးထင်လတ် ပရမတ်မှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိမှတ်။

၁၀။ သုံးရတနာ သိက္ခာပုဗ္ဗိ အပရံနှင့် ပုဗ္ဗိပရ ပဋိစ္စ ရှစ်ဝ ယုံမှားခြင်း။

အတိတ်ကာလ ငါဖြစ်ရပြီ မဖြစ်သည်နှင့် တလီမျိုးဇာတ် လုံး ရပ်ခြင်းရာ ဆင့်ဆင့်မှာ ဖြစ်လာခဲ့လေနည်း။

နာဂတ်ကာလ ငါဖြစ်ရမည် မဖြစ်မည်နှင့် တလီမျိုးဇာတ် လုံးရပ်ခြင်းရာ ဆင့်ဆင့်မှာ ဖြစ်ရာဦးမည်နည်း။

ယခုငါဟာ ငါသာဟုတ်လား မဟုတ်လားနှင့် မျိုးခြား ဇာတိ ဆင်းရဲသဏ္ဍာန် တိတံဘဝ နာဂတမှာ ဘယ်ဟာဖြစ်ငြား ဤခြောက်ပါး ယုံမှားသံသယ။

• ရထရေ နု မြူတလုံးကို တဇ္ဇာရီ မြူက သုံးဆယ့်ခြောက်လုံး အနုမြူက တထောင့်နှစ်ရာ ကိုးဆယ့်ခြောက်လုံး၊ ပရမာ အနုမြူက လေးသောင်းခြောက်ထောင် ခြောက်ရာ ငါးဆယ့် ခြောက်လုံးစီ ရှိကြ၏။

၁၁။ ရုပ်သေရုပ်ပွား နှစ်ပါးကိစ္စ တေဇောက သဟာယ ကောင်းရာ တိုးဆုတ်ပါ အနိစ္စမှ အချက်စု။

၁၂။ ထိုထိုမှအယာ ဖြစ်ပျက်ဟာ ခန္ဓာဖြစ်ပျက်မှု အစစ်ရှု။

၁၃။ စနက်ယမ်းမီး ပမာမှီးကာ သူထက်ငါ လောင်၍ ပြေးရရှာ။

၁၄။ ဇာတိဇရာ မရဏာနှင့် ကိလေသာမီး ပြောင်ပြောင် ညီးကာ သူထက်ငါ လောင်၍ပြေးရရှာ။

၁၅။ သူထက်ငါသာ ဘေးကြီးရာ ပြိုင်ကာပြေရခြင်း။ ရွှေ့နောက်ညှပ်ကာ ဘေးများစွာ အံ့ကာနှုတ်၏မင်း။

၁၆။ လူနတ်ဗြဟ္မာ ပါယ်လေးရွာဘုံ အလုံးစုံ ဆုံ၍ပျက်၏ မင်း။ အတိတ်သံသရာ ခေါင်းဆိုက်လာ နောက်မှာ ဟာလာဟင်း။

၈၂။ ခန္ဓာ ၅-ပါး၊ အာယတန ၁၂-ပါး၊ ဓာတ် ၁၈-ပါး  
သဘာဝဓမ္မ

ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာ  
ဏက္ခန္ဓာ။

ဖေါက်ပြန်တာက ရုပ်၊ ကောင်းတာ မကောင်းတာ ခံစား  
တာက ဝေဒနာ၊ မှတ်သားတာက သညာ၊ ပြုပြင်တာက သင်္ခါ  
ရ၊ အာရုံငါးဝသိသမျှ ဝိညာဏဟုမှတ်။ (ဤကား-ခန္ဓာ ၅-ပါး)။

စက်-သော-ဃာ-ဇီ ကာ-မနီ ခြောက်လီ အခံဓာတ်။  
ရူ-သဒ်-ဂန်-ရန် ဖောဋ္ဌ-ဓမ္မ ခြောက်တန် အတိုက်ဓာတ်  
(ဤကား- အာယတန ၁၂-ပါး)။

စက္ခုဓာတ်၊ အဆင်းဓာတ်၊ မြင်သိဓာတ်။  
နက်-နီ-ဖြူ-ဝါ စိမ်း အပြာ ခြောက်ဖြာရုပ်စု အဆင်းရူ။  
သောတဓာတ် အသံဓာတ် ကြားသိဓာတ်။

နက်-တိမ်-စူး-သာ ပြန့်မသာ ခြောက်ဖြာရုပ်စု အသံရူ။  
ဃာနဓာတ် အနံ့ဓာတ် နံသိဓာတ်။  
ပုပ်-သိုး-မွှေးကြိုင် သင်းပျံ့လှိုင် ခြောက်ဆိုင်ရုပ်စု အနံ့ရူ။

ဇီဝှာဓာတ် ရသာဓာတ် စားသိဓာတ်။  
ချို-ဆိမ့်-ချဉ်-ခါး စပ်-ငန်ပြား ခြောက်ပါးရုပ်စု ရသာရူ။  
ကာယဓာတ် ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ် တွေ့သိဓာတ်။

ကြမ်း-နု-အေး-ပူ တိုးဝေ့မှု ခြောက်ဆူရုပ်စု အတွေ့ရူ။  
မနောဓာတ် ဓမ္မဓာတ် ကြံသိဓာတ်။  
ထေ့ထေ့လာလာ တွေးတောတာ အာရုံခြောက်ခု ဓမ္မာရူ။

(ဤကားဓာတ် ၁၈-ပါး)။  
မှတ်ချက်။ အထက်ပါ ခန္ဓာ ၅-ပါး၊ အာယတန ၁၂-ပါး၊  
ဓာတ် ၁၈-ပါး သဘာဝဓမ္မဟု ရေးသာလိုက်ခြင်းသည် အကျဉ်း

သင်္ခေပမျှသာ ရှိပါသေးသည်။ အကျယ် အစိတ် အလီ ပရမတ် အစု ဓာတ်အနု ဆိုက်အောင် ယောဂီတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဥာဏ်နှင့် ကိုယ်တိုင်ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာနိုင်သလောက် စိတ်ဖြာကြပါ။ ဘုန်းကြီး တို့ရိပ်သာမှာလဲ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် အသေးစိတ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လျက် ဟောပြောပြသပေးနေပါသည်။

၈၃။ သစ္စာလေးပါး သဘာဝဓမ္မ

မဂ္ဂင်ရှုစ်ချက်၊ ဥာဏ်နှင့်စွက်၊ သစ္စာလေးချက်၊ သည်ကသွက်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ-မှန်ကန်စွာမြင်ခြင်း။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ-မှန်ကန်စွာ ကြံ စည် တွေးတောခြင်း။ သမ္မာဝါစာ-မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်း။ သမ္မာကမ္မန္တ-မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်း။ သမ္မာအာဇီဝ-မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးခြင်း။ သမ္မာဝါယမ-မှန်ကန်စွာလုံ့လရှိခြင်း။ သမ္မာ သတိ-ဖြောင့်မှန်သော သတိရှိခြင်း။ သမ္မာသမာဓိ-မှန်ကန်စွာ တည်ကြည်ခြင်း။

ဒုက္ခသစ္စာ-ပိုင်းခြား၍ သိခြင်း။ သဒုဒယသစ္စာ-ပယ်၍ သိ ခြင်း။ မဂ္ဂသစ္စာ-ပွားများ၍ သိခြင်း။ နိရောဓသစ္စာ-နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း။ (တနည်း) နိရောဓသစ္စာ-နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံ ပြု၍ချုပ်ငြိမ်းခြင်း။

၈၄။ တိုက်တွန်းချက် ဥယောဇဉ်သံပေါက်

- ၁။ ရတနာသုံး စိန်ပန်းကိုး ညွတ်ရုံးဦးတင်ကာ။
- ၂။ လယ်တီထွတ်ဖူး ထေရ်သက်မှူး ရှိဦးဝန္တနာ။
- ၃။ ဒိဋ္ဌိရန်ဘေး ကင်းလွတ်ရေး နိုးဝေမြို့ပြည်ရွာ။
- ၄။ ဗိုလ်လူအပေါင်း သိမ့်သိမ့်ငြောင်း  
လျှောက်တောင်းပန်ကြရွာ။
- ၅။ ထွက်မြောက်ရာလမ်း ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ကြိုးပမ်းစေဘို့ငှာ။

- ၆။ ဝဋ်မှထွက်လို့ များလှပိုလ် ကြည်ညိုအားသစ်ပါ။
- ၇။ ခဲကြီးငါးတန် ရဘိုရန် အမှန်ခက်လှပါ။
- ၈။ ဝေဘူတောင်ကြီး ပမာမိုး  
စောထီးသာသနာ။
- ၉။ ဇောတိရသ်ကျောက် မြင်မောက်  
ကောက်ယူရအောင်သာ။
- ၁၀။ အရေးမရောက် ဓားသွေးကျောက် မကောက်မိစေရာ။
- ၁၁။ လူနတ်တို့အား စည်းစိမ်များ ဓားသွေးကျောက်ပမာ၊
- ၁၂။ မင်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် မြပြည်တန် အမှန်ကောက်ယူပါ။
- ၁၃။ ယခုရကြ လူ့ဘဝ ဘဝပဒေသာ။
- ၁၄။ ပဒေသာပင် တွေ့ခိုက်တွင် လျင်လျင်ဆုတ်ယူပါ။
- ၁၅။ လှံစူးသောနွယ် ရင်မှာဝယ် ဘုန်းကြွယ်မိန့်ခွဲရှာ။
- ၁၆။ ဦးခေါင်းလောင်မီး တူသည့်နည်း စောထီးဥပမာ။
- ၁၇။ အပါယ်ဝဋ်ကြေး ဒိဋ္ဌိဘေး တွေး၍ကြောက်စရာ။
- ၁၈။ ဒိဋ္ဌိကွယ်မှ အပါယ်က မုချလွတ်မည်သာ။
- ၁၉။ ဒိဋ္ဌိတရား ဆိုသည်ကား ကြီးမားအပြစ်မှာ။
- ၂၀။ ကျမ်းမြတ်အလို အင်္ဂုတ္တိုရ် ဘုန်းမိမိန့်ခွဲရှာ။
- ၂၁။ ဗုဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ် ကြံပါမှ သိကြသက္ကာယာ။
- ၂၂။ သုံးလူ့မြတ်ဖျား မဟောကြား လားလားမသိပါ။
- ၂၃။ ဘယ်လိုကဝိ ပညာရှိ မသိနိုင်ကြရှာ။
- ၂၄။ မြေလျှိုးမိုးပျံ့ စျားန်အဘိညာဉ် တန်ခိုးရှင်တို့ သင်္ချေ  
သင်္ချာ ကြံစည်ပါလဲ ဘယ်ခါကာလ အနတ္တ  
ရွေးမျှမသိပါ။
- ၂၅။ ခန္ဓာအာယတန သဘာဝ လှလှသိစေပါ။
- ၂၆။ ပဋိစ္စခတ် သမုပ္ပါဒ် ဆတ်ဆတ်တွေ့အောင်ရှာ။
- ၂၇။ ပညတ်နိမိတ် သဏ္ဍာန်ရိပ် ခွဲစိတ်ချေလိုက်ပါ။

- ၂၈။ အစဉ်ဆက်တိ သန္တတိ စိစိရွစမ်းပါ။
- ၂၉။ ပညတ်နယ်ကြီး တောင်လိုစီး အပြီးဖြိုချပါ။
- ၃၀။ ပညတ်မပြို ဒိဋ္ဌိကို ဘယ်လိုမသတ်သာ။
- ၃၁။ ပိဋကသုံးပုံ နှုတ်ဝယ်ငဲ့ အကုန်ရစေကာ။
- ၃၂။ ထေရ်ပေါ်ငွီလ ကျမ်းဂန်ပြ ထောက်ဆဥပမာ။
- ၃၃။ ဒိဋ္ဌိပယ်နည်း နိဿယည်းကို သိပ်သည်းကျန မသိက  
အန္ဓခေါ်သညာ။
- ၃၄။ ဒိဋ္ဌိပယ်ရန် နည်းအမှန်ကို ကော်ကျန သိပါမှ  
မှတ်ကြကလျာဏာ။
- ၃၅။ ပညတ်ပယ်ရှား ဥာဏ်စိန်သွားနှင့် ဓာတ်သား  
ဆတ်ဆတ် ပရမတ်ကို တပ်အပ်ထင်ထင် သိခဲ့လျှင်  
ကင်းစင်သက္ကာယာ။
- ၃၆။ ဒိဋ္ဌိကင်းဝေး အပါယ်ဘေး ငြိမ်းအေးနိုင်ကြမှာ။
- ၃၇။ ဘုန်းအားကံအား လွန်ကြီးမား၍ ဘုရားရှင်ပင်  
တွေ့ခိုက်တွင် လျှင်လျှင်ကြိုးစားပါ။
- ၃၈။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာနှင့် ကြမ္မာတော်၍ တွေ့ကြီးတွေ့  
စေ စေ စဉ်းစားပါ။
- ၃၉။ ဒိဋ္ဌိသတ်မှ မြတ်ဗုဒ္ဓ တွေ့ရကျိုးနပ်မှာ။
- ၄၀။ ဒိဋ္ဌိမချိုး အန္ဓမျိုး တွေ့ကျိုးမနပ်ပါ။
- ၄၁။ တွေ့ကျိုးနပ်အောင် လုံ့လဆောင်  
ကြိုးနှောင်ကြစမ်းပါ။

၈၅။ မိမိကိုယ်ကြီးသနပျောက်သုဉ်းအောင်  
အာကာသဖေါက်ပုံ

- ၁။ သနအချက် ဖုံးကွယ်ဝှက်၍ သိခက်စွာလှ အနတ္တ  
ဓမ္မလက္ခဏာ။



- ၂။ ရုပ်ဓာတ်နာမ်ဓာတ် ပရမတ် ဆတ်ဆတ်တွေအောင်ရွာ။
- ၃။ ရုပ်ဓာတ်ကိုပင် ရှေးဦးတင် ထင်အောင်ရှုစားပါ။
- ၄။ မြေကိုမြင်လျှင် မြေဓာတ်ပင် ထင်မြင်စိတ်ထဲမှာ။
- ၅။ ငါနှင့်မစပ် သဲမြေဓာတ် ဆတ်ဆတ်မြင်ကြတာ။
- ၆။ ထို့တူမသွေ တွင်းဓာတ်မြေ ထင်စေဉာဏ်၌သာ။
- ၇။ မြေကိုငါဘဲ အထင်လဲ့ မစွဲမိစေရာ။
- ၈။ ရေကိုမြင်လျှင် ရေဓာတ်ပင် ထင်မြင်စိတ်ထဲမှာ။
- ၉။ ငါနှင့်မယှက် ရေသက်သက် ပြက်ပြက်သိမြင်ပါ။
- ၁၀။ ထို့တူမသွေ တွင်းဓာတ်ရေ ထင်စေဉာဏ်၌သာ။
- ၁၁။ ရေကိုငါဘဲ အထင်လဲ့ မစွဲမိစေရာ။
- ၁၂။ မြေအကြားတွင် ရေကဝင် အသွင်ရှိဖြစ်လာ။
- ၁၃။ ရေအကြားတွင် မြေကဝင် အသွင်ရှိဖြစ်လာ။
- ၁၄။ ကိုးရာတုတ်စစ် အသားတစ် ရှံနှစ်တွေချည်းသာ။
- ၁၅။ တွက်ရေမြားမြောင် ခုနှစ်ထောင်ဟု ဖွဲ့နှောင်ရစ်မြွေး  
အကြောသေး ရှံစေးတို့ချည်းသာ။
- ၁၆။ မီးနှင့်ဖုတ်လတ် ရှံမြေဓာတ် ဆတ်ဆတ်မာကျောသာ။
- ၁၇။ ထို့တူမသွေ အရိုးတွေ မီးနေလှန်၍မာ။
- ၁၈။ မြေပြော့မြေမာ ဤကိုယ်မှာ နှစ်ဖြာရှိသည်သာ။
- ၁၉။ သုံးရာပိုင်းခြား အရိုးများ မှတ်သားမြေအမာ။
- ၂၀။ ကြွင်းကျန်ရှိနေ မြေဓာတ်တွေ မှတ်လေမြေပြော့သာ။
- ၂၁။ တကိုယ်လုံးတွင် ဓာတ်လေးအင် အဆင်သင့်ညီစွာ။
- ၂၂။ အကြောင်းလေးခု ပြုပြင်မှု ရုံးစုဖြစ်ပေါ်လာ။
- ၂၃။ မြေဓာတ်ရေဓာတ် မီးလေဓာတ်  
ပေါင်းစပ်၍ကိုယ်မှာ။
- ၂၄။ အခဲမဟုတ် ဖွဲ့အနုပ် ဓာတ်ရုပ်၍ကိုယ်မှာ။
- ၂၅။ အခဲသန့် ကဲ့လိုက ရှုကြအာကာသာ။

- ၂၆။ လောင်တိုက်ကြီးနှင့် ဤကိုယ်တွင်  
ထင်အောင်ရှုစားပါ။
- ၂၇။ ငါးရဲ့ငါးဆယ် ဇာတ်စုံခြယ် တင့်တယ်ပြင်ပမှာ။
- ၂၈။ ဘယ်လောက်ခြယ်လှယ် လောင်တိုက်ဝယ်  
တာတွယ်မရှိပါ။
- ၂၉။ ဟောင်းလောင်းကြီးလို့ သိပြီးမှို နှစ်မြို့မရှိပါ။
- ၃၀။ လောင်တိုက်အတွင်း ရှုတုံလျှင်း  
ဟင်းလင်းဟောင်းလောင်းသာ။
- ၃၁။ ကလေးသူငယ် စိတ်မှာဝယ် ထုထယ်ထင်မှားရှာ။
- ၃၂။ ထုထယ်မရ စက္ခုမျှ ပြင်ကခြယ်လှယ်ကာ။
- ၃၃။ သဏ္ဍာန်ကြီးငယ် ဤကိုယ်ဝယ် ခြယ်လှယ်ပြင်ကသာ။
- ၃၄။ စက္ခုအနှုန်း သဏ္ဍာန်ဖုံး လုံးလုံးမမြင်သာ။
- ၃၅။ ကလေးတမျှ လူအနှု ထင်ကြအလဲ့သာ။
- ၃၆။ ငါဘဲသုဘဲ အထင်လဲ့ စွဲကြီးစွဲကြရှာ။
- ၃၇။ ဥာဏ်နှင့်ရှုလျှင် အလွယ်ပင် ထင်မြင်ကြမည်သာ။
- ၃၈။ အာကာသတွေ အသင်္ချေ တွက်ရေမဆုံးသာ။
- ၃၉။ ဓာတ်အာကာသ မြင်တုံက မှုမှုထင်မည်သာ။
- ၄၀။ မြေဓာတ်တခြား ရေတခြား ကွဲပြားပေတော့မှာ။
- ၄၁။ ကလာပ်ကြားကို ဥာဏ်နှင့်လျှို ဒိုးယိုပေါက်စေပါ။
- ၄၂။ အကြားအပေါက် ဥာဏ်မြင်ရောက်  
ကင်းပျောက်သဏ္ဍာန်သာ။
- ၄၃။ သပိတ်ပန်းကန် ဝယ်သူမှန် အသံနားထောင်ကာ။
- ၄၄။ ကွဲကြောင်းအက်ကြောင်း မြင်တုံရွှေောင်း  
စောင်း၍မကြည့်ပါ။
- ၄၅။ အပေါက်မြင်လျှင် လုံးလုံးပင် ဝယ်ချင်စိတ်မပါ။
- ၄၆။ ထို့တူမလဲ့ ဤကိုယ်လဲ အကွဲမြင်ကြပါ။

- ၄၇။ ကုဒေသိန်းသောင်း အကဲ့ပေါင်း  
ကောင်းကောင်းရူစားပါ။
- ၄၈။ ရေအာပေါဓာတ် လေးပါးစပ် ဖျတ်ဖျတ်မကဲ့တာ။
- ၄၉။ ကဲ့မထင်အောင် လုံးယောင်ယောင်  
စည်းနှောင်အာပေါသော။
- ၅၀။ စက္ကူပါးလှုပ် ကော်နှင့်ကင် ပြာသာဒ်ထင်ရပါ။
- ၅၁။ အာပေါဓာတ်သေ မဖွဲ့ချေ ကဲ့ကြေမှုမသော။
- ၅၂။ သဏ္ဍာန်ကယ်ကင်း ဓာတ်လေးသင်း  
ထင်လင်းမြင်စေပါ။
- ၅၃။ ရုပ်ဓာတ်အမြင် ပွင့်ခဲ့လျှင် နာမ်မြင်မခက်ပါ။
- ၅၄။ ဓာတ်ကိုမိမိ မြင်တုံဘိ ဒိဋ္ဌိကွာတော့တာ။
- ၅၅။ ဒိဋ္ဌိသေရေး အမြှိုက်ဆေး တိုက်ကြေးလျှင်မြန်စွာ။
- ၅၆။ ဒိဋ္ဌိကင်းစင် အပါယ်ခွင် သည်တွင်ငြိမ်းအေးရာ။
- ၅၇။ အပါယ်ဝင်္ဂနှောင် ကင်းလွတ်အောင်  
ကြိုးဆောင်ကြစမ်းပါ။

၈၆။ ကိုယ်အတွင်းဓာတ်ပရမတ်သဘာဝကိုအနိစ္စရူပါ

- ၁။ ကာလသုံးတန် ကဲ့ပြားဟန်ကို အမှန်ပိုင်းခြား မသိငြား  
၍ ရှေ့သွားနောက်ဆက် ဖုံးကွယ်ဝှက် သိခက်သန္တတိ။
- ၂။ ကာလသုံးပါး သဘောသွား ခြားနားသိစေဘိ။
- ၃။ ကာလသုံးဖြာ ဉာဏ်မြင်ပါ ကင်းကွာသန္တတိ။
- ၄။ သန္တတိငုတ် အမြင်ပြုတ် ဖြစ်ချုပ်အမှန်သိ။
- ၅။ အတိတ်ဆိုလျှင် ခုခါတွင် ပြင်ပြင်ဘယ်မရှိ။
- ၆။ တိုက်လေပြီးသော ဓာတ်ဝါယော သဘောဓာတ်တူညီ။
- ၇။ အနာဂတ်မှာ ထို့ တူသော ခုခါလျှင်းမရှိ။
- ၈။ မတိုက်သေးသော ဓာတ်ဝါယော သဘောဓာတ်တူညီ။

- ၉။ ပြီးပြီဆိုလျှင် အားလုံးပင် ကုန်စင်ပျက်ပြီသိ။
- ၁၀။ မြင်ပြီးကြားပြီး နံလျက်ပြီးနှင့် ပြီးဟူသမျှ အနိစ္စ  
လုံးဝမြင်အောင်ကြည့်။
- ၁၁။ သေပြီးတဖန် အဖြစ်မြန် ခြားဟန်မထင်မိ။
- ၁၂။ သဲလမ်းခရီး ပမာမိုး အပြီးမြင်အောင်ကြည့်။
- ၁၃။ သဲဆိုသည်ကား ပင်ကိုယ်အား အလျားဘယ်မရှိ။
- ၁၄။ သို့ပင်ဖြစ်ငြား အများပေါင်းကာ ဆက်စပ်ပါ  
ရှည်စွာထင်ရ၏။
- ၁၅။ စုန်သွားသောရေ နောက်ထပ်ရေ ခြားလေမထင်ဘိ။
- ၁၆။ မထင်သော်ငြား သွင်သွင်သွား အများမြင်ကြ၏။
- ၁၇။ ပရမတ္ထ သဘာဝမှာ ဌာနတလီ တဆံခြည်  
ပြောင်းသည်ဘယ်မရှိ။
- ၁၈။ ပြောင်းဆိုသမှု ပျက်ပြီဟု တွေးရှုဉာဏ်မျက်စိ။
- ၁၉။ ဖြစ်ရာသင်းချိုင်း မဆုတ်ဆိုင်း ပိုင်းပိုင်းသေကြ၏။
- ၂၀။ ဖြစ်ရာပျက်ရာ နောက်နားမှာ ဖြစ်လာပြန်ဘိ၏။
- ၂၁။ ပျက်မထင်ရန် ဖြစ်လာပြန် ဉာဏ်နှင့်စူးအောင်ကြည့်။
- ၂၂။ သေရာသေရာ စားထိုးကာ များစွာဖြစ်ပေါ်၏။
- ၂၃။ မာရုပ်ဖြစ်လာ နုရုပ်မှာ သေချာပျက်ပြီသိ။
- ၂၄။ နုရုပ်ဖြစ်လာ မာရုပ်မှာ သေချာပျက်ပြီသိ။
- ၂၅။ စိုရုပ်ဖြစ်လာ ခြောက်ရုပ်မှာ သေချာပျက်ပြီသိ။
- ၂၆။ ခြောက်ရုပ်ဖြစ်လာ စိုရုပ်မှာ သေချာပျက်ပြီသိ။
- ၂၇။ ပူရုပ်ဖြစ်လာ အေးရုပ်မှာ သေချာပျက်ပြီသိ။
- ၂၈။ အေးရုပ်ဖြစ်လာ ပူရုပ်မှာ သေချာပျက်ပြီသိ။
- ၂၉။ ပူရုပ်ဆင့်ဆင့် အေးဆင့်ဆင့်  
ဉာဏ်နှင့်မြင်အောင်ကြည့်။
- ၃၀။ လှုပ်ရုပ်ဖြစ်လာ ငြိမ်ရုပ်မှာ သေချာပျက်ပြီသိ။

- ၃၁။ ငြိမ်ငုပ်ဖြင့်လာ လှုပ်ငုပ်မှာ သေချာပျက်ငြိသိ။
- ၃၂။ ရုပ်တွေပျက်ရာ နာမ်လည်းပါ မကွာပျက်ကြ၏။
- ၃၃။ မီးတောက်သေရာ မီးရောင်ဝါ မကွာပျက်ရာ၏။
- ၃၄။ ထို့တူမခြား ရုပ်ပျက်ငြား ဓာတ်သားနာမ်ပျက်၏။
- ၃၅။ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း ဉာဏ်မလင်း ကွယ်ကင်းသန္တတိ။
- ၃၆။ သန္တတိကွာ အနိစ္စာ ဉာဏ်မှာလင်းတော့၏။
- ၃၇။ ပရမတ်ပျက် ဓာတ်သားပျက်  
ဆက်ဆက်မြင်အောင်ကြည့်။
- ၃၈။ သဏ္ဍာန်ပျက်သာ မြင်တုံပါ များစွာအကျိုးမရှိ။
- ၃၉။ ဓာတ်ပျက်မြင်မှ အနိစ္စ မုချထင်ပေ၏။
- ၄၀။ အနိစ္စထင် ဒုက္ခမြင် ဉာဏ်စဉ်ပွင့်လာ၏။
- ၄၁။ အနုတ္တလဲ ထို့တူဘဲ ဉာဏ်ထဲပွင့်တော့၏။
- ၄၂။ ပါဠိတော်လာ ဌကထာ ကျမ်းလာတိုက်ခိုက်ရှိ။
- ၄၃။ သုံးလက္ခဏာ မြင်တုံပါ ကင်းကွာမှောင်ဒိဋ္ဌိ။
- ၄၄။ ဒိဋ္ဌိကွယ်မှ အပါယ်က မုချလွန်မြောက်၏။
- ၄၅။ ဘုံစဉ်စံကာ နိဗ္ဗူတာ သွားရာလမ်းဖြောင့်၏။

၈၇။ ဒုက္ခအချက် ပွားများကြပါ

- ၁။ ဒုက္ခအချက် သဘောနက် ပြက်ပြက်ထင်ရမည်။
- ၂။ ဣရိယာပုထိ ဖုံးကွယ်အုပ် ဒုက္ခမထင်သည်။
- ၃။ ဣရိယာပထ ထင်လာက ဒုက္ခထင်တော့သည်။
- ၄။ ရပ်၍ချည်းသာ နေစမ်းပါ ရပ်နာနှင့်သေမည်။
- ၅။ ထိုင်၍ချည်းသာ နေစမ်းပါ ထိုင်နာနှင့်သေမည်။
- ၆။ သွား၍ချည်းသာ နေစမ်းပါ သွားနာနှင့်သေမည်။
- ၇။ အိပ်၍ချည်းသာ နေစမ်းပါ အိပ်နာနှင့်သေမည်။
- ၈။ ကွေး၍ချည်းသာ နေစမ်းပါ ကွေးနာနှင့်သေမည်။

- ၉။ ဆန့်၍ချည်းသာ နေစမ်းပါ ဆန့်နာနှင့်သေမည်။
- ၁၀။ ဖွင့်၍ချည်းသာ နေစမ်းပါ ဖွင့်နာနှင့်သေမည်။
- ၁၁။ မှိတ်၍ချည်းသာ နေစမ်းပါ မှိတ်နာနှင့်သေမည်။
- ၁၂။ ရှူ၍ချည်းသာ နေစမ်းပါ ရှူနာနှင့်သေမည်။
- ၁၃။ ထုတ်၍ချည်းသာ နေစမ်းပါ ထုတ်နာနှင့်သေမည်။
- ၁၄။ မသေမိမ့်သာ ဣဒိုယာ ဆရာခေါ်ရသည်။
- ၁၅။ ထ၍ဖြစ်လာ အညောင်းနာ ထိုင်ကာဖြေရသည်။
- ၁၆။ ထိုင်၍ဖြစ်လာ အညောင်းနာ ထကာဖြေရသည်။
- ၁၇။ သွား၍ဖြစ်လာ အညောင်းနာ ရပ်ကားဖြေရသည်။
- ၁၈။ ရပ်၍ဖြစ်လာ အညောင်းနာ သွားကာဖြေရသည်။
- ၁၉။ အိပ်၍ဖြစ်လာ အညောင်းနာ ထိုင်ကာဖြေရသည်။
- ၂၀။ ကွေး၍ဖြစ်လာ အညောင်းနာ ဆန့်ကာဖြေရသည်။
- ၂၁။ ဆန့်၍ဖြစ်လာ အညောင်းနာ ကွေးကာဖြေရသည်။
- ၂၂။ ဖွင့်၍ဖြစ်လာ အညောင်းနာ မှိတ်ကာဖြေရသည်။
- ၂၃။ မှိတ်၍ဖြစ်လာ အညောင်းနာ ဖွင့်ကာဖြေရသည်။
- ၂၄။ ရှူ၍ဖြစ်လာ အမောနာ ထုတ်ကာဖြေရသည်။
- ၂၅။ ထုတ်၍ဖြစ်လာ အမောနာ ရှိုက်ကာဖြေရသည်။
- ၂၆။ တခိန်မျှ မရှူရ မုချသေလိမ့်မည်။
- ၂၇။ ဣဒိုယာစု ပြောင်လဲမှု ဆေးကုနေရသည်။
- ၂၈။ နောက်ဣဒိုယာ ပြောင်းသောခါ အနာပျောက်ကင်းသည်။
- ၂၉။ လူကအိပ်လဲ မအိပ်ဘဲ အမြဲကုရသည်။
- ၃၀။ ဆေးကုလွတ်ကင်း နေတို့လျင်း ချက်ခြင်းသေရသည်။
- ၃၁။ လေးဣဒိုယာ ဆေးကုန်ချာနှင့် မကွာနေရက် အသက် ဆက်၍ ခုထက်တိုင်သာ နေနိုင်ပါ ဥာဏ်မှာထင်ရမည်။

- ၃၂။ အနာပေါ်လျက် ဆေးကုချက်ကို သက်သက်မှထင် ဉာဏ်မမြင်၍ အစဉ်ပကတိ ကျန်းမာ၏ဟု မသိဆိုးဝါး လူအများ ထင်မှားရှာကြသည်။
- ၃၃။ အနာကင်းသူ ရှင်ဗာကုလဲ ထို့တူမယွင်း ဝမ်းတွင်းကပါ ဘေးရောဂါ ခံရှာရလေသည်။
- ၃၄။ အာဝါသိကေ ရောဂါတွေ ခံနေရသေးသည်။
- ၃၅။ အာဂန္တုက နဝုဆ ကင်းပနိုင်ပေသည်။
- ၃၆။ ဘုရားသော်လဲ မလွတ်ဘဲ အမြဲခံရသည်။
- ၃၇။ များသတ္တဝါ တို့သူငါ ရောဂါဆင့်ဆင့်တည်။
- ၃၈။ ဝမ်းတွင်းနာရော နောက်နာရော ထပ်လောပြန်တော့သည်။
- ၃၉။ ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ ဖြစ်ပေါ်လာ နှုရာဝဲခွဲသည်။
- ၄၀။ နကိုယ်အနာ ရှိလျက်ပါ အနာဆင့်ပြန်သည်။
- ၄၁။ ရောဂါမျိုးတွေ မရေနိုင်ငှား များတုံသားလဲ ကြား ချင်မြင်ချင် စားသောက်ချင်နှင့် လိုအင်သီးသီး ဆာ နာကြီး ဦးစီးခေါင်ချုပ်သည်။
- ၄၂။ ခြောက်ပါးဒွါရ အနာမှာ မရမပြေ ဆာနာတွေ ကုဒွေသိန်းပေါင်းချီ။
- ၄၃။ နေ့ရှိသမျှ တိုက်ကျွေးရ မျာလှရောဂါသည်။
- ၄၄။ ကျွေးပါသော်လဲ မငြိမ်းစဲ ဆာမြဲဆာတော့သည်။
- ၄၅။ အာရုံခြောက်ဖြာ ကောင်းနိုးရာနှင့် ဆာနာငြိမ်းအေး ခြောက်ပါးဆေး တိုက်ကျွေးနေကြာရှည်။
- ၄၆။ ဆာနာမန်းသက် ရှိန်ရှိန်တက် ဆေးချက်မနိုင်သည်။
- ၄၇။ သံသရာလုံး ဆာနာဖုံး မဆုံးနိုင်ကြသည်။
- ၄၈။ ဆာနာအတွက် ပါယ်နရက် တက်တက်စင်ခဲပြီ။
- ၄၉။ ခြောက်ပါးဒွါရ အဆာနာ လွန်စွာကုယ်ဝန်းသည်။

- ၅၀။ သမုဒ်ပင်လယ် ခြောက်စင်းနယ် ကြီးကျယ်လှပေသည်။
- ၅၁။ ကုသိုလ်သီးသီး ဘဏ်တိုက်ကြီး ဆာမီးလောင်ခဲ့ပြီ။
- ၅၂။ ကမ္ဘာကျမ်းအောင် ဆာမီးလောင်  
အပြောင်တိုက်ခဲ့ပြီ။
- ၅၃။ အနာမဆုံး ဆေးမဆုံး သက်လုံးတိုင်ကြပြီ။
- ၅၄။ အနာသခွေ ဆေးသခွေ ထင်စေကြရမည်။
- ၅၅။ ကမ္ဘာကြီးမှာ ဆာလောင်နာ ရောဂါကျမ်းနေပြီ။
- ၅၆။ ဒုက္ခအချက် သဘောနက် ပြက်ပြက်ထင်ရမည်။
- ၅၇။ ဒုက္ခထင်လာ အနတ္တ ဥာဏ်မှာလင်းတော့မည်။
- ၅၈။ အနတ္တထင် နိဗ္ဗာန်ခင် ဘယ်တွင်မလဲပြီ။

၈၈။ အနတ္တအချက် ပွားများကြပါ

- ၁။ တေဇောနှစ်ဖြာ ပြောင်းလဲတာ ရှုပါအနတ္တာ။
- ၂။ ဘေဇောဓာတ်မီး ဤကိုယ်ကြီး ဦးစီးအုပ်ချုပ်တာ။
- ၃။ ငါးကိုကြပ်တင် ကဲ့အသွင် ပြုပြင်တေဇောသာ။
- ၄။ ပုပ်နံ့ ထောင်းထောင်း မထွက်ကြောင်း  
ပေါင်းနှေးတေဇောသာ။
- ၅။ ရေခဲစိမ်ငါး ကဲ့အလား ပြုငြားတေဇောသာ။
- ၆။ ဖန်ရေငန်ရေ ခန်းခြောက်စေ ပြုလေတေဇောသာ။
- ၇။ ပုပ်နံ့ညှိဟောင် မထွက်အောင်  
ကျဉ်းဆောင်တေဇောသာ။
- ၈။ တင့်တယ်လေဟန် ပုံသဏ္ဍာန် ပြုဖန်တေဇောသာ။
- ၉။ မင်္ဂလာကောင် ထင်ရအောင် ရုပ်ဆောင်တေဇောသာ။
- ၁၀။ ပျိုစေအိုစေ ဤနှစ်ထွေ ပြုလေတေဇောသာ။
- ၁၁။ ကုံးမဆုတ်မှု ဤနှစ်ခု ပြုစုတေဇောသာ။
- ၁၂။ တေဇောအစဉ် ညီညွတ်လျှင် ကြည်လင်ဆင်းရုပ်ဝါ။



- ၁၃။ တေဇောဓာတ်အား ပျက်တုံငြား ဆိုးဝါဆင်းရုပ်ဝါ။
- ၁၄။ ဆ-နဝုတေ ရောဂါတွေ ပြုလေတေဇောသာ။
- ၁၅။ ဓာတ်ဘိလူးကြီး တေဇောမီး အပြီးလောင်မြိုက်တာ။
- ၁၆။ မျက်စိသီအောင် နားထိုင်းအောင်  
ကျဉ်းဆောင်တေဇောသာ။
- ၁၇။ ဆံဖြူသွားကျိုး အိုရုပ်ဆိုး လှမ်းမိုးတေဇောသာ။
- ၁၈။ အားအင်ကန်ပြီး လူအိုကြီး ဖိစီးတေဇောသာ။
- ၁၉။ ရှုတ်တုအိုမင်း ခါးကုန်းခြင်း နှိမ်နင်းတေဇောသာ။
- ၂၀။ စိတ်သွားအကြိုက် ကိုယ်မလိုက် ရှို့မြိုက်တေဇောသာ။
- ၂၁။ တေဇောအဟုန် ကြီးမားပုံ အကုန်သိစေပါ။
- ၂၂။ တေဇောနှစ်သင်း အမြင်ရှင်း မှောင်လင်းဒိဋ္ဌိကွာ။
- ၂၃။ အမှောင်လင်းလာ ပြည့်ခေမာ မြန်စွာရောက်မည်သာ။
- ၂၄။ မြန်စွာရောက်အောင် သဘိဆောင်  
ကြိုးနှောင်အားသစ်ပါ။

၈၉။ အသုဘအချက် ပွားများကြပါ

- ၁။ ပင်ကိုယ်ဖြစ်သော ရုပ်သဘော စောကြောစိစစ်ပါ။
- ၂။ ကိုးပါးဒွါရ အနာဝ စီးကျတွေ့တွေ့သာ။
- ၃။ မသာလောင်းနွယ် ဤကိုဝယ် ရှုံဖွယ်အတိသာ။
- ၄။ ဘင်ပုပ်ကျင်ပုပ် သသိပ်ပုပ် စက်ဆုပ်ဖွယ်ချည်းသာ။
- ၅။ နံ့သာမျိုးစုံ မွှေးအထုံ ဆေးအုံရသည်သာ။
- ၆။ ပိုးဖဲထည်လွှာ ကတ္တီပါ အနာကြပ်စည်းတာ။
- ၇။ နေညဉ့်မဒွေး ချိုးရေပေး ဖန်ဆေးရသည်သာ။
- ၈။ ငါကောင်မဟုတ် သိုးအပုပ် ဤရုပ်ခန္ဓာမှာ။
- ၉။ ယင်းသို့ဖြစ်ဟန် သဘောမှန် ဉာဏ်နှင့်ရှုစားပါ။
- ၁၀။ ဉာဏ်နှင့်ရှုလျှင် တဏှာစင် ကြည်လင်အေးမြရာ။

၁၁။ ကြည်လင်အေးမြ ဘေးမခ ရောက်ရပြည်ခေမာ။

၁၂။ ခေမာရောက်ရန် စိတ်ရည်သန် လျင်မြန်ကြိုးစားပါ။

အသုဘ အကျဉ်းချုပ် ပွားများကြပါ

ပဋိကူလံ ပဋိကူလံ ကိုးပေါက်သော ဒွါရကြီး မွေးညှင်း  
ပေါက်ဒွါရငယ် အသွယ်သွယ်တို့မှ အပုပ်ရေ အပုပ်ခဲ အပုပ်ခွဲ  
အပုပ်ပြည် အပုပ်ရည် အပုပ်ညှို့ အပုပ်ကျို တို့ဖြင့် တစိစိတစိုစို  
အမြဲယိုထွက်၍ နေသော ဤကိုယ်နာမ်ရုပ် အကောင်ပုပ်ကြီး  
တို့သည် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ကြီးတို့သည် ပါတကာ ။ (သုံးခါဆို)။  
အနိစ္စ-ဤခန္ဓာကိုယ်(ပ)။ ဒုက္ခ-ဤခန္ဓာကိုယ်(ပ)။ အနတ္တ-ဤ  
ခန္ဓာကိုယ် ဟူ၍ လက္ခဏာသုံးချက်နှင့် ပွားရှုကြပါလေ။

၉၀။ ဥပေျာဇဉ် သံဝေဂသံပေါက်

- ၁။ လူနတ်ဆရာ သမ္ပုဒ္ဓါ ညွှတ်ကာဦးတင်ချီ။
- ၂။ သံသရာအစ ရှည်လျားလှ ဘုရားမှမထင်ပြီ။
- ၃။ အဝိဇ္ဇာဖုံး မောဟတုံး မဆုံးခန္ဓာရှည်။
- ၄။ ငါးဝခန္ဓာ ရှိတိုင်းသာ မီးသာလောင်တော့သည်။
- ၅။ ငရဲရှစ်ထပ် တလစပ် မပြတ်ခံရပြီ။
- ၆။ ခေါင်းပါးရေစာ ဖုတ်ပြိတ္တာ ဖြစ်ရာများလှပြီ။
- ၇။ နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာ မြှုပ်နှံရာ မြေသာထပ်တော့သည်။
- ၈။ ခွေးတဘဝ မိခင်မှ စို့ရနို့ အမည်။
- ၉။ သောကရန်ဘေး သင်ငိုကြွေး ပူဆွေးကျမျက်ရည်။
- ၁၀။ သူတပါးသတ် ဦးခေါင်းပြတ် ထွက်လတ်သွေးတလီ။
- ၁၁။ ရေတခုပ်ငါ သမုဒ်ပြင် လေးအင်မကပြီ။
- ၁၂။ အတိတ်ပမာ နာဂတ်မှာ မှန်စွာတွေ့လိမ့်မည်။

- ၁၃။ လနတ်စဉ်းစိမ် တထိန်ထိန် ကြိမ်ကြိမ်စံရပြီ။
- ၁၄။ ငြိဟွာရိန်ရိန် နှစ်ဆယ်ကြိမ် နေအိမ်မှန်တော့သည်။
- ၁၅။ လူနတ်ဗြဟ္မာ ငါးခန္ဓာ ဘေးသာဖြစ်တော့သည်။
- ၁၆။ ထိုဘေးတန်တန် ကင်းလွတ်ရန် ကော်ကြိုးသင့်ပြီ။
- ၁၇။ သတိပဋ္ဌာန မြတ်ကျမ်းဂန် လွတ်ရန်ရှင်မြတ်ရည်။
- ၁၈။ အားထုတ်ရန်မှာ လွယ်ကူစွာ ကိုယ်သာမိုက်တော့သည်။
- ၁၉။ လူနတ်ဗြဟ္မာ ချမ်းသာမှာ ဘယ်ခါကျင့်နိုင်သည်။
- ၂၀။ ဘုရားပွင့်လာ လိုရင်းမှာ ခန္ဓာငြိမ်းဘို့ရည်။
- ၂၁။ ဝိပဿနာ တရားမှာ ကြောင်းရာထူးမြတ်သည်။
- ၂၂။ နှုတ်တက်ရှု စာပင်ရ ကျင့်မှုကျိုးပြီးမည်။
- ၂၃။ သုံးပုံရှု ပေါင်္ဂါလ တုစ္ဆခေါ်လေသည်။
- ၂၄။ ကျမ်းရှောက်မဆုံး ပေါက်တလုံး မှတ်ထုံးရှိလေသည်။
- ၂၅။ စူဠပန်က တဝါကျ စာမျှမတတ်ပြီ။
- ၂၆။ ပုဝါလုံးပွတ် ဉာဏ်အထွတ် မချွတ်ရောက်လေသည်။
- ၂၇။ ကျမ်းစာလည်းတတ် ကျင့်လည်းမြတ် လျှောက်ပတ်လှတော့သည်။
- ၂၈။ ဘုရားနှင့်သာ ဥပမာ တူစွာပြုလေသည်။
- ၂၉။ စာမတတ်က မဂ်ဖိုလ်ရ ပစ္စေကဟုမည်။
- ၃၀။ လူကောင်းလူအ အိပ်မက်ကြံ တူလှလေတော့သည်။

၉၁။ ဝိပဿနာ ကျင့်လမ်းစဉ်သံပေါက်

- ၁။ ဝိပဿနာ ကျင့်လမ်းသာ ဆရာမကင်းသင့်။
- ၂။ ဒေသနာမှန်း လိုက်၍ရမ်း စခန်းမညီဖင့်။
- ၃။ ဒေသနာလဲ့ ကျင့်ပြန်လဲ့ အမြဲမှတ်ကာချင့်။
- ၄။ ရှာဖွေကျမ်းဂန် ရုပ်နှင့်နာမ် အမှန်မတွေ့ဖင့်။

- ၅။ ဒွါရအာရုံ ခန္ဓာဘုံ အစုံနာမ်ရုပ်သင့်။
- ၆။ ခန္ဓာမှာသာ တရားရှာ လိုရာမနှေးလင့်။
- ၇။ သညာမှတ်ကား ပညတ်သွား တရားမမှန်သင့်။
- ၈။ သတိမှတ်မှ ပရမတ္ထ ဥာဏ်ရကော်ချင့်။
- ၉။ လှူဘဲနတ်ဘဲ အမြင်လဲ့ မကဲ့သညာနှင့်။
- ၁၀။ မြင်-ကြား-နံလျက် ထိ-သိချက် မယှက်ပညတ်နှင့်။
- ၁၁။ ပညတ်ထင်လျှင် ပညာမြင် အစဉ်ကိလေနှင့်။
- ၁၂။ ပရမတ္ထ ဥာဏ်မြင်မှ မုချကိလေလှင့်။
- ၁၃။ မောဟကိလေ စင်မှပေ မြင်လေနာမ်ရုပ်သင့်။
- ၁၄။ အဝိဇ္ဇာပျောက် ဝိဇ္ဇာရောက် မီးတောက်ခမှောင်နှယ်ချင့်။
- ၁၅။ သညာမိတ်ဆွ (မီး) သုံးထွေ မကောမကွာရှင့်။
- ၁၆။ သတိမိတ်ဆွ (ရေ) သုံးထွေ မကောမကွာသင့်။  
(လောဘ ဒေါသ မောဟကို(မီး)ဆိုသဖြင့်၊ အလောဘ အဒေါသ အမောဟကို (ရေ) ဟု ဆိုလိုက်သည်။)
- ၁၇။ အာရုံခြောက်တွင် စောင့်ရှောက်လျှင်  
လွတ်လျှင်ဤကပေ။
- ၁၈။ အာရုံခြောက်ပါး ခြောက်တံခါး မနားထွက်ဝင်နေ။
- ၁၉။ အထွက်အဝင် မသိလျှင် အစဉ်မောဟပေ။
- ၂၀။ သညာအာရုံ ကောင်းပြန်တုံ တဖုံလောဘပေ။
- ၂၁။ မကောင်းပြန်တုံ ခြောက်အာရုံ ကြိုက်ကြုံဒေါသပေ။
- ၂၂။ ရူပတဏှာ မြင်သာယာ ဝင်လာလောဘပေ။
- ၂၃။ မကောင်းမြင်ပြန် ဒေါသထန် လေးတန်အပါယေ။
- ၂၄။ မြင်လာသမှု သတိပြု မြင်မှုတွင်သာနေ။
- ၂၅။ မကောင်းလည်းပြတ် ကောင်းမမှတ်  
နှစ်ရင်လော-ဒေါသေ။
- ၂၆။ နာမ်ရုပ်ကိစ္စ မြင်ခဏ သိကမောဟပြေ။

- ၂၇။ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဂါထာသံ ဗုဒ္ဓံဟောခဲ့ပေ။
- ၂၈။ သဒ္ဓတဏှာ ကြားသာယာ မှန်စွာလောဘပေ။
- ၂၉။ ကြားရာမနူး တရူးရူး မျက်ကြူးဒေါသပေ။
- ၃၀။ ကြားလာသမှု သတိပြု ကြားမှုတွင်သာနေ။
- ၃၁။ ကောင်းမယ့် ကောင်းမဟု ညစ်ကျူးမရှိပေ။
- ၃၂။ ရုပ်နာမ်ကိစ္စ သိခဏ သိကမောဟပြေ။
- ၃၃။ သောတသောတမတ္တံ ဂါထာသံ ဗုဒ္ဓံဟောခဲ့ပေ။
- ၃၄။ ဂန္ဓတဏှာ နံသာယာ မှန်စွာလောဘပေ။
- ၃၅။ မကောင်းဆိုးငြား ဒေါသပွား ခမှောက်မှားပဋိသန္ဓေ။
- ၃၆။ နံနံသမှု နံတိုင်းရ နံမှုတွင်သာနေ။
- ၃၇။ ဣဋ္ဌအနိဋ္ဌ ဘိတ်မရ ဒွါရေကိလေသေ။
- ၃၈။ နာမ်ပိုင်ကိစ္စ နံခဏ သိကမောဟပြေ။
- ၃၉။ သာနေဂန္ဓမတ္တံ ဂါထာသံ ဗုဒ္ဓံဟောခဲ့ပေ။
- ၄၀။ ရသတဏှာ စားသာယာ မှန်စွာလောဘပေ။
- ၄၁။ စား၍မကောင်း စိတ်မာန်ပြောင်း  
ခြောင်းခြောင်းဒေါသပေ။
- ၄၂။ စားစားသမျှ စားမတ္တ မှတ်ကြသတိပေ။
- ၄၃။ ဆိုးကောင်းမရ စားခဏ လောဘဒေါသကြေ။
- ၄၄။ ရုပ်နာမ်ကိစ္စ ဉာဏ်လှလှ သိကမောဟပြေ။
- ၄၅။ ဇီဝှာရသမတ္တံ ဂါထာသံ ဗုဒ္ဓံဟောခဲ့ပေ။
- ၄၆။ ဖေါဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ ထိသာယာ ဇောမှာလောဘပေ။
- ၄၇။ မကောင်းပြန်တုံ ဒေါသဟုန် တွေ့ကြုံမုချပေ။
- ၄၈။ ကိုယ်တွေ့သမှု ထိမျှရ ထိမှုမျှသာနေ။
- ၄၉။ ကောင်းမကောင်းဟု ဇောမပြု နှစ်ခုလောဒေါသေ
- ၅၀။ နာမ်ရုပ်ကိစ္စ သိခဏ သိကမောဟပြေ။
- ၅၁။ မုတေမုတမတ္တံ ဘုန်းမိန့်ပြန် နာခံသင့်လှပေ။

- ၅၂။ ဓမ္မတဏှာ သိသာ ဟာ ငိုလာလောဘော။
- ၅၃။ မနှစ်သက်ပြန် ဒေါသသန် လေးတန်ကျဘို့ပေ။
- ၅၄။ မကောင်းအာရုံ ကောင်းအာရုံ နှစ်ဖုံမရှိချေ။
- ၅၅။ နာမ်ရုပ်ကိစ္စ မြင်ခဏ စဉ်ပမောက်လေ။
- ၅၆။ ဝိညာဏမတ္တ ဗဟိယ ဟောပြုဝိညာဏေ။
- ၅၇။ နာမ်ရုပ်နှစ်တန် မသိပြန် အမှန်မောဟပေ။
- ၅၈။ နာမ်ရုပ်နှစ်တန် မင်အောင်ကြံ အမှန်လောဘပေ။
- ၅၉။ ရုပ်နာမ်နှစ်ခု ပျက်အောင်ပြု ဖြစ်မှုဒေါသပေ။
- ၆၀။ ခန္ဓာကိုလှုပ် ဣရိယာပုထ် နာမ်ရုပ်ကိစ္စဒေသနာ။
- ၆၁။ ဆင်ကောင်ကြီးမှာ တွေ့လျက်ပါ ခြေရာရှာလို့နေ။
- ၆၂။ အာယတနခဏတု ကောဠာစု ဗဟုဝိတ္ထာဒရ။
- ၆၃။ တိက္ခထက်သန် ကျယ်ဝန် ပြန် ကျမ်း ဝန်ရှင်ဘို့ပေ။
- ၆၄။ လိုရင်းအချုပ် ဖွင့်ရှေ့အုပ် နာမ်ရုပ်နှစ်ခုပေ။
- ၆၅။ မြန်မာစကား ဖောက်ပြန်ဌား ကျမ်းကားရူပပေ။
- ၆၆။ ညွတ်သိဆိုကြ န မန မထူးကြပါပေ။
- ၆၇။ ကိုယ့်စကားနှင့် ကိုယ်သာကျင့် မဂ်ခွင့်အနီးပေ။
- ၆၈။ စောင့်ရှောက်မှတ်ကား ဓိသီလာ သိက္ခာမည်တော့ပေ။
- ၆၉။ မပျံ့လွင့်သော ညွတ်မနော သဘောဒိဝိတ်တော့။
- ၇၀။ နာမ်ရုပ်နှစ်ဖြာ မြင်ပြန်လာ ပညာသိက္ခာပေ။
- ၇၁။ စောင့်ရှောက်လေဘိ ဝိသုဒ္ဓိ မည်ရှိသီလပေ။
- ၇၂။ အာရုံညွတ်ခိုက် အစဉ်လိုက် ပွားစိုက်စိတ်ဉာဏ်တော့။
- ၇၃။ မြင်-ကြား-နံလျက် ထိသိနှစ်ပါးမိ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓေ။
- ၇၄။ သူ့သဘောစု ကိုယ်ချစ် မြင်မှုသင်္ခါချေ။
- ၇၅။ သုဒ္ဓိလေးဖြာ ပြည့်စုံသာ သောတာပတ္တပေ။
- ၇၆။ သာသနာမြတ် ရကျိုးနပ် ထွက်ရပ်နီးတော့ပေ။
- ၇၇။ ယခုဘာ မဂ်ဖိုလ်ရ မုချအချိယေ။

- ၇၈။ လားရာဂတိ မြဲတုံဘိ ကျမ်းရှိဝိသုဒ္ဓေ။
- ၇၉။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မဂ်ရထား ရောက်ငြားရတော့ချေ။
- ၈၀။ သောတာအစ မဂ်မရ လားရမသိချေ။
- ၈၁။ အပရာပရိ အကုဋြိ ကြောက်စလိပါပေ။
- ၈၂။ သတိချုပ်ရန် အကျဉ်းပြန် ဂုဏ်မာန်ကင်းသင့်ပေ။
- ၈၃။ ငြင်းကြခိုက်ရန် စာပြောသန် နိဗ္ဗာန်ဝေးမလေ။
- ၈၄။ တရားအရ စာနှင့်ပြ မုချမှန်သည်ပေ။
- ၈၅။ စာနှင့်တရား နှစ်ခုထား ခြားနားသိကြစေ။
- ၈၆။ တရားဆတ်ဆတ် ပရမတ် ပညတ်စာကပေ။
- ၈၇။ မာနထောင်လွှား ဤတရား လားလားမဖြစ်ပေ။
- ၈၈။ ဂါရဝေါစ နိဝါတ ရှိမှရမည်လေ။
- ၈၉။ ငါးပါးသီလ မြဲပါမှ မဂ္ဂရမည်ပေ။
- ၉၀။ နှစ်ရာ့နှစ်ဆယ် ခုနှစ်သွယ် မြဲဖွယ်ရဟန်းနေ။
- ၉၁။ အဝိဇ္ဇာကား ဆိုးကောင်းထား နှစ်ပါးရှိသည်လေ။
- ၉၂။ ဆိုးကောင်းနှစ်ဖြာ သံသရာ သူသာမှတ်ကြလေ။
- ၉၃။ သူ့ကိုမသတ် ရမ်း၍သတ် မပြတ်သံသာရေ။
- ၉၄။ စိတ္တက္ခဏေ အသင်္ချေ ဖြစ်လေသည်ကပေ။
- ၉၅။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကား ဆိုးကောင်းထား လားလားမရှိချေ။
- ၉၆။ စိန္တာမယမ် သုတဉာဏ် ဤထန်မရှုလေ။
- ၉၇။ ဘာဝနာဉာဏ် ပစ္စုပ္ပန် ကော်ရှုရချေ။
- ၉၈။ အဆင်းရှုငြား စိတ်ရုပ်အား နှစ်ပါးပျက်သည်ပေ။
- ၉၉။ အသံရှုငြား စိတ်ရုပ်အား နှစ်ပါးပျက်သည်ပေ။
- ၁၀၀။ အနံ့ရှုငြား စိတ်ရုပ်အား နှစ်ပါးပျက်သည်ပေ။
- ၁၀၁။ အရသာရှုငြား စိတ်ရုပ်အား နှစ်ပါးပျက်သည်ပေ။
- ၁၀၂။ တွေ့ထိရှုငြား စိတ်ရုပ်အား နှစ်ပါးပျက်သည်ပေ။
- ၁၀၃။ ကြံသိရှုငြား စိတ်ရုပ်အား နှစ်ပါးပျက်သည်ပေ။

- ၁၀၄။ စိတ်ပျက်ကိုသိ ရုပ်ပျက်သိ အသိဉာဏ်မြင်လေ။
- ၁၀၅။ စိတ်ပျက်မသိ ရုပ်ပျက်ကြည့် အသိမဆိုပေ။
- ၁၀၆။ ကေုပ္ပါဒါ နိရောဓာ ဖြစ်ကာပျက်တူပေ။
- ၁၀၇။ ကလာပ်အပေါင်း ရှုကာလောင်း  
    နှုကြောင်းတခုပေ။
- ၁၀၈။ သဘောတူလျှင် သူ့အစဉ် ပါဝင်လိုက်တော့ချေ။
- ၁၀၉။ မတူပါလျှင် သူ့အစဉ် ပယ်လျှင်ကြွင်းတော့ချေ။
- ၁၁၀။ စိတ်အမှုအယာ ကြံကြရာ ကြံတိုင်းသိကြပါ။
- ၁၁၁။ စိတ်ဆွဲကံသွားပြန် တားဆည်းရန် အမှန်ခက်လှပေ။
- ၁၁၂။ အုပ်စိုးနိုင်လျှင် ပိုင်အရှင် သခင်မရှိပေ။
- ၁၁၃။ အစိုးမရ အနတ္တ မှတ်ကြသူချည်းပေ။
- ၁၁၄။ စိတ်သွားတိုင်းသာ သိကြပါ သိတိုင်းကိလေသေ။
- ၁၁၅။ ၎င်းစိတ်ထဲမှာ ငါမပါ ဖါသာသူချည်းပေ။
- ၁၁၆။ ဓမ္မပဒ အကျယ်ပြ ဗုဒ္ဓဟောမြှောက်ချေ။
- ၁၁၇။ လောဘဖြစ်ဘိ နောက်စိတ်သိ သိတိုင်းကိလေသေ။
- ၁၁၈။ ဒေါသဖြစ်ဘိ နောက်စိတ်သိ သိတိုင်းကိလေသေ။
- ၁၁၉။ မောဟဖြစ်ဘိ နောက်စိတ်သိ သိတိုင်းကိလေသေ။
- ၁၂၀။ တိရစ္ဆာန်ကား အသိထား ငါကားပါတော့ချေ။
- ၁၂၁။ လောကလူအများ အသိထား ငါကားပါ၍နေ။
- ၁၂၂။ ငါပါသမျှ သက္ကာယ မှတ်ကြဒိဋ္ဌိပေ။
- ၁၂၃။ ဤတရားမှ ရှာသောသူ ငါသက္ကာတော့ချေ။
- ၁၂၄။ သတိယှဉ်လျှင် သမ္မုဇဉ် အဇဉ်ကိလေသေ။
- ၁၂၅။ ခြောက်ဒွါရက ကျသမျှ စိတ်ကစောင့်ရှောက်နေ။
- ၁၂၆။ ဣန္ဒြိယ သံဝရ သီလသူတို့ပေ။
- ၁၂၇။ အဇိတအား သက်သေထား ဘုရားဟောသည်လေ။
- ၁၂၈။ ဥရူဝေလ ကဿပ ပေါင်းထတထောင်ပေ။



- ၁၂၉။ အာရုံခြောက်စုံ ကြည်ကြတုံ အကုန်ကျွတ်ကြပေ။
- ၁၃၀။ ပရိယာယ အင်္ဂုတ္တ ကျမ်းကပြသည့်ပေ။
- ၁၃၁။ အာရုံခြောက်ပါး အကျဉ်းသား စိတ်ကားတခုပေ။
- ၁၃၂။ ရေကန်၌ကား နွားကျောင်းသား  
စောင့်ငြားမပါချေ။
- ၁၃၃။ အသိတလုံး အရိုသုံး အဆုံးနိဗ္ဗာန်ပေ။
- ၁၃၄။ သမ္ဗုဒ္ဓတို့မှာ ဉာဏ်ဆိုတာ ကိလေကွာတော့ချေ။
- ၁၃၅။ ဝိပုဗ္ဗတို့မှာ ဉာဏ်ဗလာ ကိလေပါခဲ့နေ။
- ၁၃၆။ ကိလေသာပါ သံသရာ ခါခါဖြစ်တော့ချေ။
- ၁၃၇။ ကုသိုလ်ပြုလျှင် သဘိဝင် ဖြူစင်ကိလေသေ။
- ၁၃၈။ သမ္ဗုဒ္ဓတို့မူ ကုသိုလ်ယူ တလှရှားတော့ချေ။
- ၁၃၉။ ဝိပုဗ္ဗတို့မူ ကုသိုလ်ယူ ဇဗ္ဗုများဘို့တော့။
- ၁၄၀။ သမ္ဗုဒ္ဓတို့အကျိုး သူ့တန်ခိုး မဂ်မျိုးနိဗ္ဗာန်ပြေ။
- ၁၄၁။ ဝိပုဗ္ဗတို့အကျိုး သူ့တန်ခိုး လူမျိုးနတ်တို့ပြေ။
- ၁၄၂။ ကုသိုလ်ပြုရာ ဉာဏ်နှင့်ရှာ ငါသာပါတော့ချေ။
- ၁၄၃။ ခယဝယ သင်္ခါရ ငါကထင်ကြချေ။
- ၁၄၄။ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်း ဆုယူတောင်း  
ကောင်းကောင်းငါပါနေ။
- ၁၄၅။ ငါနှင့်ချင်းနှီး နိဗ္ဗာန်ကြီး ဝေးကြီးဝေးတော့ပေ။
- ၁၄၆။ ဒါနဆိုတာ သံသရာ ကျမ်းမှာမရှိပေ။
- ၁၄၇။ အ-ဗျာတက လူဒါန ငါကပါလို့ပေ။
- ၁၄၈။ ငါပဲရုံသာ သံသရာ ခါခါဖြစ်ရချေ။
- ၁၄၉။ ခရီးလမ်းမှား ဆိုသည်အား လားလားတူ၍နေ။
- ၁၅၀။ လမ်းကမမှား လူကမှား အများသိကြလေ။
- ၁၅၁။ သုဒ္ဓိသုံးဖြာ ကိလေကွာ မှတ်ပါစိတ်၌ပေ။
- ၁၅၂။ သိက္ခာသုံးဖြာ ကိလေကွာ မှတ်ပါစိတ်၌ပေ။

၁၅၃။ သုံးပါးသာသနာ သုံးပါးရတနာ သုံးဖြာလက္ခဏာ  
 ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ငါးပါးခန္ဓာ ငါးပါးဣန္ဒြေ ငါးပါး  
 ဗိုလ် လေးပါးဣဒ္ဓိပါဒ် လေးပါးသတိပဋ္ဌာန် လေး  
 ပါးသမ္ပပ္ပဓာန် ခုနစ်တန်သုန္ဒ တူရှိဗောဇ္ဈင် မဂ္ဂင်ရှစ်  
 ဖြာ ကိလေကွာ မှတ်ပါကြိုက်တပေ။

၉၂။ တရားအားထုတ်၍ချုပ်ဆုံးလွန်မြောက်ပြီးကာစ  
 လွတ်လပ်ရေးလွမ်းခြင်းဘောလယ်သဖြန်

အေးပြီတဲ့အေးပြီ။ ဒိဋ္ဌိရန်ကွာလို့ ပေးပေပေါ့၊ ပါယ်လေး  
 ရှာ ကျဘို့အရေးရယ်ကွယ်၊ ရှေးမျှမသိ။ ဓမ္မာလင်းပြီမို့၊ ငါကင်း  
 လို့ စိတ်မှာကြည်၊ ဉာဏ်မှီဘို့အကြောင်း။ အတိတ်ကယ် သံသရာ  
 က၊ မိစ္ဆာဉာဏ် အယူပေါင်းကိုဖြင့်၊ စိတ်မှာမကျန် အမှန်ပြောင်း  
 ပေပေါ့ကွယ်....၊ ဝမ်းသာဘို့ကောင်း....။

ဘောလယ်

ဒိဋ္ဌိ ရန်စွယ် ရန်စွယ်၊ အန္တရာယ် ကင်းပြီမို့၊ အောင်တပ်  
 တော်ခင်းပါလို့-အောင်ပဲ့တော်ခံ။ ဓမ္မစည်သံ စည်သံ၊ မည်ဟန်  
 မစဲတယ်လေး....ပဲ့ခြံမြံခြံသို့။

အပါယ်ရှာနဲ့ ဝေးခဲ့ပြီမို့၊ အေးမြို့နိုင်ငံ၊ ကာမဂုဏ်ခံ စံသော်  
 လည်း ရှစ်တန်မကူး၊ ခုနစ်ဘဝအထူးရယ်နဲ့ ပြည်နိဗ္ဗ။ လှမ်း  
 လို့ဆုတ်ချူ ဆုတ်ချူ၊ သီတဂူနန်းမှာလေး.... စံမြန်းမဲ သူ။

တပ်တော်ဦးဆီသို့၊ မျှော်လိုက်မူ၊ အောင်လံတော် တလူလူ  
 နဲ့၊ နိဗ္ဗူတာကြငှန်း၊ အရိယာတွေ မြန်းကြပါပေါ့၊ ရှေးယခင်။  
 သဲစု ကုန်စင် ကုန်စင်၊ ဂင်္ဂါမြေရှုံးတယ်လေး....နဲ့ရှာကြအင်။

လျင်အမြန်လှမ်းကြစို့ရဲ့ ခရီးအတွင်း၊ ဘဝဂါရှင်ပင်တွေတို့  
 စံရာစခန်း၊ နိဗ္ဗူတာနန်းကိုလ ရောက်ဘို့ရန်။ မဂ်အဆင့် တက်ခွင့်

မြန်မြန်၊ အောင်စည်တော် ရှမ်းတယ်လေး.... လှမ်းလှ ဖြစ်ဟန်။  
 ယောဂီတသင်းတွေတို့၊ တပ်ခင်းပြန်၊ သာသနာအောင်လံ  
 တော်က တလူလူမှူး၊ တပ်တော်ဦးဆီသို့ ရောက်ရအောင်။ ဗုဒ္ဓ  
 မြတ်စွာ သာသနာတွင်းမှာလေး....လှမ်းကြစို့ မောင်။

### သပြန်နှင့်ချ

သာသနာ ရောင်ဝါက လှန်ထင်ရှား။ မဂ်လေးတန် ဖိုလ်သို့  
 လှမ်းယင်ဖြင့်၊ နိဗ္ဗူတာ ဟိုကြွင်းကိုကွယ်....၊ မြန်းကြစို့ လား။

### လွတ်လပ်ရေးဥဒါန်းကျူးဂါထာ

အနေကဇာတိ သံသာရုံ၊  
 သန္တာဝိဿံ အနိဗ္ဗိသံ။  
 ဂဟကာရံ ဂဝေသခန္ဓာ၊  
 ဒုက္ခဇာတိ ပုနပုနံ။  
 ဂဟကာရက ဒိဋ္ဌောသိ၊  
 ပုနဂေဟံ နကာဟသိ။  
 သဗ္ဗာတေ ဖါသုကာဘဂ္ဂါ၊  
 ဂဟက္ခဋ္ဌံ ဝိသင်္ခတံ။  
 ဝိသင်္ခါရဂတံ စိတ္တံ၊  
 အတ္တာနံ ခယမဇ္ဈဂါ။

ဘောဂဟကာရက၊ အပါယ်လေးဘုံရုပ်မျိုးစုံအောင် ဥာဏ်  
 ကုန်လှည့်ပတ် ဖန်ဆင်းတတ်သည့် အတ္တဆရာ ပိသုကာ ယော  
 ကျား (ဟဲ) ဒိဋ္ဌိလက်သမား။ ယေနဥာဏေန၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ  
 ဓာတ်သစ္စာကို မှန်စွာဟုတ်တိုင်း မဆုတ်ဆိုင်းဘဲ ပိုင်းပိုင်း ခြား  
 ခြား သိမြင်နိုင်သော အကြင်ဝိပဿနာ ဥာဏ်တရားဖြင့်။ ဒိဋ္ဌိ၊

ဥာဏ်နိဥာဏ်နက် သင်ဒိဋ္ဌိယုတ်၏ ကြံစည်ချက်များကို ပြက်ပြက်  
ထင်ထင် အကြောင်းမဲ့ သိမြင်ခြင်းငှာ။ သက္ကာ၊ စွမ်းနိုင်ပါ၏။  
တံဥာဏ်၊ ဒိဋ္ဌိသတ်ရန် ထိုမြတ်ဥာဏ်ကို။ ဂဝေသန္တော၊ ဒါနုလူ  
တော့ရနိုးနိုး သီလယူတော့ ရနိုးနိုး သမထရူတော့ ရနိုးနိုး ပုည  
ကိရိယာပြုတော့ရနိုးနိုး ရနိုးရနိုးနှင့် မျှော်ကိုးစောင့်စား ရှာမှီး  
၍လာခဲ့ရသော။ အဟံ၊ ဒိဋ္ဌိနိုင်ငံ မကျော်လွန်နိုင်၍ အဖန်ဖန်  
အထပ်ထပ် သင်ပြုတိုင်းခံခဲ့ရသောငါသည်။ အနိဗ္ဗိသံ အဝိဒ္ဓန္တော၊  
ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မင်္ဂလာသို့ရောက်အောင် မထွင်းဖောက်နိုင်ခဲ့သည်  
ဖြစ်၍။ အနေကဇာဘိသံသာရံ၊ ဘဝပိုင်ခြား မဆိုထားနှင့် များ  
ပြားလှစွာ ကမ္ဘာကမ္ဘေ ရေ၍မှန်းဆ ဂဏန်းမပြနိုင်တဲ့ သံသရာ  
ကာလပတ်လုံး။ သန္တာဝိသံသံသာရံ၊ အမောက်နှင့်တသွယ် အ  
စွယ်နှင့်တနည်း အမြီးနှင့်တဆောင် အတောင်နှင့်တမျိုး သဉ္ဇေ  
ကာလသုတ်တို့မှာလဲတဖုံ အဝီစိအကွက်စုံအောင် အဖုံဖုံမရပ်မနား  
ဘဲ ရဟတ်ချားစီးတဲ့ပမာလို အခါခါအထပ်ထပ် လှည့်ပတ်ကြည့်  
လည် ခဲ့ရလေပြီ။ ပုနုပ္ပုနံ၊ အပါယ်လေးတန် သင့်နိုင်ငံတွင်  
အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် အညှင်းဆဲခံ လူတန်းစား အခွန်ထမ်း နင်း  
ပြားဘဝဖြင့်။ ဇာတိ၊ ဂဗ္ဘသေယျ အဏ္ဏဇနှင့် ဥပပါတ်နွယ် သံ  
သေရယ်နှင့် ပဋိသန္ဓေမှီတယ်ခွဲရခြင်းသည်။ ဒုက္ခ၊ အလုံထောင်  
ဝယ် ကျသုနွယ်သို့ အေးဘွယ်ဘယ်မှ ရှာမရသည့် ဒုက္ခတရားကြီး  
တို့သာလျှင်တည်း။ ဘောဂ ဟကာရက၊ အပါယ်လေးတန် ခန္ဓာ  
ဝန်ကို ကြိမ်ဖန် များစွာ ဆောက်လုပ် လာသည့် ပိသုကာ  
ယောကျ်ား (ဟဲ့) ဒိဋ္ဌိလက်သမား။ ဒါနိ-ဣဒါနိ၊ ရုပ်နာမ် နှစ်  
ဖြာ ဓာတ်သစ္စာကို ယထာဘူတ ကျနသေချာ သိမြင် ပြီးသော  
ယခုအခါ၌။ တံ၊ သင်ဒိဋ္ဌိယုတ်ကို။ ဒိဋ္ဌော၊ အချက်ပိုင်ပိုင် သိမြင်  
နိုင်သည်။ အသိ၊ အမှန်မသေ့ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ တံ၊ အတ္တဆရာ ပိသုကာ  
သည်။ ပုနု၊ နောက်ထပ်တဖန်။ ဂေဟံ၊ ငရဲတိုရိတ် ပြုတ်အသူရာ

အပါယ်လေးဘုံဆိုတဲ့ အိမ်ခန္ဓာကို။ နကာဟသိ၊ ယနေ့ကစ၍  
 နောက်ဘဝတို့၌ ဘယ်တော့ကမှ မဆောက်လုပ် ရလေတော့ပြီ။  
 တေ၊ သင်ဒိဋ္ဌိဆရာ ပိသုကာကြီး၏။ သဗ္ဗာ၊ နောက်လိုက်ချွေရံ  
 လက်အောက်ခံငယ်ဘား ဒိဋ္ဌိတပည့်ခြောက်ဆယ့်နှစ်ပါးနှင့် တကွ  
 သော။ ဖာသုကာ၊ အပါယ်သံသရာ အိမ်ခန္ဓာ၏ အကာအမိုး ဖြစ်  
 ကြတဲ့ အဝိဇ္ဇာကိလေသာ ဝိစိကိစ္ဆာကိလေသာ သီလဗ္ဗတပရာ  
 မာသဆိုတဲ့ သင်၏အသင်းအပင်း ဟူသမျှတွေကို။ ဘဂ္ဂံ၊ ပဌမ  
 မဂ် ဥာဏ် လက်နက်ဖြင့် အချက်ပိုင်ပိုင် တော်လှန်၍ အနိုင်  
 ယူလိုက်ရလေပြီ။ ဂဟက္ခုဒ္ဓိ၊ ဒိဋ္ဌိဆရာ ပိသုကာ၏ ဝင်းဝါတက်ကြ  
 ယူနီယံဂျက်ဆိုတဲ့ အလံထွတ်ကြီးကိုလည်း။ ဝိသင်္ဇတံ၊ ဒိဋ္ဌိ သတ်မဂ်  
 ဥာဏ်လက်နက်ဖြင့် ချိုးဖျက်ပယ်ချ အောက်သို့ကျစေခဲ့လေပြီ။  
 မေ၊ ဒိဋ္ဌိရန်မှ လွန်မြောက်ရ၍ သုညတမှန် ပြည်နိဗ္ဗာန်သို့ အမှန်  
 ရောက်ပြီးသောငါ့အား။ အတ္တာနံ၊ ငါ့ငါ့ သူ့သူ လူ့လူ နတ်နတ်  
 ထင်မှားတတ်သည့်အတွက် ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာကိလေသာတို့၏။ ခယံ၊ ဇာတ်  
 သိမ်း ဝဋ္ဋုငြိမ်း ပျက်ကိန်းကေန် အဆုံးစွန်ဖြစ်တဲ့ သောတာပတ္တိ  
 ဖိုလ်သို့။ အဇ္ဈဂါ-အဂေါတော၊ ဗုဒ္ဓကျေးဇူး ဂုဏ်တော်ထူးကြောင့်  
 ဆုတ်ခူးကိုယ်တိုင် ပိုင်ပိုင်ကြီး ရောက်ခဲ့လေပြီတကား။

(မှတ်ချက်) အထက်အဆိုပါ တရား အားထုတ်၍ ချုပ်ဆုံး  
 လွန်မြောက်ပြီးကာစ လွတ်လပ်ရေး လွမ်းချင်း ဘောလယ် သဖြန်  
 ဥဒါန်းကျူးဂါထာတို့သည် စင်စစ်မှာတော့ တရားအားထုတ်၍  
 မဌမအကြိမ် မာတိကာ (၂၉) နိဗ္ဗာန်ကို ဝင်မြန်း၍ ချုပ်ဆုံးပုံ၏  
 အောက်ကထည့်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်း မသင့်၍ မထည့်  
 သွင်းခဲ့ရပါ။ ယခုမှ အဆင်သင့်၍ ရေးထည့်လိုက်ရပါသည်။

၉၃။ ရှေ့ရင်အေးတရားတော် ဓမ္မပဒပါဠိတော်

ယောစ ဝဿသတံဇီဝေ၊ အပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ။

ကောဟံ ဇီဝိတံသေယျော၊ ပဿဒတာ ဥဒယဗ္ဗယံ။

ယောစ၊ ရဟန်းရှင်လူ မည်သူမဆို အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ဥဒယဗ္ဗယံ၊ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို။ အပုဿံ--အပုဿခန္ဓာ၊ မရူမမြင် မဆင်ခြင်ပါဘဲလျက်။ ဝဿသတံ၊ အနှစ်တခု ကာလကြာအောင်။ ဇီဝေ၊ အသက် ရှည်ရှည် နေရငြားအံ့။ နသေယျော၊ လူဖြစ်ကျိုးမနပ်သဖြင့် မမြတ်လှပါပေတော့သတည်း။ (ဝါ) လူ့ဘုံက တဆုပ်စာ အပူဟုန်က သမုဒ္ဒရာ စုတ်စုတ်ချာချာနှင့် အသက်ရှည်၍ နေရငြားသော်လည်း။ နသေယျော၊ လူဖြစ်ကျိုးမနပ်သဖြင့် မမြတ်လှတော့ ပါတကား။ (ဝါ) ကုသိုလ်ကတပဲ ငရဲကတပိဿာ သိက္ခာတော် မတယ်မကပ်ကြသဖြင့် တကယ်မမြတ်လှသော အသက်ရှည်မျိုး ဖြစ်တော့ ပေသတည်း။ ဥဒယဗ္ဗယံ၊ ခန္ဓာ ငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို ရှုမြင်ပြီး၍။ ပဿဒတာ၊ သစ္စာလေးတန် မြတ်မင်္ဂလာကို ကော်မုန်စွာ သိမြင်ပြီးသော သူအား။ ကောဟံ၊ ရာတမ်းမစေ့ အငွေ့မသက် တနေ့တရက် တမနက် တနာ့ချီ တဒီဇနာ တခရာ တစက္ကန့် ကလေးမျှ နေရငြား သော်လည်း။ သေယျော၊ လူဖြစ်ကျိုးနပ်သဖြင့် မြတ်လှပါပေတော့သတည်း။ သေယျော၊ နပ်လှမြတ်လှ တော့သည် ပါတကား။ သေယော၊ ကိလေသာ မဟာမီးတွေကို တခါတည်း နင်းကန်ခဲ့ပြန်ပေ၊ အလင်း ဥာဏ်တွေအခြေတမင်ဖြင့် မသေးတော့ပြီဘူး အရင်းခံ ဓမ္မေ အရှင်ဆေးရယ်ကြောင့်။ ခြောက်...ရှေ့ရင်အေးချင်းကြီး အေးမြလှပါပေတော့သတည်း။

၉၄။ လယ်တီဥယျောဇဉ်ဂါထာ

အဇ္ဈတ္တံ တေ နုဇာနန္တိ၊  
ယေ ဗဟိဒ္ဓံ ဂဝေသရေ။  
အဇ္ဈတ္တံ မဂဝေသန္တာ၊  
မုဠာဝဋ္ဋမိ ဒုက္ခရေ။

ယေ၊ အကြင်လောကီ စည်းစိမ်တွေ ကြိုက်ကြတဲ့ ပုထုဇဉ်မိုက်  
တို့သည်။ ဗဟိဒ္ဓံ ၊ အပပစ္စည်းဖြစ်သော လောကီစည်းစိမ် ကြီး  
တွေကိုသာ။ ဂဝေသရေ-ဂဝေသန္တိ၊ အပန်းတကြီး ရှာမှီး၍ နေကြ  
လေကုန်၏။ တေ၊ ထိုအပြင်ဘန်းကြိုက် ပုထုဇဉ် မိုက်တို့သည်။  
အဇ္ဈတ္တံ၊ မိမိတို့ကိုယ်အတွင်း၌ရှိသော တကဲ့အဖိုးတန် သံသရာဝဋ္ဋမှ  
ကျယ်လွတ်နိုင်တဲ့ပရမတ်တရား ဓာတ်တရားတွေကိုမူကား။ နုဇာ  
နန္တိ၊ သိဘို့ဝေးစွာ ရေးရေးလေးမျှ မမြင်နိုင်ကြလေကုန်။ အဇ္ဈတ္တံ၊  
မိမိတို့ကိုယ်အတွင်း၌ရှိသော တရားစစ် တရားမှန်တို့ကို။ အဂဝေ  
သန္တာ၊ မကြံမဆ မရှာဘဲ နေကြလေကုန်သောကြောင့်။ မုဠာ  
အတွင်းသန္တာန်၌ အသိဉာဏ်မဆိုက် အမှောင်ကြီးမိုက်၍ နေ  
ကြလေကုန်လျက်။ ဝဋ္ဋမိ၊ ဘိုးဆယ်တဆိုင် ခရိုင်တလွှား ဝဋ္ဋသုံး  
ပါး၌။ ဒုက္ခရေ-ဒုက္ခန္တိ၊ ဘေးအတန်တန် ရန်အဖုံဖုံ ဆင်းရဲတကာ  
တွေစုံလှတဲ့ ဒုက္ခဘုံ သံသရာဝဋ္ဋကြီးထဲမှ တဝဲလည်လည်နှင့်  
သြော်-ပုထုဇဉ်အများတို့ တတွေမှာ နစ်မွန်း မျောပါး၍ နေ  
ကြရလေကုန်တော့သတည်း။

၉၅။ လယ်တီ ဥယျောဇဉ်ဂါထာ

ဓမ္မာဒါသော ဗြဟ္မာအတ္ထိ၊  
အဇ္ဈတ္တံ ပေက္ခိတံ မဟံ။  
တေန ပေက္ခိယ အဇ္ဈတ္တံ၊  
အလံ ဒါနိ ဂဝေသိတံ။

ဘဝန္တော၊ သံယောဇဉ်ကြီးအမျိုးမျိုးကို ချိုးဖြတ်နိုင်ရန်၊ စိတ်  
 အကြံနှင့် နိဗ္ဗာန်ဆုခဘောင်း အိုသုတော်ဘောင်းအပေါင်းတို့။  
 တုမေ၊ ဖြစ်ကြောင်းပျက်မှု အစုစုကို ကြည့်ရှုမတေး သိမ္မဝေး  
 သဖြင့် အငေးကြီးငေး၍ နေကြကုန်သော သင်တို့သည်။ ဒါနိ  
 ဣဒါနိ၊ ဖြစ်ပျက်ပုံ အလုံးစုံကို အကုန်ကြည့်ရှု သတိပြုဘို့ သံ  
 မူကြုံလာ ယခုအခါ သာသနာတော်မြတ်ကြီး အတွင်း၌။ (ဝါ)  
 လူ့ဘဝ လူ့ဌာနတို့ အခေါက်ခေါက်အခါခါ ဘဝမျှားစွာ  
 ရောက်ရပါငြားသော်လည်း အလွန်တရာကြုံကြိုက် နိုင်ခဲလှစွာ  
 သော သာသနာတော်မြတ်ကြီးအတွင်း၌။ အဗျတ္တံ၊ မိမိတို့ကိုယ်  
 အတွင်းသန္တာန်တွင် အမှန်ရှိသော မဟာဘုတ်ရုပ်ဓာတ်ပရမတ်  
 တရားတို့ကို။ ပေက္ခိတံ၊ အမှန်သိမှု သတိပြု၍ ကြည့်ရှုစုံစမ်းခြင်းငှာ။  
 ဗြဟ္မာ၊ အဆန်းတကြယ် အလွန်ကြီးကျယ်သော။ (ဝါ) မြင့်မိုရ်  
 တောင်မင်း ပမာခင်း၍ ဘယ်သင်းနဲ့မှ မတူရအောင် အဆန်း  
 တကြယ် အလွန်ကြီးကျယ်သော။ ဓမ္မာဒါသော၊ အဘိဓမ္မာဒေ  
 သနာအပေါင်း တရားမှန်ပြောင်းတော်ကြီးသည်။ (ဝါ) အဝိဇ္ဇာတ  
 ကျာဆိုတဲ့ မှောင်အတွင်းကို ဖောက်သွင်းအောင် မြင်နိုင်သော  
 တရားမှန်ပြောင်းတော်ကြီးသည်။ အတ္ထိ၊ ထင်ရှားမသွေ ရှိပါပေ  
 ၏။ တေန၊ ထိုထင်ရှားရှိသော တရားမှန်ပြောင်းတော်ကြီးဖြင့်  
 (ဝါ) နေရာင်ခြည်ထွက်သောအခါ စကြာဠာတတိုက်လုံးကို  
 မြင်နိုင်သကဲ့သို့ မြင်နိုင်သော တရားမှန်ပြောင်းတော်ကြီးဖြင့်။  
 ပေက္ခိယ၊ ဖြောင့်မှန် တည့်တည့် မြင်အောင်ကြည့်၍။ (ဝါ) မှန်  
 ပြင်ကို ပုံတင်၍ ကြည့်သောအခါ ကိုယ်မျက်နှာကို မြင်သလို  
 ဖြောင့်မှန်တည့်တည့် မြင်အောင်ကြည့်၍။ အဗျတ္တံ၊ အတွင်း  
 သန္တာန်၌ အမှန်ရှိသော အနိစ္စစစ် ဒုက္ခစစ် အနတ္တစစ် တရား  
 မှန်တို့ကို။ ဂဝေသိတံ၊ အရေးတကြီးလုံ့လသီး၍ ရှာဖွေခြင်းငှာ။  
 (ဝါ) အရိုးကြေကြေ အရေစုတ်စုတ် အဆုပ်ပြတ်ပြတ် အသံ



ကဲ့ကဲ့ သဲသဲမဲမဲ ရှာမှီးခြင်းငှာ။ အလံ၊ အချိန်မလင့် အခါ  
သင့်၍ ငြော်- အခွင့်သာတုန်း အခါတော်မြတ်ကြီးပါပေ  
တည်း။

၉၆။ သံဝေဂ ဥယျောဇဉ်ဂါထာ

ဒါရုထမ္ဘံ သုဘာဇေယျံ၊  
နာမန္တိ တမ္ပိ ဒုဒ္ဒဿံ။  
တိက္ခဉာဏေန ဘာဝန္တိ၊  
ပဿန္တိ ဒိဋ္ဌိနိဗ္ဗုတံ။

ဘဝန္တော၊ သဏ္ဍာန်အဖြုန်းမပါရ အမှန်ဆုံးသဘာဝ နာမ်  
တလုံးခယာသမျှကို ပြာချလုံကြကုန်သော အို- ယောဂီအ  
ပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့။ ဒါရုထမ္ဘံ၊ အတွေးမကြွယ် တရား  
မသိရှာလို့ ကလေးသူငယ်များတောင် သိကြပါ၍ ထားရှိအ  
နေနဲ့ ယူကြတဲ့ တုံးတိုင်ကို။ နာမန္တိ၊ ငြော်--နာမ်တရားတွေ့ပါ  
ကလားဟူ၍။ နာမန္တိ၊ အဆင်းဓာတ်ရဲ့အပေါ်မှာ မတော်တာ  
လော်မာဥာဏ်နဲ့ ငြော်---နာမ်တရားတွေ့ပါလားဟူ၍။ နာမန္တိ၊  
သဘာဝ နယ်သစ္စာမှာ ပယ်မြစ်တာ အပိုဒြပ်မမှီး ရအောင်လို့  
ဟို.... မိုးပေါ်ကနတ်သွီး ဆိုတာကလဲနာမ်၊ ဓာတ်အသားကျ  
အောင်လို့ ပရမတ်ပွားလိုက်ပြန်တော့ ဟို.... မိုးပေါ်က နတ်  
သားလို့ဆိုတာကလဲ နာမ်၊ လဟာအတွင်းမှာ ပြာမကြင်းစေဘို့  
ဟို.... မိုးပေါ်က ဟောနာမ်ကင်းတဲ့ ဗြဟ္မာမင်းကြီးဆိုတာက  
လဲ နာမ်၊ အဆုံးဥာဏ်ပိုင်ရန် တုံးနာမ်၊ တိုင်နာမ်၊ ခေါင်းဆိုတာ  
ကလဲ နာမ်၊ လက်ဆိုတာကလဲ နာမ်၊ ပညတ်နယ် အပိုမမှီးလိုက်  
ကြပါနဲ့ ဟောသည်ကိုယ်ကြီးလို့ ဆိုတာကလဲ နာမ်၊ အသားမ  
ကြီးလိုက်ကြပါနဲ့ အလကားအချည်းအနှီးပါတဲ သားသွီးလို့

ဆိုတာကလဲ နာမ်၊ မိန်းမဆိုတာကလဲ နာမ်၊ ယောက်ျား ဆိုတာ  
 ကလဲ နာမ်၊ ပြုံးကာ ရယ်ကာ မေတ္တာမဝေးပါဘူး ချစ်စရာက  
 လေးလို့ဆိုတာကလဲ နာမ်၊ ဪ...နှလုံးနာလို့ မပြုံးနိုင်ဘူး  
 မုန်းစရာကြီးလို့ ဆိုတာကလဲ နာမ်၊ အဆုံးဥာဏ်ပိုင်ရန် တုံးနာမ်၊  
 တိုင်နာမ်၊ တုံးတိုင်ဆိုတာ အတွင်းအပြင်မရလို့ အလင်းမြင်ရ  
 တော့ စိန္တနမတ္တံ သဘောသဘာဝ အမှန်ဟောတာကမ္မ နာမ်။  
 နာမန္တိ၊ သုံးဆယ့်တစ်ဆယ့်ဆယ့် အကြံသမား လက်ချက်ပါဘဲ  
 ဪ...နာမ်တရား သက်သက်ပါကလားဟူ၍။ သုဘာဝေယျူ  
 တော့ဝေ မှိုင်မေ့ အပျင်းလေ့ဖြင့် အိပ်၍စားကာ မနေပါဘဲ  
 ကောင်းစွာပွားများ လိုက်ကြပါကုန်လော့။ ဒုဒ္ဒဿံ၊ ဥာဏ်တိမ်  
 တိမ် အဝေးမနက်သန့် အေးစက်စက်နေယင် မြင်နိုင်ခဲ့လှစွာသော။  
 တမ္ပိ၊ သူ့ သဘောအရ ယခုဟောပြောတဲ့ နာမ်တရားတွေကိုလည်း။  
 ယောဂီနော၊ နိမိတ်ကြံဆ အချိန်နာမ်မျှပါကလားလို့ နိဗ္ဗာန်ရလို့  
 ကြကုန်သော ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည်။ တိက္ခ  
 ဥာဏေန၊ ဝဇီရိန်စင်း မိုးကြိုးခွင်းသို့ ဒင်းဒင်းသံဟည်း ထက်မြက်  
 သော ဥာဏ်မြတ်ကြီးဖြင့်။ ဘာဝန္တံ၊ မစုံမက်ကြရအောင်လို့  
 ပုံပျက်အောင် ပွားများလိုက်ကြ ကုန်သည်ရှိသော်။ ဒိဋ္ဌိနိဗ္ဗူတံ၊  
 ဒိဋ္ဌိ ရန်သူ ကင်းစင်ဖို့သည် နိဗ္ဗူသာဆန်း ငြည်တော်နန်းကို။  
 (ဝါ) သဗ္ဗရတိံ ဓမ္မရတိံ ဇိနာတိ-ဟု ကျမ်းရှိကိုမြော် မြတ်သူ  
 တော်တို့ အဖေပါမပါ ကေစာဖြင့် ပျော်ရာတင့်ရွန်း လစက်  
 ဝန်းကို။ ပဿန္တိ၊ ရုပ်ခမ္မနာမ်တဖြာကို ငါအလို သင်မကလက်  
 ချင်နဲ့လို့ အတင်းတက်ကာ ရင်ဆိုင်ကြယင်ဖြင့် ဪ-မြင်နိုင်  
 ကြရလေကုန်၏။ ပဿန္တိ၊ ပြည်တွင်းမသာယာ သုံးနိုင်မသွားရ  
 အောင်လို့ သေမင်းမရဏာ ဆုံးပိုင်ရန် ပွားလိုက်ကြပေတော့  
 ဟေ-ဟောဒါမက ရုပ်နာမ်ပရမတ် တရားတော်မြတ်ကြီးအစစ်  
 ဖြစ်တော်မူပါပေသတည်း။

၉၇။ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ် ပါဠိတော်

ရဇ္ဇေယောဂါ ဒါရုယန္တံ  
သဗျာပါရံဝ ခါယတံ။  
ဝေံသုညံ နာမရူပံ၊  
အညမည သမာယုတံ။

ရဇ္ဇေယောဂါ၊ ယမနေလက်ပံ ပန်း ပုဖန်၍ ထူဟန်ဆင်ထား  
အမြင်မှားအောင် ဆေးသားစုံဖြယ် နှစ်သက်ဖွယ်ဖြင့် စင်လယ်က  
ခုန်ကြိုးပေါင်းစုံကြောင့်။ ဒါရုယန္တံ၊ သံမဏိ သံသားရုပ်ယန္တယား  
ဖြင့် ပျံလွှားငုတ်လျှိုး အမျိုးမျိုးသည်။ (ဝါ) သံသားရုပ်တွင်  
စက်တပ် ဆင်ကာ (ဝါ) သစ်သား ရုပ်တွင် ကြိုးတတ်ဆင်ကာ  
ဇာတ်စင် တင်ထား ရုပ်သေးဆရာများက ကြည့်ငြားဗိုလ်လူ  
ပပ်သိမ်းသူတို့ ပွားတူစေကြောင်း အာရုံတွေ့ အရည်ပျော်လို့  
ကောင်းအောင်။ ခါယတံယထာ၊ ပထမီအာပေါ တေဇောဝါတ  
လေးပါး မျှတွင် ဝဏ္ဏ-ဂန္ဓ-ရသ-ဩဇာ ရှစ်ဖြာ ဓာတ်များ  
ပြုမသွားအောင် စောင့်ငြားစေရ ဇီဝိတကြောင့် ကျား-မထင်  
ကာ မမြင်သာတဲ့ဝိဇ္ဇာဉာဏ်လင်း သတ္တဝါခပင်းကဲ့သို့။ (ဝါ) လူ့ဘဲ  
နတ်ဘဲ ဗြဟ္မာဘဲဟု အလဲ့လဲ့စွဲကာ မမြင်သာတဲ့ သညာဆိုတဲ့  
မှတ်ဉာဏ်အားလုံးကို အဝိဇ္ဇာပိတ်ကာ၍ ဖုံးသကဲ့သို့ (ဝါ) ဝိပဿ  
နာဉာဏ်စိန်လွှာတွင် တိမ်သလာကပ်ငြိ၍ အမှန်ကိုမသိကြား။  
ဝေံ၊ ရုပ်သေး ရုပ်ကြီး ကြိုးတပ်ပြီးကာ စုံ့စွာကကြ ပုံဟန်ပြသ  
လို့။ (ဝါ) ဤနည်းထားယူ အလားတူသာလျှင်။ သုညံ၊ ပရမတ်  
မျက်စိနှင့် အတတ်ကြည့်လိုက်လျှင် ဓာတ်တွေ့သာ ရှိကြသော။  
နာမရူပံ၊ ရုပ်ရယ်၊ နာမ်ရယ်နှစ်သွယ်ရှိငြား ထိုတရားသည်။ အည  
မညသမာယုတံ၊ ယှဉ်ကာပေါင်းစပ် ကြောင်းဒြပ်ကြောင့်။ သ  
ဗျာပါရံဝ၊ လျှောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား လေးပါးဣဒါယာ ပြုံးတခါ

မူတလဲနှင့် မာယာစုံအပိုတွေနဲ့နဲ့ပြီး ကာမဂုဏ် အာရုံတွေချဲ့  
 လို့မို့။ ခါယတိ၊ အနတ္တဘုရင်မဟာကို အတ္တထင်ကာအမြင်မှား  
 ကြသဖြင့် ဩော်...သံသရာ ရေယဉ်ကြောမှာ မျောကြရလေ  
 ကုန်တော့သတည်း။ ခါယတိ၊ ဝိပဿနာ ဥာဏ်စိန်လွှာတွင်တိမ်  
 သလာကပ်ညို၍ အမှန်ကိုမသိကြသော ကံဗာလ၊ မဗာလ သတ္တ  
 ဝါတွေမှာ သံသရာဝဋ်အချုပ်က ဩော်...ယနေ့ထက်တိုင် နှစ်  
 မြုပ်ကြရလေကုန်တော့သတည်း။

### ၉၈။ ဥယျောဇဉ်ဂါထာ

ဥက္ခိတ္တာ ပုညတေဇေန၊  
 ကာမရူပ ဂတိံ ဂတာ။  
 ဘဝဂ္ဂန္ဓမ္မိ သမ္ပတ္တာ၊  
 ပုနအာယန္တိ ဣဂ္ဂတိံ။

ဘဝန္တော၊ အသဲနာနာ မလှဲသာ၍ ခဲ့ခွာမဲ့သူ ဘယ်လိုလူဟု  
 ကြံယူစဉ်းစား အိုလူများတို့။ ပုညတေဇေန၊ ကောင်းကင်တိမ်ယံ  
 မီးအိမ်ပျံ့သို့ မှိုင်းခံတန္တု ပမာပြုလျက် ကောင်းမှုရှိန်စော် အာနု  
 ဘော်သည်။ ဥက္ခိတ္တာ၊ မရောက်ရောက်အောင် ပင့်ဆောင်မြောက်  
 တင် အပ်ကုန်သည်ဖြစ်၍။ ကာမရူပဂတိံ၊ ကာမသုတိ ခုနစ်သွယ်  
 ဆယ်ခြောက်နယ် ရူပဘုံငှာနသို့ လာရောက်ကြံအမှန်မသွေ စည်း  
 စိမ်တွေ အငွေဟပ်သဖြင့် အတွေ့ဓာတ်နှင့်ပျော်ပါး နတ်ဗြဟ္မာလူ  
 အများတို့သည်၎င်း။ (ဝါ) ရုပ်နာမ်မေ့ မမြင်ရအောင် မောဟ  
 အဝိဇ္ဇာ ပိတ်ကာကွယ်ဖုံး တိမ်သလာသန်း လုံးစုံကန်း၍ ဟိုရမ်း ဒီ  
 ရမ်း တစမ်းစမ်းနှင့် အန္တဂေါကြ နတ်ဗြဟ္မာ လူအများတို့သည်  
 ၎င်း။ ဘဝဂ္ဂန္ဓမ္မိ၊ အမြင့်တကာတို့ထက် ထိပ် ချာနေဝသညာနာ  
 သညာဆိုတဲ့ ဘုံသို့သော်လည်း။ သမ္ပတ္တာ၊ လာကြရောက်ကြ ငါ

ငါဟဟ ဝဲကပြင်းထန် ဥပါဒါနိမိး ထိန်ထိန်ညီးလျက် ပုထုဇဉ်  
 ဗြဟ္မာ မိုက်ကြီးတို့သည်၎င်း။ (၀၇) ဝိဇ္ဇာမျက်လုံး လက်သုံးလက်  
 ကိုင် မစွဲနိုင်ဘဲ ပုထုဇဉ် ဗြဟ္မာမိုက်ကြီးတို့သည်၎င်း။ ပုန၊ နောက်  
 ထပ်တဖန်။ ဒုဂ္ဂတိံ ၊ မရူသာမရိန္ဒာသာ ကယ်ကြပါ ယူကြပါဟု  
 ချမ်းသာမရ ပူလောင်လှတဲ့ လေးဝအပါယ် မြစ်ပင်လယ်သို့။ အာ  
 ယန္တိ၊ ဒိဋ္ဌိငါမပြုတ်တာကြောင့် မြုပ်ကြရလေကုန်တော့သတည်း။  
 အာယန္တိ၊ ဗြဟ္မာပြေမှာ ရွှေတဝင်းဝင်း ဝက်စားကျင်းမှာ တရုတ်  
 ရွတ် မလှုပ်သာ မလှဲသာ ထက်နုတ်ရွာနေချင်ကြငြားပေမဲ့ ဖြေ  
 မရှင်စရာ စုန်ဌာနီ ဘုံယာယီမလှဲသာ၍ ခဲ့ခွာကြရလေကုန်တော့  
 သတည်း။ အာယန္တိ၊ သံသရာလမ်းမှား တာကိုလဲ မရိပ်မိရွာ ခန္ဓာ  
 ငါးပါးကိုလဲ ဘိတ်မသိပါ ဒိဋ္ဌိငါ တွန်းကန်လို့ ချတာကြောင့်  
 ဪ... ပုထုဇဉ်အများတို့တတွေမှာ အပါယ်လေးဘုံသို့ ဂျမ်း  
 ပြန်လို့ကျကြရလေကုန်တော့သတည်း။

၉၉။ ပဌမကြောင်ပန်းခြောက်စောင်တို့မှဆုံးမစာ

ဤလောက၌၊ မိဘတို့အား၊ ချစ်ကြငြားလည်း၊ မိဘနှင့်မူ  
 အယူကွဲပြား၊ ဘစကားကို၊ နားမထောင် ဝှက်ရန်သူဖြစ်လေ၊ အ  
 မေ့မရ၊ ပမာဏသို့၊ ဘုရားစကား၊ မြတ်တရားကို၊ နားမဝင်ဘိ၊  
 မသိလျှင်သူပုန်၊ မယုံလျှင်ရန်သူ၊ အတူလိုနာ၊ မဂ်ဖိုလ်မေ့ကို၊ မရ  
 လေငြား၊ ဆင်းရဲပွားမည်၊ အများလူတို့ သိစေဘို့...။

လူမိုက်တိရစ္ဆာန်၊ နိဗ္ဗာန်စကား၊ အလွန်ခါး၏။ (မဃဒေဝမှ)

၁၀၀။ လယ်တီဆရာတော်၏ဥယျောဇဉ်သံဝေဂလင်္ကာ

ဘုရားသာသနာ၊ ယခုအခါဝယ်၊ ဆရာနိဿယည်း၊ လိုရာခိုး  
 ၍၊ သီးသီးကျင့်ကြ၊ သီလနှင့်ဘာဝနာ၊ ဒါနကိုလက်ကိုင်ထား၍၊  
 ဘုရားသွားကျောင်းတက်၊ ရှစ်ရက်လပြည့်၊ တနေ့မပြတ်၊ ဝတ်

နိပါဒ်နှင့်၊ ငါးရပ်ပဉ္စသီ၊ ရှစ်လီအဋ္ဌင်္ဂ၊ ဒသဥပုသ်၊ ကြီးအားထုတ်  
 သော်လည်း လိုရင်းသို့မရောက်ပါ။ သိမှတ်ရန်စာတမ်း၊ ပရိယာဘ်  
 လမ်း၊ ကမ်းတဖက် ခပ်သော်လည်း၊ ပိဋကတ် သုံးပုံကို၊ နှုတ်ငဲ့  
 ဆောင်သခင်၊ အသျှင်ပေါဋ္ဌိလကြီးသည်၊ တုစု တုစုဟု၊ ဗုဒ္ဓက  
 နှုတ်ဟူ၍၊ ဆုံးမတော်မူခြင်းကြောင့်၊ လိုရင်းသို့ မဆိုက်သေး၊  
 အကျိုးပေး သန်သော်လည်း၊ နိဗ္ဗာန်နှင့် ဝေးချေသည်၊ ကေန္တမ  
 ဟုတ်၊ အမှန်ကိုထုတ်လိုက်သော်၊ နာမ်ရုပ်မှတစ်ပါး၊ ယောကျ်ား  
 မိန်းမ၊ အတ္တဇီဝ၊ ဘာမျှမရှိ ဗြဟ္မာနတ်လူ၊ ဘယ်သူမဆိုင်၊ ငါမ  
 ပိုင်ကိုယ်မဟုတ်ဟု၊ သက္ကာယပြုတ်မှုနှင့်၊ ပရမတ်အစု၊ ဓာတ်အနု  
 ကို၊ တခုမကျန်၊ အမြင်သန်အောင်၊ အဖန်ဖန်အားထုတ်မှ၊ လို  
 ရင်းအချုပ်၊ သာသနာအလုပ်ဟု၊ မုချပင်မှတ်ရမည်၊ ထို့ကြောင့်  
 ဗုဒ္ဓ၊ သုံးလူ့ ဘက....

ယောစ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊  
 အပ္ပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ။  
 ကောဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊  
 ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ။-

ဟု ထောမနာစကား၊ ဟောပြုထားခဲ့သည်၊ ဒေသနာအနက်သွား၊  
 လားလားမျှမရိပ်မိ၊ အကြံကမရှိ၊ အကြံပင် ရှိသော်လည်း၊ အ  
 မှန်ကိုမသိ၊ အမှန်ကိုသိသော်လည်း၊ ကိလေသာဖိစီး၍၊ စိတ်ရှိ  
 တိုင်းကိုယ်မပါ၊ လိုရာသို့မရောက်၊ ဆရာကိုမကပ်၊ ငါအတတ်  
 သားရယ်လို့၊ တရားကိုရှာပါသော်လည်း၊ အမှန်တရားကိုမရကြ၊  
 ငါကအမှန်၊ သူကအမှား၊ ဝိဝါဒစကားတွေ၊ ငြင်းခုံကာ များ  
 ကြသည့်၊ လောက၏အမှုသွား၊ လားလားမျှမရှိ၊ ဂရုမသား၊  
 ဝဋ်သုံးပါးသံသရာမှာ၊ မြန်မကြာထွက်လိုကြောင်းနှင့်၊ နိဗ္ဗာန်ကို  
 တောင့်တလျက်၊ ငါးရပ်သော ခန္ဓာအင်၊ လက္ခဏာရေးတင်ကြ  
 ၍၊ ထင်မြင်အောင်ပွားလိုသော၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊ ဥာဏ်

အစဉ်မြင်လုံး ထူးအောင်၊ ရေးသားသော တရား၏အသိ၊ ဝိပ  
ဿနာဒီပနီသည်၊ ဤတွင်တရား နိဗ္ဗိတရား။

၁၀၁။ တရားသိမ်းသံဝေဂလင်္ကာ

မသိတာရုပ်၊ သိတာနာမ်၊ သဏ္ဍာန်မရ၊ သဘာဝခတ်၊ ပရ  
မတ်ကေန၊ ဖေါက်ပြန်ကာမျှ၊ သက္ကာယယုတ်၊ တရားစုတ်ကို၊ ငါ  
ငါငါ့ကိုယ်၊ မဆိုစသော၊ ဤခန္ဓာကို၊ တဏှာဒိဋ္ဌိ၊ မာနဋ္ဌိချ်၊ ဟုတ်  
လိနိုးနိုး၊ အားမကိုးနှင့်၊ ကြောင်းကျိ အစဉ်၊ ဝိညာဉ်နာမ်ရုပ်၊  
ဖြစ်ချုပ်စဉ်လာ၊ သင်္ခါရာမှာ၊ ခန္ဓာမီးခိုး၊ တိမ်ရုပ်မျိုးသို့၊ မိုး  
ကောင်းကင်မှာ၊ ခုဆင်ခုမြင်း၊ ရှေ့ရှေ့ ယှဉ်းသို့၊ ကြည့်တွင်းမ  
မှန်၊ ဖေါက်ပြန်တုံ့ဘိ၊ ဤတိမ်တိုက်မှာ၊ လေလိုက်အိသို့၊ ခဏိက  
မျှ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခအစု၊ ပုပ္ဖရရ၊ အနတ္တကို၊ ရှုမြင်ပေါက်ပိုင်၊  
လေးပါးခိုင်အောင်၊ မယိုင် မယိမ်း၊ ကိုယ်ဘိုင် ဒိဋ္ဌိ၊ ရရှိ ကြ၍၊  
ဓမ္မောဓမ္မသရဏံ အညံ့နတ္ထိ၊ စရှိသွယ်သွယ်၊ အဓိပ္ပာယ်က၊ အို  
နာသေရေး၊ ဇာတိဘေးမှ၊ အပါယ်ဘေး ဟူသမျှ၊ ဝဋ္ဌဒုက္ခတို့၊  
မုချပျက်ပြုန်း၊ လက်စတုံး၍၊ လမ်းဆုံးကြပြီး၊ သုံးကြိမ်သာခု  
ခေါ်စေသော်။

၁၀၂။ ယောဂီများမှတ်ချက်

တရားအားထုတ်၍ ပြီးကြသု လူငယ်လူရွယ်များ မပျင်းရိ  
ကြ၍ နေရာတကာ သာသနာအမြဲ ပါသွားကြလေအောင် ရှုတ်  
ဖတ်ပွားများရင်း သဒ္ဓါစိတ် ထက်သန်လာကြပြီး ကျက်အံ့ပွား  
များသူရော ကြားနာနေရသူရော တစထက်တစ တိုးတိုးပြီး စိတ်  
ဉာဏ်မှာ ရှင်သည်ထက် ရှင်လာကြ၍ သင်ပါဆိုပါဟု ချိုသာ  
စွာတယောက်ကတယောက် ကူးယူ ဆက်သွယ်ကြပြီး 'နေရာတ  
ကာ သွားလာလုပ်ကိုင်ရင်း ရှုတ်ဆိုပွားများ သူတို့ မပျင်းကြရ

လေအောင် ရည်ရွယ်၍ လင်္ကာ ကဗျာ ဆောင်ပုဒ် သဖြန် လွမ်း  
ချင်း တေးထပ်စသည်တို့နှင့် ရေးစပ်၍ ထည့်ရပါသည်။ ရည်ရွယ်  
သည့်အတိုင်း နှလုံးသွင်းနိုင်ကြပါစေ။

၁၀၃။ သံဝေဂလေးချိုး

ဗုဒ္ဓဘဂဝါ ထင်စွာပြတာမတော့၊ ရုပ်ဝေဒနာ သညာတဝ  
ပါတဲ၊ (အိုကွယ်) သင်္ခါရရယ်တဲ နာမ်ဝိညာဉ်၊ အစဉ်မွှော မြင်  
ရာဆဆပြီးတော့၊ ပညာမျှအောင်ပ ကြံဆင်ခြင်။

ဝိပဿနာ ကသိုဏ်းမရိုက်နိုင်လို့၊ မှိုင်းတိုက်သူ မူတဏှာကြောင့်၊  
ရူပါကို သူငါလိုစွဲကြတယ်၊ အမြဲမလျော့ ကမ္ဘာ တခွင့်မှာနေ  
ကွယ်၊ တကထဲပေါ့ အထဲဆော့ လဲ့ပေါ့ပါစင်။

ရုပ်ကလာပ်အဖြာဖြာ ဓာတ်မဟာဘုတ်တွေက၊ ချုပ်စပ်ကာ  
မှတ်စရာအဟုတ်လို့ပ၊ ဒြပ်လာလို့ရုပ်တာက အများကြီး အသွင်  
အပြင်၊ အပွား အစီး အခင် အမင်တွေနှင့် ချေးညစ် ခိုလာတနဲ့၊  
သားသွီးထင်မြင်တာကတော့ မြေးမြစ်ဆိုတာအစွဲ။

ဆင့်ထပ်လို့ပို၊ ပညတ်ကို အကောင်ထင်လို့၊ ရောင်မယှဉ်  
မှောင်ဝင်လို့ မိပြန်ပေါ့၊ မယားလင်ဆိုတာ အသား ထင်စရာလဲ  
မရှိကြပေဘူး၊ ငြော်... သမုတိဂိုဏ်း မငြိကြစေနဲ့၊ စိတ်တူနှောင်  
အခြေမြဲ ကြစေဘို့၊ (ယောဂီတို့ရေ....) ယခုအတိုင်း သိကြယင်  
ဖြင့်၊ နိဗ္ဗူအောင်မြေမလဲ့။ ။

လေးချိုးတမျိုး

စိတ်သံဝေ စာအရှိပြုရမှာဖြင့်၊ နိဗ္ဗာန်ပြေ မကြာသတိရကြ  
ပါတော့၊ ဇာတိမွေရယ်တဲ သတ္တဝါအစုံ၊ ပါဠိအရင်ယံနှင့် မှတ်  
စရာတဖုံ။



ဇရာမရဏလက်မှာ လောဘကိုလဲ မပွားလိုက်ကြပါနှင့်။ ဘ  
ဂဝါဘုရားမြှောက်တာ သောကတရားပါလား။ ဟောသမျှ တရား  
အစုံနော်ကွယ်၊ အားကြလူ့ဘုံ။

အခါခါမလစ်ဟင်း သင့်ကြပေဘူး၊ အပြစ်ကင်းစေဘို့ အ  
ကြံကိုချုံ့၊ ကံကိုသာ ယုံကြပါတော့ ဝိပင်္ဂါအသွား။

ဖြစ်ချင်ရာ၊ အသစ်အသစ် ထင်တာလဲ အဟုတ်မှတ်လို့ မကိုး  
လိုက်ကြပါနဲ့၊ ရုပ်တမျိုးကိုတွေးကာကြံ၍၊ လေးဖြာနာမ် ခန္ဓာ  
အစဉ်နဲ့၊ မှန်စွာပင် သံသရာ တခွင်က ငြိမ်းစေဘို့၊ ဘေးဘယာ  
ဝေးကွာ သိမ်း တဲ့အောင်၊ (မျှားလူ တို့ရယ်- ယခု ရေးပြတဲ့  
လောကုတ္တရာ သဘာဝဓမ္မ တရားတော်မြတ်ကို သိကြမှ သံသရာ  
ကထွက်ကြ၍) ငြိမ်းမဲ့တရား။ ။

လေးချိုးတမျိုး

အနိစ္စရယ်လို့ စိတ်ကတဲ့မထင်လို့။  
ဪ... ဒုက္ခမီးရယ်နဲ့၊ နှုတ်ကပင် ရောင်လို့ ညည်းသော်လည်း၊  
လူ့ စည်းစိမ်ရတနာရှေ့ငွေတွေနဲ့၊ ဘမရာမေ ဒါတွေ တွေးမိယင်  
ကွယ်၊ အေးတော့မလိုလို့။

ဪ... အနတ္တရယ်လို့၊ ပါးစပ်ကဆိုသာဆို၊ ကိုယ့်ကိုယ်နှင့်  
ပါကလား။

ထင်ချက်ကယ်ဖြာ၊ ယဉ်စကြာ ဘယ်လို သုံးသော်လဲ! ဝဏ္ဏ  
နှောင်ကို လှုတ်အောင် ရုံးနိုင်ပါ့မလား၊ (ယောဂီတို့ရေ) မြူးမိ  
တွဲငါး။ ။

၁၀၄။ သံဝေဂလင်္ကာ

လောကသုံးဖြာ၊ သတ္တဝါတို့၊ ငါငါထင်သမျှ၊ သက္ကာယ  
သည်၊ ကြီးစွဲဘေးကြီး၊ အရေးကြီး၍၊ စောထီးမြတ်စွာ၊ ပမာပုံ  
ပြု၊ ရင်ပလှံ စူး၊ မီးရှူး ဥသျှောင်၊ ဟုန်းဟုန်း လောင်၍၊ သေ

မူတလဲနှင့် မာယာစုံအပိုတေ့နှဲ့နှဲ့ပြီး ကာမဂုဏ် အာရုံတေ့ချဲ့  
 လို့မို့။ ခါယတိ၊ အနတ္တဘုရင်မဟာကို အတ္တထင်ကာအမြင်မှား  
 ကြသဖြင့် ဪ...သံသရာ ရေယဉ်ကြောမှာ မျောကြရလေ  
 ကုန်တော့သတည်း။ ခါယတိ၊ ဝိပဿနာ ဥာဏ်စိန်လွှာတွင်ထိမ်  
 သလာကပ်ညိ၍ အမှန်ကိုမသိကြသော ကံဗာလ၊ မဗာလ သတ္တ  
 ဝါတေ့မှာ သံသရာဝဋ်အချုပ်က ဪ...ယနေ့ထက်တိုင် နစ်  
 မြုပ်ကြရလေကုန်တော့သတည်း။

### ၉၈။ ဥယျောဇဉ်ဂါထာ

ဥက္ခိတ္တာ ပုညတေဇေန၊  
 ကာမရူပ ဂတိံ ဂတာ။  
 ဘဝဂ္ဂန္တမိ သမ္ပတ္တာ၊  
 ပုနအာယန္တိ ဒုဂ္ဂတိံ ။

ဘဝန္တော၊ အသဲနာနာ မလှဲသာ၍ ခဲ့ခွာမဲ့သူ ဘယ်လိုလူဟု  
 ကြံယူစဉ်းစား အိုလူများတို့။ ပုညတေဇေန၊ ကောင်းကင်တိမ်ယံ  
 မီးအိမ်ပျံ့သို့ မိုင်းခံတန္တု ပမာပြုလျက် ကောင်းမှုရှိန်စော် အာနု  
 ဘော်သည်။ ဥက္ခိတ္တာ၊ မရောက်ရောက်အောင် ပင့်ဆောင်မြောက်  
 တင် အပ်ကုန်သည်ဖြစ်၍။ ကာမရူပဂတိံ ၊ ကာမသုတိ ခုနစ်သွယ်  
 ဆယ်ခြောက်နယ် ရူပဘုံငှာနသို့ လာရောက်ကြံအမှန်မသွေ စည်း  
 စိမ်တေ့ အငွေဟပ်သဖြင့် အတေ့ဓာတ်နှင့်ပျော်ပါး နတ်ဗြဟ္မာလူ  
 အများတို့သည်၎င်း။ (ဝါ) ရုပ်နာမ်မွေ့ မမြင်ရအောင် မောဟ  
 အဝိဇ္ဇာ ပိတ်ကာကွယ်ဖုံး တိမ်သလာသန်း လုံးစုံကန်း၍ ဟိုရမ်း ဒီ  
 ရမ်း တစမ်းစမ်းနှင့် အန္တခေါ်ကြံ နတ်ဗြဟ္မာ လူအများတို့သည်  
 ၎င်း။ ဘဝဂ္ဂန္တမိ၊ အမြင့်တကာတို့ထက် ထိပ် ချာနေဝသညာနာ  
 သညာဆိုတဲ့ ဘုံသို့သော်လည်း။ သမ္ပတ္တာ၊ လာကြရောက်ကြ ငါ

ငါဟဟု စွဲကပြင်းထန် ဥပါဒါနိမိး ထိန်ထိန်ညီးလျက် ပုထုဇဉ်  
 ဗြဟ္မာ မိုက်ကြီးတို့သည်၎င်း။ (၀၇) ဝိဇ္ဇာမျက်လုံး လက်သုံးလက်  
 ကိုင် မစွဲနိုင်ဘဲ ပုထုဇဉ် ဗြဟ္မာမိုက်ကြီးတို့သည်၎င်း။ ပုန၊ နောက်  
 ထပ်တဖန်။ ဒုဂ္ဂတိံ ၊ မရူသာမရိက်သာ ကယ်ကြပါ ယူကြပါဟု  
 ချမ်းသာမရ ပူလောင်လှတဲ့ လေးဝအပါယ် မြစ်ပင်လယ်သို့။ အာ  
 ယန္တိ၊ ဒိဋ္ဌိငါ မပြုတ်တာကြောင့် မြုပ်ကြရလေကုန်တော့သတည်း။  
 အာယန္တိ၊ ဗြဟ္မာပြေမှာ ရွှေတဝင်းဝင်း ဝက်စားကျင်းမှာ တရုတ်  
 ရွတ် မလှုပ်သာ မလှဲသာ ထက်နုတ်ရွာနေချင်ကြငြားပေမဲ့ ဖြေ  
 မရှင်စရာ စုန်ဌာနီ ဘုံယာယီမလှဲသာ၍ ခဲ့ခွာကြရလေကုန်တော့  
 သတည်း။ အာယန္တိ၊ သံသရာလမ်းမှား တာကိုလဲ မရိပ်မိရှာ ခန္ဓာ  
 ငါးပါးကိုလဲ ဘိတ်မသိပါ ဒိဋ္ဌိငါ တွန်းကန်လို့ ချတာကြောင့်  
 ဪ... ပုထုဇဉ်အများတို့တတွေမှာ အပါယ်လေးဘုံသို့ ဂျမ်း  
 ပြန်လို့ကျကြရလေကုန်တော့သတည်း။

၉၉။ ပဌမကြောင်ပန်းခြောက်စောင်တို့မှဆုံးမစာ

ဤလောက၌၊ မိဘတို့အား၊ ချစ်ကြငြားလည်း၊ မိဘနှင့်မူ  
 အယူကွဲပြား၊ ဘစကားကို၊ နားမထောင် မှု ရန်သူဖြစ်လေ၊ အ  
 မှေ့မရ၊ ပမာဏသို့၊ ဘုရားစကား၊ မြတ်တရားကို၊ နားမဝင်ဘိ၊  
 မသိလျှင်သူပုန်၊ မယုံလျှင်ရန်သူ၊ အတူလိုနာ၊ မဂ်ဖိုလ်မေ့ကို၊ မရ  
 လေငြား၊ ဆင်းရဲပွားမည်၊ အများလူတို့ သိစေဘို့....။

လူမိုက်တိရစ္ဆာန်၊ နိဗ္ဗာန်စကား၊ အလွန်ခါး၏။ (မဿဒေဝမ္ပ)

၁၀၀။ လယ်တီဆရာတော်၏ဥယျောဇဉ်သံဝေဂလင်္ကာ

ဘုရားသာသနာ၊ ယခုအခါဝယ်၊ ဆရာနိဿယည်း၊ လိုရာမိုး  
 ၍၊ သီးသီးကျင့်ကြ၊ သီလနှင့်ဘာဝနာ၊ ဒါနကိုလက်ကိုင်ထား၍၊  
 ဘုရားသွားကျောင်းတက်၊ ရှစ်ရက်လပြည့်၊ တနေ့မပြတ်၊ ဝတ်

နိပါဒိနှင့်၊ ငါးရပ်ပဉ္စသီ၊ ရှစ်လီအဋ္ဌင်္ဂ၊ ဒသဥပုသ်၊ ကြိုးအားထုတ်  
 သော်လည်း လိုရင်းသို့မရောက်ပါ၊ သိမှတ်ရန်စာတမ်း၊ ပရိယတ်  
 လမ်း၊ ကမ်းတဖက် ခပ်သော်လည်း၊ ပိဋကတ် သုံးပုံကို၊ နှုတ်ငုံ  
 ဆောင်သခင်၊ အသျှင်ပေါ်ဌိလကြီးသည်၊ တုစ္ဆ တုစ္ဆဟု၊ ဗုဒ္ဓက  
 နှုတ်ဟ၍၊ ဆုံးမတော်မူခြင်းကြောင့်၊ လိုရင်းသို့ မဆိုက်သေး၊  
 အကျိုးပေး သန်ခသော်လည်း၊ နိဗ္ဗာန်နှင့် ဝေးချေသည်၊ ကေန္တမ  
 ဟုတ်၊ အမှန်ကိုထုတ်လိုက်သော်၊ နာမ်ရုပ်မှတစ်ပါး၊ ယောကျ်ား  
 မိန်းမ၊ အတ္တဇီဝ၊ ဘာမျှမရှိ ဗြဟ္မာနတ်လူ၊ ဘယ်သူမဆိုင်၊ ငါမ  
 ပိုင်ကိုယ်မဟုတ်ဟု၊ သက္ကာယပြုတ်မူနှင့်၊ ပရမတ်အစု၊ ဓာတ်အနု  
 ကို၊ တခုမကျန်၊ အမြင်သန်အောင်၊ အဖန်ဖန်အားထုတ်မ၊ လို  
 ရင်းအချုပ်၊ သာသနာအလုပ်ဟု၊ မုချပင်မှတ်ရမည်၊ ထို့ကြောင့်  
 ဗုဒ္ဓ၊ သုံးလူ့ ဘက....

ယောစ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊  
 အပ္ပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ။  
 ကောဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊  
 ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ။-

ဟု ထောမနာစကား၊ ဟောပြုထားခဲ့သည်၊ ဒေသနာအနက်သွား၊  
 လားလားမျှမရိပ်မိ၊ အကြံကမရှိ၊ အကြံပင် ရှိသော်လည်း၊ အ  
 မှန်ကိုမသိ၊ အမှန်ကိုသိသော်လည်း၊ ကိလေသာဖိစီး၍၊ စိတ်ရှိ  
 တိုင်းကိုယ်မပါ၊ လိုရာသို့မရောက်၊ ဆရာကိုမကပ်၊ ငါအတတ်  
 သားရယ်လို့၊ တရားကိုရှာပါသော်လည်း၊ အမှန်တရားကိုမရကြ၊  
 ငါကအမှန်၊ သူကအမှား၊ ဝိဝါဒစကားတွေ၊ ငြင်းခုံကာ များ  
 ကြသည်၊ လောက၏အမှုသွား၊ လားလားမျှမရှိ၊ ဂရုမသား၊  
 ဝဋ်သုံးပါးသံသရာမှာ၊ မြန်မကြာထွက်လိုကြောင်းနှင့်၊ နိဗ္ဗာန်ကို  
 တောင့်တလျက်၊ ငါးရပ်သော ခန္ဓာအင်၊ လက္ခဏာရေးတင်ကြ  
 ၍၊ ထင်မြင်အောင်ပွားလိုသော၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊ ဥာဏ်

အစဉ်မြင်လုံး ထူးအောင်၊ ရေးသားသော တရား၏အသိ၊ ဝိပ  
ဿနာဒီပနီသည်၊ ဤတွင်တခန်း နိဗ္ဗာန်နန်း။

၁၀၁။ တရားသိမ်းသံဝေဂလင်္ကာ

မသိတာရုပ်၊ သိတာနာမ်၊ သဏ္ဍာန်မရ၊ သဘာဝဓာတ်၊ ပရ  
မတ်ကေန၊ ဖေါက်ပြန်ကာမျှ၊ သက္ကာယယုတ်၊ တရားစုတ်ကို၊ ငါ  
ငါငါကိုယ်၊ မဆိုစသော၊ ဤခန္ဓာကို၊ တဏှာဒိဋ္ဌိ၊ မာနငြိ၍၊ ဟုတ်  
လိနိုးနိုး၊ အားမကိုးနှင့်၊ ကြောင်းကျို အစဉ်၊ ဝိညာဉ်နာမ်ရုပ်၊  
ဖြစ်ချုပ်စဉ်လာ၊ သင်္ခါရာမှာ၊ ခန္ဓာမီးခိုး၊ တိမ်ရုပ်မျိုးသို့၊ မိုး  
ကောင်းကင်မှာ၊ ခုဆင်ခုမြင်း၊ ရှေ့ရှေ့ ယှဉ်းသို့၊ ကြည့်တွင်းမ  
မှန်၊ ဖေါက်ပြန်တုံတိ၊ ဤတိမ်တိုက်မှာ၊ လေလိုက်အိသို့၊ ခဏိက  
မျှ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခအစ၊ ပုပ္ဖရရ၊ အနတ္တကို၊ ရှုမြင်ပေါက်ပိုင်၊  
လေးပါးခိုင်အောင်၊ မယိုင် မယိမ်း၊ ကိုယ်တိုင် ဒိဋ္ဌိ၊ ရရှိ ကြ၍၊  
ဓမ္မောမေသရဏံ အညံ့နတ္တိ၊ စရိုသွယ်သွယ်၊ အဓိပ္ပာယ်က၊ အို  
နာသေရေး၊ ဇာတိဘေးမှ၊ အပါယ်ဘေး ဟူသမျှ၊ ဝဋ္ဌဒုက္ခတို့၊  
မုချပျက်ပြုန်း၊ လက်စတုံး၍၊ လမ်းဆုံးကြပြီး၊ သုံးကြိမ်သာ  
ခေါ်စေသော်။

၁၀၂။ ယောဂီများမှတ်ချက်

တရားအားထုတ်၍ ပြီးကြသု လူငယ်လူရွယ်များ မပျင်းရိ  
ကြ၍ နေရာတကာ သာသနာအမြဲ ပါသွားကြလေအောင် ရွတ်  
ဖတ်ပွားများရင်း သဒ္ဓါစိတ် ထက်သန်လာကြပြီး ကျက်အံ့ပွား  
များသူရော ကြားနာနေရသူရော တစထက်တစ တိုးတိုးပြီး စိတ်  
ဥာဏ်မှာ ရှင်သည်ထက် ရှင်လာကြ၍ သင်ပါဆိုပါဟု ချီသာ  
စွာတယောက်ကတယောက် ကူးယူ ဆက်သွယ်ကြပြီး နေရာတ  
ကာ သွားလာလုပ်ကိုင်ရင်း ရွတ်ဆိုပွားများ သူတို့ မပျင်းကြရ

လေအောင် ရည်ရွယ်၍ လင်္ကာ ကဗျာ ဆောင်ပုဒ် သဖြန် လွမ်း  
ချင်း တေးထပ်စသည်တို့နှင့် ရေးစပ်၍ ထည့်ရပါသည်။ ရည်ရွယ်  
သည့်အတိုင်း နှလုံးသွင်းနိုင်ကြပါစေ။

၁၀၃။ သံဝေဂလေးချိုး

ဗုဒ္ဓေဘဂဝါ ထင်စွာပြတာမတော့၊ ရုပ်ဝေဒနာ သညာတဝ  
ပါဘဲ၊ (အိုကွယ်) သင်္ခါရရယ်တဲ့ နာမ်ဝိညာဉ်၊ အစဉ်မမ္မာ မြင်  
ရာဆဆပြီးတော့၊ ပညာမျှအောင်ပ ကြံဆင်ခြင်။

ဝိပဿနာ ကသိုဏ်းမရိုက်နိုင်လို့၊ မိုင်းတိုက်သူ မူတဏှာကြောင့်၊  
ရူပါကို သူငါလိုစွဲကြတယ်၊ အမြဲမလျော့ ကမ္ဘာ တခွင်မှာနေဘဲ  
ကွယ်၊ တကထပေါ့ အထဲဆော့ လွဲပေါ့ပါစင်။

ရုပ်ကလာပ်အဖြာဖြာ ဓာတ်မဟာဘုတ်တွေက၊ ချုပ်စပ်ကာ  
မှတ်စရာအဟုတ်လိုပဲ၊ ဒြပ်လာလို့ရုပ်တာက အများကြီး အသွင်  
အပြင်၊ အပွား အစီး အခင် အမင်တွေနှင့် ချေးညစ် ခိုလာတနဲ့၊  
သားသွီးထင်မြင်တာကတော့ မြေးမြစ်ဆိုတာအစွဲ။

ဆင့်ထပ်လို့ပို၊ ပညတ်ကို အကောင်ထင်လို့၊ ရောင်မယှဉ်  
မှောင်ဝင်လို့ မိပြန်ပေါ့၊ မယားလင်ဆိုတာ အသား ထင်စရာလဲ  
မရှိကြပေဘူး၊ ဪ...သမုတိဂိုဏ်း မငြိကြစေနဲ့၊ စိတ်တူနေောင်  
အခြေမြဲ ကြစေဘို့၊ (ယောဂီတို့ရေ...) ယခုအတိုင်း သိကြယင်  
ဖြင့်၊ နိဗ္ဗူအောင်မြေမလဲ။ ။

လေးချိုးတမျိုး

စိတ်သံဝေ စာအရှိပြုရမှာဖြင့်၊ နိဗ္ဗာန်ပြေ မကြာသတိရကြ  
ပါတော့၊ ဇာတိမွေရယ်တဲ့ သတ္တဝါအစုံ၊ ပါဠိအရင်နှင့် မှတ်  
စရာတဖုံ။

ဇရာမရဏလက်မှာ လောဘကိုလဲ မပွားလိုက်ကြပါနှင့်။ ဘ  
ဂဝါဘုရားမြက်တာ သောကတရားပါလား။ ဟောသမျှ တရား  
အစုံနော်ကွယ်၊ အားကြလူ့ ဘုံ။

အခါခါမလစ်ဟင်း သင့်ကြပေဘူး၊ အပြစ် ကင်းစေဘို့ အ  
ကြံကိုချုံ၊ ကံကိုသာ ယုံကြပါတော့ ဝိပင်္ဂါန်အသွား။

ဖြစ်ချင်ရာ၊ အသစ်အသစ် ထင်တာလဲ အဟုတ်မှတ်လို့ မကိုး  
လိုက်ကြပါနဲ့၊ ရုပ်တမျိုးကိုတွေးကာကြံ၍၊ လေးဖြာနာမ် ခန္ဓာ  
အစဉ်နဲ့၊ မှန်စွာပင် သံသရာ တခွင်က ငြိမ်းစေဘို့၊ ဘေးဘယာ  
ဝေးကွာ သိမ်း တဲ့အောင်၊ (မျှားလူ့ တို့ရယ်- ယခု ရေးပြဘဲ့  
လောကုတ္တရာ သဘာဝဓမ္မ တရားတော်မြတ်ကို သိကြမှ သံသရာ  
ကထွက်ကြ၍) ငြိမ်းမဲ့တရား။ ။

လေးချိုးတမျိုး

အနိစ္စရယ်လို့ စိတ်ကတုံ့မထင်လို့။  
ဪ သြာ ဒုက္ခမီးရယ်နဲ့၊ နှုတ်ကပင် ရောင်လို့ ညည်းသော်လည်း၊  
လူ့ စည်းစိမ်ရတနာရွှေငွေတွေနဲ့၊ ဘမရာမေ ဒါတွေ တွေးမိယင်  
ကွယ်၊ အေးတော့မလိုလို့။

ဪ... အနတ္တရယ်လို့၊ ပါးစပ်ကဆိုသာဆို၊ ကိုယ့်ကိုယ်နှင့်  
ပါကလား။

ထင်ချက်ကယ်ဖြာ၊ ယဉ်စကြာ ဘယ်လို သုံးသော်လဲ! ဝဋ်  
နှောင်ကို လှုတ်အောင် ရုံးနိုင်ပါ့မလား၊ (ယောဂီတို့ရေ) မြုံးမိ  
တွဲငါး။ ။

၁၀၄။ သံဝေဂလင်္ကာ

လောကသုံးဖြာ၊ သတ္တဝါတို့၊ ငါငါထင်သမျှ၊ သက္ကာယ  
သည်၊ ကြီးစွဲဘေးကြီး၊ အရေးကြီး၍၊ စောထီးမြတ်စွာ၊ ပမာပုံ  
ပြု၊ ရင်ဝလှံ စူး၊ မီးရှူး ဥသျှောင်၊ ဟုန်းဟုန်း လောင်၍၊ သေ

အောင်သတ်ရာ၊ လှုံမကိုနုတ်၊ အရေးထုတ်ပြီး၊ တမဟုတ်အမြန်၊  
 ရှုကျင့်ရန်ကို၊ တန်တန်သာပ၊ ပမာပြု၍၊ ဇီဝလိပ်ပြာ၊ ငါသူတ  
 ပါး၊ ယောက်ျားမိန်းမ၊ သက္ကာယကို၊ ပယ်ကြဘိရန်၊ နှစ်ဖြာရုပ်  
 နာမ်၊ ခန္ဓာငါးပါး၊ ဓာတ်ကားတဆယ့်ရှစ်၊ ဆယ့်နှစ်- အာယ  
 တန၊ ပဋိစ္စဓာတ်၊ သမုပ္ပါဒ်ကို၊ တပ်အပ်မကြာ၊ ကျွမ်းလိမ္မာက၊  
 ငါငါထင်သမျှ၊ သက္ကာယသည်၊ ပြုတ်ရအမှန်၊ သောတာပန်ဟု၊  
 သမုတ်ပြု၏၊ သုံးလူမြတ်စွာ၊ ဟောပေရှာသည်၊ ငါးဖြာ ကာမ  
 ဂုဏ်၊ လုံးစုံခံစား၊ ပျက်ပြားမရှိ၊ ဒုဂ္ဂတိအပါယ်၊ တကယ် လွတ်ရာ၊  
 နိဗ္ဗာန်ကို၊ မြန်းကြလို့သူ၊ များရှင်လူတို့၊ ကြည်ဖြူသာယာ၊ ရုပ်  
 နာမ်ခန္ဓာ၊ သစ္စာနှင့်ဓာတ်၊ ပရမတ်ကို၊ တပ်အပ်မကြာ၊ ရှုပွား  
 ပါက၊ မကြာလျင်မြန်၊ သောတာပန်မည်၊ အမှန်ဗုဒ္ဓစကားတည်း။

၁၀၅။ သံဝေဂလွမ်းချင်း

သုညကို ပူဟန်ကပ်ပါလို့၊ အတ္တနဲ့ဇီဝါကို။ စွဲကြပြောဆို၊ ဆို  
 သာဆို၊ ပိုမိုတဲ့ သူ့ အမှား။ သံသရာ ကြာကြာ အိပ်အောင်လို့  
 နာမ်ခမ္မာ ကြံကာသိပ်လိုက်ပုံက၊ အရိပ်ကိုအယောင်ပြတယ်ကွယ်၊  
 ဆန်းတဲ့နာမ်တရား။ ။

တမ္ပိုး

သံသရာ လွှာပုံပြုပါလို့၊ ကံအမှုတွေကြောင့် ရှုပ်ပေ့လီ။ ဘဝ  
 တွေပြန်လှန်စီလို့၊ ဖြစ်ခဲ့တာတွေ ပြန်လည်တေးလို့က်ယင်(ကွယ်)  
 အေးဘို့မမြင်။ ထင်သာထင်၊ ဥာဏ်ယှဉ်တော့ လွန်မှောက်မှား။  
 သံသရာ ကြာကြာ မြုပ်အောင်လို့၊ နာမ်တဏှာ လိမ်ကာရှုပ်  
 တယ်ကွယ်၊ ဆုံးနိုင်ပါ့မလား။ ။

တမ္ပိုး

အတ္တဇီဝါနိုင်ငံကြီးကို၊ ဖျက်ဆီးတုန်းလှန်ကာ။ သာသနာစစ်  
 တလင်းမှာ၊ ရဲမက်ချင်းစစ်ခင်းတိုက်ကြပါ။ နာမ်ရုပ်ယာဉ်ပျံ့မှာ၊



ဗိုလ်ဝိဇ္ဇာ တက်ကာစီးလို့၊ ရန်သူကြီး အပြီး ဖြုတ်ဖို့ရာ။ အနိစ္စ  
လက်နက်ဗုံးနဲ့၊ ဒုက္ခလက်နက်ဗုံးနဲ့၊ အနတ္တလက်နက်ဗုံးနဲ့၊ မြစ်  
ခြံမံအံးမြို့လုံးကြဲချပါ။ ။

တမ္ပိုး

ရူပတီတိရူပံဆိုတာ၊ ဖောက်ပြန်ပျက်မြဲ ဓာတ်ခဲရုပ်ပါ။ သေ  
သေချာချာ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်မှန်ပြောင်းနဲ့၊ တည့်တည့်ချိန်ကာ၊ ကြည့်  
ရှုလို့ မြင်အောင်သာ၊ ရှင်းလဲရှင်းလို့က်တာ၊ လင်းလဲလင်းလို့က်  
တာ၊ အမှန်တွေအနယ်ကျလို့၊ သုညတပါ၊ အေးတာ၊ မြတာ၊  
အေးမြတာပါ။ သြော်...အမြင်ထူးလှချည်ခဲ့၊ ဘယ်ဘဝတုန်းက  
မှ၊ မမြင်ဘူးဒီလိုဟာ။

၁၀၆။ သက္ကာယနှစ်ဆယ်တရားတောင်း

ရူပက္ခန္ဓာ ဖောက်ပြန်အစု မသိမှုကြောင့်၊ လေးခုစွဲချက်လာ၊  
ရုပ်ထဲမှာ ငါရှိတယ်၊ ငါထဲမှာရုပ်ရှိတယ်၊ ရုပ်နဲ့ ငါနဲ့ အတူတူ၊ ငါ  
နဲ့ ရုပ်နဲ့ တခြားစီလို့၊ အမှားပလီစွဲတာ၊ အပါယ်ကြီး အပယ်  
လွန်၊ အပါယ်တံခွန်လမ်းစသာ၊ ခုအခါ ခုသာသနာ၊ ပယ်ဖြတ်  
နိုင်တဲ့အခါ၊ ပယ်သတ်နိုင်တဲ့အခါ၊ အခွင့်ရောက်၍၊ ပင့်လျှောက်  
ရိုသေစွာ၊ ရူပက္ခန္ဓာ သူ့ သဘောအနေ၊ ဘယ်လို ယူကြဟေ၊  
ဘယ်လိုပွားကြဟေလို့၊ ခွဲဝေ၍သာ အရှင်ဘုရား၊ ခွင့်သနား၊ ဖွင့်  
ကြားဟောပြုပါ။

ဝေဒနက္ခန္ဓာ ခံစားအစု....(ပ).... ဝေဒနက္ခန္ဓာ....(ပ).... ဖွင့်  
ကြားဟောပြုပါ။ သညာက္ခန္ဓာ မှတ်သား အစု ....(ပ).... သ  
ညက္ခန္ဓာ....(ပ).... ဖွင့်ကြားဟောပြုပါ။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ပြုပြင်  
အစု....(ပ).... သင်္ခါရက္ခန္ဓာ....(ပ).... ဖွင့်ကြားဟောပြုပါ။ ဝိညာ  
ဏက္ခန္ဓာ လိမ်တာအစု ....(ပ) ... ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ....(ပ).... ဖွင့်  
ကြားဟောပြုပါ။

အောင်သတ်ရာ၊ လှုံမကိုနုတ်၊ အရေးထုတ်ပြီး၊ တမုဟုတ်အမြန်၊  
 ရှုကျင့်ရန်ကို၊ တန်တန်သာပ၊ ပမာပြု၍၊ ဇီဝလိပ်ပြာ၊ ငါ့သူတ  
 ပါး၊ ယောကျ်ားမိန်းမ၊ သက္ကာယကို၊ ပယ်ကြဘို့ရန်၊ နှစ်ဖြာရုပ်  
 နာမ်၊ ခန္ဓာငါးပါး၊ ဓာတ်ကားတဆယ့်နှစ်၊ ဆယ့်နှစ်- အာယ  
 တန၊ ပဋိစ္စဓာတ်၊ သမုပ္ပါဒ်ကို၊ တပ်အပ်မကြာ၊ ကျွမ်းလိမ္မာက၊  
 ငါငါထင်သမျှ၊ သက္ကာယသည်၊ ပြုတ်ရအမှန်၊ သောတာပန်ဟု၊  
 သမုတ်ပြု၏၊ သုံးလူမြတ်စွာ၊ ဟောပေရှာသည်၊ ငါးဖြာ ကာမ  
 ဂုဏ်၊ လုံးစုံခံစား၊ ပျက်ပြားမရှိ၊ ဒုဂ္ဂတိအပါယ်၊ တကယ် လွတ်ရာ၊  
 နိဗ္ဗာန်ကို၊ မြန်းကြလို့သူ၊ များရှင်လူတို့၊ ကြည်ဖြူသာယာ၊ ရုပ်  
 နာမ်ခန္ဓာ၊ သစ္စာနှင့်ဓာတ်၊ ပရမတ်ကို၊ တပ်အပ်မကြာ၊ ရှုပွား  
 ပါက၊ မကြာလျင်မြန်၊ သောတာပန်မည်၊ အမှန်ဗုဒ္ဓစကားတည်း။

၁၀၅။ သံဝေဂလွမ်းချင်း

သုညံကို ပုဟန်ကပ်ပါလို့၊ အတ္တနဲ့ဇီဝါကို။ စွဲကြပြောဆို၊ ဆို  
 သာဆို၊ ပိုမိုတဲ့ သူ့ အမှား။ သံသရာ ကြာကြာ အိပ်အောင်လို့  
 နာမ်ဓမ္မာ ကြံကာသိပ်လိုက်ပုံက၊ အရိပ်ကိုအယောင်ပြတယ်ကွယ်၊  
 ဆန်းတဲ့နာမ်တရား။ ။

တမ္ပါး

သံသရာ လွှာပုံပြုပါလို့၊ ကံအမှုတွေကြောင့် ရှုပ်ပေ့လီ။ ဘဝ  
 တွေပြန်လှန်စီလို့၊ ဖြစ်ခဲ့တာတွေ ပြန်လည်တူးလိုက်ယင်(ကွယ်)  
 အေးဘို့မမြင်။ ထင်သာထင်၊ ဥာဏ်ယှဉ်တော့ လွန်မှောက်မှား။  
 သံသရာ ကြာကြာ မြုပ်အောင်လို့၊ နာမ်တဏှာ လိမ်ကာရှုပ်  
 တယ်ကွယ်၊ ဆုံးနိုင်ပါ့မလား။ ။

တမ္ပါး

အတ္တဇီဝါနိုင်ငံကြီးကို၊ ဖျက်ဆီးတုန်းလှန်ကာ။ သာသနာစစ်  
 တလင်းမှာ၊ ရဲမက်ချင်းစစ်ခင်းတိုက်ကြပါ။ နာမ်ရုပ်ယာဉ်ပျံမှာ၊

ဗိုလ်ဝိဇ္ဇာ တက်ကာစီးလို့၊ ရန်သူကြီး အပြီး ဖြုတ်ဖို့ရာ။ အနိစ္စ  
လက်နက်ဗုံးနဲ့၊ ဒုက္ခလက်နက်ဗုံးနဲ့၊ အနတ္တလက်နက်ဗုံးနဲ့၊ ခြိမ်း  
ခြိမ်းအုံးမြို့လုံးကြဲချပါ။ ။

တမ္ပိုး

ရူပတီတိရူပံဆိုတာ၊ ဖောက်ပြန်ပျက်မြဲ ဓာတ်ခဲပျက်ပါ။ သေ  
သေချာချာ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်မှန်ပြောင်းနဲ့၊ တည့်တည့်ချိန်ကာ၊ ကြည့်  
ရှုလို့ မြင်အောင်သာ၊ ရှင်းလဲရှင်းလို့က်တာ၊ လင်းလဲလင်းလို့က်  
တာ၊ အမှန်တွေအနယ်ကျလို့၊ သုညတပါ၊ အေးတာ၊ မြတာ၊  
အေးမြတာပါ။ ဩော်....အမြင်ထူးလှချည်ခဲ့၊ ဘယ်ဘဝတုန်းက  
မှ၊ မမြင်ဘူးဒီလိုဟာ။

၁၀၆။ သက္ကာယနှစ်ဆယ်တရားတောင်း

ရူပက္ခန္ဓာ ဖောက်ပြန်အစု မသိမှုကြောင့်၊ လေးခုစွဲချက်လာ၊  
ရုပ်ထဲမှာ ငါရှိတယ်၊ ငါထဲမှာရုပ်ရှိတယ်၊ ရုပ်နဲ့ ငါနဲ့ အတူတူ၊ ငါ  
နဲ့ ရုပ်နဲ့ တခြားစီလို့၊ အမှားပလီစွဲတာ၊ အပါယ်ကြီး အပယ်  
လွန်၊ အပါယ်တံခွန်လမ်းစသော၊ ခုအခါ ခုသာသနာ၊ ပယ်ဖြတ်  
နိုင်တဲ့အခါ၊ ပယ်သတ်နိုင်တဲ့အခါ၊ အခွင့်ပျောက်၍၊ ပင့်လျှောက်  
ရုံသေစွာ၊ ရူပက္ခန္ဓာ သူ့ သဘောအနေ၊ ဘယ်လို ယူကြဟေ၊  
ဘယ်လိုပွားကြဟေလို့၊ ခွဲဝေ၍သာ အရှင်ဘုရား၊ ခွင့်သနား၊ ဖွင့်  
ကြားဟောပြုပါ။

ဝေဒနက္ခန္ဓာ ခံစားအစု....(ပ).... ဝေဒနက္ခန္ဓာ....(ပ).... ဖွင့်  
ကြားဟောပြုပါ။ သညာက္ခန္ဓာ မှတ်သား အစု ....(ပ).... သ  
ညက္ခန္ဓာ....(ပ).... ဖွင့်ကြားဟောပြုပါ။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ပြုပြင်  
အစု... (ပ).... သင်္ခါရက္ခန္ဓာ....(ပ).... ဖွင့်ကြားဟောပြုပါ။ ဝိညာ  
ဏက္ခန္ဓာ လိမ်တာအစု ....(ပ) ... ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ....(ပ).... ဖွင့်  
ကြားဟောပြုပါ။

(မှတ်ချက်) ခန္ဓာငါးပါးသဘာဝအာရုံပြောင်းထည့်ဆိုလေ။

၁၀၇။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတောင်း

စက္ခုဥပဋိစ္စ ရူပေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ တိန္ဒြေ သင်္ဂတိ  
ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယဝေဒနာ၊ မိန့်ဟောတံဓမ္မခန့်အလာ၊ ကိယ်ပိုင်  
ဥာဏ်ထုတ်၍ ရူစမ်းပါ၊ ရူပါရုံအာရုံပြု၍ မြင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာ၊  
ဘယ်သုဆိတာ မဟုတ်ပါ၊ ဘယ်ဝါဆိတာ မဟုတ်ပါ၊ ဘယ်သူ  
ဘယ်ဝါဆိတာ အနတ္တ ပါးစပ်ဝ နှုတ်ဖျားသာ။

သောတဥပဋိစ္စ သဒ္ဓေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သောတဝိညာဏံ....(ပ)....  
သဒ္ဓါရုံအာရုံပြု၍ ကြားမှုဖြစ်ပေါ်လာ....(ပ)....နှုတ်ဖျားသာ။

ဃာနဥပဋိစ္စ ဂန္ဓေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဃာနဝိညာဏံ ....(ပ)....ဂန္ဓာ  
ရုံ အာရုံပြု၍ နံမှုဖြစ်ပေါ်လာ....(ပ)....နှုတ်ဖျားသာ။

ဇိဝ္ဗဥပဋိစ္စ ရသေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဇိဝ္ဗာဝိညာဏံ....(ပ).... ရသာ  
ရုံအာရုံပြု၍ စားမှုဖြစ်ပေါ်လာ....(ပ).... နှုတ်ဖျားသာ။

ကာယဥပဋိစ္စ ဖောဠဗ္ဗေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ကာယဝိညာဏံ....(ပ)....  
ဖေါဠဗ္ဗာရုံ အာရုံပြု၍ တွေ့မှု ဖြစ်ပေါ်လာ၊ ....(ပ).... နှုတ်  
ဖျားသာ။

မနုဥပဋိစ္စ ဓမ္မေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ မနောဝိညာဏံ ....(ပ)- ဓမ္မာရုံ  
အာရုံပြု၍ ကြံမှုဖြစ်ပေါ်လာ၊-(ပ)-နှုတ်ဖျားသာ။

(မှတ်ချက်) ခြောက်ဒွါရ သဘာဝ အာရုံ ပြောင်းထည့်  
ဆိုလေ။

၁၀၈။ တဏှာမာနဒိဋ္ဌိဂါဟသတ်တရားတောင်း

မျက်စိခတ် မှန်အကြည်၊ နာမ်မှီရာဌာနမှာ၊ ဂါဟတွေ စွဲမှု  
ဖြစ်ပေါ်လာ။ ဒိဋ္ဌိမာန်တဏှာ၊ မြင်ရာမှာငါ့ထင်စွဲလို့၊ ဝဋ်နယ်ထဲ  
ထယ်လဲခုတိုင်ကြာ။ သံသရာ၊ ခန္ဓာတွေပြတ်ငြိမ်းလို့၊ ဇာတ်သိမ်း

ဘို့ရာ၊ လမ်းမှန်ရှာ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်စခမ်းက၊ ထွက်လမ်းကို မြင်  
အောင်ကြည့်စမ်းပါ။ ဪ...မြင်သိမှု ဓာတ်က၊ အနတ္တ နာမ်  
ခန္ဓာ၊ ငါမြင်တာစွဲမပြုတ်အောင်ခွာ။

နားဓာတ်-(ပ)- ကြားရာမှာ ငါထင်စွဲလို့၊ -(ပ)- ထွက်  
လမ်းကိုမြင်အောင် ကြားစမ်းပါ။-(ပ)- ကြားသိမှု-(ပ)- ငါ  
ကြားတာစွဲမပြုတ်အောင်ခွာ။

နှာခေါင်းဓာတ်-(ပ)-နံရာမှာ ငါထင်စွဲလို့--(ပ)--ထွက်လမ်း  
ကိုမြင်အောင်နံစမ်းပါ။ -(ပ)နံသိမှု- (ပ)-ငါနံတာ စွဲမပြုတ်  
အောင်ခွာ။

လျှာဓာတ်-(ပ)-စားရာမှာ ငါထင်စွဲလို့ -(ပ)- ထွက်လမ်း  
ကိုမြင်အောင်စားစမ်းပါ။ -(ပ)-စားသိမှု -(ပ)- ငါစားတာစွဲ  
မပြုတ်အောင်ခွာ။

ကာယဓာတ်-(ပ)တွေ့ရာမှာ ငါထင်စွဲလို့ --(ပ)ထွက်လမ်းကို  
မြင်အောင်တွေ့စမ်းပါ။ --(ပ)-တွေ့သိမှု -(ပ)-ငါတွေ့တာ စွဲမ  
ပြုတ်အောင်ခွာ။

မနောဓာတ်-(ပ)- ကြံရာမှာ ငါထင်စွဲလို့ --(ပ)- ထွက်လမ်း  
ကိုမြင်အောင်ကြံစမ်းပါ။ -(ပ)--ကြံသိမှု -(ပ)- ငါကြံတာ စွဲမ  
ပြုတ်အောင်ခွာ။

(မှတ်ချက်) ခြောက်ဒွါရ အာရုံပြောင်းသည့်ဆိုလေ။

၁၀၉။ ဒိဋ္ဌိခြေထိုးဝါဒပြုတ်တရားတောင်း

အဆင်းဓာတ်၏အပေါ်ဝယ်၊ ပုံသဏ္ဍာန် ဃနမျိုးနဲ့၊ ဝါဒ  
ဆိုးခြေထိုးခဲ့လေတယ်၊ ဟယ် ဒိဋ္ဌိယုတ်ကယ်၊ နင်ရှုပ်လို့ မှားရ  
မှားလှပြီဟယ်၊ သူ့အထင်လာမပြန်၊ ငါအထင်လာမပြန်၊ ခြေ  
ထိုးဝါဒ ဖြုတ်ချလိုက်ပြီဟယ်။

(မှတ်ချက်) အသံခတ်-(ပ)-အနံခတ်-(ပ)-ရသာခတ်  
(ပ)-အတွေ့ထိခတ်(ပ) ကြံသိခတ် စသည်တို့ကို အာရုံပြောင်း  
ထည့်ဆိုလေ။

၁၁၀။ သညာသိပညာသိတရားတောင်း

မြင်ရာမှာဉာဏ်မတုံ့လို့၊ သဏ္ဍာန်စွဲငါ့သူ၊ အဆင်းကိုမြင်ပါ  
လျက်နှင့်၊ တောက်တီးတောက်တက်ယူ၊ ရေပြင်မှာဒုတ်ကလေး  
နဲ့၊ အရုပ်ရေးဘဲသူ၊ ရေးသူရဲ့ သူ့ စိတ်တွေ၊ စိတ်ရေးရုပ်နဲ့ တူ။

(မှတ်ချက်) ကြားရာမှာ-(ပ)-နံရာမှာ-(ပ)- စားရာမှာ-  
(ပ)-တွေ့ရာမှာ-(ပ)-ကြံရာမှာ ခြောက်ဒွါ ရအာရုံပြောင်းထည့်  
ဆိုလေ။

မြင်ရာမှာဉာဏ်မတုံ့လို့၊ နာမ်အကဲပေါ်လာပုံ၊ ရူပါရုံ အမြင်  
တုံ့၊ တကဲ့မိန်းမ ယောက်ျားဆိုတာ မယုံ၊ သန်းကောင်ယာမ်  
အိပ်မက်ထဲ၊ ရိပ်ခနဲတွေ့ဆုံ၊ မက်သူရဲ့သူ့ စိတ်ထဲ၊ စိတ်စွဲအိပ်မက်ပုံ။

ကြားရာမှာ-(ပ)- သဒ္ဒါရုံအကြားတဲ့ -(ပ)စိတ်စွဲအိပ်မက်  
ပုံ။ နံရာမှာ-(ပ)- ဂန္ဓာရုံအနံတဲ့ -(ပ)- စိတ်စွဲအိပ်မက်ပုံ။ စား  
ရာမှာ-(ပ)- ရသာရုံအစားတဲ့-(ပ)- စိတ်စွဲအိပ်မက်ပုံ။ တွေ့ရာ  
မှာ-(ပ)- ဖေဋ္ဌဗ္ဗာရုံအတွေ့တဲ့-(ပ)စိတ်စွဲအိပ်မက်ပုံ။ ကြံရာမှာ  
-(ပ)- ဓမ္မာရုံအတွေ့တဲ့ -(ပ)-စိတ်စွဲအိပ်မက်ပုံ။

(မှတ်ချက်) ခြောက်ဒွါ ရ အာရုံပြောင်းထည့်ဆိုလေ။

၁၁၁။ လောဘဒေါသမောဟမီးငြိမ်းရန်တရား တောင်း

မြင်ရာမှာလဲငါ့စွဲရှေ့ဆောင်၊ ကောင်းတာမြင်ယင် ပြုံးရွှင်  
ချစ်ယောင်၊ မကောင်းတာမြင်ယင် မုန်းအင်ပြစ်ရောင်၊ ကောင်း  
မကောင်းစုပေါင်းပိတ်ဆို့ မှောင်၊ မမြင်ဘဲလဲ မနေနိုင်ပေါင်  
မကြည့်ဘဲလဲ မနေနိုင်ခေါင်၊ မျက်စိအတွေ့က ဆွဲဝှေ့ယူဆောင်  
မြောက်....လောဘ ဒေါသ မောဟ မီးတောက်လောင်။

မှတ်ချက်။ ကြားရာမှာလဲ-(ပ)--နံရာမှာလဲ....(ပ)....စားရာ  
မှာလဲ....(ပ) ... တွေ့ရာမှာလဲ--(ပ)--ကြံရာမှာလဲ စသည် ခြောက်  
ဒွါရအာရုံပြောင်းထည့်ဆိုလေ။

အဲ-ဤကဲ့သို့ခြောက်ပေါက်တံခါး၊ ခြောက်ပါးဒွါရ၊ ခြောက်  
ဌာနတို့၌ အမြဲမပြတ် တောက်လောင်၍နေသော လောဘ ဒေါ  
သ မောဟလောင်မီး ကိလေသာ ရန်သူကြီးကို ဝိပဿနာ ကိန်း  
မြတ်နှင့် ငြိမ်းသတ်၍ ပေးတော်မူပါ အရှင်သူမြတ်ဘုရား။

၁၁၂။ ဒိဋ္ဌိအဝိဇ္ဇာစစ်ဘာရီမြင်းတရားတောင်း

မတည့်တာမြင်တော့ မှန်းတတ်တယ်၊ တည့်တာမြင်တော့ ပြုံး  
တတ်တယ်၊ မတည့်မှန်းနဲ့ တည့်ပြုံးနှစ်သွယ်၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်မ  
လင်းတော့၊ စစ်ဘာရီ မြင်းနဲ့တူနေတယ်။

(မှတ်ချက်) မတည့်တာ ကြားတော့ -(ပ)- မတည့်တာနံ  
တော့ -(ပ)- မတည့်တာစားတော့ -(ပ)- မတည့်တာတွေ့တော့  
-(ပ)- မတည့်တာကြံတော့ စသည် ခြောက်ဒွါရ အာရုံပြောင်း  
ထည့်ဆိုလေ။

ဒိဋ္ဌိအဝိဇ္ဇာစစ်ဘာရီမြင်းဥပမာအဖြေ

ဒိဋ္ဌိကို လက်ခံသိမ်းယင်၊ မျက်မှန်စိမ်း တပ်သည့်နွယ်၊ မြက်  
ခြောက်ကို အစိုထင်စားတဲ့၊ မြင်းများနဲ့ တူနေတယ်၊ ဒိဋ္ဌိယုတ်  
မှန်စိမ်းဖြုတ်ပယ်၊ ဝိဇ္ဇာမျက်မှန်တပ်ကြကွယ်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ဓာတ်  
ခြောက်ကို ဉာဏ်ရောက်အောင် ကြောင်ကြောင်မြင်ရမယ်။

၁၁၃။ ပုထုဇဉ်များကလေးသိဥပမာ

ဒိဋ္ဌိကိုအရေးပေးယင်၊ ကလေးများပုံသို့နွယ်၊ ထမ်းပလပ်အ  
ထင်ကြီးတော့၊ မြင်းစီးကာ ပျော်နေကြတယ်၊ ပုထုဇဉ် ကလေး

ဘဝကို၊ ဥာဏ်မြှောင်တေးကာ ရှက်ကြကွယ်၊ ငါအထင်အမှန်ပြုတ်  
အောင်၊ နာမ်ရုပ်ကိုကြောင်ကြောင်မြင်ရမယ်။

တမ္ပိုး

ဒိဋ္ဌိကို အမာခံ ပေးယင်၊ ဆားငန်ရည် သောက်သည် နှယ်၊  
ကောင်းရောင်ရောင် ကောင်းရိပ်ရိပ်နဲ့၊ စိတ်ထဲမှာ မပြေပါတော့  
တယ်၊ တရားရေ အမှီဆေးကို၊ မြန်မနွေး သောက်ကြကွယ်၊  
ရုပ်နှင့်နာမ်အနိစ္စကို၊ စိတ်ချအောင် ကော်န်မြင်ရမယ်။

တမ္ပိုး

လူနတ်ကို အရှိထားတယ်၊ ဥာဏ်မသွား လူတွေရယ်၊ နွား  
ရုပ်ကို အဟုတ်ထင်ထားတဲ့၊ ကလေးများနဲ့ တူနေတယ်၊ ကလေး  
သိ အမှန်ဖြုတ်ပယ်၊ သာသနာရှိတာသိကြကွယ်၊ ပထဝီ မာအထိ  
ကို၊ ငါမရှိအောင် ပြောင်ပြောင်ပယ်ရမယ်။

၁၁၄။ ဝဋ္ဋကုသိုလ် ဝိဝဋ္ဋကုသိုလ်ခွဲရန်တရားတောင်း

ကုသိုလ်ဒါန ပြုကြရာဝယ်၊ ပြုပြုသမျှသမုဒယစင်အောင်ပယ်၊  
ဝဋ္ဋစခမ်းဝဋ္ဋလမ်းလွတ်တဲ့နယ်၊ သံသရာခန္ဓာ ငြိမ်းဘို့ရယ်၊ လမ်း  
မှန်တရား ဒို့ဘုရားဟောခွဲတယ်။

ဒါန သီလ ပြုကြသွယ်သွယ်၊ လူကောင်း နတ်ကောင်း ဆူ  
တောင်းရည်ရှယ်၊ ဘဝင်ဘုံနန်း တက်လှမ်းနေကွယ်၊ အပါယ်ခရီး  
တကယ်အပြီး ဗြဟ္မာကြီး ဝေ့ လယ်လယ်။

ကြိုးနဲ့တန်းလန်း ကျီးကန်းပုံနှယ်၊ အားကုန်တိုးလို့ ထက်မိုး  
ပျံတယ်၊ ကြိုးကဆွဲတော့ တွဲလဲပါတယ်၊ မယ်အနီး မောင်အနီး  
ရွှေကျီးဝေ့ လယ်လယ်။



ဒါနလှေ့ရွက် အထက်ဆန်တယ်၊ ဒိဋ္ဌိရေ့ရွက် အောက်ဖက်  
စုန်တယ်၊ စုန်လမ်းဆန်လမ်း နှစ်လမ်းနှစ်သွယ်၊ အောက်ရွက်ကို မ  
ဖြုတ်ခြင်းကြောင့်၊ ဝဋ္ဌ်မော်တွင်း လှော်ရင်းနှစ်တတ်တယ်။

ဝိဇ္ဇာဥာဏ် စက်သန်လျက်ကိုကိုင်း၊ မောဟမောင်ကြီး ရိပ်ကြီး  
ဂနိုင်း၊ ဒိဋ္ဌိခိုသော ထိုတောကိုချိုင်း၊ အမှန်သိ သန္တိတုံသိတုံ။

၁၁၅။ ရုပ်နာမ်သဘာတရားတောင်း

ရုပ်နှင့်နာမ် ဓာတ်သား အစစ်အမှန်၊ ထင်ရှားရှိတာ ဒီကိုယ်  
မယ်၊ ပညတ်ရောင် အရိပ်ဖုံးတော့၊ အတုံးဆန် ပေါ်လာပြန်  
တော့တယ်၊ လေးသစ္စာ မှန်ကွက်ကျအောင်၊ ဥပမာ ပုံဆောင်  
ဖော်ပြမယ်၊ ထန်ပင်ခေါင် ငှက်သိုက်ကြားက၊ ပတ္တမြားရောင်  
ရေကန်တွင်းမှာ၊ ထင်လင်းစွာ ပေါ်လာပြန်တော့တယ်၊ သြော်-  
တေးချက်က ချော်လေတယ်၊ သုံးထောင်မှန် ဥာဏ်မကျတယ်၊  
သိန်း ဒေဝိန်း ကာမိန်း ပဂုက္ကရယ်၊ မင်းမဟော်ခေါင်က ချုပ်  
လေတယ်။

တမျိုး

လှေ့မျောလျှင် လှေ့ချင်းလိုက်ရမယ်၊ ငွေပေါလျှင် သူငွေ  
ဆိုက်ကျမယ်၊ သာသနာတွင် လင်းကြကွယ်၊ ကမ္ဘာကစာရင်း  
ရှင်းပြမယ်၊ ငါတို့မှာ အယူတွေ့မှားတယ်လို့၊ အဆူဆူဘုရား တ  
ရားနှင့် ဖူးနေတယ်၊ ဟေ...သံသရာကမှားသမျှတရားနှင့်ပယ်၊ ပု  
ထုဇဉ်များ သည်စကား မင်းတို့နားမလယ်၊ စဉ်းစား ကြည်ကြ  
ကွယ်။

၁၁၆။ သံဝေဂမှတ်ဖွယ်

အနိစ္စာ သင်္ခါရ၊ ပညာမှ သဘောပိုင်၊ မြင်တာက မပြော  
နိုင်တယ်၊ လက်မှိုင်ကာစေ့စေ့၊ ဖြစ်ပျက်မျှ ဤရုပ်နာမ်ကို၊ အ

ဖန်ဖန် အောက်မေ့တယ်လေး၊ တနေ့တနေ့ဘဲ ရယ်နဲ့ ၊ စိတ်စွဲ၍မ  
 ကုန်၊ မိတ်ဖွဲ့ချင်တဲ့ ဝါသနာအထုံကို၊ စိတ်အာရုံမကင်း၊ ကြုံဘူး  
 ဘူး ခုသည်ခါလို၊ လှုပ်ပြည်မှာ နေပျင်း၊ ဆရာတော်ဘုရား ခြေ  
 တော်ရင်းမှာလှ၊ ဝပ်စင်းလို့မဂ်ချေ၊ သစ်တပင် ခိုင်အောင်းပါ  
 လို့၊ တကိုယ်ကောင်း ကျင့်တော့မယ်လေ၊ သင်္ခါရ ဖြစ်ပျက်တွေ  
 ကို၊ သစ်နက်ရေ ဖန်ဆိုးနှင့်၊ အကြံတမျိုး လောဘမနှောင်၊  
 ဒေါသခွာရှောင်၊ မာန်မာန မောဟပြောင်အောင်၊ တောရ  
 ချောင် အို- ကပ်ချင်ပေါ့လေး။ ။

၁၁၇။ တမျိုးသံဝေဂ

သာသနာ ဒုလ္လဘနဲ့ ၊ ကြုံရသည့်လူရွာ၊ ဘုံဘဝခုအခါမှာ၊  
 တုစရာပြိုင်ကင်း။ ရုပ်နာမ်မျှ ရိပ်မိမြင်လျှင်၊ ဒိဋ္ဌိစဉ်တူးဆဲမယှင်း၊  
 အံကြိတ်လို့ နာမ်စိတ်ပျိုကို၊ မှန်ရိပ်ကို ဖြေတင်း၊ စျာန်ဟိတ်ဖိုလ်  
 ဆွေခပင်းတို့၊ ခဏချင်းဖြစ်လာ၊ ထေရီကာ မဒီမြတ်လိုပ၊ အ  
 ကြည်ဓာတ်လင်းသည့်ပမာ။ ရှေးဝတ္ထု ဥဒါန်းလာကို၊ ရှုစမ်းပါ  
 တပည့်များတို့နဲ့၊ ရပ်ထဲ ရွာထဲ ကပြောင်ချော်ချော်၊ မှားတဲ့သူ  
 တတွေ တုဖက်မနေ။ ပါယ်လေးရပ် ပိတ်ဆီး လေအောင်၊ စိတ်  
 ကြီးတွေ ဝင်စမ်းပါတော့လေး။ ။

ပြီး ပါ ပြီး ။

၁၁၈။ ရှေးပညာရှိကြီးတို့၏စကားပုံအကျဉ်းချုပ်

- ၁။ စိတ်တလုံးနိုင်လျှင် ကိလေသာ အကုန်သေ၏။
- ၂။ စိတ်ကိုဖမ်း၍မိလျှင် အကုန်လုံး၏စိတ်ကိုအနှောင့်မခံနှင့်။
- ၃။ စိတ်နှောက်လျှင် ဘုရားအာရုံနှင့်ပယ်။ စိတ်လှည့်စားတိုင်း မယုံနှင့်။
- ၄။ စိတ်လှည့်စားတိုင်းယုံက ဘုံဘဝမှာ ဆုံကသော နွားကဲ့သို့ ကြည့်လည်ရတတ်သည်။
- ၅။ စိတ်ဆိုးခြင်းသည် အဆိုးတနေ့ အမှားနှင့်တွေ့၏။
- ၆။ စိတ်အလိုလိုက်လျှင် နောင်တ တဖန်ပူပန်ရတတ်သည်။
- ၇။ စိတ်ထက်အစွမ်းကောင်းသော သူမည်သည်မရှိ။  
ကြည့်၍လည်း မမြင်ရ။
- ၈။ စိတ်ကိုမြှောက်လျှင် ကမ္ဘာမဆိုးတက်တတ်သည်။
- ၉။ စိတ်သည် သားရဲ သဘက်ထက် ကြောက်စရာကောင်းလှ၏။
- ၁၀။ စိတ်ကို မြင့်မိုရ်တောင်နှင့် ကြိတ်သော်လည်း မကြေ။
- ၁၁။ သမထ ဘာဝနာနှင့်ကြိတ်မှ ကြေ၏။
- ၁၂။ သူတော်ကောင်းတို့၏စိတ်၌ ဘုရားသည် အမြဲတင်ပလ္လင်ခွေလျက်ရှိ၏။
- ၁၃။ ကာမဝိတက်ကို ကြံသောသူတို့၏ စိတ်ထဲ၌ စပါးကြီးမြေ အမြဲညှို့လျက်ရှိ၏။
- ၁၄။ မာနကြီးသော သူတို့၏စိတ်၌ မီးပုံးပျံ တည်းဟူသော မာနသည် အမြဲတက်၏။ ဘယ်ခါမျှ အောက်ကျရန် စိတ်မကား။
- ၁၅။ ဒေါသကြီးသောသူ၏ ပါးစပ်၌ ငရဲမီးသည် အမြဲလောင်လျက်ရှိ၏။

- ၁၆။ သူတပါး၏အတင်းကို ပြောသောသူ၏ ပါးစပ်၌ မြေဟောက်သည် အမြဲခွေလျက်ရှိ၏။
- ၁၇။ ပါရမီရှိသောသူ၏ ပါးစပ်၌ ပညာ ဗဟုသုတတို့သည် ပုလဲရတနာကဲ့သို့ဖြစ်၏။
- ၁၈။ ပါရမီ မရှိသောသူ၏ ပါးစပ်၌ ပညာဟူသမျှတို့သည် ဖွဲပြာဖြစ်၏။
- ၁၉။ ဘုရားသည် ဘုရားနှင့်ဘူအောင် နေတော်မူသည်။ ဘုရားသခင်၏ အတုအပကိုယူ၍ လောကီအာရုံကို ပယ်ရမည်။
- ၂၀။ သည်းခံလျှင်သူများအရင်ရောက်၏။ “ခန္တု ဘဘိယျော နဝိဇ္ဇတိ” သည်းခံခြင်းထက် ကြီးမားသောအား မည် သည် မရှိ။
- ၂၁။ သူတော်ကောင်းတို့၏ အားသည် စိတ်နှလုံး နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းပေတည်း။
- ၂၂။ သူတော်ကောင်းမှန်လျှင် အရာရာ သည်းခံနိုင်ရသည်။
- ၂၃။ ဘုရားကိုကြည်ညိုလျှင် ဘယ်ခါမျှမဆင်းရဲ၊ ဘုရားထံ၌ စိတ်အမြဲခနာ၊ ဘုရားနာနာဖက်၊ ဘုရားကို အသက်လှူ။
- ၂၄။ ရတနာသုံးပါးကြည်ညိုလျှင် ကိလေသာပါး၏။ တကယ်ယုံကြည်လျှင် တကယ်အကျိုးပေး၏။
- ၂၅။ ဘုရားသည် လူသားဖြစ်သော်လည်း နတ်၊ ဗြဟ္မာတို့ ထက်မြတ်၏။
- ၂၆။ ဘုရားသည် လောကီ လောကုတ္တရာ ရတနာတို့အပေါ်၌ ထိပ်ဆောင်းကြီး ဖြစ်တော်မူ၏။ ဘုရားဖြစ်သော်လည်း ဒုက္ခမကင်း၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်မှအေး၏။
- ၂၇။ ကိလေသာကိုအရောမဝင်ရာ၊ အရောဝင်လျှင် ရောင့်တက်သည်။

၂၈။ လောဘအမြှင်ကို ဆွဲ၍ဆန့်လျှင် ကမ္ဘာဆုံးအောင် ရှည်၏။

၂၉။ နိဗ္ဗာန်သည် ဝမ်းထဲမှာရှိ၏။ အပြင်ဗဟိဒ္ဓတရားမဟုတ်။

၃၀။ နိဗ္ဗာန်သည် သူတပါးထင်အောင် ဟောနိုင်သော တရားမဟုတ်။

၃၁။ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို ကမ္ဘာကြီးသည် အမြဲမျှီလျက် ရှိ၏။

၃၂။ ကမ္ဘာကြီးကို သတ္တဝါအပေါင်းတို့က မမျှီနိုင်၊ အရှုံးပေးရ၏။

၃၃။ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို မြေလေးစီးနှင့်တူသော ဓာတ် ကြီးလေးပါးသည် အမြဲလိုက်လျက်ရှိ၏။

၃၄။ သဘောဆိုးသော သူ၏ ပါးစပ်သည် လှသွားထက် ကြောက်စရာကောင်း၏။

၃၅။ ဒေါသသည် မဟာသမုဒ္ဓရာရေထက်ငန့်၏။ အဝိဇ္ဇာသည် သူကန်းနှင့်တူ၏။ ကိလေသာသည် ငရဲမီးထက်ပူ၏။

၃၆။ သူတပါးကို နှိပ်စက်လျှင် အဆုံးတနေ့ ကိုယ်မှာ ဒဏ် ပေါ်တတ်၏။

၃၇။ စကားများသောသူသည် သူ့ရှူးကဲ့သို့ အကြည်ညိုတန်၏။

၃၈။ စကားများသည်ထက် တိတ်တိတ်နေရတာကောင်း၏။

၃၉။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဖွဲ့အိပ်နှင့် တူသော်လည်း အသဲချိတ် အောင် အလွန်စုံမက်ခင်မင်ကြ၏။


၄၀။ လောကီမက်လျှင် လောကုတ္တရာပျက်သည်။ လောကုတ္တ ရာမက်လျှင် လောကီပျက်သည်။

၄၁။ မောဟကို အလိုလိုက်လျှင် ပြိတ္တာမှော်သွင်းတာနှင့်တူ၏။

၄၂။ အကုသိုလ်သည် မြေကြီးထက်လေး၏။ လူမိုက်သည် သံ သရာကိုမရွံ့၊ မိမိဘဝကို အဟုတ်ကြီးမှတ်၏။

- ၄၃။ ကုသိုလ်မင်လျှင် အကုသိုလ်မဝင်နိုင်၊ အကုသိုလ်ဝင်လျှင် ကုသိုလ်မဝင်နိုင်၊ ကြိုက်ရာကို အသုံးပြုကြ၏။
- ၄၄။ ဝန်တိုခြင်းသည် မြိတ္တာဘုံသို့ စရံပေးသည်နှင့်တူ၏။
- ၄၅။ လူမိုက်သည် သံသရာမှထွက်ရမှာ အလွန်ကြောက်၏။
- ၄၆။ သူတော်ကောင်းသည် သံသရာကိုမစင်ပိုင်ကဲ့သို့ အလွန် စက်ဆုတ်၏။ သံသရာဆုံးလျှင် နိဗ္ဗာန်ဝင်ရောက်၏။
- ၄၇။ လူမိုက်သည် သူတော်ကောင်း ပြောတာကိုမယုံ။ သူတော်ကောင်းသည် လူမိုက်ပြောတာကိုမယုံ။
- ၄၈။ ပညာရှိသည် ပကာသနကိုမလို၊ လူသိမှာကိုအလွန်စိုး၏။
- ၄၉။ ပါရမီရှိမှ ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်နိုင်သည်။ ပါရမီ အပြင်မှာမရှိ၊ ဝမ်းထဲမှာရှိသည်။
- ၅၀။ ကိလေသာသည် သမုဒ္ဒရေနှင့်တူ၏။ ခပ်ပစ်လိုမကုန်နိုင် ။
- ၅၁။ ဒုစရိုက်သည် အမြဲစားရန်စောင့်နေသော မိချောင်းနှင့် တူ၏။
- ၅၂။ သုစရိုက်သည် အမြဲမှတ်၍တင်သောကမ္ဘာလေနှင့်တူ၏။
- ၅၃။ ဝမ်းထဲကကိလေသာသည် မစင်ဘင်ပုပ်ထက်နံ၏။ ရတနာသုံးပါးတည်းဟူသော နံ့သာတုံးသွေး၍ မျိုထား။
- ၅၄။ လောကုတ္တရာအပင်းကို လောကီအပင်းမဖျက်နိုင်။
- ၅၅။ မေတ္တာဓာတ်သည် နေရောင် လရောင်ထက် ကြည်လင်၏။ ဗြဟ္မာနှစ်ဆယ်တောင်တုန်လှုပ်၏။
- ၅၆။ မေတ္တာအမြဲပို့လျှင် ဝိယဆေးဆောင်ရန်မလို။
- ၅၇။ သံဃာဇဉ်ကြီးသည် သေးသေးနှင့် အလွန်ခိုင်မာ၏။

ကမ္ဘာ့ ဗုဒ္ဓဉာဏ်ကြီး၏ စကားပုံအကျဉ်းချုပ်ပြီး၏။  
 စာကြည့်တိုက်  
 ကမ္ဘာအေး။



၁၃၂၆-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလတွင် ဒုတိယအကြိမ်  
ထပ်မံဖြည့်စွက် ပြင်ဆင်ရိုက်နှိပ်သည်။

မည်သူမျှ ကူးယူထုတ်ဝေခြင်းမပြုရ။

ပဋိပတ္တိသာသနာ ပြန့်ပွားရေးအတွက်

အာယုဗေဒဆရာကြီး-ဦးစံတင့်

မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၁၇၉)

မင်းရာဇာစာအုပ်တိုက်၊ အမှတ်(၁၄)အောင်တော်မူလမ်း၊

မြေနီကုန်း-ရန်ကုန်မြို့က မေတ္တာဖြင့်ထုတ်ဝေသည်။



အာယုဗေဒဆရာကြီး-ဦးစံတင့်

မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၂၂၀)

စန္ဒာပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်(၁၄)အောင်တော်မူလမ်း၊

မြေနီကုန်း-ရန်ကုန်မြို့တွင် ရိုက်နှိပ်သည်။

(အုပ်ရေး- ၁၀၀၀)